



درباره روزمرگی و ملالی که گاهی دامن گیر زنان خانه دار می شود و راه های مقابله با آن

## امان از این ملال بی زوال!

الهام یوسفی - «زندگی ام خلاصه شده به بشور و بساب و بیز و جمع و جور. تنها تفریحم، تماشای برنامه های تلویزیون است؛ برنامه های تمام کانال های تلویزیون را حفظم. صبح که به همسر و بچه هایم، صبحانه می دهم و راهی محل کار و مدرسه می کنم تا ظهر که هر کدام، گرسنه به خانه برمی گردند، کوهی از ظرف کثیف و رخت چرک و اتاق های پخش و پلا و سبزی و میوه و گوشت نشسته و تمیز نشده، مرا صدا می کنند. سال های اول زندگی مشترک، انجام تمام این کارها، دست تنها، وقت زیادی می گرفت اما این سال ها دیگر حتی انجام کارهای سنگین هر روزه - همان کارهایی که معمولا به چشم هیچ کس نمی آید- هم سرگرم نمی کند. حوالی ظهر، بچه ها با سر و صدا به خانه برمی گردند و چرخه تکراری به هم ریختن خانه تبت، تکرار می شود. همسر، سر شب، خسته از راه می رسد و طبیعتا بعد از حدود ۱۰ ساعت کار پراسترس، تنها چیزی که آن لحظه می خواهد، شام و سکوت و استراحت است... اشتباه نکنید! من، عاشق خانواده ام هستم و خودم، به هزار و یک دلیل، خانه دار بودن را «انتخاب» کرده ام. اما این روزمرگی و تکرار، این تنهایی و بی برنامه گی، خسته و ملولم کرده. ملال، زندگی ام را بلعیده، روزها و لحظه ها کش می آیند و در طول روز، بارها از خودم می پرسم تا کی این روال تکراری و روزمره ادامه دارد؟ و چگونه می توانم این شرایط را تغییر دهم؟» اگر این حرف ها، زبان حال شما هم هست، یعنی شما هم خانم خانه داری هستید که از این ملال ناگزیر زندگی خسته شده اید؛ البته ملال و روزمرگی فقط برای خانم های خانه دار نیست، آقایان و خانم های شاغل هم به اشکال دیگری درگیر آن می شوند. پرونده امروز زندگی سلام، قرار است به روزمرگی و ملالی که گاهی دامن گیر زنان خانه دار می شود بپردازد و البته راهکار ارائه دهد. راهکارهایی که هم می تواند در حد ایده و حرف و شعرا باقی بماند و هم می تواند عملی و اجرایی شود و یک سطل رنگ به روزهای خاکستری تان بپاشد.

مادر روزمرگی



## گپ و گفت با یک زن قبل از شاغل و این روزها خانه دار که با روش هایی توانسته ملال و آسیب هایش را کمرنگ کند خود فراموش شده ات را به یاد بیاور!

### ■ این جور وقت ها، دیگران هم نقشی دارند در بهتر کردن حالت؟

نه! راستش قبلا منتظر بودم مادر یا همسر، قدیمی برای از بین بردن ملالی که به آن دچارم یا خوب کردن حال من بردارند. اما مدتی است متوجه شدم هیچ کس مثل خود آدم نمی تواند حالش را خوب کند. البته نقش و توانایی همسر، در این که زن احساس ارزشمند بودن کند، غیرقابل انکار است اما این طور وقت ها منتظر نمی نشینم که او کاری کند. چون به طور معمول مردها به علت مشغله های زیاد، از این امور غافلند. من خودم پیشنهاد می دهم و برنامه های مفرح جفت و جور می کنم. مثلا تنقلات می گیرم تا با هم فیلم ببینیم یا موضوعی برای حرف زدن پیدا می کنم؛ موضوعی غیر از زندگی خودمان و بچه ها. گاهی هم درباره حال بدم برای همسر می نویسم و بعد واقعا احساس بهتری دارم. حتی گاهی نوشته ها و نامه های قبلی را می خوانم، چیزهایی که مثلا وقتی دخترم کوچک بود درباره خستگی ها و ملال نوشته بودم و یک چیز مهم را می فهمم، این که بیشتر این احساسات گذراست.



### ■ مثلا چه کارهایی؟

اول این که وسواس هایم را کنار می گذارم و تا مدتی، همه چیز را تعطیل می کنم. همه مان می دانیم خانه داری، تمام نشدنی است و پروسه برق انداختن ظرف و ظروف و سینک و سرویس ها، می تواند تا ابد ادامه داشته باشد. خلاصه این که همه چیز باید سر جای خودش باشد و همه کارها به وقت خودش انجام شود را می گذارم کنار و موقتا خودم را در جریان زندگی رها می کنم. یک طورهایی به یک بی خیالی و استراحت خودخواسته رو می آورم.

### ■ این ها کارهایی است که نمی کنی؛ از کارهایی که انجام می دهی بگو...

خیلی مهم است که در دوره هایی که دچار ملال هستی، برای خودت وقت بگذاری. من حتما کاری برای خودم انجام می دهم، ولو یک کار کوچک مثل آرایشگاه رفتن، خرید، ورزش و تفریح، مهمانی زنانه و... این ها حس ارزشمندی به من می دهد و خودم به خودم یادآوری می کنم که مهمم و حال خوب و لذت بردن من هم، وسط شلوغی های زندگی، مهم است. در کنار این، کارهای دیگری هم هست که برای من جواب داده مثل دم کردن یک دمنوش و نوشیدن آن و کتاب خواندن؛ مثل سپردن بچه ها به مادرم و قدم زدن؛ یا مثلا چند روز پیش رنگ گر فتم و دیوار حیاط کوچکمان را رنگ زدم.

زهرا هاشمی، یک خانم سی و یک ساله است با دو فرزند؛ دختری چهار ساله و پسر یک سال و نیمه. پرستار است و تا پیش از تولد دومین فرزندش، هنوز شغلش را رها نکرده بود. اما حالا به دلیل شرایط خانوادگی اش، مجبور شده مدتی طولانی از کار بیرون از منزل، چشم پوشی کند. زهرا، زن خانه دار و مادر تمام وقتی است که بی خیال تحصیلات و سابقه کار و درآمد شخصی اش شده و به خانه داری، همسرداری و بچه داری مشغول است. کار بسیار مهم اما پرزحمتی که می تواند پس از مدتی، یکنواخت و کسل کننده و حوصله سربر شود و به راحتی، زهرا را هم مثل برخی دیگر به کام ملال و کسالت بکشد. از آن جا که به نظر می رسد زهرا، با روش هایی توانسته است بر این ملال غلبه کند، با او درباره روزهای زندگی یک زن قبل از شاغل و به تازگی خانه دار و راه های مقابله با ملال حرف زدیم.

■ **قبلا که کارمند بودی هم، ملال به سراغت می آمد؟**  
البته. راستش من فکر می کنم این حس، ربط مستقیمی به شرایط کاری آدم ها ندارد، اگر چه در موقعیت های خاص ممکن است پررنگ تر و عمیق تر تجربه اش کنیم. هر چند قابل مدیریت است و البته بیش از مدیریت، نیاز به پذیرش و مدارا دارد. برای من ملال، همان احساس بیهودگی است که ناگهان می آید و در مانده ام می کند. به قدری که انرژی ادامه دادن را از من می گیرد. ربط چندانی هم به فراغت یا مشغله ندارد؛ گاهی اتفاقا وسط روزهای بسیار شلوغ، دچار احساس ملال می شوم.

■ **این طور وقت ها چه می کنی؟**  
قبلا خیلی خودم را اذیت می کردم؛ گریه می کردم، به در و دیوار می زدم، اما مدتی است متوجه شدم باید این دوره ها و حال و هوا را بپذیرم. به خودم، زمان و فرصت می دهم که این حس و حال را پشت سر بگذارم. به ذهنم استراحت می دهم. اما کارهایی هم انجام می دهم تا در ملال غرق نشوم.

## ملال چیست؟ ملول کیست؟ به کجای این شب تیره بیاویزم، قبای کپک زده مو؟

وقتی به سراغ تعریف واژه «ملال» می رویم، با کلماتی از این دست مواجه می شویم؛ احساس افسردگی، پژمردگی، اندوه، رنج، آزرده گی، دلتنگی، دلگیری، غم و حس های ناخوشایندی مانند آن. اما ملال بیش از این که یک کلمه خشک و خالی باشد، یک مفهوم وسیع و دامن گیر است. افسردگی نیست که ریشه روحی داشته باشد و با جلسات تریپی و دستور و راهکار حل شود، خستگی نیست که منشأ جسمی داشته باشد و با مسافرت و استراحت رفع شود؛ ملال، یک اتفاق ذهنی و فلسفی است. با عقل سر و کار دارد و به طور معمول وقتی خودش را نشان می دهد که لحظه های آدم پر از سوال های منطقی بی جواب می شود. سوال هایی مثل: «این همه زحمت، آخرش که چی؟ کی می بینم و می فهمم و قدر دانه؟» و این گونه است که آدم ملول، شاید به ظاهر چیزی کم نداشته باشد اما چیزی که به همه داشته ها معنی می دهد، یعنی «امید و انگیزه ادامه دادن» ندارد و یک هیچ بزرگ، زندگی اش را می بلعد! اگر چه ملال در طبقه بندی بیماری ها، یک بیماری به شمار نمی آید اما اگر با آن مبارزه نشود و مدتی طولانی در زندگی شخص وجود داشته باشد، می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماری های خلقی و روحی باشد. به نظر می رسد نمی توانیم این حالت را یک شبه بیماری مدرن بدانیم، اگر چه ممکن است در عصر جدید آدم ها با شدت بیشتری با آن دست به گریبان باشند. اما اگر در اشعار کهن شاعران فارسی زبان هم به دنبال کلید واژه هایی مثل ملال، ملول یا ملالت بگردید، صدها بیت شعر خواهید یافت که ثابت می کند گنجبار رفتن با ملال، عمر بسیار طولانی دارد و این فقط مازن خانه دار امروزی نیستیم که با آن دست به گریبانیم.

کجا روم، چه کنم، چاره از کجا جویم؟ / که گشته ام ز غم و جور روزگار ملول\*

حضرت حافظ



گفت و گوی زندگی سلام با دکتر «تکتم کاظمینی» روان شناس بالینی، درباره مرز مبهم میان ملال و افسردگی

## ملال می تواند شروع افسردگی باشد؛ جدی اش بگیریم

■ **چرا خانم های خانه دار، بیش از دیگران ملال را تجربه می کنند؟ این واقعیت است یا احساس ماست؟**  
نه! این یک واقعیت علمی است. تحقیقات نشان داده است شیوع افسردگی در بین زنان، به خصوص زنانی که شرایط یکنواخت و کسالت باری دارند، بیشتر از مردان است و زنان تقریباً دو برابر مردان، در مراحل مختلف زندگی، دچار افسردگی می شوند که در واقع بخشی از این ملال، مرتبط با اختلال پیش از قاعدگی است؛ یک اختلال خلقی و جسمی شایع در زنان که یکی دو هفته پیش از عادت ماهیانه روی می دهد. زن ها در این دوره ناراضی، مضطرب، تحریک پذیر، دچار رخت و بی علاقه به انجام فعالیت های معمول روزمره هستند.

### ■ **خب حالا یک خانم، چطور باید تفاوت بین ملال و افسردگی را تشخیص بدهد؟**

مشاهده حداقل پنج مورد از علائمی که در ادامه بیان می کنم، به مدت دو هفته که وابسته به دوره عادت ماهیانه نباشد، می تواند وجود احتمالی افسردگی در زنان را هشدار دهد. غم دایمی، اضطراب یا بی تفاوتی، از دست دادن علاقه به رابطه جنسی، بی قراری، تحریک پذیری، گریه بیش از حد، احساس گناه، احساس ناتوانی، بدبینی، خواب زیاد یا کم، بیدار شدن از خواب در صبح

برای همه زنان، به خصوص زنان خانه دار پیش می آید که دچار احساس ناامیدی و بیهودگی شوند. گاهی این احساس، فقط چند روز طول می کشد و گاهی تا ماه ها دوام دارد، تا جایی که فکر می کنیم نکند دچار افسردگی شده ایم! پس مهم است درباره ملال و افسردگی و تفاوت های بین این دو و البته روش های واقعی بینانه برخورد با ملال، بیشتر بدانیم یا اگر ملال های ساده مان به افسردگی های عمیق پیوند خورده است، تا تیر نشده کاری کنیم. دکتر «تکتم کاظمینی» روان شناس بالینی، در این باره توضیحات خواندنی و کاربردی داده اند که با هم می خوانیم.

### ■ **خانم دکتر! تفاوت بین ملال و افسردگی در چیست؟**

افسردگی یک اختلال فراگیر است که با احساس غم، ناامیدی و ناتوانی همراه است. افسردگی ممکن است خفیف باشد یا نشانه هایی چون بی تفاوتی، کم اشتها، اختلال در خواب، کاهش اعتماد به نفس و خستگی، یا شدید باشد با نشانه هایی مثل میل به خودکشی. در حالی که ملال، احساس ناخوشایند به خود و پیرامون یا مشخصه ناراضی است. ملال به خودی خود، یک بیماری به شمار نمی آید، اما احساس ملال دراز مدت و عمیق می تواند شروع افسردگی باشد.



بسیار زود، از دست دادن اشتها و وزن یا پر خوری و اضافه وزن، فکر مرگ و خودکشی و... البته این را هم برای اطلاع خانم ها بگویم که نوعی از افسردگی هم که در میان زنان، فارغ از خانه دار و شاغل بسیار شایع است، افسردگی فصلی است که در دوره های زمانی خاصی مانند فصول پاییز و زمستان ظاهر می شود، پس از مدتی از بین می رود و سال بعد دقیقا در همان موقع، دوباره بروز می کند.

### ■ **خانم دکتر! برای مقابله با ملال و افسردگی، چه باید کرد؟**

مقابله با هر کدام، روش های خودش را دارد. بهترین روش برای رویه روشن شدن با ملال، اهمیت به خود تقویت احساس ارزشمندی است که برای هر کس متفاوت است. زنان خانه دار با فاصله گرفتن از وظایف روزمره، مطالعه کتاب، پرورش گل و گیاه، عکاسی و نقاشی، فیلم دیدن و گوش دادن به موسیقی، پرداختن به هنرهای زنانه مثل خیاطی و بافتنی، ورزش و پیاده روی، طبیعت گردی و شرکت در برنامه های گروهی زنانه، می توانند با ملال مقابله کنند. درمان افسردگی هم، به طی زمان و صبر و بردباری و البته جلسات روانکاوی و درمان های دارویی و غیردارویی مثل رفتار درمانی نیاز دارد.

## آقایان حتما بخوانند!

\* برنامه کاری و تحصیلی تان را به گونه ای چیدمان کنید که زمانی برای انجام کارهای شخصی تان داشته باشید. اگر مادر یا همسر تان تاکنون کارهای شخصی شمار انجام می داده، به این معنا نیست که به وظیفه اش عمل کرده، بلکه به این معناست که شما وظیفه خودتان را به او تحمیل کرده اید.

\* امیدوارم کسی روی کره زمین وجود نداشته باشد که فکر کند انجام دادن کارهای خانه خیلی راحت است و زنان خانه دار دایم در حال استراحت و تفریح هستند. اگر شما چنین کسی را می شناسید، از او بخواهید یک روز تمام مسئولیت های خانه را برعهده بگیرد، طعنا نطرحش عوض خواهد شد.

\* شما چه شاغل باشید چه محصل، یک روز در هفته تعطیلی دارید. خانم های خانه دار چه طور؟ می توانند یک روز کل کارهای خانه را تعطیل کنند؟ در روزهای تعطیل، آسپزی کنید، ظرف ها را بشویید... بعد استراحت و تعطیلات را خواهند چشید.

\* اگر مادر یا همسر خانه دار تان، مدتی است که خسته و بی حوصله به نظر می رسد، با او گفت و گو کنید. کسالت، ملال و روزمرگی احساساتی است که خانم های خانه دار را تهدید می کند. اگر مشکل حل نشد به فکر کمک گرفتن از یک مشاور باشید.