جام جم
۱۲ سبک زندگی
LIFE STYLE
شنبه ۳۰ دی ۱۴۰۲ شماره ۶۶۸۷

راه‌های صمیمی شدن والدین با فرزندان

فرزندپروری و تربیت فرزندان موضوع بسیار حائز اهمیتی است و گام برداشتن صحیح در این راه شاید کمی دشوار به نظر برسد اما ایجاد روابط دوستانه و صمیمانه بین والدین و فرزندان نکته مهمی است که نیازمند کسب آگاهی در این خصوص است. اغلب پدرومادرها برای تربیت فرزندان و ارتباط با آنان از همان شیوه‌ای استفاده می‌کنند که والدین‌شان به کار گرفته‌اند. روش‌هایی که گاهی درست و گاهی هم غلط از آب درمی‌آید و مشکل‌ساز می‌شود. والدین هم نیازمند آموزش هستند، زیرا به آنها امکان می‌دهد که اگر از ایده‌های خوب خود بهره گیرند، کمتر خشمگین شوند و بهتر عمل کنند. داشتن ارتباط صمیمی و دوستانه بین پدرومادرها و فرزندان در سنین جوانی و نوجوانی، موضوعی است که بستگی به سال‌های ابتدایی کودکان دارد. اگر فرزندان از همان بدو تولد، مورد حمایت عاطفی و روحی والدین قرار بگیرند، قطعاکانال ارتباطی بهتر و مؤثرتری را در دوران نوجوانی از خود نشان خواهند داد، چراکه دختران و پسران در این سن نیازمند شنیده شدن و توجه بیشتر هستند، چه بهتر که این نیاز از سمت خانواده و والدین مرتفع شود. اگر فرزندان نتوانند در این دوره، شخصیت خود را به پدر و مادرها نشان دهند، عقاید و افکار خود را در جای دیگری مطرح می‌کنند که شاید هدایت درستی را دریافت نکنند. به هر حال والدین نباید از ابراز علاقه به فرزندان خود غافل شوند. آنان باید در ارتباط با فرزندان، حد میانه را رعایت کنند و از افراط و تفریط بپرهیزند.

یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

مشکلات روحی و روانی زنان خانه‌دار

بسیاری از زنان خانه‌دار، نگاه مثبت و تایید کننده‌ای در قبال کارهایی که انجام می‌دهند، دریافت نمی‌کنند. اعضای خانواده این اقدامات را جزء جدانشدنی و وظایف زنان خانه‌دار می‌دانند. به‌گونه‌ای که پس از مدتی این نوع رفتارها و نگاه‌ها به زن خانه، باعث بروز آسیب‌های روانی و مشکلات جسمانی برای او می‌شود. انتظارات و وظایفی که برای زنان خانه‌دار به‌عنوان یک همسر و مادر نمونه تعریف شده است، بار سنگین روانی را برای آنان به‌دنبال دارد. متاسفانه در بین زنان خانه‌دار، افسردگی شایع شده است. احساس بی‌ارزشی و عدم حمایت خانواده و دولت شاید از عمده دلایل آن باشد. با وجود این‌که زنان در منزل وظایف مهمی

برای انجام دادن دارند اما به مرور زمان دچار احساس پوچی، سرخوردگی و بی‌ارزشی می‌شوند. این زنان معمولا احساس می‌کنند هیچ علاقه‌ای به انجام کارهای خانه ندارند و هیچ چیزی باعث ایجاد لذت و نشاط در آنها نمی‌شود. همچنین این افراد در طول روز دچار احساس ناراحتی و اندوه می‌شوند و بی‌دلیل شروع به گریه می‌کنند. یکی از عمده‌ترین چالش‌هایی که تولید افسردگی می‌کند، نداشتن هدف است. معمولا زنان خانه‌دار هدف خاصی را در زندگی دنبال نمی‌کنند و همین بی‌هدف بودن بسیار کسالت‌بار و ناراحت کننده است. این زنان باید زمان بیشتری را به خود اختصاص دهند و برای رهایی از افسردگی هدفی را برای خود تعیین کنند. آنان می‌توانند با یک برنامه‌ریزی دقیق و منظم، مسیر زندگی خود را تغییر دهند و از حالت رخوت و کسالت‌آور خارج شوند. البته توجه و اهمیت زنان خانه‌دار به خود، بیش از هر موضوع دیگری دارای اهمیت است. آنان باید زمان‌هایی را به خود اختصاص دهند. استراحت، انجام کارهای ورزشی و هنری، گذراندن زمانی با دوستان و اقوام، راهکارهایی است که کمک زیادی به رفع این مسأله در بین زنان خانه‌دار می‌کند.

«جام جم» مشکلات زنان را در خانه و بازار کار بررسی می‌کند

مصائب زنان شاغل و خانه‌دار

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

با وجود این که بارها، مقام معظم رهبری به نقش زنان در خانه و جایگاه این شغل تاکید کرده‌اند اما گویی در جامعه نوعی نگاه بی‌ارزشی نسبت به شغل و جایگاه خانه‌داری وجود دارد و خانه‌داری همچنان یک شغل محسوب نمی‌شود. از طرفی یکی از توقعات هر فردی که در جایی مشغول کار است، بهره‌مندی از مزایایی همچون بیمه است تا بتواند پس از اتمام دوره کار و بازنشستگی از این مزایا که ازجمله آن داشتن مستمری است، استفاده کند و به قول معروف آب باریکه‌ای برای روزهای پیری و از کار افتادگی خود داشته باشد؛ موضوعی که شاید به آرزویی برای زنان خانه‌دار تبدیل شده است. البته در این بین مشکلات و دست اندازهای زنان شاغل هم کم نیست. زنانی که به‌عنوان زن شاغل در جامعه حضور دارند و باید همزمان به ایفای نقش‌های مختلف بپردازند و معمولا تمایز خاصی بین آنها و زنان خانه‌دار در این زمینه وجود ندارد و جامعه از هر دو انتظارات یکسانی دارد.

درکنار مادران شاغلی که به علت علاقه به فعالیت‌های اجتماعی مشغول کارند، مادران و زنانی هم هستند که مشکلات اقتصادی آنان را مجبور به کار کرده و نمی‌توانند شغل خود را رها کنند. نیازهای اقتصادی گاهی باعث می‌شود زنان از فرزندآوری و رویای مادری خود بگذرند تا شغل‌شان را از دست ندهند؛ زنانی که شاید روزی مشغول خانه‌داری بودند و حالا شرایط برای آنان به گونه دیگری رقم خورده است. زنان خانه‌دار و شاغل مشکلات، دغدغه‌ها و چالش‌هایی دارند که شاید فقط جنس آن با یکدیگر متفاوت باشد.

مشکلاتی از جنس زنان خانه‌دار

خانه‌داری زنان یکی از مشاغل پرزحمتی است که برای کار سخت و شبانه روزی، ما به ازای اجتماعی و اقتصادی دریافت نمی‌کنند. از سوی دیگر جامعه هم برای کار خانه و بچه‌داری شأن اقتصادی قائل نیست و گاهی مردان نیز فعالیت‌های انجام‌شده را کار مهمی ندانسته و وظیفه ذاتی زنان قلمداد می‌کنند. لیلا ثمنی، عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا با اشاره به مشکلات زنان خانه‌دار به جام جم می‌گوید: «بانوان خانه‌دار پس از مدتی حس می‌کنند کارهایی که انجام داده‌اند، نتایج و عواقبی برای آنان نداشته و رشد نکرده‌اند اما اگر برای شغل خانه‌داری و آن ایثار، ارزش لحاظ شود، قطعا با هیچ موضوع دیگری قابل قیاس نیست ولی گاهی اوقات خانه‌داری با توان اقتصادی و جایگاه اجتماعی قیاس می‌شود که در این دیدگاه متاسفانه مادر جایگاهی ندارد.» وی بر این باور است که باید حق همسر در کنار حق اولاد و مسکن بیاید تا این ضعف جایگاه جبران شود.

دریافت اجرت‌المثل حقی برای زنان

انجام کارهایی نظیر پخت غذا، نظافت منزل، رسیدگی به امور تحصیلی و غیرتحصیلی فرزندان و... همان شغل ۲۴ ساعته بدون مزدی است که گرچه تمام مادران شاغل و غیر شاغل روزانه مشغول انجام آن هستند اما اهمیت آن به‌دلیل بی‌مزد بودن در توجه به زنان خانه‌داری که شاغل نیستند و حقوقی دریافت نمی‌کنند، بیشتر احساس می‌شود و این جاست که موضوع اجرت‌المثل برای زنان مطرح می‌شود؛ موضوعی که ثمنی نیز ضمن بیان حمایت از آن عنوان می‌کند: «متاسفانه در کشور به موضوع اجرت‌المثل که مورد قبول شرع و قوانین است، نه اعتباری به آن می‌دهیم و نه از آن حمایت می‌کنیم. اجرت‌المثل زنان از بسیاری مشاغل کمتر دیده می‌شود و همین موارد منجر به این می‌شود که زنان خانه‌دار حس خوبی از خانه‌دار بودن نداشته باشند.»

اشتغال زنان و نقش مادرانگی آنان

«متاسفانه در مشاغلی که زنان نیز حضور دارند آن زنانگی، جایگاه و حساسیت‌های یک زن دیده نمی‌شود. نظر به این‌که زنان شاغل در کنار شغل اجتماعی، وظایف مادری و همسری دارند، لازم است تا در قوانین کار به این امر توجه ویژه‌ای شود ولی یک مادر به هر اندازه که درآمدی داشته باشد، مجدد باید در انتهای روز و پس از فراغت از محل کار در کنار انجام فعالیت‌های روزمره خانه به همسر و فرزندانش توجه کند.» این دیدگاه ثمنی است، چراکه نقش مؤثر و مثبت زنان در عرصه‌های مختلف جامعه غیرقابل انکار است اما آنها باید هم در برآورده کردن انتظارات و توقعات شغلی و هم در برآورده‌کردن انتظارات خانوادگی موفق عمل کنند.

وی معتقد است که یک خانم و آقا در محیط‌های کاری مختلف هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند در حالی که توان، دیدگاه، روحیات و وظایف خانوادگی آنان بسیار متفاوت است. این عضو هیات علمی دانشگاه می‌گوید: «مادر بودن و نقش مادرانگی بسیار متفاوت‌تر از پدرانگی است. هیچ‌گونه از این نقش‌های بیرونی که تفاوتی بین زن و مرد قائل نیست، حمایتی از آن نقش خانوادگی زن نکرده و او را دچار آسیب می‌کند. این در حالی است که زن باید به حدی توانمند باشد که بتواند کمیت را با کیفیت جبران کند و کمبود حضورش در خانه را با ارتقا به آن بهبود بخشد.»

حمایت‌های نافرجام از زنان شاغل و خانه‌دار

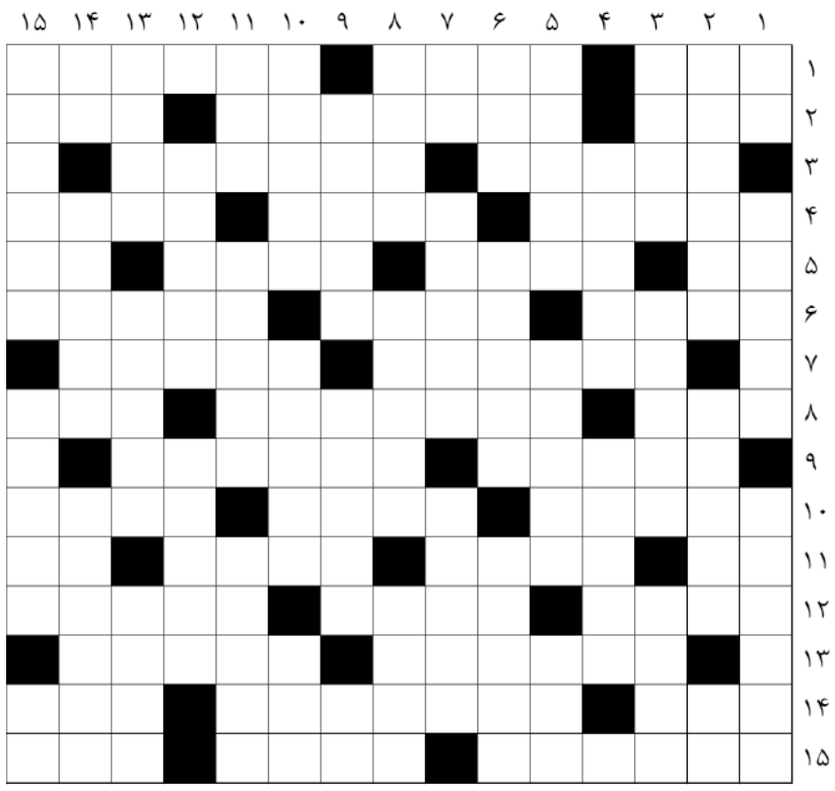
بیژن

برای کمتر کردن مشغله‌ها و فشارهای روانی زنان شاغل، باید شغل را برای زنان به‌گونه‌ای تعریف کرد که بانوان ضمن رسیدگی به خانواده، بتوانند آرامش لازم را برای تربیت فرزندان داشته باشند. همان‌طور که ثمنی می‌گوید: «مقام معظم رهبری بارها اشاره کرده‌اند که در مشاغل، علم‌آموزی و فعالیت‌های اجتماعی زنان و در برخی از مشاغل حضور آنان واجب کفایی است. ما در بسیاری از مشاغل، حضور بانوان را بسیار کم داریم. لازم است از زنان شاغل حمایت‌هایی در همه زمینه‌ها صورت پذیرد، زیرا بها دادن به زن و ارزش قائل شدن برای جایگاه او، وجه تمایز اسلام نسبت به سایر ادیان است. اگر این حمایت‌ها انجام نشود، آن واجب‌های کفایی رخ نمی‌دهد.» به هر حال سیاست‌های حمایتی از مادران و زنان خانه‌دار و شاغل در بخش‌های مختلف نیاز به اصلاحات جدی دارد. باید قوانین تکمیلی برای هرکدام از این بانوان در نظر گرفته شود و برای اجرایی شدن این قوانین، نظارت جدی صورت پذیرد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۶۵۶

جدول عادی



افقی: ۱) ابزار میخکوبی- پایتخت لهستان- از فرقه‌های مسیحیت ۲) از دو عنصر تشکیل دهنده نمک طعام- محل اقامت زائران- پخمه ۳) جمع شبح- معروف و مشهور ۴) متکبر- پرنده ملی نیوزلند- رخوت ۵) نقشه انگلیسی- قوم مغول- سمت و سو- تعجب زنانه ۶) پرنده‌ای وحشی و حلال‌گوشت- تیرانداز- آهن‌ربا ۷) توتون قلیان- شک و تردید ۸) از تقسیمات قرآن- شبکه استانی صداوسیمای مازندران- پسندیده ۹) گلوله خمیری- اوضاع جوی ۱۰) کدخدا- دعوت‌شده- ستاره پروین ۱۱) بوی رطوبت- پاک و پاکیزه- زاپاس- انتها ۱۲) دشت طبیعی زیبا بین شیراز و کازرون- مرگ- نیرومند کردن ۱۳) از آثار هومر، حماسه‌سرای یونانی- تاج ۱۴) همراه متل- پادزهر- چارقد ۱۵) از انواع عکاسی برحسب موضوع و محتوا- خواهش- شهرستانی در آذربایجان شرقی.

عمودی: ۱) از اسناد تجاری که در مبادلات مالی استفاده می‌شود- ستایش‌شده- رمان تاریخی شولوخف ۲) نوعی تنبیه نظامی- آگاه‌باش- گرما ۳) صدای باران- کامپیوتر قابل حمل- شبنم ۴) کشور آسیایی در دامنه جنوبی هیمالیا- مصونیت از خطر ۵) شغل وزیر- بی‌اعتبار بودن چیزی از جنبه قانونی- از الفبای فارسی ۶) نشاط- گاری- از نیروهای سه‌گانه ارتش ۷) چیز- نوعی بیسکوییت ساده- مجموعه ادوات جنگی ۸) جلادهنده کفش- سازمان جاسوسی اسرائیل- ویرایش ۹) اهل ساوه- پیروی کردن- اندک ۱۰) از پیامبران بنی‌اسرائیل- پیامبر خوش صدا- فرومایه ۱۱) جوانمرد- الگو- شیره گون ۱۲) آسیاب بادی- مالی که متهم برای آزادی نزد دادگاه به رهن می‌گذارد ۱۳) افسرده- گل انار- خانه ساحلی ۱۴) حیرت- نوعی بلوز زنانه- غذایی از بادمجان ۱۵) اشتباهات نمازگزار- زیبایی- ناشنوا.

جدول ویژه

افقی: ۱) مردم- میوه‌ای با دانه‌های دارویی- وسایل خانه ۲) دیوار بلند- تابلوی استاد حسین شیخ، شاگرد کمال‌الملک- صدا ۳) پستانداری جونده- باشگاه فوتبال انگلیسی ۴) هیدروکربنی حلال از مشتقات نفت- ملخ دریایی- نوعی زیرانداز ۵) شکل ظاهری- نهایت آرزو- وسیله‌ای برای برقراری ارتباط تصویری اینترنتی- مساوی ۶) پرخور- صبر- مصونیت از خطر ۷) نوعی عدسی محدب- ضربه‌ای در تنیس ۸) سنگ سبز قیمتی- اثر هنری زیبا و دلنشین- کوره ۹) فرکانس- دیسک فشرده ۱۰) از پیامبران بنی‌اسرائیل- طحال- خاموش ۱۱) شبکه گسترده جهانی- نامه‌نگاری- از انواع خطوط ششگانه اسلامی ایرانی- قدم یکپا ۱۲) جوینده راه- غذایی از گوشت ران گوساله- آنزیم لوزالمعده ۱۳) درختچه گرمسیری- پندارها ۱۴) صوت اندوه- پراکنده و نامرتب- کیف ورزشی ۱۵) رئیس جمهور آمریکا در جنگ جهانی دوم- بی‌حرکتی- سرد مطبوع.

عمودی: ۱) یادداشت- طبابت- قطعه‌ای که در آغاز اپرا اجرا می‌شود ۲) عنصری سمی برای مبارزه با آفات نباتی- نام گاوی در کتاب کلیله و دمنه- ضمیر غایب ۳) همان سانتی‌متر است- ناپسند- مباح ۴) حیوان- درود و تحیت ۵) آلبومی با آواز ایرج بسطامی- وضع موجود- سیب انگلیسی ۶) نامواره- چیره‌دست- مقاوم و پرطاقت ۷) گشاده- شگفت‌زده- ناپاکی ۸) نوعی خویشاوندی- شوم- واحد قدیمی اندازه‌گیری میدان مغناطیسی ۹) نوعی زبان برنامه‌نویسی کامپیوتر- بازیکن دفاع آزاد- قورباغه ۱۰) هر طبقه ساختمان- سوغات مراغه- میوه تابستانی ۱۱) زن شوهرمرده- پرنده‌ای شبیه چکاوک- رنگارنگ ۱۲) شعری که در وصف جنگ سروده می‌شود- انگیزه ۱۳) دوم- انتظار- جواب ۱۴) ضمیری انگلیسی- گلی آپارتمانی- زینهار ۱۵) گدای سمج- شیار شخم- حشره‌ای خونخوار.

حل جدول عادی ۶۶۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	ز	ی	د	ن	ت	■	ن	ا	ت	و	ا	ن	ی	■
۲	ا	ر	■	ا	و	ا	ک	س	■	ن	ا	ش	ن	و	ا
۳	د	ی	م	ی	■	س	م	ر	ا	■	ت	ر	ن	م	■
۴	ی	■	ه	م	س	ف	ر	■	ف	س	ر	■	ی	ی	■
۵	و	ی	د	ی	و	■	ب	ک	ت	ا	ش	■	د	د	ر
۶	و	ا	ی	■	ن	و	س	ا	ن	■	ا	خ	ر	و	ی
۷	ت	ف	■	ن	ش	س	ت	ن	■	ا	ر	ی	ب	■	ف
۸	ل	ا	م	ا	■	م	ه	ت	د	ی	■	ر	ی	ک	ی
۹	و	■	س	و	ژ	ه	■	ی	خ	ز	د	ه	■	ل	ر
۱۰	ی	و	ن	ی	ت	م	ن	ا	د	ا	■	ک	ی	و	■
۱۱	ز	و	د	■	و	س	ت	ر	ن	■	د	ر	ا	م	ز
۱۲	ی	د	■	ا	ن	و	ر	■	ی	س	ا	و	ل	■	ک
۱۳	و	ب	ک	م	■	ر	و	ب	ا	ن	■	ش	ک	م	و
۱۴	ن	ا	ی	ل	و	ن	■	ا	ت	ق	ا	ن	■	س	ه
۱۵	■	ل	ا	ا	ب	ا	ل	ی	■	ر	ا	ی	ز	ن	ی

حل جدول ویژه ۶۶۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	و	ه	ن	ر	ی	■	و	ا	ل	م	ی	ک	ی	■
۲	س	ی	■	ا	ن	ب	ا	ر	■	م	ل	ا	ن	و	م
۳	م	ن	ا	و	■	ا	ت	س	ا	ع	■	ف	ت	ا	ح
۴	ا	■	ش	و	ر	ب	ا	ن	ا	ک	ث	■	ش	ش	م
۵	ع	ب	ا	س	ی	■	ن	ی	ش	ت	ر	■	س	ک	و
۶	ی	و	م	■	م	د	ا	و	ا	■	د	ی	و	ی	د
۷	ل	ی	■	م	ل	ا	ز	م	■	ا	ی	ک	س	■	ی
۸	ن	ا	د	ی	د	■	ی	ا	ب	ت	■	د	و	ز	خ
۹	و	■	خ	ا	م	ا	■	ل	ا	ا	ق	ل	■	ا	و
۱۰	ا	ج	ا	ن	ب	■	ج	ل	ی	ق	ه	■	ل	ی	ا
۱۱	ب	ا	ن	■	ی	ه	ا	ه	و	■	ا	س	و	د	ن
۱۲	ص	د	■	ا	م	ا	م	■	ب	ق	ر	ا	ط	■	س
۱۳	ف	و	ت	ی	■	ع	د	و	ا	ن	■	ن	ی	م	ا
۱۴	ا	و	ت	ی	ی	ل	■	ی	ب	و	س	ت	■	ا	ر
۱۵	■	ی	و	ن	ت	ی	ی	ل	■	ت	ا	ر	ی	خ	ی