

دختران امروزی از چه مشکلاتی رنج می‌برند؟

یک روانشناس بالینی گفت: یکی از مشکلات روحی و روانی شایع در دختران امروزی، افسردگی است که می‌تواند ناشی از انتظارات نامعقول جامعه یا خانواده، درک نشدن یا بی‌توجهی، اعتماد به نفس پایین، نگرانی و ناامیدی درباره آینده و برخی کسالت‌های خفیف باشد.



یک روانشناس بالینی گفت: یکی از مشکلات روحی و روانی شایع در دختران امروزی، افسردگی است که می‌تواند ناشی از انتظارات نامعقول جامعه یا خانواده، درک نشدن یا بی‌توجهی، اعتماد به نفس پایین، نگرانی و ناامیدی درباره آینده و برخی کسالت‌های خفیف باشد.

جواد قاسمی نیا در گفت و گو با ایسنا- در خصوص بیشترین دغدغه دختران اظهار کرد: دغدغه و مشکلات دختران امروز بیشتر درک نشدن یا نادیده گرفته شدن، مشکلات روحی و روانی، اعتماد به نفس پایین، وجود مشکلات ارتباطی و عاطفی، نگرانی درباره آینده (تحصیل، اشتغال، ازدواج)، نارضایتی‌ها در مورد تبعیض‌های جنسیتی و محدودیت، گرایش به اعتیاد و... است.

وی افزود: بسیاری از والدین به دلیل نیازهای روان رنجور خودشان، سبک فرزندپروری اشتباهی را انتخاب می‌کنند و اغلب فرزندشان را مورد سلطه‌گری، بی‌توجهی، طرد یا توجه افراطی و ارضاء بیش از حد خواسته‌ها قرار می‌دهند.

این روانشناس بالینی بیان کرد: همچنین بی‌توجهی به خواسته‌ها و نیازهای دختران از طرف خانواده، باعث می‌شود که آن‌ها توجه بیشتری به رابطه با همسالان و در نتیجه دورشدن از خانواده یا توجه بیشتر به دنیای بیرون داشته باشند.

قاسمی نیا خاطرنشان کرد: پیشرفت علم و تکنولوژی باعث شده است تا اختلاف نگاه و سلیقه بین نسل‌ها به شدت افزایش یابد و همچنین این دوگانگی بین تفکرات سنتی و مدرن منجر به شکل‌گیری یک سردرگمی نقش در نسل نوجوان و جوان امروزی شده است که این مسئله بیشتر دختران را تحت تأثیر قرار داده است.

وی اضافه کرد: دوره نوجوانی دوره‌ای است که افراد به دنبال درک هویت خودشان هستند و هر مانعی در این راه می‌تواند در به وجود آمدن یک بحران شدید کمک کرده که تبعات آن می‌تواند در بزرگسالی ادامه داشته باشد. زمانی که خانواده و جامعه به هر نحوی به استعدادها و علایق دختران اهمیت ندهد، مطمئناً دختران شادابی و نشاط خود را از دست خواهند داد.

این روانشناس بالینی تصریح کرد: دخترانی که مادران فردای ایران زمین هستند و قرار است نسل آینده را تربیت کنند، در صورت داشتن مشکلات، دچار ناراحتی‌های روحی و بی‌انگیزگی خواهند شد و نمی‌توانند نسل سالمی را برای جامعه آینده تربیت کنند.

قاسمی نیا عنوان کرد: مشکلات ارتباطی و عاطفی دختران در حوزه‌های مختلف خانواده، اجتماع و همسالان مخصوصاً با جنس مخالف از علل مراجعه به روانشناس است. دختران به دلایل مختلفی از هر گونه تعامل با پسران خودداری کرده و گاهی الگوهای نابهنجاری را اتخاذ می‌کنند.

وی افزود: در حالی که هر دو جنس باید در سنین مشخصی برخی تعاملات و گفتگوهای را با جنس مخالف خود داشته باشند تا به درک روشنی و شناخت بیشتری دست یابند. در حالی که با اطمینان می‌توانم تاکید کنم که یکی از دلایل ازدواج‌های ناموفق، چرخه‌های معیوب و ناسالم روابط زناشویی و حتی طلاق‌های فراوان امروزی، نداشتن آگاهی‌ها و اطلاعات لازم نسبت به جنس مخالف و عدم آشنایی با زندگی و عدم داشتن مهارت‌های ارتباطی سالم است.

وی در خصوص مشکلات روحی و روانی شایع در دختران امروزی، گفت: یکی از این مشکلات شایع، افسردگی است که می‌تواند ناشی از انتظارات نامعقول جامعه یا خانواده، درک نشدن یا بی‌توجهی، اعتماد به نفس پایین، نگرانی و ناامیدی درباره آینده و برخی کسالت‌های خفیف باشد.

این روانشناس بالینی بیان کرد: باید بپذیریم که رفتار و اعمال دختران در جامعه تحت تأثیر انتظارات خانواده‌ها، جامعه و

نگرش فرد نسبت به خودش است. تبعیض بین دختران و پسران در نسل های گذشته یک مشکل عمده و اساسی بوده است، ولی در حال حاضر حس برتری پسر بر دختر در جامعه و خانواده های ما نسبت به گذشته کاهش داشته است. به واقع این نگرش تغییر کرده است و خانواده های زیادی را می بینیم که یک برخورد مساوی با هر دو جنس داشته و حتی گاهی دیده می شود که برخی خانواده ها توجه بیشتری به دخترها نشان می دهند.

قاسمی نیا خاطرنشان کرد: لازم به یادآوری است که ناراحتی هایی که در اتاق درمان بیشتر مشاهده می شود شامل یکسری مشکلات مشترک با موضوع درک نشدن و دیده نشدن یا بی توجهی به نیازها در هر دو جنس است. به خانواده توصیه می کنم که برای فرزندان وقت بیشتری بگذارند. عشق و علاقه خود را به آن ها مدام ابراز کنند. فرزندان شما اگر مهر محبت لازم را دریافت نکرده باشند دچار خصومت بنیادی خواهند شد و مطمئناً نمی توانند مهر و محبت را به دیگران بدهند.

وی افزود: همچنین در مورد نگرانی های خود با فرزندان حرف بزنید. در همه مسائل زندگی و تصمیم گیری های مهم با آن ها مشورت کنید و به انتخاب های آن ها نیز احترام بگذارید. قواعد و قوانین مشخصی را وضع کنید که منصفانه باشد و روابط فرزندان را زیر نظر داشته باشید. در موارد لزوم به فرزندان آگاهی بدهید.

این روانشناس بالینی بیان کرد: گفتیم که دختران امروزی دچار سردرگمی نقش هستند، وظیفه جامعه و نهادهای رسمی این است که با برگزاری کلاس ها و کارگاه های آموزشی برای خانواده ها در جهت تغییر انتظارات و باورها، تغییر الگوهای تربیتی و آموزش سبک فرزندپروری سالم و همچنین اجرای دوره هایی برای افزایش خودباوری و خودآگاهی بیشتر، کمک برای رسیدن به هویت واقعی خود و پذیرش نقش جنسیتی و لذت بردن از نقش زنانه خودشان، شناخت استعدادها و توانمندی ها و پرورش آن ها، آموزش مهارت های ارتباط مؤثر و جرأت مندی برای دختران صورت گیرد. برای دختر امروز باید الگوسازی کرد، آن هم الگوهایی که با زبان نرم و امروزی برایش معرفی شود تا حدی که باورپذیر باشد.