در روز مادر از مشاوران خانواده پرسیده‌ایم که چگونه می‌توانیم بیشتر مراقب مادرانمان باشیم

گنج مادر

مادر برای راحتی فرزندش هر رنجی را به جان می‌خرد / عکس: ایرنا

لیلا شوقی
جامعه

امروز تقویم ولادت حضرت فاطمه زهرا(س) و روز مادر را یادآوری می‌کند. فرشتگانی که در هر سن و سالی باشند، نیازها و مشکلات فرزندشان را بر نیازها و مشکلات خود مقدم می‌دانند. فداکاری تمام و کمال مادران سبب شده آنها برای رفع نیازهای خود آن طور که باید وقت نگذارند و دیگران نیز از این مهم غافل شوند.
امروز اما وقت آن است که کمی هم از زاویه‌ای متفاوت به نحوه رفتار با مادران خود بنگریم و سعی کنیم متوجه مشکلات، نیازها و خواسته‌های آنان باشیم. شاید در روز مادر تلاش برای درک مسائل مادران و فهمیدن راهکارهای لازم برای برطرف کردن این مسائل، از خرید هر هدیه‌ای ارشمندتر باشد. مسائلی که در این گزارش تنها گوشه‌ای از آنها به همراه راه‌حل‌هایشان از زبان علی اصغر کیهان‌نیا، مشاور خانواده و لیلا کریمی‌فرشی، کارشناس صدای مشاور سازمان بهزیستی آمده است. آنها در این گزارش به دغدغه‌های مادران در دوران جوانی، میانسالی و سالمندی اشاره و راهکارهایی نیز برای رفع آنها مطرح کرده‌اند.

مادر جوان

این گروه از مادران، آنهایی هستند که فرزندشان هنوز به دنیا نیامده است یا این که فرزند خردسال و مدرسه‌ای دارند. مشکلاتشان هم محدود به همین دوران می‌شود، نگرانی‌ها و مشکلاتی که از زمان بارداری، از ۹ ماهی که کودک را در بطن خود دارند، از زمانی که به مقام مادر می‌رسند تا زمانی که فرزند را به مدرسه می‌فرستند، شروع و ادامه پیدا می‌کند. در این سن، بیشترین کار را پدران می‌توانند برای تازه مادران انجام دهند.

افسردگی پس از زایمان: اولین مشکلی است که برای مادران جوان و نه البته همه‌شان به وجود می‌آید. پریشانی و تغییر در خلق‌وخو برای برخی از تازه مادران ممکن است به وجود آید. فکر این که یك موجود کوچك در وجودشان بوده است و حالا همین موجود، به صورتشان زل می‌زند و ترس این که با او باید چه کار کنند، شاید روز و شب را از مادر جوان ما بگیرد.

راهنما: افسردگی زایمان، اصلا عجیب و غریب نیست و ممکن است برای بسیاری از تازه مادران اتفاق بیفتد. حضور خانواده و همسر برای التیام این درد، بهترین گزینه است. حمایت عاطفی می‌تواند هم قلب‌هایتان را به هم نزدیك کند و هم این که به کاهش و از بین رفتن افسردگی کمك کند. مراجعه به پزشك متخصص و مشاوره هم کارساز است.

نگرانی‌های مادرانه: این نگرانی از تولد نوزاد شروع می‌شود، از زمانی که مادر به خاطر بیماری، به خاطر غذا نخوردن و حتی وزن نگرفتن نوزاد و کودك خردسالش به پزشك متخصص و مشاوران مراجعه می‌کند. نگرانی از این که نوزادش، در نمودار نرمال وزن و قد قرار نگرفته، حتی می‌تواند او را از خواب و خوراك بیندازد و روحش را آزار دهد.

راهنما: به عنوان پدر و همسر، بهتر است نقش پدرانه و همسرانه‌تان را انجام دهید. درست است که برای مراقبت از نوزاد این مادر است که بیشترین نقش را دارد، اما شما هم از همسرتان حمایت عاطفی کنید. گاهی که او خسته است، به نوزاد و فرزند خردسال‌تان غذا دهید و با او بازی کنید. درست است که شما از صبح تا شب کار کرده‌اید، اما می‌توانید یك ساعت از وقت‌تان را صرف فرزندتان کنید تا مادر کمی استراحت کند یا این که به کارهای خودش برسد. با این کار او را کمی از مشکلات دور کرده‌اید و به او اطمینان قلبی داده‌اید که همراهش هستید. مادر فرزندتان، با همراهی شما، راحت‌تر می‌تواند وظایفش را انجام دهد.

درس و مشق: مشکلات تحصیلی فرزندان از زمانی شروع می‌شود که فرزند پایش را در مدرسه می‌گذارد. فقط کافی است که معلم یا مدیری، مادری را به مدرسه بخواند و از ضعف فرزند در برقرار کردن ارتباط با دوستانش، خشم، درسی که بد است و حتی گوشه‌گیری فرزندش بگوید، همین باعث می‌شود زیر چشمش گود برود، دلهره بیفتد توی دلش و روزش تاریك و سیاه شود.

راهنما: اگر فرزندی مهارتی را نمی‌داند، مثلا نمی‌داند چطور باید با دوستانش ارتباط برقرار کند یا این که کنترل خشم نمی‌داند و حتی گوشه‌گیر است، نتیجه بی‌توجهی پدر و مادر هر دو با هم است اما هیچ وقت دیر نیست. به عنوان پدر خانواده بهتر است که به مشاور مراجعه کنید و با او مشورت کنید و همین امروز، آموزش فردی را به او یاد دهید تا دل‌نگرانی‌های همسرتان، برطرف شود. بهتر است شما هم نقش پدرانه را انجام دهید و از درس و مشق فرزندتان مطلع شوید، از او درس بپرسید و تکالیفش را کنترل کنید. با این کار هم ارتباط با فرزندتان بهتر می‌شود و همین این که به مادر خانواده کمك کرده‌اید.

مادر میانسال

حالا فرزندان بزرگ شده‌اند یا در سن نوجوانی یا در سن دانشگاه یا ازدواج هستند. نگرانی‌ها و مشکلات نیز همپای رشد فرزندان بزرگ شده است. حالا فرزندان در کنار پدر خانواده می‌توانند، کاری کنند تا مشکلات و دغدغه مادران کم شود.

دوران نوجوانی: نگرانی‌ها از سن نوجوانی، شاید مهم‌ترین دغدغه برای مادرانی است که دختر یا پسرشان در این سن قرار دارند. از این که فرزندشان تنهایی را به بودن با خانواده ترجیح می‌دهد. از این که در گوشی‌اش، عکس‌هایی که نباید دارد و حتی از این که با کسانی که نباید دوست است. نگرانی‌هایی که رنگ و بویی مادرانه دارد.

راهنما: برای این که فرزندتان به کانون خانواده برگردد، تنهایی را ببوسد و کنار بگذارد و دل به خوشی‌های گوشی همراه نبندد، فقط مادرها مسؤولیت ندارند. بهترین کار این است که به عنوان پدر خانواده برنامه‌ریزی کنید. برنامه با هم بودن خانواده، آنقدرها هم سخت نیست، شما می‌توانید از یك بازی ساده خانوادگی مانند اسم و فامیل شروع کنید یا تمام خانواده را به یك پیك‌نیك خانوادگی ببرید. شما به عنوان پدر خانواده با این کارها می‌توانید، هم روابط بین اعضای خانواده را عمیق‌تر کنید و هم نوجوان خانواده را به کانون گرم برگردانید. شما نوجوانان هم بهتر است به مادرتان احترام بگذارید و احترامی را که فقط محدود به روز مادر کرده اید در تمام روزهای دیگر نثارش کنید. درك کنید مادر نگران شماست و اگر نکته‌ای را به شما گوشزد می‌کند، به خاطر شماست بنابراین همراهش باشید و اگر با نظراتش مخالفید با او به آرامی صحبت کنید. مادری که شما را تر و خشك کرده و خیلی نگرانتان است، از دانستن نگرانی‌ها، لذت‌ها و خوشی‌های شما، استقبال خواهد کرد و بدانید که هیچ کسی، مانند پدر و مادر نمی‌تواند دوستتان باشد و دوستتان بدارد، حتی اگر دوست ۱۵ ساله‌تان باشد.

ریخت و پاش گران: وظایفی که انجام نمی‌شود، در این سنین بیشترین فشار را به مادران می‌آورد. این که مادری با اتاق خواب به هم ریخته دختر یا پسرش مواجهه می‌شود و بعد مجبور است در کنار تمام وظایف، شغلی که دارد چه خانه‌داری باشد و چه بیرون کار کردن، وظایف فرزندش را هم انجام دهد.

راهنما: اگر اتاق خواب شما، محدوده شخصی شماست، پس شما هم باید آن را مرتب و تمیز کنید. مادر شما خدمتکارتان نیست. اگر اتاق‌تان را تمیز می‌کند یا اگر در کنار شغلش، خسته به کارهای خانه هم می‌رسد و برایتان غذای گرم درست می‌کند، این لطف اوست، پس با کلمات محبت‌آمیز با او برخورد کنید و این کلمات را به عمل هم برسانید. کمی مسؤولیت پذیر باشید و خودتان کارهای اتاقتان را انجام دهید. شما هم گاهی دست به کار شوید. با غذا درست کردن، خرید کردن مایحتاج خانه و حتی کمك در خانه‌تکانی، به او عملی نشان دهید که دوستش دارید و از او تشکر کنید.

شغل و ازدواج: رفتن به دانشگاه، شغل پیدا کردن و بعد یك ازدواج موفق دغدغه همه مادران در زمانی است که فرزندانشان ۱۸ سالگی را پشت سر می‌گذارند. دغدغه‌هایی که طبیعی‌اند اما مادر است دیگر، نگرانی با نطفه شما درونش بسته شده است.

راهنما: اگر شما نگران قبول شدن در دانشگاه یا یافتن شغل هستید اگر دغدغه رفتار دختر یا پسری را دارید که قرار است با او ازدواج کنید، باید بدانید مادرتان بیشتر از شما و نگران‌تر از شماست. پس با او همدلی کنید، اگر لازم است که به مشاوره تحصیلی، ازدواج یا کاری بروید، با هم به مشاوره مراجعه کنید تا او هم دلش آرام گیرد. این نگرانی را با کمك یکدیگر می‌توانید رفع کنید و این اتفاق، فشاری را که روی یك نفر است کمتر می‌کنید.

مادر کهنسال

درست است که فرزندان به خانه بخت رفته‌اند و تنها والدین مانده‌اند، اما اینها دلیل نمی‌شود که از نگرانی‌ها و مشکلاتش کم شود. حالا در کنار مشکلات فرزندان، مشکلات عروس و دامادها و حتی نوه‌ها هم اضافه شده است. دل‌نگرانی مادرها که تمامی ندارد.

رنج تنهایی: تنها گذاشتن پدرها و مادرها، بزرگ‌ترین دغدغه مادرهاست. این که فرزندان با بهانه سرم شلوغ است، به پدر و مادرشان سر نمی‌زنند و همین دل نازك مادرها را می‌شکند. دغدغه‌ای که به خاطرش حتی، ساعت‌ها با مشاوران حرف می‌زنند چون به دنبال گوش شنوا هستند.

راهنما: درست است که شما سرتان شلوغ است و باید هم به فرزندان خودتان و هم به کارهایتان برسید، اما این دلیل نمی‌شود که حال پدر و مادرتان را نپرسید و به دیدارشان نروید. آخر هفته‌ها بهترین زمان است که با حضورتان دلشان را شاد کنید. حتی اگر این سر زدن، یك ساعت زمان ببرد. مادرها به همین هم دل‌خوش‌اند. در طول هفته هم با یك تماس چند دقیقه‌ای، می‌توانید آنها را شاد کنید. زمانی که شاید آن قدرها هم وقت شما را نگیرد اما پدر و مادرتان را خوشحال خواهد کرد. پدر و مادر از فرزندشان چیزی جز احترام نمی‌خواهند. خوشحال بودن شما، بهترین هدیه برای آنهاست اما باید قدردان آنها باشید. قدردانی که با احترام به آنها می‌تواند به وجود بیاید.

حفظ حرمت: دعوا در همه خانواده‌ها وجود دارد اما بی‌احترامی به پدر و مادر، یکی از دغدغه‌های مادران به سن گذاشته است. بی‌احترامی که می‌تواند از طرف هر کسی، عروس، داماد یا حتی خود فرزندان باشد. مادرانی که حالا با پا به سن گذاشتن، دل‌هایشان هم نازك‌تر شده است.

راهنما: شما باید شرایط را مدیریت کنید و نگذارید کسی به پدر و یا مادرتان بی‌احترامی کند. اگر از همان ابتدا به پدر و مادرتان احترام بگذارید و برایشان ارزش قائل باشید، کسی هم جرات نخواهد کرد که به آنها بی‌احترامی کند. اگر پدر و یا مادرتان رفتاری کرد که احساس ناراحتی کردید، بهترین کار این است که وقتی که تنهایید، در خونسردی و احترام درباره ناراحتی‌تان با آنها صحبت کنید. در این میان اما شما پدرها می‌توانید، احترام گذاشتن به مادر را از همان ابتدای کودکی به فرزندتان آموزش دهید.

خانه مادر مهد کودك نیست: از قدیم گفته‌اند، فرزند بادام و نوه مغز بادام است و در زندگی امروز که هم مرد و هم زن با هم به سر کار می‌روند، نگهداری از این مغزهای بادام به عهده مادرها می‌افتد. نگرانی از محافظت از نوه‌ها، نگرانی روزانه مادرهای کهنسال است.

راهنما: مادرتان در حق شما لطف کرده است که فرزندتان را نگه می‌دارد، پس گاهی برای او هدیه کوچکی به خاطر این لطفش بخرید. شاید شما از تربیت مادرتان، از این که فرزندتان را به بیرون می‌برد یا این که، به او خوراکی که شما دوست ندارید، می‌دهد ناراحتید. درباره این که شما چه برنامه‌ریزی برای تربیت فرزندتان دارید، با او گفت‌وگو کنید و از کارهایی که نباید انجام شود، بگویید. مادرتان حتما درك می‌کند.

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir
روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#شرکت_خودروسازی
قماش‌پسند از گیلان:
بیش از یك سال پیش خودرویی ثبت‌نام کردم. در این مدت تکمیل وجه نیز انجام شد، ولی با گذشت بیش از پنج ماه از موعد تحویل، تحویل خودرو انجام نشده است.

#ایران_خودرو
رحیمی از تهران:
پیش‌فروش ایران‌خودرو در کمتر از چند ثانیه به اتمام می‌رسد و البته سایت مربوط نیز به علل مختلف از دسترس خارج می‌شود. ناگفته نماند که حتی بعد از انتخاب خودرو به هنگام واریز وجه باز هم سایت از دسترس خارج می‌شود.

#وزارت_بهداشت
موحدی از مشکین‌شهر:
برای انجام کاری به ساختمان وزارت بهداشت مراجعه کردم که متاسفانه به بدترین شکل ممکن از سوی مسؤولان و حراست این وزارتخانه با بنده رفتار شد و با دستبند از ساختمان بنده را خارج کردند. چرا باید با یك ارباب رجوع این رفتار نامناسب صورت گیرد؟

جوابیه

در پی درج پیامی در روز سه‌شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۵ با عنوان «پونك ـ اتوبوس» سرپرست اداره روابط عمومی شهرداری منطقه ۵ تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: با توجه به وجود سامانه اتوبوسرانی تندرو (BRT)، وجود دسترسی به شبکه مترو، پایانه صادقیه، پایانه آزادی و خطوط اتوبوسرانی متعدد و عدم وجود فضای کافی برای ایجاد پایانه به لحاظ کارشناسی در زمان کنونی مقدور نیست، با این وجود شهرداری منطقه ۵ بلافاصله پس از ایجاد مقدمات احداث پایانه و پس از تایید شرکت مشاور مبنی بر تشخیص ایجاد چنین پایانه‌ای، این پیشنهاد را عملیاتی خواهد کرد.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز شنبه ۱۳۹۸/۱۱/۱۹ با عنوان «مزاحمت سگ‌های ولگرد در شهرك شریعتی» سرپرست روابط عمومی شهرداری منطقه ۱۹ تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: عوامل اجرایی زنده‌گیری سگ‌های بلاصاحب به صورت روزانه و طبق برنامه نسبت به گشت‌زنی و کنترل سطح محدوده منطقه اقدام می‌کنند. در همین راستا نیز در تاریخ ۹۸/۱۱/۱۴ یك قلاده سگ در محل مورد اشاره شهروند زنده‌گیری شد.