

گزارش

نیلوفر منصوروی

گروه گزارش

زندگی فردی در همه جوامع از دیرباز وجود داشته و خواهد داشت؛ اما این که شیوه زندگی فردی و اجتناب از تشکیل خانواده چنان گسترش یابد که توجه اجتماعی را جلب کند، پدیده‌ای تأمل برانگیز است؛ خانواده‌های تک‌نفره‌ای که آمار درست و علمی از آنها منتشر نمی‌شود اما حضور پرتعدادشان، کاملاً ملموس و قابل درک است. پدیده‌ای که به نظر کارشناسان افزون بر ضررهای فردی برای آینده جامعه نیز بدون آسیب نخواهد بود، چراکه جامعه با نهاد خانواده تشکیل می‌شود، سازمان می‌یابد و تنظیم می‌شود، اما حالا مدت‌هاست که تقریباً ارزش آن کم‌رنگ شده است. خانواده، نهادی که روزگاری تعیین‌کننده‌ترین شاخص مسیر زندگی برای اعضای خود بوده، حالا رفته‌رفته می‌رود تا کارکردش کم‌رنگ شود. به گفته کارشناسان رواج زندگی «فرد واحد» و مجردی، تهدیدی است که آسیب آن را دستگاه‌های مسئول می‌بایست جدی بگیرند و برنامه‌ای برای مهار آن داشته باشند.



زمانی که ساختارهای

تشکیل‌دهنده

نهاد خانواده

یا به عبارتی

زنجیره

ارزش‌های

آن کم‌رنگ

یا کم‌کم از

بین می‌رود

نباید انتظار

داشته باشیم

نهاد خانواده

مطابق

انتظارات و

استانداردهای

اجتماعی و

ارزشی جامعه

در زمان و

شرایط بهینه

شکل بگیرد

ازدواج می‌دانند، به «ایران» می‌گوید:

«به نظرم ازدواج نکردن در جامعه امروزی خیلی هم عجیب نیست. نبود امنیت اقتصادی و وجود تنش‌ها و استرس‌های زیاد زندگی شهری در تجمد واقعی بی‌تأثیر نیست. با اینکه کم و بیش خواستگارهایی دارم اما اکنون فکر می‌کنم تقریباً به آرامش نسبی رسیده‌ام و فکر ازدواج نکران‌کننده‌تر است؛ ترجیح می‌دهم با انتخاب تک‌زیستی یا تجمد قطعی این آرامش را حفظ کنم.»

دوسوم زنان خواستار زندگی مجردی

در تعریف علمی، «تجمد قطعی» به وضعیتی گفته می‌شود که فرد از محدوده سنی متعارف ازدواج عبور کرده و احتمال ازدواجش بسیار پایین است. بنابر گفته‌های شهلا کاظمی‌پور، جمعیت‌شناس حدود

دوسوم تک‌زیست‌ها را خانم‌ها تشکیل می‌دهند و مقدار کمی شامل مردان می‌شود. او تک‌زیست‌ها را به دو دسته جوانان و سالمندان تقسیم می‌کند و به «ایران» می‌گوید: «گروهی از تک‌زیست‌ها زنان سالمند هستند که با مرگ همسرشان به این وضعیت خو کرده‌اند و گروه دیگر را جوانانی تشکیل می‌دهد که به دلایل مختلف اعم از طلاق، جدا شدن از خانواده، مهاجرت، سربازی، کار و تحصیل و حتی کسب استقلال بیشتر تک‌زیستی را برای خود انتخاب کرده‌اند. موضوعی که بشدت رو به افزایش است و تبعات

بسیاری به دنبال دارد.»

به گفته او، دانشجویانی که در شهرهای بزرگ تحصیل می‌کنند بعد از اتمام تحصیل تمایل به بازگشت به شهر خود ندارند؛ «بعضی از افراد وقتی بیکاری، دانشجویی، مسائل فرهنگی، بی‌آبی و ریزگردها مهاجرت انجام

بازگشت به جامعه کوچک‌تر که آنجا زندگی می‌گردند، ندارند. از سوی دیگر عوامل متعددی هم وجود دارد که مهاجران را از مبدأ کوچک‌تر به مقصد بزرگ‌تر سوق می‌دهد. در واقع کمبودها و امکانات اندک، نبود کار، اختلافات قومی و قبیله‌ای، نظارت‌های خانوادگی و فرهنگی آستانه تحمل قوانین خانواده را در دختران کاهش داده و مانع از بازگشت آنها به مبدأ می‌شود.»

آسیب‌های زندگی مجردی علاوه بر زندگی شخصی، پیامدهایی هم برای جامعه دربردارد. آنگونه که کاظمی‌پور می‌گوید: «معمولاً، اگر مهاجرت برنامه‌ریزی شده باشد و با عوامل جاذبه مقصد همراه باشد، مشکلاتش کمتر است ولی اگر بدون برنامه‌ریزی باشد و به دلیل عوامل دافعه مبدأ مثل بیکاری، دانشجویی، مسائل فرهنگی، بی‌آبی و ریزگردها مهاجرت انجام



عکس: «سجاد صوری ایران»

خانواده من و خودم!



بعضی از

افراد وقتی به

کلانشهرها

می‌روند و

با جامعه

بزرگ‌تری

آشنا می‌شوند

تمایلی به

بازگشت

به جامعه

کوچک‌تر که

آنجا زندگی

می‌کردند،

ندارند. از

سوی دیگر

عوامل

متعدد دی هم

وجود دارد

که مهاجران

را از مبدأ

کوچک‌تر به

مقصد بزرگ‌تر

سوق می‌دهد

محمدی، رئیس انجمن آسیب‌شناسی اجتماعی ایران «زمانی که ساختارهای تشکیل‌دهنده نهاد خانواده یا به‌عبارتی زنجیره ارزش‌های آن کم‌رنگ یا کم‌کم از بین می‌رود نباید انتظار داشته باشیم نهاد خانواده مطابق انتظارات و استانداردهای اجتماعی و ارزشی جامعه در زمان و شرایط بهینه شکل بگیرد. امروزه در چهارچوب تحولات اجتماعی و معضلات آن شرایطی ایجاد شده که بست‌های شکل‌گیری خانواده در جامعه دور از دسترس به نظر می‌رسند. درواقع جوان ایرانی تحت تأثیر مجموعه‌ای از مشکلات اعم از اقتصادی، اشتغال، ناآرامی‌ها و آسیب‌های اجتماعی، توان برقراری ارتباطات مؤثر در جامعه را از دست داده است.»

رئیس انجمن آسیب‌شناسی اجتماعی ایران به روزنامه «ایران» می‌گوید: «در حوزه اقتصادی یک دختر و پسر جوان نمی‌توانند به راحتی فرزند، شکل‌دهی یک خانواده را رقم بزنند، زیرا با موانع سخت و گاه غیرقابل حلی روبه‌رو هستند که انگیزه ازدواج را در آنها کم‌رنگ یا محو می‌کند. در حوزه ارتباطات، سیستم نه‌چندان کارآمد و تربیت جامعه، نتوانسته نیاز نوجوانان را به مهارت‌های ارتباطی به درستی درک و تعریف کند یعنی یک نوجوان از سال‌ها تحصیل در مدرسه سهم چندانی از مهارت در ارتباط و زندگی کسب نمی‌کند. بنابراین به طور طبیعی ارتباطات خطرناک جایگزین مهارت‌های نداشته‌او می‌شود. از طرفی در نهاد خانواده نیز بسیاری از نوجوانان ما در فضایی صرفاً هیجانی و عمدتاً تحت روش‌های غیرمؤثر فرزندپروری رشد می‌کنند که فاقد برون‌داد مثبت برای فرزندان است.»

به گفته محمدی، «بی‌تردید در جامعه‌ای که با چنین خروجی مواجه است خیلی هم غیرمنتظره نیست که برخی افراد از مسئولیت‌های اجتماعی خود گریزان باشند و اگر شنیده می‌شود که برخی جوانان به دلیل فرار از تعهد و مسئولیت‌های اجتماعی به سمت تجمد قطعی می‌روند، نباید تعجب کرد. البته همه کسانی که تجمد قطعی را برمی‌گزینند براساس یک ایدئولوژی و انتخاب آزادانه دست به

این انتخاب نمی‌زنند بلکه عده‌ای چون امکان ازدواج ندارند یا شرایط آن برایشان مهیا نیست به اجبار تجمد قطعی را انتخاب می‌کنند؛ دراین رابطه نباید از عوامل مؤثری چون سنگینی هزینه‌های ازدواج اعم از تهیه مقدمات، جهیزیه و مراسمی که ارقام نجومی را دربرمی‌گیرند و نیز تهیه مسکن که معضل بزرگ و گاه دست‌نیافتنی شده هم غافل شد.»

انتخاب‌های محدود

از سر ناچار

براساس آمارهای موجود سن ازدواج در پسران به ۲۸ سال و در دختران به ۲۵ سال رسیده که نسبت به گذشته بسیار افزایش یافته است، اگرچه برخی آمارها این ارقام را ۳۰ و ۲۶ هم اعلام کرده‌اند. آن‌طور که این آسیب‌شناس اجتماعی می‌گوید، این میزان سن برای جمعیتی با مختصات جامعه ایران که رو به سالمندی گذاشته، خطرناک است: «با بالا رفتن سن، طبعاً انگیزه‌ها پایین می‌آید، دایره انتخاب‌ها ضعیف می‌شود، گزینه‌ها و علاقه‌مندی‌ها بسیار محدود می‌شود، به خصوص برای خانم‌ها که با افزایش سن از دایره انتخاب‌ها کم‌کم خارج می‌شوند. به همین دلیل خیلی‌ها تحت این شرایط و فشارهای اقتصادی، اجتماعی، روحی، روانی و ارتباطی به ناچار تجمد قطعی را انتخاب می‌کنند و البته عده‌ای هم براساس تحلیل شرایط و کاملاً آگاهانه این مسیر را انتخاب می‌کنند.»

محمدی با اشاره به راهکارهای مقابله با معضل تنه‌زیستی گفت: «رفع این معضل آسیب‌زا زمان‌بر است زیرا تغییر سبک زندگی امر ساده‌ای نیست، اما می‌توان با ایجاد و تسهیل فضای نشاط و بویایی در مسیر در خود نهاد خانواده، برنامه‌ریزی کارشناسی شده و مؤثر برای مهارت‌آموزی روتین در نهاد تعلیم و تربیت، ایجاد فرصت‌های اشتغال و آموزش مهارت‌های ارتباطی و کنترلی از آسیب‌های آن کاست. در کنار برنامه‌ریزی کارشناسی، ضروری است بدون تعصب از روش‌ها و برنامه‌های موفق دنیا هم الگوبرداری و براساس ارزش‌های بومی جامعه برنامه‌های کاربردی تدوین کنیم.»

افکار منفی فصلی را بشناسیم و مهارت مقابله را یاد بگیریم و پاییز و فصل‌های تارک را با آرامش بیشتری تجربه کنیم.» این روان‌شناس بر اهمیت حضور نزدیکان در کنار فرد افسرده تأکید می‌کند و می‌گوید: «لازم نیست نصیحت کنیم؛ کافی است گوش کنیم و همراه باشیم. قدم زدن، فیلم دیدن یا انجام کارهای روزمره همراه این افراد، اثرگذار است. حضور بدون قضاوت، گاهی از هر درمانی مؤثرتر است.»

بگیریم و در صورت نیاز آن را با دیگران در میان بگذاریم و کمک بخواهیم. کمک گرفتن نشانه هوشمندی و مراقبت از خود است، نه ضعف. همان‌طور که وقتی بدن درد می‌کند پیش پزشک می‌رویم، روح هم گاهی نیاز به مراقبت و مراجعه به متخصص دارد.»

او درباره نقش روان‌درمانی در عبور از دوره افسردگی‌های فصلی توضیح می‌دهد: «روان‌درمانی کمک می‌کند



در پاییز روزها

کوتاه‌تر و

نور طبیعی

کمتر می‌شود

و همین

مسأله ریتِم

بیولوژیکی

بدن را به هم

می‌زند.

کاهش

نور باعث

افت ترشح

سروتونین

که هورمون

شادی است

و افزایش

ملاتونین

که هورمون

خواب است،

می‌شود.

این تغییرات

می‌توانند

در افراد

مستعد، حس

رخوت، غم و

بی‌حوصلگی

ایجاد کنند



عکس: «پاک محمدی ایران»

چرا پاییز برای بعضی‌ها دل‌انگیز و برای بعضی‌ها دلگیر است؟

مهمان ناخوانده

گزارش

مرجان قندی

گروه گزارش

آبان رسید، اما هنوز خبری از باران و سرمای همیشگی نیست. هوا بیشتر شبیه روزهای آخر تابستان است یا میانه پاییز. برگ‌ها هنوز به‌طور کامل زرد نشده‌اند. از یاد طوفان‌های پاییزی هم خبری نیست و فقط گاهی نسیمی از کنارمان می‌گذرد. با این حال، بعضی افراد انگار زودتر از فصل، وارد حال و هوای پاییز می‌شوند، نوعی بی‌حالی و دل‌گرفتگی در وجودشان بی‌سروصدا بروز و آنها را از درون خسته می‌کند. افسردگی پاییزی همیشه منتظر باران و برگ‌ریزان نمی‌ماند، گاهی وقتی همه چیز آرام است هم خودش را نشان می‌دهد. پاییز برای نسترن، هیچ‌وقت فصل موردعلاقه‌اش نبود؛ فصل باران و پنجره‌های بخارگرفته. امسال با اینکه هنوز بارانی نیاریده و هوای آن‌قدرها هم سرد نشده، دلش گرفته‌تر از همیشه است. صبح‌ها با زحمت از تخت بیرون می‌آید، کارهایی که قبلاً دوست داشت دیگربرایش جذاب نیست و هر روز بی‌دلیل دل‌گرفتگی مثل سایه دنبالش می‌آید. انگار با کوتاه شدن روزها، حال و هوای درونش هم تارک شده. افسردگی پاییزی برای نسترن فقط یک اصطلاح روان‌شناسی نیست بلکه تجربه‌ای واقعی از سنگینی روزهایی است که بی‌صدا برایش می‌گذرند.

افسردگی پاییزی نوعی تغییر خلق و خو است که معمولاً با شروع فصل پاییز و کاهش نور طبیعی بروزی می‌کند. این حالت ممکن است با احساس غم، بی‌انگیزگی، خستگی مفرط یا حتی اختلال در خواب و تمرکز همراه باشد. برخلاف افسردگی‌های شدید، این نوع از افسردگی معمولاً با تغییر فصل و بازگشت نور و گرما کاهش می‌یابد، اما در پاییز و زمستان می‌تواند زندگی روزمره قدر را تحت تأثیر قرار بدهد. روان‌شناسان معتقدند، کاهش نور خورشید باعث افت سطح سروتونین در مغز می‌شود؛ ماده‌ای که نقش مهمی در تنظیم خلق و خو دارد. همچنین تغییرات ساعت زیستی بدن در اثر کوتاه شدن روزها می‌تواند در بروز این اختلال مؤثر باشد. دکتر سحر عرب‌نژاد روان‌شناس در توضیح تفاوت افسردگی فصلی با افسردگی معمولی می‌گوید: «افسردگی فصلی نوعی از افسردگی است که با تغییر فصل‌ها، بویژه در پاییز و زمستان، بروز پیدا می‌کند و در بخش‌هایی از سال (معمولاً ماه‌های



واکنش ما

به فصل‌ها

ترکیبی از

بدن ما به نور

و دما واکنش

دهن‌مان با

خاطرات،

تجربه‌ها و

نمادهای هر

فصل آن را

تفسیر می‌کند

الگوی زمانی آن است. افسردگی فصلی به تغییر نور، دما و ساعت زیستی بدن وابسته است، در حالی که افسردگی معمولی می‌تواند در هر زمان و بدون ارتباط با فصل‌ها رخ دهد.» عرب‌نژاد درباره تأثیر تغییرات فصلی بر خلق و خو توضیح می‌دهد: «در پاییز روزها کوتاه‌تر و نور طبیعی کم‌تر می‌شود و همین مسأله ریتِم بیولوژیکی بدن را به هم می‌زند. کاهش نور باعث افت ترشح سروتونین که هورمون شادی است و افزایش ملاتونین که هورمون خواب است، می‌شود. این تغییرات می‌توانند در افراد مستعد، حس رخوت، غم و بی‌حوصلگی ایجاد کنند.» او با اشاره به نبود آمار رسمی در ایران درباره اینکه چند درصد افراد در این فصل دچار افسردگی می‌شوند، می‌گوید: «در کشور ما آمار دقیق و رسمی در این زمینه نداریم، اما طبق پژوهش‌های بین‌المللی، حدود ۵ تا ۱۰ درصد افراد به افسردگی فصلی مبتلا می‌شوند و نزدیک به ۲۰ درصد دیگر درجات خفیف‌تری از افت خلق را در فصل‌های سرد تجربه می‌کنند.»

این روان‌شناس به تجربه‌های بالینی خود اشاره می‌کند و می‌گوید: «من در میان مراجعان ساکن اروپا، بویژه آلمان، بیشتر شاهد این نوع افسردگی

هستم. هرچند تعداد قابل توجهی از مراجعان ساکن ایران هم درگیر این نوع افسردگی می‌شوند.»

نور خورشید؛ ویتامین روح

عرب‌نژاد، نقش نور طبیعی را در سلامت روان بسیار مهم می‌داند و می‌گوید: «نور خورشید ساعت زیستی بدن را تنظیم می‌کند و به مغز علامت می‌دهد که زمان بیداری و فعالیت است. وقتی نور کم می‌شود، سطح ملاتونین بالا می‌رود و ما احساس خواب‌آلودگی و بی‌انرژی بودن می‌کنیم. از طرف دیگر، کاهش نور باعث افت سروتونین می‌شود که مستقیماً در احساس رضایت، آرامش و انگیزه نقش دارد.»

او به اهمیت نور در مقابله با افسردگی فصلی نیز تأکید می‌کند و توضیح می‌دهد: «همیشه به مراجعانی که درگیر این نوع افسردگی هستند می‌گویم نور خورشید مثل ویتامین روح است؛ وقتی کم‌ترش کنیم، خلق ما هم تیره‌تر می‌شود.»

این روان‌شناس درباره نقش وراثت در بروز افسردگی فصلی می‌گوید: «ژنتیک یکی از عوامل مؤثر در بسیاری از بیماری‌های روان است. اگر در خانواده فردی با سابقه افسردگی یا اختلالات

خلقی وجود داشته باشد، احتمال بروز افسردگی فصلی در اعضای دیگر هم بیشتر می‌شود. اما ژنتیک به‌تنهایی تعیین‌کننده نیست؛ محیط زندگی، میزان فعالیت، خواب، رژیم غذایی و میزان نور طبیعی محیط هم در کنار آن نقش دارند.»

نشانه‌هایی که نباید نادیده گرفته شوند

عرب‌نژاد درباره علائم شایع افسردگی فصلی می‌گوید: «به‌طور کلی فردی که دچار افسردگی فصلی می‌شود، حس می‌کند زندگی برایش سنگین‌تر از همیشه شده است. اما علائم شایع از جمله خستگی مداوم، خواب زیاد، بی‌علاقگی به کارهایی که قبلاً برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند، تمایل به خوردن شیرینی و کربوهیدرات، احساس ناامیدی، کاهش تمرکز، گوشه‌گیری یا حتی اشتک‌ریختن بدون دلیل مشخص، از برجسته‌ترین نشانه‌است که این نشانه‌ها ممکن است به تدریج ظاهر شوند و فرد را از درون تحت فشار قرار دهند.»

این روان‌شناس به تفاوت تجربه افراد از فصل پاییز اشاره می‌کند و می‌گوید: «پاییز برای همه به یک معنا نیست. بعضی‌ها با تغییر فصل، حس

خلوت و نظم طبیعت را تجربه می‌کنند و همین حس آرامش به آنها انرژی می‌دهد. آنها برایشان افت دما، سکوت و هوا و رنگ‌های گرم درختان، یادآور آرامش و تعادل است، نه اندوه. از نظر روان‌شناختی، افرادی که درون‌نگرتر هستند یا ارتباط عمیق‌تری با دنیای درونی خود دارند، معمولاً از فصل‌هایی مثل پاییز بیشتر لذت می‌برند، انگار این فصل با ریتِم درونی آنها هماهنگ‌تر است. اما افراد برون‌گرا از تعامل اجتماعی انرژی می‌گیرند، بنابراین کاهش فعالیت‌های بیرونی می‌تواند انرژی‌شان را پایین بیاورد.»

او توضیح می‌دهد: «واکنش ما به فصل‌ها ترکیبی از زیست‌شناسی و معناست. بدن ما به نور و دما واکنش نشان می‌دهد، اما ذهن ما ن واکنش نشان می‌دهد، تجربه‌ها و نمادهای هر فصل آن را تفسیر می‌کند. از این رو برای بعضی‌ها پاییز، فصل آرام شدن است، نه غمگین شدن.»

همراهی از هر درمانی مؤثرتر است

عرب‌نژاد با تأکید بر اینکه توجه به حال درونی، اولین قدم برای بهبود است، می‌گوید: «مهم‌ترین نکته این است که به خودمان اجازه بدهیم در هروضعیتی چه خوب و چه بد احوالاتمان را جدی

