

مهر مادری تحقق بخش همه رؤیاهای میان سالی است

زنان باید نقش خود را

در سلامت خانواده و جامعه جدی بگیرند



وجود فضای آرامش بخش در خانه باعث رشد استعدادها و پیشرفت اعضای خانواده می شود. بر اساس طبقه بندی نیازهای انسان که توسط یکی از روان شناسان سرشناس به نام مزلو انجام شده است، نیاز به احساس عشق و محبت و احساس تعلق خاطر جزو نیازهای پایه ای ماست. اگر این نیازهای پایه تأمین نشوند، نمی توانیم به نیازها و استعداد های سطح بالاتر خود بیندیشیم و برای رسیدن به آن ها تلاش کنیم.

ما زنان با برعهده گرفتن ۲ نقش در محیط خانواده، یعنی نقش همسری و مادری، ۲ عملکرد متفاوت را با محوریت عواطف از خود نشان می دهیم. در نقش همسری چنانچه خصوصیات روانی همسر خود را به عنوان مرد در نظر گرفته و نسبت به، برطرف کردن و تأمین آن نیازها حساس باشیم آنگاه است که مرد در قلب خود احساس آرامش می کند. همین احساس آرامش باعث می شود تا او نیز نسبت به نیازهای همسرش به عنوان زن حساس و پاسخ گو باشد. بنابراین می بینیم که چرخه ای از ابراز محبت و تأمین نیاز در خانواده شکل می گیرد که نتیجه نهایی آن پدید آمدن احساس آرامش در خانواده است.

مردان نیاز دارند تا از طرف زنان خود به عنوان فردی تأمین کننده و توانمند و قابل تکیه کردن شناخته شوند. برای رفع این نیاز می توان در محیط خانواده و اجتماع از ویژگی های تأمین کنندگی همسرمان حمایت و تعریف کنیم تا احساس شکست از تشکیل یک زندگی موفق در ذهن آن ها تثبیت نشود. زنان در جایگاه مادری نیز در ایجاد سلامت روان نقش مؤثری دارند. نقش زن در جایگاه مادر در تمام دوران زندگی از نوزادی کودک تا نوجوانی و جوانی قابل واگذاری به شخص دیگری نیست. بن مایه شخصیت اصلی انسان در ۶ سال نخست زندگی شکل می گیرد که از این ۶ سال، ۲ سال اول زندگی از اهمیت قابل توجهی برخوردارند. زمانی که کودک به دنیا می آید هیچ تصویر تعیین شده ای از دنیا ندارد؛ اینکه آیا دنیا جای امنی است، آیا دیگران مورد اعتماد هستند و... این ها پرسش هایی است که در آینده نحوه تعامل کودک را با خود و دیگران رقم می زند. اما چه کسی در ذهن کودک اولین تصاویر را می سازد و آینده او را مثبت یا منفی این چنین تحت تأثیر قرار می دهد؟ بله! مادر یا هر کس دیگری که در نبود مادر می تواند نماینده او باشد، مثل مادر بزرگ، خاله یا مادر خوانده. مهم ترین فرد زندگی هر انسانی همان زنی است که جلوه عطف و آرامش بخشی است. حال اگر این وجود مهربان از سر ناآگاهی، غفلت یا مسائل و مشکلات روانی و عاطفی عملکرد خود را به درستی ایفا نکند، آنگاه یک انسان و آینده او می تواند دچار آسیب جدی شود. زن با حساس بودن، در دسترس بودن و هم چنین پاسخ گویی به موقع به نیازهای نوزاد خود می تواند در ذهن کودک خود اولین تجربه آرامش بخش اینکه دنیا امن است و توارزشمند و دوست داشتنی هستی را تثبیت کند. در صورتی که یک مادر این خصوصیات را نداشته باشد، آن تصویر و به اصطلاح دقیق تر طر حواره به صورت ناکارآمد شکل می گیرد و حتی در دوران بزرگ سالی و در ارتباط با سایرین و خصوصاً همسر نیز جلوه می کند و رابطه ای ناسالم به وجود می آورد.

برای نمونه افرادی هستند که حتی در بزرگ سالی به سایرین بسیار بی اعتماد هستند و می گویند به هیچ کسی نمی توان اعتماد کرد. یکی از دلایل این حس بی اعتمادی و ناامنی این است که در دوران نوزادی، مادری که باید در دسترس کودک باشد و به نیازهای نوزاد خود حساس باشد، این نقش مهم را رها کرده و کودک را با جهانی از بی اعتمادی و احساس نبود یک تکیه گاه تنها گذاشته است. بنابراین نخستین تجربه های زیستی انسان که در خانواده و خصوصاً از سوی مادر رقم می خورد نقشی کلیدی در سلامت روان افراد جامعه دارد.

عکس تزئینی است



تأثیر سلامت روانی زن بر اجتماع

نقش زن در کانون خانواده به عنوان محور عاطفی در تأمین نیازهای مرد در خانه و تحقق امنیت روانی او، نقطه آغازی برای حضور مؤثر و سالم مرد در اجتماع است.

چنانچه زن در نقش همسر و مادر رسالت مهم تأمین نیازهای عاطفی و روانی خانواده را به خوبی انجام ندهد، نارضایتی مرد و به تبع آن عدم رضایتمندی زن رخ خواهد داد. تأمین نکردن نیازهای عاطفی و روانی همسران در محیط خانواده باعث ایجاد کمبودهای عاطفی می شود که خود عاملی برای بروز آسیب های اجتماعی و روانی از جمله طلاق می شود، پدیده ای نسبتاً شایع که به مقدار زیادی آسیب ها و معضلاتی بر پیکر اجتماع وارد کرده و سلامت روان جامعه را به مخاطره انداخته است.

بر اساس آنچه گفته شد، جایگاه همسری و مادری، به عنوان ۲ نقش اصلی زنان در نظام اجتماعی، امنیت و سلامت روانی اجتماع را در درون نهاد خانواده تضمین کرده است، چنانچه کسی جز زن نمی تواند این نقش را برعهده گیرد. این جایگاه چندان اهمیت دارد که در دین و سیره اهل بیت نیز به آن توصیه فراوان شده است. پیامبر اکرم (ص) این رسالت را «جهاد زنان» خوانده اند. امیرالمؤمنین علی (ع) در حکمت ۱۳۶ نهج البلاغه درباره جهاد و نقش زنان می فرماید: جهاد زن همسرداری نیکوست.

هم چنین زنان با رعایت حجاب و حیا می توانند در ایجاد فضایی سالم در جامعه نقش مهمی را ایفا کنند. رعایت حجاب با ایجاد حریم، فضایی امن برای زن فراهم می کند، فضایی که در آن نیاز زن به امنیت تأمین می شود. اگر زنان در زندگی روزمره خود در بازار، محل کار و... احساس امنیت نکنند و در جاتی از ترس و اضطراب داشته باشند، به مرور این احساس ناامنی به شکل اضطرابی مزمن بروز خواهد کرد. زنان به دلیل اینکه بیشتر در معرض رفتارهای آسیب پذیر هستند و وجود خود به احساس امنیت بیشتری نیاز دارند. بنابراین برای در امان ماندن از برخی بی مبالاتی ها و به وجود آمدن احساس ناامنی، بهتر است با رعایت پوشش مناسب، خود را از این صدمات محفوظ نگه دارند.

بنابراین نمی توان نقش زنان را تنها در محدوده خانه و خانواده و سلامت روحی و روانی آن ها منحصر کرد بلکه دامنه آن را باید به سلامت و امنیت جامعه و هنجارهای اجتماعی نیز گسترش داد.

سلامت جسمی

تمرین صحیح و منظم بدنی به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد می تواند در سلامت و بهداشت روان جامعه و انجام وظایف و مسئولیت های اجتماعی که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است اثرگذار باشد. نظر به اینکه بانوان محور سلامتی و نشاط در خانه هستند می توان گفت فعالیت بدنی تأمین کننده این سلامتی و نشاط است که موجب ترشح ماده ای به نام آندورفین در مغز می شود. این ماده نشاط آور است و زنی که هر روز ورزش می کند نه تنها رفتار ناشی از خستگی همسر و فرزندان بر او تأثیر منفی کمتری می گذارد بلکه آن را به نشاط و آرامش نیز تبدیل می کند. هم چنین فعالیت بدنی زیربنای آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی و دور شدن از پیری است. بنابراین توجه به فضاسازی های لازم برای ورزش زنان در جامعه عامل مؤثری در حفظ و تدوام سلامتی جسمی زنان و به دنبال آن سلامت روانی آن ها خواهد بود.

همان طور که اشاره شد، زن نقش عمده ای در ایجاد سلامت روان اعضای خانواده و به تبع آن اجتماع دارد. زن در ذات خود به دلیل استعداد های عاطفی و احساسی خود منشأ بروز عواطف و در نتیجه آرامش است. حال اگر آرامش زن تأمین نشود، دیگر نمی تواند در مسیر اصلی خود حرکت کند و مایه آرامش و گرمای کانون خانواده باشد. لذا اهمیت نقش اساسی مرد و توجه او به نیازهای زن مطرح می شود. اگر مردی خواهان این است که از منبع آرامش بخش زندگی خود بهره مند شود، باید به درستی زن را بشناسد و محیط آرامی را برای او فراهم آورد.