

## قرار و مدار



راه‌ار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

یکی از دوست‌های نوجوان من، چندتا عکس با بازیگرهای محبوبش داره، چند هزار تا فالوئر جذب کرده با همون‌ها! اینایی که توپرونده زندگی سلام بهشون اشاره کردین، حداقل یک کاری می‌کنن و فقط عکس نمی‌گیرن.

\* مطلب «ترسناک‌ترین جمله‌ای که شنیدی» و در صفحه جوانه چاپ شده، اصلا هم ترسناک نبود. جمله ترسناک نشنیدین تا حالا. می‌خواین براتون بفرستم؟

\* صفحه سلامت تاریخ ۵ آذر، مطالب بسیار متنوع و جذابی داشت. همین جوری بهش تافت بزنین و ادامه بدین که شککش تغییر نکنه!

\* پرونده بسیار خواندنی در زندگی سلام چاپ شده بود. تا حالا در باره همه چیز شنیده بودم الا همین موضوع. جالب بود.

\* در مطلب «۷ نشانه قربانیان خشونت خانگی» در صفحه خانواده و مشاوره به آمار بالای زنان آمریکایی که با این مشکل روبه‌رو شدند، اشاره کردید اما به آمار زنان ایرانی نه. جالب نیست این کارهاتون.

**ما و شما:** مخاطب گرامی، مطلبی که اشاره کردید ترجمه شده بود؛ پیش از این درباره آمارهای مربوط به ایران مطالبی داشتیم.

\* دارکوب، فقط امیدوارم امروز که روزنامه چاپ میشه باقیمت مرغ شوخی نکرده باشی!

**ما و شما:** مخاطب گرامی، به دلیل وفات حضرت معصومه(س)، صفحه دارکوب امروز چاپ نمی‌شود.



## آقای پاشازاده، فحاشی همیشه محکوم است

نگاهی به ۴ گزاره خطابیه که باز یکن سابق استقلال برای توجیه رفتار اشتباه «محمود فکری» بیان کرده است



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



رفتار اشتباه «محمود فکری» در بازی هفته گذشته استقلال و فولاد و توهین زشتی که او به تیم فولاد داشت، آرام‌آرام در حال کم‌رنگ شدن و فراموش شدن بود که صحبت‌های جدید مهدی پاشازاده پیش کسوت استقلال به این آتش جان دوباره بخشید. پاشازاده سرمربی فعلی تیم پاس همدان که در دوران بازی، بازیکنی با اخلاق و بی‌حاشیه بود در دفاع از رفتار غلط فکری، صحبت‌هایی کرده که از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است. در این صحبت‌ها او دچار خطاهایی فاحش شده و گزاره‌های غلطی را بیان کرده است که در این مطلب به آن‌ها پرداخته ایم.

### ۱ فوتبال ورزش مردانه است!

اولین گزاره‌ای که جناب پاشازاده آن را به عنوان یک واقعیت بیان می‌کند، مردانه بودن فوتبال است! پاشازاده می‌گوید: «در حالی که شاید مخاطب غربی به این درک رسیده که فوتبال یک ورزش مردانه و خشن با سطح تستسترون بالاست و طبیعتاً از این مسائل نیز در آن وجود دارد. من از کار محمود فکری دفاع نمی‌کنم اما فکر می‌کنم آدم‌هایی که در فوتبال هستند و در شرایط تنش آمیز صحبت می‌کنند کلماتی مثل این را مورد استفاده قرار می‌دهند و این چیز خیلی عجیبی نیست.» شاید بهتر باشد به جناب پاشازاده افراد دیگری که چنین تصویری دارند، یادآور شویم که شاید ۴۰ یا ۵۰ سال قبل می‌شد چنین گزاره‌ای را تا حدی قبول کرد اما این روزها با وجود شرکت ۱۲ تیم در لیگ فوتبال زنان ایران در فصل ۹۸-۹۹ و هواداران زیادی که این ورزش بین خانم‌ها دارد، این گزاره از اساس غلط است. حالا فوتبال رشته‌ای است که تمام خانواده‌نتایج و حاشیه‌هایش را دنبال می‌کنند به خصوص در این روزهای کروناوی که سرگرمی‌های کمی دارند.

### ۲ مردانه بودن یک موضوع، مجوزی برای فحاشی است!

پاشازاده در بخش دیگری از صحبت‌هایش گفته است: «فوتبال یک ورزش مردانه و خشن با سطح تستسترون بالاست» و چنین موضوعی را به نوعی مجوز برای برخورد های تند و فحاشی قلمداد کرده است. این موضوع از جمله موضوعاتی است که با موضوع مهم «مردانگی سمنی» مرتبط است. مردانگی سمنی از جمله مسائلی است که طی چند سال اخیر در باره آن زیاد صحبت شده است و اشاره به رفتارها و برخوردهای آسیب‌زایی دارد که برای مردان مجاز شده است یا حتی در برخی موارد از مردان انتظار می‌رود که آن‌ها را انجام دهند. از جمله این رفتارها همین برخورد های تند و فحاشی است. در فرهنگ رایج غلط تصویری شود دعوا کردن و بددهنی جزئی از رفتار عادی مردان است، غافل از این که تفاوتی نمی‌کند مردان آن‌ها را انجام دهند یا زنان، به هر صورت این رفتارها به شدت آسیب‌زا هستند و فحاشی، همیشه محکوم است.

### ۳ در کشورهای غربی فحش دادن بخش طبیعی فوتبال است!

موضوع دیگر که جناب پاشازاده ادعا کرده موضوع طبیعی بودن فحاشی و توهین در فوتبال دیگر کشورهاست. اما آیا واقعاً به این صورت است؟ این که در بازی‌های فوتبال در دیگر کشورها هم شاهد توهین و فحاشی هستیم، موضوع قابل انکاری نیست اما شاید بد نباشد نگاهی هم به جرمه‌هایی که در برابر چنین رفتارهایی اعمال می‌شود داشته باشیم. یکی از قابل توجه‌ترین جرمه‌ها پس از توهین را شاید بتوانیم جرمه پنج هزار یورویی آنچلوتی در چند سال قبل در نظر بگیریم. آنچلوتی که آن زمان مربی بایرن مونیخ بود، بعد از این که یکی از هواداران تیم هزار تیرلین به او توهین کرد، جواب او را با توهین داد و پنج هزار یورو جریمه شد. علاوه بر این جرمه‌هایی که باشگاه‌ها برای رفتارهای ناشایست بازیکنان یا کادرفنی خود تعیین می‌کنند و در کنار آن البته جریمه‌هایی که فدراسیون‌ها برای تیم‌ها در نظر می‌گیرند و مبلغ آن گاهی به ده‌ها هزار دلار می‌رسد، وجود دارد. ضمن این که در کشور ما فرهنگ متفاوتی وجود دارد و جایگاه خانواده و نوا میس مردم خدشه‌ناپذیر است و به صرف رواج یک رفتار در دیگر کشورها نمی‌توان آن را برای کشور ما هم مجاز دانست.

### ۴ در کشورهای دیگر هم جلوی دوربین فحش می‌دهند!

نکته دیگری که پاشازاده بیان کرده مربوط به رفتار بازیکنان تیم‌های غربی است. او گفته است: «چند وقت پیش قسمت‌هایی از فیلم مستندی را که در باره تیم تاتنهام ساخته شده است تماشا می‌کردم و دیدم که در آن جا

## ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

گاهی بعد از یک تصمیم اشتباه همسر تان به جای سرکوفت زدن، سرزنش کردن و بیان واقعیت‌ها، سکوت کنید



## دانشجو هستم و با آنلاین شدن کلاس‌ها، دارم عمرم را هدر می‌دهم

از ایجاد رویایی برای آینده‌تان، اهدافی را هم برای خود تعیین کنید. اهداف شغلی شما باید از چهار ویژگی برخوردار باشد تا احتمال دستیابی به آن‌ها افزایش یابد:

۱- مشخص: یعنی باید واضح باشد و اهدافی گسترده یا مبهم نباشد. مثلاً این که بگویم می‌خواهم شاغل شوم، هدف درستی نیست. ۲- قابل سنجش: یعنی باید قابل اندازه‌گیری و سنجیدن باشد. ۳- عمل‌گرا: یعنی باید بتوانید به طور فعال، برای رسیدن به آن‌ها عمل و کنترل‌شان کنید. ۴- مقید به زمان: یعنی باید برای اهداف خود آغاز و پایانی مشخص در نظر بگیرید تا رسیدن به آن‌ها آسان‌تر شود.

### • با استادان تان در ارتباط باشید

به عنوان نکته پایانی از شما می‌خواهم که دغدغه‌تان را با یک یا چند نفر از استادان تان مطرح کنید. قطعاً آن‌ها شمار را راهنمایی خواهند کرد تا دستاوردهای بهتری از این شرایط آموزشی داشته باشید. این مشکل مختص شما نیست و همه دانشجویان با آن درگیر هستند بنابراین تلاش کنید تا با کمی خلاقیت و مشورت گرفتن، آن را مدیریت کنید.

### • توانایی‌های تان را باور داشته باشید

برخی افراد، امید به آینده ندارند زیرا حس می‌کنند که توانایی انجام هیچ کاری را ندارند. اگر دچار این نوع از ناامیدی هستید، فهرستی از تمام توانایی‌ها و دستاوردهای تان تهیه کنید. این فهرست را بخوانید و برای این ویژگی‌های مثبت، به خود تبریک بگویید. اگر گاهی اوقات، کمی خودتان را تحسین کنید،

### • هدف شغلی تان چیست؟

گفته‌اید که دانشجوی یک رشته فنی هستم و به دلیل آنلاین شدن کلاس‌ها، چیزی که به درد آینده کاری‌ام بخورد، یاد نخواهم گرفت. به نظر من دارم عمرم را هدر می‌دهم. نگران آینده هستم. پدرم هم باز نشسته است و پول زیادی ندارد. چه کنم؟

### • رویاهای تان واقع بینانه است؟

برای داشتن امید به آینده، ابتدا باید مطمئن شوید که رویا و چشم‌اندازی که برای آینده دارید، واقع بینانه است یا خیر؟ داشتن رویاهایی غیر واقعی موجب می‌شود که خیلی بیشتر و غیر منطقی احساس ناامیدی کنید. به

## مادرها هنگام دعوا بین فرزندان چه کنند؟

مازل مرادی | مترجم

باور مادرها این است که خانواده موفق خانواده‌ای است که در آن خواهرها و برادرها زیاد با هم دعوا نکنند اما این همیشه درست نیست! دعوا و درگیری بین بچه‌ها، نه تنها اجتناب‌ناپذیر است بلکه اگر خطر جانی نداشته باشد، می‌تواند فوایدی هم برای آن‌ها دربر داشته باشد. البته تحمل دعوی بچه‌ها برای مادرها کار خیلی سختی است. مادرها فکر می‌کنند فرزندان‌شان نباید به هیچ‌وجه با هم اختلاف نظر داشته باشند و با هر گفت‌وگوی تندی بین فرزندان، آن‌ها را کلی نصیحت می‌کنند که با هم دوست باشید و دعوا نکنید. در این بین باید بدانیم بهترین رفتار این است که بپذیریم درگیری نیز جزئی از واقعیت زندگی خواهرها و برادرهاست اما قطعاً نیاز به مدیریت دارد. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

### • چه زمانی مادر مداخله کند؟

نقش والدین در این میان حمایت و مراقبت از هویت جسمی و روحی تک‌تک فرزندان است. اگر می‌پرسید که پدر و مادر چگونه می‌توانند چنین نقشی را عهده‌دار شوند، در جواب می‌گوییم که باید اجازه دهند تا دعوا رخ دهد، اما مراقب باشند که همیشه یکی از بچه‌ها حرف خود را به کرسی نشانند. والدین باید توجه کنند که فرایند تحقیر به عادت تبدیل نشود. باین حال، تردیدی نیست که مادر نباید هر وقت دعوی رخ داد مداخله کند، اما برای این که مدام بچه‌ها با هم دعوا نکنند و آسیب نبینند و بتوانند از آن درس بگیرند، نیاز دارند تا مادر مداخله کند. اما مادر چه زمانی باید وارد دین خودشود؟

وقتی خطر خشونت جسمانی وجود دارد نمی‌توان چشم‌پوشی کرد. وقتی خشونت کلامی از فحش‌های رایج بین خواهر و برادرها فراتر برود و به تحقیر، بی‌ارزش کردن و حمله به هویت طرف مقابل بینجامد.

مداخله والدین در شرایط دیگری نیز الزامی است یعنی وقتی که صحنه دعواها هر روز به یک شکل تکرار می‌شود یکی از بچه‌ها همیشه مغلوب می‌شود و کمک می‌خورد.

**نکته آخر:** بدانید که آن چه کودک در ارتباط با خواهر و برادرش یاد می‌گیرد، در آینده و در خارج از چارچوب خانواده، برای او مفید خواهد بود.

**برای نوشتن این مطلب از «زندگی آنلاین» کمک گرفته شده است**

### • مادرها باید علت دعواها را مزگشایی کنند

یکی از مهم‌ترین فواید دعوا این است که هر شخصی در دعوا می‌تواند هم به شناخت بهتری از خود دست یابد و هم اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند، البته مشروط بر آن که همیشه بازنده یا برنده نباشد. دعوا عموماً عملکرد و مفهوم خاصی دارند. دعوا و درگیری گاهی تنها راهی است که کودک می‌تواند از طریق آن در دها و ناراحتی‌اش را بیان کند. این وظیفه مادر است که چنین انگشتی را مزگشایی کند. در ضمن مادرها باید بپذیرند که رابطه خواهر و برادری همیشه بین دو قطب عشق و نفرت در نوسان است. قبول درگیری بین خواهر و برادر بهترین روش برای پشت سر گذاشتن و تبدیل آن به عنصری سازنده است.

### • از دعوا و درگیری بین بچه‌ها نترسید

تنها یک جرح و بحث شدید می‌تواند کاری کند که کودک زیر بار زورگویی خواهر یا برادر نرود و امتیازاتش را از دست ندهد. دعوا به کودک در راه بزرگ شدن و تثبیت شخصیت او کمک می‌کند، حتی اگر رابطه بین آن‌ها تیرموتار باشد و نتوانند همدیگر را دوست بدارند نباید تصور کرد که از این لحاظ آسیب می‌بینند. گاهی اوقات کودک ممکن است بیشتر نیاز داشته باشد از قلمرو و حریم خود دفاع کند، تا این که در فکر جلب محبت خواهر یا برادر باشد. کودک مجبور نیست که خواهر یا برادرش را دوست بدارد، اما باید به او احترام بگذارد و از لحاظ جسمی و به ویژه روانی به او آسیب نرساند. بنابراین از دعوا و درگیری بین بچه‌ها نترسید اما اصول مدیریتش را فرا بگیرید.