

مردانگی سالم

ترویج مردانگی سالم در جامعه ما

مردانگی سالم چی است؟

مردانگی سالم به معنی نشان دادن قدرت از طریق همدلی، اعتماد به نفس، احترام و برابری است. این بدان معناست که مردان و پسران می توانند احساسات خود را ابراز کنند، آسیب پذیر باشند، از دیگران حمایت کنند و همچنین مسئولیت اعمال خود را بر عهده بگیرند.

مردانگی سالم برای همه، بشمول مردان، زنان و کودکان مفید است و ما را در زمینه ایجاد جوامع مصؤن تر و سالم تر، دوستی های قویتر و صحت روانی بهتر کمک می کند.

مردانگی مضر چی است؟

مردانگی های مضر نقطه مقابل مردانگی های سالم است. خصوصیات این نوع مردانگی شامل تبعیض و بی احترامی، افراط گرایی جنسی، پرخاشگری آشکار، رفتار مخاطره آمیز و کنترول آمیز، همجنس گراهراسی، خودآگاهی پائین و تمایل به تسلط بر شخص دیگر می باشد.

پس مردانگی سالم چگونه است؟

خصوصیات مردانگی سالم شامل تحمل، خودآگاهی و احترام به خود و دیگران است. مردانگی سالم همچنان شامل شجاعت آسیب پذیر بودن، تعهد به انکشاف شخصی و توانایی ایجاد روابط سالم از طریق رابطه باز، حمایت عاطفی و اصالت است.

خصوصیات دیگر آن عبارتند از:

- گوش کردن و ابراز همدلی
- ارزش قائل شدن برای مساوات و احترام در روابط
- مخالفت با خشونت، زورگویی و تبعیض جنسیتی
- حمایت نمودن دوستان مبنی بر کمک خواستن و ارتباط برقرار کردن در مواقع نیاز
- سرمشق سالم بودن برای بچه های خود و پسران جامعه
- دانستن اینکه راه های زیادی برای مردانگی وجود دارد
- (خوش برخورد، خلاق، پرورش دهنده، با اعتماد به نفس و قاطع).

آیا این را می دانستید که؟

- *از هر 3 مرد، 1 نفر آن می گوید که احساس می کردند مجبورند از خود "سرسختی" نشان دهند حتی موقعیکه دچار مشکل هم بودند.*
- *میزان خودکشی مردان 3 برابر میزان خودکشی زنان است.*
- *مردانی که آشکارا در مورد احساسات خود صحبت می کنند، بیشتر احتمال دارد که کمک بطلبند و سریع تر بهبود یابند.*
- *یکسان پنداری و اعتقادات انعطاف ناپذیر در مورد مردانگی با خشونت و سؤاستفاده خانوادگی مرتبط است.*
- *اکثر آسترالیایی ها با یکسان پنداری و طرز تفکرهای منسوخ مردانگی موافق نیستند.*
- *پسران و مردان بیشتر احتمال دارد که دچار رفتارهای خطرناک شوند (بطور مثال: میزان بالاتر مرگ و میر ناشی از تصادم های ترافیکی، مرگ های تصادفی از اثر استفاده مواد مخدر، میزان استعمال دخانیات).*
- *مردان اکثراً عاملان خشونت هستند. (95% قربانیان، چه زن و چه مرد، گزارش می دهند که خشونت را توسط مردان تجربه می کنند).*

رهنمود های مفید برای سالم ماندن و مردانگی

- ***یکسان پنداری ها را به چالش بکشید:*** اجازه ندهید قوانین منسوخ بالای رفتار تان حکمفرما گردد، گزینه‌های جدید را بررسی کنید و تعاریف خود را از مرد بودن تعریف کنید.
- ***در صورت نیاز، درخواست کمک کنید:*** درخواست نمودن کمک چه برای صحت روانی و چه برای مشکلات عملی تان، نشانه قدرت است نه ضعف.
- ***یک سرمشق مثبت باشید:*** به مردان و پسران دیگر نشان دهید که ابراز احساسات، بیان آشکار احساسات، حمایت و احترام به زنان کار خوبی است.
- ***روابط سالم را با همسران و خانواده های خویش ایجاد کنید:*** گوش کردن، درک، احترام و حمایت متقابل را تشویق کنید.
- ***یک نظارت کننده فعال باشید:*** اگر مشاهده کردید یا شاهد بودید که یک کسی مورد رفتار بی احترامانه و پرخاشگرانه قرار می گیرد، آنرا به زبان بیاورید.

پس بیائید همه با هم برای ترویج مردانگی مثبت و سالم در جامعه خود تلاش کنیم.

برای کسب معلومات بیشتر روی لینک های ذیل کلیک کنید؛

https://www.respectvictoria.vic.gov.au/campaigns/toolkit/healthy-masculinity

https://mensline.org.au/relationship-advice-for-men/

https://positivemasculinity.org.au/

https://psychcentral.com/health/healthy-masculinity-should-we-redefine-what-it-means-to-be-masculine#1

