



خودتان را تغییر دهید، همسران هم عوض می‌شود

آیا شما هم از آن دسته زنانی هستید که یک یا چند مورد از اخلاق و رفتار همسران آزارشان می‌دهد و به هر دری می‌زنند شاید بتوانند تغییری در عادت‌های ناخوشایند او ایجاد کنند. بیشتر زنان مایلند در صورت امکان همسران کاملاً تغییر کند.

آیا شما هم از آن دسته زنانی هستید که یک یا چند مورد از اخلاق و رفتار همسران آزارشان می‌دهد و به هر دری می‌زنند شاید بتوانند تغییری در عادت‌های ناخوشایند او ایجاد کنند. بیشتر زنان مایلند در صورت امکان همسران کاملاً تغییر کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری؛ اغلب از زنان شنیده‌ام که می‌گویند: می‌خواهی بدانی مشکل ازدواج من چیست؟ همسر من مشکل من است.

و بعد ادامه می‌دهند: کاش هر روز به من می‌گفت که دوستم دارد... کاش فقط سهم خودش را از مسئولیت‌های زندگی انجام دهد... اگر فقط می‌توانست درآمد بیشتری داشته باشد... کاش بیشتر به فکر من بود... کاش کمی رمانتیک بود... کاش عادت‌های بد خود را ترک می‌کرد... یا به قول‌هایی که می‌داد عمل می‌کرد... چه خوب بود اگر مرا هم در تصمیم‌گیری‌هایش دخالت می‌داد... کاش سطل آشغال را بیرون می‌برد، ظرف‌ها را می‌شست و بدون این که من بگویم وظایف خود را انجام می‌داد...؛ و این ای کاش‌ها همچنان ادامه دارد.

آیا این حرف‌ها برای شما آشنا نیست؟ شرط می‌بندم در مورد همسران هر چه را می‌خواهید تغییر یا ارتقا دهید، برایتان انتظارات معقولی به نظر می‌رسد و بیشتر از آنچه دیگر زنان از همسرانشان انتظار دارند، نیست. و شما حق دارید انتظار چنین تغییراتی را داشته باشید درست به همان اندازه که حق دارید شاد باشید.

همسر شما کاملاً توانایی دارد تغییرات مورد نظر شما را در خود ایجاد کند، اما فقط به این دلیل او تاکنون این کار را انجام نداده که انگیزه یا دلیل کافی برای انجام این کار نداشته یا شرایط حاکم بر ازدواجتان او را ملزم به تغییر نکرده است.

گاهی زن‌ها نمی‌توانند

1. شما هیچ کس را نمی‌توانید تغییر دهید، چه همسران و چه هر کس دیگری را. شما فقط می‌توانید محیط یا شرایط را طوری بسازید که او خودش بخواهد تغییر کند.

شما یک کاتالیزور برای تغییر هستید، کسی که بر همسران تاثیر می‌گذارد، نه کسی که باعث تغییر او می‌شود. واقعیت این است که شما نمی‌توانید باعث تغییر همسران شوید، اما می‌توانید شرایطی ایجاد کنید که او خودش را تغییر دهد. تنها کسی که می‌تواند یک نفر را تغییر دهد، خودش است. این اصل بی‌شابهت به اصلی که در مورد بدن انسان کاربرد دارد، نیست. خوردن مولتی‌ویتامین باعث درمان بیماری نمی‌شود، بلکه موادی را که بدن به وسیله آنها توانایی خود را برای درمان به دست می‌آورد، در اختیار او قرار می‌دهد. بدن انسان یک خلقت اعجاب‌انگیز است که در شرایط ایده‌آل می‌تواند کارهای بزرگ و عجیبی انجام دهد. به همین دلیل وقتی همسران در یک محیط مغذی قرار می‌گیرند که به او انگیزه و الهام لازم را بدهد، توانایی‌هایی را از خود بروز می‌دهد که فکر آن را هم نمی‌کنید.

2. دلیل دوم که چرا یک زن معمولاً در تلاش برای تغییر شوهرش شکست می‌خورد، این است که آشکارا به او می‌فهماند که می‌خواهد او را تغییر دهد. اغلب شوهران از این که می‌بینند زنانشان سعی دارند آنها را تغییر دهند، ناراحت و عصبانی می‌شوند و در نتیجه در برابر تغییر بیشتر مقاومت می‌کنند. این حالت به نیاز طبیعی بشر برای مورد قبول بودن برمی‌گردد. آنچه در ضمیر ناخودآگاه همسران نفوذ می‌کند این فکر است که اگر او را دوست دارید، چرا می‌خواهید او را تغییر دهید؟ چرا نمی‌توانید او را به دلیل آنچه هست بپذیرید - با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش - تلاش شما برای تغییر در او احساس ناتوانی و بی‌کفایتی ایجاد می‌کند و احترام و قدرتی را که او به آن نیاز دارد، از بین می‌برد.

حال به سوال اصلی برمی‌گردیم: شما به عنوان یک زن چگونه می‌توانید همسران را تغییر دهید؟ پاسخ این است، فقط با تغییر دادن خود.

شما هرگز مستقیماً نمی‌توانید همسر خود را تغییر دهید، اما مطمئناً می‌توانید این کار را به طور غیرمستقیم انجام دهید، به این ترتیب که شرایط را طوری فراهم کنید که او به دلیل اصلاحاتی که شما در خود ایجاد کرده‌اید، تغییر کند. اگر خوب فکر کنید تغییر دادن خود تنها چیزی است که شما روی آن کنترل دارید.

وقتی خودتان را تغییر دهید، محیط، شرایط و موقعیت‌هایی را فراهم کرده‌اید که همسران مایل خواهد بود خودش را تغییر دهد.

اما این من نیستم که باید تغییر کنم، همسر من باید عوض شود.

این واکنشی است که بیشتر زنان نسبت به تغییر شوهرانشان دارند، آنها همیشه اعتراض می‌کنند و می‌گویند من هیچ اشتباهی ندارم. خوب، حدس می‌زنید چه اتفاقی می‌افتد؟ همسران نیز همین طور فکر می‌کنند. او هیچ خطایی ندارد که بخواهد اصلاح شود.

در جایی که شما و همسران این حق را دارید هر آنچه هستید، باشید. اگر بخواهید در کنار یکدیگر با شادمانی زندگی کنید، نیازی به تغییر نیست، اما اگر مایلید برخی از خصوصیات همسران را بهبود دهید باید بدانید که تغییر از خود شما آغاز می‌شود. بدانید قبل از این که باورها، عادات و رفتار خود را تغییر دهید هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد.

اگر بعضی ویژگی‌های خاص خود را تغییر دهید، آنچنان تأثیری بر همسران خواهید گذاشت که خودتان تعجب خواهید کرد. به این ترتیب به او انگیزه لازم را داده‌اید که تغییراتی در خود ایجاد کند، و در واقع او را به همان شکل که می‌خواهید قالب داده‌اید، این درست مثل تراشیدن یک مجسمه از یک تکه سنگ است.

در 1567 میلادی پس از این که میکلا آنژ شاهکار هنری خود با نام داوود را تمام کرد، از او پرسیدند: تو چطور توانستی از یک تکه سنگ چنین مجسمه زیبایی بسازی؟ میکلا آنژ پاسخ داد: داوود درون آن سنگ بود، من فقط تکه‌های اضافی را از آن بردم.

همین موضوع در مورد همسر شما واقعیت دارد. آن همسر شگفت‌انگیزی که همیشه راجع به آن فکر می‌کنید، در کنار شماست. نیازی نیست او را به چیزی که نیست، تبدیل کنید. او هم‌اکنون همان چیزی است که شما می‌خواهید و تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که لایه‌هایی را که مانع بروز استعدادهای درونی اوست بردارید. همسر شما یک شاهکار هنری است که منتظر است آن را بسازید.

چگونه زنی باید باشید

روش‌های زیادی برای تغییر دادن خود دارید که در نهایت به این منجر خواهد شد که او رفتار خود را اصلاح کرده و به مردی که همیشه در رویاهایتان به او فکر می‌کردید، تبدیل شود. مهم‌ترین آنها آموختن مهارت مطیع بودن است. «چه؟» از عصبانیت سرخ شدید. «منظور شما از این که می‌گویید مطیع باشم، چیست؟ این که با همسرم با احترام و شایستگی رفتار کنم، درست اما مطیع او باشم؟ هرگز!»

اغلب زنان در مقابل پیشنهاد مطیع همسر بودن از کوره در می‌روند. آنها می‌گویند: ما در قرن 21 زندگی می‌کنیم، نه در عصر حجر! موقتاً این باور خود را کنار بگذارید و نظریه خود در مورد این که مطیع بودن چنین است و چنان را فراموش کنید. بیایید ببینیم مطیع بودن چه چیزی نیست:

مطیع بودن به معنی تحت کنترل کامل همسر بودن نیست، مطیع بودن به معنی پست‌تر بودن، شکست یا نپذیرفتن تساوی حقوق نیست، مطیع بودن این نیست که شما نقشی منفعل در زندگی داشته و قربانی باشید. از همه مهم‌تر این که مطیع بودن به معنی ضعیف بودن نیست، بلکه سپردن اختیاری قدرت به همسران است. در واقع اطاعت اختیاری زن از همسرش که خود عین قدرت است.

چرا؟ موضوع این است که وقتی شما با اختیار خود از همسران اطاعت می‌کنید، او مطیع شما خواهد شد. به نظرتان به دست گرفتن قدرت به این شیوه چطور است؟ بیایید به جای این که با همسران بجنگید، مطیع او باشید. اطاعت یکی از قدرتمندترین روش‌هایی است که می‌توانید از آن استفاده کنید تا همسران از نظر عاطفی بیشتر به شما وابسته باشد، به نیازهایتان بیشتر اهمیت دهد و تمام تلاش خود را برای خوشحال کردن شما به کار گیرد.

واگذار کردن اختیاری قدرت به او بسیار قدرتمندتر از مبارزه بر سر کسب قدرت است. لطافت و زنانگی شما نتایج بیشتری دارد تا مبارزه، قدرت‌طلبی و رفتاری تحکم‌آمیز یا در نقطه مقابل، التماس و نق زدن و زور گفتن. تقریباً همه ابزار دیگر تأثیرپذیری نیاز به تلاش بیشتری دارد؛ ضمن این که نتایج قابل توجهی به دست نمی‌دهد.

بگذارید مثالی بزنم:

ماریا یک زن مستقل با شغلی خوب است. او به اندازه همسرش، درآمد دارد. هر وقت قرار است راجع به چیزی تصمیم‌گیری کنند، اشلی به همسرش یادآوری می‌کند که نیمی از درآمد خانواده را او تامین می‌کند و بنابراین حق دارد که نیمی از قدرت را در خانه در اختیار داشته باشد.

مدت زیادی نمی‌گذرد که او احساس می‌کند بین او و همسرش فاصله افتاده است؛ آرزو می‌کند همسرش او را ستایش کند، به او اهمیت دهد و از او حمایت کند؛ اما همسرش کاملاً نسبت به او بی‌تفاوت است.

ماریا فکرش را نمی‌کند که وقتی اصرار داشت مستقل باشد، این فکر را به شوهرش القا می‌کرد که نیازی به او ندارد. وقتی یک شوهر احساس نکند شما به او نیاز دارید و چیزی نیست که بتواند برای شما بیاورد، یا کاری نیست که برایتان انجام دهد که شما خود نتوانید از عهده آن برآیید، احساس می‌کند نمی‌تواند قهرمان زندگی شما باشد.

ماریا زمانی که به فکر حفظ استقلال عزیز خود بود، فکر نمی‌کرد با این رفتار خود به همسرش این طور می‌فهماند که دوست ندارد شوهرش از نظر عاطفی به او نزدیک شود. گرچه در یک رابطه استقلال لازم است، ولی در مورد ازدواج اغلب نتیجه معکوس دارد. گاهی اوقات استقلال زیاد مانع ایجاد صمیمیت در ازدواج می‌شود. علاوه بر این، این پیام ماریا که هر کاری تو بتوانی انجام دهی، من خودم بهتر از تو انجام می‌دهم در نظر همسرش یک نوع مسابقه رقابت است. مردها طبیعتاً دوست ندارند با همسرانشان رقابت کنند. آنها در دنیای تجارت و ورزش به اندازه کافی رقیب دارند. مرد همسری می‌خواهد که بتواند با او حرف بزند و درددل کند، کسی که نسبت به او وفادار باشد و به او احترام بگذارد و با دیده تحسین به او نگاه کند.

به این دلیل است که شوهران عموماً سعی می‌کنند در روابط خود از کشمکش اجتناب کنند. وقتی مردی با کسی رقابت می‌کند، باید در آن رقابت پیروز شود. بنابراین وقتی زنی تلاش می‌کند با همسرش رقابت کند، مسابقه زورآزمایی شروع می‌شود و شوهر (که از نظر جنسیتی قوی‌تر است) احتمالاً برنده خواهد شد. ماریا به جای رقابت با شوهرش باید از تلاش برای کسب قدرت دست بردارد و در مقابل از لطافت زنانه خود استفاده کند. اگر او در مقابل وسوسه نشان دادن استقلال و خودکفایی خود مقاومت کند و به جای رقابت با همسرش در مقابل او تسلیم شود و با او با همان احترامی که به آن نیاز دارد رفتار کند، همسرش را کاملاً خلع سلاح کرده و قلب مردانه او را نرم خواهد کرد.

ماریا با این کار این پیام بی‌کلام را به جیمی القا می‌کند که: متأسفم، من یک زنم، نمی‌توانم با تو رقابت کنم، تو بزرگ‌تر، قوی‌تر و در بسیاری از چیزها بهتر از منی. بنابراین کنترل همه چیز را به تو می‌سپارم.

می‌دانم که جملات بالا برای بسیاری از زنان - که با هر چیزی که زن را تحت سلطه مرد قرار دهد مخالفت می‌کنند - تنفرانگیز است؛ اما به شما اطمینان می‌دهم که موقعیت برتر زن نسبت به مرد هرگز با اظهار این برتری به دست نخواهد آمد. برتری نسبت به مرد با بهره‌گیری ظریف و زنانه زن از سیاست تسلیم اختیاری و مطیع بودن به دست می‌آید.

وقتی زنی با روشی لطیف، زنانه و غیرتهاجمی در مقابل همسرش تسلیم شود، به او احساس قدرت می‌دهد؛ و وقتی شوهر احساس قدرت کند، احساس شوالیه‌ای در زره درخشان در ذهن او شکل می‌گیرد؛ اعتماد به نفس‌اش افزایش می‌یابد، نسبت به همسرش و نیازهای او حساس‌تر می‌شود و هر کاری که بتواند انجام می‌دهد تا همسرش را راضی و خوشحال نگه دارد.

می‌بینید چگونه یک تغییر کوچک در وضع خودتان و در روش برخورد با همسران چه تغییر فاحشی در زندگی مشترک شما ایجاد می‌کند؟ واکنشی که شما نسبت به همسران دارید می‌تواند باعث نزدیکی و صمیمیت شما شود، یا او را مثل یک بوی بد و مشمئزکننده فراری دهد. استفاده از روش تسلیم و اطاعت ممکن است مدتی طول بکشد، اما نتیجه آن نامحدود خواهد بود. نکته‌ای که لازم است به خاطر بسپارید این است که قدرت زنانه بیش از قدرت مردانه است. زن می‌تواند فقط با ظرافت خود مرد را به واکنش وادارد.

هنر مقاومت نکردن

گرچه آیکیدو در اصل نوعی دفاع شخصی است، اما اساس آن را نظریه فلسفی هماهنگی با رقیب به جای جنگ کردن با او تشکیل می‌دهد. تاکید آموزش‌های آیکیدو بر استفاده از روش‌های آرام، هوشیارانه و بی‌باکانه است. آنچه که در این مبارزه ایده‌آل به نظر می‌رسد، قدرتمندتر بودن از حریف و شکست دادن او نیست، بلکه هماهنگ بودن با اوست. به همین دلیل است که آیکیدو را گاهی هنر مقاومت نکردن یا هنر نجنبیدن می‌نامند. آیکیدو از حرکات ظریف رقص‌مانند تشکیل شده و هنرآموزان یاد می‌گیرند کی و چگونه تسلیم شوند و چگونه حرکات طرف مقابل را هدایت و رهبری کنند و چگونه با استفاده از روش‌های غیرمقاومتی رقیب خود را کنترل کنند.

قدرت یک زن همانند آیکیدو وابسته به هماهنگی او با تمایلات همسرش به منظور کنترل رفتار شوهر با حداقل تلاش است؛ سیاست مشت در برابر مشت - مثل کاراته - در اینجا کاربرد ندارد؛ بلکه شناخت ریتم و حرکات و اهداف رقیب، تسلیم شدن در برابر او و به دست آوردن موقعیت برتر و زمان‌بندی برای خنثی کردن او بدون این که آسیب ببیند، شما را به هدف می‌رساند. با کمی دقت در تکنیک‌های آیکیدو براحتی می‌توان شباهت‌های بین فن دفاعی و روش‌های مبارزه در زندگی مشترک را مشاهده کرد. زنی که نیازها، خواسته‌ها، ترس‌ها و رازهای همسرش را بشناسد، می‌تواند موقعیت برتر را در زندگی پیدا کند و برای استفاده از روش‌های غریزی خود برای غلبه بر همسر بدون این که آسیبی به او برساند، برنامه‌ریزی کند.

مهارت همدلی و همراهی

«خوبی سخت است که از همسر مطیع کنی وقتی می‌دانم او اشتباه می‌کند و حق با من است.» این یکی دیگر از فریادهای زنان متاهل است و به این دلیل است که یکی دیگر از مهارت‌هایی که شانه به شانه مطیع بودن مطرح می‌شود، هم‌احساسی و همدلی است. همدلی یعنی توانایی دیدن چیزها از زاویه دید دیگران. یعنی خود را به جای دیگری گذاشتن و بعد تصمیم گرفتن. در اینجا دیگری همان همسر شماست.

این یکی از مسائل مهم است که در اغلب روابط و بویژه بین زن و شوهر نادیده گرفته می‌شود. مهم نیست چقدر حق با شماست - یا او چقدر اشتباه می‌کند - آنچه که او فکر می‌کند، می‌گوید یا انجام می‌دهد، به نظر خودش درست است.

وقتی این توانایی را پیدا کنید که به مغز همسران راه پیدا کنید، نه تنها احساس او را خواهید شناخت، بلکه می‌فهمید که چرا چنین احساسی دارد و در نتیجه خواهید توانست با همدلی در مقابل او واکنش نشان دهید، حتی اگر با او موافق نباشید. وقتی بتوانید به عقاید همسران به همان اندازه نظرات خودتان ارزش بدهید، درواقع استفاده از فن روابط هماهنگ را آغاز کرده‌اید. مهارت همدلی ازدواج‌های فراوانی را از خطر نجات داده است. همدلی در زمینه روابط زناشویی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. بگذارید موضوع را با مثالی روشن کنم:

سارا شغلی دارد که هر روز از ساعت 9 صبح تا 5 بعدازظهر وقت او را می‌گیرد و بنابراین در پایان روز تا حد مرگ خسته است. او وقتی به خانه می‌رسد، برای خود و همسرش شام درست می‌کند و پس از شام و بعد از شستن ظرف‌ها از خستگی نا ندارد و بنابراین وقتی همسرش آماده رفتن به رختخواب می‌شود، سارا به او تشر می‌زند که: هی، من تمام روز را سخت کار کرده‌ام، غذا پختم و ظرف‌ها را شستم، حالا انتظار داری باز هم در خدمت تو باشم؟ و با عصبانیت می‌اندیشد: شوهرش چقدر خودخواه است و فقط به خودش فکر

سارا همین طور که خوابیده موج افکار منفی به مغزش هجوم می‌آورد و بنابراین بتدریج عصبانی‌تر می‌شود از این که می‌بیند شوهرش در کارهای خانه هیچ کمکی به او نمی‌کند، لباس‌ها را در ماشین لباسشویی نمی‌ریزد، زباله‌ها را بیرون نمی‌برد مگر این که به او گفته شود... و با این افکار گرچه خسته است، نمی‌تواند بخوابد، چون این سناریو را بارها و بارها در ذهن خود مرور می‌کند. سارا سخت در افکار خود غوطه‌ور است و بنابراین نمی‌تواند بفهمد جاناتان وقتی به رختخواب می‌آید به چه می‌اندیشد و چه احساسی دارد. بنابراین به او پشت می‌کند و خود را به خاطر این کار توجیه می‌کند و در میان همه توجیهاات این شوهر است که همه تقصیرها را به دوش می‌کشد. نتیجه این کشمکش آن است که سارا و شوهرش با ناراحتی به رختخواب می‌روند و چیزی که از آن اطلاع ندارند این است که ازدواج آنان به سمت نابودی پیش می‌رود. اگر این وضع به همین شکل ادامه یابد، احساسات آسیب‌دیده و بی‌پاسخ مانده آنان تأثیری دومینویی بر سایر جنبه‌های زندگی‌شان می‌گذارد و ممکن است به این نتیجه برسند که دیگر نمی‌توانند در کنار هم به زندگی ادامه دهند.

رابطه زناشویی برای مردان چیزی بیش از ارضای فیزیکی است. برای آنان این روابط تکمیل‌کننده احساسات روحی و عاطفی است. علاوه بر این از نظر مردان روابط زناشویی چیزی است که باعث آرامش آنها می‌شود؛ بنابراین فکر می‌کنند از نظر زن‌ها هم این روابط آرامش‌دهنده است و می‌تواند خستگی یک روز پرمشغله را برطرف سازد، نه این که او را خسته‌تر کند. پرسش مهم این است که حق با کیست و چه کسی اشتباه می‌کند و چه کسی بهتر می‌تواند به این کشمکش خاتمه دهد، طوری که به جای عصبانی و ناراحت شدن نیاز هر دو طرف برطرف شود.

من می‌خواهم بگویم سارا چون مهارت همدلی را نیاموخته است، نمی‌تواند برخورد درست داشته باشد، اگر او یک گام برمی‌داشت و سعی می‌کرد مسائل را از دید شوهرش ببیند، می‌توانست به گونه‌ای واکنش نشان دهد که هر دوی آنها به مقصود خود برسند. یک روش که سارا می‌تواند این کار را انجام دهد این است که قبل از این - زمانی که از سر کار برمی‌گردد، یا حتی قبل از شام، یا پشت میز شام - بگوید: عزیزم، من امروز خیلی خسته‌ام، اگر بتوانی کمک کنی کمی استراحت کنم، بیشتر می‌توانیم با هم باشیم. با چنین توضیحی که کمی بازیگوشانه و در عین حال پیشنهاددهنده است، همسرش تلاش می‌کند بفهمد چه کاری می‌تواند انجام دهد تا سارا استراحت کند و برای رفتن به رختخواب سرحال‌تر باشد. اگر چیزی به ذهنش نرسید، احتمالاً خواهد پرسید: بگو چه کار می‌توانم بکنم تا تو بتوانی استراحت کنی؟ می‌خواهی تا تو دوش می‌گیری من طرف‌ها را بشویم؟

سارا با عنوان این مطلب که به یک شرط او را می‌پذیرد، به همسرش انگیزه داده است که در کار منزل به او کمک کند. سارا با همین چند کلمه ساده به شوهرش آموزش داده است که رابطه زناشویی یک نوع سرمایه‌گذاری است.

می‌بینید، تمرین برای کمی همدلی و هم‌احساسی، یعنی دیدن مسائل از دید شوهرتان و واکنش نشان دادن با بهترین کلام و رفتاری که باعث رضایت دوطرفه شود چقدر آسان است و همین طور می‌بینید تغییر دادن همسرتان با ایجاد کمی تغییر جزئی در خود و رفتارتان با او چقدر آسان است.

می‌بینید تغییر دادن خود آن قدرها هم که فکر می‌کردید کار سختی نیست. وقتی درباره تغییر دادن خود می‌اندیشید، به این موضوع فکر کنید که من می‌خواهم خود را اصلاح کنم، نه به این دلیل که اشتباهی دارم، بلکه به این دلیل که به این وسیله می‌توانم روی همسرم طوری تأثیر بگذارم که او خودش را چه بخواهد و چه نخواهد اصلاح کند. وقتی از این دیدگاه به مساله نگاه می‌کنید، آیا دلتان نمی‌خواهد همین حالا فکری به حال خودتان بکنید؟

نحوه برخورد شما با همسرتان مستقیماً در نحوه برخورد او با شما تأثیر می‌گذارد. وقتی آن طور که گفته شد روش‌های خود را تغییر دادید، خواهید دید چگونه همسرتان، ازدواجتان و زندگی‌تان شادتر خواهد بود.