



## تقسیم زندگی، چرا و چگونه ؟

اگر ساعت کاری شما یا همسران بعداز ظهر یا شبها باشد برنامه زندگی بسیار متفاوت و حتی سخت می‌شود. شما از زبان متخصصان بسیار شنیده اید که درباره ارتباط و صمیمیت برای سلامت رابطه زناشویی حرف می‌زنند.

سلامت نیوز : اگر ساعت کاری شما یا همسران بعداز ظهر یا شبها باشد برنامه زندگی بسیار متفاوت و حتی سخت می‌شود. شما از زبان متخصصان بسیار شنیده اید که درباره ارتباط و صمیمیت برای سلامت رابطه زناشویی حرف می‌زنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ؛ اما آنها به این موضوع کمتر پرداخته اند که اگر شرایط زندگی فرصت‌های کمی برای ارتباط باقی بگذارند چگونه باید برای حفظ صمیمیت تلاش کنید. تماس‌های تلفنی، فرستادن پیامک ممکن است مفید باشند اما وقتی نمی‌توانید اوقات مشترکی داشته باشید احساس تنهایی و فاصله آزارتان خواهد داد.

از این پیشنهادها برای مدیریت و برنامه ریزی برای این سبک از زندگی استفاده کنید:

کسانی که در شیفت بعداز ظهر یا شب کار می‌کنند معمولا از بسیاری از تفریحات و خواسته‌های شخصی شان می‌گذرند و برنامه غذایی، خواب، ورزش و فعالیت‌های دیگرشان بسیار متفاوت از دیگران است.

حفظ رابطه شاداب زناشویی در این موقعیت به هر دو نفر وابسته است. علاوه بر این گاهی اعضای خانواده و دوستان درک نمی‌کنند که چرا باید این نوع شغل‌ها را باید پذیرفت و از اینکه شما نمی‌توانید جواب تلفنتان را ساعت ؟ شب بدهید و یا چرا برای یک عصرانه به خانه شان نمی‌روید متعجب یا عصبانی می‌شوند. اگر شما شغل پرستاری را با علاقه و عشق انتخاب کرده باشید بدون شک می‌دانید که باید از برخی تفریحات و علایقتان بگذرید و باید تا این اندازه گذشت داشته باشید که ساعت‌های بیشتری را برای همسر و فرزندان وقت بگذارید. هرچند فراهم کردن موقعیت‌های مناسب برای معاشرت و تفریح با خانواده و دوستانتان بسیار سخت است اما باید یاد بگیرید چگونه این موقعیت‌ها را فراهم کنید و از آنها بهره ببرید.

### حفظ ارتباط

چطور می‌توانید ارتباطاتان را با همسر و اعضای خانواده حفظ کنید در حالیکه باید شبها سرکارتان حاضر باشید؟ از تقویم استفاده کنید. درست حدس زدید باید برنامه ریزی کنید.

با دقت برنامه ریزی کنید. چه ساعت‌هایی از روز در کنار هم هستید؟ با همسران این اوقات را پیدا کنید و برایش برنامه ریزی کنید.. علاوه بر این حفظ رابطه شکل‌های متفاوتی دارد. دنیای ارتباطات فرصت‌های ارتباطی را بسیار گسترده کرده اند. از اتاق‌های گفتگوی اینترنتی هم می‌توانید استفاده کنید. نکته مهم این است که مناسب ترین راه ارتباطی را پیدا کنید. مثلا اگر در کنار خانواده بودن را دوست دارید در ساعت‌های مشترک دور هم جمع شوید و با هم گفتگو کنید. سعی کنید مناسبت‌ها را جشن بگیرید مثلا تولد همسر و فرزند و دوستانتان را فراموش نکنید. حتی اگر نمی‌توانید برایشان جشن بگیرید. می‌توانید هدیه ویژه‌تان را که نشانه توجه و علاقه‌تان هست را با برنامه ریزی قبلی تهیه کنید و برایشان با یک برنامه غیرقابل پیش بینی هدیه بدهید.

### از خواب گذشتن؟

کارکردن در شیفت شب برنامه خوابتان را بهم می‌ریزد. آیا در اینصورت باید بخاطر همسران از خوابتان بگذرید؟ شاید لازم باشد گاهی اینکار را بکنید اما هیچ کس نمی‌تواند از شما توقع داشته باشد همیشه بخاطر آنها کمبود خواب داشته باشید.

### رسیدگی به امور خانه

اگر شیف‌ت کاری شما با همسران متفاوت است نمی‌توانید از یکدیگر توقع داشته باشید که خانه کاملاً مطابق میل‌تان باشد. اگر همسران شب کار است نمی‌توانید از او بخواهید در طول روز حتماً خانه را هم مرتب کند. یادتان باشد که او نیاز به خواب کافی دارد و رسیدگی به همه امور کاری و خانه داری ممکن است خیلی آسان نباشد.

### عادت‌های تازه برای پخت و پز و خرید

اگر شما اهل پخت و پز نیستید و همسران شب کار است حاضر کردن نهار و شام می‌تواند مشکلات تازه‌ای ایجاد کند. در کوتاه مدت شاید خوردن غذاهای آماده یا سفارش غذا از رستوران کارساز باشد اما آیا شما می‌توانید همیشه به همین شیوه عمل کنید؟ اگر آشپزی بلد نیستید سعی کنید تا یاد بگیرید به ویژه اگر تامین هزینه‌های زندگی وابسته به کار کردن همسران است. برای خرید خانه هم باید برنامه ریزی کنید. می‌توانید خریدهای کلی خانه را باهم انجام دهید و خریدهای روزانه را با فرزندان‌تان انجام دهید. کافی است برنامه‌های غذایی هر هفته را مشخص کنید و براساس آن خریدهای خانه را در روزهای تعطیل با هم انجام دهید.

### رسیدگی به امور مشترک

کار کردن همیشگی در شیف‌ت‌های شبانه شما را مجبور می‌کند روش‌های متفاوتی برای تصمیم‌گیری‌های مشترک و برنامه ریزی‌های دیگر پیدا کنید. پرداخت صورت حساب ها، اجاره کردن خانه، رسیدگی به هزینه‌های جاری خانه همگی نیاز به برنامه ریزی و تصمیم‌گیری‌های مشترک دارند.

در این شرایط معمولاً همسران باید بپذیرد که بخشی از این کارها را به عهده بگیرد و انتظار زیادی برای همراهی و همکاری از شما نداشته باشد. برای ایجاد همدلی و احساس مطلوب سعی کنید از همسران بیشتر سپاسگزاری کنید. در هر صورت او مجبور است بخشی از وظایف شما را نیز انجام بدهد.

### چگونه صمیمیت و وابستگی عاطفی‌تان را حفظ کنید؟

اگر زمان باهم بودن‌تان کم است باید عادت‌هایتان را برای حفظ ارتباط عاطفی کمی تغییر دهید. کار کردن به این شیوه احساس تنهایی را در هر دوی شما عمیق‌تر می‌کند. نه اعضای خانواده و نه دوستان‌تان نمی‌توانند نیازهای عاطفی‌تان - نیاز به همسر- را برآورده کنند. سعی کنید بیش از هرچیز دیگری در اوقات مشترک به ارتباط عاطفی‌تان توجه کنید. وضعیت زندگی‌تان را درک کنید و برای حل مشکلات‌تان برنامه ریزی و فکر کنید.

### موقعیت سخت و طولانی

- اگر برنامه شغلی شما ممکن است سال‌ها طول بکشد این موقعیت هم مزایا و هم معایبی برای رابطه زناشویی‌تان خواهد داشت. کار طولانی شبانه باعث می‌شود عادت‌های برنامه ریزی، رفتاری و کاری‌تان تثبیت بشود اما باعث می‌شود ساعات کمی را در کنار همسران باشید. شاداب نگه داشتن رابطه با وجود فاصله‌ای که ایجاد می‌شود کار آسانی نیست و شما باید برنامه ریزی خاصی برای این موقعیت بکنید مثلاً:

- باید وقت بگذارید. نباید یکدیگر را بخاطر مشکلات در فشار روانی قرار دهید. وقتی همسران می‌خواهد کمی با شما حرف بزند به کارهایتان فکر نکنید. وقتی پای تلفن با شما حرف می‌زند کمی فرصت بدهید و مدام نگویید باید بروم. اگر فکر می‌کنید گفتگویتان به جر و بحث کشیده می‌شود کوتاه بیاوید و حرف‌هایتان را بگذارید برای یک موقعیت مناسب. اگر فکر می‌کنید فرصت گفتگو کم است به همسران نامه بنویسید یا حرف‌هایتان را در پیامک‌های کوتاه بیان کنید. از هر راه مناسبی که می‌شناسید استفاده کنید اما رابطه‌تان را با گفتن جملاتی مثل «#171خسته‌ام؛&#171؛ کار دارم؛&#171؛ باشه برای بعد؛&#171؛ خراب نکنید.

- به مشکلات فکر کنید و واقعیت‌ها را درک کنید. همسران تمام شب را کار کرده است. روزها خواب است و شما بیشتر اوقات تنها هستید. ممکن است احساس بدی پیدا کنید. اما پیش از آنکه واکنش‌های منفی نشان بدهید درباره این مساله فکر کنید. آیا همسران مقصر است؟ آیا او این کار را برای تفریح اش انتخاب کرده است؟ آیا او از این وضعیت کاملاً راضی است؟ ممکن است بارها تلاش کرده باشید و با این وضعیت کنار آمده باشید با این حال دوباره دچار همین احساسات منفی شده باشید. اگر می‌خواهید واکنشی نشان بدهید بهتر است با جملاتی احساسات‌تان را بیان کنید که همسران آزار نبیند بگوید: «#171خیلی برام سخته وقتی تو اینقدر دیر می‌ای. گاهی نگران می‌شم رابطمون آسیب ببینه.&#171؛ این جملات بهتر از گفتن «#171؛ چرا هیچ وقت سر موقع خونه نمی‌آی؟ همیشه دیر می‌رسی و من و بچه‌ها همیشه تنهایییم.&#171؛

- برای ایجاد صمیمیت و بهتر شدن رابطه باید &#171;خوب و مثبت&#171; حرف بزنید. فقط در این صورت است که می‌توانید در کنار هم به آرامش برسید.

- از همسران بخواهید نظرش را در مورد آنچه که می‌توانید هر دو با هم برای حل مشکلات انجام بدهید، به شما بگوید. دنبال مقصر نباشید و روی فهم متقابل تکیه کنید تا بتوانید راه حلی پیدا کنید. &#171;برای من مهم نیست درآمد تو چقدر است، من می‌دانم که تو خیلی کار می‌کنی! اما آیا می‌توانیم برای این فاصله ایجاد شده راه حلی ایجاد کنیم؟&#171;

- گزینه‌های جدید پیدا کنید: برای پیدا کردن راه حل با هم راه کارهای جدید بیابید. شوخی کنید از اینکه نظراتتان کمی خنده دار باشد نترسید، فکرتان را رها کنید و یا هر کاری که فشار مشکلات را کمتر می‌کند را انجام دهید.

- در مورد اتفاق‌های محتمل بحث کنید: زمانی که ایده‌های کافی برای آنچه که باید انجام بدهید داشتید در موردش با هم گفتگو کنید. کدام یک برای شما بهتر است؟ به نظر همسران در مورد این تصمیم اهمیت دهید.

- اگر مطمئن نیستید کدام تصمیم برای موقعیت شما بهتر است، برای مدتی همه گزینه‌ها را امتحان کنید. مثلاً اگر شما درباره برنامه ریزی‌ها کشمکش دارید و یکی از شما احساس می‌کند به اندازه کافی با هم وقت نمی‌گذرانید و دیگری مدام به مسئولیت‌های کاریش فکر می‌کند، برنامه ریزی‌تان را تغییر بدهید و مثلاً سعی کنید برای مدتی به کار کمتر فکر کنید. از این تصمیم چه نتیجه‌ای می‌گیرید؟ و یا اگر شما تازه مادر شده اید و باید به کار برگردید، دنبال کار موقت بگردید تا مطمئن شوید برای کار کردن آماده هستید. می‌توانید از کارفرما بخواهید تا شیفت کاریتان را تغییر بدهد، حتی می‌توانید توضیح بدهید که کار شبانه روی زندگی شما چه تاثیری می‌گذارد. و یا با همسران در مورد این مسایل حرف بزنید: &#171;چه کسی بچه‌ها را نگاه دارد. کی خرید کند؟ چه کسی غذا بپزد؟&#171; شما می‌توانید تمام این موضوعات را با یک تغییر موقتی بررسی کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.

- انتخابتان را روشن کنید: متأسفانه وقتی شما و همسران هر دو موضع متفاوت هستید، ممکن است فکر کنید به یک توافق مشترک رسیده‌اید در حالی هر کدام از شما دید متفاوتی از این توافق دارید. برای حل این مشکل آنچه را که درباره اش به توافق رسیده اید را کاملاً توضیح بدهید بگویید: &#171;ما به توافق رسیده ایم که &#171;ما می‌خواهیم که...&#171; هر بار که راه حل جدیدی برای حل مشکل پیدا کردید آنرا با همسران در میان بگذارید، لزومی ندارد همیشه به روش‌های قبلی رفتار کنید.