پیشنهاد امروز

امروز پنج دقیقه بنشین، با بچه‌ات حرف بزن، ببین چقدر دنیای قشنگی دارد. آرزوهایش را بپرس. این روزهای شیرین می روند و برنمی گردند.

چند توصیه کوتاه برای زندگی بهتر زن و شوهرهای کارمند

زنان شاغل علاوه بر مسئولیت‌های سخت داخل منزل، وظایفی در قالب شغل خود دارند که مدیریت این مسئولیت‌ها برایشان آسان نیست و همچنین آن‌ها باید رضایت همسران و فرزندانشان را هم جلب کنند تا در کنار آن‌ها به خوبی و خوشی زندگی کنند و در کل باید گفت در زندگی‌های کارمندی که در آن هم زن و هم مرد برای تامین زندگی کوشش می کنند، ممکن است تعارضاتی به وجود آید که اگر این تعارضات حل نشود قطعا به اختلافات جدی بین دو طرف تبدیل خواهدشد که همه خانواده را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به گزارش «همشهری جوان» در این مطلب قصد داریم با چند توصیه کوتاه بگوییم که چطور می‌شود با چالش‌های زندگی کارمندی کنار آمد و از این نحوه زندگی کردن لذت برد.

زمان را مدیریت کنید

به طور معمول خانم‌ها و آقایان شاغل متاهل سرشان خیلی شلوغ است و اگر بچه‌دار هم باشند که دیگر خیلی شلوغ‌تر است. نقش‌هایی مانند کارمند بودن در بیرون از خانه، مدیریت امور منزل و بچه داری، هر کدامشان به تنهایی به اندازه یک شغل وقت گیرند. برای همین هر دو نفر باید برنامه‌ای برای مدیریت کردن زمانشان داشته باشند.
توصیه می کنیم کارهایتان را اولویت‌بندی کنید، برنامه روزانه، هفتگی و ماهانه برای کارهایتان داشته باشید و اگر می‌توانید یک سری از کارها را به دیگران محول و کارهای غیر ضروری را از برنامه خود حذف کنید.

با استرس به خانه نروید

داشتن فشارهای روانی شغلی فقط تاثیر منفی روی کارتان ندارد. اگر نتوانید راهی برای مقابله با این فشارها پیدا کنید، این استرس‌ها را ناخواسته با خودتان به خانه می‌آورید و با این کارتان جو خانه را هم ناخوشایند خواهید کرد. سعی کنید راه‌هایی برای مقابله با این استرس پیدا کنید؛ مثلا اگر واقعا کارتان زیاد است و فرسوده می‌شوید برای حفظ زندگی‌تان هم که شده کارهایتان را کم کنید یا اگر با رئیس یا همکارتان مشکلی دارید با مذاکره این مشکل را حل یا کم کنید.

هماهنگ باشید

مهمانی گرفتن برای زن‌های خانه‌دار راحت‌تر از زن‌های شاغل است. مردهایی هم که زنانشان شاغل هستند برای کمک کردن در کارهای خانه موقع مهمانی هم سرشان شلوغ‌تر است، به همین دلیل حتما قبل از جواب دادن به درخواست مهمانی یا دعوت مهمان با همسرتان برای تصمیم خود هماهنگی‌های لازم را داشته باشید تا از به‌وجودآمدن دلخوری جلوگیری کنید.

با هم به مرخصی بروید

تا جایی که می‌توانید مرخصی همزمان بگیرید. یعنی کاری کنید زمان مرخصی‌تان که طولانی‌مدت‌ترین وقت فراغت‌تان است، همزمان باشد. در غیر این صورت حتما بخشی از مرخصی‌تان را برای خانواده بگذارید و برایش برنامه داشته باشید.

توافق مالی داشته باشید

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که زن و شوهر کارمند باید در موردش توافق داشته باشند، شیوه هزینه کردن درآمدهایشان است. این که چه کسی باید پولش را صرف چه چیزی کند، اصلا تعارف بردار نیست. توافق نکردن و مبهم گذاشتن این مورد می‌تواند همیشه بهانه یک دعوای طولانی و خسته کننده باشد. یک بار برای همیشه دو نفره و بدون حضور دیگران بنشینید و در این باره حرف بزنید و به توافق برسید تا برای همیشه از دعواهای مالی خانواده‌تان خلاص شوید.

وقتی را برای با هم بودن دو نفره در نظر بگیرید

حتی اگر بچه‌دار هستید و سرتان به دلیل اشتغال دونفره خیلی شلوغ است، باز هم باید وقتی را در هفته یا در ماه در نظر بگیرید و با همسرتان به تنهایی اوقات فراغت‌تان را بگذرانید. این با هم بودن دونفره چند فایده دارد؛ از طرفی باعث رفع استرس‌های روزمره می‌شود، احساس تعلق به خانواده را تقویت می کند و هم حرف‌هایی را که جلوی بچه‌ها یا پشت تلفن نمی‌شود گفت، زده می‌شود و از طرف دیگر هم اگر برنامه کوتاه‌مدت یا بلندمدت مشترکی برای زندگی دارید بهترین وقت برای مطرح کردنشان همین زمان با هم بودن‌های دونفره است. در صورت وجود نداشتن این زمان، شما به یک پدر و مادر وقفی تبدیل می‌شوید. درست است که این کارها به شما هویت شغلی یا هویت پدر و مادری می‌دهد اما احساس خوب همسر بودن را به شما نخواهد بخشید.

کارهای خانه را تقسیم کنید

حالا که خانم دارد کارهای بیرون از خانه را هم انجام می‌دهد، آقای خانه هم کمک‌دست خانم در کارهای خانه باشد. البته بعضی از خانواده‌ها این‌طور برنامه‌ریزی می کنند که خانم ساعت کار کمتری را صرف کارش می کند و زودتر به خانه بر می‌گردد تا به منزل هم برسد؛ اما در این صورت هم کمک کردن آقایان هم استرس کارهای خانه را کم و هم حس عاطفی دو طرف را تقویت می کند. البته کارهای خانه فقط شستن ظرف و جارو کردن نیست.

و از همه مهم‌تر، بچه‌ها را دریابید

چه کسی باید بچه‌ها را به پارک ببرد؟ چه کسی باید آن‌ها را به مدرسه یا مهد کودک برساند؟ چه کسی باید به درس بچه‌ها برسد؟ و... همه این‌ها به توافق والدین بستگی دارد؛ اما اگر همه این‌ها به دوش زن یا مرد خانه بیفتد باز هم نتیجه‌ای جز دلخوری و استرس در پی نخواهد داشت و همین‌طور هم تاثیر منفی روی روح و روان بچه‌ها دارد؛ به طور معمول از وقتی که سن بچه‌ها برای رفتن به مهد مناسب نمی شود و مادر می‌تواند اوقات فراغت بیشتری داشته باشد بحث تقسیم وظایف در خانه داغ می‌شود، در آن موقع باید یادتان باشد که فرزند شما به هر دو نفرتان احتیاج دارد و اگر توافقتان منصفانه باشد، یعنی این که دو نفرتان برای بچه‌ها وقت گذاشته‌اید. از طرف دیگر در تربیت فرزند باید این اصل رعایت شود که حرف و شیوه پدر و مادر همسو باشد تا بچه بیچاره هم سردرگم نشود.

شوهرم می گوید طلاق بگیر تا دوباره داماد شوم

خانمی هستم ۲۵ ساله. ۴ سال است که ازدواج کرده‌ام و خانه‌دارم. شوهرم شغل آزاد دارد، ما هنوز بچه نداریم و مشکل از من است؛ اما دکتر رفته‌ایم و شاید نتیجه بگیریم. مشکلم این است که شوهرم مرا درک نمی کند و مدام بهانه های الکی می گیرد، دعوا راه می‌اندازد و می گوید باید طلاق بگیری تا من داماد شوم. ولخرج است و اوضاع اقتصادی خوبی نداریم، همیشه می‌خواهد جلوی دیگران کم نیاورد.

رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

متاسفانه این امر مشکل بسیاری از زوجین است، وجود نرخ بالای ناباروری اولیه در ایران، حدود یک سوم تا یک چهارم زوجین است که آمار نسبتا بالایی می باشد و از سویی به دلیل بالا بودن هزینه درمان و تحت پوشش بیمه نبودن، عصبیت و ناکامی زیادی را بر زوجین تحمیل می کند. مرد احساس می کند با این همه هزینه هیچ نتیجه‌ای نگرفته و بازنده است و زن هر روز در آرزوی مادر شدن و فرزندآوری برای همسرش دچار غمگینی و یاس بیشتری می‌شود. در واقع آنچه شما فرموده‌اید، پیامد نسبتا جبری شرایط شماست. حال مردی خویشتن دار است و به همسر خود احترام می گذارد و یکی دیگر درخواست طلاق می کند که هر دو شکل می‌تواند پشتوانه‌های دیگری نیز داشته باشد از جمله دخالت و اجبار والدین به فرزندآوری یا برعکس دعوت زوج به آرامش و صبر.

شوهرتان را درک کنید

تلاش شما برای آرام کردن همسرتان، احساس همدلی و همراهی با وی است و نه ابراز عصبیت و ناخشنودی از اینکه چرا فقط شما را به دلیل ناباروری یا به عبارتی ناتوانی در فرزندآوری برای وی مورد مواخذه قرار می‌دهد. نحوه گفتمان شما، درک و احترام به دغدغه‌های تکاملی و غریزی مردانه همسرتان باشد نه احتمالا توجیهات به‌نظر منطقی و حق به‌جانب خود، البته این امر شاید برای شما سخت باشد ولی باعث دلگرمی وی به زندگی محبت‌آمیز توام با احترام نسبت به شما خواهد شد و نه صرفا زندگی جبری و گاه توام با دلسوزی. نیاز اصلی همسر شما درک و احترام و تایید نگرانی‌های مردانه وی است نه فرزندآوری شما. اگر این نیاز وی برآورده شود به احتمال زیاد در غم و فشار عصبی ناباروری در کنار همسرش خواهد بود و نه در مقابل او.

دست از درمان برندارید

در مجموع کاری که از دست شما برمی‌آید تلاش بیشتر و حرفه‌ای‌تر برای درمان ناباروری خود است که البته به حوصله و هزینه کرد دوطرفه نیاز دارد. با توجه به مشکل مالی همسر، دیگر بعید است ایشان بابت این امر هزینه بکنند؛ البته این زیرکی و فراست شماست که به شیوه‌های مختلف و با کمک والدین و خویشان به مسیر درمان ادامه دهید البته با حفظ حرمت همسرتان.

سخنی با شوهرتان

توصیه می کنم خویشتن‌دار باشید. اگر همین امر برای خودتان رخ می‌داد، چه انتظاری از همسرتان داشتید؟ بد نیست هر از گاهی خود را جای وی بگذارید و حس و حال ایشان را بهتر درک کنید و از همه مهم‌تر اینکه همسر گرامی شما به عمد که نمی خواهد موجب رنجش شما شود بلکه این امر کاملا از دست وی خارج بوده و هیچ تقصیر یا کوتاهی از طرف او سر نزده است؛ لذا به کدام گناه نکرده، وی را مستحق طلاق می‌دانید؟! البته این حق شرعی و قانونی شماست که خانم شما توان باروری را داشته باشد و فرزندآوری کند از سویی زوجیت، اصل ازدواج است و نه حتما فرزند داشتن. بنابراین پیشنهاد می کنم صبر بیشتری داشته باشید و توکل کنید و از آزار دادن همسرتان به شدت بپرهیزید.

خانمم فقط حرف خودش را می‌زند

مردی هستم ۴۱ ساله و شغل آزاد دارم. همسرم برای کوچک‌ترین مسئله ای زود عصبانی می‌شود، او بسیار پرخاشگر و عصبی است. ما ۲۲ سال است که با هم زندگی می کنیم. درضمن دو فرزند پسر دارم. خانمم فقط حرف خودش را می‌زند. خیلی نگران هستم.

هدی معتمد الصنایعی
روان‌شناس بالینی

این احساس که فرموده‌اید همسرتان عصبی است، ناراحت کننده است. گاهی در برخورد با مسائل سخت زندگی به دلیل تفسیر نظام ناکارآمد و نداشتن مهارت حل مسئله و همچنین احساس ناکامی، خشم در ما به وجود می‌آید و دست به رفتارهایی می‌زنیم که در لحظه، احساس منفی ما را کاهش می‌دهد و باعث افزایش هیجان مثبت در ما می‌شود از جمله (توجه گرفتن از دیگران، تسلیم‌شدن دیگران در برابر خواست ما و...). احساس ناکامی و تفسیر نظام ناکارآمد در دراز مدت باعث ایجاد احساس افسردگی و در نتیجه افزایش خشم و عصبانیت در فرد می‌شود که در این صورت جلسات روان‌درمانی (کمک گرفتن از روانشناس) بسیار سودمند خواهد بود. رعایت نکات مهمی هم که در ادامه آمده است حائز اهمیت خواهد بود.

به نیازهای همسرتان توجه کنید

آیا به خواسته‌های خانم‌تان در زندگی مشترک اهمیت می‌دهید؟ به طور معمول اگر یکی از زوجین احساس کند که نیازها و خواسته‌هایش از جمله نیاز به محبت و توجه، نیازهای زناشویی، نیاز به اعتماد، نیاز مالی و... برآورده نمی‌شود به احساس خشم در فرد منجر می‌شود.

از روش کنترل درونی به جای کنترل بیرونی استفاده کنید

به طور معمول مشکلات زوجین، زمانی اوج می گیرد که سعی می کنند، طرف مقابل را تغییر دهند. این درست است که خانم تان عصبانی می شود و حتما برای شما هم ناراحت کننده است اما به جای این انتظار که همسر من نباید عصبانی باشد، باید او عوض شود (کنترل بیرونی)، سعی کنید خودتان تغییراتی در سبک زندگی تان ایجاد کنید (کنترل درونی). برای مثال موضوعاتی را که می‌دانید باعث خشم در ایشان می‌شود، به گونه‌ای مدیریت کنید که از خشم بیشتر جلوگیری شود و آرامش و صبوری پیشه کنید و شما هم مهارت کنترل خشم را در خود تقویت کنید چرا که با ایجاد تغییر در خود، دیگری هم تغییر می کند.

۷ عادت مخرب در زندگی را کم کنید

هفت عادت مخرب زندگی را کم کنید از جمله: عیب‌جویی، سرزنش کردن، انتقاد، شکوه و گلایه، تهدید و تنبیه، باج دادن و نق زدن و به جای آن هفت عادت عشق‌ورزی را پیشه کنید از جمله: گوش دادن به صحبت‌های همسر، حمایت کردن از او، تشویق کردن به خصوص زمانی که خشم خودشان را کنترل می کنند، احترام گذاشتن، اعتماد کردن و گفت و گو بر سر اختلافات.

به قلم شما

تغییر؛ معجزه زندگی ام بود

زندگی شیرین است

با انرژی و نشاط از خواب بیدار می شوم، کمی به امور منزل رسیدگی می کنم و به سر کارم می روم، کاری که با علاقه و انگیزه فراوان انجام می دهم، دوستانم را می بینم و ساعاتی از روز را با آن ها سپری می کنم، شب به باشگاه همرزم می روم که دیگر همه مشتری هایش رفته‌اند و کمی ورزش می کنم و با هم به خانه‌ای پر از مهر و عشق برمی گردیم. گاهی به سفرهای کاری و تفریحی می روم، به برنامه‌های شخصی و پیگیری اهدافم می پردازم، گاهی غرق در ملکوت حرم حضرت رضا (ع) روحم را جلا می دهم، به دست بوسی و خدمت پدر و مادرم می روم و دعای خیر و محبت‌شان را همراه خودم می بینم. به آینده‌ام امیدوارم و با امید و انگیزه فراوان برای آن تلاش می کنم.

اما... زندگی تلخ هم بود

بعضی اوقات فکر می کنم چنین زندگی را قبلا حتی در رؤیاهایم نمی دیدم و گاهی باورم نمی شود که این شرایط زندگی من است، دختری که به دلیل جنیتش در کودکی و نوجوانی از طرف خانواده تحقیر و طرد می شد، رنج تبعیض را تحمل می کرد و در سن ۱۹ سالگی به یک ازدواج تحمیلی با فردی که اصلا علاقه‌ای به او نداشت تن داد و از آرزوهایش دست کشید و چون نتوانست این ازدواج را تحمل کند ۴ سال به تنهایی و با وجود مخالفت تمام خانواده و فامیل برای جدا شدن جنگید و بالاخره طلاق گرفت. بعد از آن با مردی ازدواج کرد که یک فرزند از ازدواج سابقش داشت و به زودی متوجه شد که اعتیاد دارد! سال‌های با ارزش جوانی‌اش در کشاکش و جدل با همسری که علاوه بر مشکلات اعتیاد، بیماری بدبینی هم داشت گذشت، در دسرها و دغدغه‌های حضور پسر همسرش را تحمل کرد و در این بین، سال‌ها افسردگی و بیماری را تجربه کرد.

زندگی چگونه شیرین می شود؟

واقعا زندگی الان من در برابر آن پیشینه به خواب و خیال و رؤیایی شیرین شبیه است. تمام این معجزات از تحولی در نوع تفکر و نگرشم به دنیا شروع شد از آن روزی که با بی حوصلگی در خودروی همسرم منتظر نشسته بودم و چشمم به یک کتاب فروشی افتاد، به طرف فروشگاه رفتم و در قفسه کتاب‌ها کتابی را انتخاب کردم و خریدم. وقتی کتاب را خواندم به جمله‌ای رسیدم که نوشته بود زندگی الان تو نتیجه طرز فکر گذشته توست پس اگر از آن راضی نیستی تفکرات خود را تغییر بده!
به همین راحتی! و من پذیرفتم و شروع کردم به تغییر طرز فکر و نگرش خودم نسبت به زندگی و به شکل معجزه گونه‌ای شرایط زندگی‌ام یکی یکی تغییر کردند، معلم‌ها و انسان‌های بزرگی در مسیرم قرار گرفتند و من مشتاقانه پذیرای درس‌هایی شدم که زندگی در مسیرم قرار داد، مطالعه کردم و آموزش دیدم. من تغییر کردم، شوهرم تغییر کرد، رابطه‌ام با فرزند خوانده‌ام و در نهایت تمام شئونات زندگی‌ام به سمت مطلوب تغییر کرد و الان حس خوشبختی همراه همیشه زندگی‌ام شده است.
سپاس از خدای مهربان برای این هدیه و نعمت. (ز-خ)

همراهان عزیز! شما هم می توانید «تلخ و شیرین» زندگی خودتان را برای ما به آدرس کانال تلگرامی زندگی سلام @zendegiisalam بفرستید.