



توصیه‌هایی برای رهایی زنان خانه‌دار از روزمرگی

یادداشت‌هایی برای یک زن خانه‌دار

الیه توانا- برای تو می‌نویسم. تویی که از نزدیک نمی‌شناسمت، نمی‌دانم چند ساله هستی، فرزندداری یا نه، مدرک تحصیلی‌ات چیست و چه قدر از کاری که انجام می‌دهی راضی و خوشحالی. فقط می‌دانم «خانه‌داری» یعنی بخش زیادی از زمانت را در خانه صرف می‌کنی و کارهای زیادی برای انجام دادن‌داری. می‌دانم خانه‌داری کار راحت و بی‌دردسری نیست و تو هم یک روزهایی خسته و بی‌حوصله می‌شوی؛ برای همه ما پیش آمده است که بعضی وقت‌ها حوصله شغل و نقشمان را نداشته‌ایم. حتی گاهی که روزگار بهمان سخت گرفته، دلمان خواسته بی‌خیال همه چیز بشویم و هنوز نمایش تمام نشده از صحنه بزنیم بیرون. من امروز برای تو می‌نویسم که درصحنه زندگی، شاید یکی از سخت‌ترین نقش‌ها را برعهده‌داری. اگر بلدی خانه‌دار باشی و در عین حال، شاد و پویا و به روز هم باشی، خوش به حالت اما اگر کسالت و روزمرگی به سراغت آمده، بهتر است قدمی برای تغییر خودت و لحظه‌هایت برداری. امروز این قدم‌ها را با هم مرور می‌کنیم؛ گام‌هایی برای رهایی زنان خانه‌دار از روزمرگی تا بدانی خانه‌داری اصلاً به معنی تکرار و روزمرگی نیست و کسانی مثل تو که انرژی زیادی برای خانواده می‌گذارند بسیار با ارزش هستند، به شرط آن که از خودشان غافل نشوند و تکاپوی زندگی را فراموش نکنند. پس با ما باش.



آقایان حتما بخوانند

در مطالب قبلی دو قدم مهم ذکر شد، قدم سوم را اطرافیان خانم‌های خانه‌دار باید بردارند. این بخش از پرونده را به همسر و فرزندان‌تان نشان بدهید.

❖ لوازم خانۀ متعلق به همه اعضای خانواده است. بنابراین وقتی می‌خواهید هدیه‌ای به خانم خانه‌دار بدهید، هدیه‌ای شخصی متناسب با علاقه و سلیقه او بدهید. البته بعضی خانم‌ها از این که طرف و وسایل دکوری هدیه بگیرند، استقبال می‌کنند. به هر حال بهتر است یک بار درباره هدایای مورد علاقه خانم خانه با او گفت‌وگو کنید.

❖ بدون هماهنگی با خانم خانه‌دار، برای تفریح و مسافرت و مهمانی دادن، برنامه‌ریزی نکنید. بدتر از آن با توجیهانی مثل: «تو که کاری نداری» و «تو که وقت آزاد»، او را نرنجانید.

❖ در یک خانواده سالم، مسائل مالی شفاف است و افراد -حتی فرزندان- درباره میزان پولی که به خانه می‌آید، نحوه مدیریت و هزینه کردنش، مشکلات و گره‌های مالی با هم صحبت می‌کنند اما معمولاً زنان خانه‌دار به دلیل این که درگیر کسب درآمد نیستند، خیلی در جریان وضعیت اقتصادی همسرانشان قرار نمی‌گیرند. این رفتار چه آگاهانه چه ناآگاهانه و از روی عادت، باعث حس بی‌اعتمادی می‌شود. به علاوه بسیاری از زنان خانه‌دار به دلیل وابستگی اقتصادی و فشارهای ناشی از آن، احساساتی منفی را تجربه می‌کنند و عزت نفسشان خدشه‌دار می‌شود.

❖ برنامه کاری و تحصیلی‌تان را به گونه‌ای بچینید که زمانی برای انجام کارهای شخصی‌تان داشته باشید. اگر مادر یا همسران‌تان الان کارهای شخصی شما را انجام می‌داده، به این معنا نیست که به وظیفه‌اش عمل کرده، بلکه به این معناست که شما وظیفه خودتان را به او تحمیل کرده‌اید.

❖ امیدوارم کسی روی کره زمین وجود نداشته باشد که فکر کند انجام دادن کارهای خانه خیلی راحت است و زنان خانه‌دار دائم در حال استراحت و تفریح هستند. اگر شما چنین کسی را می‌شناسید، از او بخواهید یک روز تمام مسئولیت‌های خانه را برعهده بگیرد، قطعاً نظرش عوض خواهد شد.

❖ شما چه شاغل باشید چه محصل، یک روز در هفته تعطیلی دارید. خانم‌های خانه‌دار چه طور؟ می‌توانند یک روز کل کارهای خانه را تعطیل کنند؟ در روزهای تعطیل، آشپزی کنید، ظرف‌ها را بشویید و... بعید نیست با انجام دادن بخش کوچکی از کارهای خانه خیلی خسته شوید. علاوه بر این با یادگیری برخی از این مهارت‌ها می‌توانید در موقعیت‌های مختلف از پس‌خودتان بربیایید. این طوری زمان بیشتری در کنار هم خواهید بود و خانم‌های خانه‌دار هم طعم استراحت و تعطیلات را خواهند چشید.

❖ حواستان را جمع کنید. اگر مادر یا همسر خانه‌داران، مدتی است که خسته و بی‌حوصله به نظر می‌رسد، با او گفت‌وگو کنید. کسالت، ملال و روزمرگی احساساتی است که خانم‌های خانه‌دار را تهدید می‌کند. اگر با همدلی و همکاری شما، مشکل حل نشد به فکر کمک گرفتن از یک مشاور باشید.

فشار نقش خانه‌داری و دل‌زدگی از زندگی

یک دانش‌آموخته کارشناسی معدن را تصور کنید که چون در شهرشان شغلی متناسب با توانمندی‌هایش نیست مجبور شده در شغل شریف دیگری مشغول باشد که تناسبی با تحصیلات و توانمندی‌هایش ندارد. چنین فردی حتی شاید عهده‌دار کار مهمی هم باشد منتها به خاطر این که از کارش لذت نمی‌برد چیزی مثل «فشار نقش» به او تحمیل می‌شود و او را از انجام بهتر وظایفش دور می‌کند چون فرد احساس می‌کند از خودش دور شده است. نکته مهم درباره روزمرگی و کسالت روحی برخی از زنان نقش خانه‌دار هم چیزی شبیه همین است. بسیاری از زنان شاغل زندگی را با استرس فراوان سپری می‌کنند، گاهی حتی مثل یک ماشین کارهای هر روز را بدون کمترین تغییری تکرار می‌کنند اما حس بد روزمرگی همراه آن‌ها نیست چون احساس مهم بودن دارند. حتی اگر شغل به زندگی خانوادگی، همسر داری و تربیت فرزندانشان لطمه هم بزند همین که حس خوبی دارند ووجه منفی اشتغال را نادیده می‌گیرند. از آن طرف فشار نقش خانه‌دار بودن وقتی دامن یک زن را می‌گیرد که اهمیت کارهایش برای خودش و اطرافیان تبیین نمی‌شود و فرد نمی‌داند با انجام امور منزل و زمینه‌سازی برای پیشرفت همسر و تربیت خوب فرزندان چه گام بزرگی را برمی‌دارد و چه حقوقی در قبال فداکاری‌هایش دارد؛ برای همین چنان درگیر روزمرگی و ملالت می‌شود که ممکن است در انجام امور خانه از یک زن شاغل هم کمتر فعال باشد چون احساس می‌کند کارهایش تأثیری برای خودش، خانواده و جامعه‌اش ندارد. غافل از این که پایه اصلی هر تغییری در جامعه واحد اولیه و با ارزش آن یعنی خانواده است و محور اصلی خانواده هم‌زنی است که تنظیم‌کننده روابط اعضاست. وقتی فرد اهمیت کارش را درک کرد و در کنار برنامه‌هایش برای نقش مادری توانست دنبال رشد و پیشرفت خودش باشد حضورش در خانواده موثر است.

چه طور در کنار خانه‌داری، گرفتار تکرار و روزمرگی نشویم؟

شغلم؟ با افتخار: خانه‌داری!

سنگین موقع تمیزکاری در طولانی مدت، آسیب‌های جدی به جسمتان می‌زند؛ مثل بیماری‌های پوستی، دردهای عضلانی و بیماری‌های تنفسی. خانه تمیز و مرتب، به شما و خانواده‌تان آرامش می‌دهد اما سلامت جسمانی شما و حال خوبتان هم در این آرامش، سهم زیادی دارد.

■ قدم اول: زمان و امکانات را مدیریت کنید!

طبیعی است که خانم‌های پا به سن گذاشته‌ای که فرزندانشان به سر و سامان رسیده‌اند، اوقات فراغت بیشتری داشته باشند و مادران جوان با فرزند کوچک، زمان چندانی برای فراغت پیدا نکنند. بنابراین قرار نیست نسخه واحدی برای همه زنان خانه‌دار بپیچیم اما به هر حال لازم است هر زن خانه‌داری، وقت

به نظر می‌رسد احساساتی مثل ملال، کسالت و روزمرگی، بیش از دیگران به سراغ خانم‌های خانه‌دار می‌آید. درست است که رسیدگی به تمام کارهای خانه، زمان پراست اما شما حتماً می‌توانید با کمی تغییر در برنامه‌تان، زمانی را هم به خودتان اختصاص بدهید و از روزمرگی رهایی یابید.

■ قدم اول: زمان و امکانات را مدیریت کنید!

❖ احتمالاً شما تمام روز در خانه هستید اما قرار نیست که تمام روز را به کارهای خانه اختصاص بدهید؛ همان طور که افراد شاغل تمام روز کار نمی‌کنند و محصل‌ها تمام روز درس نمی‌خوانند. اگر فکر می‌کنید مدیریت زمان کار سختی است، روزهایی را به یاد بیاورید که مجبور بوده‌اید بخشی از روز را بیرون از خانه بگذرانید؛ به همین دلیل، از شب قبل برای انجام همه کارهایان فکر و برنامه‌ریزی می‌کردید و به رغم صرف زمان کمتر در خانه، به همه کارهایان می‌رسیدید. پس برنامه‌ریزی و زمان‌بندی، شدنی است.

❖ حالا به این فکر کنید چه طور می‌توانید زمان کمتری برای انجام کارهایان صرف کنید؟ مثلاً آشپزی کار زمان‌بری است اما آشپزهای حرفه‌ای تمام وقتشان را پای اجاق گاز نمی‌گذرانند. آن‌ها می‌دانند تا گوشت بپزد و آب برنج جوش بیاید و خورشت جا بیفتد، می‌توانند به بقیه کارهایشان برسند.

❖ اگر در میان کارهای روزمره نتوانستید فرصت‌هایی برای رسیدگی به خودتان پیدا کنید، دوباره به برنامه روزانه‌تان فکر کنید. شما هم از آن خانم‌های خانه‌داری هستید که لباس‌های همه اعضای خانه را اتو می‌کنند و اتاق‌ها را برق می‌اندازند؟ اگر به جز کارهای خانه، وظایف شخصی دیگر اعضای خانواده را هم برعهده گرفته‌اید باید بدانید هم به خودتان ظلم می‌کنید، هم به خانواده‌تان که استقلال، وظیفه‌شناسی و مسئولیت‌پذیری را یاد نمی‌گیرند. اعضای خانواده به جز انجام کارهای شخصی باید یاد بگیرند که در کارهای خانه هم کمک کنند و این آموزش به عهده شماست.

❖ نظافت‌های اساسی را بگذارید برای روزهای تعطیل تا همه اعضای خانواده در آن سهیم باشند، همان طور که در کثیف کردن خانه دخیل بوده‌اند. استفاده از مواد شوینده و جابه‌جایی‌های

و فراغتی مخصوص خودش داشته باشد. ❖ شما -و همین طور همسران- حق و البته نیاز دارید که در کنار روابط خانوادگی و فامیلی، زمانی را هم با دوستان‌تان بگذرانید. رابطه دوستانه، یعنی تعامل با آدم‌های همسن، همفکر و هم صحبت که هیچ نوعی از رابطه نمی‌تواند جایگزین آن شود. ❖ چند کتاب، مجله و آلبوم موسیقی دم‌دستتان داشته باشید و در فاصله بین کارهای مختلف نگاهی بهشان بیندازید. کتاب و موسیقی به شما کمک می‌کند چند دقیقه‌ای از فضای همیشگی فاصله بگیرید و بعد با آرامش و انرژی بیشتری به خانه برگردید. اگر هم تا به حال خیلی فرصت و حوصله مطالعه و گوش دادن به موسیقی نداشته‌اید، علاقه‌مندان این حوزه‌ها به شما در انتخاب مناسب کمک خواهند کرد.

❖ استعدادهایتان را دوباره به یاد بیاورید. خیاطی، نویسندگی، گلدوزی، نقاشی، بافتنی و هر هنر دیگری که به خلق اثری منجر می‌شود، خیلی لذت‌بخش است. اگر هم در کارهای هنری سر رشته‌ای ندارید، لابد بین دوست و همسایه خانم‌های هنرمندی پیدا می‌شوند که دلشان بخواهد هنرشان را به دیگران هم یاد بدهند.

❖ در باشگاه‌های ورزشی، آدم‌های مختلفی حضور دارند؛ جوان، پیر، سالم، بیماران جورواجور، بیکار، پر مشغله و این یعنی خیلی‌ها برای ورزش نکردن بهانه دارند اما سلامتی و شادابی‌شان برایشان اهمیت زیادی دارد. بنابراین اگر فرصت و شرایط مالی بهتان اجازه باشگاه رفتن می‌دهد، بهانه‌ها را کنار بگذارید اما اگر امکانش وجود ندارد، روی پیاده روی به عنوان یک ورزش رایگان و حال خوب کن، حساب کنید.

❖ به بسپج مسجد محله یا موسسات خیریه سری بزنید. کمک به دیگران، هم وظیفه ماست هم لذتی وصف ناشدنی دارد. از آن جا که فعالیت شما در این گروه‌ها داوطلبانه است، خودتان درباره نوع و میزان فعالیتتان و زمانی که صرف می‌کنید، تصمیم می‌گیرید.

❖ برای پر کردن اوقات تنهایی‌تان منتظر و وابسته به دیگران نباشید. گاهی برای خودتان یک شاخه گل یا هدیه‌ای کوچک بخرید. گاهی تنهایی به سینما و گالری‌های هنری بروید. یا هر کار دیگری که خوشحالتان می‌کند، انجام بدهید. خلاصه این که مهم است بلد باشید به خودتان اهمیت بدهید و برای تنهایی‌تان ارزش قائل باشید.

