



ہر زن، یک کارآفرین و
ہر کارآفرین، یک فرصت

نقش زنان در خانواده



مجله الکترونیک
زنان ارزش آفرین

2





فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحه
۱۵	نقش زنان کارآفرین در خانواده "به قلم خانم دکتر ندا آذری"	۳۱
۱۶	زنان ارزش آفرین؛ روایت تاثیر، تلاش و تغییر "به قلم خانم گیلدا صدیقی"	۳۴
۱۷	نقش مادران قوی در خانواده‌های دارای فرزند متفاوت "به قلم خانم دکتر منیره نظری"	۳۵
۱۸	چالش‌های اساسی زنان در جوامع و خانواده "به قلم خانم زهرا رحیمی فرد"	۳۷
۱۹	تأثیر حضور زنان ارزش آفرین در خانواده "به قلم خانم زهرا کریمی"	۳۹
۲۰	نقش آفرینی زنان در حوزه کار در املاک "به قلم خانم محبوب سیمیری"	۴۲
۲۱	نقش زنان در خانواده: ستون‌های استوار عشق و پیشرفت "به قلم خانم دکتر مینا نعیمی"	۴۲
۲۲	نقش ارزشمند زنان در خانواده "به قلم خانم دکتر سارا هوشمندی"	۴۵
۲۳	نقش ارزشمند زنان در خانواده "به قلم خانم دکتر هاله خدادادی"	۴۷
۲۴	نقش زنان در خانواده و اهمیت حمایت بیمه‌ای به قلم "خانم الهام بهمنی"	۵۱
۲۵	تاب‌آوری خانواده؛ چگونه در بحران‌ها سالم بمانیم؟ "به قلم خانم دکتر زهرا کرباسیان"	۵۳
۲۶	الزام تغییرات بنیادین در نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی جهت جلوگیری از تکرار خشونت به بانوان جامعه "به قلم خانم منصوره استنکافی"	۵۹
۲۷	بررسی موضوع زنان کارآفرین در خانواده "به قلم خانم مریم زنگویی"	۶۱
۲۸	اطلاعات تماس	۶۵
۲۹	شکرگزاری	۶۶

فهرست مطالب

ردیف	عنوان	صفحه
۱	فلسفه وجودی تعاونی	۱
۲	هدف از انتشار مجله الکترونیکی و خانواده از دیدگاه روانشناسی بالینی "به قلم خانم دکتر سیده مارال حسینی"	۳
۳	شناخت نامه "به قلم خانم دکتر عاطفه مومن‌زاد"	۷
۴	جایگاه زن در خانواده "به قلم خانم دکتر رویا محسنی"	۹
۵	حمایت اجتماعی و قانونی از زنان "به قلم خانم فروز سیاه منصوری"	۱۰
۶	راهکارهایی برای بهبود جایگاه زن در خانواده "به قلم خانم شراره رخام"	۱۱
۷	خانواده، به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی "به قلم خانم فرشته رضایی"	۱۳
۸	خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه و محل شکل‌گیری آینده یک کشور "به قلم خانم دکتر مریم شیرزایی"	۱۵
۹	ضرورت معرفی الگوی بانوی موفق در خانواده "به قلم خانم دکتر مارال طبرسی"	۱۷
۱۰	نقش آفرینی زنان در حوزه سلامت "به قلم خانم دکتر مهرناز آجرلو"	۱۹
۱۱	نقش زن در خانواده "به قلم خانم شیرین اعتصامی اصل"	۲۱
۱۲	نقش زن در خانواده به عنوان ستون پنهان و قدرت‌پیدای جامعه "به قلم خانم اعظم محمدپور"	۲۳
۱۳	زن ارزش آفرین: نیرویی که جهان را متحول می‌کند "به قلم خانم زینب قاسم زاده"	۲۴
۱۴	بازنشستگی زنان "به قلم خانم مهتاب تقی زاده"	۲۷



فلسفه وجودی

تعاونی اشتغال و کارآفرینی

زنان ارزش آفرین

این مجموعه به عنوان اولین تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین در ایران می‌باشد، که همواره به روزترین و کارآمدترین الگوهای علمی و تخصصی را جهت افزایش توانمندی‌ها و ارتقای مهارت‌های بانوان، به کار گرفته و نیز پس از پژوهش‌های فراوان، ساختار محتوایی را طراحی و تدوین کرده است تا به عنوان اولین مجموعه، جهت بهبود مستمر تجربیات، دانش و مهارت همراهان خود را، به ارمغان آورد.

این تعاونی با شعار " هر زن، یک کارآفرین و هر کارآفرین، یک فرصت " در سه حیطه ۱- توانمندسازی ۲- خدمات ۳- توسعه کسب و کار به منظور رشد قابلیت‌های افراد طراحی شده و بر روی مهارت‌های پرورشی مفید و سازنده تمرکز دارد.

این تعاونی، به بانوان می‌آموزد که چگونه استعداد و مهارت‌های خود را کشف کنند، تا بتوانند با تکیه بر آنها برای انتخاب هدف‌های فردی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی، مسیرهای مطمئن‌تری را برگزینند تا به زندگی پربار و رضایت‌بخشی دست پیدا کنند.

ما با همراهی بانوان در تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین روش‌های موثر و برنامه‌ای ساختارمند، را سرلوحه قرار خواهیم داد و به بانوان آموزش می‌دهیم تا شهروندانی مسئول، بهره‌مند از رفتار سازنده و دارای سبک زندگی سالم بوده و به کشف نوآوری‌های مبتنی بر دانش و تجربه پردازند و نیروهای پیش‌گیرانه در جامعه خود را شناسایی کنند تا کمتر مورد تهاجم چالش‌های روزمره اجتماعی و شغلی واقع شوند.

اهداف این تعاونی:

- ✓ ایجاد اشتغال پایدار
- ✓ مشارکت زنان در تدوین و وضع راهبردی و سیاست‌های کلان و فرهنگی کشور
- ✓ توسعه کادر زنان متخصص و مورد نیاز جامعه در راستای تحقق، توسعه و تعالی کشور
- ✓ توسعه و شبکه‌سازی حرفه ای
- ✓ توان افزایی و توسعه زنان و خانواده
- ✓ ارتقا سطح سلامت جنسی و روانی خانواده
- ✓ و...



نقش خانواده در سلامت روان

نگاهی روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و جایگاه زن در پایداری خانواده. قطعاً خانواده نخستین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، بستر اصلی شکل‌گیری شخصیت، باورهای سلامت روانی بشری است. از دیدگاه روانشناسی و جامعه‌شناسی خانواده سالم زیربنای سلامت یک جامعه می‌باشند و نقش زن و مادر نه تنها محوری است بلکه ساختاری و بنیادین است.

زنان ایرانی با نقش‌های چند لایه، وظایف متعدد در مادری، همسری، مربی‌گری و تنظیم‌گری هیجان، شادی و آرامش می‌توان به عنوان محور اصلی و بنیان اصلی یک ساختار خانوادگی از آن نام برد.

خانواده از دیدگاه روانشناسی بالینی

مادر اولین واسطه ارتباط کودک با جهان هستی است که از طریق نگاه، نوازش، لبخند و کلام که فرآیندهای عاطفی و شناختی و رفتاری فرزند را قطعاً هدایت می‌کند. مادران با سبک فرزند پروری با اقتدار اما مهربان و قاطع باعث رشد هوش هیجانی خود کنترلی و حس ارزشمندی در کودک می‌شوند، این مهارت در بزرگسالی به تاب‌آوری روانی، روابط سالم و موفقیت شغلی و تحصیلی می‌انجامد. باید گفت که مادر نخستین آموزگار زندگی است حضور مادر به عنوان فردی که هم مراقبت می‌کند و هم الهام بخش است نقش مهمی در شکل‌گیری هویت دختران و حتی نگرش پسران نسبت به زنان دارد. پس در اینجا باید گفته شود که زن علاوه بر نقش مهم خانه و خانواده، مادر و همسری که نقش سنتی خود را باور دارد و عملکرد بسزایی دارد در عرصه‌ی اجتماع و اقتصادی نیز توانایی و اقتدار خاصی را ایفا کرده است، از دیدگاه انسان‌گرایان و رشد فردی (مانند کارل راجز) داشتن شغل و نقش موثر در جامعه برای زنان به ارتقا عزت‌نفس، خود کارآمدی و هویت مستقل منجر می‌شود و زنی که احساس می‌کند در جامعه نقش دارد، کمتر دچار افسردگی، بی‌معنایی یا وابستگی بیمارگونه به دیگران می‌شود.



دکتر سیده مارال حسینی

به نام آنکه زن که چشمه‌ی مهر و روشنی آفرید

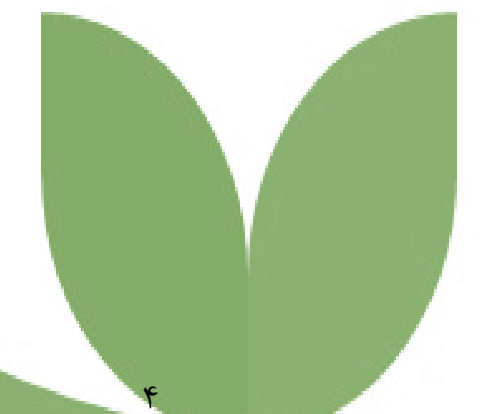
زنی کز خرد ریشه گیرد به دل جهانی را کند روشنی چون زحل

در جهانی که حضور زنان دیگر نه یک سایه در پس زمینه بلکه نوری در پیش زمینه‌ی توسعه و تحول و عشق است. مجله تعاونی زنان ارزش‌آفرین با رسالتی روشن و قلبی پر از امید دومین مجله خود را به میدان دانش آورد تا صدای زنان باشد که نه تنها خود را ساخته‌اند، بلکه مسیر ساختن جامعه گام بر می‌دارند. ما باور داریم توانمندسازی زنان تنها یک شعار نیست، بلکه ضرورتی است برای آینده‌ای پایدار، پویا و انسانی‌تر. این مجله پلی است میان اندیشه‌ها، تجربه‌ها و روایت‌های زنانی که در بطن جامعه، اجتماع، اقتصاد، فرهنگ و خانواده می‌درخشند. در این مسیر قلم ما ابزار روشنگری است و واژه‌های ما خاک حاصل‌خیزی برای اندیشه‌های نو.

به عنوان سردبیر و مدیر مسئول این مجموعه ارزشمند با نام تعاونی زنان ارزش‌آفرین خود را متعهد می‌دانم که بستری علمی، فرهنگی، آموزشی و انگیزشی برای همه بانوان پر تلاش و دغدغه‌مند فراهم آورم. آرمان و رسالت ما خلق رسانه‌ای پویا و چند صدایی است که الهام بخش حرکت تعالی و پیوند میان نسل‌ها باشد. از همه نویسندگان، اساتید، کارشناسان، فرهیختگان، هنرمندان و همراهان عزیز دعوت می‌کنم تا در مسیر اعتلای این رسانه ما را با اندیشه‌ها، نقدها و قلم‌های روشنگر خود یاری رسانند.

سیده مارال حسینی

مدیر مسئول و سردبیر مجله زنان ارزش‌آفرین





در این مقاله به عنوان نتیجه‌گیری باید بگوییم: خانواده سالم بنیان جامعه سالم است و زن به عنوان مادر، همسر و مربی عاطفی نقش کلیدی در این پایداری و نظام خانواده ایفا می‌کند. توجه به آموزش روان شناختی مادران، حمایت اجتماعی از زنان و تقویت نقش‌آفرینی سالم آنان در خانه و اجتماع از اساسی‌ترین راهکارهای ارتقا سلامت روانی و اجتماعی جامعه است. توانمندسازی و ارزش‌آفرینی بانوان، نه تنها به نفع خود آنان هست بلکه گام موثر برای ایجاد نسلی تاب آور، اخلاق مدار و متعادل است. در پایان با تمام وجود به زنان فرهیخته، افتخارآفرین و ارزش‌آفرین سرزمینم ایران پایدار که با صدایی رسا و قلمی استوار در مسیر آگاهی، رشد و جاودانگی گام بر می‌دارند، درود می‌فرستم و آنان را شایسته‌ی بالاترین ستایش می‌دانم.

سیده مارال حسینی

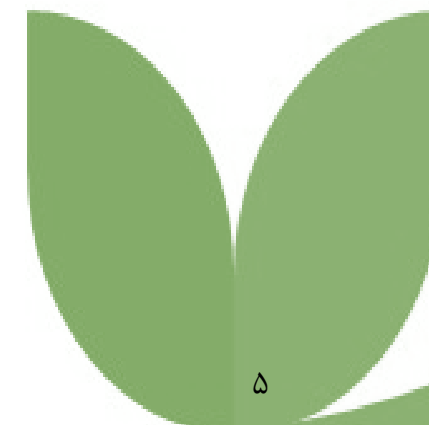
پژوهشگر، روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه

پس زن شاغلی که از سلامت روان برخوردار باشد می‌تواند منبع انگیزش و انرژی مثبت در خانواده باشد. استقلال مالی او نیز اغلب منجر به تقویت قدرت تصمیم‌گیری در خانواده و پایداری اقتصادی می‌شود. این مسئله نه تنها وابستگی مالی را کاهش می‌دهد بلکه موجب احترام بیشتر بین زوجین می‌شود.

در اینجا لازم می‌بینم این جمله را هم بیان کنم که زنانی که همزمان چند نقش را ایفا می‌کنند (شاغل، مادر، همسر) ممکن است دچار افسردگی نقش یا تعارض نقش شوند، به ویژه اگر حمایت روانی و اجتماعی از آن‌ها کم شود. از منظر روانشناسی بالینی این فشارها می‌تواند باعث افزایش اضطراب، خستگی روانی یا فرسودگی شغلی هم می‌شود. برای کاهش این فشارها، آموزش مهارت‌های روانشناختی مانند مدیریت استرس، تنظیم هیجانات، مدیریت زمان و مهارت نه گفتن ضروری است. بسیار زیاد در خانواده محیط کار در کاهش این فشارها نقش مهمی دارد.

نگاه جامعه‌شناختی به خانواده و نقش زن در جامعه‌شناسی

خانواده به عنوان هسته اولیه نهاد اجتماعی و محل انتقال ارزش‌ها، هنجارها و فرهنگ به نسل بعد معرفی می‌شود. زن در این فرآیند، نقش مربی، ناظر و واسط فرهنگی را ایفا می‌کند. زنانی که از استقلال، تحصیلات و آگاهی روان‌شناختی برخوردارند نه تنها در برابر فشارهای اجتماعی مقاوم‌ترند بلکه محیط خانوادگی سالم‌تری برای رشد اعضا ایجاد می‌کنند. در جوامعی که زن از جایگاه حقوقی و روانی مناسبی برخوردار است نرخ آسیب‌های اجتماعی مانند طلاق، خشونت خانگی و یا افسردگی خانوادگی به مراتب کمتر است.





دکتر عاطفه مومنزاد

نقش زنان در خانواده

بانوان ارزش آفرین، پیشران پیشرفت ایران، یکی از موضوعات مهم و مورد توجه افکار عمومی داخل و خارج از کشور، موضوع زن و مسائل مربوط به بانوان جامعه است.

ما در تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین نگاهی نو و تحول آفرین را در موضوع بانوان، پیشرو خواهیم داشت،

ما در این تعاونی بر آن شدیم تا در عرصه‌ی مختلف، سنگرسازی‌های جدید ایجاد نماییم و فتوحات بزرگ را به ارمغان آوریم. نقش آفرینی بانوان ایرانی در مسائل اجتماعی و همچنین پیشرفت در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی، سیاسی و... چشم جهانیان را به بانوی ایرانی معطوف و الگوی متعالی زن را تثبیت کرده است.

امروزه پرچم استقلال هویتی و فرهنگی بانوان در دست بانوان ایرانی است و بانوان ایرانی با حفظ استقلال فرهنگی و هویتی خودشان را اعلام می نمایند. بر خلاف نگرش ابزاری متأثر از فرهنگ غرب به بانوان، امروزه توانسته ایم با اتکا به مبانی ایرانی، زنان توانمندی را در عرصه‌های گوناگون پرورش و همراه داشته باشیم.

توسعه و پرورش بانوان فرزانه و صاحب اندیشه فرصتی مهم برای پیش برد حرف حق در موضوع بانوان و فائق آمدن بر فرهنگ غلطی است که نمونه‌هایی از این غلبه را بانوان ما می‌توانند در این عرصه از خود نشان دهند.

حضور بانوان نخبه در سرتاسر کشور نشان دهنده‌ی موفقیت بانوان در تمامی عرصه‌ها است. امروزه عدد مطلق و نسبی در بانوان در حیطه‌های پژوهشی، آموزشی، دانش بنیان و... که در رشته‌های مختلف، صاحب نظر هستند دلالت بر رشد علمی و فکری بانوان دارد.

از جمله اهداف اساسی تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین در سیاست گذاری، قانون گذاری و برنامه ریزی‌های ملی، ارتقای جایگاه فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی برای بانوان می باشد. در نتیجه، بانوان ایرانی از حقوق کامل و فرصت پیشرفت برخوردار خواهند شد.

امید است ما بانوان ایرانی با همراهی یکدیگر در تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین در زمینه‌های سیاسی، علمی، مدیریت‌های اجتماعی، کسب و کار و... پیش رو باشیم.

عاطفه مومن زاد

رئیس هیات مدیره و مدیرعامل تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین





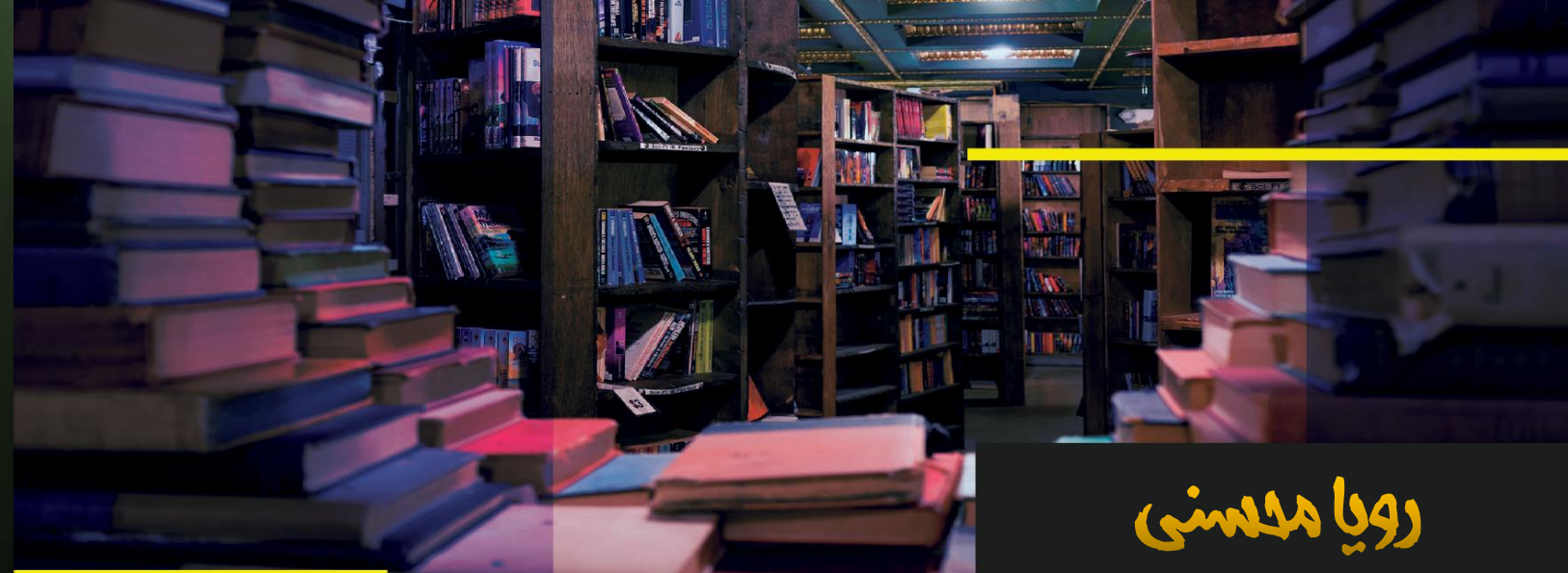
فروز سیاه منصورى

حمایت اجتماعی و قانونی از زنان

برای بهبود جایگاه زنان در خانواده و جامعه، حمایت‌های اجتماعی و قانونی نقش اساسی ایفا می‌کنند. بسیاری از زنان به دلیل نبود قوانین حمایتی و ساختارهای اجتماعی مناسب، در مواجهه با تبعیض، نابرابری و محدودیت‌های اقتصادی و فرهنگی دچار چالش می‌شوند. یکی از مهم‌ترین راهکارها برای رفع این مشکلات، ایجاد و اجرای قوانین عادلانه در حوزه‌های کاری، خانوادگی و اجتماعی است. قوانینی که تبعیض جنسیتی در محیط کار را کاهش دهد، فرصت‌های برابر شغلی و آموزشی را فراهم کند، و از حقوق زنان در خانواده محافظت نماید، می‌توانند نقش بزرگی در افزایش امنیت و توانمندسازی زنان داشته باشند.

همچنین، سیاست‌هایی مانند مرخصی زایمان کافی، حق حضانت عادلانه و حمایت از زنان در برابر خشونت‌های خانگی از جمله مواردی هستند که می‌توانند شرایط زندگی زنان را بهبود بخشند.

علاوه بر قوانین، حمایت‌های اجتماعی از زنان، از طریق نهادهای مدنی، رسانه‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد نیز ضروری است. ایجاد مراکز مشاوره، کارگاه‌های توانمندسازی زنان، حمایت از زنان کارآفرین و فراهم کردن دسترسی به منابع مالی و آموزشی، می‌تواند به افزایش استقلال زنان کمک کند. همچنین، تغییر نگرش‌های اجتماعی و فرهنگی از طریق آموزش عمومی، ترویج فرهنگ برابری و حمایت از مشارکت زنان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی و اجتماعی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. با ترکیب حمایت‌های قانونی و اجتماعی، می‌توان زمینه‌ای را فراهم کرد که زنان بدون تبعیض و با اعتمادبه‌نفس و استقلال بیشتر در خانواده و جامعه نقش‌آفرینی کنند.



رویا مداسنی

رئیس کمیسیون توسعه و توانمندسازی
تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین

جایگاه زن در خانواده

جایگاه زن در خانواده همواره به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان اجتماعی و فرهنگی در جوامع مختلف مطرح بوده است. با تغییرات اجتماعی و اقتصادی در دوران معاصر، نقش زنان در خانواده نیز دستخوش تحولات بسیاری شده است.

نهاد خانواده، کوچک‌ترین و در عین حال بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی است که در شکل‌گیری شخصیت و آینده‌ی افراد نقش تعیین‌کننده‌ای دارد.

با توجه به تغییرات اجتماعی و اقتصادی در جهان معاصر، نقش زنان در خانواده دچار تحول شده است. امروزه، زنان علاوه بر مسئولیت‌های سنتی، در فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی و علم و دانش نیز نقش فعالی دارند.

آموزش و آگاهی بخشی یکی از ابزارهای حیاتی در ترویج برابری جنسیتی و بهبود جایگاه زنان در خانواده و جامعه است. بسیاری از مشکلات و نابرابری‌های موجود در جوامع، ریشه در نگرش‌های سنتی، کلیشه‌های جنسیتی و کمبود اطلاعات صحیح دارند. بنابراین، برای تغییر این وضعیت، نیاز است که در مقاطع مختلف تحصیلی، رسانه‌ها و محیط‌های اجتماعی آموزش‌هایی درباره حقوق زنان، برابری جنسیتی و نقش‌های متنوع زنان در جامعه ارائه شود. با افزایش آگاهی جامعه از حقوق زنان و ضرورت برابری جنسیتی، می‌توان موانع فرهنگی و اجتماعی را از پیش رو برداشت و فضایی مناسب برای رشد و پیشرفت زنان ایجاد کرد.





شراره رخام

سلام شراره رخام بازیگر و رئیس کمیسیون فرهنگ و هنر تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان آفرین هستم که در این مقاله به نقش زنان در صنعت و تجارت می پردازم.

راهکارهایی برای بهبود جایگاه زن در خانواده

برای بهبود جایگاه زن در خانواده، لازم است فرهنگ سازی، حمایت قانونی و تغییر نگرش های سنتی مورد توجه قرار گیرد. ایجاد تعادل در مسئولیت های خانوادگی، تقویت استقلال مالی زنان، افزایش آگاهی اجتماعی و حمایت از حقوق آنان از جمله راهکارهایی است که می تواند به بهبود موقعیت زنان در خانواده کمک کند.

ترویج فرهنگ برابری و تقسیم عادلانه مسئولیت ها

یکی از مهم ترین اقدامات برای بهبود جایگاه زنان در خانواده، ایجاد فرهنگ برابری در تقسیم مسئولیت ها است. در بسیاری از خانواده ها، همچنان این تصور سنتی وجود دارد که وظایف خانه و تربیت فرزندان، به طور کامل بر عهده زنان است، در حالی که مردان مسئول تأمین مالی خانواده هستند.

این دیدگاه نه تنها باعث فشار بیش از حد بر زنان می شود، بلکه احساس نارضایتی و فرسودگی را نیز افزایش می دهد. برای تغییر این الگو، لازم است که مردان نیز در انجام کارهای خانه، مراقبت از فرزندان و تصمیم گیری های خانوادگی مشارکت کنند. این تغییر نه تنها به افزایش همدلی و انسجام خانوادگی کمک می کند، بلکه به فرزندان نیز الگوی صحیحی از برابری و مشارکت را آموزش می دهد.

برای ترویج این فرهنگ، باید از طریق آموزش و آگاهی بخشی در مدارس، رسانه ها و خانواده ها، دیدگاه های سنتی را اصلاح کرد. گفت و گو میان زوجین درباره انتظارات و تقسیم وظایف می تواند تأثیر زیادی در ایجاد عدالت در خانواده داشته باشد. همچنین، اجرای سیاست های حمایتی مانند مرخصی پدران برای مراقبت از فرزندان و ترویج فرهنگ همکاری در محیط کار و جامعه، می تواند به تغییر نگرش ها و کاهش نابرابری در مسئولیت های خانوادگی کمک کند.

تقسیم عادلانه مسئولیت ها، علاوه بر کاهش فشار بر زنان، به ایجاد خانواده ای شادتر، صمیمی تر و پایدارتر منجر خواهد شد.



نقش همسری

زن به عنوان شریک زندگی، در حفظ و تقویت بنیان خانواده تأثیرگذار است. در بسیاری از فرهنگ‌ها، زن به عنوان محور عاطفی خانواده شناخته می‌شود و با ایجاد فضای محبت‌آمیز، زمینه رشد و پایداری خانواده را فراهم می‌سازد. حمایت از همسر در جنبه‌های روحی و روانی و مشارکت در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی از جمله جلوه‌های این نقش است. نقش زن ایجاد نظم، آرامش و پایداری در خانواده می‌باشد.

نقش اقتصادی

در دنیای امروز، نقش اقتصادی زنان در خانواده روزبه‌روز پررنگ‌تر می‌شود. بسیاری از زنان علاوه بر نقش‌های سنتی، به فعالیت‌های شغلی و کارآفرینی می‌پردازند و بخشی از درآمد خانواده را تأمین می‌کنند. برخی دیگر نیز از طریق مشاغل خانگی یا اینترنتی به اقتصاد خانواده کمک می‌نمایند.

نقش تربیتی و فرهنگی

زنان در انتقال ارزش‌ها، فرهنگ، زبان و آداب و رسوم به نسل‌های آینده نقشی بی‌بدیل دارند. آنان نه تنها در تربیت فرزندان نقش ایفا می‌کنند بلکه در هدایت اخلاقی همسر و دیگر اعضای خانواده نیز تأثیرگذار هستند. این نقش فرهنگی، پایه‌گذار هویت فردی و جمعی در جامعه است.

نتیجه‌گیری

نقش زنان در خانواده نقشی بی‌بدیل و چندوجهی است که هیچ نهاد دیگری نمی‌تواند جایگزین آن شود. اهمیت این نقش‌ها تنها به درون خانواده محدود نمی‌شود بلکه در توسعه، پیشرفت و پایداری جامعه نیز نقش‌آفرین است. بنابراین، توجه به جایگاه زن، حمایت از او و ارزش‌گذاری بر نقش‌هایش، گامی مهم در مسیر تعالی انسانی و اجتماعی به‌شمار می‌رود.



فرشته رضایی

خانواده، به عنوان بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت، تربیت فرزندان و ثبات جامعه دارد. در این میان، زنان به عنوان یکی از ارکان اصلی خانواده، نقش‌هایی گسترده، متنوع و تأثیرگذار ایفا می‌کنند. از تربیت فرزندان گرفته تا مدیریت امور خانه و حتی مشارکت در مسائل اقتصادی و اجتماعی، زنان همواره ستون‌های پنهان اما محکم خانواده بوده‌اند.

نقش مادری

یکی از مهم‌ترین نقش‌های زنان در خانواده، نقش مادری است. مادر به عنوان نخستین آموزگار فرزند، تأثیر عمیقی در تربیت اخلاقی، عاطفی و اجتماعی کودک دارد. نقش مادری فقط به تغذیه و مراقبت فیزیکی محدود نمی‌شود، بلکه آموزش ارزش‌ها، مسئولیت‌پذیری، محبت و اعتماد به نفس نیز در دایره این نقش قرار دارد.



زن در برقراری رابطه صمیمانه و حفظ حجاب زن در حفظ ارزش والای او در میان دیگر اعضای خانواده بسیار موثر بوده و باعث تحکیم کانون خانواده می‌شود. ایثار زن در زندگی باعث استمرار، استحکام و بقای خانواده می‌شود. گذشتن از اشتباه و کاستی‌های موجود در زندگی باعث استحکام خانواده می‌شود.

الگوی رفتاری زن در پرورش فرزندان نقش ویژه‌ای در ارتباطات موثر آنها در جامعه می‌باشد. فرزندان بیشتر از هر کس با مادر در تماس هستند و مفاهیم مذهبی را از او می‌آموزند و او را الگوی خود قرار می‌دهند مادر باید با فرزند همراه شود و با او در فضاهای علمی و معنوی مثل کنفرانس‌های علمی، مجالس دینی، عزاداری، ملاقات با شخصیت‌های علمی و معنوی شرکت کند.

در آموزه‌های دینی نقش مادر یک ارزش است، به دلیل ویژگی‌های زیستی و روانی که بر عهده زنان گذاشته شده است و مادر است که فرهنگ معرفت و تمدن و ویژگی‌های اخلاقی یک قوم را با جسم و روح و اخلاق و رفتار خود دانسته و ندانسته به فرزند خود منتقل می‌کند در حقیقت فرزند در خانواده متولد می‌شود و رشد می‌یابد و زندگی می‌کند و در پرتو زندگی در خانواده به آرامش می‌رسد.

مهم‌ترین نقشی که اسلام بر عهده زن نهاده و زن با ایفای آن می‌تواند زیر بنای ساخت یک تمدن نوین اسلامی را تضمین کند نقش تربیتی است که بر عهده مادر است و نقش مادری همان تربیت نسل والایی با بهره‌گیری از آداب و دستورات وارد شده در مفاهیم دینی است و یک زن وقتی مادر می‌شود در کنار همه مسئولیت‌هایی که تاکنون در خانه داشته، وظایف مادری را نیز انجام می‌دهد.

برخورد مادر با فرزند اولین محرکی است که زمینه‌های رشد اجتماعی را در کودک ایجاد می‌کند و در دراز مدت آثار روانی خود را در او باقی می‌گذارد.

طول تاریخ زنان علاوه بر تولید نسل و تربیت فرزند، نقش برجسته و مهمی در آرامش و امنیت خانواده داشته‌اند. خانه‌ای که فضای آن سرشار از محبت، دوستی، آرامش و احترام باشد، اعضای آن خانواده علاوه بر اینکه اعتدال‌گردد، با شخصیت رشد یافته‌تری پرورش می‌یابند.

بدون تردید زن دارای نقش اساسی در خانواده می‌باشد. زنان نقش برجسته‌ای در اصلاح سبک زندگی دارند. مدیریت اقتصادی منزل و آگاهی از فوت و فن‌های دخل و خرج کار هر کسی نیست و ذهنی پویا و استعدادی درخشان می‌خواهد که ضمن نظم دادن به خانواده، روابط مناسب و متعادلی ایجاد می‌کند.



دکتر مریم شیرزایی

رئیس کمیته صنایع غذایی

تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین

خانواده یکی از رکن‌های اصلی جامعه و محل شکل‌گیری آینده یک کشور است که سلامت و سعادت جامعه در گرو سلامت و پویایی نظام خانواده است. خانواده اولین و مهمترین عامل اثرگذار بر رفتار است و نقش به‌سزایی در تشکیل و رشد شخصیت فرد دارد. چرا که، سلامت جسمی و روانی فرد مرهون خانواده سالم و متعادل است. زنان در مسیر پرپیچ و خم زندگی، نقش‌های متعددی همچون نقش دختری، همسری، مادری و غیره را بر عهده دارند که برترین آنها مادری است.

این فرشته زمینی که در نقش مادر بسیار خوب ظاهر می‌شود، همیشه در برابر مشکلات مقاوم بوده، از سختی‌ها و ناملایمات ترسی به دل راه نمی‌دهد و در مقابل تازیان‌های روزگار و ناملایمات زندگی دوام می‌آورد و با همه مشکلات پیش رو از عشقش به زندگی کم نمی‌شود.

زنها معمولا از صبر و گذشت بیشتری در برابر مشکلات برخوردارند و این مهم در استحکام خانواده اهمیت دارد. باتوجه به وجود عواطف قوی تر در زنان نقش آنها در تأمین بهداشت روانی خانواده برجسته تر است.

زن می‌تواند به تربیت نسل متعهد، دین‌دار و موفق به اهداف و کارکردهای ترسیم شده برای یک اجتماع کارآمد کمک کند و با همسررداری و نیک خلقی و رازداری و قناعت می‌تواند موجبات استحکام خانواده را فراهم نماید.





استقلال مالی یکی از مهم‌ترین عوامل توانمندسازی زنان در خانواده است، اما بسیاری از زنان هنوز با چالش‌های اقتصادی جدی مواجه‌اند. یکی از مشکلات اصلی، دسترسی محدود به فرصت‌های شغلی برابر است؛ در بسیاری از کشورها، زنان همچنان با تبعیض در استخدام، حقوق کمتر نسبت به مردان برای کار مشابه و نبود امنیت شغلی مواجه‌اند.

علاوه بر این، برخی مشاغل به دلیل باورهای سنتی کمتر به زنان سپرده می‌شود و آن‌ها مجبورند به سمت مشاغل با درآمد پایین یا مشاغل غیررسمی روی آورند. این وضعیت، وابستگی مالی زنان به همسر یا خانواده را افزایش داده و قدرت تصمیم‌گیری آن‌ها را در مسائل اقتصادی و اجتماعی کاهش می‌دهد.

یکی دیگر از چالش‌های زنان در مسیر استقلال مالی، تضاد میان مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی است. در بسیاری از موارد، زنان مجبورند میان کار و زندگی خانوادگی یکی را انتخاب کنند، چراکه هنوز حمایت کافی از آن‌ها برای ایجاد تعادل میان کار و زندگی وجود ندارد. نبود سیاست‌های حمایتی مانند مرخصی زایمان کافی، امکانات مراقبت از کودکان و ساعات کاری منعطف، باعث شده است که بسیاری از زنان پس از مادر شدن از بازار کار کنار بروند. برای رفع این چالش‌ها، جامعه باید با ارائه فرصت‌های برابر شغلی، حمایت از زنان کارآفرین و ایجاد قوانین حمایتی، مسیر استقلال مالی زنان را هموار کند تا آن‌ها بتوانند نقش مؤثرتری در اقتصاد خانواده و جامعه ایفا کنند.



دکتر مارال طبرسی

سلام مارال طبرسی دارای دکتری مدیریت آموزش عالی و رئیس کمیته آموزش و پژوهش تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین هستم که در این مقاله به ضرورت معرفی الگوی بانوی موفق در خانواده می‌پردازم.

اگرچه الگوی بانوی موفق در جوامع مختلف ممکن است به دلیل تفاوت‌های فرهنگی، اجتماعی، مذهبی و... یکسان نباشد، اما آنچه بدیهی است ضرورت معرفی بانوان ارزش آفرین، موفق و تحول آفرین به جامعه، فارغ از این تمایزات می‌باشد. نگارنده این نوشتار به تبیین چالش‌های اقتصادی و استقلال مالی زنان می‌پردازد. نخست آنکه این امر به بانوان سرزمین در بکارگیری موثر ظرفیت‌ها و توانمندی‌های آنها و قرار گرفتن در مسیر توان افزایشی کمک می‌کند. فقدان الگوی زن موفق در جامعه می‌تواند سبب بکارگیری نادرست پتانسیل فردی بانوان، کاهش عزت نفس آنها، افزایش نابرابری‌های جنسیتی و ... شود.



حفظ سلامت زنان شامل تغذیه مناسب، حفظ تناسب اندام، انجام مرتب چکاب‌ها، آزمایشات غربالگری بررسی تخصصی سلامت پوست و مو توجه ویژه به سلامت فردی و بهداشت باروری و... می‌باشد. همچنین نیاز به بررسی‌های دقیق و دوره‌ای و انجام آزمایشات از جمله استفاده از سوی ماموگرافی CBC غربالگری سرطان پستان و ... دارد. همچنین سلامت زنان از نظر روان شناختی از اهم موضوعات مورد توجه است.

بسیاری از زنان به خصوص زنان خننه دار به دلیل روزمرگی‌های موجود دچار افسردگی می‌شوند و از آنجایی که زنان به عنوان قلب خانواده و جامعه هستند هرگونه آسیب روانی می‌تواند موجب آسیب به ساختار کلی خانواده و جامعه شود امروز در ایام پاندمی کرونا بیش از پیش آسیب‌های روحی روانی متوجه جامعه و خانواده بالاخص بانوان شده است.

حدود نیمی از جمعیت جامعه ما را زنان تشکیل می‌دهند؛ زنان به عنوان پایه‌های اصلی خانواده و محور اساسی سلامت، نقش ویژه‌ای در رشد و پیشرفت جامعه دارند زیرا نه تنها مسئول سلامت خود هستند، بلکه بیشترین مراقبت‌ها را برای سلامت و بهداشت خانواده نیز انجام می‌دهند.



دکتر مهرانز آجرلو

سلام مهرانز آجرلو هستم دکترا پزشک عمومی و رئیس کمیسیون سلامت، بهداشت و درمان تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین که در این مقاله نقش آفرینی زنان در حوزه سلامت می‌پردازم.

سلامت زنان یکی از مهمترین مسائل در هر جامعه است برای تضمین سلامت سایر اعضای خانواده و جامعه باید به سلامتی خود اهمیت ویژه‌ای بدهند. وضعیت سلامت زنان تأثیر بسزایی بر سلامت فرزندان، خانواده، جامعه و محیط پیرامون آن دارد که در صورت نقض این مهم، سلامتی خانواده آنان نیز علاوه بر سلامتی خودشان دچار آسیب خواهد شد؛ به این معنی که مشکلات جسمی و روانی زنان می‌تواند تأثیر مستقیمی بر سلامت همه اعضای خانواده داشته باشد.



نقش زن در خانواده به عنوان ستون پنهان و قدرت پیدای جامعه

اعظم مدیرپور



در تاریخ فرهنگی، زن هرگز تنها یک عضو از خانواده نبوده؛ او اغلب قلب تپنده‌ی آن بوده است. اگرچه در بسیاری از برهه‌های تاریخی، صدای زن در عرصه‌های اجتماعی کمتر شنیده شده، اما در ساحت خانواده، نقش‌آفرینی‌اش نه تنها پررنگ بلکه گاه تعیین‌کننده بوده است.

زنان در گذار از سنت به مدرنیته، نقشی پیچیده و چندوجهی یافته‌اند؛ از مادری که حافظ سنت‌هاست تا همسری که در کنار همسرش ایستاده، نه پشت سر او. زن در خانواده، تنها پرورش‌دهنده‌ی جسم کودک نیست، بلکه معمار اصلی هویت فرهنگی و اخلاقی نسل آینده است. اوست که قصه‌ها را نقل می‌کند، واژه‌ها را به کودکان می‌آموزد، حافظه‌ی تاریخی خانواده را زنده نگاه می‌دارد و در دل خانه، مفاهیمی چون گذشت، همدلی، و مقاومت را می‌کارد.

در شرایط پرچالش معاصر، زنان مسلمان بیش از هر زمان دیگری، میان سنت و تحول، تعادل ایجاد کرده‌اند. آنان هم‌زمان که چادر نماز مادرانشان را با افتخار حفظ می‌کنند، در جلسات والدین مدارس و نشست‌های اقتصادی نیز نقش فعال دارند. این دوگانگی نه نشانه‌ی تضاد، بلکه گواهی است بر توان سازگاری و خلاقیت زن اگر خانواده را کوچک‌ترین نهاد اجتماعی بدانیم، زن ایرانی در حکم مهندسی است که ستون‌های این نهاد را بی‌صدا، اما با دقتی بی‌بدیل بنا می‌کند. از مدیریت پنهان اقتصاد خانواده گرفته تا آموزش غیررسمی مهارت‌های زندگی، او در تمام لایه‌های خانواده حضور دارد؛ حضوری که شاید به چشم نیاید، اما بی‌تردید، نبودش خلایی عظیم ایجاد می‌کند.

امروز، زن بیش از گذشته نیاز دارد شناخته شود، نه به عنوان قربانی ساختارها، بلکه به عنوان ارزش‌آفرینی که در سخت‌ترین شرایط، سازنده‌ترین نقش را ایفا کرده است.

در اسلام، مقام زن به طور خاص به‌طور بسیار ویژه‌ای مورد توجه قرار گرفته است. در قرآن کریم، بسیاری از آیات به حقوق زنان، احترام به آنان و نقش‌های اجتماعی‌شان پرداخته است. به عنوان مثال، در آیه‌ای از قرآن آمده است: "وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ" (نساء، ۱) که اشاره به ارتباطات انسانی و احترام به خانواده، به‌ویژه زنان دارد. در هر صورت، مقام زن همیشه به عنوان یکی از اصول انسانی و اخلاقی در جوامع مختلف مورد توجه بوده است، ولی نحوه‌ی برخورد با این مقام و ارزش‌گذاری به زنان، در جوامع مختلف متفاوت است.



شیرین اعجازی اصل

نقش زنان در خانواده یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین جنبه‌های زندگی اجتماعی است که تأثیر عمیقی بر سلامت و پایداری خانواده‌ها و جوامع دارد. این نقش‌ها در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به طور کلی، زنان در خانواده‌ها نقش‌های متعددی دارند که بر رشد و شکوفایی اعضای خانواده و همچنین جامعه تأثیرگذار است.

۱. مادر بودن و پرورش نسل آینده
۲. حفاظت و نگهداری از خانواده
۳. حمایت عاطفی و روانی
۴. شریک اقتصادی و اجتماعی
۵. حفظ هویت فرهنگی و سنت‌ها
۶. مربی و آموزگار
۷. نگهداری از روابط خانوادگی

نقش زنان در خانواده یکی از مهم‌ترین و حیاتی‌ترین جنبه‌های زندگی اجتماعی است که تأثیر عمیقی بر سلامت و پایداری خانواده‌ها و جوامع دارد. این نقش‌ها در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف ممکن است متفاوت باشد، اما به طور کلی، زنان در خانواده‌ها نقش‌های متعددی دارند که بر رشد و شکوفایی اعضای خانواده و همچنین جامعه تأثیرگذار است.



زینب قاسم زاده

**زن ارزش آفرین: نیروی
که جهان را متحول می کند**

زن، قلب تپنده‌ی خانواده، موتور محرک جامعه و نیروی بی نظیر برای تغییر و رشد است. او فقط یک عضو از خانواده نیست؛ بلکه ستون استواری است که عشق، خرد، و قدرت را در تار و پود زندگی خانواده می‌تند. زن ارزش آفرین، کسی است که نه تنها زندگی خود، بلکه دنیای اطرافش را شکل می‌دهد و آن را به سوی زیبایی و موفقیت سوق می‌دهد.

خانواده در فرهنگ ایرانی همواره به‌عنوان سنگ بنای جامعه شناخته شده است و زنان با هوشمندی و ظرافت، نقش‌های چندبعدی خود را در این نهاد حیاتی ایفا می‌کنند برخلاف تصور رایج که زنان را صرفاً در جایگاه مادران و همسران محدود می‌کند، زنان ایرانی امروز ترکیبی از حکمت سنتی و نوآوری مدرن را در مدیریت خانواده به کار می‌گیرند.

زنان ایرانی، به‌ویژه در نسل‌های گذشته، حافظان سنت‌ها و آیین‌های خانوادگی بوده‌اند. از انتقال داستان‌های اصیل ایرانی تا آموزش آداب معاشرت، آن‌ها نقش معلم اخلاق را ایفا می‌کنند.

در عین حال، با پیچیده‌تر شدن جامعه، این زنان هستند که با درایت، میان ارزش‌های سنتی و نیازهای نسل جدید تعادل برقرار می‌سازند مدیران اقتصادی خاموش با وجود آن‌ها که معمولاً مردان به‌عنوان نان‌آوران خانواده شناخته می‌شوند، زنان ایرانی ستون‌های نامرئی اقتصاد خانوار هستند از مدیریت هزینه‌ها تا راه‌اندازی کسب‌وکارهای کوچک خانگی، آن‌ها با کم‌ترین منابع، بیشترین بهره‌وری را ایجاد می‌کنند. این نقش در شرایط تورم و تحریم‌ها پررنگ‌تر شده است.

زنان ایرانی امروز، بیش از هر زمان دیگری به آموزش و توانمندسازی فرزندان توجه دارند. آن‌ها نه تنها به تحصیلات رسمی فرزندان اهمیت می‌دهند، بلکه بر پرورش مهارت‌های نرم مانند تفکر انتقادی و تاب‌آوری نیز تأکید می‌کنند.

نقش زنان ایرانی در خانواده فراتر از وظایف مرسوم است؛ آن‌ها معماران پنهان جامعه‌ای هستند که در سخت‌ترین شرایط، هم پاسدار آرامش‌اند و هم موتور محرکه‌ی پیشرفت. خانواده‌ی ایرانی بدون حضور فعال زنان، نه هویت دارد و نه آینده.



۵. نیرویی معنوی و امیدبخش

تو نه تنها قدرتی درونی داری، بلکه الهامبخش اطرافیان نیز هستی. تو نشان می‌دهی که هر زن توانایی این را دارد که رویاهایش را دنبال کند، موانع را پشت سر بگذارد و مسیر خودش را بسازد. ایمان به توانایی‌هایت، نه تنها زندگی تو را می‌سازد، بلکه به اطرافیان انگیزه و امید می‌بخشد.

جمع‌بندی:

تو، قهرمان خانواده و جامعه

تو، نیرویی هستی که می‌تواند تغییرات بزرگ ایجاد کند. تو قدرتی داری که می‌تواند زندگی افراد را به مسیر موفقیت هدایت کند. هر انتخاب تو، هر سخن تو، و هر حرکت تو، می‌تواند جهان را به مکان بهتری تبدیل کند.

پس به جلو حرکت کن، بدرخش، و نشان بده که یک زن ارزش آفرین چه قدرتی دارد!



۱. زن، سازنده‌ی آرامش و قدرت در خانواده

تو، به‌عنوان یک زن ارزش‌آفرین، ستون محکم خانه‌ای هستی که عشق و همدلی در آن جریان دارد. با مهربانی و درک عمیقت، احساس امنیت را در دل همسر و فرزندان می‌کاری. هر کلمه‌ی محبت‌آمیز تو، اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تقویت می‌کند. هر تصمیم هوشمندانه‌ای که برای آرامش خانواده می‌گیری، آینده‌ای روشن‌تر را رقم می‌زند.

۲. مربی قدرتمند نسل‌های آینده

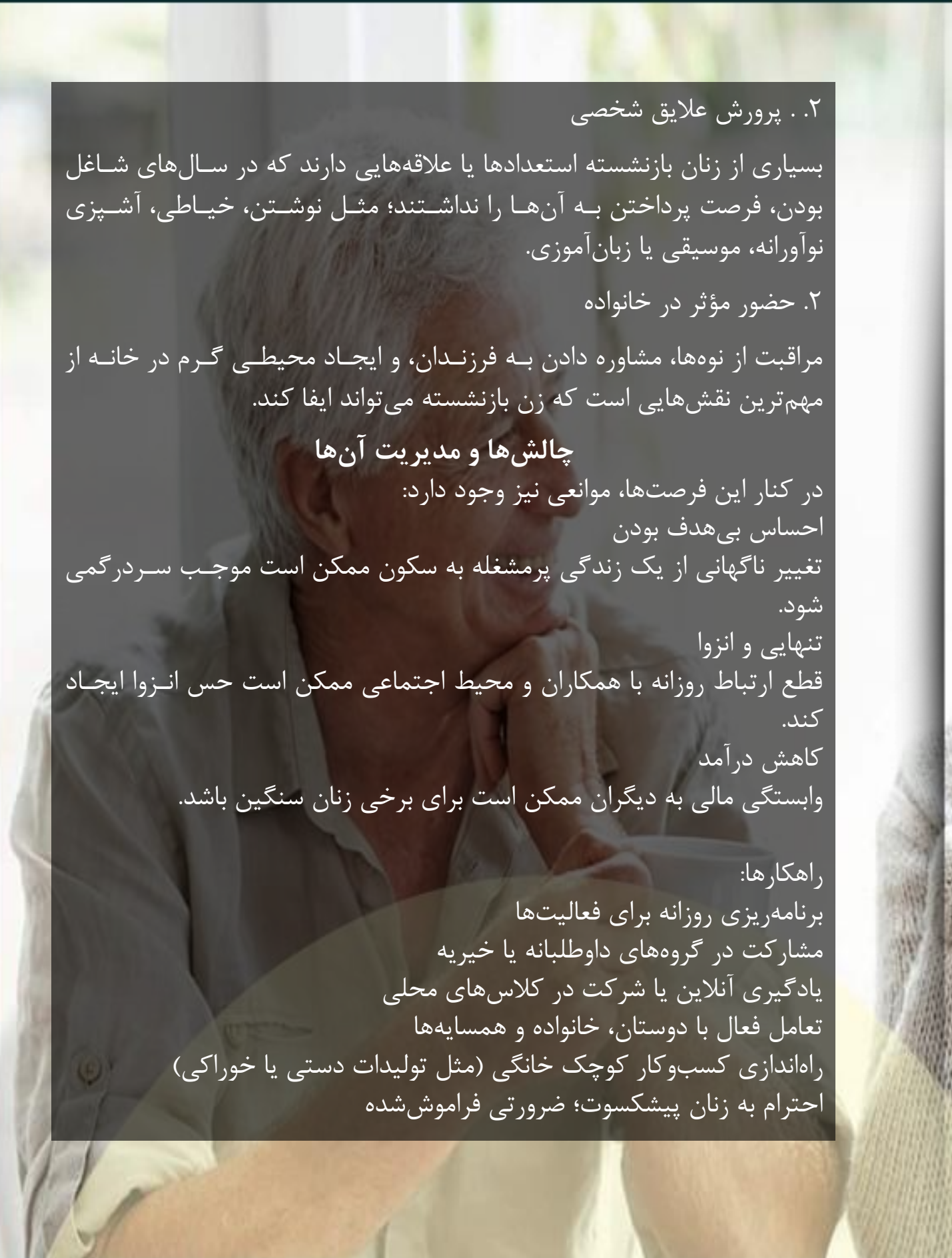
زن، اولین مربی زندگی است. تو با ایمان و اراده، فرزندان خود را پرورش می‌دهی، نه تنها برای یک زندگی معمولی، بلکه برای یک زندگی با شکوه و تأثیرگذار. تو با ارزش‌هایی مثل عشق، صداقت، و تلاش، آن‌ها را مجهز می‌کنی تا در جهان بدرخشند و مسیر خود را پیدا کنند.

۳. ستون اقتصادی خانواده

نگاه هوشمندانه‌ی تو به مدیریت مالی، هزینه‌های زندگی را متعادل نگه می‌دارد. تو با ابتکار و توانایی، فرصت‌های اقتصادی را خلق می‌کنی، حتی اگر در خانه باشی. بسیاری از زنان با راه‌اندازی کسب‌وکارهای کوچک، مهارت‌های خود را تبدیل به درآمد می‌کنند. تو الهام‌بخش دیگرانی هستی که می‌خواهند از استعدادهای خود بهره بگیرند و آینده‌ای مالی مطمئن بسازند.

۴. الهام‌بخش تغییرات اجتماعی

تو فقط خانه‌ای را نمی‌سازی، بلکه جامعه‌ای را متحول می‌کنی. زن ارزش‌آفرین، فرهنگ را می‌سازد، مسئولیت اجتماعی را ترویج می‌دهد و جهان را به سوی پیشرفت سوق می‌دهد. هر اقدامی که تو برای رشد خود و خانواده‌ات انجام می‌دهی، اثری مستقیم بر اجتماع دارد. زنان پیشرو، پایه‌گذاران تحول هستند، و تو یکی از آن‌ها هستی.



۲. پرورش علایق شخصی

بسیاری از زنان بازنشسته استعدادها یا علاقه‌هایی دارند که در سال‌های شاغل بودن، فرصت پرداختن به آن‌ها را نداشتند؛ مثل نوشتن، خیاطی، آشپزی نوآورانه، موسیقی یا زبان‌آموزی.

۲. حضور مؤثر در خانواده

مراقبت از نوه‌ها، مشاوره دادن به فرزندان، و ایجاد محیطی گرم در خانه از مهم‌ترین نقش‌هایی است که زن بازنشسته می‌تواند ایفا کند.

چالش‌ها و مدیریت آن‌ها

در کنار این فرصت‌ها، موانعی نیز وجود دارد:

احساس بی‌هدف بودن

تغییر ناگهانی از یک زندگی پرمشغله به سکون ممکن است موجب سردرگمی شود.

تنهایی و انزوا

قطع ارتباط روزانه با همکاران و محیط اجتماعی ممکن است حس انزوا ایجاد کند.

کاهش درآمد

وابستگی مالی به دیگران ممکن است برای برخی زنان سنگین باشد.

راهکارها:

برنامه‌ریزی روزانه برای فعالیت‌ها

مشارکت در گروه‌های داوطلبانه یا خیریه

یادگیری آنلاین یا شرکت در کلاس‌های محلی

تعامل فعال با دوستان، خانواده و همسایه‌ها

راه‌اندازی کسب‌وکار کوچک خانگی (مثل تولیدات دستی یا خوراکی)

احترام به زنان پیشکسوت؛ ضرورتی فراموش شده

بازنشستگی، به‌ویژه برای زنان، تنها پایان یک مسیر شغلی نیست بلکه آغازی دوباره است؛ فرصتی برای تجربه زندگی با نگاهی نو. با ورود به دوران بازنشستگی، زن در خانه با زمان آزاد بیشتری روبه‌رو می‌شود؛ زمانی که می‌تواند منبعی برای آرامش، رشد فردی و نقش‌آفرینی جدید باشد، اگر درست مدیریت شود.

نقش خانه در زندگی زن بازنشسته

خانه برای زن بازنشسته تنها یک مکان فیزیکی نیست، بلکه فضایی برای معنا بخشیدن به زندگی پس از سال‌ها تلاش است. او می‌تواند از خانه به‌عنوان پایگاهی برای تعامل با خانواده، پرورش علایق فردی و حتی فعالیت‌های اجتماعی استفاده کند.

برای مثال، خانم «م. رستگار»، معلم بازنشسته‌ای که سال‌ها در یکی از مدارس ابتدایی تهران تدریس می‌کرد، پس از بازنشستگی کلاس‌های نقاشی خانگی برای کودکان محله راه‌اندازی کرد. این کار نه‌تنها به او حس مفید بودن داد، بلکه روابط اجتماعی‌اش را نیز تقویت کرد.

فرصت‌هایی که در خانه منتظر زن بازنشسته است

۱. رسیدگی به خود

پس از سال‌ها کار، اکنون زمان آن است که زن به سلامت جسم و روان خود بیشتر توجه کند. تغذیه سالم، خواب کافی و ورزش منظم مثل پیاده‌روی یا یوگا می‌تواند کیفیت زندگی را به‌طور چشمگیری افزایش دهد.

مهتاب تقی زاده





یکی از چالش‌های پنهان زنان بازنشسته، کم‌رنگ شدن احترام و جایگاه اجتماعی‌شان در نگاه برخی از نسل‌های جوان‌تر است؛ زنانی که گاه خود را مستقل، توانمند و پیشرو می‌دانند اما از ارزش و تجربه‌ی زنان پیشکسوت غافل‌اند.

در حالی که تجربه‌ی زیسته، صبوری، بینش و دانشِ اندوخته‌شده در طول دهه‌ها، سرمایه‌ای گران‌قدر برای جامعه است.

احترام گذاشتن به زنان بازنشسته، فقط یک ارزش اخلاقی نیست؛ بلکه زمینه‌ساز انتقال تجربیات، ایجاد حس تداوم بین نسل‌ها، و تقویت هویت جمعی زنان است.

آنچه برخی از زنان جوان به اشتباه «قدیمی بودن» می‌پندارند، در واقع ریشه‌دار بودن و عمیق‌تر دیدن دنیاست.

کم‌توجهی و نادیده گرفتن، می‌تواند احساس طردشدگی، بی‌ارزشی و حتی غم پنهانی در دل زنان بازنشسته ایجاد کند؛ احساسی که می‌گوید: «سال‌ها تلاش کردم، اما حالا صدایم شنیده نمی‌شود.» این دردِ نادیده‌ماندن، گاه از تنهایی هم تلخ‌تر است.

هم‌نشینی با زنان پیشکسوت، نه تنها فرصتی برای یادگیری است، بلکه گامی در جهت ساخت جامعه‌ای با درک متقابل، پیوند میان نسل‌ها و رشد پایدارتر زنان در تمام سنین محسوب می‌شود.

جمع‌بندی بازنشستگی برای زن، اگرچه پایانی بر کار حرفه‌ای است، اما می‌تواند آغازی برای فصل تازه‌ای از زندگی باشد؛ فصلی پر از رنگ، معنا و تجربه‌های جدید در خانه. حمایت خانواده و نگاه مثبت به این دوران، می‌تواند آن را به یکی از زیباترین مراحل عمر تبدیل کند.



الگوی مثبت برای فرزندان

زنان کارآفرین، به‌ویژه مادران، به الگویی الهام‌بخش برای فرزندان خود تبدیل می‌شوند. آن‌ها با تلفیق وظایف مادری و مسئولیت‌های حرفه‌ای، مفاهیمی چون مسئولیت‌پذیری، برنامه‌ریزی، خلاقیت و تلاش مستمر را در عمل به کودکان می‌آموزند. این الگو، تأثیر عمیقی بر شخصیت و نگرش نسل بعدی نسبت به کار و زندگی دارد و موجب پرورش فرزندان مستقل، مسئول و دارای انگیزه‌ی بالا می‌شود.

تعادل میان زندگی کاری و خانوادگی

یکی از چالش‌های جدی پیش روی زنان کارآفرین، حفظ تعادل میان مسئولیت‌های شغلی و وظایف خانوادگی است. موفقیت در این زمینه نیازمند مهارت در مدیریت زمان، برنامه‌ریزی دقیق و حمایت خانوادگی است. زنانی که در این زمینه موفق هستند، ثابت می‌کنند که می‌توان با برنامه‌ریزی و حمایت متقابل، هم در عرصه‌ی اقتصادی فعال بود و هم بنیان خانواده را تقویت کرد.

تقویت روابط خانوادگی و افزایش احترام متقابل

حضور فعال زنان در عرصه‌ی کار و موفقیت‌های حرفه‌ای آن‌ها، در بسیاری از موارد موجب افزایش احترام و درک متقابل در خانواده می‌شود. همسران و فرزندان، با دیدن تلاش‌ها و دستاوردهای مادر خانواده، نگاهی عمیق‌تر و محترمانه‌تر به نقش او پیدا می‌کنند. این امر به تحکیم روابط خانوادگی و ایجاد حس همدلی بیشتر کمک می‌کند.



دکتر زهرا آذری

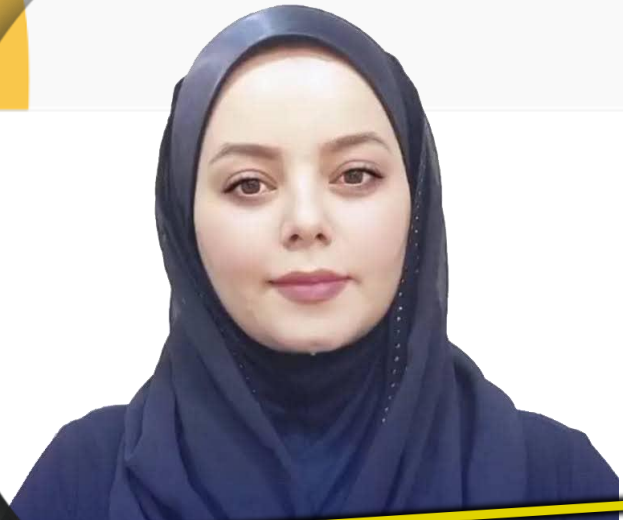
نقش زنان کارآفرین در خانواده

در دنیای امروز، زنان نقش‌هایی فراتر از وظایف سنتی خود در خانواده بر عهده گرفته‌اند و با ورود فعالانه به عرصه‌ی کار و کارآفرینی، ساختارهای اجتماعی و اقتصادی را دگرگون کرده‌اند. زنان کارآفرین، که با خلاقیت، پشتکار و جسارت در مسیر ایجاد و توسعه‌ی کسب‌وکارهای نوین گام برمی‌دارند، نه تنها نقش مؤثری در رشد اقتصادی جامعه ایفا می‌کنند، بلکه بر پویایی و کیفیت زندگی خانوادگی نیز تأثیر مستقیم دارند.

توانمندسازی اقتصادی و کاهش وابستگی

یکی از مهم‌ترین آثار حضور زنان در کارآفرینی، توانمندسازی اقتصادی آن‌هاست. زنان کارآفرین با ایجاد درآمد مستقل، سطح زندگی خانواده را بهبود می‌بخشند و در بسیاری موارد به عنوان منبع اصلی تأمین مالی خانواده عمل می‌کنند. این استقلال مالی به کاهش وابستگی اقتصادی زنان به همسر یا خانواده منجر می‌شود و زمینه‌ساز روابطی متعادل‌تر و مشارکت‌جویانه‌تر درون خانواده می‌شود..





گیلا صدیقی

زنان ارزش آفرین؛ روایت تاثیر، تلاش و تغییر

گاهی برای ساختن آینده، نه کارخانه می‌خواهی، نه سرمایه؛ فقط یک زن کافیست با قلبی لبریز از ایمان، نگاهی رو به جلو و دستی که هرچیزی را به طلا تبدیل می‌کند. زنان ارزش آفرین، زنانی هستند که فراتر از نقش‌های کلیشه‌ای و سنتی، با ذهنی باز، اراده‌ای راسخ و عشقی بی‌پایان به زندگی، در مسیر ساختن، تغییر دادن و الهام‌بخشی گام برمی‌دارند. ارزش آفرینی آن‌ها لزوماً به معنای راه‌اندازی یک شرکت بزرگ یا داشتن سرمایه مالی نیست؛ گاهی در دل خانه‌ای ساده، مادری با تربیت فرزندی نیک‌اندیش، ارزشی می‌سازد که تا نسل‌ها اثرگذار می‌ماند.

امروز در گوشه و کنار این سرزمین، زنان کارآفرینی هستند که با هنر دستشان، کارگاه‌های کوچک خانگی را به برندهای شناخته‌شده تبدیل کرده‌اند. یا معلمانی که در دورترین نقاط کشور، امید و دانش را در دل دانش‌آموزان می‌کارند. حتی زنانی که در سکوت، تنها با حمایت عاطفی از خانواده، سنگ بنای آرامش و رشد را در خانه می‌نهند. نمونه‌هایی از این زنان را همه ما می‌شناسیم؛ از مادران شهیدایی که پس از سال‌ها هنوز الهام‌بخشند، تا بانوانی که در حوزه تکنولوژی، کارآفرینی یا آموزش، مرزهای موفقیت را جابه‌جا کرده‌اند. جامعه‌ای که زنان ارزش آفرینش را بشناسد، باور کند و حمایت نماید، آینده‌ای روشن، انسانی و پویا خواهد داشت. وقت آن است که این زنان را ببینیم، صدایشان را بشنویم و روایت زندگی‌شان را به نسل‌های بعدی بسپاریم.

نقش اجتماعی و فرهنگی زنان کارآفرین

زنان کارآفرین اغلب فراتر از محیط خانواده، در جامعه نیز نقش آفرینی می‌کنند. آن‌ها با ایجاد کسب‌وکارهای پایدار، فرصت‌های شغلی برای سایر زنان و جوانان فراهم می‌کنند، به رشد اقتصادی محلی کمک می‌کنند و در مسیر شکستن کلیشه‌های جنسیتی و تقویت جایگاه اجتماعی زنان گام برمی‌دارند. همچنین بسیاری از آن‌ها کسب‌وکارهایی با رویکرد فرهنگی یا اجتماعی ایجاد می‌کنند که منافع آن فراتر از سود اقتصادی است.

نتیجه می‌گیریم

زنان کارآفرین، با ایفای نقش‌های چندگانه، به ستون‌هایی استوار در خانواده و جامعه تبدیل شده‌اند. حضور آن‌ها در فضای اقتصادی نه تنها به رشد اقتصادی خانواده و جامعه کمک می‌کند، بلکه به تقویت اعتماد به نفس، ارتقای کیفیت تربیت فرزندان، و توسعه‌ی فرهنگی نیز منجر می‌شود. حمایت از زنان در مسیر کارآفرینی، نه تنها یک ضرورت اجتماعی، بلکه یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای آینده‌ای پایدار و برابرتر است.



۱. پذیرش و سازگاری با واقعیت

اولین گام مادران در این مسیر، پذیرش شرایط فرزندشان است. این پذیرش به معنای انفعال نیست، بلکه به معنای درک واقعیت و تلاش برای یافتن بهترین راه‌حل‌ها برای حمایت از فرزند است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مادرانی که توانایی پذیرش شرایط را دارند، بهتر می‌توانند با چالش‌ها مقابله کنند و سلامت روانی خود را حفظ نمایند.

۲. ایجاد محیط حمایتی و امن

مادران قوی با ایجاد محیطی سرشار از محبت و امنیت، به فرزند خود احساس ارزشمندی و تعلق می‌دهند. این محیط امن، زمینه‌ساز رشد عاطفی و اجتماعی کودک است و به او کمک می‌کند تا با اعتماد به نفس بیشتری با دنیای پیرامون خود تعامل کند.

۳. مقابله با فشارهای اجتماعی و روانی

مراقبت از فرزند ویژه می‌تواند فشارهای روانی زیادی به مادر وارد کند. احساس خستگی، اضطراب و نگرانی از آینده، از جمله چالش‌هایی است که مادران با آن مواجه‌اند. با این حال، بسیاری از مادران با تقویت تاب‌آوری خود و استفاده از منابع حمایتی، این فشارها را مدیریت می‌کنند و به ایفای نقش مادری خود ادامه می‌دهند.

۴. نقش الگو و آموزگار

مادران در این خانواده‌ها نه تنها مراقب فرزند خود هستند، بلکه به عنوان معلم زندگی نیز عمل می‌کنند. آن‌ها با آموزش مهارت‌های زندگی، استقلال و خودمراقبتی به فرزند خود، به او کمک می‌کنند تا در جامعه مشارکت فعال‌تری داشته باشد. این آموزش‌ها، علاوه بر رشد کودک، به تقویت عزت نفس مادر نیز می‌انجامد.

۵. نیاز به حمایت اجتماعی و آموزشی

با وجود فداکاری‌های مادران، آن‌ها نیازمند حمایت‌های اجتماعی و آموزشی هستند. ارائه مشاوره‌های روانی، برگزاری کارگاه‌های آموزشی و فراهم کردن فرصت‌های استراحت برای مادران، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی آن‌ها و فرزندانشان کمک کند.

در پایان، می‌توان گفت که مادران قوی در خانواده‌های دارای فرزند خاص، با فداکاری و عشق بی‌پایان خود، نه تنها به رشد و توسعه فرزندشان کمک می‌کنند، بلکه الگویی از تاب‌آوری و قدرت در برابر چالش‌های زندگی ارائه می‌دهند. حمایت از این مادران، نه تنها به نفع آن‌ها بلکه به نفع جامعه نیز خواهد بود.



دکتر منیره نظری

نقش مادران قوی در خانواده‌های دارای فرزند متفاوت

مادری در خانواده‌هایی که فرزند متفاوت دارند، فراتر از یک نقش سنتی است؛ او نماد تاب‌آوری، فداکاری و قدرت در برابر چالش‌های روزمره است. مادران این خانواده‌ها با وجود فشارهای جسمی، روانی و اجتماعی، نقشی محوری در شکل‌دهی به محیطی امن، حمایتی و رشددهنده برای فرزند خود ایفا می‌کنند.



یکی از چالش‌های اساسی که زنان در جوامع مختلف و خانواده با آن روبه‌رو هستند، تعارض میان نقش مادری و شغلی است.

از یک‌سو، جامعه از زنان انتظار دارد که به‌عنوان مادر، نقش پررنگی در تربیت و مراقبت از فرزندان ایفا کنند، و از سوی دیگر، آن‌ها به‌دلیل نیازهای اقتصادی یا علایق شخصی، تمایل دارند در محیط کار نیز فعال باشند.

این تعارض زمانی تشدید می‌شود که زنان با کمبود حمایت‌های اجتماعی و قانونی برای ایجاد تعادل بین این دو نقش مواجه باشند.

نبود سیاست‌هایی مانند مرخصی زایمان مناسب، ساعات کاری منعطف و امکانات نگهداری از کودک در محل کار، باعث می‌شود بسیاری از زنان پس از مادر شدن از بازار کار خارج شوند یا با استرس و فشار زیاد، هر دو نقش را هم‌زمان مدیریت کنند.

این تعارض علاوه بر خستگی جسمی و روانی، می‌تواند باعث ایجاد احساس گناه و نارضایتی در زنان شود. برخی زنان احساس می‌کنند که با حضور در محیط کار، از توجه کافی به فرزندان خود بازمی‌مانند، درحالی‌که برخی دیگر از این‌که نتوانسته‌اند علایق حرفه‌ای خود را دنبال کنند، ناراحت هستند.

برای حل این مشکل، لازم است که فرهنگ سازمانی و سیاست‌های دولتی تغییر کند تا زنان بتوانند بدون فشار و استرس، بین وظایف خانوادگی و شغلی خود تعادل برقرار کنند.

افزایش امکانات دورکاری، مشاغل پاره‌وقت، و حمایت از مادران شاغل، می‌تواند به کاهش این تعارض کمک کرده و زنان را در مسیر تحقق هر دو نقش مادری و حرفه‌ای یاری دهد.



زهرا رحیمی فرد

سلام زهرا رحیمی فرد دارای مدرک فوق لیسانس مدیریت آموزش و رئیس کمیته ارزیابی تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین که در این مقاله به موضوع چالش‌های اساسی زنان در جوامع و خانواده می‌پردازم.



حضرت فاطمه زهرا (س): الگوی زن موفق در خانواده

حضرت زهرا (س) با وجود مسئولیت‌های اجتماعی و سیاسی که بر دوش داشت، هرگز از نقش محوری خود در خانواده غافل نشد. ایشان در تربیت فرزندان گرانقدر خود، امام حسن (ع)، امام حسین (ع)، حضرت زینب (س) و حضرت ام کلثوم (س)، نقشی بی‌بدیل و حیاتی ایفا کردند. سیره تربیتی ایشان بر پایه‌های ایمان، اخلاق، دانش و آگاهی استوار بود.

حضرت زهرا (س) با ایجاد فضایی مملو از محبت، احترام و توجه در خانه، زمینه را برای رشد و بالندگی فرزندان فراهم می‌آوردند. ایشان با آموزش معارف دینی، تشویق به کسب علم و آگاهی، و الگو بودن در رفتار و گفتار، فرزندان تربیت کردند که هر یک در آینده نقش‌های کلیدی در تاریخ اسلام ایفا نمودند. تربیت شخصیت‌های والایی همچون امام حسین (ع) که حماسه‌ی عاشورا را رقم زد، بدون شک مرهون تلاش‌ها و تربیت‌های حضرت زهرا (س) در دامن خانواده بوده است.

علاوه بر نقش تربیتی، حضرت زهرا (س) در مدیریت امور منزل نیز نمونه‌ای از کارآمدی و تدبیر بودند. ایشان با تقسیم کار با همسر بزرگوارشان و مدیریت صحیح منابع، زندگی ساده اما پربرکتی را اداره می‌کردند. ایشان نه تنها در امور داخلی خانه نقش فعال داشتند، بلکه در مسائل اجتماعی و سیاسی نیز حضوری آگاهانه و مسئولانه داشتند و از حق و حقیقت دفاع می‌نمودند.

نقش زن در خانواده در جوامع توسعه یافته

متأسفانه، در برخی از کشورهای توسعه یافته، با تأکید بیش از حد بر فردگرایی و نادیده گرفتن اهمیت خانواده، بنیان این نهاد مقدس تضعیف شده است. تلاش برای کمرنگ کردن نقش زن در خانواده به بهانه آزادی و استقلال فردی، در عمل منجر به فروپاشی خانواده و افزایش آسیب‌های اجتماعی شده است.

در این جوامع، با ترویج سبک‌های زندگی غیرمعارف و کاهش ارزش ازدواج و تشکیل خانواده، شاهد کاهش نرخ زاد و ولد، افزایش طلاق، و بروز مشکلات روحی و روانی در افراد هستیم. زمانی که نقش زن به عنوان مادر و همسر در خانواده کمرنگ می‌شود، تربیت فرزندان دچار چالش‌های جدی شده و نسل‌های آینده با خلاءهای عاطفی و تربیتی مواجه می‌شوند.

این در حالی است که کشورهای توسعه یافته برای حفظ پویایی جامعه خود، نیازمند نیروی انسانی سالم و کارآمد هستند و این مهم بدون داشتن خانواده‌های مستحکم و زنانی که نقش خود را به درستی ایفا می‌کنند، امکان‌پذیر نیست. تجربه این کشورها نشان می‌دهد که تضعیف نهاد خانواده نه تنها به نفع زنان نیست، بلکه به ضرر کل جامعه است.



زهرا کریمی

سلام زهرا کریمی هشتم مشاور توسعه بازار کشور عراق در تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین که در این مقاله به تأثیر حضور زنان ارزش آفرین در خانواده می‌پردازم.

خانواده به عنوان کوچکترین و در عین حال بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، همواره نقش حیاتی در سلامت و پویایی جامعه داشته است. در این میان، زن به عنوان رکن اصلی خانواده، نقشی بی‌بدیل در شکل‌گیری و استحکام این نهاد ایفا می‌کند. این نقش، فراتر از وظایف کلیشه‌ای و محدود به امور منزل، شامل مسئولیت‌های عمیق و تأثیرگذاری در حوزه‌های تربیتی، عاطفی و مدیریتی است.

در فرهنگ اسلامی، جایگاه زن در خانواده از قداست ویژه‌ای برخوردار است و قرآن کریم و روایات معصومین (ع) بر اهمیت این جایگاه تأکید فراوان دارند. در این میان، سیره زندگی حضرت فاطمه زهرا (س) به عنوان دختر گرامی پیامبر اسلام (ص) و همسر امیرالمومنین (ع)، الگویی بی‌نظیر از زن موفق در خانواده را به نمایش می‌گذارد.



محبوبه سیمیری

سلام محبوبه سیمیری هستم دبیر دبیرخانه سلسله همایش‌های آسیب‌های اجتماعی که در این مقاله به موضوع نقش‌آفرینی زنان در حوزه کار در املاک می‌پردازم.

یکی از مهم‌ترین چالش‌های زنان در دنیای معاصر، ایجاد تعادل میان مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی است. بسیاری از زنان در جوامع مختلف، مجبورند برای تأمین نیازهای مالی خانواده و همچنین حفظ جایگاه اجتماعی خود در محل کار، ساعات زیادی را صرف شغل خود کنند. این فشار کاری، گاهی اوقات می‌تواند بر مسئولیت‌های مادری و همسری آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. از سوی دیگر، خانواده نیز نیاز به توجه و مراقبت مادرانه و همسرانه دارد که می‌تواند به احساس فرسودگی و استرس در زنان منجر شود. بنابراین، ایجاد تعادل بین این دو عرصه برای حفظ سلامت جسمی، روانی و اجتماعی زنان ضروری است.

برای رسیدن به این تعادل، سیاست‌های حمایتی در محیط‌های کاری باید نقش پررنگی ایفا کنند. ساعات کاری منعطف، امکان دورکاری، مرخصی‌های خانوادگی و به‌ویژه مرخصی زایمان مناسب از جمله اقداماتی است که می‌تواند به زنان کمک کند تا بین مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی خود توازن برقرار کنند. همچنین، فرهنگ سازمانی و اجتماعی باید به گونه‌ای تغییر یابد که مردان نیز در تقسیم وظایف خانوادگی مشارکت داشته باشند و فشار را از دوش زنان بردارند. با این تغییرات، زنان قادر خواهند بود بدون احساس گناه یا فشار بیش‌ازحد، در هر دو عرصه‌ی زندگی شخصی و شغلی موفق باشند و به سلامت و رفاه خود و خانواده کمک کنند.

سخن پایانی

نقش زن در خانواده، نقشی حیاتی و غیرقابل جایگزین است. این نقش فراتر از وظایف روزمره، شامل مسئولیت‌های سنگین در تربیت نسل آینده، ایجاد آرامش و همدلی در محیط خانه، و مدیریت امور خانواده است. حضرت فاطمه زهرا (س) با سیره عملی خود، بهترین الگوی زن موفق در خانواده را به نمایش گذاشتند و نشان دادند که چگونه می‌توان همزمان در عرصه‌های مختلف زندگی نقش‌آفرینی کرد و به تعالی رسید. در حالی که برخی جوامع با تضعیف بنیان خانواده، خود را با چالش‌های جدی روبرو کرده‌اند، فرهنگ اسلامی با تأکید بر جایگاه رفیع زن در خانواده، راهکاری پایدار برای حفظ سلامت و پویایی جامعه ارائه می‌دهد. بازگشت به ارزش‌ها و الگوهای همچون سیره حضرت زهرا (س) می‌تواند چراغ راهی برای استحکام بنیان خانواده و تربیت نسلی صالح و کارآمد باشد. حفظ و تقویت نقش زن در خانواده، نه تنها به نفع زنان، بلکه به نفع کل جامعه و تضمین آینده‌ای روشن برای نسل‌های آینده است.



زنان در خانواده، نه تنها مدیران داخلی، بلکه معماران اصلی عاطفه و عشق هستند. آنها با قلبی بزرگ و روحی پر از امید، فضایی خلق می‌کنند که هر عضو از خانواده در آن احساس امنیت و آرامش می‌کند. مادری که شب‌ها با لبخندی خسته اما پر از عشق، فرزندش را در آغوش می‌گیرد یا همسری که در کنار شریک زندگی‌اش، دوشادوش برای ساختن آینده‌ای بهتر تلاش می‌کند، همان قهرمان گمنامی است که شاید کمتر مورد تقدیر قرار بگیرد، اما تأثیرش بر زندگی خانواده و جامعه بی‌پایان است.

نقش زنان در تربیت فرزندان نیز یکی از برجسته‌ترین جلوه‌های تأثیرگذاری آنان است. مادر نخستین معلم کودک است؛ معلمی که از همان لحظه تولد، پایه‌های اخلاق، عشق و انسانیت را در وجود فرزندش می‌سازد. هر زنی که مادری می‌کند، در واقع یک نسل را تربیت می‌کند و آینده‌ای روشن برای جامعه رقم می‌زند. این نقش تنها به پرورش جسمی محدود نمی‌شود؛ بلکه تربیت فکری، تقویت اعتمادبه‌نفس و انتقال ارزش‌های اخلاقی، بخش مهمی از این مسئولیت عظیم است. مادری یعنی امید، یعنی صبر، یعنی عشق بی‌قیدوشرط.

اما این تمام ماجرا نیست. در دنیای امروز، زنان فراتر از نقش‌های سنتی، به بازیگرانی فعال در حوزه‌های اقتصادی و اجتماعی بدل شده‌اند. بسیاری از زنان در عین مدیریت خانه، در عرصه‌های شغلی نیز درخشانند و به اقتصاد خانواده کمک کرده‌اند. آنان با توانایی بالای خود در مدیریت منابع، برنامه‌ریزی مالی و حتی کارآفرینی، نشان داده‌اند که می‌توانند هم‌زمان در دو میدان، قهرمان باشند. هر زنی که در کنار ایفای نقش‌های خانوادگی، سهمی در پیشرفت اقتصادی خانواده و جامعه دارد، شایسته تحسین و احترام است.

بی‌شک، مسیر زنان در ایفای این نقش‌ها خالی از چالش نبوده است. از فشارهای اجتماعی گرفته تا محدودیت‌های فرهنگی، زنان همواره با موانعی روبه‌رو بوده‌اند که نیازمند قدرت و استقامت فراوان است. اما چیزی که آنها را از این چالش‌ها عبور می‌دهد، ایمان به خود و باور به ارزش و قدرت زن بودن است. هر زنی باید بداند که او نه‌تنها ستون خانواده، بلکه ستون کل جامعه است. جامعه‌ای که زنانش را گرامی دارد، جامعه‌ای است که آینده‌ای روشن خواهد داشت.

زن بودن، افتخار است. مادر بودن، موهبتی است که باید به آن بالید. هر زنی که این کلمات را می‌خواند، باید بداند که او قهرمانی است که هر روز، با عشق و استقامت، دنیای اطرافش را زیباتر می‌کند. شما، با تمام عشق، تلاش و فداکاری‌هایتان، نه‌تنها خانواده‌تان، بلکه تمام جامعه را می‌سازید. به خودتان افتخار کنید و بدانید که دنیا بدون شما، هرگز این چنین زیبا و پر از عشق نمی‌بود.



دکتر مینا نعیمی

نقش زنان در خانواده: ستون‌های استوار عشق و پیشرفت

خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین نهاد اجتماعی، قلب تپنده هر جامعه است و بدون تردید، زنان ستون اصلی این قلب پرطپش هستند. زنان، چه در نقش مادر، چه همسر و چه دختر، نقش‌هایی بنیادین در ساختن، پویایی و استمرار این نهاد دارند. اهمیت این نقش‌ها نه‌تنها در آرامش و انسجام خانواده، بلکه در تربیت نسل آینده و تأثیرگذاری بر کل جامعه، غیرقابل انکار است. زن بودن و مادر بودن، مأموریتی الهی و افتخاری بی‌بدیل است که باید آن را گرامی داشت و به آن بالید.



دکتر سارا هوشمندی

خانواده به عنوان نخستین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی، نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت، نگرش و هویت افراد دارد. در این میان، نقش زنان در خانواده جایگاه ویژه‌ای دارد؛ چرا که زنان، به عنوان همسر، مادر و مدیر داخلی خانواده، وظایف گوناگون و حیاتی را بر عهده دارند که تأثیر مستقیمی بر رشد فردی و اجتماعی اعضای خانواده می‌گذارد.



یکی از مهم‌ترین نقش‌های زنان در خانواده، نقش تربیتی آنان است. مادران نخستین آموزگاران کودک هستند و نوع رفتار، نگرش و تربیت آن‌ها می‌تواند تأثیر ژرفی بر آینده فرزندان داشته باشد. مهربانی، صبوری و آگاهی زنان در تربیت فرزندان، بستری مناسب برای پرورش نسلی آگاه، مسئولیت‌پذیر و اخلاق‌مدار فراهم می‌آورد.

نقش احساسی و عاطفی

زنان در خانواده اغلب نقش منبع عاطفی و آرامش را ایفا می‌کنند. آن‌ها با ایجاد محیطی سرشار از محبت، همدلی و حمایت، پایداری روانی اعضای خانواده را تضمین می‌نمایند. حضور فعال و محبت‌آمیز زن در خانواده، پیوند اعضا را مستحکم‌تر کرده و باعث کاهش تنش‌ها و اختلافات می‌شود.

نقش مدیریتی و اقتصادی

بسیاری از زنان علاوه بر وظایف سنتی در خانواده، نقش مهمی در مدیریت امور خانه و گاه حتی اقتصاد خانواده ایفا می‌کنند. از تنظیم بودجه گرفته تا تصمیم‌گیری درباره مسائل روزمره، زنان نقش مدیران بی‌ادعایی را بازی می‌کنند که تعادل و کارآمدی خانواده را حفظ می‌کنند. همچنین در دنیای امروز، بسیاری از زنان در خارج از خانه نیز مشغول به کار هستند و در تأمین هزینه‌های زندگی مشارکت فعال دارند.

نقش فرهنگی و اجتماعی

زنان به عنوان حاملان فرهنگ و سنت‌ها، نقش انتقال ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و دینی را به نسل آینده دارند. آن‌ها با آموزش مفاهیم اخلاقی و فرهنگی، بستر مناسبی برای تداوم هویت فرهنگی جامعه فراهم می‌آورند. همچنین، مشارکت اجتماعی زنان در امور مختلف نیز نقش آن‌ها را فراتر از مرزهای خانه گسترش داده است.

سلام سارا هوشمندی هستم رئیس کمیته حمایت از صنایع خلاق فرهنگی تعاونی اشتغال و کارآفرینی زنان ارزش آفرین که در این مقاله به موضوع نقش ارزشمند زنان در خانواده می‌پردازم.

زنده یاد بانو شریفه الهی قمشه ای : زنان به عنوان هدیه الهی و آرام بخش زندگی رکن اصلی خانواده است که در تربیت فرزند و تحقق جامعه‌ای سالم و پویا نقش کلیدی دارد.

نقش زنان در خانواده، تنها محدود به وظایف خانگی نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از مسئولیت‌های پیچیده، عاطفی، تربیتی، مدیریتی و اجتماعی را شامل می‌شود. ارج نهادن به این نقش‌ها و حمایت از زنان در ایفای بهتر آن‌ها، نه تنها به تقویت بنیان خانواده کمک می‌کند، بلکه در سطح کلان، به رشد و توسعه پایدار جامعه نیز منجر خواهد شد.



۱. زن به‌عنوان قلب عاطفی خانواده

یکی از بارزترین نقش‌های زن در خانواده، مدیریت عاطفی و روانی فضا است. زن به طور طبیعی دارای حس شفقت، درک متقابل و ظرفیت بالای همدلی است که او را به ستون آرامش و تنظیم‌کننده هیجانات خانواده تبدیل می‌کند. در بسیاری از خانواده‌ها، زن کسی است که اختلافات را آرام می‌کند، فضای منزل را با لطافت و صمیمیت می‌سازد و در بحران‌ها توانایی بازیابی آرامش را دارد. این قدرت عاطفی، نقشی نادیده اما حیاتی در حفظ بنیان خانواده ایفا می‌کند.

۲. زن به‌عنوان مربی نسل آینده

تربیت فرزندان یکی از مسئولیت‌های کلیدی زنان در خانواده بوده که در عصر جدید حتی پیچیده‌تر و حساس‌تر شده است. با گسترش فضای دیجیتال، تغییرات فرهنگی، و تحولات سبک زندگی، تربیت نسل آگاه، اخلاق‌مدار، و باهوش نیازمند دانشی عمیق و مهارت‌هایی نوین است. زن امروز نه تنها باید اصول تربیت کلاسیک را بداند، بلکه باید با روانشناسی کودک، سواد رسانه‌ای، و مدیریت هیجانات نیز آشنا باشد. زنان نقش بی‌بدیلی در شکل‌دادن به شخصیت، اعتماد به نفس، نگرش و ارزش‌های کودکان ایفا می‌کنند و به‌نوعی پایه‌گذاران آینده‌ی جامعه‌اند.

۳. زن به‌عنوان شریک اقتصادی

در گذشته نقش اقتصادی زن در خانواده کمتر به رسمیت شناخته می‌شد، اما امروزه زنان در سطوح مختلف به اقتصاد خانواده کمک می‌کنند؛ از اشتغال رسمی و کارآفرینی گرفته تا مشاغل خانگی و مدیریت هزینه‌های زندگی. مشارکت اقتصادی زن نه تنها درآمد خانواده را افزایش می‌دهد، بلکه اعتماد به نفس، قدرت تصمیم‌گیری و استقلال فردی او را نیز تقویت می‌کند.

جالب‌تر آن که حتی زنانی که خانه‌دار هستند، از طریق صرفه‌جویی، برنامه‌ریزی اقتصادی و تولید در خانه، تأثیر اقتصادی قابل‌توجهی دارند که معمولاً دیده نمی‌شود. بنابراین، زن در نقش "مدیر مالی خانواده" نیز نقش مهمی دارد و باید از این زاویه نیز دیده و حمایت شود.



دکتر هاله نژادادی

نقش چندبعدی زن در خانواده معاصر

در دنیای امروز، زن دیگر صرفاً یک نقش ثابت در خانواده ایفا نمی‌کند، بلکه به‌عنوان شخصیتی چندبعدی، در محورهای مختلف زندگی خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و تربیتی نقش‌آفرینی می‌کند. این نقش‌های متکثر، هم فرصتی برای شکوفایی زن فراهم کرده و هم چالش‌هایی جدید پیش روی او گذاشته است. زن معاصر دیگر فقط "خانه‌دار" یا "مادر" نیست؛ او معمار رابطه، ستون عاطفی خانواده، ناظر تربیت نسل آینده، مشاور اقتصادی، گاهی نان‌آور و در مواردی رهبر فکری خانه است. در این مقاله تلاش می‌شود تا ابعاد گوناگون نقش زن در خانواده معاصر بررسی شده و اهمیت هر یک تبیین شود.



۶. زن به‌عنوان همسر و شریک زندگی

رابطه زن و مرد در خانواده معاصر دیگر رابطه صرفاً اطاعت و ریاست نیست، بلکه به سمت مشارکت، گفت‌وگوی سالم، و همراهی دو سویه رفته است. زن امروز، نه تنها همراه مرد در مسیر زندگی است، بلکه در تصمیم‌گیری‌های کلان خانواده، برنامه‌ریزی آینده، پرورش عشق و وفاداری، و حتی حل بحران‌های خانوادگی نقش دارد. نقش زن به‌عنوان همسر، اگر با آگاهی، احترام به خود و طرف مقابل و مهارت‌های ارتباطی همراه باشد، می‌تواند بنیانی قدرتمند برای سلامت رابطه و رشد مشترک ایجاد کند.

۵. زن به‌عنوان رهبر تربیتی خانواده در عصر دیجیتال

با ورود تکنولوژی به خانه‌ها، زن نقش پررنگ‌تری در غربالگری محتوا، کنترل فضای مجازی و هدایت تربیتی فرزندان دارد. زن امروز باید خود نیز آموزش‌دیده و آگاه باشد تا بتواند فرزندان را در معرض اطلاعات درست و انتخاب‌های سالم قرار دهد.

از سوی دیگر، در فضای بحران‌های هویتی، ارزش‌های متناقض و چالش‌های تربیتی، زن به یک رهبر فکری در خانه تبدیل شده است که مأموریت او محافظت از ارزش‌ها، ایجاد هویت سالم و تقویت عقلانیت در نسل آینده است.

۶. چالش‌های نقش‌های چندگانه زنان

این چندبعدی بودن زن، هرچند نشانه‌ی رشد، بلوغ اجتماعی و توانمندسازی اوست، اما گاهی باعث فشار روانی، فرسودگی و خستگی می‌شود زنی که باید هم شاغل باشد، هم خانه را مدیریت کند، هم مادر باشد، هم مراقب رابطه همسری، هم درگیر آموزش فرزندان، و هم در نقش‌های اجتماعی حضور داشته باشد، بدون سیستم حمایتی مناسب، دچار فرسایش ذهنی و جسمی خواهد شد. بنابراین، حمایت مردان، سیاست‌های تسهیل‌گر دولت‌ها (مانند مرخصی‌های منعطف، خدمات مهدکودک، بیمه زنان خانه‌دار و...) و فرهنگ‌سازی اجتماعی برای بازتعریف نقش زن بسیار حیاتی است.

۷. زن و آینده خانواده در جامعه ایرانی

در جامعه ایرانی، نقش زن در خانواده همیشه کلیدی بوده، اما در دهه‌های اخیر با رشد تحصیلات، گسترش فضای رسانه‌ای، و آگاهی بیشتر زنان، این نقش‌ها دچار تغییراتی مثبت شده‌اند. اکنون، زن ایرانی بیش از همیشه به دنبال هویتی مستقل، مشارکتی و آگاهانه در خانواده است. باز تعریف نقش‌های سنتی و همزمان حفظ ارزش‌های اصیل، مسیری است که زن معاصر ایرانی با درایت و تدبیر در حال پیمودن آن است. او به دنبال رابطه‌ای برابر، تربیتی مدرن، حضور موثر در جامعه و ساختن خانواده‌ای سالم و پویاست.

نتیجه‌گیری

زن معاصر، دیگر تنها یک نقش ثابت در خانه ندارد، بلکه یک شخصیت چندبعدی و فعال در تمامی جنبه‌های خانواده و جامعه است. او ستون عاطفی، شریک اقتصادی، مربی نسل آینده و مشاور زندگی است. برای اینکه این نقش‌های پرشمار به شکوفایی ختم شوند و نه فرسایش، باید حمایت ساختاری، فرهنگی و خانوادگی از زنان صورت گیرد. رشد خانواده معاصر، مستقیماً وابسته به رشد زنان درون آن است. زن توانمند، خانواده توانمند، و جامعه‌ای بالنده خواهد ساخت.





نقش زنان در خانواده و اهمیت حمایت بیمه‌ای

نقش زنان در خانواده، فراتر از وظایف سنتی و روزمره است. آنان مدیران بی‌ادعای خانه، تکیه‌گاه‌های عاطفی خانواده و گاه نقش‌آفرینان اصلی در تصمیم‌های اقتصادی هستند. این جایگاه چندبعدی، نیازمند حمایت‌هایی هوشمندانه و پایدار است؛ یکی از مهم‌ترین این حمایت‌ها، حمایت بیمه‌ای است.

در دنیای پرریسک امروز، زنان بیش از هر زمان دیگری نیاز دارند تا از امنیت مالی و آرامش روانی برخوردار باشند. بیمه، ابزاری برای تضمین این امنیت است؛ چه در قالب بیمه عمر و سرمایه‌گذاری برای آینده فرزندان، چه در قالب بیمه درمان، حوادث یا حتی بیمه مسئولیت برای حرفه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی آنها.

زنانی که آینده‌نگرانه به حمایت بیمه‌ای می‌نگرند، نه تنها از خود محافظت می‌کنند، بلکه خانواده‌های ایمن‌تر، منسجم‌تر و آسوده‌تر می‌سازند. این نوع نگاه، نشان از بلوغ فکری و قدرت تصمیم‌گیری آنها در حوزه مدیریت ریسک دارد.

زمان آن فرا رسیده است که نقش زنان در خانواده، نه فقط در قالب عاطفه و فداکاری، بلکه در قامت تدبیر، پیش‌بینی و برنامه‌ریزی برای آینده نیز دیده شود. حمایت بیمه‌ای، ابزاری است که این نگاه نو را به واقعیت نزدیک می‌کند.



الهام بهمنی





تاب‌آوری خانواده؛ چگونه در بحران‌ها سالم بمانیم؟

در زندگی هیچ خانواده‌ای از بحران و چالش خالی نیست. بیماری، مشکلات مالی، اختلاف‌نظرها، یا حتی تجربه‌های تلخ مثل سوگ و طلاق، گاه‌وبی‌گاه به سراغ همه می‌آیند. اما آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، واکنش خانواده‌ها به این بحران‌هاست. برخی خانواده‌ها با وجود فشارها، همچنان در کنار هم می‌مانند، رشد می‌کنند و حتی روابطشان صمیمی‌تر می‌شود. برخی دیگر اما زیر بار فشار از هم می‌پاشند یا دچار فرسودگی روانی می‌شوند.

در روان‌شناسی به توانایی «از جا برخاستن پس از بحران»، تاب‌آوری (Resilience) می‌گوییم. تاب‌آوری تنها یک ویژگی فردی نیست؛ خانواده هم به‌عنوان یک سیستم، می‌تواند تاب‌آور یا شکننده باشد. این مفهوم به ما می‌گوید که خانواده‌های سالم الزاماً آن‌هایی نیستند که بحران ندارند، بلکه آن‌هایی‌اند که یاد گرفته‌اند چطور از دل بحران‌ها سالم عبور کنند.

در این مقاله درباره چابستی تاب‌آوری خانوادگی، ویژگی‌های آن، و راهکارهایی برای تقویت این توانایی در خانواده صحبت خواهیم کرد. دانستن این مفاهیم، به ما کمک می‌کند در مواجهه با بحران‌های زندگی، نه تنها آسیب کمتری ببینیم، بلکه روابطمان را عمیق‌تر و سالم‌تر کنیم.

تاب‌آوری خانواده یعنی چه؟

تاب‌آوری، در ساده‌ترین تعریف، یعنی توانایی بازگشت از دل بحران‌ها و فشارهای زندگی، بدون این‌که فرو بپاشیم یا به سلامت روان‌مان آسیب جدی وارد شود. در سطح فردی، تاب‌آوری باعث می‌شود یک انسان بعد از یک شکست، بیماری یا حادثه‌ی ناگوار، دوباره بلند شود و به زندگی ادامه دهد.

اما در روان‌شناسی سلامت و خانواده، تاب‌آوری تنها یک ویژگی فردی نیست، بلکه یک مهارت جمعی هم هست.

خانواده‌هایی که تاب‌آورند، در مواجهه با چالش‌ها نه تنها از هم نمی‌پاشند، بلکه با همکاری، گفت‌وگو، و حمایت عاطفی از یکدیگر، قوی‌تر می‌شوند.



دکتر زهرا کرباسیان





راهکارهای تقویت تاب‌آوری در خانواده

تاب‌آوری یک مهارت اکتسابی‌ست؛ یعنی می‌توان آن را یاد گرفت، تمرین کرد و در طول زمان تقویت نمود. خانواده‌هایی که تاب‌آورتر هستند، الزاماً از ابتدا این‌گونه نبوده‌اند، بلکه با گذر زمان و طی بحران‌ها، این توانایی را در خود پرورش داده‌اند. در ادامه، چند راهکار علمی و کاربردی برای افزایش تاب‌آوری خانواده ارائه می‌شود:

۱. ایجاد فضای گفت‌وگوی باز و صادقانه: در زمان بحران، ارتباط شفاف مهم‌ترین عنصر حفظ سلامت روان است. خانواده‌هایی که اعضایشان می‌توانند آزادانه از ترس‌ها، نگرانی‌ها و احساساتشان حرف بزنند، کمتر دچار سوءتفاهم و فشار روانی می‌شوند. تمرین ساده: در پایان هر هفته، زمانی برای گفت‌وگو خانوادگی اختصاص دهید و از هر عضو خانواده بخواهید یکی از احساسات مهم آن هفته‌اش را با بقیه در میان بگذارد.

۲. معنادگی به بحران‌ها: تاب‌آوری فقط درباره کنار آمدن نیست، بلکه درباره یافتن معنا در دل بحران‌هاست. برای مثال، خانواده‌ای که یکی از اعضایش به بیماری مزمن دچار شده، اگر بتواند این بحران را فرصتی برای نزدیک‌تر شدن، یادگیری همدلی یا رشد درونی ببیند، با روحیه بهتری با آن مقابله خواهد کرد. به گفته‌ی ویکتور فرانکل، روان‌پزشک اتریشی: «انسان در مواجهه با رنج، اگر بتواند معنایی بیابد، آن را تاب می‌آورد.»

۳. تقسیم مسئولیت و حمایت متقابل: در بسیاری از خانواده‌ها، فشار بحران تنها بر دوش یک نفر است (مثلاً مادر یا پدر). در خانواده‌ی تاب‌آور، وظایف و مسئولیت‌ها بازتوزیع می‌شوند تا هیچ‌کس دچار فرسودگی نشود.

تمرین: در شرایط بحران، یک "جلسه خانوادگی" داشته باشید و مشخص کنید هر عضو چگونه می‌تواند مشارکت کند؛ حتی کودکان می‌توانند در حد توان‌شان نقش حمایتی بگیرند.

۴. توجه به سلامت روان هر عضو: هرچه خانواده بهتر بتواند از سلامت روان فردی اعضایش مراقبت کند، در مجموع هم مقاوم‌تر خواهد بود. این مراقبت می‌تواند شامل استراحت کافی، حمایت عاطفی، داشتن زمان شخصی، یا حتی مشاوره حرفه‌ای باشد. اگر یکی از اعضای خانواده دچار اضطراب یا افسردگی شدید است، دریافت کمک تخصصی نشانه ضعف نیست، بلکه بخشی از تاب‌آوری هوشمندانه است.

ویژگی‌های یک خانواده تاب‌آور

براساس پژوهش‌های دکتر فرام والش، روان‌درمانگر خانواده‌محور و از پیشگامان حوزه تاب‌آوری، خانواده‌های تاب‌آور معمولاً این ویژگی‌ها را دارند:

انعطاف‌پذیری: در برابر تغییر مقاومت نمی‌کنند و می‌توانند نقش‌ها و مسئولیت‌ها را در مواقع بحران بازتعریف کنند.

همبستگی و ارتباط مثبت: اعضا در کنار هم می‌مانند، گفت‌وگو می‌کنند و احساسات خود را پنهان نمی‌کنند.

امید و معنا: آن‌ها بحران را بی‌معنا نمی‌بینند، بلکه تلاش می‌کنند برای آن معنا پیدا کنند یا حتی از دل آن رشد کنند.

مهارت در حل مسئله: به جای سرزنش یا انکار، تلاش می‌کنند به‌صورت جمعی راه‌حل پیدا کنند.

تاب‌آوری به این معنا نیست که خانواده‌ای بدون مشکل است یا اعضایش احساس ناراحتی نمی‌کنند، بلکه یعنی در دل رنج، به جای ازهم‌پاشیدگی، به‌هم‌پیوستگی شکل می‌گیرد.

بحران‌های رایج و واکنش خانواده‌ها

بحران‌ها بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی‌اند. گاهی به‌صورت ناگهانی ظاهر می‌شوند، مثل بیماری یک عضو خانواده، از دست دادن شغل، یا مرگ یکی از عزیزان. گاهی هم تدریجی‌اند، مثل دور شدن عاطفی اعضا از یکدیگر، فرسودگی در نقش‌های خانوادگی یا مهاجرت و تغییرات بزرگ در سبک زندگی. بر اساس یافته‌های روان‌شناسی سلامت، مهم‌تر از نوع بحران، نحوه‌ی واکنش خانواده به آن بحران است. در بسیاری از خانواده‌ها، واکنش‌های ناسالمی دیده می‌شود که به جای کمک، اوضاع را بدتر می‌کنند. از جمله: سکوت عاطفی: همه چیز ظاهراً عادی‌ست، اما کسی احساساتش را بیان نمی‌کند.

سرزنش متقابل: به جای همکاری، اعضا همدیگر را مقصر می‌دانند.

انکار بحران: تلاش برای وانمود کردن به این‌که هیچ مشکلی نیست.

جدایی عاطفی یا کناره‌گیری: دور شدن اعضا از یکدیگر برای فرار از فشار روانی.

در نقطه مقابل، خانواده‌های تاب‌آور، به‌جای این واکنش‌ها، سعی می‌کنند کنار هم بمانند، با هم صحبت کنند و در کنار درد، همدلی را تقویت کنند.

یک مثال واقعی و ساده: تصور کنید مادری دچار بیماری سختی شده و خانواده با هزینه‌های درمان، ترس از آینده و خستگی روانی روبه‌روست. در برخی خانواده‌ها، ممکن است تنش‌ها بالا بگیرد، خواهر و برادرها با هم بحث کنند یا پدر دچار فرسودگی شود. اما خانواده‌ای که مهارت تاب‌آوری دارد، به جای فروپاشی، با تقسیم مسئولیت، گفت‌وگوهای صادقانه، حمایت عاطفی از یکدیگر و حتی شوخ‌طبعی در لحظات سخت، به سلامت روان جمعی کمک می‌کند.





جمع‌بندی: خانواده‌ای که می‌ماند، رشد می‌کند

زندگی هیچ‌گاه بدون بحران نیست؛ اما خبر خوب این است که ما می‌توانیم یاد بگیریم چگونه از دل سختی‌ها قوی‌تر بیرون بیاییم. تاب‌آوری خانواده، یک افسانه یا موهبت ذاتی نیست؛ بلکه یک مهارت یادگرفتنی است. در این مقاله دیدیم که خانواده تاب‌آور یعنی خانواده‌ای که:

- بحران را انکار نمی‌کند، ولی در آن غرق هم نمی‌شود؛
- احساسات را پنهان نمی‌کند، بلکه در فضای امن بیان می‌کند؛
- به جای سرزنش، مسئولیت‌پذیری را تمرین می‌کند؛
- و به جای فروپاشی، برای بازسازی خویش تلاش می‌کند.

اگر شما والد هستید، بدانید هر رفتاری که در روزهای سخت نشان می‌دهید، تبدیل به الگوی ذهنی فرزندان‌تان برای تمام سال‌های بعدی زندگی خواهد شد. اگر عضوی از یک خانواده هستید، مطمئن باشید که حتی یک نفر هم می‌تواند آغازگر تغییر باشد.

شاید نتوانیم همه بحران‌ها را حذف کنیم، اما می‌توانیم طوری در کنار هم بایستیم که هیچ طوفانی ما را از ریشه جدا نکند. و این، دقیقاً معنای تاب‌آوری است؛ نه فقط ماندن، بلکه رشد کردن در دل آشوب.

۵. تقویت شوخ‌طبعی و انعطاف‌پذیری: شوخی و خندیدن در دل بحران، نه تنها بی‌احترامی به درد نیست، بلکه راهی سالم برای کاهش فشار روانی است. خانواده‌های تاب‌آور معمولاً توانایی دیدن نیمه‌ی پر لیوان را حفظ می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که شوخ‌طبعی در خانواده‌ها، یکی از عوامل مهم کاهش اضطراب در شرایط بحران است (Masten, 2001)

نقش والدین در ساختن خانواده تاب‌آور

والدین، ستون‌های اصلی خانه هستند. نوع نگاه، واکنش‌ها و رفتارهای آنان در زمان بحران، به شدت بر حال و هوای کل خانواده تأثیر می‌گذارد. فرزندان، حتی بدون آموزش رسمی، تاب‌آوری را از رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند.

• والدین، مدل رفتاری هستند: کودکان و نوجوانان، بیشتر از آن‌که به حرف والدین گوش دهند، به رفتار آن‌ها نگاه می‌کنند. اگر والدین در شرایط سخت، به جای پرخاش یا ناامیدی، رفتاری آرام، منطقی و پذیرنده داشته باشند، فرزندان هم می‌آموزند که در برابر مشکلات، چطور ایستادگی کنند.

نکته: ابراز آسیب‌پذیری والدین (مثلاً گفتن "من هم نگرانم، اما با هم از پشش برمیایم") نه تنها نشانه ضعف نیست، بلکه به فرزندان احساس امنیت روانی می‌دهد.

• آموزش غیرمستقیم مهارت‌های روانی: مهارت‌هایی مثل مدیریت هیجان، حل مسئله، ارتباط مؤثر و تحمل ابهام، جزو عناصر مهم تاب‌آوری هستند. این مهارت‌ها را می‌توان به صورت غیرمستقیم و روزمره به فرزندان آموزش داد:

- زمانی که والدین با احترام با هم گفت‌وگو می‌کنند
- زمانی که از کودک نظرخواهی می‌شود و او در تصمیم‌گیری خانوادگی مشارکت می‌کند

○ وقتی والدین به احساسات کودک اعتبار می‌دهند ("می‌فهمم که ناراحتی...") پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خانواده‌هایی با سبک فرزندپروری دموکراتیک (نه سخت‌گیرانه و نه بی‌تفاوت)، در بلندمدت فرزندان تاب‌آورتر و اجتماعی‌تری تربیت می‌کنند (Baumrind, 1991).

• مراقبت والد از خودش = مراقبت از خانواده: گاهی والدین تمام توان خود را برای حمایت از خانواده می‌گذارند، اما فراموش می‌کنند که خودشان هم انسان‌اند، با نیازهای روانی، جسمی و عاطفی. والدی که خسته، فرسوده یا مضطرب باشد، نمی‌تواند پشتیبان مؤثری برای دیگران باشد.

تمرین: هر والد باید زمانی در هفته برای «خودمراقبتی» داشته باشد؛ حتی اگر فقط ۳۰ دقیقه در روز برای پیاده‌روی، کتاب خواندن، یا نوشیدن یک چای داغ در سکوت باشد.



قتل خانم الهه حسین‌نژاد، یک حادثه تلخ و ناگوار است که نه تنها خانواده و دوستان او را تحت تأثیر قرار داده، بلکه زنگ خطری برای کل جامعه، به ویژه بانوان و مسافران خودروهای مسافرکش به شمار می‌آید.

این حادثه، بار دیگر نشان داد که زنان در جامعه ما هنوز با تهدیدات جدی مواجه‌اند و نیاز به تغییرات بنیادین در نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی احساس می‌شود. این حادثه تلخ، موجب بروز احساس ناامنی در میان بانوان بویژه خانم‌های جوان شده است.

بسیاری از بانوان به دلیل این رویداد، از سوار شدن به خودروهای ناشناس یا حتی تاکسی‌های اینترنتی هراس دارند و این موضوع می‌تواند بر زندگی روزمره و استقلال آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

در چنین فضایی، ضروری است که نظام با جدیت بیشتری به مقابله با رفتارهای هنجارشکن پرداخته و تدابیر مؤثری برای حفاظت از حقوق و امنیت زنان اتخاذ کند. این موضوع امکان پذیر نیست مگر با همدلی و همکاری سه قوا و نیروهای انتظامی و امنیتی برای جلوگیری از بروز مجدد چنین حوادثی، آموزش‌های لازم به ویژه برای دختران و بانوان باید به عنوان یک اولویت در نظر گرفته شود.

این آموزش‌ها می‌تواند شامل نکات ایمنی در سوار شدن به خودروها، شناسایی رانندگان معتبر، و نحوه برخورد با موقعیت‌های خطرناک باشد. همچنین، آگاهی‌بخشی به جامعه درباره اهمیت احترام به حقوق زنان و کاهش خشونت علیه آن‌ها باید در دستور کار قرار گیرد.

در پایان یادآور می‌شویم که جامعه باید به یک فرهنگ ایمنی و احترام متقابل دست یابد. تنها با همکاری همه‌جانبه مردم، نهادها و دولت می‌توانیم به سمت جامعه‌ای امن‌تر و عادلانه‌تر حرکت کنیم، به امید روزهایی که بانوان سرزمین ما بتوانند بدون ترس از آسیب و بی‌احترامی، به زندگی روزمره شان ادامه دهند انشالله....



منصوره استنکافی

سلام منصوره استنکافی هستم مشاور و مسئول کمیته فرهنگی و اجتماعی قرارگاه فرهنگی همگام با خادمان جمهور که در این مقاله به الزام تغییرات بنیادین در نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی جهت جلوگیری از تکرار خشونت به بانوان جامعه می‌پردازم.



۳- تشویق و حمایت از سایر زنان در جامعه زنان کارآفرین معمولاً به دنبال ایجاد فرصت‌های شغلی و اقتصادی برای زنان دیگر نیز هستند. آنها به‌عنوان افرادی که با مشکلات اجتماعی و اقتصادی مقابله کرده‌اند، نقش مهمی در حمایت و تشویق دیگر زنان ایفا می‌کنند.

این زنان از تجربه‌های خود بهره‌برداری کرده و برنامه‌ها یا سازمان‌هایی راه‌اندازی می‌کنند که به زنان کمک می‌کند تا از توانایی‌هایشان برای کسب درآمد استفاده کنند.

۴- مدیریت تغییرات و بحران‌های خانوادگی یکی از ویژگی‌های مهم زنان کارآفرین این است که آنها در مواجهه با بحران‌های خانوادگی، همچنان قدرت و اراده خود را حفظ کرده و از فرصت‌ها برای رشد و توسعه استفاده می‌کنند. این زنان به‌طور ویژه توانایی مدیریت تغییرات و بحران‌ها را دارند، مانند مواجهه با مشکلات مالی، بیماری‌ها، یا تغییرات اجتماعی که ممکن است بر خانواده تأثیر بگذارد.

کارآفرینی به آنها این امکان را می‌دهد که منابع اقتصادی و شخصی خود را مدیریت کرده و به حل مشکلات خانوادگی بپردازند.

۵- پیشرفت در حوزه‌های مختلف کسب‌وکار زنان کارآفرین در طی سال‌ها نشان داده‌اند که توانایی ایجاد کسب‌وکارهای موفق در حوزه‌های متنوعی را دارند.

این حوزه‌ها می‌تواند شامل صنایع تولیدی، خدمات مشاوره‌ای، مد، فناوری، سلامت و آموزش باشد.

۶- تقویت مهارت‌های مدیریت و رهبری زنان کارآفرین با راه‌اندازی کسب‌وکارهای خود، مهارت‌های مدیریتی و رهبری خود را تقویت می‌کنند. این مهارت‌ها نه‌تنها در محل کار بلکه در زندگی خانوادگی نیز به کار می‌آید. توانایی تصمیم‌گیری سریع، حل مشکلات، و برنامه‌ریزی استراتژیک که زنان در کسب‌وکارهایشان به دست می‌آورند، باعث می‌شود که در خانواده نیز از این مهارت‌ها برای هدایت امور و پیشبرد اهداف خانوادگی استفاده کنند.



مریم زنگویی

بررسی موضوع زنان کارآفرین در خانواده بررسی می‌کنیم که چگونه کارآفرینی زنان می‌تواند بر جنبه‌های مختلف زندگی خانوادگی و اجتماعی تأثیر بگذارد.

این موضوع نه تنها بر سطح فردی، بلکه بر کل جامعه تأثیرگذار است.

۱- نقش زنان کارآفرین در ایجاد فرهنگ کارآفرینی در خانواده زنان کارآفرین به‌عنوان اولین مربیان و مشاوران اقتصادی در خانه، در خانواده خود فرهنگ کارآفرینی را پایه‌گذاری می‌کنند.

این نوع تفکر به فرزندان منتقل می‌شود، به‌ویژه به دختران که ممکن است در آینده تصمیم بگیرند وارد دنیای کارآفرینی شوند.

۲- پیشرفت خانواده از طریق مدل کسب‌وکارهای خانگی بسیاری از زنان کارآفرین با شروع از کسب‌وکارهای خانگی، نه تنها به رشد اقتصادی خانواده کمک می‌کنند، بلکه با مدیریت بهینه زمان و منابع، فضای خانواده را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که به رشد کلیه اعضای خانواده کمک کند.

این نوع کسب‌وکارها به دلیل انعطاف‌پذیری زمانی و هزینه‌های کمتر، یک فرصت عالی برای زنان است که بتوانند همزمان به کار و خانواده توجه کنند.



۸- تقویت حس استقلال اقتصادی و اجتماعی در خانواده استقلال اقتصادی که زنان کارآفرین به دست می‌آورند، به‌ویژه در جوامعی که به طور سنتی زنان را از عرصه‌های اقتصادی دور نگه می‌داشتند، می‌تواند تغییرات عمده‌ای ایجاد کند.

این استقلال نه تنها به زنان این امکان را می‌دهد که به خودشان و خانواده‌شان کمک کنند، بلکه به آنها اعتماد به نفس می‌دهد تا در جامعه به‌طور فعال‌تر شرکت کنند.

۹- کارآفرینی و ایجاد الگوهای مثبت برای نسل‌های آینده زنان کارآفرین با فعالیت‌های خود، به نسل‌های آینده الگویی مثبت از موفقیت، پشتکار، و تلاش در راه تحقق آرمان‌ها و اهداف می‌دهند.

فرزندان دختر و پسر آنها می‌آموزند که چطور باید در زندگی به‌دنبال رویاهای خود رفت و با پشتکار و خلاقیت، از موانع عبور کرد.

۱۰- مشارکت در توسعه پایدار و مسئولیت اجتماعی در دنیای امروز، بسیاری از زنان کارآفرین به کسب‌وکارهای پایدار و مسئولیت‌های اجتماعی توجه دارند. آنها می‌کوشند که علاوه بر سود اقتصادی، تأثیرات مثبتی در جامعه خود به‌جا بگذارند.

۱۱- ارتقاء جایگاه زنان در دنیای دیجیتال در دنیای امروز، زنان کارآفرین همچنین در عرصه‌های دیجیتال و فناوری وارد شده‌اند و کسب‌وکارهای آنلاین را راه‌اندازی کرده‌اند.

این کسب‌وکارها معمولاً به انعطاف‌پذیری بیشتری نیاز دارند و برای زنان این فرصت را فراهم می‌آورد که بتوانند از خانه یا محل‌های دیگر، کسب‌وکارهای خود را مدیریت کنند.

حضور در عرصه دیجیتال به زنان این امکان را می‌دهد که در فضای جهانی رقابت کنند و به عنوان پیشگامان فناوری شناخته شوند.

نتیجه‌گیری

زنان کارآفرین نه تنها می‌توانند در بهبود وضعیت اقتصادی خانواده خود نقش ایفا کنند، بلکه می‌توانند با الهام‌بخشی به دیگران، تغییرات اجتماعی و فرهنگی مثبتی را در جوامع خود ایجاد کنند.

در دنیای امروز، آنها به‌عنوان پیشگامان تحولات اقتصادی و اجتماعی، به نسل‌های بعدی این پیام را منتقل می‌کنند که قدرت تغییر، در دستان خود آنهاست



**خدایا از تو سپاسگزارم که به من
یک روز دیگر هدیه دادی، فرصتی
دیگر برای تبدیل شدن به فردی
بهتر، فرصتی دیگر برای دادن و
تجربه عشق و عاشقی کردن**

دفتر مرکزی:

تهران، چیدر، میدان ندا، ساختمان بانک

گردشگری پلاک ۴۳ طبقه اول واحد یک

راه های ارتباطی:

۰۹۳۵۸۷۷۰۸۴۴

info@vwomenc.com