

مادری و فرزندآوری هیچ تضادی با شاغل بودن زنان ندارد

دکتر مریم جان‌فدا روانشناس، زوج‌درمانگر و مشاور قبل از ازدواج:

مروار و کنکاش در زندگی بسیاری از زوج‌های جوان ما را با بهانه‌های مختلفی برای داشتن یک خانواده پرجمعیت روبه‌رو می‌کند که رفع بعضی از موانع و چالش‌های آن در حیطه وظیفه مسئولان است، اما بعضی از موانع ظاهری این موضوع، از جمله از دست دادن فرصت شغلی زنان،

محبوبه قربانی

خانم دکتر جان‌فدا به نظر شما چرا امروزه با رشد صعودی فرودرگایی در کشورمان مواجه هستیم و علت چیست؟

بر اساس تحقیقات سال‌های اخیر، آمار فرودرگایی رشد صعودی داشته است و براساس همین تحقیقات افزایش آمار طلاق، افزایش سن ازدواج، کاهش نرخ باروری، کاهش ازدواج، افزایش طلاق‌های عاطفی، غلبه الگوهای جدید همسرگزینی، تضعیف اعتقادات مذهبی از مهم‌ترین چالش‌های امروز خانواده در ایران محسوب می‌شود که این چالش‌ها تغییراتی ساختاری و کارکردی در خانواده ایجاد کرده است و از مهم‌ترین پیامدهای چنین تغییراتی ظهور فرودرگایی است که منجر به تغییر ارزش‌های خانواده شده است. این بدان معناست که خواسته‌های فردی بر خواسته‌های جمعی ارجحیت پیدا کرده است.

به نظر می‌رسد تغییر نگاه زوج‌ها به سبک زندگی و گرایش به فرودرگایی و لذت جوی از جمله گره‌های ذهنی در برابر فرزندآوری است. نظر شما در این زمینه چیست؟

متأسفانه چنین نگرش‌هایی می‌تواند از جمله عوامل دخیل در برابر فرزندآوری باشد اما عوامل تأثیرگذار دیگری از قبیل شرایط اقتصادی، تنبیس ارزش‌ها، نگرانی و ترس از آینده، مشکلات خانوادگی، اختلافات زناشویی و حتی بعضی از مشکلات شخصیتی مثل کمالگرایی و عزت‌نفس پایین نیز می‌تواند در مسئله مهم فرزندآوری اثرگذار باشد.

توصیه شما به خانواده‌های نسل پیشین برای ترویج فرزندزادگی به فرزندآوری چیست؟ آیا توصیه‌های لفظی آنها بدون گام‌های عملی به تنهایی راهگشاست؟

اتفاق ناگوری که در نسل جدید رخ داده این است که متأسفانه فرزندان تأثیرپذیری کمی از توصیه‌های والدین دارند، اما چنانچه در خانواده‌های بزرگ شده باشند که روابط صمیمانه بوده و درک، همدلی و حمایت بین افراد خانواده وجود داشته باشد این مشکل وجود نخواهد داشت. از طرفی افرادی هم که تک‌فرزند بوده‌اند به دلایل شرایط تک‌فرزندی و آسیب‌های تنها بودن احتمال اینکه خودشان روی به فرزندآوری بیشتر

بیاورند زیاد است.

از منظر روانشناختی، تربیتی، خویشاوندی و... آسیب‌های تک‌فرزندی برای فرزند و خود والدین چیست؟

تک‌فرزندها به دلیل نداشتن خواهر و برادر روحیه رقابت‌طلبی را که لازم‌مه و اساس موفقیت فرد در زندگی است ندارند. با توجه به اینکه این افراد از طرف پدر و مادر خود تحت مراقبت و توجه افراطی قرار می‌گیرند ممکن است به افرادی خودخواه و خودشیفته تبدیل شوند. معمولاً بچه‌هایی که خواهر و برادر ندارند برای برقراری ارتباط با هم سن و سال‌هایشان دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند ارتباطی موفق و مؤثر داشته باشند و البته این موضوع صددرصد نیست، برخی تک‌فرزندها به دلیل اینکه معمولاً همه چیز برایشان فراهم است به افرادی لوس و مغرور تبدیل می‌شوند که در آینده برای

رسیدن به موقعیت‌های اجتماعی و شغلی تلاش زیادی نمی‌کنند و ممکن است در زندگی شخصی خود با شکست و ناامی‌های زیادی روبه‌رو شوند. تک‌فرزندها به دلیل اینکه خواهر و برادری در زندگی نداشته‌اند که حامی آنها باشند از بزرگ‌ترین سرمایه‌های محروم و بی‌بهره هستند. منزوی شدن، انزواطلبی، افسردگی، اضطراب، استرس و بلوغ جنسی زودرس از جمله آسیب‌های تک‌فرزند است.

آیا علاقه یک مادر به شغل و نگرانی از دست دادن آن شغل (نه صرفاً از منظر اقتصادی) می‌تواند دلیل خوبی برای فرار از مادر شدن باشد؟

چنانچه یک مادر از سلامت روانی نسبی برخوردار باشد نگران نقش‌های مختلف خود در زندگی نیست و همچنین کمال‌گرا نبوده و از عزت‌نفس لازم برخوردار

اگر در زمینه آسیب‌های تک‌فرزندی دقیق و تیزبین باشد آن وقت روحیه کمالگرایی خود را کنار گذاشته و زندگی تک‌فرزندش را با همراهی چند خواهر و برادر نجات خواهد داد و آینده روحی و جسمی او را تأمین خواهد کرد. گفت‌وگو با وی را از موضع رشد فرودرگایی در جامعه و تأثیر آن بر ازدواج و فرزندآوری آغاز کرده‌ام.



خواهد بود. آن مادر اگر از مهارت‌های کافی برخوردار باشد می‌تواند در کنار داشتن شغلی مناسب مادری خوب و کافی هم باشد و اینها هیچ تضادی با یکدیگر ندارند.

دشواری تربیت فرزند چطور؟ آیا این موضوع می‌تواند لیلی برای عدم فرزندآوری باشد؟

به نظر می‌رسد، تهاجم فرهنگی و گسترش اینترنت به روش‌های مختلف امر تربیت فرزند و فرزندان را سخت کرده است و امروز به عنوان عاملی برای عدم فرزندآوری تلقی می‌شود. این نگرانی به جاست اما چنین موضوعی فقط پاک کردن صورت مسئله است تا حل آن، چرا که با یادگیری مهارت‌های فرزند پروری می‌توان به راحتی بر چنین عاملی غلبه کرد. تنها کافی است والدین همت کنند تا زندگی شادی را که می‌توانند با تولد فرزند چند بسازند را از دست ندهند.

ماجرای مادر ۳۷ ساله و ۴ فرزند قد و نیم قدش

یک مادر شاد و سرحال انرژی‌اش را از بچه‌ها می‌گیرد

خانواده‌هایی که پدر و مادر هر دو شاغل هستند، بچه همواره تنهاست.
وی از خوبی‌های تعدد فرزند می‌گوید: «بچه‌هایی که خواهر یا برادر دارند همیشه یک نفر کنارشان هستند تا درد و دل کنند، حتی سرگرمی و به قول معروف کل کل کردن‌ها هم نوعی سرگرمی و موجب رشد شخصیتی بچه‌ها است.»

یکی از موضوعات مورد گلایه خانم محوری تمسخر اطرافیان است که درباره آن می‌گوید: «خیلی کم پیش آمده که جایی صحبت نشود یا از تعداد بچه‌هایم بپرسند و بعد از جواب، مراسم سرخه نکنند! همواره انرژی‌ها و حرف‌های منفی به سمت خانواده روانه می‌شود. مثلاً یکی گفت برای یک قطعه زمین بچه‌دار شدن بد یا یکی گفت وام می‌دهند؟ در صورتی که تا همین الان با وجود چهار فرزند هیچ کدام از تسهیلات و مشوق‌های فرزندآوری را دریافت نکردیم.»

وی می‌افزاید: «هیچ وقت فراموش نمی‌کنم تنها کسی که وقتی خبر چهارمین فرزند ما را شنید و ذوق کرد مادرم بود بقیه همه گفتن سه تا کافی بود دیگه!» البته وی اشاره‌ای هم به مشکلات موجود در منزل دارد و بیان می‌کند: «بچه‌ها با هم خوب هستند، البته این حقیقت را باید گفت که همیشه حال و هوای بچه‌ها گل و بلبل نیست. خیلی وقت‌ها به قول معروف دعوا دارند که البته این شرایط را دو بچه ارشدم دارند چون هر دو در سن رشد و بلوغ هستند، ولی در کل و در حالت طبیعی خیلی هوای هم را دارند. به لحاظ درسی بچه بزرگ هم به کوچک‌ترها کمک می‌کند و اغلب پسر کوچکم که احتیاج به حمایت و ناچی دارد، خواهر و برادر بزرگ‌تر از او حمایت می‌کنند.»

خانم محوری چند توصیه به مادران و خانواده‌هایی دارد که تصمیم دارند فرزندان بیشتری داشته باشند:

«عزیزانی که تصمیم دارند به تعداد فرزندان خود اضافه کنند، سعی کنید فاصله سنی سه تا چهار سال بیشتر نشود چون هر چه بیشتر شود هم بچه‌ها و هم والدین بیشتر اذیت می‌شوند. وقتی بچه شما در سن نوجوانی باشد با توجه به تغییر خلقیات و شرایط رده سنی، قدرت پذیرش کمتری نسبت به بچه کوچک‌تر دارند. الان پسر چهار ساله من با دختر هفت ماهه‌ام راحت‌تر کنار آمده و همبازی شدند اما دختر ۱۳ ساله‌ام با اینکه کافی بود دیگه!» البته وی اشاره‌ای هم به مشاغل موجود در منزل دارد و بیان می‌کند: «بچه‌ها با هم خوب هستند، البته این حقیقت را باید گفت که همیشه حال و هوای بچه‌ها گل و بلبل نیست. خیلی وقت‌ها به قول معروف دعوا دارند که البته این شرایط را دو بچه ارشدم دارند چون هر دو در سن رشد و بلوغ هستند، ولی در کل و در حالت طبیعی خیلی هوای هم را دارند. به لحاظ درسی بچه بزرگ هم به کوچک‌ترها کمک می‌کند و اغلب پسر کوچکم که احتیاج به حمایت و ناچی دارد، خواهر و برادر بزرگ‌تر از او حمایت می‌کنند.»

خانم محوری چند توصیه به مادران و خانواده‌هایی دارد که تصمیم دارند فرزندان بیشتری داشته باشند:

«عزیزانی که تصمیم دارند به تعداد فرزندان خود اضافه کنند، سعی کنید فاصله سنی سه تا چهار سال بیشتر نشود چون هر چه بیشتر شود هم بچه‌ها و هم والدین بیشتر اذیت می‌شوند. وقتی بچه شما در سن نوجوانی باشد با توجه به تغییر خلقیات و شرایط رده سنی، قدرت پذیرش کمتری نسبت به بچه کوچک‌تر دارند. الان پسر چهار ساله من با دختر هفت ماهه‌ام راحت‌تر کنار آمده و همبازی شدند اما دختر ۱۳ ساله‌ام با اینکه کافی بود دیگه!» البته وی اشاره‌ای هم به مشاغل موجود در منزل دارد و بیان می‌کند: «بچه‌ها با هم خوب هستند، البته این حقیقت را باید گفت که همیشه حال و هوای بچه‌ها گل و بلبل نیست. خیلی وقت‌ها به قول معروف دعوا دارند که البته این شرایط را دو بچه ارشدم دارند چون هر دو در سن رشد و بلوغ هستند، ولی در کل و در حالت طبیعی خیلی هوای هم را دارند. به لحاظ درسی بچه بزرگ هم به کوچک‌ترها کمک می‌کند و اغلب پسر کوچکم که احتیاج به حمایت و ناچی دارد، خواهر و برادر بزرگ‌تر از او حمایت می‌کنند.»

خانم محوری چند توصیه به مادران و خانواده‌هایی دارد که تصمیم دارند فرزندان بیشتری داشته باشند:

«عزیزانی که تصمیم دارند به تعداد فرزندان خود اضافه کنند، سعی کنید فاصله سنی سه تا چهار سال بیشتر نشود چون هر چه بیشتر شود هم بچه‌ها و هم والدین بیشتر اذیت می‌شوند. وقتی بچه شما در سن نوجوانی باشد با توجه به تغییر خلقیات و شرایط رده سنی، قدرت پذیرش کمتری نسبت به بچه کوچک‌تر دارند. الان پسر چهار ساله من با دختر هفت ماهه‌ام راحت‌تر کنار آمده و همبازی شدند اما دختر ۱۳ ساله‌ام با اینکه کافی بود دیگه!» البته وی اشاره‌ای هم به مشاغل موجود در منزل دارد و بیان می‌کند: «بچه‌ها با هم خوب هستند، البته این حقیقت را باید گفت که همیشه حال و هوای بچه‌ها گل و بلبل نیست. خیلی وقت‌ها به قول معروف دعوا دارند که البته این شرایط را دو بچه ارشدم دارند چون هر دو در سن رشد و بلوغ هستند، ولی در کل و در حالت طبیعی خیلی هوای هم را دارند. به لحاظ درسی بچه بزرگ هم به کوچک‌ترها کمک می‌کند و اغلب پسر کوچکم که احتیاج به حمایت و ناچی دارد، خواهر و برادر بزرگ‌تر از او حمایت می‌کنند.»

سبک‌نگرش

۹ روش برای غلبه بر احساس پوچی

خلأ درونت را پر کن!



نیره محمودی

ما گاهی دچار احساس پوچی و خلأ می‌شویم. ریشه این احساس گاهی غم و اندوه است، گاهی خستگی و گاهی هم از ناامیدی نشئت می‌گیرد. بروز چنین احساسی غیر معمول نیست، شما ممکن است آن را «حس خلأ داشتن» بنامید، در حالی که شخص دیگری ممکن است آن را چیزی متفاوت بنامد. این حالت گاهی اوقات می‌تواند به صورت احساس تنهایی، سردرگمی در زندگی و اهداف یا عدم انگیزه در زندگی ظاهر شود. این حس ممکن است چند روز طول بکشد و سپس خود به خود برطرف شود. در موارد دیگر، ممکن است دو هفته یا بیشتر باقی بماند. در این صورت پیدا کردن ریشه این احساس بسیار اهمیت دارد. کشف آنچه در زیر این احساس نهفته است ممکن است فرآیند ساده‌ای نباشد، اما غیرممکن نیست. احساس خلأ حالتی پیچیده و منفی است که می‌تواند ما را وادار به تجربه طیفی از احساسات منفی دیگر کند. دانستن اینکه چه چیزی واقعاً باعث این احساس می‌شود، کلید اصلی یافتن ریشه مشکل است. برای غلبه بر احساس پوچی شیوه‌هایی توسط متخصصین توصیه شده است که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

می‌تواند حس جدیدی از انگیزه به ما بدهد. در این مورد برخی عناصر کلیدی وجود دارند که ممکن است شدت احساس پوچی مزمن را کاهش دهد که عبارتند از: شغل، اهداف در زندگی و تلاش برای ایجاد هویت جدید.

مسئله داشتن هدف در زندگی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. تعیین چند هدف ساده و قابل دسترس در زندگی واقعی می‌تواند به معنی‌دار شدن زندگی در زمانی که احساس پوچی می‌کنید کمک کند.

تحرك داشته باشید

انجام هر گونه فعالیت بدنی ممکن است آخرین چیزی باشد که در هنگام احساس پوچی به ذهن شما می‌رسد، اما یادتان باشد بلند شدن و بیرون آمدن می‌تواند تغییر چشمگیری در این احساس ایجاد کند.

این تحرک می‌تواند خیلی ساده باشد حتی به قدر بلند شدن و نرمش کردن با آهنگ مورد علاقه‌تان. تحرک می‌تواند به شما احساس سرزندگی بیشتری بدهد. شاید هم بهتر باشد که بیرون بروید و به گردش در طبیعت بپردازید.

در زمان حال زندگی کنید

مشغله‌های زندگی اغلب مانع از تلاش ما برای حضور در زمان حال می‌شوند. عوامل استرس‌زا، شغل، دوستان و خانواده، ما را از درک اکنون دور می‌کنند. گاهی اوقات حتی افکار خودمان نیز می‌تواند مانع رسیدن به آرامش شود. لطیف و وسیعی از تمرین‌ها وجود دارد که می‌تواند باعث شود ما به حضور در زمان حال برگردیم. این تمرین‌ها اغلب روی نفس کشیدن تمرکز می‌کنند و از حواس پنج‌گانه برای کمک به احساس آگاهی بیشتر استفاده می‌کند.

استرس را به حداقل برسانید

اگر قبول داشته باشیم که مغز و بدن ما گاهی چنان غرق رویدادهای زندگی استرس‌زای می‌شود که ما را از لذت‌های زندگی باز می‌دارند، آن وقت درصد بر خواهیم آمد که این استرس را کنترل کرده و آن را به حداقل برسانیم. این که بخواهیم استرس را کنترل کنیم، کافی نیست و ممکن است نیاز باشد تغییرات کوچکی در زندگی روزمره خود ایجاد کنیم تا به ما در جهت درست کمک کند.

ابتدا احساس خود را بپذیرید

بزرگ‌ترین قدم این است که ابتدا احساسی را که در وجود ما هست، بپذیریم. بی‌تردید وقتی دچار چنین احساسی شدید نباید با آن بجنگید زیرا حال خود را بدتر خواهید کرد. وقتی این حس را در وجود خود بپذیرید، در واقع به فکر خواهید افتاد که چگونه می‌توانید آن را کنترل کنید و این به شما احساس قدرت می‌دهد. به هر حال شما در حال تجربه یک حس هستید، حتی اگر نتوانید دقیقاً آنها را درک کنید.

احساس خود را بررسی کنید

برای کشف چیزی که در حال حاضر احساس می‌کنید، وقت صرف کنید. ریشه چنین احساسی می‌تواند چیزهای زیادی باشد. پس ابتدا باید چند سؤال از خود بپرسید: چرا امروز این احساس را دارم؟ آیا اکنون دوران پراسترسی را سپری می‌کنم؟ چه چیز خاصی امروز من را ناراضی کرده است؟ این سؤال‌ها ممکن است به شما کمک کند همه چیز را کنار هم بچینید و بین آنها ارتباط برقرار کنید و به کمک این ارتباط راه حلی مقابل شما گشوده شود.

مراقب خودتان باشید

ما گاهی در زندگی از مراقبت خود غافل می‌شویم. به این فکر کنید که آیا برای مراقبت از خود وقت می‌گذارید یا خیر. آیا می‌توانید خوب بخوابید و غذا بخورید؟ سعی کنید زمانی را فقط به خودتان اختصاص دهید. بنابراین برای درک فضای درونی خود باید تمرکز کنید و به فعالیت‌هایی که از آنها غافل شده‌اید، فکر کنید.

پیدا کردن فعالیت‌هایی که از آنها غافل شده‌اید، می‌تواند احساسات گذشته را در شما زنده کرده و باعث شود بار دیگر به مسیر قبلی خود بازگردید.

با خود مهربان باشید

خود را به خاطر کارهایی که انجام نمی‌دهید یا احساسی که دارید تنبیه نکنید و سعی کنید احساس گناه یا سرزنش را از خود دور کنید. مثلاً می‌توانید از خودتان تعریف کنید که در این دوره سخت چقدر خوب عمل کرده‌اید. شاید حتی بتوانید یکی از موفقیت‌های روزانه یا هفتگی خود را که فکر می‌کنید خوب انجام داده یا از آن لذت برده‌اید، یادداشت و هر از گاهی آنها را مرور کنید.

با دیگران ارتباط برقرار کنید

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید «مشکل مشترک، مشکل نصف شده است.» در میان گذاشتن احساسات با دیگران، حتی با افراد نزدیک‌تان، ممکن است دشوار باشد. اما صحبت کردن با دیگران می‌تواند به شما این امکان را بدهد که بهفهمید چگونه یا حتی چرا احساسی منفی مثل پوچی در شما ایجاد شده است.

تجربه پیوند با دیگران همچنین می‌تواند هورمون اکسی توسین را در بدن شما تحریک کند. این هورمون قادر است بی‌حسی و پوچی را در شما تسکین دهد.

اهداف زندگی را در نظر بگیرید

گاهی اوقات زمانی که ما اهدافی داریم،