

- دوشنبه ۶ شهریور ۱۴۰۲**
- سال سی‌ونهم** - **شماره ۲۶۵۳**

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش -
طاهره ترابی‌مهوش: در گفتگو با دانش‌آموخته دکترای مشاور و تپیسلگر مسائل خانواده مشخص شد سبک زندگی مادران تعیین‌کننده رویکرد تربیتی آن‌ها یا فرزندان‌شان است.

مدتی است که درشمارگان مختلف ریحانه‌آفرینش به اهمیت جایگاه مادری پرداختیم دراین شماره برآن شدیم تا به موضوع نقش تربیتی مادر درخانواده و به ویژه تربیت فرزندان بپردازیم و در واقع به چند سوال مطرح دراین زمینه اینکه شما به عنوان یک زن چقدر با نقش مادر در تربیت کودکان آشنا هستید؟ یا اینکه چرا مادران در برابر فرزندان نقش تربیت‌کننده اصلی را برعهده دارند؟ و نکته حائز اهمیت اینکه آیا می‌دانید مهم‌ترین نقش‌ها و مسئولیت‌های مادران در زمینه تربیت فرزندان شامل کدام موارد می‌شود؟ و درنهایت یک مادر آگاه چگونه می‌تواند فرزندان سالم و موفق‌ی را تربیت کند؟ پاسخ دهیم.

البته اگرچه در یک خانواده برای اینکه فرزندان به‌صورت درست تربیت شوند، وجود پدر و مادر در کنار هم بسیار مهم و ضروری است، اما همواره مادرها نسبت به پدرها نقش پررنگ‌تر و مؤثرتری در زمینه تربیت کودکان برعهده دارند؛ چراکه معمولاً پدر در طول روز زمان بیشتری را با مادران خود سپری می‌کنند و این مادران هستند که با یادادن اصول کلی زندگی و آموزش آن به کودکان‌شان، زمینه را برای شکل‌گیری شخصیت فرزندان در وجود می‌آورند. در فرهنگ ما نیز مادران از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و اثرگذاری بر فرزندان در قالب ضرب‌المثل‌ها در

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ این سوال برای خیلی‌ها مطرح است که آیا سفر اربعین سخت است؟ قطعاً، می‌ارزد؟ حتماً. اما رعایت تدابیری برخاسته از تجربه، به لطف خداوند موثر و راهگشاست.
انجستن تجربه‌های چند ساله پیاده‌روی خانوادگی اربعین، شاید برایتان کار راه انداز باشد.

بعضی لیکندها برایمان ضروری هستند، از جنس همان لیکندهای بی‌اختیاری که ما را لو می‌دهد که توی فکر کسی هستیم که دوستش داریم. خیلی زیاد دوستش داریم. نوعی از این لیکندهای ضروری وقتی می‌نشینند روی ماهی‌مان یادمان می‌آورد حامل یک عشق باشکوهیم. عشق با شکوه حسین علیه السلام. بعضی گریه‌ها هم برایمان ضروریند، از جنس همان گریه‌های بچه‌ها که در پس آن فقط می‌پاشند پیچشمان باشیم و تنها و رها نباشند. حاملان عشق با شکوه حسین علیه السلام، خودشان خوب می‌دانند در قومه زیارت اربعین یعنی همان رزمایش بزرگ شیعی، کجای این خنده‌ها و گریه‌ها هستند، حال این سوال برای خیلی‌ها مطرح است که آیا واقعا سفر اربعین سخت است؟ قطعاً. می‌ارزد؟ حتماً. اما رعایت تدابیری برخاسته از تجربه، به لطف خداوند موثر و راهگشاست.
خصوصاً تجربیات مادرانه در پیاده روی اربعین، که شاید در ظاهر کوچک اما در واقع دانستنش لازم و کار راه‌انداز است. تجربه‌های اربعینی حاصل از چهار مرتبه پیاده روی خانوادگی اربعین، تقدیمتان.

توقع فانتزی‌های زیارتی برای یک دل سیر زیارت کردن ممنوع!

راهپیمایی اربعین و زیارت اربعین فراتر از یک حرکت عبادی فردی، رسالتی است اجتماعی برای بزرگداشت مقام سیدالشهدا علیه السلام که تحقق آن می‌شود سراسراز یک جریان تمدن ساز الهی برای در هم کوپیدن ساز و کارهای سکولار دنیای مدرن. پس همیشه به یاد داشته باشید که زیارت اربعین فقط به نوعی لیک گویی و شرکت در اجتماع عظیم شیعه هست و نه فرصتی برای یک دل سیر زیارت کردن و حرم رفتن.

پس لطفا در پیش زمینه آذهان مبارک‌تان فانتزی‌های آنچنانی تصور نکنید که مثلاً فلان ساعت می‌روم حرم و فلان زیارت و فلان دعا رami خوانم و... اگر این مسئله را پیش فرضتان قرار دهید، بسیاری از مسائل و دغدغه‌ها به خودی خود حل می‌شود.

خودتان را خادم اختصاصی فرزندان‌تان در نظر بگیرید

اگر شما بچه دارید پس طبیعتاً نمی‌توانید هر وقتی که دلتان خواست حرکت کنید و هر وقت دلتان خواست حرم بروید و...روشن است که برنامه ریزی‌ها باید با محوریت شرایط مساعدتر برای بچه‌ها انجام شود.

از طرفی به هیچ وجه بچه‌ها را مزاحم کارتان تصور نکنید، بلکه خودتان را علاوه بر مادر یا پدر، خادم این زائرهای کوچک در طی این سفر بدانید و با این ذهنیت از شرایط مختلف در طول سفر لذت ببرید.

بچه‌دارها همراه کاروان نروند

شخصاً معتقدم بهتر است خانواده‌های

فرهنگ عمومی بسیار بیان می‌شود یکی از این ضرب‌المثل‌ها که بر میزان اثرگذاری مادر تاکید دارد این است که «چیزی که با شیر باید با جان می‌رود است» در این مفهوم بر تأثیر غیر قابل انکار ویژگی‌های مادر بر فرزند تاکید می‌شود براین اساس با توجه اهمیت موضع بر آن شدیم تا دراین باره گفت وگویی با خانم دکتر عاشری مشاور خانواده و تسهیلگر و مادر ۴ فرزند دهه نودی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید؛ این مشاورخانواده با بیان اینکه مادران بیشتر و بزرگترین نقش را در انتقال مبانی فرهنگی به فرزندان دارند گفت: این اهمیت بدان جهت است که مادران از نظر مهرو محبت نزدیک‌ترین افراد به فرزندان خود بوده و درعین حال از نظر ارتباطی و نیز مدت زمانیکه با فرزندان خود می‌گذرانند می‌توان گفت بیشترین سهم را در تربیت کودک به خود اختصاص داده‌اند.

مادرهمانطورکه زندگی می‌کند زندگی می‌بخشد

دکترعاشری با تاکید براینکه در واقع فرزندان همزمان که با مادران خود زندگی می‌کنند از آن‌ها الگوبراری می‌کنند، تشریح کرد، به دیگرسخن مادرهمانطورکه زندگی می‌کند زندگی می‌بخشد. وی ادامه داد: درواقع مادر در حین زندگی کردن درحال درس دادن به فرزندان خود در زمینه‌های مختلف است و آنچه در وجود خود دارد را به فرزندان خود انتقال می‌دهد.

این مشاور خانواده در تبیین این جایگاه به مثالی متوسل شد و افزود، اگر برای مادری راست‌گویی ارزش باشد ولو اینکه در شرایط

سختی نیز قرار گیرد همچنان این ارزش را در رفتار با فرزندان نیز مورد توجه قرار می‌دهد برای مثال حتی اگر فرزندش کاری کرده که باب میل مادر نیست اما از آنجا که صداقت فرزندش برای او ارزش است رفتار خودش را به لحاظ تربیتی با این مبنا تنظیم می‌کند. عاشری با ارائه مثال دیگری در موضوع تربیت فرزندان، نقش و جایگاه مادری دراین موضوع،گفت: اگربرای مادری غیبت کردن ضد ارزش است برای اینکه جایگاه فرزندش را بالاتر ببرد سعی می‌کند ویژگی‌های مثبت او را بیان کرده و درعین حال در مقام مقایسه فرزند خود با فرزند دیگر از طریق غیبت کردن (د ی د فرزند فلانی چه کرد و غیره) ورود نکند زیرا این موضوع در ذهن فرزند تثبیت می‌شود.

این تسهیلگر مسائل خانواده با اشاره به نقش مادر در انتقال ارزش‌های فرهنگی درست به فرزندان اذعان کرد: مسئله مهم اینکه این موضوع نیز همچون ارزش‌های تربیتی به سبک زندگی مادر بازمی‌گردد مثلاً اگرمن به عنوان مادر اعتقاد دارم که باید زبانه کمتری تولید کنیم تا به محیط زیست آسیب کمتری وارد شود مسئله اینجاست که آیا من این اعتقاد را در منزل و حتی در میهمانی‌های خانوادگی علیرغم دشواری رعایت می‌کنم یا خیر.

دکتر عاشری با بیان اینکه وقتی مطالعه به عنوان یک ارزش فرهنگی درست، برای یک مادر مطرح است مسئله اینجاست که خود مادر اهل مطالعه است و فرزند در دستان مادر خود کتاب می‌بیند یاخیر، ابراز کرد: حتی احساس و حالت مادر درحین کتاب خواندن نیز در الگوبرداری فرزند

و بماند؛ و از نیمه‌های شب برای رفتن به حرم بهره ببرید. اما بهترین حالت این است که زمان سفر را طوری تنظیم کنید که دوسه روز مانده به اربعین برگردید. در این صورت حتی با یک شب استراحت و همدل و بدون تعارف باشید. به گونه‌ای که به راحتی و بدون رودریاستی بتوانید پیشنهاداتتان را در مورد برنامه ریزی‌های طی سفر به آن‌ها بگویید و با مشورت یکدیگر، به راحتی برای بهترین حالت‌ها، برنامه ریزی و اقدام کنید.

بنابراین سفرهای کاروانی یا چندین خانواده باهم، بنابر تعدد نظرات و شرایط مختلف مناسب حال هر فرد، طبیعتاً محدودیت‌های بیشتری برای شما و برنامه ریزی‌های شما برای محوریت قرار دادن کمتر اذیت شدن فرزندان، به دنبال دارد.

زمان‌بندی مناسب برای پیاده‌روی

با یک برنامه‌ریزی درست، ان‌شاءالله می‌توانید به راحتی سه یا نهایتاً چهار روزه مسیر پیاده روی را بدون استفاده از هیچ وسیله نقلیه‌ای طی کنید. تنها وسیله‌ی ضروری برای اینکار کالسکه بچه است. حتی اگر بچه هشت‌ساله باشد. چون بهترین حالت برای طی کردن مسیر پیاده روی این است که حدود یک ساعت بعداز مغرب، پیاده روی را متوقف کرد، مکان استراحت مناسبی پیدا کنید و دوباره یک دوساعت مانده به اذان صبح به مسیر ادامه دهید. در این صورت هم به ازدحام و شلوغی راه و گرمای شدید هوا برخورد کمتری دارید و هم می‌توانید مکان مناسبی را قبل از اتمام ظرفیت، برای استراحت شبانه پیدا کنید. فرزندان هم که به استراحتش در کالسکه، ادامه می‌دهد.

معمولاً تا حوالی هشت صبح می‌توان به پیاده روی در هوای خوب ادامه داد و هنوز گرما شدت نگرفته است. باز هم در این وقت روز، معمولاً موکب مناسب استراحت به راحتی پیدا می‌شود، هر خلاف نزدیک ظهر که موکب‌ها عموماً شلوغ و ظرفیت کامل شده است. برای استراحت و نماز وناهار در موکب هم وقت به اندازه کافی هست، چون حدود ساعت پنج بعد از ظهر، هوا عموماً مناسب ادامه پیاده روی می‌شود.

از طرفی با این نوع زمان‌بندی برای پیاده روی، خواب رشب هم که نقش چشمگیری در حفظ سلامتی و مقاومت بدن دارد، حفظ می‌شود. برخی چیزها سرمایه عمر فرزندانمان می‌شود، مثل زیارت اربعین...

یک اشتباه محض؛ پیاده روی اربعین جای خانم‌ها نیست!

بسیاری از آقایان اشتباه‌ها بر این باورند که به خاطر ازدحام و شلوغی و اختلاط محرم و نامحرم، پیاده روی اربعین جای خانم‌ها نیست! ضمن تاکید موکب بر اشتباه بودن این نظر آقایان محترم، دقت کنید که تا این جای کار با رعایت نکاتی که تا الان گفته شد این اختلاط که صد البته فقط مختص خانم‌ها هم نیست، مدیریت می‌شود و فقط می‌ماند ازدحام بسیار روز اربعین و حتی یک روز قبلش. که آن هم یا باید با رجوع به همان پیش زمینه ذهنی که در نکته ی اول اشاره شد حل شود، و به سلامی و خواندن زیارت اربعینی در اولین جایی که گنبد حرم ابا عبدالله مشاهده می‌شود رضایت دهید و برگردید و یا اینکه در صورت داشتن شرایط، با هزینه کردن احتمالاً قابل توجهی، یکی دو روز بعداز اربعین هم جایی بگیرید

ریحانه‌آفرینش

از مادر موثر است.

وی با اشاره به اینکه کوچکترین ریزه‌کاری‌های رفتاری مادر در فرزند به عنوان الگوی تربیتی مطرح است، خاطرنشان کرد: مسئله اینجاست که نحوه رفتار مادر در انتقال ارزش‌های درست نیز از جایگاه ویژه‌ای برخورداراست.

این مشاور خانواده ادامه داد: مثلاً اینکه مادر برای انتقال ارزش مطالعه به عنوان یک‌بنیان مناسب فرهنگی و با خواندن نماز اول وقت، یک کار یا رفتار زشت از خود در مواجه با فرزند بروز دهد یقیناً این مهم نتیجه عکس در فرزند به جای خواهد گذاشت.

وی با تاکید براینکه برای انتقال یک ارزش درست و نهادینه کردن آن در رفتار فرزند نباید کار ضدارزش از سوی مادر بروز پیدا کند، ابراز کرد: برای مثال درموارد بسیاری شاهد آن هستیم که مادران جوان برای تربیت فرزند خود پیش چشمان فرزندان‌شان با مادرشان بحث می‌کنند حال این سوال مطرح می‌شود که آیا واقعا برای این مادران جوان احترام به والدین یک ارزش است؟

این دانش‌آموخته دکترای مشاوره با بیان اینکه جامعه اسلامی، مادر، پدر و خانواده را محور تربیت فرزندان قلمداد می‌کنیم تشریح کرد: البته دربین اعضای خانواده جایگاه مادر بر دیگر اعضا مقدم بوده و از آن به عنوان رکن تربیت فرزند یاد می‌شود.

عاشری اضافه کرد: بنابراین در انتقال سنت و ارزش‌های دینی نیز این جایگاه باید محفوظ قلمداد شود پس نگاه و بیان شعارگونه برخی روشنفکران غرب‌زده با این مفهوم که نباید

توانست جای شیرین به بچه‌هایش بدهد، مربوط می‌شد به در نظر نگرفتن زمان توزیع غذاها در مسیر پیاده روی. وگرنه تنوع غذایی در وقت اصلی وعده‌های غذایی به قدری هست که اگر چیزی پسند فرزندان‌تان نبود چند قدم جلوتر، غذای دیگری بیایید. در طول سفر، خودتان را خادم خصوصی فرزندان‌تان در نظر بگیرید و از خدمت به این زائران کوچک در شرایط مختلف و حتی سخت، لذت ببرید.

سفر اربعین را برای فرزندان‌تان، شیرین و به یاد ماندنی کنید

برای فرزندان‌تان وسایل سرگرمی کوچک و جمع و جور و حتی هدیه‌های کوچک و مختصر، برحسب هدیه‌شان همراهتان ببرید. گاهی با دادن هدیه‌ای هر چند کوچک اما مورد علاقه اش، او را خوشحال و شارژ کنید. البته که از همان ابتدای سفر، دادن وعده‌ی خرید جایزه‌ای ویژه در پایان سفر و موقع برگشت از کربلا، شیرینی این سفر را برای فرزندان‌تان فراموش نشدنی و بیشتر می‌کند، چه بهتر که در حثّ فهم فرزندان‌تان دلیل خرید این جایزه‌ی پابانی دوست داشتنی را هم برایشان بگوییدو این یعنی پر رنگ کردن کار با ارزش‌شان در ذهنشان، که همان اهمیت زائر اربعین امام حسین شدن است.

وقتتان را صرف شستشوی لباس‌ها نکنید

لباس‌های نخی خنک که جای کمی می‌گیرد، به اندازه سفرتان بردارید تا مجبور نشوید، وقتتان را صرف شستشوی لباس کنید. ضمن اینکه معمولاً به دلیل شلوغ بودن سرویس ها، حتی یک شستشوی ساده هم عموماً زمان بر هست، در برخی موکب‌ها آب با منبع آب تأمین می‌شود و درست نیست آب آنجا صرف شستشو شود. حتی احتمال افتادن لباس هم، به زمین و کثیف‌تر شدنشان از حالت اول هم، در شلوغی و وضعیت آنجا از جمله صحنه‌های پر تکرار است.

کیف دستی برای مادران لازم است

به همراه داشتن کیف دستی همیشه دم دست، برای مادران ضروری است تا برای برداشتن وسایل پر کاربرد فرزندان، هربار نیازی به رجوع به کوله پشتی طبیعتاً پر وسیله نباشد. البته زحمت حمل این کیف دستی هم در مسیر با کالسکه هست و نه با شما.

حتی برداشتن دو کالسکه هم معقول است

اگر بیشتر از یک فرزند کوچک دارید حتی برداشتن دو کالسکه هم معقول است. چون زمان‌هایی که فرزند بزرگ‌تر در کالسکه‌اش نیست و خودش راه می‌رود می‌توان برای حمل کوله پشتی‌ها از کالسکه استفاده کرد. البته اگر کالسکه مقاومی باشد می‌توان حتی همزمان با حمل فرزندان، کوله پشتی‌ها را هم در قسمت جلویی کالسکه روی هم قرار داد. در پیاده روی مربوط به قبل از اذان صبح هم که برای خواب هر دو نیاز می‌شود. ضمناً در حین پیاده روی، کالسکه نقش تکیه گاه خوب و مناسبی را برای هل دهنده کالسکه دارد.

سبک زندگی مادر تعیین‌کننده رویکرد تربیتی او با فرزندان

نمی‌توان ارزش‌های درست را با رفتار ضدارزش به فرزندان انتقال داد

فرزندان را ایدئولوژیک بار آورد و درعین حال باید آن‌ها را درانتخاب مسیر آزاد و مختار گذاشت تا خودشان بزرگ شده ودرحین رشد با تجربه برخی موارد به مفاهیم تربیتی و ارزش‌ها و سنت‌ها پی ببرند در واقع موید آن است که هیچ چیز به فرزندان خود انتقال نمی‌دهد حال آنکه این رویکرد بسیار ناپسند است.

وی درخصوص چرایی ناپسند بودن این رویکرد تربیتی،ابراز کرد: درست است که نباید به فرزندان برای پذیرش مفاهیم تربیتی فشار وارد کرد اما موضوع این است که ما به عنوان خانواده و در راس آن مادر وظیفه داریم که سنت‌ها و ارزش‌های دینی درست را زندگی کرده و آن‌ها را به فرزندانمان معرفی کرده و بشناسانیم.

دکتری عاشری در ادامه با تاکید بر تأثیر غیر قابل انکار سبک زندگی مادران بر فرزندان گفت: یک نکته قابل توجه در رویکرد این قبیل افراد این است که به هرحال این افراد نوعی از سبک زندگی را دارا هستند و درواقع همان سبک زندگی را به فرزندان‌شان انتقال می‌دهند

این مادر و فعال اجتماعی ضمن تاکید بر مطلوب بودن استقلال‌طلبی فرزندان اظهارکرد: کسانی که ادعا می‌کنند، نمی‌خواهند هیچ چیزی را به فرزندان خود تحمیل کنند تا خودشان به صورت مستقل بزرگ شده و مفاهیم را تجربه کنند درست درحال انتقال این سبک رفتاری به فرزندان‌شان هستند زیرا در محیط خانواده نمی‌توان مدعی شد که هیچ مفهوم انتقال پیدا نمی‌کند بلکه تنها با ترویج این رویکر شاهد فرو ریختن جایگاه هدایتگری والدین و به ویژه مادر درانتقال مفاهیم درست هستیم درعین حال در

خانواده‌ها منطبق با این رویکرد درحال انتقال مفاهیمی همچون بی‌تفاوتی و خثی بودن هستیم. مع الوصف با توجه به آنچه گفته شد جایگاه مادران در ساختار یک جامعه بسیار حیاتی است تا حدی که بخشی از میزان پیشرفت یا شکست یک جامعه را می‌توان ناشی از تربیت صحیح یا غلط مادران و به طور کلی والدین دانست.

به دیگر سخن تربیت اشرف مخلوقات به دست مادر صورت می‌گیرد و به همین جهت یک بعد معنوی به وظیفه تربیت مادری داده می‌شود اما چنانکه درگفتگو با کارشناس بیان شد در نگاه غرب‌زده در تولد فرزند برای جایگاه مادران متاسفانه یک ویژگی و کارکرد یکسان با حیوان در نظر می‌گیرند و نسبت به نقش مادری دیدگاه منفی دارند و در واقع نگاه آن‌ها به مادر ابرازی است. اما همانطور که پیش‌تر عنوان شد در دیدگاه اسلام به جایگاه مادر در خانواده یک بعد معنوی داده شده زیرا در اسلام به مادر به عنوان ریشه و اساس خانواده نگاه می‌شود و مادر در تمام طول روز با فرزند خود است و می‌تواند شکل‌دهی به ابعاد عاطفی، روانی و تربیتی را بر عهده بگیرد و به عبارت بهتر در تک تک لحظات زندگی فرزند، مادر نقش ویژه‌ای دارد به‌طوریکه از دیدگاه اسلام و بسیاری از روانشناسان نقش مادر در ابعاد و کارکرد تربیتی فرزند به عنوان یک نیروی مؤثر در جامعه، بسیار مهم است پس می‌توان گفت به همین جهت که در اسلام همه کارهایی که مادر در راه خانواده و تربیت فرزند انجام می‌دهد برای او عبادت و ثواب محسوب می‌شود.

استراحت شبانه در یکی از شهرهای نزدیک مرز

اگر بتوانید به گونه‌ای از منزلتان حرکت کنید که شب را در منزل دوست و آشنایی در یکی از شهرهای نزدیک مرز استراحت کنید و صبح خیلی زود با طی کردن مسیر کوتاهی به طرف مرز بروید، هم خستگی رسیدن تا مرز از تئتان بیرون می‌رود و هم به طرز چشمگیری انرژی کمتری برای رد شدن از مرز مصرف می‌کنید.

پیش بینی شرایط طولانی ماندن در مرز را داشته باشید

برای فرزندان‌تان کمی خوراکي دم دست و یک وعده غذای ماندگار در هوای گرم مثل مقداری نان، مربا و بادام به همراه داشته باشید، احتمال زیاد در مرز یا مسیر رسیدن تا نجف لازمتان می‌شود. البته مقدار کم بردارید، چون از نجف به بعد همه چیز هست.

پوشیدن کفش و لباس نو، ممنوع

در مسیر پیاده روی از کفش و لباس نو استفاده نکنید، برای راحتی خودتان از کفش یا دمپایی و لباس‌هایی استفاده کنید که قبلاً امتحان‌شان را پس داده‌اند و مطمئنید که با آن‌ها راحت هستید.

وسایل مورد نیاز را از منابع مختلف گلچین کنید

برای این که بدانید چه وسیله‌هایی مورد نیاز سفرتان هست کافیت سرچ کوچکی در گوگل بزنید و از بین لیست‌های مختلف، موارد نیاز خودتان را گلچین کنید. علی الحساب صابون خمیری، ناپلئون و سه راه توپی را هم که شاید کمتر اشاره شده باشد را سرلیست وسایلتان بنویسید و در موقع استفاده ما را هم از دعای خیرتان بهره‌مند فرمایید.

سفرمد فرمایید و خیر و زندگیتان سرشار از نگاه حسنی!