

- سه‌شنبه ۱۰ مهر ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۲۹۵۶**



استحاله نگرش‌های فرهنگی جامعه نسبت به زندگی ومرگ

خودکشی مسئله فردی نیست بلکه آسیبی است اجتماعی



مستقل می‌توانند به ایجاد احساس ناامیدی و بی‌ارزشی در دیگر اعضای خانواده منجر شوند البته نگفته نماند کودکانی که در معرض آزارهای جسمی یا روانی قرار گرفته‌اند، بیشتر در معرض خطر خودکشی هستند.
از سوی دیگر رفتارهایی که منجر به خودکشی در خانواده شده ممکن است به‌عنوان یک الگو برای دیگر اعضا عمل کند و آن‌ها را نیز به سمت افکار خودکشی سوق دهد از منظر جامعه‌شناختی انتظارات شدید اجتماعی، فشارهای اقتصادی و مشکلات شغلی می‌توانند به احساس ناامیدی و ناکامی در فرد منجر شوند که در مواجه با این چالش‌ها ناگامی ایجادشده خود یکی از مهم‌ترین عوامل خودکشی در جامعه به‌حساب می‌آید.

■ **پیامدهای رواج این آسیب در جامعه چیست؟**
لطفاً به‌صورت مسبوط به بیان پیامدها

مقابله‌ای یکی از عوامل مهم خودکشی در میان جوانان محسوب می‌شود؛ این مفهوم به معنای عدم توانایی در مدیریت استرس و فشارهای روانی در فرد است.

نکته بعدی ضعیف بودن مهارت‌های ارتباطی و قدرت حل مسئله است؛ کسی که نتواند برای حل کردن مشکلات زندگی راه حل‌های مناسبی را اتخاذ کند و از سوی دیگر در بیان احساسات و نیازهایش ناتوان باشد، احساس تنهایی و انزوا می‌کند.

البته نمی‌توان از کمبود مهارت‌های اجتماعی نیز بر روی این آسیب غافل شد زیرا کمبود آن عموماً باعث ایجاد روابط ضعیف و عدم حمایت‌های اجتماعی می‌شود که در این وضعیت افراد خودکشی در فرد تقویت می‌شود.

■ **فارغ از مباحث مرتبط با موضوع اقتصاد که امروز برای همه معضلات اجتماعی در نوک پیکان انتقاد قرار می‌گیرد شخصیت فرد، مؤلفه‌های خانوادگی و جامعه چگونه می‌تواند منجر به بروز این آسیب شود؟**

همانگونه که اشاره کردید رابطه معناداری بین عواملی همچون شخصیت فرد، مؤلفه‌های خانوادگی و جامعه و بروز خودکشی وجود دارد. افرادی که دارای ویژگی‌های شخصیتی مضطرب و افسرده هستند و یا از خودانتقادی بالایی رنج می‌برند بیشتر در معرض افکار خودکشی قرار می‌گیرند، البته باید افرادی که تاب‌آوری پایینی دارند را نیز در این زمره قرار داد، برخی افراد نمی‌توانند با چالش‌ها و فشارهای زندگی که به آنان تحمیل می‌شود به‌خوبی کنار بیایند.

این دسته از افراد در مواجهه با مشکلات به سرعت احساس ناامیدی، اضطراب یا افسردگی کرده و نمی‌توانند به‌خوبی از عهده چالش‌ها برآمده و به‌ناچار به خودکشی فقر می‌کنند.

خانواده‌هایی که در آن‌ها ارتباطات ضعیف یا تنش‌های مکرر وجود دارد، به عنوان یک متغیر

سپهرغرب، گروه اجتماعی – طاهره ترابی‌مهوش؛ دانش‌آموخته دکتری جامعه‌شناسی، گفت: افزایش خودکشی و انعکاس آن در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نگرش‌های فرهنگی نسبت به سلامت روان، زندگی و مرگ را تحت تأثیر قرار داده و در عین حال ممکن است باعث تغییر در ارزش‌ها و باورهای یک جامعه شود.

اخباری که اخیراً درخصوص خودکشی چند دختر نوجوان و جوان به همراه فیلم‌هایی که در فضای مجازی منتشر شد حاکی از وقوع بحرانی دارد که برای شمار قابل توجهی از نوجوانان در حال وقوع بوده و ضروری است که به زمینه‌های بروز و عوامل آن و پیامدهایی که در گروه همسالان و جامعه دارد پرداخته شود.

بر اساس مشاهده‌ها و گزارش‌های موجود، میزان اقدام به خودکشی و خودکشی در جامعه روند رو به رشدی پیدا کرده هرچند ممکن است که به نقطه بحران نرسیده باشیم اما وضعیت موجود نوجوانان در کشور به‌خوبی گواه وقوع بحران‌هایی است که در آینده نزدیک جامعه و خانواده را درگیر خواهد کرد، بنابراین آسیب‌شناسی چرایی وقوع این معضل و پیامدهای آن از اهمیت بالایی برخوردار است.

با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا دراین باره با مصطفی آب‌روشن دانش‌آموخته دکتری جامعه‌شناسی در حوزه تحقیقات، آسیب‌های اجتماعی و جرم‌شناسی و پژوهشگر گفت‌وگویی ترتیب دهیم که به‌صورت پرسش و پاسخ در ادامه می‌خوانید:

■ **عدم وجود چه مهارت‌هایی در فرد منجر به بروز خودکشی می‌شود؟**

به‌طور کلی خودکشی انعکاس عوامل مختلف اجتماعی و روانی است اگر بخواهیم از منظر روان‌شناختی مسئله را واکاوی کنیم بایستی خدمتان عرض کنم که نداشتن مهارت‌های

سپهرغرب، گروه اجتماعی؛ تصورات باطل، انتظارات اجتماعی ناپجا و دیدگاه و فرهنگ نادرست در جامعه می‌تواند عرصه را بر مردان تنگ کند. فرهنگی که موفقیت، قدرت، سختکوشی، آسیب‌ناپذیری و ابرقهرمان بودن را وظیفه مردان می‌داند، می‌تواند سلامت روانی مردان را که نوع موضوع حیاتی است مورد تهدید قرار دهد و خود منشأ بروز بسیاری از آسیب‌های روانی برای این جنس شود. تاب‌آوری مردان با سلامت روان آنان ارتباط مستقیم دارد و هرچه فرد تاب‌آورتر باشد از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار است.

مدیر و مؤسس خانه تاب‌آوری و مترجم کتب تاب‌آوری می‌گوید: گویا مردان مجبورند در فضا به شکست‌ناپذیر باشند و انتظارات اجتماعی چنین حکم می‌کند که همه مردان باید صاحب قدرت و ثروت باشند و این می‌تواند سلامت روان را جدی به چالش بکشد.

به‌رغم این‌که تاب‌آوری به معنای روبین‌تنی و تأثیرناپذیری از چالش‌های زندگی نیست اما می‌تواند توانایی استفاده از منابع داخلی و خارجی برای پردازش مؤثر شکست‌ها را فراهم کند. تاب‌آوری، موفقیت و توسعه سلامت روان را تضمین می‌کند، زیرا می‌تواند احساسات مثبت، روابط اجتماعی بهتر و حمایت را در مواقع سخت ایجاد کند. حمایت‌های اجتماعی و پرهیز از انتظارات نادرست از مردان در افزایش تاب‌آوری آنان بسیار مؤثر است.

■ **خصوصیات مردان تاب‌آور**

تاب‌آوری یک کیفیت فعال است که افراد را قادر می‌سازد شجاعانه با جهان روبه‌رو شوند. دکتر محمدرضا مقدسی، می‌گوید: مردان تاب‌آور ریسک را می‌پذیرند و معنامند و عمیق زندگی می‌کنند. افراد تاب‌آور در صورت نیاز از درخواست کمک و جست‌وجوی حمایت

سلامت روان در سایه تاب‌آوری مردان

می‌شود. در جامعه ما نگاه‌هایی وجود دارد که مردان را یک موجود سفت و سخت، آسیب‌ناپذیر یا یک قهرمان افسانه‌ای می‌دانند که هیچ‌وقت اجازه ندارند احساسات و عواطف لطیف خود را بروز دهند و اغلب، عواطفی مثل عشق و دوست داشتن یا رفتارهای عاطفی مانند گریه کردن و ذوق کردن را اقداماتی ضدمردانه می‌دانند و مردانی که احساسات لطیف‌تر و هیجانات عاطفی بیشتری دارند یا بازداری‌های هیجانی ندارند را با صفات نامناسبی قضاوت می‌کنند. در صورتی که از نظر روانی یک انسان همان‌طور که می‌تواند عواطف وهیجانات خودرامدریبت کند، می‌تواند فضای سالمی را هم برای ابراز هیجاناتش مانند هیجانات عشقی، دوست داشتن، خشم، نفرت و ناراحتی ابراز کند و یکی از نشانه‌های فرد دارای سلامت روان است این‌که دچار بازداری‌های هیجانی نباشد.

■ **راهکارهایی برای ارتقای تاب‌آوری و سلامت روان**
راهکارهای زیادی برای ارتقای تاب‌آوری در مردان وجود دارد. دکتر محمد نودری، می‌گوید: راهکار نخست امری فرهنگی است و نیاز به آگاهی‌بخشی دارد که عواطف و هیجانات مردان را به‌رسمیت بشناسند. مردان هم مانند زنان انسان‌های ابرقهرمانی نیستند و دارای احساسات، هیجانات و عواطف هستند و این اجازه را دارند که بتوانند عواطف خود را به شکل رفتاری سالم و بدون آسیب زدن به خود و دیگری ابراز کنند. راه دیگر تشکیل شبکه‌های حمایتی است که مردان باید برای خود ایجاد کنند. منظور از شبکه‌های حمایتی، ایجاد حلقه‌ای از دوستان و شخص و معین به غیر از اعضای خانواده و فامیل است که بتوانند وقت یک‌بار با این افراد ملاقات داشته و صحبت کنند. این شبکه‌های حمایتی دوستانه به ارتقای سلامت روان مردان و زنان کمک می‌کنند و یک محیط امن برای تخلیه

به تشدید مشکلات روانی منجر شده و احساس تنهایی و انزوا را در شهروندان افزایش دهد.
از سوی دیگر متأسفانه افزایش خودکشی و انعکاس آن در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند نگرش‌های فرهنگی نسبت به سلامت روان، زندگی و مرگ را تحت تأثیر قرار داده و در عین حال ممکن است باعث تغییر در ارزش‌ها و باورهای یک جامعه شود.

بر این اساس افزایش نرخ خودکشی در جامعه ایران به‌عنوان کدهایی است که بایستی نظام اجتماعی را به تفکر وادارد زیرا به‌نظر می‌رسد طبق آمار موجود رابطه معناداری بین ناکامی‌های اجتماعی و نرخ خودکشی وجود دارد.

این در حالی است که طبق مطالعات روان‌شناسی اجتماعی ناکامی به‌عنوان عامل تأثیرگذار در افزایش نرخ خودکشی و پیامدهای این آسیب، عاملی است که تأثیرات درازمدت و خطرناکی در جامعه داشته و افراد را به احساس ناامیدی در زندگی سوق می‌دهد.

خودکشی و نمایش آن در حوزه عمومی، انعکاس اعتراض شدید آسیب‌دیدگانی است که در سلسله‌مراتب نظام اجتماعی جایگاهی ندارند، وقتی در جامعه‌ای که انسان‌ها و مشکلاتشان دیده نشود و افراد احساس طردشدگی داشته باشند، خواهیم دید که زندگی معنای اصلی خود را از دست می‌دهد.

آنچه مسلم است اینکه خودکشی در ملاً عام ریشه روانی نداشته بلکه مشخصاً از کژکارکردی ساختارها و نهادهای اجتماعی نشأت می‌گیرد و هر چقدر به شیوه‌های دردناکی صورت گیرد، فریاد استمدادطلبانه آنان بیشتر در نزد ناظران عمومی احساس می‌شود.

فشارهای غیر متعارف اجتماعی احساس تنهایی و طردشدگی را در افراد به‌وجود می‌آورد و در مواجه با این وضعیت، ممکن است احساس کنند که تنها هستند و هیچ شخص و نهاد حمایتی را در دست می‌دهد.
افراد هستند که ارزش‌های حاکم بر آن را نادیده گرفته و نسبت به ارزش‌ها و هنجارهای آن ناسازگارند و رفتار نابهنجار بروز داده و آرامش و سلامت جامعه را به خطر می‌اندازند و امنیت اجتماعی را کمرنگ می‌کنند؛ شناخت عوامل و زمینه‌های پیدایش ناهنجاری‌های اجتماعی بر پژوهشگران اجتماعی لازم و ضروری است. بنا به حد بود این وضعیت انتظار می‌رود از سوی کارشناسان این عرصه برای این معضل اجتماعی هرچه زودتر نسخه مؤثری پیچیده شود.

هیجانی، آزادی بیان و تخلیه افکار مزاحم است. راهکار بعدی آشنایی با نشانگان اختلالات روانی است. از آنجا که مردان کمتر به روان‌شناسان مراجعه می‌کنند باید تلاش کنند که با نشانگان استرس، افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانی آشنا شوند و در صورت بروز مشکل به این مشاوران مراجعه کنند و برای افزایش تاب‌آوری و انعطاف روان‌شناختی خود راه‌هایی را یاد بگیرند. در این خصوص، جلسات مشاوره گروهی و فردی هر دو مؤثر است. برای ارتقای تاب‌آوری مواردی نظیر رعایت بهداشت خواب، اصلاح تغذیه، تحرک، شرکت در فعالیت‌های ورزشی روزانه، اجتناب از مصرف دخانیات، مواد مخدر و... مهم است. همچنین بهتر است مردان هم در این زمینه آگاهی خود را بالا ببرند تا بتوانند به سلامت روانی مطلوبی دست یابند.

^{*}فاخره بیهبانی

زخم‌های پنهان یک فرزند؛ از بی‌توجهی تا افسردگی

من نوجوانی است که پدر و مادرش هر کدام به‌نوعی درگیر امور روزمره هستند. مادر شغل مهمی در امور کشوری دارد و برای همین تا دیروقت بیرون از منزل مشغول کار و فعالیت است. پدر هم به نحو دیگری گرفتاری و مشغولیت دارد. نوجوان این خانواده می‌گوید: «من ساعت ۱۰ شب هم به خانه برسم کسی نیست که از من بپرسد کجا بودی و برای چه دیر آمدم!»

■ **طلاق عاطفی، زمینه ایجاد خانواده بی‌اعتنا**
وی به طلاق عاطفی به‌عنوان یک معضل در این روزگار اشاره می‌کند و می‌گوید: معمولاً در این جامعه‌کنندگان، این موارد از بی‌توجهی‌ها و عدم حمایت، محبت و نظارت در خانواده‌هایی مشاهده می‌شود که طلاق عاطفی دارند. این خانواده‌ها نسبت به فرزندانشان بسیار غفلت دارند و ارتباط میان افراد، از هم گسسته است و این گسستگی ممکن است بین پدر و مادر و یا پدر و مادر با فرزندانشان باشد.

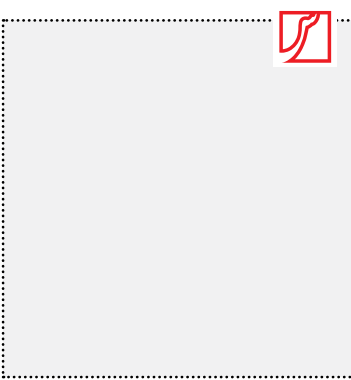
این طور به‌نظر می‌رسد که انکار فرزندان طرد شده‌اند، توجه کافی به آن‌ها وجود ندارد و در موردشان اهمال‌کاری به‌وفور به چشم می‌خورد.
■ **خروجی یک سبک تربیتی پر غفلت**

قوامی در پاسخ به اینکه نتیجه فرزندگی از این خانواده وارد بستر جامعه می‌شود چگونه فردی خواهد بود؟ اذعان کرد: فرزندگی که از این خانواده و سبک تربیتی وارد بستر جامعه می‌شود به‌شدت خشمگین است. خشم در چنین فردی بروز و ظهور دارد و آزارچاکه رفتارهای عده‌گونه دارد این پیشینه منجر به افسردگی او می‌شود.

■ **آسیب‌های حاصل از بی‌اعتنایی والدین**

وی از تجربه‌های مشاوره‌ای خود می‌گوید. از نوجوانانی با مشکلات فراوان که پناه به راه‌حل‌هایی می‌برند تا آن‌ها را به داشتن یک

خوش‌سابقه و دارای سطح بالایی از اعتبار علمی و اعتقادی ثبت‌نام کنند، مقادیر زیادی پول و امکانات نیز به‌پای فرزندانشان می‌ریزند و به هر شکل ممکن با مهباکردن تسهیلات فراوان از قبیل خوراک، پوشاک، آموزش و... فرزندشان را تأمین می‌کنند اما همچنان انگیزه برای تربیت فرزند ندارند.



این مشاور و کارشناس سواد رسانه افزود: این سبک خانواده‌ها اصلاً وقت و انرژی برای رسیدگی به فرزندان و تربیت آن‌ها نمی‌گذارند. دلیل این عدم رسیدگی و وقت‌نگذاشتن‌ها هم متفاوت است. شاید خدای‌نکرده بعضی‌ها دچار بیماری باشند؛ بیماری‌هایی همچون افسردگی و یا بیماری‌های روانی. اما خانواده‌هایی را هم داریم که آن قدر سرشان شلوغ است و مشغول کارهای متفاوت هستند که متأسفانه فرصتی برای رسیدگی به فرزندانشان ندارند.

■ **اینجا انکار کسی نگران نمی‌شود**

قوامی با اشاره به سبک زندگی یکی از مراجعه‌کنندگان خود به‌عنوان نوجوانی از یک خانواده بی‌اعتنا می‌گوید: یکی از مراجعه‌کنندگان

سپهرغرب، گروه اجتماعی؛ «روز تولدم صبح تا شب تنها بودم!» این جمله دردناک، فریادی است از اعماق وجود نوجوانی که در سایه بی‌توجهی بزرگ شده است. او احساس می‌کند وجودش برای خانواده یک مزاحمت است و این احساس، زمینه را برای بروز مشکلات روحی و روانی در او فراهم کرده‌است.

یک روان‌شناس به معرفی خانواده‌های بی‌اعتنا به عنوان سومین سبک تربیتی پرداخته است؛

■ **فرزندانی نیازمند محبت، نظارت و حمایت**

فائزه‌سادات قوامی دسته سوم از خانواده‌ها و یا به عبارتی سبک تربیتی سوم، خانواده‌های غافل و بی‌اعتنا هستند. در این خانواده‌ها سه عنصر محبت، نظارت و حمایت فوق‌العاده ضعیف است. شاید باورش سخت باشد اما متأسفانه ازاین‌دست مراجعه‌کننده نیز، فراوان وجود دارد. خانواده‌هایی که ارتباط بسیار ضعیفی با فرزندانشان دارند. مثل اینکه انکار انگیزه‌ای برای تربیت آن‌ها ندارند.

وی ادامه داد: دراین قبیل خانواده‌ها و سبک تربیتی، فرزند خودش هم چنین احساسی دارد؛ اینکه پدر و مادر وقت و زمانی برای تربیت او درنظر نمی‌گیرند. شاید هم خدای‌نکرده والدینی افسرده باشند. یک نوع افسردگی که باعث می‌شود به‌هیچ‌وجه حوصله فرزندانشان را نداشته باشند.

■ **سقف هدف؛ رفع نیازهای اولیه**

وی با طرح این سؤال که در این سبک تربیتی والدین چگونه رفتاری دارند و چه می‌کنند؟ می‌گوید: باید گفت در این مدل از خانواده‌ها فقط نیازهای اولیه فرزندان توسط والدین تأمین می‌شود. نیازهایی همچون خوراک، پوشاک، مدرسه و مواردی ازاین قبیل. چه بسیار والدینی که سعی می‌کنند فرزندانشان را در مدرسی

ضدا اجتماعی آماده می‌کنند.

■ **فرزندانی که از بی‌اعتنایی‌ها رنج می‌برند**

این بحران واقعاً جدی است و نتیجه‌اش نوجوانی می‌شود که در چنین سن و سالی افسردگی دارد و با مصرف دارو خودش را برای ادامه زندگی متقاعد می‌کند. چنین فردی در حرف‌زدن، برقراری ارتباط با دیگران و به‌طورکلی در ارتباطات اجتماعی در جامعه به مشکلات فراوانی برخورد می‌کند. یعنی در خانواده به فرزند توجهی نشده، اجرای قانونی وجود نداشته و اصلاً قانونی گذاشته نشده و معلوم است که چنین فردی وقتی وارد جامعه می‌شود رفتارهای ضدا اجتماعی دارد و چه‌بسا برای جامعه در آینده معضلی بزرگ خواهدشد. این خیلی مهم است که این محبت و مدیریت شود و نسبت به خانواده‌هایی که