



فرزند

بهترین مادر دنیا

ایده ستون «فرزند» رسک بالایی داشت. شاید ناچار می شدیم در همین ابتدای آن حذف کنیم اما استقبال دوستان از این ستون باعث شد تا خیالمان بابت اجرا و حفظ این ستون راحت شود. البته جماعت هر قدر هم گرفتار باشند، مادرانشان را که فراموش نمی کنند، مثلاً نمونه اش خانم هاله اسکندرنیا، از تهران. این خانم تولد ۳۳ سالگی را با بیامی برای مادرشان جشن گرفتند؛ امروز روز تولد من است. می خواستم از مادرم تشکر کنم که مرا به دنیا آورد. در ضمن از قول من برای مادرم نویسنده که خیلی دوستش دارم، آقای منوچهر اسماعیلی را تهران هم تماس گرفتند و خیلی ساده گفتند: مادر دوست دارم. البته انتظار دیگری هم نداشتیم اما لطف هر کسی به بیانش است. خانم الهام مطهری هم که یادمان رفت پیرسیم از کجا، مطالبی درباره مادرشان داشتند: «اگر مسابقه مادر نمونه در ایران برگزار می شد، مطمئنم که مادر من نامزد اصلی جایزه آن می شد. مادر من و دو برادرم پس از فوت پدرم را با سه سختی بزرگ کرد. حالا همه تحصیل کرده هستیم و زندگی خوبی داریم. مادر من بهترین مادر دنیاست.»

اگر شما هم مادرتان را بهترین مادر دنیا می دانید یا ما تماس بگیرید: ۸۸۷۶۱۲۵۲ منتظریم.

مادران

خطر حاملگی برای زنان مبتلا به بیماریهای قلبی

احتمال بروز زنان حامله ای که به بیماریهای قلبی مبتلا هستند ۱۰۰ برابر بیشتر از سایرین است. این تحقیقات که در نشریه پزشکی اسکاتلند به چاپ رسیده نشان می دهد که بیماریهای قلبی در زنان حامله تجربه حملات قلبی، سکته و حتی مرگ مادران خواهد شد و می تواند خطر سدمات بیشتری را برای نوزادان نیز به همراه داشته باشد. اما با وجود این خطرات حاملگی برای این افراد تحت مراقبت های ویژه ای امکانپذیر است. طبق آمارهای معتقد سازمان بهداشت جهانی، بیماری بدون اینکه از خطر آن اطلاع نداشته باشند، باردار می شوند و اگر از حمایت های مناسبی برخوردار نباشند، پیامدهای خوبی در انتظارشان نخواهد بود. بنابراین به چنین بیماری توصیه می شود که قبل از حاملگی به پزشک متخصص مراجعه کنند تا شرایط سلامت خود و فرزندشان را تهدید نکند.

تأثیر دوستی بر زندگی زناشویی

تحقیقات نشان داده زناشویی که با همسرانشان صمیمی و دوست هستند برای مادر شدن، ترس کمتری دارند. روابط دوستانه در روابط زن و شوهر، بسیاری از ترسها را از این برده باعث آرامش بخشیدن به خانواده می شود. نکته جالب اینکه این آرامش، وقتی زن و شوهری از دوران کودکی شان و باسالیهای پیش از ازدواج با هم آشنایی داشته باشند، بیشتر است. علاوه بر این دوستی های صمیمانه و طولانی مدت بین دو دختر نیز به زندگی آینده آنها کمک می کند. این دوستی ها هم کمک می کند دختران در زندگی زناشویی از داشتن فرزند نگرانی نداشته باشند.

۱۴ مه

روز مادرهای آمریکایی

روز مادر آمریکاییها به بسیار نزدیک است. ۱۴ ماهه روز مادر آمریکاییها با بقیه یکشنبه ها متفاوت خواهد بود. مقدار میانگین خرید هر آمریکایی برای مادرش در روز مادر حدود ۱۰۰ دلار است. امروزه کشورهای زیادی در دنیا روزی را به روز مادر اختصاص داده اند که علاوه بر مایرانیان - مکزیک، چین، ترکیه، فنلاند و روسیه از جمله آن کشورها هستند. رسمی شدن روز مادر در آمریکا به سالهای اولیه قرن بیستم بر می گردد. ۲۰ ماهی که تلاش این روز یاد آنا گوردی و دخترش در تقدیر از مادران، روز ۱۴ مه به نام روز مادر در آمریکا ثبت شد.



مهدا جهانگیری

سارا وکیل موفقی بود و درآمد خوبی داشت، اما کارش به حدی زیاد بود که به تعطیلات آخر هفته هم کشیده شد و مجبورش کرد ۱۶ شب در یک ماه را بی خوابی بکشد تا به زندگی اش سر و سامان دهد. فضاها روی من زیاد بود. اول تصمیم گرفتم نیمه وقت کار کنم. اما بعد فهمیدم که بین بچه ها و کارم باید یکی را انتخاب کنم. گرچه او از نظر مالی مشکل آنچنانی ندارد. شوهرم حسابداری شرکت یک مشاور معتبر است و درآمد خوبی دارد. ما واقعاً مشکل مالی نداریم و خوشخیم.»

تعداد خانمهایی که به خاطر نگهداری کودکانشان دست از کار می کشند، روز به روز زیاده تر می شود و هر کدام از آنها دلیل خود را دارند. بسیاری از همکاران سارا و سوزن می کنند. از نظر آنها، او فرصتهای طلایی زندگی را از دست می دهد. اما سارا نگاه دیگری به زندگی دارد: «من یک کارمند تمام وقت هستم. یک مادر که به خاطر تربیت بچه هایش در خانه مانده است، بدون هیچ نوع احساس شکت، اینجا کار زیاد است. شهر خوبی دارم و زندگی ما آسوده است. از اینکه در کنار بچه هایم باشم، با آنها بازی کنم و در جشن تولد بچه ها شرکت کنم، لذت می برم و واقعی که آنها اولین اولیبه زندگی را یاد بگیرند، با آنها خوابم دو.» او می داند که روزی به کار سابقش باز خواهد گشت. هدف این است که دنیای اطرافش را به مکانی بهتر و زیباتر تبدیل کند و او این کار را با کودکان آغاز کرده است.

کار یا تربیت فرزند؟

یک فداکاری مادرانه

درآمد من کفاف هزینه نگهداری کودکم را نمی داد. مهد کودکها و مدارس پیش دبستانی خصوصی، هزینه بالایی دارند. من نمی توانستم آن هزینه ها را بپردازم، مریم صندوقدار یکی از فروشگاههای زنجیره ای بود، اما حالا به خاطر نگهداری فرزندش کار را کنار گذاشته است: «همسرم تکنیسین برق است و در یک کارخانه کار می کند. خوشش ماهی چهارصد هزار تومان است و زندگیمان را تأمین نمی کند، اما چاره دیگری نداریم. هزینه مهد کودک خیلی زیاد بود. مریم اسمی فعال و پراتری است و این زندگی جدید، او را کسل و سرخورد کرده است. ارتباط اجتماعی با آدمهای دیگر برای خانمهای خانه دار محدود است و بیرون رفتن با بچه هم آسوده نیست. بزرگ شدن بچه هم عجز دارد؛ من از آینده می ترسم. ما پول کار برای مخارج بیشتر از این نداریم. من از تماشای بازی دخترم لذت می برم، او تصمیم ندارد دوباره صندوقدار باشد. تصمیم دارم آرایشگری یاد بگیرم. وقتی دخترم مدرسه رفت، می توانم بی آرایشگاه در خانه باز کنم و درآمد مناسبی داشته باشم.»

«پسر بزرگم کلاس دوم ابتدایی بود و پسر کوچکم ۳ ساله. موقع بود که فهمیدم برادر شده ام، سنا از منشی مدیرعامل در یک کمپانی بزرگ بود و ساعتی زیادی را سر کار می گذراند. روزی رسید که او فهمید بیشتر از چهل و پنج دقیقه در شبانه روز برای بچه هایش وقت نمی گذارد. ابتدا کارش را کم کرد و آخراً به این نتیجه رسید که باید دل از کار کردن بکشد.»

ارتمی داستم یک ساعت بعد کجا هستم و چکار می کنم. برای منشی ها در نظر گرفته بود تا وظیفه شناسی باشند. سنا از آن نتیجه رسید است که خوشحالی واقعی چه به دست نمی آید؛ من وقتی می شوم مردم می گویند چه بچه های با تربیتی داری، عمیقاً خوشحالی می شوم. زندگی با وجود مادر در خانه آتش بیشتری دارد. برنامه خاصی برای آینده ام ندارم. می خواهم فقط روی تربیت بچه هایم تمرکز کنم.»

«من وقتی پستی ۱۸ ماهه بود، کارم را ول کردم. به این دلیل که پیدا کردن مهد کودک مناسب، خیلی دشوار بود. قبل از آن برای پسرم پرستار گرفته بودم، ولی پرستار اصلاً از بچه مراقبت نمی کرد و پسرم بیماری مده گرفت. نمی خواستم کودکم دوباره مریض شود. بنابراین در خانه ماندم و خانه دار شدم. آرزو معلم بودم و حالا علاوه بر پسر سه ساله اش، دختری یک ساله هم دارد. شوهرش مهندس یک کارخانه بیک است و پیش از ۷۵۰ هزار تومان در ماه درآمد داشت. حالا او می تواند زمان بیشتری را سر کار باشد و درآمدش دوباره برسد. اما مشکل ارتباط با دیگران همچنان سر جایش باقی است؛ هیچ کدام از دوستان من خانه دار نیستند. همه کار می کنند و سرزنش ام می کنند که چرا کارم را ول کرده ام یا کی سر کارم بر می گردم. از اینکه دلایلم را بارها و بارها توضیح دهم، خسته شدم. چطور به آنها ثابت کنم که دوست ندارم بچه ام را یکی دیگر بزرگ کند؟ چچه ها حالا با مادرشان ارتباط خوبی دارند. آرزو تربیت بچه هایش را به بهترین نحو انجام می دهد و سعی می کند استعاهای بیشتری از شبانه روز را با آنها باشد. شاید در آینده دوباره به کار عملی مشغول شود، اما وقتی که بچه بزرگتر شده باشند، اما عاشق تدریس هستم. روزی من در زندگی ام گفتش به کارم مدرسه است. اما بیشتر از آن دوست دارم زندگی کنم، مادر باشم تا معلم.»

هیچ کدام از دوستان من

خانه دار نیستند. همه کار می کنند و سرزنش ام می کنند که چرا کارم را ول کرده ام یا کی سر کارم بر می گردم. از اینکه دلایلم را بارها و بارها توضیح دهم، خسته شدم. چطور به آنها ثابت کنم که دوست ندارم بچه ام را یکی دیگر بزرگ کند؟

شوهرش ماهی پانصد و پنجاه هزار تومان درآمد دارد و نچار است. نمی دانستم که چطور توری شهر بزرگ و پرهزینه ای مثل تهران، بدون درآمد من، می توانم زندگی کنم. ما صرفه جویی کردیم و تحمل هنوز هم صرفه جویی می کنیم. چاره دیگری نیست. حالا سنا از نزدیک در تربیت سه فرزندش نظارت دارد، اما احساس می کند نظم زندگی اش وقتی کار می کرد، بیشتر بود؛ روزهای من برنامه ریزی شده بود.

نقش مادران در عادت کتابخوانی فرزندان

شاید شما هم جزو مادرانی هستید که مایلید فرزندتان کتاب بخواند و مطالعات غیر درسی بیشتری داشته باشد، ولی متأسفانه آوبه کتابخوانی راغب نیست و ترجیح می دهد که به جای مطالعه، مثلاً تلویزیون نگاه کند. به عنوان یک مادر مهمترین کاری که باید انجام دهید، این است که لذت کتاب خواندن را در کودکان ایجاد کنید. تماشای تلویزیون، انجام بازیهای کامپیوتری و سایر فعالیتها، کودکان را از کتاب خواندن باز می دارد، ولی یافتن راهی برای حل این مشکل دشوار نیست. بدین منظور می توانید پیشنهاد زیر را به کار ببرید:

- ۱- به عنوان نقطه شروع دنبال مطالبی باشید که احتمال می دهید کودک شما به مطالعه آنها علاقه نشان می دهد.
- ۲- انواع و اقسام متون خواندنی مانند کتابها، مجلات و کانالوگهایی با عکسهای رنگی را در معرض دید کودکان قرار دهید.
- ۳- وقت کنید که چه چیزهایی توجه کودک شما را به خود جلب می کند. حتی ممکن است که فقط نگاه کردن به تصاویر کتاب برای وی جذابیت داشته باشد. اگر چنین بود، قسمتی از متن را با صدای بلند برایش بخوانید یا درباره موضوعات آن مطالب بیشتری تهیه کنید.
- ۴- به کودک خود نشان دهید که اوقات فراغت خود را با کتاب خواندن پر می کنید و از این کار لذت می برید.
- ۵- او را به طور مرتب به کتابخانه یا کتابفروشی ببرید و با هم به دنبال کتابهای مربوط به بخش کودکان باشید. می توانید از مسئول کتابخانه بخواهید که در زمینه پیدا کردن کتابها و مجلات مورد علاقه کودکان به شما کمک کند.
- ۶- کودکان بزرگتر را تشویق کنید که برای خواهر یا برادر کوچکتر از خود کتاب بخوانند. آنها از اینکه شونندگان مهارت هایشان را تحسین کنند، لذت می برند.
- ۷- از زمانهای مشخصی را برای مطالعه در نظر بگیرید که از زمان انجام تکالیف مدرسه جدا باشد. به طور مثال ۲۰ دقیقه قبل از خواب، بعد از خوردن شام یا وقت دیگری که با توجه به برنامه تلویزیون شما مناسب است. ۱۰ دقیقه مطالعه آزاد در یک روز، به پیشرفت مهارت ها و عادت مطالعه فرزند شما کمک می کند.
- ۸- برای کودک یا صادیای بلند کتاب بخوانید، بویژه کودکی که به علت عدم داشتن مهارت رخوانی نسبت به کتاب خواندن بی میل است. لذت ناشی از گوش کردن به صدای شما می تواند اشتیاق اولیه برای خواندن کتاب را به کودک شما بازگرداند.
- ۹- فرزند خود را تشویق کنید که یک قسمت جالب از کتاب، مطلب کوتاهی از روزنامه یا نوشته خنده داری را برایتان بخواند. هنگامی که بلند می خواند توقع نداشته باشید که همه لغات را درست یاد کند. حتی کتابخوانی خوب هم گاهی کلمات را جا می اندازند یا اشتباه تلفظ می کنند.

- ۱۰- کتاب و مجلات مورد علاقه اش را در موقعیتهای مناسب به او هدیه دهید.
- ۱۱- مکان ویژه ای را برای کودک در نظر بگیرید تا کتابهایش را در آنجا بگذارد.
- ۱۲- گاهی اوقات کتابهای سرگرم کننده و خنده دار را در اختیار کودک قرار دهید. خواندن لطیفه، معما، چیستان یا یک متن خنده دار با صدای بلند هم می تواند جنبه دیگری از مطالعه باشد.
- ۱۳- اگر به موضوعی علاقه نشان می دهد تجربیات تازه در زمینه این موضوع در اختیارش قرار دهید. برای مثال اگر از خواندن کتابهای درباره دایناسورها لذت می برد، او را به موزه های تاریخ طبیعی ببرید.
- ۱۴- انگیزه لازم برای کتاب خواندن را در کودک خود ایجاد کنید. به طور مثال به او بگویید که اگر کتابی را تا آخر بخواند، او را برای تماشای فیلم به سینما می برد. همچنین به او کمک کنید که برنامه روزمره اش را طوری تنظیم کند تا وقت بیشتری برای مطالعه آزاد داشته باشد.
- ۱۵- تماشای تلویزیون را برای کودک محدود کنید تا وقت خود را به انجام فعالیتها دیگری از جمله کتاب خواندن اختصاص دهد، ولی هرگز از تلویزیون به عنوان پاداشی برای خواندن کتاب یا مجازاتی برای خواندن، استفاده نکنید.