

مقدمه

کناره گیری از شغل و در خانه ماندن، موضوع بسیار مهمی است که امروزه در همه جوامع، به ویژه جامعه‌های شهری، مادران شاغل با آن دست به گریبان‌اند. حضور فیزیکی مادر در سال‌های اولیه زندگی کودک، به اعتقاد همه متخصصان و کارشناسان مسایل بهداشت روانی خانواده، ضرورتی مسلم و اجتناب‌ناپذیر است.

برای مادر، به دلیل ویژگی‌های غریزی‌ای که خداوند مهربان در وجود او به ودیعت نهاده است، هیچ جانشین و جایگزینی وجود ندارد. در حقیقت، مادر و کودک با هم زندگی می‌کنند و از عاطفه، عشق و محبتی که صادقانه و خالصانه میان‌شان رد و بدل می‌شود، لذت می‌برند. مادر با بودن در کنار فرزند خود شاهد فرایند پویا و شگفت‌آور رشد اوست. لحظات با هم بودن مادر و کودک، لحظاتی است که به هیچ قیمت و بهایی قابل بازگشت نیست. مادر با بهره‌گیری از همه حواس خود، نگاه کردن به چشمان نافذ کودک، بویدن بدن او، شنیدن صدای او، لمس کردن بدن ظریف و کوچک او و حتی چشیدن غذای او به خاطر اطمینان یافتن از درجه حرارت مناسب آن، شیرین‌ترین لحظات عمر خود را تجربه می‌کند. مادران شاغل در حسرت چنین لحظاتی‌اند و اگر بخشی از آن را

هم تجربه کنند، با خستگی و فرسودگی روحی و جسمی همراه است و بیش‌تر دارای ماهیت انجام وظیفه برای کاهش احساس گناه آنان به علت دور بودن از فرزندشان می‌باشد.

بدون تردید گذار مادر از شغل تمام وقت بیرون به شغل تمام وقت بدون حقوق در خانه، آثار زیادی در ابعاد گوناگون زندگی به جای خواهد گذاشت، از جمله در وضعیت مالی خانواده (ناگزیرند با یک حقوق زندگی کنند)، در تقسیم کار و مسئولیت، توازن قدرت و برخورداری از هویت و شخصیت حرفه‌ای، داشتن یک برنامه روزانه با ساختار، محرومیت از برخی مزایا و...

با این حال پژوهش‌ها و مصاحبه با این گونه مادران که شغل و حرفه خود را کنار گذاشته و به یک مادر تمام وقت تبدیل شده‌اند و نیز تجربه‌های متعدد بالینی نویسنده (مقدمه) حاکی از آن است که لذت و شادمانی مادر تمام وقت بودن، به ویژه در سال‌های تعیین‌کننده و حیاتی عمر کودک، درونی و پایدار و در نوع خود بی‌همانند است و چه بسیار مادرانی که به علت مشکلات و اختلالات رفتاری فرزندانشان، که منشاء اصلی آن نبود و عدم حضور مادر در سال‌های اولیه رشد آن‌ها بوده است، در سال‌های بعد، از شغل و حرفه تخصصی‌شان برای جبران مافات دست کشیده‌اند، اما متأسفانه بی‌اثر هم بوده است. البته ناگفته نماند که کار تمام وقت با کودک در خانه، خسته‌کننده و

کناره گیری از شغل و در

نویسنده: دבורا پیک آلسن

مترجم: کیومرث جهانگردی

مقدمه: دکتر شکوه نوایی نژاد

منبع: مجله اولیا (PARENTS, AUGUST 2003)

یک نواخت است. یکی از بهترین روش‌ها برای کمک به این مادران، مطالعه کتاب‌های مناسب، کار با کامپیوتر (در صورت دسترسی) و از همه مهم‌تر شرکت در جلسات گروهی، متشکل از مادران مشابه دیگر به همراه کودکانشان است که می‌تواند در خانه (به نوبت) یا در فضای باز بوستان‌ها (در فصل‌های بهار و تابستان) تشکیل شود. در این جلسات، مادران می‌توانند در کنار فرزندانشان و با امنیت خاطر، ساعاتی را به کسب تجربه از یکدیگر بپردازند و با انرژی و شادابی مضاعف به انجام مسئولیت خطیرشان ادامه دهند.

آیا می‌خواهید از کار بیرون از خانه دست بکشید و به طور تمام وقت به ایفای نقش مادری بپردازید؟

با تصمیمی که گرفتید، شغل خویش را رها کردید، اما اینک متوجه شده‌اید که بودن با نوزادتان آن قدر هم که فکر می‌کردید راحت و آسان نیست. مقاله زیر درباره چگونگی گذری آرام از وضعیت مادری شاغل به وضعیت مادری تمام وقت است.

به یاد دارم هنگامی که دخترم را باردار بودم، موقع پیاده شدن از قطار، بعد از یک روز کاری، بچه‌هایی را می‌دیدم که با مادران خود چشم به راه

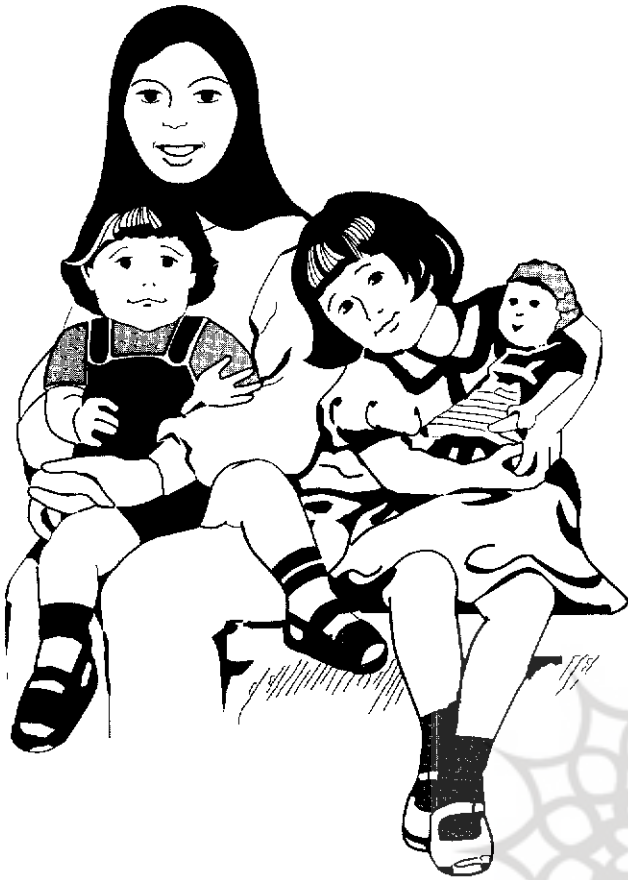
پدرانشان بودند. مادران با شادی نظاره‌گر بچه‌های خود بودند که با خنده و شادی به پدرانشان سلام می‌کردند و همدیگر را در آغوش می‌کشیدند. این موضوع برایم بسیار جالب بود و دیگر نمی‌توانستم برای ماندن در خانه و ایفای نقش مادری انتظار بکشم. هیچ نمی‌دانستم چقدر سخت خواهد بود که شغل خود را رها کنم و در خانه بمانم. هنگامی که دخترم یک نوزاد بود، فقط فکر بردن او به ایستگاه قطار در پایان روز، مرا از پا در می‌آورد. اما معمولاً، زمانی که شوهرم به خانه می‌رسید، هوا تقریباً تاریک شده بود و کارولین لباس‌های راحتی خود را به تن داشت و من خسته روی کاناپه دراز کشیده بودم.

با نگاهی به گذشته، متوجه شدم که توقع و انتظاراتم از ماندن در خانه و ایفای نقش مادری، بیش از حد احساسی و رومانتیک بود. در حقیقت نمی‌دانستم که حال و هوای یک روز کاری و همراهی همکارانم را از دست خواهم داد. هم چنین نمی‌دانستم که مراقبت و نگهداری تمام وقت یک نوزاد تا چه اندازه می‌تواند وقت‌گیر و پرمسئولیت باشد. نمی‌خواهم بگویم که حتی لحظه‌ای از تصمیم خود برای رها کردن شغلم پشیمان شده‌ام، زیرا اعتقاد دارم که بزرگ کردن کارولین ۲ ساله و الکساندر ۴ ماهه مهم‌ترین کاری است که در حال حاضر می‌توانم انجام دهم و به طور قطع ماندن در خانه و در کنار آن‌ها بودن، تصمیم صحیحی است. اما اگر برای چالش‌های موجود در ماه‌های سخت اول آماده می‌شدم، این گذار راحت‌تر می‌شد. در این مقاله برخی از موضوعاتی که من و سایر مادران با آن دست به گریبان بودیم و این که چگونه شادی

لذت و شادمانی مادر تمام وقت بودن، به ویژه در سال‌های تعیین کننده و حیاتی عمر کودک، درونی و پایدار و در نوع خود بی‌همانند است.

خانه ماندن

را در خانه یافتیم، ارائه می شود.



من تنها، خسته و بی حوصله‌ام،
کمکم کنید!

بسیاری از زنان روزهایی از زندگی خود را که صرف تغذیه و شیردادن به بچه، عوض کردن پوشک‌ها و چرت زدن می‌شود، ملال آور و یک‌نواخت می‌دانند و احساس تنهایی و انزوا می‌کنند. ربکا روسو، متخصص توان‌بخشی سابق و مادر جوی ۱۸ ماهه از نیوجرسی می‌گوید: مدتی این جور به نظر می‌رسید که گویی روزهای بی‌درپی کاری جز تکان دادن اسباب بازی‌ها در مقابل پسرم نداشتیم. اما به محض این که ربکا فعالیت‌هایی برای خود و پسرش پیدا کرد، احساس تنهایی، بی‌حوصلگی و خستگی‌اش از بین رفت. ربکا در حال حاضر در بحث گروهی عده‌ای از تازه

بهترین
روش برای
پرهیز از انزوا
و تنهایی،
ملاقات با
سایر مادران
است.

بعد از تولد دخترم با آن‌ها برخورد کردم، صحبت دائمی در مورد بچه‌هایشان بود. من نیز دوست دارم درباره دخترم حرف بزنم، اما علائق فراوان دیگری نیز دارم. ویرجینیا ریچمون (مادر) دل‌نگرانی‌های خود را برای برخی از دوستان صمیمی‌اش ابراز داشت، و آن‌ها تصمیم گرفتند شبی را بدون این که اجازه حرف زدن در مورد بچه‌هایشان داشته باشند، در کنار هم جمع شوند.

بهترین روش برای پرهیز از انزوا و تنهایی، ملاقات با سایر مادران است. در این جا چند روش ساده برای برقراری ارتباط معرفی می‌شود:

- در یک کلاس ژیمناستیک یا شنای ویژه مادران و نوزادها در محله خود ثبت نام کنید.
- دفترچه تلفن، روزنامه محلی، یا اینترنت را

مادران شرکت می‌کند و در یک کلاس شنا به نام من و مامان ثبت نام کرده است و می‌گوید: این کارها به یک نوع نعمت و موهبت تبدیل شده است.

کارشناسان می‌گویند که پیدا کردن دوستان جدید - یا تماس با دوستان قدیمی - شما را از احساس دل‌سردی و سرخوردگی در امان نگاه می‌دارد. اما مهم این است که با افرادی ارتباط برقرار کنید که از بودن در کنارشان لذت ببرید، نه این که صرفاً با زنانی ارتباط برقرار کنید که بچه‌هایی به سن و سال بچه‌های شما داشته باشند. استیسی اسکر، کارگزين سابق و مادر سامانتای ۲ ساله می‌گوید: مشغله ذهنی بسیاری از مادرانی که

برای یافتن بخشی درباره مادران یا باشگاهی مخصوص مادران بررسی کنید.

- بررسی کنید که آیا در بیمارستان و مهد کودک محله، گروه‌هایی از "تازه مادران" تشکیل شده است یا خیر؟

"مشغله فراوانی دارم اما کار زیادی نیز انجام نمی‌دهم"

بسیاری از زنان فکر می‌کنند که وقتی در خانه‌اند، خواهند توانست خانه را به خوبی تمیز و مرتب کنند. البته این امکان هست - اما فقط در صورتی که یک پرستار بچه و خدمتکار تمام وقت داشته باشند. ریتا فلتون میشل، معلم سابق و مادر کری ۲ ساله از شیکاگو می‌گوید: "توقع داشتم که برای شست و شوی لباس‌ها، خرید خواروبار، درست کردن غذا و چیدن وسایل خانه به بهترین و کامل‌ترین شکل، فرصت فراوان داشته باشم، اما دخترم نیازمند مراقبت و توجه است. به طور کلی، مشغله فراوانی دارم، اما گاه احساس می‌کنم که موفقیت چندانی به دست نمی‌آورم."

مادران دیگری نیز در تعجب‌اند از این که آن قدر که انتظار داشتند، فرصت و وقت ندارند که با فرزندانشان باشند. بت گنس ویکلر، مشاور سابق مدارس ابتدایی و مادر راستی ۵ ساله، شلی ۴ ساله و اوری ۱۸ ماهه از نیویورک می‌گوید: "فکر می‌کردم که خواهیم توانست دائماً به پارک برویم، شیرینی بیزیم و کار دستی درست کنیم، اما روزهای زیادی است که کار لذت‌بخش و نشاط‌آوری نمی‌کنیم." به عقیده مری کویگلی - یکی از نویسندگان مقاله: "اگر تصمیم زنان این باشد که به

جای اشتغال به کار، در خانه بمانند، شما چه تصمیمی خواهید گرفت؟" بسیاری از زنان انتظار دارند که اگر به طور تمام وقت در خانه بمانند، باید مادرانی فوق‌العاده باشند. او می‌گوید: "بعد از آن می‌فهمند که مراقبت از یک نوزاد چقدر می‌تواند وقت‌گیر و پر مسئولیت باشد، و هنگامی که برنامه‌های مورد انتظار آنان تحقق پیدا نمی‌کنند، مأیوس و ناامید می‌شوند."

اما کارشناسان تأکید دارند که تربیت و پرورش بچه‌ها کار سختی است و زنان باید تا اندازه‌ای نسبت به کارهای جزئی خانه بی‌اعتنا باشند. دکتر لیزا میلر، استادیار دانشکده معلمان دانشگاه روان‌شناسی کلمبیا در نیویورک می‌گوید: "لباس‌ها را می‌توان بعداً شست. شما در خانه‌اید تا یک مادر باشید، نه یک خدمتکار."

هم چنین به یاد داشته باشید که مادر خوبی بودن به این معنا نیست که برنامه‌ای پر از بازی، سرگرمی، و فعالیت برای فرزندان‌تان فراهم کنید. فرزندان شما از حضور پیوسته شما در خانه بهره خواهند برد، حتی اگر اصلاً کاری هم انجام ندهید.

"درآمد حاصل از کارم را از دست خواهیم داد"

بسیاری از زوج‌هایی که چشم انتظار بچه‌اند، مشکلی در پذیرفتن این موضوع ندارند که بعد از به دنیا آمدن بچه باید هزینه‌های خود را کاهش بدهند، اما اغلب عملی کردن این تصمیم، سخت است. گانس ویکلر در این باره می‌گوید: "لازم بود دیگر بیرون شام نخوریم، سفر نرویم و چیزی برای خودمان نخریم. خوشبختانه والدینمان بی‌نهایت

بسیاری از زنان انتظار دارند که اگر به طور تمام وقت در خانه بمانند، باید مادرانی فوق‌العاده باشند.

سزاوتمندند. آن‌ها ماشین قدیمی خودشان را به ما داده، برای بچه‌ها لباس و اسباب بازی می‌خرند. واقعاً از آن‌ها ممنون هستیم، چرا که بودجهٔ ما نسبتاً محدود است.

زوج‌ها همیشه این گونه برنامه‌ریزی نمی‌کنند که یکی از آن‌ها در خانه با بچه‌ها بماند. کویگلی می‌گوید: «به طور ایده‌ال، بهتر است قبل از بارداری شدن، به اندازهٔ کافی در مورد آن فکر کنید. اگر می‌خواهید شغل خویش را رها کنید و در خانه بمانید، باید قبل از آن به مدت شش ماه، به طور آزمایشی فقط با یک حقوق زندگی کنید.»

هنگامی که نوزاد به دنیا آمد، لازم است زوج‌ها به خودشان یادآور شوند که تصمیم ارزشمند و مفیدی می‌گیرند. کویگلی می‌گوید: «برای رفتن به تعطیلات، در بیرون از خانه شام خوردن و سینما رفتن، عمر و وقت کافی خواهید داشت. به یاد داشته باشید که بچه‌هایتان مدت کوتاهی، کوچک و خردسال اند.»

«نمی‌دانم چه کسی هستم!» فراموش کردن تصویری که از خویش به عنوان زنی شاغل دارید، به همان سختی دست کشیدن از حقوق است. هیش مینارد، دبیر سابق دبیرستان و مادر هانای ۴ ساله و گریس ۴ ماهه از وست هارتفورد اعتراف می‌کند که: «بعد از این که شغلم را رها کردم، متوجه شدم که هویت و شخصیتم بسیار با حرفه و شغلم مرتبط است. اما مینارد ارزش ماندن در خانه را به خود یادآور می‌شود. او می‌گوید: «می‌دانم که بهترین فرصت ممکن را برای شروع یک زندگی خوب به بچه‌هایم

می‌دهم. همیشه می‌توانم به شغلم بازگردم، اما بچه‌هایم هرگز دوباره خردسال نمی‌شوند. وی متوجه شده است تا جایی که به احساس خود آگاهی مادران شاغل مربوط می‌شود، اگر تصمیم بگیرند بچه‌هایشان را نزد پرستار بچه بگذارند ممکن نیست راحت و آسوده باشند، حتی ممکن است به او غبطه بخورند. از این‌ها گذشته، به دور بودن از کار مزایایی نیز دارد. مارتابلون - یکی از نویسندگان کتاب «ماندن در خانه» می‌گوید: «ماندن در خانه می‌تواند فرصتی عالی برای رشد شخصیتی باشد.» زنان بسیاری به طور داوطلبانه در امور مربوط به جامعه‌شان مشارکت می‌کنند و به این ترتیب مهارت‌های تازه‌ای فرا می‌گیرند، بنابراین اگر دوباره به سر کار باز گردند، وضعیت مستحکم‌تری خواهند داشت.»

«من و شوهرم دیگر با هم برابر نیستیم»

بعد از این که «تازه مادران» شغل خویش را رها می‌کنند، غالباً با شگفت‌زدگی متوجه می‌شوند که توازن قدرت در ازدواج آن‌ها تغییر کرده است. گاهی زوج‌هایی که زمانی کارها و وظایف خانه را با هم تقسیم می‌کردند، دوباره به تقسیم سنتی کارها روی می‌آورند.

مینارد می‌گوید: «هر چه قدر از خانه‌نشینی من می‌گذشت، توقع و انتظارات شوهرم از من بیش تر می‌شد، و قبل از این که خودم هم متوجه بشوم، عملاً همهٔ کارهای خانه را انجام می‌دادم.» دکتر تریسی تود، درمانگر خانواده و ازدواج در وست مینستر از ایالت کلورادو می‌گوید: «برقراری

به طور ایده‌ال، بهتر است قبل از بارداری شدن، به اندازهٔ کافی در مورد آن فکر کنید. اگر می‌خواهید شغل خویش را رها کنید و در خانه بمانید، باید قبل از آن به مدت شش ماه، به طور آزمایشی فقط با یک حقوق زندگی کنید.

ارتباط بین همسران از اهمیت فراوانی برخوردار است. اغلب، اگر مردها بدانند که قبول برخی از وظایف و کارهای خانه باعث کاهش فشار عصبی خانواده و از نظر کیفی، سبب افزایش زمانی می‌شود که با همسرانشان صرف می‌کنند، بسیار مشتاقانه همکاری خواهند کرد. این همان چیزی است که برای مینارد که کارهای مربوط به تربیت و بزرگ کردن بچه‌ها را با شوهرش انجام می‌دهد، اتفاق افتاد. او می‌گوید: "سرانجام دوباره بر سر این که چه کسی کدام کارهای خانه را انجام بدهد، بحث و گفت و گو کردیم."

بسیاری از "تازه مادران" توافق دارند که سخت‌ترین چالش ماندن در خانه، آموختن روش متمایزی برای استراحت و راحتی در زندگی است. جنی رابرتز، دادستان سابق در گلن ویو از ایالت ایلینویز و مادری ۵ ساله و کتی ۳ ساله می‌گوید: "عادت کرده بودم که همیشه موقع کار بسیار کارآمد و مؤثر باشم. مدت اندکی طول کشید تا

طوری کارهای خانه را انجام دهم که فهرستی طولانی از کارهایی که باید در خانه انجام بگیرد، فراهم نشود."

رابرتز می‌گوید: "یاد گرفته‌ام که از کارها و چیزهای کوچک - مثل نشستن با بچه‌ها بر روی کف اتاق و انتظار برای پخته شدن شیرینی‌ها - لذت ببرم. چند سال پیش، حتی نمی‌توانستم تصور این را هم بکنم. در حقیقت بعد از انطباق و سازگاری آغازین، متوجه شدم که ماندن در خانه دقیقاً همان چیز، یا حتی چیزی فراتر از آن است که انتظار آن را می‌کشیدم. اینک، واقعاً قدر نظمی را که بر زندگی‌ام حاکم است می‌دانم. نوعی زندگی که به جای شرکت در جلسات صرف ناهار همراه با بحث‌های تجاری، بر محورهای زیر می‌چرخد: ملاقات با سایر مادران و بازی گروهی بچه‌ها، انجام فعالیت‌های داوطلبانه و پیاده‌روی. هم چنین یاد گرفته‌ام که از هر لحظه از وقت ارزشمند زندگی با بچه‌هایم، به آرامی و به طور هدفمند لذت ببرم.

یکی از بهترین روش‌ها، مطالعه کتاب‌های مناسب، کار با کامپیوتر (در صورت دسترسی) و از همه مهم‌تر شرکت در جلسات گروهی، متشکل از مادران مشابه دیگر به همراه کودکانشان است.

