

چطور هوای پدرهایمان را کمی بیشتر از همیشه داشته باشیم؟

به هوای تو

ماهر همیشه مرکز توجه است. انگار همیشه بیشتر حواس مان به مادرها بوده است و خوشحالی و ناراحتی مادرهایمان را بیشتر به چشم دیده ایم اما پدرها همیشه یک شکل هستند و در حالی که روزهای پدر خوب زیادی را می‌گذرانند ولی حال خوب و بدشان خیلی قابل تشخیص نیست. روز پدر بهانه‌ای است برای این که یادمان نرود پدرها هم به مراقبت‌های جسمی و روحی نیاز دارند و بهتر است همان قدر که هوای مادرهایمان را داریم، چشم‌مان به مردان خانواده هم باشد؛ پدرهایی که گاهی دم نمی‌زنند از این که چطور یک روز سخت را شب کرده‌اند و حالا با چه فکر و خیال‌هایی شب‌شان را صبح می‌کنند. این گزارش، راهنمای کوتاهی برای حواس جمعی همه اعضای خانواده نسبت به مردان و پدران خانه است.

همکلام با پدرها

البته که در هر موضوعی، حتما استثناهایی هم وجود دارد اما به‌طور طبیعی، فرزندان با مادران بیشتر همکلام می‌شوند و از احوال‌شان برای هم می‌گویند؛ نوعی از رفتار که باعث تخلیه شدن هیجانات و احساسات هر دو طرف می‌شود و به آنها آرامش می‌دهد. اما همین همکلام شدن‌های معمولی در برخی از پدران و فرزندان رخ نمی‌دهد.

اغلب پدرها، فکرها و حرف‌ها را در خودشان نگه می‌دارند و خیلی آن را بروز نمی‌دهند و گاهی با رفتارشان به‌طور ناخودآگاه، فرصت این حرف زدن را به فرزندان هم نداده‌اند؛ در حالی که هرکدام از ما می‌توانیم این رویه را برهم بزنیم و به همان اندازه که با مادرمان حرف می‌زنیم و دردل می‌کنیم، با پدرهایمان هم همکلام شویم و به مرور حرف‌های دل او را هم بشنویم. بدون شک نوشیدن یک چای دلچسب و یک گفت‌وگوی کوتاه دو نفره پدر و فرزندی آخر شبی، باعث حال خوب پدرهایمان خواهد شد.

قدرانی بیشتر از گذشته

همه ما با وجود کرونا سال سختی را گذراندیم؛ مردان و پدران خانواده بیشتر. آنها با معضلی به نام کرونا روبه‌رو شدند و در حالی که کسب و کارها را از رونق انداخت اما مخارج زندگی را بیشتر از قبل کرد. این موضوع به تنهایی کافی بود تا فشاری بیشتر از همیشه و بیشتر از همه سال‌ها بر دوش آنها گذاشته شود. هزینه‌های زندگی، کرونا، گرما و سرما نمی‌شناسد و همین مهم‌ترین بهانه برای قدردانی از زحمات پدران خانواده است. اما شاید این روزها فرصت خوبی باشد که نه فقط در عمل که در کلام مان هم این موضوع را بیان کنیم و بابت تمام زحمات این سال‌ها و این یک سال کرونایی، از آنها تشکر کنیم؛ به آنها بگوییم که می‌دانیم در شرایط سخت این روزها چطور برای برطرف کردن نیازهای خانواده تلاش کردند. آنقدر که همین یادآوری کوچک برای آنها معنای بزرگی مثل این که تلاش‌هایت را دیده‌ایم و ارزش کارهایت را می‌دانیم، دارد و شاید همین جملات کوتاه بتواند بار غم و خستگی این یک سال را از روی دوش‌شان بردارد و بر زمین بگذارد.

اولین روز پدرها

روز پدر امسال، اولین سال متفاوت برای تازه‌پدرها است. در حالی که در اولین روزهای ورود نوزاد تازه‌وارد به خانواده، همه حواس‌ها جمع مادر خانواده است اما پدرهای خانواده هم حس و حال خاصی را تجربه می‌کنند. حالا مسئولیتی بیشتر از همیشه بر دوش‌شان قرار گرفته است و قدرت مردانه‌شان می‌طلبد که نقش و وظیفه‌شان را به خوبی اجرا کنند؛ پس به آنها اعتماد کنید و اجازه بدهید غریزه پدری کار خودش را بکند که تجربه نشان داده است این غریزه، خیلی هم بد عمل نمی‌کند. در روز پدر امسال، حواس‌مان به تازه‌پدرها باشد و از همراهی شبانه‌روزی‌شان برای گذراندن روزهای سخت و عجیب اولین روزهای تولد فرزندان‌شان تشکر کنیم که همین قدردانی‌های کوچک، انرژی مضاعفی برای همه روزهای پیش‌رو به آنها خواهد داد.

هزینه رایب

چه کسی است که از اوضاع آشفته اقتصاد امروز خبر نداشته باشد؟ اصلا چه کسی است نداند تهیه بدیهی‌ترین نیازهای یک زندگی هم آنقدر سخت شده که گاهی نیازهای غیرضروری جایی در لیست اولویت‌ها ندارد؟

اصغر کیهان‌نیا، مشاور خانواده می‌گوید: «درست است که این روزها درآمد خیلی از خانواده به‌طور یکسان برعهده زن و مرد خانواده است اما دیدگاه سنتی هم همچنان پابرجاست و این پدر خانواده است که این روزها در چند جبهه می‌جنگد تا بتواند خانواده‌اش را در حداقل رفاه اقتصادی نگه دارد؛ آنقدر که در روزگار امروز، اغلب پدرها چندپیشه دارند تا بتوانند آن حد از معیار و استاندارد را که خودشان برای خانواده‌شان در نظر گرفته‌اند، فراهم کنند.» و حالا در چنین شرایطی، شاید نزدیک شدن به روز پدر، فرصت خوبی برای تلنگر زدن به اعضای خانواده باشد. برای یادآوری این که همسران و فرزندان خانواده، حواس‌شان به دخل و خرج خانه باشد و نکند درخواستی فراتر از توان همسران و پدران‌شان داشته باشند؛ آن وقت است که از چنین درخواست‌هایی، یک اعصاب ناراحت و یک فکر پرمشغله برای پدر می‌ماند که چاره‌ای نمی‌توانم آن را تهیه کنم یا چطور باید آن را تهیه کنم؟ شاید به چشم نیاید اما کمی مراعات کردن درخواست‌های مالی در این روزها باعث آرامش خیال پدران می‌شود و خوب چه چیزی بهتر از فکر آرام و حال خوش مردان خانواده؟

همیار بهداشت باشید

مطلق نیست اما زنان و مادران جزئی‌تر، دقیق‌تر و حساس‌تر و پدرها آسان‌گیرتر هستند؛ پس مراقب باشید این سهل‌گیری‌شان در روزهای کرونا، کار دست‌شان ندهد؛ یعنی اگر خودشان هم حواس‌شان نیست، شما چشم از آنها برندارید که این رسیدگی‌هایتان علاوه بر سلامت جسم، سلامت روح‌شان را هم بابت حواس‌جمعی شما تا مدت‌ها تأمین می‌کند. مثلاً می‌توانید استفاده از ماسک و محلول ضد عفونی و رعایت فاصله اجتماعی را مدام به او یادآوری کنید. هنگام رسیدن به خانه، او را به یک دمنوش گیاهی مانند آویشن مهمان کنید تا خستگی‌ها و مریضی‌هایش را بشوید و با خود ببرد. تلفن همراهش را ضد عفونی کنید و حواس‌تان به خشکی دست‌هایش در اثر شست و شوی مدام آنها باشد.

خلاصه اجازه ندهید کمی بی‌خیالی و خستگی یک روز کاری سخت، او را از رسیدگی به سلامت روح و جسمش بازدارد؛ ضمن این که این‌طوری با زبان دیگری به آنها گفته‌اید که چقدر دوستشان دارید و سلامت‌شان برایتان مهم است و خوب اصلاً مگر غیر از این است؟

