

- دوشنبه ۳ بهمن ۱۴۰۱**
- سال سیزدهم - شماره ۲۴۹۷**

والدین ستون بلامنازع تاب‌آوری دختران

وی با اشاره به اینکه متأسفانه از ابتدای رسیدن دختران به سن بلوغ این توجهات روبه‌روز از سوی پدر کاسته می‌شود، افزود: از طرفی چون دختران در فرهنگ ما عملاً آدغام‌شده با مادران هستند و جدایی آن‌ها تسهیل نمی‌شود پس استقلال لازم برای روی پای خود ایستادن را پیدا نمی‌کنند حتی اگر به لحاظ استخوان‌بندی روحی و روانی مختصر قدرتی هم داشته باشد به‌زودی این استخوان‌ها نیز تحلیل می‌روند.

این روان‌شناس افزود: بر این اساس توصیه ما تسهیل جدایی دختران از مادران به‌ویژه با رسیدن به سن بلوغ است اما متأسفانه مادران ما در برابر این موضوع مقاومت می‌کنند.

عابدین با بیان اینکه در فرهنگ ما به طور مشخص توسط مادر از پدر برای فرزندان به‌ویژه دختران یک هیولا ساخته می‌شود و حتی گاهی مواقع پدران نیز به این مهم دامن می‌زنند، اظهار کرد: از طرفی پدران در خانواده‌های ایرانی عملاً غایب هستند.

وی افزود: غیبت پدران باعث شده تا آن‌ها از داشتن رابطه عاطفی و هیجانی با فرزندان به‌ویژه دختران خود محروم شوند پس به‌ناچار برای تأثیرگذاری در رشد آن‌ها متوسل به کنترل کردن و اعمال زور می‌شوند.

این روان‌شناس با بیان اینکه همه این مشکلات باعث می‌شود که در فرهنگ ما با دختران کودکانه برخورد شود و او نتواند در برابر مشکلات روی پای خود بایستد، گفت: البته در این زمینه حلقه‌های مفقوده در قانون و نگاه نازل عرفی به جنسیت را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد دختران امروز که مادران و همسران آینده این کشور به‌حساب می‌آیند در بروز مشکلات، بیشتر در معرض استرس‌های روحی قرار می‌گیرند حال این مشکل به دلیل حجم کار یا فشاری که روابط اجتماعی به آن‌ها تحمیل می‌کند یا مسائلی خاص چون بحران‌های ناخواسته همچون بلایای طبیعی و غیره ممکن است بر روح و روان لطیف زنان تأثیرات دوجانبه‌ای را بر جای گذارد بنابراین در این شرایط ما زنان با دو انتخاب روبه‌رو می‌شویم، نخست اینکه زیر فشار حاصل شده از استرس از پا نریزم و یا بر عکس آن از پس چالش‌ها به‌خوبی برآییم و حال دوباره مان را سرشار از نشاط کنیم بنابراین لازمه رسیدن به این مرحله نیازمند شناخت توانمندی‌ها و تقویت آن‌ها توسط نهاد خانواده است که از طریق والدین اعمال می‌شود.

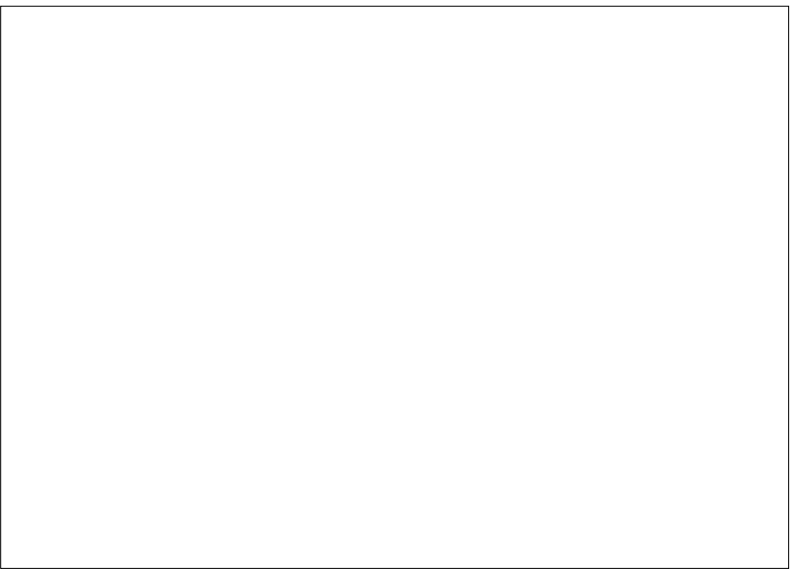
قرار بگیرند، روبه‌رو شوند. جامعه‌شناس و متخصص روان‌شناسی بالینی نیز در ادامه با اشاره به اینکه تاب‌آوری نیازمند آن است که فرد به یک مرحله از توانمندی در برابر مشکلات و استرس‌های زندگی برسد، گفت: لزوم مداخلات پیشگیرانه جهت پرورش در برابر مشکلات زندگی و سپس نشان دادن استخوان‌بندی محکم خود برای گذر از این سختی‌هاست.

علیرضا عابدین با ابراز اینکه در رابطه با تاب‌آوری دختران باید چند دیدگاه مختلف را مورد توجه قرار دهیم، اظهار کرد: این موضوع در قالب مباحث فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی و فردی باید مورد توجه قرار گیرد.

وی با اشاره به اینکه برای تقویت تاب‌آوری دختران باید از مقیاس کوچک‌تر از یک جامعه بزرگ، یعنی خانواده شروع کرد، گفت: نکته اصلی اینکه جامعه ایرانی خانواده‌محور بوده و لازم است هر دو والد در این زمینه نقش آفرینی کنند. این روان‌شناس با بیان اینکه وظیفه دو والد است که فرمول پا پیش گذاشتن، در صحنه ماندن و به نتیجه رساندن را به فرزندان به‌ویژه دختران خود در جنگ و پیکار با مشکلات زندگی بیاموزند، اظهار کرد: لازمه پا پیش گذاشتن این است که در گام نخست یک استحکام دورنی از طریق مادر خانواده در فرزندان ایجاد شود زیرا بن‌مایه شخصیتی فرزندان در ماه‌ها و سال‌های ابتدایی زندگی توسط مادران شکل می‌گیرد.

عابدین با اشاره به اینکه پس از گذر از دوره طفولیت این پدر خانواده است که وظیفه اجتماعی کردن فرزندان و در این بحث دختران را بر عهده دارد و به او کمک می‌کند که بتواند در برابر مشکلات و مسائل پا پیش گذاشته و از خود مقاومت نشان دهند، خاطرنشان کرد: استواری، تمرکز و تدوام ادامه راه در مواجهه با مشکلات از سوی فرزندان به‌ویژه دختران باید مورد نظر و دید پدر خانواده قرار داشته باشد.

وی ادامه داد: هرچند به‌صورت قطره‌چکانی اما به‌صورت دائمی این پدر است که باید جدایت، توانمندی و استخوانبندی روانی و روحی دختر خود را برای پیکار با مشکلات زندگی دیده و آن را تقویت کند اما متأسفانه در فرهنگ ما دختران خیلی زود آغوش و حتی نگاه پدر را از دست می‌دهند حال آنکه دختران نیازمند آن هستند که پاداش‌های مستمری (نگاه وتوجه) را در مواجهه با مشکلات از سوی پدر خود دریافت کنند.



کرده و ایده‌های تازه را انتخاب کنند، یاد می‌گیرند که عبارت نمی‌توانم را به ((نمی‌توانم؛ اما)) تغییر دهند.

موسوی افزود: دومین نکته القای توانمندی به دختر از کودکی است، خیلی طبیعی است که دختران جوان وقتی با چالش روبه‌رو می‌شوند؛ سرخوردگی را تجربه کنند. درست مثل زمانی که کودک یا بزرگ‌سالی چنین حسی را تجربه می‌کند، اما هنگامی‌که دختران می‌آموزند؛ به گذشته نگاه کنند تا ببینند چه مشکلاتی را با موفقیت پشت سر گذاشته‌اند؛ در این راستا با توان و قدرت بیشتر برای مقابله با چالش‌های آتی گام برمی‌دارند.

وی با بیان اینکه سومین رکن، آموختن ذهن‌آگاهی به دختران از سنین کم است اظهار کرد: افراد ذهن‌آگاه بهتر می‌توانند با دشواری‌ها، عواطف و چالش‌ها بدون آنکه خیلی تحت فشار

روان و در نتیجه سطح عملکرد بهینه افراد را در طول زندگی حفظ کرد.

این استاد دانشگاه با بیان اینکه تاب‌آوری عنصری کلیدی در دستیابی به اهداف توسعه پایدار است بنابراین با توجه به حیطه تاب‌آوری و لزوم مداخلات پیشگیرانه جهت پرورش کودکان، نوجوانان و جوانان سالم‌تر و کارآمدتر، ضروری به‌نظر می‌رسد اظهار کرد: تاب‌آوری همان فرآیند و برون‌داد انطباق موفقیت‌آمیز با تجربیات چالش‌برانگیز زندگی، به‌ویژه از طریق انعطاف‌پذیری ذهنی، هیجانی، رفتاری و سازگار با مقتضیات بیرونی و درونی است.

موسوی با بیان اینکه شایستگی اجتماعی، مهارت‌های مشکل‌گشایی، خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، استقلال، مراقبت از خود و برقراری ارتباطات حمایتی، حس هدفمندی، اعتماد به‌نفس و عزت نفس، احساس کفایت، احساس داشتن یک پایگاه ایمن و یافتن معنا در زندگی، برخی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور محسوب می‌شوند اظهار کرد: در دیدگاه سنتی جایگاه خانه و خانواده در تربیت بسیار تأثیرگذار بود اما امروز ارزش‌ها و هنجارهای رفتاری نه‌تنها از طریق شرایط خانوادگی بلکه از طریق مدرسه و محیط فرهنگی، درخواست‌ها، ممنوعیت‌ها و الگوها به کودکان و نوجوانان منتقل می‌شود.

وی با ابراز اینکه بی‌تردید فرهنگ و جامعه‌ای که کودک در آن بزرگ می‌شود، بر رشد عاطفی، اجتماعی و رفتاری او تأثیرگذار است و در این رابطه می‌توان از انتظارات مثبت، پیوندهای مهربانانه، مشارکت معنادار و محیط اجتماعی

و فرهنگی به‌عنوان برخی از ویژگی محیط‌های تاب‌آور مانند خانواده، مدرسه و جامعه نام برد گفت: ارائه راهنمایی، انگیزش، باورهای مثبت و منفی، شناسایی نقاط مثبت و منفی، ترسیم افق و آینده روشن برخی از انتظارات مثبت محیط‌های تاب‌آور است.

این دانشیار جامعه‌شناسی دانشگاه الزهرا (س) ادامه داد: در رابطه با پیوندهای مهربانانه می‌توان به حمایت بی‌چشم داشت، دلسوزی، شنیدن و درک کردن، اعتماد و ایمنی، روش‌های محبت‌آمیز در برخورد با رفتارهای نامناسب،

تقویت مثبت (توجه و تحسین) و حذف هر عاملی که باعث بدرفتاری می‌شود، اشاره کرد.

موسوی با اشاره به اینکه البته در کنار تشویق، تنبیه و ایجاد محدودیت در مقابل خواسته، می‌تواند در ایجاد شخصیت تاب‌آور کودک و

سیهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش - طاهره ترابی‌مهوش؛ به گفته جامعه‌شناس و متخصص

روان‌شناسی بالینی بن‌مایه تاب‌آوری در دختران توسط مادران ایجاد و در ادامه از طریق پدران تقویت می‌شود.

با توجه به نقش قشر جوان و نوجوان جامعه به‌ویژه دختران نوجوان که مادران فردا هستند در میزان بهره‌وری، کارآمدی و توسعه یک جامعه، توجه به سلامت روان و در نتیجه میزان تاب‌آوری آن‌ها در برابر مشکلات زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است.

بر این اساس با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این باره گفت‌وگویی را با سید یعقوب موسوی، دانشیار جامعه‌شناسی شهری دانشگاه الزهرا (س) و نیز سید علیرضا عابدین؛ جامعه‌شناس و متخصص روان‌شناس بالینی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

دانشیار جامعه‌شناسی شهری دانشگاه الزهرا (س) در تعریف تاب‌آوری شخصیتی، گفت: یک موضوع نو به حساب می‌آید که جای صحبت در آن بسیار است و به‌نوعی در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی ظهور پیدا می‌کند. افرادی که از مهارت تاب‌آوری استفاده می‌کنند، می‌توانند پس از یک اتفاق ناگوار در مدت زمانی کوتاه به شرایط اولیه خود برگشته و زندگی روزمره را از سر بگیرند. سید یعقوب موسوی با تأکید بر اینکه هدف از تاب‌آوری فردی مقاومت در برابر ناملایمات است اظهار کرد: این قبیل افراد انعطاف‌پذیر، دقیق و خلاق هستند که می‌توانند خود را با شرایط سازگار کنند. موضوع این است که آن‌ها می‌دانند چگونه با مشکلات روبه‌رو شوند و در نتیجه از تجارب زندگی خود درس‌های زیادی می‌آموزند البته نباید این موضوع را فراموش کرد که هر فرد می‌تواند این مهارت‌ها را آموخته و آن را در خود تقویت کند.

وی با بیان اینکه تاب‌آوری شخصیتی در جنبه روان‌شناسی رفتاری قابل بحث است، اظهار کرد: این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که شروع اختلالات روانی در دوران نوجوانی سطح عملکرد افراد را در ادامه زندگی کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: همین امر دستیابی به سلامت روان در دوران بزرگ‌سالی را دشوارتر می‌کند، در حالی که با پرداختن به مقوله تاب‌آوری در سطح فردی، خانواده، مدرسه، دانشگاه و محیط کار می‌توان ضربه‌گیرهایی فراهم ساخت تا از افراد در برابر فشارهای زندگی محافظت کرده و سلامت

سیهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش - طاهره ترابی‌مهوش؛ به گفته جامعه‌شناس و متخصص روان‌شناسی بالینی بن‌مایه تاب‌آوری در دختران توسط مادران ایجاد و در ادامه از طریق پدران تقویت می‌شود.
با توجه به نقش قشر جوان و نوجوان جامعه به‌ویژه دختران نوجوان که مادران فردا هستند در میزان بهره‌وری، کارآمدی و توسعه یک جامعه، توجه به سلامت روان و در نتیجه میزان تاب‌آوری آن‌ها در برابر مشکلات زندگی از اهمیت بالایی برخوردار است.
بر این اساس با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این باره گفت‌وگویی را با سید یعقوب موسوی، دانشیار جامعه‌شناسی شهری دانشگاه الزهرا (س) و نیز سید علیرضا عابدین؛ جامعه‌شناس و متخصص روان‌شناس بالینی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

دانشیار جامعه‌شناسی شهری دانشگاه الزهرا (س) در تعریف تاب‌آوری شخصیتی، گفت: یک موضوع نو به حساب می‌آید که جای صحبت در آن بسیار است و به‌نوعی در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات زندگی ظهور پیدا می‌کند. افرادی که از مهارت تاب‌آوری استفاده می‌کنند، می‌توانند پس از یک اتفاق ناگوار در مدت زمانی کوتاه به شرایط اولیه خود برگشته و زندگی روزمره را از سر بگیرند. سید یعقوب موسوی با تأکید بر اینکه هدف از تاب‌آوری فردی مقاومت در برابر ناملایمات است اظهار کرد: این قبیل افراد انعطاف‌پذیر، دقیق و خلاق هستند که می‌توانند خود را با شرایط سازگار کنند. موضوع این است که آن‌ها می‌دانند چگونه با مشکلات روبه‌رو شوند و در نتیجه از تجارب زندگی خود درس‌های زیادی می‌آموزند البته نباید این موضوع را فراموش کرد که هر فرد می‌تواند این مهارت‌ها را آموخته و آن را در خود تقویت کند.

وی با بیان اینکه تاب‌آوری شخصیتی در جنبه روان‌شناسی رفتاری قابل بحث است، اظهار کرد: این موضوع از آنجا نشأت می‌گیرد که شروع اختلالات روانی در دوران نوجوانی سطح عملکرد افراد را در ادامه زندگی کاهش می‌دهد.

وی ادامه داد: همین امر دستیابی به سلامت روان در دوران بزرگ‌سالی را دشوارتر می‌کند، در حالی که با پرداختن به مقوله تاب‌آوری در سطح فردی، خانواده، مدرسه، دانشگاه و محیط کار می‌توان ضربه‌گیرهایی فراهم ساخت تا از افراد در برابر فشارهای زندگی محافظت کرده و سلامت

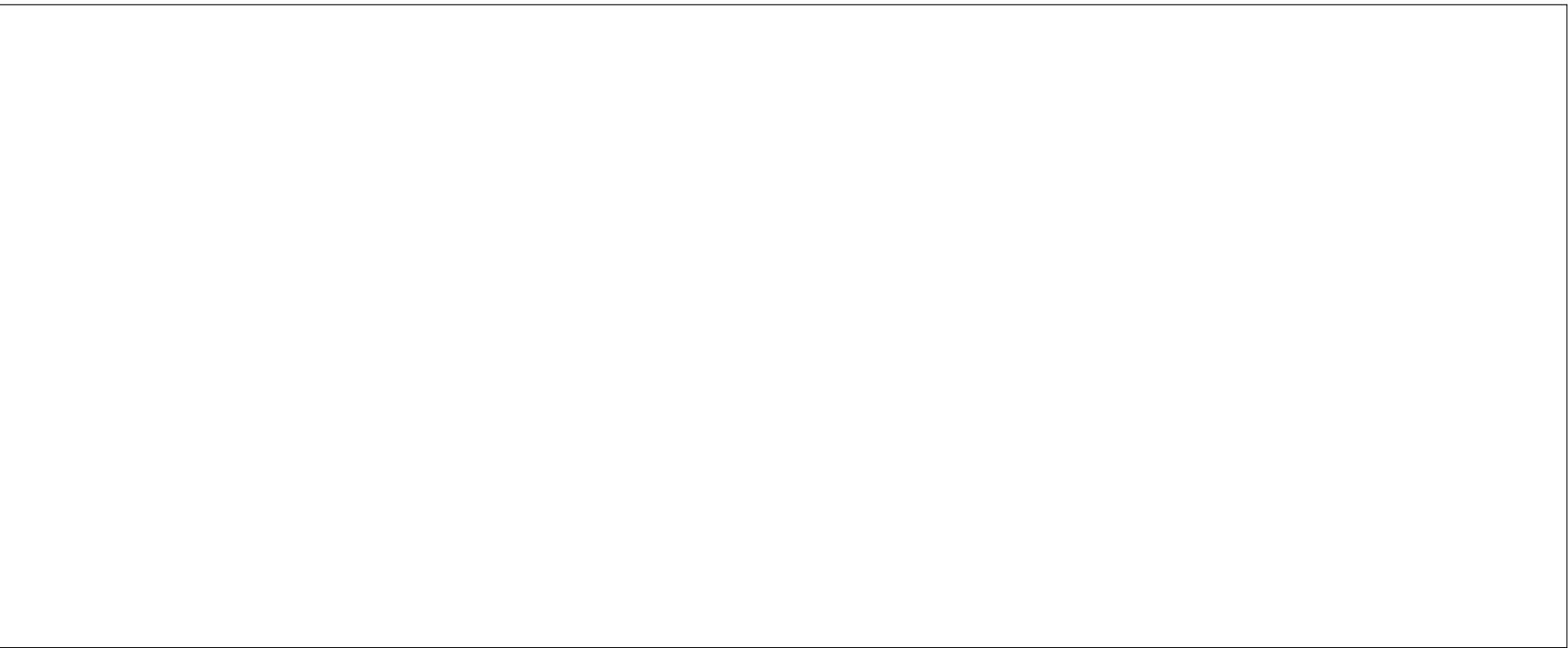
مادران شاغل این احساس مخرب را از خود دور کنند

خود آن‌ها انجام می‌شود یا دیگران مدام به آن اشاره می‌کنند، یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای ترک احساس عذاب وجدان در مادران شاغل این است که دست از مقایسه کردن خود با دیگران بر دارند. باید این را بپذیریم که میان شغل و وظیفه مادری توازن ایجاد کنیم. در این مسیر نباید به تجربه‌های دیگران متکی باشیم. هر کسی در زندگی شخصی خود با مسائلی خاص روبه‌رو است و در این زمینه نمی‌توانیم برای همه یک نسخه پیچیم. مادران شاغل پیش از هرچیز باید تلاش کنند در محیط خانه هم آرام، شاد و باحوصله باشند. باید مدیریت روابط خانه را به دست بگیرند و با هماهنگی کامل آن را کنترل کنند. مقایسه کردن خود با دیگران یعنی دروازه ذهن را به روی افکار منفی باز کردن. دست از این کار بردارید و تمام توجهتان را به مسائل خود، همسر و کودکان‌تان بدهید.

■ **نقص‌ها و کمبودها را بپذیرید و جبران کنید**
کمال‌گرایی ویژگی است که بیش از آن که موجب پیشرفت باشد، سد و مانعی در مسیر موفقیت واقعی است. رفتار و افکار وسواسی نتیجه همین نوع تفکر هستند.

انتقادهای نادرست از مادران شاغل بسیاری از آن‌ها را به سمت کمال‌گرایی سوق می‌دهد. کمال‌گرایی برخلاف نامی که دارد مانند یک ترمز سنگین در مسیر رسیدن به هدف عمل می‌کند. آن‌ها مدام احساس ناکامی و شکست می‌کنند و در نهایت از اهدافی که دارند دست می‌کشند چراکه فکر می‌کنند به اندازه کافی خوب نیستند و نتیجه کارشان همواره ناقص و ناکارآمد است. احساسی که در صورت درمان نشدن احساس گناه‌زاد به سراغ مادران شاغل نیز می‌آید. برای درمان عملی این تفکر مخرب باید نقص‌ها را بپذیریم و در تلاش برای کاستن آن‌ها باشیم. طبیعی است که وقتی مادری در بیرون از منزل نیز شغلی دارد به طور همزمان نتواند وظایف خود را تمام و کمال انجام دهد. حتماً در این میان ممکن است نقص‌ها و کاستی‌هایی وجود داشته باشد. این دسته از زنان باید توجه داشته باشند که زنان خانه‌دار نیز این نقص‌ها را در انجام وظایف خود دارند و این تنها مختص به آن‌ها نیست. بچه‌ها در محیط خانه بیش از هرچیز به مادری شاد نیاز دارند که همراه آن‌ها بازی کند و در یادگیری‌ها همراه آن‌ها باشد. پس به جای حرص زدن برای کمالگرا بودن بهتر است خونسرد باشیم. دست از غر و لُند کردن برداریم. خود را با دیگران مقایسه نکنیم و بنیم کودکانمان چه انتظاری از ما دارند و با تمرکز و بی‌توجه به حرف دیگران خود را وقف همراهی با آن‌ها کنیم.

صباح



■ **خود را بدون شغل تصور کنید**
اگر برای برهه‌ای کار خود را از دست بدهید چه رفتاری با کودکانتان دارید؟ این سؤالی است که به عقیده دکتر بهیمانی زنان شاغل باید به آن پاسخ بدهند. بدون شک زنان برای رسیدن به شغلی مناسب در جامعه باید مدت‌ها و سال‌ها برای آن تلاش کرده یا تحصیلات مربوط به آن را کسب کرده باشند. به همین دلیل بیشتر زنان وقتی از توانایی‌های خود در کسب درآمد و جایگاه اجتماعی معین آگاهی پیدا می‌کنند بین آن‌ها و شغلشان دلبستگی ایجاد می‌شود. ما از مادرانی که گاهی دچار عذاب وجدان می‌شوند می‌خواهیم برای دقایقی خود را در شرایطی تصور کنند که این شغل را برای همیشه از دست داده‌اند. سؤال بعدی اینکه در این شرایط چه رفتاری با کودکانشان دارند؟ آیا مادری شاد و پر انرژی هستند؟ با کودکانشان وقت می‌گذرانند؟ آیا احساس سرخوردگی و شکست و ناکامی از آن‌ها انسانی بی‌حوصله و غیر اجتماعی نمی‌سازد؟

بیشتر زنان شاغل در صورت استعفا کردن و ماندن در خانه احساس سرخوردگی و نوعی شکست را تجربه می‌کنند. هر انسانی حق دارد از توانایی‌ها و علایق خود برای پیشرفت شخصی و خانوادگی‌اش استفاده کند. این همان تفکری است که باید جایگزین عذاب وجدان در مادران شاغل شود.

■ **مقایسه کردن ممنوع!**
مقایسه کردن مادران شاغل خانه‌دار یا توسط

تهیه کنند.
جالب است بدانید که بیشتر این اهداف به نوعی با رفاه و تأمین آینده بهتر برای فرزندانشان گره خورده است. برخی از آن‌ها به این موضوع اشاره می‌کنند که اگر در خانه بمانند و کار مورد علاقه‌شان را دنبال نکنند یا درآمدی نداشته باشند تبدیل به مادری بدخلق و بی‌حوصله می‌شوند که برای همراهی با کودکش هیچ‌وقت حوصله ندارد.

در طی این مصاحبه‌ها با مادران شاغل چند راهکار عملی برای ترک احساس گناه یا مادر ناکافی بودن به دست آمده که به‌کار گرفتن آن‌ها می‌تواند تا حدود زیادی سلامت روان را به این دسته از زنان بازگرداند.

■ **فهرستی از اهداف شاغل بودن تان تهیه کنید**
در نخستین گام باید با خود صادق باشید. گاهی به اندازه‌ای در کارهای روزمره‌مان غرق می‌شویم که بعد از مدتی اهداف‌مان از کاری که انجام می‌دهیم را فراموش می‌کنیم و به افکار منفی اجازه بسط گسترش در ذهن‌مان می‌دهیم. برای مادران شاغل لازم است که فهرستی از اهداف شغلی‌شان را تهیه کنند. در این فهرست دلایل کار کردن در بیرون از منزل را یادداشت کنید. به طور حتم خواهید دید که در این اهداف آرامش فرزندان‌تان نقش پررنگی را ایفا می‌کنند و همین به شما آرامش دوباره می‌بخشد.



می‌کند بتواند حداکثر بهره را از آن ببرد. در واقع صلت زمان بودن با کودکان مهم نیست. مادری می‌تواند تمام طول روز همراه کودکش باشد اما اوقات خود را صرف بودن در فضای مجازی یا

کارهایی کند که نتواند با کودکش وقت بگذراند.

■ **افسردگی مزمن، نتیجه احساس گناه کاذب**
اضطراب و احساس گناه زمینه‌ساز بیماری افسردگی در درازمدت هستند. این مشاور امور خانواده با اشاره به این بیماری شایع در بین زنان می‌گوید دور کردن احساسات منفی نخستین گام برای مبارزه با احساس گناه، اضطراب و درنتیجه شرایط فعلی اقتصاد خانواده این امر ارزشمندی دور کردن افکار منفی و اضطراب‌آور تهیه فهرستی از اهداف مثبت است. ما در نخستین گام از زمانی که به دلیل دوری از فرزندان‌شان احساس گناه داریم می‌خواهیم فهرستی از اهدافی که به‌دلیل آن‌ها مشاغل بیرون از خانه را دنبال می‌کنند را

است که مادران خانه‌دار بی‌وقفه می‌توانند در کنار کودکان‌شان باشند. جامعه مادران را به‌عنوان نقش اول تربیت و نگهداری از کودکان به رسمیت می‌شناسد و همین امر باعث می‌شود که زنان شاغل از طرف جامعه به‌عنوان مادری ناکافی معرفی شوند. مادری که ساعات زیادی از روز را بدون کودکش و در محل کار سپری می‌کند در نگاه بسیاری از افراد نمی‌تواند این نقش را به‌طور کامل ایفا کند. این در حالی است که این نگاه لزوماً نمی‌تواند درست و بدون نقص باشد. بسیاری از مادران نیز هستند که ساعات بیشتری را کنار فرزند خود سپری می‌کنند اما ممکن است به طور غیر عمد در انجام بسیاری از وظایف کوتاهی داشته باشند.

■ **مادر شاغل خودخواه نیست**
این یکی از ویژگی‌هایی است که برخی از افراد با نگاهی سطحی به مادران شاغل نسبت می‌دهند. جامعه باید نگاهی ارزشمند به زنان شاغل داشته باشد. آن‌ها نه‌تنها خودخواه نیستند بلکه تلاش بیشتری برای معیشت و آرامش خانواده انجام می‌دهند. آن‌ها همراه با همسرانشان نقش زیادی در تأمین نیازهای مالی خانواده دارند و در شرایط فعلی اقتصاد خانواده این امر ارزشمندی است. شاغل بودن زنان زمانی نامناسب است که فرد با وجود فشار کار بیرون از خانه نتواند به وظایف مادری برسد. منشأآثر بودن در خانواده در این شرایط اهمیت زیادی دارد. یعنی مادری که در ساعات محدودتری فرزندش را همراهی

سیهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ مادران شاغل ساعت‌های زیادی از روز مجبور به ترک فرزندان شان هستند. مادری اصلی‌ترین نقش آن هاست و اگر روحیه آن‌ها مستعد نگرانی و اضطراب باشد به همان اندازه از تمرکز در محل کار دور می‌شوند. روان‌درمانگرها می‌گویند این اضطراب که موجب احساس «مادر ناکافی بودن»در این دسته از زنان می‌شود در دراز مدت می‌تواند مسبب اختلالات خلقی متعددی شود که درمان آن‌ها به سادگی امکان‌پذیر نیست اما برای رفع این احساس کاذب چه راهکارهایی را می‌توان بکار گرفت؟

بیشتر مادران شاغل حتی شده برای چند دقیقه در روز احساس گناه را تجربه می‌کنند. احساس مادر ناکافی بودن درست زمانی به سراغ آن‌ها می‌آید که فکر می‌کنند در ایفای نقش اصلی خود کوتاهی کرده‌اند. به جای اینکه اوقات خود را صرف نگهداری و تربیت کودکانشان کنند در محل کار حاضر می‌شوند و لحظاتی تکرار نشدنی از روند بزرگ شدن فرزندانشان را از دست می‌دهند. این احساس از نوعی عذاب وجدان شروع می‌شود و اگر با اضطراب همراه شود زمینه‌ساز احساسات خودکم‌بینی، گناهکار بودن، به اندازه کافی خوب نبودن، افکار وسواسی تکرار‌شونده و عدم اعتماد به‌نفس می‌شوند.

دکتر عاطفه بهیمانی روان‌شناس و مشاور خانواده می‌گوید با به‌کار بستن راهکارهایی می‌توان این احساس را از مادران شاغل دور کرد. ■ **احساس عذاب وجدان چه زمانی نگران‌کننده می‌شود؟**

پیش از هرچیز باید کمی بیشتر درباره عذاب وجدان بدانیم.

ریشه‌یابی این احساس می‌تواند در درمان آن مؤثر باشد؛ «احساس گناه در شرایطی که انسان عالم به کار ناشایست خود است امری فطری تلقی می‌شود. این احساس به خودی خود بد نیست و در بسیاری از موارد می‌تواند به‌عنوان مانع و سدی در برابر انجام کار غلط، نقش پررنگی داشته باشد. این احساس زمانی دردسرساز می‌شود که کاذب و پیش‌رونده باشد. یعنی میزان آن به حدی در زندگی روزمره و افکار ما بسط و گسترش پیدا کند که زندگی برآورد و انجام امور معمولی ما را دچار اختلال کند.»

■ **چرا مادران شاغل بیشتر دچار احساس عذاب وجدان می‌شوند؟**

داشتن احساس عذاب وجدان بیش از آن که یک محرک درونی داشته باشد زاییده شرایط بیرونی و مراودات اجتماعی مادران است. این متخصص روان‌شناسی بالینی در این باره می‌گوید: مادران شاغل مجبور به ترک فرزندانشان در ساعاتی از روز هستند. این درحالی