



۱۴

## مراقب روانت باش

ترس از کرونا، نیاز مردم  
به مراجعه به روانپزشکان را بیشتر کرده است



۱۶

مردم پلدختر ۱۱ ماه بعد از سیل فروردین از تکمیل نشدن  
خانه هایشان می‌گویند و هول و هراس خروش دوباره سیل

## اجاره‌نشین‌های ابدی

# زندگی

چهارشنبه ۲۱ اسفند ۱۳۹۸ : شماره ۵۶۲۰



نگاهی به نقش مهم ایران در کنترل بیماری‌ها در خارج از مرزها  
در گفت‌گو با دکتر سید ناصر عمادی، پزشک بدون مرز ایرانی

## کنترل بیماری بیرون از خانه

۱۵



info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۱۴۲



### ● #مشکلات - رمز - دوم

گوران از قائمشهر:

معرفی يك نرم افزار خاص برای فعال‌سازی رمز يك بار مصرف توسط هر بانك و دسترسی نداشتن به تلفن هوشمند برای همه مردم، از معضلات اصلی استفاده از رمز يك بار مصرف است.

### ● #قرارداد - کارگر

فتوحی از تهران:

حداکثر مدت قرارداد کارگران چهار سال تعیین شد، این درحالی است که مشکل اصلی حداقل مدت قرارداد کارگران با پیمانکار است که گاهی قراردادهای سه ماه با کارگر بسته می‌شود. وزارت کار بهتر است این مورد را حل کند.

### ● #ارزش - افزوده

ناظم زاده از تهران:

در قبوض عوارض شهرداری تهران گزینه مالیات بر ارزش افزوده نیز وجود دارد، این موضوع آیا قانونی است؟ و این که چرا در هر قبض و خدماتی باید مالیات بر ارزش افزوده وجود داشته باشد؟

### ● #موتور - ترافیک

منوچهری از تهران:

موتورسبکلت‌های حاشیه خیابان‌های لاله زار و فردوسی واقع در میدان امام خمینی (ره) به صورت خلاف عرض خیابان را طی می‌کنند و باعث افزایش ترافیک و تصادف می‌شوند.

### ● #باجه - بلیت

انوری از تهران:

با توجه به حجم بسیار زیاد مسافران ایستگاه امام خمینی (ره)، تعداد باجه‌های بلیت فروشی مخصوصا ضلع خیابان لاله زار کم است و نیاز به افزایش تعداد این باجه‌ها دیده می‌شود.

### ● جوابیه

در پی درج پیامی در روز پنجشنبه مورخ ۱۳۹۸/۱۲/۸ با عنوان «توقف - مترو» مشاور مدیرعامل و مدیر ارتباطات و امور بین‌الملل متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: ایستگاه متروی ارم سبز، ایستگاه پایانی خط ۴ است و قطارهای پس از رسیدن به این ایستگاه تغییر خط داده و به سمت ایستگاه شهید کلاهدوز مراجعه می‌کنند. لازم به توضیح است به دلیل این‌که در حال حاضر فاصله حرکت قطارهای خط چهار، سه و نیم دقیقه است در ایستگاه ارم سبز ترافیک بیشتر شده و به ناچار قطار منتظر آمده شدن مسیر می‌شود که ان شاء... این مورد پس از راه‌اندازی ادامه این خط مرتفع خواهد شد.

# هوای پدرها را داشته باشیم

تابه حال به این فکر کرده‌اید

چطور می‌توانیم بیشتر از همیشه

مراقب سلامت و آرامش

پدرهایمان باشیم؟



این روزها ترس از بیمار شدن اعضای خانواده دغدغه تاز پدرهاست. بیشتر مراقب آنها باشیم تا کمتر غصه بخورند / عکس: مهچید آزاد - جام جم



یادداشت

دکتر مریم افشلی  
مشاور خانواده

## مرد که

## گریه نمی‌کند

❖ می‌خواهم از فرهنگ ریشه‌داری بگویم که باعث شده است در بزرگسالی، فشارهای زیادی را بر سر پسرهای دیروز و مردان امروز به وجود بیاورد. حتما شنیده‌اید این‌که از بچگی به پسر بچه‌هایمان می‌گوییم که تو مرد این خانه‌ای، مراقب مادرت باش، مواظب خواهر باش، مرد که گریه نمی‌کند و ... جملائی شبیه به اینها که باعث می‌شود انتظار داشتن از پسرها و مردهای آینده، از همان کودکی شکل بگیرد. خب فرهنگ می‌گوید گریه نکن، اعتراض نکن، احساسات را بروز نده، و همین باعث می‌شود وقتی در نقش مرد خانواده‌ای قرار بگیرد، کمتر بتواند خودش را، ناراحتی‌هایش را، انتظارش را و خیلی از ویژگی‌هایی را که حق همه انسان‌ها، فارغ از هر جنسیتی است، بروز بدهد. درواقع برخوردی که ما در کودکی با پسر بچه‌هایمان می‌کنیم، باعث به وجود آمدن معضلاتی می‌شود که آنها در بزرگسالی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند که ممکن است سلامت جسم و روحش را به خطر بیندازد. درواقع فرهنگ جامعه، مردهایمان را به سمتی می‌برد که وقتی در جامعه و در خانواده، به مشکلات بزرگ و کوچکی برخورد می‌کنند، نتوانند احساسشان از آن اتفاق را نشان بدهند و دچار خودخوری شوند؛ درونگرا باشند و نتوانند مشکلات و حتی خواسته‌هایشان را با دیگران در میان بگذارند و این آسیب‌های خطرناکی را برایشان به وجود می‌آورد. آن وقت



است که اگر در خانواده فهمیده‌ای با همسر و فرزندی که پدرشان رادرك می‌کنند، فرصتی برای ابراز احساسات به او داده شود، چون او آموزش ندیده است، باز هم نمی‌تواند این کار را انجام بدهد و همچنان آن فشار بر او وجود دارد و ممکن است سلامت روح و روانش را به خطر بیندازد. اما اصلاح این روند چطور است؟ به نظر می‌رسد بهترین کار این است که از ابتدا، در نوع تربیت و فرزندپروری‌مان دقت کنیم و آن را درست انجام بدهیم. در واقع به پسر بچه‌هایمان فرصت بیان احساساتشان و مشکلاتشان را بدهیم تا شاید در آینده این نوع از تحمیل از روی آنها بر داشته شود؛ مثلا این‌که فکر نکنند اگر اشتباهی کنند، ممکن است به ابهت مردانه‌اش آسیب برسد. مثلا این‌که فکر نکنند او همیشه تکیه‌گاه عده‌ای است و هیچ وقت دم نزنند و زیر بار فشارها کم بیاورد و خودش را ذیبت کند. مساله‌ای که نیاز به فرهنگ‌سازی عمیقی دارد؛ آن وقت است که می‌تواند آرامش روانی و حال خوبی را برای مردها و پدرهای جامعه‌مان، به ارمغان بیاورد. ❖

و حالا نرسیده است؛ اتفاقی که او را به هم می‌ریزد؛ «آنها گاهی به آب و آتش می‌زنند که منابع مالی خانواده را بیشتر کنند، در چندین و چند شغل به طور همزمان کار می‌کنند، به هر دری می‌زنند و از هیچ تلاشی نمی‌گذرند اما واقعا بیشتر از آن زورشان نمی‌رسد. در واقع پدرهایمان گاهی به استیصال می‌رسند. این تلاش‌ها و این نتیجه نگرفتن‌ها، به خصوص در سال‌های اخیر، فشار روانی زیادی به آنها وارد می‌کند. پدرها وقتی می‌بینند که با این همه تلاش، هنوز آن چیزی را که فرزندش خواسته است، فراهم نکرده است، سلامت روحش به خطر می‌افتد و خب این خانواده او است که بهتر است در درخواست‌هایش کمی مراعات کند تا پدر خانواده به چنین استیصالی نرسد.» کیهان نیا به غرور مردانه‌ای اشاره می‌کند که خودش را نشان می‌دهد. در واقع با این‌که امروز، پدرها برای خانواده‌اش فراهم کنند، شکسته می‌شود: «در چنین اوضاعی، همسر و فرزندان مرد هستند که نقش مهمی در سلامت پدر خانواده دارند و نباید اجازه بدهند تا این غرور پدرانه او، آسیب ببیند و روانش را مخدوش کند.»

### ❖ این قدرت خطرناک

اما جامعه ما هم در به وجود آوردن فشارهای جدیدتر و سخت‌تر و متفاوت‌تر بر دوش مردها، نقش پررنگی داشته است؛ «واقعیت این است فشارهایی که روی مردهای جامعه ما وجود دارد با مردهای جوامع دیگر کمی متفاوت است و خب اصلی‌ترین آن هم به خاطر مسائل اقتصادی است که در کشور ما خیلی خودش را نشان می‌دهد. در واقع با این‌که امروز، مسائل اقتصادی بین زن و مرد تقسیم شده، اما باز هم آن چیزی که در زندگی ما ایرانی‌ها تعریف می‌شود این است که مسؤولیت اصلی برای مرد و انتظار اصلی درآمدزایی از مرد است. همین باعث می‌شود که گاهی خیلی از مردها از نتیجه‌ای که به عنوان کسی که می‌خواهد خانواده را بچرخاند، به دست می‌آورد احساس رضایت نکنند و همین بار روحی زیادی را به او متحمل می‌کند. باری که درواقع فرهنگ جامعه ما به آنها تحمیل کرده است.»

به نظر می‌رسد گاهی در ازای قدرتی که زندگی ایرانی به مردها می‌دهد، فشارهایی بیشتر از آن قدرت به آنها تحمیل می‌کند. او دربارہ این قدرت می‌گوید: «در واقع با وجود این‌که خیلی از مواقع، ظاهر ماجرا این است که مرد قدرت خانه است اما همان قدرت، باعث به وجود آمدن تنش‌هایی در او می‌شود که ممکن است حتی او را از قدرت بیندازد و این، ما به عنوان خانواده او هستیم که می‌توانیم به او بفهمانیم تلاش‌هایش را می‌بینیم و لازم نیست برای این مسائل، خودش را به زحمتی بیندازد که ممکن است حال او را بد کند.» ❖

برخورد با مشتری‌هایی که هرکدام خواسته‌ای دارند، بعضی پدرها با دردسرهای پلاس کردن چک‌ها و حتی پدرهای کارخانه‌دار که با آدم‌های مختلف برای تولید محصولاتش سر و کار دارند، هرکدام نوعی از فشارها را بر روان آنها ایجاد می‌کنند. فشارهایی که چاره‌اش گاهی در لحظه تشکر کردن و قدرانی است؛ این‌که ما می‌دانیم و می‌فهمیم که تو چقدر برای ما زحمت می‌کنی و قدرت را می‌دانیم. ماجرا این است که اگر رویه‌روی او بنشینیم و به او بگوییم که ما قدر زحمات تو را می‌دانیم، شك نکنید که خستگی آن روز شاید سخت و آن فشارها را از تن او بیرون کرده‌ایم و به او قدرت ادامه برای روزهای دیگر داده‌ایم؛ اما همین راهم دریغ می‌کنیم؟» در واقع این‌طور که معلوم است، این قدرت اعضای خانواده است که می‌توانند با قدرانی از زحماتی که پدر خانواده می‌کشد لذتی جاودان به او بدهند که هیچ نیروی خارجی دیگر نمی‌تواند آن را در وجود پدر ایجاد کند.

### ❖ نگذاریم به استیصال برسند

او از روزهایی می‌گوید که پدر باید به نتیجه‌ای می‌رسید

❖ خوبی مادرها این است که خوشحالی و ناراحتی‌شان مشخص است؛ قلق‌شان دستمان آمده است و می‌دانیم که چطور خوشحال‌شان کنیم، اما داستان پدرها فرق می‌کند. آنها لایه‌های پنهان بیشتری دارند و گاهی فرق لبخند از سر رضایت و لبخند تلخ‌شان واقعا قابل تشخیص نیست. آنها کمتر خودشان و احساساتشان را بروز می‌دهند و خب همین کار را سخت می‌کند. با این وجود، ما به عنوان عضوی از خانواده، چطور می‌توانیم حس خوب و بدشان را بفهمیم، حالشان را خوب کنیم و بیشتر از همیشه مراقب آرامش روح و روان پدرهایمان باشیم؟ این سوالی بود که از اصغر کیهان نیا، مشاور خانواده پرسیدیم و به جواب‌هایی رسیدیم که بعضی‌هایش شدنی است اما بعضی‌هایش ریشه در باورهایمان دارد؛ باوری که به همه می‌گوید پدرها زحمت‌کش‌ترین موجودات عالمند و همین آنها را به مردانی سرسخت که از چیزی نمی‌زنند، تبدیل می‌کند.

فقط سه نفر جواب مثبت داده‌اند، کار ساده‌ای که واقعا می‌تواند حال پدرها را خوب کند اما گاهی همان هم از آنها دریغ می‌شود: «سرما و گرما، مریضی و خوشحالی و شرایط مختلف، هیچ‌کدام مانعی برای تلاش‌های مرد و پدر خانواده نیست. درواقع پدرها خودشان را موظف می‌دانند که در هر شرایطی، به تعهداتی که ما آنها را برای خودمان بزرگ کرده‌ایم و همه‌اش را بر گردن و شانه‌های پدرها انداختیم، عمل کنند. پدرهای کارمند با سر و کله زدن با ارباب رجوع، مغازه‌دارها با

## خط قرمز بر فرهنگ غلط



عادت فراهم کردن همه نیازهای خانواده هم بخش دیگری از فشارهایی است که يك مرد در خلل يك فرهنگ و باور غلط باید بر دوش بکشد؛ «فرهنگ مصرفی ما این موضوع را به مرد تحمیل می‌کند که اعضای خانواده و بچه‌ها، هر موقع هرچیزی می‌خواهند، ما باید تحت هر شرایطی آن را برایش فراهم کنیم. برای همین ممکن است خودش را به زحمتی چند برابر بیندازد تا به هدفش برسد. در صورتی که چه اشکالی دارد اگر بچه‌ها بدانند که مثلا این موضوع در خانواده ما رایج نیست که تو همه چیز را داشته باشی و بدانند که گاهی برای رسیدن به خواسته‌هایشان باید صبر کنند یا خودشان هم برایش تلاش کنند؟ یا این‌که چه اشکالی دارد که بدانند لازم نیست که دقیقا هرچیزی که دوستت و هم‌کلاسی‌ات دارد را تو هم داشته باشی؟ خب همین فرهنگ غلط باعث به وجود آمدن فشارهایی بر دوش پدر خانواده می‌شود و قطعا تبعاتی خواهد داشت که به سختی جبران می‌شود.» بله درست است؛ ما باید قدر مردی و پدری که از تمام خودش مایه می‌گذارد که رفاه را برای اعضای خانواده‌اش فراهم کنیم بدانیم اما طوری نباشد که اگر یک زمانی، نتوانست این کار را انجام بدهد، احساس بی‌ارزشی کند و اعتماد به نفسش را از دست بدهد. در واقع هرچیزی که بیش از اندازه ارزشمند تلقی شود، ممکن است در آینده و در روند اتفاقاتی که ممکن است پیش بیاید، دچار مشکل شود. پس بهتر است ما این ماجرا را خیلی بزرگ نکنیم تا بتوانیم از آسیب‌های بزرگ‌تری که ممکن است در آینده رخ بدهد، پیشگیری کنیم.

