

زنان چگونه می‌توانند به برابری در مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خویش دست بیابند؟

زنان در دنیای مدرن با چالش بزرگی در ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خود روبرو هستند. آن‌ها نقش‌های متعددی را ایفا می‌کنند: هم مادر و هم همسر هستند و همزمان در جامعه خود از طریق کار یا فعالیت‌های اجتماعی دیگر مشارکت دارند. برای دستیابی به این تعادل، نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و آگاهی از اولویت‌های زندگی وجود دارد.

قبل از آغاز در مورد چگونگی دست یافتن به این برابری باید است به شرح مفاهیمی که در عنوان ذکر گردیده اندکی معلومات ارایه کنیم:

مسئولیت خانوادگی: مسئولیت زن در خانواده به معنای نقش‌ها و وظایفی است که آنرا در چارچوب خانواده برای تضمین ثبات و سازماندهی امور روزمره خانواده انجام می‌دهد. که این مسئولیت‌ها شامل موارد زیر است:

- 1) **مراقبت از کودکان:** شامل ارائه مراقبت‌های جسمی، عاطفی و آموزشی به فرزندان.
- 2) **مدیریت خانه:** سازماندهی کارهای خانه مانند تمیزکاری، آشپزی و غیره.
- 3) **حمایت روانی و عاطفی:** فراهم کردن حمایت برای اعضای خانواده از جمله همسر و فرزندان، برای حفظ همبستگی خانواده.
- 4) **مشارکت مالی:** در برخی موارد زن ممکن است برای حمایت مالی از خانواده، خارج از خانه کار کند.
- 5) **حفظ تعادل خانوادگی:** کمک به خانواده برای زندگی طبق ارزش‌ها و اصول خانوادگی و اطمینان از ثبات روابط داخلی خانواده.

مسئولیت اجتماعی: به معنای تعهدات و نقش زن در بهبود جامعه از طریق اعمال و تأثیراتش در زمینه‌های مختلف است. این مسئولیت شامل مجموعه‌ای از وظایف نسبت به جامعه، خانواده و محیط زیست است و می‌تواند در جنبه‌های مختلفی نمود پیدا کند، مانند:

- 1) مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، آموزشی یا اقتصادی برای کمک به رشد و توسعه جامعه چه از طریق کارهای داوطلبانه، شغل حرفه‌ای، یا کمک به امور خیریه.
- 2) زن در گسترش آموزش و فرهنگ در خانواده و جامعه نقش دارد و نسل‌های آینده را به یادگیری و نوآوری تشویق می‌کند.
- 3) آگاهی زیست‌محیطی زن می‌تواند به آموزش نسل‌های بعدی و حفظ منابع طبیعی کمک کند.

مسئولیت‌های اجتماعی نباید مانع انجام وظایف خانوادگی زنان شوند، اما می‌توانند چالشی باشند که نیاز به مدیریت مناسب دارد. طبیعی است که گاهی اوقات ایجاد تعادل میان این دو جنبه دشوار می‌شود، به‌ویژه زمانی که فعالیت‌های اجتماعی نیاز به زمان و تلاش زیادی دارند. اما با برنامه‌ریزی و سازماندهی می‌توان این تعادل را حفظ کرد.

خانواده ستون اصلی زندگی زنان است و مسئولیت‌های آن‌ها نسبت به خانواده باید اولویت داشته باشد. با این حال، درگیر شدن در جامعه به زنان فرصتی برای رشد شخصی، توسعه روابط اجتماعی و بهبود سلامت روانی می‌انجامد و حس موفقیت را در آن‌ها افزایش می‌دهد.

در اینجا نکات برجسته‌ای که به زنان در ایجاد تعادل میان این مسئولیت‌ها کمک می‌کند آورده شده است:

(1) تعیین اولویت‌ها:

باید است که زنان اولویت‌های خود را میان وظایف خانوادگی و اجتماعی به وضوح مشخص کنند. آن‌ها باید از خود بپرسند: چه چیزی قابل تأخیر است و چه چیزی نیاز به مداخله فوری دارد؟ این گام به تقسیم هوشمندانه‌ی زمان و انرژی کمک می‌کند. البته باید خانواده همواره در اولویت باشد، اما می‌توان وظایف اجتماعی را به‌گونه‌ای تنظیم کرد که با مسئولیت‌های خانوادگی تداخل نداشته باشد و یا در تکرر واقع نشود.

(2) سازماندهی زمان:

برنامه‌ریزی مناسب و مدیریت زمان از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که زنان برای دستیابی به تعادل نیاز دارند. استفاده از جدول روزانه یا هفتگی برای تعیین فعالیت‌های خانوادگی و اجتماعی می‌تواند برای جلوگیری از فشارهای اضافی مفید باشد.

(3) مراقبت از خود:

در میان وظایف متعدد، زنان گاهی اوقات فراموش می‌کنند که از خود مراقبت کنند. مهم است که زمانی را برای ورزش یا فعالیتی که دوست دارند اختصاص دهند، زیرا توجه به خود، انرژی را تقویت و استرس را کاهش می‌دهد.

(4) درخواست کمک از خانواده:

در مواقعی که انجام همه کارها به‌تنهایی دشوار است، زن باید به تقسیم وظایف از دوستان، اعضای خانواده درخواست کمک کند و یا حتی استخدام زنان کارگر هیچ اشکالی وجود ندارد تا بار مسئولیت‌ها کاهش یابد و امور به‌طور مؤثری مدیریت شود.



5) تعادل میان کار و زندگی شخصی:

برای زنانی که وظیفه دارند، مهم است که مرزهای مشخصی میان کار و زندگی شخصی تعیین کنند. گاهی اوقات ضروری است که زمانی را برای ارتباط با خانواده تعیین کنند و کار را در زمان استراحت و تفریح قطع کنند.

6) مشارکت دقیق در فعالیت‌های اجتماعی:

زنان نباید تحت فشار قرار بگیرند تا در تمامی فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنند. آن‌ها باید مناسب‌ترین‌ها را انتخاب کنند تا با برنامه و مسئولیت‌های خانوادگی‌شان سازگار باشد.

7) انعطاف‌پذیری:

زنان در مواجهه با چالش‌ها انعطاف‌پذیر باشند و بدانند که چه زمانی باید از برخی از فعالیت‌های اجتماعی صرف‌نظر کنند، اگر خانواده به زمان بیشتری نیاز داشته باشد. زندگی پر از شگفتی‌هاست و گاهی اوقات ممکن است مجبور شوند بر اساس شرایط متغیر، اولویت‌های خود را دوباره تنظیم کنند.

8) ارتباط مؤثر:

ارتباط خوب با اعضای خانواده و دوستان یکی از کلیدهای حفظ تعادل است. با ارتباط باز و صریح می‌توان از بسیاری از مشکلات ناشی از سوء تفاهم یا فشار بیش از حد جلوگیری کرد.

9) به رسمیت شناختن اهمیت زندگی اجتماعی:

مشارکت اجتماعی تنها یک وظیفه یا تفریح نیست، بلکه جزء مهمی از حفظ سلامت روان و روابط اجتماعی است که به زنان کمک می‌کند در نقش خانوادگی خود نیز مؤثرتر باشند.

ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی یک فرایند مداوم است که نیاز به تلاش و برنامه‌ریزی دارد. مسئولیت‌های اجتماعی می‌توانند مکمل وظایف خانوادگی زنان باشند، اگر با دقت مدیریت شوند. مشارکت در جامعه به معنی غفلت از خانواده نیست، بلکه می‌تواند به زنان کمک کند تا در زندگی خود رضایت و شادی بیشتری داشته باشند، که این نیز به نوبه‌ی خود بر خانواده تأثیر مثبت را می‌گذارد.

