حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#تهرانپارس- نظافت

ستاری از تهران:

به علت باز بودن جوی‌های آب محله تهرانپارس، حیوانات موذی در این منطقه بسیار زیاده شده و نظافت و پاکیزگی از بین رفته است. شهرداری منطقه۴ رسیدگی کند.

#بوستان- بهجت‌آباد

شفیعی از تهران:

بوستان بهجت‌آباد در منطقه۶ تهران امکانات تفریحی و ورزشی کمی دارد درحالی‌که نیاز مردم محله به این امکانات زیاد است.

#مرغ- قیمت

خالدی از تهران:

مشاهده‌شده در بعضی از میادین میوه و تره‌بار، سهمیه توزیع مرغ دولتی را به قیمت آزاد به شهروندان می‌فروشند.

#استخدام- معلم

کریمی از تهران:

از وزارت آموزش‌وپرورش تقاضا دارم معلمان مدارس غیرانتفاعی و غیردولتی را مانند معلمان حق‌التدریسی، نهضتی، پیش‌دبستانی و نیروهای خدماتی استخدام کند.

#پوشاک- عید

دهقانی از تهران:

به دلیل گرانی پوشاک در شب عید بعضی شهروندان مجبورند به مغازه‌های فروش اجناس دست‌دوم روی بیاورند که این موضوع برای سلامت شهروندان مضر است.

#آرارات- پارکینگ

ابراهیم‌پور از تهران:

اهالی منطقه آرارات از کمبود جای پارک در این محله گله‌مندند و علت آن را تغییر کاربری مسکونی به اداری می‌دانند.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۹/۱۱/۱۵ با عنوان «لاین دوچرخه در بلوار میرداماد برای رانندگان مشکل ایجاد کرده می‌کند» سرپرست اداره روابط عمومی شهرداری منطقه۳ شهر تهران با ارسال نمابری اعلام کرد: هدف از احداث مسیر ویژه دوچرخه ایجاد بستر مناسب برای ترغیب شهروندان به استفاده از دوچرخه بوده که با راهکارهای تشویقی ازجمله تحویل دوچرخه به آنها تکمیل خواهد شد. شایان‌ذکر است حذف پارک حاشیه‌ای غیرمجاز و روان‌سازی تردد در معبر از مزایای جانبی این پروژه بوده و تراکم خودروها در مسیر کندرو، ارتباطی با مسیر دوچرخه ندارد.

در آستانه روز پدر از مشاوران خانواده درباره جدیدترین دغدغه‌های پدران در دوران کرونا پرسیده‌ایم

دل نگران خانواده

پدران با وجود دغدغه‌ها و مشکلات اقتصادی این روزهای جامعه، ترس از ابتلای خانواده‌شان به کرونا را هم بر دوش می‌کشند

نرگس خانعلی‌زاده

جامعه

آنها سخت شروع به حرف زدن می‌کنند اما وقتی شروع می‌کنند با دقت و از ریز جزئیات می‌گویند؛ از این‌که قرار بوده چه شود و حالا چه شده است. این وصف حال مردان و پدرانی است که در روزگار اوضاع نابه‌سامان اقتصادی و بحران کرونا با مشاوران و روان‌شناسان هم‌کلام شده‌اند و از دغدغه‌هایی که برای مدت زیادی است ذهن‌شان را مشغول کرده می‌گویند؛ پدرانی که مسؤولیت مدیریت یک خانواده را با همه وجود پذیرفته‌اند اما انگار در جایی و در نقطه‌ای نیاز دارند کسی باشد تا حرف‌هایشان را با دقت‌تر از همیشه بشنود. روان‌شناسان می‌گویند برخلاف تصور عموم در بین مراجعه‌کنندگان دفتر روان‌شناسان و مشاوران خانواده، مردان و پدران زیادی هم حضور دارند. مردانی که انگار آشفتگی و مشغولیات ذهنی‌شان به نقطه‌ای فراتر از حد تحمل‌شان رسیده که خودشان را به دفتر مشاوران رسانده‌اند و از آنها کمک می‌خواهند اما در بین همه حرف‌های مختلف مردان و پدران یک کلمه مشترک و اساسی وجود دارد؛ «خانواده».

پدر بودن، اصلی‌ترین ویژگی مردانی است که این روزها بیشتر به دفاتر مشاوره مراجعه می‌کنند. حجت‌الاسلام رضا مهکام که روان‌شناس بالینی است، از دغدغه پدرانی می‌گوید که درباره آینده نوجوان‌هایشان نگرانند، آن‌طور که او می‌گوید شرایط نامناسب اقتصادی و مجازی شدن بحث آموزش و تربیت در دوران کرونا به دغدغه‌های بیشتر پدران دامن زده است: «بیشتر پدرهایی که به ما مراجعه می‌کنند، کسانی هستند که نگران فرزندان‌شان هستند.» و این بیشترین مسائلی است که پدران خانواده را آن‌قدر نگران کرده که به مشاور مراجعه کنند تا شاید راه‌حلی پیش پایشان قرار بگیرد: «این روزها، درست زمانی که پدرهای خانواده، متوجه کوچک‌ترین انحرافات ذهنی فرزندان‌شان می‌شوند از مشاور کمک می‌گیرند تا بتوانند خیلی زود مانعی برای ادامه‌دار شدن مشکلات فرزندان‌شان از اضطراب تا افسردگی شوند.» پدرهایی که ممکن است دیرتر از مادرها متوجه این مشکلات شوند اما معطل نمی‌کنند و به‌محض این‌که چیزی خارج از دایره امن‌شان احساس کنند، دیگر بی‌قرار می‌شوند و به هر راهی برای حل کردن آن روی می‌آورند. برخی پدرها از غم ازدواج ناموفق فرزندان‌شان خواب راحت ندارند و سفیدی موهایشان در هر بار مراجعه، بیشتر از دفعه قبل شده است: «برخی از آنها گاهی به‌تنهایی به ما مراجعه می‌کنند تا آنجا که از جریان باخبرند، تعریف می‌کنند و به‌دنبال راه‌حلی هستند که بتوانند در کوتاه‌ترین زمان ممکن، دوباره با فرزند شاد روزهای گذشته‌شان روبه‌رو شوند.» به نظر می‌رسد برخی پدران امروز فاصله کمتری با بچه‌هایشان دارند و همین است که در احساسات و عاطفه آنها، بیشتر از همیشه شریک هستند.

پدران خسته و کم‌حوصله

این روزها با چه پدرهایی روبه‌رو هستیم؟ سؤالی که مریم افضلی به‌عنوان مشاور خانواده، پاسخی تند و تیزتر از همیشه برای آن دارد: «با چه پدرهایی؟ پدرهایی خسته و بی‌حوصله؛ پدرهایی که از صبح زود تا دقایق پایانی شب سرکار هستند و دیگر وقتی برای رسیدگی به خانواده ندارند.» و می‌گوید این اوضاعی است که جامعه امروز برای مردان و پدران خانواده فراهم کرده است. او از خانواده‌هایی می‌گوید که فرزند کودک یا نوجوان خانواده حال خوبی ندارد و هرچه جلوتر می‌روند، متوجه می‌شوند رابطه فرزند و پدر به‌هم‌ریخته است: «وقتی پدر در طول هفته خانه نیست و صبح که سرکار می‌رود کودک خواب است و شب که برمی‌گردد، کودک بازهم خواب است، آن‌وقت چطور می‌توانیم رابطه او را با پدرش سامان بدهیم؟» او از نیازهای هرم مازلو می‌گوید؛ نیازهای اولیه‌ای که از خورد و خوراک آغاز می‌شود و از امنیت می‌گذرد و به خودشکوفایی می‌رسد: «اما امروز که خانواده‌ها، در شرایط کرونا و در تأمین ابتدایی‌ترین نیازها و پله‌های اولیه مانده‌اند، چطور می‌توانند خودشان را به خودشکوفایی و پله‌های بالاتر این هرم برسانند؟» سؤالی که به نظر او، پاسخش در روان‌شناسی وجود ندارد و طبیعتا باید از پله‌های اولیه گذر کرد تا به جایی برسیم که بگوییم پدر و فرزند باید زمان بیشتری را باهم بگذرانند. او از پدرهایی می‌گوید که فشار اقتصادی و از رونق افتادن کسب‌وکارها به‌واسطه کرونا، کاری با آنها کرده است که زمانی برای در خانه ماندن و در کنار خانواده بودن ندارند و اگر هم داشته باشند، بودن‌شان باکیفیت نیست: «پدرها از ترسی که از آینده پیش رویشان دارند برای ما می‌گویند، از این‌که نکند هرلحظه کارشان را از دست بدهند و آن‌وقت چه بر سر خانواده‌شان می‌آید؟ و خب فکر می‌کنید این استرس‌های درونی پدر خانواده، بر همسر و فرزندانش تاثیری ندارد؟» فشارهایی که آن‌قدر تبعات دارد که گاهی به جایی می‌رسد که بچه‌ها با خودشان فکر می‌کنند، بابا من را نمی‌بیند، بابا من را دوست ندارد؛ ذهنیت‌هایی که نباید در وجود کودک شکل بگیرد اما روان‌شناسان می‌گویند که این اتفاق افتاده است. البته لیلا کریمی فرشی نگاهی خوشبینانه‌تر به ماجرا دارد و پدرانی را که دل به روان‌شناسان و مشاوران می‌دهند را یک قدم جلوتر از دیگران پدران می‌دانند: «گاهی پیش آمده است که مادر از زندگی و از همسرش گله دارد اما وقتی ما از او می‌خواهیم که از پدر خانواده دعوت کند تا به مشاوره بیاید، پدر به‌راحتی قبول می‌کند و از کارش، زمانش و دغدغه‌های دیگرش می‌زند و در دفتر حضور پیدا می‌کند. اتفاقی که شاید ظاهرش نشان ندهد اما بسیار باارزش است و ما از آن استفاده می‌کنیم و به خانواده‌اش می‌گوییم، شما که می‌گفتی پدر برای خانواده‌اش وقت نمی‌گذارد، دیدی که چطور از کارش زد و به اینجا آمد؟ قدر این را بدان.» او پدران این روزها را خسته‌تر از همیشه توصیف می‌کند اما تنها راه چاره حال خوب پدران را درک کردن شرایطی که در آن گیر افتاده‌اند می‌داند.

دو کوله سنگین بر یک دوش

لیلا کریمی فرشی، روان‌شناس از نقش پدر در زندگی کودک می‌گوید تا بعد از آن، به حال دل و دغدغه‌های پدرهای امروزی برسد: «در رشد یک کودک، هم پدر سهیم است و هم مادر. بچه‌ها احساس امنیت و عشق را از مادرشان و احساس قدرت و شجاعت و اعتماد به نفس را از پدرشان می‌گیرند.» اما تفاوت نقش پدر و مادرها در گذشته و امروز این است که در گذشته نقش‌های پدر و مادر کاملا براساس جنسیت تفکیک شده بود و حد و مرز مشخصی داشت؛ پدر کار بیرون و امرار معاش را به‌عهده داشت و مادران در تربیت کودکان و برآورده کردن نیازهای داخلی خانواده، ایفای نقش می‌کردند. اتفاقی که در دنیای امروز و با پیچیده شدن جامعه و رویکرد زندگی‌ها، کاملا دگرگون شده است: «در روزگاری که خانم‌ها پابه‌پای مردان کار می‌کنند و نقش بزرگی در امرار معاش دارند، پس طبیعی است که نقش پدرها هم به همین اندازه تغییر کرده باشد و در احساسات و عاطفه فرزندشان بیشتر از همیشه شریک باشند.» و برای همین سهیم بودن بیشتر پدران امروز است که در دفتر مشاوران، با پدرانی روبه‌رو می‌شویم که با دختر یا پسرشان راهی مراکز مشاوره شده‌اند: «موضوعی که پیش از آن وجود نداشت و کمتری پدری خودش را در احساسات و عاطفه فرزندانش شریک می‌دانست اما امروز خودش را در چنین مسائلی سهیم می‌داند.» او معتقد است که ترکیب وظیفه اصلی پدر که همان تامین هزینه خانواده است با حال و روز امروزش که در حال خوب و بد فرزندش سهم بیشتری دارد، کار را برای او سخت‌تر کرده است: «در حال حاضر فشار اجتماعی و اقتصادی روی همه افراد هست، اما به هر حال این مردها هستند که نقش پررنگ‌تری در کسب درآمد و هزینه‌های خانواده دارند و خب در زمانی که دغدغه فرزندان و خانواده را هم دارند، بی‌شک فشار زیادی را هم از نظر اقتصادی و هم خانوادگی تحمل می‌کنند. پدری که باید مخارج تحصیل، ازدواج و خواسته‌های فرزندانش را تامین کند.» و این بار روی دوش آنها را سنگین و سنگین‌تر می‌کند؛ اتفاقی که راه چاره‌اش به دست اعضای خانواده است و آنها هستند که می‌توانند کمی از سنگینی بار را از روی شانه‌های پدر بردارند: «در حالی که اوضاع اقتصادی امروز موجب شده است که پدر بیشتر وقتش را سرکار باشد، دور شدن او از اعضای خانواده، به همه آنها آسیب می‌زند. پس شاید کمی مراعات در هزینه‌های زندگی و حذف مخارج اضافی خانواده، بتواند کمی حضور پدر را در جمع خانواده پررنگ‌تر کند.»

درک‌شان کنیم

زندگی+

مهری موسوی، مشاور خانواده است و از اولین روزهای کرونا و مردانی که در این روزها فکر و خیالات زیادی، آرامش‌شان را بر هم زده بود و استرس در چهره‌شان مشخص بود، می‌گوید: «آنها ترس و خیالات زیادی داشتند؛ از این‌که نکند کرونا ادامه‌دار شود و کسب و کارشان همین‌طور معلق بماند و از فکر این مسائل، خواب آرام نداشتند.» اما کم‌کم آرام گرفتند و توانستند اوضاع را مدیریت کنند اما این نشان می‌دهد که پدران و مردان، آن قشری هستند که بیشترین فشار در این دوران بحران روی آنها بوده و البته همچنان هم هست. موسوی آنها را مردان شجاعی می‌داند که در اولین روزهای سخت کرونا، خودشان را سپر بلای خانواده کرده بودند: «آنها با دل و جراتی که انگار به جنگ می‌روند، خودشان از خانه بیرون رفتند و همسر و فرزندانشان را ایمن نگه داشتند.» پدرانی که با فرزندانی روبه‌رو بودند که خواسته‌ها و نیازهایی داشتند و در عین حال، درکی از کرونا نداشتند؛ کرونایی که فقط به موضوع سلامتی محدود نشد و اوضاع نابسامان اقتصادی را برای خانواده به همراه داشت. ضمن این‌که کرونا، برخی از تفاوت‌های غریزی مرد و زن را بیشتر نمایان کرد؛ آن‌قدر که مشاوران می‌گویند در روزهای ابتدایی کرونا، خانم‌ها که همیشه بیشتر به مسائل بهداشتی مقید هستند، از رعایت نکردن مردان خانه گله داشتند. موضوعی که شاید می‌توانستیم با کمی آسان‌گیری، از کوتاهی مردان در برخی مسائل چشم‌پوشی کنیم و اجازه ندهیم فشاری مضاعف بر تمام سختی‌هایی که این روزها با گوشت و پوست‌مان آن را درک می‌کنیم داشته باشند؛ و چنان‌که می‌بینیم این سازگاری بالاخره شکل گرفت و دیگر درباره رعایت کردن مسائل بهداشتی در دوران کرونا، تفاوتی بین زنان و مردان وجود ندارد. مشاوران خانواده حتی از پیامدهای ناخوشایندتر کرونا می‌گویند: «تعطیلی برخی مشاغل باعث شده بود مردان زمان بیشتری را در خانه بمانند و با آنها شبیه به فرد اضافه‌ای برخورد شود که در ساعتی که نباید خانه باشد، در خانه حضور دارد.» و چه اتفاقی بدتر از چنین نگاهی برای یک پدر؟

یادداشت:

محمدمحسن عزیزی

متخصص طب سنتی

سبک زندگی سالم، هدیه مناسب پدران

در شرایط زندگی امروز که کم‌تحرکی فراگیر و خانه‌ها آپارتمانی شده طبیعی است که افراد دیگر کمتر به فکر ورزش باشند. علاوه براین غذاهایمان نیز بیشتر مزاج سردی دارند، بنابراین طبیعی است پدرهایی که ۵۰ سال را رد می‌کنند، روحیه سردی پیدا کنند.

به این ترتیب آنها ممکن است آرام‌آرام غمگین شوند و بیشتر در خودشان فروبروند. در چنین شرایطی، بیماری‌هایی مثل آلزایمر و یا بیماری‌های گوارشی، بیشتر از همیشه به سراغ‌شان می‌رود. در این میان، ما چه کاری می‌توانیم برایشان بکنیم؟

شاید بهتر است برای روز پدر امسال، هدیه‌ای متفاوت به پدرهای میانسال‌مان بدهیم؛ پدرهایی که همیشه به ما انگیزه زندگی داده‌اند و زندگی‌مان را مدیون زحمات آنها هستیم.

درواقع آگاهی از سبک زندگی سالم به‌عنوان تضمین سلامت می‌تواند بهترین هدیه برای پدرهایمان باشد. ما می‌توانیم به آنها کمک کنیم که خورد و خوراک‌شان را اصلاح کنند و قوی‌تر باشند. می‌توانیم کمک‌شان کنیم تا در برابر این شرایط بیشتر مقاومت کنند.

دراین‌باره روش‌ها و توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند موجب رسیدن به همان سبک زندگی سالم باشد؛ یکی از آنها انجام بازی‌های مناسب با پدران است. مثلا این‌که با پدران‌تان فوتبال‌دستی بازی کنید چون این بازی هم شادی و رفاه برای پدرها به ارمغان می‌آورد و هم باعث عملکرد صحیح بین مغز و دست‌هایش می‌شود و مغز از نظر طب طبیعی گرم‌تر می‌شود.

یکی دیگر از توصیه‌ها این است که دسرهای طبیعی خوب و مقوی برایشان درست کنیم؛ دسرهایی مثل فالوده سیب و حریره بادام که علاوه بر نشاط‌آور بودن، به آنها کمک می‌کند تا حال بهتری داشته باشد و بدن‌شان تقویت شود.

گاهی که پدرمان از ما چای می‌خواهد، چه بهتر که به‌جای چای، یک دمنوش زعفرانی خوش‌عطر و طعم درست کنیم که حال جسم و روح‌شان را بهبود ببخشد.

برای پدرهایمان خوراکی‌های سرشار از ویتامین و مواد معدنی تهیه کنیم. به آنها توصیه کنیم ساعت‌های پایانی شب و زمان خواب، عطر گلاب را استشمام کنند تا خوابی راحت و آسوده داشته باشند.

شاید باور نکنید که همین چند عمل ساده اما ضروری، می‌تواند پدرمان را به قول معروف سر کیف بیاورد. فراموش نکنیم که داشتن حال خوب جسمی و روحی توام با هم است که باعث داشتن زندگی باکیفیتی برای پدرها و پدربزرگ‌هایمان می‌شود؛ پس از اجرای سبک زندگی سالم برای آنها غافل نشویم.