

فرشته‌ها باهم آمدند

فرشته‌ها باهم آمدند

گفت‌وگو با مادر اصفهانی که در دومین زایمانش ۲ دختر و ۲ پسر از خداوند هدیه گرفت

مژگان مهرابی

روزنامه‌نگار

هیچ چیز به اندازه مادر نشستن برای یک زن لذتبخش نیست! اینکه در وجود خود چنینی را پرورش دهد و برای در آغوش کشیدنش لحظه‌شماری کند، اما گاهی روزگار بدقلقی کرده و اتفاقات جورواجور دست به دست هم می‌دهند تا این خوشی را از او بگیرند. شرایطی فراهم می‌شود که مادر به جای خوشحال بودن، اضطراب و جودش را بگیرد. ترس از وضعیت بد مالی، از چندقلوبودن بچه‌ها، مستأجری و ده‌ها علت دیگر همین دلواپسی‌ها او را تحت فشار قرار می‌دهد تا به سقط جنین فکر کند. اما این افکار منفی را کنار می‌گذارد. خبر خوب اینکه مادری چند روز پیش در اصفهان چهارقلو به دنیا آورد، یک مادر جوان دهه هفتادی که حالا ۵ فرزند دارد. «ماتده خان احمدی» دلیل منصرف شدن از سقط جنین را حمایت گروه جهادی حسنا می‌داند که از ماه‌های اول تا لحظه زایمان همراهی‌اش کردند و به او دلگرمی دادند.

مبارک باشد، چهارقلو هستند

لیخند از روی لب‌هایش محو نمی‌شود. ۴ فرزند به جمع خانواده ۳ نفره‌اش اضافه شده‌اند. پیش از این مهدیار ۵، ۳ ساله را داشت. دلش می‌خواست فرزند دیگری داشته باشد تا همبازی او شود. اما به جای یکی، ۴ خواهر و برادر آمدند. فرشته‌های کوچک را نگاه می‌کند. حال خوبی دارد و خدا را شکر می‌کند که به سلامت به دنیا آمده‌اند. در دل فخران عزیزانی است که در ماه‌های بارداری کنارش بودند و به زبان می‌آورد. با لجه شیرین اصفهانی سر حرف را باز می‌کند و به چند ماه پیش برمی‌گردد؛ زمانی که برای سونوگرافی به بیمارستان رفته بود؛ «وقتی سونوگرافی کردم، دکتر گفت این هم بچه‌ها، نه شدن ۳ تا، صبر کن بیشتر هستن. ۳ تا، نه خانم. مبارک باشد. چهارقلو هستن.» از شنیدن «بچه‌های شما چهارقلو هستند» حس خوبی نداشت. شوهرش کارگر روزمزد بود و درآمدشان نمی‌توانست جوابگوی ۴ فرزند باشد؛ به‌خصوص که فرزند دیگری هم داشت.

تشویق به سقط

هر چه بیشتر می‌گذشت، دغدغه‌های فکری او هم بیشتر شد. تنها راهش را سقط می‌دانست؛ اگرچه ته دلش راضی به این امر نبود. به متخصص زنان مراجعه کرد. باقی ماجرا از زبان خودش می‌خوانیم: «کتر به من گفت می‌توانم ۳ تا از بچه‌ها را سقط کنم و بچه‌های تارک را نگاه دارم. دکتر دیگری رفتم و هم گفت ممکن است بچه‌های تارک به دنیا بیایند یا عقب‌مانده ذهنی شوند. بهتر است سقط کنی.» هر کدام از دکترها حرفی می‌زدند و مانده بیشتر به هم می‌ریخت. اینکه آپزشک متخصص او را تشویق به سقط جنین می‌کردند، بیشتر ترغیبش می‌کرد دست به این کار نامطلوب بزند. برای همین تصمیمش برای از بین بردن بچه‌ها جدی شد. به بیمارستان رفت تا بار دیگری با پزشک حرف بزند. در سالن انتظار نشسته بود که ناخوسته سر حرف را با خانم کناردمتی خود باز کرد. زن راهنمایی‌اش کرد که حتماً با مجموعه جهادی «حسنا» تماس بگیرد. مانده تعریف می‌کند: «آن خانم خیلی از گروه حسنا تعریف کرد و گفت که مشاوران آنجا به من کمک می‌دهند تا بچه‌هایم در شرایط خوب به دنیا بیایند. به حرفش گوش کردم و تماس گرفتم. من را به خانم جعفرآبادی معرفی کردند، کسی که در این ۹ ماه مثل یک خواهر در کنارم بود. از هیچ کاری مضایقه نکرد. مرتب برام بسته ارزاقی می‌فرستاد. هر بار آشفته می‌شدم، به او زنگ می‌زدم. من را آرام می‌کرد.»

مراکز زیرزمینی سقط جنین

به گفته جعفرآبادی، گاهی پدرها تمایل به نگاه داشتن بچه ندارند که در این صورت راضی‌کردن خانواده برای منصرف شدن از سقط جنین سخت تر می‌شود. او ادامه می‌دهد: «با مادری مواجه شدیم که برای پنجمین بار باردار شده بود و دختر داشت. مادر همسر تلاش زیادی کرد تا جنین سقط شود. مرد مرد بود و می‌گفت اگر بچه به دنیا بیاید، سرپرستی‌اش را به خانواده دیگری می‌دهم. ما هم با او کنار آمدیم تا سسر لرح نیفتد. وقتی دختر پنجمش به دنیا آمد، می‌گفت همه دنیا یک طرف، فاطمه یک طرف.» به گفته جعفرآبادی، سقط جنین در مطب‌های زیرزمینی و به‌صورت غیرقانونی انجام می‌شود. این کار گاهی مرگ مادر یا نابارور شدن او را در بر دارد. این مشاور ادامه می‌دهد: «کمک به فرزندآوری مهم‌ترین هدف مجموعه ماست و برای رسیدن به آن از جان مایه می‌گذاریم.»

حمایت روحی اهمیت دارد

اغلب مادرائی که به سقط جنین فکر می‌کنند، مشکل مالی ندارند؛ بعضی‌شان دختران جوانی هستند که در دوران عقد باردار شده‌اند و به دلیل تصور ذهنی عوام دوست ندارند بچه‌شان متولد شود. جعفرآبادی می‌گوید: «مامان‌عروس‌ها بیشتر از نظر روحی نیاز به حمایت دارند. به آنها مشاوره می‌دهیم که اگر سقط کنند ممکن است دیگر بچه‌دار نشوند. برای آنها چیزیه تهیه می‌کنیم و سیمونی می‌گیریم.»

میوه زندگی

زندگی با چندقلوها

بسا تولد هر فرزند، ایجاد تغییراتی در زندگی قطعاً اجتناب‌ناپذیر است. حالا فکرش را بکنید که در یک خانواده یکبارہ چند نوزاد با هم وارد ششوند آن وقت است که دیگر والدین گمان می‌کنند بعد از برگشت از بیمارستان وارد سیاره دیگری شده‌اند و خانه دیگر آن خانه قدیمی برای آنها نخواهد بود. این در حالی است که اگر خود را مجهز به آموزه‌هایی درباره بزرگ کردن چندقلوها کنید در کنار همه سختی‌هایی‌تان از بودن کنار چندقلوها هم حسایی لذت ببرند.

اصول پرورش

چندقلوها

تغذیه چندقلوها قسمت اعظم روز شما را در بر می‌گیرد. چندقلوها ممکن است از شیر مادر یا شیر خشک تغذیه کنند که هر یک طرفداران خاص خود را دارد. شیرمادر فواید غذایی و ایمنولوژیکی زیادی دارد و از نظر مالی به‌صرفه‌تر است. شیر دادن به ۲ بچه و بیشتر به‌طور هم‌زمان امکان‌پذیر است اما پیدا کردن مهارت در آن کمی زمان می‌برد. بنابراین اگر تصمیم می‌گیرید که از شیرمادر برای فرزندانتان استفاده کنید با یک مشاور شیردهی صحبت کنید تا به شما آموزش‌های لازم برای شیردهی به ۲ کودک در این واحد ارائه دهد.

کمک دیگران

وقتی از چندقلوها مراقبت می‌کنید، خیلی مهم است که بدانید لازم است از دیگران کمک بگیرید. بعضی خانواده‌ها، از کمک اعضای دیگر فامیل، همسایه‌ها یا گروه‌های پشتیبان برای بزرگ کردن چندقلوها استفاده می‌کنند. قبل از تولد بچه‌ها باید در مورد منابع و انواع کمک که با آن احساس راحتی می‌کنید فکر کنید. هنگامی که افرادی را برای نظارت و کمک به بزرگ کردن نوزادان‌تان در نظر می‌گیرید به سلامت نوزادان خود نیز فکر کنید و به این مسئله آگاه باشید که نوزادان زودرس می‌توانند در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیر باشند. بنابراین مطمئن باشید تمام کسانی که کمک می‌کنند نظافت را رعایت می‌کنند.

حفظ روابط با همسران

فشاری که با تولد چندقلوها به والدین وارد می‌شود، بهترین روابط را هم تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. شما را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد؛ بنابراین یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های این دوران است. اعضای خانواده‌تان یا دوستان‌تان انتخاب کنید و از یک رقابت سالم و هیجان‌انگیز خانوادگی لذت ببرید. چیدن پازل‌های ساده تا سخت یا اجرای بازی‌های بومی و محلی هم برای افزایش اعتماد و نفس و سلامت روح بسیار توصیه می‌شود. مهارت‌آموزی و فراگیری یک رشته هنری، علمی و یا ورزشی مورد علاقه هم می‌توانند نوعی تفریح و سرگرمی باشند. خواندن کتاب، گوش سپردن به موسیقی، تماشای فیلم و یا حتی انجام خرید روزانه را نیز به لیست تفریح‌هایتان اضافه کنید. فراموش نکنید که برای تفریح و سرگرمی که لازمه رسیدن به موفقیت و اهداف است، باید هزینه‌های بیشتری در نظر گرفت. تصور نکنید این هزینه‌ها، غیر ضروری یا بی‌بوده هستند. برگرفته از کتاب «تفریح‌کنان، زندگی کن» نوشته جیم، دیلیو

چهار دیواری

پروتکل شوخی و شوخ‌طبعی در زندگی مشترک

زندگی مشترک، آغاز فصل جدیدی از زندگی زوجین است که اگر روابط در آن براساس قواعد و ساختاری مطلوب، بی‌بازی شود، زندگی دوام و قوام خواهد یافت. یکی از این قواعد که باید بسیار مورد توجه قرار گیرد، قواعد مربوط به شوخی در زندگی مشترک است. شوخی به‌عنوان نوعی مهارت ارتباطی، هم یکی از معیارهای جذابیت زندگی مشترک محسوب می‌شود و هم اگر خارج از چارچوب مشخص، ریشه دواند، به جای پیامدهای مثبت، پیامدهای منفی به بار خواهد آورد. مریم حسینی، روانشناس خانواده درباره قواعد شوخی و شوخ‌طبعی در زندگی مشترک می‌گوید: «وقتی دو نفر با هم آشنا می‌شوند، اولین رابطه، فاصله‌هایی با هم دارند که ناشی از خجالت و رودربایستی و عدم شناخت یکدیگر و نبود صمیمیت است؛ اما هر چه این ارتباط پیش می‌رود، فاصله کمتر می‌شود و زوجین به هم نزدیک می‌شوند. حاصل از این رفتن فاصله‌ها، صمیمیت است و وجهی از این صمیمیت نیز شوخی است. شوخی در زندگی مشترک بیشتر از شوخی در سایر گروه‌ها، نهادها و اقشار، دارای ساختاری حساس و قانونمند است، به‌طوری که خنده و نشاط حاصل از آن باید به‌سود هر یک از زوجین منجر شود.» حسینی می‌افزاید: «اگرچه شوخی کردن تأثیر زیادی در انعطاف‌پذیری، کاهش استرس، اضطراب و افزایش صمیمیت بین زوجین دارد اما لازم است در شوخی کردن با همسران به چند نکته مهم توجه داشته باشید. ظریف و جنبه طرف مقابل‌تان را بسنجید؛ تحت هیچ شرایطی به بهانه شوخی به همسران بی‌احترامی نکنید. هرچند وقت به شوخی، همسران را با دیگران مقایسه نکنید. در جمع، برای خندانند دیگران همسران را تحقیر و کوچک نکنید. از شوخی‌های فیزیکی، تمسخرآمیز، تهدیدی، کنایه‌آمیز و شوخی‌های حاوی فحش استفاده نکنید و یادتان باشد هنگام عصبانیت و ناراحتی همسران‌تان از شوخی کردن پرهیز کنید چون نتیجه معکوس دارد. دلیل ناراحتی از بعضی شوخی‌ها، عدم آگاهی و توجه نداشتن همسر به خط قرمزهای طرف مقابل است. اگر فرد، طرف مقابل را خوب شناسد هرگز با مواردی که همسرش روی آنها حساس است، شوخی نمی‌کند. تحمل افراد در برابر شوخی و نوع شوخی افراد با یکدیگر در هر فرهنگ متفاوت است. از این رو، افراد با فرهنگ‌های مختلف از شوخی برداشت‌های متفاوتی دارند. تفاوت فرهنگی زوجین در شوخی کردن می‌تواند به‌طور ناخودآگاه زمینه بروز تنش و اختلافات را فراهم کند.»

حال خوب

هم تفریح کن

هم به اهداف برس

یک زمانی بود که می‌گفتند برای رسیدن به موفقیت و اهداف خود باید حسابی دود چراغ خورد و سختی‌ها را پشت سر گذاشت. اما حالا یکی از شروط رسیدن به موفقیت و اهداف مختلف در زندگی فردی و جمعیتی، تفریح و سرگرمی است! بله، درست خواندید. با در نظر گرفتن اوقاتی برای تفریح و سرگرمی، بهتر و زودتر به اهداف خود و دستاوردهای بزرگ و کوچک خواهیم رسید. در واقع، داشتن تفریح مناسب و سرگرمی، فرصتی مناسب برای دور هم جمع شدن و فراموشی کردن لحظاتی خوش با حال خوب را فراهم می‌کند. از سوی دیگر احتیاجات زمانی برای تفریح، در بلندمدت به حفظ سلامت روان و دستیابی به آرامش درونی ما کمک می‌کند. سلامت روان و آرامش درونی هم ما را در رسیدن به اهداف، یاری می‌رساند. حالا چطور تفریح و سرگرمی مناسب خود را پیدا کنیم، بیرون رفتن از شهر یا دوستان و خانواده، همیشه لذتبخش است. پهن کردن بساط ساده پیک‌نیک، جایی سرسبز در حوالی شهر به روحیه گرفتن و تجدید قوای شما کمک خواهد کرد.

برای ورزش کردن حتماً نیازی به باشگاه رفتن نیست. رویه‌روی پنجره، کنج حیاط و یا گوشه‌ای از بوستان محلی هم می‌توانند کمی به بدن‌تان نرمش و کشش بدهید. آشپزی و پخت یک غذای جدید در کنار خانواده نیز می‌تواند سرگرمی مناسبی باشد. انجام بازی‌های فکری یا رومیزی هم یکی از آن تفریح‌ها و سرگرمی‌هایی است که ضمن ایجاد اوقات خوش، استرس و اضطراب شما را تا حد چشمگیری کاهش می‌دهد؛ بنابراین یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های این دوران است. اعضای خانواده‌تان یا دوستان‌تان انتخاب کنید و از یک رقابت سالم و هیجان‌انگیز خانوادگی لذت ببرید. چیدن پازل‌های ساده تا سخت یا اجرای بازی‌های بومی و محلی هم برای افزایش اعتماد و نفس و سلامت روح بسیار توصیه می‌شود. مهارت‌آموزی و فراگیری یک رشته هنری، علمی و یا ورزشی مورد علاقه هم می‌توانند نوعی تفریح و سرگرمی باشند. خواندن کتاب، گوش سپردن به موسیقی، تماشای فیلم و یا حتی انجام خرید روزانه را نیز به لیست تفریح‌هایتان اضافه کنید. فراموش نکنید که برای تفریح و سرگرمی که لازمه رسیدن به موفقیت و اهداف است، باید هزینه‌های بیشتری در نظر گرفت. تصور نکنید این هزینه‌ها، غیر ضروری یا بی‌بوده هستند. برگرفته از کتاب «تفریح‌کنان، زندگی کن» نوشته جیم، دیلیو



مجموعه جهادی حسنا؛ حامی نوزادان

مجموعه حسنا یک مجموعه مردمی است که توسط افراد تحصیل‌کرده و جهادگر اداره می‌شود. این مرکز با هدف خدمت به مردم در بحران کرونا شکل گرفت، اما با افزایش سقط جنین به دلیل مشکلات مالی، رویکرد خود را به این سمت تغییر داد. مرکز جهادی حسنا گام بلندی برای حمایت از فرزندآوری برداشته و کار خود را رسماً از شهریور سال ۱۳۹۹ شروع کرده است. این مجموعه تاکنون توانسته ۴۰۰ نوزاد را از مرگ حتمی نجات دهد. ترنس جعفرآبادی یکی از اعضای این مجموعه است و درباره عملکرد مرکز حسنا توضیح می‌دهد: «در این مجموعه ۴۰۰ نیروی متخصص در زمینه‌های مختلف علمی به‌صورت جهادی فعالیت می‌کنند. کارشان هم کمک کردن به مادر بارداری است که می‌خواهد سقط جنین کند. آنها با مشاوره دادن به مادر، او را از این کار منصرف می‌کنند و سپس درصدد رفع مشکلات او برمی‌آیند.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

در نظر گرفته شود.»

