



عکس: مهدیه فتویان

شهربانو

شنبه
۱۹ مهر ۱۴۰۰
۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۳ شماره ۳۵۰۰

(۳)

پایان شب سیه چگونه سپید می‌شود؟

مادران در شادی‌آفرینی چه نقشی دارند و چگونه می‌توانند فرزندان توانمندی پرورش دهند؟

✚ ضرب‌المثل ایرانی «پایان شب سیه، سپید است» را چه اندازه باور دارید؟ در زندگی روزمره و در میان ناکامی‌های اجتماعی‌تان چه اندازه به رسیدن روزهای کامیابی اجتماعی باور دارید؟ زمانی که تحت فشارهای اجتماعی دیگر تاب دوام نداشتید، چگونه تا زوال موقتی مصائب شکست‌ناپذیر ماندید؟ در دوره کوتاه یا بلند شکست‌ناپذیری‌تان چه افرادی همدلانه و همراهانه یاورتان شده‌اند؟ آنچه مسلم است این است که در مسیر پایداری و تلاش‌های اجتماعی، حضور مثبت یا منفی بسیاری نقش دارد. اینکه امروزه شما با هر سن و در هر شرایط زندگی‌ای که هستید چه میزان احساس رضایتمندی از خود دارید نتیجه تعامل‌های شما در جامعه و اصلی‌ترین محیط یعنی خانواده‌تان است. در خانواده، نقش مادر به عنوان تأمین‌کننده نیاز عاطفی و اثرگذار بی‌واسطه بر شکل‌گیری عزت نفس و اعتماد به نفس شما، نقشی بسیار مهم است. چنانچه شما از زندگی‌تان احساس رضایتمندی نسبی داشته باشید و در جهت رسیدن به اهداف یا استفاده از فرصت‌های زندگی‌تان عملکرد خود را مثبت ارزیابی کنید، شادی درونی و آرامش نسبی ذهنی را تجربه می‌کنید. این شادی درونی سبب افزایش امید به زندگی می‌شود زیرا به شما نوید می‌دهد در صورت شکست‌ناپذیری، صبح روشن رضایتمندی و آرامش را نیز تجربه خواهید کرد. اما آیا به تنهایی قادر خواهید بود به این ارزیابی از خود و سنجش میزان رضایتمندی‌تان دست یابید؟

✚ احساس رضایتمندی متأثر از انتظارات اجتماعی است

تا خود امروزتان را با خود دیروز و امکانات و محدودیت‌هایتان مقایسه نکنید، توان این سنجش را نخواهید داشت. در مرحله‌ای وسیع‌تر، افراد حتی در رقابت‌های اجتماعی، خود را با دیگران نیز مقایسه می‌کنند و میزان موفقیت و رضایتمندی از زندگی را نتیجه به تأیید اجتماعی و دیگران مهم و غیرمهم می‌دانند. جدا از اینکه سنجش خود در یک مقایسه اجتماعی با دیگران که شخصیت، شرایط خانوادگی، امکانات و محدودیت‌هایی متفاوت از شما داشته‌اند تا چه اندازه می‌تواند سنجشی ناکارآمد باشد، پر واضح است که سنجش میزان رضایتمندی شما از خودتان در یک ارزیابی جامعه‌محور صورت می‌پذیرد به این شکل که خودتان را با خودتان هم که مقایسه می‌کنید، یعنی خود قبلی با خود فعلی با خودی که در آینده انتظار دارید باشید، همه بر مبنای انتظارات اجتماعی است. معیار مقایسه انتظاراتی است که در ذهن شما با تعامل‌های اجتماعی‌تان شکل گرفته است. اینکه مثلاً فرزند شما در کنکور چه رتبه‌ای کسب کرده باشد یا ورودش به بازار کار چه دستاوردی داشته است و نحوه تعامل شما با انتخاب‌ها، شکست‌ها و موفقیت‌های فرزندان یا همسر یا خودتان متأثر از نگاه جامعه و در نظر داشتن ارزیابی دیگران از شما بر اساس معیارهای صحیح یا ناصحیح اجتماعی است. همان اصطلاح رایج «حرف مردم» سنجشی که به طور گسترده در فضای کلی جامعه رایج است و از سوی خانواده‌ها نیز مورد تأیید و بازنشر قرار می‌گیرد، رویکردی اجتماعی که بر میزان رضایتمندی شما

از زندگی و متعاقب آن احساس شادمانی اثرگذار است به‌ویژه این روزها که بحران‌های مختلف ملی و جهانی میزان رضایتمندی و احساس شادی ناشی از زنده بودن و زیستن را تحت تأثیر خود دارد و افسردگی‌های ناشی از ناکامی‌های اجتماعی را که آن‌ها نیز ناشی از بحران‌های گسترده کنونی هستند به دنبال داشته است. اما چرا این مسئله در مسیر زندگی اجتماعی مهم می‌شود و در چه مواردی باید از اثرگذاری حرف مردم بر تصمیم‌های فردی و خانوادگی کاست؟ حذف آنچه مردم درباره زندگی شما می‌گویند و البته شما نیز متقابل درباره زندگی آنان می‌گویید امری ناممکن است از این جهت که به طور فرهنگی در فرایند جامعه‌پذیری شما در ذهن‌تان درونی و با زندگی روزمره عجین شده است. این ارزیابی‌های همیشگی بر مبنای مقایسه‌های اجتماعی، شما را در معرض سنجش مداوم رضایتمندی از خودتان و دیگران قرار می‌دهد. به طور عمومی می‌توان میزان اشتغال فکر افراد به مباحث مقایسه‌گری روزمره را متأثر از خانواده دانست. در این راستا یک نکته مهم وجود دارد که به‌ویژه مادران چنانچه مایل باشند که خانواده‌ای با درصد افسردگی کم و رضایتمند از زندگی داشته باشند باید آن را در نظر بگیرند توجه به نقش مادر به عنوان یک تسهیلگر است، نه یک فرمانده.

✚ تسهیلگری بر فرماندهی اولویت دارد

تسهیلگر روابط درون خانواده باشید. تسهیلگری را با ارائه مشاوره و هم‌فکری در زمان تجربه‌های مختلفی که افراد خانواده‌تان در جامعه دارند انجام دهید. اجازه دهید فرزندان نیز ایده‌های مخصوص خود و نگاهی حتی متفاوت از شما به جهان پیرامونشان داشته باشند. اهمیت درک شما از نقش مادری‌تان به عنوان تسهیلگر در مسیر جامعه‌پذیر شدن فرزندان به جای اعمال نقش فرماندهی و سلطه‌طلبی بر فرزند، سبب می‌شود اعتماد شکل بگیرد و فرزند رفتار عقلانی را که موجب احساس رضایتمندی نهایی در انتخاب‌هایش می‌شود از شما بیاموزد. اما این سبک تعامل مشاوره‌محوری به جای فرمانده‌فرمانبری چه منفعتی برای کانون خانواده‌تان خواهد داشت؟ خانواده را از محیط نبرد برای برتری و قدرت‌طلبی به محیط مشورت و گفت‌وگو تبدیل می‌کند که پیامد آن تجربه فضایی قابل اعتماد در برابر ناامنی‌های ناشی از مقایسه‌ها و انتظارات اجتماعی است. فرزندان امروزی در جست‌وجوی ارزیابی منصفانه در برابر مقایسه‌گری‌ها هستند و میزان رضایتمندی خود از زندگی را به عوامل وسیع‌تری در مقایسه با گذشته پیوند می‌دهند. ارزیابی منصفانه‌ای که از شما انتظار دارند در سایه پرورش صحیح تفکر عقلانی و توجه به خردورزی ممکن می‌شود. مادری کردن کارآمد و مورد پذیرش یعنی مادری خردمندانه. به عنوان یک مادر خردمند و تسهیلگر، الگوی خانواده‌تان شوید و محیطی سرشار از اعتماد متقابل فراهم آورید تا در سایه آن رضایتمندی ایجاد شود و شادی درونی و امید به زندگی در این دوران طاقت‌سوز بحران‌های متوالی جان‌تازهای بگیرد. از تغییر مثبت نهراسید.



مهدتاب
علی‌نژاد

دکترای
جامعه‌شناس

هنگامه