

همیشه مادران ورزشکار خانوادها

خارج از گود مادران ورزشکار

مادران ورزشکار برای درخشش بیشتر در عرصه‌های بین‌المللی به حمایت‌های افزون‌تری نیاز دارند

گزارش | سحر جعفریان | روزنامه‌نگار

یکی از دستاوردهای نوزدهمین دوره مسابقات آسیایی هانگژو برای ورزش ایران، درخشش بانوان ورزشکار بوده است؛ درخششی که سابقه که با عباراتی مانند «کسب یک سوم مدال‌های ایران از بازی‌های هانگژو توسط بانوان»، «بار مدال آوری ورزش کشور در مسابقات هانگژو و بر دوش بانوان ورزشکار»، «مدال‌های ورزشی زنان نقطه آغاز پایان حضور تیم‌های ورزشی ایرانی در مسابقات هانگژو»، «پرازید شد: شیرزنان ورزشکاری که در سایه حمایت‌های دولت، با غیرت و تلاش جانانه در عرصه‌های بین‌المللی افتخار آفرینی کردند، بر کسی پوشیده نیست که افتخار آفرینی و مدال آوری آنان با توجه به رسالت و نقش آفرینی کلیدی‌شان در حوزه خانواده به‌عنوان همسر و مادر، از اهمیتی دوچندان برخوردار است؛ بانوان ورزشکاری که گاه بر سر دوراهی زندگی مشترک، مادرانه‌ها و ورزش حرفه‌ای‌شان دچار سختی انتخاب و یا چالش‌های مضاعفی نسبت به آقایان ورزشکار می‌شوند، موضوع حمایت از افراد جامعه که در این گزارش به‌طور ویژه بانوان و مادران ورزشکار حرفه‌ای مدنظر هستند، در راستای ترویج ازدواج و فرزندآوری به تفصیل در مواد ۳۱، ۳۲ و ۳۹ قانون جوانی جمعیت خطاب به وزارت خانه‌ها از جمله وزارت ورزش و جوانان آمده و صراحتاً به‌جای طرح‌ها و سیاست‌های واسطه‌گری، پشتیبانی و تمهیلگری در همین ارتباط تأکید شده است. با این مقدمه و به‌بهانه حضور مؤثر بانوان ورزشکار در مسابقات آسیایی هانگژو و به بررسی ضرورت حمایت ویژه از مادران ورزشکار پرداخته‌ایم.



گزاره‌های همسرهای اسب‌دو سوار آخر

چاردیواری

ویژگی‌های یک مادر موفق

اگر مادری هواسش به خودش و آنچه در روش است نباشد و با بی‌تابی و بی‌قراری چشمش به مشکلات هیجانی و رفتاری فرزندش دوخته شده باشد و همین‌چنین مدام دارد دست و پا می‌زند، این دکتر یا آن دکتر می‌رود یا کتاب‌های مختلف می‌خواند تا بتواند تغییرات رفتاری مور دنظرش را در فرزندش ایجاد کند مطمئناً شکست خواهد خورد. حال ممکن است این سؤال را از خود پرسید چطور می‌تواند ویژگی‌های یک مادر موفق را داشته باشد؟

مادر موفق فرزندی با عزت نفس تربیت می‌کند

مادر خوب باید برای خود و فرزندش خط قرمزهایی را تعیین کند. بدانند که نباید دائم در زندگی فرزندش سرگرددند. اگر مادری برای زندگی و آینده خود هدف خاصی داشته باشد، کمتر درگیر فرزندش می‌شود. کمتر او را کنترل می‌کند. از این‌رو بچه‌ها وقتی می‌بینند مادرشان برای خوب زندگی کردن تلاش می‌کند، از او یاد می‌گیرند. بعضی از مادرها بساز گرفته‌اند فقط از فرزندانشان مراقبت کنند. همیشه ترس از دست دادن آنها را دارند. مطمئن باشید کسی که خودش را دوست ندارد به بقیه هم آسیب می‌رساند. بعضی از بچه‌ها مرتب از مادر کنترل‌گوشان گله می‌کنند، چراکه همیشه وسواس دارند و اگر فرزندشان کوچکترین نافرمانی انجام دهد، به شدت مادرشان عصبانی، ناراحت، افسرده یا مضطرب می‌شود.

حال خوب

با ورزش حال خود را خوب کنید

ورزش کنید تا سلامت بمانید. این جمله را زیاد شنیده‌ایم و اغلب تصور می‌کنیم، توصیه به ورزش و تحرک فقط برای سلامت جسم است. در صورتی که نرمش و جنب و جوش بیشتر از آن که برای کاهش وزن، کنترل بیماری قلبی و دیابت مفید است به نشاط روح کمک می‌کند. به گفته متین آرموده، مشاور خانواده، اغلب ما از خستگی روح و تنش‌های عصبی رنج می‌بریم. معضلی که اجازه نمی‌دهد حال خوبی داشته باشیم. کسل بودن در زندگی فردی و اجتماعی اثر نامطلوبی می‌گذارد و می‌تواند طعم بهترین لحظات زندگی مان را تلخ کند. او در ساره نقش ورزش در ایجاد حال خوب می‌گوید: «مشغله روزانه و دغدغه‌های زندگی شهرنشینی آنقدر مردمان را گرفتار کرده که کمتر فرصت می‌کنند به حال روحی خود توجه داشته باشند. روزمرگی، نوعی رخوت در انسان به‌وجود می‌آورد؛ به‌گونه‌ای که حال و حوصله انجام هیچ کاری را ندارد. روزهای تعطیل به‌جای بیرون رفتن همراه دوستان یا خانواده ترجیح می‌دهد در خانه بماند. احساس می‌کند هیچ اتفاقی نمی‌تواند او را خوشحال کند. بنابراین به مرور زمان نسبت به محیط پیرامونش بی‌تفاوت شده و کم‌کم در باتلاق افسردگی فرو می‌رود. اغلب تصور می‌کنند با خوردن داروی آرامبخش یا رفتن نزد مشاور، افسردگی‌شان درمان می‌شود. اگر چه این کارها خوب است اما ورزش کردن تأثیر مثبتی در نشاط و شادابی روحی افراد دارد. برای تحرک و جنب و جوش نیازی به رفتن باشگاه نیست. نیم ساعت پیاده‌روی یا ۱۵ دقیقه نرمش کردن می‌تواند شما را نشاط کند. به‌خصوص اگر همراه با خانواده باشد. کافی است مادر صبح زود همراه با موسیقی ملایم حرکات نرمشی انجام دهد، بچه‌ها به وجد آمده و شروع به ورزش می‌کنند. یا اینکه هنگام غروب، دسته جمعی پیاده‌روی کنید. قدم برداشتن زن و شوهر در کنار هم بار منفی ذهن‌شان را تخلیه کرده و ارتباط آنها را صمیمی می‌کند. هنگامی که احساس انزوه می‌کنید از جای خود بلند شوید و به جایی بروید و ورزش کنید. یا در خانه حرکات نرمشی انجام دهید. آهنگ باشناطی بگذارید و حرکت کنید تا به اصطلاح خیس عرق شوید. بعد از آن یک دوش آب ولرم لذت بخش است و قطعاً حالتان بهتر می‌شود. هرگز به دنبال کسی نباشید که از راه برسد و حال شما را خوب کند. تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند در مدرسه موفق تر هستند و از قدرت تمرکز بالاتری برخوردارند.»

میوه زندگی

والدین، مقایسه بچه‌ها ممنوع!

یکی از بدترین رفتار پدر و مادر با کودکان مقایسه کردن او با بچه‌های دیگر است. این کار علاوه بر این بین بردن اعتماد به نفس بچه، زمینه حسادت را در او به‌وجود می‌آورد. گفتن جملاتی مانند: «بیدی علی توی فلان درس نمره بالاتری از تو گرفت؟»، «تو هیچ وقت نمی‌توانی مثل خواهرت داستان‌های خوبی تعریف کنی»، «چرا سعی نمی‌کنی برای برادرت نقاشی‌های زیبا بکشی؟» در واقع به او نشان می‌دهد در صورت انجام دادن آن کارها، فرد ارزشمندی است. این طرز برخورد اثر مخربی در روحیه کودک دارد؛ به‌گونه‌ای که احساس ناتوانی می‌کند. زهر اسادات طالبیان، روانشناس کودک در این باره می‌گوید: «مقایسه کردن کودک خصلت حسادت را در او به‌وجود می‌آورد. بعضی مواقع بچه بی‌توجه به استعدادهایی که دارد از خود متفرغ می‌شود. این بچه‌ها تنها زمانی خوشحالند که از دیگران بهتر عمل کنند؛ بنابراین همه تلاش خود را به‌کار می‌گیرند تا بهترین باشند. کمال‌گرایی شاید خصلت خوبی باشد اما باید توجه داشت همه ما توانمندی یکسانی نداریم و نمی‌توانیم در همه زمینه‌ها فرد موفقی باشیم. به‌طور مثال، کودکی مدام به فکر جلوگیری از دیگران است و هدف ارزشمندی ندارد. به مرور زمان از خودش و دیگران متفرغ می‌شود. بعد هم ناامیدی و اضطراب به سراغش می‌آید. بنابراین والدین اگر می‌خواهند فرزندان موفقی داشته‌باشند باید با توجه به استعداد و ظرفیت کودک از او توقع داشته باشند.

مشکل دیگری که در اثر مقایسه کردن کودکان ایجاد می‌شود، لجبازی شدن آنهاست. وقتی کودک نمی‌تواند فشارهای پدر و مادر را تحمل کند، برای مبارزه، لجبازی را انتخاب می‌کند. نتیجه‌ش این است که در اثر مقایسه کردن به‌وجود می‌آید، ترس بچه‌ها از شکست است. آنها مرتب پیش او کله نمی‌کنند و او سنگ‌سور خوبی می‌شوند. اما وقتی موفق نمی‌شوند دچار سرخوردگی شده و احساس ناتوانی می‌کنند. آنها می‌ترسند توسط والدین خود سرزنش شوند؛ این اتفاق بدی است. ما باید به بچه‌های خود بیاموزیم، هیچ انسانی از اول کامل نبوده و بسیاری از موفقیت‌ها یا تلخ‌ترین شکست‌ها رخ داده است. نقش مهم والدین، دادن امنیت خاطر به بچه‌هاست. باید همواره کنارشان باشند نه اینکه برای هر مسئله پیش پا افتاده‌ای به او سرکوفت بزنند. کودک در صورت احساس ناامنی، اضطراب می‌گیرد و دروغگو می‌شود.»



به بهانه شگفتی‌سازی مادران ورزشکار

نوزدهمین دوره بازی‌های آسیایی امسال در هانگژو چین برگزار شد. در این دوره از مسابقات آسیایی، کاروان ورزشی ایران با همراهی ۲۸۹ ورزشکار در ۲۴ رشته ورزشی با نام شهید حجتی حضور داشت. بنا به دلایل موجهی می‌توان بانوان ورزشکار در این کاروان را شگفتی‌ساز دانست؛ دلیل نخست اینکه یک‌سوم از جمعیت کاروان اعزامی کشور را بانوان ورزشکاری که بیش از ۴۰ درصد آنها مادر بوده‌اند، تشکیل می‌داد. دلیل دوم نیز کسب مدال‌های رنگارنگ برای نخستین‌بار در ۲۷ رشته ورزشی اسکیت و دوچرخه‌سواری از سوی بانوان بوده است. با نگاهی به دلایل شگفتی‌سازی و همچنین ضرورتی که مواد مشخصی از قانون جوانی جمعیت پیش‌رومان می‌گذارد، نیاز است شرایط برای حضور پررنگ‌تر و افتخار آفرینی‌های بیشتر ویژه مادران ورزشکار که همسرمداری و فرزندآوری جزو نخستین اولویت‌های انسانی‌شان است، مهیا و مساعد باشد.

«گزینۀ بهتر» به حمایت نیاز دارد

«اسماعیل شفاعتی»، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه با اشاره به اهمیت عرصه‌های اجتماعی ویژه بانوان جامعه می‌گوید: «ورزش به‌عنوان یکی از زیرشاخه‌های پدیده‌های اجتماعی، نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت جسمانی و روانی جامعه ایفا می‌کند. حال اگر زمینه برای حضور مؤثر بانوان در آن فراهم شود، اثر بخشی مثبت آن، دوچندان خواهد شد؛ چراکه بانوان به‌عنوان یکی از ارکان مهم نهاد خانواده و جامعه، مدل الگوی فراگیر تری در اشاعه و ترویج فرهنگ و خرده‌فرهنگ‌ها از جمله همین ورزش هستند. از سویی باید توجه داشت که حمایت از این قشر مؤثر و کارساز، باید با کمیت و کیفیت کافی همراه باشد.» شفاعتی می‌افزاید: «اهمیت حمایت‌های همه‌جانبه از مادران ورزشکار زمانی نمود می‌یابد که سایر نقش‌های آنها مانند همسر و مادر بودن‌شان زیر ذره‌بین رود. حتماً یک مادر ورزشکار بهتر از یک مادر معمولی است، اما برای دستیابی به این گزینۀ بهتر باید حمایت‌های خانواده‌ای (دولتی و خصوصی) اتفاق بیفتد. در این ارتباط قانون جوانی جمعیت به خوبی توانسته حق مطلب حمایت از مادران ورزشکار را ادا کند. برای کامل شدن این حق مطلب به هم‌افزایی دستگاه‌های اجرایی هم نیاز است.»

از خدمات پرستار کودک تا اعتبار مالی

«یلار کی‌زاده»، مدیر کل دفتر سیاستگذاری و توسعه ورزش بانوان در وزارت ورزش و جوانان در ارتباط با حمایت‌های ویژه از مادران ورزشکار می‌گوید: «قرار بود به‌منظور آسودگی خاطر مادران ورزشکار، پرستار

فقدان حمایت؛ آسیب به کودک و کاهش کارایی ورزشی

«همساجور»، قهرمان رشته قایقرانی در مسابقات آسیایی هانگژو همراه با هم گروهی خود، مدال نقره کسب کرده است. او مادر کودکی ۳ ساله است که از دشواری‌های مادران ورزشکار برایمان می‌گوید: «اهمیت سال‌های نخست تولد کودکان با حضور مداوم و آغوش گرم مادران معنا خواهد داشت. این سال‌های مهم و کلیدی برای فرزندانمان که مادران‌شان مانند من نقش‌های اجتماعی خاصی را دنبال می‌کنند، ممکن است از معنا خالی باشد؛ چراکه به‌واسطه ایفای آن نقش‌های اجتماعی خاص، از کمیت و کیفیت زمان‌هایی که باید با آنها سپری کنیم، کاسته می‌شود؛ اتفاقی که هم به فرزندان آسیب وارد می‌کند و هم با ایجاد نگرانی و اضطراب، کارایی و عملکرد ما را به حداقل می‌رساند. مگر آنکه حمایت‌های مادی و معنوی صورت پذیرد.»

دوپینگ مادرانه

«لهام فرهمند» نیز هم مادر است و هم فوتبالیست حرفه‌ای. دختر خردسالی دارد که تصاویر همراهی‌اش در حاشیه برخی مسابقات ملی و بین‌المللی در فضای مجازی بسیار دیده شده است. این مادر فوتبالیست می‌گوید: «بهترین اتفاق زندگی من، تولد دخترم بوده که خدا را شکر تاکنون با کمترین چالش در مواجهه با ورزش حرفه‌ای‌ام همراه بوده است. اگر نبود حمایت‌های قدراسیون وزارتخانه و البته همسرم به‌طور حتم مادر بودنم در تضاد با ورزش مورد علاقه‌ام قرار می‌گرفت. به‌عنوان مثال، زمانی که برای شرکت در مسابقات جام ملت‌های فوتبال زنان آسیا راهی هند شدم، توانستم به انجام اقدامات لاری لازم دخترم را نیز همراه خود ببرم که این اتفاق برای من مادر مثل دوپینگ بود!»

مادر در دلدل نمی‌کند

مادر موفق هرگز پیش فرزند خود در دلدل نمی‌کند و از سبک‌های زندگی پیش او کله نمی‌کند و او سنگ‌سور خوبی می‌شود. اما وقتی موفق نمی‌شوند دچار سرخوردگی شده و احساس ناتوانی می‌کنند. آنها می‌ترسند توسط والدین خود سرزنش شوند؛ این اتفاق بدی است. ما باید به بچه‌های خود بیاموزیم، هیچ انسانی از اول کامل نبوده و بسیاری از موفقیت‌ها یا تلخ‌ترین شکست‌ها رخ داده است. نقش مهم والدین، دادن امنیت خاطر به بچه‌هاست. باید همواره کنارشان باشند نه اینکه برای هر مسئله پیش پا افتاده‌ای به او سرکوفت بزنند. کودک در صورت احساس ناامنی، اضطراب می‌گیرد و دروغگو می‌شود.»