

تفاوت بارز نوع زندگی امروز با چند سال گذشته موضوعی نیست که بر کسی پوشیده باشد. نه فقط تغییر شکل خانواده ها، بلکه روند حاکم بر زندگی آنها هم از نظر اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی تغییر کرده است. در همه مشاغل زنان را در کنار مردان مشغول کار و کسب موفقیت می بینیم.

این موضوع از نظر گردانندگان اجتماع بسیار مطلوب است؛ چراکه جوامعی که از صددرصد نیروی کار خود (زن و مرد) استفاده می کنند، در مقایسه با جوامعی که فقط از ۵۰ درصد نیروی کارشان (فقط مردان) بهره می گیرند، پیشرفته ترند اما این تغییر می تواند برای خانواده ها حکم شمشیر دولبه را داشته باشد. اگر زن و مرد بخواهند در نقش همسری و والد بودن هم در کنار پیشرفت شغلی به موفقیت برسند، باید کاملاً هوشیارانه عمل کنند و دوشادوش یکدیگر وظایف خانه داری و بچه داری را هم تقسیم کنند. چند راهکار و توصیه ویژه به خانواده ها، به خصوص به مادران:

۱ (هیچ وقت در زندگی خودتان را با دیگری مقایسه نکنید؛ اصولاً هر کس باید یاد بگیرد قهرمان فتح قله های مشکلات زندگی خود باشد. شاید گاهی حس کنید رفاه و استراحت فلان خانمی که از صبح تا شب در خانه است از من و شما که شاغلیم بیشتر است، اما در عوض عزت نفس کسانی که توانمندی خود را در جامعه هم به منصه ظهور می رسانند، در مقایسه با آنها بیشتر است. نمی شود همه چیز را با هم خواست، تجربه این حس ارزشمند فقط با تلاش و برنامه ریزی ماهرانه میسر می شود.

پنج گنج زندگی امروز

۲ (مدیریت زمان را بیاموزید؛ در زندگی ماشینی امروز که بیشتر کارهای خانه با انواع و اقسام لوازم ماشینی از قبیل جاروبرقی، ماشین رختشویی و ظرفشویی و... انجام می شود، قطعاً در مقایسه با گذشته نیازمند صرف وقت و انرژی کمتری هستیم.

به خاطر این امکانات، می توان بدون اغراق گفت فقط ظرف ۲ یا ۳ ساعت می توان به همه کارها رسید. شما و همسرتان مدت زمانی که لباس ها در لباسشویی شسته می شود و غذا روی اجاق است، می توانید به کارهای شخصی خود برسید و حتی برای هم وقت بگذارید نه اینکه پای اینترنت بنشینید.

توصیه هایی ویژه برای موفقیت مادران و زنان

۳ (برنامه ریزی کنید: خوشبختانه خانم های شاغل در این امر موفق ترند اما خانم خانه دار هم باید مهارت استفاده از وقت و انرژی شان را بیاموزند و آن را در راه درست صرف کنند در غیر این صورت ممکن است بی برنامه گی به کانون خانواده ضرر برساند. گذراندن ساعات طولانی پای تلفن، عامل ایجاد اختلال در روابط دوستی و خانوادگی است و بدتر از آن پای تلویزیون بودن و تماشای این سریال های داخلی و ماهواره ای واقعا آسیب زننده است. وقت گذرانی در پاساژها برای پر کردن وقت، وسوسه شدن برای خریدهای غیرضروری و تجملی هم بخشی از این آسیب هاست.

۴ (جنبه مثبت موضوع را ببینید: تجربه ثابت کرده، زنان شاغل به خوبی یاد گرفته اند در مدت محدود وظایف متعددی را درست انجام دهند و این شاید در ظاهر به معنی کار بیشتر باشد اما در نگاه مثبت، به معنی کمتر دچار اختلال های زندگی ماشینی شدن مانند چاقی است. حتی خانم شاغل، در صورت چاق بودن نیز انگیزه بیشتری برای رسیدن به تناسب اندام دارد که این علاوه بر جنبه زیبایی، جنبه سلامت (چاقی مادر بیماری هاست) نیز دارد.

۵ (اولویت های زندگی تان را بشناسید: اگر مادر به خصوص در سال های ابتدایی زندگی کودکش چاره اندیشی کند و او را به طور موقت به شغل و کارش اولویت دهد، از این نظر هم با زنان قدیمی یا مادران خانه دار امروز برابر خواهد بود. خانم خانه دار وقت و انرژی بیشتری دارد و همان طور که گفتیم به شرطی که برنامه ریزی و مطالعه کند و مادر آگاهی باشد، می تواند آن را برای تربیت بچه ها به کار ببرد. البته بچه های زنان شاغل، فقدان عاطفی ندارند یا بد تربیت نمی شوند اما به دلیل اینکه با افراد مختلف در طول روز مرتبط هستند (در شکل مطلوب و مورد توصیه ما مادر بزرگ، عمه و خاله و در شکل نامطلوب مثل فرستادن زود هنگام کودک به مهدکودک و داشتن پرستاران مختلف) قبل از ۳ سالگی در معرض آسیب خواهند بود.