

# کند؟ ها را تامین می‌آن اشتغال زنان، سلامت روان



عکس: ایسنا

یک پزشک سلامت روان گفت: مادران شاغل باید با فرزندان به ویژه کودکان و نوجوانان خود ارتباط موثر و مفیدی برقرار کنند.

های با اشاره به اهمیت سلامت روان در جامعه اظهار کرد: در تعریف سلامت روان باید به شاخص [\(ایسنا\)](#) وگو باساز در گفت‌هوا چیت روحی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت توجه کرد و هر یک از این شاخص‌ها باید برای تامین سلامت در فرد ایجاد شود.

وی افزود: تعریف سلامت نباید به نبود بیماری محدود شود، زیرا سلامت بدین معنا است که شاخص‌های آن در فرد ایجاد شده است.

این پزشک سلامت روان با بیان اینکه سلامت روان بخشی از سلامت فرد به شمار می‌آید، افزود: سلامت روان با فاکتورهای مختلف در ارتباط است و عوامل اقتصادی و اجتماعی در آن دخالت دارد.

چیت ساز با اشاره به اینکه اشتغال یک زن با عوامل فردی، علایق شخصی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی خانواده و رضایتی شغلی درارتباط است، اضافه کرد: عوامل فردی به استعدادها و توانایی‌های افراد بستگی دارد و باید دید که یک زن شاغل تا چه میزان می‌تواند مدیریت مالی و یا مدیریت زمان داشته باشد.

وی با اشاره به اینکه پرورش فرزند و استحکام خانواده می‌تواند در سلامت زنان نقش داشته باشد، تصریح کرد: اگر دو کفه ترازو را در نظر بگذاریم که پرورش فرزند و استحکام خانواده در یک طرف و اشتغال زن به همراه پرورش فرزند و استحکام خانواده در طرف دیگر باشد باید ببینیم کدام طرف بیشتر در تامین سلامت زن نقش دارد؟

این پزشک سلامت روان با بیان اینکه سن کودک در تصمیم یک زن در اشتغال خارج از خانه مهم است، اضافه کرد: در صورتی که یک زن تمایل به اشتغال خارج از خانه دارد باید به این مسئله توجه کند که آیا جایگزینی به جای خودش برای مراقب از فرزندش وجود دارد یا نه؟

وی با اشاره به اینکه مادرانی که شاغل هستند و فرزندانشان در سن کودکی و نوجوانی قرار دارند باید ارتباط موثر و مفیدی با آنها داشته باشند، گفت: منظور از ارتباط موثر با فرزندان این است که مادر در بازگشت از کار زمان خاصی را به ارتباط با کودک اختصاص دهد و پاسخگوی نیازهای او باشد.

## اشتغال زنان، یک تصمیم گیری فردی است

این پزشک سلامت روان با بیان اینکه قانون نوشته شده‌ای در ارتباط با اشتغال زنان نداریم، اضافه کرد: اشتغال زنان یک تصمیم گیری فردی و خانوادگی است و تشخیص اینکه آیا در کنار این اشتغال صدمه‌ای به تربیت فرزند و استحکام خانواده وارد می‌شود یا خیر نیز بر عهده زن است. در نهایت زن خود تصمیم می‌گیرد که آیا در کنار اشتغال می‌تواند ارتباط خوبی با فرزندان و یا خانواده خود داشته باشد یا خیر.

چیت ساز تصریح کرد: با یک برنامه ریزی مناسب زنان شاغل می‌توانند در جامعه موثر واقع شوند و جایگاه خود را بدست آورند و حتی به اقتصاد خانواده کمک کنند؛ البته باید توجه داشت که ارتباط موثر با فرزندان و در کل با خانواده نباید فدای اشتغال یک زن شود.

وی در خصوص اینکه کیفیت زندگی زنان شاغل بهتر است یا زنان دار خاطر نشان کرد: کیفیت زندگی یک زن بستگی به یک برنامه

ریزی موثر و مناسبی دارد که تمام زندگی فرد را تحت پوشش قرار دهد و در صورت وجود چنین برنامه‌ای کیفیت زندگی زنان شاغل در مقایسه زنان خانه دار بهتر است.

این پزشک سلامت روان با بیان اینکه زنان شاغل نباید خستگی و عصبانیت خود را به خانه بیاورند، تصریح کرد: انتقال خستگی ناشی از فعالیت‌های خارج از خانه به همسر و کودک بر کیفیت زندگی افراد موثر است. بنابراین برای ارتقاء کیفیت زندگی باید برنامه ریزی مناسبی از سوی زنان شاغل انجام شود.

چیت ساز در خصوص اینکه آیا می توان گفت که حمایت اجتماعی یکی از نشانه های تامین سلامت روان زنان در جامعه است، ادامه داد: هر چقدر که یک زن شاغل حمایت اجتماعی و حمایت خانوادگی بیشتری داشته باشد طبیعی است که سلامت روان او بیشتر تامین شود.