

## مادران آرام: ۵ توصیه برای "حضور" به عنوان یک مادر

### سحر طاهباز

زندگی پیش از بچه دار شدن: صبحانه مفصل و سر حوصله، ناهار سبک به همراه دوستان، هر روز یک ساعت پیاده روی در پارک نزدیک خانه، تماشای سریال مورد علاقه.

زندگی پس از بچه دار شدن: زنگ بیدار باش توسط کودک بیمار ساعت ۵ صبح، انفجار گریه هنگام نیاز به تعویض پوشک، جیغ و داد و گریه وسط مرکز خرید، پخش کردن تمام محتویات ظرف غذا در دورتا دور اتاق، ...

زندگی چالش برانگیز با بچه ها! اما علیرغم تمامی این چالش های واقعی همگی ما در اطرافمان مادرهایی را دیده ایم که با تمام این افت و خیزها به آرامی، ملایمت و تسلط برخورد می کنند، حتی در اوج آشفتگی.

این شیوهی آرام مادر بودن دور از دسترس ما نیست. یادگیری "مادر بودن هشیارانه mindful mothering" را می توان آموخت. در زیر ۵ تمرین برای تقویت هشیاری در فرایند والدگری را با هم مرور می کنیم:

#### ۱- بر حال تمرکز کنید.

هنگامی که ما در تلاشیم تظاهر به "اینجا بودن" کنیم، بچه ها بی تردید به حضور ما شک می کنند. بنابراین، بهتر است به جای آنکه بکوشیم با "تظاهر به توجه به فرزندمان"، آغازگر جدالی محکوم به شکست با او شویم، واقعاً حضور داشته باشیم. می توانیم هنگامی که با فرزندمان در راه رسیدن به مدرسه هستیم موبایلمان را خاموش کنیم، ضبط ماشین را هم همینطور و سعی کنیم در این چند دقیقه فقط با او باشیم. می توانیم روی برگه ای برای خودمان یادداشت کنیم "همین حالا حالم چطوره؟" و برگه را مدام در جایی جلوی چشممان نصب کنیم. این سوال می تواند به ما کمک کند به آنچه در این لحظه در بدنمان رخ می دهد نظیر فشار دادن دندان ها به هم، حبس کردن نفس ها، تپش قلب،... و همینطور به آنچه در اطرافمان رخ می دهد نظیر آسمان آبی، شلوغی خیابان، گلهای کنار اتوبان،... توجه کنیم. چنین تمرینی ذهن ما را لحظه لحظه به اینجا بازمی گرداند.

#### ۲- برای فرزندتان فضا فراهم کنید.

بچه ها همچون ماهی هایی هستند که ما آکواریومشان را می سازیم. هرچه ما از شیوهی والدگری خود آگاه تر باشیم بهتر می توانیم محدودیتهای بی دلیلی را که به خاطر مسائل شخصی خودمان به کودک تحمیل می کنیم از میان برداریم. این را بپذیرید که فرزندتان موجودی جدای از شماست و فردیت خود را دارد. وابستگی سالم، نیازمند فاصله است. بگذارید فرزندتان فضای خصوصی خودش را داشته باشد بدون آنکه در تمامی لحظات، شما بر تمام جزئیات رفتارهای او کنترل داشته باشید. تمرین کمتر کنترل کردن شاید یکی از دشوارترین تمرین ها برای والدین امروز باشد.

#### ۳- کارها را کم کنید.

بینید آیا می توانید برخی کارهای غیرفوری را از لیست کارهای روزانه خود حذف کنید و به جای آن هر روز یک ساعت وقت را با فرزندتان بگذرانید؟ با هم بازی کنید، آشپزی کنید، کارتون تماشا کنید و سعی کنید تا حد امکان با حضور ذهن و حضور قلب این کارها را انجام دهید. در واقع بینید آیا می توانید هنگام انجام این کارهای مشترک "هشیار" باشید بدون آنکه تمام مدت ذهنتان را درگیر کارهای فردا، و یا پاسخ دادن به ایمیل و اس ام اس کنید.

#### ۴- هویت غیر مادری (non-mom identity) خود را تقویت کنید.

مادرها گاهی به حدی در وظایف مادری خود غرق می شوند که خود را گم می کنند. پس از مدتی دیگر فراموش می کنیم پیش از بچه دار شدن چه جور آدمی بودیم! چه علایقی داشتیم، اوقات فراغتمان را چگونه می گذرانیدیم و خلاصه نقش "مادری" تمام هویتمان را زیر سایه خود غرق می کند. سعی کنید این صدایی را که مدام در ذهنتان فریاد می زند که باید مادر کاملی باشید را رها کنید و برای انجام کارهای پیش از بچه دار شدن وقت بگذارید؛ بدون احساس گناه!

#### ۵- نفس بکشید.

موقعی که می بینید فشار کار و زندگی استرس شما را بالا می برد سعی کنید برای یک دقیقه هم که شده بر نفس خود تمرکز کنید. همچون فردی که در هنگام غرق شدن سعی می کند با نفس کشیدن خود را از مرگ نجات دهد، پناه بردن به جریان تنفس در طوفان حوادث و وقایع زندگی گاهی می تواند بقای ما را تضمین کند. تمرکز بر تنفس که مبنای اصلی تمرین های "هشیاری" در دوره های "کاهش استرس بر اساس هشیاری MBSR" است منافع بسیاری را عاید افراد می سازد. کاهش فشار خون، افزایش ظرفیت ریه ها، تقویت سیستم ایمنی، کاهش استرس و بهبود تمرکز از جمله منافع شرکت در این دوره ها و یادگیری چگونگی بازگشت به لحظه حال با تمرکز بر نفس است. مهارتی که بی شک به مادران درگیر در روزمرگی زندگی کمک قابل توجهی خواهد کرد.

<http://life.gaiam.com/article/calm-mom-5-ways-be-present-parent>