



الگوها و رویش‌ها رمز ماندگاری انقلاب

رمز ماندگاری و پایداری نظام سیاسی؛ علاقه‌مندی مردم به روحانیت، دین و نظام مردم‌سالار دینی است

۱۰



کلاهدرداری شاخ‌های مجازی با توکن‌های جعلی

یک چهره جنجالی اقدام به تبلیغ توکنی به‌نام خود کرده که کارشناسان آن را یک کلاهدرداری تمام عیار می‌دانند

۱۱



قبرستان اسباب بازی‌ها

۹شهر بازی تهران که زیر نظر مدیریت شهری نیستند، تقریباً نیمه تعطیلند

۱۲

همیشه بزرگ جامعه



عکس همشهری/ماغلان

دلتنگی‌های ساکنان باغ الهیه

مددکاران نگهداری از معلولان باغ فرشته، از چالش‌های بعد از کرونا در این مرکز خیریه می‌گویند

گزارش

«باغ فرشته» نام مرکزی چند ساختمان و خوابگاه و باغ و هنرستان در دل الهیه تهران است که از سال ۱۳۵۰، به‌عنوان مرکزی برای نگهداری از سالمندان راه‌اندازی شد. به مرور سالمندان این مرکز جای خود را به زنان و دختران دچار معلولیت بالای ۱۴ سال دادند. باغ فرشته محل زندگی و سکونت بیش از ۰ نفر است که به معلولیت‌های مختلفی دچار هستند. با این حال در ۳سال گذشته با راه افتادن هنرستان و شروع مهارت‌آموزی به ساکنان این باغ، رنگ و بوی زندگی چچه‌ها هم تغییر کرده است؛ از اداره کافه‌ای درون مرکز به‌دست مریم گلی گرفته تا سفارش‌هایی که با کار گاه خیاطی می‌رسد و آموزش موسیقی و نقاشی و… در ۲سال گذشته با شیوع کرونا و کم شدن ارتباط مردم با چچه‌های این مرکز، دلتنگی‌های ساکنان باغ فرشته هم بیشتر از قبل شده است.

اسم گوشه‌ای از سالن را گذاشته‌اند «کافه مریم‌گلی». صاحب این کنج، نوح مریم‌است؛ یکی از ساکنان قدیمی باغ فرشته که از وقتی خودش را به یاد دارد روی ویلچر می‌نشسته است. مریم‌گلی انگشتان سبزی دارد و هر شاخه خشک کوچکی را که در گلدان می‌کارد، خیلی زود سبزی می‌شود

و جوانه می‌زند. بچه‌های باغ فرشته می‌گویند «بس که مریم مهربان است.» مریم‌گلی گیس‌های سفیدش را زیر روسری هل می‌دهد. با ویلچرش به سمت سماور همیشه روشن کافه‌اش می‌رود و برای مهمانانی که به او سسری می‌زنند، آسترکی جاجی می‌ریزد. به‌سختی حرف می‌زند، اما با نگاه مهربانش اشاره می‌کند به چایی که کم کم سرد می‌شود و این یعنی «بفرمایید تا زدن نیفتاده.» تمام گل‌های کاشته‌شده در باغچه محوطه آسایشگاه باغ فرشته و گلدان‌های ریز و درشتی که در این مرکز به چشم می‌خورد، دست پروره مریم‌است؛ حتی اتاق چچه‌های آسایشگاه هم اگر گلدانی داشته باشد، مریم‌گلی تیمارش کرده یا آن را کاشته است. همین عشق گل و گلدان بودنش هم هست که اسمش را گذاشته‌اند «مریم‌گلی».

بها‌های برای زندگی

اغلب بچه‌های ساکن در مرکز شبانه‌روزی باغ فرشته، به‌کار و فعالیت‌ی مشغول هستند؛ به‌جز بچه‌های سا با معلولیت بالا که اصطلاحاً به آنها «فلت» می‌گویند؛ بچه‌هایی که برای انجام تمام کارهایشان نیاز به کمک دارند و روز و شبشان را در تخت‌سپری می‌کنند. «هنرستان» همان جایی است که زنان و دختران ساکن در مرکز خیریه شبانه‌روزی باغ فرشته را توانمند می‌کند و به آنها مهارت‌های مختلفی یاد می‌دهد؛ از کارهای فنی و هنری مثل خیاطی گرفته تا ساخت دستبند و معرق‌کاری و آموزش هنرهایی مثل موسیقی و نقاشی قالی کوچکی به کمک همین آموزش‌ها و با دست‌ن هنرمندانه ساکنان آسایشگاه شبانه‌روزی، آهسته و پیوسته روی بالا می‌رود و در حال

تکمیل شدن است. حتی بچه‌های ویلچر‌نشینی که امکان حرکت دادن دستشان را نداشته باشند، یاد می‌گیرند که چطور به کمک انگشتان پا یا دیگر مهارت‌ها، فعالیت‌های روزمره را انجام دهند. سیده شرفقی، مدیر هنرستان مرکز باغ فرشته است و مسئولیت برگزاری این کارگاه‌ها را بر عهده دارد. او می‌گوید: «وقتی ظرفیت‌های این هنرستان و اشتیاق بچه‌ها برای یادگیری را دیدم، تصمیم گرفتم به مهارت‌آموزی و کارآفرینی در آن بپردازم. نخستین کارگاه را با یکی از بچه‌های باغ‌فرشته شروع کردم. خیلی زود تعداد اعضای این کارگاه خیاطی به ۱۰ نفر رسید».

روزهای اول از دوخت‌های ساده و تهیه دستمال و پارچه‌های مورد نیاز در آتشیز‌خانه شروع کردند. این دستمال‌ها سر از بازارچه‌های خیریه درمی‌آورد و به‌دلیل اینکه بازار چندان پررونقی نداشت، اعضای کارگاه به سمت آموزش‌های دیگر سوق پیدا و خیاطی حرفه‌ای را آغاز کردند. حالا سفارش‌هایی که برای دوخت و دوز دریافت می‌کنند، مشخص می‌کند که هنتروزنان این کارگاه باید چه بنویزند و چه کنند. شوقی می‌گوید: «بچه‌های ساکن در مرکز باغ فرشته، مثل اغلب افراد دارای معلولیت در کشور، از فرصت چندانی برای آموزش و فعالیت‌های اجتماعی و اشتغال بهره‌مند نیستند. همین موضوع باعث می‌شود احساس یکتاوخاکی بودن زندگی و بی‌هدفی را تجربه کنند؛ احساسی که اغلب منجر به افسردگی و انزوا می‌شود. درحالی‌که می‌دانیم این افراد هم مثل دیگر مردم جامعه استعدادها، توانایی‌ها و علایقی دارند که می‌توانند آن را پرورش دهند».

این روزها کارگاه‌های کارآفرینی و مهارت‌آموزی باغ فرشته با حضور مربیان مختلف، دختران و زنان ساکن این مرکز را به سمت توانمندی و کسب درآمد سوق می‌دهد. مهناز نظری، مسئول فنی این مرکز می‌گوید: «تلاش ما این است که بتوانیم بچه‌ها را به توانمندی نسبی‌ای برسانیم؛ اینکه این افراد برای خود مهارتی بلد باشند و از طریق آن کسب درآمد کنند، علاوه بر ایجاد حس خوب در آنها، باعث می‌شود استقلال مالی را تجربه کنند. برخی از این افسرد ظرفیت این را دارند که زندگی مستقلی را برای خود تشکیل دهند. به همین دلیل داشتن درآمد برای آنها موضوع مهمی است.»

خیلی از بچه‌های ساکن در باغ فرشته، بعد از

خیلی از بچه‌های ساکن در باغ فرشته، بعد از مهارت‌آموزی در مرکز و امیدوار شدن به امکان کسب درآمد حداقلی، به تریخیص از مرکز و تشکیل زندگی مستقل، فکر و خودرا برای آن آماده می‌کنند

مهارت‌آموزی در مرکز و امیدوار شدن به امکان کسب درآمد حداقلی، به تریخیص از مرکز و تشکیل زندگی مستقل، فکر و خود را برای آن آماده می‌کنند. کامپیوترهای خریداری و به کارگاه‌مهارت‌آموزی هنرستان آورده شدند و تعدادی از دختران باغ فرشته آموزش تخصصی کامپیوتر را آغاز کردند. تولید محتوا و اپرآتوری هم از دیگر راه‌هایی است که فعالیت در آن میسر شده است. حلا یکی از دختران مرکز، اینستاگرام مؤسسه را می‌گرداند و مسئولیت تولید محتوا برای صفحات مجازی مرکز را بر عهده می‌دارد. تبتل در دست در محوطه باغ فرشته می‌چرخد و وقایع روزانه‌ای که آنها با آن روبه‌رو می‌شوند را ثبت می‌کند؛ از جشن تولدها و دورهمی‌های بچه‌ها مکنسی فیلم می‌گیرد یا بازی‌های جمعی و فعالیت‌های کارگاه و… را به نمایش می‌گذارد. خبیر ناز‌اهی با‌شد به گوش می‌سانند تا خیلی زود در صفحه اینستاگرام مرکز منتشر کند و خلاصه دست‌ی بر آتش نگارش دارد. همه اینها را در حالی انجام می‌دهد که به‌دلیل معلولیت، دستانتاش با محدودیت‌های حرکتی روبه‌روست.

به‌سوی زندگی مستقل

فرسودگی ساختمان‌های باغی و فنی و نیاز به مناسب‌سازی برخی فضاهار، رخت‌نوبر تن محوطه و بناهای موجود در باغ کرده است. این نخستین چالشی بود که بنیاد همیاران خیر جمعی بعد از تحویل مرکز با آن روبه‌رو بود. مسئولیت دادن به ساکنان باغ فرشته و استفاده از ظرفیت بچه‌های مرکز برای انجام کارهای اداری و حتی انبارداری و… شروع دوره تازه‌ای از زندگی برای آنها بود. سعید سعیدآبادی، مدیر باغ فرشته و مدیرعامل انجمن عالی مراکز توانبخشی غیردولتی معلولان کشور می‌گوید: «ما کارهای جاری مرکز را به‌خود بچه‌ها سپردیم تا از مهارت‌هایی که دارند استفاده کنند. ایجاد زندگی هدفمند برای آنها و دادن مسئولیت به آنها نتیجه خوبی هم برای ما داشت. این موضوع هم در روحیه بچه‌ها تأثیر زیادی گذاشت و هم مشارکت و تعاملشان را بیشتر کرد. ما حتی انبار مرکز را هم به‌خود بچه‌ها واگذار کردیم و بابت کارهایی که در مرکز انجام می‌دهند حقوقی به آنها تعلق گرفته است.»

تریخیص دختران و زنانی که به توانمندی رسیده‌اند مهم‌ترین دغدغه‌های این روزها در باغ فرشته است؛ موضوعی که با چالش‌های اقتصادی گره خورده است. سعیدآبادی می‌گوید: «تاکنون ۴نفر از دختران از مرکز تریخیص شده‌اند و به کمک خیران و مؤسسه، زندگی مستقلی برای خود تشکیل داده‌اند. البته این به‌معنای آن نیست که ما آنها را به حال خود رها کرده‌ایم، بلکه حمایت‌های ما از این افراد همچنان ادامه دارد.»

کمک به تأمین مسکن، اشتغال و امکان کسب درآمد حداقلی از قدم‌های است که باید در این راه برداشته شود تا شرایط برای استقلال دختران

تلاش ما این است که بتوانیم بچه‌ها را به توانمندی نسبی‌ای برسانیم.

اینکه این افراد برای خود مهارتی بلد باشند و از طریق آن کسب درآمد کنند، علاوه بر ایجاد حس خوب در آنها، باعث می‌شود استقلال مالی نسبی‌ای را تجربه کنند

دچار معلولیت در مرکز باغ فرشته فراهم شود. گاه این شرایط به کمک یکی دیگر از معلولان مرکز راحت‌تر فراهم می‌شود و افرادی که توانمندی‌هایشان تکمیل‌کننده کار یکدیگر است، با هم تریخیص می‌شوند و به‌خانه جدید می‌روند.

حقوق شهروندی یک معلول

گرچه خیابان‌ها و معابر و اماکن عمومی شهر چندان با ویلچر و عصا و وسایل توانبخشی افراد دارای معلولیت مهربان نیست، اما دختران باغ فرشته برای آموزش و تحصیل و انجام دیگر امور

روزم‌هشان، به بیرون از این مرکز رفت‌وآمد زیادی دارند. یکی از این افراد «هاران» است؛ دختری که به‌دلیل فلج مغزی به‌سختی حرف می‌زند و ویلچر برقی‌اش، جای خالی حرکت آزادانه پاها را برای او پر کرده است. باران چهارمین کتاب شعر خود را سال گذشته منتشر کرده و پای ثابت جلسات نقد ادبی شهر کتاب است. خرید کتاب، مهم‌ترین دلخوش‌اش به شمار می‌رود. اما هر بار برای تردد در شهر و رسیدن به کتابفروشی سختی‌های زیادی را به جان می‌خرد؛ گرچه به قول خودش اگر شهر مناسب‌سازی شود، دیگر نیازی به تحمل سختی به معلولان هم نخواهد بود. باران می‌گوید: «خیلی از شهروندان من و دیگر معلولان را به‌عنوان شهروند قبول ندارند. وقتی به تنهایی به تراس می‌روم، بارها پیش آمده که فروشنده یا راننده تاکسی و… گفته‌اند که تو با این وضع چرا بیرون آمدی؟ چرا مردم فکر می‌کنند یک معلول حق ندارد به فروشگاه برود؟ حق ندارد به پارک برود؟ حق ندارد به کافه برود یا حتی تحصیل کند؟»

همین مشکلات را دلیل برای تشدید افسردگی در افراد دارای معلولیت می‌دانند و به‌عنوان کسی که سال‌هاست در مرکز شبانه‌روزی زندگی می‌کند، می‌گوید: «بچه‌های زیادی را می‌شناسم که به‌دلیل همین رفتارها کم‌کم ترجیح داده‌اند از مرکز بیرون روند و منزوی شده‌اند. دوستی‌داشتم که به‌دلیل همین انزوا و افسردگی و البته مشکلات روحی‌ای که از قبل داشت، دق کرد و مرد.»

تعطیلی مراکز تفریحی و آموزشی و پارک‌ها و… در دوران شیوع کرونا در کشور، برای ساکنان مرکز باغ فرشته غوز بالای غوز شده و روزهای سخت‌تر برای آنها رقم زده‌است. با کم شدن محدودیت‌های

کرونایی، حلالا مسددکاران و مددجویان مرکز سعی می‌کنند شرایط را به روزهای قبل از کرونا برگردانند. حمید امین‌زاده، مسئول روابط‌مومی بنیاد خیریه همیاران می‌گوید: «تا قبل از شیوع کرونا به بهانه‌های مختلف در مرکز مراسم جشن و دورهمی بر گزار می‌کردیم. افراد زیادی به اینجا رفت‌وآمد داشتند و بچه‌ها هم فعالیت‌های مختلف آموزشی و… را بیرون از مرکز دنبال می‌کردند، اما شیوع کرونا ما را محدودتر از قبل کرد. تعداد بسیار کمی از خیران و داوطلبان به اینجا رفت‌وآمد دارند و اغلب آموزش‌ها و برنامه‌های مختلف شهر یا تعطیل شده یا به‌صورت مجازی انجام می‌شود. این موضوع در کنار ترس از شیوع کرونا در مرکز، بچه‌ها را با مشکلات روحی مواجه کرده بود و ما چالش‌های بزرگی داشتیم.»

او از مشکلات اقتصادی در سال‌های گذشته می‌گوید که دستت خیران را برای مشارکت و کمک به مؤسسه بسته و حساب دخل و خرج را با محدودیت زیادی روبه‌رو کرده است: «تمام هزینه‌ها، از آموزش تا تحصیل گرفته تا درمان، نگهداری، غذای روزانه و… توسط خیران مرکز تأمین می‌شود. این مرکز هم مثل اغلب مراکز مردمی و خیریه‌ها، این روزها با کم شدن درآمد و محدودیت در هزینه‌ها روبه‌روست.»

نیاز به حمایت عاطفی

خستگی و افسردگی ناشی از زندگی جمعی یک طرف، رنجیده‌خاطر بودن از خانواده‌هایی که فرزندان خود را از خانه به مرکز شبانه‌روزی سپرده‌اند و البته مشکلاتی که افراد دور از معلولیت با آن روبه‌رو هستند، به‌گفته روانشناس دلخوش‌اش به شمار می‌رود. اما هر بار برای تردد در شهر و رسیدن به کتابفروشی سختی‌های زیادی را به جان می‌خرد؛ گرچه به قول خودش اگر شهر مناسب‌سازی شود، دیگر نیازی به تحمل سختی به معلولان هم نخواهد بود. باران می‌گوید: «خیلی از شهروندان من و دیگر معلولان را به‌عنوان شهروند قبول ندارند. وقتی به تنهایی به تراس می‌روم، بارها پیش آمده که فروشنده یا راننده تاکسی و… گفته‌اند که تو با این وضع چرا بیرون آمدی؟ چرا مردم فکر می‌کنند یک معلول حق ندارد به فروشگاه برود؟ حق ندارد به پارک برود؟ حق ندارد به کافه برود یا حتی تحصیل کند؟»

همین مشکلات را دلیل برای تشدید افسردگی در افراد دارای معلولیت می‌دانند و به‌عنوان کسی که سال‌هاست در مرکز شبانه‌روزی زندگی می‌کند، می‌گوید: «بچه‌های زیادی را می‌شناسم که به‌دلیل همین رفتارها کم‌کم ترجیح داده‌اند از مرکز بیرون نروند و منزوی شده‌اند. دوستی‌داشتم که به‌دلیل همین انزوا و افسردگی و البته مشکلات روحی‌ای که از قبل داشت، دق کرد و مرد.»

تعطیلی مراکز تفریحی و آموزشی و پارک‌ها و… در دوران شیوع کرونا در کشور، برای ساکنان مرکز باغ فرشته غوز بالای غوز شده و روزهای سخت‌تر برای آنها رقم زده‌است. با کم شدن محدودیت‌های

نکته‌ها

بچه‌های ساکن در مرکز باغ فرشته، مثل اغلب افراد دارای معلولیت در کشور، از فرصت چندانی برای آموزش و فعالیت‌های اجتماعی و اشتغال بهره‌مند نیستند. همین موضوع باعث می‌شود احساس یکتاوخاکی بودن زندگی و بی‌هدفی را تجربه کنند؛ احساسی که اغلب منجر به افسردگی و انزوا می‌شود

اینکه این افراد برای خود مهارتی بلد باشند و از طریق آن کسب درآمد کنند، علاوه بر ایجاد حس خوب در آنها، باعث می‌شود استقلال مالی نسبی‌ای را تجربه کنند. برخی از این افراد ظرفیت این را دارند که زندگی مستقلی را برای خود تشکیل دهند و به همین دلیل داشتن درآمد برای آنها موضوع مهمی است

خیلی از مردم من و دیگر معلولان را به‌عنوان شهروند قبول ندارند. وقتی به تنهایی به خرید می‌روم، بارها پیش آمده که فروشنده یا راننده تاکسی و… گفته‌اند که تو با این وضع چرا بیرون آمدی؟ چرا مردم فکر می‌کنند یک معلول حق ندارد به فروشگاه برود؟ حق ندارد به پارک برود؟

کرونایی، حلالا مسددکاران و مددجویان مرکز سعی می‌کنند شرایط را به روزهای قبل از کرونا برگردانند. حمید امین‌زاده، مسئول روابط‌مومی بنیاد خیریه همیاران می‌گوید: «تا قبل از شیوع کرونا به بهانه‌های مختلف در مرکز مراسم جشن و دورهمی بر گزار می‌کردیم. افراد زیادی به اینجا رفت‌وآمد داشتند و بچه‌ها هم فعالیت‌های مختلف آموزشی و… را بیرون از مرکز دنبال می‌کردند، اما شیوع کرونا ما را محدودتر از قبل کرد. تعداد بسیار کمی از خیران و داوطلبان به اینجا رفت‌وآمد دارند و اغلب آموزش‌ها و برنامه‌های مختلف شهر یا تعطیل شده یا به‌صورت مجازی انجام می‌شود. این موضوع در کنار ترس از شیوع کرونا در مرکز، بچه‌ها را با مشکلات روحی مواجه کرده بود و ما چالش‌های بزرگی داشتیم.»

او از مشکلات اقتصادی در سال‌های گذشته می‌گوید که دستت خیران را برای مشارکت و کمک به مؤسسه بسته و حساب دخل و خرج را با محدودیت زیادی روبه‌رو کرده است: «تمام هزینه‌ها، از آموزش تا تحصیل گرفته تا درمان، نگهداری، غذای روزانه و… توسط خیران مرکز تأمین می‌شود. این مرکز هم مثل اغلب مراکز مردمی و خیریه‌ها، این روزها با کم شدن درآمد و محدودیت در هزینه‌ها روبه‌روست.»

چگونه می‌توان به والدین کمک کرد؟

تا قبل از استقلال کامل کودکان در تنها ماندن در خانه و انجام کارهای شخصی خود، معمولا یکی از والدین یا عنصر مورد اعتماد و نزدیکی در خانواده همواره در کنار کودک است. این فرایند حداقل ۱۰ سال یا بیشتر به طول می‌انجامد. این یعنی اگر می‌خواهیم به پدر و مادری کمک و از آنها حمایت کنیم، می‌توانیم یکی از ساعت از این ۱۰ سال را به بازی با کودک اختصاص دهیم تا والدین هم فرصت کافی برای تفریح و انجام امور شخصی خود یا حتی فرصت کوتاهی برای خواب و استراحت یا صرف وقت برای تنهایی خودشان داشته باشند. از طرفی اینکه یک والد بیش از ۵-۶ سال است که حتی برای ۲ ساعت هم بچه خود را به کسی نسپرد تا به کارهای شخصی خود برسد، افتخار نیست و قرار نیست بابت آن جایزای به کسی داده شود.

همچنین به یاد داشته باشیم بچه‌ها بیش از اینکه به حضور همیشگی و لحظه به لحظه والدین در کنار خود نیاز داشته باشند، به والدینی شاد و با حوصله نیاز دارند تا حتی شده ساعات کوتاهی در روز را به آنها اختصاص دهند.

حس امنیت و آرامش در کنار اعضای خانواده از مهم‌ترین نیازهای کودکان است. از طرفی بد نیست بدانیم قضاوت‌های به ظاهر بی‌اهمیت **معلولان مرکز اینها و خانواده‌هایشان برقرار کنیم و آنها را بطور کامل از خانواده خود دور نکنیم. چون به هر حال دختران این مرکز به آن نظر روحی و روانی از حضور خانواده هم نیاز دارند**



یادداشت

مرضیه موسوی

روزنامه‌نگار

قبل از «والد شدن» بخوانید

«بچه شیرینی زندگی‌ها!» عبید می‌دانم در جغرافیای فرهنگی ایران زندگی کرده باشید اما تا به حال این جمله به گوشتان نخورده باشد. بپراه هم نیست؛ حتی شنیدن صدای فرزندتان در یک روز غم‌بار در اوج افسردگی و خستگی یاختند به لبنان می‌آورد و شما را از قهقرای تاریکی بیرون می‌کشد. اما والد شدن و اضافه کردن موجودی به نام «بچه» به زندگی وجه‌های مختلف و متفاوت دیگری هم دارد؛ و جوهی که کمتر از آن شنیده‌ایم اما اهمیت غیر قابل انکاری دارد. آگاهی از این ابعاد ناگفته قرار نیست کسی را از فرزندآوری منصرف و یا فکر داشتن بچه را از سرش بیرون کند؛ همانطور که والدین دارای چند فرزند بعد از ورود نخستین فرزندشان به زندگی به‌صورت تجربی این ابعاد را کشف کرده‌اند. اما بی‌خبری از رخدادهایی که بعد از حضور بچه در زندگی والدین به‌وقوع می‌پیوندد، می‌تواند آنها را با چالش‌های مختلفی مواجه کند. این یادداشت را برای کسانی می‌نویسم که قصد دارند در آینده‌ای دور یا نزدیک، فرزندی را به زندگی خود اضافه کنند؛ خواه فرزند زبستی و خواه فرزندخوانده. همچنین برای کسانی که عزیزی از نزدیکانشان در شرف والد شدن است و می‌خواهند از او مراقبت کنند.

«بچه‌دار شدن» برای بسیاری از والدین بزرگ‌ترین تغییر زندگی به شمار می‌رود و در اغلب این موارد حتی از مهاجرت هم پیشی می‌گیرد؛ حضور موجودی کوچک در زندگی که شما از این پس مسئول رشد و نگهداری از او هستید و حس می‌کنید حتی بعد از مرگ هم این مسئولیت بر دوشتان سنگینی می‌کند. قلبی کوچک و بی‌دفاع که بیرون از سینه می‌تپد و برای خودش راه می‌رود. حقیقتش را بخواهید این یکی از سخت‌ترین ابعاد والد بودن است.

بسیاری از تغییراتی که حضور بچه در زندگی والدین ایجاد می‌کند یا غیرقابل برگشت هستند یا برای تغییر دوباره آن شرایط نیاز به صرف زمان زیادی است. همه این تغییرات می‌تواند دست به‌دست هم دهند و با ترکیب تغییرات هورمونی و بی‌خوابی‌های بعد از تولد نوزاد و… زمینه‌ساز افسردگی عمیقی در مادر و پدر شود؛ بله درست خوانده‌اید! پدران هم افسردگی بعد از والد شدن را تجربه می‌کنند.

افسردگی بعد از وارد شدن بچه به زندگی والدین، تنها مختص زنان و تنها مختص مادرانی که فرزند زبستی خود را می‌زایند نیست. بخش قابل توجهی از این تحولات ناگهانی هیچ ارتباطی با فرایند زایمان ندارد و برگرفته از بر هم خوردن عادات همیشگی و حتی تغییر در روابط فردی و خانوادگی است. برای همین حتی افرادی که کودک را جوانی را به فرزندخواندگی می‌پذیرند هم ممکن است با مشکلات روحی و افسردگی روبه‌رو شوند. و باز هم به همین دلیل است که پدران هم بعد از بچه‌دار شدن، یا فرزندپذیری احتمال تجربه افسردگی را دارند.

آنچه به اکثر والدین کمک می‌کند روزهای سخت‌نخست بعد از والد شدن را با آرامش بیشتر سپری کنند، آگاهی از این تغییرات و شناخت خلق و خوی موقتی است که بر اثر افسردگی یا کم‌خوابی و… گرفتارش شده‌اند.

واقعیت بچه‌داری و نگهداری از موجودی کوچک که به حمایت دائمی ما نیاز دارد بسا آنچه در میمانی‌های خانواده‌گسی از بچه‌های کوچک با لباس‌های رنگارنگ که دائم مشغول شیرین‌زبانی هستند می‌بینیم متفاوت است. درواقع این تنها قسمت کوچکی از کل فرایند بچه‌داری است. اگر تجربه نگهداری از یک کودک را داشته باشید می‌دانید که پشت هر بچه گولگی‌قشنگی که در جمع‌های خانوادگی دلبری می‌کند، پدر و مادری خسته و بی‌خواب هستند.