

ارتقاء سلامت روان زنان

(نکاتی برای مردان)

سلامتی چیست؟

سلامتی، رفاه و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی است و نداشتن بیماری به تنهایی به معنای سلامتی نیست.

سلامت روان یعنی چه؟

تامین و حفظ سلامت روانی، فردی و اجتماعی به طوری که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار نماید، و رفتار نامناسب از نظر فرهنگ و جامعه خود نداشته باشد.

ارتقاء سلامت زنان چیست؟

فرایند توانمندسازی زنان به گونه‌ای که زنان بتوانند نه تنها در سلامت خود نقش داشته باشند بلکه باعث افزایش و بهبود آن نیز شوند.

به عبارت دیگر:

ارتقاء سلامت روان زنان = توانمند سازی زنان

توانمند سازی زنان فرایندی است که طی آن زنان برای غلبه بر موانع پیشرفتشان، فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که باعث تسلط آنها بر تعیین سرنوشتشان می‌شود.

تامین و ارتقاء سلامت زنان نیاز به توجه جدی به سلامت و حقوق زنان دارد.

تامین این سلامتی ابعاد متفاوتی دارد که بخشی به عهده جامعه، والدین و فرزندان و بخشی به عهده مردان می‌باشد و در این میان نقش مردان در ارتقاء سلامت روان زنان از اهمیت خاص و چشمگیری برخوردار می‌باشد.

شما مردان اگر تمایل به ارتقاء سلامت روان همسران و ایجاد رابطه‌ای صمیمانه با او دارید به نکات زیر توجه خاص داشته باشید:

۱- زنان را درک کنید:

شما باید نیازهایشان، عواطفشان، شادی، ناراحتی، سرزندگی، کسالت و خوب و بدشان را درک کنید. به ویژه اگر مورد بی مهری قرار گرفته‌اند، باید موقعیت آنان را درک و با آنان همدلی نمایید.

۲- زن‌ها گفتگو را دوست دارند:

زن با صحبت کردن تخلیه می‌شود. اگرچه به نظر شما او در صحبت کردن افراط می‌کند، هرگز او را از گفتن باز ندارید.

۳- گوش دهید:

اولین نشانه درک شما از زن این است که به صحبت‌هایش به دقت و با توجه گوش دهید. هنگام صحبت او با دست‌هایتان ور نروید، روزنامه نخوانید، سرتان را بالا بیاورید، صمیمانه نگاهش کنید و ...

۴- از بیان راه‌حل‌های کوتاه و قطع گفتار او خودداری نمایید:

با سرعت چاره‌جویی و تدبیر نکنید. زن نمی‌گوید که شما چاره‌جویی کنید بلکه می‌گوید تا مسئله را بیان کرده باشد، برای مثال:

می‌گویند سرم درد می‌کند. نگویند: برو دکتر. بگذارید به صحبت‌ها ادامه دهد.

۵- از او بخواهید تا بیان کند:

نه تنها از گوش کردن اجتناب نکنید، حتی از او پرسش هم بکنید تا بیشتر توضیح دهد و حرف بزند.

۶- زن به توجه نیاز دارد:

به او توجه کنید، به نیازهایش، به لباس‌هایش، به صورتش، به فعالیت روزانه‌اش. برای مثال وقتی او کفش تازه خریده و به شما می‌گوید چگونه؟ فقط با یک کلمه (خوبه) نظر خود را ندهید. این نادرست است. شما باید به وجد بیایید. به دقت نگاه کنید و بگویید: برای پای تو زیباست.

۷- زن دوست دارد مرد مقتدر باشد:

ضعیف نباشید. همان قدر که مردان از قدرتمند بودن لذت می‌برند، زنان هم از تماشای قدرت مرد لذت می‌برند.

۸- زن دوست دارد که به او احترام بگذارید:

احترام به زن برای او خیلی لذت‌بخش است. مثلاً زمانی که هر دو، پای در ایستاده‌اید بگویید اول خانم‌ها و او جلو برود. هرگز زن را جلوی بچه‌ها، فامیل و غریبه‌ها خرد نکنید.

۹- زن از اینکه مورد علاقه است لذت می‌برد:

اساساً زن بیش از مرد، به صمیمیت نیاز و توجه دارد، با او صمیمی شوید و احساس دوست داشتن خود را در گفته‌ها و رفتار به او نشان دهید. مثلاً با کلام و صوت زیبا او را صدا کنید. در خانه و در حضور او لباس تمیز بپوشید.

۱۰- زن به اعتبار نیاز دارد:

احترام و توجه شما به او اعتبار می‌دهد. به ویژه در حضور دیگران و تا حد زیادی این شما مردانید که به او اعتبار می‌دهید.

۱۱- به زن قوت قلب بدهید:

به او بگویید که دوستش دارید، بگویید که همیشه حمایتش می‌کنید، بگویید که تنهاش نمی‌گذارید، بگویید که حجم عمده‌ای از مشکلات زندگی او را به دوش می‌کشید، بگویید که او کانون محبت است و خانه بدون او روح ندارد.

۱۲- هرگز همسر خود را با دیگران مقایسه نکنید.

در حضور همسران از زنان دیگر چه به صورت تمجید، یا انتقاد و ایراد صحبت نکنید. این مسئله حساسیت آنها را برمی‌انگیزد.

مثال: آن خانم متین و با وقار بود یعنی تو به اندازه او متین نیستی و از نظر من بر تو ارجحیت دارد، با این سخنان اگر چه منظوری نداشتید، اما به زندگی صمیمی شما آسیب می‌رساند.

۱۳- همسر خود را با القاب زیبا و پسندیده مورد خطاب قرار دهید.

چنان که رسول خدا (ص) همسرش را حمیرا (گل سرخ) خطاب می‌کرد.

۱۴- محبت:

به شکل مستمر محبت خود را به او ابراز کنید و گاهی از طریق هدیه دادن به مناسبت‌های مختلف (سالگرد ازدواج، تولد و ...) به همسران، آن را عملاً تأیید کنید.

۱۵- از خود گذشتگی:

در زندگی گذشت و از خودگذشتگی را پیشه کنید.

۱۶- صفات نیک:

سعی کنید فهرستی از قابلیت‌ها و صفات نیک همسران را در نظر بگیرید و از آنها تمجید و تعریف کنید.