



این اختلال دامن گیر زنان میان سالی می‌شود که همسران شان

در حال باز نشستگی هستند

سندروم شوهر بازنشسته!

محوری

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: startsat60، gransnet، verywellmind

«پیش از بازنشستگی قریب‌الوقوع شوهرم هیجان زده شدم. این که از این به بعد لذت کارهای مشارکتی خانه را خواهم چشید، من را به شوق می‌آورد و از طرفی خوشحال از این بودم که با داشتن اوقات فراغت بیشتر، فرصت سفر و وقت گذرانی دوقره بیشتری که سال‌ها از آن محروم بودیم، خواهیم داشت اما این تصور خیلی زود شکل دیگری پیدا کرد. این روزها شوهر بازنشسته‌ام بدخلق و غرغرو شده و به کارهای روزمره‌ای که سال‌هاست انجامش می‌دهم، ایراد می‌گیرد. در مسائل شخصی‌ام سرک می‌کنش و ...» احتمالا

تئوری «سندروم شوهر بازنشسته» از کجا آمده؟
تئوری سندروم شوهر بازنشسته، ۳۰ سال پیش توسط دکتر «چارلز کلیفورد جوهانسون» ارائه شد که گفت‌وگوهایی با زنان خانه‌داری داشت که همسران‌شان بازنشسته شده‌و از در خانه بودن مرده‌ای‌شان شاکی بودند. این زنان احساس بدی داشتند و دل‌شان می‌خواست فریاد بزنند، چون شوهران‌شان مدام جلوی دست و پای‌شان بودند و آن‌ها را ادب‌وانه کرده بودند! این سندروم اغلب دامن گیر زنان میان‌سالی می‌شود که همسران‌شان در حال بازنشستگی هستند و با نشانه‌هایی مثل افسردگی، خستگی و بی‌خواهی همراه است. احتمال این که زنان خانه‌دار دچار این نوع سندروم شوند بیشتر از زنان شاغل است. اغلب زنان، از احساس نامطلوب خود در این مرحله از زندگی صحبت نمی‌کنند چرا که فکر می‌کنند نوعی کم‌لطفی به همسرشان است. مردان با بازنشستگی، تمام‌وقت

در خانه هستند و این در حالی است که همسرشان چه در خانه و چه در بیرون از خانه پر مشغله است. این وسط کسی که مفید به‌نظر نمی‌رسد، مرد خانواده است. مردی که پیش از این، کارکردنش نقش مهمی در هویت فردی و اجتماعی‌اش داشته، حالا با قرار گرفتن در شرایط جدید در برابر بیماری‌های جسمی و روحی آسیب‌پذیر شده است. طبیعی است که احساس نگرانی و سردگمی او به‌زمن منتقل و رابطه ناشویی دچار ناآرامی شود. در این وضعیت نقش حیاتی زنان در درک و ساده‌سازی این دوران را نباید نادیده گرفت. با پایان کار بیرون همسر و فراغت هر دو از امور فرزندپروری، وقت آن رسیده که زن و شوهر، زندگی جدیدی را اموزی با یک رابطه کاملاً متفاوت برنامهریزی کنند. فراموش نکنید که بازنشستگی مرحله‌ای طبیعی از زندگی در افراد شاغل است که بی‌نیاز از برنامهریزی، مدیریت و منطق برای کنار آمدن با بحران‌های آن نیست.

زنان برای‌رایی از این سندروم چه کنند؟

جلسات مشاوره و آگاهی یافتن از دوران بازنشستگی، نخستین و بهترین قدم برای رویارویی با شرایط جدید در خانه است. به این ترتیب یاد می‌گیرید که چطور با این تغییرات سازگار شوید، لذت ببرید و اختلافات را کاهش دهید. با این حال، چند توصیه دیگر هم به شما داریم. **۱** همه برنامه‌هایی را که در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک‌تان به دلیل کار زیاد همسر محقق نشدند دوباره فهرست برداری و برای عملی شدن آن‌ها به اتفاق برنامه‌ریزی کنید و آن‌هایی را بیشتر مدنظر داشته باشید که هر دو از انجام‌شان لذت می‌برید. **۲** حالا که قرار است زمان بیشتری را در کنار هم باشید، در خانه برای یکدیگر فضا و حریم

شخصی در نظر بگیرید و زمانی هر چند کوتاه برای علاقه‌مندی‌های فردی‌تان اختصاص بدهید.

۳ بیش از پیش با هم‌مهربان باشید. بازنشستگی، صرفاً یک تغییر است و هر تغییری با استرس و نگرانی همراه است. راه‌های ممکن برای حفظ آرامش و ارتباط بهتر را پیدا کنید و برای صحبت کردن در باره‌شان با همسرتان راحت باشید.

۴ اگر همسرتان با مرحله جدید زندگی نتوانسته کنار بیاید و با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کند، گوش شنوای احساسات او باشید. احساس نا کارآمدی، بی‌کاری و شروع هر روز بی‌هیچ هدفی، دلیل اصلی مشکلات این افراد است. برای تجربه فعالیت‌های جدید روزانه، کار سبک و پاره وقت و ... راه‌نمای او باشید و با ایده بدهید، با این که از جنبه مالی ارضاکننده نیستند اما به آرامش روانی حاصل از آن می‌ارزد.

۵ فعالیت‌های دوقره‌تان را زیاد کنید. با هم ورزش کنید، آشپزی و باغبانی کنید، به خرید و دیدار دوستان قدیمی‌تان بروید، در فعالیت‌های خیرخواهانه شرکت کنید. داوطلب شدن در انجام کارهای خیریه یکی از بهترین و آرامش بخش‌ترین گزینه‌ها برای بازنشستگانی است که وقت‌شان آزاد است و از تنهایی و بی‌برنامگی می‌نالند.

۶ همسر بازنشسته شما تبدیل نیست بلکه تصور او از بازنشستگی، هیچ کاری نکردن است. با صبر و حوصله با او حرف بزنید و او را از لحظه‌ها و فرصت‌هایی که دیگر تکرار نمی‌شود آگاه کنید و او را بخواهید که زمانش را برای بیشتر با هم بودن برنامه‌ریزی کند.

۷ درباره جزئیات رفتاری همسرتان که چندان اهمیتی هم ندارد حساس نشوید. تذکرهای بیش از حد به این که چرالباس و وسایلش را در جای خودش قرار نمی‌دهد، دایم در حال تماشای تلویزیون است، سرش توی تلفن همراه است و ...، رابطه شما را مخدوش می‌کند. از تقویت اعتماد به نفس همسرتان غافل نشوید. احساس مفید بودن بهترین احساسی است که می‌توانید به همسر بازنشسته خود هدیه کنید. در امور خانوادگی و تربیت فرزندان از وی به‌عنوان شخص باتجربه مشورت بگیرید.

۹ در صورتی که با به کارگیری همه این راهکارها همچنان خود را در برابر این موقعیت، ضعیف می‌دانید برای درمان خود دست به کار شوید. یک متخصص با تجویز داروهای متناسب با حالات روحی‌تان، این سندروم را کنترل و از بحرانی شدن وضعیت سلامت روان و جسم‌تان پیشگیری می‌کند.



خانمم مدام غصه می‌خورد که چرا والدینش به او جهیزیه ندادند

جوانی ۳۰ ساله هستم و خانمم ۱۸ ساله است. تقریباً چهار سال است که زندگی مشترک‌مان را آغاز کردیم. پسر یک سال و هشت ماهه داریم. من و همسرم خیلی همدیگر را دوست داریم. هر روز دوست داشتن‌مان بیشتر و بیشتر می‌شود و حتی تحمل دوری همدیگر را نداریم. مادر خانم و پدر خانمم هیچی به ما ندادند دروغ از یک سوزن. من و همسرم فقط مشکل مالی داریم. هیچی در این چند سال از خودمان نداریم. همسرم مدام غصه می‌خورد که چرا به او جهیزیه ندادند. چند وقتی است با گریه و ناراحتی می‌گوید که بیا از هم جدا شویم.

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

منظورتان از مشکلات مالی شدیدو ... چیست؟ یا این که چرا خانواده همسرتان جهیزیه به دخترشان ندادند؟ آیا با دواج شما موافق نبودند یا دلیل دیگری داشت؟ این که نقش خانواده خودتان چیست و آن‌ها کجا بیندو ... با این حال چند نکته را بیان خواهم کرد.

به امید کمک دیگران نباشید

معمولاً بیشتر زندگی‌ها در اوایل شکل‌گیری به شکل‌های مختلف درگیر مسائل مالی هستند و شما باید سعی کنید راه‌حلی برای حل مشکلات مالی‌تان پیدا کنید. در این زمینه نیاز به برنامه‌ریزی برای کار و فعالیت هست به عبارتی مسائل مالی پیش‌رو در بلند مدت با کمک گرفتن از دیگران حل نخواهد شد. پس سعی کنید با یک

زندگی مشترک مسئله‌ای است که حتی در صورت داشتن آمادگی‌های لازم و انتخاب اصولی، خوشبختی در آن تضمین نمی‌شود و نیاز به مراقبت دارد. در همین باره و در بخش مراقبت از رابطه، انتظارات اهمیت قابل توجهی دارند. این که انتظار مازار رابطه مشترک چیست و آیا انتظار این است که زندگی‌مان در همه حال نوام با آسایش باشد؟ این که قرار باشد ما هیچ مسئله، تعارض و مشکلی باطر مقابل نداشته باشیم، انتظار نادرستی است. به عبارتی باید روی ساختن زندگی مشترک کار کرد و گر نه هیچ رابطه‌ای به خودی خود ساخته شده و تنظیم و تدوین شده نیست. در پاسخ به شما مخاطب گرامی، با توجه به این که نکات مبهم زیادی در سوال‌تان هست از جمله این که

مشاوره زوجین

برنامهریزی مناسب به سمت کار و فعالیت مناسب و بهتر حرکت کنید. انتظار کمک از دیگران نمی‌تواند راه‌حل مناسبی برای برون رفت از شرایط مالی فعلی باشد.

خواسته‌هایتان را تعدیل کنید

خواسته‌هایتان را متناسب با موقعیت‌تان کنید. در شرایطی که به لحاظ مالی دچار مسئله هستید، شاید روش مناسب مدیریت هزینه‌ها متناسب با میزان درآمدها باشد. در این زمان سعی نکنید که خودتان را با زندگی دیگرانی که به لحاظ مالی بهتر از شما هستند، مقایسه کنید. این مدیریت همراه با آن عشق و علاقه‌ای که بین‌تان هست و در پیام‌تان به آن اشاره کرده‌اید، می‌تواند منجر به آرامش بیشتر و بهتر در شما شود گرچه آسایش می‌تواند کاهش یابد.

توکل داشته باشید

نکته دیگر این است که مسائل و مشکلات در زندگی مشترک مثل لباس تن آدمی هستند و قرار نیست برای همیشه با ما بمانند و بعد از مدتی همان طور که آمده‌اند می‌روند. پس به این نکته توجه داشته باشید که پس از هر سختی، آسانی است. این که به عنوان اولین راه‌حل برای هر مشکلی به سراغ طلاق بروید، اصلاً زبینه‌ده نیست. امیدوارم هر چه زودتر با کمک همسرتان، زندگی بهتر و موفق‌تری برای فرزندان بسازید.

از خواب خوب لذت ببرید

واضح است که هر چه خانه بی‌نظم‌تر و شلوغ‌تر باشد، میزان استرس و اضطراب هم در مابیشتری می‌شود و به راحتی خواب‌شانه را مختل می‌کند. وقتی که محیط زندگی به هم ریخته است، مغز نمی‌تواند به آرامش طبیعی برسد چون این به هم ریختگی به مغز پیام کارهای ناتمام می‌دهد.

خوشحالی را به خود هدیه می‌کنید

نظافت، صرف نظر از این که مرتب کردن کابینت‌های آشپزخانه یا کمدها باشد، همچون یاداشی است که منجر به آزاد شدن دویامین یا ماده شیمیایی لذت‌بخش در مغز می‌شود. این نظم، حس رسیدن به اهداف را القای کند. بانگاه کردن به محیط سازمان یافته و تمیز، عزت نفس شما افزایش می‌یابد و حس می‌کنید از عهده چالش بعدی هم برمی‌آیید.

منبع: actioncleanup، rd.



زندگی‌سلام
شنبه
۱۹ بهمن ۱۳۹۸
شماره ۱۵۳۴

خانواده و مشاوره

قرار و مدار

روز رفتن به باشگاه بدن سازی

معمولاً همه ما تصمیم داریم که از روز اول هفته، ورزش کردن روبه صورت جدی‌تری شروع کنیم. در اوایلین فرصت، سری به نزدیک‌ترین باشگاه ورزشی ممله‌تون بزنیم. شاید علاقه‌مند شدیم و ورزش رو تو برنامه روزانه‌تون قرار دادیم...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰

* حتماً یک یا چند نفر را در زندگی‌مان داریم که آن قسمت پرونده زندگی‌سلام را درباره جملاتی که نباید به هواداران فوتبال بگویید به ما می‌گویند.
* زندگی‌سلام، دیدی چی شد؟ این همه کری هم خوندیم، آخرشم بازی مساوی شد. بی‌فایده!
* در صفحه نوجوان با مهدی قائدی هم مصاحبه کنید.
البته اگر مسئول این قسمت، پرسپولیسی نیست.
* پرونده «تصمیم‌بهراری در یک شب برفی» هیچ بهانه‌ای برای هیچ فردی یا هر سطح درآمدی برای کمک به دیگران باقی نمی‌داره.
* به عنوان یک بی‌طرف، کری‌های پرسپولیسی‌ها به نظرم جالب‌تر از استقلال‌لی‌ها بود.

یک طرف‌دار دو آتشیه شهر خود رو

* من چند بار پیام دادم. نوای پنج‌ساله دارم. خواهش می‌کنم بیشتر برای کودک قصه بنویسید.
* این فروشنده دوره گردی که مدرسه ساخته، دقیقاً همون روحیه‌ای وراره که مسئولان مایباید داشته باشن.
پیگیر و دلسوز مردم شهره، ایول بهش.
* زندگی‌سلام، دید که کسی حوصله کری داره. یادش بخیر، قدیم‌ها از یک هفته قبل دربی همه در حال کل کل بودن، الان بعد بازی هم کسی حوصله کل کل نداره!
* در زندگی‌سلام، ستونی اختصاص دهید به خاطرات زمان کودکی، چه خوب و چه تلخ و حتی آموزنده و ستونی برای پرورش گل و گیاه که نحوه نگهداری آن‌را هم کارشناس به مردم آموزش بدهد.

بانوان