

مهارت‌ها و چالش‌های یک زوج شاغل



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

یک شنبه • ۲۶ فروردین ۱۳۹۷
۲۸ رجب ۱۴۳۹ • ۱۵ آوریل ۲۰۱۸
شماره ۱۹۷۹۵

۱۰۱۸

آیه توانا

پرونده

شاغل بودن توأم زن و شوهر، در جامعه ما موقعیتی قدیمی نیست؛ چندسالی است که بین تقاضای خانم‌ها برای داشتن شغل و شرایط و امکانات جامعه برای اعطای شغل به آن‌ها، تناسب نسبی به وجود آمده‌است؛ ضمن این که شرایط خاص اقتصادی بعضی خانواده‌ها هم کار کردن همزمانشان را توجیه می‌کند. این موقعیت جدید، چالش‌هایی هم به همراه داشته‌است که امروز قرار است بررسی‌شان کنیم. البته ما فرض را بر این گذاشته‌ایم که زوجین راجع به وظایف و مسئولیت‌هایشان آگاه هستند، بر سر ذات شاغل بودن، تعارضی بینشان وجود ندارد و از مباحث جنسیتی گذر کرده‌اند، به دو دلیل؛ یکی این که واقعا بسیاری از زوجها چالش‌هایشان صرفا از جنس بلدنبودن برنامهریزی و مدیریت است و دوم این که پرداختن به همه جنبه‌های زندگی زوجین شاغل، فضای مفصل جداگانه‌ای می‌طلبد. پرونده امروز، حاصل گفت‌وگوی یک‌ساعته ما با دکتر «مینا دادگستر»، مشاور، زوج‌درمانگر و خانواده‌درمانگر است؛ ایشان چهار مورد از شایع‌ترین موقعیت‌های چالش برانگیز زوجین شاغل، شامل «تربیت فرزند»، «مهمانی»، «تفریح» و «مسائل اقتصادی» را بررسی و برایشان راهکار ارائه کرده‌است؛ ضمن این که چهار مهارت ضروری برای کاهش تنش و چالش را هم به ما یاد داده‌است. خواندن این پرونده، برای زوجین شاغل، والدین شاغل و زوج‌هایی که تازه اول راه زندگی مشترک هستند، مفید خواهد بود.

تصویرساز: سعید مرادی

مرور شایع‌ترین چالش‌های زوجین شاغل و بررسی راه‌حل‌ها

پیش از هر چیز باید بدانیم در زندگی زوج‌های شاغل، چالش در چه زمینه‌هایی و به چه دلایلی به وجود می‌آید. نظم و نظافت، رسیدگی به ظاهر، مدیریت زمان، پاسخ‌گویی به نیازهای روانی و حفظ سلامت جسمانی تعدادی از این چالش‌هاست. از آنجایی که پرداختن به همه آن‌ها امکان‌پذیر نیست، چهار مورد از رایج‌ترین چالش‌های زوجین را با هم بررسی می‌کنیم:



مهمانی

من بین مراجعینم زوجینی دارم که فقط جمعه‌ها هر دو در خانه هستند و مشکلاتشان این است که آن یک روز را کنار خانواده خانم باشند یا خانواده آقای من. به این زوج‌ها می‌گویم روابط ما شبیه یک بازی است؛ ما باید به سمت بازی‌های برنده-برنده حرکت کنیم نه برنده-بازنده. ممکن است در این موقعیت یکی از زوجین با چیده‌ها همسرش را وادار کند به خانه والدین او بروند؛ در این شرایط یکی برنده است و طرف مقابل بازنده، حال برنده خوب است و حال بازنده، بد. رسیدن به وضعیت برنده-برنده، از مسیر توافق دوطرفه ممکن می‌شود. اگر همیشه آخر هفته‌ها سر مهمانی رفتن به مشکل می‌خورید لازم است قبلش با هم توافق کنید؛ توافقی که برای رسیدن به آن هر دو نفر باید کمی از نیازها و خواسته‌هایشان کوتاه بیایند. نکته مهم این است که موقع گفت‌وگو حواستان به تن صدایتان باشد، ارتباط چشمی داشته‌باشید و همدیگر را لمس کنید تا از خشونت جلوگیری شود. اگر هم علایم خشم بروز کرد، موقعیت را ترک کنید یا تغییر بدهید.

تفریح

ما در روان‌شناسی مفهومی داریم به نام «دنیای کیفی». دنیای کیفی، شامل هر آن چیزی است که فرد دوست دارد و ندارد. این مفهوم در مقوله تفریح، اهمیت زیادی دارد؛ چون ما معتقدیم اگر کسی می‌خواهد به دیگری نزدیک شود، بهتر است دنیای کیفی او را کشف کند. در فرزندپروری، نزدیکی و رفاقت با بچه‌ها یک اصل است و کشف دنیای کیفی آن‌ها به این موضوع کمک می‌کند. دنیای کیفی همسران ممکن است با هم متفاوت باشد اما همراهی کردن آن‌ها با هم در تفریحات، به نزدیکی و ثبات بنیان خانواده منجر می‌شود. معنی این حرف این نیست که یکی از طرف باید از خواسته‌اش بگذرد، بلکه این‌جا هم باز توافق به کمک می‌آید. در بحث تفریح سه حوزه را باید از هم جدا کنید؛ تفریح خانوادگی، فردی و زوجی. زوجین بیشتری زمان را به خانواده اختصاص بدهند اما در هفته، حداقل دو ساعت را به خودشان تنهایی و بدون حضور فرزندان اختصاص بدهند.

مسائل اقتصادی

این یکی از اساسی‌ترین مشکلات زوج‌های شاغل است. مردها قدرت را زمانی در خودشان می‌بینند که احساس کنند مفید و توانمند هستند. یکی از ابزارهایی که به مرد، احساس قدرت می‌دهد پول اوست. خانم، شغل دارد، جایگاه اجتماعی و درآمد دارد اما پیشنهاد می‌کنم این‌ها را از موضع قدرت بیان نکنند. من البته معتقدم باید به جایگاه مردها به شکل منطقی نگاه کنیم اما احساس مفید و توانمند بودن را نباید از آن‌ها سلب کرد. خیلی از خانم‌ها از بهانه جویی‌ها و ناسازگاری‌های همسرشان گلایه می‌کنند. ما در روان‌شناسی قانونی داریم که می‌گوید هر رفتار از یک نیاز سرچشمه می‌گیرد. مردی که قهرش زیر سوال برود، به سوی دیگر ابزارهای قدرت دست می‌برد. لازم نیست و اصلا نباید زنان به همسرانشان اظهار وابستگی کنند اما می‌توانند با رفتار و کلامشان به آن‌ها بفهمانند وجودشان ارزشمند و قابل اتکاست.

تربیت فرزند

یکی از معضلات والدین شاغل، چندتربیتی شدن فرزندانشان است. بهترین شکل فرزندپروری این است که مادر دو سال اول زندگی، کاملا کنار بچاش باشد. اگر می‌خواهید بچه‌ای پادلیستگی ایمن پرورش بدهید، باید این دو سال را کنارش باشید و این یعنی باید بروید سراغ شغل‌های نیمه‌وقت، در کنار پارووقت کار کردن، حضور مادر بزرگ یا پدر بزرگ که بچه را نگه دارد از مهد کودک خیلی بهتر است، البته تا پنج سالگی فرزندتان؛ چون بعد از این سن، یعنی از پنج تا هفت سالگی بهتر است او را به مهد کودک بفرستید تا یک‌سری مهارت‌های اجتماعی را یاد بگیرد. نکته مهم در سپردن بچه‌ها به پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها این است که باید با والدینشان درباره قوانین خانه‌تان صحبت کنید و از آن‌ها بخواهید آن را رعایت کنند. در غیر این صورت، پدر بزرگ و مادر بزرگ، آدم خوبه قصه می‌شوند و شمای والد، آدم بد قصه. این قضیه حتی تا زمان بزرگ شدن فرزندان هم ادامه پیدا می‌کند؛ «تو سخت گیر بودی ولی خانه مادر بزرگ آزادی مطلق بود»، «تو به من بفک نمی‌دادی ولی مادر بزرگ همیشه چهار تا بفک توی کمدهش داشت». نکته مهم بعدی این است که یک‌جا را پیدا کنید برای گذاشتن بچه. اگر مادر بزرگ و پدر بزرگ مادری را انتخاب کردید تا آخر فرزند خود را به همان‌ها بسپارید. در این صورت حداقل با دو تا مربی سروکار داریم، نه با خاله و عمه و عموم دیگران. یادتان باشد که والدین به تربیت بچه فکر می‌کنند و اقوام و دوستان به لذت بچه؛ به همین دلیل، بچه انتظار دارد توی خانه خودشان هم بهش خوش بگذرد و وقتی چنین اتفاقی نمی‌افتد، خانه برایش به جای بدی تبدیل می‌شود که دوستش ندارد.

زن و شوهرهای شاغل، برای یک زندگی بی‌دردسر باید چه مهارت‌هایی داشته باشند؟

۱. قدر دانی کرده؛ قدر دانی یکی نوع تقویت مثبت است که منجر به ادامه رفتار منظر ما می‌شود. من می‌گویم حتی در برابر وظایف افراد هم باید از آن‌ها قدر دانی کنیم. قدر دانی می‌تواند کلامی (ممنونم، لطف کردی، چقدر خوش‌حالم کردی)

و غیر کلامی (یک نگاه محبت‌آمیز، یک لبخند چای، انجام دادن یکی از کارهای فرد، هدیه گرفتن) باشد. در قدر دانی باید خلاق باشیم، مسئله‌ای که بد نیست این‌جا به آن اشاره کنیم و خیلی از والدین در گیرش هستند، بحث جایزه خریدن برای بچه‌هاست. ما قرار نیست در برابر هر کاری که فرزندمان انجام می‌دهد، برایش جایزه بخریم اما اگر می‌خواهیم رفتاری را شکل بدهیم، باید ابتدا از تقویت کننده‌های بزرگ استفاده کنیم؛ مثلا یک ماشین کنترل‌ری در ازای زمان مشخصی مرتب کردن اتاق. تقویت کننده را تا جایی ادامه می‌دهیم که رفتار در فرد شکل بگیرد، بعد از آن کم‌کم تقویت کننده‌ها را کم و پرانده می‌کنیم. مثلا اگر قبلا به ازای هر یک کار خوب، جایزه می‌دادیم، به مرور تبدیلی می‌کنیم به هر دو یا سه کار خوب، ولی بچه متوجه نمی‌شود جایزه را در برابر چند کار خوب دریافت می‌کند و امکان پیش‌بینی هم ندارد. به عبارت دیگر، اول شرطی‌سازی انجام می‌شود، بعد شرطی‌زدایی و به این ترتیب رفتار خوب باقی می‌ماند.

۲. جلسه با فرزند؛ در میتینگ‌های خانوادگی، ما با بچه‌ها درباره رضایت یا نارضایتی از رفتارشان در طول هفته صحبت می‌کنیم؛ «در طول هفته این کارها را انجام دادی و این کارها را انجام ندادی. هفته آینده، انتظار من از تو این است که...». در ارتباط با بچه‌ها، برعکس آن چه پیشتر گفتیم، می‌توانیم تا حدودی امرانه رفتار کنیم. در وجود هر کس، سه «من» وجود دارد؛ من کودک، من بالغ و من والد زن و شوهر از دو جایگاه برابر برخوردارند و بهترین شکل ارتباط، زمانی است که با من بالغ تعامل دارند. در ارتباط با فرزندان اما من والد است که با من کودک ارتباط برقرار می‌کند؛ والد در فضایی امن و دوستانه مجاز است با اقتدار و امرانه رفتار کند البته نه به صورت خشک و خشن، بلکه به شکل انعطاف‌پذیر. تأکید کردیم در خانواده هر کس باید وظایفش را بشناسد اما گاهی اوقات لازم است از حدود وظایف بگذریم و به سمت حمایت‌گری حرکت کنیم. هر چاه دلیل موجهی یکی از اعضای خانواده نتوانست وظایفش را انجام بدهد، بقیه می‌توانند کار او را بین خودشان تقسیم کنند. تقسیم وظایف، چهار چوب و قانون مشخصی ندارد، قرار دای است با اقتدار و امرانه رفتار کند البته نه براساس درک متقابل شکل می‌گیرد. یاد دادن فداکاری و حمایت‌گری به کودکان از همان سنی شروع می‌شود که مسئولیت‌پذیری را به آن‌ها یاد می‌دهیم؛ یعنی از سه سالگی. نکته مهم این که برای کودکان زیر هفت سال، بهترین شکل آموزش و انتقال اطلاعات، نقش الگودهی والدین و بازی و قصه است و کلام شما اثرگذاری بسیار کمتری دارد.

۳. گفت‌وگو؛ در خانواده‌درمانی مفهومی وجود دارد تحت عنوان «میتینگ‌ها/ جلسات خانوادگی». اعضای خانواده باید در بازه زمانی مشخصی مثلا هفته‌ای یکبار دورهم جمع شوند؛ هر کس درباره مشکلات، خواسته‌ها و نیازهایش صحبت کند، بقیه بشنوند و دنبال راهکار بگردند. احساسات، مثبت و منفی، باید بیان شوند اما به شکل کارآمد. وقتی کاری باید انجام می‌شده و نشده و من به‌خاطرش ناراحت هستم، نباید روی ناراحتی‌ام سرپوش بگذارم؛ چون این خشم درونی، یک‌جاییرونی می‌شود. آن هم با شدت بیشتر. پس وقتی از همسر ناراحتیم، در یک فضای امن و آرام و وقتی چالش خوب است، ناراحتی‌ام را بیان می‌کنم. نکته مهم این است که رفتارهای افراد را از خودشان جدا کنیم و به آن‌ها برچسب نزنیم؛ یعنی رفتار بد معنی‌اش این نیست که فرد انجام‌دهنده، آدم بدی است. گفت‌وگو را باید از نکات مثبت شروع کنیم؛ «من تو را خیلی دوست دارم. تو همیشه هر کاری در خانه نیاز بوده، انجام دادی». بعد درباره اتفاقی که رخ داده، توضیح می‌دهیم و حس خودمان را می‌گوییم. گفت‌وگو با واژه «تو» همراه نیست، درباره «من» صحبت می‌کنیم؛ «حس من»، در مرحله بعد هم «انتظار من». یعنی در نهایت باید بگوییم انتظار داشتم/ دوست داشتم/ بهتر بود که طرف مقابل در موقعیت مفروض چه کاری انجام بدهد. در مهارت گفت‌وگو هیچ‌وقت از جملات امری استفاده نمی‌کنیم؛ جملات باید شکل تقاضا داشته‌باشد.

۴. تقسیم وظایف؛ مهارت دیگری که با برنامه‌ریزی هم‌پوشانی دارد، «تقسیم وظایف» است؛ یک مدیر خوب، کسی است که توانایی «برون‌سپاری» دارد. ما هم اگر می‌خواهیم در زندگی مشترک، بار روی دوushman کاهش یابد باید به اعضای خانواده وظایفی بسپاریم و این وظایف باید برای هر کس کاملا روشن، تعریف شود. در ارتباط زوجین، تقسیم وظایف بهتر است قبل از ورود به زندگی مشترک یا در سال‌های اولیه، انجام شود؛ «قسط‌های ماشین را چه کسی باید بپردازد»، «وقتی هر دو خسته‌ایم، چه کسی باید سفره را جمع کند؟». یادمان باشد تقسیم وظایف امری قراردادی است که می‌تواند بنابه شرایط تغییر کند و عنصر حمایت‌گری حتما در آن وجود دارد. درباره فرزندان هم، مسئولیت دادن را باید از سه سالگی شروع کنیم؛ وظایفی که به فرزندمان می‌دهیم باید متناسب با سن و توانایی‌هایش باشد. نکته مهم این که اگر وظیفه‌ای را به فرزندمان محول کردیم، تا زمانی که آن کار را یاد بگیرد همراهی‌اش می‌کنیم. به محض این که کارش را کاملا یاد گرفت، مثلا توانست اتاقش را خودش مرتب کند، ما دیگر هیچ‌وقت این کار را به جای او انجام نمی‌دهیم. طبق «قانون رفتار قاطع»، اگر با فرزندمان قاطعانه رفتار نکنیم، یاد می‌گیرد که از زیر بار مسئولیت شانه خالی کند. استثنای این قانون، مواردی است که عذر موجهی وجود داشته‌باشد؛ مثل وقتی که فرزندمان کسالت دارد.

۵. برنامه‌ریزی؛ زوجین باید-حداقل- یک برنامه هفتگی برای خود داشته‌باشند. در این برنامه غیر از مسائل شخصی، زمانی هم که قرار است به همسر، فرزندان و سلامت جسم و روان خود شخص اختصاص یابد، تعیین می‌شود. چون هر انسان برای داشتن سلامت روان، باید روی سه بُعد کار کند؛ «من فردی»، «من اجتماعی» و «من خانوادگی». در یک برنامه معقول، ۵۰ درصد وقت و انرژی به من خانوادگی تعلق می‌گیرد، ۲۵ درصد به من فردی و ۲۵ درصد هم به من اجتماعی. در حالی که امروز، شغل ما آن قدر بر ایمان پر رنگ شده‌است که بیشترین انرژی را برای آن می‌گذاریم و از من خانوادگی و من فردی غافل شدیم؛ به خطر افتادن سلامت روان، نتیجه قطعی چنین اتفاقی است. در برنامه‌ریزی، نکته ستاره‌داری وجود دارد و آن هم انعطاف‌پذیری در برابر برنامه است. چون اتفاقات غیر مترقبه گریزناپذیر هستند و باید بتوانیم-جایی-برای آن‌ها پیدا کنیم. البته در عین انعطاف‌پذیری باید بدانیم هر تقاضایی که از ما می‌شود اگر خارج از اولویت‌های فردی ماست باید به آن «نه» بگوییم. پس «نه گفتن» را هم باید بیاموزیم؛ «من برای این هفتهام برنامه دارم اما هفته آینده می‌توانم کاری را که شما می‌گویید برایتان انجام بدهم».