

بسمه تعالی

مدیریت پیامدهای منفی اشتغال زنان در خانواده با توجه به مبانی الگوی سوم زن مسلمان

زهرا حبیبی نسب^۱

چکیده

خانواده، به عنوان اولین جامعه ای که فرد در آن زندگی می کند، در شکل گیری شخصیت و آینده انسان بسیار مهم و اثر گذار است. خانواده به عنوان اولین مدرسه ای است که انسان در آن تعلیم میابد و با اصول زندگی اجتماعی و دینی آشنا می شود. خانه مکانی است که در زیر سقف آن ارزش های اخلاقی و اجتماعی از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود، و اسباب رشد انسان فراهم می گردد. دریافت تربیت حقی است برای فرزندان که ایفای آن از سوی پدر و مادر در کانون گرم خانواده محقق می شود. در پژوهش حاضر به پیامدهای منفی اشتغال زنان در خانواده پرداخته شده است. محقق با روش توصیفی از منابع کتابخانه ای و دیجیتالی ابتدا به پیامدهای منفی اشتغال زنان بر جسم و روح آنان و سپس به پیامدهای منفی اشتغال زن بر خانواده اش پرداخته است. با توجه به پیامدهایی که در تحقیق بیان شده پژوهشگر به این نتیجه رسید که اگر اشتغال زنان در بیرون از خانه بیش از حد متعارف باشد میتواند آسیب های جبران ناپذیری را در مرحله اول به خود زن و سرانجام به کانون گرم خانواده و مخصوصا فرزندان وارد کند. همین مطلب نیز از بیانات مقام معظم رهبری پیرامون الگوی سوم زن مسلمان دریافت می شود که می فرمایند: وظیفه زن مطلقا این نیست که در خانه کار کند، در مدیریتهای گوناگون، مشاغل گوناگون اجتماعی و دولتی، حضور زنان هیچ محدودیتی ندارد. اما اشتغال زن، کار اساسی زن در خانه و خانواده و مسئولیت مهم همسری و مادری را تحت الشعاع قرار ندهد.

کلید واژه: زن مسلمان، اشتغال، خانواده، پیامدهای منفی، الگوی سوم.

^۱ - طلبه سطح ۲ مرکز آموزش عالی الزهرا(س) دزفول - zahrahabibi2003267@gmail.com

مقدمه

امروزه مساله ی اشتغال برای خانواده و جامعه به یکی از دغدغه های اصلی تبدیل شده است. و به سادگی نحوه ی زندگی آن ها را تحت تاثیر قرار داده است. اهمیت ایجاد اشتغال در ایجاد ثبات اقتصادی جامعه غیر قابل انکار است. توجه هر چه بیشتر به موضوع اشتغال در جامعه میتواند منجر به افزایش سطح رفاه عمومی و توسعه همه جانبه در جامعه گردد. اشتغال، عاملی است که به طور آشکار بر زندگی میزان رفاه عمومی و سطح رضایت فرد از زندگی اثر می گذارد. از این رو ایجاد فرصت های شغلی بسیار مهم خواهد بود. اشتغال که فرصتی است برای ابراز وجود و کسب درآمد، آنگاه کارکرد صحیح دارد که از افراط کاری پرهیز شود و برای استراحت و تفریحات سالم، عبادت و خودسازی زمان کافی و مناسبی لحاظ شود. اما متأسفانه در جامعه ایرانی بیش از حد به جایگاه زنان شاغل ارزش و اهمیت می دهند و جایگاه اجتماعی ویژه ای برای آنان قائل هستند و آن را چنان باارزش و مهم می دانند که گویی زنی که خانه دار است و کار تربیتی فرزندان را به نحو احسن انجام می دهد و فرزندان خوبی تحویل جامعه می دهد، آن فعالیت یک کار دسته دوم و در حاشیه است. در حالی که تربیت، مسئولیت و هنر اصلی یک زن است اما این مسئولیت به حاشیه رفته و آسیب های کار بیرون که بر زن وارد می شود را نمی بینند. پژوهشگران زیادی پیرامون پیامد های منفی اشتغال زنان در خانواده قلم فرسایی کرده اند از جمله:

۱_ ساره عظیمی در مقاله ای به بررسی علل به وجود آمدن استرس در زنان شاغل و راههای مبارزه با آن پرداخته است. ایشان مینویسند، استرس یکی از مهم ترین علل بروز اختلالات جسمی و روانی است.

۲_ علیرضا جلالی و هاجر شفیعی کوجانی در مقاله ای به چالش های فرزند آوری زنان شاغل در حوزه کسب و کار پرداخته اند. ایشان می نویسند، برنامه زمانی منعطف و ساعات کاری طولانی و شیفت های کاری مشاغل پر زحمت و خطرناک است، که به برخی از زنان شاغل در حوزه فرزند آوری و یا فرزند بیشتر تاثیر گذار بوده است.

در کارهای پژوهشی قبلی به آثار روانی و اجتماعی زنان شاغل اشاره شده بود. پژوهشگر در این مقاله قصد دارد به صورت دقیق تر، آثار منفی مبحث اشتغال را با توجه به الگوی سوم زن مسلمان بیان کند.

بنا براین سوال اصلی این پژوهش عبارت است از اینکه پیامد های منفی اشتغال زنان در خانواده چیست؟ و راهکارهای برون رفت از این جریان با توجه به مبانی الگوی سوم زن مسلمان کدامند؟

۱- مفهوم شناسی

برای آشنایی بیشتر با موضوع پژوهش در ابتدا به برخی مفاهیم اصلی پیرامون آن پرداخته می‌شود.

۱-۱ مفهوم خانواده

در فرهنگ معین واژه خانواده به اهل بیت، تیره و خاندان معنا شده است (معین، ۱۳۸۳، ص). در اصطلاح خانواده، نهادی است که بر پایه ازدواج مرد و زن شکل می‌گیرد و با تولیدمثل، توسعه می‌یابد. این نهاد، اساس سازندگی شخصیت انسان و مهم‌ترین عامل تکامل جامعه بشر است و از این رو، اسلام، که برنامه‌ی تکامل انسان است برای تأسیس و تحکیم این نهاد سرنوشت‌ساز و پیشگیری از فروپاشی آن، رهنمودهای بسیار مهمی ارائه کرده است. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۷، ص ۱۱)

۲-۱ مفهوم الگو

واژه Pattern به معنای؛ الگو، مدل، انگاره، شکل و نمونه، قالب، طرح، منوال و نقش در نظر گرفته شده است. این واژه در معانی متعددی به کار رفته است. در تعریفی ساده از الگو می‌توان گفت؛ الگو یا مدل، نمایش نظری و ساده شده از جهان واقعی می‌باشد. مدل، طرح و نمونه‌ای است، که از آن الهام گرفته و پیروی می‌شود و یا نسخه‌ای از آن برداشته می‌شود. (عبداللهی، ۱۳۹۳، فصلنامه پژوه)

۳-۱ مفهوم الگوی سوم زن مسلمان

ابتدا به بیان مفهوم الگوی اول و دوم پرداخته می‌شود و در ادامه مفهوم الگوی سوم زن مسلمان بیان می‌شود. یک وضعیت برای زن بود، که به دوره سنتی نسبت می‌دهند که وضع مطلوب برای زن این بود که اساساً کنشگری اجتماعی نداشته باشد و گوشه‌ی خانه و محبوب شوهرش بماند، به تعبیر شهید مطهری زن در این دوره گرانها بود، اما همچون شیء گرانها بود و نه به عنوان انسان کنشگر. (سوزنچی، دیماه ۱۴۰۱) در آن زمان دو الگوی زن شرقی و زن غربی به دنیا عرضه شده بود، الگوی زن شرقی، زنی بود که در خانه محصور بود و از تمام تعلقات و نقش آفرینی و کنشگری در جامعه در ابعاد مختلف بریده بود به طوری که حتی توانمندی‌های زنان، ناکارآمد جلوه داده می‌شد و در الگوی زن غربی، به بهانه‌ی آزادی زن و احقاق حقوق او، بحث

تساوی حقوق زن و مرد در همه ابعاد را مطرح می کردند ، در حالی که این تساوی نه تنها موجب رشد و پیشرفت و تبیین جایگاه رفیع برای زن و احقاق حقوقش نمیشد ، بلکه بخشی از توانمندی ها را از او می گرفت. (اخبار فرهنگی، ۱۴۰۲/۱۱/۱۴، animnews.com) در یکی دو قرن اخیر بعد از تحولات مدرنیته و نهضت احیای حقوق زنان که ذیل عنوان فمینیسم رقم خورد ، عملاً دو الگو برای کنشگری زن مطرح شد .

الگوی اول ، الگوی خود فمینیسم بود که نا خود آگاه ، الگوی اصلی انسان را مرد می دانست و لذا الگوی کنشگری زن را در انجام کنشگری های مردانه می دید . در این الگو به تعبیر شهید مطهری انسان بودنش از حیث اجتماعی جدی گرفته شد . اما چون زن بودن زن به حاشیه رفت خروجی اش انسان بی بها شد .

الگوی دوم ، الگوی سرمایه داری بود ، که این فرصتی که فمینیست ها پیش آوردند را جدی گرفتند و کوشیدند زن بودن زن را جدی بگیرند اما نه در افق انسانیت ، بلکه در افق جنسی! یعنی با تقویت نگاه سرمایه ای به همه ی امور ، زن را به مثابه کالای جنسی در نظر گرفتند ، یا حداکثر به عنوان سرمایه داری که سرمایه اش امر جنسی است. کنشگری او بیش از اینکه انسانی باشد ، جنسی شد . یعنی آزاد شدن استفاده از سرمایه ی جنسی او برای همگان و برای رونق بازار مصرف. شهید مطهری اینگونه بیان می کند که در این الگو زن به بهانه ی کنشگر بودن ، هم گرانها بودنش را از دست داد و هم انسان بودنش را. (سوزنچی، Souzanchi.ir ۱۴۰۱/۱۰/۲)

اما الگوی سوم چیست؟

در اسلام وجود حضرت زهرا (س) به ما نشان داده که اولاً زن در منظر اسلام کنشگر است نه صرفاً حاشیه و در پستوی خانه و منفعل و ثانیاً کنشگری است که زنانگی اش در کنشگری اش باید جدی گرفته شود ، اما نه وجه جنسی بودن وی ، بلکه این وجه اصلاً نباید در کنشگری وی وارد شود. در این مدل الگوی زنانه، باید حرکت فردی، خانوادگی ، اجتماعی و نوع تربیت خود و فرزندان یک زن تراز انقلاب اسلامی با مبانی اسلام در تعارض نباشد و در عین حال باید علاوه بر حق و مبانی دین اسلام دنبال مسئولیت باشد . الگوی ما حضرت زهرا (س) در صدر اسلام است و مدل تربیتی فرزند ، خانوادگی و اجتماعی ایشان الگویی برای زنان ما است. (اخبار فرهنگی، ۱۴۰۲/۱۱/۱۹)

مقام معظم رهبری در فرامین خود الگوی سوم را زن مسلمان ایرانی معرفی می کند که بانویی تمدن ساز است . و در ضمن حفظ حجاب و عفت در عرصه های اجتماعی حضور دارد . هم مادر و هم همسر است و در کنار

آن فعالیت اجتماعی پر رنگی دارد. شیر زنان انقلاب اسلامی نشان دادند که الگوی سوم زن مسلمان، نه شرقی و نه غربی است. (ایسنا، ۳۰/۱/۱۴۰۲)

۴-۱ اشتغال از دیدگاه اسلام برای مرد

روایات زیادی بیان شده است که مردان را به تامین معاش خانواده تشویق می کند، برای مثال پیامبر اکرم (ص) تلاش مردان برای کسب روزی حلال خانواده را معادل جهاد در راه خدا می داند. (مجلسی، ه ق ۱۲/۱۰۳) مردی را که برای زن و بچه اش به دنبال مال حلال است، مانند رزمنده در جبهه است. (کافی، جلد ۵ ص ۸۸) در حالی که چنین تعبیری برای زنان دیده نمی شود. (عبدالخانی، ۱۳۹۴ ص ۱۳)

۵-۱ اشتغال از دیدگاه اسلام برای زن

با نگاهی به آیات قرآن کریم می توان دریافت که اشتغال فی نفسه برای زن ممنوع نگردیده است. بسیاری از اطلاعات و دلالت های قرآن کریم نشان می دهد که زنان می توانند در فعالیت های اقتصادی جامعه مشارکت داشته باشند و با حفظ حدود اسلامی به کسب و کار پردازند. با نگاهی به سیره ی پیامبر (ص) این نکته روشن میشود که زنان بسیاری در زمان پیامبر (ص) بودند، که به کار و فعالیت اقتصادی می پرداختند و کار آنان نیز مورد قبول و تایید ایشان قرار می گرفت. حضرت خدیجه از زنان بر گزیده و بزرگواری است که خود تاجری ثروتمند بود که به کار تجارت می پرداخت. (فارس نیوز، ۳/۷/۱۳۹۱)

۶-۱ پیامدهای اشتغال زنان

مسلم است که هر فعالیتی هم جنبه های مثبت دارد و هم جنبه های منفی. از جمله پیامدهای مثبت مشارکت زنان در بیرون از خانه این است که منجر به افزایش اعتماد به نفس، مقید بودن، افزایش قدرت تصمیم گیری و مواجهه مناسب با حوادث زندگی می شود. قدرت خلاقیت و کارآیی زن در نتیجه مشارکت در کارهای اقتصادی و اجتماعی بیشتر می شود. از سوی دیگر زنی که وارد اجتماع و بازار کار می شود، دید بهتری از روند رشد اقتصادی و اجتماعی پیدا می کند و می تواند خواسته های زنانه اش را با تامل بیشتری مطرح کند.

از جمله پیامد های منفی آن این است که مادران شاغل نمی توانند همانند مادران غیر شاغل به طور تمام و کمال، به کودکان خود رسیدگی کنند. چون مادر چندین ساعت از روز را خواه ناخواه جدای از فرزند به سر

کنند. زنان شرقی به خاطر محبت بیش از حد خود به خانواده همسر و فرزندان در جهان مثال زدنی هستند. این خصیصه آنها باعث می‌شود نه تنها کار بیرون از خانه که کارهای منزل را نیز به بهترین شکل انجام دهند و همچنان خوشحال باشند، که با تقبل کارهای منزل باعث صرفه‌جویی در درآمد خانواده شده و از این راه رفاه بیشتری به همسر و فرزندان می‌بخشند. ولی آنان غافلند که این از خود گذشتگی موجب خستگی و فرسودگی آنها می‌شود. بیشتر زنان شاغل با فشار مضاعف مسئولیت‌های خانه و بچه هم روبرو هستند و این به طور بالقوه یکی از بزرگترین منابع استرس و خشم و آزرده‌گی در خانواده‌هایی است که زن و شوهر هر دو بیرون از خانه کار می‌کنند. (مدیریت زنان شاغل در خانه، ۱۰/۶/۱۳۹۳)

زنان شاغل باید برنامه هفتگی و روزانه داشته باشند همیشه فهرستی از اقلام مورد نیاز در منزل داشته باشند اهداف روزمره خود را تنظیم کنند، سعی کنند صبح زود از خواب بیدار شوند. بین کارهای خانه و اداره مرزبندی ایجاد کنید، در محل کار به بعضی از درخواستهای کاری از طرف همکارانتان که ممکن است برای انجام آنها مجبور شوید زمانی را در منزل به آنها اختصاص دهید جواب رد بدهید. زنان شاغل که تعادل خوبی بین محیط کار و خانه دارند در هر دو محیط رشد می‌کنند. (بهترین برنامه ریزی برای زنان شاغل، ۱۳۹۸)

بنابر الگوی سوم زن مسلمان در فرمایشات رهبری بیان می‌شود که یکی از مهمترین وظایف زن خانه‌داری است اما اگر چنانچه ما به خانه داری به چشم حقارت نگاه کنیم می‌شود گناه، خانه داری یک شغل است شغل بزرگ است شغل مهم شغل حساس و آینده سازی است. (بیانات در دیدار جمعی از مداحان، ۱۱/۲/۱۳۹۲)

نتیجه گیری

از آن چه در مورد پیامدهای منفی اشتغال زنان در خانواده با توجه به الگوی سوم زن مسلمان بیان گردید، نهایتاً نتایج زیر حاصل گردید: مقام معظم رهبری می‌فرماید: یکی از مهمترین وظائف زن، خانه‌داری است اما اگر چنانچه این به معنای این باشد که ما به خانه‌داری به چشم حقارت نگاه کنیم، این میشود گناه. خانه‌داری یک شغل است؛ شغلی بزرگ، شغلی مهم، شغلی حساس و آینده‌ساز. بنابراین زنان شاغل باید با تدبیر صحیح بین اشتغال و کار منزل، امور را به نحو احسن مدیریت نمایند.

در این مقاله ابتدا آسیب‌های اشتغال بر جسم زن که شامل آسیب‌های تولید مثل، مشکلات ارگونومی و بیماری‌های ناشی از کار و خطرات تجهیزات حفاظت فردی و مسائل مربوط به مد و خود آرایی اشاره شد و در مرحله بعد به آسیب‌های اشتغال بر روح زن که شامل سردی روابط با همسر، مشکلات استرس و افسردگی زنان

شاغل ، مشکلات ناشی از لغزش ها و انحرافات و اضطراب و نگرانی ها اشاره شد ، و در نهایت به آسیب های وارده به مسائل خانواده از جمله مسئله فرزند آوری ، آسیب های اشتغال مادر بر تربیت فرزندان و آسیب های اشتغال بر ایفای نقش همسری و آسیب های اشتغال بر مدیریت امور منزل بیان شد . در این مقاله در ادامه هر مبحثی دیدگاه رهبری در مورد الگوی سوم زن مسلمان مطرح شده است، و یک سری راهکارهای مدیریتی داده شده که یک زن مسلمان به چه صورت پیامدهای اشتغال خود را مدیریت کند . از جمله راهکارهای مدیریتی ، این است که یک زوج شاغل می توانند با مشورت همدیگر بر نامه ریزی مفیدی برای داشتن یک رابطه ی عاطفی و خوب برای خود و برای تربیت فرزندان داشته باشند .

فهرست منابع

کتابها

- قرآن کریم
- ۱. قائمی ، علی ، " تربیت و بازسازی کودک " ، نشر دانش اسلامی ، ۱۳۶۲
- ۲. قائمی ، علی ، " آسیب ها و عوارض اجتماعی " انتشارات امیری ، ۱۳۷۰
- ۳. مطهری ، احمد ، " رابطه اقتصاد خانواده گی " قم ناشر دارالکتاب ، چاپ یکم ، ۱۳۶۴ ه ش
- ۴. محمدی ری شهری ، محمد ، میزان الحکمه، ج ۲، قم موسسه در راه حق ، چاپ دوم ، انتشارات رشد ، ۱۳۷۴ ه ش
- ۵. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، ج ۲، چ ۲۱، تهران: امیرکبیر، ۱۳۸۳ ه ش

مقالات

- ۱. سلطان محمدی ، زلیخا ، "نقد و بررسی اشتغال زنان " نشریه کتاب ماه ، ۱۳۸۰ ه ش ، شماره ۲۸
- ۲. شفیعی نیا، مسعود و دیگران، بررسی عوامل روانشناختی موثر در فعالیت جسمانی زنان کارمند، مجله پزشکی بالینی ابن سینا، دوره ۲۱، شماره ۴، ۱۳۹۳
- ۳. فرهادیان ، فاطمه ، " پیامدهای منفی اشتغال زنان ، قسمت اول " نشریه قدس ، ۱۳۸۹ ه ش ، شماره ۱۸

۴. عظیمی، سید حمید رضا، "ارگونومی و کار زنان" روش های تولید و مدیریت تولید، پایگاه اطلاع رسانی صنعت، ۱۳۸۹ ه ش، شماره یکم
۵. فرهادیان، فاطمه، "پیامدهای منفی اشتغال زنان بر خانواده، قسمت دوم" سامانه ی مدیریت نشریات دفتر تبلیغات اسلامی، سال ۱۳۸۹، شماره ۲۱۹
۶. شعاع کاظمی، مهر انگیز - جهانگیری، محمد مهدی - "بررسی مقایسه ای رابطه بین استرس زناشویی و سرد مزاجی زنان شاغل و غیر شاغل"، نشریه مطالعات روان شناختی، سال ۱۳۹۰، شماره ۴
۷. حزبوای، سعید، "تحلیل آثار و پیامدهای مد گرایی در آموزه های اسلامی" سال انتشار ۱۴۰۰ ه ش، شماره ۳۷
۸. اسد زندی، مینو، "میزان فراوانی افسردگی، اضطراب و استرس در پرستاران نظامی، سال انتشار ۱۳۹۰ ه ش، شماره ۲
۹. عظیمی، ساره، "بررسی علل به وجود آمدن استرس در زنان شاغل و راه های مبارزه با آن، سال انتشار ۱۳۹۴ ه ش
۱۰. راهکار های تامین سلامت روان در زنان چیست؟ سال انتشار ۱۴۰۰ ه ش، خبرگزاری ایمن
۱۱. زینتی، علی، "انحرافات اجتماعی زنان"، نشریه مطالعات راهبردی زنان، سال انتشار ۱۳۸۲ ه ش، شماره ۱۹
۱۲. صفری، نسرین، "انحرافی در کسب لذت" سال انتشار ۱۳۹۰، انتشارات تبیان
۱۳. فرجام نیا، جاوید، "دوستی در محیط کار، مزایا و آسیب ها + هفت توصیه برای مدیریت آن، سال انتشار ۱۴۰۳
۱۴. فلاحیان، زهرا، "اثر پذیری زنان بزهکار از شرایط محیطی در تحقق جرایم علیه تمامیت معنوی" انتشارات فقه و حقوق خانواده، سال نشر ۱۳۹۹، شماره ۷۳
۱۵. عظیمی، ساره، "بررسی به وجود آمدن استرس در زنان شاغل و راه های مبارزه با آن، سال انتشار ۱۳۹۴
۱۶. عبداللهی، فاطمه، مقاله "الگو"، پژوهشکده باقرالعلوم، پژوه، ۱۳۹۳
۱۷. متقی، محمد حسین، "علل ترس از موفقیت در زنان شاغل"، نشریه مطالعات اجتماعی و روان شناختی زنان، سال انتشار ۱۳۸۳ ه ش، شماره ۵
۱۸. زنده دل، مونا، "نگاهی به قوانین حاکم بر اشتغال زنان در ایران"، فصلنامه علمی پژوهشی، سال انتشار ۱۳۷۶
۱۹. مقاله "مهم ترین مشکلات فرزند آوری و جوانی جمعیت کشور"، سال انتشار ۱۴۰۲، خبرگزاری مهر

۲۰. پروینیان ، فربیا ، " تاثیر سبک زندگی امروزی زنان بر میزان فرزند آوری ، مطالعه موردی شهر قزوین ، فصلنامه علمی و پژوهشی زن و جامعه ، سال انتشار ۱۳۹۷ ، شماره ۴
۲۱. فرهادیان ، فاطمه " پیامد های منفی اشتغال زنان بر خانواده ، قسمت دوم " انتشارات پیام زن ، سال انتشار ه ش ۱۳۸۹ ، شماره ۲۱۹
۲۲. نصر آبادی ، بی بی رازقی ، " تجربه مادری چالش های فرزند آوری زنان شاغل مطالعه کیفی در تهران " مقاله پژوهشی سال انتشار ۱۴۰۲ ه ش ، شماره ۳
۲۳. شیدانی ، ترابی ، " بررسی عوامل موثر بر گرایش زنان ساکن شهر تهران به فرزند آوری کمتر ، انتشارات مطالعات زن و خانواده ، سال انتشار ۱۳۹۸ ، شماره ۲
۲۴. رعنا شکوهی ، ستار ، " باید و نباید های اشتغال زنان " انتشارات پیام زن ، سال انتشار ۱۳۹۲ ، شماره ۲۶۱
۲۵. معصومه محمدی ، سیف " مادران شاغل و رهایی کودک در آغوش تنهایی " ، سال انتشار ۱۳۹۲ ، شماره ۲۶۱
۲۶. معدنی ، سعید ، " بررسی تاثیر اشتغال زنان بر خانواده " ، نشریه علوم رفتاری ، سال انتشار ۱۳۹۳ ، شماره ۲۰

سایت ها

۱. سایت مقام معظم رهبری <https://farsi.khamenei.ir>
۲. [https:// borna.news](https://borna.news) ، برنا نیوز ، ۱۴۰۲/۸/۸
۳. [https:// www .isna.ir](https://www.isna.ir) ، ایسنا ، ۱۳۹۸ /۱۰ / ۴
۴. [resouceswww.cwhn.ca/](https://www.cwhn.ca/resources) ایسنا ،
۵. [https myindustry.ir/ ergonomics۱_ women1](https://myindustry.ir/ergonomics1_women1) ، پایگاه اطلاع رسانی صنعت ، ۸۹ /۴ /۶
۶. [https:// vista.irm/ a/ stqqy](https://vista.irm/a/stqqy) سایت هفته نامه آتیه ، ۱۳۸۲
۷. [https:// khanehkhobeman .ir](https://khanekhobeman.ir) سایت خانه خوبان ، ۱۳۹۴
۸. [https:// www.chetor.com](https://www.chetor.com) ۱۳۹۹
۹. [https:// www.mash reghnews .ir](https://www.mashregnews.ir) سایت مشرق ، ۱۴۰۰/۸/ ۱۰
۱۰. [https:// abzarjarahi.com](https://abzarjarahi.com) سایت اخبار پزشکی و سلامت ، ۱۳۹۸/۱۰/۱۴
۱۱. [https:// jfpr.areeo.ac.ir / article](https://jfpr.areeo.ac.ir/article) ۱۳۹۲ /۶ /۲
۱۲. [https:// ensani .ir / fa / article](https://ensani.ir/fa/article) سایت انسانی ، ۱۳۸۶
۱۳. [https:// journals. Sbmu .ac .ir](https://journals.Sbmu.ac.ir) سایت نفس ، ۱۴۰۲

۱۴. [https:// imenfard.ir](https://imenfard.ir) _ سایت ایمن فرد ، ۱۳۹۸/۴/۲۴
۱۵. [www.isna.ir/ news / kordesta](http://www.isna.ir/news/kordesta) _ ، سایت ایسنا ، ۱۳۹۱ / ۲ / ۲۰
۱۶. [https:// www.sid .ir](https://www.sid.ir) _ ، ۱۳۹۰ / ۱۰ / ۴
۱۷. [https:// www.nipna.ir.](https://www.nipna.ir) _ سایت نیپنا ، ۱۳۹۰/۴/۲
۱۸. [https:// www.nipna .ir](https://www.nipna.ir) _ سایت نیپنا ، ۱۳۹۴/۱۱/۱۷
۱۹. [https:// www.ekhtebare.ir](https://www.ekhtebare.ir) _ سایت مهر ، ۱۳۹۷ / ۱۲ / ۱۵
۲۰. [https:// ssoss.ui. ac .ir / articl](https://ssoss.ui.ac.ir/article) _ ۱۴۰۲/۱۰
۲۱. [https:// www.journals .dte.ir](https://www.journals.dte.ir) _ سایت پیام زن ، ۱۳۸۹/۴