

چرا توجه به سلامت روان و نیازهای زنان، گامی اساسی برای ساختن خانواده‌ای سالم و تاب‌آور است؟

قرار نیست همیشه قوی باشیم

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

همیشه کسی هست که در روزهای سخت، شرایط خانه را آرام می‌کند؛ کسی که اضطرابش را بی‌روزی نمی‌دهد و لبخند می‌زند تا آب در دل کسی تکان نخورد. نقش این اسطوره فداکاری را اغلب زنان در خانواده ایفا می‌کنند. زنانی که زیر بار خستگی‌های نایبشسته شده، حتی از ساده‌ترین چکاپ پزشکی تا ابتدایی‌ترین نیازهای عاطفی‌شان را نادیده می‌گیرند. اما این مهندس بی‌دست‌مز آرامش، تا کجا می‌تواند بار روانی یک خانه را به دوش بکشد بی‌آنکه ترک بردارد؟ در روزهایی که اضطراب و استرس به بخشی از زندگی بسیاری از آدم‌ها ضمیمه شده، موضوعی که شعار امسال هفته سلامت بانوان؛ «سلامت بانوان، انتخاب امروز، سرمایه فردا» هم بر ضرورت آن تأکید کرد.

بهناز ارتضایی، روان‌شناس، درباره اهمیت موضوع سلامت روان بانوان و نقش آنها در تاب‌آوری خانواده به ویژه در شرایط جنگی و پرچالش زندگی می‌گوید: «این موضوع همیشه اهمیت داشته، اما در شرایط پرچالش در زندگی اهمیت آن چند برابر می‌شود. وقتی جامعه با جنگ، و مشکلاتی برای افراد روبه‌رو باشد، طبیعی است که سطح اضطراب و نگرانی در خانواده‌ها بالا برود. در چنین شرایطی زنان اغلب علاوه بر نگرانی‌های شخصی خودشان، باید نگران فرزندان، همسر و والدینشان هم باشند؛ گاهی حتی احساس می‌کنند که اجازه ندارند بترسند یا خسته شوند، چون باید مراقب حال بقیه باشند.»

او با تأکید بر اینکه سلامت روان زنان را نباید صرفاً ابزاری برای حفظ آرامش خانواده دانست، توضیح می‌دهد: «زنان پیش از آنکه مادر یا همسر باشند، انسان‌هایی با نیازها، احساسات و محدودیت‌های خودشان هستند و سلامتشان به خودی خود اهمیت دارد. من معتقدم اگر می‌خواهیم خانواده‌های تاب‌آورتری داشته باشیم، باید به سلامت

زنان بیشتر توجه کنیم. قرار نیست یک زن به تنهایی بار تمام نگرانی‌های یک خانواده را به دوش بکشد. تاب‌آوری خانواده زمانی بیشتر می‌شود که اعضای آن بتوانند در شرایط دشوار کنار هم باشند و هر کدام به اندازه توانشان در مدیریت بحران سهم داشته باشند.»

ارتضایی درباره نقش زنان به عنوان لنگرگاه آرامش بدون فرسودگی درونی می‌گوید: «اول باید یک تصور اشتباه را اصلاح کنیم؛ لنگرگاه آرامش در خانواده به این معنا نیست که یک زن همیشه آرام باشد و هیچ‌وقت تنرسد یا گریه نکند. اتفاقاً گاهی چیزی که به خانواده کمک می‌کند این است که زن بتواند صادقانه بگوید من هم نگرانم و به حمایت نیاز دارم. وقتی در خانواده بحران اتفاق می‌افتد، همه اعضا ممکن است بترسند و نگران شوند. در چنین شرایطی توانایی گفت‌وگو، شنیدن یکدیگر و مدیریت هجانب‌ها اهمیت زیادی پیدا می‌کند. زنی که می‌تواند احساساتش را بشناسد، به شیوه سالم بیان کند و از دیگران کمک بخواهد، به خودش و خانواده‌اش فرصت بیشتری برای عبور از بحران می‌دهد.

این روان‌شناس پیشنهاد می‌کند: «آموزش مهارت‌های زندگی را باید جدی بگیریم. مهارت‌هایی مثل شناخت احساسات، تنظیم هیجان، حل مسأله، گفت‌وگو سالم و درخواست کمک باید بخشی از آموزش عمومی ما باشند. یک زن لازم نیست برای آرام کردن فرزندش تمام ترس‌های خودش را پنهان کند؛ می‌تواند متناسب با سن فرزندش به او بگوید که من هم نگرانم، اما داریم تلاش می‌کنیم از خودمان مراقبت کنیم و قدم به قدم جلو برویم. آرامش واقعی از انکار ترس نمی‌آید، بلکه از این می‌آید که بتوانیم ترس را بشناسیم و برای مواجهه با آن از دیگران کمک بگیریم.»

هزینه سنگین سرکوب احساسات در زنان

ارتضایی درباره بازتاب فشارهای روانی بر سلامت‌روان و جسم‌زنان می‌گوید: «یکی از مشکلاتی که در تربیت بسیاری از دختران دیده‌ایم، این است که یاد

گرفته‌اند مراقب احساسات دیگران باشند، اما کمتر یاد گرفته‌اند با احساسات خودشان چه کنند. از کودکی ممکن است به یک دختر گفته شود «گریه نکن و قوی باش» یا به او بگویند «تو باید هوای مادرت را داشته باشی و مراقب باش دیگران ناراحت نشوند.» در بزرگسالی هم ممکن است همین الگو ادامه پیدا کند: زن ناراحت است اما چیزی نمی‌گوید، خسته است اما استراحت نمی‌کند، از همسرش دلخور است، اما به جای بیان دلخوری سکوت می‌کند تا مبادا دعوا شود.»

بهناز ارتضایی می‌گوید: «گاهی اولین قدم این است که به خودمان بگوییم سلامت من هم به اندازه سلامت بقیه اعضای خانواده مهم است و لازم نیست برای رسیدگی به آن احساس گناه کنم.» این روان‌شناس درباره چرایی ترس از بیماری‌هایی مانند سرطان سینه یا آرتروز و تبدیل آن به انکار و فرار از چکاپ توضیح می‌دهد: «این مسأله از نظر روان‌شناختی قابل توجه است. گاهی افراد از بیماری می‌ترسند و به همین دلیل ترجیح می‌دهند اصلاً به آن فکر نکنند؛ مثلاً زنی متوجه تغییر غیرعادی در بدنش می‌شود، اما مراجعه به پزشک را به تعویق می‌اندازد چون می‌ترسد نتیجه معاینه یا آزمایش چیزی باشد که تحملش برای او دشوار است. ممکن است با خودش بگوید اگر به پزشک نروم، دست‌کم فعلاً مجبور نیستم با این نگرانی روبه‌رو شوم. این رفتار در کوتاه‌مدت ممکن است اضطراب را کمتر کند، اما مشکل را حل نمی‌کند و گاهی باعث می‌شود رسیدگی ضروری به تأخیر بیفتد.»

او عامل دیگری را هم در این زمینه دخیل می‌داند و می‌گوید: «برخی زنان سال‌ها یاد گرفته‌اند درد و ناراحتی خودشان را نادیده بگیرند؛ وقتی فرد همیشه نیازهای دیگران را مقدم می‌داند، ممکن است حتی علایم جسمی خودش را هم جدی نگیرد. البته گاهی موانع عملی مانند هزینه درمان، نداشتن وقت و دشواری دسترسی به خدمات پزشکی در این تعویق نقش دارند و بنابراین نباید همه چیز را فقط به ویژگی‌های روان‌شناختی فرد نسبت بدیم. از طرف دیگر، آگاهی درباره بدن و احساسات می‌تواند به فرد کمک کند زودتر متوجه تغییرات شود و برای رسیدگی به آنها اقدام



در شرایط حال حاضر جامعه اولین قدم این است که بی‌دیریم آرامش مسئولیت یک نفر نیست. قرار نیست مادر یا همسر خانواده به تنهایی همه را آرام و نگرانی‌های مدیریت کند. در شرایط بحرانی همه اعضای خانواده ممکن است بترسند و خسته شوند و اگر قرار باشد یک نفر تمام این فشارها را به تنهایی تحمل کند، احتمال فرسودگی او بیشتر می‌شود

کند، هرچند آگاهی‌هیچانی به تنهایی مانع بیماری‌های جسمی نمی‌شود و جایگزین غربالگری و معاینه پزشکی نیست. به نظر باید فرهنگ مراجعه به پزشک را از یک کار ترسناک به بخشی طبیعی از مراقبت از خود تبدیل کنیم. همان‌طور که برای سلامت فرزندان وقت می‌گذاریم، لازم است برای سلامت خودمان هم برنامه داشته باشیم. اگر از نتیجه یک آزمایش می‌ترسیم، می‌توانیم درباره این ترس با یک فرد قابل اعتماد صحبت کنیم یا از پزشک بخواهیم مراحل بررسی را برایمان توضیح دهد؛ گاهی دانستن اینکه قرار است چه اتفاقی بیفتد، از اضطراب ما کم می‌کند. مراقبت از خود یعنی حتی وقتی می‌ترسیم، بتوانیم یک قدم در جهت سلامت‌مان برداریم.»

نشانه‌های روزمره از خودکندشتگی‌های فرساینده در زنان

این روان‌شناس درباره الگوهای رفتاری زنانه که نیازهای دیگران را در اولویت مطلق قرار می‌دهند، توضیح می‌دهد: «این الگو در زندگی روزمره خیلی ملموس است؛ مثل مادری که برای همه اعضای خانواده غذا آماده می‌کند، اما وقتی نوبت

به خودش می‌رسد همان باقی مانده غذا را می‌خورد، یا زنی که همه را به پزشک می‌برد اما سال‌هاست برای درد خودش وقت نگرفته است. مادری که فرزندش را در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام می‌کند، اما وقتی صحبت از ورزش یا استراحت خودش می‌شود می‌گوید: وقت ندارم. مثال دیگر، زنی است که از رفتار همسرش ناراحت‌شده، اما به جای اینکه درباره ناراحتی‌اش حرف بزند، سکوت می‌کند تا فضای خانه متشنج نشود؛ یا زنی که



وجود خستگی شدید، باز هم مسئولیت میهمانی و رسیدگی به همه را به عهده می‌گیرد چون نگران است دیگران درباره او چه فکری کنند.»

ارتضایی با اشاره به اینکه این الگو در نسل‌های قدیمی‌تر پررنگ‌تر بوده، می‌گوید: «به نظر من در بسیاری از خانواده‌ها این الگو در نسل‌های قدیمی‌تر پررنگ‌تر بوده است، اما نمی‌توانیم درباره همه زنان یک حکم کلی بدهیم. بسیاری از زنان نسل‌های گذشته در شرایطی

فداکاری به چه قیمت؟

ارتضایی تأکید می‌کند که در همه مثال‌ها یک مسأله مشترک وجود دارد: «فرد به نیازهای دیگران توجه می‌کند، اما نیازهای خودش را نمی‌بیند یا آنقدر کم‌اهمیت می‌داند که آنها را نادیده می‌گیرد. البته مراقبت از خانواده به خودی خود مشکل نیست؛ محبت و فداکاری می‌تواند بخش ارزشمندی از روابط باشند. مشکل زمانی شروع می‌شود که این مراقبت یک‌طرفه باشد و زن احساس کند برای دوست داشته شدن یا پذیرفته شدن باید همیشه از خودش بگذرد. گاهی هم زن از همسر یا فرزندان انتظار دارد خودشان متوجه خستگی او شوند و وقتی این اتفاق نمی‌افتد، دلخوری می‌شود؛ در حالی که اطرافیان ممکن است اصلاً متوجه نشده باشند که او به کمک نیاز دارد. این موضوع اهمیت بیان روشن نیازها را نشان می‌دهد؛ مثلاً به جای اینکه بگوییم «هیچ‌کس در این خانه به فکر من نیست»، می‌توانیم بگوییم «من امروز خیلی خسته‌ام و نیاز به کمک دارم.» نیاز داشتن ضعف نیست و درخواست کمک هم به معنای ناتوانی نیست.»



برش

خرید کالای دست‌دوم؛ ارزان‌تر خریدن نباید به قیمت بی‌توجهی به منشأ کالا باشد

پیشگیری از سرقت تنها با حفاظت از اموال خودمان محقق نمی‌شود؛ نحوه خرید و فروش کالا نیز می‌تواند بر چرخه سرقت اثر بگذارد. بازار کالاهای دست‌دوم، مستعمل و ضایعات، بخش مهمی از ضروری اقتصاد است و بسیاری از شهروندان و کسبه در این حوزه به‌صورت مشروع فعالیت می‌کنند. بنابراین هدف، محدود کردن این بازار نیست؛ بلکه جلوگیری از ورود اموال مسروقه به آن است.

خریدار هنگام خرید کالای دست‌دوم بهتر است نسبت به هویت فروشنده، مدارک مالکیت، مشخصات کالا و منشأ آن توجه داشته باشد. قیمت غیرمتعارف و اصرار فروشنده بر انجام سریع و بدون مدرک معامله نیز می‌تواند دلیلی برای احتیاط بیشتر باشد. در صورتی که قرائن قابل توجهی درباره مسروقه بودن کالا وجود داشته باشد، بهتر است معامله انجام نشود و موضوع از طریق مراجع قانونی گزارش شود. خرید، نگهداری، مخفی کردن یا انتقال مال حاصل از سرقت، در صورت وجود شرایط قانونی و علم به مسروقه بودن مال، می‌تواند موجب مسئولیت کیفری شود.

خرید کالای دست‌دوم؛ ارزان‌تر خریدن نباید به قیمت بی‌توجهی به منشأ کالا باشد

خرید کالای دست‌دوم؛ ارزان‌تر خریدن نباید به قیمت بی‌توجهی به منشأ کالا باشد

خرید کالای دست‌دوم؛ ارزان‌تر خریدن نباید به قیمت بی‌توجهی به منشأ کالا باشد

خرید کالای دست‌دوم؛ ارزان‌تر خریدن نباید به قیمت بی‌توجهی به منشأ کالا باشد



برش

خودرو؛ چند دقیقه غفلت می‌تواند فرصت ایجاد کند

خودرو یکی از اموالی است که معمولاً در فضای عمومی و خارج از محیط حفاظت‌شده قرار می‌گیرد و به همین دلیل توجه به محل پارک و نحوه ترک خودرو اهمیت زیادی دارد.

بعضی شهروندان تصور می‌کنند اگر برای چند دقیقه خودرو را ترک کنند، نیازی به رعایت کامل نکات حفاظتی نیست؛ در حالی که همین توقف کوتاه می‌تواند فرصت ایجاد کند. بنابراین هنگام ترک خودرو باید از قفل شدن کامل درها و بسته بودن پنجره‌ها اطمینان حاصل کرد.

موضوع دیگر، محتویات داخل خودرو است. کیف، لپ‌تاپ، تلفن همراه، مدارک، وجه نقد یا حتی یک وسیله ظاهرآ کم‌ارزش که در معرض دید قرار گرفته باشد، می‌تواند توجه افراد را جلب کند. بنابراین بهتر است وسایل بارازش در خودرو باقی نماند و در صورت ضرورت، در محلی خارج از دید قرار گیرند.

انتخاب محل پارک نیز اهمیت دارد. در صورت امکان، محل‌های روشن، پرت‌رود و دارای نظارت مناسب انتخاب شوند و از توقف طولانی در نقاط خلوت خود را در اختیار دیگران قرار دهند و نیاز است در صورت مشاهده موارد مشکوک، موضوع را از مسیرهای رسمی پیگیری کنند.

اطلاعات ضروری مربوط به دستگاه خود، مانند مشخصات و شناسه‌های لازم برای شناسایی آن را در محل امنی نگهداری کنند.

واحدهای صنفی و اماکن؛ امنیت فقط به دوربین محدود نمی‌شود

واحدهای صنفی، فروشگاه‌ها، انبارها، کارگاه‌ها و سایر اماکن نیز باید به‌صورت دوره‌ای وضعیت حفاظتی خود را بررسی کنند.

گاهی تصور می‌شود نصب دوربین به معنای تأمین کامل امنیت است؛ در حالی که دوربین تنها یکی از اجزای سیستم حفاظتی است. روشنایی مناسب، استحکام درها و قفل‌ها، وضعیت کرکره، کنترل ورودی و خروجی، حفاظت از محل نگهداری اموال و بررسی نقاط گور نیز اهمیت دارند.

دوربین‌ها نیز باید در محل مناسب نصب شده و به‌صورت دوره‌ای از عملکرد صحیح آنها اطمینان حاصل شود. صرف وجود یک دوربین غیرفعال یا دوربینی که نقطه مهمی را پوشش نمی‌دهد، نمی‌تواند جایگزین یک سیستم حفاظتی مناسب باشد.

صاحبان واحدهای صنفی بهتر است در ساعات تعطیلی نیز وضعیت حفاظتی محل را بررسی کنند و در صورت مشاهده نقص، رفع آن را به تعویق نیندازند.

تلفن همراه؛ مراقبت از یک وسیله و اطلاعات داخل آن

تلفن همراه امروزه فقط یک وسیله ارتباطی نیست. تصاویر، پیام‌ها، اطلاعات شخصی، حساب‌های کاربری، اطلاعات بانکی و بسیاری از داده‌های خصوصی افراد در آن نگهداری می‌شود.

بنابراین سرقت تلفن همراه می‌تواند علاوه بر خسارت مالی، پیامدهای دیگری نیز داشته باشد. در اماکن شلوغ، وسایل حمل‌ونقل عمومی، مراکز خرید و محل‌های پرت‌رود، بهتر است تلفن همراه در محلی نگهداری شود که دسترسی افراد دیگر به آن دشوار باشد.

هنگام استفاده از تلفن همراه نیز توجه به محیط اطراف اهمیت دارد. استفاده طولانی‌مدت و بی‌توجه به محیط، به‌خصوص در مکان‌های شلوغ یا هنگام تردد می‌تواند میزان توجه فرد به اطراف را کاهش دهد.

از سوی دیگر، اقدامات فنی نیز اهمیت زیادی دارند. قفل صفحه، رمز عبور مناسب، فعال‌سازی قابلیت ردیابی و تهیه نسخه پشتیبان می‌تواند در صورت سرقت از بخشی از خسارت‌ها جلوگیری کند.

همچنین شهروندان بهتر است



تلفن همراه امروزه فقط یک وسیله ارتباطی نیست. تصاویر، پیام‌ها، اطلاعات شخصی، حساب‌های کاربری، اطلاعات بانکی و بسیاری از داده‌های خصوصی افراد در آن نگهداری می‌شود. بنابراین سرقت تلفن همراه می‌تواند علاوه بر خسارت مالی، پیامدهای دیگری نیز داشته باشد. در اماکن شلوغ، وسایل حمل‌ونقل عمومی، مراکز خرید و محل‌های پرت‌رود، بهتر است تلفن همراه در محلی نگهداری شود که دسترسی افراد دیگر به آن دشوار باشد. هنگام استفاده از تلفن همراه نیز توجه به محیط اطراف اهمیت دارد. استفاده طولانی‌مدت و بی‌توجه به محیط، به‌خصوص در مکان‌های شلوغ یا هنگام تردد می‌تواند میزان توجه فرد به اطراف را کاهش دهد. از سوی دیگر، اقدامات فنی نیز اهمیت زیادی دارند. قفل صفحه، رمز عبور مناسب، فعال‌سازی قابلیت ردیابی و تهیه نسخه پشتیبان می‌تواند در صورت سرقت از بخشی از خسارت‌ها جلوگیری کند. همچنین شهروندان بهتر است



از این منظر، آگاهی بخشی عمومی است که چه عواملی می‌تواند وقوع سرقت را برای مرتکب آسان‌تر کند و چگونه می‌توان این فرصت‌ها را کاهش داد؛ گاهی یک در بدون قفل، خودرویی که برای مدت کوتاهی بدون مراقبت رها شده، تلفن همراهی که در معرض دید قرار گرفته یا یک واحد صنفی فاقد حداقل‌های حفاظتی، می‌تواند شرایطی ایجاد کند که احتمال وقوع سرقت افزایش یابد.

از سوی دیگر، پیشگیری تنها به رفتار فردی شهروندان محدود نیست. محیط، طراحی شهری، وضعیت اماکن، روشنایی معابر، تجهیزات نظارتی، نحوه حفاظت از اموال، فعالیت واحدهای صنفی و حتی بازار خرید و فروش کالاهای دست‌دوم، همگی می‌توانند در کاهش یا افزایش فرصت‌های وقوع سرقت مؤثر باشند.

نقش آگاهی عمومی و مشارکت شهروندان در کاهش فرصت‌های وقوع سرقت

جرمی که پیشگیری از آن از آگاهی آغاز می‌شود

گزارش

ابوالفضل نیکوکار

معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم دادگستری تهران

سرقت از جمله جرایمی است که آثار آن فراتر از خسارت مالی مستقیم به فرد یا مجموعه‌ای که مال خود را در دست داده است، گسترش پیدا می‌کند. وقوع یک سرقت می‌تواند احساس امنیت را در میان اعضای خانواده، کارکنان یک مجموعه، ساکنان یک محله و حتی مشتریان و شهروندان یک منطقه تحت تأثیر قرار دهد. به همین دلیل، مواجهه با سرقت تنها به شناسایی مرتکب، کشف جرم و برخورد قانونی با سارق محدود نمی‌شود؛ بخش مهمی از مقابله با سرقت، پیشگیری از شکل‌گیری فرصت وقوع جرم است.