



## خانمی که شما باشید

خدای مهربان جنس مؤنث را لطیف و حساس آفریده است تا برای ایفای نقش بسیار مهم و دقیق همسری و مادری، توانایی و خلاقیت پرورش و تربیت را در خود رشد دهد. شناخت جزئیات این نقش، به ایفای با آرامش و رضایت آن کمک می‌کند. مطمئن باش این فرایند بسیار زمان‌بر است و باید سال‌ها قبل از رسیدن به آن تلاش خود را برای شناخت و آگاهی درباره آن آغاز کرد. به قول سقراط: «تربیت کودک ۲۰ سال قبل از تولدش آغاز می‌شود.»

در همین راستا، نمایشگاه مفهومی بسیار جالبی به سفارش «ستاد توانمندسازی زنان شهرداری تهران» در شهریور ۱۳۹۳ به نام «آینه باران» برگزار شد. این نمایشگاه در طبقه دوم ساختمان محل برگزاری جشنواره زنان و تولید ملی استقرار یافت. این نمایشگاه تعاملی که با ایده خانم دکتر پروین داعی پور، روان‌شناس بالینی طراحی و با هم‌فکری و خلاقیت مبتکرانه مؤسسه کاظمیون و مؤسسه ناوک برگزار شد، مورد استقبال خوب شهروندان تهرانی قرار گرفت. از ویژگی‌های جالب نمایشگاه، ایجاد بستری برای فکر کردن و نمایش احترام به زنان و قدردانی از آنان بود.

در ادامه به معرفی بخش‌هایی از این نمایشگاه متفاوت و جالب می‌پردازیم. می‌توانی خودت را در آن شرایط قراردهی و با آن فعالیت‌ها همراه شوی...

### الفبای صفات

فردی که وارد این غرفه می‌شود تعداد زیادی کاغذهای رنگی کوچک را روی دیوار مشاهده می‌کند و توضیحی به این شرح در اختیارش قرار می‌گیرد:

«اسم من روی رفتار و کردارم تأثیر می‌گذارد. خب یکی از حقوق فرزند بر پدر و مادر انتخاب نام نیکوست.

حالا تو حروف اسمت را جدا جدا بنویس تا خوب مزه‌مزهاش کنی. بعد برای هر حرف صفتی انتخاب کن که آن را داری یا دوست داری داشته باشی؛ صفتی که با آن حرف آغاز شود.»

در این نمایشگاه بیشترین فراوانی را نام‌های

ف ا ط م ه

ع ل ی

داشتند و ۱۰ صفتی که بیشترین فراوانی را در میان زنان داشتند، عبارت بودند از:

مهربان، راست‌گو، آرام، یاور، همراه، امین، رازدار، هوشمند، یار و امیدوار. ۱۰ صفتی هم که بیشترین فراوانی را در میان مردان داشتند، عبارت بودند از:

مهربان، یاور، یار، راست‌گو، حامی، عاقل، آرام، امانت‌دار، امین و دانا.

تو چه صفتی را برای حرف‌های اسمت انتخاب می‌کنی؟!

### پنج دقیقه روی خط باشید

اینکه آدمی بتواند حالات و احساسات درونی خود را به راحتی به دیگران بگوید، در داشتن روابط سالم و شفاف خیلی مهم و مؤثر است. انسان باید یاد بگیرد احساسات منفی و مثبتش را به سادگی بیان کند. در ایستگاه «۵ دقیقه روی خط» از مخاطبان نمایشگاه بر حسب جنسیتشان سؤالی می‌شد و سپس از آن‌ها تقاضا می‌شد که در مقابل دوربین





قرار گیرند و به بیان احساساتشان بپردازند. سؤال‌ها از این قرار بودند:  
آقایان: برای زنان (مادر، خواهر، همسر و...) زندگی‌تان چه کرده‌اید؟  
خانم‌ها: مردان زندگی‌تان برای شما چه کرده‌اند؟

پنج دقیقه در مقابل آینه: احساسات را در پاسخ به سؤال مناسب خودت بیان کن!

### من زنم... / من مردم...

در این ایستگاه، شرایطی فراهم شده است تا زنان و مردان درباره جنسیت خویش‌شان و توانایی‌های وابسته به آن فکر کنند. مردان روی آدمک آبی و زنان روی آدمک صورتی جمله‌های زیر را کامل می‌کردند:

## تو از جنسیت خودت راضی هستی؟



آدمک آبی:  
● من از مرد بودن خود راضی‌ام، چون...  
● اگر من زن بودم...



آدمک صورتی:  
● من از زن بودن خود راضی‌ام، چون...  
● اگر من مرد بودم...

