

پدر، ضلع سوم یک زندگی شادمانه

چقدر پیش آمده است وقتی در خانه باز می‌شود و همسران از سر کار بر می‌گردند شروع کنید به بیان حس و حالتان. احتمالاً بیشتر از نیمی از روز گذشته است و بچه‌ها تا آنجا که توانسته‌اند جولان داده‌اند.



*منیره احیایی: چقدر پیش آمده است وقتی در خانه باز می‌شود و همسران از سر کار بر می‌گردند شروع کنید به بیان حس و حالتان. احتمالاً بیشتر از نیمی از روز گذشته است و بچه‌ها تا آنجا که توانسته‌اند جولان داده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان از بیدارکردن از خواب صبحشان گرفته تا آمادگی برای مدرسه و بهانه‌های جورواجور صبحانه‌خوردن و در ادامه، برگشتن از مدرسه و سر و کله زدن با تکالیفشان... حالا وسط همه این شلوغی‌ها و تکرارها حالمان چگونه است؟! چیزی درونمان ته نشین می‌شود که رضایت و شادی برای ما بیاورد و انگیزه‌ای برای ادامه دادن یا نه؟

من مادری کردن تو را قبول دارم...

درست است که کودک در دو سال اول زندگی، بیشترین وابستگی را به مادر دارد و نیازهایش توسط او برآورده می‌شود، ولی گهگاهی مادر درمانده می‌شود و احساسات منفی به سراغش می‌آید که جزو انکارناپذیر این رابطه دوسویه است، اما پدرها می‌توانند از طریق توجه و کمک کردن به مادر، به او نشان دهند که حواسشان هست و اوضاع رو به راه می‌شود. دکتر نهاله مشتاق، روانشناس بالینی در کتاب «مادر خوب، مادر بد» می‌نویسد: «نگاه پدر به شیوه مادری کردن زن در احساسات مادر بسیار مؤثر است...»

اگر همسر باور داشته باشد که مادری کردن، کار مشکلی است و سرخوردگی و خشم مادر را معقول بداند، مادر راحت‌تر می‌تواند احساسات منفی خود را تحمل کند. اما اگر همسر باور داشته باشد که بزرگ کردن فرزند کار آسان و لذت بخشی است، در واقع به مادر حق نمی‌دهد که خسته یا خشمگین باشد.

همین مسئله باعث می‌شود که مادر با احساسات منفی خود مشکل‌تر کنار بیاید... . رابطه مادر و فرزندی بسیار پیچیده است هر دو نفر آن‌ها احساسات شدیدی را نسبت به هم تجربه می‌کنند و در این رابطه لحظاتی وجود دارد که آن‌ها با هم درگیر می‌شوند.

در چنین موقعیت‌هایی پدر می‌تواند با ایجاد فاصله بین مادر و کودک برای هر دوی آن‌ها آرامش ایجاد کرده و مادر را در مدیریت اوضاع کمک کند. علاوه بر این وابستگی بیش از حد مادر و کودک به یکدیگر برای هر دوی آن‌ها مضر است. پدر می‌تواند از ایجاد این وابستگی جلوگیری کند. اگر پدر بتواند با حضور فعال، احساسات مادر را درک و هضم کند، انفجارهای خشم مادر کاهش پیدا می‌کند.»

با من از خستگی هایت بگو...

از طرفی بسیاری از مشکلات و مسائل در خانواده به خاطر عدم تفاهم و مدیریت صحیح برای حل به موقع بحران‌ها شکل می‌گیرند. پدر می‌تواند از طریق همفکری با مادر، در وضع قوانین و اجرای صحیح آن‌ها در خانواده، قرار دادن زمان معین برای حل درگیری‌ها و اختلافات، مادر را در حل این مسائل یاری دهد تا زمینه برای رسیدگی به نیازها و اهداف فردی خود مادر فراهم شود.

در ادامه والدین می‌توانند با اطلاع از سبک والدگری یکدیگر به یک تفاهم در تربیت کودک برسند که نه تنها در تفاهم زندگی مشترک خود آن‌ها مؤثر است بلکه موجب شکل‌گیری یک چارچوب رفتاری صحیح در فرزندان برای روابط بعدی در جامعه می‌شود.

پدر از طریق ارتباط صحیح و به موقع با مادر و نیز گفت و گو درباره مسائل فرزندان و خودشان، مشارکت در امور خانه، توجه و مراقبت از رابطه خود و همسرش به عنوان یک رابطه خاص و قابل اهمیت، می‌تواند به ایجاد این احساس که مادر قرار نیست بار تربیت فرزندان را به تنهایی بر دوش بکشد و در این راه همراه و همقدمی دارد، کمک کند و احساس شادی و رضایت

خوشایندی را فراهم آورد..

* کارشناس ارشد روانشناسی