

احتمال آسیب قلبی زنان با استرس شغلی

مطالعه پژوهشگران دانشگاه درکسل پنسیلوانیا نشان می‌دهد تأثیر فشار شغلی و فشار اجتماعی بر زنان یک اهرم فشار قوی است. این ۲مورد در کنار هم زنان را ۲۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب قرار می‌دهد. این مطالعه همچنین نشان داد وقایع پراضطراب زندگی مانند مرگ همسر، طلاق، جدایی یا سوءاستفاده جسمی یا کلامی، و همچنین فشارهای اجتماعی، هر یک به‌ترتیب با ۱۲ درصد و ۹ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است.



نخرا

شهربانو

۲شنبه
۳۰ فروردین ۱۴۰۰
۶ رمضان ۱۴۴۲ شماره ۳۳۴۴

(۲)



فکر جدایی و تصور نادرست خوشبختی

۱۴ سال است شکایت دارد. از همان روزهای اول عقد، گله‌هایش شروع شد. اول از رفتارهای تازه و نامناسبش، کمی بعد رفتار والدینش، فامیلش، خرید عروسی، اجاره خانه و... اما پس از ۱۴ سال، روزی نبوده که از شوهرش بد نگوید. انگار در همه این سال‌ها هرگز راضی و خوشحال نبوده است. بعد از کلی بدگویی و ناسزا به شوهرش، وقتی خیلی کلافه می‌شود، خودش را سرزنش می‌کند که کاش خیلی زودتر از این‌ها طلاق می‌گرفتم، کاش بچه‌ای نداشتم، کاش عقل امروز را داشتم و هیچ‌وقت ازدواج نمی‌کردم یا کاش با فلان خواستگارم ازدواج کرده‌بودم.

بعد از ازدواج، شاید خیلی از ما چنین حالی را تجربه کرده باشیم. وقتی شریک زندگی‌مان ساز مخالف می‌زند، آن لحظه‌ها ممکن است گذشته را مرور و مدام روزهای خوش را برای خودمان دوره کنیم. زنانی که از کیفیت زندگی خود راضی نیستند مدام فکر جدایی را در ذهن خود مرور می‌کنند. آن‌ها فکر می‌کنند زندگی بعدی‌شان بهتر خواهد بود؛ «طلاق می‌گیرم و برای آینده بیشتر فکر می‌کنم. قطعاً زندگی بهتری خواهم داشت.» این افکار خیلی ایده‌آل‌اند اما به ۲ دلیل چندان عملی نیستند. اول اینکه چنین تصوراتی نشان می‌دهد ما هنوز نپذیرفته‌ایم که زندگی زن و مرد حاصل طرز فکر و نگرش ۲ نفر است. مگر می‌شود یکی از زوجین سراسر خوبی و حسن خلق باشد و دیگری مجموعه‌ای از همه زشتی‌ها و ناپسندی‌ها؟ ما منتظریم دیگری به حرفمان گوش کند، دیگری حالمان را خوب کند و دیگری ما را خوشبخت کند. دلیل دوم هم باز خودمان هستیم. تعجب نکنید! بعید نیست بعد از طلاق هم گیر بیفتید زیرا خود اکنونتان را تغییر نداده‌اید. نارضایتی باقی می‌ماند. تنها شکلی عوض می‌شود. شاید افرادی را دور و نزدیک دیده باشید که برای بار دوم یا سوم از همسر خود طلاق گرفته‌اند.

همیشه مؤثر بودن و تصمیم جدی گرفتن به معنی متارکه و جدایی نیست. باید ریشه اختلافات را پیدا و گره‌ها را باز کنید. به طور حتم شما هم ویژگی‌های روحی و روانی نادرستی دارید که به رابطه با همسرتان آسیب می‌رساند.

این ماجرا سوی دیگری هم دارد. اگر سال‌های سال است با مردی زندگی می‌کنید که مشکلات اخلاقی و رفتاری دارد، از آن آگاهید و خود را قربانی این زندگی می‌دانید اما قدامی برای بهبود شرایطتان به هر صورت بر نمی‌دارید، باید خودتان را درمان کنید. عجیب است اما حقیقت دارد. این منفعل ماندن ناشی از ترس‌های درونی ماست. ترس از ناراحتی والدین، ترس از ناتوانی در اداره زندگی خود واز همه مهم‌تر ترس از قضاوت دیگران به گونه‌ای که در چشم آن‌ها جایگاه اجتماعی و خانوادگی‌مان را از دست بدهیم.

چه ترس‌های درونی دارید چه رابطه کنونی‌تان به حل مشکلات نیازمند است، از نمایش همسر همیشه قربانی دست بردارید و درمان‌های روان‌شناختی را آغاز کنید. شاید زندگی فعلی شما و شوهرتان آن قدرها هم که تصورش را می‌کنید رنج‌آور نباشد.



دکتر مهتاب علی‌نژاد
جامعه‌شناس

از کوزه همان برون تراود که در اوست

این روزها یک ویدئوی کوتاه از یک گزارش کرناپی در فضای مجازی موجود است. گزارشگر از یک پدر موتورسوار می‌پرسد: شما الان می‌دانی که شهر در وضعیت

قرمز قرار دارد امانه خودت و نه بچه‌ها ماسک ندارند، چرا؟ پدر در حال توجیه است که دختر کوچکی که روی موتور نشسته است می‌گوید: عمو! به ماسک و دستکش و الکل نیست، شانس آدم مهم است! هم‌زمان که ویدئوی گزارش را بازبینی می‌کنم، خانم همسایه می‌آید و چند جلد کتاب امانت می‌برد تا حالا که ماه رمضان آغاز شده است و به دلیل روزه‌داری بیشتر در خانه می‌ماند کتاب بخواند، نه اینکه کتاب‌های خاصی باشد: رمان، حکایات پندآموز، داستان‌های کوتاه، هر آنچه برای سواد اولیه او قابل درک باشد. کتاب‌ها را که تحویلش می‌دهم به این فکر می‌کنم که اگر شمار بیشتری از زنان این سرزمین برای فراغت خود خواندن را انتخاب کرده بودند، زندگی اجتماعی ما چه

شمایل متفاوت‌تری می‌توانست داشته باشد. خانم همسایه در شرایطی که زندگی سختی را تجربه کرده و فرصتی برای تحصیل نداشته در هر فراغت کوتاهی در پی مطالعه برای فهم بیشتر است. بانوه‌هایش ارتباط مؤثر برقرار می‌کند و نه در نصیحت و پند و اندرز بلکه در عمل و سبک زندگی خود اهمیت دانش و خواندن را به آنان که با او در تعامل هستند می‌آموزد. ضمن تحسین خانم همسایه، به دختر بچه مرد موتورسوار می‌اندیشم که مادر آینده این سرزمین است و به مادری می‌اندیشم که او را چنین پرورش داده است که بینش او به سبک زندگی اش قبول حداکثری شانس در رخدادها باشد. اونماد دختران و پسران بسیاری در این سرزمین است که بهبود کیفیت زندگی را نه در توسعه‌ی بینش و دانش برای

زنان در حفظ و ترویج ارزش‌های ماه رمضان در فرهنگ ایرانی و خانواده تأثیرگذار هستند؟

میهمانی خدا به میزبانی مادران

چگونه زنان فرهنگ رمضان را می‌سازند؟

معنای عمیق هستی‌شناسانه در خود همه ماه رمضان‌های زندگی‌مان را به یاد بیاوریم، خواهیم دید حتی آن موقع که کودک بودیم، وقتی هنوز روزه به ما واجب نشده بود اما اشتیاق بیدارشدن سحرها و نشستن سر سفره افطار توی دلمان موج می‌زد، چیزی که ما را به وجد می‌آورد فارغ از شکوه سفره‌های سحری و زیبایی سفره‌های افطار، فارغ از بر هم خوردن نظم طبیعی زندگی و روزمرگی که شبیه یک مسافرت هیجان‌انگیز بود، «خوشمزگی» بود. حالا هم بعد از گذشتن این همه سال، رمضان هنوز یک سبک منحصر به فرد برای خودش دارد، یک سبک شخصی که محال است در ماه‌های دیگر تکرار شود. رمضان درست همان وقتی است که چیزهایی سر سفره می‌آید که در ماه‌های دیگر خبری از آن‌ها نیست، خوراکی‌هایی که برای مزه شگفت‌انگیزشان یک طور



اها می‌بوسفی

در این میان از این قرارداد نانوشته تخطی نمی‌کرد. بعد، این رسوم آیینی پنهان به ما هم منتقل می‌شد و ما هم می‌دانستیم برخی خوردنی‌ها فقط و فقط سر سفره افطار و سحر معنا و مزه خود را می‌یابند. بگذریم از اینکه هر شهر و هر فرهنگی هم برای خودش چیزهای منحصر به فردی داشت، چیزهایی که زنان سازندگان آن بودند. یک معنی غربی در وجود زنانه در ماه رمضان هست که اگر نبود انگار چیز بزرگی کم بود. فکر کنید ماه رمضان بیاید و مادرهایتان در خانه نباشند! فکر کنید ماه رمضان بیاید و عمه و خاله و مادر بزرگ سفره افطاری پهن نکنند، رنگ هیچ خانه‌ای دم افطار به صدا در نیاید و هیچ خانم‌های همسایه و ...

ساده‌ترین تأثیرش هم همین سفره‌ها بود: سحری و افطار، سفره‌هایی که پر بود از خوراکی‌های معنادار رضانی که مادرها و مادر بزرگ‌ها به عمد انحصارشان را برای همین ماه نگه می‌داشتند. انگار ماه‌های دیگر لایق درک این زیبایی نبودند. مادر بزرگ‌هایمان این دستور العمل‌های جادویی را به مادرانمان یاد می‌دادند و انگار آن‌ها هم سینه‌به‌سینه با خودشان این آداب و رسوم را منتقل می‌کردند و هیچ کس

سحری همیشه‌ای که در خانه می‌پیچید و گرسنه‌مان می‌کرد، آن صدای آرامی که با پس‌زمینه دعای سحر رادیو ما را از خواب شیرین دم صبح بیدار می‌کرد هیچ جایگزینی ندارد. مادرها و زن‌ها بدون خستگی و شکایت، رهبری این ماه را در دست داشتند. همه چیز آماده بود. انگار پای یک جادو در میان باشد، سفره سحری برای روزه‌داران پهن شده بود. وقتی بیدار می‌شدیم همه چیز آماده بود. مادر سر سفره هم حواسش به همه چیز بود. مدام به همه می‌گفت که باید سبزی بخورند، آب بخورند، غذایشان را کامل بخورند و انگار آماده بود که مراقب همه باشد، مثل یک مأمور وظیفه‌شناس همه چیز را بررسی کند، هم روزه‌داری ما را و هم سلامتمان را. در طول روز هم ما می‌خواهیدیم، ضعف روزه غالب می‌شد و ما منتظر افطار بودیم اما مادر به کار پختن افطاری مشغول بود با چه عشق و علاقه‌ای، آن هم با زبان روزه، زنی شبیه به یک رهبر قبیله، رهبری که قرار است قبیله خسته و از جنگ برگشته‌اش را تیمار کند و به آن‌ها آب و غذا برساند در حالی که خودش هم در این جنگ بوده، مشغول پخت و پز بوده، نه پخت و پز ساده، نه یک افطاری که

ساختن یک زندگی سالم بلکه در میزان شانس و اقبال تعریف می‌کنند. شما چه نمونه‌های مشابهی را می‌توانید در ذهن‌تان مرور کنید از کودکان و حتی بزرگسالانی که باورمندی به اقبال و شانس را به طور حداکثری جایگزین تفکر عقلانی کرده‌اند؟ اشتباه‌های رفتاری یا فکری پدر اگر چه تأثیر شایان توجهی در مسیر پرورش کودکان دارد، رفتار اصلاحگر مادر به طور غیرمستقیم و ضمن حفظ اقتدار مردانه پدر، می‌تواند راه انتخاب دیگری برای کودک بگشاید تا در مقابل عملکرد نامناسب احتمالی، یک عملکرد مناسب انتخاب‌شده را نیز مشاهده کند. امکان‌هایی که مادران در مسیر پرورش کودکان و نوجوانان خود می‌توانند ایجاد کنند در انواع مطالعات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی تأکید