

بررسی رابطه پدر و دختری در گفت‌وگوی «جوان» با پژوهشگر اندیشکده امید

دختران بابایی

پدر با ایجاد رابطه‌ای امن، محترمانه و حمایتگر به دخترش یاد می‌دهد جامعه، فضایی است که می‌توان در آن دیده شد، نظر داد، مرز داشت و رشد کرد
چنین دختری نه برای اثبات ارزشمندی خود می‌جنگد و نه از حضور در جامعه عقب‌نشینی می‌کند



گفت‌وگو زهرا چیدری

اگرچه برای پسرها پدر نقش الگویی دارد و فرزندان پسر خانواده می‌کوشند شبیه پدرشان شوند اما رابطه پدر و دختری از آن دست رابطه‌هایی است که در اعماق وجود پدر و درخت بذر محبت و دوستی را می‌کارد و آنچنان رابطه عاطفی عمیق و پایداری را شکل می‌دهد که تا همیشه پیوند روحی پدران با دختران‌شان ناگسستنی است. پدرها برای فرزندان‌شان به خصوص فرزندان دختر نقش یک قهرمان بلامنازع را دارند. از نگاه فرزندان به خصوص دختر بچه‌ها، هیچ قدرت و هیچ مانعی برای پدرشان وجود ندارد و او می‌تواند از پس هر مشکلی بر بیاید و دخترهای ما دارد. به بیان دیگر وقتی می‌خواهیم موفقیت دختران جامعه را ارزیابی کنیم، خیلی وقت‌ها باید به نوع رابطه آنها با پدران‌شان توجه داشت. بر همین منباست که نقش پدر در خانواده به خصوص در زندگی و تربیت فرزندان دختری می‌تواند از نقشی که در تربیت فرزندان پسر خود دارد، مهم‌تر و عمیق‌تر باشد. از سوی دیگر نوع رفتار پدر با همسرش یعنی مادر خانواده هم می‌تواند روی نقش‌پذیری فرزندان در آینده و اعتمادبه‌نفس و عزت نفس بچه‌ها به خصوص فرزندان دختر خانواده اثرگذار باشد. در نهایت پدر شدن یعنی ساختن حضور و امنیت. پدر شدن یعنی یاد گرفتن اینکه هر نگاه، هر کلمه و هر رفتار تو می‌تواند اعتمادبه‌نفس و شجاعت یک انسان کوچک را بسازد. پدر شدن یعنی تبدیل شدن به نقطه اتکایی که فرزند در کنار آن رشد و کشف می‌کند و یاد می‌گیرد چگونه در جهان، خودش و نسخه بهتری از خودش باشد. برای واکاوی نقش پدر در زندگی دختر بچه‌ها و بررسی عمق و اهمیت رابطه پدر و دختری در سلامت روان و عزت نفس دختران سراغ مطهره و کیلی، پژوهشگر اندیشکده امید رفتم و با وی به گفت‌وگو نشستیم.

نقش پدر در اعتمادبه‌نفس کودکان چیست؟

نقش پدر در اعتمادبه‌نفس کودک یعنی کمک به شکل‌گیری حس «من می‌توانم» در مراحل مختلف رشد. کودک در مسیر رشد خود مدام در حال آزمودن توانایی‌هاست و پدر یکی از مهم‌ترین افرادی است که یا این آزمون را تسهیل می‌کند یا متوقف. وقتی پدر به کودک اجازه تجربه، تصمیم‌گیری متناسب با سن و حتی اشتباه‌کردن می‌دهد، کودک به تدریج به احساس کفایت می‌رسد، یعنی باور می‌کند که توانمند است. مثلاً کودکی که می‌خواهد خودش تکلیفش را انجام دهد، پدری که می‌گوید: خودت شروع کن، اگر جایی گیر کردی کمک می‌کنم، در واقع اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کند، اما پدری که از ابتدا کنترل را به دست می‌گیرد، ناخواسته پیام می‌دهد که تو از پسش بر نمی‌آیی یا کودکی که در زمین بازی زمین می‌خورد، پدری که اول نگاه می‌کند، از او یاد می‌تواند بلند شود و بعد می‌گوید: بلند شو، می‌دونم می‌تونی، به رشد روانی سالم کمک می‌کند. در مقابل، پدری که با اضطراب افراطی دخالت می‌کند، حس ناتوانی را تقویت می‌کند. از دید روان‌شناسی تحولی، پدر با ایجاد تعادل بین حمایت و استقلال، به کودک یاد می‌دهد که هم امن است و هم توانمند و همین تعادل، هسته اصلی عزت نفس در طول زندگی می‌شود.

از آنجا که پدر نخستین مردی است که دختر بچه‌ها در زندگی خود درک می‌کنند و می‌شناسند، پدرها چگونه باید دختران‌شان را برای ورود به جامعه آماده کنند؟

چگونه فیلترهای زیبایی هویت دختران نوجوان ما را می‌زدند؟

آیین‌های دروغین



را پنهان کنند. این دقیقاً شبیه مکانیسم اعتیاد است؛ نیاز به ماده بیشتر برای رسیدن به همان لذت اولیه، به همین دلیل است که نوجوانان به فیلترهای قوی‌تر، ویرایش‌های پیچیده‌تر و در نهایت، نفرت از صورت واقعی خود روی می‌آورند. این سناریو را تصور کنید: به شما یک آیین جادویی داده می‌شود که هر وقت در آن نگاه می‌کنید، شما را ۲۰ درصد لاغرتر، پوست صاف‌تر و جوان‌تر نشان می‌دهد. پس از یک ماه استفاده روزانه، به شما گفته می‌شود که باید آیین‌ها واقعی را جایگزین کنید. آیین می‌توانید بدون احساس ناراحتی، به آیین واقعی نگاه کنید؟ این دقیقاً کاری است که فیلترها با ذهن نوجوانان می‌کنند.

مغز نوجوان مانند خودرویی است که موتور آن (سیستم لیمبیک، مرکز هیجانات) فوق‌العاده قوی است، اما ترمزها (قشر پیش‌پیشانی، مرکز قضاوت و کنترل) هنوز کاملاً رشد نکرده‌اند، به همین دلیل تأیید فوری (لایک، کامنت) مانند بنزین برای این موتور پر قدرت است و انتقاد یا بی‌توجهی مانند ترمزگیری ناگهانی است که می‌تواند به واژگونی منجر شود. دختران نوجوان به دلیل جامعه‌پذیری جنسیتی که بر ظاهر آنان تأکید بیشتری دارد، در معرض خطر بیشتری هستند. تحقیقات در مدارس نشان می‌دهد دختران به‌طور متوسط سه برابر پسران وقت صرف ویرایش عکس‌های سلفی می‌کنند. معملی در یک مدرسه غیرانتفاعی گزارش می‌دهد: «دختران کلاس نهم یک چالش‌راه را نداشته بودند، کی

جامعه، فضایی است که می‌توان در آن دیده شد، نظر داد، مرز داشت و رشد کرد، چنین دختری نه برای اثبات ارزشمندی خود می‌جنگد و نه از حضور در جامعه عقب‌نشینی می‌کند.

ارتباط خوب و مؤثر میان پدر و دختر چگونه می‌تواند سلامت روان و ارتباطات اجتماعی او را با جنس مخالف تحت تأثیر قرار دهد؟

رابطه‌ای که در آن پدر قابل اعتماد، پیش‌بینی‌پذیر و از لحاظ عاطفی در دسترس است، به دختر کمک می‌کند یک تصویر درونی امن از رابطه با مردان بسازد. دختری که این الگوراسالم تجربه کرده‌است، کمتر جذب روابط ناپایدار، تحقیرآمیز یا هیجانی افراطی می‌شود، چون بدن و روانش «رابطه ناسالم» را ناآشنا و نگران‌کننده تشخیص می‌دهند. از نظر سلامت روان، ارتباط مؤثر با پدر به تنظیم هیجان کمک می‌کند. پدری که احساسات دخترش را جدی می‌گیرد، بدون تمسخر یا انکار به آنها گوش می‌دهد و در عین حال هیجان‌های خودش را مدیریت می‌کند، به دختری می‌آموزد که هیجان‌هایش قابل تحمل و قابل بیان هستند. این توانمندی باعث می‌شود دختر در روابط با جنس مخالف، برای دیده‌شدن یا آرام‌شدن به وابستگی افراطی، چسبندگی هیجانی یا تحمل رفتار آسیب‌زا پناه نبرد.

ارتباطات میان پدر و مادر چقدر در تربیت دخترها و ایجاد یک الگوی رفتاری سلامت تأثیرگذار است؟

ارتباطات بین پدر و مادر، فضای عاطفی و رفتاری خانواده را می‌سازد. وقتی رابطه والدین صمیمی، همدلانه و هماهنگ باشد، دختر در این سیستم یاد

گفت‌وگو راهبردی است. پنج گام عملی برای والدین عبارتند از: اول، گام‌آشتی با آیین: یعنی یک شب در هفته را «شب زیبایی واقعی» بنامید. بدون آرایش، بدون فیلتر، کنار هم عکس بگیرید و درباره ویژگی‌های منحصر به فرد چهره هر فرد صحبت کنید. دوم، گام آگاهی‌بخشی: باهم یک مستند درباره قنوشاپ و فیلترها ببینید. وقتی فناوری رمزگشایی شود، جادویش را از دست می‌دهد. سوم، گام بازتعریف زیبایی: در بازدیدهای خانوادگی از مکان‌های تاریخی درباره معیارهای زیبایی در گذشته صحبت کنید. چهارم، گام قدرت‌بخشی: به جای تمرکز بر ظاهر، سه مهارت را در دخترتان تقویت کنید: مهارت مالی، مهارت کلامی و مهارت فنی. هر مهارت جدید، یک ستون جدید برای قصر هویت او می‌سازد. پنجم، گام مداخله حرفه‌ای: اگر نشانه‌های شدید دیدید از مراکز مشاوره معتبر در استان کمک بگیرید.

مادران نیز می‌توانند محیط آموزشی را به «پناهگاه هویت» تبدیل کنند. پروژه پیشنهادی شامل کارگاه «من واقعی» در درس هنر یا اجتماعی است که در آن دانش‌آموزان یک کلاژ از خود واقعی درست می‌کنند، همچنین دعوت از زنان موفق که نه درباره ظاهر، بلکه درباره شکست‌ها، تلاش‌ها و موفقیت‌های واقعی‌شان صحبت کنند و ایجاد فضای امن با قرار دادن «صندوق دروغ» در مدرسه. صداوسیما می‌تواند برنامه‌ای با مشارکت نوجوانان تولید کند که «بشت صحنه» زیبایی مجازی را نشان دهد. درج هشدار سلامت روان روی اپلیکیشن‌های برطرف‌دار ایرانی، مشابه هشدار روی بسته‌های سیگار نیز می‌تواند اثرگذار باشد: استفاده مکرر از فیلترهای تغییر چهره می‌تواند به نارضایتی از بدن و اضطراب اجتماعی منجر شود.

دختران نوجوان ایران، در خط مقدم یک جنگ شناختی قرار گرفته‌اند. جنگ بین «خود واقعی» و «خود ایده‌آل غیرواقعی» فیلترهای زیبایی سلاح این جنگ هستند، اما امید وجود دارد. هویت یک دژ محکم است که می‌توان آن را بازسازی کرد. کلید این بازسازی، جایگزینی گفت‌وگو و انتقاد به جای پذیرش کور گورانه است. تصور کنید یک نمونه کلاسیک از تخریب زندگی از سوی یک زن جوان است که به جای گرفتن سلفی، در حال یادگیری آرتچیک باغ‌های تاریخی استانش است. این دختر، در حال ساختن هویتی است که ریشه در واقعیت دارد، نه در سراب. وظیفه ماست: ساختن دنیایی که در آن، زیباترین فیلتر برای یک دختر نوجوان، نور اعتمادبه‌نفس در چشمانش باشد، نه یک افکت دیجیتال روی صورتش.

ایجاد میز ر صد جمعیت در استان‌ها

روح خط زنان

پروین داداندیش، مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده از ایجاد «میز رصد جمعیت» در سطح استان‌ها و اجرای طرح‌های نوآورانه سه‌ساله در هفت استان کشور با هدف افزایش مولدیت خبر داده است. طبق توضیحات وی وزارت کشور با رویکردی داده‌محور، مسئله‌محور و متناسب با تفاوت‌های فرهنگی مناطق مختلف، از سیاست‌ها و برنامه‌های جمعیتی حمایت می‌کند. مشاور وزیر کشور در امور زنان و خانواده، انجام اقدامات حمایتی را از دیگر وظایف این وزارتخانه می‌داند و می‌گوید: «بخشی از مأموریت‌های ما ناظر بر اقداماتی است که وزارت کشور، به‌ویژه در قبال بانوان شاغل در این مجموعه از جمله حمایت از مادران و به‌طور خاص مادران دارای چند فرزند، باید به آن اهتمام داشته باشد، در این مسیر، تلاش کرده‌ایم اقدامات عملی و مؤثر را در دستور کار قرار دهیم و این روند همچنان ادامه دارد.»

یک بیمار مبتلا به اندومتریوز از ۱۰ خانم



اندومتریوز مختل‌کننده زندگی بانوان است که درمان این عارضه می‌تواند در راستای بهبود کیفیت زندگی زنان و ارتقای سلامت مادران، مثمر‌تر باشد. در حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد مراجعان به دلیل نابری، متوجه اندومتریوز است. اندومتریوز به عنوان یک بیماری شایع در زنان، باید مورد توجه قرار گیرد.

خانم‌ها از ۱۵ تا ۴۵ سالگی به بیماری اندومتریوز مبتلا می‌شوند. طبق توضیحات دبیر علمی کنگره اندومتریوز، این بیماری مودی است و ژنتیک هم در بروز آن بیماری تأثیر دارد، اما هنوز علت دقیق اندومتریوز مشخص نشده است.

بیماری اندومتریوز وابسته به عوامل ژنتیکی و محیطی شناخته شده است. آنطور که رؤیا پادامهر، عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن‌سینا می‌گوید از هر ۱۰ خانم، یک نفر مبتلا به اندومتریوز است و متأسفانه تشخیص بیماری دیر اتفاق می‌افتد، البته وضعیت ایران در تشخیص این عارضه، پیشرو است. به گفته وی، شیوع اندومتریوز با شدت زیادی در دنیا و کشور ما مشاهده می‌شود که از دلاینده‌های هوا، می‌توان به عنوان یکی از علل ناباروری نام برد. اندومتریوز چند ارگان بدن را درگیر می‌کند، از همین رو تشخیص درست این بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است. پادمهر می‌افزاید: «بیماران اندومتریوز، حدود ۷ تا ۱۰ سال دیر تشخیص داده می‌شوند که در کنگره پیش‌رو، به دنبال ارائه راهکارهایی برای تشخیص سریع‌تر این بیماری هستیم.» وی در پاسخ به این سؤال که تأخیر در تشخیص اندومتریوز تا چه اندازه بر میزان ناباروری زنان تأثیرگذار است، می‌گوید: «خط اول درمان بیماری، ماماها هستند که باید آگاه شوند و باعث شود این تأخیر در تشخیص بیماری، کوتاه شود.»

پوشی مادرانه برای دریافت کارت امید

قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، پرداخت ماهانه مبلغ ۲ میلیون تومان تحت عنوان «کارت امید» را از ابتدای سال ۱۴۰۵ برای مادرانی که فرزندشان از اول فروردین همان سال متولد می‌شود، به مدت دو سال پیش‌بینی کرده است. این طرح با هدف حمایت از مادران، کاهش فشارهای اقتصادی دوران بارداری و شیردهی و تشویق فرزندآوری در شرایط دشوار اقتصادی طراحی شده است، با این حال مادران و زنان باردار تأکید کردند که محدودیت زمانی این پرداخت، بسیاری از خانواده‌ها را نادیده می‌گیرد و عدالت اجتماعی را زیر سؤال می‌برد. آنان ضمن قردارنی از سیاست حمایتی دولت اعلام کردند: تمامی مادرانی که فرزند زیر دو سال دارند، باید مشمول دریافت این حمایت شوند، نه فقط کسانی که فرزندشان پس از اول فروردین ۱۴۰۵ متولد شده‌اند.

پوشش مادران با اشاره به واقعیت‌های اقتصادی زندگی خانواده‌ها تأکید دارد که تفکیک حمایت مالی صرفاً بر اساس تاریخ تولد فرزند، بسیاری از مادران را از دریافت این کمک محروم می‌کند. آنان از مسئولان خواستند با اصلاح دامنه شمول طرح، عدالت اجتماعی رعایت و اعتماد عمومی تقویت شود.