

حکمت

رسول اکرم (ص)
نحج الفصاحه، ج ۱۴۷

هرگاه خداوند برای خانواده‌ای خیر بخواهد آنان را در دین دانا می‌کند، کوچک‌ترها و بزرگ‌ترهايشان را احترام می‌نماید، مدارا در زندگی و میانه‌روی در خرج روزی‌شان می‌نماید و به عیوب‌شان آگاه‌شان می‌سازد تا آنها را برطرف کنند.

گریزی بر احساس کافی و ناکافی بودن مادرانه

زمان مختص من



فاطمه کرامتی‌راد

پژوهشگر

نشسته بود پشت میزش، نیم‌خیز شد و سرش را روی دستش گذاشت، کمی نفس عمیق کشید، حس ناراحتی داشت، باز مثل

اکثر اوقات هجوم افکار به سراغش آمده بود. مدتی بود که حس خمودگی ذره‌ذره وجودش را فرا گرفته بود. فکرمی‌کرد ناکافی است، ناکافی برای خودش و مادری‌کردنش. یک وقت‌هایی به سرش می‌زد بگوید بس است، دیگر نمی‌خواهم به نقش مادری‌ام ادامه دهم و یک وقت‌هایی می‌گفت تو انتخاب کردی که مادر باشی، پس باید بهترین مادر دنیا باشی.

توی ذهنش مرور می‌شد که از یک‌سری خواسته‌هایش برای نقش مادری‌اش دور مانده و با خود می‌گفت مادری یعنی تمام من وقف کودکم؟! پس خودم چه؟ مدتی می‌شد که دائم این افکار و گفت‌وگوهای ذهنی معیوب در ذهنش تکرار می‌شد. صدای کودکش او را به خود آورد. با بی‌حوصلگی

جوابش را داد تا به دنبال بازی‌اش برود و درخواست جدیدی نکند. این دفعه نوبت عذاب وجدان بود که به میدان بیاید، عذاب وجدانی که تمام وجود و افکارش را تلخ کند. این‌که این چه مدل رفتار کردن با بچه است؟ بچه که چیز خاصی نخواست، اگر کمی صبورتر بودی، یک جواب بهتر به او می‌دادی، دقیقاً با خودت چند چند هستی؟ ...

به یاد دوستش افتاد. به یاد وقتی که میدید با حوصله هم به فرزندش و هم به کارهای مورد علاقه‌اش می‌رسد و این یادآوری خنجری بر زخم‌های سرزنش‌های درونی‌اش شد. انگار دردش بیشتر می‌شد و او را بیشتر از پا می‌انداخت. سرزنش‌های مدام، فکرتش را به این سمت برده بود که دائم با خودش بگوید آیا من مادر ناکافی‌ای هستم؟ آیا فرزندم مرا دوست دارد؟ آیا باید خودم را نادیده بگیرم؟ اگر برای خودم وقت بگذارم، بچه‌ام در نبود من آسیب نمی‌بیند؟ آیا دیگران نمی‌گویند چه مادری است که رفته دنبال کار خودش و بچه را تنها گذاشته؟ صدایی از درونش بلند شد که

می‌گفت تو همین حالا هم نه مادر خوشحال و سرزنده‌ای هستی نه تأیید دیگران را درباره مادر خوب بودن داری و این سؤال ذهنش را درگیر می‌کرد، آیا باید پیش مشاور بروم تا گره کور ذهنم باز شود؟ آیا باید جلوی سرکوب احساسم را بگیرم؟! در همین حین، یادش می‌افتد ظرف‌های ناهار نشسته مانده. صندلی را کمی به عقب هل می‌دهد، بلند می‌شود و به سمت آشپزخانه می‌رود تا شاید از شر هجوم این افکار خلاص شود.

این روایت شاید روایت خیلی از مادرها در هر جای دنیا باشد که درگیر سرزنش درونی و آگاهی‌نداشتن از مسوولیت مادرانه خود هستند اما واقعیت این است که ما زن‌ها وقتی مادر می‌شویم، قرار نیست که تمام وقت‌مان را صرف کودک عزیزمان کنیم.

شاید قضاوت و حرف‌های اطرافیان را بشنویم که بگویند بین چه مادری است بچه را گذاشته و پی خوشی خودش رفته، اصلاً مادر مسوولیت‌پذیری نیست. آخر کدام مادری برای این کارها که تو انجام می‌دهی، وقت دارد؟ بچه مادر می‌خواهد، نیازی نیست مادر بچه‌اش را تنها بگذارد. اگر اجازه دهیم این حرف‌ها وارد زندگی ما شوند، باعث می‌شود که از خود واقعی و روحیه شادمان فاصله بگیریم و نتیجه‌اش می‌شود همان گفت‌وگوهای درونی و افسردگی، غم و ناراحتی و این یعنی بازدهی مادرانه ما هر روز کم و کمتر می‌شود.

مادرها کنار نقش مادری خود باید زمانهایی را برای خودشان قرار بدهند. زمان‌هایی که مختص خودشان است، مختص خود درون که اگر آن را نادیده بگیرند، اول برای خود آنها و بعد برای اطرافیان‌شان آسیب‌زاست. این اوقات فراغت برای هر مادری براساس شخصیت و شرایط زندگی‌اش معنی و روش جداگانه دارد.

یک مادر وقتش را برای ورزش می‌گذارد، یک نفر با دوستانش بیرون می‌رود، یکی به علاقه‌اش می‌پردازد، یکی کلاس می‌رود، یکی کتاب می‌خواند، یکی کنسرت خواننده محبوبش می‌رود، یکی با همسرش بدون بچه‌ها خودشان را به یک بیرون رفتن دونفره دعوت می‌کنند و...

تحقیقات نشان می‌دهد وقتی هر کسی برای خودش ارزش قائل می‌شود و برای خودش وقت می‌گذارد، بازدهی‌اش بالا می‌رود، ذهنش و درونش آرام می‌شود و در این زمان که احساس خوبی دارد می‌تواند نقش مادری، همسری، دختری، خواهری، پدري، برادری، کارمندی، مسوول بودن و... را بهتر

ایفا کند.

احساس ارزشمندی یکی از احساسات خیلی مهم است که علاوه بر مادرها، همه آدم‌ها به آن نیاز دارند و برای داشتن احساس رضایت، یک روش این است که زمانی را برای خود داشته باشیم. پس بهتر است جای باورهای غلط و توجه به حرف‌های دیگران، مادر برای خود زمانی اختصاص دهد تا احساس رضایت از خود داشته باشد و کیفیت زندگی‌اش بالا برود.

برای داشتن اوقات فراغت باید برنامه‌ریزی داشته باشید؛ یک لیست از علاقه‌مندیهایی که حال‌تان را خوب می‌کند، بنویسید و با توجه به زمان و شرایط خود الویت‌بندی کنید. ببینید به کدام یک و در چه زمانی می‌توانید بپردازید. این کار باعث می‌شود ذهن شما موقع انتخاب باز باشد و وقتی زمان خالی پیدا کردید، تصمیم درستی بگیرید و گیج نشوید که الان کدام کار را باید انجام دهم که حالم خوب شود.

از اطرافیان‌تان حمایت بگیرید؛ برای این‌که زمان خالی داشته باشید؛ اگر خانواده، دوست و نقطه امنی دارید از آنها برای نگهداری کودک خود حمایت بگیرید. از این کار نترسید و در ذهن خود این افکار را مرور نکنید؛ نکند مزاحم باشم؟ نکند در رودربایستی با من قرار بگیرند و کودکم را قبول کنند؟ نکند وقت آنها را می‌گیرم؟ در فضای روراستی و شفافیت شما درخواستی را بیان میکنید و انسان‌ها با قدرت عقل پیشنهاد شما را قبول یارد می‌کنند.

اگر دور از خانواده و دوستان خود هستید از همسر خود بخواهید برنامه‌اش را جوری تنظیم کند که زمانی را با کودک سپری کند و شما به اوقات فراغت خود برسید.

و اگر هیچ‌کدام یک از این موقعیت‌ها را نداشته‌اید، وقت‌هایی که فرزندتان خواب است، برای خود وقت بگذارید؛ دمنوش دم کنید، کتاب بخوانید، کلاس‌های آنلاین شرکت کنید، به سلامت پوست و بدن خود برسید، خلاصه برای خود دوست‌داشتنی خودتان وقت بگذارید.

اوقات فراغت یا زمان مختص من آن قدر مساله مهمی است که شما می‌توانید با یک نگاه دقیق به مادرانی که در اطراف‌تان هستند، متوجه شوید مادرانی که برای خود وقت می‌گذارند، سرزنده‌تر هستند، احساس مفید بودن بیشتری می‌کنند و این باعث شده که رفتارشان با کودک‌شان و خانواده با صبر و نشاط بیشتر و بهتری باشد.

مدرك فارغ التحصيلی اينجانب **طاہر باقری** فرزند **شیخ حسن** به شماره ملی **۱۹۹۰۰۹۰۸۶۹** صادره از **دزفول** در مقطع کارشناسی ارشد رشته مشاوره خانواده صادره از دانشگاه **اهواز** با شماره **۱۲/۰۰۱۴۲۴** مقفود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز به نشانی: اهواز، فلکه کارگر (فرهنگ شهر) خیابان کارگر جنوبی، کدپستی **۶۱۳۴۹-۶۸۸۷۵** و صندوق پستی **۱۹۱۵** ارسال نماید.برگ سبز سواری پژو **۲۰۶** مدل **۱۳۹۶** به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک **۸۳ب۲۶۲** ایران **۴۵** به شماره موتور **166B0012055** و شماره شاسی **NAAP41FE4HJ004577** بنام **زینب شمس‌الدینی لری** با کد ملی **۵۸۳۹۸۹۹۳۰۵** مقفود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.برگ سبز سواری پژو **۲۰۶** تیپ **۲** رنگ سفید مدل **۱۴۰۱** شماره موتور **182A0170133** شماره شاسی **NJ284762** به شماره پلاک **۵۴۶۷ ۶۸** ایران **۷۶** به نام **حسن صادقی امیر شهیدی** مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.واگذاری مجموعه‌ای با متراژ **۲۸۰ متر** در بهترین منطقه کرج (عظیمیه) با کلیه لوازم جهت رهن و اجاره فست‌فود به صورت کامل واگذار می گردد. **۰۹۱۲۳۲۵۲۱۳۶**