

## ۶ قدم به سوی فرزندی بهتر شدن

به مناسبت روز مادر از این گفتیم که هر کدام از ما می توانیم با انجام برخی کارها، هم ارتباط بهتری با مادرمان برقرار کنیم و هم به بخشی از نیازهای روانی او پاسخ دهیم

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

هر سال روز مادر، صحبت از قدردانی از زحمات مادران به میان می آید و برای این منظور هم ایده های مختلفی مطرح می شود؛ از خرید هدیه های مختلف تا انجام کارهایی که مادر خانه را شاد کند. چنین کارهایی خیلی هم خوب هستند اما واقعیت این است که اختصاص یک روز در سال برای چنین برنامه هایی، کافی نیست. به عنوان دختر یا پسر خانه هر کدام از ما می توانیم با انجام برخی کارها در روزهای مختلف سال، هم ارتباط بهتری با مادرمان برقرار کنیم و هم به بخشی از نیازهای روانی او پاسخ دهیم.

### ۱ هم صحبت شوید

آخرین باری که با مادرتان درباره موضوعی گپ زدید و گفت و گو کردید، چه زمانی بوده؟ در آن گفت و گو درباره چه صحبت کردید، برنامه های شما؟ اتفاقاتی که سرکار برایتان پیش آمده بود یا ماجرابی که با یکی از دوستان تان داشتید؟ برای نزدیک تر شدن به مادر یکی از بهترین راهکارها هم صحبت شدن و گفت و گو است. البته نه گفت و گو درباره موضوعات مورد توجه شما بلکه صحبت درباره موضوعی که مورد علاقه مادرتان است، مثلاً اگر مادر به سریال خاصی علاقه دارد، درباره آن سوال کنید یا اگر مادر اهل نگهداری از گلدان است، با او درباره نگهداری از گل ها صحبت کنید و حال گلدان هایش را بپرسید.

**مزیت:** با توجه به موضوعات مورد علاقه مادر و گفت و گو درباره آن ها، می توانید احساس ارزشمندی را در کنار احساس تعلق در مادرتان تقویت کنید.

### ۲ شوخ طبعی خود را حفظ کنید

ارتباط با فردی از نسلی دیگر (چه نسل قبل از شما و چه نسل بعد از شما) همیشه چالش های خاص خود را دارد. یکی از بهترین روش ها برای مدیریت این چالش ها و کاهش تنش ناشی از آن، استفاده از طنز و کمک از شوخ طبعی است. سعی کنید شوخی را وارد رابطه خود و مادر کنید و در کنار شوخی با او، از شوخی های او هم استقبال کنید. با این کار هم از دلخوری های احتمالی پیشگیری خواهید کرد و هم رابطه بین خود را تقویت می کنید.

**مزیت:** استفاده از شوخی و طنز می تواند کیفیت رابطه شما را بهبود بخشد و احساس عشق و تعلق خاطری را که بین شما وجود دارد، تقویت کند.

### ۳ به اقوام مادری توجه کنید

پیگیر حال مادر بزرگ، خاله، دایی و دیگر اقوام مادری باشید. جدای از پیگیری حال آن ها از سمت مادر، خودتان هم با آن ها تماس بگیرید. البته که این روزها امکان جمع شدن و مهمانی وجود ندارد اما هر زمان در آینده این فرصت مهیا شد، سعی کنید در مهمانی ها حضور فعال داشته باشید. با این کار شما توجه خود را به مادر هم نشان می دهید.

**مزیت:** با توجه به اقوام مادری، شما می توانید اعتماد به نفس مادرتان و در کنارش احساس ارزشمندی را که مانند بحث اعتماد به نفس، زیر مجموعه نیاز به قدرت است، تقویت کنید.

### ۴ تلاش مادر را دست نیندازید

اگر مادرتان در حوزه جدیدی وارد شده و در تلاش برای یادگیری مهارتی تازه است، او را تشویق کنید. این روزها تعداد زیادی از مادران شروع به یادگیری کار با گوشی هوشمند کرده اند. اگر مادر شما هم جزو این گروه است، او را تشویق کنید و وقتی سوالی دارد، با خوش اخلاقی به سوالات او پاسخ دهید. **مزیت:** جدای از دادن احساس موفقیت در مادر، شما با این کار مادرتان را به سوی خودمختاری در حوزه های جدید هم تشویق می کنید.

### ۵ مناسبت ها را فراموش نکنید

به مناسبت هایی که برای مادرتان اهمیت دارد، توجه کنید. منظور از این مناسبت ها صرفاً مواردی مانند تولد یا روز مادر نیست. اگر پدر بزرگ مادری شما فوت کرده و می دانید مادرتان را لگنت اوست، در سالگرد تولد یا فوت پدر بزرگ برای مادرتان دسته گلی بخرید یا متناسب با مناسبت های مذهبی برای او مواردی را تهیه کنید، به عنوان مثال در مناسبت های شاد، شیرینی بخرید یا برای او در موقعیتی دیگر شله زرد بپزید یا پرچم عزرا آن طور که او دوست دارد، در خانه نصب کنید.

**مزیت:** توجه به مناسبت هایی که با عقاید مادر تناسب دارد می تواند همزمان هم پاسخی به نیاز به احساس تعلق مادر باشد و هم پاسخی به نیاز به قدرت او.

### ۶ قدردانی را محدود به کلام نکنید

سعی کنید حتماً در موقعیت های مختلف و باروش هایی متنوع از مادرتان قدردانی کنید. هر چند توجه به مناسبت هایی چون روز مادر خوب است اما خود را محدود به این موارد نکنید. بی مناسبت برای مادرتان پیامی بفرستید، برای او شاخه گلی بخرید، برای او در گوشه ای از خانه، یادداشتی زیبا قرار دهید یا از او بخواهید تا روزهایی را به خود مرخصی بدهد و شما بخشی از مسئولیت هایی را که به صورت معمول بر دوش اوست انجام دهید.

**مزیت:** وقتی در کنار قدردانی، فرصتی برای تفریح برای مادرتان فراهم می کنید، در واقع با یک تیر دو نشان زده اید، چرا که با این کار هم احساس ارزشمندی را در او تقویت کرده اید و هم برای او امکان توجه به نیاز به تفریح اش را فراهم می کنید.

### ○ به نیازهای مادران در ابعاد مختلف توجه کنیم

ویلیام گلاسر روان شناس شناخته شده از پنج نیاز اساسی انسان ها صحبت می کند و می گوید هر انسانی پنج گروه نیاز دارد. این موارد شامل «نیاز به بقا»، «نیاز به عشق و احساس تعلق»، «نیاز به قدرت»، «نیاز به آزادی» و «نیاز به تفریح» است. نیاز به بقا شامل مواردی است که به نیازهای جسمی ما مربوط می شود و به نسبت برای همه ما روشن است اما مواردی چون نیاز به قدرت شاید چندان برای شمار روشن نباشد. به عنوان مثال نیاز به قدرت شامل نیاز به احساس موفقیت، احساس ارزشمندی و توان تاثیر گذاری بر محیط اطراف است. شاید اغلب مادران در جامعه مادر زمینه «نیاز به بقا» مشکلی نداشته باشند اما وقتی به چهار نیاز دیگر می رسیدم، نقاط ضعف کم کم نمایان می شود. اگر می خواهیم پسری یا دختر خوبی برای مادرمان باشیم، بهتر این است که به هر چهار حوزه نیازهای مادرمان توجه داشته باشیم و در نظر بگیریم که هر چند قرار نیست مامستول برآورده کردن تمام این نیازها باشیم و هر چند هیچ مادری انتظار ندارد فرزندش خود را وقف او و نیاز هایش کند اما هر کدام از ما می توانیم قدم هایی برای برآورده شدن نیازهای مادرمان در این پنج حوزه برداریم. مطمئن باشید با برداشتن قدم هایی در این مسیر، خودتان هم احساس بهتری پیدا خواهید کرد و بخشی از نیازهای روانی خود شما هم برآورده خواهد شد.

# ۳۶۵ روز سال برای من روز مادر است

گپ و گفتی با عبدا... روا مجری محبوب که در ۱۱ ماهگی پدرش شهید شد و تنها آرزویش راضی بودن مادرش از اوست

محدثه فیروزبخت | روزنامه نگار

### پرونده

مجری سرزنده و شوخ طبع برنامه های پر بیننده «ویدئو چک» و «شوخی شوخی» تنها ۱۱ ماهش بوده که پدرش در عملیات کربلای پنج شلمچه به شهادت می رسد. پدری که یک معلم پسیمی بود و هنوز چند ماهی از تولد فرزندش نگذشته بوده که برای دفاع از کشورش راهی جبهه ها می شود؛ اما قبل از تولد یک سالگی پسرش، به فیض شهادت می رسد. از همان موقع، مادر عبدا... برای او تبدیل به تنها اسطوره زندگی اش می شود و پسرش را با تمام سختی ها، بزرگی می کند تا روزی شاهد موفق شدنش باشد. عبدا... روا، متولد ۵ اسفند ۱۳۶۴ در شهر بروجن استان چهارمحال و بختیاری است. شخصیت دوست داشتنی روا و احترام ویژه اش برای مادرش بهانه ای شد تا در پرونده امروز زندگی سلام به مناسبت روز مادر سراغش برویم تا از مادرش که نقش مهمی در زندگی اش داشته است برای مان بگویید.

## مادرم در تمام

## این سال ها مشوق من

## بوده است

روا درباره این که چطور وارد تلویزیون شده و نظر مادرش درباره فعالیت او در حرفه مجری گری چه بوده، می گوید: «من دوره دبیرستان انسانی خواندم، دوره کارشناسی، حقوق و برای ارشد هم ادبیات فارسی. قبل از این که وارد تلویزیون بشوم با انجمن ها و مجامع هنری آشنا بودم چون به ادبیات خیلی علاقه مند بودم. در کنگره های هنری و ادبی زیادی از دوران نوجوانی ام شرکت می کردم. یک بار از تلویزیون آمده بودند تا با من که آن زمان ۲۰ یا ۲۱ ساله بودم به عنوان یک شاعر جوان گفت و گو کنند. وقتی با آن گروه آشنا شدم، قرار شد که از من تست بگیرند. چند ماه بعد در مرکز صدا و سیما شهر کرد که زادگاه من هم هست، مشغول به کار شدم و بعد هم ادامه تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی به همکاری من با شبکه های سراسری منجر شد. مادر من در تمام این سال ها، مشوق من بود. الان هم نظرش با این کار من مثبت و موافق است و مدام دعاگوی من برای موفق شدن است. او همیشه به من و انتخاب هایم احترام گذاشته و اعتماد دارد.»

## خیلی خوشحالم که یک

## مادر قدیمی دارم



«اسطوره زندگی من، مادرم هستند. برای من هم پدر بودند، هم مادر. هم خواهر. هم برادر. همه چیز من بودند و فکر نمی کنم کسی بتواند رک کند این شدت عشق و علاقه ای که به مادرم دارم.» روا با این مقدمه می افزاید: «مادر من به واسطه شرایط خانوادگی ما مثل خیلی از مادرهای عزیز دیگر در کشورمان، وقف من و خواهر و برادرهایم شدند. به ویژه من که خیلی از او متشکرم. به نظرم آن شکل مادری که کاملاً ایثارگرو کاملاً از خود گذشته باشد، این روزها کمی شکلش تغییر کرده است و نمی خواهم بگویم که این اتفاق مثبت است یا منفی اما من خیلی خوشحالم که یک مادر قدیمی دارم.»

## حسم به مادرم قابل توصیف نیست

عبدا... کمتر از یک سال داشته که پدرش شهید می شود و شکی نیست که مادرش برای بزرگ کردن او سختی های زیادی کشیده است. او در این باره می گوید: «درباره سختی های دوره ای که من نوزاد و کودک بودم و پدرم شهید شدند، خاطرات بسیار کمی به یاد دارم. در این بین، مادر من هم اهل شخم زدن سختی های گذشته نیست. من خودم هم سعی کردم این ویژگی را از ایشان یاد بگیرم. همیشه باید نگاهمان به همین الانی که در آن هستیم، باشد و یک نیم نگاهی به آینده ای که در انتظارمان است. زندگی به اندازه کافی تلخی

## هر روز باید برای ماروز

## مادر باشد

از عبدا... روا می پرسیم که برای روز مادر امسال، چه هدیه ای خریده است که جواب متفاوتی می دهد و می گوید: «درباره کادویی که امسال می خواهم به مادرم تقدیم کنم باید بگویم من ارتباطم با مادرم این طور نبوده که الزاماً هدیه بخرم و ایشان هیچ وقت از من چنین انتظاری نداشته است. می دانم که او از ته دل ترجیح می دهد من و دیگر بچه ها یک چیزی برای خودمان بگیریم به ویژه اگر خوراکی باشد، خیلی از این مسئله خوشحال تر می شود. در ضمن هر روز باید برای ماروز مادر باشد و این طور نیست که من برای ابراز محبت و سرزدن به مادر، فقط یک روز در سال را اختصاص بدهم. ۳۶۵ روز سال برای من روز مادر است و در هر کدام از این روزها، می توانم برای مادرم هدیه بخرم. نگاه من به روز مادر، این گونه است.»

## عاشق فوتبال هستم و پاستیل!



از روا درباره برنامه ویدئو چک و این که آیا از کودکی به ورزش علاقه مند بوده یا نه، می پرسیم که می گوید: «من دوران نوجوانی عاشق فوتبال بودم و یک بازیکن آماتور هم نبودم. الان هم که ویدئو چک را اجر می کنم، حداقل یک عکس با لباس ورزشی دارم که مجری این برنامه شدم. کلاً پاستیل و ورزش را خیلی دوست دارم. آن زمان علاقه اصلی ام این بود که روزی فوتبال لیست بشوم ولی خوب، دیگر نشد. برنامه ویدئو چک هم که حدود ۳ سال است از شبکه ورزش پخش می شود، نتیجه زحمات یک تیم با انگیزه و کاربلد است. خیلی بیشتر از چیزی که تصورش را بکنید برای ساخت این برنامه، وقت گذاشته می شود تا بتوانیم در یک روز آن را ضبط کنیم.»

## بهترین شاعر دنیا هم نمی تواند

## شعری در شان مادر بگوید

این مجری شوخ طبع که از کودکی به سرودن شعر روی آورده، تا کنون در جشنواره های زیادی از جمله شعر دفاع مقدس، سوختگان و صل، شعر رضوی و ... مقام های زیادی به دست آورده است. او یک شعر هم درباره مادرش گفته که در این باره می گوید: «در هر صورت هر فردی با هر توانی که دارد، دوست دارد از چیزهایی که به آن ها علاقه دارد، یاد و تقدیر کند. من به هر حال در فضای شعر و ادبیات، تجارب و خاطرات زیادی دارم و احتمالاً استعدادهایی. همین مسئله باعث شد تا یک روز برای مادرم یک شعر بگویم. البته شعری که بتواند توصیف کننده خوبی های مادر باشد نه تنها من بلکه بهترین شاعرهای دنیا هنوز نگفتند و هیچ وقت هم نخواهند گفت چون زحمات مادرها قابل جبران نیست. دربار هواکش مادر من به این شعر، به طور کلی عکس العمل مادر من هیچ گاه غیر قابل پیش بینی نیست. همیشه با محبت، تشکر و لبخند با من برخورد می کند، حتی اگر ته دلش با یکی از کارهای من موافق نباشد.»

## سلامت باشید و ماسک بزنید

این مجری به عنوان صحبت پایانی اش درباره آرزوهایی که برای خودش دارد، می گوید: «من اصلاً آرزو ندارم. من آدم جاه طلبی نیستم چون واقعاً هیچ آرزوی خاصی ندارم. دوست داشتم مادرم از من راضی باشند که خدا را شکر راضی هستند. خیلی هم از شما ممنونم. گفت و گو متفاوتی بود. زنده باشید و سلامت، حتماً هم ماسک بزنید.»

