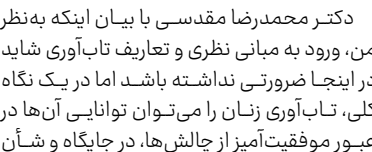


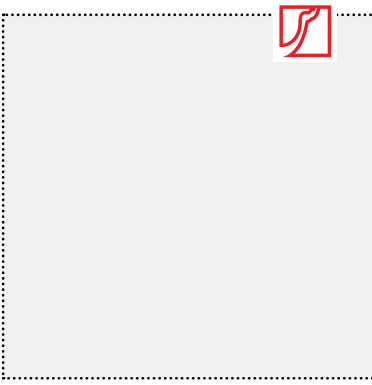
- دوشنبه ۲۹ بهمن ۱۴۰۳**
- سال هفدهم ■ شماره ۳۰۶۷**

معنویت، ورزش و مطالعه سه رکن تاب‌آوری زنان

فقر؛ بستر فروپاشی تاب‌آوری در زنان



دکتر محمدرضا مقدسی با بیان اینکه به‌نظر من، ورود به مبانی نظری و تعاریف تاب‌آوری شاید در اینجا ضرورتی نداشته باشد اما در یک نگاه کلی، تاب‌آوری زنان را می‌توان توانایی آن‌ها در عبور موفقیت‌آمیز از چالش‌ها، در جایگاه و شأن خواهری، مادری و همسری دانست، گفت: زنان به‌دلیل نقش مراقبتی که در فرهنگ‌های مختلف بر عهده دارند، همواره مسئولیت مراقبت از خود و دیگران را پذیرفته‌اند.



تاب‌آوری یک مفهوم در روان‌شناسی است که شامل برخورداری افراد از توانایی اعطاف‌پذیری و سازگاری در ابعاد روانی، عاطفی و رفتاری، در هنگام روبه‌رو شدن با شرایط نامطلوب زندگی است که به افراد اجازه می‌دهد در صورت شکست و زمین خوردن، بتوانند مجدد از جای خود برخاسته و برای ادامه زندگی تلاش کنند.

تاب‌آوری با اعطاف‌پذیری، باعث می‌شود تا افراد با امیدواری، از چالش‌های استرس‌آمیز و اذیت‌کننده زندگی، عبور کرده و بتوانند بعد از شکست، خود را بازیابی کرده و زخم‌هایشان را التیام بخشند.

درواقع فرایند سازگاری، تحمل مشکلات و حل و فصل دشواری‌ها، همراه با امیدواری در مواجهه با تجارب نامطلوب یا چالش‌برانگیز زندگی، مفاهیمی است که می‌توان بر تاب‌آوری اطلاق کرد.

البته مسلم است که تاب‌آوری فقط محدود به شرایط خاص نیست، به معنای نداشتن استرس، آشفتگی و نداشتن احساسات بد هم نیست، بلکه کوششی برای گذر از حال بد به حال خوب است.

تاب‌آوری و افزایش آن، در تحمل شرایط سخت، نیازمند پرورش و کسب برخی مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله، مدیریت استرس، تصمیم‌گیری و مدیریت احساسات است. افرادی که به تمرین تاب‌آوری پرداخته باشند، ظرفیت روانی بیشتری برای تحمل شرایط نامطلوب خواهند داشت. هرچه ظرفیت روانی افراد بالاتر بوده و تاب‌آوری بیشتری داشته باشند، احتمال زمین خوردن و ابتلا به اختلالات روانی، در آن‌ها کمتر خواهد شد. سال جاری سازمان بهداشت جهانی بر نیازها و خطرات خاص برای زنان و دخترانی که در شرایط اضطراری زندگی می‌کنند، متمرکز شده؛ بنابراین پرداختن به موضوع تاب‌آوری زنان خالی از لطف نیست، با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این باره با مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایران گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره ترابی‌مهوش: در گفت‌وگو با مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایران مشخص شد: معنویت، ورزش و مطالعه سه رکن تاب‌آوری زنان در کشور محسوب می‌شود.

تاب‌آوری یک مفهوم در روان‌شناسی است که شامل برخورداری افراد از توانایی اعطاف‌پذیری و سازگاری در ابعاد روانی، عاطفی و رفتاری، در هنگام روبه‌رو شدن با شرایط نامطلوب زندگی است که به افراد اجازه می‌دهد در صورت شکست و زمین خوردن، بتوانند مجدد از جای خود برخاسته و برای ادامه زندگی تلاش کنند.

تاب‌آوری با اعطاف‌پذیری، باعث می‌شود تا افراد با امیدواری، از چالش‌های استرس‌آمیز و اذیت‌کننده زندگی، عبور کرده و بتوانند بعد از شکست، خود را بازیابی کرده و زخم‌هایشان را التیام بخشند.

درواقع فرایند سازگاری، تحمل مشکلات و حل و فصل دشواری‌ها، همراه با امیدواری در مواجهه با تجارب نامطلوب یا چالش‌برانگیز زندگی، مفاهیمی است که می‌توان بر تاب‌آوری اطلاق کرد.

البته مسلم است که تاب‌آوری فقط محدود به شرایط خاص نیست، به معنای نداشتن استرس، آشفتگی و نداشتن احساسات بد هم نیست، بلکه کوششی برای گذر از حال بد به حال خوب است. تاب‌آوری و افزایش آن، در تحمل شرایط سخت، نیازمند پرورش و کسب برخی مهارت‌های زندگی مانند حل مسئله، مدیریت استرس، تصمیم‌گیری و مدیریت احساسات است. افرادی که به تمرین تاب‌آوری پرداخته باشند، ظرفیت روانی بیشتری برای تحمل شرایط نامطلوب خواهند داشت. هرچه ظرفیت روانی افراد بالاتر بوده و تاب‌آوری بیشتری داشته باشند، احتمال زمین خوردن و ابتلا به اختلالات روانی، در آن‌ها کمتر خواهد شد. سال جاری سازمان بهداشت جهانی بر نیازها و خطرات خاص برای زنان و دخترانی که در شرایط اضطراری زندگی می‌کنند، متمرکز شده؛ بنابراین پرداختن به موضوع تاب‌آوری زنان خالی از لطف نیست، با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا در این باره با مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری ایران گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

ریحانه آفرینش

ویژه‌ای به مفهوم تاب‌آوری داشت و اجرای این برنامه در ۱۳ استان به‌صورت آزمایشی آغاز شد. این پژوهشگر حوزه تاب‌آوری با بیان اینکه پس از موفقیت این طرح، سایر استان‌ها نیز به آن پیوستند و این برنامه، با مشارکت سازمان‌های مختلف، گسترش پیدا کرد افزود: در این مسیر، سازمان بهزیستی نقش کلیدی داشته، چراکه متولی رسیدگی به مشکلات و حمایت از آسیب‌دیدگان اجتماعی است.

مقدسی با بیان اینکه وزارت آموزش و پرورش نیز به موضوع تاب‌آوری ورود کرده و اکنون در دستگاه‌های مختلف، این موضوع به‌صورت جدی دنبال می‌شود، اذعان کرد: اگر بخواهم درخصوص عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری زنان صحبت کنم باید بگویم تقویت تاب‌آوری زنان، از بُعد فردی، اجتماعی و اقتصادی، تأثیر بسزایی در توسعه جامعه دارد.

وی با ابراز اینکه زنان، مسئول تربیت نسل آینده هستند و سلامت روانی و اجتماعی جامعه، تا حد زیادی، به میزان تاب‌آوری آن‌ها وابسته است تشریح کرد: نکته مهم اینکه توسعه و پیشرفت، بدون حضور زنان توانمند، بی‌معناست.

ادامه داد: از نهاد کوچک خانواده گرفته تا ساختارهای اجتماعی بزرگ‌تر، زنان محور اصلی سلامت، تربیت و عاطفه هستند، به دیگر سخن یک مادر شاه، آگاه و سالم، بدون اینکه نیاز به تلاش ویژه‌ای داشته باشد، سبک زندگی سالم را به فرزندان خود منتقل می‌کند.

این نویسنده حوزه تاب‌آوری با اشاره به اینکه زنان به عنوان ستون خانواده، نقشی اساسی در شکل‌دهی به آینده جامعه دارند تشریح کرد: اگر زنان از لحاظ عاطفی، روانی و اجتماعی قوی باشند، این قدرت به کل جامعه منتقل می‌شود. مقدسی با بیان اینکه موضوع تاب‌آوری و ارتقای آن به یک عامل بسیار مهم وابسته است و آن چیزی جز معنا و معنویت نیست عنوان کرد: زنانی که به خدا توکل دارند و باورهای عمیقی در زندگی پیدا کرده‌اند، کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوند.

وی با تأکید بر اینکه این معنویت، به آن‌ها قدرت می‌دهد تا در برابر مشکلات مقاومت کنند و زندگی بهتری برای خود و خانواده‌شان بسازند بیان کرد: برای تقویت تاب‌آوری زنان، چند راهکار

ساده و کاربردی وجود دارد: نخست ورزش و فعالیت بدنی، بدان معنا که ورزش نه‌تنها سلامت جسمانی را بهبود می‌بخشد، بلکه روی حالات روحی و روانی هم تأثیر مثبت دارد به طوری که زنان ورزشکار، سبک زندگی سالم‌تری دارند و در مواجهه با چالش‌ها مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند.

این پژوهشگر با اشاره به اینکه مطالعه و یادگیری از دیگر موضوعاتی است که در ارتقای تاب‌آوری زنان مؤثر است عنوان کرد: مطالعه به زنان کمک می‌کند تا دانش و مهارت‌های جدید کسب کنند و از نظر عاطفی و اجتماعی قوی‌تر شوند، از طرفی یک مادر که علاقه به مطالعه دارد، می‌تواند فرزندانی باسواد و آگاه پرورش دهد.

مقدسی با بیان اینکه شوخ‌طبعی و خلق‌وخوی مثبت نیز از دیگر مؤلفه‌های تأثیرگذار در تقویت تاب‌آوری زنان است، افزود: داشتن نگرش مثبت به زندگی و امیدوار بودن به آینده، یکی از مهم‌ترین عوامل تاب‌آوری است.

وی ادامه داد: زنانی که زندگی خود را انرژی مثبت طی می‌کنند، محیط اطراف خود را هم

سرشار از شادی و امید می‌کنند.

این نویسنده حوزه تاب‌آوری، توکل به خدا و معنویت را نیز مهم‌ترین عامل در ارتقای تاب‌آوری در بین افراد دانست و افزود: معنویت، زنان را در برابر مشکلات و استرس‌ها مقاوم می‌کند، به دیگر سخن انسانی که به خداوند متکی است، هرگز احساس تنهایی نمی‌کند.

مقدسی در پاسخ به این پرسش که در برابر تاب‌آوری و تجهیز زنان به این مهارت در جامعه چه چالش‌هایی پیش روی آن‌ها است اذعان کرد: متأسفانه، زنان در بسیاری از مناطق کشور، با مشکلاتی مثل فقر، بی‌سوادی و عدم دسترسی به فرصت‌های تحصیلی و اقتصادی مواجه هستند.

وی ادامه داد: به‌عنوان مثال، آمارها نشان می‌دهد که طی سال جاری تعداد دانش‌آموزان بارمانده از تحصیل حدود ۷۵۰ هزار نفر است که بخش زیادی از آن‌ها، دختران هستند افزود: این موضوع زنگ خطری است که باید به آن توجه کرد چراکه اگر مادران نسل‌های آینده بی‌سواد باشند، جامعه ما نمی‌تواند به پیشرفت برسد.

دختران در سن بلوغ چه بحران‌هایی را تجربه می‌کنند؟

پدران بخوانند



جنسیتی، روابط اجتماعی و احساسی) صحبت کنند. ارتباط باید دوسویه و بدون اجبار باشد. وی در ادامه تصریح کرد: در دوران بلوغ، دختران به شدت در حال ساخت هویت شخصی خود هستند و تحت تأثیر معیارهای زیبایی، فشارهای اجتماعی و انتظارات فرهنگی قرار

و اجتماعی دختران توجه شود و این رابطه باید بر اساس اصول علمی روان‌شناسی، تربیتی و اجتماعی شکل گیرد تا به رشد سالم دختران کمک کند.
درک کردن تغییرات بلوغ و فرآیندهای رشدی که در نوجوان اتفاق می‌افتد بسیار حائز اهمیت است. دوران بلوغ با تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی همراه است. پدر باید نسبت به این تغییرات آگاهی داشته باشد و در تعاملات خود با دختر از قضاوت یا انتقاد منفی پرهیز کند. در این دوره، دختران ممکن است دچار اضطراب و سردرگمی شوند، بنابراین پدر باید حساس به تغییرات و تغییرات درونی دختر باشد و این تغییرات را به رسمیت بشناسد.

■ پدر راهنمای زندگی
محمدطاها رضایی‌راد درباره اینکه پدران باید آموزش‌های روان‌شناسی درباره دوران بلوغ را ببینند تا تغییرات فیزیکی و احساسی را متوجه باشند، افزود: پدر می‌تواند دختر را دعوت و تشویق به پذیرش خود و تغییرات خود کند زیرا به‌دلیل شکل‌گیری هویت در دوران بلوغ، دختران بیشتر تمایل دارند که استقلال خود را جستجو کنند، اما در عین حال نیاز به حمایت و راهنمایی دارند. پدر باید یک فضای امن و غیرقضاوتی ایجاد کند که دختران بتوانند در آن در مورد مسائل حساس و دشوار (ازجمله تغییرات جسمی،

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: رفتار پدر با دختر در دوران بلوغ باید با همدلی، احترام، محبت و آگاهی از نیازها و تغییرات درونی او همراه باشد؛ پدرانی که از این اصول پیروی می‌کنند، می‌توانند به شکل‌گیری اعتماد به‌نفس، هویت مثبت و سلامت روانی دخترانشان کمک کنند و در این دوران حساس، پشتیبان و راهنمای خوبی برای آن‌ها باشند. به قول زیگموند فروید هیچ چیز برای یک دختر نمی‌تواند مهم‌تر از ارتباط با پدر در دوران کودکی و نوجوانی و حمایت پدرانه باشد و در شکل گیری سلامت روان او در آینده نقش ایفا کند.

یکی از مسائل بسیار مهم که باعث شکل گیری شخصیت و تعیین‌کننده سلامت روان دختران در آینده است ارتباط موثر، باالغانه و صحیح پدران و دختران است. پدران باید در رفتار با دختران خود در دوران بلوغ بسیار مراقب و آگاه باشند، زیرا این دوره یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین مراحل زندگی هر فرد است. رفتار مناسب و سالم پدران می‌تواند نقش حیاتی در شکل‌گیری هویت، اعتماد به‌نفس و سلامت روانی دختران ایفا کند. روان‌شناس و مشاور خانواده درباره شکل‌گیری ارتباط سالم و مؤثر بین پدران و دختران، اظهار کرد: این ارتباط نیازمند چارچوبی منطقی و علمی است که در آن همزمان به نیازهای عاطفی، روانی

به دختر برقرار کند. این تعادل به دختر کمک می‌کند تا به مسئولیت‌پذیری برسد و از سوی دیگر احساس آزادی و اطمینان داشته باشد. وی پدر را الگویی برای دختر دانست و بیان کرد: رفتار پدر در تعاملات روزمره، نحوه برخورد با مسائل مختلف و روابط انسانی می‌تواند تأثیر زیادی بر نحوه شکل‌گیری شخصیت دختر بگذارد. بنابراین، پدر باید الگویی را احترام، مسئولیت‌پذیری و ارتباط سالم باشد.در دوران بلوغ، دختران بیشتر در معرض تأثیرات رسانه‌ها و فشارهای اجتماعی قرار دارند. پدر باید به این مسائل آگاهی داشته باشد و به دختر خود کمک کند تا بتواند این تأثیرات را مدیریت کند و تفکر انتقادی را تقویت کند.

وی در پایان افزود: در دوران بلوغ، پدر باید به دختران کمک کند تا در برابر فشارهای اجتماعی درک درستی از مرزهای شخصی خود داشته باشند. پدر باید دختر را تشویق کند تا روابط اجتماعی سالم و مثبت برقرار کند و همچنین در زمینه انتخاب دوستان و برخورد با چالش‌های اجتماعی او را راهنمایی کند. پدر باید به روابط دخترش در دوران بلوغ توجه کرده و در صورت نیاز، اطلاعات صحیح و مفید ارائه دهد. این آموزش‌ها باید به‌طور مستمرانه، آگاهانه و با توجه به سن و شرایط دختر انجام شود.

و حائز اهمیت است.

این روان‌شناس با بیان اینکه پدر باید در دوران بلوغ مهارت حمایت عاطفی و روانی را داشته باشد، زیرا، دختران ممکن است با اضطراب‌های خاص بلوغ، استرس‌های اجتماعی و فشارهای فرهنگی روبه‌رو شوند، ادامه داد: پدر باید نشان دهد که همیشه در کنار دختر است و او را در مسیر رشد فردی حمایت می‌کند. نشان دادن محبت، توجه و حمایت غیرمشروط به دختر تأمین منابع روان‌شناختی برای حل مسائل احساسی لازم است. پدر می‌تواند دختر را تشویق به پذیرش خود و توانمندی‌هایش با تأکید بر ویژگی‌های درونی و اخلاقی کند.

■ مسئولیت‌پذیری و انتخاب آگاهانه

رضایی‌راد با اشاره به اینکه دوران بلوغ زمان مناسبی برای آموزش مهارت‌های تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری است، گفت: پدر باید به دختر کمک کند تا مهارت‌های حل مسئله، خودآگاهی و قدرت انتخاب آگاهانه را در خود تقویت کند. در عین حال باید به او فضای کافی برای آزمایش و تجربه بدهد. همچنین دوران بلوغ زمان حساسیت‌هایی در روابط است که نیاز به حفظ مرزهای مناسب بین پدر و دختر دارد. دختران در این دوران بیشتر به استقلال نیاز دارند، بنابراین پدر باید تعادلی میان حفظ نظارت و دادن آزادی

فریز تخمک نباید تبدیل به مُد شود

زنان واجد شرایط فریز تخمک

فریز تخمک اظهار کرد: در موارد اضطراری، یعنی برای زنانی که بالای ۳۵ سال سن دارند و نگران از دست دادن تخمک‌های خود به دلیل مختلف هستند، ممکن است نیاز به فریز تخمک باشد. این روش به زنان کمک می‌کند تا در صورت تأخیر در ازدواج با مشکلات دیگر، همچنان امکان بارداری را در آینده حفظ کنند. با این حال، باید توجه داشت که هر گونه دستکاری در تخمک، از جمله فریز کردن آن‌ها، ممکن است خطراتی برای فرزند آینده ایجاد کند و بنابراین فریز تخمک به همه افراد ازجمله زنانی که هیچ مشکلی برای ازدواج و فرزندآوری ندارند، توصیه نمی‌شود.

■ فریز تخمک نباید تبدیل به مُد شود
دکتر مهناز اشرفی، افزود: پوشش بیمه‌ای فریز تخمک باید براساس اصول علمی انجام شود؛ در غیر این صورت ممکن است تبدیل به مُد شود و زنان به میل خود و بدون داشتن هیچ مشکلی، زمان طلایی زاری را عقب بیندازند به پشتوانه این که چند تخمک یا جنین فریز شده در

جوانی جمعیت) و تمهیدات قانونی جهت پوشش بیمه پایه را به عمل آورده و به‌تصویب هیئت وزیران فرستاد.
«در این ماده قانونی همچنین آمده است که (امکان فریز تخمک و بهره‌مندی از بیمه پایه مربوط به آن، شامل دختران مجرد بالای ۳۰ سال نیز می‌شود).

■ نگرانی از مُد شدن فریز تخمک در کشور
با وجود این، همچنان نگرانی‌هایی وجود دارد مبنی بر این که پوشش بیمه‌ای فریز تخمک، بدون اعمال هیچ شرایط استاندارد و محدودیتی، باعث شود بسیاری از زنان با استفاده از این روش، بارداری خود را بدون دلایل علمی لازم، به تأخیر بیندازند و این موضوع در کشور به امری رایج و به اصطلاح مُد تبدیل شود و کشور که در آستانه سالمندی قرار دارد، در سیاه‌چاله جمعیتی گرفتار شود.

■ فریز تخمک به همه زنان توصیه نمی‌شود
فلوشیپ ناباروری بیمارستان اکبرآبادی درباره

فریز‌شده برای بچه‌دار شدن استفاده کنند. این روند، با چالش‌هایی نظیر هزینه‌های بالا و عدم پوشش بیمه‌ای مناسب روبه‌رو بوده اما اخیراً این چالش‌ها در برنامه هفتم توسعه دیده شده و راهکارهایی برای آن در نظر گرفته شده است.

■ تأکید قانون بر پوشش بیمه‌ای فریز تخمک
براساس ماده ۸۱ قانون برنامه هفتم توسعه «در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با همکاری دبیرخانه ستاد ملی جمعیت، جهاد دانشگاهی، معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری مکلف شده است ظرف سه‌ماه از لازم‌الاجرا شدن این قانون، برنامه ساماندهی روش‌های جایگزین نوین در حوزه ناباروری ازجمله رحم اجاره‌ای و انجام (فریز) تخمک، ساماندهی مراکز ارائه‌دهنده این خدمات پس از کسب نظر از مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه و رعایت آن در جهات فقهی مطابق نظر ولی فقیه در سقف بودجه سنوالتی (منابع قانون حمایت از خانواده و

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: باوجود تأکید برنامه هفتم توسعه بر پوشش بیمه‌ای فریز تخمک برای زنان، پزشکان می‌گویند فریز تخمک باید در شرایط اضطراری برای زنانی که بالای ۳۵ سال دارند یا با مشکلات پزشکی روبه‌رو هستند، انجام شود تا افراد به این بهانه، فرزندآوری را به تأخیر نیندازند.

در سال‌های اخیر، سن ازدواج در ایران به‌طور چشمگیری رشد کرده است؛ تغییرات فرهنگی و اجتماعی باعث شده بسیاری از زنان در دهه‌های سوم و چهارم زندگی خود همچنان تصمیمات مربوط به ازدواج و فرزندآوری را به تأخیر بیندازند؛ این تغییرات اجتماعی و فرهنگی، همراه با چالش‌های مختلف اقتصادی، باعث شده که برخی از زنان این حفظ یازنده‌های باروری خود در آینده، به فناوری‌های نوین مانند فریز تخمک روی آورند. فریز تخمک به زنان این امکان را می‌دهد که تخمک‌های خود را در سنین جوانی ذخیره کنند و در صورتی که شرایط ازدواج و فرزندآوری در سنین بالاتر برایشان فراهم شد، از تخمک‌های