



## دلایل عصبانیت تازه مادرها از پدر خانواده | عشقم روی اعصابم!

قرار نیست آمدن کودکان به زندگی شما، پایانی برای عشق شما و همسران باشد؛ اما اگر بگوییم با مادر شدن هیچ چیز در زندگی مشترکتان تغییر نمی‌کند، امید بیهوده‌ای به شما داده‌ایم.

مهناز اسدی: قرار نیست آمدن کودکان به زندگی شما، پایانی برای عشق شما و همسران باشد؛ اما اگر بگوییم با مادر شدن هیچ چیز در زندگی مشترکتان تغییر نمی‌کند، امید بیهوده‌ای به شما داده‌ایم.

مادر شدن اتفاق شیرینی است؛ اما نمی‌توانیم انکار کنیم که برای بسیاری از زن‌ها این اتفاق شیرین با سختی‌هایی همراه می‌شود که علاوه بر فرسوده کردنشان می‌تواند آن‌ها را به جان مرد زندگیشان بیندازد.

اگر شما هم تازه به جمع مادرها وارد شده‌اید یا اینکه قرار است به زودی چنین روزهایی را تجربه کنید، بد نیست این متن را همراه با همسران بخوانید تا شاید با آگاه شدن از اصلی‌ترین دلایل جنگ‌های پدر و مادری بتوانید عشقتان را حتی بعد از تولد فرزندان تضمین کنید.

### چقدر عصبانی هستید؟

از زمانی که فرزندان پا به زندگی شما گذاشته، رابطه‌تان با همسران چطور پیش می‌رود؟ آخرین باری که با او بحث کردید کی بوده و از آخرین لحظه‌ای که به خاطر اشتباهش اخم‌هایتان در هم رفته، چند ساعت گذشته است؟ در یک بررسی که روی گروهی از تازه مادران انجام شد، 46 درصد مادرها گفتند که حداقل هفته‌ای یک‌بار یا بیشتر از دست همسرشان از کوره در می‌روند. از میان این مادرها، آن‌هایی که فرزندشان کمتر از یک سال داشت، بیشترین میزان خشم نسبت به شوهرشان را تجربه می‌کردند (حدود 54 درصد). حدود نیمی از این مادران می‌گفتند گرچه خشم شدیدی نسبت به همسرشان احساس می‌کردند، اما می‌توانستند بعد از مدتی از سر اشتباه او بگذرند اما از هر 10 مادر، یک نفر خشمی بسیار عمیق و ماندگار را نسبت به همسرش احساس می‌کرده و به خاطر این احساس ماندگار، خوشبختی‌اش را به خطر می‌انداخته است.

### چرا کلافه‌اید؟

همسران در این ماه‌ها، چطور روی اعصابتان رفته؟ شما هم مثل 44 درصد مادرها به خاطر اینکه پدر خانواده نمی‌داند چه کاری را در خانه باید انجام دهد و در چه زمانی و چطور باید به بچه‌ها رسیدگی کند کلافه می‌شوید؟ یکی از این مادرهایی که در این بررسی شرکت کرده گفته است: «از اینکه باید مدام به او بگویم چه کاری را انجام دهد متنفرم! یک مرد به راحتی می‌تواند از کنار سید پر از لباس چرخ بگذرد و اگر به او چیزی نگویم، خودش به فکر انداختن لباس‌ها در ماشین لباسشویی نیفتد.» یکی دیگر از این مادران هم گفته: «من از غرولند کردن بیزارم. اگر همسرم خودش کاری را انجام دهد، عالی است اما اگر برای انجام کارها داوطلب نشود، من هم از او چیزی نمی‌خواهم؛ چون نمی‌توانم و نمی‌خواهم مدام در این مورد با او سروکله بزنم.» وقتی جملات این مادرها را می‌خوانید، چهره خودتان و همسری که از زیر کار در می‌رود پیش چشمانتان مجسم می‌شود؟ در چنین صورتی شک نکنید که باید بیشتر مراقب عشقتان باشید!

بد نیست بدانید 40 درصد از مادرانی که به سؤال‌ها پاسخ دادند، از اینکه همسرشان نمی‌داند چطور باید از بچه مراقبت کند، عذاب می‌کشند. یکی از این زنان می‌گفت: «نمی‌فهمم چطور یک مرد باهوش که می‌تواند اتومبیلش را تعمیر کند، چیزهای ساده‌ای مثل پوشاندن سر کودک با کلاه قبل از خارج شدن از خانه یا انداختن لباس‌های چرک در ماشین لباسشویی را نمی‌تواند بفهمد؟»

### با ده دست یک هندوانه برمی‌دارد؟

وقتی مادر می‌شوی، چاره‌ای جز این که درست در زمان آماده شدن غذای فرزندت، ظرف‌هایی که از کابینت بیرون ریخته را سر جایشان بگذاری، لباسش را عوض کنی، او را سرگرم کنی و به برنامه کارهای عصرت هم فکر کنی نداری و برای مادران، اینکه یک پدر نمی‌تواند همزمان چند مسئولیت را به عهده بگیرد و در عین نگهداری از کودک، خانه را هم مرتب نگه دارد، مایه تعجب و البته عصبانیت است. برای مادری که می‌خواهد کار بیرون و تحصیل را در کنار کار خانه و فرزند پروری داشته باشد، چندکاره

بودن یک اجبار است؛ اجباری که پدرها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند از آن پیروی کنند.

چندکاره بودن در حالی برای یک مادر وظیفه محسوب می‌شود که 40 درصد مادرهایی که در این بررسی شرکت کردند، از اینکه همسرشان نمی‌تواند چند کار را در یک زمان انجام دهد و یا همزمان به چند موضوع فکر کند عصبانی بودند. این مادرها می‌گفتند محال است همسرشان بتواند از پس انجام همزمان دو کار و یا حتی برنامه‌ریزی برای انجام دو کار مختلف بربیاید. از نظر این خانم‌ها چندکاره نبودن آقایان، باعث شده که وظایف متعددی روی دوش مادرها سنگینی کند و آن‌ها را خسته و کلافه کند. 31 درصد مادرهای شرکت کننده از اینکه همسرشان در کارهای خانه کمک نمی‌کند آزرده بودند و بسیاری از مادران از اینکه علاوه بر وظایف خانه، کارهای بیرون مربوط به خانواده هم روی دوششان افتاده ابراز ناراحتی می‌کردند.

مظلوم مانده‌اید؟

برای اغلب تازه پدرها، حفظ زندگی اجتماعی اتفاقی طبیعی و برای تازه مادرها مهارتی دشوار و همراه با عذاب وجدان فراوان است.

در این بررسی هم 33 درصد مادران می‌گفتند حجم وظایفی که خودشان و همسرشان به عهده می‌گیرند برابر نیست و پدر خانواده زیر بار انجام دادن وظایف مشخصی مثل پوشاندن لباس کودک یا حمام کردنش نمی‌رود. نزدیک به یک نفر از هر سه مادر می‌گفتند بچه‌دار شدن زندگی آن‌ها را بیشتر از همسرشان تغییر داده است و 50 درصد مادران می‌گفتند شوهرشان زمان بیشتری را برای استراحت کردن دارد. لازم به یادآوری نیست که در اغلب موارد در حالی که مادر مجبور است ساعات خواب کودکش را هم در حال درست کردن غذای او و رسیدگی به کارهای عقب‌مانده بگذراند، مرد می‌تواند تمرینات ورزشی‌اش را انجام دهد یا سرش را با اینترنت بازی گرم کند. همین دلایل به ظاهر بی‌اهمیت کافی است تا رابطه زن و شوهرها را به ویژه بعد از بچه‌دار شدن شکرآب کند.

دوست ندارد چیز تازه‌ای یاد بگیرد؟

«در حالی که بسیاری از مادرها خود را موظف به خواندن کتاب‌های فرزند پروری می‌کنند، پدرها ترجیح می‌دهند مثل قبل روزنامه و مجله بخوانند.» این شکایتی است که بسیاری از مادرها در این بررسی، آن را به عنوان یکی از دلایل عصبانی بودنشان مطرح می‌کردند و از هر چهار مادر، یک نفر اعتقاد داشته که انرژی ذهنی بیشتری را برای فرزند پروری بهتر، به نسبت همسرش خرج می‌کنند.

کمبود وقت در ماه‌ها و روزهای ابتدای تولد فرزند، یکی از دلایل اصلی دعوای زن و شوهری و بروز خشم خانم‌هاست. این مشکل یک‌سوم مادرها را خسته و خشمگین می‌کند و رابطه‌ی آن‌ها با همسرشان را خراب می‌کند. بی‌توجهی مردها به چنین موضوعی می‌تواند تاثیری مخرب و کاملاً جدی روی رابطه زن و شوهری‌شان بگذارد و زندگی در یک خانه را هر روز برای آنها سخت‌تر کند.

درد دلتان را بیرون نمی‌ریزید؟

خشمی که تمام این مشکلات به ظاهر کوچک در مادر ایجاد می‌کند، ممکن است تنها به غرولندهای گاه و بیگاه تبدیل نشود. بعید نیست که یک مادر خشمگین، درست در زمانی که همسرش انتظار ندارد مثل بمب منفجر شود و پدر خانواده را شگفت‌زده کند. برای چنین مادری اتفاق ساده‌ای مثل خاموش نکردن هواکش سرویس بهداشتی هم می‌تواند مثل یک ماشه عمل کند و انفجاری بزرگ اما غیرمنتظره را باعث شود. گرچه بسیاری از زنان مشکلات خود را با دوستان و آشنایانشان به اشتراک می‌گذارند، اما 60 درصد مادرها چیزی از این مشکلات به اطرافیانشان نمی‌گویند.

ترس این مادرها از قضاوت شدن یا آشکار شدن ناتوانیشان باعث می‌شود حرفی از این مشکلات به زبان نیاورند و با همین سکوت، تحمل شرایط سخت و تازه را برای خود دشوارتر کنند.

این اتفاق درحالی می‌افتد که سکوت مادرها باعث می‌شود کمتر کسی از مشکلاتشان باخبر شود و به کمکشان بیاید. با این وجود بررسی‌ها نشان می‌دهد که مادرها بخاطر ترس از قضاوت شدن، ضعیف خطاب شدن و مادر ناتوان به نظر رسیدن، از مشکلاتشان حرفی نمی‌زنند.

همشهری تندرستی