



## آقای خونه باید کمک کنه تو کارهای خونه

به‌بهانه در خواست جالب زن هندی از نخست‌وزیر کشورشان، چند توصیه به خانم‌ها برای ترغیب

شوهرشان به انجام کارهای منزل داریم

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



بیش از ۱۰۰ هزار زن هندی با امضای درخواستی در فضای مجازی از «نارندرا مودی»، نخست‌وزیر این کشور خواستند مردان را به مشارکت در کارهای خانه (با تصویب قوانین) ترغیب کند. ظاهراً این درخواست همزمان با افزایش شیوع ویروس کرونا در هند و در خانه ماندن بسیاری از مردها صورت گرفته است(منبع خبر: یورونیوز). هرچند تا این لحظه، نخست‌وزیر این کشور واکنشی به این درخواست نشان نداده؛ اما یکی از پر تکرار ترین شکایاتی که همواره روان‌شناس‌ها با آن مواجه می‌شوند، گلایه خانم‌ها از کمک نکردن شوهران‌شان در کارهای منزل است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ **دلایل اشتباه مردها برای کار نکردن در خانه**

معمولاً خانم‌ها ادعا می‌کنند کارهای منزل خسته‌کننده، تکراری و گاهی حتی بیشتر از توان‌شان است. به‌ویژه در خصوص بانوانی که شاغل هستند یا بچه کوچک دارند، کارهای منزل معمولاً به تنهایی قابل انجام نیست. اما مشکل این جاست که وقتی به بسیاری از آقایان پیشنهاد می‌دهیم انجام گوشه‌ای از

کارهای منزل را به عهده بگیرند، با جواب‌هایی مثل این مواجه می‌شویم: «همین که کارهای بیرون از خونه رو انجام میدم کافیه، مرد رو برای کار بیرون از خونه ساختن!» یا «مگه خونه چقدر کار داره، اگر کار خونه رو هم من انجام بدم، پس خانمم چه کار کنه؟» یا «اون قدر بیرون از خونه خسته می‌شم که دیگه توان کار کردن داخل خونه رو ندارم و توی خونه فقط می‌خوام استراحت کنم». البته که بسیاری

در کارهای منزل به همسرش کمک نمی‌کند مگر این که صدیق یا شهید باشد، یا مردی باشد که خداوند خیر دنیا و آخرت را برای او خواسته است». (منبع حدیث: بحار ج ۱۳ ص ۱۲۳)

❖ **فواید انجام کارهای خانه توسط مردها**  
اما کمک به همسر چه فایده‌ای می‌تواند برای مردها داشته باشد؟ در این جا به شکل مختصر به سه مورد اشاره می‌کنیم:

❶ **مادامی که یک مرد تجربه انجام کارهای خانه را نداشته باشد، هرگز درکنمی‌کند که این امور تا چه حد ممکن است خسته‌کننده یا انرژی‌بر باشد؛** فعالیت‌هایی مثل نگهداری مداوم از بچه‌ها، رسیدگی به درس‌ها و تکالیف مدرسه‌شان، آشپزی، شستن ظرف‌ها، نظافت منزل و ... فعالیت‌هایی است که یک زن بدون دریافت حقوق یا داشتن مرخصی و تعطیلی و بازنشستگی، به شکل مادام‌العمر انجام می‌دهد.

❷ **وقتی مردها در کارهای منزل به همسر خود کمک می‌کنند، این امر مسلمانان باعث افزایش مهر و محبت بین زوج‌ها و حتی در فضای خانه می‌شود، همچنین فرزندان هم با روحیه تعاون و همکاری آشنایی می‌شوند و این صفات مثبت را از پدر خود می‌آموزند.**

❸ **زمانی که اندکی از مسئولیت‌های یک زن در خانه کاسته شود، فرصت بیشتری برای رسیدگی به خود و انجام امور مورد علاقه‌اش پیدا می‌کند و این به نوبه خود موجب افزایش شادابی و نشاط در منزل می‌شود. بنابراین حتی اگر شرایط شغلی شما به گونه‌ای است که بیشتر اوقات را بیرون از منزل هستید، سعی کنید طوری برنامه‌ریزی کنید که حداقل یک‌روز در هفته را به امور منزل بپردازید تا همسران هم کمی استراحت کنند و از این طریق به روابطتان استحکام ببخشید.**

❖ **اصول ترغیب شوهر برای کار در خانه**  
شاید برای بسیاری از خانم‌ها این سوال ایجاد شود که چطور همسران‌شان را به کار در منزل



از این پاسخ‌ها ریشه در فرهنگ و تربیت خانوادگی دارند، وقتی پسرها همیشه دیده‌اند که اغلب مادران‌شان کارهای منزل را انجام می‌دهند و پدرانشان خود را چندان درگیر امور خانه نمی‌کرده‌اند، کار منزل به عنوان امری «زنانه» در ناخودآگاه‌شان حک شده است. اما شاید جالب باشد بدانید کمک به همسر در کارهای منزل، نه تنها توصیه روان‌شناسان امروزی بلکه سیره اولیاء الهی و پیشوایان دینی نیز بوده است. در روایات داریم روزی پیامبر (ص) به خانه حضرت فاطمه (س) وارد شدند و مشاهده کردند امام علی (ع) در حال یاری رساندن به دخترشان برای تهیه غذاست. پیامبر (ص) پس از تماشای این صحنه بیاناتی طولانی در وصف ثواب کمک به همسر در منزل بیان فرمودند و در انتها اشاره کردند که «ای علی (ع) مردی

تشویق کنند؟ در این جا چند نمونه از اصول کمک خواستن از همسر در کارهای خانه را برای شما بیان می‌کنیم.  
❖ **مقایسه نکنید** | متأسفانه بسیاری از خانم‌ها برای تشویق یا وادار کردن همسران‌شان به کار در منزل، آن‌ها را با مردهای دیگر مقایسه می‌کنند، مثلاً: «از شوهر خواهرم یاد بگیر. بین چقدر به خواهرم کمک می‌کنه.» گفتن جملات این چنینی اغلب نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه موجب ایجاد رنجش و کدورت در رابطه‌تان می‌شود.

❖ **برچسب منفی نزنید** | برخی از خانم‌ها هم با استفاده از کلمات منفی و تحقیرآمیزی مثل «تنبل» یا «بی‌مسئولیت» تلاش می‌کنند، همسرشان را بابت همکاری نکردن در منزل محکوم و او را به کار وادار کنند که مسلماً این روش هم فایده‌ای نخواهد داشت.

❖ **از زور و اجبار استفاده نکنید** | اگر تلاش کنید بازور و دعوای شوهرتان را مجبور به کمک کنید، ممکن است در درازمدت موجب ایجاد روحیه لجبازی و مخالفت در همسرتان شود، جدا از این که مردها وقتی کاری را با اکراه انجام دهند، معمولاً به گونه‌ای انجام می‌دهند که کاملاً بی‌فایده است و اغلب شما مجبور می‌شوید که دوباره همان کار را خودتان انجام دهید.

❖ **ایراد نگیرید** | اگر همسرتان برای کمک به شما کاری انجام داده است، تا حد امکان از کارش ایراد نگیرید. جملاتی مثل این که: «این چه وضع ظرف شسته؟ کاش خودم ظرف‌ها رو شسته بودم!» یا «به چارو کردن هم بلد نیستی؟! فقط باعث دلسر شدن همسران می‌شود و او را کمک دوباره پشیمان می‌کند. **خواسته‌تان را واضح بیان کنید** | به جای این که به شکل مبهم و کلی از همسران بخواهید در کارهای خانه کمک کند، به شکل کاملاً واضح و مشخص بگویید دقیقاً چه کمکی از او می‌خواهید؟ مثلاً بگویید: «میشه توی شستن ظرف‌ها کمک کنی؟» یا «اگر موافقی، روزهای جمعه شما خود رو جارو بزن!»

❖ **قدر دانی کنید** | وقتی همسران در کارهای خانه به شما کمک می‌کنند، حتی کمکی بسیار کوچک، او را به گونه‌ای تشویق کنید که خاطره‌ای خوب در ذهن او شکل بگیرد و برای یاری رساندن دوباره انگیزه پیدا کند.

### قرار و مدار

#### روز بازی مار و پله با خانواده

حالا که محبوبترین ساعت‌های بیشتری از روز رو تو فونه باشین، باید لمظاات فوشی برای خودتون فراهم کنین. مثلاً امروز با بقیه اعضای خانواده دور هم جمع بشین و بازی نوستالژی مار و پله رو انبام بدین. امیدوارم مدام شش بیارین!



#### ما و شما

راه‌ار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ در باره پرونده زندگی سلام باید بگم واقعاً بعضی‌ها از مغزشون، کمترین استفاده رو می‌کنن. دقیقاً مثل فردی که رفته به برج ایفل رو خریده تا به دولت فرانسه، کمک مالی کرده باشه!

❖ من ویدئوی اون خرس‌ها که نزدیک بود یک خانم رو بخورن، دیدم و مطلب «تصمیم‌گیری در شرایط استرسی» در صفحه خانواده کمک کرد تا درک بهتری از موضوع پیدا کنم.

❖ پیشنهادهای صفحه سلامت به خانم‌ها برای داشتن قلب سالم، دقیقاً به درد آقایان هم می‌خورد؛ ورزش، خوردن سبزیجات و دوری از دود. اگر برای جذابیت چنین تیتری زدید، اصلاً کارتان درست نبوده است.

❖ من و کوآلا از یک نظر، خیلی شبیه هم هستیم! این که اگر در روز کمتر از ۱۸ ساعت بخوابیم، می‌میریم! به خصوص تو بهار و تابستون.

❖ قهرمانی پر سئو لیس را به تمام نویسندگان زندگی سلام تسلیت میگم که به خاطر استقلالی بودن، حتی یک خط درباره تیمی که پوکر کرده، نوشنیت. تسلیت.

❖ متوجه منظورتان در باره عکس‌های صفحه جوانه با تیتراژ سال ۲۰۲۰ آدم بود...، نشدم.

❖ اطلاعات پرونده امروز خیلی جالب بود. چند دقیقه‌ای در یک دفتر پیشخوان توی صف بودم و همه‌اش رو خوندم. گفتم پیامک بدم و از تون تشکر هم بکنم.

## بچه‌ام یک گوشی برمی‌دارد و الکی با دیگران صحبت می‌کند

دختری هفت ساله دارم که تک‌فرزند است. امسال کلاس اول را پشت سر گذاشت. مشکلم این است که از صبح تا شب یک گوشی اسباب‌بازی برمی‌دارد و با دوستانش الکی حرف می‌زند. دقیقاً حرف‌هایی را می‌گوید که من در تماس با خواهرهایم می‌زنم. مثلاً می‌گوید که خواهر جان، بچه‌ها ت چطورند؟ با مادر شوهرت چه می‌کنی و ...



رمسا ایزدیناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی



لازم است بدانید بازی‌های فعالیتی ذاتی و طبیعی است و بچه‌ها برای جذاب بودن نفس بازی، بازی می‌کنند و لذت می‌برند. یکی از انواع بازی‌ها، بازی و انمود کردن است. با توجه به توضیحاتی که در پیامک‌تان دادید، لازم است در ادامه نکاتی را در همین باره مطرح کنم.

❖ **با بازی و انمود کردن آشنا شوید**

در ۲ تا ۷ سالگی که یکی از مراحل رشدی کودکان است، بازی و انمود کردن به شدت افزایش می‌یابد. حتی ممکن است تا ۹ سالگی هم دوام داشته باشد. در بازی و انمود کردن، یک شیء یا نشانه جانشین چیزی دیگر می‌شود یا به عنوان نشانه یا سمبل چیز دیگری به کار می‌رود، مثلاً عروسک به جای بچه. واژه و انمود به معنای تصور و خیال کردن است. در این مواقع، کودک و انمود می‌کند حادثه‌ای

## خواستگار قدیمی ام می‌خواهد برای ازدواج با من از همسرش جدا شود

دختری ۲۸ ساله هستم با مدرک کارشناسی ارشد معماری. حدود شش سال قبل به یکی از همکلاسی‌هایم علاقه‌مند شدم و حتی او برای خواستگاری اقدام کرد اما برآورد سرد خانواده من مواجه شد تا این که فهمیدم دو سال قبل با خانمی مطلقه و پولدار ازدواج کرده است. حالا می‌گویم هدفش از آن ازدواج، پول بوده و الان که موقعیت‌اش خوب شده، حاضر است برای ازدواج با من از آن خانم جدا شود. هرچند به او جواب منفی دادم و سعی می‌کنم راه‌های ارتباطی‌اش را مسدود کنم اما ته دلم تریده‌هایی جدی دارم چون بعد از او اصلاً نتوانستم به ازدواج فکر کنم.



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده



نحوی به شما آسیب می‌زنند، اقدام کنید. در ادامه به شما مخاطب محترم راهکارهایی را پیشنهاد خواهیم کرد که به روند فراموشی و گرفتن تصمیم قاطعانه کمک خواهد کرد.

❖ **بپذیرید که ادامه این رابطه مسموم است**

پذیرش اتمام رابطه، مانند بستن دری است که رو به سوی شکست و اندوه باز می‌شود اما پذیرش اتمام رابطه شما که قطعاً رابطه غیرعقلانه و مسمومی است، در واقع پیروزی و فرستی برای شروع دوباره است. برای کنار آمدن با شرایط حاضر و درک احساسات‌تان به زمان نیاز دارید. این واقعیت را بپذیرید که همه چیز تمام شده و شما برنده واقعی این تصمیم هستید.

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. در ابتدا باید بگویم عشق موضوع بسیار خاصی است زیرا وقتی شکست می‌خور، قدرت آسیب‌زدن به ما را دارد. البته با توجه به شرایطی که در متن پیامک‌تان در باره خودتان و خواستگارتان توضیح دادید، باید بدانید قطعاً آینده این رابطه به بن بست خواهد رسید بنابراین با وجود شرایط حاضر، فراموشی عشق، عقلانه‌ترین کاری است که کمک می‌کند تا وقار و قدرت خود را حفظ کنید. در روند این فراموشی تلخ می‌آموزید که در باره حدومرزها و الگوهای مخرب رابطه بیشتر فکر کنید، قاطعانه‌تر عمل کنید و برای قطع رابطه با افراد مسموم یا اشخاصی که به

## چه اسباب‌بازی‌هایی برای چه سنی؟

هنگام خرید اسباب‌بازی باید به سن کودک، توانایی‌ها، میزان رشد او

و همچنین طراحی خاص اسباب‌بازی‌ها توجه کرد

#### زینب طباطبایی

بسیاری از پدر و مادرها در سال اول زندگی فرزندشان به استفاده و خرید اسباب‌بازی اعتقاد چندانی ندارند و تصور می‌کنند فقط باید به تغذیه جسم فرزند بپردازند؛ غافل از این که بسیاری از مهارت‌های کودک از همان نوزادی شکل می‌گیرد. در این مطلب می‌خواهیم بر اساس سن کودک راهنمایی‌هایی برای خرید اسباب‌بازی داشته باشیم. هنگام خرید اسباب‌بازی باید به سن کودک، توانایی‌ها و میزان رشد او و همچنین طراحی خاص آن‌ها توجه کرد.

❖ **اسباب‌بازی‌های مناسب تا ۳ ماهگی**

اسباب‌بازی‌هایی که در دست جا می‌شوند: به این دلیل که نوزادان از فاصله نزدیک اجسام و افراد را می‌بینند؛ باید اسباب‌بازی‌هایی برای آن‌ها بخرید که بتوانند به راحتی در دست خود بگیرند و از نزدیک آن‌ها ببینند. این کار به نوزادان کمک می‌کند خیلی سریع گرفتن اشیاء در دست و نگاه داشتن آن‌ها را یاد بگیرند.

❖ **آینه‌های نشکن و مطمئن:**

این که نوزادان نمی‌دانند به تصویر خود نگاه می‌کنند اما تماشای آینه برای آن‌ها بسیار جالب است. حرکت اعضای صورت در آینه توجه نوزاد را به خود جلب می‌کند و او را به کنکاش بیشتر او را می‌دارد.

❖ **اسباب‌بازی‌های لمسی و حسی:**  
بعضی از عروسک‌ها هستند که وقتی فشارشان می‌دهید؛ صداها می‌تفاوتی دارند و بچه‌ها با شنیدن این صداها سرگرم می‌شوند.

❖ **اسباب‌بازی‌های مناسب ۳ تا ۶ ماهگی**

❖ **جغجغه سبک:** یکی از بهترین روش‌ها برای سرگرم کردن نوزاد، ایجاد صداها می‌تفاوت است؛ به همین دلیل اسباب‌بازی‌هایی



عروسک‌ها بسیار ساده باشند و روی آن‌ها هیچ دکمه، چشم پلاستیکی یا هر چیز جداشدنی دیگر قرار نداشته باشد که کودک آن‌ها را در دهانش بکند.

❖ **اسباب‌بازی‌های لاستیکی قابل انعطاف و صدا دار:** منظور، عروسک‌های لاستیکی هستند که هنگام فشردن صدای سوت مانند‌ای از خود خارج می‌کنند. این نوع اسباب‌بازی‌ها می‌توانند ساعت‌های زیادی کودک را به خود مشغول کنند.



زندگی سلام  
دوشنبه  
۶ مرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۵۵

### خانواده و مشاوره

