

- دوشنبه ۱ بهمن ۱۴۰۳**
- سال هفدهم ■ شماره ۳۰۴۶**

خودباوری ریشه تمام مهارت‌های زیست‌زنانه

معناست که تابوهای اشتباه را باید شکسته و به زنان آموزش دهیم که شما یک فرد و انسان مستقلی هستید عنوان کرد؛ بازم تأکید می‌کنم نگاه من اصلاً جنسی نیست بلکه انسانی است؛ بنابراین در این جامعه ما با نوعی انسان مواجهیم زن و مرده، در صورتی که تابوهای اشتباه و افکار غلط را بشکنیم، رسیدن به این خودباوری سهل‌تر خواهد بود.

حاتمی با بیان اینکه یکی از دلایلی که همواره برخی‌ها از آن به‌عنوان دلیلی بر عزت نفس پایین ایران از آن یاد می‌برند، بزک و دوزک و عمل‌های زیبایی بیش از حدی است که زنان ما استفاده دارند، عنوان کرد؛ متأسفانه زنان ما در نبود خودباوری آنقدر خود را درگیر ظواهر کرده‌اند که این مفهوم در جامعه رسوخ کرده که زنان خویشتن خود را دوست ندارند و به همین دلیل دست به جراحی زیبایی و آرایش‌های آنچنانی می‌زنند.

وی مطرح کرد؛ همواره در اتاق درمان به مراجعه‌کنندگان توصیه می‌کنم همراه با توجه به آراستگی خود، حتماً وقتی را برای مطالعه درخصوص مهارت خودباوری، دیدن فیلم‌ها و پادکست‌های مرتبط با این موضوع درنظر بگیرند.

وی در پاسخ به این پرسش که چرا خودباوری نقش کلیدی در رشد فردی و حرفه‌ای زنان دارد؟ گفت: اصولاً ریشه تمام مهارت‌های دنیا که شامل ۱۳ مهارت است از کنترل خشم گرفته تا همدلی و مسئولیت‌پذیری، خودباوری با همان عزت نفس و من ارزشمند است؛ یعنی به‌واقع بستر شکوفایی همه مهارت‌ها، خودباوری است.

جامعه ما با ضعف شدیدی مواجه است، به‌نظر شما مؤلفه‌های مؤثر در این موضوع چیست؟ چه مؤلفه‌ها و عواملی باعث می‌شود که خودباوری در بین زنان ما تقویت شود؟ بیان کرد؛ برای اینکه این خودباوری در زنان شکل اذعان کرد؛ نکته کلیدی موضوع اینجااست که در علم روان‌شناسی به چیزی که باعث آرامش ما شده و حال ما را خوب می‌کند، مثلث نوازش گویند.

وی در تشریح چگونگی عملکرد نوازش، خاطرنشان کرد؛ سه ضلع این مثلث برای رسیدن به نتیجه مطلوب باید بر اساس قاعده‌ای خاص حرکت کند بدان معنا که از خودنوازی یا خویشتن‌نوازی حرکت کرده و به هم‌نوازی رسیده و در ادامه وارد ضلع دیگرنوازی شود.

این روان‌شناس سلامت افزود؛ این بدان معنا

است که در مرحله نخست فرد می‌بایست خود را دوست داشته و خویشتن را نوازش کند و برای خود هدیه بخرد و حتی جلوی آینه خود را بغل کند و در مرحله بعدی این روند را در بعد خانواده از طریق هم‌نوازی با اعضای خانواده (همسر و فرزندان و در صورت مجرد بودن والدین، خواهر و برادر) پیش برده و در نهایت به دیگرنوازی در جامعه برسد.

حاتمی افزود؛ اما در جامعه ما یک اتفاق

وحشتناک افتاده و آن اینکه حرکت این مثلث معکوس است؛ یعنی افراد به‌ویژه زنان بیشتر انرژی‌شان را در جامعه برای دیگرنوازی به‌کار گرفته و دچار طرحواره یا همان ایثارگری‌ها و فداکاری بی‌مورد شده و دیگر توانی برای خودنوازی ندارند که بخواهیم روی آن خودباوری کار کنیم.

این روان‌شناس با بیان اینکه البته منظور من از تحول، تساوی بین زن و مرد نیست بلکه بدان

به بهترین شکل مراقبت کرده و آن را تمیز نگه می‌دارد.

وی با بیان اینکه درواقع وقتی دیدید فردی دوست دارد که به خودش، پوستش و یا وسایلش رسیدگی کند؛ او خودباور است، اذعان کرد؛ نکته کلیدی موضوع اینجااست که در علم روان‌شناسی به چیزی که باعث آرامش ما شده و حال ما را خوب می‌کند، مثلث نوازش گویند.

وی در تشریح چگونگی عملکرد نوازش، خاطرنشان کرد؛ سه ضلع این مثلث برای رسیدن به نتیجه مطلوب باید بر اساس قاعده‌ای خاص حرکت کند بدان معنا که از خودنوازی یا خویشتن‌نوازی حرکت کرده و به هم‌نوازی رسیده و در ادامه وارد ضلع دیگرنوازی شود.

این روان‌شناس سلامت افزود؛ این بدان معنا

است که در مرحله نخست فرد می‌بایست خود را دوست داشته و خویشتن را نوازش کند و برای خود هدیه بخرد و حتی جلوی آینه خود را بغل کند و در مرحله بعدی این روند را در بعد خانواده از طریق هم‌نوازی با اعضای خانواده (همسر و فرزندان و در صورت مجرد بودن والدین، خواهر و برادر) پیش برده و در نهایت به دیگرنوازی در جامعه برسد.

حاتمی افزود؛ اما در جامعه ما یک اتفاق وحشتناک افتاده و آن اینکه حرکت این مثلث

معکوس است؛ یعنی افراد به‌ویژه زنان بیشتر انرژی‌شان را در جامعه برای دیگرنوازی به‌کار گرفته و دچار طرحواره یا همان ایثارگری‌ها و فداکاری بی‌مورد شده و دیگر توانی برای خودنوازی ندارند که بخواهیم روی آن خودباوری کار کنیم.

وی در واکنش به اینکه این خودباوری و درواقع عزت نفس متأسفانه در بین بانوان

خود را ارزشمند می‌دانند، تشریح کرد؛ در واقع در پی خودارزشمندی فرد به این باور می‌رسد که ارزشمند است.

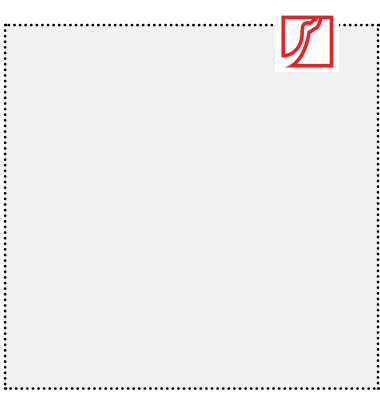
حاتمی با اشاره به اینکه این باور به خودارزشمندی در ۶ زمینه جسمانی عاطفی، اجتماعی، عقلانی، معنوی و جنسی محقق می‌شود، تصریح کرد؛ آنچه مسلم است اینکه من روان‌شناس وقتی در اتاق درمان به این نتیجه می‌رسم که فرد به خودباوری رسیده و یا به تعبیر بهتر، فرد من ارزشمند دارد، بدان معناست که وی در عزت نفس به یک نمره معقولی در ابعاد مختلف عنوان‌شده رسیده نه اینکه نمره ۲۰ را گرفته و کمال‌گرا است.

وی افزود؛ مثلاً در بعد جسمانی اگر دختری قدش کوتاه یا بلند، لاغر یا چاق یا اینکه دارای موی مجعد یا صاف است، مشکلی نداشته و از مرحله پذیرش و خودباوری عبور کرده و خویشتن خود را با این خصوصیات دوست دارد.

این روان‌شناس افزود؛ در بعد عاطفی هم همین گواه است؛ یعنی ممکن است فردی بدخلق یا عصبانی بوده و حتی ممکن است به لحاظ ارتباط با دیگران با مشکل مواجه شود اما با این وجود خود را دوست دارد؛ البته این بدان معنا نیست که این فرد به‌دنبال تعلیم نرفته و آموزش نمی‌بیند نکته مثبتش این است که خود را سرزنش نمی‌کند و خویشتن خود را سرکوب نمی‌کند.

حاتمی، خاطرنشان کرد؛ در بعد اجتماعی نیز مثلاًفرد در روستا زندگی می‌کند و یا مستأجر بوده و خودرو زیر پای او پراپیدی است قرضه؛ بنابراین در صورت داشتن خودباوری و عزت نفس نه اینکه این فرد برای ارتقای داشته‌های خود تلاش نمی‌کند اما همزمان از خانه و ماشینیه که دارد

با اعتماد به‌نفس یکی می‌دانند به طوری که بارها شده مراجعه‌کنندگان در ابراز احوالات خود دو مفهوم را با یکدیگر خلط کرده و عنوان می‌کنند ما فاقد اعتماد به‌نفس یا همان عزت نفس هستیم در حالی‌ات که این دو مفهوم با یکدیگر تفاوت فاحشی دارند.



وی افزود؛ تفاوت این دو مفهوم را اینگونه می‌توان بیان کرد که در میثت اعتماد به‌نفس، فرد به ازای هر مهارتی که در دنیا وجود دارد، می‌تواند به خود اعتماد داشته و یا نداشته باشد؛ مثلاً در مهارت آشپزی، رانندگی و یا هر مهارت دیگر فرد به طور جداگانه می‌تواند مدعی داشتن اعتماد به‌نفس بوده و یا در صورت نداشتن آن مهارت، فاقد این احساس باشد اما در مقابل عزت نفس یا خودباوری برای هر فرد در دنیا تنها یکی است.

فوق دکتری روان‌شناسی سلامت با ابراز اینکه در صورت داشتن عزت نفس یا همان خودباوری، فرد خویشتن خود را دوست داشته و در عین حال

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره ترابی‌مهوش؛ در گفت‌وگو با فوق دکتری روان‌شناسی مشخص شد؛ خودباوری ریشه تمام مهارت‌های زیست زنانه است.

زنان یکی از سرمایه‌های با ارزش هر کشور به‌خصوص در کشور ما هستند. در حقیقت، مشارکت جدی زنان کلید رشد و ترقی کشور محسوب می‌شود و بر همین اساس به‌عنوان جمعیت فعال کشور، تأثیر مستقیم بر پیشرفت و توسعه همه‌جانبه جامعه دارند.

میزان مشارکت زنان در تصمیم‌های کلان کشور و همچنین حضور آنان در پست‌های مدیریتی، به‌عنوان معیار توسعه جنسیتی و توانمندسازی زنان محسوب می‌شود که یکی از پیش‌نیازهای اصلی آن دستیابی به خودباوری است، خودباوری احساس درونی فرد نسبت به قابلیت‌ها، ظرفیت‌ها، شایستگی‌ها و توانمندی‌هایی است که خداوند در وجود او تعبیه کرده است. به‌گونه‌ای که وی با آن‌ها احساس ارزشمند بودن و عزت نفس کرده و اعتقاد راسخی مبنی بر توانایی انجام کارهای دشوار و چالشی، برای نیل به اهداف متعالی در او ایجاد می‌شود. اما یقیناً رسیدن به خودباوری نیازمند پیش‌زمینه است که می‌بایست بسترهای آن در جامعه فراهم باشد.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع برآن شديم تا در این باره با فوق دکتری روان‌شناسی سلامت، بنیانگذار و رئیس مرکز مشاوره و روان‌شناسی سیمین روان گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

معصومه حاتمی با بیان اینکه خودباوری همان عزت نفس است گفت؛ یک اشتباه رایج در جامعه وجود دارد و آن اینکه همه عزت نفس را

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش؛ زنان در کنار نقش‌های مختلف‌شان یک عنصر جریان‌یار هم هستند ولی برای این اثرگذاری نیاز به اولویت‌بندی نقش‌هایشان دارند و باید بدانند که در کدام موقعیت کدام نقش مهم است و کدام باید پررنگ باشد. بانوان نقش مهم و خطیری در جریان‌سازی دارند.

یک روان‌شناس درباره اینکه چرا گاهی نشاط و احساس خوب نسبت به خودمان نداریم گفت: برای تغییر حالمان و اینکه احساس نشاط داشته باشیم اول باید تیپ شخصیتی خودمان را بشناسیم. مثلاً تیپ شخصیتی کمالگرا زودتر از بقیه افراد خسته می‌شوند. کمالگراها سه نشانه دارند. ۱. هدف باید عالی‌ترین و بالاترین باشد ۲. دقت در جزئیات زیاد دارند تا جایی که دچار وسواس می‌شوند ۳. دائم به نتیجه فکر می‌کند تا حدی که حتی از شروع کار هم می‌ترسند.

دکتر سعید عزیزی افزود؛ نقطه مقابل کمالگرا، واقع‌گرایی است. اینجا سه نشانه دارند. ۱. در هدف به حداقل قائلند ۲. سازگار با همه و منعطف‌اند ۳. بدون استرس‌اند. اما خانم‌ها اگر می‌خواهند تأثیرگذار باشند باید به سمت تعادل بروند. اکثر مادرهایی که به اعتدال رسیدند بهترین مادرها هستند.

وی با بیان اینکه رسیدن به اعتدال نیاز به کسب مهارت دارد، گفت؛ تجربه شکست انسان را تعدیل می‌کند باید چندین بار شکست بخوریم و بفهمیم دنیا دنیای پیروزی‌ها و بسیار

خوب‌ها نیست بالا و پایین دارد. از شکست نباید ترسید.

این روان‌شناس با اشاره به علل افسردگی و خستگی برخی بانوان افزود؛ خیلی از خانم‌ها خودشان را فدای زندگی می‌کنند تا جایی که همه اعضا کارها را و وظیفه او می‌دانند و همین عامل باعث فروپاشی روحی او می‌شود. فدایی بودن ارزش نیست یک خانم باید اول به خودش برسد و بعد به بچه‌هایش. زن بانوی خانه است نه کلفت. زن خانه‌دار نباید فقط به فکر شستن و ساییدن باشد باید به فکر خودش، روحش و اهدافش هم باشد.

عزیزی گفت؛ دومین راه رسیدن به حال خوب، شناخت اختلالات رفتاری است. گاهی تاپی ما کمالگرا و واقع‌گرا نیست. اختلال داریم که باید آن‌ها را بشناسیم و با کمک یک روان‌شناس آنها را درمان کنیم. سومین مسئله بعد از شناخت خودمان، باید تفاوت‌ها را بپذیریم. تفاوت جنسیتی، نسلی و... مثلاً آقایون سیستم مغزشان کتبی و زنان شفاهی یعنی مرد تک بعدی و زن همزمان چند کار را انجام می‌دهد که این توانمندی خانم است.

به گفته وی، وقتی این شناخت‌ها کسب شد دلیل خلقت مشخص می‌شود و بعد از آن زن جریان ساز باید اولویت بندی کند که کدام نقش در زندگی‌اش اهمیت دارد. مثلاً گاهی حتی لازم است برای وطن جان بدهید. هرکسی خودش باید نقشش را تشخیص دهد و انتخاب

چگونه خودشناسی به یک زن کمک می‌کند تا جریان‌ساز باشد؟

کند.

- خانمی که توانمندی، تو تعیین‌کننده‌ای!**

این روان‌شناس در ادامه به برخی از نقش‌های یک خانم اشاره کرد و گفت؛ اولین نقش شاغل بودن است که بعضی از بانوان بخاطر معیشت مجبورند کار کنند. شغل دوم نیاز جامعه است مثل جراح زنان که اجتماع به وجودش نیاز دارد و جامعه باید منت او را بکشد. شغل بعدی نه جامعه نیاز دارد نه معیشت اما با آن کار حال خانم خوب است و نقش‌های دیگری را بهتر ایفا می‌کنید. شغل بعدی نه جامعه نیاز دارد، نه کمکی به معیشت می‌کند و نه حال خوب است این شغل را باید رها کنید.

عزیزی افزود؛ نقش بعدی، نقش مادری است که مهارت است و باید یاد گرفت. باید ۴۰ سال قبل از به دنیا آمدن فرزند به فکر تربیتش بود. مادر بودن فقط بارداری و شیردهی نیست. ای کاش برای آقایان هم کلاس و دوره‌های بارداری برگزار شود. نقش مهم بعدی نقش همسرداری است نباید با فانتزی‌هایمان ازدواج کنیم. دخترها باید یاد بگیرند شوهر بابا نیست ممکن است خیلی چیزها را الآن نداشته باشد باید در کنار هم تلاش کنند و به‌دست بیاورند.

وی به نقش بعدی یک خانم که مهارت دختر بودن اشاره کرد و گفت؛ این نقش به شدت می‌توانند جریان‌ساز باشد مثل فاطمه زهرا (س) که از او دختری به نام زینب (س) متولد شد و



پررنگ باشد. ممکن امسال یک نقش مهم باشد و سال بعد نقش دیگر و حتی شاید نقش‌های جدیدتری به وجود بیاید.

این روان‌شناس در پایان اشاره کرد؛ مهم است که این نقش‌ها را اولویت‌بندی کنیم و بدانیم در کدام موقعیت کدام نقش مهم است و کدام باید

شیعه بخاطر او استوار است.

- باید نقش‌ها را اولویت‌بندی کرد**

باید از نمایش تصویر مادر ایده‌آل در سینما عبور کنیم

زن فقط مادر نیست!



در بعضی فیلم‌ها مادر برای مهاجرت از فرزند خود جدا می‌شود، روایت خیانت را میبینیم و یا خشونت که این‌ها همه سینمای ایران را از تصویر مادر رویایی جدا کرد. این در حالی است که در هالیوود می‌بینیم سیاست‌ها بر این محور استوار است که خانواده به نحوی بازنامایی شود که والدین قهرمان باشند.

- کم شدن مادر معمولی**

اردکانی در پاسخ به ضرورت بازنامایی مادر عصر کنونی بر مبنای واقعیات حال حاضر گفت؛ ما باید تلاش کنیم از «مادر ایده‌آل» عبور کنیم چون ایده مادر ایده‌آل به زنان ما خیلی فشار می‌آورد. شاید یکی از بزرگ‌ترین سؤالاتی که در ذهن مادر ایرانی وجود دارد این است که

آیا من مادر خوبی بودم؟ آیا توانسته‌ام به وظایف خدوم عمل کنم؟ مادر عصر کنونی زیر فشار خطکش و متر و معیارهایی است که ما با بازنامایی مادر اسطوره‌ای ایجاد کردیم.

وی با تأکید بر این‌که تصویر مادر معمولی در سینمای ایران کم شده گفت؛ ما باید تصویر مادر معمولی را در سینما داشته باشیم تا فشار را از روی زنان برداریم. الان در فضای مجازی بسیاری از زنان خانه‌دار و مادرانی را می‌بینیم که زندگی واقعی را به اشتراک می‌گذارند. مادری که کامل نیست و ممکن است خسته شود و گاهی حوصله فرزندش را نداشته باشد. سینما اما با این روایت فاصله دارد و این فقط مسئله سینمای ایران نیست و در هالیوود هم حتی سلطه روایت از مادر ایده‌آل جریان دارد اما فیلم‌هایی وجود دارد که به تصویر مادری که کامل نیست پرداخته است؛ مانند فیلم مادران بد.

- ارزش‌های نسبی چگونه روایت مادرانگی را مخدوش کرد؟**

مرتضوی در پاسخ گفت؛ تمام فشارهایی که اشاره شد بر مادران وجود دارد و نمایش آن مشکلی ایجاد نمی‌کند. ما در جایی دچار مشکل می‌شویم که ارزش‌های ثابت فرهنگ خودمان را تبدیل به ارزش‌های نسبی می‌کنیم. تبدیل ارزش‌های ثابت مادرانگی به ارزش‌های نسبی باعث می‌شود که نتوانیم این ارزش‌ها را به نسل بعد منتقل کنیم.

وی با انتقاد از تصویر فعلی مادر در سینمای

کنونی و شبکه خانگی گفت؛ چه چیزی باعث شده تا ما از مادر اصیل ایرانی به تصویر فعلی مادر در سریال‌های شبکه خانگی و سینمای کنونی برسیم؟ ما چند فیلم مانند «در آغوش درخت» داریم که توانسته تا حدودی کارکرد مادر در خانواده را بدون شعار نشان بدهد؟ در وضعیتی که ناامیدی در مسائل سیاسی و اجتماعی بر مردم ایجاد شده، نقش سینما کجاست که بتواند امید و نشاط را در مردم به‌وجود آورد؟

زهرا اردکانی در نقد بازنامایی زن در جایگاه مادرانگی گفت؛ در سینما اغلب زن را در جایگاه مادری تصویر می‌کنند و یا شکل تکامل‌یافته زن را در مادری تعریف می‌کنند. من به این رویکرد نقد دارم. خصوصاً در زمانی که تعداد قابل توجهی از دختران هم‌عصر ما به اجبار نتوانستند ازدواج کنند و تشکیل خانواده دهند و زانی داریم که امکان مادر شدن ندارند. تصویر تکامل زن در لباس مادری، باز هم به قشری از زنان فشار ایجاد می‌آورد و این احساس کمبود و خلا را در آنان ایجاد می‌کند چون نتوانستند مادر شوند؛ در حالی که باید بپذیریم سرنوشت زنان متنوع است.

مرتضوی در باب تصویر تکامل زن در مادرانگی گفت؛ نقش زن در خانواده باید دیده شود، یک زمانی مادر است، یک زمانی همسر و یک زمانی دختر. چیزی که ما در آن نقص داریم، درست نشان ندادن تصویر است و سینما باید این نقص را جبران کند.