

زن کنترل کننده - مرد بی تفاوت

دختر سختگیر - پسر بی انگیزه

علتها و راه حلها

(اقدس رهنمدر)

موسسه نذر اشغال

اصفهان

۱۳۹۵

پیشگفتار

طی ۲۰ سال کار مشاوره با خانواده ها در مدارس و هسته مشاوره آموزش و پرورش و تدریس در دوره های آموزش خانواده، کلمه هایی که بیش از همه به گوش اینجانب رسیده عبارت بوده از: «بی تفاوت» بودن پدرها، «غرغرو» بودن مادرها، «سختگیر» بودن دختران و «بی انگیزه» بودن پسران.

وقتی که بالا به همه اینها نگاه می کنیم، می بینیم که این چهار جزء، همگی قسمت هایی از یک «سهم» بزرگ هستند و همگی، همزمان، هم علت مشکل دیگر افراد خانواده، و هم معلول مشکلات آنها هستند. در واقع، همه در این خانواده به هم آسیب می زنند و از هم آسیب می بینند.

در جلسات آموزش خانواده، اغلب نقطه به مادران دسترسی داریم و مجبوریم برای حل مشکل کل خانواده، با آنها کار کنیم. به همان دلیل روی صحبت این متن با زنان است اما امید می رود که برای مردان هم مفید باشد. در این متن ضمن بررسی ریشه های تاریخی، اقتصادی، جنسیتی، محیطی، تربیتی و زیستی این مشکلات، روش های کاربردی و عملی (بدون نصیحت یا سرزنش) برای بهبود اختلافات خانواده آورده می شوند.

این راه حل ها برای یک خانواده غربی نیستند. به درد افغانستان و پاکستان هم نمی خورند، بلکه تنها برای یک جامعه متوسط مثل ایرانیان، آن هم طبقه متوسط ایرانی کاربرد دارد و با رشد سریع جوامع، ممکن است ۱۰ سال دیگر که جامعه ما به جوامع غربی شبیه تر شده، کارایی نداشته باشد. وظیفه خود می دانم که از زحمات روشندل عزیز سرکار خانم نرگس ایزدی مشاور محترم آموزشگاه نابینایان شهید سامانی که با جمع آوری و ضبط عرایض اینجانب در جلسات آموزش خانواده، موجبات انتشار آن را فراهم نمودند، سپاسگزاری کنم. همچنین از فرزندان عزیزم بخاطر صبوریه و کمک در کلیه اموری که امکان نوشتن را برایم فراهم ساخت. امیدوارم با استفاده از نظرات خانواده ها و اساتید محترم بتوانم متن حاضر را ارتقاء ببخشم.

فهرست مطالب

بخش اول - بررسی ریشه های اختلافات در خانواده	۹
۱- پدرسالاری کهن	۱۳
۲- مادرسالاری نوین	۱۳
۳- وابستگی شدیدتر فرزندان به مادر	۱۴
۴- لزوم حفظ تعادل و برقرار ماندن خانواده	۱۵
۵- ذیرش داوطلبانه نقش منفی در خانواده	۱۶
۶- تأثیر محیط خانواده در نمایان شدن زمینه ارثی اختلالهای روانی	۱۸
۷- تأثیر تربیت متناسب با جنس دختر و پسر در همه اقوام و ملتها	۲۵
۸- دادن مسئولیت دختران، زودتر از پسران، و رها کردن پسران	۲۶
۹- تأثیر همایند سازی بر والد همجنس	۲۸
بخش دوم - روش های کاربرد عملی بهبود روابط در خانواده	۳۵
۱- بخشیدن خود	۳۶
۲- استفاده از ذهن (خودآگاه - ناخودآگاه) برای	۳۹
الف - خودشناسی و آرامش پیامش	۳۹
ب - تلقین به کودک وجود	۳۹
پ - تأثیر بر همسر	۳۹
ت - تأثیر بر همانندسازی فرزندان با والد همجنس	۳۹
۳- بررسی «مثلت سازی» در خانواده ها و آموزش «مثلت رهایی»	۴۹
۴- تمرین برد ← برد و برد ← باخت در مقابل باخت ← باخت در خانواده	۵۵
۵- ایفای نقش (درمان نمایشی)	۶۰
۶- یک زن کامل بودن	۶۲
۷- آه بکشید!	۶۴
۸- شکستن دیوارخود (برای شکستن دوره های باطل)	۶۸
۹- کمی هم اشتباه کنید!	۷۲
۱۰- از راه هایی بروید که روندگان آن گمند	۷۴
۱۱- سرعت خود را کم کنید	۷۶
۱۲- تربیت دو جنسیتی فرزندان	۸۴
۱۳- توکل به مردان	۸۸
۱۴- کنترل کنید که کنترل نکنید	۹۳

- الف- نظافت خانه ۹۹
- ب- بهداشت بچه ها ۱۰۱
- ج- تحصیل بچه ها ۹۰
- د- رفت و آمد ۱۰۷
- ه- برنامه ریزیهای آینده زندگی ۱۰۷
- ۱۵- چه کسی باید حرف آخر را در خانواده بزند؟ ۱۰۸
- ۱۶- گفتگوی صریح و مستقیم با استفاده از ضمیر «من» (حتی اگر منجر به دعوا شود!) ۱۱۲
- ۱۷- استفاده از نظر کارشناس و متخصص در موارد لزوم (پناه بردن به پدر و مادر و خواهر و برادر ممنوع!) ۱۱۶
- ۱۸- برهم زدن تعادل (وقتی خانواده محصول بیماری تحویل می دهد) ۱۲۷
- ۱۹- سخن با مردم (رو پدرها) ۱۳۱
- ۲۰- رژیم غذایی آرام - خش - مسکن های درونی ۱۳۸
- الف- رژیم غذایی آرام - خش ۱۳۸
- ب- مسکن های درونی ۱۴۲