

بخش اول:

به دنیای ما خوش آمدی:

پرورش فرزندان به گونه‌ای متفاوت

Special People

سر آغاز

به براندا، مدام و چه بسا همه روزهای هفته از مدرسه تلفن می شد. پرسش نوعی عارضه یا اختلال پیوند بافتی^۱ داشت که باعث می شد مفاصل او مرتب از جا در برود. شاید روزی پنجاه بار. علاوه بر آن ، به مواد پلاستیکی هم آرژی شدید داشت که می توانست زندگیش را تهدید کند. مادر هم ظرف چند دقیقه خود را به بیمارستان می رساند تا درمان دردناک را روی پرسش انجام دهد. او دیگر ماهر شده بود و می توانست با عقب کشیدن استخوانها، تعداد دفعات دررفتگی مفاصل پرسش را کمتر کند. دقت و اعتماد به نفس براندا از تجربه زیاد او ناشی می شد، زیرا او پس از دیگری را با ناتوانی و معلولیت مشابه داشت.

خب، با داشتن دو فرزند معلول در خانه ، براندا می اندیشید که دیگر تقریبا امراض معاش محال است و بنابر این حتی نباید در پی هیچ فرصت شغلی باشد. مشکل دیگر این بود که نمی توانست فرصتی پیدا کند که در کنار شوهرش باشد. در هشت سالی که آنها سرپرستی و پرورش فرزندانش را بر عهده داشتند، تنها یک بار و آنهم یک شب و به اندازه یک صبحانه نیم ساعته توانسته بودند از خانه دور شوند و با هم تنها باشند.

علی رغم این دشواریها، براندا از این که به مرور و با گذشت سالها، طاقت و تحمل خود را افزایش داده بود، افتخار می کرد. او می گوید که اعتماد به نفس فوق العاده ای بدست آورده و در سeminارهای آموزشی که از طرف روسای بخشهای بیمارستان در مورد آرژی به پلاستیک می گذارند، سخنرانی می کند. به عنوان یک مادر، عضو گروه حمایتی والدین ایستر سیلز^۲ شده و خدمات داوطلبانه ارائه می دهد. او در این گروه به ارائه مشورت به خانوادهایی که فرزندانی با معلولیت مشابه دارند، می پردازد. او می گوید: "زندگی می تواند غیر قابل تحمل به نظر آید، اما من یاد گرفته ام که قدر لحظات خوب زندگی را بدانم، حتی اگر به اندازه تنها پنج دقیقه از یک روز خیلی سخت باشد."

براندا را نمی توان در این مسیر خیلی تنها فرض کرد. طبق یک تحقیق از سوی اداره خدمات انسانی و درمانی آمریکا (تأسیس سال ۲۰۰۱) که در سطح کشوری در خصوص فرزندان با نیازهای ویژه درمانی صورت گرفته است، یک خانواده از هر پنج خانواده ، حداقل یک فرزند با نیازهای ویژه دارند.

مادرانی نظیر براندا، فراتر از انتظاری که داشته اند، وظیفه پرورش فرزندانشان را به دوش می کشند. آنها تبدیل به پرستار، درمانگر، هماهنگ کننده وضعیت و وکیل فرزندشان شده اند. آنها کلمات قلمبه سلمبه پزشکی را یاد گرفته اند و رویه های درمانی و مهارت‌های آموزشی را می شناسند. در حالی که با خستگی و نا امیدی می جنگند، سعی می کنند طاقت و بنیه خود افزایش دهند. آنها مراقبت از فرزندان معلول یا ناتوان خود را بدون برخورداری از مهارت‌های رسمی، و شاید با کمک محدود جامعه حمایتی خود، بر عهده گرفته اند. تنها چند دهه قبل ، بسیاری از فرزندان دارای معلولیت، در موسسات ویژه نگهداری می شدند. امروز حتی شکننده ترین کودکان به لحاظ تندرستی ، ترجیحا در خانه و معمولا از سوی مادرهایشان مراقبت می شوند. هنوز کمکهای کافی از سوی نهادهای حمایتی برای این خانواده ها محقق نشده است. با پیشرفت‌های

^۱ Connective Tissue Disorder

^۲ Easter Seals -<http://www.easterseals.com>

درمانی، فرزندانی که با توجه به شرایطشان، زمانی برای انها پیش بینی مرگ زودهنگام می شد، الان زنده می مانند و دوران بزرگسالی را هم تجربه می نمایند. در حالی که آنها از نعمت زمان بیشتر برای زندگی در کنار فرزندشان شاکر هستند، اما نگران مراقبت از عزیزانشان در دوره بلوغ و بزرگسالی می باشند و این در حالی است که خود وارد دوره پیری و کهنسالی خواهند شد.

والدین نه تنها با واقعیت ارائه خدمات درمانی فوق تصور رو برو می شوند، بلکه از حیث مالی نیز دشواری دارند. در حال حاضر در بسیاری از کشورها، مثل آمریکا، با یک درآمد ثابت نمی توان امرار معاش کرد و در واقع وجود دو شاغل در خانواده به صورت یک هنجار در آمده است، اما برای مادرانی که فرزند با نیاز ویژه دارند، حمایتها اندکی برای یافتن کار و یا حفظ اشتغال می شود. (در ایران نیز کم نبوده اند مادران فدایکاری که پرورش فرزند ناتوان یا معلول خود را بر حفظ فرصت شغلی خود ارجح دانسته اند، فرصتی که پس از سالیان تحصیل بدست آمده و رها شده است.) خدمات حمایتی با کیفیت به سختی یافت می شود و معمولاً پرهزینه است.

مادرانی که در خانه می مانند، با دشواریهای دیگری رو برو می شوند، از قبیل انزوا و عدم فرصت برای رسیدگی به تندرستی خود. از آنجا که ارائه خدمات مشابه از سوی موسسات محدود است، لذا برای آنها فرصت تنفس و استراحت باقی نخواهد ماند. در نتیجه به مرور فعالتهای فراغتی، ورزش، معاشرت با دوستان و سایر کارهای بیرون از خانه کم رنگ شده و حتی از بین می رود.

مادر عزیز:

خواه خانه دار باشید و خواه شاغل، وظایف پرورشی فوق العاده ای بر دوش شما گذاشته شده است و فشارهای مضاعفی را برای شما ایجاد می کند. همیشه مادران حس می کنند که کاری بیشتر باید انجام دهند. آنها بدنیال یافتن راههای درمانی، دارویی، تماسهای تلفنی با دیگران، حمایت از یک برنامه ضروری می باشند. تنها مرتب کردن اوراق درمانی و پیگیری امور اداری مربوط به فرزندشان، زمان زیادی را می طلبد. بیشتر آنها حس می کنند که از ایجاد تعادل بین "زمان" و "توجهی" که به فرزندشان معطوف می دارند، ناتوان هستند. برای برخی از مادران زمان برای حفظ زندگی مشترک سالمشان به شماره افتاده است. فشار عصبی ناشی از انجام وظایف متعدد همزمان، می تواند غرامتی معادل آسایش و سلامتی مادر را در پی داشته باشد.

با این وجود، علیرغم چالشهای روزمره مادرانی که از سوی ما مورد تحقیق قرار گرفتند، راههای مثبتی را برای متحول کردن راه و روش مادرانه اشان یافته اند که می تواند زندگیشان را متحول سازد. مادرانی مثل براندا، آموخته اند که قدر و ارزش لحظه های مثبت زندگیشان را بدانند. زنانی که نهایتاً قادر می شوند دوباره شغلی دست و پا کنند، تجربه های سرپرستی از فرزند ویژه اشان را در کوله پشتی خود دارند و این مهارت‌ها را در کار جدیدشان به کار می گیرند. برخی از زنان در همان حوزه معلوماتی و یا ناتوانی فرزندشان موفق به یافتن شغل شده اند. اکثر مادران در خود استقامت و توانائیهایی را یافته اند که قبل از تصور آن را نمی کرده اند. آنها خود را در مواجه با مسائل مختلف به مراتب قویتر، مهربانتر و عاقلتر از قبل توصیف می کنند.

اگر شما مادری با فرزند دارای نیاز ویژه هستید، فشار مضاعفی که به شما وارد می شود، شگفتی آور نیست. اما در حالی که در کشاکش مبارزه هستید، نمی توانید ادراکی از افزایش عقل و استقامت خود که به

تازگی کسب کرده اید، داشته باشید. چه بسا وضعیت دشوار شود و نتوانید در جدال برای زندگی و مراقبت از فرزند، لحظه‌ای غافل شده و تندرستی خود را دریابید. اما بدانید که باید این کار را بکنید. حتی اگر برای وجود خود این کار را نمی‌کنید، باید صحت مزاج و تندرستی خود را برای مراقبت موفق از فرزندتان در سالهای پیش رو حفظ نمایید. خلق این کتاب به منظور یاری به شما در مواجهه، انطباق و کامیابی فرزند معلول، و یا دچار بیماری حاد و ناتوانی است.

«غلب احساس می‌کنم که شغل و حرفه من، در صندلی آخر صحنه تماشاخانه حوادث زندگی، جا گرفته است.»

براندا - کارگر نیمه وقت و مادر دو کودک بیمار



فصل اول

حد اکثر بهره برداری از زندگی

این کتاب فقط به این منظور نوشته نشده که شما مادران را برای سازگاری و رویارویی با وظایف سنگین سرپرستی فرزندان با نیازهای ویژه کمک کند. هدف این کتاب آن است که شما را در جهت خشنودی، شادمانی و رشد و ارتقاء وضعیت زندگی شخصی خودتان یاری بخشد.

آیا می توانید احساسات خودتان را با آنچه براندا در بالای صفحه بیان کرده، تطبیق دهید؟

چنانچه شما هم نظری اکثر مادرانی با این وضعیت، ناچار به کنار گذاشتن برنامه های شغلی، سرگرمیها و سایر موضوعات مورد علاقه خود شده اید، در همین نقطه قرار گرفته اید، باید ساعتها زیادی را در طول روز صرف کنید. اگر چه پدران و سایر اعضای خانواده هم در مسیر پر پیج و تاب زندگی ایثار می کنند ولی تحقیقات نشان می دهد که این "مادران" هستند که بیشترین درد و رنج را در جهت مراقبت از فرزندان با نیازهای ویژه متحمل می شوند. هدف شما این بوده که در شرکتی که در آن مشغول به کار بودید، از نرdban ترقی بالا بروید، تحقیقات خود را تکمیل کنید، عکاسی را بیاموزید، یا کار جدیدی را شروع کنید ولی به راحتی بالا به زمین پرتاب شدید و حتی با بزرگتر شدن فرزندانتان، به مسیر قبلی باز نگشته اید.

در خانواده هایی که فرزندان با رشد عادی دارند، سرپرستی و مراقبت از کودکان به مرور ایام کاهش می یابد تا روزی کاملاً تمام شود. فرزندان رشد می کنند و روز به روز استقلال فردی بیشتری پیدا می کنند و این به مادران اجازه می دهد که برای دنبال کردن فعالیتهای شخصی خود آزادی بیشتری داشته باشند. این در حالی است که برای مادرانی نظری ما، این مرحله به کندي می گذرد و یا دچار وقفه می گردد، در نهایت هر یک از ما آرزوهای خود را گم می کنیم و امید های جدیدی را در سر می پرورانیم و چیزهای جدیدی را جایگزین می کنیم که می تواند کار، سرگرمی ها و یا شرکت در اجتماعات باشد،

هر کس نیاز دارد که علاقه خود را معطوف به چیزی ویژه خود نماید. شاید فرزند شما مهمترین چیز زندگی شما باشد – اما شما نباید بگذارید که او تبدیل به تنها چیز مهم شما شود. وقتی نیازهای بچه شما سر سام آور است، کل توان شما به راحتی صرف سرپرستی از او خواهد شد. "کایلد" در زمانی که دختر بزرگسالش (که مبتلا به سندروم رت^۳ بود) به یک خانه گروهی منتقل شد، چنین ادراکی داشت. او می گوید: "وقتی دخترم لزلی رفت، دنیا روی سرم خراب شد، دیگر حس می کردم به یک صدف تو خالی تبدیل شده ام" شاید اینکه روزی بچه شما خانه را ترک می کند، به عنوان یک آرزوی دور از انتظار در ذهن شما نقش بسته باشد. اما هر یک از ما نیاز داریم که یک حس قوی برای فردیت خود داشته باشیم تا بتوانیم با حس کفايت و توانمندی از چنگال افسردگی رهایی یابیم. و گرنه به سرنوشتی مشابه خانم جین مبتلا خواهیم شد، مادری محصور در منزل با یک کودک کم توان ذهنی - جسمی که با مشکلات رفتاری زیادی که داشت. مادری که از حداقل وقت برای ارتقاء و پیشرفت اهداف شخصی خود در سالهای اخیر دست کشیده بود. او به

^۳ Rett syndrome

ما گفت: حس می کنم کاملاً اعتماد به نفس خود را از دست داده ام. به مقالات دانشگاهی سابقم می نگرم و در حیرت فرو می روم که بر سر نویسنده اش چه آمده است؟

این وضعیت نباید اتفاق بیفتد. حتی زمانی که نیاز به مراقبت والدین به حداکثر می رسد و جنبه حیاتی پیدا می کند، باید اجازه دهید آرزوهایتان همچنان زنده باشند و تداوم یابند. حتی اگر آرزوهای کهنه شما بر باد فنا رفته می توانید دوباره آنها را احیا کنید. اما ممکن است این بار شرایط تغییر کرده باشد.

چنانچه اخیراً بیماری کودک شما را تشخیص داده اند، احتمالاً شرایط وحشتناکی را سپری می کنید. اگر مدت زیادی است که با وضعیت نیازهای ویژه فرزند خود دست به گریبان هستید، شاید حس می کنید که دیگر فکر کردن به آرزوها و جاه طلبی های شخصیتان تبدیل به یک موضوع تشریفاتی و لوکس شده است. اما گاهی اوقات، وقتی زندگی شما برای همراهی با شرایط فرزندتان تغییر می کند، خواهید دید که اهداف و آرزوهایتان هم دستخوش تغییرات شده است. زمان آن رسیده است که به زندگی روزانه خود نگاهی بیاندازید و ببینید که آن چیزی که برای شما اهمیت دارد چگونه با این زندگی جور خواهد شد. این فصل به شما کمک می کند تا فکر کردن به وضعیت خودتان را شروع کنید، به آنچه که به برایش ارزش قائل هستید، چیزهایی که می خواهید حفظ کنید و چیزهایی که به نظر شما باید تغییر یابد – با این هدف که از زندگیتان حداکثر بهره را ببرید.

چگونه برنامه های زندگی متحول می شود؟

دوازده سال از شروع به کار لوئیس در اداره پلیس نگذشته بود که شغل جذاب جدیدی به او محول شد و او به عنوان بازرس آگاهی کارش را شروع کرد. هنوز مدت کوتاهی نگذشته بود که حامله شد و دو قلو زایید. پسرش دو سال و نیمه بود که برای او اختلال اوتیسم تشخیص داده شد. برای برنامه های سنگین درمانی و ویزیت پزشکان مختلف لوئیس ناچار شد از مرخصی های بدون حقوق استفاده کند و دوازده هزار دلار از دستمزد سالانه اش کاسته شد، او با تنزل درجه در برخی از نوبتها به عنوان پلیس گشت ناظر کارش را ادامه می داد.

امروز لوئیس به ما می گوید: " دیگر ذوق و اشتیاقی برای کارم نداشتم. کار فقط به وسیله ای برای گذراندن دوره کوتاهی در زندگیم تبدیل شده بود." الان او همه توان خود را صرف شوهرش کرده تا او در کارش پیشرفت داشته باشد ، این کار لوئیس را به هدف جدید زندگیش می رساند، تبدیل شدن به مادری محصور در منزل ، او می گوید: من با این کار به پسرم کمک می کنم که به حداکثر توانایی خودش برسد. پنج سال قبل ، هر گز فکر نمی کردم که روزی این گونه به زندگی بیاندیشم."

برای ما مادران، به ویژه مادرانی که کودکانی با نیازهای ویژه دارند، واقعیتها نمی تواند با آنچه در ایام جوانی در ذهن ما می گذشت، تطابق داشته باشد. اگر به سن هفتاد یا هشتاد سالگی برسید، احتمالاً به خود خواهید گفت: "که می توانستید همه کارهایتان را انجام دهید ، می توانستید تمام وقت کار کنید، می توانستید بدون محدودیت به رشد شغلی خود ادامه دهید، می توانستید همگام با شوهرتان در کاری مشارکت داشته باشید، با بچه هایتان یک زندگی با کیفیت را تجربه کنید به امور خانه داری برسید و حتی فرصت دنبال کردن عواطف خود را هم داشته باشید."

آنچه هیچکس به زبان نمی آورد این است که شما می توانید در طول زندگی به این خواسته ها دست پیدا کنید ، چه بسا یک دفعه همه را نمی توانید با هم داشته باشید.

خوبشخтанه مردم دارند می فهمند که می توان بین این همه خواسته نوعی سازش ایجاد نمود. مطالعه ای که اخیراً از سوی مؤسسه خانواده و کار انجام شده نشان می دهد که والدین جوانتر برای زندگی شخصی خود اهمیت بیشتری در مقایسه با زندگی کاریشان قائل هستند .

چگونه اولویتهای شما تغییر کرده است؟ به روزهایی که هنوز صاحب فرزند نشده بودید فکر کنید. آن زمان چه چیزی برای شما بیشترین اهمیت را داشت؟ در ستون جدول ۱-۱ که در صفحه بعد، اولویتهای خود را " قبل از مادر شدن" به ترتیب اهمیت از یک تا سه زیر ستون " آنچه که بود" بنویسید. سریع به زمان حال برگردید و موارد مشابه دوره قبلی را در ستون دوم به نام " آنچه که هست" بنویسید.

جدول ۱-۱ قبل و بعد از مادر شدن

اولویتهای قبلی	آنچه که بود	اولویتهای فعلی	آنچه امروز هست
۱.	خانواده	؟	خانواده
۲.	دستان	؟	دستان
۳.	شغل	؟	شغل
۴.	زندگی اجتماعی	؟	زندگی اجتماعی
۵.	تحصیلات (خودتان)	؟	تحصیلات (خودتان)
۶.	کارهای داوطلبانه	؟	کارهای داوطلبانه
۷.	بهداشت و درمان	؟	بهداشت و درمان
۸.	مذهب	؟	مذهب
۹.	سرگرمی	؟	سرگرمی
۱۰.	خانه داری / گل کاری	؟	خانه داری / گل کاری
۱۱.	سایر موارد	؟	سایر موارد

آنچه تغییر کرده این است که آنچه زمانی برای شما اهمیت بالایی داشت با گذشت زمان تغییر یافته است . خوب این موضوع نه تنها اشکالی ندارد ، بلکه طبیعی هم هست . مثل لوئیس شما هم روزی در مرحله بالای شغلی از دید خودتان قرار داشته اید ، ولی اینگونه نیست و شاید بعد از سالها کار در منزل ، علاقه دارید که به مدرسه بازگردید و یا شغل و حرفه جدیدی را آزمایش کنید. به عنوان مثال تارا، زمانی علاقه داشت که در بیرون از منزل به کار و فعالیت بپردازد، تا زمانی که برای دخترش تشخیص "سندروم رت" داده شد. او می گوید: " وقتی دخترم چهارده ساله شد؛ به من پیشنهاد کردند که به عنوان کمک مربی و دستیار آموزش استثنایی سر کلاس حاضر شوم. عاشق این کار بودم. از طریق آموزش حین خدمت و کلاس‌های شبانه، اطلاعاتی در مورد جوانان و کامپیوتر بدست آوردم". پس چنین مادری که فقط یک دیپلم دبیرستانی داشت و آرزوی شرکت در کلاس‌های دانشگاهی را در سر نمی پروراند ، به موفقیتی فراتر از تصور دست یافت. "

از طرف دیگر ، اگر سالهای زیادی را در منزل سپری کرده باشید، حس می کنید که حفظ تندرنستی و ادامه سرگرمی ها و کارهای مورد علاقه تان الان جنبه حیاتی پیدا کرده است. تحقیقات ما نشان می دهد که این حالت به خصوص برای مادرانی که فرزند معلول بزرگسال دارند صدق می کند.

آیا فرزند با نیازهای ویژه شما تأثیری بر اولویتهای شما گذاشته است؟ بسیاری از بانوان برای ما تعریف کردند که ارزشها یشان بعد از آمدن چنین فرزندی به کلی تغییر کرده، برخی از مادران می گویند که آرزوها و فرصتهای شغلی قبلی آنها با تجربه زندگیشان در حال حاضر جور در نمی آید، به همین علت کار جدیدی را شروع کرده اند و یا به شکل داوطلبانه در امور معلولین مشغول به فعالیت شده اند. یا اینکه به مدرسه باز گشته اند تا درسی در این رابطه بخوانند. بسیاری نظری تارا، خیلی خوشحالند که توانسته اند مجموعه ای از عقل و تدبیر ، مهارت حرفه ای و عواطف شخصی را با هم ترکیب کنند.



مادران دیگر به ما توضیح داده اند که دیگر نگران و علاقمند به کار کردن نیستند، اما شدیدتر از گذشته به اعتقادات مذهبی خود پایبند شده اند.

البته بعضی از مادران به اعتقادات مشابه قبل از مادری، احترام می گذارند ولی راه را برای رسیدن به اهداف خود دشوار می بینند. در هنگامی که با محدودیتهای مالی شدید روبرو هستند، از خدمات کافی برخوردار نیستند وقتی فرزند شان دچار بحران های درمانی است، واقعاً دنبال کردن برنامه عادی زندگی مشکل می شود.

گزینه های دشوار

خیلی از مادران ناچار به انتخاب گزینه های دشوار شده اند، که اغلب به شغل آنها لطمه می زند. لوئیس، ناچار شد از سمت بالای بازرگانی ارشد پلیس به خاطر نیازهای مراقبتی شدید پرسش که هیچکس دیگری قادر به تأمین آن نبود چشم بپوشد. برخی از مادران حس می کنند که دیگر نمی توانند شغلی اعم از داوطلبانه و یا در ازای دستمزد، را داشته باشند چون نیازهای فرزندشان فوق العاده زیاد است و یا اینکه نمی توانند یک روش مراقبت مناسب برای فرزندشان پیدا کنند.

برای سایرین و به خصوص مادران تنها و بی سرپرست کار تمام وقت به خاطر محدودیتها و نیازهای مالی ضروری است. بسیاری تن به مشاغل نامطلوب و ناخوشایند می دهند - خیلی از اوقات مراقبتهای فرزندشان ناکافی است. فقط به خاطر اینکه قادر به پرداخت هزینه ها باشند و بتوانند بیمه خود را حفظ کنند. حتی برای چنین مادرانی که از یافتن کار خوشحال بوده اند، وقتی برای ورزش، لذت بردن از سرگرمیها و معاشرت با دوستان باقی نمی ماند.

برخی اوقات، وقتی شما مسیر زندگی را از میان بحرانها طی می کنید، به نظر می رسد برای توجه به اهدافتان دیگر زمانی باقی نمانده باشد. برخی از مادران به ما گفتند که فقط می خواستند روزهایشان را شب کنند و به روزمرگی عادت کرده بودند. اگر آرزوهای خود را رها کرده اید، روزی خواهد رسید که مدعی آن خواهید شد و در مورد آن مطالعه خواهید کرد. یا اینکه اهداف دیگری را جایگزین آن خواهید ساخت. هر بخش از این کتاب به شما کمک می کند تا بر اساس اولویتهای روزمره‌ی خود که آنها را علامت گذاری کرده اید، جلو بروید.

*کلیدهای یک زندگی شاد و پر معنی

شاید تصور کنید مادرانی که ناچارند دست از آرزوهای خود بکشند دچار اوقات تلخی و افسردگی خواهند شد. در واقع تحقیقات ما به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از مادران به خوبی خود را با مسیرهای غیر منظره زندگیشان تطبیق داده اند در حالیکه بسیاری از مادران به ما گفته اند که وجود فرزند با نیازهای ویژه زندگی حرفه ای آنها را از مسیر خود خارج ساخته ، آنها همچنین درباره وضعیت فعلی خود با دید مثبتی صحبت می کنند آنها از کمکی که به پیشرفت فرزندشان کرده اند خوشحالند و همچنین برخی از اینکه به کار جدیدی روی آورده اند راضی به نظر می رسند.

علیرغم گزینه های دشوار زندگی ،بسیاری از مادران به شکل حیرت آوری از انگیزه بالای خود صحبت می کردند. برای فهم این مطلب بر "روانشناسی مثبت" روی می آوریم، این علم میزان رضایتمندی و احساس کامل بودن بشر را بررسی می کند،بسیاری از ما سعادتمندی را با مقیاس لذت بردن می سنجیم به عنوان مثال استراحت در کنار ساحل دریا یا خوردن یک شکلات خوشمزه ، اما محققین به این نتیجه رسیده اند که احساس سعادتمندی انسان به مراتب عمیق تر از اینگونه موضوعات سطحی است . شگفت آور است که بدانیم داشتن پول بیشتر سعادت ابدی را به همراه نمی آورد همچنین تحصیلات بالاتر ،جوانتر بودن ،سلامت بیشتر و یا حتی ظاهری خوشایندتر ،خوشحالی بی پایانی را برای ما به ارمغان نمی آورد. دکتر کریستوفر پیترسون از دانشگاه میشیگان که از پژوهشگران روانشناسی مثبت است می گوید: "ارتباط با سایر مردم است که به ما احساس رضایتمندی و شادی عطا می کند. در حالیکه ارتباطات اولین عامل مرتبط با حس سعادتمندی است ،عوامل دیگر شناسایی شده توسط محققین نیز وجود دارند که شامل عشق، امید و حس قدردانی می گردند. مادرانی که در تحقیق شرکت نمودند عشق فراوانی نسبت به فرزندان خود و امید بسیاری برای رشد و ارتقاء آنها از خودشان نشان دادند. اهمیتی ندارد که چه میزان و در چه زمینه هایی پیشرفت حاصل نشده ،بسیاری از مادران گفته اند که سرپرستی از فرزند بیشترین حس پاداش و قدردانی را برایشان به همراه داشته است.

مادری می گوید: قویترین حس تکامل در وجود من این است که می بینم دخترم مستقل شده و از عهده کار خود بر می آید.

وقتی فرزند با نیازهای ویژه شما رشد می کند و به طریق خاص خود مراحل پیشرفت را پشت سر می گذارد- خواه شرکت او در کلاس ، ورزش مورد علاقه، یاد گیری ارتباط از طریق کارتھای تصویری، غرور فراوانی از پیشرفت در خود احساس می کنیم یکی از درمانگران می گوید: مادران عادت می کنند که به زندگی از زاویه دیگری بنگرنند آنها هر گز فکر نمی کردند که در کودک معلول خود شادی ببینند اما با گذشت ایام به حس لذت می رسند"

طبق تحقیقات شادترین مادر کسی است که به بهترین وجه خود را با شرایط تطبیق می دهد و آن را هدایت می کند یعنی آنها قادرند اهداف جدیدی را در صورت عدم دسترسی به اهداف قبلی تنظیم کنند. انعطاف پذیری جنبه اصلی قویتر بودن ماست ، توانایی حفظ تعادل خود بعد از شکستها ، چنانچه شما قوی



باشید می توانید با مشکلات و فقدانها روبرو شوید و با فهم شرایط سخت زمان انها را پشت سر بگذارید، شما راههایی را برای رشد و پیشرفت خود از بین تجربه های سخت خواهید یافت.

Special People

سه سطح سعادتمندی و خوشی

نظرتان در مورد مادرانی که با چالش‌های نابود کننده ای نظیر مراقبت از فرزندی که دچار درد دائمی است و یا دچار پس رفت در روند رشد طبیعی خود شده و یا به طور ناگهانی به معلولیت شدید دچار شده چیست؟ آیا ما در عالم واقع می‌توانیم در زندگی او کلمه ای به نام "سعادتمندی" بیابیم؟ واقعاً بله. دقیقاً به این خاطر که زندگی مادر به میزان حس لذت سایرین نیست. این امر به این معنی نیست که زندگی یک مادر حتماً باید کامل باشد.

دکتر پیترسون متخصص روان‌شناسی مثبت می‌گوید: برخی اوقات باید بین یک زندگی "رضایت‌بخش" با یک زندگی "پر معنی" فرق قائل شد. وی ادامه می‌دهد «زندگی معنی دار باید حول محور یک موضوع خاص، یا برآوردن یک نیاز یا رفع یک مشکل دور بزند. این گونه مادران، فرزندانشان را بیشتر دوست دارند و این دقیقاً همان معنی زندگی آنهاست. شما نمی‌توانید جلوی حادثه ای که می‌خواهد برایشان اتفاق بیفتد را بگیرید اما شاید بتوانید به دیگران کمک کنید این راهی است که مردم خود را بالاتر از شرایط تحمل شده قرار می‌دهند.»

دکتر مارتین سلیگمان پیشگام علم روان‌شناسی مثبت و نویسنده کتاب سعادتمندی می‌گوید: با استفاده از راههای جدید روان‌شناسی مثبت برای تحقق حداکثر ظرفیتهای خود، سه سطح از سعادت و خوشحالی وجود دارد:

- ۱ - **رضایتمندی از زندگی:** این چیزی است که بسیاری از مردم به آن سعادتمندی خطاب می‌کنند یعنی برخورداری از یک زندگی سرشار از عواطف مثبت. اینگونه افراد یاد گرفته‌اند که چگونه قدر لحظه‌ها را بدانند و از زمان حاضر حداکثر استفاده را بنمایند. جالب توجه این است که علیرغم اینکه اینگونه آدمها همیشه یک برنامه از پیش تعیین شده برای رسیدن به سعادتمندی مورد نظر خود را دارند. انسان نمی‌تواند همیشه خودش را خندان نگه دارد مگر آنکه شرایط به شکل طبیعی برای او پیش آمده باشد «اگرچه نمی‌توان گفت که یک انسان قادر به فراغیری راههایی برای بیشتر سر زنده نگه داشتن خود در مقایسه با وضع فعلی نمی‌باشد.»

- ۲ - **اشتغالات زندگی:** مردمی که درگیر یا مشغول هستند، از حداکثر توان و علاقه خود استفاده می‌کنند. اینگونه افراد جذب کارهایی می‌شوند که بیشترین علاقه را در آنها ایجاد می‌کند، مواردی مثل موسیقی، کار، سرگرمیها، دوستان وغیره. آنها با عاطفه و احساس گرم این علاقه را دنبال می‌کنند. پر مشغله ترین زندگی آن نیست که صرفاً هوش و استعداد خود بهره برداری کنیم، بلکه باید از نیروی شخصیت خود نیز استفاده نماییم (در مواردی نظیر عقل، کنجکاوی، ابتکار و هنرمندی، رهبری و مدیریت، خوبی‌بینی، ایمان و شوخ طبعی)

- ۳ - **زندگی پر معنی :** در نقطه اوج سعادتمندی، مردم از همان علاقه و استعدادها و توانمندیهایی که آنها را به خود مشغول می‌کند، استفاده می‌نمایند. اما آنچه بهتر است کمک به دیگران و اجتماعات می‌باشد. اینگونه مردم به دنبال عشق خود بوده و در عین حال خود را جزء کوچکی از مجموعه بزرگتری از گروه مشابه خود می‌بینند.

مردمی که حداکثر لذت را از زندگی خود می برد، افرادی هستند که هر سه جنبه زندگی که شامل لذت جویی، اشتغال و درگیریهايی جاري و زندگی معنی دار می شود، را دنبال می کنند. (در حالی که اشتغال و معنی دار بودن زندگی برایشان اولویت بالاتری را دارد.)

طبق تفسیری که از سعادت و خوشبختی به عمل آمده ، بسیاری از مادران با فرزندان دارای نیازهای ویژه از فرصتهای طلایی برای لذت بردن از زندگی برخوردارند . شما می توانید لذت وافری را با به کمال رساندن کودکتان تجربه کنید این اهمیتی ندارد که پیشرفت حاصل شده در مقایسه با والدین «معلول» چقدر کوچک به نظر می رسد شما می توانید از نیروی شخصی خود استفاده کنید تا جهانی اندکی بهتر از جهان فعلی برای فرزند خود و دیگران بسازید ، خواه اینکار را از طریق وکالت بهتر از حقوق آنها نگهداری و مراقبت ، پژوهش و خواه با ساختن یک حوض کوچولو برای کودکان انجام دهید.

برای برخی از مادران تحقیق ما، حس سعادتمندي و معنی دار بودن زندگی با اعتقادات مذهبی و توجه آنها به معنویات عجین شده است. این احساس که آنها و خانواده شان بخش کوچکی از مجموعه بزرگتر هستند، به آنها تمرکز ثابت و حس امیدواری می دهد. این کلام از یک مادر است: " من دقیقاً آن کاری را که خداوند از من خواسته انجام می دهم. "

* زندگی خود را محک بزندید - تا چه حد حس رضایتمندی دارید؟

چه تعداد از ما تا به حال اندکی مکث کرده و اندیشیده ایم که واقعاً چه میزان حس سعادتمندی از زندگانی خود داریم؟ آیا زندگی شما سر شار از سه جنبه یک زندگی سعادتمندانه هست یا خیر؟ آیا این احساس را دارید که به اندازه کافی از لحظات زندگی خود لذت می برید، از هوش و استعداد خود بهره می گیرید و در قبال جامعه و جهان مشارکت بی همتای خود را انجام می دهید؟ مسلماً - سوالات زیادی برای تأمل وجود دارد - بویژه اگر به طور واقع گرایانه - یک روز "متوازن" برای شما این طور باشد که پانزده دقیقه را در حمام سپری کنید! خوب ، برای شروع کار ، فهرستی از کارهایی که حس رضایتمندی در زندگی ایجاد می کند ، را تهیه کرده ایم و در این لذت مواردی که افراد مختلف مشابهت داشته و به عنوان "حس رفاه و سعادتمندی" از آن یاد کرده اند ، را یکجا جمع کرده ایم . در تست چهار جوابی صفحه بعد شما با چهار گزینه در مقابل سوالات روبرو هستید ، همیشه ، اغلب ، گاهی اوقات و هیچگاه .

اگر پاسخ شما به همه سوالات با پاسخهای "همیشه" و یا "اغلب" همراه باشد، شما حس رضایتمندی خوبی از زندگانی خود دارید، اما اگر اکثر پاسخهای شما "به ندرت" و یا "هیچگاه" باشد ، آنگاه شما در وضعیت جدی برای ایجاد تحول مثبت در زندگی خود قرار گرفته اید. در خود این فکر را شروع کنید که چه راهبردهایی برای ایجاد "شادی" باید به زندگی خود اضافه کنید. به عنوان مثال ، اگر حس می کنید به ندرت از علاقه، توانایی و مهارت خود استفاده می کنید ، فرصتها را در نظر قرار دهید که این امکان را برای شما بوجود آورند. الزاماً نباید یک کار نان و آب دار را برای خود دست و پا کنید (گرچه این طور هم می تواند باشد) . شما قادر هستید استعدادهایتان را بکار گیرید، نیرویتان را در زمینه های مورد علاقه و سر گرم کننده ، امور داوطلبانه و یا امور حمایتی صرف کنید. در فصل بعدی، شما راهبردهایی را خواهید یافت که در رسیدن به اهداف خود برای زندگی شاد و رو به تکامل شما را یاری می کند.

آزمون حس رضایتمندی و کمال

- ۱- من روابط قوی خود را با فامیل و دوستان حفظ کرده ام (او قاتم را با آنها می گذرانم و در کارها به هم کمک می کنیم)
- همیشه
 - اغلب
 - گاهی اوقات
 - هیچگاه
- ۲- من به اندام خود توجه می کنم. (به اندازه کافی می خوابم، ورزش می کنم، تغذیه مناسب دارم، و به طور برنامه ریزی شده از خدمات درمانی بهره می جویم)
- همیشه
 - اغلب
 - گاهی اوقات
 - هیچگاه
- ۳- به سلامت روانی خود نیز توجه دارم (استرس خود را کنترل می کنم، به صله رحم با خانواده ادامه می دهم، به دوستان برای درد دل و حمایت تلفن می زنم و در خلوت روحانی معنویات مذهبی خود را دنبال می کنم و از زمان انفرادی خود برای اندیشه بهره مند هستم)
- همیشه
 - اغلب
 - گاهی اوقات
 - هیچگاه
- ۴- با هوشیاری نعمتهای خدا را می شمارم (در ذهن خود آنها را مرور می کنم و یا قلمی بر می دارم و یادداشتی می نویسم)
- همیشه
 - اغلب
 - گاهی اوقات
 - هیچگاه
- ۵- به دیگران توجه می کنم و عطوفت به خرج می دهم (مثلاً—بی آنکه قصد و غرضی داشته باشم ابراز علاقه و محبت به همنوع دارم، به دیگران کمک می کنم، در امور خیریه مشارکت دارم یا صدقه می دهم، از کارهای داوطلبانه هم استقبال می کنم و...)
- همیشه



اغلب

گاهی اوقات

هیچگاه

۶- از تجارب حسی سود می جویم(به زیباییهای خلقت توجه دارم، زیبایی طلوع، بوی نان تازه، حس لطافت شن و ماسه کنار ساحل و....)

همیشه

اغلب

گاهی اوقات

هیچگاه

۷- به توانمندیهای خود آگاهم (در چه کارهایی توانا هستم و عشق و علاقه به چه اموری دارم) و از این تواناییهای خود به طور مرتب استفاده می نمایم.

همیشه

اغلب

گاهی اوقات

هیچگاه



تجربه های مادرانه

«شادترین مادران کسانی هستند که در زمان سفر خود که پس از آگاهی و پذیرش نا توانی و معلولیت فرزندشان شروع شده، برای یک زندگی جدید آغوش خود را بگشایند و طی آن همه عواطف و احساسات خود را بروز دهنند، آنها قادرند ببینند که ناتوانی و معلولیت به عنوان یک عامل شتاب دهنده یا وسیله (کاتالیزور) عمل می کند تا از حیث فردی و معنوی به مراتب فوق العاده بالاتری برسند. (که این شامل ارزیابی مجدد از ارزشها و اولویتهای زندگی هم می شود.)

جویس^۴

مدد کار اجتماعی شاغل در مرکز درمانی کودکان

«به سلامتی خود توجه کنید تا بهترین عضو خانواده باشید. در فعالیتهايي که قبلا به آن می پرداختید، دوباره وارد شوید، وقت خود را با مادرانی که حامی شما هستند و همچنین می توانند توجه و فکر شما را برای مدتی از فرزندتان دور کنند، صرف نمایید. اگر اهدافی در زندگی خود تا پیش از تولد فرزند معلولتان داشتید، بدون حس گناه تعقیب کنید. این را آویزه گوش خود کنید که هر چه شما از حیث احساسی، روانی و روحی بهتر باشید، خانواده شما هم در وضعیت بهتری خواهد بود.

آن^۵

مادر دختری با معلولیت جسمی

^۴ Joyce

^۵ Anne