



آن چه باید درباره اصطلاح «مردانگی سمی» و عوارض آن در هفته ملی سلامت مردان بدانید

مرد باشید اما غیر سمی!

نشان می دهد غالب افرادی که دست به خشونت می زنند، مرد هستند و در مقابل غالب قربانیان برخی رفتارهای خشن چون چاقو کشی را نیز مردان تشکیل می دهند. این موضوع البته مختص به ایران نیست و در کشور های دیگر نیز در گیری های منجر به خشونت، بیشتر توسط مردان صورت می گیرد.

بسیاری از متخصصان معتقدند که طبیعی انگاشتن رفتار های خشن در پسران، آن ها را به این سمت سوق می دهد. جدای از بحث آسیب زدن به دیگری، موضوع نگران کننده دیگر بحث خود کشی است. باز هم در ایران و کشور های دیگر غالب افرادی که به علت خود کشی جان خود را از دست می دهند، مردان هستند. امری که به نظر می رسد با این موضوع که مردان نباید دست نیاز به سمت دیگری دراز کنند، مرتبط است. محققان دانشگاه مریلند در ۲۰۱۸ در مطالعات خود نشان دادند این دیدگاهی که از مردان به صورت افراطی و غیر منصفانه ای انتظار دار د تا آن ها قوی باشند باعث می شود تا مردان در زمان افسردگی دیرتر کمک بگیرند و همین می تواند به بدتر شدن اوضاع و اقدام به خود کشی دامن بزند، اما موضوع سوم بحث مواد مخدر و اعتیاد است. هر چند رشد اعتیاد در بین زنان، این روز ها واقعیتی انکار ناپذیر است اما هنوز سوء مصرف مواد و اعتیاد به آن، رفتاری است که بیشتر در بین مردان دیده می شود. در این زمینه نیز برخی متخصصان معتقدند بعضی تفکرات مرتبط با هویت مردانه نقشی اساسی دارد. یکی از رفتار هایی که از سنین پایین به شکل افراطی در پسران مورد تشویق قرار می گیرد، خطر کردن است. اما جدای از این آسیب ها به نظر می رسد مردانگی سمی، روابط داخل خانواده ها را نیز با مشکلاتی روبه رو کرده است.

ریشه روابط عاطفی ضعیف بعضی

مرد ها در خانواده

مطالعات نشان داده تفکراتی که مردان را از بیان احساسات نهی کرده و به آن ها گوشزد می کند که این بیان احساسات نشانه ضعف آن هاست، در طولانی

قالب های رایج از این واژه، «مردانگی سمی» بوده است اما منظور از مردانگی سمی چیست؟

منظور از مردانگی سمی چیست؟

تشویق به ویژگی هایی چون سرکوب و انکار احساسات، پوشاندن احساسات منفی و استرس، تشویق به داشتن استقلال به شکلی افراطی و نهی از کمک گرفتن از دیگران و طبیعی جلوه دادن رفتار های خشن در مردان از جمله مواردی است که با عنوان ویژگی های مردانگی سمی شناخته می شود. نکته قابل تامل این است که متأسفانه بسیاری از مردان باور دارند که چنین ویژگی هایی لازمه مرد بودن است و عباراتی چون «مرد گریه نمی کنه» یا «کتک کاری پسر ها رو مرد می کنه» از جمله جلوه های این سبک تربیت است. شاید با خواندن این چند خط با خود فکر کنید آیا چنین برداشت هایی به واقع پیامدهای خطرناکی در پی دارند؟

چرا این موضوع اهمیت دارد؟

مرو ری بر آمار آسیب هایی چون خشونت، خود کشی، سوء استفاده از مواد و اعتیاد، همگی نشان از این دارند که مردان، قربانیان اصلی این آسیب ها هستند. در زمینه خشونت، آمار پزشکی قانونی و پلیس در ایران

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



هفته اول اسفند در تقویم ها،

هفته سلامت مردان نام گذاری

شده است. یکی از ابعاد مهم

سلامت، سلامت روان است. هر

چند شاید در زمان صحبت هیچ کدام از ما تردیدی در

اهمیت سلامت مردان نداشته باشیم اما در عمل در

بسیاری از مواقع چالش های خاصی را که مردان با

آن روبه رو هستند کمتر در نظر داریم. به مناسبت

هفته سلامت مردان، شما می توانید اطلاعات

بیشتری درباره مفهوم «مردان سمی»، تاریخچه

توجه به آن و عوارضی که به واسطه آن ایجاد شده در

ادامه این مطلب کسب کنید.

تعریف و تاریخچه اصطلاح مردانگی سمی

تاریخچه اصطلاح مردانگی سمی به دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی باز می گردد؛ زمانی که روان شناسی به نام «شپرد بلیس» برای اولین بار به این موضوع اشاره کرد اما در سال گذشته میلادی این اصطلاح به نوعی دوباره زاده شد. در گزارش سال ۲۰۱۸ واژه نامه آکسفورد، آن ها واژه سمی (toxic) را به عنوان پر کاربردترین واژه سال انتخاب و اعلام کردند که یکی از پر استفاده ترین



مدت رابطه عاطفی پدران با فرزندان را نیز دچار مشکل می کند. به اطراف خود نگاهی بیندازید. چند پدر می شناسید که توان برقراری رابطه عاطفی مستحکمی را با فرزند نوجوانش دارد؟ بسیاری از پدران با ورود کودکان شان به فضای مدرسه، رابطه عاطفی شان با آن ها کم رنگ می شود و توان بروز عواطف خود را از دست می دهند. از سویی زمانی که می خواهند حتی در خصوص دغدغه ها و بر فرض دلخوری های خود با

وقتی صحبت از مردانگی سمی می شود، برخی تصور می کنند هدف نهایی طرفداران این ایده، این است که پسران را مانند دختران تربیت کنند! همین بر داشت غلط باعث می شود برخی مقاومتی شدید در باره این موضوع داشته باشند. در حالی که هدف از این موضوع به هیچ عنوان چنین ایده ای نیست. هدف اصلی از طرح این مسئله، از بین بردن نقاط ضعف تربیت پسران است به شکلی که سلامت آن ها بهتر تامین شود؛ نقاط ضعفی چون بی توجهی به احساسات و هیجانات، نهی پسران از کمک گرفتن از دیگری و البته تشویق بی دلیل رفتار های خشن.

پذیرش احساسات را جدی بگیرید

اگر پسر دارید، سعی کنید از سنین پیش از دبستان، آرام آرام او را تشویق کنید تا احساسات مثبت و منفی خودش را به کلام تبدیل کند. تأیید احساسات، نام گذاری آن ها بدون ارزش گذاری منفی و تلاش برای الگوی مناسب بودن در این باره از جمله مواردی است که در این زمینه باید به آن ها توجه داشته باشیم. نکته دیگر این که

فرزندان شان نیز صحبت کنند، بسیار زودتر از مادران، فضای گفت و گوی آن ها به سمت خشونت می رود و توان بیان کلامی مناسب را از دست می دهند. می توان گفت که این تفکرات به حذف نقش تربیتی پدران دامن زده است. پدری که با کودکش به ویژه اگر دختر باشد، کمتر بازی و گفت و گومی کند و با او وقت چندانی صرف نمی کند و در مقابل با فرزندپسرش، به تصور این که نباید پسری احساساتی تربیت کند، کمتر در باره احساسات او و البته احساسات خود به گفت و گومی نشیند، آرام آرام ارتباط خود را با آن ها از دست خواهد داد. با توجه به همه این نکات اگر در پی تغییر هستیم به ویژه اگر فرزند پسری در خانه داریم، چه کاری می توانیم انجام دهیم تا او در بزرگ سالی آسیب کمتری از این نظر ببیند؟

برای داشتن مردانی سالم باید از سنین کودکی روی هویت پسران مان کار کنیم

تربیت پسرانی بدون تفکرات سمی

از همان سنین پایین فرزندان خود را تشویق کنید که در زمان آشفتگی و ناراحتی از دیگران کمک بگیرند و مهارتی چون مشورت و نظر خواهی از دیگران را به عنوان مهارتی ارزشمند به او معرفی و البته در زمان تصمیم گیری در خانه تمرین کنید.

از نقاط قوت فرهنگ خودمان غافل نشویم

یکی از نقاط قوت فرهنگ ما در زمینه تربیت پسران این است که برخلاف بسیاری از فرهنگ ها، گریه کردن، ناراحت شدن و حتی نشان دادن عشق و علاقه شدید، در برخی موقعیت ها حتی برای مردان نیز تشویق شده است. به عنوان مثال گریه در مجالس مذهبی نه تنها زشت نیست که نشانه پختگی است. حالا که چنین قابلیتی در بافت فرهنگی ما وجود دارد، بسیار مناسب است که از آن برای تعمیم دادن به چنین موضوعاتی استفاده و پسران مان را تشویق کنیم تا نه تنها در مجالس مذهبی که در دیگر موقعیت ها نیز ارزش احساسات خود را بدانند و از ابراز کردن آن ها احساس شرم یا ضعف نکنند. یادمان باشد ابراز هیجانات به شکلی مناسب یک توانایی و مهارت است و افرادی که توان ابراز ناراحتی، شرمندگی، عصبانیت، دل تنگی، احساس گناه، شادمانی، هیجان زدگی، کلافگی، دوست داشتن، انزجار و ... را دارند، افرادی پخته تر و کارآمدتر در روابط اجتماعی خود هستند.

مشاوره ازدواج

این ۳ هشدار را برای ازدواج جدی بگیرید

یکی از موضوعاتی که می تواند ماندگاری یک ازدواج را به شدت تحت تأثیر قرار دهد، نرسیدن به بلوغ اجتماعی زوج ها یا یکی از آن هاست. به گزارش خبر آنلاین و در سلسله کارگاه های ازدواج دیزد، روان شناسان سه عامل هشدار ی را که باید در زمینه نداشتن بلوغ اجتماعی مورد توجه قرار گیرد ذکر کردند که در شبکه های اجتماعی هم مورد توجه قرار گرفت. این سه عامل عبارتند از:

۱- بی هدفی و بی انگیزه بودن: این فرد نیاز دارد که شخصی مدام او را تشویق کند و برای انجام کار هایش به او انگیزه بدهد. بر نامه و هدف مشخص برای آینده ندارد، به شانس اعتقاد زیادی دارد و در تصمیم گیری و حل مسئله مشکل فراوانی دارد.

۲- نداشتن مسئولیت پذیری مالی و اقتصادی: این فرد دایم شغل خود را تغییر می دهد و ثبات شغلی ندارد حتی ممکن است مدت زمان زیادی بیکار هم بماند. به طور مداوم از دیگران پول قرض می گیرد و پس اندازی ندارد و در خرج کردن بی برنامه پیش می رود.

۳- غیر قابل اعتماد بودن: این فرد معمولاً در به قرار ملاقات های رسمی و کاری اش می رسد، فراموش کاری های مداوم دارد و دیگران را دایم ناامید می کند. البته وجود یک یا چند نشانه در فرد را نمی توان این گونه قلمداد کرد که او دارای بلوغ اجتماعی نیست و برای اطمینان از این موضوع باید از مشاور بهره گرفت اما نباید هم بی توجه از کنار این مسئله عبور کرد.

پسر م در راه برگشت از مدرسه سیگار می کشد!

مادری ۳۸ ساله ام و شوهر م سه سال پیش در یک تصادف رانندگی فوت کرد. پسری ۱۲ ساله دارم. به تازگی متوجه شدم که با دوستانش در برگشت از مدرسه، سیگار می کشد. هر چه به او می گویم که این کار عاقبت ندارد، اصلاً قبول نمی کند که سیگار می کشد! می گوید من توهم دارم در حالی که بوی سیگار همیشه با اوست. البته چند بار کیف و جیب هایش را گشتم ولی سیگار پیدا نکردم. می گوید که دوستانم می کشند و من نمی کشم اما دروغ می گوید. چه کنم؟



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مشخص باشد. به او آذای های بی خطری بدهید و در مقابل با او برای پذیرش برخی محدودیت ها توافق کنید. به او نشان دهید که در صورت نیاز همیشه برای حمایت از او حاضر هستید اما قرار نیست مسئولیت اشتباهات او را بر عهده بگیرید.

او را وارد دنیای بزرگ سالان کنید

به او فرصت اظهار نظر بدهید و درباره کار های گوناگون با او مشورت کنید تا ضمن احترام به شخصیت و حفظ استقلال او، حس مسئولیت پذیری و اعتماد به نفس اش را هم تقویت کرده باشید. مشورت با نوجوانان آن ها را به دنیای بزرگ سالان وارد می کند و از طرف دیگر با بر خورد اندیشه های نوجوان و والدین، کم کم نگرش صحیح تری در هر دو طرف ایجاد می شود و به جای حل تنش زای مشکلات، نظر ها در جریان گفت و گو به هم نزدیک تر می شوند.

نه گفتن را آموزش دهید

فرزند شما باید مهارت های زندگی و به ویژه مهارت نه گفتن را یاد بگیرد. او باید بتواند با درخواست های نابه جای دیگران مقابله کند و در برابر خواسته های آسیب زای آن ها نه بگوید. اگر بتوانید اعتماد به نفس فرزندتان را تقویت کنید، قطعاً نگرانی تان در این باره کمتر خواهد شد.

مهربان باشید اما قاطع

لازم است که در اوج مهربانی قاطع هم باشید. به فرزندتان آزادی بدهید اما در عین حال محدودیت هایی را هم برای او وضع کنید و درباره این محدودیت ها قاطع باشید. ساعات ورود و خروج فرزندتان باید



مادر گرامی، در قدم اول باید خواسته ها و نگرانی های خود را با فرزندتان در میان بگذارید و به جای تعبیر و تفسیر از او درباره اندیشه ها، نیاز ها و دلایلی که برای رفتار هایش دارد، سوال کنید تا بهتر متوجه موضوع شوید و سپس به دنبال راه حل بگردید.

دلائل سیگار کشیدنش را بررسی کنید یکی از مهم ترین علت های سیگار کشیدن، تعارضات حل نشده و رفع نشدن مشکلات اولیه است. شاید فرزندتان می خواهد با سیگار تنش هایش را آرام کند و شاید بخواند با این کار کمی با شما لجبازی کند.

پس با فراهم کردن خانه ای آرام و تقویت ارتباط تان این انگیزه ها را از او بگیرید. ممکن است او با این روش بخواند در میان همسالانش وجهه ای کسب و احساس غرور و مردی کند که در این باره هم می توان با رفتار هایی به اصلاح این تفکر پرداخت.

مهربان باشید اما قاطع

لازم است که در اوج مهربانی قاطع هم باشید. به فرزندتان آزادی بدهید اما در عین حال محدودیت هایی را هم برای او وضع کنید و درباره این محدودیت ها قاطع باشید. ساعات ورود و خروج فرزندتان باید



زندگی سلام
شنبه
۴ اسفند ۱۳۹۷
شماره ۱۲۶۷

خانواده مشاوره