

- پنجشنبه ۱۲ اسفند ماه ۱۴۰۰**
- سال دوازدهم - شماره ۲۲۵۳**

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش - عطیه صفی‌زاده؛روان‌شناس حوزه خانواده و مدرس کلاس‌های سبک زندگی با بیان اینکه **آغوش پدر مأمَن امنی برای فرزندان به‌خصوص دختران به حساب می‌آید، عنوان کرد: همان‌طور‌که آغوش مادر برای کودک آرامش‌دهنده است به آغوش پدر هم نیاز دارد چراکه حس امنیت به کودکان به‌خصوص دختران می‌دهد.**

تأثیرگذارترین افراد در زندگی و سرنوشت هر کودکی، والدین او هستند. معمولاً بیشتر از نقش، مسئولیت و اهمیت مادر در تربیت کودک سخن گفته می‌شود و کم‌تر پیش می‌آید اهمیت پدر و تأثیر او در زندگی فرزندان بررسی شود.

پدران نقش بسیار مهمی در زندگی دختران خود دارند. اصولاً شکل و نوع رابطه‌ای که پدران با دخترانشان برقرار می‌کنند بسیار متفاوت از رابطه‌شان با پسران است. در واقع پدر نقش کلیدی و پراهمیتی در سلامت روان، رشد و آینده دختر خود دارد. هر رفتاری که در پیش بگیرد مستقیماً دخترش را متأثر خواهد کرد.

رفتار پدر با دختر در مراحل رشدی مختلف، متغیر بوده و در هر دوره الزامات خاص خود را دارد؛ یعنی در هر سنی، والدین با توجه به نیازهای کودک باید به او توجه نشان دهند و رفتارشان را تغییر دهند.

در همین راستا با موضوع ارتباط مؤثر دختر و پدر در خانواده با یکی از روان‌شناسان کودک و خانواده به گفت‌وگو نشسته که نتیجه را باهم می‌خوانیم.

محمدرضا ایمانی با بیان اینکه برای داشتن ارتباط سازنده بین دختر و پدر نیاز به بستر و فرهنگ‌سازی در جامعه داریم، عنوان کرد: توجه داشته باشید که برای داشتن ارتباط سالم و سازنده باید تعادل را رعایت کرد و در هر دو سوی افراط و تفریط مشکلاتی را به وجود خواهد آمد. وی با بیان اینکه ارتباط سازنده و سالم می‌شود که به‌مرور زمان دختر به پدرش اعتماد و او را به‌عنوان دوست خود قبول کند، اظهار کرد: اگر از همان اوایل زندگی مشترک زوجین ارتباط مناسب و سازنده‌ای با یکدیگر داشته باشند، به عقاید و نظرایه یکدیگر احترام بگذارند، مشکلات زندگی را با هم حل کرده و درک درستی از جایگاه هم داشته باشند، در این شرایط می‌توان پیش‌بینی کرد این زوج پدر و مادر خوبی هم برای فرزندان خود خواهند بود.

رواج نگاه جنسیتی در جامعه می‌تواند

آسیب‌های اجتماعی را افزایش دهد
روان‌شناس حوزه خانواده و مدرس کلاس‌های سبک زندگی با بیان اینکه متأسفانه در حال حاضر در جامعه به‌شدت نگاه جنسیتی رواج یافته است، عنوان کرد: افراد با همین نگاه و تفکر ازدواج کرده، صاحب فرزند می‌شوند، فرزندان خود را تربیت می‌کنند و این چرخه معیوب تا نسل بعدی همچنان ادامه خواهد یافت.

ایمانی با بیان اینکه یک پدر از بدو تولد فرزندش باید با رفتار و کردار خود از او حمایت کند، گفت: او باید با در آغوش گرفتن، درک و محبت کردن، هم‌بازی و هم‌کلام شدن از فرزند خود حمایت کند.

وی با بیان اینکه آغوش پدران مأمَن امنی برای فرزندان به‌خصوص دختران است، عنوان کرد: همان‌طور‌که آغوش مادر آرامش‌دهنده و نیاز کودک است به آغوش پدر هم نیاز دارد و حس امنیت به آن‌ها می‌دهد.

به نیازهای عاطفی دختران خود توجه

کنید
در خانه و توسط پدر تأمین نشود بدنبال برطرف کردن آن در بیرون از خانه و از طریق افراد دیگر می‌روند اذعان کرد: به دلیل آنکه نیازهای عاطفی انسان‌ها چندوجهی است هر فردی نیاز دارد همواره با جنس مخالف صحبت کند. هنگامی که دختر نتواند با پدر خود هم‌کلام شود به‌دنبال اقناع نیاز خود در افراد غریبه می‌رود که زبان خوب و خوشی دارند و یا به عبارتی خریدار ناز او هستند، در این صورت احتمال دارد که دختر از نظر روانی آسیب ببیند.

مدرس کلاس‌های سبک زندگی با بیان اینکه توجه به نیازهای دختر توسط پدر سبب برقراری ارتباط سازنده و سالم می‌شود، اذعان کرد: در این صورت دختر به پدر خود اعتماد می‌کند و دست از لجبازی که امروزه در اکثر خانواده‌ها دیده می‌شود می‌کشد و با پدر خود همانند دوستی بسیار صمیمی رفتار می‌کند؛ برای رخدادهای زندگی، مدرسه و یا دانشگاه پیام او تعریف می‌کند و از پدرش مشورت خواهد گرفت.

ایمانی گفت: تصور کنید دختری که به دلیل خشونت پدر و عدم تأمین عاطفی و احساسی از خانواده علی‌خصوص پدر خود در جامعه حاضر شود قطعاً این فرد به دلیل کمبود عزت و اعتماد نفس مورد سوءاستفاده افراد زیادی قرار خواهد گرفت که مثال آن را می‌تواند در اتفاقات اخیر که

در کشور رخ داده است مشاهده کرد.

برای داشتن روابط سالم و سازنده نیاز به فرهنگ‌سازی داریم

وی با بیان اینکه لازم است در جامعه امروز با فرهنگ‌سازی زیربنای اصول ارتباط سازنده اعضای خانواده با یکدیگر ایجاد و تقویت شود، تصریح کرد: لازم است با شناسایی جایگاه هر یک از اعضای خانواده به نیاز آن‌ها توجه کنیم و برای داشتن خانواده صمیمی، باسواد عاطفی، آگاه، قوی و مستقل تلاش کنیم؛ ثمره داشتن چنین خانواده‌ای کودکان با عزت نفس، اعتماد به‌نفس، روابط اجتماعی آگاهانه و بهتر و غیره هستند که قادر خواهند بود آینده بهتری را برای خود رقم بزنند.

این روان‌شناس حوزه خانواده بیان کرد: هر چه قدر نگاه‌های جنسیتی در خانواده شکل بگیرد و کودک با محدودیت‌های بسیار زیادی مواجه شود و در قبال این من‌ها هیچ‌چیزی به آن‌ها ارائه ندهیم، ارتباط صمیمی شکل نخواهد گرفت و فرزند دچار کمبودهای عاطفی خواهد شد.

کمبودهای عاطفی در تمام دوران زندگی ریشه می‌دانند
ایمانی با بیان اینکه کمبودهای عاطفی در تمام دوران زندگی کودک وجود خواهد داشت،

ریحانه‌آفرینش

یک روان‌شناس حوزه خانواده تأکید کرد:

پدران، دختران خود را در آغوش بگیرید قبل از آن‌که دیر شود

روابط سازنده دختر و پدر سبب افزایش اعتماد و عزت به‌نفس دختر می‌شود

تغییرات که در سنین مختلف برای دختران رخ می‌دهد با آگاهی برخورد کنند، عنوان کرد: این امر سبب کاهش استرس و نگرانی آن‌ها شده و کاهش افسردگی، خودکشی و خشونت دختران در سنین نوجوانی را در پی خواهد داشت.

این روان‌شناس خانواده با بیان اینکه لازم است پدران در سن بلوغ وقت بیشتری برای دختران خود بگذارند، تصریح کرد: پیشنهاد می‌شود پدران به‌صورت مستمر پیام‌های عاطفی برای دختران خود ارسال و او بگویند چه‌قدر مهم، زیبا و دوست‌داشتی است و یا گاهی اوقات نیز می‌بایست که پدر و دختر تنهایی به خرید، تفریح و پیاده‌روی بروند.

ایمانی افزود: بهتر است پدران گاهی از اوقات بدون مناسبت در حد توان خود برای دختران خود هدیه بخرند و او را غافلگیر کنند.

سهل و سخت‌انگاری به یک اندازه به کودک آسیب می‌زند

وی با بیان اینکه سهل و سخت‌انگاری به یک اندازه به کودکان آسیب می‌زند، عنوان کرد: متأسفانه در جامعه ما آمار فرزندآزاری، همسر آزاری و سقط جنین بسیار زیاد است که این امر از عدم آگاهی و سبک زندگی درست و اصولی ناشی می‌شود.

این روان‌شناس ضمن اشاره به خانواده‌هایی که اجازه نمی‌دهند فرزندانشان کوچک‌ترین سختی و ناراحتی در زندگی داشته باشند، عنوان کرد: شواهد نشان می‌دهد که این کودکان در آینده با مشکلاتی همچون عدم مسئولیت‌پذیری، وابستگی، عدم مهارت نه گفتن و برقراری ارتباط و غیره مواجه می‌شوند.

حال با توجه آنچه گفته شد پدر نقش مهمی در شناسایی هویت جنسی کودک داشته و درعین‌حال که مادر سعی می‌کند با نقش حفاظتی خود فرزند را حفظ کند، پدر او را به سمت بیرون گرایش می‌دهد و در کنار دادن حس اعتماد و امنیت به او اجازه شکستن محدودیت‌ها را برایش امکان‌پذیر می‌سازد.

پدرها تنها نیازهای اولیه کودکانشان را تأمین می‌کنند، بلکه قادر به ایفای نقش‌های مادرانه برای فرزندانشان به‌خصوص برای دخترچه‌هایشان هستند. پدرانی که روی دختر خود نفوذ دارند و در رابطه پدر و دختری موفق هستند، می‌توانند بر عزت‌نفس او، تصویر ذهنی‌اش، اعتمادبه‌نفس و نظر او راجع به مردان اثر مهمی بگذارند.

شوهرتان را خانه دارکنید

فقط دقت کنید که وقتی کاری را فراموش کرد، خیلی سروصدا نکنید، فقط با ملایمت به او تذکر دهید.

■ فقط به این دلیل که شوهرتان کاری را به‌صورت ایده‌آل انجام نمی‌دهد نباید جلو کار کردن او را بگیرید. یادتان باشد که اگر به کمک بیشتری نیاز دارید، باید طریقه انجام کارها توسط او را ببپذیرید.

■ کارهایی مثل خالی کردن سطل زباله، جمع کردن لباس کثیف‌ها و تی کشیدن زمین را به شوهرتان بدهید. کارهایی که ممکن است آثار جبران‌ناپذیری بر جا بگذارد مثل شستن لباس‌ها را در ابتدای راه به او محول نکنید.

■ نکات
■ اگر شما و شوهرتان ساعت‌های طولانی کار می‌کنید، ببینید آیا درآمد خانواده در حدی هست که بتوانید کسی را به طور هفتگی برای نظافت خانه استخدام کنید. حتی اگر یکی از شما در خانه کار کند، استخدام کسی برای نظافت زندگی را بسیار برایتان راحت‌تر خواهد کرد. ابتدا ببینید چه کارهایی را می‌خواهید به خدمات نظافت واگذار کنید و چه کارهایی را هنوز می‌توانید خودتان انجام دهید.

■ بعضی از کارهای خانه را به بچه‌ها واگذار کنید. بچه‌ها باید از همان سن کم انجام بعضی کارها را یاد بگیرند، بنابراین می‌توانید از آن‌ها بخواهید آینه‌ها را تمیز کنند، یا تخت‌شان را مرتب کنند. به تدریج حجم کار آن‌ها را افزایش دهید تا جایی‌که دیگر بدون اینکه از آن‌ها بخواهید، خودشان کارشان را انجام دهند.

■ نظافت خانه را از قبل برنامه‌ریزی کنید. ذهن و روحیه شوهرتان را برای کمک کردن به شما در تمیزکاری خانه آماده کنید. این کار را در کنار هم انجام دهید و دقت کنید که این زمان باید زمان محدودی باشد که خانواده همه ساعت یکبارگی‌اش را به تمیز کردن و نظافت نگذرانده باشد. هدف این است که شوهرتان را هم به کار بکشید. اگر کار زیاد باشد او دفعه دیگر به شما ملحق نخواهد شد. از کم شروع کنید تا برای او شکل عادت بگیرد.

■ اگر همسرتان می‌خواهد، فهرستی از کارهایی‌که به او اختصاص دارد را برایش فراهم کنید تا بداند کل هفته چه وظایفی بر گردن اوست.

■ اگر علاقه‌ای به کار کردن در خانه ندارد،

سطح غرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ بیشتر خانم‌ها از این وظیفه خانه‌داری به تنگ می‌آیند، مخصوصاً اگر شاغل هم باشند و کارهای خانه شغل دوم آن‌ها به حساب آید؛ اما هر مشکلی راه حلی دارد.

تقسیم کارهای خانه در بسیاری خانواده‌های پرمشغله معنایی ندارد. بین کار، بچه‌ها و بیرون رفتن‌ها، کارهای خانه یکی از سخت‌ترین وظیفه‌هاست. وظیفه‌ای که معمولاً بر گردن زن خانه می‌افتد. بعد از مدتی، بیشتر خانم‌ها از این وظیفه سنگین به تنگ می‌آیند، مخصوصاً اگر شاغل هم باشند و کارهای خانه شغل دوم آن‌ها به حساب آید؛

در ذیل به راه کارهای موجود برای مشارکت اعضای خانواده به‌خصوص همسران اشاره شده است.

۱. ببینید چه کارهایی باید انجام شود.

از شستن لباس‌ها گرفته تا بیرون بردن آشغال‌ها، فهرستی از همه کارهای هفتگی تهیه و یادداشت کنید که هم‌اکنون چه کسی هر یک از این کارها را انجام می‌دهد. فهرست کردن کارها قدم سخت اول برای شوهرتان را راحت می‌کند؛ حالا می‌دانند چه کارهایی انجام نشده و می‌بایست انجام شوند. علاوه بر این، تشخیص دقیق کارها می‌تواند به هر دو شما کمک کند کارهای خانه‌تان چست.

۲. کارها را به سه دسته آسان، متوسط و سخت تقسیم‌بندی کنید. هر کار را با توجه به مقدار وقتی که می‌گیرد و میزان فعال بودن آن و اینکه چند وقت یک‌بار لازم است انجام شود درجه‌بندی کنید. به‌عنوان مثال، تمیز کردن کف خانه می‌تواند یک کار با شدت متوسط باشد.

۳. کمک بخواهید. اگر از او بخواهید، ممکن است اصلاً نداند که به کمک نیاز دارید و شما هم هیچ‌وقت نمی‌فهمید که تا چه میزان می‌تواند به شما کمک کند. قارای او با بگذارید وقت بگذارید، کارهای خانه با او حرف بزنید. دقت کنید که این قرار بهتر است بعد از یک روز مفرح باشد. فقط نباید یک‌دفعه‌ای یا بعد از یک مشاجره این بحث را پیش بکشید. برای اینکه بتوانید توجه او را جلب کنید، یک شام خوشمزه بپزید و وقتی بچه‌ها خوابیدند موضوع را به میان بکشید.

۴. با قدردانی از کارهایی‌که در خانه انجام می‌دهد شروع کنید. از کارهایی که در حال حاضر در خانه انجام می‌دهد یاد کنید و بگویید

۷

روزنامه صبح *خبر* کشور

پدر برای دختر نوعی «تأیید» (تأیید داشته‌های او، خصوصیات او و کلیت شخصیت او) است و معمولاً اولین مردی است که در زندگی خود می‌شناسد و به همین دلیل و دلایل دیگر روابط بینشان به‌طور ناخودآگاه برای هر دو طرف اهمیت و برتری خاصی دارد.

یکی از موضوعاتی که امروزه مطرح است رابطه پدر و دختر و مقدار زمانی است که با هم صرف می‌کنند و از مشکلات، خوشی‌ها و نگرانی‌های یکدیگر آگاه می‌شوند. بعضی از پدرها این‌گونه احساس می‌کنند که تربیت فرزندان چه دختر و چه پسر بر عهده همسرانشان است و خودشان تنها وظیفه برآورده کردن هزینه‌های مادی خانواده را بر عهده دارند، درحالی‌که نقش پدر در کمک کردن به فرزندان به‌شکلی از آلوده شدن با ویروس‌های مختلف و خطرناک جامعه بسیار مهم است.

مطالعه‌ای نشان داده است که عدم وجود رابطه پدر دختری با افسردگی نوجوانی ارتباط مستقیم دارد؛ بنابراین تعلق میان دختران و پدرانشان به‌اندازه ارتباط میان آن‌ها و مادرانشان حائز اهمیت است.

زمانی که پدر رفتار مناسب با فرزند دختر خود داشته باشد و او را از محبت خود سرباز کند هرگز دختر برای کسب محبت رو به جنس مخالف نمی‌آورد و همچنین اگر پدر با همسر خود رفتار صحیح و سنجیده‌ای داشته باشد برای فرزندان به‌خصوص دختر خانواده بهترین الگو محسوب می‌شود در نتیجه زندگی آینده خود را بر اساس این الگوها بنا می‌سازد.

سوتیر ۱؛ مدرس کلاس‌های سبک زندگی با بیان اینکه توجه به نیازهای دختر توسط پدر سبب برقراری ارتباط سازنده و سالم می‌شود، اذعان کرد: در این صورت دختر به پدر خود اعتماد می‌کند و دست از لجبازی که امروزه در اکثر خانواده‌ها دیده می‌شود می‌کشد و با پدر خود همانند دوستی بسیار صمیمی رفتار می‌کند و تمام رخدادهای زندگی، مدرسه و یا دانشگاه برای او تعریف می‌کند و از پدرش مشورت خواهد گرفت.

سوتیر ۲؛ این روان‌شناس حوزه خانواده بیان کرد: هرچه‌قدر نگاه‌های جنسیتی در خانواده شکل بگیرد و کودک با محدودیت‌های بسیار زیادی مواجه شود و در قبال این من‌ها هیچ‌چیزی به آن‌ها ارائه ندهیم، ارتباط صمیمی شکل نخواهد گرفت و فرزند دچار کمبودهای عاطفی خواهد شد.

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ عایشه می‌گوید: رسول خدا روزی زیر گلوی فاطمه را بوسید. من به آن حضرت گفتم؛ ای رسول خدا با فاطمه رفتاری داری که آن را با دیگران انجام نمی‌دهی؟ پیامبر فرمود: بوی بهشت را از فاطمه استشمام می‌کنم.

بعثت پیامبر قطعاً انقلابی بود در جایگاه زن و رفتار با زنان و دختران. آنگاه که در جامعه جاهلیت که دختران حتی حق حیات هم نداشتند. محمد مصطفی صلی‌الله علیه و آله دخترش را نور چشم می‌خواند و چنان با فاطمه رفتار می‌کرد که برای همه عیبی نبود. احادیث و روایته که در ادامه آورده‌ایم گوشه‌ای است از لطف و محبت بی‌کران پیامبر صلی‌الله علیه و آله به دختر بزرگوارش.

سلام بر فاطمه
■ عباس می‌گوید: بعد از نزول آیه تطهیر پیامبر ۹ ماه هنگام هر نماز، کنار خانه فاطمه می‌آمد و می‌فرمود: «السلام علیکم ورحمه الله وبرکاته اهل‌البیت ائما یریه الله لیتبیه عَنکُم الزَّحْس اَهْلُ الْبَیْتِ وَ لَیَطْفِیْکُمْ ظَظْهَیْرا». این سلام را در هر روز پنج مرتبه به فاطمه(س) و اهل بیت او می‌داد.

پدرش فدای او باد!
■ محمدبن قیس می‌گوید: هرگاه رسول خدا صلی‌الله علیه و آله و سلم از سفر می‌آمده ابتدا نزد فاطمه علیها‌السلام می‌رفت و مدت زیادی نزد او می‌ماند در یکی از سفرها فاطمه دو دستبند نقره‌ای و یک گردنبند و دوگوشواره و پرده‌ای برای جلو در تهیه نموده تا با این حالت را پدر و شوهرش صلوات‌الله علیهما استقبال کند. هنگامی که حضرت از راه رسید، نزد او آمد، اصحاب آن حضرت پشت در ایستاده و نمی‌دانستند که آیا وارد شوند یا دنبال کار خود بروند. زیرا معمولاً توقف حضرت نزد فاطمه طولانی است. اما حضرت بزودی ازخانه فاطمه با چهره‌ای گرفته بیرون آمده و با همان حالت بر روی منبر نشست. فاطمه پنداشت که این عصبانیت و ناراحتی بخاطر دستبندها و گوشواره‌ها گردنبند و پرده است.

فورا گردنبند را از گردن و گوشواره ها را از گوش و پرده را از دیوار پایین کشیده و نزد حضرت فرستاد و پیغام داد که به حضرت بگویید دخترت سلام رساند و می‌گوید اینها را در راه خدا خرج کنيد. هنگامی که فرستاده فاطمه نزد حضرت رسول آمد حضرت سه بار فرمود: پدرش فدای او باد که این کار را کرد. دنیا از آن محمد و خاندان او نیست اگر دنیا در پیشگاه پروردگار به اندازه یک چشم مگس ارزش داشت حتی یک بار آشامیدن آب را در دنیا نصیب کافر نمی‌کرد، بعد از جا حرکت

منبع: *فاطمه زهرا(س)*

شادمانی دل پیامبر(ص)