



کرونا و چالش‌هایی که برای مادران شاغل ایجاد کرد

زنان شاغل چندین ماه است که علاوه بر تحمل استرس ناشی از کرونا و احتمال انتقال بیماری در محیط کار، نگرانی‌های دیگری را هم بر دوش می‌کشند، استرسی که مادران شاغل به ویژه آنهایی که فرزند خردسال یا در سنین مدرسه دارد، در روزهای کرونایی که مهد کودک ها و مدارس تعطیل است قابل وصف نیست.

ایسنا/آذربایجان شرقی: زنان شاغل چندین ماه است که علاوه بر تحمل استرس ناشی از کرونا و احتمال انتقال بیماری در محیط کار، نگرانی‌های دیگری را هم بر دوش می‌کشند، استرسی که مادران شاغل به ویژه آنهایی که فرزند خردسال یا در سنین مدرسه دارد، در روزهای کرونایی که مهد کودک ها و مدارس تعطیل است قابل وصف نیست.

با وجود توصیه‌های کارشناسان بهداشتی مبنی بر رعایت فاصله اجتماعی و کاهش مراودات، تعطیلی مهد کودک ها و بازگشت مادران شاغل به محل کار نشان داد که این توصیه‌ها چندان هم قابل اجرا نیستند.

تعطیلی مهد کودک ها و بازگشایی ادارات با تمام ظرفیت، کودکان را بلاتکلیف گذاشت، بسیاری از مادران شاغل مجبور شده‌اند تا فرزندانشان را در خانه تنها گذاشته و یا آن‌ها را به پدربزرگ و مادربزرگ و یا سایر اقوام و آشنایان بسپارند.

در ابتدا نظریه‌هایی مبنی بر مبتلا نشدن کودکان به کرونا مطرح بود که به تدریج مشخص شد، کودکان هم هرچند بدون علامت ولی به کووید 19 مبتلا شده و می‌توانند به عنوان ناقل عمل کنند، سپری کردن وقت با اقوام از جمله پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها تا هنگام بازگشتن مادران از محل کار، احتمال آلودگی این افراد را از طریق کودک ناقل افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها جزو گروه‌های پر خطر بوده و همواره توصیه می‌شود تا حتی فرزندان هم از سر زدن به آن‌ها خودداری کنند و حال اینکه بسیاری از مادران شاغل مجبور هستند تا فرزندانشان را به آن‌ها بسپارند.

در چند روز گذشته، اعلام شد که مهد کودک ها از بیست و چهارم خرداد ماه بازگشایی می‌شوند، اما رعایت پروتکل‌های بهداشتی و تضمین صد در صدی برای تامین ملزومات لازم برای تامین سلامتی کودکان هم، پدر و مادرها را نسبت به فرستادن کودکانشان به مهدهای کودک راضی نمی‌کند، آن‌ها همچنان معتقد هستند که دور کاری برای مادران شاغلی که فرزند خردسال دارند، بهترین نسخه است.

ایسنا در این گزارش، چالش‌های تعدادی از مادران شاغل را پس از شیوع کرونا بررسی می‌کند:

خانمی که کارمند یک ارگان نیمه دولتی بوده و با همسرش همکار است، می‌گوید: در ابتدا که شیفت کاری تعیین شده بود، برنامه‌مان را طوری تنظیم کرده بودیم که اوقاتی که من در محل کار هستم، همسر من در خانه باشد و از فرزندم مراقبت کند، اما با بازگشت تمامی کارمندان به محل کار کسی حاضر به مراقبت از فرزند سه ساله من نیست.

او می‌افزاید: بر خلاف میل باطنی ام، مجبور شدم بچه را به مدت یک هفته به اداره ببرم و با استرس وصف نشدنی هم کار کنم و هم حواسم باشد تا بچه دست هایش را به در و دیوار و صورتش نزنند چرا که هر لحظه احتمال این وجود دارد که دست هایش را به جایی بزند و آلوده شود، اما چاره‌ای ندارم.

کارمند یک شرکت خصوصی نیز در مورد چالش‌هایی که کرونا برایش ایجاد کرده است، می‌گوید: بخش دولتی از همان ابتدا ملاحظات را برای کارمندان در نظر گرفت، اما من به عنوان یک خانم شاغل در بخش خصوصی بیش از 100 روز است که با مشکل حل نشده‌ای به نام نگهداری از کودک مواجه هستم.

او بیان می‌کند: در بدترین روزهای پیک کرونا که همه در خانه‌ها، هایشان ماندند، کارکنانی مانند من، مجبور شدند تا در محل کارشان حضور داشته باشند و به دنبال تعطیلی مهد کودک ها، فرزندم را تا بازگشت از محل کار به خواهرم سپردم و می‌دانم که آن‌ها از این موضوع ناراضی هستند و حتی دچار اختلاف خانوادگی هم شده‌اند، این امکان را هم ندارم که بچه را همراه خودم به کارخانه ببرم و با توجه به بضاعت مالی کم، قادر به گرفتن پرستار خصوصی برای بچه نیستم.

خانم دیگری که کارمند یک نهاد دولتی است، از چالش‌هایش به ایسنا می‌گوید: تا هفته قبل، دولت قانون دور کاری و شیفت کاری را وضع کرده بود و من هم از دخترم نگهداری می‌کردم و هم وظایفم را انجام می‌دادم، اما با اتمام دور کاری هیچ یک از اعضای خانواده ام راضی نیستند تا از فرزند من مراقبت کنند.

او ادامه می‌دهد: پرستار بچه هم پیدا نکرده‌ام و مجبورم با اصرار، دخترم را به مادرم بسپارم، حال اینکه او هم مسن بوده و ممکن است ما ناقل باشیم و بیماری را به او هم منتقل کنیم.

خانم شاغل دیگری هم بیان می‌کند: مجبور شدم دخترم را به مادر شوهرم و مادرم بسپارم و پس از مدتی یکی از اعضای خانواده همسر من به کرونا مبتلا شد و انگشت اتهام به سمت ما است.

او می گوید: خانواده همسر معتقد هستند، فرزند من به عنوان ناقل بیماری، کرونا را به آن ها منتقل کرده است و فکر می کنم ما تا ابد متهم باشیم، دولت باید پس از اعلام پایان دور کاری فکری به حال زنان شاغل چه در بخش دولتی و چه در بخش خصوصی می کرد.

خانم دیگری که در یک نهاد نیمه دولتی مشغول به کار است، می گوید: مادر و پدرم مسن بوده و بیماری زمینه ای دارند، از این رو نمی توانم دختر سه ساله و پسر هفت ساله ام را به آن ها بسپارم، تصور کنید وقت هایی که من در اداره هستم، دخترم را به پسرم که تنها چهار سال فاصله سنی دارند، می سپارم.

او می افزاید: در طول این مدت مدام نگران هستم تا مبادا بچه ها دست به کار خطرناکی مانند روشن کردن اجاق گاز بزنند که منجر به آتش سوزی شود.

به گزارش ایسنا، کرونا فرصتی بود برای تمرین دور کاری و افزایش بهره وری، اما همه چیز جنبه تشریفاتی داشت و حضور کارمندان در ادارات جزو بایدهای حذف ناشدنی بود، این تصمیم زنان شاغل را با چالش های زیادی روبه رو کرد. تصمیم گیرندگان برای بازگشت تمامی کارمندان به محیط کار و پایان دور کاری، آیا فکری به حال مادران شاغل و فرزندانهم کرده اند؟

یک روانشناس در گفت وگو با ایسنا از استرس هایی که بحران کرونا به زنان شاغل تحمیل کرده، می گوید.

فائزه پورشهلا اظهار می کند: شیوع کرونا باعث بروز استرس در بسیاری از افراد شد که زنان شاغل نیز جزوی از آن ها بودند، نگرانی از سلامتی خود و کودکان از جمله استرس هایی بود که زنان را در این مدت درگیر کرد.

وی با اشاره به فشارهای وارده به زنان شاغل به دنبال شیوع کرونا بیان می کند: قبل از شیوع کرونا بخشی از سلامتی و وظیفه نگهداری کودکان در دست بخش های بیرونی دیگری مانند مهد کودک ها و یا مدارس بود، اما با شیوع کووید 19 و تعطیلی مهد کودک ها و مدارس و کاهش حمایت های اجتماعی و بیرونی، فشار وارده به مادران شاغل چند برابر شد.

او می افزاید: برخی از مادران شاغل نیز دورکاری می کردند که این شرایط نیز با وجود مدیریت فضا استرس هایی نیز به همراه داشت، تعدادی از مادران شاغل در بخش بهداشت و درمان نیز درگیری مستقیمی با کرونا داشته و از انتقال بیماری به فرزندانهم نگران بودند.

این روانشناس خاطرنشان می کند: باید بپذیریم که استرس جزو جدا نشدنی و حذف ناپذیر زندگی بوده و نکته مهم، نحوه برخورد با استرس های زندگی است.

مهارت های زندگی مانند جعبه ابزار مورد نیاز برای راندن ماشین در جاده زندگی است

وی مجهز شدن به مهارت های زندگی را از راه های مقابله با استرس عنوان کرده و می گوید: مهارت های زندگی مانند جعبه ابزار مورد نیاز برای راندن ماشین در جاده زندگی بوده که برای رویارویی با حوادثی که در این جاده اتفاق می افتد، لازم بوده و تعطیلی مدارس و مهد کودک ها و مشکلات ناشی از کرونا هم می تواند بخشی از این اتفاقات باشد.

وی با اشاره به مهارت حل مسئله برای مدیریت شرایط و کنترل استرس بیان کرد: مهارت حل مسئله می تواند به مادران شاغل کمک کند تا با استرس مضاعف کنار آمده و آن را مدیریت کنند.

پورشهلا ادامه می دهد: استفاده از حمایت های اجتماعی دیگری نیز در مهارت حل مسئله مهم بوده و ارتباطات اجتماعی خوب به ویژه با خانواده ها می تواند راهکاری برای سپردن کودکان به آن ها در شرایطی باشد که هم پدر و هم مادر شاغل هستند.

وی می افزاید: مادران شاغل می توانند شرایط کاری خودشان و همسرشان را بررسی و راه حل های پیش رو را ترسیم کرده و یکی از آن ها را برای حل مسئله انتخاب کنند.

وی در ادامه با اشاره به نقش همسران در کمک به کاهش استرس های وارده بر زنان شاغل می گوید: حل تعارض و مذاکره کردن از دیگر ابزارهای موجود در جعبه ابزار مهارت های زندگی است که در این حالت بر اساس شرایط و برای برخورداری از حمایت اطرافیان از رویکرد مذاکره استفاده می کنیم و سهم آقایان در این مورد می تواند بسیار معنادار باشد.

پورشهلا بیان می کند: وظایف و نقش همسران شاید قبل از بحران کرونا کاملاً مشخص بود، اما این بحران شرایط زندگی همه افراد را و به تبع آن نقش های زن و شوهرها را نیز تغییر داد، از این رو بهتر است از مهارت زندگی انعطاف پذیری برای تغییر نقش ها استفاده کنیم.

وی اضافه می کند: آقایان در چنین شرایطی شاید بهتر بتوانند مسئولیت جدیدی را قبول کرده و از فشار روانی خانم ها بکاهند.

کرونا می تواند راهکار جدیدی برای باز تعریف نقش های همسران باشد.

وی با اشاره به برخی راهکارهای مدیریت استرس بیان می کند: یاد بگیریم که استرس همیشه هست و ما باید مهارت مدیریت آن را بلد باشیم، باید دیدگاه اعضای خانواده را هم به سمتی ببریم که نحوه مواجهه با بحران جدید را بدانند.

این روانشناس با تاکید بر اینکه حذف کامل استرس از زندگی غیرممکن بوده و در درجه اول باید وجود آن را بپذیریم، اظهار می کند: در صورت نپذیرفتن استرس، خود فرد، شکست خورده این جنگ خواهد بود.

وی می افزاید: هر چند با بحران کرونا میزان ساعاتی که یک خانم می توانست به تفریح پرداخته و یا مثلاً به باشگاه برود، کم تر و یا حذف شده است، اما خانم ها حق دارند تا ساعاتی از روز را به خودشان اختصاص دهند و این به معنای حذف ساعات تفریح نیست.

وی بیان می کند: با وجود تغییر مسئولیت ها و نقش ها، ورزش کردن در منزل و پرداختن به کارهای مورد علاقه در ساعات تنهایی، انجام تنفس های شکمی و ریلکسیشن نیز می تواند استرس زنان را کم تر کند.

کمال گرایی و ایثارگری افراطی مادران و افزایش استرس

پورشلا، کمک گرفتن از دیگران و دادن مسئولیت به آن ها را از دیگر راهکارهای کاهش استرس عنوان کرد و گفت: متأسفانه مادران شاغل در برخی موارد به قدری کمال گرا هستند که می خواهند تمامی کارها را خودشان انجام دهند و یا ایثارگری های افراطی دارند و حاضر هستند تا خودشان آسیب ببینند، اما آدم های اطرافشان نه.

وی متذکر می&lrm؛ شود: ایثارگری افراطی باعث می&lrm؛ شود تا نقش ها و مسئولیت های مادران تغییر پیدا نکرده و مسئولیتی به دیگر اعضای خانواده داده نشود و استرس مادران بیشتر شود.

وی خاطرنشان می کند: استرس های ما به تبع شرایط زندگی، پیچیده تر و بیشتر از مشکلات و استرس های سال های گذشته است، از این رو باید مهارت های زندگی را یاد بگیریم.

پورشلا در بخش پایانی اظهاراتش می گوید: مهارت های زندگی چیزی نیست که در یک لحظه ایجاد شود، بلکه با تمرین و آموزش می توان به آن دست یافت، باید از افراد متخصص در این حوزه کمک بگیریم تا به ما یاد دهند که این مهارت ها را در جعبه ابزار ماشین زندگی مان قرار داده و در مسیر جاده زندگی بتوانیم از این جعبه ابزار استفاده کنیم.