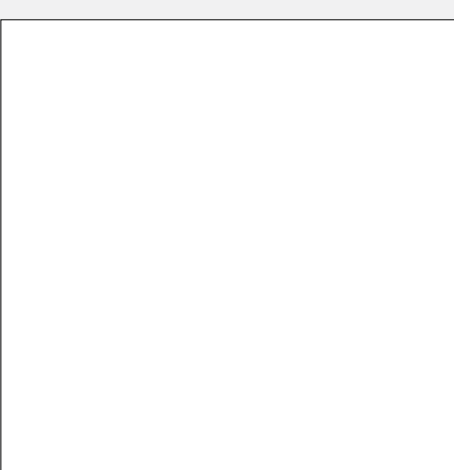


چگونه کودکان را به تنهایی خوابیدن عادت دهیم؟



سپهرغرب، گروه خانواده: کودکان زیادی را دیده‌اید که حاضر نیستند تنهایی در اتاقشان بخوابند و اصرار دارند که در کنار والدینشان بمانند. این موضوع یکی از عوامل مهمی است که باعث ایجاد مشکلاتی در روابط زوجین می‌شود؛ از طرفی نگرانی والدین در رابطه با اینکه ممکن است کودک بترسد و با مبدا مشکلی برای او پیش بیاید، باعث می‌شود تا بسیاری از مادران در کنار کودکان بخوابند، اما چگونه می‌توان کودکان را به تنهایی خوابیدن عادت داد؟ معمولاً تا حدود یک‌سالگی کودک در کنار والدین می‌خوابد و این مسئله می‌تواند باعث وابستگی او شود؛ بنابراین در ابتدا جدا کردن جای خواب او کمی سخت است، اما بالاخره دیر یا زود باید این اتفاق بیفتد و با طولانی شدن روند مذکور ممکن است مسائل دیگری همچون وابستگی بیش‌ازاندازه کودک و مشکلات عاطفی زوجین رخ دهد؛ این درحالی است که تنهایی خوابیدن کودک مزایایی دارد که عبارت‌اند از:

- افزایش حس استقلال و اعتمادبه‌نفس
- کاهش وابستگی کودک به والدین
- نداشتن حس کمبود در بین دوستان

- کودک از چه سنی باید تنها بخوابد؟**

تنهایی خوابیدن کودک در سن مناسب بنا به دلایل فوق بسیار حائز اهمیت است؛ بنابراین سن دو تا سه سالگی، زمان خوبی است که سعی کنید کودک را تنها بخوابانید؛ زیرا جدا خوابیدن او در سن پیشتر از سه سالگی می‌تواند باعث ایجاد وابستگی‌اش شده و درنهایت جدا کردن او از والدین بسیار دشوار خواهد بود و تنهایی خوابیدنش در سنن کمتر از دو سالگی هم می‌تواند باعث اضطراب جدایی شود.

- چگونه کودک را به تنهایی خوابیدن عادت دهیم؟**

جدا کردن محل خواب کودک یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و نیازمند صبر و حوصله شما است. گاهی دیده می‌شود که والدین برای تقویت ارتباط عاطفی خود، جدا کردن خواب کودک را بهترین راه حل می‌دانند و برای ایجاد این عادت جدید متوسل به تنبیه، تمسخر، تحقیر و مقایسه می‌شوند؛ اما دقت کنید که این روش‌ها نتیجه معکوس دارد و جدا خوابیدن کودکان را به تعویق خواهد انداخت.

استفاده از روش‌های زیر به‌عنوان نقطه شروع می‌تواند برای تنهایی خوابیدن کودکان کمک‌کننده باشد:

- آهسته شروع کنید**

تنهایی خوابیدن را ناگهانی شروع نکنید. یک یا دو روز در هفته را تنظیم کنید که او به‌تنهایی بخوابد، اما او را تنها نگذارید؛ اتاق کودک را با وسایل تزئینی مثل عکس، پوستر، ستاره و غیره جذاب و لذت‌بخش کنید، زیرا این وسایل باعث تمرکز کودکان به موارد مثبت می‌شود و اضطراب جدایی را در آن‌ها کاهش می‌دهد. ۱۰ الی ۳۰ دقیقه در کنار تختش بنشینید و برایش داستان بخوانید تا بخوابد؛ زیرا حضور شما در اتاقش به او احساس امنیت و آرامش می‌دهد. کودک کم‌کم به اتاقش و تنهایی خوابیدن عادت می‌کند و شما می‌توانید روزهای تنهایی خوابیدن را افزایش دهید.

- تشویق کنید**

هنگامی که فرزند شما توانست یک شب را بدون ترس و گریه در اتاقش بخوابد، بگویند که به او افتخار می‌کنید و با خریدن یک جایزه کوچک، درست کردن غذای مورد علاقه او و یا ترتیب دادن یک میهمانی با حضور هم‌سن‌وسالانش، در او انگیزه ایجاد کنید تا تنها بخوابد؛ این کار را تا زمانی که تنهایی خوابیدن برای او به یک عادت تبدیل شود، ادامه دهید.

۳. قبل از خواب محرک‌ها را از کودک دور کنید
برخی محرک‌ها مانند شکلات، نوشیدنی‌های کافئین‌دار، استفاده از تلویزیون و موبایل، خواب کودکان را مختل می‌کند. کودکان در حالت ایده‌آل حداقل باید یک ساعت قبل خواب از محرک‌ها دور باشند، زیرا استفاده از این عوامل تهدیدکننده به‌خصوص تماشاها بعضی برنامه‌ها و فیلم‌ها که برای سن کودک مناسب نیست، باعث می‌شود تا کودکان هنگام خواب دچار نگرانی و پریشانی شوند؛ بنابراین والدین باید نسبت به دور کردن این عوامل تهدیدکننده هوشیار بوده و سپس از فرزندانشان انتظار جدا خوابیدن را داشته باشند.

- اتاق کودک را تزئین کنید**

اتاق کودک را با وسایل تزئینی مثل عکس، پوستر، ستاره و غیره تزیین کنید، زیرا این وسایل باعث تمرکز کودکان به موارد مثبت می‌شود و اضطراب جدایی را در آن‌ها کاهش می‌دهد.

- با کودک تنهایی خوابیدن را بازی کنید**

کودکان از راه بازی می‌توانند به استعدادها، توانایی‌ها، نقاط مثبت و منفی خود پی ببرند و با شناخت ویژگی‌های خود شخصیتشان را تحکیم ببخشند. کودکان معمولاً علاقه‌مندند در جریان بازی نقش بزرگسالان را ایفا کنند و بازی کردن برخی نقش‌ها باعث می‌شود تا کودک در واقعیت ارتباط بهتری با آن‌ها برقرار کند. تنهایی خوابیدن ازجمله نقش‌هایی است که می‌توانید بسا فرزندتان بازی کنید و جریان بازی را به‌گونه‌ای پیش ببرید که نقش اصلی بازی، با شجاعت و به میل خود حاضر به تنها خوابیدن بوده و خوابیدن به‌تنهایی را یک قسمت از بزرگ شدن بدانند.

- قاطع باشید**

کودکان کاملاً التماس می‌کنند تا پیش والدینشان بخوابند و یا گاهی شب‌ها در اتاقشان نزد والدینشان می‌روند، در این صورت لازم است قاطعیت به خرج دهید و هرگز اجازه ندهید کودکان پیش شما بخوابد. به او با اتاقش بپروید و با نشستن در کنارش، به او کمک کنید تا بخوابد.

- از تنهایی خوابیدن به‌عنوان تهدید استفاده نکنید**

برخی از والدین زمانی که کودک کار اشتباهی انجام می‌دهد، از تنهایی خوابیدن به‌عنوان تنبیه استفاده می‌کنند. این کار باعث می‌شود تا کودک علاوهبر اضطراب جدایی و ترس از تنها خوابیدن، دچار اختلال خواب شود و مفهوم نادرستی از خواب در ذهن او باقی بماند.

خانواده

سپهرغرب، گروه خانواد:

می‌رسد بین سبک زندگی و تحولات جمعیتی ارتباطی دوسویه برقرار است. با کم‌رنگ شدن فرهنگ و ارزش‌های اسلامی و جایگزین شدن سبک زندگی غربی طی سال‌های اخیر، شاهد کاهش غیر قابل باور جمعیت هستیم که این مسئله یک تهدید جدی برای امنیت کشور به‌شمار می‌آید.

خانواده یکی از اصلی‌ترین و مؤثرترین نهادهای اجتماعی است و نخستین هسته زندگی اجتماعی بشر از خانواده آغاز می‌شود. ازاین‌رو تغییرات ارزشی در حوزه خانواده در جامعه نیز تأثیرگذار است و البته تغییر در عرصه‌های گوناگون جامعه، اعم از فرهنگی، اقتصادی و غیره نیز در مناسبات خانوادگی تأثیرگذار خواهد بود.

یکی از عرصه‌هایی که در این سال‌ها دستخوش تغییر و تحولات بسیاری شده، فرزندآوری و روند رشد جمعیت است. باروری در جمعیت‌شناسی مفهوم مهمی قلمداد می‌شود، اهمیت باروری برای جمعیت‌شناسان تا آنجاست که آن را جزء وقایع چهارگانه حیاتی برمی‌شمارند و از آنجا که در افزایش یا کاهش جمعیت به‌طور مستقیم تأثیرگذار است، به‌عنوان مهم‌ترین عامل حرکت زمانی جمعیت شناخته می‌شود.

اکنون هرم سنی جمعیت ایران درحال انتقال از جوانی به سال خورده‌گی است. بدین ترتیب اگر نقطه شروع کاهش اساسی و مستمر باروری در ایران را سال ۱۳۶۵ درنظر بگیریم، تا سال ۱۴۲۵ ساختار جمعیت ایران کاملاً سال‌خورده خواهد بود.

منظور از نرخ باروری کل، تعیین تعداد فرزندان است که جانشین والدین می‌شوند. طبق آمار سازمان ملل، نرخ باروری در ایران برای سال ۲۰۱۰ کمتر از ۱/۸ گزارش شده است؛ این درحالی بوده که حداقل نرخ جاننشینی برای منفی نشدن نرخ رشد جمعیت در یک جامعه، ۲/۱ برآورد شده است. همچنین براساس اعلام بانک جهانی، نرخ رشد جمعیت ایران از سال ۲۰۲۵ به زیر یک درصد خواهد رسید و جمعیت ایران در این سال به ۹۹/ درصد کاهش خواهد یافت؛ این به معنی کاهش تدریجی جمعیت و نهایتاً انقراض نسل است.

تا نیم قرن قبل، امر فرزندآوری در جهان شاکله طبیعی داشت و به‌طور متوسط هر خانواده از میانگین ۶ فرزند برخوردار بود که در گذار به سوی مدرنیته، علل و عوامل فردی، فرهنگی و اجتماعی و حتی سیاست‌های بین‌المللی، این روند را تغییر داد و روند معکوس و شتاب‌زده‌ای به خود گرفت، به‌گونه‌ای که امروز فرزندآوری در بسیاری از کشورها به‌عنوان یک چالش اجتماعی، بلکه یک بحران برای دهه‌های آتی قلمداد می‌شود.

همچنین در شرایطی که کشورمان به‌دلیل رویکردهای سیاسی و باورهای مذهبی و عقیدتی، تقویت نوینی در عرصه بین‌الملل دارد و با مخالفت اساسی دشمنان نظام اسلامی مواجه است، منطق حکم می‌کند که خطرات ناشی از تعدید جمعیت جدی انگاشته شود و آسیب‌شناسی و برنامه‌ریزی در این حوزه صورت گیرد. کافی است سخن برزنسکی، سیاستمدار کهنه‌کار آمریکایی مورد توجه قرار گیرد: «از فکر کردن در مورد حمله پیش‌دستانه علیه ایران اجتناب کنید؛ چراکه آمارهای جمعیتی و

تغییر نسل در ایران به نفع حکومتش نیست.» ۱
در اینجا مسروری داریم بر روند تحولات جمعیت و تنظیم خانواده در ایران طی دهه‌های گذشته؛

تحولات باروری و سیاست‌های تنظیم خانواده در ایران را به چهار دوره می‌توان تقسیم کرد؛ دوره نخست طی سال‌های ۱۳۳۵ تا ۱۳۴۵ که میزان رشد جمعیت ایران افزایش ناگهانی داشته، طی نخستین سرشماری در ایران سال ۱۳۳۵، جمعیت ایران بالغ بر ۱۸/۹ میلیون نفر بود. در آن زمان ایران جزء کشورهایی به حساب می‌آمد که سیاست‌های دولت، مخالف کاهش باروری بوده است. ۲

در دوره دوم ۱۳۴۶ تا ۱۳۵۷، نخستین موضع‌گیری دولت ایران در مورد تحدید موالید اتفاق افتاد. سرشماری سال ۱۳۵۵ و نتایج آن تأیید کاهش باروری در ایران به‌خصوص در منفی نشدن نرخ رشد جمعیت در یک جامعه، ۲/۱ برآورد شده است. همچنین براساس اعلام بانک جهانی، نرخ رشد جمعیت ایران از سال ۲۰۲۵ به زیر یک درصد خواهد رسید و جمعیت ایران در این سال به ۹۹/ درصد کاهش خواهد یافت؛ این به معنی کاهش تدریجی جمعیت و نهایتاً انقراض نسل است.

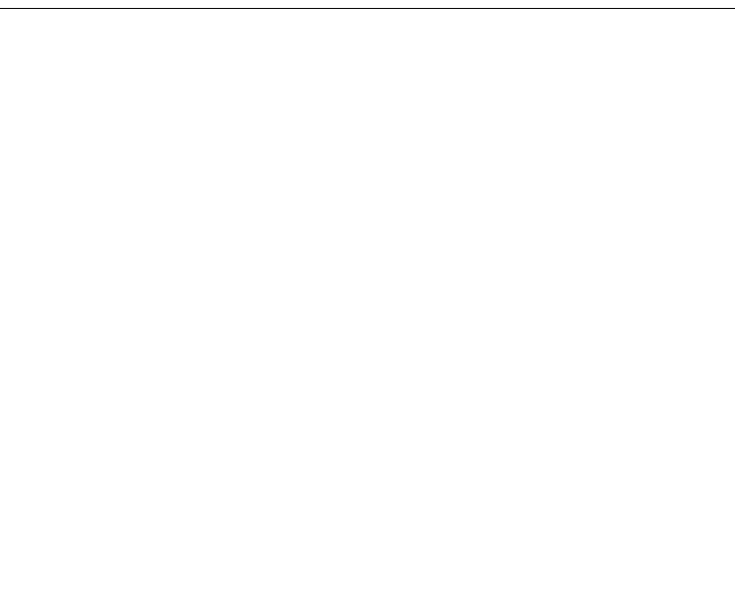
تا نیم قرن قبل، امر فرزندآوری در جهان شاکله طبیعی داشت و به‌طور متوسط هر خانواده از میانگین ۶ فرزند برخوردار بود که در گذار به سوی مدرنیته، علل و عوامل فردی، فرهنگی و اجتماعی و حتی سیاست‌های بین‌المللی، این روند را تغییر داد و روند معکوس و شتاب‌زده‌ای به خود گرفت، به‌گونه‌ای که امروز فرزندآوری در بسیاری از کشورها به‌عنوان یک چالش اجتماعی، بلکه یک بحران برای دهه‌های آتی قلمداد می‌شود.

همچنین در شرایطی که کشورمان به‌دلیل رویکردهای سیاسی و باورهای مذهبی و عقیدتی، تقویت نوینی در عرصه بین‌الملل دارد و با مخالفت اساسی دشمنان نظام اسلامی مواجه است، منطق حکم می‌کند که خطرات ناشی از تعدید جمعیت جدی انگاشته شود و آسیب‌شناسی و برنامه‌ریزی در این حوزه صورت گیرد. کافی است سخن برزنسکی، سیاستمدار کهنه‌کار آمریکایی مورد توجه قرار گیرد: «از فکر کردن در مورد حمله پیش‌دستانه علیه ایران اجتناب کنید؛ چراکه آمارهای جمعیتی و

تغییرات خانواده و کاهش جمعیت در ایران؛

مهم‌ترین علل کاهش فرزندآوری در جامعه ایرانی

«بخش نخست»



عامل مهم دیگری که روند تنظیم خانواده را در ایران تسهیل کرد، کمک‌های بین‌المللی به‌ویژه کمک‌هایی بود که در قالب پروژه‌های صندوق جمعیت سازمان ملل متحد صورت گرفت. میزان به‌کارگیری روش‌های پیشگیری از حاملگی که در سال ۱۳۵۵ و نقطه اوج برنامه تنظیم خانواده قبل از انقلاب اسلامی به ۲۶ درصد رسیده بود، تا سال ۱۳۷۸ به حدود دو برابر، یعنی بیش از ۷۰ درصد افزایش یافت. ۸

براساس سرشماری سال ۱۳۸۵، میزان باروری کل کشور ۱/۸ فرزند برای هر مادر و رشد جمعیتی کشور ۱/۶۲ بوده و در سرشماری سال ۱۳۹۰، متوسط رشد جمعیت کشور در دوره ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۰، برابر با ۱/۲۹ اعلام شده است.

به زنده‌گی و کاهش مرگومیر، به‌تدریج جمعیت وارد دوره سالمندی می‌شود که این امر خود تبعات بسیاری ازجمله کاهش جمعیت در سن کار و به دنبال آن افزایش تدریجی جمعیت مهاجرین خارجی و غیره را در پی خواهد داشت؛ این شرایط مستلزم برنامه‌ریزی و ارائه راهکار برای خروج از بحران است.

❖ عوامل مؤثر در کاهش تعداد فرزندان خانواده ایرانی طی دهه‌های اخیر
همان‌طور که گفتیم، در دهه‌های اخیر رشد جمعیت ایران روند نزولی داشته است و اگر به همین طریق پیش برویم، وضعیت کشور وارد مرحله‌ای بحرانی خواهد شد. بنابراین نیازمند آسیب‌شناسی هستیم تا بتوانیم از دل این آسیب‌ها و عوامل مؤثر در بروز مسئله مذکور، راهکارها و برنامه ارائه دهیم. در مسئله کاهش جمعیت، عوامل متعددی نقش داشته، اما یقیناً مهم‌ترین نهادی که در حوزه جمعیت نقش دارد، خود خانواده است. بنابراین باید ببینیم که نوزاد خانواده چه تغییراتی رخ داده و چه عواملی منجر به تغییر سبک زندگی شده که نتیجه آن کاهش فرزندآوری و جمعیت کشور بوده است.

❖ تغییرات حاکم بر خانواده
نخستین هسته زندگی اجتماعی بشر از خانواده آغاز می‌شود. خانواده خاستگاه انس و مسودت، تکمیل و تکامل، نظم و انتظام، یک‌پارچگی و انسجام است. تأثیر آشکار و پنهان وجود ندارد.

گیدنز، جامعه‌شناس معاصر انگلیسی معتقد است زنان براساس ویژگی‌های جسمانی خود مورد قضاوت قرار می‌گیرند و احساس شرمساری نسبت به بدنشان رابطه مستقیمی با انتظارات اجتماعی دارد. به همین دلیل لاغری همواره یکی از موضوعات مورد توجه زنان است. زنان در مقایسه با مردان بیشتر در معرض اختلالات تغذیه‌ای قرار می‌گیرند که گیدنز آن را ناشی از چند دلیل عمده می‌داند: نخست اینکه از پیشرفت‌ها و موفقیت‌هایشان بر پایه وضعیت جسمانی خود مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

❖ زیبایی به‌مثابه مصرف
در دنیای کنونی نمادهای تمایزبخش افراد در مصرف کالاها و وساییل منزل نفهته است؛ یعنی مصرف معطوف به هویت افراد شده، از این‌رو با درگیر و فعال شدن انسان امروزی آشکار می‌شود. به‌طوری‌که با مصرف انواع وساییل آرایشی، لباس‌ها و غیره، افراد بیان می‌کنند که چه هستند و چه نیستند و از این طریق هویت خود را به نمایش می‌گذارند. به همین دلیل است که همواره در کشورهای پیشرفته و شهرهای بزرگ، مطب پزشکان زیبایی، فرشگاه‌های لوازم آرایشی، آرایشگاه‌ها و مراکز مد و لباس بیشتر مورد توجه و استقبال قرار می‌گیرند.

برایان ترنر جامعه‌شناس معتقد است بدن نقش واسطی بین وضعیت فرد و هویت فرد ایفا می‌کند و به مکان اصلی نمایش تفاوت‌ها تبدیل

- ❖ چهارشنبه ۱۴ اسفندماه ۱۳۹۸
- ❖ سال دوازدهم ❖ شماره ۱۷۰۱

www.sepehrpress.ir

sepehrgarb.news@gmail.com

تفاوت که این افزایش در مورد زنان بیشتر است. در سرشماری سال ۹۰ میانگین سن ازدواج در مردان ۲۶٫۷ و در زنان ۲۳٫۴ بوده و همچنان نیز درحال افزایش است. ۱۰

در جامعه امروز ایران سن ازدواج زنان به‌دلیل افزایش سطح سوادآموزی آنان همچنان رو به افزایش است. همچنین فشارهای اقتصادی بر زوج‌های تازه ازدواج کرده وارد می‌شود، مبنی بر اینکه قبل از ازدواج دارای شغل و مسکن باشند. درحالی که فرصت‌های آنان برای دستیابی به این امکانات به‌دلیل ورود فرزند به جرگه‌های عظیمی که وارد بازار کار و مسکن در مناطق شهری می‌شوند، کاهش می‌یابد. همچنین نگرش نسبت به ازدواج دستخوش تغییرات شده است، به‌طوری که حتی خانواده‌های سنتی ازدواج را دیگر تنها گزینه برای دخترنشان نمی‌دانند. از طرف دیگر مشکل بیکاری باعث بالا رفتن سن ازدواج می‌شود؛ پیش‌بینی شده میزان بیکاری در بین جمعیت زیاد مردان جوان که بلافاصله پس از انقلاب متولد شدند، به‌علت رقابت شدید در بازار کار افزایش یابد. ۱۱

طبیعی است که با بالا رفتن سن ازدواج، فرصت باروری نیز کمتر خواهد بود و درنتیجه منجر به کاهش تعداد فرزندان خواهد شد.

۳. افزایش آمار طلاق
طلاق دارای آثار و پیامدهای عمیق اقتصادی، اجتماعی، روانی، قانونی و والدینی بر مردان و زنان ملطفه، فرزندان طلاق و اجتماع است. ۱۲ طلاق خود می‌تواند از عوامل متعددی ناشی شود که درهرصورت منجر به کاهش فرزندآوری در خانواده خواهد شد.

متأسفانه در جامعه ایران نیز آمار طلاق، خصوصاً در نقاط شهری (به‌ویژه شهر تهران)، درحال افزایش است. براساس آمار ثبت احوال کشور، در سال ۱۳۷۲ از هر ۱۰۰ ازدواج یکی به طلاق منجر می‌شد؛ این میزان در سال ۱۳۸۵ به ۱۲ طلاق و در سال ۱۳۹۰ به ۱۶ طلاق در ۱۰۰ ازدواج رسیده است. یعنی ۱۶/۳۳ درصد و نکته قابل توجه اینکه در استان تهران و البرز ۳۳ درصد بوده، درواقع از هر سه ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود. البته آمار طلاق با پایان سال ۱۳۹۱ در کشور به ۱۶/۶۶ درصد نیز رسیده است؛ اگر به این آمار طلاق‌های عاطفی (که ثبت نشده و آماری از آن‌ها در دست نیست) را هم اضافه کنیم، می‌بینیم که متأسفانه بسیاری از خانواده‌ها درگیر آن هستند و عوامل کاهش تعداد فرزندان نیز همین مسئله است.

۴.افزایش سطح تحصیلات و اشتغال زنان
افزایش سطح تحصیلات خصوصاً در زنان، از عواملی است که منجر به بالا رفتن سن ازدواج و درنتیجه کاهش فرزندآوری می‌شود. البته بین بالا رفتن سطح تحصیلات و بالا رفتن سن ازدواج، یک رابطه دوسویه وجود دارد؛ در دهه گذشته سواد زنان افزایش قابل ملاحظه‌ای داشته و حتی نسبت دختران به پسران در دانشگاه فرونی گرفته است.

افزایش سطح تحصیلات زنان منجر به افزایش تمایل آنان به حضور در بازار کار شده و میزان اشتغال زنان نسبت به گذشته بیشتر شده است. حضور بیشتر زنان در بیرون از خانه منجر به کاهش تمایل آنان به فرزندآوری شده و در کاهش نرخ فرزندآوری در ایران تأثیرگذار بوده است.

❖ **مریم شاهچراغیان**
کارشناس ارشد مطالعات زنان

فرهنگ سنتی بود، دیگر قوت خود را از دست داده است.

❖ **زنان بیش از مردان هویتشان را با زیبایی تعریف می‌کنند**

از دلایلی که زنان هویت خود را با ظاهر تعریف می‌کنند، این است که آن‌ها بیش از مردان با وجه مقایسه‌ای هویت درگیر هستند. آنان در مقایسه و معطوف به دیگری‌هایشان هویت خویش را تعریف می‌کنند و به همین دلیل این احساس رضایت نژدشان بیشتر امری بیرونی است تا معطوف به خود.
از سوی دیگر زنان به دلایل بیولوژیک مانند عادت ماهیانه، بارداری و غیره بیشتر در طول زندگی روی بدنشان متمرکز می‌شوند و زمان‌های بیشتری را به مشاهده خود در آینه اختصاص می‌دهند. حفظ کنترل بر بدن برای بانمایی خوشتن در جریان زندگی روزمره امری حیاتی است و این کنترل درونی‌شده‌ای بوده که خود فرد بر رفتارها و زُست‌های بدنش اعمال می‌کند. کنترل‌های بدنی و تأثیر ناشی از آن بر خویشیست و هویت فرد، در عناصر درونی و بیرونی ریشه دارند. این جامعه است که ملاک‌های هویتی را به افراد القا می‌کند، افراد بسر مبنای ارزش‌ها و هنجارهای درونی‌شده خویش عمل می‌کنند. در جامعه‌ای که زنانش به‌طور متوسط سه ساعت از وقت خود را صرف زیبایی می‌کنند، تفکرشان این است که بر مبنای ظاهر برای همسری، شغل و کسب جایگاه‌های مختلف اجتماع برگزیده می‌شوند.

باسازی ارزش‌های پیشین همچون نقش فعال زنان در تربیت فرزندان، اقتصاد خالوار، تدبیر منزل، پستیپید در جنگ‌ها و دوران سخت و همچنین ارائه و جا نداشتن ارزش‌های جدید همچون زنان فعال تحصیل‌کرده، مادران موفق و زنان به‌عنوان رهبران قدرتمند، از ملزومات یک جامعه برای استفاده حاکمتری از نیروی زنان نه به‌عنوان عروسک‌های زیبا اما شکستنده، بلکه به‌عنوان نیرویی قدرتمند و تأثیرگذار است.

❖ **محدثه امیری‌مقدم**