

دوراهی تعهد و تأهل

چطور چالش‌های ایجاد شده در زندگی با والد تنها را مدیریت کنیم؟



مصومه متین‌نژاد «همه چیز با مرگ پدر شوهرم شروع شد. اتفاق غیرمنتظره‌ای که باعث شد تا مادر شوهرم برای زندگی به منزل ما یعنی تنها پسرش نقل مکان کند. یکی از اتاق‌های بچه‌ها را خالی کردم تا مادر شوهرم راحت‌تر باشد. اصلا فکر نمی‌کردم تا این اندازه زندگی مشترکمان تحت‌شعاع حضور مادر شوهرم قرار بگیرد. او زن خوبی است. اما این میان اتفاقاتی افتاده است که باعث شده احساس کم‌رک‌رشته همه‌امور از دستم خارج شده است و دگر نمی‌توانم چیزی را مدیریت کنم. این اتفاقات روی رابطه من و همسرم هم تأثیر گذاشته و به تنش خوردیم، نظیر دخالت‌های بی‌موردش در مسائل تربیتی

بچه‌ها و جانبداری افرایش از آن‌ها، سبک زندگی متفاوتی که با ما دارد، برای نمونه شب‌ها زود می‌خوابد و صبح‌ها زود بیدار می‌شود و انتظار دارد که ما هم همین‌طور رفتار کنیم، درحالی‌که شب‌تنها فرصت مشترک برای همه خانواده ماست تا قدری بیشتر کنارهم باشیم. رژیم و سبک غذایی خاصی که دارد با ذائقه بچه‌ها اصلا جور در نمی‌آید و من مجبورم که هرروز دست‌کم دونوع غذا بپزم، رفت و آمد زیاد فامیل برای دیدن مادر شوهرم که بزرگ فامیل محسوب می‌شود و من با وجود شغალ بودن باید جور همه چیز را به تنهایی درخانه بگشتم.»

مشکل از کجا آب می‌خورد؟

اینکه والدین ما چند پیراهن بیشتر از ما پاره کرده و تجربه‌های زیادی را در زندگی پشت سر گذاشته‌اند معمولا به آن‌ها حق می‌دهد تا عامدانه یا از سر دلسوزی نظراتشان را وارد زندگی ما نکنند، آن هم با این بهانه که نمی‌خواهند فرزندانشان مانند آن‌ها تجربیات سختی داشته باشند. درضمن، اختلاف نسلی که ما آن را با فرزندانمان به خوبی درک می‌کنیم، اتفاقی است که در زندگی آن‌ها بسیار نرم و آرام افتاده، پس طبیعی است که سطح توقعاتشان از ما در رابطه والد و فرزندی همچنان مانند نسل

خودشان بالا باشد.

نکته بعدی هم به خصوصیات و ویژگی‌های فردی هر شخص برمی‌گردد مانند خودشیفتگی که باعث می‌شود تأثیر مستقیمی بر کیفیت ارتباط آن شخص با دیگران و به‌ویژه نزدیکانش داشته باشد. همه این دلایل را باید به تنهایی والد و ترس او از فراموش شدن اضافه کنید تا بتوانید راحت‌تر برخی از رفتارهای چنین والدینی را تفسیر کنید.

مشکل را چگونه مدیریت کنیم؟

به تعداد مشکلاتی که یک خانواده در همراهی والد تنهایش دارد، راه‌حل هم وجود دارد، پس ابتدا به دنبال پیداکردن مشکل و علت دقیق بروز آن باشید و بعد به فکر یافتن راه‌چاره آن. در ادامه چند راهکار ساده و عمومی را برای کاهش تنش‌های موجود پیشنهاد می‌کنیم.

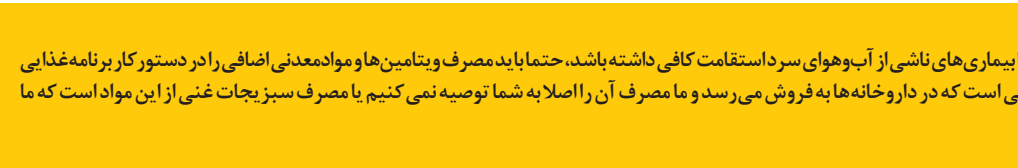
- معمولا وقتی مشکل بیشتر به‌چشم می‌آید که محل سکونت کوچک باشد و زندگی والد تنها، بیست و چهار ساعته با صورت مهیبا بودن شرایط، فضای مجزاتری را برای او در نظر بگیرید، برای نمونه یک طبقه مستقل یا خانه‌ای کوچک در نزدیکی خودتان.

- اگر والد تنهاتان مشکلات جسمی دارد و نیاز است که به‌طور دائمی به‌او رسیدگی کنید، حتماً از یک پرستار نیمه‌وقت یا دیگر اعضای خانواده و فامیل کمک بگیرید. معمولا در چنین مواقعی یکی از فرزندان که دلسوزتر و متعهدتر از دیگران است بار همه را به دوش می‌کشد و این موضوع خیلی زود او را خسته و درمانده می‌کند.

- تخصیبات بیجا را کنار بگذارید و اگر والد تنهاتان شرایط ادواج دارد، برای او فکر یک همسر باشید. این اتفاق افزون بر اینکه از حجم مشکلات شما می‌کاهد به سلامت

راز سلامتی

سبزیجات زمستانی که حکم مکمل را دارند



کنگر فرنگی: این

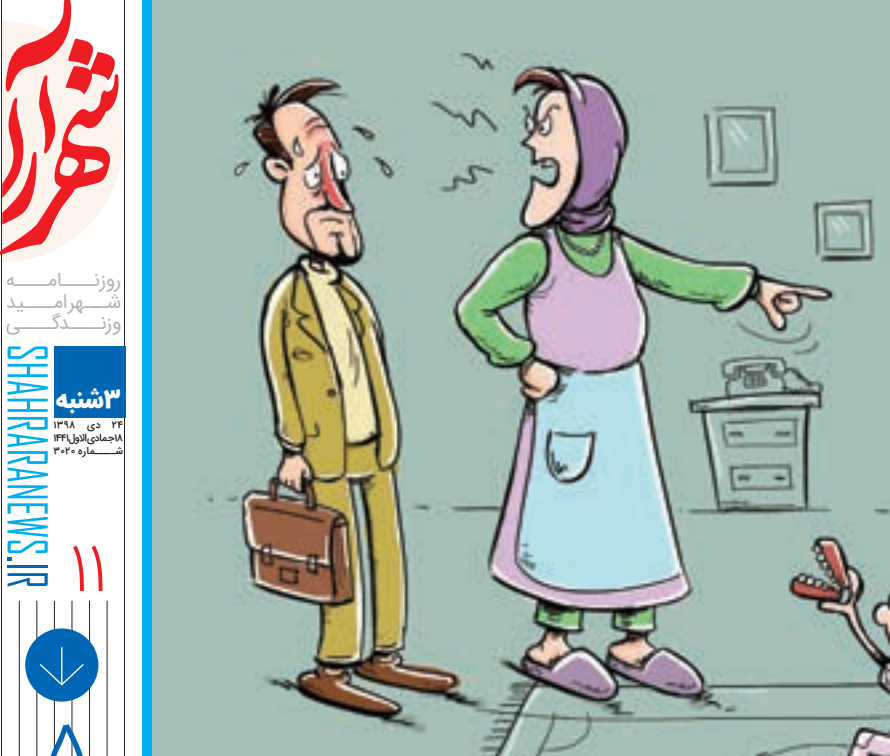
سبزی منبع بسیار خوبی از فیبر ویتامین ث است که می‌تواند به جریان صفرا و هضم سریع‌تر غذا کمک کند.

برگ‌های کنگر فرنگی دارای پروتئین، آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، کلسیم، ویتامین ا، ب، ۱، ب ۲ و ب ۳ است. در ضمن برای افرادی که رژیم لاغری دارند، عالی است.

کلم پیچ: سرشار از

بتاکاروتن، ویتامین ث، ویتامین k و کلسیم است که در کنترل فرایندهای التهابی بدن و تقویت سیستم ایمنی

نقش مؤثری دارند و با سرطان‌ها مبارزه می‌کند. همچنین یک ماده غذایی ایده‌آل برای مقابله با یبوست است و هر ۲۰۰ گرم آن یک پنجم نیاز روزانه ما به فیبر را تأمین می‌کند.



طرح: روزانه/شماره ۱۱

آنچه خواندید، بخشی از درد دل یکی از دوستان بود که برای این مشککش به دنبال راه‌چاره‌ای می‌گشت. موضوعی که اگر نکویم شایع، میزان درگیری خیلی از خانواده‌ها با آن زیاد است و در صورت درست مدیریت نشدن گاهی زندگی‌ها را به‌تنگنای جدایی هم می‌کشاند. برای همین امروز می‌خواهیم در یک پرونده مفصل به این موضوع بپردازیم و با کمک رضا زیبایی، روان‌شناس بالینی برای آن راهکاری بیابیم که هم حضور والد تنها کمترین تأثیر را بر زندگی مشترک فرزندان داشته باشد و هم به تنهایی آزاردهنده این عزیزان پایان بدهد.

یادداشت

حمید دهقانیان / کارشناس اداره مشاوره و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی مشهد

گره سوگواری‌های جمعی حمایت‌های روانی اجتماعی

این نیست که ما به مراقب افراد تبدیل شویم، چرا که آن‌ها خودشان می‌توانند از خودشان مراقبت کنند. این حمایت نیست و ناشی از محبت هم نیست، این بیشتر ناشی از ترس ما موبی احترامی‌ما به استقلال آن فرد است. در اینجا منظور ما حمایت سالم است، حمایتی که با حفظ استقلال و بر اساس اصول صحیح همدلی انجام می‌شود. حمایت‌های اجتماعی بیشترین تأثیر خود را زمانی‌نشان می‌دهند که فرد در معرض ناامیدی و درماندگی قرار می‌گیرد. ممکن است این ناامیدی و درماندگی درونی باشد یا نتیجه سخت‌تر و بدتر شدن اوضاع بیرونی باشد. در هر صورت به این دلیل که انسان یک موجود اجتماعی است، حمایت اجتماعی نقش بسیار بزرگی در ادامه مسیر ما به‌صورت قدرتمندانه دارد و خیلی‌ها این را یکی از مزیت‌های زندگی انسانی و حیوانات می‌دانند.

نخستین کار ما شناسایی منابع حمایت اجتماعی است. دومین اقدام، مراجعه به تیم حمایت‌های روانی اجتماعی است. مقصود تیمی است متشکل از یک روان‌پزشک، یک روان‌شناس و در صورت امکان یک مددکار اجتماعی که وظیفه اصلی مداخله در بحران و ارائه مداخلات روانی اجتماعی را به‌عهده می‌گیرد. سومین اقدام، دقت در انتخاب واژه‌ها: کلمات تأثیر بسزایی دارند. واژه‌های مورد استفاده در سوگواری‌های عمومی باید به دقت انتخاب شوند. از به‌کار بردن کلماتی که تداعی‌کننده ناتوانی‌های جمعی دیگران صحبت کنید و غم سنگین خود را بیرون بریزید. اگر دوست دارید، می‌توانید احساسات خود را بنویسید، سوگ پاسخ طبیعی و سالم به یک مصیبت است، نه یک مریضی. سوگ دردناک است، ولی هدف تطاقی دارد. نیازی به مصرف داروهای ضدافسردگی نیست. هر دارویی ممکن است برخی علائم سوگ را به‌طور موقت تخفیف دهد. حمایت‌های اجتماعی را بیش‌از پیش انجام دهیم.

گره سوگواری‌های جمعی، حمایت‌های روانی اجتماعی: ایجاد رابطه حمایتی بین اعضای اجتماع، اصل ارتباط در زمان سوگواری‌های عمومی است، البته منظور ما از این حمایت چهارمین اقدام، تحقیر یا منفعل‌سازی دریافت‌کنندگان خدمات است. هنگام کمک‌رسانی بسیاری از احساسات انسان‌دوستانه و متعالی جلوه می‌کنند، اما باید مراقب احساساتی مثل برتری‌جویی، خود بزرگ‌بینی، تکبر و نیاز به سرویس‌دهی نیز باشیم که گاه در چنین شرایطی زمینه‌بروز می‌یابد.

آخرین اقدام برای کمک به خانواده‌های داغ‌دیده، تماس با افراد بازمانده، تقویت روانی آن‌ها، بودن در کنار خانواده‌ها، برگزاری مراسم سوگواری، ارتباط نزدیک و صمیمی، امکان درمان و پیگیری بعد از وقوع حوادث را فراهم می‌کند.

ادامه از یادداشت صفحه یک

اعتراف صادقانه و ضرورت اصلاح مسیر

... مهم و کلیدی بگذاریم تا هزینه یک تصمیم و اقدام اشتباه یک فرد را کل مجموعه نظام ندهد.

در حوزه نظامی مشاهده کردیم که تصمیم خطای یک فرد به بروز چه فاجعه‌ای برای کل کشور منجر شد.

متأسفانه ابعاد تصمیمات اشتباه برخی افراد غیرمتخصص در سایر حوزه‌ها ازجمله حوزه‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی، به این شفافیت و فی‌الغور نیست. فردی که در رأس یک مجموعه اقتصادی مثل تأمین اجتماعی، صندوق بازنشستگی، بانکداری، مالیات، گمرک، سیاست خارجی، نهاد فرهنگی و نظایر آن است و هر روز باید تصمیم‌های متعددی در مجموعه تحت مدیریت خود بگیرد، تصمیمات اشتباهش در جامعه آثاری خطرناک‌تر و وحشتناک‌تر از سقوط یک هواپیمای دارد، اما متأسفانه آثار این تصمیمات اشتباه به‌صورت فوری و آنی ظاهر نمی‌شود. از این رو این افراد برای تصمیمات اشتباه خود هزینه‌ای نمی‌پردازند، مسئولیتی قبول نمی‌کنند و هیچ‌گاه محاکمه نمی‌شوند. پس بهتر است سیستم به گونه‌ای اصلاح شود که با گسترش شفافیت‌ها، دامنه‌نقد برنامه‌ها و سیاست‌های حاکمان و مسئولان بیشتر شود و مسئولیت‌پذیری در تصمیمات برای مسئولان گسترش یابد.

هم‌اکنون موجی گسترده بابت ناراضیاتی از موضوعات اقتصادی و اجتماعی و حتی سیاسی در جامعه وجود دارد. یکی از دلایل اینکه این ناراضیاتی به آشوب و اعتراض منجر نمی‌شود، نجات و صبر مردم جامعه است و دلیل دیگر این است که مردم امیدوارند مسئولان برای رفع این مسائل اقدامی انجام دهند و مسئولیت‌پذیر باشند. بحث از سخنرانی و گفتار درمانی و حواله کردن مشکلات به دیگران گذشته است. مسئولان باید صادق باشند و مشکلات را با مردم در میان بگذارند و اگر واقعا توانی برای حل مشکلات ندارند، عرصه را به دیگران واگذار کنند. باید از کارشناسان و متخصصان استفاده کرد و برای حل

مشکلات اقتصادی و اجتماعی و سیاسی، می‌توان نخیکنان، دانشگاهیان و کارشناسان متخصص استفاده کرد و هر فردی باید متناسب با مسئولیت واگذار شده پاسخ‌گو باشد و در یک فضای شفاف، بشود همه مسئولان رانقد کرد.

مثل سپهبد سلیمانی در هر حوزه تخصصی، صادقانه تلاش کند، قدردان زحمتکش هستند و برایش سنگ تمام می‌گذارند. پس بهتر است در روش و منش خود تجدیدنظر کنیم و فقط در کار تخصصی خود وارد شویم. نظامیان در حوزه تخصصی خود، سیاسیون در حوزه تخصصی خود، حوزویان در حوزه تخصصی خود و دانشگاهیان در حوزه تخصصی خود نظر داده و اجازه بدهند کارشناسان و متخصصان اقتصادی در حوزه تخصصی خود یعنی مسائل اقتصادی، جامعه را بررسی کرده و برای درمان مسائل این حوزه چاره‌اندیشی کنند.

فضای اقتصادی، اجتماعی و سیاسی کشور نیاز به شفافیت و آزادی بیشتر دارد. بهتر است قبل از آنکه دیر شود، حقوق و آزادی‌های اساسی مردم به رسمیت شناخته شود و به آن‌ها احترام گذاشته شود. تجربه بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته نشان داده است که احترام به حقوق و آزادی‌های اساسی مردم می‌تواند در میان‌مدت به شکوفایی اقتصادی و گسترش روابط بهتر اقتصادی و سیاسی یک کشور با سایر کشورهای دنیا شود و قفل مسائل و مشکلات اقتصادی را باز کند. تجربه مردم ما نیز نشان داده است که نباید منتظر فردی کلید به‌دست باشیم تا مشکلات ما را حل کند، بلکه باید دانش و آگاهی خود را بالاتر ببریم، درباره مسائل اقتصادی، سیاسی و اجتماعی حساس‌تر باشیم و برای اصلاح جامعه خود به‌صورت مسالمت‌آمیز تلاش کنیم و دوست‌را از دشمن بشناسیم. یک کلید ممکن است گم شود، ولی اگر بیشتر کلید داشته باشیم، هیچ قفلی بسته نخواهد ماند. ●

روزنامه شهرامید ورزشک

شنبه ۳ دی ۱۳۹۸ (ششمین روز آذرماه ۲۰۲۰)

SHAHIRANEMSI.R

خانه زندگی

مهرماه ۱۳۹۸

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱

شماره ۱۱