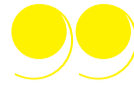


معمولاً از مردان انتظار می‌رود نان‌آور خانه، قوی و مسلط به کنترل زندگی باشند. این کلیشه‌ها ذاتاً چیزهای بدی نیستند، اما می‌توانند کمک گرفتن و صحبت کردن در این موارد را برای مردان دشوارتر کنند



زیر پوسته سخت مردانه

نوید شیخی
روانشناس

برای اولین بار روز جهانی مرد در سال ۱۹۹۲ میلادی جشن گرفته شد و هدف اصلی از اختصاص یک روز به مردان، تجلیل و قدردانی از کمک‌ها و دستاوردهای آنها بود. با گذشت زمان اما، موضوعی در این باره برای همه آشکار شد که مردها آنقدرها هم که همیشه به نظر می‌آید و تلاش می‌کنند وانمود کنند، توانا و قدرتمند نیستند. آنها هم مثل هر انسانی فارغ از جنسیتشان در معرض آسیب هستند و ضعف‌هایی دارند. پس هدف از بزرگداشت روز مرد گسترش یافت و اکنون این روز بیشتر برای افزایش آگاهی نسبت به مسائلی است که مردان با آن مواجه هستند.

یکی از مسائل جدی که امروزه مردان با آن مواجه هستند، سلامت روان است. سلامت روان به معنای تندرستی است که در آن فرد توانایی‌های خود را بشناسد، بتواند با استرس‌های معمول زندگی کنار بیاید، کار مفید و سازنده انجام دهد و بتواند با جامعه خود تعامل برقرار کند. سلامت روان، بنیانی است برای توانایی‌های جمعی و فردی ما به‌عنوان انسانی که فکر می‌کند، هیجان دارد، با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، یک زندگی می‌سازد و از آن لذت می‌برد. بر این اساس ارتقا، مراقبت و بازیابی سلامت روان می‌تواند به‌عنوان دغدغه مهم فردی و اجتماعی در سراسر دنیا باشد. سلامت روان شامل رفاه عاطفی، روانی و اجتماعی ما می‌شود. این سلامت بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تأثیر می‌گذارد، همچنین به تعیین نحوه مدیریت استرس، ارتباط با دیگران و انتخاب‌های سالم کمک می‌کند. سلامت روان در هر مرحله از

زندگی، از کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی مهم است. از دیدگاه روانشناسی مثبت‌گرا یا کل‌نگر، سلامت روان شامل توانایی فرد در لذت بردن از زندگی و ایجاد تعادل بین فعالیت‌های زندگی و تلاش برای دستیابی به تاب‌آوری روانشناختی است. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان شامل بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی ادراک شده، خودمختاری، توانمندی، وابستگی بین‌نسلی و خود شکوفایی توانایی‌های فکری و عاطفی فرد است. شواهدی از سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد تقریباً نیمی از جمعیت جهان تحت تأثیر اختلالات روانی هستند و این موضوع بر عزت‌نفس، روابط و توانایی عملکرد آنها در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. سلامت روانی ضعیف می‌تواند منجر به مشکلاتی از قبیل ناتوانی در تصمیم‌گیری مناسب و حتی سوء مصرف مواد مخدر شود.

همه ما نیاز داریم به سلامت روان خود توجه کنیم. مطالعات زیادی در کشورهای مختلف دنیا نشان داده‌اند که به‌طور میانگین مردان کمتر برای سلامت خود وقت می‌گذارند و کمتر پیگیر امور درمانی هستند. در مورد سلامت روان و اختلالات مربوط به آن نیز همین‌طور است. مردان با وجود مواجه بودن با ریسک بالاتر ابتلا به بعضی بیماری‌ها، کمتر کمک می‌گیرند و کمتر برای درمان مراجعه می‌کنند؛ اما چرا؟

● به دلیل کلیشه‌های جنسیتی یا فرهنگی، بعضی مردان ممکن است کمک گرفتن برای سلامت روان و مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب را باعث خجالت بدانند و آن را نشانه ضعف تلقی کنند یا نگران باشند که دیگران چنین برداشتی در مورد آنها داشته باشند. این تصویر کلیشه‌ای از مردانگی، فشار مضاعفی بر مردان وارد می‌کند و باعث می‌شود آنها علاوه بر استرس‌های مختلف در کار و زندگی، در تنهایی و بدون کمک، مشکلاتی مانند افسردگی و اضطراب را تحمل کنند. ● معمولاً از مردان انتظار می‌رود نان‌آور



آمارها نشان‌دهنده این است که:

● در بسیاری از کشورها و فرهنگ‌ها مرگ در اثر خودکشی در مردان چند برابر زنان است. ● سوء مصرف مواد مخدر و الکل و مرگ در اثر این موارد در مردان حدود دو تا سه برابر زنان است. ● مردان بیشتر ممکن است مشکلات سلامت روان خود را به صورت پرخاشگری بروز داده و با عواقب آن روبه‌رو شوند.

● مردان کمتر در مورد مشکلات خود حرف می‌زنند و کمتر برای درمان به روانپزشکی مراجعه می‌کنند. ● طبق نظرسنجی ملی، مردان به نسبت زنان، به

چند توصیه قابل توجه برای آقایان در جهت مراقبت و بهبود سلامت روانی آنها:

● به سلامتی جسمی خود توجه کنید: ویژگی‌های بدن خود را بشناسید. داشتن فعالیت فیزیکی منظم، تغذیه سالم، عدم مصرف الکل، مواد مخدر و سیگار به سلامت جسمی و به دنبال آن سلامت روان شما کمک قابل توجهی می‌کند. ● حلقه‌های ارتباطی خود را گسترش دهید: مردان نسبت به زنان، اغلب ارتباطات صمیمی کمتری دارند. اغلب مسائل مهم یا شخصی خود را با دوستان خود در میان نمی‌گذارند و خیلی از اوقات در مورد مشکلات با خانواده هم صحبت نمی‌کنند. سعی کنید با دوستان یا گروهی که با آنها علائق مشترکی دارید در ارتباط باشید. برنامه‌های منظم دیدار، ورزش، بازی یا صحبت بگذارید و در مورد مشکلات و نگرانی‌های خود با هم صحبت کنید. ● حرف بزنید: اگر به صحبت کردن در مورد مسائل شخصی عادت نداشته باشید، حتماً در ابتدا کار سختی خواهد بود، ولی شروع کنید. ایجاد تغییرات ساده مانند صحبت در مورد احساسات، فعال ماندن و ارتباط گرفتن به شما

با توجه به موارد مطرح شده، بهتر آن است که مردان سبک زندگی سالمی را پیش بگیرند که در آن ارتباطات اجتماعی مناسبی داشته باشند و از زندگی پرریسک دوری کنند، توانمندی‌های ارتباطی خود را افزایش دهند و سعی کنند بیشتر درباره خود، ترس‌ها، مشکلات و فشارهایی که متحمل می‌شوند صحبت کنند. سلامت روان می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد، پس مراقب سلامت خود باشید؛ چراکه شما نقش مهمی در زندگی خود و تمامی اطرافیان‌تان دارید.

خانه، قوی و مسلط به کنترل زندگی باشند. این کلیشه‌ها ذاتاً چیزهای بدی نیستند، اما می‌توانند کمک گرفتن و صحبت کردن در این موارد را برای مردان دشوارتر کنند.

● برخی تحقیقات همچنین نشان می‌دهد مردانی که نمی‌توانند آشکارا در مورد احساسات خود صحبت کنند، ممکن است کمتر بتوانند علائم مشکلات سلامت روان را در خود تشخیص دهند و کمتر به دنبال حمایت هستند.

● مردان همچنین ممکن است بیشتر از روش‌های مضر مانند مواد مخدر یا الکل استفاده کرده و کمتر با خانواده یا دوستان خود در مورد سلامت روان خود صحبت کنند. مردان بیش از سه برابر زنان در اثر خودکشی جان خود را از دست می‌دهند. بنابراین سلامت روان مردان در معرض خطرات بسیار زیادی است. ● کار و محل کار تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان کارکنان دارد. مردان معمولاً مشاغل پرخطر و دشوارتری نسبت به زنان دارند و همین امر باعث می‌شود در معرض افسردگی، اضطراب و استرس ناشی از کار باشند. سلامت روان مردان در محیط کار صرفاً در کار آنها تأثیر نمی‌گذارد بلکه می‌تواند تمام جنبه‌های زندگی مردان را تحت تأثیر قرار دهد.

میزان کمتری رضایت از زندگی را گزارش کرده‌اند. ● مردان به سراغ کمکی می‌روند که با علائق آنها مطابقت دارد و دسترسی به آن آسان، معنادار و جذاب است. ● برای بهبود سلامت روان در مردان چه می‌توان کرد؟

هستید که باعث خستگی، دلشوره یا نگرانی‌تان شده، حتماً به پزشک یا مشاور مراجعه کنید و برای درخواست کمک تعلل نکنید. این می‌تواند دلهره‌آور باشد، اما بیشتر مردم پس از تجربه گفت‌وگو و دریافت کمک حرفه‌ای، درمی‌یابند که صحبت با پزشک متخصص یا یک درمانگر و دریافت کمک و حمایت می‌تواند تغییر بزرگی در زندگی آنها ایجاد کند.



یادداشت

تن شرمی با پسرها چه می‌کند

ظاهر ایده‌آل یا کوهی از عضله

زهرا صالحی‌نیا

نویسنده

نوجوانی، فصلی از زندگی است که در آن زیربنای بسیاری از اعتقادات و تفکرات آینده هر فرد پی‌ریزی می‌شود. نوجوان در پی پیدا کردن هویت خود است و این هویت را از جامعه اطراف خود و خانواده دریافت می‌کند. او به علت تغییرات زیاد جسمی و روحی که با آنها درگیر است، دچار نگرانی و عدم اعتماد به نفس نسبت به خود می‌شود و این نداشتن اعتماد به نفس نسبت به ظاهرش، کمی بیشتر او را درگیر می‌کند.

پیام‌هایی که از طرف خانواده و اطرافیان درباره ظاهرش یا ظاهر ایده‌آل دریافت می‌کند، می‌تواند زمینه‌ساز تفکر او نسبت به بدن خود و دیگر افرادی که با او در آینده مواجه خواهند شد، باشد. یکی از پایه‌های تقویت یا تضعیف عزت‌نفس، تصویری است که نوجوان در این سن نسبت به بدن خود پیدا می‌کند. این‌طور به نظر می‌آید که این مسأله بیشتر ناظر بر نوجوانان دختر است در حالی که پسران نیز بشدت با این مسأله درگیر هستند و همین نادیده گرفتن آنها، شرایط را برایشان سخت‌تر می‌کند، چراکه آنها مشکل و مسأله‌ای را حس می‌کنند که کسی به آن بها نمی‌دهد.

حلقه اول

body image یا تصویر بدنی که ما در ذهن خود نسبت به خود داریم رابطه نزدیکی با بازخوردهای اطرافیان، خصوصاً در درجه اول خانواده دارد. پسران در سنین نوجوانی تغییرات ظاهری ناگهانی دارند که گاهی موجب خنده و شوخی خانواده می‌شود. برخی از نوجوانان پسر واکنش نشان می‌دهند و برخی این‌طور به نظر می‌آید که از این دست شوخی‌ها یا حتی توجهات ناراحت نیستند، اما این تغییرات برای خود نوجوانان هم ناشناخته و جدید است و اشاره و توجه بیش از اندازه به آنها باعث از بین رفتن فضای امن و آسوده خانواده می‌شود. بهتر است والد همچنان درباره تغییرات این سن و شرایط جدید پیش آمده به صورت خصوصی با نوجوان گفت‌وگو کند و وسایل جدیدی که مورد نیاز او است را در اختیارش قرار دهد. پذیرفتن ظاهر جدید نوجوان به معنی تعریف از او یا زیبا پنداشتنش نیست، همین تأکید بر زیبایی او یا فرد دیگری، ممکن است باعث شود مقایسه‌ای در ذهن او فعال شود، در حالی که اصالت دادن به زیبایی در مسیر تربیت کودک و نوجوان حرکتی نادرست است و در کودک و نوجوان استرس ایجاد کرده و همواره او را به دنبال تأیید گرفتن می‌کشاند.

حلقه دوم

گروه دوستان تأثیر عمیقی بر نوجوان دارند. حرف‌ها و نظرات گروه دوستان، گاهی تبدیل به اعتقادات او در سال‌های آینده می‌شود و زمان طولانی را باید سپری کند تا به درست یا غلط بودن تمام آنها پی ببرد. گاهی گروه دوستان نسبت به ظاهر یکی از اعضای خود رفتاری در پیش می‌گیرند که به نوعی قلدری نسبت به او است. تمسخر ظاهر و صدای نوجوان، خصوصاً در پسران، مسأله‌ای شایع است. تصویری که در جامعه نسبت به بدن نوجوانان

پسر ارائه می‌شود، کوهی از عضله است. این تصور با توجه به شرایط ژنتیکی متفاوت بدن هر فرد گاهی امکان‌پذیر نیست. این مدل نگاه حتی تصور نوجوانان را نسبت به سلامت بدن و همچنین ورزش تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. انتخاب آگاهانه مدرسه و جامعه دوستان نوجوان و همچنین حمایت جدی روحی در خانواده، پادزهر این شرایط است که مواجهه آن برای نوجوان اجتناب‌ناپذیر است.

حلقه سوم

تصویری که رسانه از یک مرد ایده‌آل نشان می‌دهد، شخصی عضلانی است با آمادگی جسمی و جنسی بالا که مانند یک مرد غارنشین به راحتی از پس تمام مشکلات فیزیکی برمی‌آید و پیش می‌رود. تبلیغات رسانه به سمتی است که نوجوانان پسر و مردان را به سمت هرچه بیشتر استفاده از رژیم‌های عجیب عضله‌سازی و ورزش‌های سنگین بدنی سوق می‌دهد. در رسانه این‌طور نمایش داده می‌شود که مرد ایده‌آل و جذاب تنها چنین ویژگی‌هایی دارد و چنین مردانی تنها از سمت جنس مخالف پذیرفته می‌شوند. یکی از دلایل تمایل نوجوانان و مردان به بدن‌های عضلانی را می‌توان در بیشتر شدن صحنه‌های برهنگی مردان در فیلم‌ها و سریال‌ها بیان کرد. مشکلات و اختلالات خوردن در نوجوانان پسر نیز شایع است که همه از تصور خود نسبت به بدن ناشی می‌شود. لاغر بودن یا چاق بودن در نوجوانان پسر به یک اندازه باعث ناراحتی و پایین آمدن عزت‌نفس گزارش شده است و این در حالی است که نوجوانی زمان گذر و تغییرات جسمی و روحی و رسیدن به نقطه‌ای است که آنها دنیا را شفاف‌تر ببینند، اما فشارهای اینجینی تنها در جهت دور شدن از مسیر اصلی رشدشان خواهد بود.



تصویری که رسانه از یک مرد ایده‌آل نشان می‌دهد، شخصی عضلانی است با آمادگی جسمی و جنسی بالا که مانند یک مرد غارنشین به راحتی از پس تمام مشکلات فیزیکی برمی‌آید و پیش می‌رود

