



شهربانو

۲۰ شهریور ۱۴۰۰
شماره ۱۴۴۴

(۶)

مسئولیت اجتماعی بکارید، امید اجتماعی برداشت کنید

می گذرد نگاهی واقع بینانه داشته باشید و سعی نکنید با شعارهای انگیزشی کوتاه مدت و ناکارآمد به طور سطحی حال خودتان را خوب کنید زیرا دیری نمی پاید که واقعیت های روزمره دوباره شما را احاطه می کنند و به ورطه نومیدی در شرایط دشوار سوق می دهند. یک مادر توانمند به عنوان یک انسان خردمند از کنار آنچه در زندگی روزمره تجربه می کند بدون اندیشیدن نمی گذرد. می اندیشد و واقعیت را می پذیرد تا بتواند چاره اندیشی عقلانی، عمیق و کارآمدی داشته باشد. پس بپذیرید که در کل جامعه، امید اجتماعی کاهش چشمگیری داشته است و شما تنها فرد و خانواده شما تنها خانواده ای نیست که احساس نومیدی و خستگی اجتماعی ناشی از آن را تجربه می کنید، نگاه خردمندانه به شرایط اجتماعی به ذهن شما کمک می کند تا ارزیابی واقع بینانه ای از توانایی ها و محدودیت هایتان داشته باشید و با درک این نکته که بیشتر جامعه با شما در این تجربه ناخوشایند شریک است، خود را جزئی از کل خواهید دانست. این سبب می شود در یک همدلی و هم دردی جمعی ورود کنید و شبکه همدلی و همیاری خود را تشکیل دهید. این شبکه چگونه شکل می گیرد؟

تعامل را با زنان موفق زیاد کنید

چنان که در تاریخ اجتماعی مطالعات زنان مشهود است، بهترین شبکه های همیاری در هر نوع مشکلی برای تاب آوری و توانمند شدن زنان که لازمه مادر شایسته بودن است، شبکه های زنانه است. تعامل های خود را با زنان مقاوم و توانمندی که می شناسید افزایش دهید. ارتباطات اجتماعی مثبت و مناسب سبب افزایش تاب آوری و امید در شما می شود زیرا انسان موجودی اجتماعی است. تجربیات و دانش خود را به اشتراک بگذارید و از تجربیات و دانش دیگران بهره بردارید. گام سوم: نیازی نیست برای افزایش امید در کانون خانواده در باره فواید امیدواری سخنرانی، نصیحت یا کار ویژه ای انجام دهید. همین که ذهن شما امیدواری را در میان افکار تان جای دهد و به مادری امیدوار و روشن بین تبدیل شوید، شاداب تر و تاب آورتر می شوید. همین شادابی و افزایش آرامش ذهنی شما در مرور زمان بر فضای روانی سایر اعضای خانواده تأثیر مثبت خواهد گذاشت.

هر کسی آن درود عاقبت کار که کشت

مسئله دوم مانند مسئله اول از خودتان آغاز می شود. حتماً و اکس بنزید. حتماً از ماسک استفاده کنید. تا حد امکان فاصله فیزیکی با دیگران را رعایت کنید. فرزند شما اگر کودک باشد، از عمل گرایشی شما خواهد آموخت و اگر نوجوان و جوان باشد، برای کاهش دغدغه شما که حفظ سلامت خانواده است از عمل گرایشی شما پیروی خواهد کرد. یک مادر ناآگاه و تعهد گریز نمی تواند فرزندان متعهد به مسئولیت اجتماعی پرورش دهد. شرکت در واکنش های اجتماعی و خودمراقبتی برای پیش گیری، مسئولیت اجتماعی هر یک از افراد در برابر جامعه است. به مسئولیت اجتماعی تان متعهد باشید تا فرزندان تان افرادی متعهد و مسئولیت پذیر شوند: خانواده های متعهد در برابر مسئولیت های اجتماعی. خانواده های سالم هستند که می توانند نگهدارندگان سلامت جمعی و سازندگان جامعه سالم باشند.

هر روز خبرهای تحريم عزيزان بسيارى در شبکه های اجتماعی منتشر می شود که در پی ابتلا به کووید ۱۹ جان باخته اند؛ از مشاهیری نظیر دکتر کریمی، استاد برجسته مردم شناسی ایران، و نخبه های حوزه درمان پزشکی تا افراد ناشناس که هریک عزیز خانواده ای بوده اند. تلخی واقعیت پیش بینی ناپذیر بودن زندگی همان تجربه فراگیری است که جامعه امروز مامدتی در حال تجربه آن است و ذهن های بسیاری را درگیر این پرسش می کند که در این حجم تلخکامی ها که زمانی پایان خواهد پذیرفت، چگونه می شود تاب آورد.

در بحران چگونه مادری امیدبخش باشم

زندگی اجتماعی انسان سرشار از مخاطره های پایان ناپذیر است. پیشرفت فناوری همیشه یک تیغ دولبه بوده و در کنار امکاناتی که برای افزایش آسایش زندگی فراهم آورده، آسیب ها و مخاطراتی نیز به همراه داشته است، نظیر ویروس کووید ۱۹ که زمان بسیاری از فراگیری آن می گذرد و باعث کاهش روزافزون امید اجتماعی شده است. در کانون خانواده ها محوریت گفت و گو ها چگونگی پیش گیری از ابتلا، چگونگی خودمراقبتی و پیگیری فرایند واکنش های عزیزان و اطرافیان است. مادران مرتب پیگیر حال همسر و فرزندان هستند. سعی دارند با افزایش حجم مسئولیت ها و فعالیت هایشان در خانه کنار بیایند و با مراقبت از اعضای خانواده، از بروز آسیب جبران ناپذیر برای خانواده خود پیش گیری کنند. تعداد چشمگیری از خانواده ها این بیماری دشوار را تجربه کرده اند. شما هم ممکن است یکی از مادرانی باشید که روزهای دشوار گذار سایه کووید از اعضای خانواده را تجربه کرده اند. ممکن است گاهی با خود اندیشیده باشید چگونه استرس های خود را مدیریت کنید تا بتوانید از استرس های فرزندان خود بکاهید و برایشان تکیه گاه امن عاطفی و روانی در فرایند این بحران طولانی شوید.

فراتر از تکیه گاه عاطفی، شما به عنوان یک مادر که اساس پرورش فرزند در کانون خانواده است، چگونه چراغ امید را در خانواده خود روشن نگه می دارید تا در گام نخست، از فرزند و خانواده خود محافظت کنید و در گام بعد، در حد امکان حافظ سلامت جمعی جامعه باشید؟ مسئله اصلی امروز که ذیل کارآمدی نقش مادری در کاهش آسیب های جسمی و روانی اعضای خانواده در این بحران مطرح است یکی مسئله افزایش سطح امید برای تاب آوری در برابر پیامدها و آسیب های بحران است که از محیط اجتماعی به خانواده ها و بالعکس از محیط خانواده به محیط اجتماعی سرایت می کند و هم چنان در انتقال است و دومی مسئله افزایش سطح ایمنی و خودمراقبتی در گام اول در کانون خانواده و در گام دوم در سطح سلامت جمعی است. اکنون چگونه به عنوان مادر می توانید در این ۲ مسئله نقشی اثرگذاری داشته باشید؟

عمل گرا باشید (با حواحولا کردن دهان شیرین نمی شود)

مسئله اول یعنی افزایش سطح امید. اولین گام: بپذیرید ابتدا باید خودتان را از امید و روشن بینی با وجود همه تیرگی ها و تلخی ها سرشار کنید تا پس از آن بتوانید امیدبخش همسر و فرزندان باشید. یک انسان جامانده در نومیدی نمی تواند سفیر امید و تکیه گاه عاطفی روشنایی بخش باشد. از خودتان شروع کنید. اما چگونه؟ در دومین گام: به آنچه اطرافتان



دکتر
مهتاب
علی نژاد
جامعه شناس

هنگامه

یک مادر توانمند
به عنوان یک
انسان خردمند
از کنار آنچه در
زندگی روزمره
تجربه می کند
بدون اندیشیدن
نمی گذرد.
می اندیشد
و واقعیت را
می پذیرد تا بتواند
چاره اندیشی
عقلانی، عمیق و
کارآمدی داشته
باشد