



عزت نفس عاملی حیاتی برای همه زنان

در همه سال‌هایی که مشغول فعالیت اقتصادی و تحصیل بودم، هر جا با بانوی موفق روبه‌رو شدم، متوجه شدم که قبل از تلاش و پشت کار، دارای عزت نفس و خودباوری است. این موضوع مسئله‌ای پایدار است و به نظارت مستمر نیاز دارد تا بتوان الگوی رفتاری را با نیازهای در حال تغییر هماهنگ کرد. وقتی عزت نفس مبتنی بر اعتماد به نفس باشد، عملکرد و توانمندسازی زنان آمیخته خواهد شد. از طرفی، امروزه توسعه نزد جامعه‌شناسان و علمای علوم انسانی، مفهومی ایستا و تک‌بعدی نیست بلکه مفهومی است پویا و چندجانبه است که همه نیروهای اجتماعی را در بر می‌گیرد. بنابراین، برنامه‌ریزان اجتماعی در برنامه‌های توسعه همه گروه‌های اجتماعی و از جمله زنان را به عنوان محور توسعه در نظر می‌گیرند. توجه به زنان در برنامه‌های توسعه از آن روست که نخست، زنان نیمی از اعضای جامعه‌ای هستند که قرار است روی توسعه را ببینند. دوم، به علت توانمندی‌های ویژه‌ای که زنان از آن برخوردارند، باید مورد توجه ویژه قرار گیرند. واقعیات تاریخی نشان می‌دهند در جامعه ما نیز مانند همه جوامعی که در راه توسعه قدم گذاشته‌اند، نه تنها راهکارهای توسعه بر بهبود شرایط زنان تأثیر گذاشته است که زن‌ها نیز از عناصر بسیار سازنده و کارگشا در جهت توسعه‌مندی جامعه بوده‌اند. آن‌ها از پیشستازان ایجاد مدارس دخترانه، بیمارستان‌ها، بهداری‌ها و مراکز مداخله اجتماعی و ... هستند. معمولاً نگاه زنان به مسائل اجتماعی دور از حب و بغض‌های سیاسی و اجتماعی است. این موضوع از این جهت اهمیت دارد که یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین گام‌هایی که باید در راه توسعه برداشته شود، روش‌های مبتنی بر مدیریت، مدارا، تساهل و میانه‌روی، و پرهیز از هرگونه تندروی است. در واقع، راهکارهای توسعه مبتنی است بر کنش‌مندی‌های اجتماعی مبتنی بر آشتی و مدارا. در کنار این موضوع، متعاقباً ایجاد یک محیط برای به وجود آوردن اعتماد عنصر مهمی است که در توسعه زندگی اجتماعی دخیل است. بانویی که قصد ورود به اجتماع و حل مشکلات بزرگ را دارد باید اعتمادسازی و یک تصویر مثبت از خود ایجاد کند. برای داشتن چنین تصویر و جامعه‌ای، از کودکی ارزش‌ها و اصول باید به درستی فهمیده شود که بتواند در اشکال مختلف مانند دانشگاه، خانواده، گروه‌های دوستانه، آشنایان و دیگر روابط توسعه باید که این موضوع نیز باید کنترل شود. بنابراین شاید اولین اصل در رسیدن به توسعه پایدار استفاده حداکثری از بانوان، افزایش اعتماد به نفس و توانمند کردن آن‌هاست.



شهربانو

۱۸ مهر ۱۴۰۴
۱۳ ربيع الاول ۱۴۴۴ شماره ۳۷۹۹

(۲)



نگاه ابزارگونه به زن چه تبعاتی دارد؟

انگار نقاشی ذهنی از چیزی است که به جای آن در ذهن فرد می‌نشیند و دارای قدرت است. منظور از قدرت در اینجا زمینه اثرگذاری بالای انگاره است زیرا غالباً بر پایه انگاره خود از یک چیز، به آن دل می‌دهیم یا از آن دل می‌کنیم. برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم، منابع و ابزارهای مناسب آن را می‌یابیم و در نهایت، کامیابی یا ناکامی خود را با تعیین هدف رقم می‌زنیم. در این زمینه، پروفسور احد فرامرز قراملکی، استاد دانشگاه تهران، نیز کتاب ارزشمندی با عنوان «قدرت انگاره» نوشته است.

بر این اساس، هرگاه نقاشی ذهنی زن از خود یک شیء جنسی باشد، انگیزه فراوانی برای رسیدگی و پایش فراوان چهره و اندام خود می‌یابد و از اهداف مهمش در زندگی داشتن بدنی با ظاهر ویژه و بسیار جذاب خواهد بود که برای رسیدن به آن بسیار تلاش می‌کند. می‌توان فرایند عامی برای خودشیء‌انگاری زنان در جامعه ترسیم کرد بدین صورت که ابتدا بعد بدنی زن در جامعه برجسته می‌شود و شیء‌انگاری زن رواج می‌یابد. در شرایطی که زمینه‌های روانی در زنان نیز مساعد باشد و به‌ویژه دچار مشکل عدم خودشناسی باشند، خودشیء‌انگاری که نوعی ابزارانگاری است در ایشان درونی می‌شود زیرا اگر هر فردی خود را بشناسد، بدین معنا که بداند هدف خداوند از خلقتش چه بوده و چه استعدادها و ارزش‌هایی در وجودش نهفته است که می‌تواند آن‌ها را شکوفا سازد و موجب سعادت پایدار خود و دیگران شود، با وجود شرایط نامناسب جامعه، هرگز به راحتی به مشکلاتی از جمله خودشیء‌انگاری مبتلا نمی‌شود.

بر اساس تحقیقاتی که در غرب انجام شده است، خودشیء‌انگاری علائم و عوارض متعددی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارت‌اند از نارضایتی از بدن، شرم از بدن، ارج‌گذاری کم به بدن، رژیم غذایی مضر، اختلال تغذیه، اضطراب از ظاهر، کاهش تمرکز، فقدان آگاهی درون‌بینانه، کاهش نشاط، روان‌رنجوری، عواطف منفی، علائم افسردگی، خجالت، احساس تحقیر و انزجار، عزت نفس پایین، خجالت‌کشیدن از بدن در طی رابطه جنسی، عملکرد جنسی ضعیف، عزت نفس جنسی پایین و توانایی جنسی پایین.

در سال ۱۹۹۷ انتشار نظریه «شیء‌انگاری» از سوی فردریکسون و رابرتس در فصل‌نامه روان‌شناسی زنان چهارچوبی رسمی ایجاد کرد تا راه‌های متعدد اثرگذاری بر زندگی زنان در فرهنگ‌هایی که بدن زنان را شیء جنسی انگاشته، به شکل نظام‌مند بررسی شود. در واقع خودشیء‌انگاری در زنان پیامد روانشناختی در مواجهه دائمی با تجربه‌های شیء‌انگاری جنسی است؛ یعنی فرد به خود همچون شیء جنسی می‌نگرد و برای خود ارزشی در حد یک شیء جنسی قائل است.

این در حالی است که اگر فرد دارای ذهن فلسفی باشد از جامعیت فکری، نقدپذیری و انعطاف و نیز عمیق شدن در امور، برخوردار بوده و هرگونه ایده و رفتار به ظاهر زیبا ولی در باطن خفت‌بار را به راحتی نخواهد پذیرفت. روشن است که زنان با آشکارسازی و عرضه زیبایی و جذابیت‌های جنسی خود در عرصه عمومی اجتماع و تمایل بدان که عموماً در اثر خودشیء‌انگاری و غفلت از ارزش‌های اصیل انسانی رخ می‌دهد، موجب فروکاستی شأن و شخصیت و منزلت خود می‌شوند.



دغدغه‌هایمان را کنار هم بگذاریم و کاری انجام دهیم



کنیم که در همین شهر خودمان تا چه اندازه بانوی توانمند و هنرمند و فرهیخته وجود دارد خودش یکی از کم‌کاری‌های صورت گرفته است. همین که در لیست‌های تقدیر و قدردانی‌ها و نشست‌های حوزه زنان غالباً افراد تکراری دیده می‌شوند و برخی از مسئولان و مشاورانشان به خود این زحمت را نمی‌دهند که دیگر بانوان شهر را دخیل کنند، خودش یکی از کاستی‌هایی است که با آن روبه‌رو هستیم. حقیقت ماجرا در حوزه زنان این است که انگار دکان به اشتراک گذاشتن سیاهی‌ها همیشه پرمخاطب‌تر بوده است که هنوز بر سر حل این مسئله هستیم که چرا خیلی از زنان فرهیخته و نخبه شهر در رسانه‌ها دیده نمی‌شوند.

کم‌کاری‌ها در حوزه بانوان را به صورت مفصلی با هم به اشتراک گذاشته بودیم، این سؤال ذهنم را مشغول کرد که این نکته‌های ما از توانمندی‌ها و افتخارات زن ایرانی در رسانه‌ها در آینده نه چندان دور چه صدمه‌ای به ذهن و اعتقاد و باورهای دخترانی خواهد زد که با هزاران امید و آرزو روزگارشان را در صفحه موبایل و فضای مجازی تلخ می‌کنند.

راستش حرف در مورد کاستی‌های فرهنگی و اجتماعی در حوزه زنان زیاد است. همین که هنوز باید ثابت

چند روز پیش که خیلی اتفاقی با یکی از پزشکان دغدغه‌مند فعال اجتماعی در حوزه زنان حرف می‌زدم و صحبت به آمار دیده‌نشده از زنان فعال اجتماعی و فرهنگی در مشهد رسیده بود، تند و بدون وقفه تعدادی از بانوان فرهیخته مشهدی را نام برد که سال‌ها زیر آسمان شهر بدون اینکه نامی از آن‌ها ذکر شود مدارج علمی را در سطح بین‌المللی پشت سر گذاشته بودند و هرکدام در رشته خود سرآمد بودند. بعد از آن دیدار، با اینکه بحث نقد و تحلیل