

۱۰ روش ابتکاری برای کنار آمدن با یک شوهر بیکار

تاریخ روزرسانی: ۱۱ خرداد ۱۴۰۱

وقتی همسران شغل خود را از دست میدهد، به راحتی و بلافاصله احساس ترس و غرق شدن میکنند. بیکاری طولانی مدت همسر میتواند یک تجربه ناتوان کننده باشد که با نفرت از خود (که مشکل را تشدید می کند) بدتر میشود. اما در حالی که عواقب آن برای افراد بیکار کاملاً مشخص است، یک قربانی دیگر نیز وجود دارد که رنجش کمتر مورد توجه قرار می گیرد: همسر. این زنان در تلاش برای کمک به شرکای خود در زمان پرفراز و نشیب، خود آشفستگی قابل توجهی را تحمل میکنند. نرخ بیکاری همراه با مرگ و طلاق، به عنوان یکی از مهمترین رویدادهای استرس زای زندگی است. خوشبختانه، کارهای زیادی وجود دارد که میتوانید برای کنترل اوضاع و بهبود روحیه خود و همچنین شوهرتان انجام دهید.

در این مقاله با راهکارهایی برای کنار آمدن با شوهر بیکار آشنا میشوید.

- زن و شوهر میتوانند به بهترین انتخاب خود دست پیدا کنند.
- تعادل و بالانس مناسبی ایجاد کنند.
- آنچه در پیش رو دارند پیش بینی کنند.
- یاد می گیرند خیلی به همدیگر سخت نگیرند.
- یکدیگر را مرتباً بالا بکشند و برای ارتقای هم تلاش کنند.
- یاد می گیرند زندگی ترکیبی از روزهای خوب و بد است.
- یاد می گیرند زندگی ادامه دارد.

روزی که شغل خود را از دست میدهید روزی است پر از احساسات متفاوت. برخی از افراد آماده تغییر هستند و میتوانند فرصتها را تشخیص دهند. در حالی که برای بسیاری از ما آغاز راهی ناشناخته و نامشخص است. همچنین ممکن است احساس غم و اندوه داشته باشید. مهم است که این احساسات را بشناسید و درک کنید که آنها احساساتی بسیار رایج هستند. در اوقات خوب و بد اقتصادی، مردم میتوانند خود را بطور غیرمنتظره ای بیکار ببینند. بنابراین نترسید که در این باره با دیگران صحبت کنید. از دست دادن کار شایعتر از چیزی است که شما فکر میکنید و این شخصیت شما را تعریف نمیکند. گفتگوهای صادقانه میتواند منجر به پیشرفت شغلی یا حتی فرصتهای شغلی بالقوه شود.



۱. یافتن تعادل مناسب در دوران بیکاری

بیکاری به دلایلی باعث ایجاد فشار در روابط زناشویی میشود. گذشته از فشار روانی بیکاری در یک واحد خانواده، شریک زندگی وجود دارد که نتوانسته به کار خود ادامه دهد و خانواده با مشکلات خود در مدیریت مسائل مالی و وجود نداشتن یک نان آور روبرو میشوند. این مسئله احتمال ابتلا به آسیب های روحی همچون افسردگی را در افراد بالا میبرد. همسری که کار «اختیاری» او اکنون تنها منبع درآمد زوجین است، ممکن است ناگهان زیر بار پرداخت قبض ها شانه خالی کند. در حالی که در این مواقع همسر همچنان باید نقش مشاور و تشویق کننده شوهر آسیب دیده و نابسامان را داشته باشد.

هر زنی که در این شرایط گیر افتاده باشد، باید شخصی بین یک مددکار دلسوز و یک مربی باشد. اگر شخصیت صبور و منفعلی دارید، ممکن است رضایت دادن به شریک زندگیتان باعث شود تا در بیکاری و بی عملی گیر کند. در عین حال، اگر بیش از حد به فرد فشار بیاورید، ممکن است خطرناک باشد و فرد را دچار سردی و بی رحمی کند. بنابراین توازن بین این حالتها ایجاد کنید.

۲. پیش بینی آنچه قرار است اتفاق بیفتد

در اولین فرصت پس از بیکاری، شما و همسرتان باید روی یک میز در مقابل هم بنشینید و برای اشتغال، فکری راهبردی کنید. در مورد راه هایی صحبت کنید که میتوانید تعارضات همراه با استرس بیکاری را برطرف کنید. روزهای آینده ساده نخواهند بود. در واقع شما باید با فشار فاحشی که میتواند رابطه شما را در این شرایط سخت و خشن تضعیف کند، مقابله کنید.

۳. احساسات شوهرتان را تایید کنید

شوهر شما ممکن است شرمنده، عصبانی یا غمگین باشد. او ممکن است ترکیبی از هر ۳ را احساس داشته باشد یا ممکن است هیچ یک از آنها را احساس نکند. با او بنشینید و صحبت کنید و به او بفهمانید که احساسش خوب است. هرچه بیشتر بتوانید از نظر عاطفی در کنار او باشید، او احساس بهتری خواهد داشت. از او بخواهید آنچه را که در حال وقوع است و احساسش نسبت به آن را به اشتراک بگذارد. سپس به او فضایی دهید تا در مورد آن صحبت کند. یادآوری اینکه شما هر دو در یک تیم هستید ممکن است کمک کند. به عنوان مثال، ممکن است بگویید «این وضعیت بهترین نیست، اما من همیشه اینجا هستم تا از تو حمایت کنم. ما با هم از آن عبور خواهیم کرد». یا «می فهمم که احساس عصبانیت و کمی ترس می کنی. من هم همینطور! اما ما با هم می مانیم و به عنوان یک تیم از عهده این موضوع برخواهیم آمد».

۴. او را به خاطر از دست دادن شغلش سرزنش نکنید

به راحتی می توان از شوهر خود به خاطر موقعیت خود دلخور شد. با این حال، سعی کنید به یاد داشته باشید که احتمالاً شوهر شما نیز بخاطر از دست دادن شغل خود احساس بدی دارد. اشکالی ندارد که در مورد احساسات خود صحبت کنید، اما سعی کنید هر سرزنشی را که ممکن است احساس کنید را متوجه خود کنید. به جای اینکه خود را در مقابل او قرار دهید، سعی کنید با هم متحد شوید و در این دوران سخت قوی بمانید. چیزی شبیه این بگویید: «سعی کن خود را سرزنش نکنی. بیا بجای غوطه ور شدن در گذشته، به آینده نگاه کنیم». یا «من نسبت به وضعیت کمی احساس ترس میکنم، اما از دستت عصبانی نیستم. بیا با هم یک قدم به جلو برداریم». حتی اگر مقصر باشد، احتمالاً از قبل می داند که خرابکاری کرده است. سرزنش کردن او فقط شما دو نفر را از هم جدا میکند که برای هیچ یک از شما خوب نیست.

۵. شوهرتان را تشویق کنید که به آینده نگاه کند

سعی کنید در آنچه در گذشته اتفاق افتاده غرق نشوید. در عوض، با شوهرتان در مورد قدم های بعدی صحبت کنید و سعی کنید از دست دادن شغل او را مثبت کنید. اگر او واقعاً شغل خود را دوست نداشت، شاید این زمان خوبی برای تغییر باشد. اگر او می خواهد شغل جدیدی را امتحان کند، شاید بتواند به دانشگاه برگردد تا مسیر جدیدی را امتحان کند. هر کاری که شوهرتان می تواند برای مثبت ماندن انجام دهد، راهی است که باید انجام دهید. ممکن است چیزی شبیه این بگویید: «این بد به نظر میرسد، اما تنها کاری که میتوانیم انجام دهیم این است که به آینده نگاه کنیم. این اتفاق افتاد، بنابراین اکنون باید به حرکت خود ادامه دهیم».

۶. به شوهرتان کمک کنید خودمراقبتی کند

از دست دادن شغل بسیار استرس زا است و می تواند منجر به تضعیف سلامتی شود. هر چه شوهرتان بیشتر مراقب خود باشد، بهتر است. از او بخواهید که به طبیعت گردی آرامش بخش برود، استخر برود یا به موسیقی خوب گوش دهد. اگر سطح استرس خود را کاهش دهد، احتمالاً می تواند بیشتر بر روی یافتن شغل تمرکز کند. مراقبت از خود برای شما نیز مهم است! داشتن همسر بیکار استرس زا است، پس حتما در طول روز زمانی را برای خود اختصاص دهید. شوهرتان را با اشاره به راه هایی که برای خانواده تان مفید و سازنده است، تقویت کنید.

۷. زندگی ترکیبی از روزهای خوب و بد است

مهمترین کاری که باید انجام دهید این است که تصدیق کنید روزهای خوب و روزهای وحشتناکی خواهید داشت. در روزهای عالی، آنچه که خوبی ها را بزرگ میکند، مد نظر قرار دهید و رویکردهایی را برای ادامه انرژی مثبت، بیدار شدن با هم، ورزش صبحگاهی و زمان دعا در برنامه خود قرار دهید. یک تمرین روزانه را ادامه دهید.

مسئولیت پذیر باشید و یک برنامه روزانه برای هر دو تنظیم کنید. ملاقات های احتمالی دوستان، برنامه های منظم فردی و کارهای اطراف خانه از این جمله اند.



۸. به هر قدمی که او در راه یافتن شغل جدید برمی دارد پاداش دهید

او را برای پرکردن درخواست ها یا کار بر روی رزومه تحسین کنید. به جای اینکه به او بگویید خیلی آهسته حرکت میکند یا به اندازه کافی سخت کار نمیکند، سعی کنید به نکات مثبت توجه کنید و آنها را به او گوشزد کنید. این احتمالاً او را بیشتر تشویق می کند و می تواند باعث شود سریع تر از زمانی که او را برای درخواست شغل جدید تحت فشار قرار دهید، شغلی پیدا کند. به عنوان مثال، ممکن است بگویید «وای، رزومه جدیدت عالی به نظر می رسد! من بسیار خوشحالم که در چند روز گذشته آنرا بدون وقفه ارسال کرده ای». همچنین می توانید به او در جستجوی شغل جدید کمک کنید.

۹. هر گونه هزینه غیر ضروری را کاهش دهید

زمانی که شوهر شما بیکار است، وقت آن است که فقط آنچه را که خانواده شما نیاز دارد خریداری کنید. شما مجبور نخواهید بود این کار را برای همیشه انجام دهید، و این واقعاً میتواند فشار را از روی شوهرتان برای چند هفته (یا ماه) که شغلی ندارد، کم کند. یکی از راه های آسان برای متوجه شدن هر گونه هزینه غیر ضروری این است که هر چیزی را که برای آن خرج میکنید یادداشت کنید. سپس، در پایان ماه، به مخارج خود نگاه کنید تا ببینید آیا چیزی وجود دارد که بتوانید آنرا کاهش دهید.

۱۰. زندگی ادامه دارد

بیکاری میتواند افراد را مجبور به عقب نشینی کند، اما از ادامه دادن به کناره گیری اجتماعی خودداری کنید. برای نیل به این هدف:

- رفتن به مراسم مذهبی را ادامه دهید و مسئولیت های اجتماعی خود را در طول هفته ادامه دهید. آنچه را که با سایرین انجام میدادید مجددا ادامه دهید.
- فعالیت هایی را برنامه ریزی کنید که به تخلیه انرژی تان کمک میکند.
- در هوای تازه بیرون بروید، دوچرخه سواری کنید، از پیک نیک لذت ببرید. زمانی را برنامه ریزی کنید که سعی کنید نگرانی های شغلی را کنار بگذارید و فقط به سرگرم کردن خود و تفریح پردازید و اجازه دهید انرژی مثبت از طرفین تابیده شود.

از خداوند بخواهید تا انرژی، همدردی، تحمل و دانش را کسب کنید تا بتوانید این فصل آزمایش را پشت سر بگذارید. علاوه بر این، به یاد داشته باشید مثل هر فصل، این هم میگذرد.

منابع: smh.com.au و marriageemissions.com و wikihow.com

injamax.com