

سبک انتخاب



۵ روایت زنانه از کار کردن بانوان خارج از خانه

اجاق خانه را روشن نگه دار بانو

■ مریم ترابی

تغییر سبک زندگی، زنان را به حوزه کار و اشتغال و فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی وارد کرده است. بسیاری از زنانی که با به پای مردان در بیرون از خانه کار می‌کنند، اما وظایف زن بودن خود را فراموش نکرده و آن را هم به خوبی انجام می‌دهند. زنان بسیاری که ترجیح آنها کار کردن نیست، اما برای تأمین مخارج زندگی مجبورند کار کنند. زنانی هم هستند که به رغم مخالفت همسر و با وجود فراهم بودن همه امکانات رفاهی ترجیح می‌دهند نه به خاطر نیاز مالی، بلکه به خاطر مواردی همچون چشم و همچسبی، تفنن، رضای نیازهای روحی و غیره کار کنند. همینطور فرآوند زبانی که مانده در خانه و بر فعالیت بیرون از منزل ترجیح داده‌اند. بدون قضاوت درباره درست و غلط بودن ترجیح هر یک از این‌ها، اما پنج روایت کاملاً زنانه را با شما خوانندگان به اشتراک می‌گذاریم. قضاوت با خودتان، بعد از خواندن این روایت‌ها.

خانم دکتری که خانه را فدای مطب نمی‌کند

همیشه تصور از زندگی پزشکان اصلاً خوب نبود. همیشه خبرهایی از زندگی سرد و بی‌روح آنها می‌شنیدم. از فرزندان آفسرده آنها و اختلاف و جدایی آنها می‌شنیدم. ولی آفاق خانم دکتر متخصص جراحی عمومی تمام کلیشه‌های ذهنی من را نسبت به زندگی آشفته پزشکان بر ریخت. برای صرف شام به همراه چند تن از دوستان به منزل آقای خانم دعوت شدیم. آقای خانم به همراه همسرش که او هم جراح قلب است در یک آپارتمان خیلی مرتب و در عین حال پر انرژی زندگی می‌کنند. همیشه از کدبانویی و خانه‌داری خانم دکتر تعریف‌هایی شنیده بودم اما واقعیتش هیچ وقت باور نکرده بودم. به این دلیل که معمولاً دکترها اصلاً وقت ندارند به خودشان برسند، مخصوصاً خانم دکترها.

به محض ورود به خانه انرژی مثبتی که در خانه در جریان بود مردم تحت تأثیر قرار داد. چه پذیرایی و چه میز شامی برای میهمانان تدارک دیده بودند. در ابتدا وقتی میز شام را دیدم پیش خودم فکتم خوب این را که از رستوران تهیه کردند، پس این همه می‌گفتند این خانم دکتر کدبانو است پس چه شد؟ وقتی این موضوع را با یکی از دوستان مهمان در میان گذاشتم گفت: اشتباه نکن تمام این تدارکات کار خود آقای خانم است. اصلاً نمی‌توانستم باور کنم که این دست‌نیک خانم دکتر باشد. باب صحبت را با آقای خانم باز کردم و تمام ذهنیت‌ها را صادقانه با او در میان گذاشتم.

گفت: حق دارید باور نکند چون شغل پزشکی یک کار تمام وقت است و من به عنوان یک پزشک اگر خودم حد و مرز بین کار و زندگی‌ام را مشخص نکنم تمام زندگی من وقف کارم می‌شود. من به شغل پزشکی خیلی علاقه داشتم و دارم ولی همسرم و دخترم را بیشتر دوست دارم. من ازدواج کردم چون عاشق همسرم بودم و هستم. ثمره عشق ما دختر ماست که تمام زندگی من و همسرم است. من همانقدر که در برابر شغلم مسئولیت دارم دو برابر آن در برابر خانواده‌ام مسئول هستم. من با عشق برای خانواده‌ام غذا درست می‌کنم و وقتی در خانه هستم تمام وقتم برای فرزندم و همسرم است. سالم‌زندگی کردن برای من خیلی با ارزش‌تر از هر موضوع دیگری است.

۲

وقتی با اصرار زن بر کار کردن، زندگی مشترک فرومی‌باشد

همیشه زندگی مریم و تمام اتفاقاتی که برایش افتاد مثل یک فیلم از جلوی چشمانم می‌گذرد. مریم زنی تحصیلکرده بود که بعد از ازدواج، همسرش از او قول گرفت که هیچ وقت کار نکند. او هم پذیرفته بود اما بعد از گذشت چند سال پا توی یک کفش کرد که باید در کنار خانه‌داری به کار دیگری هم مشغول شود. خلاصه با جنگ و دعوا رضایت همسر خود را گرفت و در یک شرکت خصوصی مشغول به کار شد. اوایل کار شوق و ذوق زیادی برای کار جدید داشت. با جدیت و دقت تمام کارهایی را که به او محول می‌شد، به نحو احسن انجام می‌داد. به طوری که بعد از گذشت چند ماه به استخدام رسمی شرکت درآمد در این میان هماهنگ کردن کارخانه و مسئولیتی که بیرون از خانه بر عهده داشت برایش بسیار سخت شده بود. با تمام مشکلاتی که مواجه شده بود، او باید به نحوی عمل می‌کرد تا رضایت همسرش را هم جلب کند تا مبادا مشکل عاطفی با او پیدا کند یا از

۳

بعضی زن‌های شاغل به زنان خانه‌دار غبطه می‌خورند

اما روایت زندگی سارا تصویری معکوس از آنچه معمولاً تصور می‌کنیم، ارائه می‌دهد. تصور عمومی ما مخالفت مردان با اشتغال زنان خانه‌دار است، اما سارا قبل از ازدواج به همسرش قول داده است که علاوه بر رسیدگی به امور منزل، سهمی هم در اقتصاد خانواده داشته باشد. در واقع اینجا با زنی مواجه هستیم که همسرش نه تنها موافق کار کردن اوست، بلکه به نوعی او را وادار به این کار کرده است. سارا وقتی دشوارهای زندگی‌اش را تعریف می‌کرد، از قولی که به همسرش داده بود به شدت پشیمان بود: «من پرستار هستم و برای گذران زندگی‌ام مجبورم کار کنم. دو فرزند دارم و به غیر از مسئولیت بیرون از خانه، مسئولیت همسری و مادری را هم بر عهده دارم. فرزندانم را در طول شبانه‌روز زیاد نمی‌بینم. معمولاً شیفتم هستم و آنها را نزد پدرشان می‌گذارم. همسرم هم شاغل است ولی در آمد او کفاف مخارج زندگی ما را نمی‌دهد. من مجبور هستم چند شیفت کار کنم تا چرخ زندگی‌مان بچرخد. هر چه به همسرم اصرار می‌کنم شغل دومی برای خودم دست و پا کند زیر بار نمی‌رود، بنابراین مجبورم بخشی از بار زندگی را به دوش بکشم. تمام تلاش‌ها را می‌کنم که از بچه‌ها غافل نشوم، ولی مگر می‌شود؟ همیشه حسرت زندگی خانم‌های خانه‌دار قایل‌را می‌خورم. همیشه وقتی از راه‌پله‌های خانه بالا می‌روم تا به



همه چیز به تفاهم بستگی دارد

سمیرا ۴۶ سال سن و سه فرزند دارد. او با مدرک کارشناسی ارشد و ۱۲ سال سابقه کار حرفه‌ای در امور حسابداری در سن ۳۴ سالگی کار بیرون از منزل را کنار گذاشت. به گفته خودش این کار را با طیب خاطر و بدون اجبار همسرش انجام داد، چراکه تولد دومین فرزندش سه‌واه ثابت کرد دیگر نمی‌تواند ادامه دهد. سمیرا می‌گوید: «کار کردن یا نکردن زنان متأهل یک ماجرای سیاه و سفید نیست.

همه چیز بستگی به شرایط زندگی آدم دارد. به نظر من این موضوع نیز مثل خیلی از

د

تعداد زنان تحصیلکرده‌ای که می‌توانند کار کنند و اتفاقاً موقعیت‌های کاری خوبی هم دارند ولی ترجیح می‌دهند انرژی خود را برای گرم نگهداشتن کانون خانواده صرف کنند، کم نیستند

وظایفش در خانه کم بگذارد. همسر مریم معتقد بود درآمد او هیچ نقشی در رفاه زندگی آنها ندارد و چه بسا آرامش زندگی‌شان را هم به هم زده است. او مرد خانه را تان‌آور خانه می‌دانست و می‌گفت زن باید در خانه ختمی کند. او نگران این بود که همسرش آقدر در شغل خود غرق شود که خانواده‌اش را به شغل و منصب خود ترجیح دهد. با تمام تلاشی که مریم برای حفظ آرامش زندگی خود انجام داد، باز هم موفق نشد زیرا همسرش رضایت به کار او در خارج از خانه نداشت. بعد از چند سال زندگی آنها رو به سردی و طلاق عاطفی رفت و در نهایت به جدایی ختم شد. مریم از کار و شغل خود دست نکشید و در عین حال معتقد بود که همسرش باید به این نیاز او احترام بگذارد. از اینکه حق با کدامشان بود بگذریم، به هر حال شیره‌ای زندگی مشترک آنها از هم گسسته شد. شاید همسر مریم با کمی کوتاه آمدن می‌توانست زندگی مشترک را حفظ کند. اما به هر حال چون کسی در موقعیت زندگی آنها قرار نگرفته بود، به راستی قضاوت کردن مشکل بود.

۴

زنانی که فقط به فکر نگه‌داشتن اجاق خانه هستند

بدون شک تعداد زنان تحصیلکرده‌ای که می‌توانند کار کنند و اتفاقاً موقعیت‌های کاری خوبی هم دارند ولی ترجیح می‌دهند انرژی خود را برای گرم نگهداشتن کانون خانواده صرف کنند. کم نیستند. روایت ترگس شاید جکیده دیدگاه و رفتار زنانی باشد که میان کار کردن و «همسر و مادر کامل بودن»، دومی را انتخاب می‌کنند. وقتی دانشجوی بودم دوستانم به دنبال کار و فعالیت‌های اجتماعی مختلف بودم. من هم کارهای مختلفی را انجام می‌دادم و سعی می‌کردم که فعالیت‌های اجتماعی خوبی داشته باشم. به عبارتی نمی‌خواستم از دوستانم عقب بمانم اما هر وقت در بین دوستانم حرف از ازدواج و کار کردن یا به پای مرد خانه به میان می‌آمد، من قاطعانه می‌گفتم اگر روزی ازدواج کنم هیچ وقت کار بیرون از خانه انجام نمی‌دهم. این حرف را با آگاهی و باور قلبی می‌زدم. هنوز هم معتقدم که کار و فعالیت داخل خانه کمتر از کار بیرون از خانه نیست و چه بسا دشوارتر است. خانه‌داری یکی از سخت‌ترین مشاغل دنیاست که در ظاهر اصلاً شغلی نیست.

دوستانم همیشه با تعجب با این نظر من برخورد می‌کردند و معتقد بودند که من طرز فکر مادرزیک‌ها را دارم. آنها می‌گفتند تو این همه درس خواندی زحمت کشیدی که بنشینی در خانه و خانه‌داری و بچهدار باشی؟! من هم همیشه می‌گفتم: «چه اشکالی دارد. یک زن خانه‌دار با مطالعه و یک مادر تحصیلکرده قطعاً بهتر می‌تواند وظایف خود را انجام دهد. به نظر دوستان و آشنایان من یک نگاه و عقیده سنتی ناشتمن دارم، اما من معتقدم گرما و آرامش خانه با حضور یک زن ایجاد می‌شود. زن‌ها ستون خانواده هستند. آنها با درایت خود می‌توانند آرامش و امنیت را در خانه و بیرون از منزل بخورده است و هر ۲۰ سال است که ازدواج کرده‌ام و با وجود تحصیلات دانشگاهی ولی یک زن خانه‌دار هستم. من معتقد مهم‌ترین و سخت‌ترین شغل دنیا را دارم. چرا؟! چون این شغل نه حقوق دارد، نه باز‌نشان‌دهی و بیمه، نه ساعت مشخصی و نه تعطیلی و مرخصی، اما خروجی این شغل فرزندی است که نسبت به همسالان خود کمترین مشکلات عاطفی و شخصیتی را دارند، در سخاوت هستند و از نهایت سلامت جسمی و روحی برخوردارند. خروجی این شغل من مردی است که تا به حال حتی یک بار هم غذای بیرون از منزل نخورده است و هر وقت خسته از کار روزانه به منزل آمده است جز بخندد و آرامش، خانه‌ای مرتب و سفرهای رنگین ندیده است. البته معتقدم اکثر مردها متوجه اهمیت و دشوار شغل خانه‌داری نیستند. ما زن‌ها باید آنها را متوجه کار سختی که در منزل انجام می‌دهیم، بکنیم. اگر یک روز زن یا مادر خانه بیمار شود آن وقت است که اهل خانه به وجود و حضور او پی می‌برند. من همیشه به اجاق روشن خانه‌ام اهمیت می‌دهم. اینکه فرزندانم غذای حاضری و پهبویی نخورند، به اینکه وقت و حوصله کافی داشته باشم تا به حرف‌های فرزندانم گوش بدهم و اگر مشکلی دارند با کمک و همفکری من آن مشکل را حل کنیم. من اگر بتوانم یک همسر و یک مادر خوب باشم تمام وظایف خودم را انجام داده‌ام. به نظر من زن‌ها می‌توانند شغل خود هستند و این نقش مهم خود را نباید هیچ‌گاه در لابه‌لای زندگی مدرن و پر شتاب امروزی فراموش کنند.»

موضوعات دیگر بستگی به تفاهم زوجین دارد. به دلیل اشتغال من، با تولد اولین فرزندم خیلی اذیت شدیم و زمانی که دومین فرزندمان به دنیا آمد، هر دو به این نتیجه رسیدیم که بهتر است من کار بیرون از منزل را کنار بگذارم تا خانواده در تربیت و رسیدگی به بچه‌ها دچار مشکل نشود. به عنوان یک زن تحصیلکرده با ۱۲ سال سابقه اشتغال، به بانوان متأهل پیشنهاد می‌کنم برای تصمیم درباره کار کردن یا نکردن فقط به شرایط زندگی خودشان و همسرشان نگاه کنند و کاری به حرف و حدیث دیگران نداشته باشند. زوجین خودشان بهتر از هر کس دیگری می‌توانند شرایط زندگی‌شان را بسنجند و تصمیم بگیرند.»

سبک مراقبت



خانه‌داری شغلی سخت و پیچیده است

سلامت زنان دوشغله در معرض تهدید است

■ کسری محمدیان

امروزه اکثریت قریب به اتفاق زنان همبهای مردان و چه بسا بیشتر از آنها بار مسئولیت‌های زندگی را به دوش می‌کشند. یک زن شاغل در حقیقت دوشغله است چرا که شغل خانه‌داری او در هر شرایطی پابرجاست. بسیاری از زنان هم مسئولیت‌ها و وظایف بیرون از خانه، هم وظایف و مسئولیت‌هایی که در خانواده بر عهده دارند را انجام می‌دهند. بار و فشار این وظایف سلامت زنان جامعه را به خطر انداخته است. بی‌شک مقوله سلامت زنان به عنوان نیمی از جمعیت که می‌توانند به عنوان نیروی فعال، تأثیر مستقیمی در پیشرفت و توسعه یک کشور داشته باشند، توجه بیشتری را می‌طلبند، زیرا پرورش آینده‌سازان جامعه در دست آنهاست و در واقع این زنان هستند که آینده جامعه را می‌سازند، بنابراین آینده سالم در گرو سلامت زنان است.

■ ■ ■

■ استرس زنان شاغل تصاعدی بالا می‌رود

عوامل شغلی تأثیرگذار بر سلامت روان می‌تواند باعث بروز خستگی‌های شغلی فرد شده و این نیز به نوبه خود موجب تأثیرات منفی بسیاری در سایر زمینه‌های زندگی اعم از اجتماعی، فردی و خانوادگی می‌شود. اگرچه کار یک منبع مهم برای امرار معاش است و همچنین موجب احراز موقعیت‌های اجتماعی می‌شود، اما خستگی و آسیب‌های آن نیز می‌تواند باعث کاهش سلامت فیزیکی و روانی فرد شاغل شود. یکی از مهم‌ترین پیامدهای منفی فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی بروز استرس و فشارهای روحی و روانی است که معمولاً در زنان بیش از مردان بروز می‌کند، مخصوصاً برای خانم‌هایی که مسئولیت شغلی سنگینی دارند. هر چاه این مسئولیت حساس تر باشد به نحوی که تصمیم رآی آنها دخالت مستقیم در سرنوشت کار و فرامه اداره یا سازمانی که در آن مشغول به کار هستند، داشته باشد استرس و فشار روحی روی این خانم‌ها بیشتر است. کارشناسان معتقدند که هر چه زده شغلی زنان بالاتر باشد استرس و فشار روحی بر آنها بیشتر است، زیرا زنان با قدرت بیشتری برای مقابله با تبعیض‌هایی که در محیط کار وجود دارد، کار می‌کنند تا خود در توانایی خود را به اثبات برسانند. حال اگر خانمی متأهل باشد این استرس و فشار روحی بر او دو چندان می‌شود، زیرا بانوان شاغلی که متأهل هستند علاوه بر وظایف همسر داری و خانه‌داری که خودش شغلی سخت و پیچیده است، مسئولیت کار بیرون از خانه هم بر دوش می‌گذارد. در هفته دو ساعت کامل به خود اختصاص دهد. استخر بروید یا فیلم ببینید و غذای مورد علاقه خود را بپزید و در آرامش بدون هیچ استرسی بخورید.

در هر زمینه‌ای که کار می‌کنید اجازه دهید که سطح دانش و مهارت‌تان از شما پیشی بگیرد. بدات‌تان باشد که یادگیری یا فارغ‌التحصیلی متوقف نمی‌شود. همواره چیزهایی برای یاد گرفتن وجود دارد که به شما در شغل‌تان کمک می‌کند. به خصوص در دنیای پرشتاب امروزی، با فناوری‌های جدیدی که از راه می‌رسد، آموزش مداوم، شرط اصلی موفقیت حرفه‌ای است. خودتان را باور کنید. توانایی‌ها و قابلیت‌های خود را باور کنید و قدم‌های خود را با اطمینان بردارید. قدم‌های کوچک اما مؤثر با کمترین خستگی و فشار. شما کارهای بسیاری را به خوبی انجام داده‌اید و باز هم می‌توانید کارهای بیشتر و مهم‌تری را به همان خوبی انجام دهید. فقط باید خودتان را باور داشته باشید و هر روز یک گام کوچک در جهت بهتر شدن کارتان بردارید. در نهایت سه خودتان جایزه دهید. منتظر نباشید دیگران از شما قدر دانی و تشکر کنند خودتان بعد از انجام هر کار موفقیت‌آمیزی به خودتان جایزه دهید. آخرین باری که برای انجام موفق کاری به خودتان جایزه داده‌اید کی بوده است؟

د

به صحبت کردن با همسر تان بیشتر از برق زدن خانه خود اهمیت بدهید. وقت بیهوشی‌تان به فرزندان‌تان اختصاص دهید. یاد‌تان باشد که گرمی روابط اعضای خانواده از همه چیز مهم‌تر است