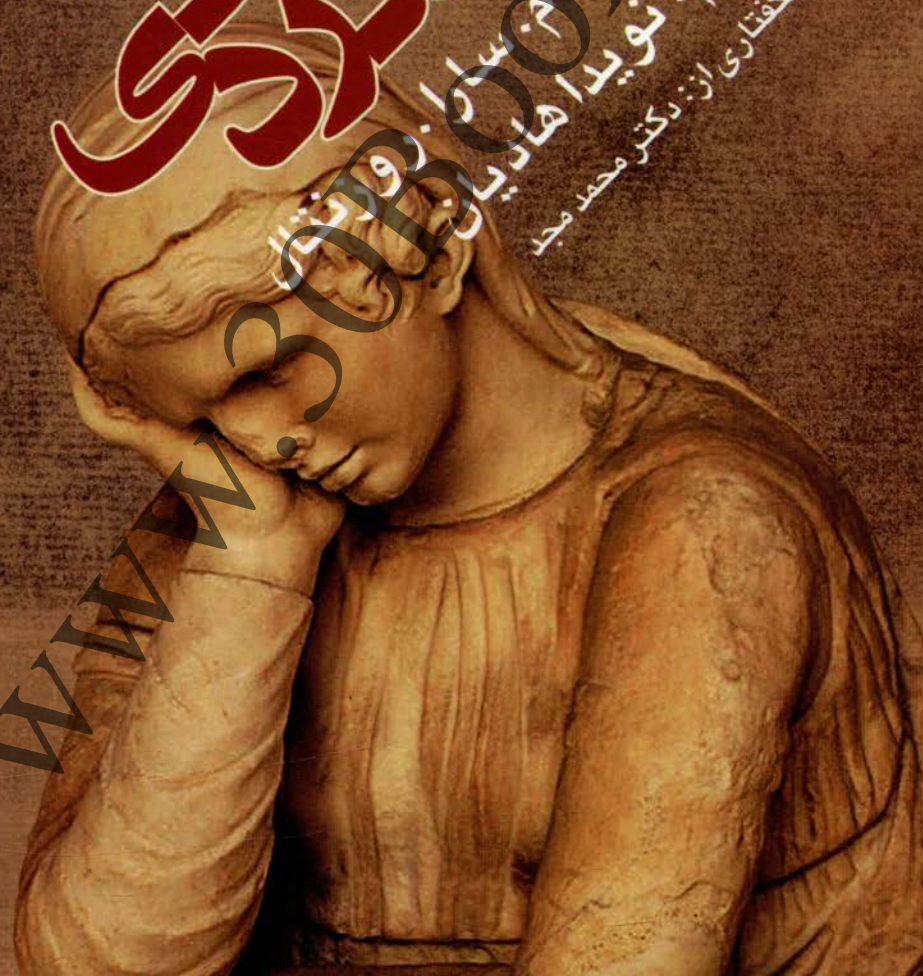


واپس آنگی

نویسنده: سید علی حسینی
مترجم: نوید اهدایی
با پیشگفتاری از دکتر محط مجید

WWW.WMM3.COM



اهمیت مسائل مربوط به روانشناسی و روانپزشکی به اندازه ای است که با نگرش هر مقدار کتاب در این موضوعات، باز هم احساس کمبود می شود. از طرفی موضوع زنان و افسردگی موضوع بسیار مهمی است که علی رغم اهمیت فوق العاده آن، جایش در بازار کتب روانشناسی و روانپزشکی ایران کاملاً خالی است؛ به همین دلیل لازم می دانم که از مترجم این متن به علت پرداختن به چنین موضوع مهمی و ارائه چنین ترجمه‌ی ارزنده‌ی عمیقاً تشکر و قدردانی کنم.

در یک نگاه کلی می توان گفت که مراجعه کنندگان به کلینیک‌های روانپزشکی اغلب زنان هستند. این مسئله دو علت دارد. نخست اینکه توجه زنان به خود و به محیط اطراف بیشتر است و همان طور که بیماری کودک و بیماری و گرفتاری مرد را حتی زودتر از خود آنها متوجه می شوند، بیماری خودشان را نیز زودتر متوجه می شوند و به فکر درمان یا پیشگیری می افتند. از این رو مراجعه‌ی آنان به پزشک، سریع تر است. دیگر اینکه بنا به دلایلی که خواهیم گفت درصد شیوع بعضی از بیماری‌های روانی از جمله افسردگی واقعا در زنان بیشتر است.

و اما چرا شیوع افسردگی در زنان بیشتر از مردان است؟ یک بعد

مثله، همان موضوع بیشتر بودن دقت و توجه زنان است. تحقیقات ثابت کرده است که دقت تمامی حواس پنجگانه در زنان بسیار بیشتر از مردان است.

به طور مثال، مردان کمتر از یک دهم از اصواتی را که زنان قادرند در یک ارکستر تشخیص دهند، تشخیص می‌دهند. تحقیقات نشان داده است که در یک ارکستر، زنان صداهایی را تشخیص می‌دهند که حتی راهبران مرد ارکستر تشخیص نمی‌دهند. در زمینه‌ی بینایی نیز مسئله به همین شکل است. در یک تحقیق تعدادی زن و مرد را با سنین و فرهنگ‌های مشابه در یک سالن قرار دادند. بعد از مدتی از آنها خواستند که آن سالن را توصیف کنند. نتیجه بسیار جالب بود. ظالم‌ها به راحتی می‌توانستند آن سالن، تریبون، پرده، تابلوها و صندلی‌های آن را با ظرافت و دقت توصیف کنند. اما مردها اِدا قادر نبودند این اشیا را توصیف کنند، آنها فقط می‌توانستند بگویند سالنی بود که در آن می‌شد سخنرانی کرد.

در مورد سایر حواس و سایر ادراکات، از جمله ادراکات عاطفی نیز وضع به همین منوال است. طبعاً برخورداری از چنین حساسیتی، هم محاسنی دارد و مضاری. حسش این است که زن می‌تواند به خوبی از عهده‌ی مراقبت از بچه‌ها و از عهده‌ی چرخاندن زندگی برآید. مردی که در آستانه بیماری، سقوط اخلاقی یا ورشکستگی و هر رفتاری دیگری است، گاهی زنش زودتر از خودش متوجه می‌شود.

زنان همه‌ی مشکلات را زودتر می‌فهمند و به فکر درمان می‌افتند. در واقع می‌توان گفت به‌خاطر همین است که وقتی زنان بدی‌ها را بهتر می‌بینند، فشارها را زودتر حس می‌کنند و استرس‌ها و نگرانی‌ها را بیشتر متوجه می‌شوند، طبعاً بیشتر هم آسیب می‌بینند. (البته بعدها خواهیم گفت که آنها

زیبایی‌ها را هم بهتر و زودتر می‌بینند و همین موضوع موجب نجات آنها می‌شود) اصولاً اینکه، ما در برابر هر ادراکی، پاسخی خودکار داریم و پاسخی که به هر محرک می‌دهیم (چه محسوس و چه غیر محسوس) طبعاً مقداری از انرژی ما را صرف خود میکند. آن کس که محرکهای بیشتری را ادراک می‌کند، بیشتر خسته می‌شود. اینجا یکی از دلایل اینکه چرا زن موجودی تحریک پذیر و عصبی است، آشکار می‌شود. زیرا همه ی محرک‌ها را درک می‌کند و پاسخ دهی به همه‌ی آنها او را خسته می‌کند.

به طور کلی شاید بتوان عوامل ایجاد افسردگی در زنان را در سه دسته‌ی اجتماعی، زیست شناختی و روانشناختی بررسی کرد.

۱- مشکلات اجتماعی: در اغلب کشورهای جهان زنان بیشتر از مردان تحت فشارهای اجتماعی هستند.

مشکلات اجتماعی شامل دو مسئله است. مسئله‌ی اول مسئولیت‌های زن است و دوم نوع نگرش جامعه به زن.

در مورد مسئولیت‌های زن علی‌رغم نگاه ظاهری به او باید گفت که زن مسئولیت‌های بسیار متنوع و گوناگونی را عهده‌دار است. بر اساس یک تحقیق، زن خانه‌دار چهل و هفت نوع کار مختلف را در خانه انجام می‌دهد که درازای آنها، نه تنها حقوق، اضافه‌کار، مرخصی و بازنشستگی ندارد که حتی قدر هم نمی‌بیند و تصور دیگران این است که کارخانه، کاری سبک و بی‌ارزش است. او مسئولیت‌های مختلفی را از قبیل اداره امور منزل، پرورش فرزندان، اداره‌ی رفت و آمدها و میهمانی‌ها را بر عهده دارد. او علاوه بر تحمل انتقاد و ایرادگیری و بی‌مهری شوهر باید سلیقه‌های مختلف همسر، فرزندان و بستگان خود و همسرش را نیز تحمل کند و اگر این زن شاغل نیز باشد، مشکلات اشتغال و مشکل خستگی ناشی از کار بیرون را نیز دارد.

این فشارها از حد که بگذرند قطعاً منجر به بیماری‌های جسمی و روانی می‌شوند.

در خصوص نگرش‌ها، زنان غربی، بیشتر با مشکلات کلانگری و نگرش به صورت ابزار جنسی مواجه هستند. در جوامع شرقی این نوع مشکلات کمتر است، ولی مشکلات دیگری مطرح است. از جمله اینکه در بعضی کشورهای آسیای شرقی، زن حتی شهروند دوم نیز محسوب نمی‌شود و حق اظهار نظر ندارد و همه‌ی اینها استرس‌های فراوانی برای زن ایجاد می‌کنند.

در کشور ما علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر زنان در زمینه‌های علمی و اجتماعی از جمله درصد بالای قبولی که دختران نسبت به پسران در آزمون کلیه مقاطع تحصیلی اعم از کنکور سراسری (در سال جاری قبولی دختران ۶۵٪ و پسران ۳۵٪ بوده است)، آزمون‌های کارشناسی ارشد، دکتری و دکتری تخصصی، و نیز افزایش تعداد مدیران زن در دستگاه‌های دولتی، و تعداد نمایندگان زن مجلس و حتی وزرای زن نسبت به گذشته، باز هم جای شگفتی است که هنوز نگرش‌ها و دیدگاه‌های منفی نسبت به زن بسیار است. بر خورد اهانت بار بعضی از آقایان در کشور ما با زنانی که رانندگی می‌کنند، بازتاب ساده‌ای از این نوع نگرش منفی است.

۲- مسائل زیست‌شناختی: در مسائل زیست‌شناختی نیز دو بحث مطرح است: زن‌ها و اندام‌ها.

می‌دانیم که افسردگی می‌تواند منشا ژنتیک داشته باشد و هر خانواده‌هایی که دارای زن افسردگی هستند، سهم زنان در دریافت اطلاعات ژنتیکی مربوط به افسردگی بیشتر از مردان است. احتمال دارد که علت این مسئله، وابستگی زن افسردگی به کروموزوم X باشد.

در خصوص اندام‌ها: تخمدان‌ها و هورمون‌های آن نقش مهمی در افسردگی ایفا می‌کنند. در ۱۴ روز از دوره ۲۸ روزه خانم‌ها هورمون استروژن بالاست. این هورمون باعث شادی و سرحالی است و به آن هورمون عشق نیز می‌گویند. در ۱۴ روز بعدی، استروژن کاهش و پروژسترون افزایش می‌یابد. پروژسترون، برعکس استروژن هورمونی است که موجب افسردگی و اضطراب می‌شود. به این ترتیب، زنان در طول ۲۸ روز، ۱۴ روز را کاملاً شاد هستند و در ۱۲ روز بعدی کمی کمتر شاد هستند و در ۲-۳ روز باقیمانده بسیار ناشاد و افسرده و عصبی هستند. سایر هورمون‌ها مانند هورمون تیروئید، هورمون رشد و غیره نیز در زنان حساس تر از مردان است و شما می‌دانید که هورمون‌ها خُلق و خوی آدمیان را در دست خود گرفته و کنترل می‌کنند.

اندام‌ها مثل پوست و مو نیز برای زنان مشکلاتی هستند. به دلیل اینکه توجه زنان به زیبایی خود بیش از مردان است، چروک پوست، ریزش مو و موخوره و سفیدی مو و... موجب ناراحتی آنها می‌شود. این قبیل مشکلات در مردان مشاهده نمی‌شود و جالب است بدانید که افسردگی نیز بر روی پوست و مو تأثیر می‌گذارد. افسردگی بر رنگ و شفافیت پوست و همچنین حالت و انعطاف مو تأثیر بدی می‌گذارد و آنها را خشک و بدحالت می‌کند.

مشکلات مربوط به اندام‌های حسی چشم و گوش و غیره را نیز در ابتدای بحث توضیح دادیم و گفتیم که چطور حساسیت فوق‌العاده‌ی آنها موجب دردسرهایی است.

رحم، اندام دیگری است که در افسردگی نقش مهمی دارد. خانمی که بچه دار نمی‌شود، بسیار مستعد افسردگی است و اما اگر بچه دار بشود،

حاملگی خود فشارهای فراوانی به زن وارد می‌کند. تهوع، تورم، تغییر شکل و دردهای جسمی دوران بارداری، درد عظیم زایمان، تغییرات هورمونی بعد از زایمان و سپس مشکلات مربوط به تغذیه، پرورش و تربیت فرزندان، ازدواج و اشتغال آنها همه منشاء مسئولیت و نگرانی برای زن است.

۳- دیدگاه روانشناختی: چنانچه اشاره کردیم، زنان نسبت به محرک‌های محیطی حساسیتی بیش از مردان دارند. در نتیجه پاسخ آنها به محرک‌ها و حوادث ریز و درشت زندگی، تندتر است. در واقع زن دائما در جوش و خروش یا همان حرص و جوش‌ها در نهایت موجب افسردگی است.

از دیدگاه روانشناختی (رشد هم، زنان بیشتر از مردان تحت فشارند. در اغلب جوامع بین کودکان دختر و پسر تبعیضاتی قائل می‌شوند. گویا زن از زمان طفولیت با فشار مواجه است. تا اینکه زمان بلوغ فرا می‌رسد. مشکلات بلوغ در پسرها چندان حاد نیست، حال آنکه دخترها با تغییرات هورمونی ماهانه و دردها و گرفتاری‌های آن مواجه هستند.

دیدگاه دیگری هم در روانشناسی در خصوص اینکه چرا افسردگی در زنان بیشتر است، وجود دارد و آن موضوع شرطی شدن پاسخ‌های بشری نسبت به محرک‌هاست. وقتی پاسخ‌های ما در طول دوران کودکی در مقابل یک فقدان و یا محرومیت، گریه است، ما مستعد افسردگی می‌شویم. در جوامع ما وقتی کسی فوت می‌کند، زنان باید بسیار گریه کنند و خود را بزنند و از حال بروند تا همه باور کنند آنها ناراحت و دلسوخته هستند و اگر این کارها را نکنند، معنی اش برای عموم این است که آنها ناراحت نیستند. این مسئله در مورد مردان صدق نمی‌کند. آنها برعکس، سعی می‌کنند خود را کنترل کنند. مثل اینکه فضای خانواده به زن این آموزش را می‌دهد که باید گریه کرد و از حال رفت و این قبیل عادات، استعداد و

گرایش ناخودآگاه زن را به گریه و افسردگی بیشتر می‌کند. بعضی از عوامل نیز وجود دارد که مربوط به جوامع ماست. و آن، مسائل فراطبیعی و عوامل داخل خانه است. به طور مثال بعضی شوهران علی‌رغم علاقه به همسر و خانواده، تصور می‌کنند اگر آشکارا به همسرشان محبت کنند، شخصیت مردانه‌ی خود را از دست می‌دهند و یا رفتار خانوادگی همسر گاه رفتار بسیار ناپسندی است. خانوادگی همسر، گاه عروس خود را افسرده می‌کنند (تنها به خاطر حسادت. مادر، پسر خود را دوست دارد و می‌بیند او به زن دیگری علاقه دارد). در حالی که خانوادگی زن، اغلب داماد را ارج نهاده و به او احترام می‌گذارند. این قبیل موضوعات گرچه امروزه شدت کمتری دارد، اما هنوز در بعضی طبقات جامعه شیوع دارد، در حالی که در بعضی جوامع دیگر کاملاً حل شده و ابدا مطرح نیست.

و اما... اینکه چرا با این همه فشار و استرس که زنان در ابعاد اجتماعی، زیست‌شناختی و روانشناختی تحمل می‌کنند همه‌شان مبتلا به افسردگی نیستند و زنان افسرده تنها درصد کمی از جمعیت زنان را تشکیل می‌دهد، مربوط به «لیبدو» است لیبدو یا شور زنگی، در زنان بیشتر است. از آنجا که زن حواس قوی‌تری دارد، قادر است از زیبایی‌ها لذتی ببرد که مردان، قادر به درک آن نیستند. زن از مشاهده سرخی گوجه‌فرونگی و رنگ زیبای پرتقال لذتی می‌برد که مرد ابداً آنرا حس نمی‌کند. اشیاء کوچک پشت‌ویرترین مغازه‌ها، زنان را شاد می‌کند و هزاران شی شادی‌آفرین در زندگی زن هست که مردان آن را نمی‌بینند و این شادی‌های کوچک است که زن را از افسردگی نجات می‌دهد.

در یک قصیده بسیار زیبای آمریکای لاتین شاعر اشاره‌ی زیبایی‌بهاین

موضوع دارد. در بخشی از این قصیده می‌گوید:

رنگ گلها را تو به من یاد دادی
بوی گلها را تو به من یاد دادی
گل را تو به من یاد دادی

اشاره‌ی مرد است به زن، که چطور گل‌ها را و رنگ و بوی آنها را درک می‌کند و به مرد می‌آموزد.

همین بالا بودن شور زندگی است که باعث می‌شود آمار خودکشی‌های موفق در مردان بیشتر از زنان باشد. زنان بیشتر افکار خودکشی یا تظاهر به خودکشی دارند، اما مردان خودکشی‌های جدی و موفق دارند. بله شور زندگی یا لیبدو موجب می‌شود، با این همه فشاری که به زنان با آن مواجه هستند، همه‌ی آنها به افسردگی مبتلا نباشند. اما به هر حال آمار افسردگی در زنان بیشتر از مردان است و این مسئله در مورد انواع افسردگی اعم از افسردگی‌های بسیار شدید، افسردگی‌های طبیعی (اندوه)، افسردگی خفیف یا کج خلقی و در مورد عزاداری صدق می‌کند. در رابطه با عزاداری جالب است بگوییم که اصولاً زنان همیشه درجانی از این احساس را تجربه می‌کنند. آنها همیشه نگران از دست دادن عزیزان خود هستند، این از مشکلات بزرگ زنان است و مردان این مشکل را ندارند. نکته جالب دیگر اینکه با کمال تعجب شاهدیم که در کشور ما زنان تحصیل‌کرده و زنان متعلق به طبقه اجتماعی بالاتر، بیشتر از سایر زنان به افسردگی مبتلا می‌شوند. ما علتش را نمی‌دانیم شاید غلط بودن دانش و اطلاعاتی است که زنان جامعه‌ی ما در حین تحصیل فرا می‌گیرند.

در رابطه با پیشگیری از افسردگی زنان، باید گفت، زنان خود قادرند به طور خودکار راه‌هایی را پیدا کنند. توصیه‌ی ما تقویت همان «شور زندگی» است، توجه به شادی‌های کوچک، از خرید گرفته تا تزئین کردن

WWW.30Book.com



9 789647 440165

شابک: 978-964-7440-165

قیمت : ۸۰۰۰ تومان



ویژه نشر

www.vijehnashr.com