

روانشناسی تنبلی مردان در تعطیلات

مردها عموماً علاقه‌ای برای کمک کردن در کار خانه به همسرانشان ندارند و این دلایل گوناگونی دارد. این علاقه نداشتن با تنبلی در تعطیلات بلندمدت عید افزایش می‌یابد.



مردها عموماً علاقه‌ای برای کمک کردن در کار خانه به همسرانشان ندارند و این دلایل گوناگونی دارد. این علاقه نداشتن با تنبلی در تعطیلات بلندمدت عید افزایش می‌یابد. روان‌شناسی تنبلی مردان در تعطیلات و راهکارهای عملی مرتبط با آن را در ادامه بخوانید.

چرا مردها مقاومت می‌کنند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سپیده دانایی، نگرانی برای ضعیف ظاهر شدن، اغلب علت اصلی مقاومت مردها در خانه تکانی یا برای انجام دادن کارهای خانه یا مراقبت از فرزندان است. یکی از علل این طرز تلقی کم ارزش شمردن کار خانه در سطح جامعه است. در این شرایط مردها برای اینکه ثابت کنند از موقعیت برتری برخوردارند ممکن است به هر ترتیبی از زیر کار کردن در خانه شانه خالی کنند. از سوی دیگر مردها بر این باورند که زن و مرد در خانه انجام دادن کاری را بخواهند. بعضی از مردها هم احساس می‌کنند اگر کار خانه انجام بدهند و از فرزندان مراقبت کنند، احترامشان در نزد همسرشان کاهش می‌یابد. این موضوع در خانواده‌های سنتی یا در شرایط انتقالی مصداق بیشتری دارد. در این خانواده‌ها گاه زنان در برابر کمک کردن مردها از خود مقاومت نشان می‌دهند. منظور از این بحث این نیست که از مرد خانواده نخواهید در انجام کارهای خانه و مراقبت از فرزندان سهم بیشتری برعهده بگیرد، اما حرف این است که قبل از هر چیز باید روحیه همسران خود را درک کنید. بدون این درک هیچ تغییری صورت خارجی پیدا نمی‌کند.

به من نگو چکار کنم؟

مردان اغلب دوست ندارند که از زنانشان توصیه بشنوند. مردی در این خصوص می‌گوید: گفت دوست ندارم هر کاری را که به من می‌گویند بلافاصله انجام بدهم. کار را انجام می‌دهم، اما وقتی که خودم آن را انتخاب کنم. چرا باید مردان به یک درخواست تا این اندازه حساس باشند؟ انجام دادن کاری به صرف آنکه از آنها خواسته شده است ظاهراً به موقعیت ضعیف‌تر اشاره دارد. اما وقتی انجام دادن کاری را رد می‌کنند، حال این کار هر اندازه جزئی و بی‌اهمیت باشد، استقلال و خودمختاری مردان را ثابت می‌کند. این حساسیت نسبت به موقعیت و رتبه و درجه، زنان را گیج می‌کند زیرا آنها یک رابطه زن‌شویی را به گونه‌ای ارزیابی می‌کنند که در آن زن و مرد به هم وابستگی متقابل دارند.

نگوید، درخواست کنید

از آنجایی که مردان در برابر هر توصیه و پیشنهادی که مقام و رتبه آنها را زیر سؤال ببرد، مقاومت نشان می‌دهند، در صورتی موفق‌تر می‌شوید که خواسته‌های خود را به شکل درخواست مطرح کنید و صحبت شما حالت امر یا توقع نداشته باشد. اگرچه مردان به راحتی خواسته‌هایشان را با شما در میان می‌گذارند. اما در هر صورت درخواست کردن، راهکار بهتری است.

شوهرتان را راهنمایی کنید

بسیاری از مردها برای انجام دادن کارهای خانه منتظرند زنانشان آنها را راهنمایی بکنند و همین زن و مرد در موقعیت دشواری قرار می‌دهد. از آنجایی که اغلب مردان نسبت به اینکه کسی به آنها امر و نهی کند، حساس هستند، اگر زن و مرد بخواهند کاری صورت دهند حالت تدافعی می‌گیرند، بخصوص اگر زن و مرد بخواهند کاری را بلافاصله انجام بدهند. از سوی دیگر بسیاری از خانم‌ها معتقدند اگر شوهرانشان را راهنمایی نکنند کیفیت و استاندارد نظافت، خانه‌تکانی یا بچه‌داری در خانه به مقدار زیاد کاهش می‌یابد.

بهانه‌های شوهر تنبل

مساله آخر عذر و بهانه‌هایی است که شوهران تنبل برای کار نکردن مطرح می‌کنند. باید این بهانه‌ها را شناسایی کنید و روی آنها با همسرانتان گفت‌وگویی دوستانه داشته باشید. برخی عذر و بهانه‌های شوهر تنبل عبارتند از:

- ۱- من از تو درآمد بیشتری دارم بنابراین وقتی به خانه می‌آیم نباید درگیر کار خانه شوم.
- ۲- من خسته‌تر از آنم که به تو کمک کنم.
- ۳- نمی‌دانم چگونه این کار را بکنم.
- ۴- کار من چیز دیگری است، نباید هم در بیرون و هم در خانه کار بکنم.

مقابله با تبلی مردان

برای اینکه از شر تبلی شوهرتان خلاص شوید باید استراتژیک بیندیشید و موقعیت خودتان را نسبت به همسران تغییر دهید. تغییر موقعیت‌های رفتاری شما، رفتار همسران را تغییر می‌دهد. نخستین سؤال این است که چگونه موقعیت همسران را تغییر بدهید؟ برای اینکه موقعیت را تغییر بدهید، اجازه بدهید به این موضوع توجه کنیم که شما چه می‌توانید بکنید تا همسران رفتاری متفاوت به نمایش بگذارند. می‌توانید:

راه‌های تغییر موقعیت

- * با او از انصاف بگویید. معنایش این است که همسر شما احساسی از انصاف دارد و آن‌قدر به شما بها می‌دهد که این رفتار را به نمایش بگذارد. این کار او شروعی عالی است.
- * به او بگویید که اگر در رفتارش تجدید نظر کند، به شکلی به خودش هم کمک کرده است. مثلاً اگر کار بیشتری در خانه بکند، همسری شادتر پیدا می‌کند و این چیزی است که او احتمالاً برای آن ارزش قائل است.
- * از او بخواهید تا به لطف شما جواب بدهد. به او بگویید که برایش چه کرده‌اید و او چه دینی نسبت به شما دارد.
- * به او نشان دهید که چقدر کار می‌کنید و از خود مایه می‌گذارید.
- * به او بگویید که از شرایط موجود تا چه اندازه ناراحتید. به او بگویید که از شرایط موجود تا چه اندازه مأیوس و سرخورده شده‌اید.
- * روی اولویت‌های همسران کار کنید. اگر بدانید همسران چه اولویت‌هایی دارد و برای چه چیزهایی ارزش قائل است. می‌توانید از آنها به سود خود استفاده کنید.
- * به حذف کردن بعضی از کارهای خود اقدام کنید. ببینید چه کارهایی است که از روی عادت برای دیگران انجام می‌دهید تا آنها را راضی کرده باشید.
- * موقعیت چانه‌زنی خود را بهتر کنید. می‌توانید این کار را از طریق آموزش دادن، بیشتر کردن جذابیت خود و حتی مراجعه به روان‌درمانگر و مشاور امور خانوادگی انجام دهید.