

فصل چهاردهم

چه کسی نگران زندگی مشترک توست؟

آمار ارائه شده در آمریکا نشان می دهد ۵۰ درصد ازدواج های اولی که امروزه ثبت می شود به احتمال زیاد به طلاق منجر خواهد شد.. (زوج های ایرانی هم از این خطر مستثنی نیستند. آمار مشابهی از سوی وزارت کشور ایران گزارش شده است^۱). اگر فرزندی با نیازهای ویژه دارید، ممکن است تعجب کنید که این مسئله شرایط زندگی مشترک شما را بیشتر به خطر می اندازد. (اما اگر درست مدیریت کنید، مبانی ازدواج شما محکمتر از سایرین خواهد بود)

درست است که ازدواج شما تحت تاثیر مشکلات مالی، عاطفی و جسمانی می تواند با چالش هایی همراه باشد. برخی والدین مجبور می شوند علیرغم میل باطنی خود در شغل دومی مشغول به کار شوند تا بتوانند از عهده مخارج سنگین درمان، داروها و ملزومات مصرفی مورد نیاز فرزندشان برآیند. رفتار کودک و روند رو به افول سلامتی او نیز می تواند روابط عاطفی زوجین را بسیار محدود کند، و اگر کودک شما بیشتر شب ها بیدار بوده و ناآرامی می کند، شما همیشه احساس خستگی خواهید کرد. حتی ساعاتی که با شریک زندگی تان می گذرانید نیز مختل می شود.

این چالش ها تا حدی می تواند ارتباطات زناشویی را تحت تاثیر قرار دهد که ممکن است حتی به مرز نابودی کشیده شود. یکی از زنان مطلقه که با او مصاحبه کرده بودیم، دلایل طلاق و از هم پاشیدن زندگی مشترک خود را موارد زیر عنوان کرد:

^۱ پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: (Entekhab.ir) ۱۷ فروردین ۱۳۹۵- اظهارات میر باقری معاون فرهنگی اجتماعی وزیر کشور میرباقری : در برخی استان ها به ازای هر ۱۰۰ ازدواج، ۳۷ طلاق داریم. در برخی شهرستان ها به ازای هر ۱۰۰ ازدواج، بیش از ۵۰ طلاق ثبت می شود و متأسفانه در برخی از شهرها به ازای هر ۱۰۰ ازدواج، ۶۰ مورد طلاق داریم.

«در عمل تنها یکی از والدین مسئولیت انجام بیشتر مراقبت ها و نگهداری از کودک را به عهده می گیرد. یک نفر باید نقش والدین را ایفا کرده و مسئولیت کودک را کامل بپذیرد و دیگری مشغول کارهای خود باشد..»

والدین نمی توانستند در مورد راه های تربیت فرزند و ایفای نقش خود به عنوان پدر و مادر، نیازهای فرزندشان و راه های تشخیص و درمان به توافق برسند.

- ازدواج ما از اول بر پایه استواری بنا نشده بود. به ویژه با مشکلات خانوادگی متعددی نظیر بیکاری، اعتیاد به الکل، یا خیانت، بنابراین خواسته های متعددی که والدین یک کودک با نیاز ویژه دارند همیشه در اولویت آخر قرار داشت. ادامه زندگی مشترک به این شکل ممکن نبود و پایانی جز جدایی نداشت.»

آیا زندگی مشترک شما محکوم به فنا است؟

البته که نه. نتایج مطالعه ای که توسط موسسه تحقیقاتی در کانادا بر روی حدود ۵۰۰ خانواده که فرزندانشان مبتلا به فلج مغزی بودند انجام شد حاکی از این بود که هیچ شواهدی مبنی بر اینکه حضور یک فرد با نیاز ویژه عاملی برای طلاق زوجین باشد وجود ندارد. مطالعه دیگری بر روی ۱۰۰۰۰ مرد و زن در سنین هجده، سی و شش، چهل سه و چهل و چهار سال انجام شد. نتیجه این مطالعه نیز نشان داد هیچ تفاوتی در وضعیت تاهل والدینی که فرزند با نیاز ویژه (مشکلات جسمانی یا ذهنی شدید) داشتند ایجاد نمی شود.

سایر پژوهش ها نشان از این دارد که با حضور کودکی با نیاز ویژه در خانواده و تجربه حس پدر یا مادر چنین کودکی بودن، زندگی مشترک می تواند غنی تر شود.

در سال ۲۰۰۰ بر روی ۸۰ خانواده که فرزندی با نیاز ویژه داشتند مطالعه ای انجام شد. ۵۲ درصد خانواده ها در این مطالعه عنوان کردند تجربه داشتن فرزندی با نیاز ویژه، زندگی مشترک آنها را مستحکم تر کرده است، ۲۶ درصد با این موضوع مخالف بودند و ۲۲ درصد آنها نظر خاصی نداشتند.

بسیاری از مادران مطالعه ما راجع به اینکه این مسئله باعث استحکام زندگی مشترک آنها شده توضیحاتی ارائه دادند. برای انجام کار به صورت گروهی، زوجین نحوه برقراری ارتباط درست و آزاد را یاد می گیرند، تا بتوانند راه حلی برای مشکلات بیابند، و به آسایش و راحتی یکدیگر توجه کنند. همانطور که خانم رنا مادر فرزندی مبتلا به یک بیماری نادر می گوید: «این مسئله ما را به عنوان یک زوج قوی تر کرد. ما با مشکلات و بلا تکلیفی های متعددی مواجه بودیم، اما همیشه با اتکای به یکدیگر از پس مشکلات برآمدیم و از یکدیگر آموختیم که قوی باشیم.»

البته برخی مادران به این نکته اشاره کردند که علیرغم ازدواج موفق که دارند، گاهی تعارضاتی بین آنها و همسرشان رخ می دهد. برخی از مادران گفتند یکپارگی زمان و انرژی بیشتری برای ازدواجشان صرف کرده بودند. خوشبختانه، برای مواجهه با عوامل مشترک استرس زا در زندگی مشترک راههای متعددی وجود دارد.

واکنش های متعدد نسبت به غم و اندوه

غم خوردن برای فرزند به مرور زمان روی هم انباشته می شود. در هر سن و مرحله ای از رشد، والدین از اینکه چه کاری در زندگی باید برای فرزندشان انجام شود بسیار نگران هستند و غم می خورند. این غم و اندوه می تواند بسیار شدید شود، زیرا ما تمایل داریم ضررها و فقدان هایمان را در آینده پیش بینی کنیم. یکی از تعارضاتی که در زندگی مشترک شکل می گیرد این است که زن و شوهر ممکن است به روش های مختلف یا در زمان های متفاوت اندوهگین شوند. غالباً خانم ها تمایل دارند آزادانه صحبت کرده و احساساتشان را بیان می کنند، اما آقایان به این باور هستند که باید احساسات خود را کنترل کنند، یا سعی می کنند به جای حرف زدن، «دست به کار شوند.»

همیشه این مسئله با به یاد داشته باشید که همسر شما نیز احتمالاً همان غم و نگرانی را دارد که شما تجربه می کنید، اما آن را به گونه متفاوتی بروز می دهد. یادآوری این مسئله می تواند

به شما کمک بسیاری کند. همسران ممکن است احساس کند که برای حمایت از شما باید صبور و بردبار باشد.

درست است که هر یک از زوجین و هر خانواده ای ویژگی های منحصر به فردی دارند. بنابراین، ممکن است در برخی موارد این شوهر باشد که برای رفع نگرانی نیاز دارد احساساتش را با همسرش در میان بگذارد، و در مقابل خانم خانواده فردی عملگرا بوده و تمایل دارد برای رفع مشکلات کاری انجام دهد.

برای مدیریت واکنش های متفاوت نسبت به غم و اندوه، این راهکار ها را امتحان کنید:

- **راه های ارتباطی را باز نگه دارید:** دائما از شریک زندگی خود در مورد احساساتش و نحوه مقابله او با مشکلات سوال کنید.
- **برای پشتیبانی به یکدیگر تکیه کنید:** در زمانی که به فرزندان اختصاص می دهید تساوی را رعایت کنید، تا از این طریق بتوانید در انجام کارهای بیشتر به عنوان یک پدر یا مادر تعادل برقرار کنید.
- **به دنبال کمک باشید:** در برخی مراحل، ممکن است به بیرون رفتن و درخواست کمک کردن از دیگران احتیاج داشته باشید. به طور انفرادی یا در مقام یک همسر، به دریافت مشاوره یا شرکت در گروه های والدین توجه کنید.
- **برای یکدیگر زمان بگذارید:** قرار گذاشتن با یکدیگر و رفتن به سینما یا حتی پیاده روی دو نفره به بهبود روابط خانوادگی شما کمک می کند.
- **در برخی از جلسات پزشکی یا مشاوره ای فرزندان مشترکا شرکت کنید:** اگر همسر شما از قرار گرفتن در چنین شرایطی دوری می کند، رفتن با هم به چنین جلساتی به او اجازه می دهد تا بتواند پاسخ سوالاتش را مستقیما دریافت کند. کلینیکی در کانادا پیامی با این مضمون را منتشر کرده بود: «هر جلسه مشاوره یا ویزیت پزشک در کلینیک می تواند واکنش جدیدی نسبت به غم و اندوه را به همراه داشته باشد. اگر پدر خانواده نسبت به اطلاعات دست اول رد و بدل شده در جلسه آگاه نباشد، این فاصله گرفتن

بیشتر نیز خواهد شد، و همین مسئله حس ضعف و ناتوانی در انجام کاری مفید برای فرزند را به او منتقل می کند.»

● **به یکدیگر زمان دهید:** به این نکته توجه داشته باشید که هر یک از شما در زمان خاصی و به روش متفاوتی اندوهگین خواهد شد. صبور باشید و هیچ گاه تلاش نکنید که با زور شریک زندگی خود را تغییر دهید. اگر شریک زندگیتان هنوز آماده نیست، به شکلی دیگر به دنبال حمایت عاطفی او باشید.

● **سعی کنید به جای گفتگو، یک کار عملی انجام دهید:** ممکن است شریک زندگی شما بخواهد کار خاصی که بیشتر با مسائل درمان فرزندتان مرتبط است انجام دهد. برای مثال، ساختن یک رمپ برای جابجایی بهتر او در خانه یا ساخت یک دستگاه تاب بازی در حیاط می تواند کار مفیدی باشد. همچنین با روش بارش افکار می توانید فعالیت هایی که هر دوی شما برای شادی و لذت فرزندتان انجام دهید را شناسایی کنید.

درک متفاوت مشکلات و نقاط قوت فرزند

آیا تاکنون این کلمات را از والدین خود شنیده اید؟

- تو او را خیلی لوس می کنی.
- او هیچ مشکلی ندارد- فقط تنبل است.
- او بزرگتر خواهد شد.
- شما خیلی نسبت به او منعطف و نرم برخورد می کنی. او به نظم و انضباط نیاز دارد.

وقتی شریک زندگی شما مشکلات فرزندتان را نادیده می گیرد یا کوچک می شمارد، ممکن است احساس کنید که یک والد مجرد هستید. وقتی بیماری دختر خانم گریس سندروم اسپرگر تشخیص داده شد، همسرش گفت او تنها به قوانین سفت و سخت تر و دست های محکم تر نیاز دارد. او می گوید: «ما نمی توانستیم مشکلات را تشخیص داده و خود را با آنها وفق دهیم. ما عاشق یکدیگر هستیم اما نمی توانیم دیدگاه یکدیگر را در نقش پدر و مادر تحمل کنیم. این کار شدنی نبود، چون حاضر نبودم برای آرام کردن همسر، سلامت جسمی و روحی دخترم را فدای او کنم.»

اگر چه همه والدین درباره شرایط فرزندشان به حد زندگی خانم گریس با مخالفت های متعدد روبرو نیستند، اما این مسئله می تواند تاثیر منفی بیشماری بر زندگی مشترک آنها داشته باشد. اگر همسر شما معتقد است فرزندتان هیچ مشکلی ندارد، شما در یافتن کمک و راه حل مشکلات فرزندتان تنها خواهید شد. برخی مادران در این شرایط باید همه درمان ها، جلسات ویزیت پزشک، جلسات مدرسه و ... را خود به تنهایی مدیریت کنند. خانم کنی که دو قلوهایش اختلالات شنوایی دارند می گوید: «وقتی دومین فرزندم به اختلال شنوایی مبتلا شد، همسرم گفت او شنوایی انتخابی دارد. در حال حاضر ما هفته ای یکبار به شنوایی سنجی و گفتار درمانی مراجعه می کنیم و همسرم همچنان در این مسئله هیچ دخالتی نمی کند. او با این واقعیت که مراقبت، آموزش و کار کردن با آنها چقدر زمان و انرژی می خواهد کنار نیامده است.»

در مطالعه ما، معمولا این زنان بودند که در یافتن راه حل مشکلات و کمک گرفتن از دیگران نقش فعالی داشتند. یک مددکار اجتماعی با توجه به تجاربی که داشته اینگونه توضیح می دهد: «استثنا نیز وجود دارد، اما در بیشتر موارد این مادر خانواده است که وارد عمل می شود، به دنبال یافتن راه حل ها و پاسخ سوالات می رود، درمان های متفاوت را جستجو می کند، به ناتوانی فرزندش و تاثیر آن در زندگی آینده او می اندیشد، مراقبت های مورد نیاز را ارائه می دهد و ابراز احساسات می کند. اما پدر معمولا عقب نشینی کرده و به امنیت و ثبات کار خود پناه می برد.»

برخی از مادران حتی نمی توانند از نقطه نظر نیازهای ویژه فرزندشان در زندگی با همسر خود بحث کنند، چرا که همسران آنها این واقعیت را که فرزندشان ناتوانی دارد را انکار می کنند. در نتیجه، این قبیل مادران احساس تنهایی، خشم و خستگی می کنند.

اگر شما هم با چنین مشکلاتی مواجه هستید، با شریک زندگی خود آزادانه صحبت کنید. سپس برای رسیدن به درک مشترکی از فرزندتان، راه های زیر را مرحله به مرحله دنبال کنید. حتی اگر در حال حاضر شما و همسرتان با یکدیگر تفاهم داشته و به صورت گروهی کار می کنید، باز هم پیگیری مراحل زیر کمک کننده خواهد بود.

با یکدیگر در مورد ناتوانی فرزندان بیاموزید: در حد امکان هر دوی شما در کنار یکدیگر باید در جلسه با پزشکان و سایر درمان‌گرها شرکت کنید. برنامه زمانی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که جلساتی که با مدرسه یا درمان‌گرها دارید در ساعات اولیه روز یا بعدازظهر انجام شود. اگر یکی از شما می‌توانید در جلسه یا مطب پزشک حاضر شوید، پس از جلسه زمانی را برای به اشتراک گذاشتن صحبت‌های رد و بدل شده در جلسه با همسران در نظر بگیرید. برخی اوقات، از همسران بخواهید به جای شما، در جلسه مدرسه شرکت کند و یا فرزندان را به مطب پزشک/درمانگر ببرد.

اطلاعات بیشتر را در مقالات یا کتاب‌ها جستجو کرده و به اشتراک بگذارید: کتابی در ارتباط با ناتوانی فرزندان به صورت مشترک مطالعه یا فیلمی با این مضمون را با هم تماشا کنید. (برخی گروه‌های اجتماعی کتاب‌ها و فیلم‌هایی با موضوعات مختلف را به صورت امانی ارائه می‌دهند).

مشارکت همسران را مرحله به مرحله افزایش دهید: برای مثال، از همسران بخواهید به درمانگری که اطلاعاتی درباره فرزندان می‌خواست تماس بگیرد. هر دو با هم در جلسات آموزشی والدین، جلسات بهزیستی و موسسات مرتبط یا کنفرانس‌های علمی شرکت کنید. یکی از مادران می‌گوید: «همسرم همیشه فکر می‌کرد اگر من نسبت به پسر من بیشتر سخت‌گیری می‌کردم، او رفتار متفاوتی داشت. زمانی این نقطه نظر او تغییر کرد که هر دو در یک کنفرانس ملی در ارتباط با ناتوانی فرزندان شرکت کردیم. از این زمان به بعد بود که چشمان همسرم به واقعیت باز شد و فهمید نمی‌تواند با داد زدن و برخورد شدید رفتار پسرمان را به حالت عادی درآورد.»

با خانواده‌های دیگری که فرزند با نیاز ویژه دارند ارتباط برقرار کنید: ملاقات با خانواده‌هایی که فرزندی با نیاز ویژه مشابه شما دارند می‌تواند قدرتمندترین راه برای شناخت و درک شرایط باشد. برای یافتن چنین خانواده‌هایی، به یک گروه حمایتی بپیوندید یا در جلسات موسسات توانبخشی شرکت کنید. اگر از حضور در چنین شرایطی وحشت دارید، یک مهمانی شام ترتیب دهید و خانواده‌ها را دور هم جمع کنید و تجارب خود را با یکدیگر در میان بگذارید. اگر عادت دارید آن را به تنهایی انجام دهید، می‌توانید از این فرصت استفاده کنید و با خانواده

هایی که وضعیت مشابهی دارند، در مورد مشکلات و موفقیت هایی که تجربه کرده اند در آرامش بحث کرده و از آنها الهام بگیرید.

از بیرون از خانواده کمک بگیرید: اگر نمی توانید در مورد وضعیت فرزندتان به توافق برسید، در مورد مشکلات خود با یک مشاور خانواده صحبت کنید.

آنچه را نمی توانید تغییر دهید، بپذیرید: برخی مادران مطالعه ما می گویند نمی توانند نظر همسرشان را نسبت به عدم باور به ناتوانی فرزندشان تغییر دهند. بنابراین به جای درگیری، آنها پذیرفته اند که باید به تنهایی مشکلات و نیازهای ویژه فرزندشان را مدیریت کنند. اگر این شرایط در زندگی شما نیز وجود دارد، کاملاً مراقب خود باشید تا از بروز خستگی و ناتوانی خود در آینده جلوگیری کنید. ورزش کنید، از تفریحات لذت ببرید، و با سایر مادرانی که فرزندى شبیه شما دارند ملاقات کنید تا از ایده ها و حمایت های آنها استفاده کنید. و در صورت نیاز از یک مشاور نیز کمک بگیرید. در این میان ممکن است نظر شریک زندگی شما نسبت به فرزندتان تغییر کند.

نگرش های متفاوت نسب به ایفای نقش والدین و پدر و مادر بودن

حتی اگر هر دو نسبت به توانائی ها و مشکلات فرزندتان هم عقیده باشید، ممکن است در تربیت فرزند و ایفای نقش خود به عنوان پدر و مادر دیدگاه های متفاوتی داشته باشید. در مطالعه ما، زنان به اختلاف نظر هایی مانند موارد زیر اشاره کردند:

- همسرم نظر متخصصین را مانند آیه قران و حکم بشارت می داند، در صورتی که من همه چیز را زیر سوال می برم و پرسش های زیادی ذهنم را درگیر کرده است.
- من درگیر همه کارها هستم و همسرم از انجام کارها طفره می رود.
- من انتظار رفتار عادی تری دارم و بر این مسئله پافشاری می کنم که بتوانیم با هم به این سمت حرکت کنیم. همسرم به احتمال زیاد برای پسرمان هر کاری انجام می دهد.
- همسرم در مقایسه با من، کمتر از دخترمان محافظت می کند. او برای انجام یکسری کارها به دخترمان سخت گیری بیشتری می کند و او را تحت فشار قرار می دهد.

نخست به یاد داشته باشید که وجود دیدگاه های متفاوت امری کاملاً طبیعی است. همانطور که خانم وندی، مادر کودکی مبتلا به سندروم انجلمن، به ما یادآوری می کند: «ما پیش از این بر سر تصمیمات درمانی فرزندان خیلی مشاجره می کردیم، اما من در نهایت به این نتیجه رسیدم که ما دو فرد با دیدگاه های متفاوت هستیم که یکی در نقش "پدر" و دیگری در نقش "مادر" وظایف خود را انجام می دهیم. گاهی اوقات ممکن است به نتایج مشترکی برسیم و نقطه نظرات مشابهی داشته باشیم، اما احساس ما متفاوت است و هر کدام باید اجازه دهیم این احساسات جریان داشته باشند.»

برای اطمینان از اینکه وجود دیدگاه های متفاوت می تواند تاثیر مثبتی بر زندگی مشترک شما داشته باشد، این مراحل را دنبال کنید:

ماهیت خود را به عنوان والدینی که در یک تیم هستید تقویت کنید: در میان والدینی که فرزند با نیاز ویژه دارند، تعداد کمی را می توان یافت که بتوان آنها را به عنوان الگو در نظر گرفت. در کتاب ها و مجلات معمولی که در ارتباط با زندگی خانوادگی منتشر می شود، نوشته های بسیار کمی در مورد نگرانی های این قبیل خانواده ها می بینید. بنابراین ایفای نقش والد را به صورت گروهی چگونه می توان آموخت؟ خانم امی می گوید: «ما سعی خود را کردیم و هر دو در برخی جلسات مشاوره دخترمان حضور پیدا کردیم. گهگاه با هم در کارگاه های آموزشی مرتبط با اوتیسم شرکت می کردیم. برخی اوقات با سایر خانواده هایی که مشکلی مشابه ما داشتند بیرون می رفتیم و سعی می کردیم با تبادل تجارب و اطلاعاتمان تجربه پدر یا مادر بودن خود را به حالت عادی برگردانیم. بعضی شب ها با رفتن به بیرون و به اشتراک گذاشتن داستان هایی از موقعیت های عجیب و غریب که بچه های ما با آنها درگیر بودند لذت می بردیم. همه این کارها احساس ما را به عنوان عضو یک تیم بودن و شریک زندگی بودن تقویت می کند. وقتی ما به طور منظم قادر به انجام این کار نباشیم، بین ما تنش بیشتری به وجود می آید.»

اختلافات و تفاوت های خود را فرصت تلقی کنید: بهتر است تلاش کنید تا با راه های متفاوتی که هر یک برای حل مشکلات دارید کنار بیایید. همانطور که خانم جنی می گوید: «من قبلاً نسبت به فرزندم بیش از حد محتاط بودم، در حالی که همسرم خیلی آرام تر از من بود،

این مسئله به دخترم این اجازه را می داد تا کارهای جدید را امتحان کند. ما با این مسئله کنار آمدیم و حالا گاهی اوقات من عقب نشینی می کنم و به دخترم اجازه می دهم تجاربش را بیشتر کند. بیشتر اوقات، همسرم به حس درونی و شهود من اعتقاد دارد و اجازه می دهد در برخی شرایط دخترم را همراهی کنم.»

تصویر بزرگ را به یاد داشته باشید: حتی اگر در نگرش هر روزه خود کمی متفاوت باشید، اما بحث درباره رویاهای بلند مدت برای فرزندان و همچنین برای خود شما یک مسئله همیشگی است. خانم راشل بر این مسئله تاکید می کند که: « باید یک چشم انداز مشترک برای فرزندان داشته باشید. ما "مشارکت" جداگانه ای داریم که فراتر از ازدواج ما است. ما هر دو می دانیم که وظیفه داریم فرزندانمان زندگی ثابت و شادی داشته باشد و باید نسبت به این مسئله اطمینان حاصل کنیم، و بهترین راه برای انجام این کار این است که با هم باشیم.»

مسئولیت های سخت و ناهموار والدین

«انجام کار تیمی مهم ترین کار است. هرگز سعی نکنید تمام کارها را شخصا و به تنهایی انجام دهید.»

خانم تمی، مادر کودکی مبتلا به اختلال شدید رشد

بدون کار گروهی و برنامه ریزی، ما می توانیم درگیر نقش هایی شویم که هیچ کارایی ندارند. برای مثال، ممکن است تصمیم بگیرید در سال اول تولد با فرزندان در خانه بمانید. بنابراین شما نقش اولیه والدین را بر عهده می گیرید. اما با گذشت زمان، وظایف دیگری به نقش والدین شما اضافه می شود، مانند حمایت از کودک، کارهای خانه و ... این شرایط نامتعادل می تواند برای سال ها ادامه یابد بدون اینکه شما حتی به طور مستمر کارهایی که انجام می دهید را ارزیابی مجدد کنید و ببینید آیا تمام کارها برای همه شما مفید و کارا هستند یا خیر. برخی مادران در مطالعه ما خیلی بی انگیزه هستند و می گویند:

□ به نظر می رسد تنها فردی که باید در کلاس ها شرکت کند، مطالعه کند و آموزش های

در منزل را انجام دهد من هستم و همسرم هیچ نقشی ندارد.

□ همسرم درک نمی کند که چرا من احساس افسردگی می کنم. من در دریایی از نیازهای ویژه فرزندم دارم غرق می شوم.

□ نارضایتی و بی انگیزگی زمانی اتفاق می افتد که یک نفر به تنهایی تمام فداکاری ها را انجام می دهد و دیگری خیر.

وقتی شما درگیر کارهای خانه هستید و همسرتان به طور دائم مشغول به کار است، تمام کارهای فرزندتان نظیر امور مراقبتی، کارهای مدرسه و پیگیری جلسات پزشکی و ... بر عهده شما است. اگرچه ایفای نقش به عنوان والدین و حامی کودک برای شما مانند پاداش است، اما می تواند خسته کننده و پر استرس هم باشد.

در میان مادران مطالعه ما، بیشترین شکایت آنها نحوه مواجهه با سختی هایی بود که در حین ایفای نقش به عنوان پدر و مادر داشتند. بیاپید به برخی از دلایل توسعه این الگو و آنچه در مورد آن می توانید انجام دهید نگاهی بیندازیم.

آیا همسرتان برای دریافت پول بیشتر و تامین نیازهای خانواده ساعات طولانی تری کار می کند؟

گاهی اوقات مردان فشار مضاعفی را احساس می کنند و آن هم به سبب این است که نان آور خانواده هستند، به ویژه اگر همسرشان شاغل نباشد. آنها برای کسب درآمد بیشتر به منظور تامین نیازهای پزشکی، درمانی، مایحتاج خانه و ... ممکن است مجبور به انجام کارهای سخت و کسل کننده شوند، یا شغل دومی برای خود دست و پا کنند، یا ساعات بیشتری درگیر کار باشند. بدین معنا که آنها ساعات طولانی از روز را دور از خانه هستند و زمانی به خانه بر می گردند که از شدت خستگی توان هیچ کار دیگری را ندارند. حتی پدرانی که در زندگی خانوادگی نیز بسیار فعال هستند می توانند از شدت خستگی از پا در آیند. برخی پدران احساس می کنند هرگز فرصت استراحت به آنها داده نمی شود، چرا که آنها زمانی که از محل کار به خانه باز می گردند، کارهای خانه و رفع نیازهای مراقبتی کودک در انتظار آنها است. عده ای از پدران سرانجام ماندن در محل کار را به مدت طولانی تر انتخاب می کنند.

پیشنهاد: مسئولیت های والدینی را به طور مساوی بین یکدیگر تقسیم کنید. حتی اگر شده برای یکبار و در زمانی که یکی از شما باید وظیفه والدینی را بر عهده بگیرد، این نقش را با یکدیگر عوض کنید. نوبت را به همسران بدهید تا برخی از وظایف شما را مانند دادن قرص به بچه در نیمه شب و یا تنظیم جلسه با پزشک/ درمان گر و ... انجام دهد. خانم امی فعالیت ها را به این صورت تقسیم کرده بود که پیگیری بسیاری از امور اداری، تنظیم جلسات مختلف و ملاقات با معلمان را او مدیریت می کند، اما به دلیل نوع شخصیتش هیچ علاقه ای به بردن دخترش به آرایشگاه، مطب دندانپزشک و پزشک ندارد. بنابراین همسر وی در انجام این فعالیت ها به او کمک می کند. همسر وی به دلیل آرامش خاص و حس شوخ طبعی که در رفتار خود دارد، به امی کمک می کند تا از شر افکار منفی رها شود. (و به این ترتیب امی فرصتی برای استراحت پیدا می کند).

آیا همسر شما مراقبت از کودکان را بر عهده دارد و «خانم خانه شاغل است»؟

در برخی خانواده ها، مردان در فعالیت های کاری خیلی مشارکت نمی کنند، زیرا هیچ گاه از آنها انتظار نمی رود پدری باشند که در خانه کمک کنند. بعضی از آنها به دلیل دیدگاه سنتی کمتر در فعالیت های خانه همکاری می کنند، چرا که طبق افکار قدیمی خانم خانه مدیریت امور منزل و کودکان را به عهده دارد. اگر این مورد باشد، مادر خانواده باید وظایف بیشتری برای رفع نیازهای ویژه فرزند خود بر عهده بگیرد تا بتواند از عهده وظایف مادری خود به خوبی برآید. گاهی اوقات، زوجین به این مسئله آگاهی ندارند که برای انجام فعالیت های خانه چه مقدار وقت و انرژی صرف می شود، به ویژه اگر همسری داشته باشند که در مرتب نگه داشتن خانه بسیار ماهرانه عمل می کند. حتی آنها ممکن است به این مسئله پی نبرند که همسرانشان چقدر از قبول چنین مسئولیتی آزار می بینند.

خانم راشل زمانی که فرزندش اوتیسم داشت و در سن پیش دبستانی بود به ما گفت که پسرش همیشه اصرار می کرده که او کارهایش را انجام دهد (به جای پدرش) و همین مسئله باعث خستگی فراوان خانم راشل شده بود. اما او موفق شد این الگوی ذهنی و همچنین نگرش همسرش را تغییر دهد. او گفت: «من نهایتاً به همسرم پافشاری کردم که کمی بیشتر در کارهای مربوط

به پسرمان به من کمک کند. زمانی که برای اولین بار از او خواستم تا بدون من، با پسر من برای خرید کفش بیرون ببرد، پسر من تمام طول مسیر خانه تا فروشگاه را جیغ زده بود، به خاطر اینکه من با او نبودم. بعد از آن، همسر من متوجه شد که پسر من چقدر به "من" وابسته است و تلاش کرد در این راه به من کمک کند تا بتوانم مدت زمانی را به استراحت و بازیابی انرژی اختصاص دهم. همین کار به او نشان داد یک روز معمولی برای من چقدر سخت می گذرد و چرا در پایان روز اصلاً انرژی برای من باقی نمی ماند.»

شما هم می توانید مانند خانم راشل عمل کنید. راه های زیر را امتحان کنید:

پیشنهاد ۱: به نگرش و انتظارات خود درباره تقسیم وظایف خود به عنوان والدین به دقت توجه کنید. برای مثال، زمانی که همسرتان مسئول مراقب از فرزندان است، آیا به او می گوید "پرستار بچه"؟ اگر بله، یعنی اینکه شما به او می گوئید که او دارد لطفی به شما می کند و کاری را انجام می دهد که جزو مسئولیت های پدری او نیست.

پیشنهاد ۲: فهرستی از وظایفی که برای مراقبت از فرزندتان انجام می دهید تهیه کنید که تمام ابعاد را پوشش دهد، مانند مراقبت شخصی (غذا دادن، رفتن به سرویس بهداشتی، لباس پوشیدن، حمام کردن و ...)، تهیه غذای مخصوص، کار با تجهیزات درمانی مخصوص کودک و حفظ و نگهداری از آن، تنظیم جلسات درمانی با درمان گر، تماس با موسسات توانبخشی، نگهداری از کودک، ملاقات با معلمین مدرسه، پیگیری امور اداری و کارهای بیمه، آموزش کودک، شرکت در برنامه های اجتماعی و ... از همسرتان بخواهید حداقل یک مورد از فهرست تهیه شده را انتخاب و برای یک هفته به عهده بگیرد، و مجدد با یکدیگر صحبت کنید و ببینید چه وظیفه دیگری را می توانید با کمک همسرتان پیش ببرید؟

آیا همسرتان خود را در نقشی جدا اما برابر می بیند؟

برخی پدران، اگرچه غالباً از خانه دور هستند، اما ممکن است در بحث حمایت از کودک فعال باشند. آیا زمانی که در خانه و در حال تدارک شام و مراقبت از کودک تان هستید، همسرتان در جلسات مرتبط با ناتوانی کودک و یا در کنفرانس های مرتبط در روزهای آخر هفته شرکت می

کند؟ اگر بله، مشارکت همسران در موضوع ناتوانی کودکان فوق العاده است، اما ممکن است او به این نکته پی نبرده باشد که در حالی که او از بودن در اجتماع و شرکت در جلسات لذت می برد، به همان اندازه شما به عنوان خانم باید سنگربان و مراقب آرامش و نظم خانه باشید.

پیشنهاد: شما باید در مورد این موضوع با همسران صحبت کنید. به همسران بگوئید چه چیزی شما را خسته می کند. اگر حقیقت است که شما تمام کارهای سخت خانه را انجام می دهید، سعی کنید فهرستی تهیه کنید و بعضی از کارهای خانه را بین خود و همسران تقسیم کنید. اگر هر دو به یک اندازه از انجام بعضی کارها نفرت دارید، سعی کنید نوبتی آنها را انجام دهید، فرزندان خود را در انجام برخی کارها مشارکت دهید، یا از فردی برای انجام بعضی کارها کمک بگیرید.

اگر نیاز دارید از خانه بیرون رفته و مدتی هوای تازه تنفس کنید، شرکت در جلسات حمایتی و آموزشی را با همسران نوبتی انجام دهید یا از یک پرستار بچه کمک بگیرید تا بتوانید با یکدیگر در این جلسات شرکت کنید.

آیا همسران واقعا می داند چه کاری باید انجام شود؟

برخی پدران خیلی درگیر فرزندشان نیستند زیرا صادقانه باید بگوییم چگونه کمک کردن را بلد نیستند. اگر شما فردی هستید که نخستین تماس ها را با کارشناسان حرفه ای و جلسات پزشکی هماهنگ کرده اید، همسر شما ممکن است نداند چگونه چنین جلساتی را مدیریت کرده و یا به چه کسی زنگ بزند. اگر همیشه این شما هستید که نظافت کودک، پیگیری امور پزشکی و درمانی کودکان را انجام می دهید، ممکن است همسران به اصول کارها پی نبرد.

پیشنهاد: آنچه را نیاز دارید به طور ویژه بیان کنید. برخی والدین در کارها به هم کمک نمی کنند، چون نمی دانند- یا به دلیل بی توجهی و یا اینکه فرض می کنند شریک زندگی شان همه چیز را تحت کنترل دارد - چه چیزی مورد نیاز است. حتی اگر شما تمام وقت در خانه هستید، به این معنا نیست که مسئولیت کودک به تنهایی بر عهده شما است. هر دو برنامه ای در ذهن داشته باشید و درباره راه هایی که شریک زندگی تان می تواند به شما کمک کند گفتگو کنید.

این راهکار برای خانم رینون، که خانه دار بود و تمامی مسئولیت های هماهنگی، امور مراقبتی و درمانی و برای هر چهار فرزندش را مدیریت می کرد، موثر واقع شد. او باید برای انتخاب مناسب ترین مدرسه برای آموزش پسرش تصمیم گیری می کرد. از آنجا که همسرش نیز تمام وقت شاغل بود، او به تنهایی چندین مدرسه را بازدید کرد، اما نمی خواست به تنهایی در این مورد تصمیم گیری کند. در نهایت، او با همسرش صحبت کرد، و از او خواست برای پیدا کردن مدرسه مناسب، ساعاتی را مرخصی بگیرد. پس از آن، آنها توانستند با یکدیگر در این مورد تصمیم گیری کنند. برخی اوقات شما باید آنچه نیاز دارید را مطرح کنید.

زمانی که همسرتان تلاش می کند به شما کمک کند، آیا از او انتقاد می کنید؟

برخی از خانم ها می پذیرند که در به اشتراک گذاری کارهای خانه و مسئولیت های مراقبت از فرزند راحت نیستند، زیرا همسرانشان "کارشان را به درستی انجام نمی دهند". آنها ممکن است تمایلی به ترک برخی از وظایف والدین نداشته باشند، به ویژه اگر مادر بودن را به عنوان یک کار تمام وقت ببینند. اگر شوهر شما احساس کند برای موارد جزئی او را نقد می کنید، ممکن است کاملاً خود را کنار بکشد. اگر او به دنبال یافتن ساده ترین راه ها برای کمک است، شما راهی به او نشان دهید. (البته شایعاتی درباره برخی شوهران بدجنس وجود دارد که آنها عمداً کارها را به درستی انجام نمی دهد تا همسرشان سرانجام خسته شده و دیگر هیچ کمکی از آنها نخواهند!)

پیشنهاد: آیا انجام دادن کار "به درستی" واقعاً اهمیت دارد؟ اگر شوهرتان در حال تعبیه لوله تغذیه ای برای فرزندتان است، این مسئله به سلامتی او وابسته است و انجام درست آن حیاتی است. آیا نحوه چیدن متفاوت ظروف در ماشین ظرفشویی، یا انتخاب خلاقانه لباس برای کودک به همان نسبت اهمیت دارد؟

مهم نیست به چه دلیل، اما اگر شما و شریک زندگی تان در مسئولیت های خود به عنوان والدین غرق شده اید، برای جلوگیری از جدایی تدریجی باید مشکل را شناسایی و برطرف کنید. زمانی را برای گفتگو درباره مشکلات موجود در نظر بگیرید. در صورت امکان، می توانید از فردی در نگهداری چند ساعته از فرزندتان کمک بگیرید تا بتوانید به همراه همسرتان بیرون رفته و ساعاتی را به دور از هیاهو و وقفه با یکدیگر صحبت کنید. بدون متهم کردن او، بگویید چه

احساسی دارید و به نگرانی‌ها و احساسات او کاملاً گوش فرا دهید. این احتمال می‌تواند وجود داشته باشد که او نیز به اندازه شما نگران و خسته است. معمولاً صحبت‌هایی که در این قبیل بحث‌ها مطرح می‌شود، یک نوع حس از دست دادن و ناراحتی بابت فرزندتان است. اما زمانی که هر دو احساسات خود را بیان می‌کنید، می‌توانید با بارش افکار به دنبال راه حل مشکلات نیز باشید. بنابراین، برای تغییر وضعیت تلاش کنید کاری را انتخاب کنید.

و تشکر کردن از یکدیگر بابت کارهای قابل ملاحظه‌ای که هر یک انجام می‌دهید، را فراموش نکنید. در بیشتر مواقع ما تنها از کسانی که برای فرزندمان کاری انجام داده و بابت آن پرداختی به آنها انجام داده‌ایم، تشکر می‌کنیم.

از طرفداران خود کمک بگیرید

خانم مانشیا، مادر یک نوجوان مبتلا به اختلال مغزی به نام ARND به این نکته اشاره می‌کند که: «من و همسر من با هم و یا به تنهایی از خدمات مشاوره‌ای استفاده می‌کردیم. این کار به ما کمک می‌کرد تا به دلیل وجود مشکلات یکدیگر را مقصر ندانیم، بتوانیم بهتر ارتباط برقرار کنیم و زندگی مشترک مان را در درجه اول اهمیت قرار دهیم.»

برای اطمینان از برقراری ارتباط مستحکم و آزاد با شریک زندگی‌تان، بهتر است سالی یکبار در جلسات مشاوره‌ای و زندگی‌سالم شرکت کنید. (در آمریکا افرادی تحت عنوان درمانگر ازدواج و خانواده به زوجین کمک می‌کنند) دریافت مشاوره می‌تواند به شما در یافتن الگوی متناسب با شما در برقراری ارتباط، روش‌های ارتباطی بهتر، و مواردی که مایل هستید روی آنها کار کنید کمک کند.

در زمانی‌هایی که زندگی خانوادگی شما تحت فشار و نگرانی زیادی قرار دارد، شما مشاوره در اختیار خواهید داشت تا بتواند در رفع موضوع نگرانی به شما راه‌حلی ارائه داده و کمک کند.

اگر فشارها و اختلاف‌ها در ارتباط با روش تربیتی شما به عنوان والدین به زندگی مشترکتان آسیب می‌زند، از رفتن به مشاوره به عنوان یک زوج یا خانواده غفلت نکنید. اگر همسر شما از

رفتن به جلسه مشاوره سرپیچی می کند، خود شما شخصا برای دریافت مشاوره اقدام کنید. همانطور که خانم ریحانا می گوید: «الان من شخصا به مشاوره مراجعه می کنم تا بتوانم زندگی مشترک خود را حفظ کنم. من نمی توانم تمام ناامیدی هایم را به شوهرم منتقل کنم و مشاور در این راه به من کمک می کند.»

استفاده از تجارب دیگران

وقتی دخترم به خانه گروهی پیوست، من و همسر من از اینکه چگونه با استفاده از فنون بقا توانسته بودیم قوی تر شویم خیلی متعجب شدیم. اما رفتن نزد یک مشاور خانواده به ما کمک کرد تا یاد بگیریم چگونه همانند یک زوج با یکدیگر در ارتباط باشیم.

خانم کایلا، مادر دختری بزرگی مبتلا به سندرم رت

هر وقت مجبور می شویم کاری را انجام دهیم، در برقراری ارتباط با یکدیگر بهتر می شویم. برای حفظ استحکام زندگی مشترک، مدت زمانی را با یکدیگر و به دور از بچه ها می گذرانیم. بنابراین از اینکه زن و شوهر زمانی را به دور از سایر اعضای خانواده به یکدیگر اختصاص می دهند (به ویژه مادر)، اطمینان حاصل کنید.

خانم باتریس، مادر کودکی مبتلا به هیدروسفالی و تشنج

یکدیگر را مقصر ندانید. زندگی مشترک مستحکم و شاد شما شگفتی هایی را برای ساخت زندگی ایمن و پایدار فرزندتان رقم خواهد شد.

خانم جوین، مادر کودکی مبتلا به اوتیسم