

وقتی شوهرم بازنشسته شد

بررسی راهکارهایی که کمک می کند با تبعات بازنشستگی شوهرتان راحت تر کنار بیایید



معصومه متین نژاد | «رفتارش نسبت به قبل ۱۸۰درجه تغییر کرده. مدام غر می زنه و ایراد می گیره»، «از دخالت های بی موردش در همه کارها خسته شده ام. حتی به آشپزی کردن و نظافت خونه هم ایراد می گیره»، «با اینکه ۲۴ساعت شبانه روز و ۷روز هفته رو بیکاره، حاضر نیستم قدری توی کارها به من کمک کنه. انتظار داره همچنان مثل قبل ترو خشکش کنم» و «مگه من جرم کردم که خونه دارم. نباید منم باز نشستگی داشته باشم و قدری استراحت کنم؟»

اسمش را در دل بگذارید یا شکوه و شکایت فرق چندانی نمی کند. معمولاً بیشتر زنان خانه داری که همسرانشان به یک باره به

مشکل از کجا آب می خورد؟

زندگی با همه تلاطمش، برای بازنشسته ها، یک تغییر ۱۸۰درجه بر مدار ۳۰سال برنامه کاری یکنواخت است که ناگهان آن ها را از حرکت و تلاش به سکون وامی دارد. روزهای نخست درست مانند یک مرخصی چند روزه می ماند که باید به دنبال یک دنیا کار عقب افتاده و تلنبار شده بود. اما عمر این خوشی هم، همان چند روز کوتاه است و وقتی که ماه می شود، دو ماه و او برایش برنامه ای ندارد، به یک باره احساس یکنواختی و کسالت با همه تیرگی اش زمین گیرش می کند.



چطور مشکل را مدیریت کنیم؟

غر زدن و نالیدن هیچ دردی از شما دوا نمی کند، جز آنکه اعصابتان را بیشتر خرد کند و به مرض «چه کنم چه کنم» گرفتار شوید. حتم بدانید که با انتقاد کردن مداوم از اخلاق و رفتار همسرتان هم تغییری در او و شرایط ایجاد نخواهد شد. پس به فکر یافتن راهکارهایی اصولی برای مدیریت کردن وضعیت موجود باشید. از آنجایی که نمی توان برای همه یک نسخه واحد پیچید، توصیه می کنیم کمی شرایط جدیدتان را زیر ذره بین ببرید تا متوجه مشکلات شوید. با همه این ها چند راهکار عام هم وجود دارد که به کار بستنتان در کاهش مشکلات و تنش های موجود بی تاثیر نیست.



از زیاد بودن در کنار هم بپرهیزید

بررسی هانشان می دهد زوج هایی که بیشتر از ۳تا۱۲ساعت از طول روز را در کنار هم هستند تنش زیادی را تجربه می کنند. بر همین اساس، میزان نزاع و مراجعه به محاکم دادرسی و مشاوره در روزهای شنبه بیشتر از دیگر روزهای هفته است، بنابراین سعی کنید حتی درصورت باهم بودن در خانه، فضای مجزایی را برای خود و همسرتان ایجاد کنید. برای نمونه برحسب علاقه مندی که دارید ساعتی را به گلکاری، بافتنی، مطالعه یا هر کار دیگری اختصاص بدهید. این کار نوعی خودنوازی هم هست که باعث می نشود برای دیگر ساعات روز شارژ شوید.

جمع های دوستانه را از سر بگیرید

بیشتر خانم ها به دلیل نوع ارتباطاتی که دارند سعی می کنند در همه دوران زندگی شبکه دوستان قدیمی یا جدید را حفظ کنند. دورهمی های آخر هفته، تورهای دسته جمعی، روزه های خانگی و جلسات قرائت قرآن نمونه ای از این تلاش هاست ولی آقایان معمولاً با تاهل جمع های دوستانه شان از هم می پاشند و کمتر نگ می شود برای همین یخشی از نیازهای طبیعی شان سال ها بدون پاسخ می ماند. زنان زیرک باید بدانند که بازنشستگی وقت بسیار خوبی برای از سرگیری دوباره این جمع هاست، چون می تواند همسرانشان را دوباره سرزنه و بانشاط کند. این جمع هس می تواند دوفره یا گروهی در داخل خانه یا جای دیگری مانند پارک، سینما، کتابخانه و استخر شکل بگیرد. رفتن به سفرهای کوتاه و دوستانه هم از این جمله است، اما نباید در سفرهای دوستانه زیاده روی کرد.

به فکر خوداشتغالی مردتان باشید

ریشه بیشتر مشکلات افراد بازنشسته بیکاری و احساس بی کفایتی است. کار برای مردان نوعی هویت فردی است که با بازنشستگی و بیکاری احساس غیرمفید بودن و عاطل و باطل بودن پیدا کنند. این حس در گذر زمان خودش را به صورت بیماری های جسمی و روحی زیادی نظیر افسردگی نشان خواهد داد، پس سعی کنید با نزدیک شدن به روزهای بازنشستگی حتی در زمان به سر بردن در آن دوران، همسرتان را برای یک شروع دوباره تشویق کنید. افراد زیادی در جامعه هستند که خواهان تجربه کاری افراد بازنشسته هستند. همچنین می توان به دنبال کارآفرینی و خوداشتغالی از نوع مشاغل سودآور خانگی هم بود. یادتان باشد مهم نفس کار است نه درآمد حاصل از آن. چون سودی که شما از آramش روانی آن به دست می آورید خیلی بیشتر از این ها می ارزد. حتی می توانید به یک کار عام المنفعه برای همسرتان هم فکر کنید.

از فرد سومی کمک بخواهید

بازنشستگی از کار زمانی اتفاق می افتد که سن بالا رفته است و بیماری ها یکی پس از دیگری سربرآورده اند. از آنجایی که زن ها بیشتر نقش پرستار و مراقب را در زندگی مشترک برای مردها بازی می کنند، طبیعی است که فرد بازنشسته همچنان و بدون ملاحظه این افزایش سن، درباره همسرش و بی حوصلگی که او هم گرفتارش شده است، توقع همان مراقبت های گذشته را داشته باشد. پس اگر چنین شرایطی را تجربه می کنید حتما از فرد سومی مانند یک پرستار یا بچه ها کمک بخواهید، چون با طولانی شدن روند بیماری فرد بازنشسته، انرژی و توان شما هم پایان می پذیرد و این خود شروعی برای تنش و ناسازگاری بیشتر بین شما می شود.

گاهی به مشاوره هم فکر کنید

بخشی از خصوصیات اخلاقی و رفتاری که برخی از مردها دارند، مانند سلطه گری، گیردادن زیاد، کج خلقی و زودرنجی یا عصبانیت جزو ویژگی هایی است که سال ها با آن ها بوده است و اینکه حالا در دوران بازنشستگی نمایان شده و به نظر جدید می آید فقط به دلیل شرایط زمانی و محیطی است که زن و شوهر را بیشتر در کنار هم قرار داده است، پس اگر می بینید برخی از رفتارهای همسرتان تحمل کردنی نیست، حتما از یک مشاور برای کنترل شرایط و کاهش تنش های موجود کمک بخواهید. با این کار بر میزان خودمراقبتی شما و همسرتان افزوده می شود و تازه متوجه می شوید که خیلی از کارهایتان عامدانه و برای آزار دیگری نیست.

پای جوجه با کاری



قیمت تمام شده برای هر نفر ۱۲۰۰۰ تومان	زمان برای پخت ۱۵۰ دقیقه	تعداد ۴ نفر

زهره شقایق، آشپز اگر از درست کردن مرغ سوخاری، آب پز یا کبابی خسته شده اید و به دنبال درست کردن غذایی متفاوت با جوجه هستید، پیشنهاد می کنیم پای جوجه باکاری را امتحان کنید. غذایی سبک و خوشمزه که به دلیل شکل کلوچه ماندنش، بچه ها خیلی آن را دوست دارند و می توانید میان وعده عالی برای چاشت مدرسه بچه ها هم باشد.

پیشنهاد سر آشپز

مواد لازم

آرد	کره	زرده تخم مرغ	پودر زیره
۳ پیمانه و یک قغ	۲۵۰ گرم	۲عدد	یک قغ + یک قغ
زردچوبه	پنیر پیتزا	جوجه پخته و نگینی شده	پیاز خردشده
یک قغ	به میزان لازم	۲۵۰ گرم	یک عدد
گشنیز	ترشی انبه	پودر کاری	آب مرغ
۳ قغ	۲ قغ	یک قغ	یک پیمانه

۱



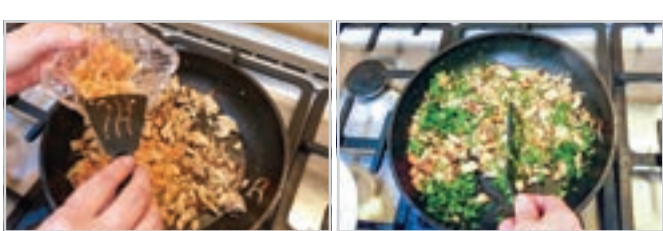
برای درست کردن خمیر ۳پیمانه آرد و قدری نمک را در کاسه ای الک و یک قاشق غذاخوری از پودر زیره و زردچوبه را به آن اضافه کنید. سپس ۲۰۰ گرم کره سرد را تکه تکه و با آرد پوره و بعد هم با زرده تخم مرغ ها و ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری آب سرد خمیر کنید. خمیر را قدری ورز بدهید و درون نایلونی ببیچید و نیم ساعتی درون یخچال بگذارید.

۲



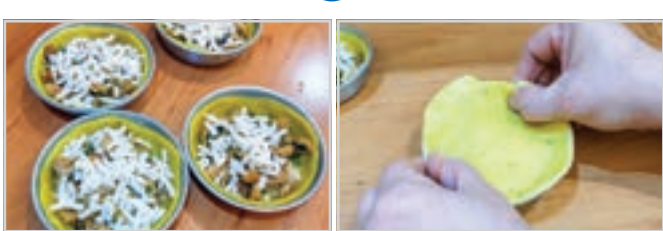
خمیر را از یخچال خارج و به قطر ۲ میلی متر باز کنید. بعد از قالب زدن، آن ها را در قالب های تک نقره کوچک که کف آن ها را از قبل چرب کرده اید، پهن کنید.

۳



پیازها را با ۵۰ گرم از کره تفت بدهید تا طلایی شوند. سپس جوجه ها و باقی مانده آرد را به آن اضافه کنید و هم بزنید. آب مرغ را به تدریج به مواد اضافه کنید و بگذارید غلیظ شود. سپس پودر کاری، یک قاشق چایخوری پودر زیره و بعد هم ترشی انبه و گشنیز خرده شده را به مخلوط اضافه کنید و کامل هم بزنید. حالا مواد را گوشه ای بگذارید تا قدری خنک شود.

۴



به اندازه یک تا دو قاشق غذاخوری از مواد، داخل خمیرها بریزید و قدری پنیر پیتزا به آن بیفزایید. سپس با یک لایه دیگر از خمیرها روی مواد را بپوشانید و با فشار انگشت کنارهای خمیر را به لایه زیرین آن بچسبانید. روی خمیر را با چنگال سوراخ کنید که خمیر در زمان پخت ترک نخورد. در آخر خمیرها را زرده تخم مرغ بمالید و به مدت ۳۰ دقیقه در فر با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد بپزید. جوجه ها را باید ولرم از قالب خارج و در ظرف دیگری سرو کنید. برای تزئین روی غذا هم می توانید از کنجود و سیاهدانه و زعفران دم کرده استفاده کنید