

## بخش 6

### خانه و کار - نیاز به تردستی در ایجاد توازن



شغلی که در آن مشغول به کار بودم برای من به یک حرفه تبدیل شده بود، و من به آن تنها به شغلی که درآمد زندگی را تامین می کند نگاه نمی کردم.

جانم، مادری با شغل پاره وقت که یک فرزند بزرگ با اختلال تاخیر در رشد و همچنین یک کودک مبتلا به اختلالات ارتباطی دارد

برای زنانی که کار را هدف زندگی خود قرار داده اند، تولد یک کودک با نیازهای ویژه می تواند تاثیر ناگواری بر زندگی کاری آنها ایجاد کند که هرگز پیش از این پیش بینی آن را نکرده بودند. برای مثال شلی هرگز روزی را پیش بینی نکرده بود که بخواند از کارش انصراف دهد. او برای یازده سال دوران آموزش ابتدایی تا متوسطه را در مدارس شبانه پشت سر گذاشته و مهارت ها و قابلیت هایش در بازار را توسعه داده بود. در نتیجه، پیشرفت قابل ملاحظه ای در واحد حسابداری شرکت محل کارش به دست آورد.

او می گوید: «شغل من جالب بود. من از روابط کاری با سایر همکارانم و همچنین ساعات کاری انعطاف پذیری که در محیط کار داشتم لذت می بردم.» اما پس از اینکه برای دخترم «اوتیسم و فلج مغزی» تشخیص داده شد، شلی برای تمرکز بر وظایف کاری خود، زمان و انرژی کمی

داشت. بنابراین او گفت: «رفتن به کار را متوقف کردم تا بتوانم او را به برنامه های درمانی در نظر گرفته شده ببرم. از آنجا که دیگر قادر به انتخاب شغلی با شرایط و ویژگی های شغلی قبلی خود نبودم، حرفه جدیدی را در ارتباط با کودکان با نیازهای ویژه آغاز کردم. در این شغل به مراتب دریافتی کمتری نسبت به شغل قبلی خود داشتم. متأسفانه، به دلیل محدودیت های زمانی حاصل از برنامه های درمانی دخترم می بایست از ادامه این شغل نیز انصراف می دادم.»

داستان «شلی» که کار مورد علاقه خود را رها کرده، یک مورد غیر معمول است. بسیاری از کارشناسان و افراد حرفه ای مجبور می شوند به کارهای با سطح درآمد کمتر و یا مشاغل پاره وقتی که فاقد هرگونه مزایایی برای آنها هستند روی بیاورند. برخی موقعیت کاری جدید را به نوعی کسل کننده و یا غیر چالشی عنوان می کنند. در این قبیل فعالیت های کاری فرصت های اندکی برای توسعه و ارتقا وجود دارد. برخی نیز همانند شلی به طور کلی از ادامه فعالیت کاری منصرف می شوند.

اغلب مادران دلیل ناتوانی فرزندشان از روندی که در زندگی کاری خود طی می کردند، دور شده و هم از نظر شخصی و هم مالی، هزینه های هنگفتی را متحمل شده اند. یافته های محققان دانشگاه ویسکانسین نشان می دهد که والدین - به ویژه مادران - در مدت کوتاهی پس از اینکه ناتوانی فرزندشان تشخیص داده شد، از میزان ساعات کاری خود کاسته و به مدت 15 سال بعدی فعالیت کاری خود را در ساعات کاری کمتر انجام دادند. پژوهشی در سال 2000 نشان داد که تنها 52 درصد مادران کودکان با نیازهای ویژه شاغل هستند و از این تعداد نیمی از آنها به صورت پاره وقت مشغول به کار می باشند. در کل جامعه، 72 درصد زنان شاغل در مشاغل تمام وقت مشغول به کار هستند.

از قضا، خانواده کودکی که نیاز ویژه دارد ممکن است بیش از هر زمان دیگری به یک منبع درآمد دوم احتیاج داشته باشد و کار کردن در خارج از خانه می تواند مزایایی بیش از مزایای مالی داشته باشد. دکتر آلیس از دانشگاه اوتاوا با 40 مادری که کودکانشان به ADHA مبتلا بوده و هر یک حداقل 10 ساعت در هفته کار می کردند، مصاحبه ای انجام داده و به این نتیجه رسید که مادران مرتباً به منافعی که محل کار آنها از نظر بهداشت روانی و عاطفی برایشان داشته است،

اشاره می کنند. آنها در این مورد با یکدیگر هم عقیده هستند. خانم رگن که یک مددکار اجتماعی است و کودکی مبتلا به ناتوانی های متعدد دارد می گوید: «کار کردن به من این اجازه را می دهد تا به دور از فضای نیازهای ویژه برخی از ابعاد زندگی را حفظ کنم.» او اینگونه ادامه می دهد: «داشتن زمانی برای دور بودن از شرایط فرزندم به من اجازه می دهد نقاط قوت خود را تقویت کنم و بتوانم به عنوان مادر به شغل والدینی خود بازگردم.» خانم کوان که فروشنده بیمه است می گوید: «من در مقایسه با استرس روزانه ای که مادری با کودک با ناتوانی شدید تجربه می کند، کار کردن را آرامش بخش می دانم.»

بنابراین، با وجود نیازهای گسترده فرزندان چگونه زندگی حرفه ای خود را حفظ می کنید؟ در این حالت بر سر راه اشتغال شما موانع قابل توجهی می تواند به وجود آید؛ مانند یافتن بهترین مراقبت از کودک، وقت گذاشتن برای دریافت بهترین درمان برای کودک، همزمان حفظ مهارت های شغلی لازم. شما چگونه می توانید در محیطی کار کنید که شناخت چالش های خانواده هنوز در فرهنگ سازمانی آن شکل نگرفته و یا به تازگی در حال شکل گیری است؟

مادران مورد مطالعه ما نشان دادند که این کار قابل انجام است. بسیاری از آنها از طریق مذاکره و درخواست انعطاف پذیری بیشتر در محیط کاری و تکیه بر کمک دوستان یا اعضای خانواده، به کار خود به صورت تمام وقت ادامه دادند. سایر مادران تصمیم گرفتند با انتخاب مشاغل پاره وقت و یا خوداشتغالی در زندگی خود تعادل ایجاد کنند.

به گفته مادران کلید موفقیت هم برای آنها و هم برای کارفرمایان در «انعطاف پذیری» است. مادران به دفعات به این نکته اشاره کردند که انعطاف پذیری، اعتماد به نفس و تمایل به سازش در مذاکرات نقش کلیدی دارند. از همه مهم تر، مادران شاغل موفق گفتند که آنها باید به کارفرمای خود تخصص و مهارت، فداکاری و قابلیت اعتماد خود را به عنوان یک کارمند متعهد اثبات می کردند. یکی از مادران به ما گفت: «من برای کارفرمای خود به خوبی کار می کنم. تلاش می کنم زمان های درمان فرزندم را بعدازظهر ها یا ابتدای روز تنظیم کنم.» مادر دیگری به ما گفت: «در محیط کار من را به عنوان کارمندی می شناسند که در صورتی که کار ناتمامی

داشته باشم، حتی آخر هفته ها نیز به محل کارم می روم و کارها را به اتمام می رسانم، به ویژه زمانی که بدانم در طول هفته باید به دلایل مختلف محل کار را ترک کنم.»

اما پیش از اینکه به مذاکره در محیط کاری خود بیندیشید، باید در ابتدا به حقوق خود به عنوان مادر کودکی با نیازهای ویژه یا مبتلا به بیماری حاد آشنا شوید.

«من به هر یک از مسئولین خود می گویم که ممکن است به خاطر رفع نیازهای فرزندم روزهایی را در طول ماه مرخصی بگیرم. البته برای آنها روشن می کنم که وظایف کاری محوله را به درستی و تا بعدازظهر روز کاری آینده تحویل خواهم داد. عموماً، با استناد به قانون Family Medical Leave Act (مرخصی استعلاجی خانواده) به مرخصی می روم؛ چرا که این قانون برای من بسیار ارزشمند است.»

خانم کاتری، مادر کودکی هشت ساله و مبتلا به فلج مغزی

[www.special-people.com](http://www.special-people.com)