

## « زنان و نقش های مختلف »

همزمان با تغییرات اجتماعی متعدد در جهان، زنان بیشتر از گذشته وارد عرصه های مختلف اقتصادی، اجتماعی، علمی و سیاسی شده اند. در کنار افزایش مشارکت اجتماعی زنان، نقش ها و وظایف اجتماعی آنان نیز نسبت به گذشته تغییرات بسیار زیادی کرده است. امروزه نه تنها زنان وظایف سنتی و متعارف خود را انجام می دهند از جمله همسری، مادری، مدیریت منزل و مواردی از این قبیل؛ بلکه فعالیت های مختلف اجتماعی، سیاسی، علمی و اقتصادی نیز به آنها اضافه شده است. مشارکت زنان در فعالیت های اجتماعی در حالی صورت می گیرد که نقش های سنتی آنان نیز کماکان به قوت خود باقی است. از زنان انتظار می رود هم وظایف سنتی خود و هم وظایف اجتماعی خود را انجام دهند. به این ترتیب، زنان با مشکل جدی به نام تداخل نقش ها روبه رو شده اند. زیرا آنان به نقش های بسیار متفاوتی می پردازند و هر یک از نقش های مختلف، از آنان وقت، انرژی، توجه و نیروی زیادی را می طلبد و فشارهای مضاعفی را بر آنان تحمیل می کند. چنانچه زنان قادر به مدیریت صحیح چنین استرس ها و فشارهایی نباشند دچار مشکلات مختلف جسمی، روانی و اجتماعی خواهند شد.

اشتغال زنان و فعالیت های آنان در حوزه های اجتماعی، آنان را با فشار ناشی از نقش های مختلف و همچنین فشار اثبات کفایت و لیاقت خود روبه روست. چنین استرس هایی به راحتی می توانند به جسم و روان زنان فشار آورده و آنان را به بیماری های مختلفی مبتلا سازد. گاه چنین فشارهایی باعث می شود که فرد قادر نباشد بعضی از نقش های کلیدی خود را به درستی انجام دهد. از سوی دیگر، اشتغال زنان مشکلاتی برای آنان ایجاد کرده است از جمله اثبات کفایت کاری. گاهی هم که زنان در مشاغل خود یا فعالیت های اجتماعی و اقتصادی که برعهده دارند به خوبی پیشرفت می کنند، این احساس را دارند که از خود و نقش های سنتی خود دور افتاده اند. این مشکلات برای اکثریت خانم ها وجود دارد ولی در این میان خانم های شاغل و متأهل بیشتر از دیگران فشار و تداخل چنین نقش هایی را احساس می کنند.

به همین دلیل، لازم است زنان در برنامه های زندگی، توجه خاصی به خود و سلامت خود داشته باشند. در این جزوه، به صورت مختصر توصیه هایی ارائه می شود.

۱) **کمال گرایی خود را کنار بگذارید.** با توجه به آن که وظایف و مسئولیت های بسیار متفاوت و متعددی را برعهده دارید ، قادر نخواهید بود که کلیه آنها را به صورت عالی انجام بدهید . انرژی و توان یک انسان توانا هم در حدی نیست که بتواند یک کدبانوی عالی ، یک مادر نمونه ، یک همسر عالی ، یک کارمند یا دانشجوی موفق ، یک ورزشکار عالی و ... باشد . بنابراین ، برای آن که بتوانید از سلامت و رضایت بیشتری برخوردار باشید ، بهتر است که سعی در عالی و نمونه بودن نداشته باشید بلکه سطح توقع و انتظاراتی که از خود دارید را کاهش دهید .

۲) **از میان نقش های مختلفی که برعهده دارید ، به یک یا دو نقش اولویت بیشتری دهید و سعی کنید که در آن زمینه انرژی بیشتری بگذارید .** به نقش هایی اولویت دهید که شخصی تر و خصوصی تر هستند و برای شخص شما اهمیت بیشتری دارد . در این زمینه نقش های زیستی مادری کردن ، همسر بودن و ... از اهمیت بیشتری برخوردارند .

۳) **در طی زمان و به تناسب موقعیت زمانی ، اولویت های نقش های خود را تغییر دهید .** در هر زمان ممکن است نقش خاصی از اهمیت بیشتری برخوردار باشد . به عنوان مثال ، زمانی که فرزند کوچکی دارید، بهتر است به نقش مادری خود اهمیت و اولویت بیشتری دهید و نقش های شغلی یا اجتماعی ، سیاسی و علمی خود را در اولویت های کمتری قرار دهید و زمانی که فرزند شما بزرگ تر شد آن گاه دوباره به نقش های دیگر خود اولویت دهید . یا در ابتدای ازدواج بهتر است برای نقش همسری خود اولویت بیشتری داده و زمانی که با استرس ازدواج سازگار شدید ، آن وقت فعالیت های شغلی ، علمی یا تحصیلی و ... را نیز در اولویت قرار دهید .

۴) **به یاد داشته باشید که شما یک انسانید و مانند هر انسان دیگر ، نیازها، خواسته ها ، آرزوها و اهدافی دارید که می تواند مستقل از نقش های مختلف شما باشد بنابراین ، خود آگاهی را از دست نداده و با توجه به آن چه که می خواهید برنامه ریزی کنید .** گاهی اوقات آن قدر خانم ها مشغول نقش های مختلفی که برعهده دارند می شوند که از خود واقعی خود دور می شوند . چنین ایفای نقشی نه تنها به سلامت روان و جسم کمک چندانی نمی کند بلکه بیشتر باعث نارضایتی فرد از زندگی خود می شود . به

همین دلیل، ضروری است به خود توجه داشته و به نیازها، آرزوها، اهداف و خواسته های خود نیز توجه کنید.

#### ۵) ارزش خود را براساس کارهایی که انجام می دهید ارزیابی نکنید. بعضی از خانم

ها ارزش خود را براساس کارها و فعالیت ها و نقش هایی که انجام می دهند، می سنجند. به این ترتیب، اگر کارها، برنامه ها، فعالیت ها یا نقش هایشان به صورت کامل و مناسب اجرا نشود، خود را سرزنش کرده و احساس بی ارزشی می کنند. ارزش شما فراتر از کارها و نقش های شماست. ارزش شما به وجود شما بدون هیچ قید و شرط خاصی بستگی دارد. شما در هر جا و در هر موقعیتی که قرار دارید با ارزشید. اگر این نکته را باور ندارید از نزدیکان خود پرسید که بودن یا نبودن شما برای آنها تاچه حد مهم و ارزشمند است.

#### ۶) ورزش کنید. ایفای نقش های مختلف، سلامت جسم و روان را تحت تأثیر قرار می دهد. به

همین دلیل، لازم است از راه های مختلف رسیدگی بیشتری به جسم و روان خود کنید. یکی از مهم ترین فعالیت هایی که می تواند سلامت جسمانی و روانی شما را افزایش دهد، ورزش است. آیا ورزش می کنید؟ اگر نه، بهتر است در این مورد فکر کنید و تغییری در برنامه زندگی خود دهید.

#### ۷) تغذیه سالمی انتخاب کنید. یکی از بدیهی ترین راه های افزایش سلامت جسم، داشتن

تغذیه سالم و صحیح است. گاهی اوقات، خانم ها به دلیل مسئولیت ها و نقش های مختلفی که دارند، به تغذیه و خوراک خود بی توجه می شوند. به خصوص خانم های مدیر یا مسئول. چنانچه به جسم خود رسیدگی نکنید، قادر نخواهید بود مسئولیت ها و وظایف مربوط به نقش های مختلف خود را انجام دهید. پس بهتر است تغذیه سالمی داشته باشید. یعنی:

- از مواد غذایی سالم و تازه استفاده کنید،
- کالری مورد نیاز بدن خود را تنظیم کنید و نه از آن کمتر و نه بیشتر مصرف نکنید،
- از چربی، نمک، قند و نشاسته کمتری استفاده کنید،
- از سبزی و میوه بیشتری استفاده کنید،
- لبنیات، گوشت و مواد پروتئینی به اندازه کافی استفاده کنید،
- سرساعت و طبق برنامه غذا بخورید،

- وعده های غذایی را حذف نکنید و ...

۸) **خواب کافی و مناسبی داشته باشید.** گاهی کارها و فعالیت های مختلفی که مربوط به نقش های مختلف زنان است مانع از استراحت و خواب کافی در آنان می شود. تا دیروقت بیدار بودن برای انجام کارهای مختلف ، صبح زود بیدار شدن برای انجام کارهای مختلف و حذف خواب روزانه باعث کسر خواب شدید و نیاز به خواب می شود که نیاز عادی و طبیعی هر انسانی است. خواب به تعادل روانی و جسمانی انسان کمک بسیاری می کند. بنابراین تا آن جا که می توانید :

- نیاز بدن خود به خواب را تعیین کنید،
- براساس میزان نیاز خود ، بخوابید ،
- محل خواب مناسبی را انتخاب کنید،
- تازمانی که خوابتان نمی آید به رختخواب نروید و ...

۹) **ارتباط های اجتماعی مناسبی با دیگران برقرار کنید.** بعضی از خانم ها به علت محدودیت وقت خود که ناشی از نقش های مختلف است، معاشرت ها و ارتباطات خود را کم می کنند. انزوا و تنهایی باعث تشدید فشارها و استرس ها می شود. به همین دلیل ، ضروری است که ساعاتی از اوقات خود را صرف ارتباط و معاشرت با دوستان ، آشنایان ، اقوام و بستگان خود کنید. دید و بازدیدها ، مهمانی ها و معاشرت های مختلف کمک بزرگی به سلامت جسم ، روان و شادابی و نشاط شما می کنند. به جای این که ارتباط و معاشرت ها را کاهش دهید بهتر است که مهمانی ها و معاشرت های خود را ساده کنید تا ضمن آن که از مزایای ارتباط های سالم بهره می برید ، وقت و انرژی زیادی هم صرف آن نکنید.

۱۰) **با طبیعت ارتباط برقرار کنید.** صرف اوقاتی در طبیعت همراه با دوستان و آشنایان یا اقوام نه تنها شما را از تنهایی و روزمرگی بیرون می آورد بلکه در کنار طبیعت ، اوقات شاد و مفرحی خواهید داشت که همراه تجارب معنوی نیز هست.

**۱۱) از روش های مختلف آرام سازی استفاده کنید.** آرام سازی عضلانی، یوگا، مدیتیشن و روش هایی این چنین، به کسب آرامش کمک زیادی می کنند.

**۱۲) سعی کنید برای خود سرگرمی داشته باشید.** منظور از سرگرمی، فعالیتی است که هدفش در خودش باشد و از انجام آن قصد و منظور دیگری وجود ندارد. ایفای نقش های مختلف باعث خستگی و فرسودگی می شود. به همین دلیل نیاز به فعالیت های تفریحی و سرگرمی هایی وجود دارد که بتواند انرژی شما را برگرداند. گاهی اوقات افراد برای آن که وقت کافی ندارند، زودتر از هر چیز دیگر، سرگرمی های خود را حذف می کنند تا از وقت آن برای سایر برنامه های خود استفاده کنند. این اقدام به جز آن که زودتر فرد را به خستگی و فرسودگی برساند فایده دیگری ندارد. باغبانی و گل کاری کردن، بازی کردن با یک کودک، بافتنی و قلاب بافی، فرش یا گلیم بافی، خیاطی، آشپزی، شیرینی پزی، نقاشی، مطالعه شعر و ادبیات، صحبت کردن با یک دوست، رفتن به سینما، کنسرت و... می تواند زندگی انسان را از یک نواختی یا فشار ناشی از نقش های مختلف اجتماعی، شغلی و سنتی خارج سازد.

**۱۳) از دیگران کمک بگیرید.** به یاد داشته باشید که در بسیاری از اوقات، انجام نقش های مختلف نیازمند آن است که در مواردی از دیگران کمک بگیرید. به عنوان مثال، خانمی که فرزند کوچکی دارد، برای آن که بتواند در حوزه فعالیت های اجتماعی بتواند ادامه کار دهد به یک پرستار کودک نیاز دارد یا این که او را در یک مهد کودک مناسب ثبت نام کند. یا خانم کارمندی که مجبور است ساعت های زیادی به فعالیت در بیرون خانه پردازد، برای انجام کارهای خانه به یک خدمتکار نیاز دارد. بنابراین، در مواقعی که احساس فشار می کنید از دیگران کمک بخواهید. کمک گرفتن نشانه قدرت است نه ضعف.

**۱۴) رقابت را کنار بگذارید.** به یاد داشته باشید که زندگی، میدان اسب دوانی نیست که انسان ها به رقابت با یکدیگر پردازند. بلکه صحنه زندگی، صحنه مبارزه با مسائل، مشکلات و سختی های زندگی است. بنابراین، زندگی هیچ انسانی مانند دیگری نیست. بنابراین، مهم است که به زندگی خود توجه نموده و در این حوزه فعالیت کنید. رقابت با دیگران از اساس، کار عبثی است

. بنابراین ، خواسته ها، نیازها و آرزوهای و... خود را خودتان تعیین کنید نه آن که چون دیگران چنین چیزی می گویند و باید با دیگران در این زمینه رقابت کرد.

به ویژه ، رقابت را از نظر نقش هایی که برعهده گرفته اید ارزیابی کنید. آیا نقش ها را براساس خود و خواسته های خود برعهده گرفته اید یا ممکن است به دلیل رقابت با دیگران باشد. چنانچه رقابت عامل برعهده گرفتن نقش ها باشد ، استرس و فشار آنها را با شدت بیشتری احساس خواهید کرد چون مبتنی بر نیازها و خواسته های حقیقی شما نیست . در این مورد مهارت خود آگاهی به شدت به شما کمک می کند تا نقش های زندگی خود را براساس خواسته ها، هدف ها و برنامه های خود تنظیم کنید.

**۱۵) چارچوب معنایی و معنوی برای خود تنظیم کنید.** هر انسانی برای خود مجموعه ای از ارزش ها ، استانداردها و انتظارات دارد که به زندگی او جهت می دهند . وجود چنین چارچوبی باعث می شود شما در تصمیم گیری ها، برنامه ریزی ها و روند زندگی خود کمتر دچار تردید، وسوسه ، نگرانی در تصمیم گیری شوید . چون برنامه زندگی شما و چارچوب معنوی و معنایی شما روشن است . بنابراین در مقابل وسوسه ها ، پیشنهادهای درخواست ها به راحتی می توانید به چارچوب خود مراجعه کرده و برنامه ریزی کنید یا تصمیم گیری نمایید .

**به یاد داشته باشید  
شما مسئول زندگی خود هستید  
و به اندازه ای که مسئولیت آزادی هم دارید  
بنابراین تصمیم بگیرید که زندگی خود را در چه جهت  
و مسیری هدایت کنید که سلامت و آسایش بیشتری  
داشته باشید .**

مؤسسه تحقیقات ، باز توانی و بهبود زندگی زنان

و

مرکز سلامت زنان فردا

آدرس : تهران ، خیابان قائم مقام فراهانی ، میدان شعاع ، خیابان شاهین ،  
شماره ۴۱

فکس : ۸۸۸۴۷۱۸۸

تلفن : ۹۰-۸۸۸۴۷۱۸۸

پست الکترونیکی : [info@riewl.org](mailto:info@riewl.org)

سایت : [www.riewl.org](http://www.riewl.org)