

زندگی



سلامت مردان به خصوص سلامت روان مردان کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد



گزارشی از مردان درباره توجه‌شان به خود و سلامت

مرد و درد! بانگ‌های به نقش‌ها و رنج‌ها

ندیدن همسر و فرزندان، گاهی سلامتی و آرامش خودمان را از دست داده‌ایم؛ هرچند بعضی از مشاورها پیشنهاد داده‌اند که سبک زندگی خودم را به کمک طب سنتی اصلاح کنم.

متأسفانه به دلیل فشار کارهایی که از نوع تدریس و پژوهش است، تحرکم کم شده به طوری که باید هرچه سریعتر پنج تا ده کیلو وزن کم کنم. نتایج تلاش‌های اخیرم چندان رضایت بخش نیست که البته به دلیل فشار کاری در حال حاضر چاره‌ای هم ندارم و موفق به برنامه‌ریزی تأثیرگذار هم نشدم. امیدوارم که در ترم‌های آینده فشار کاری‌ام را کمتر کنم.

ولی در مردهای متأهلی که من می‌بینم، دوسه گروه قابل تعریف هستند. درصد کمی از گروه اول کسانی هستند که به خودشان می‌رسند. باشگاه می‌روند یا ورزش می‌کنند و با دوستان تفریح دارند و یک گروه کسانی که همیشه احساس خستگی و نیاز به استراحت دارند و عمدتاً در حال کار هستند و ساعت کمی برای خودشان وقت می‌گذرانند یا در خدمت خانواده و کارهای مربوط به زندگی خانوادگی. مگر مرد خسته نمی‌شود؟ کاش هر مردی در زندگی کسی را داشته باشد که نگذارد به آخر خط برسد.

من خودم و هر مردی که در اطرافم می‌شناسم، کمترین مراجعه به پزشک و آزمایشگاه را دارم، مثلاً من مطمئن هستم که چربی خون دارم، آثار آن را درک می‌کنم ولی آزمایش نمی‌دهم. معمولاً مردها خود درمانی را ترجیح می‌دهند، هم به دلایل اقتصادی و هم به دلیل غرور نابجا که انگار احساس می‌کنیم قوی هستیم و به درمان نیازی نداریم. از مشاوره هم استفاده نمی‌کنم، از دوستانم هم نشنیدم که برای چک‌آپ بروند. حتی پدرم هم همینطور است که تا به حد سختی نرسیده باشد به دکتر مراجعه نمی‌کند. ما مردها گاهی فکرمی‌کنیم خودمان همه چیز را می‌دانیم، خودمان مشاور اعضای خانواده‌مان هستیم، پس چه نیازی به مشاوره گرفتن داریم. من اینطور دیده‌ام که مردها تا زمین نخورند، تا گرفتار نشوند، تا بیماری‌های کار نیندازند، معمولاً به سلامت‌شان فکر نمی‌کنند.

سمیه ملاتبار
نویسنده



نوزدهم نوامبر یا ۲۸ آبان به عنوان روز جهانی مرد نامگذاری شده است، روزی برای نشان دادن نقش مثبت مردان در جامعه، روزی برای شنیده شدن کلیشه‌هایی که زندگی مردان را دشوار کرده و مردان را نسبت به سلامت خود بی‌تفاوت. در این روز تلاش می‌شود تجربیات مردان و پسران در طول زندگی مورد توجه قرار گیرد و در همین حال الگوهای مثبت مردان بویژه در زندگی اجتماعی ترویج شود. وقتی در مورد سلامت و رنج مردان حرف می‌زنیم، منظورمان دقیقاً چیست؟ مردان ما چطور می‌توانند سلامت روان بیشتری را بچشند؟ چقدر از نقش مثبت مردان در جامعه باخبر و قدرداران هستید؟ بهترین شروع ممکن برای پسران در زندگی چه مسائلی است؟ با مردانی که گفت‌وگو نشستیم تا ببینیم برای کمک به مردان و پسران برای زندگی طولانی‌تر، شادتر و سالم‌تر چه کار می‌شود انجام داد؟

رنج‌ها و غصه‌ها راحت می‌شوم.

باید کاری کنیم که مردهای ما نقش خودشان را بشناسند و سواد نقش‌پذیری و سواد ایفای نقش پیدا کنند تا بعدها دیگر آنقدر گرفتار این بیماری‌ها و رنج‌ها نشویم و هزینه‌های بی‌نتیجه نکنیم.

● اولین تجلی مردانگی، حمایت از خانواده است. مردها طبق طبیعت مردانه‌شان، خود را به مراقبت از خانواده و رتق و فتق آموزش موظف می‌دانند. اولین مصداق این حمایت‌گری هم، تکفل امور مالی خانواده است. هیچ چیز به اندازه این امر، به مردان احساس قدرتمندی و اعتماد به نفس نمی‌دهد. حالا بهتر می‌توان تصور کرد که اگر مردی به دلیل شرایط اقتصادی نتواند این حس طبیعی و فطری‌اش را به خوبی تأمین کند یا چه وضعیت آشفته روانی و روحی مواجه خواهد شد.

بیشتر مردها در اطراف من احساس می‌کنند که توسط همسر، فرزندان و والدین بی‌استگان درک نمی‌شوند. شاید فرار از ازدواج در بخشی از مردها، محصول این حس عدم رضایت باشد. من خودم را هم یک شخص موفق در زندگی خانوادگی نمی‌دانم. به رغم دانشی که به مباحث خانواده دارم فکرمی‌کنم آدم توانمندی در مدیریت زندگی خانوادگی نیستم که بخشی از این احساس به بحران‌های دوران کودکی‌ام برمی‌گردد. ما مردها حس می‌کنیم به خاطر حفظ خانواده و آسیب

کند. نقش‌ها را قاطعی می‌کند.

گاهی زن می‌شود به جای اینکه مرد باشد. گاهی پدر می‌شود به جای اینکه همسر باشد. در کار همسرش دخالت می‌کند. وقتی ریشه‌یابی می‌کنی می‌بینی که در حقیقت دارد نقش پدرانه ایفا می‌کند. چرا؟ چون یک روزی باید برای خودش پدری می‌کردند و نکردند. الان دچار خلأ شده و دارد خودش در حق دیگران پدری بی‌جای می‌کند. یا مردی که به همسرش مدام امر و نهی می‌کند و حتی می‌خواهد ساعت ورزش و مطالعه همسرش را تعیین کند، ولو از روی دلسوزی، خب هم باعث مریض شدن خودش می‌شود و هم دیگران. اصولاً حساسیت بی‌جا ورزشیدن در هر مقوله‌ای باعث بیماری می‌شود. حساسیت بی‌جا برای زمانی است که آدم نمی‌تواند نقشش را به طور طبیعی روان و ژند اجرا کند، پس حساسیت می‌ورزد.

اگر بتوانیم نقش‌مان را باز تعریف کنیم، واقعاً رها می‌شویم. مثلاً من به عنوان مرد اگر در موقعیتی نباید به همسر و دخترم کاری داشته باشم، خب کاری نداشته باشم. وقتی فضولی کنم هم خودم و هم دیگران را به زحمت می‌اندازم. یک جایی باید از کنار مسأله‌ای عبور کنم. جای دیگر باید کنار مسأله‌ای دو دقیقه صبر کنم، گاهی هم ده دقیقه باید صبر کنم. من اگر با توسعه آگاهی صحیح این نقش‌ها را درست درک کنم و بدانم در هر مکان چگونه باید ایفا نقش کنم، از

● عمده مشکلاتی که مردان در جامعه ما متحمل هستند به خاطر تداخل نقش‌هاست؛ یعنی ما نسبت به روزگاران قبل مثلاً ۵۰ سال پیش آدم‌هایی داریم که نقش‌های خودشان را قبلی از لحاظ تحصیلات و سواد عمومی پایین‌تر بود، آدم‌ها بیشتر در نقش‌های خودشان حضور داشتند و ایفای نقش می‌کردند. تکلیف مرد با مردانگی و تکلیف زن با زنانگی‌اش روشن بود اما متأسفانه وضعیت جامعه ما، مشکلات و ویژگی‌ها در مجموع طوری شده است که این نقش‌ها با هم تداخل پیدا کرده‌اند. زن‌ها ناچار هستند نقش مردانه ایفا کنند، مردها نقش زنانه. به نظر من راه برون رفت از این مشکل قطعاً این نیست که ویژگی‌های زمانه را تغییر دهیم، چون نشدنی است. آدم‌ها باید به یک‌آگاهی برسند و عمیقاً ببینند و بفهمند که امروز نقش‌شان این است و امروز باید این‌گونه عمل کنند.

امروز اگر مثلاً مردی چنان که باید نتواند عشق بورزد، بیچاره می‌شود، هم جسمش و هم روح و روانش. مرد باید راه عشق ورزیدن را متناسب با ویژگی‌های امروز و زیست‌زمانه بفهمد. ارتباط برقرار کردن امروز را بفهمد. طبیعی است که ایجاد ارتباط امروز با شصت سال پیش فرق کرده است. ما مردها گاهی می‌خواهیم مانند شصت سال پیش ارتباط ایجاد کنیم، در حالی که آن روش جواب نمی‌دهد. روشی که پدران ما به ما آموختند دیگر پاس‌خکو نیست. ما عاشقی کردن امروز را باید یاد بگیریم.

بدون تعارف باید آموزش داده شود. ما در کشور، فقر عظیم آموزش داریم. نه مدارس به این فکر هستند و نه مشاوران و نه رسانه‌ها. الان همین موضوع گزارش شما باید در یک سطح کلان ملی انجام شود. مردان ما روز به روز بیمارتر می‌شوند. منظور من همین تداخل نقش‌هاست که باعث رنج و ناراحتی می‌شود. یعنی گاهی آدم‌ها می‌خواهند نقشی ایفا کنند که سی سال پیش باید انجامش می‌دادند. می‌خواهد نقش همسرانه ایفا کند، به درستی نمی‌تواند. می‌خواهد پدری کند نمی‌تواند درست پدری



بدون تعارف باید آموزش داده شود. ما در کشور، فقر عظیم آموزش داریم. نه مدارس به این فکر هستند و نه مشاوران و نه رسانه‌ها



اولین تجلی مردانگی، حمایت از خانواده است. مردها طبق طبیعت مردانه‌شان، خود را به مراقبت از خانواده و رتق و فتق آموزش موظف می‌دانند