

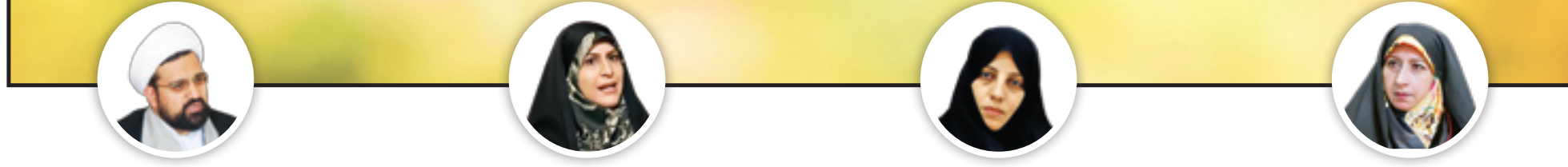


## مشارکت مردان در خانه‌داری عاریست کار است

یکی از چالش‌های زندگی زنشویی؛ کمک مردان در کارهای خانه است. بسیاری از مردان در شغل سخت خانه‌داری کمک همسرانشان هستند، اما عده‌ای هم از این کار شانه خالی می‌کنند که می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد...

## پسران از پدرانشان یاد می‌گیرند

گاهی مصداق برخی شعرها و ضرب‌المثل‌های قدیمی در واقعیت نقض می‌شود. مثلاً از قدیم گفته‌اند: «گیرم پدر تو بود فاضل / از فضل پدر تو را چه حاصل». اما همیشه هم اینگونه نیست. اتفاقاً والدین فضایل معنوی و رفتاری خود را به فرزندان منتقل می‌کنند. پدری که امروز در سن ۷۳ سالگی همپای همسرش کار می‌کند، حالا پسرانی دارد که هر کدام در عین حال که فعال و پویا در بیرون منزل مشغول کسب‌وکاری هستند، در منزل نیز به همسر خود کمک می‌کنند.



- حجت‌الاسلام مهدی دربانی**  
کارشناس خانواده و سبک زندگی:
- منصوره الزامی**  
روان‌شناس و مشاور خانواده:
- دکتر مرصیه شعر بافجی زاده**  
مدرس در دانشگاه و پژوهشگر خانواده:
- مریم سادات ظهوریان**  
جامعه‌شناس و فعال فرهنگی:

## تفاهم میان زن و شوهر فقط با عاطفه و گذشت کامل می‌شود

## کاری که زنان می‌کنند حرف اول و آخر را «تفاهم» می‌زند

## زوجین قوانین مخصوص خود را خلق کنند تا حالشان خوب باشد

## علاق و مهارت‌های زوجین در تقسیم مسئولیت‌های خانه لحاظ شود

## مردی که در خانه به زنش کمک می‌کند دلیل نیست!

## غذایی آماده و فضایی که نشان دهنده حضور یک کدبانو در منزل است را می‌خواهد، اما...

## وقتی نقش‌های زن و شوهری کمی جابه‌جایی شود

## سبک نگرش

## خودمانی

## مردی که در خانه به زنش کمک می‌کند دلیل نیست!

یک مرد می‌تواند در مورد همسرش داشته باشد، چه سا توان یک زن با یک مرد به خصوص در انجام کارهایی که فعالیت بدنی بیشتری دارد متفاوت است. اتفاقاً شرایط کاری برخی آقایان مناسب است و بعد از آمدن از سر کار نیز زمان مناسب و کافی برای کمک در امور منزل دارند. نمی‌دانم حرف‌ها و توصیه‌های برخی گنده‌های مردانه را شنیده‌اید یا نه؟ آنجا که می‌گویند: «یک دروغ بگو و خلاص، بذارت حساب ببره، رو بهمش عادت می‌کنه، نزار از حساب کتابت سر در بیاره، قهر کن باهاش، رو بهش نده، زن ذلیل بازی در نیار، مجلس نزار از سرش می‌افته»... و آن کسانی که واژه‌ای به نام زن ذلیل را جا انداختند، به کسی که در خانه به همسر و خانواده‌اش کمک می‌کند می‌گویند زن ذلیل تا شاید برای خودشان که کمکی نمی‌کنند عزت قائل شوند. مشکل شما نگاه ارباب رعیتی به زندگی است و تصور می‌کنید کسی که ارباب و پادشاه است شما باید بر همین اساس نباید دست به سیاه و سفید زنید، زن نیز همان رعیت و خدمتکار است که وظیفه یختن و شستن بر عهده اوست و دائماً باید به شما خدمات ارائه دهد. اینکه به همسر خود در امور منزل کمک کنید اسمش زن ذلیل بودن نیست بلکه دقیقاً عین مرد بودن است. کسی که در کارهای خانه به همسرش کمک می‌کند دلیل زنتش نیست، بلکه همسرش برای او عزیز است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: یا علی! ساعتی در خدمت علیال بودن بهتر از هزار سال عبادت است. و در ادامه نیز می‌فرمایند: «یا علی خدمت کردن به عیال کفاره گناهان کبیره است و غضب پروردگار را فرو می‌نشاند».

البته که باید تأکید کرد منظور از کمک فقط شستن ظرف و امور منزل نیست. منظور کمک بیشتر حتی کمک معنوی و فکری است که مرد باید ضرورت‌های زندگی یک زن را درک کند، احساسات او را بفهمد و نسبت به حال او غافل نباشد. و در پایان، سختی هم با خانم‌های عزیزان نسبت به کمک کردن آقایان در منزل ایرادگیر نباشد و اجازه دهید حتی ناشیانه کمک حال شما باشد اما به مرور برخی نکات را براساس تجربه به او متذکر شوید.

ضمن رعایت کردن ارزش‌ها و هنجارهای جامعه و خانواده و صدا البته در نظر گرفتن توانمندی‌های خود فرد، جای این نوع نگرش واقعاً باید کمرنگ یا بی‌رنگ باشد. توجه به ماهیت آنچه برای زندگی مشترک انجام می‌دهیم مهم و زیست است. چه ایرادی دارد مثلاً اگر خانمی برای شست‌وشوی ماشین، خودش وسیله نقلیه را به کاروانش ببرد؟ قطعاً در آن ساعات مرد نیز در حال انجام وظایف دیگری در زندگی مشترک است! یا هیچ اشکالی ندارد که آقای به تکالیف فرزند رسیدگی کند و هنگام یخت و بز کنار همسرش باشد!

به دنبال تغییرات مثبت، هم‌استا با هنجارهای فرهنگ و جامعه باشیم! از خودمان شروع کنیم. به ارزش‌های متعالی‌تر فکر کنیم. وقتی زن و مرد باهم تلاش می‌کنند، جریان صرفاً به پیشبرد هدف خانواده ختم نمی‌شود! این مهم را مد نظر داشته باشیم که چنانچه «من و ما» وظایف منزل و خارج از منزل را به خوبی انجام دهیم در گامی فراتر به پیشرفت عرصه‌های مختلف سرزمین مان باری رسانده‌ایم. در نظر داشته باشیم رفتار تک‌تک ما بر اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم تأثیر گذار است. کارهای منزل، کارهای خارج از منزل، رسیدگی به امور درسی و تربیتی فرزندان، در این برهه زمانی هنگامی بیشتر به ثمر می‌رسد که همسران کنار هم بوده و به اهداف کلی‌تر بیندیشند.

برای ایفای نقش‌هایی که بر عهده می‌گیریم ضمن قدر دان بودن از یکدیگر هرگز منتی برای هم نداشته باشیم و ارزش خود را با این رفتار ناخوشایند کمرنگ نکنیم. مگر غیر از این است که این زندگی با تمام چالش‌ها و خوشی‌هایش متعلق به ماست؟ پس با خود عهد کنیم هرگز و در هیچ شرایطی وظایفی را که انجام می‌دهیم به رخ یکدیگر نکشیم.

با هم گفت‌وگو کنیم و بر اساس ظرفیت‌های جسمی و روانی خود عهده‌دار نقش‌ها باشیم و از مقایسه یکدیگر نیز پرهیز کنیم. در نظر داشته باشیم نقش‌ها معمولاً تعریف شده هستند، اما می‌توان به گونه‌ای که ساختار خانواده دچار بی‌نظمی و تحمل فشار بر اعضا نشود، نقش‌های متفاوت را پذیرفت. در این زمینه می‌توان فهرستی از کارهایی که باید انجام شود را تهیه کرد و بنا به آن فعلی که انجامش برای هر کدام لذت بخش‌تر است برنام‌ریزی داشت.

برای فرزندان این روند بسیار آموزنده است. مشاهده رفتاری آن چه والدین انجام می‌دهند به مراتب تأثیرگذارتر از ساعت‌ها صحبت کردن با آنهاست. وقتی فرزندان مشاهده کنند پدر و مادر هر دو در تمام جنبه‌های زندگی تلاش می‌کنند، بی‌کلام یکی از پایه‌ای‌ترین مفاهیم سلامت روان را به آنها انتقال می‌دهیم یعنی «اصل سازگاری با دیگری نه فرد گرایی مطلق».

در نهایت هر روز این سؤال را از خود بپرسیم: برای ساختن زندگی مشترک «من» چه کار مفیدی می‌توانم انجام دهم که نتیجه آن یک کار در منزل نیست بلکه تحمیل نکردن وظایف جدید و توقعات بیش از اندازه است. پایین آوردن سطح توقعات گاهی از زنده‌ترین هم‌راهی است که

مشارک و روانشناس