



دکتر محدثه جزایی
دبیر انجمن علوم سیاسی شعبه خراسان

پرتو

سلامت روان زنان در زمان سخت نومیدی

اخبار تلخ و سیاه در صفحه‌های زرد و سفید رسانه‌ها لحظه‌ای دست از سر ما برنمی‌دارد. هر روز در معرض بمباران رسانه‌ای و خبرهای نومیدکننده هستیم. فشار اقتصادی و غم نان از یک سو، بلایای طبیعی و انسانی در گوشه و کنار کشور و حتی جهان از سوی دیگر، سلامت روان ما را تهدید می‌کند. رسانه‌ها با نزدیک‌نمایی حوادث و رخدادها، با تأکید بر وجوه تاریک قضیه، شاید به صورت ناخواسته تهدیدی را متوجه بنیان‌های اجتماعی می‌کنند و همین مسئله می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری برای سلامت روان شهروندان به‌ویژه زنان به وجود آورد.

سلامت روان از سوی سازمان‌های جهانی به معنای توانایی کامل فرد در انجام وظایف و نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی و هم‌چنین قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران تعریف شده است که فرد را قادر می‌سازد زندگی مطلوب با نوعی امکان‌پذیری تغییر و اصلاح محیط اطراف خود داشته باشد. به طور خلاصه، منظور از سلامت روان نوعی انعطاف‌پذیری در مواجهه با سختی‌ها و دشواری‌هایی است که زمینه را برای افزایش توانایی‌های فردی و گسترده کردن ارتباطات شخصی و اجتماعی فراهم می‌آورد. امروزه با گسترده‌نگی نفوذ شبکه‌های اجتماعی در زندگی زنان، کیفیت اخبار و اطلاعات منتشرشده در فضای مجازی بیش از گذشته نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روح و روان شهروندان دارد. در واقع، در دنیایی که روز به روز به واسطه سیطره فناوری کوچک و کوچک‌تر می‌شود، شهروندانی که در محاصره چنین اخبارهای سیاهی قرار می‌گیرند بیش از گذشته در معرض مخاطرات روانی هستند.

در این میان، توجه به سلامت روح و روان زنان با توجه به نقش و تأثیری که در تربیت فرزندان و اداره خانه دارند، بسیار مهم و ضروری است. به طور کلی، سلامت روان زنان به نوعی تضمین‌کننده سلامت روان خانواده و جامعه است و از این منظر بسیار مهم است. افزایش دغدغه‌های زندگی، مشکلات اقتصادی، بحران‌های اجتماعی و افزایش نرخ بیکاری، همه و همه، می‌تواند بر وضعیت روحی و روانی زنان تأثیرات عمیق و پایداری بر جای گذارد. برخی از این رسانه‌ها با تمرکز بر وضعیت بفرنج زنان، بر این مسئله دامن می‌زنند. همین امر می‌تواند امکان همذات‌پنداری و حس همدردی را در زنان به وجود آورد؛ در نتیجه زمینه‌ساز سلب اطمینان آن‌ها از نهادهایی چون خانواده شود. اما نکته مهم آن است که با انتشار وسیع این اخبار تلخ، در حالی که قداست و اهمیت نهادهای اجتماعی زیر سؤال می‌رود، هیچ جایگزین قابل اطمینانی برای آن ارائه نمی‌شود. در نتیجه این بی‌اعتمادی‌ها، زمینه بیماری‌های روحی و روانی همچون افسردگی و انزوای اجتماعی را پدید می‌آورد.

درباره اینکه زندگی این روزها سخت‌تر شده و فشارهای روانی گوناگونی بر دوش همه شهروندان اضافه شده است، تردیدی وجود ندارد. در این میان، تمرکز و برجسته‌سازی اخبار سیاه، بازنمایی خشونت‌ها پنهان در آن سوی دیوار خانواده‌ها، تأکید بر اشتباهات فردی و سیستمی در برخی از نهادها، گمانه‌زنی‌های غلط و بعضاً عامدانه از تیره‌شدن اوضاع کشور و مواردی دیگر، موجی از بدبینی و ناامنی را به وجود آورده است. اگرچه انتشار اخبار به افزایش آگاهی‌ها و اطلاعات لازم برای مواجهه با مخاطرات احتمالی کمک شایانی می‌کند، در وضعیت کنونی، تنها مشکلی بر مشکلات جامعه می‌افزاید. به نظر می‌رسد برای در امان ماندن از ترکش‌هایی که این اخبار به صورت ناخواسته برای سلامت روان عموم شهروندان و به‌ویژه زنان وارد می‌آورند، بهتر است کمی از تحلیل‌ها و بررسی‌های عمیق و جزئی که بعضاً لازم نیستند فاصله گرفت. به جای دنبال کردن شبکه‌های اجتماعی‌ای که به دنبال افزایش مخاطب و دریافت لایک‌های بیشتر هستند، و با توجه به این هدف به تحریف واقعیت و تشدید جنبه‌های منفی یک رخداد می‌پردازند، می‌توان از شبکه‌های معدود اطلاع‌رسانی برای کسب آگاهی‌های لازم برای حضور در جامعه و انجام نقش‌های اجتماعی استفاده کرد. پر واضح است که در شرایط کنونی، با توجه به تغییرات گسترده اقتصادی، باید بیش از پیش در برابر اخبار و اطلاعات نادرست که عامدانه و آگاهانه به جامعه تزریق می‌شود ایمن بود و این امر تنها از طریق توجه به سلامت روان و دقت در گزینش منابع اطلاعاتی ممکن می‌شود.



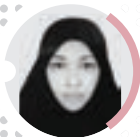
شهربانو

۲۱ شهریور ۱۴۰۱

شماره ۱۵

شماره ۳۷۵۱

(۲)



عالمه سادات هاشمی
مدرس حوزه و دانشگاه

مهابت

مادر تمدن‌ساز، سبک زندگی در مسیر ظهور

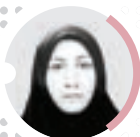
یکی از نگران‌کننده‌ترین مسائل در دوره ما تربیت کودکان و نوجوانان است، مسئله‌ای که باید در دوران کودکی صورت پذیرد و بسیاری از این مسئله غافل‌اند. امروز تصاویر شخصیت‌های منفی و خشن با پوشش‌های نامناسب انیمیشن‌ها و بازی‌های کارتون‌ی که روی لوازم‌التحریر چاپ می‌شود، بر رفتارهای اجتماعی کودکان تأثیر منفی دارد.

هنگامی که کودکان اسطوره‌های افسانه‌ای را الگوی زندگی خویش قرار می‌دهند، به جرئت می‌توان گفت دشمنان تا حد زیادی موفق شده‌اند با جاذبه‌های قوی و نامحدود این شخصیت‌ها، آن‌ها را به سمت خود و اهداف و افکار خود جذب کنند. نادیده گرفتن این الگوهای افسانه‌ای و نادرست برای کودکان، به رغم کوشش پدر و مادر، تقریباً ناممکن است زیرا رسانه‌ها با علم اثرگذاری بر مخاطب، برای هر کدام پیوست فرهنگی خاصی طراحی می‌کنند و به صورت اسباب بازی و پوشاک، کیف مدارس و لوازم‌التحریر و... در اختیار مخاطب قرار می‌دهند. آن‌ها با ایجاد علاقه در مخاطب، به تغییر سبک زندگی و اعتقادات کودک به صورتی پنهان و فوق‌العاده زیرکانه می‌پردازند.

توجه به ملزوماتی که در طول ۹ ماه تحصیلی در برابر چشمان فرزندان ما قرار می‌گیرد از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا بر چگونگی ایجاد تمدن نوین اسلامی جامعه آینده و زمینه‌سازی ظهور تأثیر خواهد گذاشت.

بنابراین خانواده‌ها باید هنگام خرید لوازم‌التحریر اولویت را به تولیدات داخلی و نوشت‌افزار بومی بدهند که مصور به تصویر شخصیت‌های بومی باشند. هم‌چنین بتوانند این موضوع را به کودکان خود نیز القا کنند. به طور کلی، برای رده سنی کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی، لوازم‌التحریر و دفترچه‌هایی با رنگ‌های شاد و زنده، تصاویری از طبیعت، حیوانات کارتون‌ی خندان و کاریکاتورهای آموزشی با مفاهیم ساده پیشنهاد می‌شود.

برای رده‌های سنی بالاتر می‌توان لوازمی ساده‌تر و مناسب جنسیت، و با احترام به نیاز استقلال‌طلبی خاص دوره بلوغ نوجوانان خریداری کرد. البته همه این موارد مستلزم این است که دستگاه‌های مربوط شرایطی را فراهم آورند این ملزومات با قیمت مناسب در اختیار مردم قرار گیرد. نکته آخر این است که هنگام خرید لوازم آموزشی، ضرورت دارد والدین به فراخور موقعیت، گاهی علت برخی انتخاب‌ها و یا مخالفت‌ها را برای کودک یا نوجوان خود توضیح دهند و ذهن او را درباره این مسئله روشن کنند.



شبیم کرمی
روزنامه‌نگار

خورشید

لزوم تداوم اوقات فراغت دختران بعد از تابستان

از کودکی به خاطر داریم با پایان امتحانات خرداد، تابستان برای بیشتر بچه‌ها با شروع کلاس‌های اوقات فراغت مترادف بوده است. این شیوه با اندکی تغییر در نوع و موضوع کلاس‌ها، هم‌چنان متداول است.

"پژوهش‌ها در زمینه بررسی علل آسیب‌های اجتماعی در میان جوانان نشان می‌دهد بیکاری و نداشتن برنامه برای اوقات فراغت هم‌چنین نداشتن تحرک و فعالیت‌های سالم و مورد علاقه جوانان، تأثیر فراوانی بر گرایش آن‌ها به رفتارهای آسیب‌زا دارد. اینجاست که حساسیت برنامه‌ریزی اوقات فراغت جوان از یک سو و نظارت مدبرانه والدین از سوی دیگر، به‌ویژه در جنبه آسیب‌زایی اوقات فراغت، نمود می‌یابد." (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۹: ص ۵۱) اما توجه به تفاوت‌های جنسیتی در مدل‌گذران اوقات فراغت به ما کمک می‌کند نیازهای ویژه فراغتی دختران جوان را بر اساس اقتضائات روحی و جسمی آنان بشناسیم و جنبه‌های آسیب‌شناختی گذران اوقات فراغت را در این گروه با دقت بیشتری بررسی کنیم. با این حال، نکته‌ای که در این باره باید به آن توجه کرد این است که استفاده از مدل‌های گذران اوقات فراغت برای همه دختران از هر قشر و خانواده‌ای، نظر به هزینه‌های گزافی که بر سبد خانوار تحمیل می‌کند، باید از پیوستاری مقبول و کارآمد برخوردار باشد، تنها به وقت‌گذرانی تابستانی و دریافت گواهی‌نامه‌های بی‌استفاده محدود و منجر نشود و بعد از شروع مدارس نیز ادامه یابد. دختران ما نیازمند آموزش‌هایی از جنس سبک‌زندگی هستند زیرا کودکی و نوجوانی بسیار زود به جوانی می‌رسد و اگر این آموزش‌ها فقط برای گذران تابستان و بیکار نمودن در این ایام تعریف شده باشند، علاوه بر اینکه هزینه‌ای برای تلف کردن عمر مفید بچه‌ها صرف کرده‌ایم، در آینده نیز شاهد سرگردانی دخترانمان در میانه پرهیزی و بی‌هنری و توقعاتی بر زمین مانده خواهیم بود.