مهاجرت با خانواده چه می کند؟

یکی از پدیده‌های بزرگ عصر ما مهاجرت از مناطق کمتر توسعه‌یافته به مناطق توسعه‌یافته‌تر است. مهاجرت‌ها صرفنظر از نوع آن، پیامدهای مختلف اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و اجتماعی را در بر دارند که می‌توانند مثبت یا منفی باشند. ضمن آن که اثراتی هم در مبدأ و هم در مقصد دارند. مهاجرت پدیده‌ای پیچیده است که با زمان، فرهنگ و شرایط اقتصادی و... ارتباط دارد، یک نوع تطبیق و سازگاری اجتماعی در پاسخ به نیازهای اقتصادی، اجتماعی و دگرگونی‌های فرهنگی است که از جریان دگرگونی‌های جمعیت ناشی می‌شود و در سطح محلی، ملی یا بین‌المللی پدید می‌آید. اما آنچه که دارای اهمیت است نگاه کردن به این مسأله است که در جریان مهاجرت چه تغییراتی در بافت خانواده صورت می‌گیرد؟ و خانواده‌هایی که به هر دلیلی مهاجرت را برای زندگی بهتر انتخاب می‌کنند، با چه مسائلی درگیر خواهندبود؟

مهاجرت ممکن است به یک علت خاص صورت نگیرد بلکه ترکیبی از عوامل مختلف باشد. مثلا وقتی از بیکاری، پیدا کردن شغل، دستیابی به تسهیلات یا فقر بحث می‌کنیم باید توجه داشته باشیم که همه این عوامل در ارتباط متقابل با یکدیگر قرار می‌گیرند. هر کدام از علل مهاجرت مانند بیکاری، فقر، کمبود امکانات و تسهیلات، ازدواج و... تنها شرط لازم مهاجرت محسوب می‌شوند. شرط کافی برای مهاجرت، آگاهی و شناخت جاذبه‌های مقصد است یعنی اینکه فرد مهاجر تصور ذهنی مساعدی نسبت به مقصد پیدا کند. اینکه فرد با چه انگیزه‌ای خود و خانواده‌اش را وارد این چرخه می‌کند و آیا بعد از مهاجرت به آنچه که خواسته است رسیده یا خیر؟

در بیشتر متون مربوط به مهاجرت، از عوامل اقتصادی مانند پیدا کردن شغل، تفاوت دستمزد بین شهر و روستا به‌عنوان عوامل تعیین‌کننده مهاجرت یاد می‌کنند. اگرچه اقتصاد یکی از مهم‌ترین ابعاد شکل‌دهنده مهاجرت محسوب می‌شود اما این بدان معنی نیست که عوامل دیگر مانند تبعیت از خانوار، ازدواج و عوامل فرهنگی و دیگر عوامل تبعی در شکل‌دهی مهاجرت نقشی ندارند. به نظر می‌رسد که شکل و ماهیت مهاجرت‌ها دچار یک دگرگونی بنیادی گشته و نسبت به گذشته متفاوت شده است. در مهاجرت‌های تبعی اگرچه مهاجران اختیار و اراده چندانی ندارند اما این بدان معنی نیست که این نوع مهاجرت‌ها همیتی ندارند زیرا تحرک جمعیت و انتقال افراد از یک مکان به مکان دیگر حایز اهمیت است و تمرکز بیش از حد جمعیت در یک منطقه و خالی از سکنه شدن مناطق دیگر مشکلات جدی برای مبدأ و مقصد ایجاد خواهد کرد.

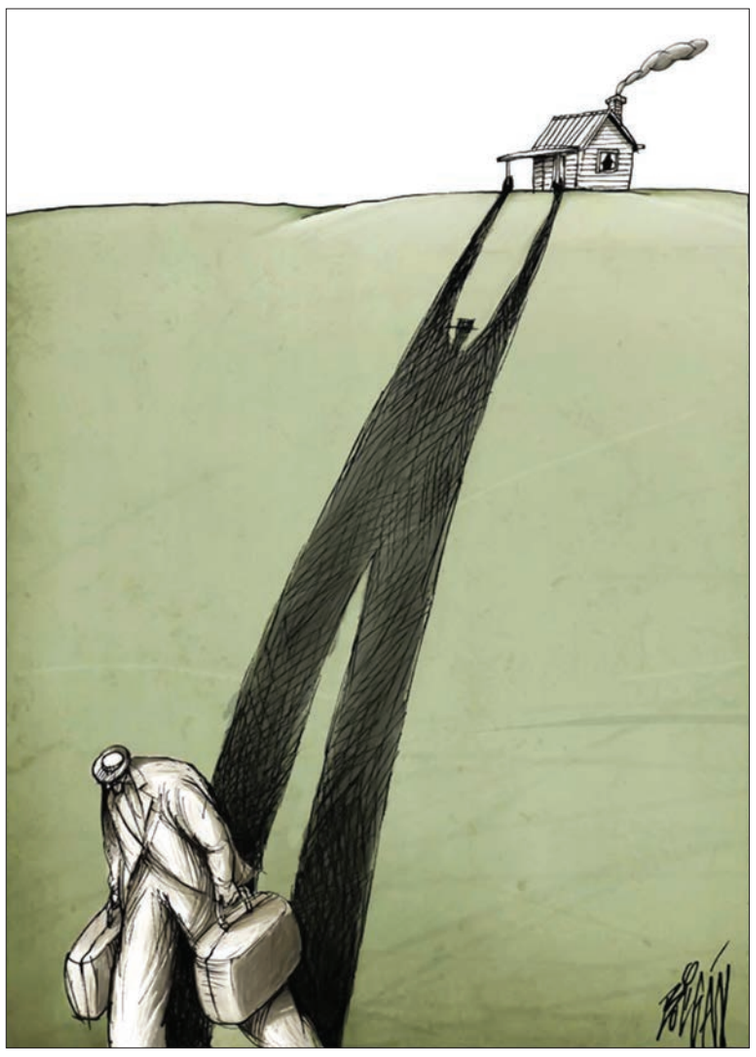
نتایج یکی از تحقیقاتی که اخیرا منتشر شده است نشان می‌دهد که تبعیت از خانوار، ازدواج، دستیابی به امکانات و تسهیلات و پیدا کردن کار دیگر یا کار بهتر مهم‌ترین علل مهاجرت روستاییان محسوب می‌شوند. ازدواج و تبعیت از خانوار هم برای زنان و هم برای مردان مهم‌ترین عامل مهاجرت بوده است. غیر از دو عامل فوق، جست‌وجوی کار دیگر یا کار بهتر برای مردان عامل مهمی بوده است در حالی که برای زنان عامل اقتصادی هیچ نقشی نداشته و بیشتر به خاطر پیروی از خانواده اقدام به مهاجرت کرده‌اند. علت مهاجرت اقوام مختلف معمولا با هم متفاوت است. مهاجرت‌ها به علت وجود عامل مداخله‌گر فاصله و مسافت بیشتر درون استانی‌اند و اکثر مهاجران باسواد و شاغل هستند.

خانواده‌های مهاجر چه می‌کنند؟

یکی از آثار مهاجرت‌های داخلی از بعد اجتماعی تمایل خانواده‌های مهاجر به امروزی شدن است. امروزی شدن یا نوگرایی را تغییر نگرش افراد خانواده درباره شیوه‌های زندگی یا مجموعه رفتارها و ارزش‌هایی دانسته‌اند که توانایی ایجاد آثار مثبت و منفی در افراد از طریق استفاده از وسایل ارتباط جمعی، افزایش مشارکت اجتماعی، تضعیف سنت‌گرایی، گرایش به فعالیت‌های هنری و ورزشی و... دارد.

اما آیا مهاجرت به‌عنوان یکی از چالش‌های کلانشهرها باعث نوگرایی خانواده‌ها و امروزی شدن فرزندان آنها می‌شود؟ آیا جامعه ظرفیت این نوگرایی را در اختیار این خانواده‌ها قرار داده است؟ آیا نرسیدن به سبک جدید زندگی به دلیل مسائل اقتصادی سرخوردگی و انزوا را برای این خانواده‌ها ایجاد می‌کند؟

مهاجران تحت‌تأثیر فرهنگ مقصد قرار می‌گیرند و مهاجرت باعث تغییر در سبک لباس، شیوه‌های زندگی، ارزش‌ها و هنجارها و حتی باورهای آنان می‌شود. خانوارهای مهاجر پس از مهاجرت به مقصد در وضعیتی متفاوت با مبدأ قرار می‌گیرند که به ناچار باید با شرایط جدید هماهنگ شوند. مطالعات و تحقیقات نشان می‌دهد که بیشتر مهاجران در پی دستیابی به اهدافی چون سطح رفاه بالاتر، تأمین امنیت شغلی بیشتر و استفاده از امکانات آموزشی بهتر و دستیابی به وسایل نوین هستند در این زمینه می‌توان به تحقیقاتی اشاره کرد که نشان‌دهنده تأثیر مهاجرت بر سطح فرهنگ طبقه اجتماعی، سطح تحصیلات، شغل خانواده‌ها و وجود رابطه معنادار بین طول مدت مهاجرت و میزان استفاده از وسایل ارتباط جمعی و تمایل به امروزی شدن است.



پیامدهای اجتماعی مهاجرت به کلانشهرها

مشکلات اجتماعی ناشی از مهاجرت، بسیار زیاد و گوناگون است. برخی پیامدهای منفی مهاجرت کلانشهرها شامل افزایش میزان خودکشی‌ها و بیماری‌های روانی، بین بوم‌گزینان که بیش از جمعیت بومی هستند، محرومیت‌هایی که بوم‌گزینان تجربه می‌کنند، عدم پذیرش جامعه جدید و وجود ضعف‌های احتمالی اخلاقی در محیط قبلی مهاجران و اقدام به جنایت یا اشکال دیگر رفتار ضداجتماعی آنها است و از آثار مثبت آن می‌توان به تقویت پایگاه زنان، تقویت پایگاه اجتماعی جوانان و سالمندان، شرکت در انجمن‌های اختیاری، تشکیل قشربندی یا طبقات اجتماعی اشاره داشت.

بسیاری از خانواده‌های مهاجر پویایی در زندگی را در نقل مکان به محیط‌های بزرگ‌تر یا شهرها جست‌وجو می‌کنند. اما این که این حرکت در تغییر عقاید، گرایش‌ها و شیوه‌های زندگی و دستیابی به خواسته‌های آنان تا چه میزان موثر است باید مورد بررسی قرار گیرد.

اغلب روستاییان به دنبال شرایط نامناسب روستا و به امید دست یافتن به زندگی بهتر در شهرها اقدام به مهاجرت می‌کنند و لذا اگر چنانکه علت اصلی مهاجرت فقر بوده باشد باید تمامی تأثیرات فقر روی خانواده را با شدتی بیشتر در اینجا نیز انتظار داشت چرا که مهاجران در دسترسی و استفاده از خدمات دولتی و خصوصی با محدودیت‌هایی مواجه هستند.

مصائب پیش روی مهاجران

اما مهاجرت و نقل مکان از جایی به جای دیگر به این راحتی‌ها هم امکان‌پذیر نیست و می‌تواند خانواده مهاجر را بالاخص اگر مهاجرت از روستا به شهر انجام شده باشد، تحت تأثیر مسائل مختلف قرار دهد:

مسکن: روستاییان کم‌درآمد پس از ورود به شهرها در حاشیه شهرها و اغلب در مسکن‌های کوچک و غیراستاندارد اسکان پیدا می‌کنند. تراکم افراد در یک خانه کوچک با امکانات محدود بهداشتی امکان گسترش بیماری‌های مسری به‌خصوص سل، هپاتیت و ایدز را افزایش می‌دهد.

تغذیه: بیشتر مهاجران به دلیل فقر و عدم دسترسی مبتلا به کمبود پروتیین، ویتامین و مواد معدنی و کالری هستند

غربالگری و واکسیناسیون: پیشگیری از بیماری توسط واکسیناسیون و کشف و درمان به‌موقع بیماری‌ها برای مهاجران حیاتی است. واکسیناسیون کودکان مهاجر و معاینات روتین به دلیل تفاوت‌های فرهنگی و مشکل دسترسی و استفاده کمتر انجام می‌شود.

سوءمصرف مواد: مهاجران ضمن آن که به دلیل فقر در معرض سوءمصرف مواد هستند آنها همچنین به دلیل شبکه اجتماعی ناشناخته و احتمالا دوستان ناباب نیز در معرض خطر هستند.

حوادث: مسکن و معبر نامناسب احتمال حادثه را افزایش می‌دهد. به‌دنبال حادثه احتمال عوارض و مرگ‌ومیر آنها بالاست زیرا در حاشیه شهرها خدمات درمانی احتمالا ضعیف خواهد بود ضمن آن که آنها مشکل دسترسی و استفاده نیز خواهند داشت.

مراقبت‌های دوران بارداری: بیشتر مهاجران که روستایی هستند، آنها در منزل و به کمک یکی از اعضای خانواده زایمان کرده و به معاینات دوره‌ای اعتقادی ندارند، کودکان آنها اغلب کم وزن بوده و دچار مرگ‌ومیر، نقص مادرزادی و عقب‌ماندگی ذهنی هستند.

مشکلات بهداشت روانی: مسکن و محل زندگی روی سلامتی روانی افراد تأثیرگذار است. افراد مهاجر بیشتر در معرض استرس، اضطراب و افسردگی به علت فرهنگ جدید و تغییر سبک زندگی هستند. میزان سوءمصرف مواد، خودکشی و سوءرفتار در آنها بیشتر است.

آموزش نامناسب: آنها به دلیل تفاوت فرهنگی در برقراری ارتباط با مدرسه، معلم و همکلاسی‌ها مشکل داشته و ممکن است متناسب با استعدادهای واقعی خود پیشرفت نکنند.

کار سنگین و دستمزد کم: فقر و مهاجرت دست به دست هم داده و زمینه را برای بهره‌کشی از افراد مهاجر فراهم می‌کند.

عدم برخورداری از تسهیلات فرهنگی در جامعه: آنها در استفاده از کلوپ‌های فرهنگی، ورزشی و تفریحی به دلیل تفاوت‌های فرهنگی مشکل خواهند داشت.

ازدواج‌های ناموفق: آنها باید یا با همتایان مهاجر خود ازدواج کنند یا با افرادی از مبدأ که وضع اقتصادی - اجتماعی پایینی دارند. در هر دو حالت وضع ثبات تاهل آنها متزلزل است.

نگاه مجرمانه به مهاجران: فقر به خودی خود بستر را برای بسیاری از جرم‌ها باز می‌کند. اضافه شدن مهاجرت به آن یعنی احتمالا شبکه اجتماعی نامناسب و ارتباط با افرادی که مولد نابهنجاری‌های اجتماعی هستند و احتمال افزایش رفتارهای مجرمانه. این نوع نگاه، چیزی است که اغلب مردم هنگام شنیدن کلمه مهاجر، آن را به خاطر می‌آورند و همین نگاه است که می‌تواند به طرد و انزوای اجتماعی بیشتر مهاجران منجر شود.

نگاه ویژه

کودکی، دلیل محکمی برای ندیده شدن نیست!

خانواده‌های جایگزین و کودکانی که بازپس گرفته می‌شوند

برای انجام خیلی از کارها باید بزرگ بود، بزرگی به معنی فاصله گرفتن از دوران کودکی است. دوران کودکی با آرزوهایی همراه می‌شود که رسیدن به آنها را در بزرگسالی باید جست‌وجو کرد. مثلا به تنهایی سفر رفتن، یا دیر وقت به خانه آمدن و بازخواست نشدن، رفتن به مهمانی‌های دوستانه و سینما و تئاتر، کسب درآمد و خرید کردن هر آنچه که می‌خواهی. همه این موارد بخشی از خواسته‌هایی است که ممکن است یک کودک را چشم به راه رسیدن بزرگسالی کند. اما انگار به این اقلام باید موارد دیگر را هم اضافه کرد. مثلا این که برای دیده‌شدن در مباحث اجتماعی باید بزرگ شوی و هنوز کمتر کسی است که بیاید و در رابطه با جامعه‌شناسی کودک صحبت کند یا برای این که در روند قانون‌گذاری به بحث محوری تبدیل شوی و آنچنان که لازم است از خودت دفاع کنی، باید زورت برسد و این به معنی بزرگسال شدن است. (هرچند بزرگسال بودن نیز به معنی تضمینی برای دیده‌شدن نیست.)

وقتی کودک باشی و در خانواده‌ای قرار گرفته باشی که انواع خشونت‌ها بر تو اعمال می‌شود، نمی‌دانی باید به کجا مراجعه کنی و اصلا این آگاهی در تو شکل نگرفته است که می‌توانی از آن شرایط جدا شوی، مثلا مربی مهد کودک در کنار شماره تلفن اورژانس و آتش‌نشانی یاد نمی‌دهد که اگر پدرت به هر دلیلی تو را هر روز کتک می‌زند، کار اشتباهی است و نباید این اتفاق بیفتد و شاید این‌بار مفهوم خانواده دست‌وپا گیر می‌شود و خانواده تبدیل به خط‌قرمزی می‌شود برای ورود قانون به عرصه خشونت. شاید قانون‌گذار و مجریان اجرای آن با ترس و تردید انگشت اتهام را به سمت خانواده‌ای ببرند که کودک را دچار فشارهای روحی و جسمانی می‌کند با این تصور که آن خانواده در ارتباط با کودک خود دارای اختیارات تام است. اما برخورد درست کدام است؟ آیا کودکان تا به سن بزرگسالی نرسند، باید هر رفتاری در خانواده را پذیرا باشند؟

آنچه که مرسوم است، حضور بهزیستی در مواقع اعمال خشونت علیه کودکان است. در همین رابطه احمد مظفری، معاونت قضایی رئیس دادگستری استان تهران گفته است که همیشه قوانین در حمایت از افرادی که به‌نوعی آسیب‌دیده هستند، تصویب می‌شود؛ تا به‌حال در جهت حمایت از کودکان و نوجوانان، قوانین گوناگونی تصویب شده است که از جمله این قوانین می‌توان به قانون حمایت از کودکان و نوجوانان اشاره کرد. این قانون ۹ ماده دارد که حمایت‌های خوبی از کودکان به عمل آورده است. از جمله این حمایت‌ها می‌توان به معضل کودک‌آزاری یا کودکانی که در معرض خطر هستند، اشاره کرد. برای مثال قبلا در رابطه با جرایم خصوصی مخصوصا کودک‌آزاری نیاز به طرح دعوا توسط شاکی خصوصی بود و این شاکی خصوصی معمولا کسی نبود جز والدین و سرپرستان کودک (که خودشان به‌نحوی مجرم و متهم هستند) که باید طرح دعوا می‌کردند. لذا قانون‌گذار سال ۱۳۸۱ کودک‌آزاری را از جرایم عمومی تلقی کرد که نیاز به شاکی خصوصی ندارد.

اما در سال ۸۷ بود که دولت تصمیم گرفت لایحه‌ای را برای حمایت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست و بدسرپرست به تصویب برساند؛ لایحه‌ای که البته پس از ارایه به مجلس و تصویب توسط نمایندگان، زمانی که برای بررسی به شورای نگهبان ارسال شد، بارها با اشکالاتی از سوی شورای نگهبان مواجه شده و مجددا به مجلس بازگشت.

درنهایت و بعد از تمام این رفت و برگشت‌ها، قانون حمایت از کودکان و نوجوانان بی‌سرپرست وبدسرپرست که به‌نام لایحه «فرزندخواندگی» هم شناخته می‌شود، مشتمل بر ۳۷ ماده و ۱۷ تبصره در جلسه علنی روز چهارشنبه دهم مهرماه ۱۳۹۲ مجلس شورای اسلامی تصویب شد و در تاریخ ۱۳۹۲/۷/۱۰ به تأیید شورای نگهبان رسید. با قانون‌شدن این لایحه، بهزیستی می‌تواند پدران و مادران بی‌صلاحیت را خلع‌ید کرده و کودکان را به‌صورت دایمی در مراکز سازمان نگهداری کند، اما آیا این اتفاق در رابطه با کودکانی که به هر نحوی دارای سرپرست بد هستند می‌افتد؟ یا هنوز هم خانواده‌ها می‌توانند هرگونه که بخواهند با فرزندشان برخورد کنند؟

> **آنچه عملا شاهد آن هستیم این است که بهزیستی، بچه‌هایی را که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند از خانواده‌ها جدا می‌کند و خانواده‌ها طبق قانون قادرند دوباره آنها را از بهزیستی تحویل بگیرند و باز هم روز از نو و روزی از نو**

از سویی دیگر دی‌ماه امسال قائم‌مقام معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی اعلام کرد: ۱۳ هزار کودک بدسرپرست در خانواده‌ها ساماندهی شده‌اند. سازمان براساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده زمینه زندگی این کودکان درون خانواده، اقوام نزدیک را فراهم کرده به‌طوری که تاکنون ۱۳ هزار کودک از این طریق ساماندهی شده‌اند.

الوند تأکید کرد: مددکاران بهزیستی بعد از واگذاری کودک به خانواده جایگزین، اقوام یا فرزند خواندگی، به‌طور مرتب هفتگی و ماهیانه بر نحوه نگهداری کودکان نظارت کافی دارند و البته حمایت‌های لازم را نیز انجام می‌دهند. قائم‌مقام معاون امور اجتماعی سازمان بهزیستی از پرداخت ۱۷۵ هزار تومان در ازای نگهداری هر کودک در خانواده جایگزین خبر داد و گفت: چنانچه کودک بدسرپرست در خانواده‌ای نگهداری شود که شرایط مالی مناسبی نداشته باشند با نظر مددکاران، ماهیانه مبلغی به‌عنوان کمک‌خرج کودک به خانواده پرداخت می‌شود.

اگر ارایه این آمار مانند سایر آمار اعلام شده فراز و فرود نداشته باشد؛ شنیدن این خبر خوب است، این که ۱۳ هزار کودک بدسرپرست حالا دوباره صاحب خانواده شده‌اند خوب است، این که کودکان خود را دارای متولی بدانند، خوب است اما آنچه عملا شاهد آن هستیم این است که بهزیستی، بچه‌هایی را که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند از خانواده‌ها جدا می‌کند و خانواده‌ها طبق قانون قادرند دوباره آنها را از بهزیستی تحویل بگیرند و بازهم روز از نو و روزی از نو. حالا وقت آن رسیده است که قوانین مصوب را در مرحله اجرا ببینیم، هرچند که موضوع این قوانین کودکانی باشند که نمی‌توانند به‌خوبی بزرگسالان از حقوقی که دارند دفاع کنند.

تربیت

زنان شاغل و نحوه ارتباط با کودک

چگونه می‌توان غیبت خود در خانه را دور زد؟

کار کردن این روزها زن و مرد نمی‌شناسد. چه پدر باشی و چه مادر، محکوم به کار در چندین شیفت کاری هستی تا بتوانی با مشارکت سایر اعضای خانواده، نیازهای اقتصادی خانواده را برطرف سازی و رو به سوی آینده حرکت کنی. مادران شاغل پدیده‌ای نو ظهور نیست اما پدیده‌ای است که گاه دلیلی می‌شود بر فقدان ارتباط با فرزند. فرزندانتان نیاز به مادر دارند، حتی مادری شاغل. توصیه‌هایی وجود دارد که می‌توانید با انجام آن جلوی بسیاری از آسیب‌های اجتماعی که فرزندانتان به‌واسطه عدم حضورتان در کنار آنها، دچار می‌شوند را برطرف کنید. در زیر نمونه‌هایی را متذکر می‌شویم:

ـ مادران خانه‌دار لزوما وقت کافی برای توجه به نیازهای فرزندان‌شان نمی‌گذارند. توجه به نیازهای کودکان بیشتر از اینکه به خانه ماندن یا کار کردن ربط داشته باشد به درک شما از این مساله مربوط است. اینکه کودک‌تان باید آموزش ببیند یا خوب تربیت شود به طرز فکر شما و شیوه‌هایی که برای آموزش به کار می‌برید، وابسته است نه به زمان و مکانی که برای آموزش و تربیت فراهم می‌کنید.

فرض کنید می‌خواهید یک نکته آموزشی مثل جمع کردن اسباب‌بازی‌ها و کمک در چیدن سفره شام را به کودک‌تان یاد بدهید. آموزش این مساله هیچ ربطی به وقت کافی شما برای سروکله زدن با کودک ندارد. اینکه با احترام به کودک‌تان بگویید: «عزیزم من خیلی خوشحال می‌شوم که تو وسایلت را از روی زمین جمع کنی»، به جای اینکه بگویید: «چند بار بگویم وسایلت را از این جا بردار»، ربطی به کار کردن شما ندارد و فقط دو مدل رفتاری مختلف است که تاثیر آموزشی متفاوتی ایجاد می‌کند.

اغلب همین نکته‌های ساده و کوچک هستند که رفتارهای پایدار کودک را می‌سازند، طرز فکر کودک را شکل می‌دهند و به موارد پیچیده‌تری تعمیم داده می‌شوند. بنابراین اگر کودک شما کمی بهانه گیر است، بدرفتاری می‌کند، بی‌توجه است، از چیزی می‌ترسد، حساس است یا دچار اختلالی جدی شده است، به نحوه رفتار شما مربوط است نه کار کردن و در خانه نبودن!

ـ هر شب قبل از خواب بهترین زمان برای این است که با کودک درباره چیزهایی که او را ناراحت یا خوشحال کرده است حرف بزنید. سعی کنید به جای تلاش برای حل مساله فقط شنونده باشید. سپس به جای افسوس خوردن یا تلقین احساس ناتوانی درخودتان که چرا نمی‌توانید به کودک‌تان بیشتر یا بهتر کمک کنید، درباره چیزهایی که خوشحال یا ناراحت‌تان کرده حرف بزنید. حرف زدن درباره اتفاقات خوشایند یا ناخوشایندی که در طول روز برای هردوی شما افتاده است، صمیمیت بیشتری در رابطه مادر- فرزندی ایجاد خواهد کرد و هر دوی شما درک بهتری از روزی که دیگری گذرانده است پیدا خواهید کرد.

ـ گاهی یادداشتی برای کودک‌تان روی در یخچال، زیر بالش یا روی آینه اتاقش بگذارید تا نشان بدهید مراقبش هستید و به او توجه می‌کنید. اگر مادر پرمشغله‌ای هستید و بیشتر ساعت‌های روزرا بیرون از خانه می‌گذرانید، یا اگر در خانه ذهن‌تان مدام درگیر کار است، کم حرف می‌زنید و با کودک‌تان کم بازی می‌کنید، باید به دنبال راه‌هایی برای نشان‌دادن توجه و مراقبت از کودک‌تان باشید. نوشتن روزانه یک یادداشت کوتاه یا نقاشی‌های ساده به او می‌فهماند که حواس‌تان به او هست. قبل از اینکه کودک به رویتان بیاورد که شما بی‌توجه بوده‌اید، دست به عمل بزنید.

ـ همیشه فرصتی سه ثانیه‌ای برای به آغوش کشیدن فرزندتان وجود دارد. این فرصت کوتاه اما تاثیر گذار را از دست ندهید. آغوش شما فرصت جبران بسیاری از محرومیت‌هاست. آغوش شما فرصتی برای بخشیدن یک رفتار بد کودک است و می‌تواند خلأ زمان طولانی‌ای را که در کنار فرزندتان نبوده‌اید، جبران کند. دفعه دیگری که کودک‌تان را به آغوش گرفتید، تاثیر آن را در آرامش خودتان و احساس رضایت کودک تماشا کنید. قبل از اینکه به سر کار بروید، چندین بار در طول زمانی که باهم در خانه هستید و شب‌ها قبل از خواب، کودک را به آغوش بگیرید. مطمئن باشید هر دوی شما احساس خوبی خواهید داشت.

ـ ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در هفته، برای اینکه توجه ویژه‌ای به کودک‌تان بکنید، خیلی سخاوتمندانه نیست اما همین‌قدر هم برای اینکه کودک‌تان احساس هویت بکند و از اینکه مورد توجه قرار گرفته خوشحال شود، لازم است. اگر شما وقتی را برای گوش دادن به حرف‌هایش و شنیدن نظراتش بگذارید، او خیلی احساس خوبی خواهد داشت.

شما می‌توانید این فرصت را در همه زمان‌هایی که به راحتی در طول روز می‌سوزند فراهم کنید. وقتی مشغول رسیدگی به کارهای خانه یا آشپزی هستید با کودک حرف بزنید. از او سوالی بپرسید یا بخواهید در کارها به شما کمک کند تا ارتباط بیشتری با هم داشته باشید. اگر نگران این هستید که وقت کافی برای بازی، آموزش و رسیدگی به فرزندتان ندارید یادتان باشد که این زمان همیشه موقع کارهای خانه و انجام عادت‌های روزمره وجود دارد، فقط شما به آن توجه نمی‌کنید. متناسب با سن کودک‌تان همیشه کارها و فعالیت‌هایی وجود دارد که موقع انجام کارهای خانه می‌توانید به آنها بپردازید یا درباره‌شان با هم حرف بزنید.

ـ برای اینکه از اضطراب و نگرانی خودتان بکاهید، به جنبه‌های مثبت کار کردن توجه کنید. خودتان را به خاطر توانایی مدیریت چندین کار در یک زمان تحسین کنید. به جای احساس گناه به این نکته توجه کنید که می‌توانید فرصت‌های تازه‌ای با کار کردن برای فرزندتان فراهم کنید. یک زن موفق شاغل یک الگوی مناسب برای فرزندش خواهد بود؛ به ویژه اگر شما فرزند دختری داشته باشید. این نکته را فراموش نکنید که به عنوان یک مادر، همیشه مورد تحسین فرزندتان هستید او شما را بیشتر از آنچه که تصور می‌کنید الگویی افتخارآمیز می‌داند.

---

۵ تلاقی

۵ هزار مرجان دریایی

حتما حکایت عاشق شدن در یک نظر و در یک دیدار را شنیده‌اید. فرجام چنین عشق خلق‌الساعه‌ای چه می‌تواند باشد؟ اصلا این حکایت را که شیرین نقل می‌کنید، بخوانید:

عاشق هم شده بودیم. هر دو خانواده برای تفریح به شمال رفته بودیم و من در ساحل داریوش را دیدم. پسر خیلی خوبی بود. در آن چند روز مفصل با هم صحبت کردیم و وقتی به تهران آمدیم قرار ازدواج گذاشتیم. پدر و مادرهایمان مخالفتی نکردند وقتی از من درباره مهریه پرسیدند چون من و داریوش کنار دریا با هم آشنا شده بودیم، مهریه‌ام را ۵ هزار مرجان دریایی تعیین کردم. آن روزها در ابرها سیر می‌کردم. چه می‌دانستم دعوایمان می‌شود. از کجا می‌دانستم تا این حد با هم اختلاف سلیقه داریم، مادر هیچ زمینه‌ای با هم تفاهم نداریم. کارمان شده دعوا، جنگ و جدال. ۵ هزار مرجان دریایی را که حق‌ام است می‌خواهم به اجرا بگذارم تا درس ادبی به شوهرم بدهم. حالا اگر شیرین و داریوش به روز اول دیدارشان برگردند آیا عاشق هم می‌شوند؟ آیا باید این تجربه را انجام می‌دادند تا به عواقب ازدواج بدون شناخت و تحقیق پی ببرند؟ آیا خانواده‌ها نمی‌توانستند به آن دو مشاوره مناسب بدهند. تکلیف آن بیچاره ۵ هزار مرجان دریایی چیست؟

---

۷ اقتصاد منزل

امشب باز شام چی بخوریم؟!

قاطعانه می‌تونیم بگیم که سوال همه مادرا اینه که شب شام چی بخوریم؟ مخصوصا خانم‌های شاغل که وقت لازم و کافی برای پخت یه غذای سالم و عالی رو ندارن. نگید که دوای درد، فست‌فوده.

بله! من میخوام به شما بگم، اینطور نیست. میشه در کمترین زمان ممکن هم غذایی سالم برای اعضای خانواده تهیه کرد. قدیم ترا مادر روشی داشتن به‌عنوان پخت غذاهای تکراری. به این معنی که در طول هفته غذاهای تکراری رو درست می‌کردن و کمی هم تغییرش می‌دادن که زیاد تو ذوق نزنه. مثل انواع آبگوشت‌ها و آش‌ها... خب این راه‌حل برای ذائقه متفاوت بچه‌های امروزی و همسراتون قطعا جالب نیس و خسته‌کننده‌است؛ کاری که میشه کرد اینه که برید سراغ فریزر و ازش کمک بخواین! چطور؟! به این صورت که در روز تعطیل کاری‌تون یا اول‌ماه یا روزی که خرید خونه‌رو انجام میدین مقدار زیادی از حبوبات و سبزیجات‌رو بخرین و به‌صورت نیم‌پز فریز کنین و در کنارش از اسپاگتی‌ها و پنیرها و امثال آنها هم می‌تونین استفاده کنین که سریع آماده می‌شن و خوشمزه هستن و غذاتون‌رو به‌جلوه میارن، اینطوری با آشپزی کمی خلاقانه در کمترین وقت می‌تونید به خونواده غذای سالم و خوشمزه بدین.

اینطوری هر ماه می‌دونید چه‌چیزهایی بخرین و با چه هزینه‌ای و این که می‌تونین با چیزهایی که می‌خرین یه برنامه غذایی درست کنین و هر کدوم که مورد استقبال بیشتر قرار گرفت رو تکرار کنین.