

هادیانه به‌خانواده

■ رسول اکرم (ص) فرمود:

هر کس خدمت کردن به خانواده خود را ننگ نداند خداوند او را بدون حساب به بهشت داخل می‌کند.

روانشناسان می‌گویند

تناسب‌شغلی لازم‌ه‌بهداشت‌روانی زنان کارمنداست

طبق پژوهش‌ها جمعیت زنان شاغل با تحصیلات بالا با توجه به تغییر در سبک زندگی و از طرفی شرایط سخت اقتصادی رو به رشد است و شانه‌به‌شانه مردان حضور فعالی دارند اما میزان دستیابی آنها به پست‌های سازمانی در بخش‌های دولتی تقریباً نصف مردان شاغل است. همچنین محدودیت در تنوع شغلی،

تبعیض‌های حقوقی و... از دیگر مشکلاتی است که زنان کارمند با آن مواجهند که توجه نکردن به حل این مشکلات می‌تواند پیامدهایی را برای زنان کارمند داشته باشد و بهداشت روانی آنها را در محل کار و خانه به خطر بیندازد. بنابراین اهمیت حضور بانوان و نیاز آنها به تحصیل و اشتغال در شرایط کنونی اقتصادی از یکسو، حفظ و ارتقای

محبوبه قربانی

اضطراب به عوامل مختلفی از جمله امور ژنتیکی و زیستی، امور اجتماعی و خانوادگی، مسائل روانشناختی در شرایط مختلف زندگی، نگرش معنایی، معنوی و اعتقادی به سبک زندگی، نوع شناخت، ادراک، برداشت، زمینه‌های فکری و هیجان‌های مرتبط بستگی دارد. اگر انسان دارای برنامه و سبک زندگی بهنجار باشد و از افراط و تفریط پرهیز کند، اشتغالش با شأن اجتماعی، خانوادگی، علمی و تخصصی فرد تناسب داشته باشد، از عوارض روانشناختی و شخصیتی شغل اطلاع داشته باشد و موانع را برطرف کند، یقیناً سبک زندگی خوبی خواهد داشت و رویکرد و نگرش او بهنجار خواهد بود. این دکتر روانشناس می‌گوید: «اشتغال بهنجار و منطقی برای زنان، نه تنها ایجاد افسردگی نمی‌کند بلکه طبق پژوهش‌های انجام‌شده، این قبیل شغل‌ها، رفتار و بهداشت روانی زنان را افزون‌تر می‌کند که در جای خودش قابل بحث و بررسی است.»

وی برای تقویت نشاط فردی و اجتماعی زنان کارمند پیشنهاد می‌دهد: «اگر زنان کارمند با هماهنگی اعضای خانواده و در شأن علمی، تخصصی و به تناسب شخصیت به دور از افراطی‌گری‌های غیر معمول طوری که جایگاه زن را دچار خدشه نکند و به‌فرزندپروری و همسرمداری‌شان لطمه ن‌زد، شغل مناسبی را انتخاب کنند، احتمال نشاط فردی و اجتماعی، احساس ارزشمندی، اعتماد به نفس، بالندگی و تحول همه‌جانبه در آنها تقویت و حال درونی‌شان بهتر خواهد شد.»

■ **حقوق نابرابر موجب استرس زنان کارمند می‌شود**

بررسی‌های انجام‌شده نشان می‌دهد، ۲۳ درصد زنان کارمند دچار افسردگی هستند، در حالی‌که این رقم برای زنان خانه‌دار ۶ درصد است. دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی آمار ابتلا به بیماری‌های اضطراب و اختلالات

■ **شغل مناسب حال درونی زنان کارمند را خوب می‌کند**



دکتر ابوالقاسم عیسی مراد، دانشیار روانشناسی بالینی و مدیر گروه روانشناسی بالینی دانشگاه علامه طباطبایی معتقد است بهداشت روانی زنان کارمند با انتخاب نوع سبک زندگی، نوع شغل به تناسب جنسیت، زمان، مکان، موقعیت و تناسب شغل با شخصیت و موقعیت زندگی رابطه دارد. او می‌گوید: «جایگاه فرد در شغل، نوع شخصیت، تعامل کاری در سازمان و موقعیت شخص نیز تعیین‌کننده بهداشت روانی زنان کارمند است.»

دکتر عیسی مراد در ادامه می‌افزاید: «اختلالات خلقی و

کم و کیف ازدواج دختران کارمند از نگاه کارشناسان

دختران کارمند با غرق شدن در شغل خود مراحل بعدی زندگی را فراموش نکنند



که می‌گوید می‌خواهم توانمندی‌های بالقوه را بالفعل کنم، همه هویت خودش را در کار و فعالیت اقتصادی شکل می‌دهد. پس وقتی هویت به این سمت و سو رفت او در تشکیل زندگی مشترک موفق نخواهد بود، زیرا هنر و استعدادش را به نتیجه رسانده و به هدفش رسیده است و دیگر هدف و موفقیتی باقی نخواهد ماند که بخواهد آن را دنبال کند.»

■ **خانواده‌ها نقش خود را فراموش نکنند**

وی درباره نقش خانواده‌ها به عنوان یک نهاد تأثیرگذار در تصمیم و سرنوشت آینده فرزندان گفت: «خانواده نقش بسیار مهم و اثرگذاری در تربیت فرزندان ایفا

فاطمه صبور

چندسال قبل کارکردن زنان خیلی متعارف نبود، نهایت هر خانواده‌ای که چند دختر داشت، یک یا دو نفر آنان به رگم میل باطنی خانواده مشغول فعالیت و کسب درآمد می‌شدند، اما روز به روز این نگاه تغییر کرد و در کنار نیاز به استقلال، مشکلات اقتصادی هم موجب شد دختران نقش پررنگ‌تری در محیط‌های کار و اشتغال داشته باشند. ضرورت استقلال مالی و فردی اگر چه در بعضی موارد مؤثر بود اما ملایکی برای ازدواج دختران نشد، زیرا یکی از ملاک‌های ازدواج آرامش است که شاید با وجود استقلال مالی در محیط کار به دست نیاید. پس نگاه درست به ازدواج در دختران شاغل چیست؟ کارشناسان معتقدند دختران کارمند نباید با هویت‌گیری افراطی از کار و شغل، مراحل بعدی زندگی همچون ازدواج و فرزندآوری را فراموش کنند.

■ **فراموشی هویت، تأثیر منفی در ازدواج دختران کارمند دارد**

محسن نصری، جامعه‌شناس بر این باور است اگر یک دختر کارمند نگاه به شغلش بروز استعداد و خدمت به خلق باشد او در تشکیل خانواده و مدیریت آن موفق است اما اگر این نگاه صرفاً مالی و کسب درآمد باشد آن هم در دخترانی که شغل و درآمدی ندارند دلیل ازدواج تنها کسب درآمد و برآوردن هزینه‌هاست. او معتقد است ازدواج باید با نگاه تشکیل یک زندگی اجتماعی انجام شود و ملاک آن درآمد مادی نباشد.

این جامعه‌شناس در ادامه گفت: «بعضی دختران وقتی کارمند می‌شوند یا به یک فعالیت اقتصادی، علمی و هنری می‌رسند کل زندگی‌شان در کار و اشتغال خلاصه می‌شود. گویا به آرزوهایشان رسیده‌اند، بنابراین هویتشان را فراموش می‌کنند و این فراموشی تأثیر منفی در ازدواجشان خواهد گذاشت. حال دختری که نگاهش به کار و فعالیت رسیدن به یک لیاقت، ظهور و بروز استعداد و ظرفیت‌ها و اینکه انجام خدمت به دیگران باشد می‌تواند در زندگی اجتماعی و در تشکیل خانواده و مدیریت آن موفق باشد. بنابراین نگاه به اشتغال، درآمد و کار اگر در راستای رسیدن به آرزوها و تشکیل یک زندگی موفق باشد، ارزش دارد.» محسن نصری ادامه داد: «نگاه دیگری که در دختران شاغل وجود دارد، صرفاً فعالیت اقتصادی داشتن است. این هم می‌تواند آنها را از تشکیل یک زندگی موفق دور کند. دختری



سبک سلامت

خلقی از جمله افسردگی در زنان کارمند را بیشتر از مردان می‌داند و معتقد است زنان کارمند از نظر اجتماعی تحت فشار بیشتری قرار دارند؛ مثلاً با سطح سواد و تحصیلات برابر، حقوق کمتری نسبت به مردان دریافت می‌کنند و این استرس‌ها می‌تواند در ابتلای آنان به اضطراب و افسردگی نقش داشته باشد. متأسفانه در کشور ما زنان کارمند با وجود داشتن تحصیلات بیشتر موقعیت‌های شغلی و اجتماعی پایین‌تری دارند و استفاده نکردن از مدارک تحصیلی‌شان می‌تواند بر کاهش سطح خلق و خوی‌شان تأثیر بگذارد. بعضی از محیط‌های کاری هم به‌گونه‌ای است که زنان را در معرض استرس و فشارهای عصبی قرار می‌دهد و همین باعث بروز اختلالات خلقی دوقطبی و افسردگی در آنان می‌شود.

■ **ساختارها متناسب با شرایط زنان کارمند نیست**
دکتر ناهید کاشورز، جامعه‌شناس با اعتقاد بر اینکه ساختارها متناسب با شرایط کارمندی زنان نیست در مصاحبه‌ای گفته است در حال حاضر زنان جوان تحصیلکرده شاد نیستند، چراکه شرایط اجتماعی به‌گونه‌ای سازماندهی نشده است که بتوانند انتظارات خود را برآورده کنند. ساختارها هم هماهنگ با شرایط امروز زنان کارمند کشورمان نیست. مثلاً مدارس دولتی زودتر از ساعت کار کارمندان تعطیل می‌شوند به همین دلیل زنان کارمند برای ثبت‌نام فرزندان‌شان در مدارس غیردولتی باید دو برابر دستمزد خود را هزینه کنند که با توجه به شرایط سخت اقتصادی مشکلاتی ایجاد می‌شود.

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سردبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی

همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی

حسن فرامرزی، محبوبه قربانی

چاپ: همشهری

کاشانه

سبک‌نگرش

ستاره‌های زندگی‌ات را از تاریک‌ترین شب‌ها بچین!

ستاره‌ها همیشه هستند اما امروز آنها را نمی‌بینیم، فقط به این دلیل که در نور درخشان خورشید برای ما قابل مشاهده نیستند. بنابراین اگر شب‌نوب، ماه‌رگزار وجود آنها خبر نداشتیم، در شب‌است که ستارگان قابل‌رویت می‌شوند و جالب‌تر اینکه هر چه شب تاریک‌تر باشد، درخشندگی ستارگان رایبشتر می‌کند.

این وضعیت را با زندگی و مشکلات آن مقایسه کنید. تنها در زمان‌های سخت است که می‌توانیم از نعمت‌های فراوانی که در دسترس ما هستند آگاه شویم. موقعیت‌های دشوار این فرصت را به ما می‌دهند تا چیزها را از منظری متفاوت ببینیم و اگر در جهت درست بنگریم، بسیاری از جنبه‌های پنهان زندگی برای ما آشکار خواهد شد.

وقتی تمرکزمان روی تاریکی‌است، شب را هولناک می‌بینیم، اما وقتی تمرکزمان را تغییر می‌دهیم و به آسمان نگاه می‌کنیم، زیبایی واقعی آن را می‌بینیم. در آسمان میلیون‌ها ستاره هستند که آسمان تاریک زی‌بارا زینت می‌دهند و برای ما چشمک می‌زنند.

بنابراین حتی در طول شب، ما فقط زمانی می‌توانیم ستاره‌ها را ببینیم که به دنبال آنها باشیم و اگر فقط سیاهی را جست‌وجو کنیم، باز هم درخشندگی ستارگان را درک نخواهیم کرد. همه چیز در زندگی ارزش ذاتی دارد. در هر موقعیتی لطفی نهفته است، اما ما فقط زمانی می‌توانیم جذابیت‌های زندگی را ببینیم که به دنبال آنها باشیم. پس تنها کاری که باید کنیم، اصلاح دیدگاه و تغییر تمرکز است.

ذهن ما عادت کرده است موقعیت‌ها را به خوب یا بد دسته‌بندی کند، زیرا بر اساس شرطی‌شدن گذشته کار می‌کند، اگر دائماً روی جنبه‌های منفی یک موقعیت تمرکز کنیم، از دیدن جواهرات پنهان غافل می‌شویم، اما وقتی ذهن خود را از درگیر شدن در موارد منفی عبور می‌دهیم و فراتر از موقعیت‌ها را می‌بینیم، به درک ارزش واقعی آنها می‌رسیم و این زمانی است که رشد اتفاق می‌افتد. با تغییر تمرکز، می‌توانیم از روزهای سخت به‌عنوان پله‌هایی برای بالا بردن آگاهی خود به سطوح بالاتر استفاده کنیم تا جذابیت و رحمت زندگی بر ما آشکار شود.

تلخیص: حسین محمدی

زمین از همیشه گرم‌تر شده و افزایش میزان انتشار دی‌اکسیدکربن آینده‌این‌گره‌خاک‌را تهدید می‌کند. آتش‌این‌بحران چنان شعله‌ور شده که برخی فعالان اجتماعی و روزنامه‌ها به والدین جوان هشدار می‌دهند فکر بچه‌دار شدن را از سر خود بیرون کنند، اولاً به این دلیل که تولد هر بچه می‌تواند مقدار زیادی کربن به‌زمین تزریق کند و ثانیاً

به‌دنیا آوردن کودک در این سیاره آتشی‌ن به‌هیچ‌وجه اخلاقی نخواهد بود. اما یافته‌های جدید حرف دیگری دارند. آیا واقعاً بچه‌دار شدن به‌خامت‌حال زنان منجر می‌شود؟ سیگل ساموئل عضو تحریریه پروژه «آینده در خشان» در وب‌سایت ووکس به این موضوع پرداخته است. وب‌سایت ترجمان نیز مقاله سیگل ساموئل را با ترجمه محمد معماریان منتشر کرده است و ما اینجا خلاصه‌سیخستان‌ها را از این مقاله را آورده‌ایم. ■ ■ ■

روز به روز به تعداد جوانانی که به‌خاطر تغییرات آب‌وهوایی از بچه‌دار شدن امتناع می‌کنند یا می‌خواهند بچه‌های کمتری داشته باشند افزوده می‌شود. صدای آنها طرف چند سال گذشته بلندتر شده است. زنان بریتانیایی جنبشی به‌راه انداخته‌اند به نام «اعتصاب علیه تولد» و اعلام کرده‌اند زمانی که دنیا درآره آب‌وهوا هم‌صدا نشود و خود را نظم نبخشد، آنها بچه‌دار نخواهند شد. یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌هایی که این گروه به آن اشاره کرده‌اند این است که بچه‌دار شدن باعث بدتر شدن اوضاع آب‌وهوا می‌شود. منطق آنان به این شکل است که داشتن بچه اقدامی علیه زمین است، زیرا شما یک نفر دیگر را به زمین اضافه می‌کنید که میزان کربن بیشتری را در آن منتشر می‌کند.

اما بر اساس گزارش جدید بنیاد «فاندروز پلج» این نکته درست نیست. این بنیاد کار آفرینانی را که می‌خواهند بخشی از درآمدشان را به مؤسسات خیریه مؤثر اهدا کنند راهنمایی می‌کند. تحقیق درباره تأثیر تصمیم‌هایی که بر سبک زندگی مبتنی‌اند و برای آب‌وهوا مخربند، غالباً با این مشکل مواجه است که تغییرات احتمالی در سیاستگذاری دولتی در آینده را در نظر نمی‌گیرد. اما محققان بنیاد فاندروز پلج معتقدند سیاستگذاری آب‌وهوا قطع‌به‌یقین در زمان زندگی فرزندان و نوه‌هایمان بسیار سختگیرانه‌تر خواهد شد. پیشرفت‌ها در فناوری پاک دارد راه گذار به انرژی‌سبز را هموار تر می‌کند و برخی دولت‌ها از همین حالا به این موضوعات علاقه‌نشان می‌دهند. فاندروز پلج در گزارش خود از اهداف و سیاست‌های پیش‌بینی‌شده کشورها در زمینه آب‌وهوا بهره‌برده است تا تخمین بزند با پرهیز از طیفی از انتخاب‌های مربوط به سبک زندگی می‌توان از انتشار چند تن کربن جلوگیری کرد. اول اینکه میزان انتشار کربن به‌ازای هر فرد، در اکثر کشورهای تروتمند رو به کاهش است. دوم اینکه بسیاری جاها اکنون اهداف آب‌وهوایی را با الزامات قانونی همراه کرده‌اند و همچنین برنامه‌هایی برای قیمت‌گذاری انتشار کربن دارند که در چند دهه آینده، آنها را وادار به کربن‌زدایی می‌کند.

وقتی به تغییراتی فکر می‌کنیم که می‌توانیم برای کمک به آب‌وهوا در سبک زندگی‌مان ایجاد کنیم، معمولاً مواردی مثل مسافرت هوایی کمتر، رانندگی کمتر و خوردن مقدار گوشت کمتر به‌ذهنمان می‌آید و واضح است که همه اینها کارهای خیلی خوبی است که باید انجام شود، اما اقدام عالی دیگری هم وجود دارد که غالباً کمتر از آن یاد می‌شود: کمک مالی به مؤسسات خیریه در زمینه آب‌وهوا. از این مطلب نباید به اشتباه این طور برداشت کرد که شما می‌توانید هر چقدر می‌خواهید کربن منتشر و بعداز کمک‌های مالی برای جبران آن استفاده کنید. به‌جای اینکه به فکر کمک مالی به‌عنوان نوعی جبران باشید، آن را به‌عنوان راهی ببینید که به‌وسیله آن می‌توانید تأثیر مثبت زیادی ایجاد کنید.

علاوه بر نگرانی بابت اینکه بچه‌های بیشتری اوضاع را وخیم‌تر می‌کنند، ترس دیگری جوانان را تحریک می‌کند که از تصمیم بچه‌دار شدن چشم‌پوشند: ترس از اینکه بچه‌دار شدن در این روزگار یعنی محکوم کردن آن کودک که زندگی مشقت‌باری در یک سیاره داغ. توجه به این نکته مهم است که نباید با چنین نگرانی‌هایی سایر افراد را هنگام تصمیم درباره تولیدمثل تحت‌فشار قرار داد. یکی از مشکلات گفتمان جمعیت و آب‌وهوا این است که به‌راحتی می‌توان از آن برای اهداف غیرمترقبه‌ای مانند ترویج مهار جمعیت در مناطق فقیر سوءاستفاده کرد. اخلاقی نیست که برای مقابله با بحرانی که فعالیت کشورهای ثروتمند رقم زده است بخواهیم خانواده‌های کشورهای توسعه‌نیافته را کنترل کنیم.

و یک چیز دیگر را نیز باید در نظر گرفت. آن مسئله واقعیت آشکاری است، ولی واقعیتی که اغلب اوقات از گفت‌وگوهای مربوط به آب‌وهوا و کودکان کنار گذاشته می‌شود این است که بچه‌ها فقط انتشاردهنده کربن نیستند. آنها همچنین به‌طور خارق‌العاده‌ای انتشاردهنده شاد، معنا و امیدند. این احساسات همان چیزی است که خوشبختانه ما را برمی‌انگیزد تا شانه‌به‌شانه برای تغییرات ضروری جهان تلاش کنیم.