



سخن گفتن از زنانه ترس دنیا

است اما نزدیک به ۶ درصد زنان باردار چنین ترس بیمارگونه‌ای را تجربه می‌کنند. نشانه‌های این ترس آشفتگی هنگام خواب، مشکل در تمرکز روی کار یا فعالیت‌های خانوادگی، حملات اضطرابی، کابوس و رفتارهای نامتعادل است.

اگر دوران بارداری را سپری می‌کنید و احساس می‌کنید این ترس که در ماه‌های اول طبیعی بود، حالا به یک فکر مداوم در ذهن شما تبدیل شده است و لحظه‌ای رهایتان نمی‌کند یا با یادآوری زایمان دچار استرس شدید می‌شوید، لازم است از همین حالا با یک روان‌شناس مشورت کنید. خطر تجربه چنین ترسی در بارداری این است که بعد از تولد، با افسردگی بعد از زایمان همراه شوید و به شدت مختل کننده زندگی عادی است.

برای آن دسته از زنانی که هنوز باردار نشده یا بارداری قبلی سختی داشته‌اند و حالا ترس از آن تجربه را با خود به همراه می‌برند، کمک گرفتن از روان‌شناس ضرور است. درمان فوبی‌ها یا هراس‌ها بیشتر همراه با مشاوره روان‌شناس به دارودرمانی هم نیاز دارد که روان‌پزشک آن را تشخیص می‌دهد. فوبیا یا ترس مرضی در صورت درمان نشدن به دلیل توانایی اضطراب‌زایی شدید می‌تواند به اندازه‌ای در یک زن افزایش پیدا کند که تصمیم بگیرد خود را برای همیشه از بارداری و داشتن فرزند محروم یا به داشتن تک‌فرزند اکتفا کند.

درمان ترس‌های بیمارگونه یا مرضی به زمان بیشتری نیاز دارد زیرا بسته به وضعیت فرد، سابقه اختلالات قبلی، شرایط خانوادگی و جسمی و بسیاری موارد دیگر متغیر است. همه این‌ها دلایل مهمی برای این هستند که ترس‌های خود را جدی بگیرید.

درست نقطه مقابل زنانی که از کودکی به مادر شدن، انتخاب نام فرزند و رویاپردازی با کودک خیالی ذهنی زندگی می‌کنند و در بزرگسالی یکی از هدف‌هایشان در ازدواج بچه آوردن است، ترس از همین مادر شدن، کابوس شب و روز برخی دیگر است.

بعضی‌ها از فرزند آوردن نه فقط بیزارند بلکه به شدت هراس دارند. از بارداری، زایمان یا هردو می‌ترسند. از تصور زایمان به خصوص زایمان طبیعی وحشت دارند. گاهی حتی فکر کردن به این مراحل آنان را دچار استرس و اضطراب شدید می‌کند.

نگرانی از چگونه طی شدن دوران بارداری، به سلامت گذارندن زایمان و بازگشتن به خانه با نوزاد سالم برای هر زنی تجربه‌شدنی است اما آنچه ما از آن می‌گوییم یک ترس مرضی است به نام «توکوفوبیا» که به یک ترس زنانه در دنیا مشهور است زیرا به زایمان و بارداری مربوط می‌شود. توکوفوبیا نوعی فوبیای خاص و اختلال پانیک محسوب می‌شود که ترس غیرمنطقی و کلافه کننده به فرد می‌دهد. این ترس در زنانی که هرگز بچه‌دار نشده یا آنان که تجربه یک زایمان سخت داشته‌اند اتفاق می‌افتد. استرس‌های مشخص و نامشخص قبلی، ترس از درد، نداشتن حمایت خانوادگی، ترس از مرگ نوزاد یا مادر، بی‌اعتمادی به پزشکان یا نظام درمانی و گرفتن اطلاعات ناقص برخی از ریشه‌های به وجود آمدن این ترس بیمارگونه هستند.

توکوفوبیا سبب می‌شود فرد پیوسته بارداری خود را به بهانه‌های مختلف به تأخیر بیندازد یا در صورت بارداری، به روش زایمان با سزارین اصرار کند. ترس از زایمان در همه زنان باردار دیده می‌شود و طبیعی

شهربانو

۲۳ شنبه
۱۵ خرداد ۱۴۰۰
۱۹ شوال ۱۴۴۲ شماره ۳۳۹۸

(۷)



صندوق‌های خانگی نمونه کوچک بانکداری اسلامی حقیقی

به دنبال افزایش نرخ سود و بهره و ضوابط خاص ضمانت‌های بانکی، مردم در گروه‌های مختلف دوستان، اقوام و همسایگان، به تشکیل صندوق‌های وام اقدام کردند، صندوق‌هایی که قالب غیررسمی دارند و براساس اعتماد، اعتبار اجتماعی و پیوند خانوادگی و دوستی شکل می‌گیرند. همه ما صندوق‌های فراوانی میان دوستان و خانواده خود سراغ داریم که یک زن رئیس آن است و چندین سال است که کار رتق و فتق امور وام خانواده یا دوستانش را به صورت ماهیانه برعهده دارد.

لازم است فردی که عهده‌دار چنین مسئولیتی می‌شود، به لحاظ خصوصیات فردی، شخصی با تعامل اجتماعی بالا و زیرک باشد چون به دلیل همان پیوندهای دوستی و خانوادگی که مبنای پیدایش چنین صندوق‌هایی است، ممکن است افرادی در این صندوق‌ها عضو شوند که نسبت به پرداخت اقساط یا سهم وام خود پایبندی نداشته باشند و مشکلاتی را برای رئیس صندوق و سایر اعضا به وجود آورند. این مسئله نیازمند فردی مدیر و پیگیر در رأس صندوق است تا با روحیه تعامل بتواند در صورت اقتضا، درباره ادامه حضور چنین افرادی در صندوق تصمیم بگیرند و با یک رفتار و حرکت اشتباه، به کاهش تعداد اعضای صندوق و در نهایت خسارت به سایر اعضا منجر نشود.

این صندوق‌ها که همگی با هدف قرض الحسنه و به نیت کار راه اندازی تشکیل می‌شوند، به ۲ صورت فعالیت می‌کنند: دسته اول صندوق‌هایی است که در آن افراد همراه گردهم جمع می‌شوند و طبق توافق قبلی، هر فرد رقم تعیین شده را پرداخت می‌کند و بر اساس قرعه، جمع ارقام به شخصی که در قرعه کشی برنده شود پرداخت می‌شود.

دسته دیگر، صندوق‌هایی هستند که رقمی به عنوان آئینمان یا حق اشتراک دارند و از ماه اول، مبلغی که تجمیع می‌شود براساس قرعه به فرد برنده تعلق می‌گیرد، با این تفاوت که فرد وام گیرنده، موظف به بازپرداخت مبلغ وام در قالب اقساط از پیش تعیین شده است. چنین صندوق‌هایی به مرور شاهد رشد خوبی خواهد بود و در صورت وجود روحیه کار گروهی، تعهد و خوش‌حسابی میان اعضا، سالیان سال ادامه پیدا می‌کند.

با پیشرفت صندوق‌ها به لحاظ مالی و افزایش تعداد اعضا، میزان تقاضا برای دریافت وام نیز افزایش می‌یابد که این موضوع نیازمند ضمانت اجرا برای بازپس‌گیری اقساط و وجه اشتراک خواهد بود. معمولاً رؤسای صندوق‌ها طبق شرایط و ضوابط خود، قوانینی برای نحوه عضویت وضع می‌کنند از جمله اینکه محدودیت افزایش تعداد اعضا، گرفتن سفته یا ضمانت بانکی یا شرطی با عنوان نسبت خانوادگی میان اعضا برای صندوق خود قائل می‌شوند.

همان‌طور که تجمیع توان مالی افراد خانواده و دوستان در چنین صندوق‌هایی که با نیت قرض الحسنه تشکیل می‌شود بسیار مفید و کارگشاست، افراد باید دقت کافی برای راه‌اندازی این کار و نحوه عضوگیری خود داشته باشند تا دچار ضرر و زیان نشوند. در نهایت، آنچه اهمیت دارد این است که تشکیل این صندوق‌ها و عضویت در آن‌ها می‌تواند به درآمدزایی و سهیم شدن زنان در دارایی‌های خانواده و گروه دوستان، افزایش قدرت تصمیم‌گیری، حفظ و تداوم کار گروهی و گسترش آن به امور دیگر منتج شود.

از آنجایی که مبنای این صندوق‌ها بر پایه قرض الحسنه است و شامل سود و بهره نمی‌شود، می‌توان گفت الگو و نمونه کوچک شده‌ای از بانکداری اسلامی به معنای واقعی کلمه است.

راه نوین جایی برای شروع تازه زندگی

مرکز توانمندسازی زنان و دختران آسیب‌دیده اجتماعی «راه نوین» از سال ۱۳۹۷، با هدف کمک و شناسایی زنان آسیب‌دیده در مجتمع شوق زندگی فعال است. مشاوره تخصصی روان‌شناسی با هدف خانواده درمانی، مددکاری، بازدید از منزل به جهت شناسایی نیازها، دارودرمانی، اشتغال‌زایی و ... گوشه‌ای از عملکرد این مؤسسه است. نیکوکاران و خیران محترم می‌توانند با شماره تلفن ۳۷۴۲۹۲۰۳ داخلی ۱۸۳ تماس بگیرند.

