

# زندگی با هم خترانه

صحنه اول



▲ نمای ۱: حس دختری



▲ نمای ۲: دختر یعنی این...



## ۱- نمای ۱: حس دختری

### فیروزه

کلید ماشین را برمی دارم و از راه پله، به سرعت پایین می آیم. سریع در پارکینگ را باز می کنم و امیدوارم که مامان زود برنگردد. تا بیاید، من از کوچه بیرون رفته ام و با خود می گویم شب که برمی گردم از دلش در می آورم؛ گرچه می دانم این کار درستی نیست. آقا فؤاد هم مجبور است امروز را با اتوبوس برود باشگاه ورزشی. پسرۀ لوس و نر، جدی جدی دچار خیالات شده. فکر می کند همه امکانات مال اوست.

وقتی می خواهم از سر کوچه بیچم، توی خیابان بی احتیاطی می کنم و یک موتور جلوبیم خط ترمز می کشد. بعد با دست اشاره می کند و بلند بلند چیزهایی بلغور می کند که نمی فهمم. یک لحظه وسوسه می شوم، از ماشین پیاده بشوم و حشش را بگذارم کف دستش، اما او گاز می دهد و می رود.

همه شان همین طورند. فؤاد هم یکی است مثل همین پسرهایی که بعضی وقتها فکر می کنم دخترها را مسخره می کنند. عکس و فیلم می گذارند و می گویند دختر است دیگر... انگار ما آدم نیستیم. خب، اگر تو می خواهی راحت بروی باشگاه، من هم



می خواهم راحت بروم کلاس. حالا اینکه یک سال پشت کنکور مانده ام، دلیل نمی شود که مرا تحقیر کنی... بعد هم هی راه و بی راه به مامان و بابا گلابه می کند که فیروزه احترام مرا نگه نمی دارد. احترام چه چیزت را نگه دارم?... اصلاً چکار کرده ام که احترامت را نگه نداشته ام؟ بر فرض، یک چند باری توی رویت ایستاده باشم، وقتی تو داد می زنی من هم بلدم فریاد بکشم و از حق خودم دفاع کنم ولو با روحیه لطیف دخترانه ام سرشاخ شوم.

به یاد هفته پیش می افتم. پیراهن و شلواری را که تازه خریده بود، پوشیده بود و داشت جلوی آینه خودش را برانداز می کرد. کمی از درز پیراهنش باز شده بود. اولش فقط خواستم کمی دستش بیندازم. گفتم: فؤاد! این لباس ها را از پشت در کدام خانه برداشته ای؟...

عصبانی شد و طعنه زد: نه اینکه لباس های تو خیلی با کلاس است! من هم کم نیآوردم و جوابش را دادم. فؤاد هم دوباره گفت: اصلاً معلوم نیست لباس هایت پسرانه است یا دخترانه! نباید جلوی فؤاد کم می آوردم. خب من هم عصبی شدم و فریادم به هوا رفت.

مامان که آمد وسط معرکه، خواست آرام کند اما بدتر شد. فؤاد گفت: لباسش را مسخره کرده ام و مامان هم به من نهیب زد که چرا توی کار همدیگر دخالت می کنیدی?... تو چه کار به لباس برادرت داری؟... من تازه بدتر شدم. با عصبانیت گفتم: بله ... همیشه طرف شازده پسران را می گیری... همیشه حق با آقازاده تان است. اصلاً ما دخترها هیچ حقی نداریم... چطور آقا فؤاد حق دارد به رفت و آمد من ایراد بگیرد و برای من تعیین تکلیف کند، اینها دخالت نیست... ولی من حق ندارم به این شازده، یک کلمه چیزی بگویم، مبادا بهش بربخورد!؟

مامان که از این اوضاع کلافه شده بود، کمی هم فؤاد را سرزنش کرد. آن شب، اوقات همه مان تلخ بود. یکی دو روزی طول کشید تا بابا از سفر آمد و دوباره اوضاع خانه عادی شد.

امروز هم که واقعا تقصیر فؤاد بود. صبح که داشت می رفت، بلند به مامان گفتم: من امروز با ماشین می روم کلاس کنکور مامان. مگر ماشین برای همه ما نیست؟ بعد از کلاس هم می خواهیم با دوست هایم برویم نمایشگاه صنایع دستی.

بلند گفتم که فؤاد هم بشنود. فؤاد از جلوی در خانه صدایش را بلند کرد: کسی به ماشین دست نزنند؛ ماشین خراب است. باید ببرمش تعمیر.

حتماً این هم یکی دیگر از حقه هایش است. ماشین به قول بابا دارد مثل ساعت کار می کند. ولی...؟ این چراغ پیست که زیر فرمان روشن شده؟! قبلاً روشن نبود. چراغ موتور است یا چراغ روغن؟ نمی دانم ولی ماشین دارد پت پت می کند و سرعت نمی گیرد.

دست هایم از نگرانی و اضطراب می لرزد. ذهنم قفل می کند. ماشین هایی که از کنارم رد می شوند، بوق می زنند که سریع تر بروم، با احتیاط می آیم کنار. هنوز درست به کنار خیابان نیامده ام که ماشین خاموش می شود. زنگ می زنه به فؤاد. گوشی را بر می دارد، بهو می ترسم و قطع می کنم. می ایستم کنار. یک تاکسی می ایستد و راننده اش می پرسد: چی شده؟ چه مشکلی داره؟ می گویم نمی دانم، کمی با موتور ماشین ور می رود، اما ماشین روشن نمی شود. عذرخواهی می کند و می رود. یک وانت هم می آید کنار و پیشنهاد بکسل کردن را می دهد. اما من نمی دانم برای تعمیر به کجا بروم؟ چون همیشه فؤاد این کار را می کرد. در همین موقع، یک ماشین دیگر کمی جلوتر می ایستد. یک دختر جوان و یک زن میانسال از آن پیاده می شوند. تازه، «زیبا» و مادرش را می شناسم. می آیند جلو. زیبا سلام کرد و با نگرانی می پرسد: چیزی شده فیروزه؟

با مادرش احوال‌پرسی می‌کنم و می‌گویم ماشین خراب شده. رضوان خانم می‌گوید: الان زنگ می‌زنم بابای زیبا بیاید، خودش ماشین را بکسل کند.

برایشان می‌گویم که ترسیده‌ام به برادرم فؤاد خبر بدهم و بابا هم در سفر است. زیبا مرا به مادرش نشان می‌دهد و می‌گوید: مامان ... بین چه رنگ و رویی پیدا کرده!

رضوان خانم می‌گوید: کاری است که شده. تو هم با این حالت، صلاح نیست اینجا بایستی. خانه ما نزدیک است. بیا برویم آنجا. به مامانت هم زنگ می‌زنم و نگران نباش، حل می‌شود.

ماشین را قفل می‌کنم و با رضوان خانم و زیبا می‌روم خانه آنها. زیبا به آشپزخانه می‌رود. مادرش می‌گوید یک لیوان آب قند برای من بیاورد تا فشارم نیفتد. خودش هم زنگ می‌زند به مامان و ماجرا را برایش می‌گوید. اجازه می‌گیرد من کمی آنجا بمانم تا حالم بهتر شود. آقای صرامی که بیاید خانه، ماشین را بکسل می‌کند و به تعمیرگاه می‌برد. گوشی را می‌گذارد و لبخند می‌زند. می‌گوید: فعلاً نگران نباش. مامانت قبول کرد که اینجا باشی. گفت خودش زنگ می‌زند به فؤاد و خبر می‌دهد.

مامان یک ربع بعد زنگ می‌زند. توضیح می‌دهد که فؤاد الان نمی‌تواند بیاید و گفته است دو ساعت دیگر می‌آید دنبال من تا برویم جایی که ماشین پارک شده است. یکی از دوستانش را هم می‌آورد تا نگاهی به ماشین بیندازد.

زیبا از اتاقش یک لباس راحتی برایم می‌آورد؛ یکی از لباس‌های خودش را. همان‌طور که فکر می‌کردم، یک بلوز صورتی است با دامن طوسی خوش‌رنگ که به هم می‌آیند. می‌گوید چند ساعتی تا آمدن باباش وقت هست و بهتر است فعلاً کمی استراحت کنم.

لباس خودش هم دخترانه است؛ مثل اتاقش که همه در و دیوارش به رنگ یاس است و لیمویی. با گلدان‌های کوچک رنگ و وارنگ. یک ساعت رومیزی لیمویی و چندتایی تابلوی کوچک عکس از خودش توی سنبلین مختلف و قاب عکسی از برادرش، که در حرم امام رضا علیه السلام گرفته‌اند. یک عکس هم هست که وقتی کوچک بوده با پدر و مادرش گرفته است، در حالی که چشم‌های زیبا برقی از هیجان و نشاط دارد و دستش را انداخته است گردن پدر و مادرش؛ موهایش خرگوشی بسته شده و چهره اش را ناز کرده و ملوس، در حالی که کارنامه اش در دستش می‌باشد. پدر و مادرش هم معلوم است از کارهای او خنده شان گرفته.

توی این لباس دخترانه حس متفاوت و عجیبی دارم. عادت به پوشیدن چنین لباس‌هایی ندارم. حس خوب و بامزه و شیرینی است که تا به حال کمتر تجربه‌اش کرده‌ام.

با زیبا نشسته‌ایم توی سالن و داریم آلبوم عکس‌هایش را می‌بینیم. گاهی هم از نحوه درس خواندن خودمان و هم کلاسی‌هایمان حرف می‌زنیم و می‌خندیم.

با صدای زنگ در، زیبا به سمت در باز کن می‌رود و با شادی فریاد می‌زند: مامان، بابا، علیرضا را از پادگان آورده. هر دویمان می‌رویم به اتاق زیبا. من مانتویم را می‌پوشم و او به جای دامن، شلوار می‌پوشد با یک بلوز پوشیده‌تر.

وقتی داشتیم آلبوم عکس‌های زیبا را که می‌دیدیم، حس کردم که روابطش با داداشش، علیرضا، از همه بهتر است. دوتا خواهر دیگر هم دارد که از دواج کرده‌اند. یکی از دامادها مغازه دار و دیگری فرهنگی است. زیبا جلوتر از من بیرون می‌دود. با پدر و برادرش روبوسی می‌کند. از خوشحالی روی پایش بند نیست و اصلاً مرا یادش می‌رود...

زیبا اصرار می‌کند: حتماً شام باید پیش ما بمانی. به مادرت اطلاع بده. بعد به کمک مامانتش، میز شام را

می‌چیند و نمی‌گذارد من دست به چیزی بزنم. اصلاً آرام و قرار ندارد و با همه بگو و بخند می‌کند؛ البته بیشتر از همه با علیرضا. خُب معلوم است که دلتنگ برادرش بوده و حالا چقدر خوشحال است از اینکه می‌تواند با او حرف بزند.

زیبا یک ساعت قبل خیلی از برادرش تعریف می‌کرد. اینکه علیرضا در همه کارها و برنامه‌هایش از او حمایت می‌کند و هر جا کمکی بخواهد، به‌دانش می‌رسد. بعد از شام، برادر زیبا می‌گوید دلش می‌خواهد نقاشی‌های جدید زیبا را ببیند. می‌گوید همه خستگی‌های پادگان یک طرف، دلتنگی‌ها برای چای خوش‌عطر و طعم زیبا هم یک طرف. بعد می‌خندد که بعد از ازدواج زیبا باید یک فکر جدی برای چای بکند. زیبا خجالت می‌کشد و به بهانه آوردن سینی چای می‌رود توی آشپزخانه. آقای صرامی هاج و واج می‌پرسد: کو آدمی که آن قدر خوب باشد که دختر دسته گل‌مان را بدهیم به او؟ رضوان خانم می‌گوید: اگر دلت نمی‌آید دختری را شوهر بدهی، می‌توانی ترشی‌اش بیندازی. آن وقت همیشه پیشت می‌ماند.

علیرضا این بار جدی می‌گوید: بدون زیبا این خانه سوت و کور می‌شود... آقای صرامی، طوری که انگار با خودش حرف می‌زند، می‌گوید: آدم این بچه آخری را فکر می‌کند همیشه کوچک است. انگار متوجه بزرگ شدنشان نمی‌شود.

همه به زیبا نگاه می‌کنند که دارد با سینی چای از آشپزخانه بیرون می‌آید. توی نگاه آقای صرامی، رضوان خانم و علیرضا محبتی عمیق و دوست‌داشتنی موج می‌زند.

فکر می‌کنم، آیا اینها همیشه این قدر با محبت‌اند و به هم اهمیت می‌دهند؟ هر چه هست، قشنگ معلوم است بخش مهم و جدی این محبت و نشاط در خانواده بر دوش زیباست. نمی‌دانم دوست دارم جای زیبا باشم یا نه؟ اما انگار دلم دارد تنگ می‌شود. برای بابا، برای مامان و برای فؤاد. برای احساس‌هایی که یک عمر سرکوبشان کرده‌ام؛ برای آن لباس دخترانه‌ای که توی کمدم افتاده و خیلی وقت پیش مامان برایم خریده است. برای مسافرت دسته‌جمعی با خانواده، برای حس حمایت فؤاد از خودم، برای اینکه بیاید دنبالم تا با هم از کلاس برگردیم، برای عکس‌هایی که با هم نداریم، برای تشویق‌هایی که در هنگام برنده شدنش در مسابقات ورزشی از او دریغ کرده و به زبان نمی‌آوردم و بالاخره برای خیلی چیزهای دیگر... حس غریبی دارم.

وقتی فؤاد می‌آید دنبالم، نمی‌توانم از خجالت توی چشم‌هایش نگاه کنم. خدا را شکر، دوستش هست که جلویش آبروداری می‌کند و دعوا راه نمی‌اندازد. وقتی می‌رسیم به ماشین، دوتایی می‌روند کاپوت را می‌زنند بالا و نیم ساعتی کارشان طول می‌کشد. بالاخره معلوم می‌شود که بنزین به موتور نمی‌رسد، اما با کمی دست‌کاری، ماشین راه می‌افتد تا صبح آن را ببرند تعمیرگاه.

روز بعد زنگ می‌زنم به زیبا تا تشکر کنم. حرف‌های زیادی برای گفتن با زیبا دارم؛ حرف‌هایی که شب قبل تا صبح توی ذهنم رژه رفته‌اند.

به زیبا می‌گویم: تو چقدر دختری زیبا؟... تا به حال این قدر کنار کسی حس دخترانه نداشته‌ام... زیبا می‌خندد و می‌گوید: وا! مگر تو دختر نیستی؟!...

می‌گویم نه این قدر که تو هستی...

می‌گوید: به نظر من حس‌های دخترانه از قشنگ‌ترین حس‌های عالم‌اند.

بعد، از نشاطش، از بازی‌های دخترانه و فضای دوستانه‌اش و از حس مرموز دخترانه می‌گوید. حرف‌های زیبا، زیباست ولی قبولشان برایم سخت است. به نظر زیبا دخترها مثل نسیم بهاری‌اند؛ بانشاط، آرام و

آرامش بخش، لطیف، مهربان و گرمای خانه و روح خانواده‌اند.  
 می‌گوییم: ... ولی ...  
 می‌گوید: ... شاید درست بگی، ولی ...  
 می‌گوییم: هر چه هست، به حالت غبطه می‌خورم.  
 می‌گوید: حسرت نکش، این قدر سخت و بدبین و یک‌دنده نباش، خودت باش دختر خونه!

## همجویشی



با هم کلاسی‌هایتان دربارهٔ اینکه کدام یک از روحيات و رفتارهای فیروزه و کدام یک از روحيات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید، بحث کنید.



## مهربانی دخترانه

♀ دختر بودن برای خودش عالمی دارد؛ طوری که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. **ویژگی بارز دختران، مهربانی آنهاست.** دختر سرشار از مهربانی و لطافت است. دختر است که با مهربانی‌های خودش، می‌تواند ناراحتی‌ها و اختلافات را در خانه کاهش دهد. می‌تواند با ظرافت‌های دخترانه‌اش به خانه رنگ و بوی دیگری بدهد؛ مهربانی کند و مثل گل به خانه طراوت و شادابی بدهد و در دل دیگران نفوذ کند؛ طوری که اگر در خانه نباشد، همه دلتنگ او شوند.

شاید فکر کنید این تصویر یک دختر ایده‌آل یا یک زندگی ایده‌آل است؛ دختری که هیچ مشکلی در خانه ندارد! پدرش، مادرش و برادر و خواهرش خیلی دوستش دارند و زیادی مهربان‌اند! ولی خیلی وقت‌ها این طور نیست! مگر می‌شود در خانه‌ای غم نباشد یا همه چیز سر جای خودش باشد؟ قطعاً در همهٔ خانه‌ها مشکلاتی هست، اما در واقع این دختر است که اتفاقات را به شکل دیگری درک می‌کند و به سبک دیگری با همه چیز رفتار می‌کند. دختر نسبت به خیلی از چیزهایی که دیگران، حتی متوجه‌شان نمی‌شوند، حساس است و همه چیز برای او اهمیت دارد. برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین **پیامبر مهربانی‌ها ﷺ فرموده‌اند: «خداوند متعال با خانم‌ها مهربان‌تر از آقایان است؛ هیچ مردی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند، مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.»**<sup>۱</sup>

از طرف دیگر مهربانی ابزاری است که دختر با آن می‌تواند جای خیلی چیزها را در زندگی پر کند. انرژی مثبت دادن و ایجاد نشاط در خانواده، هنر یک دختر است. دختر در خانه شادی و خوشی ایجاد می‌کند و با این کار می‌تواند مشکلاتی را که برای هر کدام از اعضای خانواده، حتی پدر و مادرش پیش می‌آید، بهبود بخشد.

۱- این الله تبارک و تعالی علی الإنات أرف منه علی الذکور و ما من رجل یدخل فرجة علی امرأة ینته و ینتها حرمة إلا فرحه الله تعالی یوم القیامة (کافی، ج ۶، ص ۶)

## ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



«دخترانه» کتابی کوچک است که با زبانی ساده و روان، به بسیاری از سؤالات دختران درباره ویژگی‌هایشان، ارتباطشان با پدر و مادر و خواهر و برادر پاسخ می‌دهد. فصل اول کتاب «حس دختری» و فصل دوم آن «جنس دختری» است که دختران را با ویژگی‌های فوق‌العاده‌شان آشنا می‌کند.



یک دختر مهربان و فهیم، تا آنجا که می‌تواند در حل مشکلات خانواده، چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد:

♂ ۱- وقتی پسری بر سر مسئله‌ای با پدرش حرفش شده و حاضر نیست کوتاه بیاید و نزدیک است دیگر قهر کند و از خانه بگذارد و برود، ورود مهربانانه دختر خانواده به عنوان یک خواهر عاقل و دلسوز، تأثیر زیادی دارد. ممکن است خودش هم قبلاً با برادرش دعوا کرده باشد و دل پُری از او داشته باشد اما به خوبی متوجه است که وقت تلافی کردن نیست.



۲- اگر دختری از دست حرف‌های پدر و مادر یا حتی برادرش خسته شده است و مدام با آنها لج می‌کند یا فکر می‌کند که آنها خیلی روی او حساس‌اند؛ چه کسی بهتر از خواهر بزرگترش می‌تواند با گرفتن دست‌های او در دست‌های خویش و یا حتی با در آغوش گرفتن او، آرامش را به او هدیه دهد؟

۳- وقتی پدر و مادر بر سر مسئله‌ای با هم حرفشان می‌شود، وظیفه دختر، طرف‌داری کردن از یکی و رها کردن دیگری نیست. حتی

اگر بداند حق با یکی از آنهاست، نباید طرف او را بگیرد. در چنین شرایطی، وظیفه دختر، کم کردن فاصله‌هاست، نه قضاوت کردن بین آنها یا بیشتر کردن دعوایشان. در این شرایط، وقتی پیش پدر و مادر می‌رود، باید از عشق همیشگی خود به آنها حرف بزند. بوسیدن پدر و مادر، می‌تواند تسکین‌دهنده ناراحتی آنها باشد. برای آنها یک

لیوان آب می‌برد و از خوبی‌های هر دوی آنها و نیاز خود و بقیه، به آنها سخن می‌گوید. این همان سرمایه‌محبتی است که خدا به دختر داده و او را نشانهٔ رحمتش قرار داده است.

۴- وقتی پدری مشکلات مالی و اقتصادی دارد، یا اینکه ممکن است اخلاقش تند و خشن شده باشد، دختر می‌تواند حال و هوای او را عوض کند. لبخندی که دختر به صورت پدر می‌زند، می‌تواند خستگی کار و زندگی را از تن او بیرون کند.

نگو این کار، کار دخترهای لوس است. اگر می‌دانستی وقتی دختری به طرف پدرش می‌رود تا چیزهایی را که خریده است از دستش بگیرد، چه حسی به او دست می‌دهد، این کار را جزء برنامه‌های همیشگی خودت قرار می‌دادی. پدر از لفاظی و شیرین‌زبانی دخترش خوشش می‌آید.

مهربانی تو و تشکر تو از او بابت همه چیز، بابت بودنش و بابت دست‌های گرمش، خستگی را از دل پدر می‌برد! قند در دلش آب می‌شود وقتی می‌شنود که دخترش او را می‌فهمد و قدرش را می‌داند! حتی اگر پدر به روی خودش نیاورد!

## صرفاً جهت اطلاع



خدا هم دوست دارد...

خدا هم این نگاه پر مهر تو به پدر و مادرت را دوست دارد و آن را عبادت محسوب می‌کند. این جمله را از پیامبر مهربانی‌ها صلی الله علیه و آله به یاد داشته باش: «هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی‌افکند، مگر آنکه خداوند به او در برابر هر نگاه، ثواب و پاداش یک حج پذیرفته شده می‌دهد؛ هر چند که این نگاه، روزی صد بار تکرار شود»<sup>۱</sup>.

## همجوشی



اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره‌ای دارید که در شرایط نگرانی و اضطراب مادرتان، توانسته‌اید شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم کلاسی‌تان بیان کنید.

۱- مَا وَلَدْنَا نَظَرَ إِلَى أَبَوَيْهِ بِرَحْمَةٍ إِلَّا كَانَ لَهُ بِكُلِّ نَظْرَةٍ حِجَّةٌ مَبْرُورَةٌ فَقَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنْ نَظَرَ فِي كُلِّ يَوْمٍ مِائَةَ نَظْرَةٍ قَالَ نَعَمْ اللَّهُ أَكْبَرُ وَأَطِيبُ (بحارالانوار، ج ۷۱، ص ۷۳)



## ۲- نمای ۲: دختر یعنی این ...

۲

\* هر دختری در زندگی، دوست دارد به جایگاه و نقش مناسبی که در ذهنش برای خود ترسیم کرده است برسد؛ جایگاهی که احساس می کند با رسیدن به آن، به نقطه مطلوب و زندگی ایده آلش دست یافته است. مثلاً بعضی از دخترها جایگاه مطلوب خود را در شخصیت یک هنرپیشه می بینند. بعضی نقش های مردانه برای خود انتخاب می کنند، بعضی ها دوست دارند نقش و جایگاهشان را از درون خود و بر اساس ویژگی های درونیشان، ترسیم کنند؛ یعنی خودشان باشند و داشته ها و سرمایه های درونی خود را شکوفا کنند.

### ♦ اگر اهل مطالعه اید ...



کتاب «دختران آفتاب» روایت چند دختر است که در اردویی هم سفر می شوند. این کتاب نکات فردی، اجتماعی و فرهنگی زیادی درباره دختران جامعه دارد.

### ♦ همجواری



جدا از نقش هایی که یک دختر می تواند در اجتماع داشته باشد، به نظر شما دختران در خانواده چه نقشی را می توانند برای خود در نظر بگیرند؟ در مورد این سؤال با دوستان خود گفتگو کنید.

### ♦ دختر از نگاه خانواده

اولین جایی که هر کس، نه فقط یک دختر، در آن می تواند درباره خصوصیات خودش چیزی بداند، خانواده است. پدر، مادر، خواهر و برادر، هر کدام قضاوت خاصی درباره دختران دارند؛ قضاوت هایی که گاهی در لابه لای گلایه های مادرانه، یا نصیحت های پدرانه و یا بگو و مگوهای برادرانه و خواهرانه، خود را نشان می دهند.



## در ذهن تو چه می گذرد؟

اینها جملاتی است که اطرافیان به دختر می گویند. هر کدام از موارد را که با آن موافقت، علامت ✓ بزنی.

### مادر می گوید:

- حاضر نیستند روی پای خودشان بایستند و درباره زندگی و کارهایشان تصمیم بگیرند.
- عاطفی و دل نازک اند. اگر مادر گریه کند، دختر هم به دنبالش گریه می کند.
- لجبازند و حرف بزرگ ترها را قبول نمی کنند.
- مدام جر و بحث می کنند.
- اغلب رویه روی آینه نشسته اند یا مدام گوشه تلفن همراه، دستشان است.
- به حرف دوستانشان بیشتر از ما گوش می دهند.
- برای تغییر چیدمان خانه یا تزیین آن هنرمندی و ذوق بروز می دهند.
- گاهی تنبلی می کنند و دست به سیاه و سفید نمی زنند.

- با خدا صمیمی ترند و علاقه بیشتری به معنویات دارند.
- .....
- .....
- .....
- .....

### پدر می گوید:

- گاهی از خودشان ضعف نشان می دهند و با هر حرفی که از والدین می شنوند، عصبانی می شوند و پرخاشگری می کنند.
- بابایی هستند و خیلی خودشان را اوس می کنند.
- بعضی هایشان توقعات بیجا و خواسته های نامتناسب با سن و سالشان دارند.
- خیلی پر محبت است.

### برادر می گوید:

- بعضی هایشان ترسو و بعضاً احساساتی هستند
- مهربان اند.
- پر حرف و وابسته اند.
- .....
- .....



### خواهر می گوید:

- مثل یک دوست مهربان و دلسوز برایم است که همه حرف های دلم را می تواند به او بگویم.
- گاهی به من حسودی می کند و همین، باعث مشاجره هایی می شود و در خانه دعوا درست می شود!
- .....
- .....

## دختر از نگاه اهل بیت (ع)

خصوصیات دختران بر اساس قضاوت های اعضای خانواده را ملاحظه کردید؛ قضاوت هایی که به دلیل نزدیکی و انس آنها می تواند تا حدود نسبتاً زیادی به واقعیت نزدیک باشد و البته همگانی نیست. از نگاه اهل بیت (ع)، دختران برای پدرانشان مانند گل هایی خوش بو و بابرکت اند. <sup>۱</sup> وقتی به پیامبر (ﷺ) می گفتند کسی دختردار شده است، با نگاهی پدرا نه و لبخندی سرشار از شادی، می فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند:

◆ آماده کمک به پدر و مادر؛

◆ سرشار از لطف؛

◆ باعث برکت؛

◆ انس گیرنده؛

۱- رِبْحَانَةٌ تَسْمُهُمْ وَ قَدْ كَفَيْتُ رِزْقَهَا. (کافی، ج ۶، ص ۶)

- ◆ ریزبین و هنرمند و ظریف‌کار؛<sup>۱</sup>
- ◆ و پیش‌قدم در محبت و انس به پدر و مادر.<sup>۲</sup>
- ◆ پرستار خانواده؛

## همجوئی



حضرت علی علیه السلام خطاب به مردان می‌گوید که «زنان» در خانه‌های شما «گل‌هایی لطیف‌اند» که باید نسبت به آنها با کمال دقت و ظرافت رفتار کرد. «زن، پیشکار و خدمتگزار شما نیست» که خیال کنید کارهای سنگین، که بیش از حد طاقت اوست، باید به او محول کرد.<sup>۳</sup> با توجه به این مطلب، چند نمونه از نقش‌هایی را که زنان در دنیای امروز در خانواده و جامعه دارند و با لطافت آنها سازگار نیست، بیان کنید.

## دختر از نگاه قرآن

خداوند مهربان در قرآن، جایگاه دختران را مورد توجه ویژه قرار داده است و به مناسبت‌های مختلف در مورد دختران سخن گفته است:

۱. خداوند در سورهٔ تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینهٔ وقوع قیامت، از بین ظلم‌هایی که در تاریخ بر انسان‌ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است.<sup>۴</sup> این نشانهٔ اهمیت این مسئله و توجه قرآن به دختران است.
۲. در زمانی که دختر مورد بی‌مهری بود و به حساب نمی‌آمد و مردم دختر داشتن را ننگ می‌دانستند، خدا حضرت فاطمه علیها السلام را به پیامبر خود، هدیه کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله عاشق دخترش بود. او را می‌بوسید و می‌بویید و هیچ‌کس برایش مثل او نبود. پس از فوت پسران پیامبر صلی الله علیه و آله، دشمنان حضرت به او ابر می‌گفتند؛ یعنی کسی که نسلی از وی باقی نخواهد ماند. پس، خداوند متعال با نزول سورهٔ کوثر، نسل پرخیری را به پیامبر بشارت داد: «إِنَّا أَعْطَيْنَاكَ الْكَوْثَرَ». کوثر یعنی «خیر و خوبی بسیار زیاد»؛ یعنی «جوشان و ماندگار». این کوثر یا نسل پرخیر، از دختر پیامبر صلی الله علیه و آله یعنی حضرت فاطمه علیها السلام به وجود آمد.
۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیها السلام نیز که در قرآن آمده است، می‌خوانیم که مادر آن حضرت به خدا گفت: نذر کرده بودم او را برای کارگزاری به حرم تو بفرستم اما او یک دختر است!

ندا آمد:

خدا بهتر می‌داند تو چه به دنیا آورده‌ای؛

«لَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنْثَى»؛<sup>۵</sup> هیچ‌کدام از مردان روزگار شما یا پسری که تو در نظر داشتی، به پای این دختر نمی‌رسد. او سرور زنان عصر خود خواهد بود. تو چیزی از ما خواسته بودی و ما بهتر از آن را به تو دادیم. پسری خواسته بودی که او را خادم حرم کنی! دختری به تو دادیم که در دانهٔ حرم شد.

۱- نَعَمْ الْوَالِدُ الْبَنَاتُ مُلَطَّفَاتٌ مُجَهَّرَاتٌ مُنْسَأَتٌ مُبَارَكَاتٌ مُقَلَّبَاتٌ. (کافی، ج ۶، ص ۵)

۲- نَعَمْ الْوَالِدُ الْبَنَاتُ مُلَطَّفَاتٌ مُنْسَأَتٌ مُجَهَّرَاتٌ مُبَارَكَاتٌ. (مستدرک الوسائل، ج ۱۵، ص ۱۱۵)

۳- لَا تَمْلِكُ الْمَرْأَةُ مِنَ الْأَمْرِ مَا يَجَاوِزُ نَفْسَهَا... فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رِيحَانَةٌ وَ لَيْسَتْ بِقَهْرْمَانَةٍ. (کافی، ج ۵، ص ۵۱۰)

۴- وَإِذَا الْمُؤَوَّدَةُ سَأَلَتْ \* بَأَى ذَنْبٍ قَتَلْتَ (سورهٔ تکویر، آیه‌های ۸ و ۹)

۵- سورهٔ آل عمران، آیه ۳۶

## مسئولیت پذیری در امور خانه

در یک کلاس، دختران گوناگونی را می بینید که هر یک نقش ها و رفتارهای متفاوتی در خانواده از خود نشان می دهند:

الف) بعضی از دختران برای انجام دادن هر کاری بهانه می آورند و خود را به کار دیگری مشغول می کنند. انگار تافته جدا بافته از خانواده اند و هر اتفاقی که می افتد، به آنها ربطی ندارد. فقط و فقط به خودشان و سر و وضعشان اهمیت می دهند و به بقیه کاری ندارند. از اول تکلیفشان را با همه چیز و همه کس روشن می کنند؛ کار نمی کنند



که مجبور نشوند تا آخرش بروند. چنان خودشان را مشغول آینه و تیبشان می کنند که صبح ها فرصتی برای خوردن صبحانه ندارند و با عجله از خانه بیرون می روند و این، دنیای آنها و هدف آنها می شود. بعضی ها هم آن قدر درگیر فعالیت های اجتماعی و مطالعه می شوند که در خانه فقط استراحت می کنند و کسی هم از آنها انتظار کاری ندارد. اگر هم کسی از آنها انتظار داشته باشد، به آن فرد فقط یک کلمه می گویند: کار دارم؛ در حالی که ساعت ها است سرشان در گوشی است.



ب) بعضی از دخترها اگر یک روز در خانه باشند و اتفاقاً در کارهای منزل کمکی هم بکنند، سر همه منت می گذارند؛ انگار کوه کنده اند. اینها فقط دوست دارند همه چیز تمیز و زیبا باشد و هر چیزی در جای خودش قرار داشته باشد. با همه هم مدام دعوا دارند که چرا اینجا و آنجا را کثیف و یا ریخت و پاش کرده اند و چرا همه چیز به هم ریخته است. حالا این به کنار؛ همیشه توقع دارند مادرشان همه کارها را بکند و آنها فقط گاهی کمکی کنند. آنها مدام در حال ایراد گرفتن به همه اند؛ دیگران آنها را شناخته اند: دختری با گلایه های زیاد...!

ج) بعضی هم وظیفه شناس و کمک حال مادرشان هستند. اگر روزی مهمانی به خانه بیاید خیال مادرشان راحت است؛ چون می داند با وجود دخترش، کارها برایش راحت تر خواهد بود. وقتی مادر می بیند که خانه از تمیزی برق می زند، پیش خودش می گوید: دخترم برای خودش خانمی شده است! وقتی مسافرتی پیش می آید، خاطر جمع است که دختر کدبانویی دارم و دیگر نیازی نیست به مادر بزرگ بگویم پیش بچه هایم بماند تا برگردم. دخترم

می داند وقتی که در خانه نیستم، وظیفه اش سنگین تر می شود. نه اینکه از درسش بزند! وقت کمتری را جلوی آینه می ایستد یا کمتر برای گوشی وقت می گذارد، و به جای آن، کمک حال من است.



\* فکر نکن این یک دختر ایده آل است که در افسانه ها یافت می شود، نه! این فقط یک دختر مسئولیت پذیر است.

### در ذهن تو چه می گذرد؟



فکر می کنی رفتارهای تو در خانواده بیشتر شبیه کدام یک از گروه های بالاست؟ آیا دسته دیگری از دختران هم هستند که در اینجا به آنها اشاره نشده ولی تو از آنها الگو می گیری؟ دوست داری دیگران تو را جزء کدام گروه بدانند؟

درست است که بعضی وقت ها درس داری یا خسته ای، اما تنها وظیفه تو درس خواندن نیست. نمی شود که همه زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف کننده باشی. بالاخره فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی بر عهده بگیرند. همه چیز به عهده مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بپردازد و وظیفه مادری اش را در قبال تو انجام ندهد، چقدر شاک می شوی؟ چقدر او را به بی خیالی و بی مهری متهم می کنی؟ کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و شستن ظرف ها، مسئولیت همه اعضای خانواده است؛ نه فقط مادر. اگر احساس می کنی که مادرت فرصت انجام دادن این کارها را به تو نمی دهد، بهتر است به او پیشنهاد دهی که بعضی کارهای خانه را با تو تقسیم کند؛ مثلاً تو ظرف ها را بشویی و او غذا درست کند یا تو جارو کنی و او ظرف ها را بشوید و یا هر کاری را که خودت می دانی باری از دوش مادرت برمی دارد، بر عهده بگیر. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفه دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.



### در ذهن تو چه می‌گذرد؟

فرض کن به پول نیاز داری تا با دوستت به خرید بروی یا یکی از هم‌سن و سال‌هایت برای خودش چیزی مثل مانتو، لباس یا گوشی همراه خریده است در حالی که تو آن را نداری! از مادرت هم شنیده‌ای که پدرت شرایط مالی خوبی ندارد؛ در این شرایط کدام‌یک از رفتارهای زیر را بروز می‌دهی؟

- بی‌خیال وضع پدرم و خانواده می‌شوم و صدایم را بلند می‌کنم و می‌گویم: فلانی، فلان چیز را دارد؛ من هم می‌خواهم! چرا وقتی نوبت من می‌شود، همیشه می‌گویند پول نداریم؟
- داد و بیداد نمی‌کنم ولی آن چیزی را که می‌خواهم با زبان‌های مختلف به پدر و مادرم یادآوری می‌کنم.
- درباره موقعیت مالی پدر و مادرم کمی فکر می‌کنم و سعی می‌کنم با آنها همدردی کنم. با توقعاتم، بار مالی آنها را اضافه نمی‌کنم؛ از چیزهایی که دوست دارم بخرم، داوطلبانه صرف نظر می‌کنم، تا بتوانم در مدیریت اقتصادی خانواده سهمی مهم داشته باشم.

به خاطر داری چند بار با پدر یا مادرت حرفت شده است؟ در این طور مواقع چه می‌کنی؟ اختلاف در هر خانه‌ای هست؛ حتی در خانه‌آنهايي که بسیار خوشبخت‌اند. مهم این است که با اختلاف چگونه برخورد کنیم تا حرمت‌ها و همبستگی خانوادگی مان به هم نخورد.

### برای حفظ حرمت‌ها و همبستگی‌های خانوادگی، باید شأن و جایگاه پدر و مادر حفظ شود.

پدر و مادر حتی اگر در اشتباه‌اند، نباید حرمتشان شکسته شود. این محوری‌ترین اصل در خانواده است. شاید گاهی فکر کنی که پدر و مادرت هم باید تو را درک کنند و خود را با شرایط و خواسته‌های تو وفق دهند. زندگی رستوران نیست که شما فقط مصرف‌کننده باشید و به شوری و تلخی چیزها ایراد بگیرید بلکه باید در ساخت و ساز زندگی همراهی کنید.

### چند نکته برای تأمل:

۱. کسی شما را به خاطر تفاوت دیدگاه با پدر و مادرتان سرزنش نمی‌کند اما هیچ‌کس حرمت‌شکنی نسبت به پدر و مادر را نمی‌پذیرد.
۲. در خلوت‌هایی که با خودتان دارید، وقتی به اختلافات خود با پدر و مادر می‌اندیشید، منصف باشید. در همه اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد؛ به آنها فکر کنید:

- ممکن است شما اشتباه کرده باشید و حق با پدر و مادرتان باشد؛
- ممکن است حق با هر دوی شما باشد و این اختلاف مربوط به تفاوت سلیقه‌ها یا یک برداشت اشتباه باشد.
- ممکن است حق با شما باشد و پدر و مادرتان اشتباه کرده باشند.
- در نهایت، ممکن است هم شما و هم پدر و مادرتان اشتباه کرده باشید.

**اختلاف سلیقه داشتن با پدر و مادر بد نیست. تصمیم‌گیری‌های سریع و نسنجیده، بدون فکر عمل کردن و نیز تندی کردن بد است.**



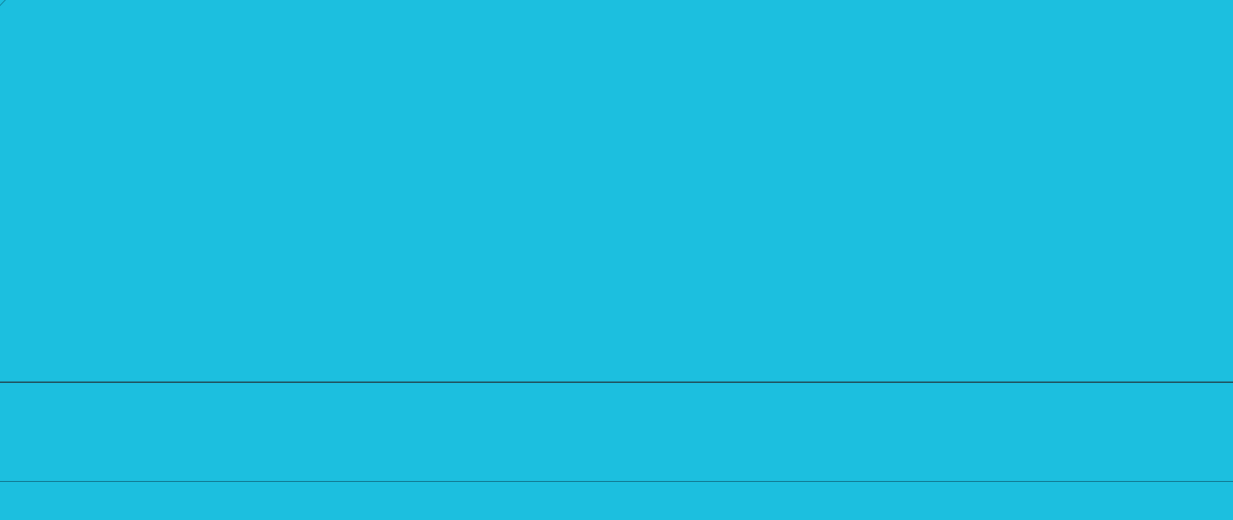
بهتر است خود را جای پدر و مادر قرار دهی و بعد قضاوت کنی. بررسی منصفانه تمام حالات، دید شما را وسیع می‌کند، باعث تصمیم‌گیری و رفتار عاقلانه می‌شود و در نهایت، احترام و تحسین دیگران را برمی‌انگیزد. **تذکره ۳.** اگر همه تلاشتان را کرده‌اید ولی باز هم با پدر و مادر مشکل دارید، لازم است از یک مشاور امین یا یک بزرگ‌تر مانند پدر بزرگ یا مادر بزرگتان کمک بگیرید.

**انتظار نداشته باشید که پدر و مادر اصلاً به شما تذکر ندهند. زمانی که خودتان با یک بچه کوچک‌تر طرف می‌شوید، چقدر از این بکن‌نکن‌ها به او می‌گویید؟ مطمئن باشید کمک‌های فکری پدر و مادر و بکن‌نکن‌های مشفقانه آنها، جلوی پیشرفت واقعی شما را نمی‌گیرد.**

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...

«نوجوان و خانواده» کتابی در اندازه جیبی است. این کتاب با همین حجم محدود، سعی می‌کند راهکارهایی را به نوجوان برای حل مشکلات ارتباطی‌اش با خانواده و دیگران ارائه کند.







# زندگی با همضربیت

صحنه دوم



▲ نمای ۲: من و بابا و مامان



▲ نمای ۱: در جستجوی هویت



### ۳- نمای ۱: در جست و جوی هویت

#### فاطمه

صبر می‌کنم تا فرّاد خدا حافظی کند و از خانه برود بیرون. فیروزه هم صبحانه‌اش تمام شده است، بلند می‌شود که برود. می‌پرسم: عجله داری؟...  
فیروزه که نیم خیز شده، دوباره می‌نشیند. می‌گوید: اتاقم کمی بهم ریخته است، می‌خواستم قبل از رفتنم مرتبش کنم.  
می‌گویم: حالا بنشین تا صبحانه تمام شود... نهایتش این است که بعد کمکت می‌کنم و با هم اتفاق را مرتب می‌کنیم.  
فیروزه ساکت می‌نشیند کنار سفره، نگاهش می‌کنم. اگر موهایش کمی بلندتر بود، شبیه جوانی‌های خودم می‌شد. شکل و قیافه و محکم‌اش به من رفته است اما سرکشی‌اش نه؛ احتمالاً به بابایش رفته که هنوز هم آرامش ندارد و یکجا بند نمی‌شود. از این شهر به آن شهر... خدا رحم کرده که دیگر به کشورهای خارجی نمی‌رود.  
فیروزه می‌پرسد: با من کاری دارید؟  
می‌گویم: برایت سخت است کنار مامانت بنشینی؟... حتماً باید با تو کاری داشته باشم



تا دو دقیقه کنارم باشی؟... فیروزه لب می‌گزد و می‌گوید: نه... خوب فکر کردم کارم دارید... گفتم اگر کاری دارید، زودتر بگویید...

نگران است. دیشب که برگشت خانه، چیزی به او نگفتم. فقط یک نگاه تند کردم؛ آن هم دور از چشم فؤاد. فکر می‌کنم فؤاد بین راه چیزی به او گفته بود که با هم سرسنگین بودند. آن موقع اگر می‌خواستم چیزی بگویم، با عصبانیت می‌گفتم و دوباره دعوایمان می‌شد. در کتاب خوانده بودم: وقتی از اشتباه بچه‌هایتان عصبانی هستید، همان موقع با آنها صحبت نکنید؛ هم دعوایتان می‌شود و هم فرزندتان فرصت پیدا نمی‌کند به اشتباهش فکر کند. چون شما سریع قضاوت کرده‌اید و حکم داده‌اید و همه چیز تمام شده. حالا طبق حرف این کتاب، احتمالاً فیروزه تا صبح وقت داشته به کارش فکر کند. نوشته بود با بچه‌هایتان بیشتر گرم بگیرید اما نوشته بود وقتی بچه آدم کنار دستمان احساس غریبی می‌کند و آشفته است، چه کار باید کنیم... انگار اینجا دارد شکنجه می‌شود! شاید هم تقصیر خودمان بوده که عادت نکرده‌ایم کمی کنار همدیگر بنشینیم و با هم دو کلمه حرف بزنییم، ولی بالاخره که چی؟... باید از یک جایی شروع کنم. می‌پرسم: دیشب خوب خوابیدی؟...

شانه بالا می‌اندازد و می‌گوید: ای...

انگار بخواهد بگوید مهم نیست، اما مهم است. شاید برای خودش مهم نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه‌اش شب آرامش داشته باشد.

می‌گویم: دپروز عصر که گوشی‌ات را جواب نمی‌دادی، یهو دلم آشوب شد؛ به خصوص وقتی فؤاد زنگ زد و سراغت را گرفت. گفت زنگ زده‌ای به او و قطع کرده‌ای... از دلشوره داشتیم می‌مردم. سرش را بالا می‌آورد و با تعجب نگاهم می‌کند. نگاهش مثل همیشه کمی تیز است. می‌گوید: این اخلاق‌های خاله زنگی قدیمی را بریزد دور... دیگر دوره این حرف‌ها گذشته. خیلی حرف‌ها دارم برایش بگویم. اینکه یک مادر و دلشوره‌هایش قدیم و جدید ندارد. اینکه همه چیز دنیا زیر و رو شده و همین اخلاق‌ها بوده که باعث شده هنوز چیزی به نام خانواده وجود داشته باشد اما می‌دانم که متوجه نمی‌شود. حرف‌هایم را می‌شنود اما متوجه نمی‌شود. تا مادر نشود، چیزی از دلشوره‌های مادرانه نمی‌فهمد؛ مثل خودم که گاهی حرف‌های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم. فکر می‌کردم آنها چرا موضوعات به این سادگی را این قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشوره یک مادر چیز ساده‌ای نیست؛ یکی از معضلاتی است که هیچ وقت تمام نمی‌شود، فقط شکل عوض می‌کند.

می‌گویم: مثلاً الان چه دوره ای است؟

می‌گوید: الان دوره‌ای است که دخترها آزادی‌های بیشتری دارند. کسی آنها را محدود نمی‌کند. مردم به دخترهایشان اطمینان بیشتری دارند.

می‌گویم: آن وقت کی گفته ما داریم شما را محدود می‌کنیم؟... کی گفته که ما به دخترمان اطمینان نداریم؟ می‌گوید: همین که تا من می‌روم بیرون و کمی دیر می‌کنم، هی به من زنگ می‌زنید. می‌پرسید کجایم... کی برمی‌گردم... چرا رفته‌ام آنجا... به خدا خسته شده‌ام از این سین جیم شدن‌ها... برایش توضیح می‌دهم اینکه ما نگران‌ش هستیم، به خاطر این نیست که به او اعتماد نداریم. ما به دخترمان اطمینان داریم؛ چون می‌دانیم چه دختر محکم و در عین حال پاکی تربیت کرده‌ایم. دوباره می‌رود سراغ همان حرف‌های همیشگی‌اش. می‌گوید: پس چرا برای فؤاد این طور نیستید؟... برای او نگران نیستید؟...

چند لحظه لحنم تند می‌شود. می‌گویم: تو چرا هر طور می‌شود، خودت را با فؤاد مقایسه می‌کنی؟ تو

فیروزه‌های او فؤاد، این را بفهمم... هی خودت را با فؤاد مقایسه نکن. عصبانی از جا بلند می‌شود، بغض، گلویش را می‌گیرد، می‌گوید: خب مشکل همیشه همین بوده، فؤاد پسر بوده است و من دختر. بعد شما حق دارید مرا محدود کنید ولی فؤاد را نه... می‌خواهد قهر کند برود، حتی یک قدم هم می‌رود که صدای فریاد من نگرش می‌دارد، فیروزه... سر جایش می‌ایستد؛ می‌گویم: بنشین.

اشک از کنار چشم‌هایش می‌زند بیرون. دوباره تکرار می‌کنم. این بار آرام‌تر می‌نشیند. باید با او مهربان‌تر باشم. شرایط سختی دارد، به هم ریخته و آشفتنه است. باید کمکش کنم. دستش را می‌گیرم و می‌کشانمش نزدیک‌تر به خودم. اشک‌هایش را پاک می‌کنم و می‌بوسمش. می‌گویم: ببخشید که سرت داد زد... ولی از اینکه می‌بینم داری مسیر را اشتباه می‌روی، عصبی می‌شوم. نگاه می‌کنم به صورتش. توضیح می‌دهم که نگرانی ما مربوط به خطرهایی است که می‌تواند بیرون از خانه برای یک دختر پیش بیاورد. برایش از تفاوت بین گل می‌گویم با درخت. اینکه یک درخت کمتر و دیرتر ممکن است آسیب ببیند؛ چون درخت است، البته باید بگویم که خودم هم وقتی جوان‌تر بودم به این حرف‌ها می‌خندیدم و می‌گفتم این‌ها کلیشه جنسیتی است، اما حالا می‌بینم واقعاً یک گل اگر بخواهد شکل درخت باشد، دیگر لطافت نخواهد داشت. آن وقت شاید گل باشد ولی دیگر رز یا مریم نیست؛ می‌شود کاکتوس!

از این تشبیه من خنده‌اش می‌گیرد.

می‌گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیه مستقل و محکمت خوشم می‌آید. نه من و نه پدرت، هیچ کدام دلمان نمی‌خواست یک دختر بی دست و پا داشته باشیم. من خودم هم از این روحیات داشتم. نمی‌گذاشتم کسی به من زور بگوید. باباجان یادم داده بود؛ بهم می‌گفت فاطمه جان، دختر بودن به معنی توسری خور بودن نیست، نباید بگذاری روحیه‌ات ضعیف باشد و زود بشکنی یا خم شوی. دایه‌هایم می‌گفتند اخلاق‌های فاطمه، مردانه و پسرانه است ولی به نظر من، محکم بودن ربطی به پسر و دختر بودن ندارد. هر کسی باید بتواند گلیمش را از آب بیرون بکشد. این چیزی است که تو خوب می‌فهمی. فیروزه نرم نرم آرام می‌شود. بعد برایش خاطره‌ای از روزگار مجردی خودم می‌گویم که خنده‌اش بیشتر می‌شود.

خصوصیت خویش همین است که می‌تواند روحیه‌اش را زود تغییر بدهد. با گفتن چند خاطره، یک دل سیر می‌خندیم. دست آخر حس می‌کنم حالا باید حرف دلم را به او بزنم. می‌گویم: ولی یک چیز دیگر هم هست که باید بگویم. نمی‌دانم می‌توانم حرفم را منتقل کنم یا نه. می‌خواهم بگویم چرا فکر می‌کنی برای اینکه قوی باشی، باید شبیه فؤاد باشی؟ برای اینکه آدم در زندگی محکم باشد، لازم نیست خودش را مثل پسرها کند. به دختر بودن افتخار کن و یک دختر توانمند باش. اینکه حالا بعضی‌ها به پسرها بیشتر توجه می‌کنند، مشکل آنهاست و مربوط به فرهنگ پایین‌شان است، ولی تو نباید به این دلیل بخشی از هویتت را نادیده بگیری.

راستش می‌دانی، به نظرم تو هنوز تکلیفت را با خودت روشن نکرده‌ای. انگار راحت راه‌نوز پیدا نکرده‌ای. یک وقت‌هایی خیلی خوب درس می‌خوانی و یک روزهایی رها می‌کنی. یک روزهایی کلاس‌های از همه چیز و همه کس را داری و روزهایی هم حس و حال معنوی می‌گیری. شاید هم اقتضای سن و سالت باشد، ولی حواست باشد که دیگر دارد دیر می‌شود. می‌خواهی چه کار کنی و چه برنامه‌ای برای آینده‌ات داری؟ این روزها برای اینکه بتوانم تو را درک کنم، شروع کرده‌ام به خواندن کتاب‌هایی دربارهٔ

دوره نوجوانی و جوانی. در یکی از همین کتاب‌ها نوشته بود هویت نوجوان باید زودتر شکل بگیرد و اگر تأخیر بیفتد، آسیب‌های بدی به او می‌زند. به نظرم تو با توانمندی‌هایی که داری، باید زودتر از بقیه دوستانت بتوانی این سردرگمی را حل کنی.

دستم را دراز می‌کنم و دست‌های فیروزه را می‌گیرم. به چشم‌هایش زل می‌زنم حالا دیگر نگاهش را بر نمی‌گرداند. این بار آرام‌تر است و مهربان‌تر. انگار دیگر خبری از آن تیزی‌ها نیست.

می‌گوید: راستش خودم هم درگیرم؛ واقعاً گیجم. دلم می‌خواهد زودتر راهم را پیدا کنم ولی نمی‌دانم چه جوری. همه‌اش فکرم درگیر است که به درد چه کاری می‌خورم؟ اصلاً چه رشته‌ای باید بروم؟ نمی‌دانم می‌خواهم تهش به کجا برسم؟ سردرگمم مامان...

## همجوئی



- به نظر شما، فیروزه برای اینکه از سردرگمی نجات پیدا کند، بهتر است از کجا آغاز کند؟
- ◆ بر تک‌تک رفتارهایش تمرکز کند؛
- ◆ ارتباطاتش را یک به یک تصحیح کند؛
- ◆ تکلیفش را با هویتش روشن کند.

## سردرگمی

نوجوانی سنی است که افراد در آن نقش‌ها و موقعیت‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا نقش و موقعیتی که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد را پیدا کنند. در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هر چیزی را آزمایش می‌کنند تا علائق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. الگوهای مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند و تا پیش از شکل‌گیری هویتشان، احساس سردرگمی می‌کنند.

این تغییرها و تفاوت‌ها می‌تواند به مرور هویت شما نوجوانان را نیز شکل دهد. **البته هر چه زودتر هویتتان را پیدا کنید، زمان بیشتری برای پیشرفت پیش رو دارید.** در اینجا مهم‌ترین سؤال پیش روی شما این است: «چگونه به این هویت دست یابم؟»

## هویت

هویت به مجموعه افکار، ویژگی‌ها و روحیات یک فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند، گفته می‌شود. این هویت دو بخش دارد؛ یک بخش آن شناخت وضعیت موجود و چیزهایی است که در اختیار شما قرار دارد. جنبه دیگر آن، ساختن آینده‌ای است که در اختیار شماست. پس هویت دو اصل محوری دارد: اول اینکه خودت را بشناسی و دوم اینکه آینده خودت را انتخاب کرده و بسازی.

هویت، ترکیبی از داشته‌ها و نداشته‌هاست؛ یعنی من چه هستم و چه نیستم، چه باید باشم و چه نباید باشم. هویت، باید‌ها و نبایدهای رفتار را تعیین می‌کند و ویژگی فرد و تفاوت فرد را با دیگری ترسیم می‌کند.



## در ذهن توجه می‌گذرد؟

عناصر اصلی هویتی خودت را بنویس.

۱- ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟

۲- ارزش‌ها و اعتقادات خانواده من چیست؟

۳- ویژگی‌های قومی و محلی من چیست؟

نظرت درباره این امتیازات و داشته‌ها چیست؟ آیا آنها را می‌پسندی؟ آیا احساس کمبود یا غرور موجهی داری؟ آیا دوست داری بعضی از آنها را بپوشانی یا ارتقا دهی؟

### بخش اول: شناخت وضعیت موجود من

**بیشتر کسانی که از هویت خود ناراضی‌اند، صرفاً به بخش اول هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند**

**و جنبه دوم هویتشان را که انتخاب و اختیارشان برای ساختن آینده است، نادیده می‌گیرند.** حتماً جملاتی

از این گونه را از این افراد شنیده‌اید: «کاش زیباتر بودم یا حداقل استعداد بیشتری داشتم؛ کاش ثروتمندتر بودم.

چرا دوستانم این طور در هر گونه نعمتی غرق‌اند و من این گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام.

عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌اند. خانواده خوبی دارند. غرق در نعمت‌اند. همه چیز تمام‌اند».

آنها گاهی به سرنوشت و در و دیوار ایراد می‌گیرند و گاهی هم از خدا گلایه می‌کنند که چرا به دیگری چنین

نعمتی داده‌ای یا اینکه چرا مرا در این خانه متولد کرده‌ای و کلی چراهای دیگر. بعضی‌ها هم جنسیتشان را

نپذیرفته‌اند یا هنوز با آن مشکلاتی دارند.

اگر شما هم درباره آنچه هستید، ابهامات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اول هویتتان

را هنوز به درستی شکل نداده‌اید. برای این کار لازم است شناخت خود را از وضعیت موجودتان تکمیل کنید.

اگر بخش‌هایی از این هویت را دوست ندارید، باید برای تغییر یا ترمیم آن تصمیم بگیرید اما اگر این کار خارج

از اراده شماست، توصیه‌ای زیر می‌تواند کمکتان کند.

### وضعیت بهینه

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که هر چه امکانات بیشتر و محدودیت‌های کمتری داشته باشند یا در

وضعیت مطلوب‌تری به دنیا آمده باشند، سرنوشت بهتری خواهند داشت. در حالی که داشتن بیشترین امکانات،

همیشه بهترین حالت برای فرد نیست.

**استعدادها و توانمندی‌ها و موقعیت هر فرد باید متناسب با مسیر آینده‌اش به او داده شود.**

ممکن است امکانات زیاد، یک نفر را به سمت تنبلی بکشاند و فرد دیگری را به سمت موفقیت هدایت کند.

در حالی که کمبود امکانات ممکن است نفر اول را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به ناامیدی بکشاند.

## ◆ مواجبه با کمبودها

کمتر کسی را می‌توان یافت که در زندگی خود احساس کمبود و محدودیت نکند. البته نوع و میزان این احساس در میان افراد، متفاوت است. این احساس باعث می‌شود که فرد خود را در رسیدن به اهداف و آرزوهایش ناکام ببیند. برای همین، راهکارهای مختلفی برای حل این مسئله پیشنهاد می‌شود که سه مورد از آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم.

**۱- آنچه را نمی‌توانید تغییر بدهید، بپذیرید.** در این شرایط، تلاش‌تان را برای چیزهایی نگه‌دارید که قابل تغییر است و در اختیار شماست. بهتر است کمترین رنج را از نداشته‌هایتان بکشید و بیشترین لذت را از داشته‌هایتان ببرید؛ مثلاً یک معلول جسمی می‌تواند به جای غصه خوردن برای معلولیتش، با آن کنار بیاید. اگر یک معلول جسمی به جای غصه خوردن، معلولیتش را بپذیرد و با آن کنار بیاید، می‌تواند با وجود معلولیت پیشرفت‌های زیادی کند. به این معنا که آن را بپذیرد و به جای آنکه از آن رنج بکشد، فکر کند که با وجود همین معلولیت، چگونه می‌توانم پیشرفت کنم. رنج، جزئی از هیجانات طبیعی وجود انسان به حساب می‌آید.<sup>۱</sup>

**۲- به جای تمرکز بر محدودیت‌ها و حتی پذیرش آنها، اساساً به آن توجهی نکنید و به این بیندیشید که چه امکاناتی در اختیار دارید.** کسی می‌تواند بیشترین استفاده را از وضعیت خودش ببرد و بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد که ویژگی‌های مثبت و داشته‌های خود را شناخته باشد و بر آنها تمرکز کند. پژوهش‌های تجربی نشان داده است افرادی که به توانایی‌های خود توجه می‌کنند، پیشرفت‌های بیشتری در زندگی دارند. تمرکز بر محدودیت‌ها عموماً نمی‌تواند موجب پیشرفت شود. برای نمونه، اگر همان فرد معلول به جای تمرکز بر معلولیت خود، بر هوش یا استعدادهایش تمرکز کند، می‌تواند آنها را شکوفا نماید.<sup>۲</sup>

**۳- هویت خود را محدود به زندگی کوتاه نکنیم و جاودانگی خود را بشناسیم.** بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمهٔ ورود به زندگی بعدی است. در آن زندگی جاودانه، شما با امکانات و سعی و تلاش خویش ارزیابی می‌شوید. طبیعی است که کسی که امکانات بیشتری در این زندگی دارد، وظایف بیشتری نیز برعهده دارد و باید تلاش بیشتری هم بکند تا به برترین جایگاه برسد. از طرف دیگر، خالق که ما را آفریده و در این شرایط قرار داده است، قادر مطلق است و همهٔ امکانات را در اختیار داشته است. هم دانا و عالم مطلق است و می‌دانسته چه چیزهایی و به چه میزانی برای رشد ما لازم است. هم کریم است و هیچ ممانعتی از رساندن خیر به خلق خودش ندارد. ما ساخته و پرداختهٔ او هستیم و هر سازنده‌ای می‌خواهد آفریده‌اش بهترین باشد.

از آنجا که رشد و پیشرفت انسان، به همان اندازه که در گرو امکانات اوست، تابع محدودیت‌های او نیز می‌باشد. **بعضی از افراد را امکانات، پیشرفت می‌دهد و بعضی‌ها را محدودیت‌ها. پس پروردگار کریم، دانا و توانای شما، شما را در بهترین نقطه «نسبت به خودتان» خلق کرده است.** خدا را شکر که تشخیص این مسئله با خدای مهربان است. معلولی که این را می‌فهمد، شکرگزار خدایی است که جز خیر برای او نمی‌خواهد و می‌داند که خدا معلولیتش را مقدمهٔ کمالش قرار داده است.

۱\_Acceptance and Commitment Therapy

این دیدگاه روان‌شناسان مکتب «پذیرش و تعهد» است.

۲\_Positive psychology

این دیدگاه روان‌شناسی مثبت است که در سال‌های اخیر مطرح بوده است.

## بخش دوم: انتخاب و ساخت آینده من

پس از آنکه توانایی‌ها و امکانات خود را شناختید، لازم است به بخش دوم هویت، که ساختنی است، توجه کنید. در این بخش، باید اهداف انتخابی خود را مورد بررسی قرار دهید و به تدریج هویت آینده خویش را بسازید. هویت آینده شما در اختیار خودتان می‌باشد، اما اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده خویش تصمیم نگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته، هویت آینده شما شکل خواهد گرفت؛ شکلی که ممکن است در آینده از آن رضایت نداشته باشید.

برای همین، لازم است در دو مرحله برای آن تلاش کنید؛ **در مرحله اول «اهدافتان» را روشن کنید و در مرحله دوم، «الگوی» آینده هویت خود را متناسب با آن اهداف، انتخاب کنید.**

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «درآمدی بر روان‌شناسی آرمان آزاد» نگاهی نو به هویت دارد و جنبه دوم یعنی انتخاب و ساخت آینده را خصوصاً در فصل «سمت و سوی حرکت انسان» به تفصیل توضیح داده است.

### ◆ هدف‌گذاری

**هدف شما باید در برگیرنده نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد؛** هدفی که هرگاه بخشی از آن را درمی‌یابید، افق جدیدتری به رویتان باز شود. برای این کار می‌توانید نقطه‌ای را در نظر بگیرید؛ مثلاً چهل سالگی که به سن کمال معروف است. برای خودتان ترسیم کنید که در آن موقع در ابعاد مختلف فردی، اخلاقی، خانوادگی، علمی و اجتماعی چه جایگاهی خواهید داشت. برای رسیدن به این هدف بزرگ، باید اهدافی را برای مراحل زمانی نزدیک‌تر تعیین کنید. با تنظیم فعالیت‌های مناسب، مراقبت کنید که از برنامه‌ای که ریخته‌اید، عقب نیفتید و در زمان‌های تعیین شده به هدف برسید؛ اگر به آن هدف نرسیدید، بدون اینکه ناامید شوید، زمانی را برای جبران تعیین کنید.

### ◆ الگویابی

برای رسیدن به اهداف خود، الگوهای مناسبی را در نظر بگیرید. فرد به دو دلیل به الگو نیاز دارد: اول اینکه واقعیت‌های دنیا آن قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت‌ها به راحتی نمی‌توان خوب را از بد و حق را از ناحق تشخیص داد. اگر شخص، الگوی مطمئنی داشته باشد، می‌تواند با اطمینان کردن به او از خیلی از این مشکلات نجات پیدا کند؛ یعنی این الگو به آدم بینش می‌دهد.

دوم اینکه برخی مواقع می‌دانیم کاری خوب است ولی باز هم انگیزه لازم برای انجام دادن آن را نداریم، اما وقتی بدانیم کسی هم که دوستش داریم این کار را انجام می‌دهد، برای انجام آن انگیزه پیدا می‌کنیم؛ یعنی بعضی وقت‌ها الگو به ما انگیزه انجام دادن یک کار را می‌دهد.

**ویژگی الگو؛** در این سال‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می‌کنید، به الگوهایی که نقص‌های زیادی دارند،



قانع نشوید و الگوهای بهتری را جانشین آنها کنید. فردی می‌تواند الگوی مناسبی باشد که از محدودهٔ زمان و مکان فراتر برود و کامل باشد. همچنین، باید مطمئن باشید که الگویتان خودش در انتخاب مسیر و یا جهت اشتباه نکرده است تا بتوانید با اطمینان از او پیروی کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که الگوی کامل، ما را از وجود الگوهای دیگر بی‌نیاز نمی‌کند؛ یعنی الگوی کامل راه را به ما نشان می‌دهد اما در مسائلی که به مقتضیات زمان و مکان مربوط می‌شود، می‌توانیم از الگوهای دیگری که در همین راه قدم برمی‌دارند، استفاده کنیم.

**نکتهٔ مهم؛** در الگوگیری باید از روش جهت‌گیری استفاده کرد نه نسخه برداری. باید به جهت‌گیری‌هایی که الگویمان در زندگی داشته است، توجه کنیم. سرعت حرکت ما در آن جهت به وضع محیط و استعدادهاى ما بستگی دارد؛ نکتهٔ مهم سمت و جهت ماست.

### ◆ اگر اهل مطالعه‌اید ...



رمان «خاطرات سفیر» خاطرات خانمی است، به نام نیلوفر شادمهری که برای ادامه تحصیل در دورهٔ دکتری به کشور فرانسه رفته و در حقیقت سفیری شده است تا تمام‌قد و با اعتماد به نفس از هویتش دفاع کند. شخصیت جدی همراه با نگاه طنزآمیز نویسنده، باعث شده خاطرات، بسیار جذاب، خواندنی، درس‌آموز و سرشار از شادی و خنده باشد.

## ۴- نمای ۲: من و مامان و بابا



مادری به دخترش گفت: امروز کمی در خانه کمک کن. دختر زرنگ نیز به سرعت چشم گفت و قلم و کاغذی هم برداشت و شروع به کار کرد. بعد از ظهر که مادرش از او تشکر کرد، کاغذ را به مادر داد:

کار	زمان	دستمزد
پاک کردن سبزی‌ها	یک ساعت (خیلی گل داشت)	پول توجیبی اضافی
کمک در غذا پختن	یک ساعت و نیم	خرید کیف سفیده
پاک کردن سفره	پنج دقیقه	شارژ گوشی
شستن ظرف‌ها	بیست و پنج دقیقه	یک گیگ شارژ اینترنت
جمع کل	سه ساعت	تا آخر شب به بابا بگید لطفاً قبلی هم نداره!

مادر زیرک از دیدن کاغذ دخترش خنده‌اش گرفت و گفت: صبر کن تا ببایم. بعد هم کاغذی نوشت و به دختر داد:

حمل و جابه‌جایی	نهمه	هیچی
شیردهی	دو سال	هیچی
بیخوابی‌ها	از بارداری تا یک سالگی	هیچی
تمیز کاری و تعویض پوشک	سه سال	هیچی
آرام کردن گریه‌ها و بهانه‌ها	تا همین چند وقت پیش!	هیچی
مریض‌داری	هر وقت مریض شده‌ای تا حالا	هیچی
شستن لباس‌ها	تا حالا	هیچی
تهیه غذا و خوراک	تا حالا	هیچی
جمع کل	سن دختر عزیزم + نهمه بارداری...	هیچی... قبلی هم نداره!

دختر از شرمندگی آب می‌شد؛ اگر مادرش او را در آغوش نکشیده بود!

نمای گذشته، به موضوع هویت اختصاص داشت و در آن، دربارهٔ دو جنبهٔ هویت‌شناسی و هویت‌سازی سخن گفته شد. مهم‌ترین و اولین جایی که هویت شما خودش را نشان می‌دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات، ارتباط با پدر و مادر، نزدیک‌ترین و سرنوشت‌سازترین بخش ارتباطات شماست.



## در ذهن تو چه می‌گذرد؟

☆ برخی فرزندان می‌گویند پدر و مادرشان کارهایی را که باید انجام می‌داده‌اند، انجام نداده‌اند، و یا اصلاً نمی‌دانسته‌اند چه بکنند! و با اینکه به وظایف خود خوب عمل نکرده‌اند، انتظار دارند فرزندان تمام و کمال در خدمت آنها باشند و روی حرف آنها حرفی نزنند. حتماً چنین جمله‌هایی را بارها شنیده‌اید: «می‌خواستند مرا به دنیا نیاورند»، «همه پدر و مادرها برای بچه‌هایشان خیلی بیشتر از این‌ها کار می‌کنند»، «پدر و مادرم مرا درک نمی‌کنند»، «مادرم غیر از ایراد گرفتن، کار دیگری برای من نکرده».

برخی فرزندان هم می‌گویند: «نمی‌توانم شاخه‌ای را که بر سر آن نشسته‌ام، اره کنم؛ ریشه من از پدر و مادرم است؛ باید احترامشان را نگه دارم»، «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر». برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه‌تری دربارهٔ این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه سخت‌گیر و چه مهربان، چه خوش‌اخلاق و چه بداخلاق، چه زحماتی را متحمل می‌شود تا فرزندان بزرگ شوند؟

## قدرشناسی

«مادرت، نه ماه تو را حمل کرده است؛ به طوری که هیچ کس حاضر نیست این چنین، دیگری را حمل کند، و به تو شیرۀ جاننش را خورانده است؛ هیچ کس دیگر حاضر نیست این کار را انجام دهد و با تمام وجود با گوشش، چشمش، دستش، پایش، موبیش، پوست بدنش و جمیع اعضا و جوارحش از تو حمایت و مواظبت نموده است و این کار را از روی شوق و عشق انجام داده و رنج و درد و غم و گرفتاری دوران بارداری را به خاطر تو تحمل نموده، تا وقتی که خدای متعال تو را از عالم رَحِمٍ به عالم خارج انتقال داد. پس این مادرت بود که حاضر بود گرسنه بماند و تو سیر باشی؛ لباس نداشته باشد و تو لباس داشته باشی؛ تشنه بماند و تو سیراب باشی؛ در آفتاب بنشیند تا تو در سایه او آرام استراحت کنی؛ ناراحتی را تحمل کند تا تو در نعمت و آسایش، به زندگی ادامه داده و رشد کنی و با نوازش او به خوابی راحت و استراحتی لذت‌بخش دست‌یابی. رَحِمٌ او خانهٔ تو و آغوش او گهوارهٔ تو و سینهٔ او سیراب کنندهٔ تو و خود او حافظ و نگه‌دارندهٔ تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می‌کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی. پس، شکرگزار مادر باش؛ به اندازه‌ای که برای تو زحمت کشیده است. ...تو فرع و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبود؛ پس، هر وقت در خودت چیزی می‌بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می‌گردد، متوجه باش که پدرت اصل و اساس آن نعمت است و خداوند را به خاطر این نعمت بزرگ ستایش کن و از او تشکر کن؛ به اندازهٔ نعمتی که به تو ارزانی نموده است.»<sup>۱</sup>

۱- رسالهٔ حقوق امام سجاد (ع)؛ حق پدر و مادر



## همجویشی

آیا کارهایی که پدر و مادر برای ما انجام می دهند وظیفه آنهاست؟  
آیا نسبت به کارهایی که آنها انجام می دهند باید قدرشناس بود یا نه؟  
با دوستانتان در این باره گفتگو کنید.

## به پدر و مادرت رسیدگی کن

آیا تا آخر عمر می خواهیم فقط به توقعات و انتظاراتمان از پدر و مادر فکر کنیم؟ بس نیست؟ چه وقت قرار است به وظایف و خدماتی که ما نسبت به والدین داریم، فکر کنیم؟ در واقع، به دلیل همین زحمات جبران ناپذیری که پدر و مادر برای فرزندان کشیده اند، فرزند نباید هیچ فرصتی را برای خدمت به آنها از دست بدهد و این عامل مهمی برای برکت در زندگی فرزندان است.

\* دختری در رستوران در حالی غذا در دهان مادرش می گذاشت که مادر نمی توانست درست غذا بخورد و غذاها را بر روی لباسش می ریخت ولی دختر با طمأنینه و احترام بعد از هر قاشق غذا، به آرامی دور دهان مادرش را پاک می کرد و با لبخند قاشق بعدی را به او می داد و می گفت: «بچه که بودیم، مادرم با عشق و بدون خجالت از ریخت و پاش هایم، دنبالم راه می افتاد و غذا دهانم می گذاشت. امروز، بودنم را مدیون او هستم.»

پسری سه روز پی در پی در تمام مسیر پیاده روی اربعین، ویلچر پدرش را هل می داد. او قد بلندی داشت و خم شدن روی ویلچر، موجب کمردردش شده بود اما با رضایت این کار را می کرد و می گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می شدند و همان طور دولا دولا، قدم به قدم راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می روم، مدیون آنها هستم.»

به نظر می رسد آن دختر و پسر معنای این جمله امام رضا علیه السلام را به خوبی فهمیده بودند «**کسی که از والدینش تشکر نکند و قدردان زحمات آنها نباشد، در واقع از خدا هم تشکر نکرده است! چرا که خداوند، احسان به پدر و مادر را در کنار بندگی خود قرار داده است. پس، آن کسی که جایگاه پدر و مادر را تا این حد بالا برده است، خداست.**»<sup>۱</sup>

«و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید! هرگاه یکی از آن دو، یا هر دوی آنها نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار و بر سر آنها فریاد مزین و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگووارانه به آنها بگو!»<sup>۲</sup>

۱- وسائل الشیعه، ج ۶، ص ۵۴۲.

۲- سوره اسراء، آیه ۲۳.



## در ذهن تو چه می‌گذرد؟

- وقتی به خانه می‌آیی و می‌بینی مادرت، همان مادر روز قبل نیست، حوصله تو را ندارد؛ با فکرش مشغول است، چه رفتاری از خود نشان می‌دهی؟
- ♦ می‌روم و مادرم را تنها می‌گذارم؛ چون فکر می‌کنم نمی‌توانم تأثیری در تغییر حالت او داشته باشم!
  - ♦ سریع از مادرم می‌پرسم: امروز چه شده؟ چرا اینقدر بی‌حوصله‌اید؟
  - ♦ برایم اهمیتی ندارد و بی‌خیال از کنار این قضیه رد می‌شوم؛ زیرا بارها با مادرم سر مسائل مختلف حرف‌فهم شده بود و اکنون نوبت من است که تلافی کنم!
  - ♦ ترجیح می‌دهم بعد از عوض کردن لباس‌هایم، بروم و صورت مادرم را ببوسم. بعد با ظرافت‌های دخترانه، اول او را بخندانم! بعد بپرسم: مادر خوبم، امروز چه اتفاقی افتاده است که دختر نازت را ندیدی؟ بعد هر جور که بتوانم او را از آن وضعیت خارج می‌کنم و به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش می‌دهم!

### چند نکته برای تأمل:

\* دختری کردن برای پدر و مادر کار سختی نیست. وقت بگذارید و برنامه‌های مشترک برای بودن با پدر و مادرتان پیدا کنید. گاهی با آنها به خرید بروید، به درد دل‌هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگیشان بپرسید، از کار روزانه‌شان پرس‌وجو کنید و گاهی به جای جست‌وجو در «گوگل»، سؤال‌تان را از آنها بپرسید. بگذارید پدر و مادرتان احساس کنند که همیشه مطمئن‌ترین موتور جست‌وجوی زندگی شما هستند.

★ والدین خواسته‌هایشان را صریح مطرح نمی‌کنند. **هر پدر و مادری دلش می‌خواهد فرزندش به او توجه و ابراز علاقه کند.** اگر شور و هیجان جوانی به ما اجازه می‌داد کمی هم به آنها فکر کنیم، شیرینی زندگی آنها چندین برابر می‌شد.

♦ **ارتباط و گفت‌وگو بهترین راه برای نشان دادن احترام به پدر و مادر است.** وقتی زمان زیادی مقابل ویتترین مغازه لباس‌فروشی یا طلافروشی می‌ایستید، یعنی به چنین چیزهایی علاقه‌مندید. اما وقتی از کنار کسی یا چیزی، عبور کرده و تندتر از معمول حرکت می‌کنید، در عمل نشان می‌دهید که **زیاد مایل به مواجه شدن با آن چیز یا آن فرد نیستید.** آیا فکر نمی‌کنید، وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تمام‌روز، سرتان توی گوشی همراهتان است، چنین پیامی را به پدر و مادرتان مخابره می‌کنید؟ ممکن است کنکور این اجازه را به شما ندهد که برای آنها وقت بگذارید؛ ولی یک خوش‌وبش چند دقیقه‌ای با آنها هم به خودتان انرژی می‌دهد و هم دعای خیر پدر و مادرتان را در پی دارد.

اگر هم به خاطر بداخلاقی یا رفتارهای بدی که با شما داشته‌اند، نسبت به آنها بی‌توجهی یا بدرفتاری می‌کنید، این را بدانید که خیلی از فرزندان، بعد از مرگ والدینشان افسوس می‌خورند که ای کاش آنها را تحمل می‌کردند و با آنها مهربان‌تر بودند. پس، مراقب باشید کاری نکنید که در آینده این حسرت را بخورید!

## ◆ مقامی به این عظمت

عظمت مقام پدر و مادر خیلی بیش از آن است که در نظر ماست. از پیامبر ﷺ پرسیدند: حق پدر بر فرزند چیست؟ فرمودند: فرزند نباید پدرش را به اسم صدا کند، پیشاپیش او راه نرود، پیش از پدر ننشیند و زمینه اهانت کردن مردم به او را فراهم نکند.<sup>۱</sup>

◆ پدران و مادران دوست دارند که فرزندشان، آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. پیامبر ﷺ به اسم سدا زدن پدر و مادر را بی ادبی می دانستند و می فرمودند باعث فقر می شود.<sup>۲</sup>

◆ به این دعای امام سجاده علیه السلام توجه کنید:

خدایا، مرا به گونه ای قرار ده که هیبت پدر و مادرم در نظرم همچون هیبت سلطانی ستمکار باشد و کمکم کن به آنان همچون مادری مهربان نیکی کنم. فرمان بری و نیکی به ایشان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده لذت بخش تر کن و آن را در کام دلم از شربت گوارا در مذاق تشنه، گوارا تر ساز. تا آن جا که دلخواه ایشان را بر دلخواه خودم ترجیح دهم و خوشنودیشان را بر خوشنودی خود برگزینم؛ و نیکیوی ایشان به خودم را هر چند کم باشد، زیاد بینم و نیکیوی خودم به ایشان را گرچه بسیار باشد، کم شمارم.<sup>۳</sup>

## ◆ در مقابل والدین چگونه باشیم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن<sup>۴</sup>؛ در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف شنوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا وادار کنند. باید از هر راهی به آنها احسان و نیکی کنی و مال، موقعیت، جان و توان خودت را نثارشان کنی. نباید جلوتر از آنها راه بروی و خیره خیره به آنها نگاه کنی. در جایی که آنها هستند صدايت باید پایین باشد.<sup>۵</sup>

◆ هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و نارضایتی پدر و مادر نیست. نفرین پدر تا ابرها بالا می رود و نفرین مادر از تیغ برنده تر است.<sup>۶</sup> مراقب عاق والدین باشید.

◆ بعضی از ما، پدر یا مادرمان را از دست داده ایم. در این صورت نیز نباید احسان به آنها را فراموش کنیم. یادمان باشد: اگر کسی در زندگی والدینش به آنها نیکی کند ولی بعد از مرگشان، نه دعا و استغفار و نه کار خیری برایشان کند و نه دیون آنها را ادا کند، دچار عاق والدین خواهد شد.<sup>۷</sup>



۱- طرائف الحکم، ج ۲۷، ص ۱۸

۲- الفقیر من خمسۀ و عشرين سنیا... و دَعَوْهُ الْوَالِدَيْنِ بِاسْمِهِمَا (بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۷)

۳- صحیفه سجاده، دعای ۲۴.

۴- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۳۶

۵- کافی، ج ۲، کتاب الایمان و الکفر، باب البر بالوالدین

۶- کافی، ج ۲، کتاب الدعاء، باب من تستجاب دعوته

۷- الدعوات، ص ۱۲۶

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



فصل دوم کتاب «عظمت یک نگاه»، به «نیکی به والدین، آداب و آثار آن» و فصل چهارم آن به «عاق والدین و عواقب آن» اختصاص دارد. نویسنده با آوردن داستان‌های واقعی این کتاب را جذاب‌تر کرده است.

### ♦ صرفاً جهت اطلاع



یک حکایت آموزنده از مقام معظم رهبری

پدرم در پیری به بیماری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود، مبتلا شد؛ به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستشان را می‌گرفتم.

این برای من غصه‌ای شده بود. من به محل تحصیلم که در شهر دیگری بود، علاقه داشتم؛ چرا که اگر اهل دنیا بودم، دنیای من آنجا بود و اگر اهل آخرت هم بودم، آخرتم در همان جا بود. با اهل دلی مشورت کردم؛ آن بزرگوار تأمل مختصری کرد و فرمود: شما برای خدا از آنجا دست بکش و به شهر پدرت برو. خداوند می‌تواند دنیا و آخرت تو را به همان جا منتقل کند. تصمیم خود را گرفتم؛ دلم باز شد و ناگهان از این رو به آن رو شدم؛ یعنی کاملاً راحت شدم و بشاش و آسوده خاطر به منزل آمدم. والدین من که چند روزی بود مرا ناراحت می‌دیدند، از بشاش بودن من تعجب کردند. به آنها گفتم: من تصمیم گرفته‌ام نزد شما بیایم و همین جا بمانم. آنها اول باورش‌شان نمی‌شد که از محل تحصیل دست بکشم، نزد آنها رفتم و همان جا ماندم. خداوند متعال بعد از آن، توفیقات زیادی به من داد. اگر در زندگی خود توفیقی داشته‌ام اعتقادم این است که ناشی از همان نیکی‌ای است که در حق پدر و مادرم کرده‌ام.

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



برای اینکه بتوانید حق پدر و مادر را ادا کنید، باید از خدا کمک بخواهید. امام سجاد علیه السلام این خواسته را با دعای زیبایی بیست و چهارم از صحیفه سجاده به ما یاد داده‌اند.