زن، ستون عاطفی و مدیریتی خانواده است



جاهده تکیه خواه زن را «ستون عاطفی و مدیریتی خانواده» خواند که توانایی او در مدیریت هیجان‌ها، برنامه‌ریزی فعالیت‌های خانوادگی و حل تعارض‌ها، مستقیماً با سلامت روانی و ثبات روابط خانوادگی پیوند خورده است.

به گزارش روابط عمومی مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، "جاهده تکیه خواه" استاد و پژوهشگر ایرانی در نشست بین‌المللی «بانوی ایرانی مظهر نجابت، الگوی مقاومت» که امروز (چهارشنبه) به همت مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی برگزار شد با بیان اینکه بانوی ایرانی در فرهنگ این سرزمین، همیشه مظهر نجابت، مهربانی و مسئولیت‌پذیری در خانواده است، گفت: «تحقیقات جدید نشان می‌دهد، این نقش زمانی بیشترین اثر را دارد که با سلامت جسم، آرامش روان و نشاط پایدار همراه شود؛ چرا که جامعه‌شناسان و روان‌شناسان، زن را "ستون عاطفی و مدیریتی خانواده" می‌دانند و معتقدند توانایی او در مدیریت هیجان‌ها، برنامه‌ریزی فعالیت‌های خانوادگی و حل تعارض‌ها، مستقیماً با سلامت روانی و ثبات روابط خانوادگی پیوند خورده است.»

وی ادامه داد: «شواهد علمی متعدد ثابت کرده است که فعالیت بدنی منظم، هم‌زمان سه بعد سلامت جسم، سلامت روان و نشاط اجتماعی زنان را تقویت می‌کند.»

این پژوهشگر با اشاره «سبک زندگی ورزش‌محور» افزود: «پژوهش‌ها در این زمینه نشان داده‌است زنانی که حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی هوازی انجام می‌دهند، سطح بالاتری از سلامت روان، شادکامی، احساس حمایت بین‌فردی و سلامت اجتماعی دارند و این سبک زندگی تا حدود ۵۵ درصد تغییرات سلامت اجتماعی و ۳۵ درصد تغییرات سلامت روان آنان را تبیین می‌کند. ورزش‌های گروهی علاوه بر کاهش اضطراب و افسردگی، عزت‌نفس و رضایت از تصویر بدنی زنان را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد.»

وی خاطرنشان کرد: «نشاط حاصل از ورزش و تحرک بدنی، تنها یک حس خوشایند فردی نیست؛ این نشاط، سرمایه‌ای خانوادگی است. گزارش‌های علمی و تحلیلی تأکید می‌کنند زنانی که از نظر جسمی فعال و از نظر روانی شادترند، بهتر می‌توانند نقش‌های چندگانه خود را مدیریت کنند، در حل تعارض‌های خانوادگی موفق‌تر عمل می‌کنند و الگوی رفتاری سالم‌تری به فرزندان ارائه می‌دهند. متخصصان سلامت خانواده، ورزش را یکی از ابزارهای مؤثر برای کاهش تنش‌های درون خانواده و تقویت همبستگی می‌دانند؛ زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی خانوادگی و جمعی، فرصت گفت‌وگو، همدلی و تجربه مشترک شادی را فراهم می‌کند و این عوامل، از مهم‌ترین عناصر تحکیم بنیان خانواده به شمار می‌روند.»

این استاد دانشگاه با تاکید این مطلب که هشدارهای جدی درباره «کم‌تحرکی بانوان ایرانی» به‌عنوان یک بحران خاموش سلامت، نشان می‌دهد فاصله میان وضعیت مطلوب و واقعیت‌های موجود زیاد است، بیان کرد: «گزارش‌ها حاکی از آن است که درصد قابل توجهی از زنان ایرانی کمتر از میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی دارند و این کم‌تحرکی، علاوه بر افزایش خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و اختلالات اسکلتی–عضلانی، با خستگی مزمن، کاهش شادابی و فرسودگی عاطفی نیز همراه است. به بیان دیگر، نادیده‌گرفتن ورزش و نشاط زنان، در بلندمدت به معنای تضعیف تاب‌آوری خانواده و جامعه است.»

تکیه خواه در پایان تصریح کرد: «در چنین بستری،ایران بانوی امروز را می‌توان الگوی نجابتی دانست که به شادی و سلامت آگاهانه گره خورده است: زنی که در کنار پایبندی به ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی، بر اساس شواهد علمی، برای فعالیت بدنی منظم، مراقبت از سلامت روان، مشارکت در برنامه‌های جمعی و ایجاد فضاهای شاد خانوادگی برنامه‌ریزی می‌کند، در واقع هم پیام "بانوی سالم، مادر سالم، نسل سالم" را محقق می‌کند و هم با مدیریت هوشمندانه عاطفه و نشاط، بنیان خانواده ایرانی را مستحکم‌تر می‌سازد.»