

رابطه شاغل شدن خانم ها و اقتدار شوهرشان

کار کردن خانم ها بیرون از خانه نیاز به یک سری ملاحظات توسط زن و شوهر دارد تا به زندگی مشترک زوج آسیب نرسد



زندگی خرج کنه، اون قدر منت می ذاره که اعصاب آدم رو خرد می کنه! این زن اصلا جنبهٔ سر کار رفتن نداره، می خوام شما متقاعدش کنید که دیگه سر کار نره و بشینه تو خونه! کمی فکر کردم و گفتم: «فرمودید همسرتون از وقتی سر کار می ره دیگه از شما حساب نمی بره؟ مگه به نظرتون زن باید از شوهرش حساب بیره؟» مرد با حالت حق به جانبی گفت: «بله، بالاخره زن گفتند، مردی گفتند، از قدیم گفتند مرد باید توی خونه خودش اقتدار داشته باشه!» گفتم: «به نظرتون اقتدار داشتن یعنی همسرتون از شما حساب بیره؟ من تا حالا فکر می کردم اقتدار داشتن یعنی این که مرد مثل ستون و تکیه گاه امن و محکمی برای خانواده اش باشه، یعنی ضعیف و شکننده نباشه...» در همین حین، زن وارد اتاق شد. بعد از کمی صحبت و پرس و جو، سفره دلش را باز کرد و گفت: «خدامی دونه از وقتی میرم سر کار چقدر شوهرم بهونه گیر شده و اذیت می کنه، یه ذره شرایط من رو درک نمی کنه، حاضر نیست هیچ کمکی توی کار خونه به من بکنه. هر وقت از ش کمک می خوام بر می گرده می گه اصلا اجازه نمی دمی بر سر کار! اون وقت توقع دارید وقتی قراره حقوقم رو خرج زندگی کنم، منت ندارم؟ اعتراض نکنم؟» زن دل پری داشت و حرف ها و شکایت هایش تمامی نداشت. احتمالا شما هم قبول دارید که مشکل اصلی آن ها شاغل بودن خانم نبود بلکه افکار و عقاید غلطی بود که هر دو نفر در ذهن داشتند.



شاید جالب باشد بدانید بسیاری از اوقات، مردها از کسب درآمد و استقلال مالی همسران شاغل خود دچار استرس می شوند. در تحقیقی که به تازگی روی شش هزار زوج در آمریکا انجام شد، مشخص شد مردانی که همسرانشان درآمد بالایی دارند، از اضطراب بیشتری رنج می برند و احتمالا گاهی اوقات این اضطراب خود را به شکل رفتار های عصبی و فکر نشده، زودرنجی یا کم اهمیت نشان دادن شغل و درآمد همسر نشان می دهند. از طرف دیگر، گاهی اوقات یک زن شاغل باید به اندازه دو نفر کار کند زیرا هم مسئولیت های محیط کار و هم وظایف بی شمار درون خانه همچون رسیدگی به امور بچه ها، بخت ویز و نظافت منزل و... بر عهدهٔ اوست و مسلمانا چنین شرایطی موجب وارد شدن فشاری مضاعف بر او می شود. تحمل فشار، زمانی سخت تر می شود که زن، هیچ گونه درک و حمایتی از جانب همسر خود دریافت نکند.

برخی از شوهر ها در چنین شرایطی، به جای کمک در امور منزل و برداشتن باری از روی دوش همسر خود، توقعات شان را افزایش می دهند یا مدام بر همسر شاغل خود خرده می گیرند. همچنین ممکن است برخی خانم ها به دلیل سهم داشتن در امور مالی خانه، مرد را دست کم بگیرند و او را تحقیر کنند. وقتی در خانه فضای درک و همدلی وجود نداشته باشد، شاغل بودن زن هم مثل بسیاری از امور دیگر، می تواند موجب آسیب هایی شود.

❖ **باور های اشتباهی که باید اصلاح شود**
برخی از آقایان این گونه گمان می کنند که کار کردن زن در بیرون از منزل، موجب کاهش اهمیت و قدرت و اقتدار مرد در خانه می شود. در نتیجه، ممکن است به هر گونه نشانه ای حساس شوند و هر رفتار یا گفتاری از جانب همسر خود را مصداقی برای کاهش

مقصر اصلی، نداشتن درک و همدلی

نظر کارشناس

قدرت خود بدانند و برخی اوقات، واکنش شدید نشان دهند تا قدرت خود را به نمایش بگذارند. در حالی که در یک خانواده سالم کسی در پی قدرت طلبی نیست بلکه اعضا تلاش می کنند به رشد و شکوفایی یکدیگر کمک کنند. اقتدار و استحکام، چیزی است که باید در ذات یک مرد باشد و شاغل بودن یا نبودن زن، نقشی در آن ندارد. منظور از مقتدر بودن مرد، این است که همچون ستونی باشد که هنگام توفان های زندگی، سایر اعضا بتوانند به او تکیه کنند. برخی خانم ها هم عقیده دارند همه خرج زندگی به عهده مرد است و زن، فقط باید مصرف کننده باشد و اگر به دلیل اشتغال و کسب درآمد، بخشی از خرج و مخارج زندگی را به عهده بگیرند، مدام بر همسر خود یا سایر اعضا منت می گذارند و حتی ممکن است برخورد تحقیر آمیزی با همسر خود داشته باشند. این در حالی است که اساس زندگی مشترک بر مبنای «همکاری» است و اگر هر یک از زوج ها بتوانند در زمینه ای به یکدیگر کمک کنند، هر دواز ثمرهٔ آن سود خواهند برد.

❖ **چند توصیه به چنین زن و شوهر هایی**
در آخر توصیه می کنیم: نان شاغل، تلاش کنند با ایر از محبت و احترام به همسر، اضطراب پنهانی را که ممکن است درون همسر شان وجود داشته باشد، کاهش دهند و در امور مالی، خود را از همسر جدا ندانند. آقایان هم با درک و همدلی بیشتر، از سخت گیری به همسر شاغل خود بپرهیزند و تا حد توان، در امور منزل و بچه ها به او کمک کنند. زوج ها باید تلاش کنند وقت بیشتری را به یکدیگر اختصاص دهند، تفریح و گفت و گو ی بیشتری در کنار یکدیگر داشته باشند و در نامه ریزی کنند تا برخی از امور خانه را به صورت مشترک و با هم انجام دهند تا هم فرصت بیشتری برای با هم بودن داشته باشند و هم از همکاری یکدیگر بهره ببرند. گاهی فقط کافی است عقاید غلط و سبک رفتار خود را تغییر دهیم تا زندگی مشترک بهتری داشته باشیم.

قرار و مدار

روز برنامه ریزی برای سرگرمی خانوادگی

روزهای آخر هفته به خصوص جمعه ها، زمان خوبی برای انجام بازی های خانوادگیه. امروز برنامه ریزی کنید تا پنجشنبه یا جمعه، در یک

زمان مشخص با بقیه اعضای خانواده

یک بازی ره انجام بدین. پانتومیم،

اسم فامیل، گل یا پوچ،

نقطه بازی، مشاعره و

... پیشنهادهای خوبی

هستند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* به جای این که در صفحه اول زندگی سلام بگین جهان در ۲۰۵۰ چه جوری خواهد بود، پیش بینی کنید وضعیت ایران در ۲۰۵۰ چطور خواهد بود؟
* از ۲۰ پیشنهاد غیر معمول برای روز های پُر استرس که در صفحه خانواده مطرح کرد دین، ۱۳ یا ۱۴ تاش تکراری بود و غیر معمول محسوب نمی شد. در چاپ مطالب، دقت بیشتری داشته باشیم.
* بنگلادش با این تراکم جمعیتی که داره و در پرونده زندگی سلام در باره شون نوشتین، چه جوری کرونا رو مدیریت کرده که ما تو نستیم؟ می گن باز داریم میریم تو پیک بعدی، در سته یا شایعه است؟
* در باره مطلب «صورت صاف و بدون جوش با راهکار های خانگی» در ستون بانوان، لطفا از انواع جوش صورت هم بنویسین. هر جوشی، با هر روشی، رفع نمی شه.
* من مدت هاست دیگه تلویزیون رو از تو برنامه روز انهام حذف کردم، حوصله دیدن بعضی سریال ها و برنامه ها شو ندارم که میره روی اعصابم. به قول شما، همه شایک باز یگر میاد تو یک برنامه می گه دیشب چی خورد، لباس چی می پوشه... شبیه نمایش خانگی هم که گرونه.
* بابا، خیلی دوست دارم. می دونم ۳ یا ۴ بار می خواستی سیگار رو ترک کنی و نشده اما امیدوارم مطلب صفحه سلامت دیروز رو که گفته احتمال بیماری قلبی در خانواده افراد سیگاری سه بر ابره بخونی و به خاطر من، خواهر و مامان، بیشتر رعایت کنی.

بعد از شیوع کرونا، لحن پدرم به شدت طلبکارانه شده است

مشکل من چیز جدیدی نیست ولی بعد از شیوع کرونا یعنی از سال پیش، خیلی در دسر ساز تر شده است. من به طور کلی همیشه با اخلاق پدرم مشکل داشتم ولی الان مدتی است که چون از خانه خیلی کم بیرون می روم و دور کار شده ام، پدر و مادر پیرم ۲۴ ساعته کنارم هستند. پدرم به همه چیز گیر می دهد. می خواهم ظرف بشویم، گیر می دهد این جوری نشو، راه می روم، می گوید به راه می روی، فیلم می بینم، می گوید این فیلم های وقت گیر را نبین و لحن پدرم به شدت طلبکارانه شده است. چه کنم؟

بزنید که وی را عصبانی تر و نگران تر کند. در نتیجه وارد چرخه معیوبی می شوید که بیرون آمدن از آن دشوار است. در این شرایط تلاش کنید با ترک موقعیت بحث را به زمانی که هر دو در شرایط مناسبی قرار دارید موکول کنید.

❖ **پدرتان را درک کنید**

نظم بخشیدن به ساعات خواب و بیداری، پیگیری برنامه های هدفمند از جمله کتاب خواندن، ورزش و استراحت فکری و روحی، ارتباطات تلفنی و تصویری با دوستان و آشنایان می تواند باعث افزایش تاب آوری و سازگاری شما و در نهایت آرامش روانی خانواده در دوران کرونا شود. همچنین قدر دان و الدین خود باشید. والدین، نگران فرزندان خود هستند و گاهی به دلیل مهارت های ارتباطی ضعیف یا ناتوانی در کنترل خشم، نمی توانند این نگرانی را به صورت منطقی و در آرامش به فرزندان خود انتقال دهند. هنگام صحبت با پدرتان به احساسات و نگرانی های وی هم اشاره کنید و به او بفهمانید که احساساتشان را درک می کنید و قدر دان آن ها هستید. این رفتار شما باعث می شود حرف های شما از جانب والدین با پذیرش بیشتری رو به رو شود و آن ها بهتر بتوانند با هیجانات منفی خود کنار بیایند.

❖ **سخنی با والدین**

در پایان سخنی با والدین دارم. این درست است که هر پدر و مادری می خواهد مرا قرب فرزندانش باشد اما گاهی اوقات ممکن است مرا قبت بیش از حد، ناخواسته به کنترل گری بینجامد. اگر شما والدینی بیش از حد مرا قبت و کنترل گر باشید نه تنها از لحاظ روانی به فرزندان فشار زیادی را تحمیل می کنید بلکه خودتان هم در معرض آسیب های مختلفی قرار می گیرید. پذیرش این موضوع که فرزندان هم نیاز ها و خواسته ها و انتظاراتی از والدین خود دارند، از جمله این که در خانه احساس آرامش داشته باشند و رفتار هایشان از نگاه موشکافانه و انتقادگر والدین به دور باشد، مهم است.



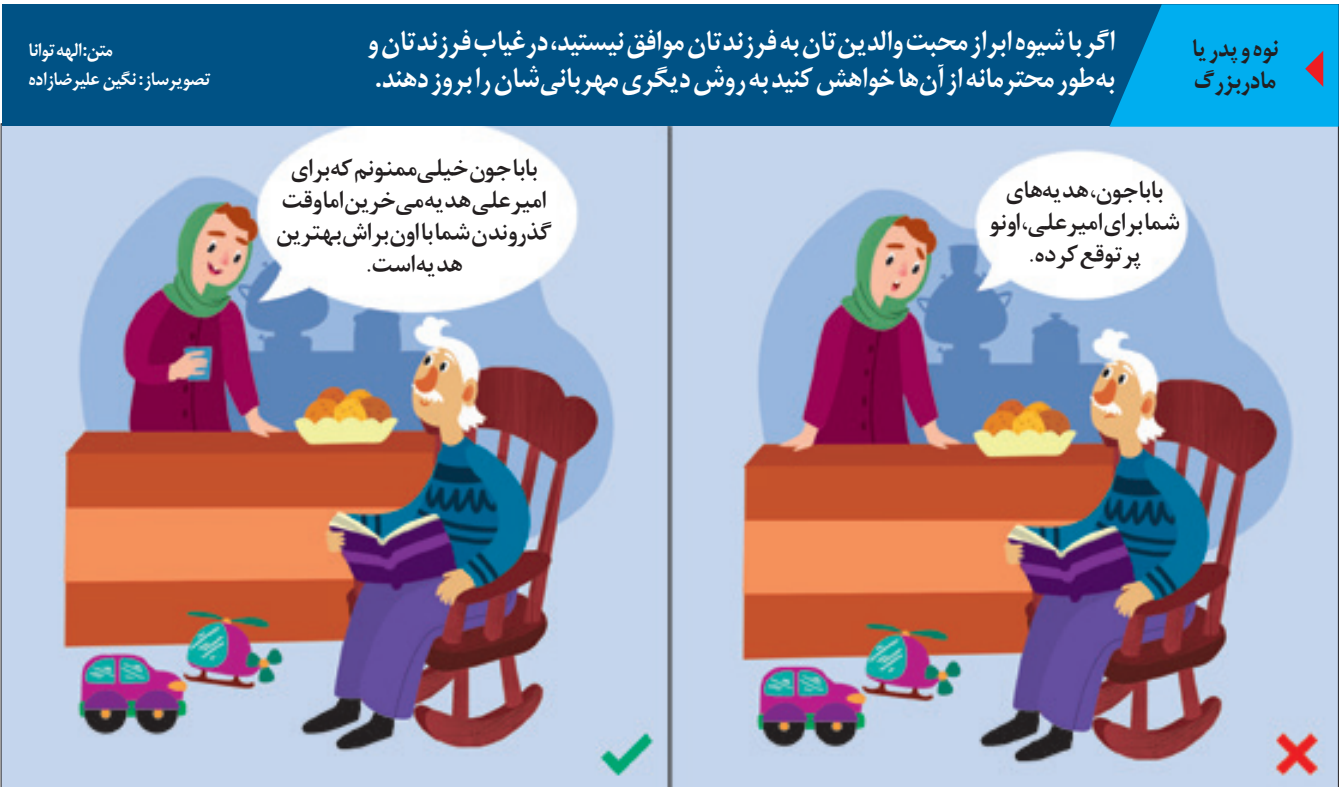
سارا احمدی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

پاندمی کرونا و فرظطینه خانگی بر جنبه های مختلف زندگی تاثیرات منفی به جا گذاشته است. افزایش اضطراب، افسردگی، تعارضات و اختلافات در

همه اقشار جامعه خصوصا در خانواده ها ماحصل ورود این مهمان ناخوانده به جامعه جهانی است. ترس از بیماری کرونا، محدودیت در رفت و آمد و کاهش ارتباطات اجتماعی باعث ایجاد خستگی روانی در خانواده ها شده و از پیامدهای این خستگی و کسالت روانی افزایش تعارضات و اختلافات و پر خاشگری در خانواده هاست. مخاطب گرامی در پیامک تان ذکر کردید در ایام قرنطینه تنش و تعارض بین شما و پدرتان افزایش داشته است. در ادامه راهکار هایی برای بهبود این مسئله ارائه می شود.

❖ **در باره احساسات خود با پدرتان صحبت کنید**
فاصله گرفتن و صحبت نکردن، تنها فشار روانی در خانواده را افزایش می دهد. با پدرتان صحبت و در خصوص احساس خود در باره رفتار هایش با وی گفت و گو کنید. هنگام صحبت، اطمینان حاصل کنید که از زبان «من احساس می کنم»، به جای متهم کردن ما، مانند «خب شما همیشه...» استفاده می کنید. به طور مثال به آن ها بگویید زمانی که از کار های شما ایراد می گیرند، شما احساس اضطراب می کنید. این باعث می شود آن ها به تاثیر رفتار شان بیندیشند. برقراری ارتباط صادقانه، آشکار و محترمانه می تواند گفت و گویی را برای چربی کشمشک شما در رابطه برقرار کند و این می تواند راه بهبود ارتباط را پیش روتان قرار دهد.

❖ **در تله پر خاشگری و عصبانیت نیفتید**
هنگامی که پدرتان بسیار عصبانی یا نگران هستند، گفت و گورا ادامه ندهید. در این شرایط شما هم بیشتر احتمال دارد که کنترل خود را از دست بدهید و حرف هایی



۵ ترند برای انتخاب شال و روسری

منابع: niniplus۰ parents

گاهی اوقات بعضی از ما در خرید شال و روسری دقت لازم را نداریم و نتیجه اش می شود تعداد زیاد شال و روسری هایی که در کمدمان داریم ولی برای هیچ مهمانی مناسب نیست. برای این که به نحوی خرید کنیم که بعد از سال ها از خرید خود پشیمان نشویم و شال یا روسری مان همچنان برای مان جذاب باشد، فقط کافی است چند نکته را رعایت کنیم که هم پول هدر ندهیم و هم به چیزی که می خواهیم برسیم.

۱ شال یا روسری هایی را که دوست نداریم، نخیریم هر چند از نظر رنگ و مدل، مد باشند. شال و روسری هایی را که جنس ساتن یا لیز دارند، نخیریم زیرا مدام از سرمان می افتند و مارا عصبی می کنند. همچنین هیچ گاه روسری هایی را که زود چروک می شوند و مدام مجبور به اتوزدن آن ها هستیم، نخیریم.

۲ بهتر است وقتی می خواهیم روسری و شال بخریم، رنگ و مدل آن را جوری انتخاب کنیم که حداقل با دو تا از لباس های مان

۳ هماهنگ شود. این کار را فقط محض احتیاط انجام می دهیم شاید هیچ گاه نیاز نشود که با دو دست لباس مان یک شال را سر کنیم؛ اما بهتر است این مورد را برای روز مبادا در نظر بگیریم.

۴ روسری و شال نزدیک ترین پوشش به صورت ماست و ما باید بیشترین دقت را در خرید آن بکنیم. هنگامی که در حالت آشفتگی هستیم، اغلب رنگ هایی را انتخاب می کنیم که حس ناخوشایندی را جلوی آینه به خودمان و هنگام روبه روی



بانوان



زندگی سلام
چهارشنبه
۵ خرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۸۸۹

خانواده و مشاوره

۳