



نکاتی درباره بحث شماره یک زوج ها به محض برگشتن مردها از سر کار به خانه

## من کار می کنم و هم سرم فقط استراحت!

باسمین مشرف مترجم



چرا بسیاری از زنان هنگامی که شوهران شان را در حال استراحت می بینند و خودشان سخت مشغول کارهای خانه هستند تا حد خشمگین شدن، ناراحت می شوند؟ چرا مردان به محض شنیدن امور مربوط به کارهای خانه که باید آن ها را پیگیری کنند، از دست همسرشان ناراحت می شوند؟ هر چند موضوعات زیادی مانند مدیریت مسائل مالی، تربیت فرزندان، مدت زمان استفاده از تلفن همراه و بسیاری مسائل دیگر می تواند موضوع جر و بحث میان زوج ها باشد اما استراحت در مقابل کار کردن را می توان به یک بشکه مواد منفجره تشبیه کرد که می تواند عامل انفجار مهمبی در روابط زوج ها باشد. اگر مردان واقعا بخواهند روی اعصاب همسران شان راه ببرند، کافی است عصر جمعه روی تخت دراز بکشند. البته نمی توان این موضوع را به همه زنان و مردان تعمیم داد و قطعاً استثنائاتی نیز در این زمینه وجود دارد. با این حال و برای پرداختن به این موضوع، ابتدا از دو دیدگاه متفاوت نگاهی به ماجرا می اندازیم و سپس چند توصیه به زن و شوهرها داریم.

### نگاهی به دیدگاه متفاوت زن و مرد در این باره

این دیدگاه قدیمی که زنان و مردان نگاه های متفاوتی به دنیای اطراف خود دارند، می تواند توضیح دهنده بسیاری از مشاجره های بین زوج ها باشد. ببینیم دیدگاه زن و مرد در این زمینه خاص چگونه می تواند متفاوت باشد؟  
**دیدگاه مردان:** از نظر مردان خانه پناهگاهی است که بعد از کار و فشارهای مختلفی که در طول روز در دیگر محیط ها با آن

## هر روز خودخوری می کنم که چرا سربازی آمدم؟



سرباز تحصیلکرده ای هستم و هر روز خودخوری می کنم که چرا سربازی آمدم؟ نظافت سرویس بهداشتی، نظافت اتاق ها، خرید نان برای کارکنان، تهیه صبحانه، شستن ماشین در هوای زیر صفر درجه، شست و شوی ظرف ها، خالی کردن سطل زباله و ... حقوق هم که ماهی ۱۶۰ هزار تومان می گیرم. اعصابم روز به روز خراب تر می شود و رفتارم با خانواده ام خیلی بد شده است. چه کنم؟



رضایابی | روان شناس

عصبیت، زودرنجی و به اصطلاح داشتن اعصاب خرد، نتایج پذیرفتن شرایط طرح شده توسط شما در خدمت سربازی است و به خصوص نداشتن معنا و هدفی از خدمت سربازی در نظر شما. ظاهر تعریف تان از سربازی حقوق ماهانه چند میلیونی بدون انواع نظافت ها و شست و شوها و خریدهایی بوده که مطرح کردید و خود شما می دانید نه در کشور ما که هیچ جا چنین تعریفی وجود ندارد. اگر هم وجود دارد دیگر اسمش سربازی نیست بلکه شما در استخدام ارتش هستید و بابت کارتان حقوق می گیرید ولی آن چه اکنون در آن هستید، خدمت اجباری است نه استخدامی.

### تغییر نگرش تان لازم است

بله، شما درست می گوید! شرایط سختی که تجربه می کنید، به شدت با شرایط خانه، تجرد و غذای گرم مادر و پول توجیبی پدر فرق می کند ولی یک حسن دارد که البته بعید است پذیرای آن باشید و آن تغییر نگرش فانتزی شما از زندگی بی دغدغه و آرام و بی مسئولیت به زندگی واقعی و پر چالش و مسئولیت مندا نه است. من با آن بخش سربازی که ممکن است گاهی تحقیر و توهینی شود که البته چنین قصدی نیست ولی چنین برداشت می شود، چندان موافق نیستم ولی با بخش حداکثری آن که سرباز موظف به انجام مسئولیت های مشخص و معینی طبق مقررات و قوانین نظام گری است و در واقع احترام به تمامیت گروه است، کاملاً موافقم چرا که محلی است برای فراگیری برخی از اصلی ترین مهارت های زندگی جمعی و پیش نیاز مهارت مهمی برای ورود شما در آینده نزدیک به تعاملات اجتماعی از جمله از دواج و شغل.

● **سربازی، برای مراحل بعدی زندگی آماده تان می کند**  
به سختی های دوره سربازی به عنوان شکنجه نگاه نکنید بلکه آن ها را گوره آدم سازی ببینید که شما را برای زندگی

روز، بیرون کار می کنند و هنگام عصر به خانه بر می گردند خانه را یک سیدپر از لباس نشسته، یک یخچال خالی، قبض های پرداخت نشده و گوشه و کنار غبار گرفته ای می بینند که منتظر آستین بالا زدن آن ها هستند. از نظر بسیاری از زنان این سناریو بیانگر یک نگاه واقع گر ایانه است.

### حق با کیست؟

پاسخ این پرسش «هیچ کدام» است اما این پاسخ نمی تواند از احساس خشم زن ان هنگامی که همسران شان را در حال استراحت می بینند، آن هم در شرایطی که کارهای زیادی برای انجام دادن هست یا از این که مردان احساس کنند همسرشان دایم به آن هانق می زند، جلوگیری کند. راه درست برای حل مشکل این است که هر دو دیدگاه را در ک کنیم. بنابراین بیا بید سعی کنیم این وضعیت را از دیدگاه زنان به گونه ای که یک مرد آن را در کمی کند و بر عکس، بررسی کنیم.

### آقایان عزیز بخوانید

تصور کنید یک پروژه یک ساله بسیار مهم دارید. قطعاً تمایل ندارید هیچ گونه ریسکی را در این زمینه بپذیرید. از آن جایی که می دانید هر گونه تاخیر یا سهل انگاری می تواند آینده کاری تان

### اصولی ترین شیوه های واکنش در برابر انتقاد به بهانه استوری «سردار آزمون» برای منتقدانش

## پاسخ انتقادها هیس نیست!



دکتر سید علی ظریفی | روان شناس

عملکرد ضعیف بعضی از بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان به خصوص در جام جهانی گذشته، باعث شد قلم و زبان تند عده ای از منتقدان و طرفداران تیم ملی، قلب بازیکنان را نشانه بگیرد. در طرف مقابل، بازیکنان تیم ملی هم که از این نقدها در امان نبودند، در برابر انتقادها رفتارهای درست و اصولی انجام ندادند. به تازگی هم سردار آزمون بعد از درخشش قابل توجه اش در بازی برابر چین با یک استوری ناپسند به سراغ منتقدان رفت. حالا سوال این جاست که به راستی چرا ما در مقابل انتقادها، رفتارهای عجیب و غریبی از خودمان نشان می دهیم؟ فراموش نکنیم همه می توانند از عملکرد ما انتقاد کنند و ما باید آن قدر پذیرش داشته باشیم تا بتوانیم از میان این نقدها راهی برای بهتر شدن و پیشرفت کردن پیدا و رشد کنیم. حالا به بهانه این رفتار آزمون می خواهیم به یک سوال مهم جواب دهیم که به درد همه می خورد.

### در برابر انتقاد چه کنیم؟

وقتی از شما انتقاد می کنند، بلافاصله از کوره در نرید. شاید این انتقادات به این دلیل باشند که شما پیشرفت کنید. اگر شما در برابر انتقادهای وارد شده نمی توانید آرامش خود را حفظ کنید، شاید به این دلیل باشد که می ترسید چیزی را از دست بدهید. سعی کنید منشأ و علت انتقادها را پیدا کنید. اگر شما به راستی دلیل آن را ندانید، هرگز نمی توانید آن مشکل را حل کنید. پس در ابتدا سعی کنید ریشه انتقادات را کشف کنید. در مدت زمانی که از شما انتقاد می کنند، سعی نکنید به دفاع از خود برخیزید و صحبت های طرف مقابل را به منظور دفاع از خویش قطع کنید. وقتی کسی احساس می کند طرف مقابل به حرف هایش گوش نمی دهد جدی تر و سخت گیر تر می شود. در بیشتر موارد انتقادهایی که از ما می شود در واقع لطف بزرگی در حق ما به شمار می رود؛ به ویژه وقتی بدانیم که این انتقادها سعی در بیان حقیقت دارند. در این صورت به جای



را به خطر بیندازد برای خودو تمام اعضای تیم تان برنامه ریزی دقیقی می کنید اما در روزی که قصد دارید همه منابع تان را صرف این پروژه کنید، یکی از شرکای تان ناگهان بر می خیزد و می گوید: «می روم کمی استراحت می کنم.» شاید این مثال کمی دور از ذهن به نظر برسد اما باید بدانید که برای بسیاری از زنان یک تاخیر کوچک می تواند به پروژه زندگی آن ها خسارت وارد کند و اگر شما مسئول این خسارت باشید، آن ها احساس خواهند کرد شما به آن ها زندگی مشترک تان توجه ندارید.

### خانم های عزیز بخوانید

تصور کنید و ا ردیک باشگاه ورزشی مجهز می شوید. درست هنگامی که آماده پریدن به داخل استخر شده اید، مدیر باشگاه به سراغ تان می آید و می گوید: «برای تمیز کردن جکوزی در ست به موقعر سیدید!» در این شرایط، این که محل را ترک کنید از نظر شما یک پاسخ منطقی است. شاید فکر کنید این موقعیت شباهتی به شرایط داخل خانه ندار اما باید بدانید که مردان در باره اموری که شما انجام آن ها را ضروری می دانید، طرز فکر متفاوتی دارند. آن ها می توانند کاملاً «جکوزی کثیف» را نادیده بگیرند زیرا فقط از استراحت در بخشی از خانه که آن را سهم خودشان می دانند لذت می برند و خواسته شما به توانایی آن هادر لذت بردن آسیب می رساند.

### چگونه می توان این دیدگاه را یکی کرد؟

راه های ایجاد تعادل میان این دو دیدگاه برای زوج های مختلف متفاوت است. به عنوان مثال بعضی از مردان از همسرشان می خواهند تا مدت مشخصی بعد از ورود به خانه انتظار انجام هیچ کاری را از آن ها نداشته باشند. بعضی از زوج ها هم برنامه ماهانه مشترکی را برای پرداختن به کارهایی که اولویت زیادی ندارند تنظیم می کنند. شیوه ای که مناسب شما و همسر تان است شاید هیچ شباهتی به راه مورد استفاده برای یک زوج دیگر نداشته باشد اما شما باید دست کم، سه توصیه کلی را که در ادامه مطرح می شود در نظر داشته باشید.

۱- شما در عین حال که یک زوج هستید، دو فرد جدا از هم به خواسته های متفاوت ایدو باید به خواسته های یکدیگر احترام بگذارید حتی اگر آن ها را در ک نمی کنید. ۲- زندگی مشترک نمی تواند بدون اراده برای سازگاری و مصالحه وجود داشته باشد اما مسائلی هم هستند که قابل مصالحه نیستند و ما باید راهی برای برخورد با آن ها بیابیم. ۳- به خاطر داشته باشید که احساس عشق به یکدیگر به زوج ها کمک می کند این توان را در خود بیابند که بعد از یک روز خسته کننده با یک تکنیسین برق تماس بگیرند یا بپذیرند که سطل زباله بالاخره راه خودش را با همت آن ها به بیرون از خانه خواهد یافت.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۷ بهمن ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۴۶

### خانواده مشاوره

یک شنبه ها

کسب و کار

### راهبرد اقیانوس آبی بهتر است یا قرمز؟!



مهندس حسین صادق فر

مشاور مدیریت

می گویند مردمانی که در سواحل اقیانوس اطلس زندگی می کنند به صید خرچنگ آبی مشغول هستند. آن ها خرچنگ هایی را که صید می کنند در سبد می اندازند. اگر فقط یک خرچنگ در سبد باشد، روی سبد درپوش می گذارند اما وقتی چند خرچنگ صید کرده باشند، هرگز درپوش سبد را نمی گذارند چون هر کدام از خرچنگ ها برای بیرون آمدن، دیگری را به کناری می کشد. بنابراین هرگز هیچ کدام موفق به فرار نمی شوند. این داستان برای شما آشناییست؟ در محیط کسب و کار خود از این قبیل رقابت های ناسالم تاکنون ندیده اید؟

### تفاوت ماهوی در راهبردهای اقیانوس قرمز و آبی

در راهبرد اقیانوس قرمز، رقبا در بازار فعلی و محدودی فعالیت می کنند و ناگزیرند برای کسب سهم بازار به از بین بردن رقبای خود مبارکت ورزند. بنابراین جنگ خونین (قرمز) بین رقبای رخ می دهد. در این راهبرد فقط بر قیمت پایین یا فقط به ایجاد تمایز در کیفیت محصول تمرکز می شود و اقدامات در خصوص مدیریت بهینه بهای تمام شده محصولات، تازمانی ادامه می یابد که تعادل بین هزینه و سود برقرار شود. در این بین، جوهره راهبرد اقیانوس آبی، خلاقیت و نوآوری است. اقیانوس آبی به کسب و کارها و محصولاتی اشاره می کند که مزیت و تفاوت قابل توجهی در کیفیت یا شیوه ارائه جدید دارند. راهبرد اقیانوس آبی به بازارهای ناشناخته ای اشاره می کند که رقبا هنوز آن ها را تسخیر نکرده اند، یا به فضایی اشاره می کند که قواعد بازی آن هنوز تدوین نشده است. در شماره بعدی ستون کسب و کار از تفاوت رویکردها در این دو اقیانوس با شما بیشتر سخن خواهیم گفت و نمونه هایی را معرفی می کنیم. شما نیز اگر از مطالعه ستون کسب و کار لذت می برید، مطالعه آن را به دیگران توصیه کنید.

### پیامک های شما

لطفا در سئالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل درج کنید ایندای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی  
پیامک  
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
۲۰۰.۹۹۹

✉ من در یک شرکت در بخش خدمات کار می کنم. از صاحب کارم راضی ام ولی از برخورد بعضی از همکارها عذاب می کشم. بارها خواستم برای ماندن یا رفتن تصمیم بگیرم ولی به نتیجه ای نمی رسم. لطفا راهنمایی ام کنید.

✉ پسری ۲۳ ساله دارم. خیلی آب مصرف می کند و مدام دست هایش را می شوید. حتی با پدش دست نمی دهد! وسواس دارد. چند بار او را د کتر بردم ولی داروهایش رانمی خورد. چه کار کنم؟

زندگی سلام: مخاطب گرامی، ۲۶ آذر امسال، در قسمت اتاق مشاوره به مشایه این سوال چاپ شد که از طریق آرشیو سایت روز نامه خراسان می توانید به پاسخ تان دست یابید.