



حقوق زنان خانه‌دار را نادیده نگیریم

آنها خانه را گرم و خانواده را شاد می کنند

■ مرضیه بامیری
خانه‌داری یک شغل نیست. حقوق ندارد و ساعت کار خاصی هم ندارد. یعنی تقریباً تمام ۲۴ ساعت فرد را درگیر می‌کند. او به امور خانه همسر، فرزندان، امور مالی و اداری رسیدگی می‌کند ولی در بسیاری موارد مورد سسرزنش قرار می‌گیرد و همان جمله معروف که از صبح تا حالا در خانه چه می‌کردی؟ متأسفانه در بسیاری موارد عشق و کار آنها نادیده گرفته می‌شود و محبت و فرزندان و همسر به مادران شاغل بیشتر است. در این نوشتار پای صحبت مادرانی نشست‌ام که به هر دلیلی خانه‌دار بودن را به عنوان سبک زندگی برگزیده‌اند و اطرافیان نسبت به این سبک واکنش‌های متنوعی نشان می‌دهند. ■■■

قلب یک بانوی خانه‌دار را نشکند

■ سارا کرمانی، ۴۳ساله

من وقتی خیلی جوان بودم در یک سازمان دولتی کار می‌کردم. موقعیت مالی و شغلی خوبی داشتم. تا اینکه در سومین سال ازدواجمان باردار و صاحب یک فرزند دختر شدم.

شش ماه مرخصی زایمان مثل برق و باد گذشت و من باید بجا به راه مهد کودک می‌سپردم. هر دو خانواده من و همسر شهرستان بودند و ما عملاً برای نگهداری از دخترمان گزینهای جز مهد کودک نداشتیم. آن زمان خبرهای متعددی از مهدها می‌شنیدم که یا غذای کافی به بچه‌ها نمی‌دهند یا با شربت خواب آور آنها را خواب می‌کنند. ترسیدم. هر چه با خودم کلنجار رفتم نتوانستم خود را قانع کنم برای چند قران پول بیشتر بچه معصوم را هر روز مثل یک ساک دستی توی مترو اتوبوس دنبال خود بکشانم و بهترین لذت کودکی را از او دریغ کنم. انتخاب سختی بود ولی با مشورت و همکاری همسر استعفا دادم و به اختیار، خانه داری را برای مدت کوتاهی انتخاب کردم.

سبک زندگی‌ام از شاغل بودن به خانه‌داری تغییر کرد و این تحول روی تمام سیر زندگی‌ام تأثیر گذاشت. برای خودم یک کدبانوی تمام عیار شده بودم. شیر مادر برای فرزندم و یک خانه گرم و پر از عشق برای استقبال هر روزه از همسر.

کلنجار رفتن با بچه و وقت گذاشتن برای تربیتش خیلی

راهنما

نقش خانه‌داری زنان در بیانات رهبری

مادری و همسری شغلی حساس و آینده‌ساز

در نگاه حضرت آیت‌الله خامنه‌ای نقش آفرینی محوری زن در خانواده که معطوف به «پرورش و تربیت انسان» و رشد و شکوفایی نسل انسانی است، نقشی بی‌پدیل است که هیچ کس غیر از زنان قادر به انجامش نیست. لذا خانه‌داری، شغل «حساس و آینده‌ساز» است و هیچ کاری به اهمیت «کار مادر» نیست. یا نگاه اطلاع‌رسانی KHAMENEI.IR در متن ذیل اهمیت، ابعاد و اثرات ایفای نقش «خانه‌داری و مادری زنان» را بر اساس بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی بازخوانی کرده است. ■■■

■ خانه‌داری شغل حساس و آینده‌ساز است

یکی از مهم‌ترین وظایف زن، خانه‌داری است. همه می‌دانند بنده عقیده ندارم به اینکه زن‌ها نباید در مشاغل اجتماعی و سیاسی کار کنند، نه، اشکالی ندارد اما اگر چنانچه این به معنای این باشد که ما به خانه‌داری به چشم حقرت نگاه کنیم، این می‌شود گناه. خانه‌داری یک شغل است؛ شغل

وقت می‌برد و من اغلب تند تند کارهای خانه را تمام می‌کردم که بیش از همه مراقب سلامتی دخترم باشم. کاری که اگر شاغل بودم مربی مهد انجام می‌داد و من هم مثل سایر همکارانم پشت میز می‌نشستم و فرزندم را تلفتی تربیت می‌کردم. او مقابلم آرام آرام رشد کرد و بزرگ شد. آنقدر که توانست بعضی مسائل را تشخیص بدهد. او معنی بی‌پولی را می‌فهمید. گاهی که مجبور بودم برای داشتن چیزی تا سر ماه و گرفتن حقوق پدرش صبر کند غرولند می‌کرد که چرا کارت را اول کردی؟ اگر تو هم حقوق داشتی الان وضعیت بهتری داشتیم. او نه تنها خوشحال نبود از خانه‌دار بودن بلکه مرا شمامت می‌کرد که چرا شاغل نیستم. در چشم‌هایم زل می‌زد و می‌گفت من خجالت می‌کشم جلوی دوستانم بگویم تو خانه‌داری و این اندوه قلب مرا شکست. کسی تلاش شبانه‌ام را نمی‌دید. حاضر بودند غذای حاضر یخچورند. خانه‌هفته‌ای دوبار جارو شود و کلی از کارها را خودشان انجام دهند ولی من شاغل و منبع درآمد باشم. از انتخلم پشیمان نیستم ولی گاهی عجیب قلبم می‌شکند.

خانه‌داری یک سبک زندگی است

■ هانیه ابراهیمی، ۳۶ساله

بعضی فکر می‌کنند خانه‌داری مال بی‌سوادهاست. در حالی که من به شدت مخالفم. من کارشناس ارشد معماری هستم که کسی مانع کار کردنم نشد ولی خودم

د

زن خانه‌دار وقت دارد پیام‌وزد. گلکاری، آشپزی، طراحی، موسیقی و هر هنری که دلش بخواهد را یاد بگیرد. توانایی دارد هر طور دلش می‌خواهد زندگی کند. هر وقت اراده کرد سفر برود یا مدتی برای خوب شدن حالش مرخصی برای خودش تجویز کند. خانه‌داری نه اتهام است نه یک ننگ و نه یک کار بی‌شأن ومنزلت. فقط یک سبک زندگی است و به فرد و خانواده‌اش بستگی دارد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

علی پوردهقان اچان

این روزها زن‌های خانه‌دار پایه پای مردان کار می‌کنند و گروه زیادی از بانوان در رسته مشاغل خانگی در حال فعالیت هستند. بیمه و حقوق ثابت و ساعت کار مشخصی ندارند ولی منبع در آمد محسوب می‌شوند. هم با عشق و به هنرشان می‌رسند و هم کسب درآمد می‌کنند. این مادرها با یک برنامه‌ریزی درست، هم به کارشان می‌رسند و فعالیت اجتماعی و اقتصادی خودشان را دارند و هم در دسته خانه‌دارها به شمار می‌آیند و زندگی تمیز و ایده آلی دارند

وارتون مگزین: این امر که تصمیمات روزانه ما بر رفاه و خوشبختی‌مان تأثیر دارد چطور نهایتاً شما را به مطالعه چگونگی تغییر رفتار مردم کشاند؟
کیتی میلکن: ابتدا غرق مطالعه موضوعاتی شدم که به نقاط ضعف خودم مربوط می‌شد که مایلیم آن را «خودتحقیقی» بنامم. ولی حدود ۱۰ سال پیش وقتی یک نمودار دایره‌ای دیدم همه‌چیز عوض شد، نموداری که تا هفته‌ها پیدارم نگه داشت. این نمودار به رایج‌ترین علل مرگ زودرس در امریکا مربوط می‌شد که نشان می‌داد حدود ۴۰ درصد از موارد مرگ زودرس به‌خاطر رفتارهای شخصی‌ای بوده‌اند که تغییر پذیرند: یعنی تصمیم‌های به‌ظاهر کوچک روزمره درباره خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن و امنیت وسایل نقلیه.

این تصمیمات روی هم جمع می‌شوند و سالانه موجب موارد بی‌شماری از سسرطان‌های کشنده، حملات قلبی و تصادفات می‌شوند. تا حالا نموداری ندیده‌ام که مثل آن نمودار جزء به جزء نشان دهد که چطور مجموع تصمیمات روزمره ما بر بهره‌وری، خوشبختی، پس‌انداز یا نتایج تحصیلی تأثیر می‌گذارند، ولی می‌توان حدس زد که سلامتی تنها حوزه‌ای نیست که کنار هم قرار گرفتن این تصمیمات کوچک روی آن اثر می‌گذارد. از وقتی بی‌بردم تحقیقاتم در زمینه تغییرات رفتاری می‌تواند چنین مشکلات جدی‌ای را کاهش دهد، انگیزه‌ام بیشتر شده است.

وارتون مگزین: اگر به مردم بگویید که تغییر کردن آسان و ارزان است و برایشان خوب است و آنها متقاعد نشوند، چه جادویی جواب می‌دهد؟
میلکن: مسیر رسیدن به موفقیت برای هر کس متفاوت است. هر وقت سیاستگذاران، سازمان‌ها یا محققان استراتژی واحدی برای همه به کار می‌برند، نتایج درهم برهمی حاصل می‌شود ولی وقتی موانعی که سسر راه پیشرفت وجود دارد را در نظر می‌گیرند و بعد استراتژی‌های هدفمندی را برای تغییر رفتار طراحی می‌کنند، نتایج نسبتاً بهتری حاصل می‌شود.

موانع بسیار گوناگونی سر راه تغییر وجود دارد. شما می‌تواند چنین چیزهایی باشد: فراموشی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، تمایل به انتخاب راحت‌ترین راه یا تمایل به تن‌دادن به وسوسه‌ها. همچنین گاهی موانعی که با آنها روبه‌رو می‌شوید بیشتر از نظر یک مورد هستند ولی نکته کلیدی این است که

د

موانع بسیار گوناگونی سر راه تغییر وجود دارد. موانع بسیار گوناگونی سر راه تغییر وجود دارد. موانع شما می‌تواند چنین چیزهایی باشد: فراموشی، نداشتن اعتمادبه‌نفس، تمایل به انتخاب راحت‌ترین راه یا تمایل به تن‌دادن به وسوسه‌ها. همچنین گاهی موانعی که با آنها روبه‌رو می‌شویم بیشتر از یک مورد هستند. ولی نکته کلیدی این است که مشکل را تشخیص دهیم و استراتژی مناسب برای غلبه بر آن ایجاد کنیم؛ فرقی نمی‌کند خود مشکل چه باشد



موانع سر راه تغییر را شناسایی کنید

راه‌حل‌های شخصی بهترین نسخه تغییر است

■ تلخیص: سلما سلطانی

کیتی میلکن استاد مدرسه وار تون در دانشگاه پنسیلوانیاست که در زمینه اقتصاد رفتاری پژوهش می‌کند. مجله فوربز در سال ۲۰۲۰ نام میلکن را در میان ۱۰ دانشمند علوم رفتاری که «باید با آنها آشنا بشوید» قرار داده بود. وی به‌تازگی، کتابی درباره تغییر عادت‌های فردی نوشته است که ادعای جالبی دارد: برای تغییر کردن هیچ راه‌حل همگانی‌ای وجود ندارد. پس اگر واقعاً می‌خواهید تغییر کنید، به‌دنبال راه‌حلی شخصی باشید. میلکن پی برده است که تغییر هنگامی راحت به دست می‌آید که بدانید چه مانعی بین شما و موفقیت وجود دارد و راه‌حلی شخصی برای این مانع پیدا کنید. مجله وار تون مگزین با کیتی میلکن گفت‌وگویی انجام داده است و پاسخ‌های او به‌طور خلاصه در ادامه می‌آید.

مشکل را تشخیص دهیم و استراتژی مناسب برای غلبه بر آن را ایجاد کنیم؛ فرقی نمی‌کند خود مشکل چه باشد.

به‌نظر من وقتی کارهای عادی را همیشه سر وقت انجام می‌دهیم، عادت‌ها راحت‌تر شکل می‌گیرند ولی وقتی بخواهیم «چسبندترین» عادت‌های ممکن را ایجاد کنیم، باید یساد بگیریم که چطور با شرایط دشوار کنار بیاییم. در این حالت، وقتی روزگار بر وفق مراد نیست باز هم می‌توانیم خودمان را با شرایط وفق دهیم. زیادی سفت‌وسخت بودن دشمن عادت خوب است.

وارتون مگزین: شما درباره اهمیت فراوان زمانبندی در مسیر تغییر می‌نویسید؛ وقتی مردم احساس می‌کنند که می‌توانند از نو شروع کنند، تغییر را بهتر می‌پذیرند.

میلکن: تحقیقات نشان می‌دهند شروع‌های جدید یک حالت روانشناختی «شناس دوباره» ایجاد می‌کنند. به‌طوری‌که مردم احساس می‌کنند از شکست‌های گذشته فاصله گرفته‌اند، انگار آدم جدیدی هستند که دلیلی برای خوش‌بینی نسبت به آینده دارد.

مسئله پیچیده‌ای که باید در ذهن داشته باشیم این است که همه نمی‌توانند از شروع جدید سود ببرند. هرچند این شروع‌های تازه می‌توانند محرک تغییرات موردنظرمان باشند ولی می‌توانند در مسیر برنامه‌های روزانه مفید و کارآمد نیز اختلال ایجاد کنند. هر کس که در تلاش است تا عادت‌های خوش را حفظ کند باید مراقب این موضوع باشد.

وارتون مگزین: فراموشی چطور قاتل خاموش اهدافمان است؟ چطور زیر قول و قرارمان زونم؟
میلکن: هر مان اینیگهاوس، روانشناس آلمانی، در مطالعه‌ای قدیمی در سال ۱۸۸۵ این‌طور برآورد کرد که ما حدود نیمی از اطلاعات جدیدی که سعی می‌کنیم در حافظه نگه داریم را ظرف ۲۰ دقیقه فراموش می‌کنیم. یک راه مشخص برای غلبه بر فراموشی استفاده از یادآورهاست.

اگر می‌توانید این یادآورها را طوری تنظیم کنید که درست در لحظه‌ای که باید شروع به کار کنید ظاهر شوند، در انجامش درنگ نکنید ولی متأسفانه اگر یادآورها دقیقاً در همان موعدی که باید کاری انجام دهید ظاهر نشوند، احتمالاً دوباره کارتان را فراموش می‌کنید، وقتی نمی‌توانید به‌خوبی از یادآورها استفاده کنید و آنها را سر زمان مقرر تنظیم کنید، می‌توانید لطفی به خودتان کنید و برنامه‌ای دقیق تنظیم کنید که نشانه‌هایی برای دست به کار شدن داشته باشد.

این کار به آسانی قید کردن چنین جمله‌ای است: «هروقت فلان اتفاق افتاد، فلان کار را می‌کنم».

معمولاً وقتی برنامه‌ریزی می‌کنیم به این موضوع توجه نمی‌کنیم که چه چیزی می‌خواهد در این راه به ما انگیزه بدهد تا کارها را انجام دهیم، در عوض بر کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم تمرکز می‌کنیم. مثلاً یک برنامه رایج برای مراقبت بیشتر از دندان‌ها می‌تواند این باشد: «از این به بعد بیشتر نخ دندان می‌کشم».

ولی این مطالعه نشان می‌دهد که ضروری است این خواسته را به یک نشانه پیوند دهید، نشانه‌ای مثل یک زمان، مکان یا عمل مشخص که حافظه‌تان را به کار بیندازد. اگر می‌خواهید مرتب‌تر نخ دندان بکشید، تغییری که می‌تواند در برنامه‌تان مفید باشد چنین است: «هر شب بعد از اینکه مسواک زدم، نخ دندان هم می‌کشم».

■ نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / ترجمه: زهرا عاملی / مرچ: وار تون مگزین