



سرحال در محل کار، پرانرژی در منزل

راهکارهایی برای کمک به همسران شاغل

○ کاظم علی محمدی

همسران شاغل به ویژه خانم‌هایی که در کنار خانه‌داری، به شغل بیرون خانه هم می‌پردازند، با محدودیت‌هایی روبرو هستند که نیازمند تدبیر لازم و حساب‌شده‌ای هستند. شما می‌توانید با بهره‌مندی از برخی نکته‌های کاربردی، به آرامشی ستودنی در کار و وظایف خانگی خود نزدیک شوید.

نکته‌ها و بایسته‌ها

❖ اعضای خانواده، به ویژه زن و شوهر، در منزل به تقسیم کار نیاز دارند. در چنین خانواده‌هایی چاره‌ای نیست جز این‌که مرد مسئولیت بخشی از کارهای خانه و رسیدگی به امور فرزندان را بر عهده بگیرد. با بزرگ شدن بچه‌ها باید کم‌کم به آن‌ها آموخت که کارهای شخصی خود را به‌طور مستقل انجام دهند و در امور منزل به والدین خود کمک کنند.

❖ نباید از این نکته غافل بود که تنها راه برای رفع مشکلات اقتصادی، اشتغال زنان نیست و راه‌های دیگری نیز وجود دارد. اغلب باین‌که اشتغال خانم سطح درآمد خانواده را بالا می‌برد، آرامش و رفاهی را که انتظار داریم، در پی ندارد. در واقع، اگر اعتدال و قناعت در هزینه‌ها و مخارج زندگی رعایت شود، کمتر با مشکل روبرو خواهیم شد. این بلندپروازی‌ها، عجله‌ها، اسراف‌ها، توقعات بی‌جا از زندگی، چشم‌وهم‌چشمی‌ها و امثال آن زندگی را سخت می‌کند. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گواراترین زندگی آن است که با قناعت همراه باشد». همچنین حضرت هنگام شهادت، به امام حسن علیه السلام وصیت فرمودند: «فرزند عزیز، در شئون زندگی و امور عبادی میانه‌رو باش و روشی را انتخاب کن که در حد توانت باشد و بتوانی همیشه آن را انجام دهی». امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «نسبت به هزینه‌های مالی خود و خانواده‌ات معتدل و میانه‌رو باش».

❖ چون زوج‌های شاغل زمان کمتری را در کنار یکدیگر هستند، لازم است از زمان حضورشان در منزل به بهترین وجه استفاده کنند؛ رابطه کلامی بیشتری با هم داشته باشند؛ به نیازها و احساسات هم بپردازند و از حضور در کنار هم لذت ببرند؛ نه این‌که وقتی آقا به خانه رسید سرآغ تلویزیون، روزنامه و... برود و خانم نیز تلفنی با دوستان خود گپ بزند یا مثلاً ورقه‌های امتحانی دانش‌آموزانش را اصلاح کند و... چنین زندگی سرد و بی‌روحی چندان دوام نخواهد داشت و اگر فرزندی نیز در میان باشد، بیشترین آسیب را خواهد دید.

❖ برخی زوج‌های شاغل با تنظیم ساعت‌های کاری غیر هم‌زمان، می‌کوشند به‌طور جداگانه به امور منزل و فرزندان رسیدگی کنند. البته چه‌بسا این راه‌حل، مشکل ارتباط با فرزندان را رفع کند، ولی ممکن است خود زن و شوهر به دلیل حضور کم‌رنگ در کنار هم دچار مشکلات عاطفی، هیجانی، جنسی و... شوند. برای رفع این مشکل نیز در ادامه نکاتی بیان خواهد شد.

تا جایی که ممکن است ساعات‌های کاری زن به‌گونه‌ای تنظیم شود که حضور مفید و پررنگی در خانه داشته باشد؛ به‌ویژه هنگامی که شوهر و فرزندان به حضور وی در منزل بیشتر نیاز دارند.

زوجین با یادگیری روش‌های کسب آرامش و مهارت‌های مورد نیاز در این زمینه، با مشاوره، مطالعه و شرکت در سمینارها و جلسات مربوط به مباحث خانواده بکوشند مسائل، تنش‌ها و خستگی ناشی از کار را مهار کنند و به یکدیگر و فرزندان منتقل نسازند. طبیعی است که فرزندان منتظر هستند پدر و مادرشان از محل کار برگردند تا نیازها و مشکلات خود را با آن‌ها در میان بگذارند و از کمک فکری و عملی ایشان بهره‌مند شوند؛ بنابراین والدین باید در منزل حضوری فعال و شاداب داشته باشند.

کسب درآمد زنان، رسیدن به استقلال مالی و کمک به خانواده نباید سبب بی‌مهری، منت گذاشتن، سرزنش و تحقیر اعضای خانواده، به‌ویژه همسر شود. اغلب، این کار موجب ناراحتی، دل‌سردی و واکنش‌های منفی آن‌ها، به‌ویژه همسر می‌شود و تنش‌هایی را به وجود می‌آورد. در اصل، مردها از این‌که خانم‌هایشان کمک‌های مالی خود یا خانواده‌ی خویش را به رخ همسرشان بکشند، بسیار دلگیر، آشفته و عصبی می‌شوند. به هر حال، نقش همسر در منزل، به منزله‌ی مرد خانه، هیچ‌گاه نباید کم‌رنگ شود.

برای جبران بخشی از کاستی‌ها، بهتر است زوجین از زمان‌هایی که در کنار فرزندان هستند، به بهترین وجه بهره‌وری کنند. بدین منظور، لازم است برای روابط اجتماعی و تفریح‌های سالم برنامه‌ریزی کنند؛ مانند تشکیل جلسه‌های گفت‌وگوی خانوادگی، رفت‌وآمد با بستگان و دوستان، شرکت دسته‌جمعی در برنامه‌های مفید اجتماعی، مانند حضور در مساجد، هیئت‌های مذهبی و اماکن زیارتی و سیاحتی، رفتن به طبیعت، بازی و ورزش‌های گروهی، رفتن به پارک، سینما، شهربازی و باغ وحش، خوردن غذا بیرون از منزل، آشپزی دسته‌جمعی در منزل و مواردی مانند آن. امام رضا (علیه‌السلام) درباره‌ی ضرورت تفریح‌های سالم در زندگی می‌فرماید: «از لذت‌های دنیوی نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواسته‌های دل را از راه حلال برآورید و مراقب باشید در این کار به مردانگی و شرافتتان آسیب نرسد و دچار اسراف نشوید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش، شما را در اداره‌ی زندگی یاری می‌کند و با کمک آن بهتر به امور دنیای خویش موفق خواهید شد».

لازم است زوج‌ها درباره‌ی محدودیت‌های یکدیگر واقع‌بین باشند. اشتغال خانم در کنار مزایا و برکاتی که برای زندگی دارد، محدودیت‌هایی نیز دارد. اگر مردی با خانم شاغل ازدواج کرد، به دور از انصاف و مردانگی است که انتظار داشته باشد همه چیز در خانه مرتب باشد؛ غذا به‌موقع آماده شود؛ لباس‌ها شسته و اتوکشیده باشد؛ در همه حال خانم تمکین داشته باشد و... پس تا آنجا که ممکن است، باید با انجام کارهای شخصی مثل شستن و اتو کردن لباس‌های خود، جمع کردن وسایل شخصی خویش و امثال آن، بخشی از بار روی دوش خانم را کم کند و با فراهم ساختن فرصت‌هایی برای استراحت وی، از کوشش‌های ایشان قدردانی کند. در چنین خانواده‌هایی لازم است تصمیم‌های مهم زندگی و در صورت امکان همه‌ی مسائل خانوادگی، با مشورت و هم‌فکری یکدیگر انجام گیرد. خودرأیی و تک‌روی می‌تواند آفت این خانواده‌ها باشد.

در همه حال باید به این نکته توجه داشته باشیم که کار و اشتغال مقدمه‌ای برای زندگی بهتر است و خود کار نباید هدف زندگی شمرده شود. بسیاری از افراد با این هدف به کار مشغول می‌شوند که نیازهای اقتصادی خانواده را رفع کنند، ولی متأسفانه اغلب در میانه راه، هدف گم می‌شود و خود اشتغال یکی از مشکلات زندگی و عامل تنش در روابط خانوادگی می‌شود. به همین دلیل، لازم است هرچند وقت یک‌بار اعضای خانواده دور هم بنشینند و درباره‌ی کارهای هم از یکدیگر بازخورد بگیرند و همواره از خود بپرسند که آیا کار برایشان مهم است یا زندگی خانوادگی؟ اگر در پاسخ متوجه شدند که کار مهم‌تر شده است، باید در رفتار خود تجدید نظر کنند؛ پیش از این‌که بسیار دیر شود.

