

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان

گوشه جوان

پنج‌شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۴ – ۲۰ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷

ساخت‌مهمانی که در هیچ زرادخانه‌ای یافت نمی‌شود!

■ بانوان ایرانی در دوران هشت‌سال دفاع‌مقدس حضوری چشمگیر داشتند و نقش خود را در سه عرصه مهم در پشت جبهه، میدان نبرد و پاسداری از ارزش‌های جنگ پس از پایان آن نشان دادند. اما نام زنان فقط در صفحات تاریخ ثبت نشد بلکه نمادی از ایستادگی و فداکاری بود که در بطن جامعه جوانه زد و با هر قطره خون شهید آبیاری شد، چراکه با تهدیدات مکرر دشمنان و حملات بی‌رحمانه اسرائیل که اخیراً اتفاق افتاد، بار دیگر شاهد رستاخیزی از جنس همان ایثار و مقاومت بودیم.
روایتی که گفته می‌شود، از قرار گاهی زنانه در جنگ ۱۲ روزه در شهری است. روزهایی که در آن بعضی سلاح برداشتند، بعضی دوی زخم شدند و بعضی خانه ساختند. در این میان بانوان سومین دسته‌ای بودند که می‌دانستند، باید در دل آوارها چراغ خانه را روشن نگه دارند... | صفحه ۹

طرح: فیروزه مظفری



پرونده ویژه «جوان» به مناسبت میلاد حضرت فاطمه (س) و روز زن

ایرانی تاب‌آور با تربیت فاطمی مادر

سلوک تربیتی و مدیریت تاب‌آورانه و ایثارگرانه زنان و مادران ایرانی بازنمایی ارزش‌های سبک زندگی فاطمی است

نیره ساری

هر خانه‌ای یک ریتم دارد؛ یک نظم نامرئی که بیشتر مردم متوجهش نمی‌شوند. این نظم نه از برنامه‌های کاری پدر نه از تعطیلات یا روزهای خاص، بلکه از نقطه حضور مادر شروع می‌شود. مادر کسی است که بدون اعلام رسمی، بی صدا و بی هیاهو، چرخ زندگی را روی محور خودش نگه می‌دارد. اگر روزی این محور کمی بلرزد، خانه انگار از ریتم می‌افتد، حتی اگر همه چیز ظاهراً سر جای خودش باشد. بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم که یک روز مادر خسته یا مریض می‌شود و ناگهان همه چیز تغییر می‌کند. صبحانه‌ها دیر آمده می‌شود، بچه‌ها بی حوصله‌اند، اختلاف‌ها بیشتر می‌شود و حتی حوصله پدر هم کم می‌شود. هیچ کس معمولاً دلیل این آشفتگی را به‌طور مستقیم نمی‌فهمد، اما وقتی مادر دوباره سر پا شود، خانه آرام می‌شود و همه چیز دوباره سر جای خودش قرار می‌گیرد. این تجربه ساده، نشان می‌دهد که ثبات مادر ثبات خانه است.

مادربودن فقط به معنای مراقبت از فرزندان یا اداره کارهای روزمره خانه نیست. این حضور یک نقش دائمی و بی‌صدا در مدیریت احساسات، انرژی و رفتار اعضای خانواده است. وقتی مادر آرام باشد، بچه‌ها راحت‌تر با هم کنار می‌آیند، پدر دل‌گرم‌تر است و اختلاف‌ها زودتر حل می‌شود. وقتی مادر تحت فشار است یا خسته، کوچک‌ترین مسائل می‌تواند تنش‌های خانه را بزرگ کند. همین واقعیت ساده، هسته‌ای از زندگی خانواده‌گی ایرانی را شکل می‌دهد و نشان می‌دهد چرا مادران همیشه نقش بی‌بدیل دارند. در شرایط سخت زندگی، اهمیت این نقش حتی بیشتر می‌شود. دوران جنگ تحمیلی مثال روشنی است. بسیاری از مردان در جبهه بودند و زندگی روزمره خانواده‌ها به دست مادران افتاده بود. این مادران با محدودیت شدید منابع، نبود پدر و فشارهای روانی، خانه‌ها را سر پا نگه می‌داشتند. غذا می‌پختند، بچه‌ها را آرام و تلاش می‌کردند نگرانی‌های خود را نشان ندهند تا فرزندان و اعضای خانواده دلگرم باقی بمانند. بچه‌ها می‌دیدند که مادر با آرامش و مهارت با مشکلات روبه‌رو می‌شود و همین باعث می‌شد آنها هم بیاموزند چگونه با سختی‌ها کنار بیایند.

تجربه مشابه در روزگار کنونی هم دیده می‌شود. فشار اقتصادی، نوسان قیمت‌ها و دغدغه‌های معیشتی، بسیاری از خانواده‌ها را تحت فشار قرار می‌دهد. در چنین شرایطی، مادران ایرانی با خلاقیت و صبر، اجازه نمی‌دهند این فشارها خانه را فلج کند. آنها با مدیریت خرج و مخارج، برنامه‌ریزی هوشمندانه برای غذا و ایجاد فضایی آرام، خانه را به مکانی امن و قابل پیش‌بینی تبدیل می‌کنند. فرزندان وقتی می‌بینند مادر با مهارت و آرامش با فشارها کنار می‌آید، یاد می‌گیرند چگونه از نظر روانی مقاوم باشند و توانایی حل مشکلات را تمرین کنند.

یکی از ویژگی‌های جالب، مادران ایرانی این است که یاد می‌گیرند با حداقل امکانات بیشترین نتیجه را بگیرند. این

خانه می‌لرزد وقتی مادر خسته می‌شود

موضوع فقط به غذا و نظم خانه محدود نمی‌شود. مدیریت عاطفی اعضای خانواده، کاهش استرس‌های کوچک، و ایجاد فضایی که بچه‌ها و پدر احساس امنیت کنند، همه بخشی از وظایف نامرئی آنهاست. به عبارت دیگر، مادران به‌طور روزانه در حال مدیریت بحران‌های کوچک و بزرگ خانواده هستند، بدون اینکه کسی متوجه شود. این مدیریت همان چیزی است که خانه را سر پا نگه می‌دارد و خانواده را از فروپاشی نجات می‌دهد.

مادران ایرانی همچنین از طریق رفتارهای روزمره، مهارت‌های تاب‌آوری را به فرزندان منتقل می‌کنند. وقتی کودک می‌بیند مادرش با کمبودها کنار می‌آید، صبور است و بدون جتجال مشکلات را حل می‌کند، ناخودآگاه یاد می‌گیرد که زندگی همیشه مطابق میل ما پیش نمی‌رود و مقاومت در برابر مشکلات لازم است. این رفتارها حتی وقتی مادر توضیح نمی‌دهد یا آموزش مستقیم نمی‌دهد، به یک الگوی ذهنی برای کودکان تبدیل می‌شود و آنها را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده می‌کند.

گاهی اهمیت مادر آنقدر محسوس می‌شود که وقتی غایب باشد، همه متوجه جای خالی او می‌شوند. یک روز که مادر بیمار باشد، همه چیز به هم می‌ریزد؛ آشپزخانه، برنامه بچه‌ها، حوصله و حتی کیفیت روابط میان اعضای خانواده دسخوش تحول می‌شود. همه می‌فهمند که خانه بدون حضور فعال مادر چگونه می‌تواند مختل شود. این تجربه روزمره نشان می‌دهد که مادر تنها یک عضو خانواده نیست؛ او نقطه تعادل خانه است.

با این حال، بسیاری از مردم این نقش را ساده می‌پندارند. مادران، بی صدا و بدون ادعا، ستون‌های خانواده را نگه می‌دارند. آنها نه دنبال جایزه‌اند، نه تشویق رسمی می‌خواهند. تنها چیزی که برای آنها اهمیت دارد، دیدن خانواده‌ای که زنده، آرام و کارآمد است، حتی وقتی خودشان روزانه ستون زندگی خانواده‌ها را نگه می‌دارند.

بهبست زیر پای مادران است. یک عبارت قدیمی که بین همه نسل‌ها مشترک بوده و معتقدان خودش را دارد. عده‌ای معتقدند این بهشت متعلق به همه مادران است. اگر این ادعا درست بود، بهشت پر می‌شد از مادران بسیار که تنها هنرشان زاییدن بود؛ پس تکلیف عدالت چه می‌شود؟ تکلیف مادرهایی که زبانی مادر بوده‌اند یا آنها که از مهر مادر می‌آید مثل کبوتر منابع، نبود پدر، بیماری، یا فشار اجتماعی و... همه چیز به حضور و مهارت او وابسته می‌شود. به همین دلیل است خانواده‌هایی که مادران شان خسته، ناامید یا تنها هستند، زودتر دچار آشفتگی می‌شوند، حتی اگر پدر و سایر اعضا تلاش کنند. خانواده‌هایی که مادر فعال، مقاوم و مهارت‌دار دارند، حتی در سخت‌ترین شرایط، سر پا می‌مانند و توان ادامه پیدا می‌کنند.

این واقعیت ساده از تجربه‌های روزمره مردم تا تاریخ نزدیک قابل مشاهده است. مادران ایرانی در دوران مختلف چه در روزهای جنگ، چه در بحران‌های معیشتی، چه در نبودن پدران یا بحران‌های اجتماعی، همیشه خانه را سر پا نگه داشته‌اند. حتی در شرایطی که خودشان نیازمند کمک می‌شوند، توان ادامه پیدا می‌کنند.

و حمایت بودند، توانستند تعادل خانه را حفظ کنند. آنها نهاد اجتماعی کوچک و برقدرتی هستند که کمتر دیده می‌شود، اما در عمل، امنیت روانی، ثبات و تاب‌آوری خانواده و جامعه را تضمین می‌کنند. در روز بزرگداشت مادر، به جای تعریف‌های شعاری، خوب است این نکته را به یاد بیاوریم: مادر فقط یک عضو خانواده نیست؛ محور تعادل و پایداری خانه است. خانه‌هایی که روی مادران‌شان تکیه دارند، حتی در سختی‌ها دوام می‌آورند. خانه‌هایی که مادران‌شان خسته، ناامید یا تنها شوند، اولین نشانه‌های فروپاشی را تجربه می‌کنند. در نهایت، تاب‌آوری و ثبات جامعه از همین نقطه شروع می‌شود؛ از دل کوچک خانه و از قلب مادرانی که بی‌صدا، روزانه ستون زندگی خانواده‌ها را نگه می‌دارند.



در مسیر بهشت



می‌خواند یا مادر یک دانشمند. فرقی ندارد مادر شهید دفاع‌مقدس باشد یا مادر شهید امنیت. مادر شهید مدافع حرم باشد یا مدافع سلامت. مادر هر کدام که باشد چیزی از ارزش‌های مادرانه‌اش کم نمی‌شود. او یک فرشته بهشتی است که فرشته‌هایی مثل خودش می‌پوراند تا جهان را جای بهتری برای زندگی کند.

زن‌ها خودشان نمی‌دانند، ولی قدرت عجیبی در عزت مردان‌شان دارند. می‌توانند آنها را شکل داد. سخت هم جان داد. تاریخ پر از خدیجه‌هایی است که دل به همسرشان داده‌اند و برایش حامی بوده‌اند. پسر از زینب‌هایی که نگذاشت خون مادر می‌آید تنها هستند، زودتر دچار آشفتگی می‌شوند، حتی اگر پدر و سایر اعضا تلاش کنند. خانواده‌هایی که مادر فعال، مقاوم و مهارت‌دار دارند، حتی در سخت‌ترین شرایط، سر پا می‌مانند و توان ادامه پیدا می‌کنند.

این را هم بگویم که مادر بودن سخت است. یک حس که نمی‌شود توصیفش کرد. فقط مادرها می‌فهمند. آنها به طور غریزی پرستارند و بد نیست یادی کنم از مادرانی که فرزند بیمار دارند و مجبورند روحیه‌شان را قوی نشان بدهند. مادرانی که می‌ترسند، ولی مجبورند شجاع باشند و وقتی خودشان پناه نیاز دارند، پناه امن بچه‌ها می‌شوند. مادرانی که آرزوهای‌شان را فدای آرزوهای فرزندان‌شان می‌کنند. مادر بودن سخت است وقتی بچه‌ها را راهی جایی می‌کنی که نمی‌دانی عاقبتش چیست. سخت است هر روز دلپره سلامتی بچه‌ها را داشته باشی. فرقی هم نمی‌کند چند ساله باشد. سخت است مدام چشم‌ت به در باشد. سخت است نگران عاقبت بخیری بچه‌ها باشی. سخت است اول برای آنها دعا کنی بعد برای خودت. مادر که باشی تمام وجودت در آنچه متولدش کرده‌ای حل می‌شود و به جای اینکه اسمت را بگویند، می‌خوانند مادر فلاتی.

مادرها مسیر رسیدن به بهشت هستند. قدرشان را بدانیم.



سمیه حاجی اسماعیلی
رئیس انجمن علمی زن و خانواده:

مادر ایرانی خود را مسئول ساختن نسلی مقاوم و مسئول می‌داند



معصومه ظهیری، دبیر ستاد راهبری زن و خانواده و استاد حوزه و دانشگاه:

زنان با مدیریت عاطفی تاب‌آوری خانواده را تقویت می‌کنند



ابوالقاسم عیسی‌میراد، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی:

تربیت نسل شکیبا در گرو روحیه تاب‌آوری مادران است



اکرم برزگر نغری، مدرس جامعه‌شناسی:

تاب‌آوری اجتماعی با جتر حمایتی شبکه‌های زنانه تقویت می‌شود