



چگونه با ورشکستگی و بیکاری همسرمان برخورد کنیم؟

فشار روانی، استرس و تحمل تنش‌های بسیار، عدم رضایت از خویشتن، احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی کردن، ناامیدی، حس تنهایی و طرد شدن، مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن، آلوده شدن به اعتیاد و جدایی از جمله پیامدهای منفی بیکاری بر مرد خانه است.

فشار روانی، استرس و تحمل تنش‌های بسیار، عدم رضایت از خویشتن، احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی کردن، ناامیدی، حس تنهایی و طرد شدن، مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن، آلوده شدن به اعتیاد و جدایی از جمله پیامدهای منفی بیکاری بر مرد خانه است.

به گزارش سلامت نیوز، نسرین صفری / روان‌شناس در چارچوبیاری ضمیمه روزنامه جام جم نوشت: هر کسی در زندگی خیلی راحت می‌تواند کار پیدا کند، اما خیلی راحت‌تر از آن هم می‌تواند بیکار شود، به عبارت دیگر از دست دادن شغل مقوله قابل لمس‌تری است تا به دست آوردن کار! به هر حال چرخ درون گردون از این بازی‌ها زیاد دارد و به قول قدیمی‌ها «بیکاری مال مرد است!»، پس شاید خیالی نیست اما این بیکاری مرد را بدخلق و عصبی و گاه مضطرب و افسرده می‌کند و در این میان نقش زن خانه مهم است که در شرایط ورشکستگی اقتصادی، بیکاری و بحران مالی با همسرش چگونه همراهی و همدلی کند.

شوهر بیکار چه کسی است؟

فرد بیکار کسی است که به واسطه اخراج از کار، ورشکستگی یا تغییر شغل برای گذران زندگی خود و خانواده‌اش درآمدی ندارد و تا مدت زمانی نامعلوم قادر نیست نان‌آور خانواده‌اش باشد. معمولاً چنین فردی همیشه به دنبال کار است و در بیشتر مواقع نیز ناموفق بوده و نمی‌تواند خیلی سریع شغلی مناسب برای خود پیدا کند. این تجربه برای خانواده بسیار آسیب‌زاست، چه بسا مردان روی کارشان تکیه می‌کنند و به موجب آن نیز احساس مفید بودن می‌کنند. خانه‌نشینی کار آسانی نیست و شاید شایسته هیچ مردی هم نیست. وقتی مردی نتواند خود را به طرز مفیدی مشغول کند یا از پس مخارج زندگی‌اش برنیاید، بی‌گمان در مقابل همسر و فرزندانش سرافکنده شده و احساس حقارت خواهد کرد، حتی در موارد شدیدتر ممکن است تا به مرز افسردگی نیز پیش برود. فشار روانی، استرس و تحمل تنش‌های بسیار، عدم رضایت از خویشتن، احساس خودکم‌بینی و بی‌ارزشی کردن، ناامیدی، حس تنهایی و طرد شدن، مورد سرزنش و تحقیر قرار گرفتن، آلوده شدن به اعتیاد و جدایی از جمله پیامدهای منفی بیکاری بر مرد خانه است.

چراکه از نگاه مردان، بیکاری چنین تعبیری دارد: «خانه من بر ستون‌ها و زندگی‌ام بر کارم استوار شده است که با برداشتن ستون‌ها خانه و با بیکاری زندگی‌ام از من گرفته خواهد شد.»

مردی سختکوش، اما بیکار

در اوایل ازدواج، درست زمانی که تازه صاحب فرزند شده بودیم، همسرمان ناگهان کارش را از دست داد و بیکار شد. شوهر من کارمند یک شرکت حمل و نقل بود، یک روز در کمال ناباوری، کارفرمایش بی‌هیچ بهانه‌ای تنها به خاطر تعدیل نیرو، عذر همسرمان را خواست و از او تقاضا کرد هر چه سریع‌تر برای تسویه حساب به امور مالی شرکت مراجعه کند. همسرمان مات و مبهوت و شوک‌زده به خانه آمد، تا او را دیدم نگران احوالش شدم و شروع کردم به سوال‌پوچ کردنش، هر چقدر از او سوال می‌کردم، او پاسخ نمی‌داد و از گفتن حقیقت طفره می‌رفت. پنج روزی خانه بود بدون آن که سرکار برود یا حرفی از اخراجش بزند تا این که روز ششم بغض گلپوش ترکید و گفت: نمی‌دانم چه کنم؟ از این به بعد چگونه باید هزینه‌های زندگی را تامین کنم و از همه مهم‌تر چطور از پس مخارج فرزند تازه متولد شده‌مان برآیم؟!

همسرمان به هر دری زد، به هر آشنا و ناآشنایی پیشنهاد کار داد و ماه‌ها تلاش کرد، اما کاری مناسب نیافت، گاهی سعی می‌کرد بی‌آن‌که من متوجه شوم به کارگری برود و حداقل پولی به خانه بیاورد، اما با این حال او لیسانس داشت و این شغل نه تنها او را

افناع نمی‌کرد، بلکه حقوق آن کفاف روزمره زندگی‌مان را هم نمی‌داد. او روز به روز ناامیدتر و پریشان‌تر می‌شد، یا در گوشه‌ای از خانه کز می‌کرد یا گاه از شدت بیقراری و عصبانیت، کوچک‌ترین مساله‌ای را بهانه کرده و پشت‌بند آن به من و فرزندم پرخاش می‌کرد. اما باز جای شکرش باقی بود من کاری پاره‌وقت داشتم و می‌توانستم با درآمد هرچند ناچیز آن، بخش کوچکی از هزینه‌های زندگی‌مان را تامین کنم.

همسرم وقتی صبح‌ها می‌دید من با وجود یک بچه کوچک به چه سختی برای رفتن به سر کار آماده می‌شوم، از شدت ناراحتی سرش را پایین می‌انداخت، گونه‌هایش سرخ می‌شد و عرق شرم بر روی پیشانی‌اش می‌نشست، ولی سعی می‌کردم به همسرم دلداری بدهم و از شدت نگرانی و ناراحتی‌هایش بکاهم. مدام به او می‌گفتم پول به اندازه کافی در خانه است و تا زمانی که شغلی مناسب پیدا کند، می‌توانیم از پس دخل و خرج زندگی برآییم، اگرچه گاهی غلو می‌کردم اما چاره‌ای نبود، چون می‌دانستم تقاضای پول من بی مورد است و او هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد. از این طریق می‌خواستیم به او کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشد و بخاطر بیکاری‌اش کمتر احساس بی‌کفایتی و ناتوانی کند، چون حفظ شأن و شخصیت او به‌عنوان مرد برایم بسیار ارزش داشت. بیکاری همسرم با تمام سختی‌ها، نگرانی‌ها، تشویش‌ها و بی‌پولی‌ها تقریباً یک سال طول کشید اما عاقبت او توانست شغلی مناسب با درآمد مکفی پیدا کند و مشغول به کار شود. اگرچه آن روزها برای من و همسرم سخت‌ترین روزها بود، اما الان بعد از گذشت سال‌ها، با مرور خاطرات آن دوران احساس رضایت و خشنودی می‌کنم چون به‌عنوان یک زن، قوی بودم و هیچ‌گاه با وجود تحمل سختی‌های بسیار، همسرم را تحقیر و غمگین نکردم، یاری‌اش کردم و همدل و همراهش بودم. شاید باورتان نشود همسرم گاهی می‌گوید: من احساس خوشبختی امروز را مدیون فداکاری و عشق دیروز بی‌پولی‌ام هستم که به مدد بانویی چون تو تولدی دوباره یافتم.

در این زمانه که عده زیادی از زنان پا به پای مردان برای تامین هزینه‌های زندگی تلاش می‌کنند، از دست دادن شغل بسیار سخت است، بیکاری هم برای زن و هم برای مرد واقعه‌ای ناخوشایند و استرس‌زاست، اما با این حال این رویداد برای مردان که نان‌آور اصلی زندگی هستند، رنگ و بویی دیگر دارد و گاه بسیار سنگین و غیرقابل هضم‌تر است. مردان به شغل‌شان وابسته هستند و ساختار عزت نفس‌شان با کارکردن شکل می‌گیرد و معنا می‌یابد. به بیان دیگر عزت نفس مردانه رابطه تنگاتنگی با شغل و حرفه و وجهه اجتماعی آنان دارد، مردان به واسطه شغل‌شان منزلت اجتماعی می‌یابند و برای خودشان ارزش و اهمیت قابل می‌شوند.

بیکاری بر خودپنداره و عزت نفس مردان اثرات منفی بیشتری می‌گذارد. وقتی مردی برای مدت طولانی بیکار باشد و در یافتن شغلی جدید نیز موفق نشود، نه تنها از جانب خانواده تحت فشار قرار می‌گیرد، بلکه به نوعی احساس یاس و بی‌لیاقتی به او دست می‌دهد که متعاقب آن نیز ممکن است اقتدار و قدرت مردانگی‌اش زیرسوال رفته و مدیریت زندگی را خارج از دستان خویش بداند و این حالت زمانی وخیم تر می‌شود که زن خانه شاغل باشد و در مدت بیکاری همسر، جور مرد زندگی‌اش را نیز به دوش بکشد، قطعا این شرایط، سناریویی دردناک و عذاب‌آور خواهد بود برای مردی که اهل کار است و تا به همین دیروز، دستی به جیب داشته و دخل و خرج زندگی را مدیریت می‌کرده، اما از بد روزگار، امروز به ناچار مجبور است در کنج خانه بنشیند و به حقوق همسرش چشم بدوزد!

روان‌شناسان می‌گویند: در این برهه از زندگی نقش زنان در همراهی همسرشان بسیار سخت‌تر از دیگر شرایط دشوار زندگی است. همسران مردان بیکار، باوجود کنار آمدن و سازگاری با این وضع، مجبورند با تلاطمات روحی مردشان که گاه با بدخلقی و عصبانیت‌های غیرقابل تحمل همراه است نه تنها کنار بیایند، بلکه همسرشان را یاری کرده و اجازه ندهند بیش از پیش در خود فرو روند و احساس بی‌کفایتی کنند. آنان مدام باید در تلاش باشند تا بتوانند اعتماد به نفس از دست رفته همسرشان را با دادن امید و شوقی دوباره برای حرکت و بازسازی زندگی بازیابی کنند، کار سختی که گاه از توان زن خارج است و با سوءبرداشت‌های مردانه نیز مواجه می‌شود. اگر به پای درد دل زنانی که همسری بیکار دارند، بنشینید به کرات می‌شنوید که همگی آنان اذعان می‌کنند آنقدر عرصه زندگی به کامشان تنگ است که غم بی‌پولی و بیکاری همسرشان را فراموش کرده‌اند، بسیاری از اخلاق‌های تند همسرشان گله‌مندند، عده‌ای از بهانه‌جویی بی‌دلیل و ناموجه به ستوه آمده‌اند و برخی دیگر نیز از آیه یاس خواندن همسرشان و بی‌انگیزی و افسردگی او نالانند.

پس چه باید کرد؟ اگر شما با مشکل بیکاری همسرتان مواجه هستید، در این نوشتار پیشنهاداتی به شما ارائه می‌دهیم تا شاید بهتر بتوانید با بیکاری او کنار بیایید.

بهتر است آرامش‌تان را حفظ کنید و با خونسردی پیش بروید. وقتی به این درجه از یقین برسید می‌توانید حس مثبت‌تان را که بسیار قوی، نیروبخش و تاثیرگذار است به همسرتان نیز منتقل کنید. به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به خود و همسرتان این

اطمینان را بدهید که شما می‌توانید با همیاری یکدیگر این دوران سخت زندگی را بخوبی مدیریت کرده و با فائق آمدن بر مشکلات آن، با موفقیت سپری کنید. این اصل مهم را بپذیرید تا با حفظ آرامش خود و همسران بتوانید روند برطرف شدن بیکاری را تسریع کنید.

بیکاری همسران را در بوق و کرنا نکنید

حتی‌المقدور در مورد بیکاری همسران با هیچ کس بویژه نزدیکان‌تان صحبت نکنید. اگرچه ممکن است عرصه بر شما تنگ آید و برای مواجهه با فشار اقتصادی به اطرافیان‌تان روی بیاورید و طلب کمک کنید، اما توصیه می‌کنیم برای حفظ شأن و منزلت همسران هم شده، مدتی دست نکه دارید و اندکی تحمل سختی کنید. در این شرایط لازم است به جای به دست گرفتن کاسه چه کنم چه کنم و استمداد کمک از دیگران، شما و همسران به گفت‌وگو بنشینید و با یک کاسه کردن فکرها و تصمیمات‌تان، به‌دنبال راه‌حل باشید. خودتان دو نفر، بیش از هر کس دیگری، صلاح زندگی‌تان را می‌دانید. این مساله را در مواقع ضروری چون یافتن شغل، گرفتن وام، قرض گرفتن و... آن هم اگر لازم بود، تنها با اطرافیانی که می‌توانند کمک حالتان باشند، در میان بگذارید. این پیشنهاد صرفاً برای پیشگیری از آسیب دیدن عزت نفس همسران است.

حامی واقعی باشید

اگر همسران به ناگاه بر اثر حادثه‌ای چون ورشکستگی، تعدیل نیرو، اختلاف با کارفرما و ... کارش را از دست داد، سعی کنید برای مدتی هم شده به شوهرتان فشار نیاورده و برای گذران این دوران سخت چون کوه، پشت او بایستید.

فقط ادعای حامی بودن نکنید، بلکه سعی کنید در کلام و رفتارن‌تان نیز حمایت‌های صادقانه و واقعی خود را نشان دهید. در این حین به او این اطمینان را بدهید که این مشکل گرچه برای حال و روز امروزتان خیلی سخت است، ولی همراه او هستید و درکش می‌کنید و تلاش خواهید کرد با همه مصائب این دوران کنار بیایید. به او بگویید: حاضرید تا پیدا کردن شغل مناسب و دلخواهش صبر کنید و تا آن زمان نیز لازم نیست نگران تامین هزینه‌های زندگی باشد، چه‌بسا چه از طریق درآمد خودتان یا از طریق پس‌اندازی که تا به حال داشته‌اید، می‌توانید چند ماهی را گذران روزگار کنید. از سوی دیگر، بهتر است برای یافتن یک کار مناسب عجله نکنید یا همسران را بابت آن تحت فشار نگذارید، به او فرصت دهید تا پس از سپری کردن دوران غم، خود به‌دنبال شغلی دیگر باشد، گرچه در این هنگام شما نیز می‌توانید برای یافتن شغل جدید به او کمک کنید.

مواظب کلام و رفتارن‌تان باشید

به شما حق می‌دهیم که عنان صبر بگسلید و گاهی زبان به اعتراض بکشایید. اما یادتان باشد همسران چون شما مستاصل و درمانده است، پس دردی به دردش نیفزایید و نمک به زخمش نپاشید. شش‌دانگ حواستان را جمع کنید مبدا حرف‌هایی بزنید یا رفتارهایی انجام دهید که همسران احساس تنهایی و درک نشدن کند.

شما تنها پشتیبان این روزهای سخت او هستید، تغییر خلق در ارتباط با همسر، استفاده از کلمات ناامیدکننده یا ابراز خشم و عصبانیت از احوال پیش‌آمده، طعنه و کنایه زدن، انتقاد و سرزنش‌های مدام، تحقیر و... نشان از حمایتگر نبودن شماست.

همچنین به شما بانوانی که شاغل هستید، توصیه می‌کنیم شرایط همسران را درک کنید، بپذیرید برای او بسیار سخت است که ببیند در خانه است، اما شما مثل سابق هر روز سرکار می‌روید که هیچ، بلکه به جای او نیز چون مردان، ایفای نقش می‌کنید.

درد خانه‌نشینی از یک‌سو، احساس حقارت، کم‌بینی و حسادت از سوی دیگر گاه باعث می‌شود همسران از سر ناآگاهی و فشار زیاد، ساز ناسازگاری بنوازند و شما را با انتقادهای و ایرادهای غیرمنطقی تخطئه کند، در این شرایط توصیه می‌کنیم با توجه به موقعیت همسران صبور بوده و رفتاری کاملاً مثبت داشته باشید، مقابله به مثل نکنید و از سرزنش، انتقادهای مکرر و تحقیر بشدت بپرهیزید. از سوی دیگر، ممکن است مجبور به اضافه‌کاری شوید تا شاید بتوانید جبران بیکاری همسران را داشته باشید، اما حواستان باشد خستگی خود را بر سر همسر یا فرزندان‌تان خالی نکنید یا اگر درآمد بالایی دارید، سرکوفت آن را به شوهرتان نزنید. سعی کنید به‌گونه‌ای رفتار کنید که انگار تنها نان‌آور خانه اوست و با پیدا کردن شغلی جدید، دوباره نان‌آور خانواده خواهد بود.

همسران را توانمند کنید

تغییرات و تحولات روزافزون دنیای امروز، فراگیری برخی از فنون و مهارت‌ها را اجتناب‌ناپذیر کرده است. فقدان مهارت‌هایی

چون عدم‌آشنایی با کامپیوتر، ندانستن زبان خارجی، عدم‌شناخت از تکنیک‌های جدید مورد استفاده در هر حرفه‌ای و ... مانع از یافتن شغل مناسب می‌شود، به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم همسران را در زمینه شغلی که سابقا داشته، به‌روز کنید یا در زمینه برخی از مهارت‌هایی که فاقد توانایی کافی در آنهاست، به او اطلاعات بدهید و برای کسب آنان نیز، حمایت و تشویقش کنید.

ابراز رضایت کنید

درست است که همسران بیکار شده و از لحاظ مالی بشدت تحت فشار و مضیقه هستید، اما سعی کنید به هر طریق ممکن، چه با کلام چه با رفتار، به شوهرتان نشان دهید که هنوز عاشق او و زندگی‌تان هستید و برای حفظ زندگی مشترکتان از انجام هیچ کاری دریغ نخواهید کرد. روابط و گفت‌وگوهای نرم و توأم با احترام داشته باشید. توصیه می‌کنیم احساس رضایت و خشنودی خود از زندگی زناشویی‌تان را ابراز کنید و حتما او را متوجه این امر کنید که پایگاه بزرگی در ذهن‌تان دارد و به اندازه قبل نیز، برایتان ارزشمند و قابل احترام است و بیکاری چیزی از ارزش او در نزد شما نمی‌کاهد، چه‌بسا شما ارزشمندی‌های بسیاری از شخصیتش سراغ دارید که آنها را بیش از هر چیز دیگری مایه افتخار و رضایت‌تان می‌دانید.

وقتی کار نیست

همسران در به‌در دنبال کار می‌گردند، اما به هر دری می‌زند با در بسته مواجه می‌شود، انگار هیچ کاری نیست و یافتن شغل، چون پیدا کردن لنگه کفش در بیابان است! در این شرایط، مواظب رفتار و کلام‌تان باشید، مردتان حساس‌تر از قبل است، از سر محبت و دلداری هم شده حرفی نزنید که مردتان بی‌انگیزه شود و احساس شکست و ناتوانی کند.

مثلا ممکن است بگویید: «نگران نباش، دوباره شاغل میشی، دیر و زود داره ولی سوخت و سوز نداره؛ شوهر فلان دوستم هم بیکار شد، اما بالاخره بعد از مدتی دوندگی، توانست کار پیدا کند، گرچه مثل کار سابقش نیست، اما به هر حال کاجی بهتر از هیچی است!»

از سوی دیگر، مواظب جابه‌جایی نقش‌ها باشید. چه خانه‌دار باشید چه شاغل، هرگز اجازه ندهید همسران به علت بیکاری، مشغول به انجام کارهای خانه شود، بویژه کارهایی که قبلا انجام نمی‌داده، مثلا پخت و پز و گردگیری کند و ...

بهترین و مفیدترین اقدام شما این است که به همسران امید بدهید و برای یافتن شغلی مناسب با توجه به موقعیت جدید وی، برنامه‌ریزی کنید. این رفتار مدیرانه شما باعث می‌شود همسران استرس‌های ناشی از این اتفاق ناخوشایند را براحتی تحمل و کنترل کند. فراموش‌تان نشود همدلی و همکاری شما نقش بسزایی در کاهش استرس و مدیریت این بحران مهم زندگی دارد، بی‌شک باید بپذیرید میزان بالای تنش و استرس باعث ایجاد بی‌میلی و عدم تمایل مرد به پیدا کردن کار می‌شود و ایشان را به بیان عباراتی چون «کار نیست»، «نمی‌توانم»، «خسته‌ام» و ... عادت می‌دهد.

به بچه‌ها هم بگویید

شما به عنوان بانوی مدبر خانه، مساله بیکاری پدر را باید یک مشکل خانوادگی بدانید و با در جریان گذاشتن دیگر اعضای خانواده، آنان را به همراهی دعوت کنید. به همین منظور، باید به فرزندان‌تان اطمینان دهید و آنها را توجیه کنید که موقعیت پیش آمده موقتی است و برای کنار آمدن با آن لازم است آنها هم با شما همکاری داشته باشند تا اندکی با رعایت و کاهش توقعات و انتظارات گاه نابجا، پدرشان را بیش از این به زحمت نیندازند. بی‌شک فرزندان با درک موقعیت، بهتر و عاقلانه‌تر می‌توانند با این وضعیت مواجه شوند، به همین دلیل، بهتر است با توجه به سن و سال فرزندان‌تان، شرایط را برایشان توضیح دهید، توقعات و انتظارات خود را بیان کنید و صریحا به آنها بگویید برای سازگاری چه باید و چه نباید انجام دهند.

اوقاتی برای فراغت داشته باشید

با عزلت‌نشینی و قنبرک زدن، راه به جایی نخواهید برد. بهتر است شرایط فعلی‌تان را بپذیرید، اما سعی کنید ریلکس باشید و از همسران نیز بخواهید خود را با این وضعیت جدید وفق دهد. برای تغییر حال و هوایتان و تقویت روحیه همسران توصیه می‌کنیم به دیدار دوستان و آشنایان بروید یا برای صرف شام و ناهار به پارک نزدیک خانه‌تان بروید و ... یادتان باشد هر چقدر از جامعه عقب بکشید، از واقعیت دور خواهید افتاد و موقعیت‌تان بدتر خواهد شد.

کمک‌های تخصصی را فراموش نکنید

بیکاری چون سم مهلکی است که ممکن است همسران را به یکباره یا تدریجا از پا دریاورد؛ پس لازم است همیشه گوش به زنگ باشید! اگر تغییرات خلقی مانند افسردگی، بی‌حوصلگی، غمگینی، خشم، اختلال در خواب و خوراک را در وضع عمومی همسران مشاهده کردید، نسبت به آنها بی‌تفاوت نباشید و سریعاً برای دریافت کمک‌های تخصصی به روان‌شناس مراجعه کنید. این اقدام بموقع، نه‌تنها برای بهبود و سلامت روان همسران الزامی است، بلکه حیات زندگی زناشویی‌تان را نیز پایدارتر می‌کند.

مردان تنبل خانه‌نشین

روی دیگر قصه بیکاری مردان، متفاوت‌تر است. مردانی که تنبلی را پیشه کرده‌اند و نمی‌خواهند از خانه بیرون روند. قصه زیر شرح حال بسیاری از زندگی‌های امروزی است.

همسر مردی تن‌پرور است، از اوایل ازدواج متوجه شدم اهل کار نیست و هر بار به بهانه‌ای سعی می‌کند سرکار نرود یا شغلش را عوض کند. صبح‌ها تا لنگ ظهر می‌خوابد و بعد از آن موتورش را برمی‌دارد و چرخی در خیابان‌ها می‌زند و برمی‌گردد و بالشی زیر سر می‌گذارد و تلویزیون نگاه می‌کند یا با دوستانش چت می‌کند. شدیداً تحت فشار مالی هستیم، به تمام عالم بدهکاریم و دیگر خجالت می‌کشم از خانواده‌ام کمک بخواهم. مدتی است به کمک یکی از دوستانم در یک مرکز خرید مشغول به کار شده‌ام، اما حقوق آن، آن‌قدر ناچیز است که نمی‌دانم به کدام زخم زندگی‌ام بزنم. دیگر نمی‌دانم با این همسر تنبل چه کنم؟ از هر دری وارد می‌شوم جبهه می‌گیرد و می‌گوید صبح رفته‌ام دنبال کار، کو کار، پیدا کن من بروم، البته دروغ می‌گوید بارها من و خانواده‌ام برایش کاری دست و پا کرده‌ایم، اما برسر آن کارها هم نمانده ...

همیشه اختلاف داریم و من از آنجا که طاقتم سر آمده، ناخودآگاه او را سرزنش و تحقیر و تهدید به طلاق می‌کنم! دیگر بریده‌ام چاره‌ای به ذهنم نمی‌رسد....

عده‌ای از مردان بنابر دلایل شخصیتی، تربیتی، خانوادگی یا اجتماعی، از تن دادن به مسئولیت‌های شغلی سر باز می‌زنند و با توسل به بهانه‌های مختلف، یا بر سر یک کار نمی‌مانند و مدام تغییر شغل می‌دهند یا به کل سلب مسئولیت کرده و سراغ هیچ کاری نمی‌روند یا به شغل کاذبی مشغول می‌شوند که نمی‌توان آنها را شغل نامید. بواقع این دسته از مردان نیز، بیکارند و از فرط تنبلی کنار خانم مشغول به خانه‌داری می‌شوند یا فقط به خوردن و خوابیدن مشغولند! اینان مردان تنبل بیکار و تن‌پروری هستند که هرگز حساب زندگی دستشان نبوده و نخواهد بود. غالباً همسران این مردان مجبورند یا با آب‌باریکه‌ای از درآمد یا پس‌اندازی که دارند بسازند یا خود، به تاوان انتخاب همسر بیکار مشغول به فعالیت شوند و جبران مکافات و کم‌کاری همسر کنند؛ اما به‌راستی برای مواجهه با شوهر تنبل چه باید کرد؟

برای این‌که از شر تنبلی همسران خلاص شوید لازم است استراتژیک بیندیشید و موقعیت خودتان را نسبت به او تغییر دهید. بی‌تردید تغییر موقعیت‌های رفتاری شما، می‌تواند رفتار همسران را نیز تغییر دهد. حال این سوال مطرح است شما چه باید کنید تا موقعیت همسران تغییر کند تا ایشان نیز بتواند رفتاری متفاوت به نمایش بگذارد؟ برای تغییر موقعیت پیشنهادات زیر را از نظر بگذرانید:

ابراز ناراحتی کنید

با احترام و بی‌رودربایستی اما در فضای کاملاً دوستانه و صمیمانه به همسران بگویید که از شرایط موجود و وضع زندگی‌تان تا چه اندازه ناراحت هستید و بابت این مساله احساس یاس و سرخوردگی می‌کنید. اجازه دهید همسران از احساس واقعی شما نسبت به این کارش مطلع شود.

به صحبت‌های او گوش دهید

به همسران اجازه صحبت کردن بدهید، از او سوالاتی بپرسید و برای شنیدن پاسخ آنها، از خود شور و هیجان نشان دهید. همچنین به علاقه‌مندی‌های همسران توجه نشان دهید یا برای یافتن آنها، از او پرسش کنید تا اگر تمایل داشت راجع به آنها

با شما سخن بگوید. شما موظفید با جان و دل به حرف‌های همسران گوش دهید، چرا که به این طریق هم می‌توانید با افکارش آشنا شوید و احساساتش را از صدایش درک کنید و هم به او ثابت کنید چقدر دوستش دارید و برای او دلسوزی می‌کنید. درگیر شدن با این موضوع گاهی می‌تواند چاره‌ای بر سر راه شما قرار دهد تا با توسل بر آن، همسران را در جهتی هول دهید که تمایل و انگیزه کار کردن در آن مورد را دارد.

با او از انصاف سخن بگویید

بدون منت و به دور از سرزنش و توبیخ، او را متوجه فعالیت‌هایی کنید که تاکنون برای پایداری و دوام زندگی مشترکتان انجام داده‌اید، بی‌تردید با این کار حس انصاف همسران را تحریک کرده و او را مجبور می‌کنید به شما و کارهایتان بها داده و به پاس احترام به شما هم شده این حس را به همراه حس قدردانی و تشکر، در رفتارش به نمایش بگذارد.

مسئولیت‌پذیرش کنید

برای کاهش شدت تنبلی همسران لازم است او را مسئولیت‌پذیر کنید. شما نباید به‌طور تمام‌وقت کار کنید یا تمام بار زندگی را به دوش بکشید؛ دیگر وقت آن رسیده است همسر شما نیز مسئولیت‌پذیر شود، اگر این اصل مهم را بی‌پذیرید، بی‌گمان تا نصفه راه پیش رفته‌اید!

موثرترین پیشنهاد برای حل چنین مشکلی این است که فهرستی از کارها تهیه کنید و هر آن چیزی را که نیاز دارید هر روز همسران آنها را انجام دهد، یادداشت کنید؛ سعی کنید این فهرست را با جزئیات بنویسید. البته برای شروع بهتر است با یک برنامه‌ریزی مشخص پیش بروید و برنامه‌ای را برای او تنظیم کنید که ابتدا از سبک‌ترین کارها آغاز شده و سپس به مرور زمان سنگین‌تر شود. نگران بدقلقی‌ها یا ابراز ناراحتی‌های همسران نباشید، چون این کار شما، عاقبت سهل‌انگاری و کم‌کاری خود اوست و حال شما با وجود میل باطنی‌تان مجبورید برای مسئولیت‌پذیر کردن همسران بسان یک کودک با او رفتار کنید.

یادتان باشد هر وقت همسران کارهایی را که به او محول کرده‌اید، بدرستی انجام داد سریعاً از او تشکر و قدردانی کنید، چه بسا اگر چنین نکنید ممکن است همسران به پیگیری این برنامه تنظیم شده رغبتی نشان ندهد و از ادامه انجام آن سرباز زند. به همین منظور آنجا که می‌توانید سعی و تلاش همسران را در نظر بگیرید و به‌گونه‌ای به او القاء کنید که روز خیلی سخت اما هدفمندی را پشت سر گذاشته اما کارهایی را انجام داده که خیلی ارزشمند بوده است و شما شاکر این محبت او هستید چرا که نمی‌توانستید به خاطر مشغله کاری یا خستگی زیاد آنها را انجام دهید، اما مراقب باشید که در این کار افراط نکنید.

از سوی دیگر، ممکن است همسران برخی از کارها را پشت گوش بیندازد یا آنها را ناقص انجام دهد اما حواستان باشد از ابراز هر گونه اعتراض یا گوشزد کردن‌های افراطی بشدت پرهیز کنید، به جای اعتراض یا ابراز ناراحتی از انجام نامطلوب وظایف، بر کارهایی که بدرستی انجام شده تاکید کرده و آنها را مورد تعریف و تحسین قرار دهید، مسلماً به این طریق ایشان به انجام دادن کارها رغبت بیشتری نشان خواهد داد. البته به خاطر داشته باشید برای مسئولیت‌پذیر کردن همسران لازم است به حذف بعضی از کارهای خود اقدام کنید، کارهایی که از روی عادت برای همسران انجام می‌دهید تا او را راضی نگاه دارید، مثل خرید مایحتاج خانه و....

او را تشویق کنید

مدام به او متذکر شوید اگر در رفتارش تجدیدنظر یا برای اصلاح یا تقویت آنها تلاش کند، قطعاً به این شکل هم به خودش کمک کرده و هم رضایت خاطر شما را جلب کرده است، مثلاً به او بگویید اگر کار بیشتری بکند، شما شادتر خواهید بود و او را بیش از قبل دوست خواهید شد و این چیزی است که احتمالاً برای او نیز ارزشمند است.

محبت‌های خود را بشمارید

از او بخواهید به محبت و لطف‌های عاشقانه شما جواب بدهد. به او بگویید چقدر دوستش دارید و برای زندگی با او چه کرده‌اید و چه خواهید کرد. این درست نیست همیشه سکوت کنید و به قولی «خوبی کنید و آن را به دجله بیندازید»، گاهی لازم است با یادآوری و ذکر کارهایی که برای همسران کرده‌اید، او را متوجه این امر کنید که او چه دینی نسبت به شما دارد. بهتر است به او نشان دهید چقدر کار می‌کنید و برای سلامت زندگی‌تان تلاش می‌کنید و از خود مایه می‌گذارید.

از روان‌شناس کمک بگیرید

اگر با تدابیر گفته شده نتوانستید همسران را برای انجام کاری تشویق کنید، توصیه می‌کنم حتما در اسرع وقت با یک روان‌شناس مجرب درباره این مشکل سخن بگویید، شناسایی علت واقعی این مساله، نیمی از درمان را به همراه دارد. شما می‌توانید با تجارب و راهنمایی تخصصی و حرفه‌ای یک متخصص برای برطرف کردن بیکاری همسران، آگاهانه گام بردارید و به‌گونه‌ای کاملا اصولی پیش بروید.