

مادرانگی بی وقفه



شینم کرمی

آیا حاضرید شغلی را بپذیرید که شبانه روزی و بدون وقت استراحت بوده، اما اضافه کار و شیفت شب نداشته باشد؟ این شغل اصلا تعطیلی ندارد و اضافه کار روز تعطیل هم به آن تعلق نمی گیرد. راستی تا یادم نرفته بگویم بیمه و مرخصی استحقاقی و استعلاجی هم ندارد چه رسد به تشویقی. از همه مهم تر این شغل نه تنها درآمدی ندارد که به شیوه های مختلف، هزینه بسیاری هم برایتان می تراشد. قطعاً لازم است بدانید موتور محرکه این شغل پردر دسر، پرمشغله و پایان ناپذیر اما شیرین، فقط عشقی خالص است. خب نظرتان چیست؟ فرم استخدام را پر می کنید؟

آنچه گفتیم و نگفتیم فقط توصیفی مختصر از روزگار مادرانگی ما زن هاست. بسیاری از بانوان برای مادر بودن به تمامی از خود گذشته اند و بی وقفه به جگرگوشه خود پرداخته اند.

من هم یک مادرم، مادری که جانش به جان و نفس های فرزندانش بسته است. سال های طولانی است که دیگر عادت خواب عمیق را فراموش کرده ام و شیرینی قیلوله صبح و خواب بعد از ظهر برایم فقط یک خاطره دور است. در خوراک و پوشاک و تفریح و آموزش هم قطعاً اولویت با آن هاست. زندگی برای من که به ویژه به جز همسری و مادری وظیفه شغلی بیرون از خانه هم دارم کلاروی دور تند است؛ از ساعت ۶ صبح زندگی برایم آغاز می شود تا ساعت یک صبح روز بعد که بدن و روح خسته و متلاطمم را به رختخواب بکشانم تا فرصتی برای ریکاوری و آغاز یک روز پرمشغله دیگر به دست بیاورم.

بارها حتی پس از انجام جراحی فرصتی برای استراحت و گذران ناهفت مناسبی نداشته ام و تلاشم این بوده است که برنامه منظم فرزندان و همسرم مختل نشود. کاری به درست و غلط بودن آن ندارم. توصیه های «اول خودت بعد دیگران» یا «باید برای خودمان وقت بگذاریم» و... هم زیاد شنیده و تلاش کرده ام حتی انجامشان بد هم، اما آیا روال مادرانگی فرصتی به من داده و نتواسته ام بپذیرم؟

این روزها به ویژه در فضای مجازی متعدد می بینیم که به مادران توصیه هایی از این دست می شود که به فکر خودتان باشید، خودتان را دوست داشته باشید، فرزندتان شما یک فداکار قربانی نمی خواهند بلکه مادری شاد و توانمند می خواهند، ورزش کنید، سفر بروید، با دوستان خود گدعه و دورهمی های ساده داشته باشید، به مو و پوست و سلامتی جسم و روح خود توجه کنید و... همه این ها در نظر اول بسیار منطقی و ضرورتی انکارناپذیر هستند، اما در دنیای واقعی مادران، تا چه حد شدنی اند و می توانند به فعلیت برسند؟

فقط همین قدر بگویم که چند هفته پیش جراحی یک میخچه ناقابل کف پایم سه روز به اجبار زمین گیرم کرد. شاید باورتان نشود که باوجود درد و رنج بخیه ها بهترین سه روز زندگی پس از تجربه مادری ام را داشتم. همسر و فرزندانم مجبور به انجام امور منزل شده بودند. از محل کار سه روز مرخصی استعلاجی داشتم و این سه روز - درحالی که این بار من کسی بودم که از او پذیریایی می شد - با خواندن کتاب و اخبار، شنیدن موسیقی و دیدن فیلم و تمرین ساز و استراحت گذشت.

این سه روز طلایی و رؤیایی به من آموخت که شاید در عالم واقعیت، خواسته های فرزندتان و ملزومات جاری زندگی فرصتی برای استراحت به ما مادران ندهد و عشق ما را همچنان به پیش براند اما نیاز زمان به این مرخصی های سه روزه ضرورتی انکارناپذیر است که کاش می شد نه فقط به ضرب مثلاً «میخچه و نا کارآمدی پاها» که به لطف همسر و فرزندتان و مدبرانمان حداقل سالی یک بار میسر می شد تا با انرژی مضاعف به وظایف مادری خود ادامه دهیم و در میانه راه مادری، کشتی جسم و روحمان به گل ننشیند.

خوراکی هایی که دشمن آلزایمرند

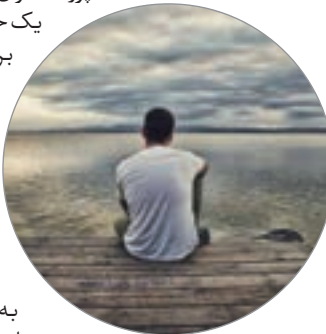
برخی خوراکی ها به علت دارا بودن مواد مغذی مانند کولین، لوتئین، امگا ۳ و آنتی اکسیدان ها، به بهبود حافظه، کاهش زوال شناختی و محافظت از مغز در برابر پیری کمک می کنند و نقش کلیدی در حفظ عملکرد شناختی دارند. از این رو، این خوراکی ها را می توان دشمن سرسخت آلزایمر دانست.

- تخم مرغ
- قارچ
- گردو
- چای
- ماهی سالمون
- پرتقال
- سبزیجات برگ دار
- هندوانه



تنهایی مغز را کوچک می کند

پژوهشگران براین باورند که تنهایی و انزوای اجتماعی فقط یک حس عاطفی نیست، بلکه تأثیرات فیزیکی مخربی بر ساختار مغز می گذارد. بر اساس پژوهش های مختلف صورت گرفته، انزوای اجتماعی با کاهش حجم ماده خاکستری مغز و افزایش بیست و شش درصدی خطر ابتلا به زوال عقل در ارتباط است. پژوهشگران، شواهد علمی محکمی درباره آثار فیزیکی انزوای اجتماعی بر مغز انسان ارائه داده اند. این یافته ها نشان می دهد که مغز انسان برای حفظ سلامت خود، به تعاملات اجتماعی نیاز دارد و انزوای می تواند به معنای واقعی کلمه آن را کوچک کند.



پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

سرویس مدرسه زیر ذره بین والدین

درباره ضرورت توجه به عملکرد رانندگان سرویس مدارس در طول سال تحصیلی

بازی می کند. به گفته کارشناس این شماره، سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، تخلفات سرویس های مدارس در سطح معابر بسیار مشهود و حتی عمدی است. این در حالی است که رانندگان سرویس مدارس معلم زنگ اول و آخر دانش آموزان هستند و رفتارهای ترافیکی آن ها الگوی سرنشینانی است که روزانه دوتوبت با او همسفر هستند.

دوم مراقبت از جان

سرویس مدرسه تنها این وظیفه را ندارد که دانش آموز را از خانه به مدرسه ببرد و برعکس. برابر قانون حفظ و حراست از دانش آموزان در طول مسیر با راننده سرویس است. پس واجب است که حواسش به نکات زیر باشد و همچنین مدام قوانین را به سرنشینان گوشزد کند:

- باز نکردن ناگهانی درهای خودرو.
- بیرون نبردن سر و بدن سرنشینان از شیشه خودرو در حال حرکت.
- توقف در لاین های موافق برای سوار و پیاده شدن سرنشینان.
- توقف اصولی که نیاز به عبور عرضی نباشد.
- هدایت و به مقصد رساندن سرنشینان در صورت وجود گذرگاه عابر پیاده.

اول الگوسازی درست

والدین بهتر است در طول سال تحصیلی حواسشان به نوع رفتارهای رانندگان سرویس مدارس باشد. توجه به برخی نکات پیش پا افتاده باعث می شود از الگوسازی های منفی فرزندمان پیشگیری کنیم. مهم ترین آن ها عبارت است از:

- مصرف نکردن دخانیات و خوردن و آشامیدن در زمان رانندگی.
- پخش نکردن موسیقی و آهنگ های غیر مجاز.
- استفاده نکردن از الفاظ رکیک برای دیگر کاربران ترافیکی.
- صحبت نکردن و سرگرم نبودن با تلفن همراه.
- رعایت قوانین و مقررات و احترام به حقوق دیگران.

سوم ایمن سازی

برای آنکه دانش آموزانی که از سرویس مدرسه استفاده می کنند سفر ایمنی داشته باشند، راننده سرویس مدارس موظف است:

- برای تعداد سفرهای روزانه خود برنامه ریزی داشته باشد.
- وقت شناس باشد.
- به قوانین راهنمایی و رانندگی احترام بگذارد.
- حقوق دیگر کاربران ترافیکی را رعایت کند.
- با حوصله و صبور باشد.
- به مسیرهای مبدأ و مقصد تسلط داشته باشد.
- برابر ظرفیت کارت خودرو دانش آموز سوار کند.

- کودک زیر ۱۲ سال را در صندلی جلوننشاند.
- تأکید بر بستن کمربند ایمنی، نبردن سر و دست و بدن بیرون از پنجره یا سانروف خودرو و...
- از نرم افزارهای مسیریاب استفاده کند تا در دام ترافیک گرفتار نشود.
- کمبود وقت را با عجله و شتاب و سرعت غیر مجاز جبران نکند.
- رانندگی کردن بین خطوط و پرهیز از تخلفات شایع مثل تغییر مسیرهای ناگهانی، پارک یا توقف دوبله و...
- در مکان های ممنوعه وارد نشود یا توقف نکند.
- از قبول کردن سرویس های موازی اجتناب کند.

- حواسش به چکاپ دوره ای و معاینه فنی خودروش باشد.
- تمامی مدارک مورد نیاز مثل گواهی نامه، کارت ماشین، بیمه نامه، معاینه فنی و... را به همراه داشته باشد.
- اگر روزی نتوانست بنا به مشکلی سرویس دهی کند، به مدرسه اطلاع دهد و از دادن خودرو به فرد دیگر اجتناب کند.
- توصیه کارشناسان ترافیکی این است که بهترین خودرو برای سرویس مدارس، اتوبوس، مینی بوس یا ون است.
- سرویس مدرسی که خودرو شخصی یا تاکسی هستند باید دارای علائم مشخصی مثل شطرنجی باشند.



نکته!

پلیس راهور با راننده متخلف سرویس مدرسه به صورت ویژه تری برخورد می کند زیرا حساسیت و سخت گیری پلیس برای این دسته از کاربران ترافیکی که با سلامت دانش آموزان سروکار دارند بسیار بالاست. تا سال گذشته پلیس راهور دوره های آموزشی و توجیهی زیادی برای رانندگان سرویس های مدارس برگزار می کرد که متأسفانه امسال به دلیل برنامه ریزی نادرست آموزش و پرورش و تاكسی انی این دوره ها تا كنون برگزار نشده است.

فوری فوتی

تخلفات رانندگان سرویس مدرسه می تواند سلامت و امنیت دانش آموزان را به خطر بیندازد. آشنایی با رویه های قانونی شکایت و پیگیری این تخلفات به والدین و مراجع ذی صلاح کمک می کند تا سریع تر اقدامات مقتضی را انجام دهند و مسئولان را موظف به پاسخ گویی کنند.

توجه!

برای پیگیری تخلفات رانندگان سرویس مدرسه می توان از مراجع زیر اقدام کرد:

نیروی انتظامی و راهنمایی و رانندگی

آموزش و پرورش

سامانه ۱۳۷

مراجع قضایی مانند دادسرا و دادگاه های عمومی

در صورت وقوع جرم یا صدمات بدنی

چهارم

توجیه کردن

به عنوان پدر و مادر به طور مرتب به فرزندانتان نکاتی را درباره سرویس مدرسه شان یادآور شوید:

- به فرزندتان بسیارید اگر رفتار غیر عادی از راننده سرویس دید، به شما اطلاع دهد. مثل اینکه راننده از او یا از بچه ها درخواستی غیر عادی دارد.
- پدر و مادرها باید بعضی مسائل را به شیوه ای به فرزندانشان آموزش دهند که افزون بر حفظ اعتماد به نفسشان، کمک کند از خودشان در موقعیت های دلپره آور به درستی مراقبت و دفاع کنند.
- والدین باید حریم خصوصی فرزندانشان و شیوه روبه روشن شدن با متجاوزان به این حریم را بدون رودربایستی به آن ها آموزش دهند.
- در مسائل تربیتی باید مالکیت را به بچه ها موخت. ضروری است کودک با حریم خصوصی و شخصی خود آشنا شود و به افراد غریبه اجازه ورود به این حریم راند هد.
- پلیس مطمئن ترین مرجع خارج از خانواده برای مشکلات دانش آموزان است. بنابراین والدینی که رفت و آمد فرزندانشان را به سرویس مدرسه سپرده اند، باید راه های دسترسی به پلیس را به بچه ها آموزش دهند.
- پدر و مادرها باید با فرزندانشان مانند یک دوست رفتار کنند تا آن ها هم بدون هیچ ترسی وقایع مربوط به سرویس رفت و آمد و مدرسه را کامل بازگو کنند.



سرهنگ علیرضا رحیمی
رئیس اداره فرهنگ و آموزش ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی