

گفتگو با پریسا نصری، روانشناس پیرامون توانایی‌های پنهان زنان

## موفقیت در ۹۰ سانتی متری شماست



مریم کاظمی

پریسا نصری، کارشناس ارشد روانشناسی به منظور حضور در یک برنامه آموزشی ویژه بانوان روز سه‌شنبه به سیرجان آمد و در همایشی که رضایت افراد شرکت کننده را به دنبال داشت شرکت کرد.

از آنجا که در بررسی کارنامه این مدرّس حوزه زنان، متوجه سابقه ده ساله‌اش در زمینه توانمندسازی بانوان و آموزش برای تحکیم بنیان خانواده شدیم از وی برای انجام یک گفتگو در دفتر نگارستان دعوت کردیم. پریسا نصری علاوه بر فعالیت‌های آموزشی ۸ عنوان کتاب نیز در همین زمینه تألیف و کار و پیراستاری و نظارت بر تدوین تعداد بیشتری کتاب را نیز برعهده داشته است. این گفتگو را که ساعتی قبل از برگزاری همایش آموزشی وی در سیرجان انجام شد با هم می‌خوانیم.

◀ خانم نصری شما معمولاً در این‌گونه همایش‌ها پیرامون چه موضوعاتی صحبت می‌کنید؟

مهم‌ترین هدف من شخصیت‌سازی بانوان است. این مهم‌ترین میحی است که معمولاً در این همایش‌ها درباره‌اش صحبت می‌کنم. اعتقاد دارم زنان

شخصیت‌نیافته‌ای دارند که باید آن را آشکار کنند. درحالی‌که بسیاری از زنان فقط چند قدم تا موفقیت فاصله دارند اما چون خودشان را باور ندارند از این موفقیت محروم می‌شوند.

◀ چاره‌ی کار چیست و شما عامل این ناکامی‌ها را در چه می‌دانید؟

یکی از علل عمده شکست‌ها و ناکامی‌ها این است که در برخورد با مشکلات موقتی متوقف می‌شویم و دست از تلاش برمی‌داریم. هر کسی را که بگویید این را زمانی تجربه کرده است. وقتی سایه‌های شکست از راه می‌رسند، ساده‌ترین و به ظاهر منطقی‌ترین اقدام دست کشیدن از فعالیت است و این اقدامی است که اغلب می‌کنند. بیش

◀ پس در نگاه شما مسئله اصلی خودباوری است که زنان به آرزوهای خود دارند نمی‌رسند؟

بله، برای به‌دست آوردن چیزی که در این زندگی آرزو داریم، علاوه بر فکر کردن و احساس قوی داشتن، باید هم خودمان را دارای شخصیت رسیدن

به آن آرزو بدانیم و هم باور واقعی نسبت به آن داشته باشیم. یادمان

باشد باورها در طول زندگی در ذهنمان شکل می‌گیرند و این جدای از داشتن

افکار مثبت در موارد مشخص می‌باشد اما باورهای منفی می‌توانند شما را از

دستیابی به هدف و موفقیت بازدارند.

◀ شما با وجود تلاش برای احیای شخصیت زنان اما با افکار فمینیستی

مشکل دارد. در یک بُرهه‌ای از زمان

در اروپا زن را به‌عنوان کارگر وارد صنعت کردند که حقوق کمتری به او

بدهند و از او استفاده‌ی آزاری کنند.

این عین سوءاستفاده بود. ولی اکنون

دنبال این هستند که زن را به خانه برگردانند و مدیریت احساس و عواطف

او را به خودش واگذار کنند. فمینیست

می‌گویند زن و مرد همسان هستند

ولی اصلاً این‌گونه نیست. چه در بحث

شناختی و چه در بحث فیزیولوژی،

روانی و جنسی مرد و زن شبیه هم

نیستند اگر چه در پاره‌ی موارد نقاط

اشتراکی با هم دارند.

◀ برخورد زنان در مواجهه با مردان چگونه باید باشد؟

موجودات نازنینی به نام مردان در

اطراف ما هستند که اگر بتوانیم طریقه

برخورد و تعامل با آن‌ها را یاد بگیریم

به بهترین شکل در زندگی مشترک

خودمان موفق خواهیم بود و ضمن

تحکیم نهاد خانواده از زندگی‌مان لذت

خواهیم برد اما متأسفانه راه آن را بلد

نیستیم.

◀ یک مثال بزنید؟

ببینید مثلاً وقتی زن می‌خواهد با مرد

صحبت کند یا برای تعامل و همراه

کردن او با خود نسبت به وی احساس

نیاز می‌کند، باید حرف بزند و صحبت

کند. غرور در اینجا مانع بزرگی برای

همراه کردن مردان است. انتظار نداشته

باشید مرد گفتگو را آغاز کند. برای

آغاز گفتگو ابتدا زن باید احساساتش

را در میان بگذارد حتی اگر شریکش

حرف زیادی برای زدن نداشته باشد.

وقتی پاسخ مرد را شنید و زن از مرد

برای گوش‌دادن به حرف‌هایش قدردانی

کند به‌تدریج مرد نیز حرف بیشتری

برای گفتن خواهد داشت. اینجوری

مشکلات فی‌مابین راحت‌تر مطرح و

حل می‌شود. مرد برای گفتگو با زن

می‌تواند خیلی باز رفتار کند اما در ابتدا

حرفی برای گفتن ندارد. چیزی که زنان

درباره مریخی‌ها نمی‌دانند، این است که

آن‌ها باید دلیلی برای صحبت داشته

باشند. آن‌ها صرفاً برای در میان گذاشتن

احساساتشان صحبت نمی‌کنند. اگر زن

کمی حرف بزند، مرد کم کم درباره

ارتباطش با او صحبت می‌کند. مثلاً اگر

زن درباره بعضی از مشکلاتی که در طول

روز داشته، صحبت کند، مرد نیز ممکن

است در این باره گفتگو کند و بنابراین

آن‌ها می‌توانند یکدیگر را درک کنند.

◀ به نظر شما شخصیتی که برای خانم‌ها از کودکی درباره زن بودن

آموخته‌اند درست است؟

به ما از کودکی آموزش داده‌اند که

زن بودن یعنی مادری کردن، زن بودن

یعنی سرویس دادن، زن بودن یعنی

خدمات دادن، زن بودن یعنی یکپارچه

در اختیار دیگری بودن بدون هیچ

توقعی و متأسفانه به ما نیاموخته‌اند

که زن بودن یعنی سَرزنده بودن یعنی

سیاست داشتن، یعنی بلد باشیم چگونه

برای همسرمان و یا نامزدمان طنزهای

کنیم.

■ برای به‌دست آوردن آنچه در زندگی آرزو داریم، علاوه بر فکر کردن و احساس قوی داشتن، باید، هم خودمان را دارای شخصیت رسیدن به آن آرزو بدانیم و هم باور واقعی نسبت به خود داشته باشیم.

یادمان باشد باورها در طول زندگی در ذهنمان شکل می‌گیرند و این جدای از داشتن افکار مثبت در

موارد مشخص است اما باورهای منفی می‌توانند شما را از دستیابی به هدف و موفقیت دور کنند

◀ شما قبول دارید که بسیاری ذهنیت‌های منفی از کودکی با زنان همراه بوده است؟

متأسفانه بله ما از کودکی با ذهنیتی که

مردها کاملاً با ما متفاوت هستند و همیشه

حقم را مردان خورده‌اند بزرگ‌شده‌ایم

و همیشه با خودمان می‌گوییم که مردها

و زن‌ها برابر هستند در صورتی‌که به نظر

من، ما زن‌ها از هیچ جهت شبیه مردها

نیستیم. اگر به این باور برسیم قطعاً در

زندگی آرامش بیشتری خواهیم داشت ما

هیچ‌گاه نمی‌توانیم مانند یک مرد برخورد

یا رفتار کنیم. از گذشته به ما گفته‌اند اگر

می‌خواهی زن باشی باید مصیبت بکشی

باید عذاب بکشی. این ذهنیتی است که از

بجگی در ما پرورش داده‌اند و برای اینکه

آرامش داشته باشیم و خود واقعی‌مان را

پیدا کنیم باید این ذهنیت‌ها را از بین ببریم.

◀ از دید اکثر خانم‌ها بسیاری آقایان به اصطلاح تا شلوارشان

دو تا می‌شود به دنبال زن دوم می‌روند که آغازی برای فروپاشی

خانواده است. نظر شما به‌عنوان یک روانشناس در این باره چیست؟

از خانم‌ها می‌خواهم اگر از چند مرد

خیانت دیدند برچسب خائن به تمام

مردها نزنند. اگر از چند مرد بد دهنی

مشاهده کردید این صفت را به تمام

مردها ندهید و چراکه آدم‌ها همه شبیه

هم نیستند و باید همیشه به این امر

واقف باشیم که خیانت همیشه یک

سمتشی کسی از جنس خودمان است.

◀ شما زنان را از چه رفتاری منع می‌کنید؟

سرزنش کردن، قاتل زندگی مشترک و

آرام‌زن‌هاست و باعث کم‌رنگ شدن مهر

و محبت و جبهه‌گیری در زندگی مشترک

می‌کنند.

■ برای به‌دست آوردن آنچه در زندگی آرزو داریم، علاوه بر فکر کردن و احساس قوی داشتن، باید، هم خودمان را دارای شخصیت رسیدن به آن آرزو بدانیم و هم باور واقعی نسبت به خود داشته باشیم.

یادمان باشد باورها در طول زندگی در ذهنمان شکل می‌گیرند و این جدای از داشتن افکار مثبت در

موارد مشخص است اما باورهای منفی می‌توانند شما را از دستیابی به هدف و موفقیت دور کنند

می‌شود. حرف‌های نیش‌دار و زهردار باعث دل‌زدگی طرف مقابل از ما می‌شود. زمانی که اوضاع خوب است خب طبیعتاً همه چیز خوب و مرتب است اما به محض اینکه مشکلی بروز می‌کند، ناخودآگاه شروع می‌کنیم به گلایه کردن، غرزدن و نق زدن! تا جایی که با خود می‌گوییم انتخابم اشتباه بوده! آن‌هایی که ایسن روش‌ها را امتحان کرده و در زندگی‌شان جواب منفی گرفته‌اند برای یکبار هم که شده عکس آن رفتار کنند و ببینند من چه می‌گویم.

◀ شما در کلیپ‌هایتان از چهار ویژگی زنان بحث می‌کنید درباره این چهار ویژگی توضیح بیشتری می‌دهید؟

ما چهار ویژگی زنانه داریم: زن آمازون، زن مادر، زن مادونا و زن معشوقه. اگر

ما یاد بگیریم این چهار ویژگی زنانه را

در وجود خود به حد تعادل برسانیم

تبدیل به یک زن فوق‌العاده قدرتمند

با روابط سالم و خوب خواهیم شد.

متأسفانه مشکل زن ایرانی این جاست

که با این چهار جنبه رشد نکرده مگر

اینکه بخواهد و اراده کند تا خودش را

رشد بدهد.

◀ ویژگی‌های زنان آمازون: قَلندر، قدرتمند، قوی و استقلال طلب هستند

ولی مسئله این است که دو پادشاه در یک اقلیم نکتند!

زن مادر: بی‌نهایت مهربان پر از عاطفه

و خوب است. البته مرد مادر نمی‌خواهد

و مرد‌ها نیاز به مادر ندارند بلکه نیاز به همسر خوب دارند.

زن مادونا: پر از عشق و محبت، پر از مهر و با اخلاق، معنویات عالی و ایمان

قوی است. او خوب بودن را در اینار

کردن به بقیه می‌داند. در کنار هر کس

باشد او رشد خواهد کرد. مرد تحت

هیچ شرایطی این زن را حذف نمی‌کند

بلکه خودش را حذف می‌کند.

زن معشوقه: زن شیطان، شاد، بگو بخند، سَرزنده و با روابط عمومی

بالاست.

اگر ما بتوانیم تمام این چهار جنبه را

با هم در وجودمان رشد بدهیم قطعاً

می‌توانیم شخصیت بسیار خوبی داشته

باشیم.

در جریان سفر حجت الاسلام والمسلمین سید محمود حسینی به جنوب استان مطرح شد:

## تقدیر امام جمعه سیرجان از اقدامات گهر زمین در منوجان

■ حضور مسئولان سیرجانی در نقطه مرزی و تقدیر از نیروهای تیپ صاحب الزمان سیرجان در مرز ایران و پاکستان



گسترش اقتصاد مقاومتی با تصمیم مسئولان استان در قالب گام دوم مثلث توسعه اقتصادی اجتماعی و قبول مسئولیت از سوی مدیرعامل محترم شرکت گهر زمین، این شرکت از سال ۹۵ به عنوان معین اقتصادی شهرستان منوجان معرفی شده و در جهت حمایت از منطقه محروم منوجان اقدامات فرهنگی، آموزشی و عمرانی مختلفی را انجام داده و می‌دهد. وی با تقدیر از حضور معنوی امام جمعه محترم و فرماندهی سپاه در این بازدید اظهار امیدواری نمود گهر زمین با همین حمایت‌ها و همراهی‌ها بتواند در جهت اهداف عالی خود در شکوفایی اقتصاد و فرهنگ منطقه، گام‌های بزرگتری بردارد.

در این سفر که با تقدیر سرهنگ مهدوی از اقدامات عملی گهر زمین در منطقه همراه بود مهندس منصوری نماینده معین اقتصادی منطقه منوجان در بازدید امام جمعه سیرجان

نگارستان: حجت الاسلام والمسلمین سید محمود حسینی امام جمعه سیرجان هفته گذشته به اتفاق مهندس سلیمانزاده مدیر سایت و معاون بهره‌برداری شرکت سنگ آهن گهر زمین و سرهنگ مهدوی فرمانده سپاه سیرجان در سفر به جنوب استان و شهرستان منوجان اقدامات عملی گهر زمین را در منوجان به عنوان معین اقتصادی آن شهر ستود و مورد تقدیر قرارداد. امام جمعه سیرجان در بازگشت از این سفر در گفت‌وگو با نگارستان ضمن تبریک ایام ... دهه مبارک فجر اظهار داشت: در این بازدید شاهد اقدامات بسیار خوب گهر زمین و جناب آقای پوریانی مدیر عامل محترم و همکاران‌شان در منوجان بودم که عملکرد بسیار خوبی در راستای اقتصاد مقاومتی و حمایت از مردم محروم منوجان دارند. حجت الاسلام سید محمود حسینی افزود: این حمایت‌ها در قالب خدمت‌رسانی به منطقه و اشتغال‌زایی برای مردم محروم آنجا انجام شده که با تشکر از همه‌ی این تلاش‌ها آرزوی توفیق بیشتر این مسئولان محترم را برای ادامه کار بیشتر و بهتر از خداوند متعال خواستارم. امام جمعه سیرجان افزود: در ادامه این سفر توفیق رفیق شد که به اتفاق همراهمان از نقطه مرزی در سراوان که هم‌مرز با پاکستان است بازدید و با نیروهای جان‌برکف تیپ صاحب الزمان (عج) که مسئولیت امنیت آن منطقه از مرز را بر عهده دارند دیدار و از ایثارگری‌های این عزیزان تقدیر کنیم. وی افزود: امنیت ما و ایران اسلامی ما مرهون تلاش‌های شبانه‌روزی این عزیزان است که در پاسداری از مرزهای شرقی از هرگونه فسادکاری دریغ نمی‌کنند و ما همه باید دعاگوی آن‌ها باشیم.

◀◀ گهر زمین معین اقتصادی منوجان مهندس سلیمانزاده معاون بهره‌برداری گهر زمین نیز در این گزارش گفت: در راستای منویات مقام معظم رهبری در خصوص



منوجان گفت: موزه شهرستان با پتانسیل جدید در آینده نزدیک راه‌اندازی خواهد شد و به دنبال گردشگر علمی توریستی در این منطقه هستیم و در این راستا مرمت این بنا مدتی به طول می‌انجامد که از سال قبل عملیات مرمت این بنا در منطقه آغاز شده و ادامه دارد. وی از ویژه برنامه‌های ورزشی برای توسعه و تقویت ورزش در میان جوانان منطقه یاد کرد و گفت: گهر زمین در راستای توسعه فعالیت‌های عمرانی، آموزشی، فرهنگی و ورزشی در کنار رشد اشتغال‌زایی برنامه‌های جدیدی در آینده اجرا خواهد کرد تا با کمک مسئولان اجرایی و فرهنگی منطقه شاهد محرومیت‌زدایی بیشتر از چهره منطقه باشیم.

نیروها از بومی‌های منطقه می‌باشند. نماینده معین اقتصادی منطقه منوجان از فراهم کردن زمینه اشتغال برای حدود ۳۰۰ نفر در شهرستان منوجان خبر داد و بیان کرد: به جز ۹۰ نفری که در هتل کپری منوجان مشغول به فعالیت هستند، سایرین در بخش اشتغال‌های خانگی مانند قالی بافی، دوزندگی، شال بافی و ... مشغول به کار هستند. وی اقتصاد مردم منطقه را دامداری و کشاورزی دانست و عنوان کرد: طرح‌هایی در حوزه منابع طبیعی و آبخیزداری در این منطقه تهیه شده و با توجه به آنکه برخی از کشت‌های منطقه ضررزا هستند، بنابراین الگوهای قابل کشت منطقه را نیز آماده و در دست اجرا داریم. نماینده معین اقتصادی

استاد پروازی از تهران فراهم کرده است. وی بیان کرد: این شرکت به تجهیز خوابگاه‌ها و اماکن آموزشی شهرستان پرداخته و برای بیش از دو هزار دانش‌آموز لباس سال نو تهیه و به آن‌ها هدیه داده است. وی اظهار کرد: برای رونق صنعت گردشگری در این منطقه مجموعه گردشگری مینوچجان را ایجاد کرده‌ایم که در این مجموعه هتل کپری با ۱۰۰ واحد ۱۲ و ۲۴ متری پیش‌بینی شده است. نماینده گهر زمین اظهار کرد: برای ساخت این هتل، هر متر مربع از این واحدها حدود ۲۵۰ هزار تومان هزینه شده است. وی تصریح کرد: در مجموعه هتل کپری، ۹۰ نفر به صورت مستقیم مشغول به کار هستند که فقط دو نفر آن‌ها غیربومی هستند و مابقی