علی محمدی / ایران

پویش «گفت و گو در خانواده ها» بر اساس کدام نیاز شکل گرفت؟

تشنه یک صحبت طولانی‌ام

ترانه بنی‌یعقوب
گزارش نویس

«عجب بچه زبون درازی، چقدر حرف می‌زنی و بلبل‌زبونی می‌کنی؟ بچه که اینقدر حرف نمی‌زنه. ببین دختر خالات رو چقدر ساکت و حرف گوش کنه، یاد بگیر! بچه باید حرف گوش کن باشه.» این حرف‌ها را خیلی‌های‌مان در کودکی بارها از زبان پدر و مادرمان شنیده‌ایم. اگر پدر و مادر هستید، شاید هنوز هم همین حرف‌ها را به بچه‌های‌تان می‌زنید؛ اینکه زیاد حرف نزنند یا به قول معروف بلبل زبانی نکنند و حرف گوش‌کن باشند. اصلاً بی‌تعارف خیلی از خانواده‌ها این ویژگی را ارزشمند می‌دانند؛ ساکت و حرف گوش‌کن بودن. خیلی‌ها حتی در بزرگسالی هم به خاطر این ویژگی‌ها تقدیر می‌شوند: «فلانی رو می‌شناسی، چقدر کم‌حرف و ساکته هیچ‌وقت درباره خودش حرف نمی‌زنه. اصلاً نمی‌فهمی توی سرش چی می‌گذره. حسابی درونگرا و خویشتنداره.» بد نیست بدانید همین صفت‌ها که گاه به عنوان صفات پسندیده ترویج می‌شود اغلب اثرات زیانباری دارد. بچه‌ای که از کودکی به حرف نزدن تشویق شده در بزرگسالی هم نمی‌تواند با خانواده‌اش حرف بزند و درباره مسائل و احساساتش با آنها گفت‌وگو کند. پسر و دختری که حتی بعد از ازدواج هم بلد نیستند با هم گفت وگو کنند و از عواطف‌شان بگویند ممکن است دچار اختلافات زیادی شوند. شاید به همین خاطر بود که هفته گذشته دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت و درمان با همکاری صندوق جمعیت ملل متحد پویشی با عنوان «گفت‌وگو در خانواده‌ها» را راه‌اندازی کرد و از همه رسانه‌ها خواست تا در اهمیت گفت‌وگو در خانواده بیشتر سخن بگویند. آنها معتقدند روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی در خانواده‌ای گفت‌وگومدار، بسیار متفاوت از روابط در خانواده‌ای بدون گفت‌وگو است. افراد در این خانواده‌ها با عشق و محبت و آرامش بزرگ می‌شوند. آنها تأکید می‌کنند گفت‌وگو بهترین جایگزین برای خشونت و ناسازگاری است.

حمید و همسرش چند ماهی است به یک روان درمانگر مراجعه می‌کنند. مشکل اصلی آنها این است که نمی‌توانند از احساسات و عواطف‌شان باهم حرف بزنند. حمید می‌گوید: «تا جایی که یادم می‌آید به ما می‌گفتند هر چیزی را نباید گفت و از هر چیزی نباید حرف زد. در این جلسات روان درمانی فهمیدم حرف زدن بلد نیستم. اصلاً حوصله حرف زدن عادی را هم ندارم تا چه برسد به حرف زدن از احساسات و مسائلم. همسرم می‌گوید حرف زدن روزمره را هم بلد نیستم. گاه روزها در سکوت کنار هم هستیم. راستش من حرف زدن را تمرین نکرده‌ام.» حمید از همان‌هایی بوده که در کودکی به خاطر کم حرف بودن بارها تشویق شده.

آرزو پسر ۱۷ ساله‌اش را برای درمان به یک کلینیک درمان ترک اعتیاد برده است. می‌گوید: «از بچگی کم حرف بود. همه هم می‌گفتند چه پسر خوبی داری. اما این روزها دیگر به این همه ساکت بودن و در اتاق ماندنش مشکوک شدیم تا اینکه فهمیدم ماه‌هاست یک ماده مخدر به نام گل استفاده می‌کند. این مدت حتی غذا را داخل اتاقش می‌خورد و می‌گفت درس دارم. هر چه سؤال می‌کردم چیزی نمی‌گفت. این بچه اصلاً با ما حرف نمی‌زند تا بفهمیم دردش چیست، این همه کم حرفی‌اش کار دست‌مان داد.»

آنها از طریق مدرسه فهمیدند، پسرشان معتاد شده. این مادر بارها می‌گوید از بچگی برای کم حرف بودن پسرش تشویقش کرده اما الان همین مسأله مشکل ساز شده و آنها نمی‌فهمند توی سرش چه می‌گذرد.

سید محسن ضمیر، روانپزشک و از اعضای پویش گفت‌وگو می‌گوید: «این پویش بسیار فرخنده که به اسم گفت و شنود درون خانواده نامگذاری شده، بسیار مفید و کاراست. همه رسانه‌ها باید درباره آن حرف بزنند. باید بگویم اصلی‌ترین راه برقراری ارتباط بین آدم‌ها از طریق کلام است. ما آدم‌ها بیشتر حس‌های‌مان را درون کلام خود قرار می‌دهیم و به یکدیگر منتقل می‌کنیم. ما درباره افکارمان هم عملاً راهی جز ابرازشان نداریم. نوشتن هم شکلی دیگر از گفتن است. تقریباً همه پژوهش‌ها اثبات کرده، مغز انسان توانایی چندانی برای حدس زدن افکار و احساسات ابراز نشده دیگران ندارد. ما اصلاً ذهن‌خوان‌های خوبی نیستیم و اینکه توقع داریم دیگران خواسته‌ها و افکار ما را بدون اینکه بیان کنیم حدس بزنند، توقعی نابجا و غیرمنطقی است. از طرف دیگر ما در فرهنگ‌مان چیزهایی به اسم تعارف، ملاحظه‌کاری و خویشتنداری و حتی درون‌گرایی داریم که در همه اینها عدم بیان منطقی، درست و شفاف افکار و احساسات به نوعی ارزش شناخته می‌شود. البته در جاهای دیگر دنیا هم شاید این مسائل باشد اما در فرهنگ ما اینها بسیار شدید دیده می‌شود. مثالش هم اینکه اگر خواب باشیم و کسی به ما زنگ بزند معمولاً می‌گوییم خواب نبودم در حالی که خیلی راحت می‌توانیم بگوییم خواب بودم و الان با صدای زنگ‌تان بیدار شدم و الان حواسم هست و در خدمت‌ام.»

> تا جایی که یادم می‌آید به ما می‌گفتند هر چیزی را نباید گفت و از هر چیزی نباید حرف زد. در این جلسات روان درمانی فهمیدم حرف زدن بلد نیستم. اصلاً حوصله حرف زدن عادی را هم ندارم تا چه برسد به حرف زدن از احساسات و مسائلم. همسرم می‌گوید حرف زدن روزمره را هم بلد نیستم. گاه روزها در سکوت کنار هم هستیم. راستش من حرف زدن را تمرین نکرده‌ام

به گفته این روانپزشک، این فرهنگ تا اندازه‌ای قابل دفاع و درست است اما در خیلی جاها تبدیل به نوعی خودداری کردن از هرگونه ابراز نظر و فکر می‌شود. در خانواده‌ها و مدارس هم به صورت سنتی به بچه‌ها یاد می‌دهند که بشنوند و همواره شنونده باشند، اما جای حرف زدن تقریباً خالی است: «اگر دقت کنید کلاس‌های درسی ما از مدرسه تا دانشگاه عملاً بیشترشان سخنرانی یک نفر و شنیدن بقیه است که در خیلی موارد هم تظاهر به گوش دادن است. یعنی حتی در این شیوه هم آداب و چهارچوب گفت و شنود را رعایت نمی‌کنیم.»

در سال‌های اخیر جامعه‌شناسان، روانشناسان و روانپزشکان بسیار تلاش و تبلیغ کرده‌اند بر اساس اصول علمی تغییراتی فرهنگی در سطح خانواده‌ها و آموزشکده‌ها ایجاد کنند که به گفته این روانپزشک مبنای این آموزش‌ها آن است که شنونده‌های سنتی ما که بچه‌های ما هستند کم کم نقش گوینده راهم تا حدی یاد بگیرند. این برای زنان و دختران ما هم هست که حرف نزدن و درونگرایی برایشان یک ارزش به حساب می‌آید. در فیلم و سریال‌ها هم تا مدت‌ها همین فرهنگ تبلیغ می‌شد. اسطوره مادر فداکار و پدر صبور را داشتیم که کمتر حرف می‌زنند و بیشتر احساسات‌شان را درون خودشان نگه می‌داشتند. البته در سال‌های اخیر تا حدی به گفت‌وگو و اثر آن در فیلم‌ها و سریال‌ها بیشتر توجه شده است.

دکتر ضمیر ادامه می‌دهد: «بیشتر گفت‌وگوها در خانواده حول و حوش مسائل روزمره است و اعضای خانواده لازم نیست درباره مسائل پیچیده یا با کلام پیچیده حرف بزنند. مسائل حول و حوش کار، مسائلی مربوط به خانواده بزرگتر، مسائل اقتصادی، دوستان و گاهی هم در حجم کمتر مشترکات در مسائل سیاسی و فرهنگی می‌تواند عمده محور گفت‌وگوها را تشکیل دهد. اصلاً لازم نیست افراد خانواده درباره مسائل پیچیده حرف بزنند. همین گفت‌وگوهای ساده است که آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند. ما در زوج درمانی هم به زوج‌ها توصیه می‌کنیم در مدت کوتاه باهم بودن چون اغلب هر دو سر کار هستند و زمان کوتاهی را کنار هم می‌گذرانند حتماً وقتی را به گفت‌وگو اختصاص دهند. گفت‌وگو از مسائل ساده شروع شود تا به تدریج یاد بگیرند درباره افکار و احساسات‌شان نیز حرف بزنند و از آن مهمتر درباره افکار و احساسات یکدیگر بشنوند. شخصاً با تجربه سال‌ها کار روان درمانی به این نتیجه رسیده‌ام که مطلقاً هیچ چیز و هیچ چیز به اندازه گفت و شنود با یکدیگر درباره افکار و احساسات نمی‌تواند موجب صمیمیت و نزدیکی بین افراد شود.»

شاید بد نباشد از همین الان حرف زدن را تمرین کنیم. شاید بد نباشد وقتی کودک‌مان بلبل زبانی کرد تشویقش کنیم و از همین ویژگی‌اش تعریف کنیم مثلاً بگوییم فرزند ما خیلی خوب حرف می‌زند. گوش کن بودن الزاماً به این معنی نیست که بچه حرفی نزند و مطلقاً ساکت و شنونده باشد تا مؤدب به نظر برسد. این ویژگی معلوم نیست در آینده چه اثراتی خواهد داشت. از حرف زدن نترسیم و باهم گفت‌وگو کنیم.

جدول سودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۳۸۱۸

آسان

۵		۹	۸	۷		۳	۴	۶
۱						۹		
	۷		۹					
۳		۷			۹	۶	۵	
		۲	۱		۳	۸		
	۹	۵	۴			۲		۱
					۲		۶	
		۴						۳
۲	۶	۳		۴	۸	۱		۵

متوسط

			۶					
۱	۴							
۲	۶	۷	۸	۳				
	۷	۸	۲			۳		
۶	۹		۷	۱	۳		۲	۸
	۲				۶	۹	۴	
				۶	۷	۲	۸	۴
					۲		۹	۱
				۷	۱		۵	۳

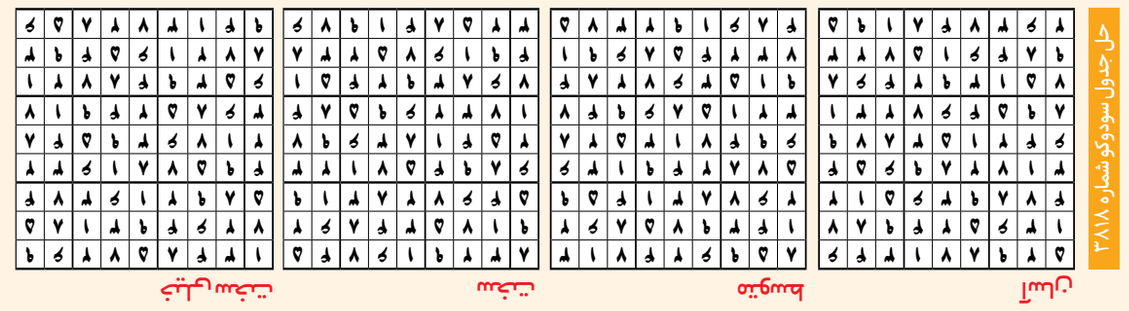
سخت

	۳	۲			۶			
	۱				۴	۸	۶	۲
۵								
۶				۵	۷			
	۵			۸			۹	
			۲	۶				۴
								۱
۴	۹	۱	۶				۳	
			۸			۹	۷	

خیلی سخت

۱				۵	۷			
		۶	۴		۳		۸	
	۸							۴
	۹							۲
		۷		۳		۵		
۳							۱	
۶							۲	
	۷		۱		۵	۴		
			۳	۷				۶

حل جدول سودوکو شماره ۳۸۱۸



یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه ایران دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۷۷۸۷

جدول عادی

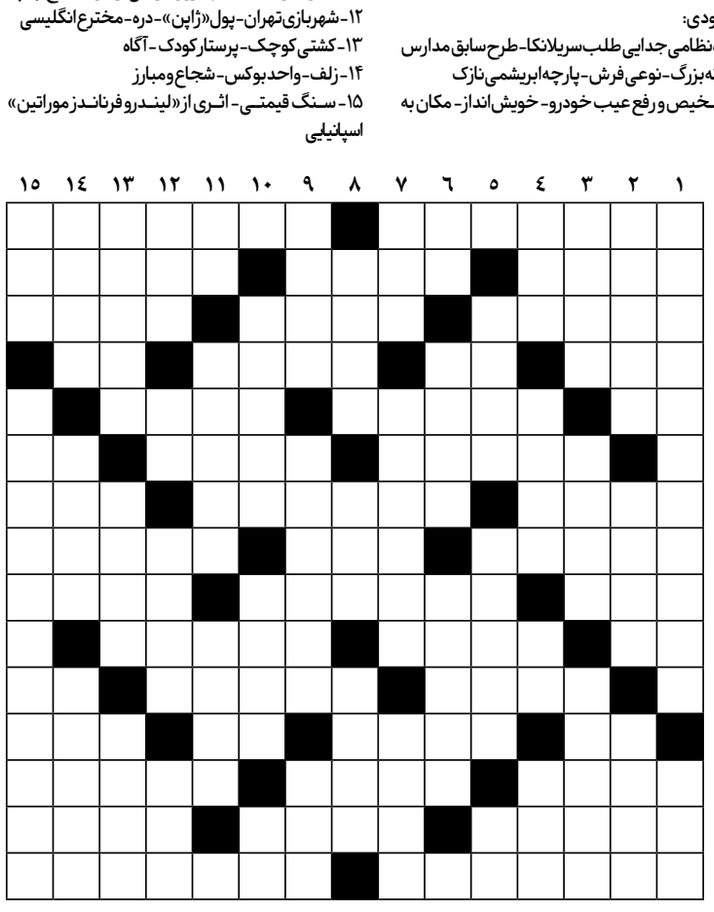
افقی:
۱- پریشان حال و دستپاچه- شاهکار «سروانتس»
۲- اهل ناحیه‌ای خاص- خطرپذیری- قانون‌پذیرفته‌شده
۳- دلداده یوسف(ع)- ایست‌قلبی- کفش لاستیکی
۴- ذره باردار- گذرگاه خون- واردشدن- شمردن
۵- مملو- تأسیسات ماهیگیری- رنگی برای خودرو
۶- خصلت‌های خوب اخلاقی- انسان- روشی برای غذا به‌بیمار
۷- پشت، سرنگون- نی هندی- علف خوردن دام
۸- نافرمان- حرف عصایی- هماهنگ و جور
۹- از افعال ربطی- از دل انگیزترین مناطق تهران- سوم شخص جمع
۱۰- جنبانیدن- تفریق عددی از عدد دیگر- بی چیزی
۱۱- جنبش- پایدار- پرحرفی
۱۲- گربه عربی- نقاش مدعی رسالت- خط کش رسم- سلام‌عامیانه انگلیسی
۱۳- میوه یلدایی- جانور مکنده- مجموعه‌ای از ظروف اورژانس جهت ثابت نمودن عضو صدمه دیده
۱۴- مرض سروصدا- کوزه- شامی
۱۵- ارز دیجیتال معروف- نوعی روش موقت در مواقع

عمودی:
۱- غذای مجلل شب عید نوروز- مرکب انسان‌ها قبل از ساخت خودرو
۲- ششلول- پادشاه‌خوارزمشاهی- نام «جیمز» نویسنده
۳- شخص مورد اعتماد- بازسازی- اتحادیه‌ای از شرکت‌ها
۴- میله کباب پزی- شکرگزار- نیزه کوچک- موسیقی اعتراضی
۵- طایفه هندواروپایی- فحش- باریک‌تر از آن نیست
۶- دوباره کاری- اسم دخترانه- نام دیگری برای خانم‌ها
۷- دستور سکوت- گلی با نام فرنگی- روییده بر انگشتان
۸- بی‌صدایی- ضعیف- اهرم
۹- پزشک- ایده آل- سوی دیگر
۱۰- آشکار- کمیابی- کلاه فرنگی
۱۱- کوچک- عداوت و خصومت- گاو مقدس مصریان
۱۲- چاره، علاج- ام‌الخبائث- اثر بخش- زانوان
۱۳- کاپیتان پیشین تیم ملی و بازیکن کنونی نساجی- جنس برخی از ظروف آشپزخانه- خوش اندام
۱۴- پدر- ول گشتن- ادیب ایرلندی با نام «اسکار»
۱۵- مزه یکی از لیموها- خانم جنایی/پلیسی نویس انگلیسی

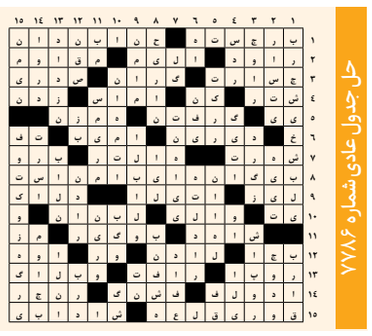
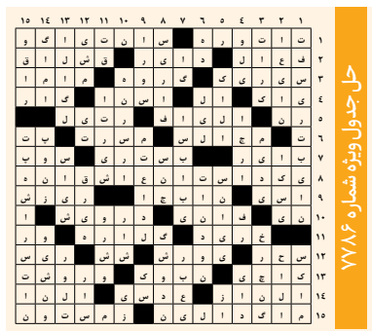
جدول ویژه

افقی:
۱- پرستو- فیلم «قاسم جعفری»
۲- برگه ورودی- شدنی- سرودن و سرایندگی
۳- رفت و آمد زیاد- تل و پشته- زمان کاری
۴- اندام تولید مثل قارچ‌ها- گرداگرد لب- هم‌اکنون- مثل
۵- نشانه اسم مصدر- دعاها- مالی که در قبال آزادی کسی پرداخت شود
۶- شهری آمیخته با افسانه‌های شاهنامه- ماه پاییزی- گنشتن
۷- خلافکاری- کتاب «برام استوکر»- چهارچوب قالیبافی
۸- آوانس و سودرسانی- مقعر- مساعده
۹- قرمز مایل به طلایی- اندوهگین- نظر
۱۰- طلیعه اعداد- آشنا- منتخب
۱۱- یک زبان برنامه‌نویسی شئ‌گرا- دیپلماتیک- هواکره
۱۲- حرف هشتم- ماشین کشاورزی- نشان مفعول- توشه سفر
۱۳- عنصر شیمی آلی- دست راست- کارش سفید کردن ظروف مسی است
۱۴- از صنایع ادبی- گلزن سابق پرسپولیس- ضمیر اشاره به جای دور
۱۵- پنکیک سیب‌زمینی روسیه- شهری در «سیرالئون»

عمودی:
۱- گروه نظامی جدایی‌طلب سریلانکا- طرح سابق مدارس
۲- تخته بزرگ- نوعی فرش- پارچه ابریشمی نازک
۳- تشخیص و رفع عیب خودرو- خویش انداز- مکان به مکان
۴- احتمال آسیب- اجرای نقش- بیست‌ودومین حرف روسی- خمیر پخته بر آتش
۵- الهه زیبایی- شیرینی کرمان- طرف وجانب
۶- شهر گلادیاتورها- شهری در خراسان رضوی- از جان گذشته
۷- قطعه الکترونیکی- فقدان هماهنگی در حرکت‌های ماهیچه‌ای- خاصیت گوشی‌های امروزی
۸- سیاهی شهر- سوزان- تخت
۹- دلیر- پلیدی و ناپاکی- چالک وسط شکم
۱۰- بازیکن میانی فوتبال- قله استان کرمان- طفره
۱۱- همان بس است- نام نیروی دریایی ارتش- جناح چپ
۱۲- شهربازی تهران- پول «ژاپن»- دره- مخترع انگلیسی
۱۳- کشتی کوچک- پرستار کودک- آگاه
۱۴- زلف- واحد بوکس- شجاع و مبارز
۱۵- سنگ قیمتی- اثری از «لیندرو فرناندز موراتین» اسپانیایی



حل جدول عادی شماره ۷۷۸۶



حل جدول ویژه شماره ۷۷۸۶