



# وقتی غذا روح خانواده را سیر می کند

**آشپزی در خانه شاید یکی از رویتین ترین فعالیت های زنان در خانواده باشد اما این فعالیت چه تاثیری بر روان اعضای خانواده دارد؟**



قدیمی ها می گفتند: «اجاق خانه، گرمای خانه»، انگاری اجاق خانه روشن نباشد، خانه یخ می زند. اما

آیا واقعا خانه یخ می زند؟ مشاوران خانواده می گویند غذای خانه فقط شکم اهل خانه را سیر نمی کند. غذا به روح و روان شان هم می رسد. توی دل شان ذوق می کنند که کسی برایشان وقت می گذارد و چیز خوشمزه ای درست می کند. بچه مدرسه ای ها پز دستپخت مادرشان را توی مدرسه می دهند. مردها بوی قرمه سبزی همسرشان را از دم در ورودی ساختمان تشخیص می دهند و پله ها را دوتا یکی بالا می روند. اما آیا می شود به این فعالیت روز مه طور دیگر نگاه کرد که دیگر برای خانم ها تکراری نباشد؟ فارس، سراغ «سجاد کریمان مجد»، مشاور خانواده و عضو مرکز مطالعات پیشرفته سلامت روان آلمان رفته و درباره این فعالیت مهم روزانه و تاثیر آن بر خانواده با او گپ جالبی داشته است.

می گویند ما دوست نداریم این کار را انجام دهیم. گاهی بحث بر سر دوست داشتن و دوست نداشتن است که باید قبل از این که وارد زندگی مشترک شویم درباره اش حرف بزنیم. متعاقباً یک آقا هم می تواند بگوید من از این که زباله دم در بگذارم، بدم می آید یا دوست ندارم پرده های خانه را نصب کنم. باید بدانیم یک سری مسائل عرفی از پیش تعیین شده در زندگی مشترک وجود دارد و هر کس وقتی چیزی را دوست ندارد باید قبل از وارد شدن به زندگی مشترک آن را بیان کند اما چرا به طور عرف مسئولیت آشپزی به عهده خانم هاست؟ شاید در فضای خانه حوصله و صبوری خانم ها به سبب ویژگی های زنانه ای که دارند، بیشتر از آقایان است. اگر عمومیت شغلی آقایان نسبت به خانم ها را لحاظ کنیم، شاهد این هستیم که تعداد زیادی از خانم ها در خانه دار هستند و همین باعث شده مسئولیت آشپزی به اصطلاح به سمت خانم ها غش کند و اگر نه هیچ دستور العمل شرعی و روان شناسی وجود ندارد که حتماً باید خانم ها آشپزی کنند.

## آشپزی تنها سیر کردن جسم اعضای خانواده نیست

آشپزی رزق دادن دست اعضای خانواده است. حاج اسماعیل دولابی رحمتا... علیه همیشه می گفت من اگر می خواستم شغلی را انتخاب کنم که خیلی دوستش داشته باشم ثانوا می شدم. چون نان به دست مردم دادن،

یک جور هایی رزق دادن دست مردم است. آشپزی کردن یک جور تغذیه کردن جسم و روان اعضای خانواده است. یک خانم وقتی قرمه سبزی در دست می کنذ یا آگوشتی بار می گذار د شاید در ظاهر به نظر برسد که دار جسم اعضای خانواده را سیر می کند اما از بعد روانی ماجرا نباید غافل شد. آشپزی دو بُعد دارد که بعد روانی آن موضوع صحبت ماست. بعد روانی آشپزی را باید از دو منظر بررسی کرد، اتفاقی که برای مادر در خصوص آشپزی برای اعضای خانواده می افتد و اتفاقی که برای اعضای خانواده در خصوص آشپزی مادر می افتد.

## آشپزی مادر، نقش او را در خانه پر رنگ تر می کند

در منظر اول می توان گفت وقتی من در جریان زندگی خودم به عنوان یک مادر نسبت به اعضای خانواده احساس وظیفه دارم و در همین راستا برایشان کاری انجام می دهم، ناخود آگاه یک گام از نظر عاطفی به آن ها نزدیک تر می شوم. به طور مثال در تربیت فرزند، ما می گوییم بخشی از وظایف یک کودک که حتماً باید به والد همجنس اش سپرده شود. به طور مثال یک کودک که سه و نیمه ساله باشد با والد همجنس اش حمام کند. یک دلیلش تربیت جنسی و مراقبت از حیا و عفاف کودک است. دلیل دیگر این است که وقتی یک پدر پسرش را به حمام می برد، وظیفه استحمام را به عهده می گیرد. این به لحاظ عاطفی یک گام پدر را به پسرش نزدیک تر می کند، پسرش نقش

پدری را کاملاً درک می کند و رابطه پدر و پسر صمیمی تر می شود. همین موضوع برای مادر در آشپزی رخ می دهد و نقش او را در خانه پر رنگ تر می کند. مادر در مسائل بسیار مختلفی نقش تعیین کننده ای برای فرزندانش دارد اما در آن موارد مانند آشپزی ارتباط مستقیم ندارند. مثلاً مرتب کردن خانه را بسیاری از مادران انجام می دهند اما بچه شاید کمتر در کش کند در صورتی که آشپزی کردن و غذا دادن به کودک تاثیر گذاری حداکثری روی او دارد.

## آشپزی، سبب دیده شدن زن در خانه می شود

هر کسی در زندگی نیاز به دیده شدن دارد. آشپزی بستر مناسبی برای دیده شدن و رفتاری است که یک زن به صورت روزانه می تواند با خوب کردن حال جسمی و روانی اعضای خانواده به آن دیده شود. البته این اتفاق زمانی رخ می دهد که این رفتار زن در خانه دیده شود. بقیه اعضای خانواده نیز باید از این فرصتی که به مادر خانواده اجازه دیده شدن می دهد، استقبال کنند تا از آن برای بهتر شدن ارتباط اعضای خانواده استفاده شود. وقتی مادر آشپزی می کند و پدر خانواده با جمله زبانتاری معنای بهتری به احساس خودش می دهد و به طور مثال می گوید: «وای چه غذای خوشمزه ای در دست کردی» شمانمی دانید این جمله چه ولوله ای در درون یک زن به پامی کند.

## آشپزی فرصتی برای بروز هنرهای زنانه است

خانم ها به طور معمول زیبایی شناسی بیشتر و بهتری نسبت به آقایان دارند. آشپزی موقعیت و فرصت مناسبی برای تخلیه و به نمایش گذاشتن این هنر است. به طور مثال یک مادر می تواند در هنرش زندگی را برای بچه هایش زیباتر کند. سالادی در دست کند که زیبا تر زین شده است، برنج و سوپی را در سفره اش بگذارد که هنر مندانه طراحی شده است و آشپزی را موقعیتی برای ابراز هنر هایش بداند که زندگی را برای سایر افراد خانواده و مهم تر از همه خودش لذت بخش می کند.

## رونق نداشتن آشپزی در خانه

## در دسر ساز می شود؟

در جلسات مشاوره هیچ گاه خود ما به عنوان مشاور به این موضوع به طور مستقیم اشاره نمی کنیم، مگر زمانی که خود زوج ها در باره آن حرف بزنند یا گلايه ای کنند. گاهی اوقات از زبان یک آقا این گلايه را می شنویم که مادر خانمان یک وعده غذای گرم نداریم که بخوریم. آن وقت ما متوجه می شویم این زندگی، زندگی گرمی نیست. خانمی که برای این موضوع وقت نمی گذارد ممکن است برای احساس آرامش دادن به همسرش هم وقت نگذارد. او برای تأمین نیاز عاطفی فرزندانش هم وقت نمی گذارد و این مسئله می تواند در دسر ساز شود.

## خیال پردازم و از شدت استرس، گریه ام می گیر!

## چند پیشنهاد برای کنترل آتی استرس

هنگامی که برخی از علائم جسمی یاروانی اضطراب یا حتی حمله پانیک دارید، شروع به تنفس عمیق و شکمی کنید. با تنفس عمیق و آهسته، ضربان قلب شما و عضلات بدن آرام می شود و اضطراب کاهش می یابد. همچنین مراقب رژیم غذایی خود باشید. خوردن مواد غذایی غنی از کلسیم، فسفر، منیزیم ویتامین بی تا حد زیادی به کاهش استرس کمک می کند.

## این قدر از خودتان بدگوی نکنید

یک بار دیگر به متن پیامک تان نگاه کنید! تمام متن، انتقاد از خودتان است. شما با استفاده از اظهارات مثبت در طول روز به خود کمک خواهید کرد تا با اضطراب مبارزه کنید. اگر فکر می کنید ممکن است باز هم اضطراب دست از سر شما بردارد، به خودتان تلقین کنید: «من آرام رویکس هستم و هیچ چیزی نمی تواند این آرامش را از من بگیرد». توصیه پایانی هم تمرکز بر انجام کارهایی است که دوست دارید مانند نقاشی، خطاطی، خیاطی...!

## در عین احساس خوشبختی، احساس پوچی می کنم!

باید راه جدیدی را آغاز کنید. این راه تازه چیست؟ آیا آن چه را الان دارید و می خواهید از دست بدهید، بعداً می توانید دوباره به دست آورید؟ باید در نظر داشته باشید که برخی داشته ها در زندگی مانند خوشبختی و آرامش است. تا موقعی که آن را دارید متوجه اهمیت آن نیستید اما هنگامی که آن را از دست می دهید، به اهمیتش پی می برید.

## زندگی تان را از یکنواختی خارج کنید

اگر فکری کنید زندگی شما دچار روزمرگی و تکرار شده، به فکر تغییر آن باشید. گاهی با وجود تمام امکانات و کامل بودن زندگی، برخی نیازها نادیده گرفته می شود. به عنوان مثال، هیجان و تنوع در زندگی خودش یک نیاز است. انسان وقتی یک لباس را برای مدت طولانی می پوشد، احساس خستگی می کند و دوست دارد آن را تغییر دهد. خودرو، خانه، شغل و... از این قبیل اند اما آیا آن و فرزند هم چنین هستند؟

## بحران میان سالی را بشناسید

در آستانه ورود به میان سالی با بحرانی مواجه شدید که بحران میان سالی نام دارد. هر چند مهم ترین بحران در زندگی، بحران نوجوانی است و طی آن هویت فرد شکل می گیرد و در راستای شکل گیری این هویت، فرد به پاسخ سوالاتی که در بالا اشاره شد، می رسد اما این بحران در هر سنی می تواند ایجاد شود. بهتر است این نکات را از خودتان بپرسید: این روزها ذهن تان درگیر چه موضوعاتی است؟ چه برنامه هایی برای آینده دارید؟ شما در حرف های خودتان اشاره کرده اید که فکر می کنید



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

به بسیاری از آرزوهای خود در زندگی دست یافته اید اما تمامی این موارد، خواسته های بیرونی شما بوده و حال متوجه برخی خواسته های درونی خود شده اید. به نظر می رسد دچار نوعی بحران هویت در جوانی شده اید. انسان در هر مرحله از زندگی ممکن است با سوالاتی مواجه شود، مانند: چه کسی هستم؟ به دنبال چه هستم؟ هدف از زندگی چیست؟ و...!

## دیگه گره نمی خوره!

آموزش ساخت وسیله ای دست ساز و دخترانه برای حل رایج ترین مشکل هدفون ها

حتماً با معضل گره خوردن سیم هدفون آشنا هستید. در این مطلب قصد داریم نحوه ساخت یک وسیله ساده با تزئینی دخترانه را به شما آموزش دهیم تا برای استفاده و جابهجایی هدفون مشکلی نداشته باشید و به راحتی آن را در کیف تان بگذارید بدون این که نگران گره خوردن سیم هایش باشید.

وسایل مورد نیاز: دو گیره لباس چوبی، چسب همه منظوره، نوار چسب واشی در رنگ های الگوی دلخواه.

## انتخاب گیره و آماده کردن آن:

یکی از گیره ها را باز کنید. باید سری هدفون (پلاگین) را در حلقه گیره قرار دهید. در صورتی که هدفون به آسانی در حلقه قرار نگیرد، باید گیره دیگری انتخاب کنید تا مشکل برطرف شود.

## چسباندن نوار به گیره ها:

سمت هر گیره، نوارها را بچسبانید. به جای نوار واشی، میتوانید از روبان استفاده کنید و آن را با چسب بچسبانید.

## اتصال گیره ها: پس از چسباندن نوار، دو لبه گیره ها را به چسب آغشته و گیره ها را به یکدیگر متصل کنید. دقت کنید از سمتی که نوار زده اید، گیره ها به هم متصل نشوند.

## هدفون را اضافه کنید: سری هدفون (پلاگین) را در یک گیره قرار دهید. سپس، سیم را دور تادور گیره ها چرخانید.

پس از اتمام سیم، گیره دیگر را باز کنید و انتهای سیم را در حلقه آن قرار دهید. حالا کار به اتمام رسیده و شما صاحب وسیله دست ساز، خلاقانه و دخترانه شده اید که مشکل گره خوردن هدفون را برطرف می کند.



## خطرات یک مشاور

## رفتن به همه جا بافتوشاپ!

دکتر المیرا لایق

روان شناس

این هفته از مرد سرطانی خواهید خواند که بافتوشاپ همه جا رفته است و مادری که قصه را فقط برای خواباندن بچه اش می گوید.

## قصه برای بیدار شدن است یا خوابیدن؟

با مادر آرش درباره پیشرفت کلامی آرش صحبت می کردم. از او خواستم بیشتر برایش قصه بگوید. گفت نمی تواند چون آرش شب ها خیلی زود می خوابد. گفتم: «خب روزها قصه بگویید.» خندید و شاید با شوخی جواب داد: «مگه قصه برای خواباندن بچه ها نیست؟»

قصه قرار نیست بچه ها را بخواباند حتی اگر شب ها گفته شود، دنیا محتاج قصه هایی است که بچه های ما را بیدار کند. خدایم داند همین شازده کوچولو، پینوکیو و اولدوز و کلاغ ها چه خوابا که از سر من پرانده اند.

## حالا کجا بپریم تون؟

روز اولی که پیشم آمد، تازه متوجه سرطانی پیشرفته اش شده بود. آشفته بود و برای شیمی درمانی مقاومت می کرد. کمی طول کشید تا کنترل اوضاع را در دست گرفت. این بار کمی دیر آمد. خواست عکس هایش را به من نشان دهد و من مشتاقانه پذیرفتم. کلی عکس نشانم داد از خودش که ما هرانه آن ها را دستکاری کرده بود، در کابین هواپیما جای خلبان، روی بل برج در لندن، وسط میدان کنکور در پاریس، بالای قله دماوند و هر از جای زیبای دیگر. با هر عکس کلی خندیدیم. گفت رفته کلاس عکاسی و فتوشاپ و به قول خودش از هر جا که برایش «رویا» بوده، سردرآورده است. بعد هم به من گفت: «بذارید به عکس از تون بگیرم اون وقت هر جا «رویاتون» بود، بگیرد همون جا بذار متون». دور بینش را دور و عکسش را گرفت و گفت: «حالا کجا بپریم تون؟»

در دلم گفتم که همین جا، پشت نگاه های امیدوار خودت، جلوی لبخندهای مراجع قبلی، کنار دعوای بیمار دیروز... «روای» من همین جاست، وسط همین چهار دیواری چندمتری. مرا همین جابگذارد.

## ماوشما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* پرونده زندگی سلام برای بردن بچه ها به مجالس عزاداری، خیلی خوب بود. التماس دعا.  
\* پیشنهاد نویسنده پرونده «چگونه فرزندانمان را به روضه ببریم؟» به هیئت ها، به جابنبود. خیلی جاها محل مناسبی برای کودکان دارد. کاش کمی تحقیق می کردید و بعد پیشنهاد می دادید.

**ماوشما:** اگر دوباره مطالعه بفرمایید می بینید که ما هم پیشنهاد کردیم اولویت را برجایی بگذارید که محل مناسبی برای بچه ها دار دونگتیم چنین جایی وجود ندارد.

\* در پرونده شنبه تون ۹ شهریور، عکس از شهرهای قشنگ دیگه مون موجود نبود؟ تنگه ترکیه روز دین، حداقل خرمارو هم می زدن کنارش، از پرورش خاویار هم می گفتن.

\* درباره مطلب «کدام ویژگی شوهرتان را دوست دارید» در ستون بانوان، راسش من تازه طلاق گرفتم و هر روز به داد خوبی ها ش می افتم، حیف که نتوانستم با خیانتش کنار بیام. هیچ وقت از یادمنمیری آقای...!

\* مهم نیست چه مدرکی داری، مهم این است که چه درکی داری.

\* در صفحه سلامت درباره سنگ کلیه هم مطلب داشته باشید.

\* عکس صفحه اول زندگی سلام یک شنبه خیلی دلبرانه بود. یا حسین (ع).

\* به خودت بیا، من آن جا منتظرت هستم.

مسعود مجنونپور

زندگی سلام • دوشنبه • ۱۱ شهریور ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۰۹

خانواده مشاوره