

شیوع احساس تنهایی در جامعه نیازمند توجه ویژه و رسیدگی اورژانسی است

تنهایی ما ربطی به فلسفه ندارد

مواردی از نیازمندی ها وجود دارند که تنها نهاد صنفی و اجتماعی می تواند پاسخ گوی آن ها باشد چرا که این تنهایی، تنهایی نبودن آدم هادر کنار شمانیست، بلکه مساله این است که زندگی عملی شما دستخوش آسیب می شود و گویا عنصری بالاتر از فرد باید به میان بیاید تا مشکل مرتفع شود. بنابراین، در تنهایی با این یا با آن نبودن مدنظر نیست، بلکه تنهایی به معنای فقدان های اجتماعی است. تنهایی مورد نظر به معنای از دست دادن شبکه تعاملات گذشته و در نهایت منزوی شدن فرد طرد شده در جامعه است.



ادرفخری، روزنامه نگار

روز، به گوشه خانه می کشاند. «روان» در برابر فشارهای روزافزون امروز که امید هیچ تغییر یا حداقل تثبیتی در آن ها نمی رود، حوصله ارتباط گیری و هم صحبتی را از مردم گرفته است. هر حرفی در این میان، تکرار اخبار بد و پریشان کننده ای است که از زمین و آسمان و شبکه های مجازی و واقعی بر سر مردم می بارد. پس بهتر آن است که هر کس به گوشه خود بخزد و برای روز بعد، آماده شود: آماده برای هم آوردن نابرابری که نمی داند نقشش در آن چیست و عملا چه باید بکند تا کمتر آسیب ببیند.

احساس تنهایی چیست؟

احساس تنهایی با انفراد و انزوا نیز فـرق دارد. در انفراد فرد با خودش است و کناره گیری نسبی اواز دیگران برای کسب استقلال اش ضروری است. نسبی از آن رو که ارتباط فرد با دیگران فقط برای متمایز کردن خود از دیگران است. چنین فردی توانسته دو کس در یک تن را تحقق بخشد و با خود گفت و گوی درونی داشته باشد. انزوا با دیگران نبودن تعریف می شود، فرد منزوی از نظر فیزیکی از دیگران جدا مانده و تماسی با آنان ندارد. در احساس تنهایی بعد ذهنی، در انزوا بعد عینی و در انفراد بعد عینی -ذهنی از وزنی بیشتر بر خور دارند. به عبارتی حالتی وجود دارد که مادر میان انبوهی از مردم تنها نیستیم ولی احساس تنهایی داریم، حالتی وجود دارد که در جزیره ای هستیم و کسی نیست که اساسا روابط و کنشی با او صورت گیرد (انزوا) و بالاخره در مواردی فرد گوشه گیری می کند ولی احساس تنهایی ندارد (انفراد). این گونه اخیر

در میان قشر خاصی که تعداد آن ها از انگشتان دست تجاوز نمی کند، رواج دارد؛ کسانی که به درجای از فردیت رسیده اند که با خود «گفت و گوی درونی» دارند. بنابراین اگر روابط با دیگری که ارتباط با آن ها مهم است، انتظار اتمان در روابط را تامین نکند مادچار احساس تنهایی هستیم و اگر کسی نباشد که رابطه ای صورت گیرد، منزوی هستیم، احساس تنهایی و انزوا برای روز بعد، آماده شود: آماده برای هم آوردن نابرابری که نمی داند نقشش در آن چیست و عملا چه باید بکند تا کمتر آسیب ببیند.

دکتر عباس کاظمی، جامعه شناس و استاد دانشگاه، احساس تنهایی را نتیجه فقدان نهادهای صنفی و مدنی می داند که موجب می شود، آدمی بسیار احساس تنهایی کند. دیگر وجود معدود دوستانی که کنار آدمی باقی می مانند نمی توانند آن خلاء بنیادی را در زندگی آدمی پر کنند. مواردی از نیازمندی ها وجود دارند که تنها نهاد صنفی و اجتماعی می تواند پاسخ گوی آن ها باشد چرا که این تنهایی، تنهایی نبودن آدم هادر کنار شمانیست، بلکه مساله این است که زندگی عملی شما دستخوش آسیب می شود و گویا عنصری بالاتر از فرد باید به میان بیاید تا مشکل مرتفع شود. بنابراین، در تنهایی با این یا با آن نبودن مدنظر نیست، بلکه تنهایی به معنای فقدان های اجتماعی

اشاره کرد. تنهایی می تواند باعث ضعیف شدن پیوندهای اجتماعی و ایجاد روابط ناسالم اجتماعی شود. فرد تنها با گرایش به گوشه گیری و انزواطلبی و عدم احساس وابستگی به محیط شهری، تمامیت شهر را در معرض خطر قرار می دهد. در نتیجه شهری که فاقد فضاهای عمومی سازنده و اجتماع گرایانه است، نشاط اجتماعی در آن رنگ می بازد. در واقع فضای شهری، شهروندان خود را به عزلت نشینی و تنهایی دعوت می کند. می توان پذیرفت که رابطه شهر و شهروندان یک رابطه دو سویه است. از سویی، شهر تنها، شهروندان را به تنهایی سوق می دهد و از سوی دیگر شهروندان تنها و بی نشاط، شهری تنهایی سازند. در هر صورت، در چنین فضایی روابط و مناسبات و تعاملات اجتماعی ضعیف و ناسالم می شوند و اخلاقی و فضائل اخلاقی کمرنگ و کمرنگ تر می شوند.

شکر بیگی می گوید: در ادبیات جامعه شناسی مفهوم فرد گرایی با مفهوم تنهایی هم پوشانی هایی دارد. در جامعه شناسی از فرد گرایی به شیوه های متفاوت یاد شده است. از یک سو، هنگامی که فرد گرایی با رهایی از اجبارهای اجتماعی و شرایط ستم گرایانه در ارتباط است معمولا به گونه ای مثبت تصویر می شود و هنگامی که به فرد گرایی از جهت جدایی از دیگران و نبود احساس تعهد متقابل تکریم شده می شود، گاهی به صورت منفی در نظر گرفته می شود.

به لحاظ جامعه شناختی، تنهایی می تواند نوعی تهدید برای جامعه محسوب شود. جمعیت تنها، به ظاهر دچار آسیب و بیماری نیست؛ اما در واقع در زیر پوسته جامعه ای تنها، تلاطمی از معضلات اجتماعی در جریان است که بی تردید روزی آشکار خواهند شد

است. تنهایی مورد نظر به معنای از دست دادن شبکه تعاملات گذشته و در نهایت منزوی شدن فرد طرد شده در جامعه است.

احساس تنهایی

یک تهدید اجتماعی است دکتر عالی به شکر بیگی جامعه شناس معتقد است به لحاظ جامعه شناختی، تنهایی می تواند نوعی تهدید برای جامعه محسوب شود. جمعیت تنها، به ظاهر دچار آسیب و بیماری نیست؛ اما در واقع در زیر پوسته جامعه ای تنها، تلاطمی از معضلات اجتماعی در جریان است که بی تردید روزی آشکار خواهند شد.

تنهایی می تواند زمینه های مسائل اجتماعی فراوانی را فراهم کند. از جمله این مسائل می توان از جنبه فردی به افسردگی و خودکشی - که آن هم به گفته «دور کیمیم جامعه شناس» برآیند اجتماعی دارد - و از جنبه اجتماعی به پایین آمدن اعتماد اجتماعی، نشاط اجتماعی و یأس اجتماعی

افسردگی، اضطراب، غم، نارضایتی و خجالت در اغلب موارد همنشین احساس تنهایی هستند. افرادی که در حس تنهایی و انزوا غوطه ور هستند عموما از عزت نفس و خود پنداری مثبت محروم اند و در برخورد های اجتماعی با لقوه مواجه می شوند و همواره از آسیب روابط اجتماعی خود با دیگران در هراس به سر می برند

احساس تنهایی هستند. افرادی که در حس تنهایی و انزوا غوطه ور هستند عموما از عزت نفس و خود پنداری مثبت محروم اند و در برخورد های اجتماعی با اضطرابی بالقوه مواجه می شوند و همواره از آسیب روابط اجتماعی خود با دیگران در هراس به سر می برند.

به کمک نیاز داریم!

در اغلب جوامع توسعه یافته، تنهایی انسان امروزی، به خوبی درک شده و زمینه های مختلف آن شناسایی شده و به همین دلیل، برای کمک به این افراد سازمان های خیریه فوق العاده ای وجود دارند که برای مبارزه با این جریان (تنهایی یا انزوا اجتماعی) هر کاری که بتوانند انجام می دهند. هر چند که توانایی این موسسات اندک است و به ازای هر فردی که مورد توجه آن ها قرار بگیرد، هنوز افراد بسیار زیادی هستند که از کمک آن ها محروم می مانند.

تنهایی اجتماعی به پاسخ یا راه کاری سیاسی نیاز ندارد، بلکه به چیزی عظیم تر نیازمند است: نیازمند ارزیابی مجدد جهان بینی سراسری انسان هاست. از بین تمام تصورات یا توهماتی که ذهن انسان ها را به خود مشغول داشته است این ایده و تصور که مامی توانیم به تنهایی زندگی مان را جلو ببریم، پوچ ترین و شاید خطرناک ترین ایده ممکن باشد. ما انسان ها یاد کنار یکدیگر می مانیم یا سقوط خواهیم کرد.

اما شور و بختانه، علت ها و زمینه های تنهایی انسان ایرانی، تفاوت های ماهوی بسیاری با آن احساس تنهایی جهانی دارد. انسان ایرانی، از اساس انسانی اجتماعی و خانواده و فامیل محور بوده که اکنون با افتادن در گرداب های مختلف اقتصادی و اجتماعی، پیوندهای قومی و فامیلی خود را سست و حتی از هم گسسته می یابد. چنین تنهایی است که باید مورد پژوهش و توجه کارشناسان و مسئولان قرار بگیرد چرا که این تنهایی، تنهایی فلسفی نیست و عوامل سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و... در شکل گیری آن دخیل هستند.

نداریم که اصلا توانش را نداریم؛ به خصوص توان تاوان دادن و تبعات بعد از شورش را. می دانم که دارم شورش را در می آورم. اما شورش هم الزاماتی دارد و هر چه در خود و دیگران دقت می کنم این الزامات را نمی بینم؛ یکی از مهم ترین الزامات شورش، امید است. امید به این که با این شورش و بلوا، تغییری در جهت مثبت اتفاق می افتد. خوب ما این امید را نداریم آقای راغفر.

بنابر این با ملاحظه کردن فرمایشات شما و آن چه در جامعه می بینیم و با چیدن این هادر کنار هم؛ به این نتیجه رسیدیم که این شورش است که دارد به سمت می آید و نهایت کاری که ما ترجیح می دهیم انجام بدهیم، رفتن به پناهگاه است!

در همین مسیر تان که پیاده می روید یا از میله های قطار مترو آویزان می شوید، یک بار خوب دقت کنید و تعداد گداه را بشمارید و ببینید چند نفر اصلا به این ها کمک می کنند. به احتمال قریب به یقین هر کدام از ما، گاهی حسرت همین گداه را خوردیم؛ هم در یک جا نشسته اند و دوندگی نمی کنند و با انواع و اقسام مدیر و رئیس و ارباب رجوع سر و کله نمی زنند و هم حتما در آمدشان از بسیاری از ما بیشتر است!

اما در نهایت چه حسرت گداه را بخوریم، چه افسرده و منزوی شده باشیم، چه دچار بی واکنشی و سرشستگی شده باشیم، هنوز همین مسیر هر روز را می رویم و می اییم و باور کنید آقای راغفر، اصلا تمایلی به شورش

از گوشه و کنار

افسردگی جامعه را به شدت تهدید می کند



معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده، می گوید: امروزه یکی از مهم ترین بیماری های جوامع صنعتی و توسعه یافته کم تحرکی است و متأسفانه کم تحرکی عامل اصلی برای بروز بیماری هایی تحت عنوان بیماری های متابولیکی، دیابت، قلبی، عروقی و افسردگی است. معصومه ابتکار تأکید کرد: جامعه ما را افسردگی به شدت تهدید می کند و ورزش درمانی برای این مساله توصیه می شود. امروز در بسیاری از کشورها پزشکان اجازه دادند ورزش به عنوان عاملی برای درمان تجویز شود. یعنی ورزش به عنوان داروهای تجویزی در لیست قرار گرفته است.

ابتکار افزود: یک ساعت پیاده روی در جنگل یا فضاهای سبز بسیار در سلامت روانی و جسمی تأثیر گذار است. یک ساعت پیاده روی در جنگل معادل یک قرص فشار خون عمل می کند. امروز به بحث ورزش در پزشکی و درمان بیماری ها بسیار اشاره می شود. اهمیت ورزش در دنیای امروز بسیار زیاد است و همه ما باید برای این مساله تلاش کنیم.

وی افزود: ما همه تلاش خود را در دولت برای حمایت از برنامه های ورزشی و تندرستی بانوان خواهیم کرد. برای سلامت زنان روستایی هم برنامه ریزی های ویژه ای در حال انجام است. شهرداری ها سالن ها و امکانات زیادی دارند اگر این امکانات را تقسیم کنند در وهله اول عدالت جنسیتی برقرار می شود. شهرداری ها باید فضاهای جدید ورزشی برای زنان ایجاد کنند و پارک های خاص بانوان هم کمک کننده است. امیدوارم بتوانیم در این زمینه و زمینه های مختلف که به بحث سلامتی و تغذیه بر می گردد موفق عمل کنیم. معاونت زنان و خانواده رئیس جمهور افزود: از رسانه ها، دانشگاه ها و همه مردم دعوت می کنم در زمینه بهبود وضع سلامت کشور و توسعه ورزش با ما همکاری کنند و افزایش اطلاعات علمی و آگاهی زنان از مسائل مرتبط با سلامت خودشان از عوامل مهم است.

«لاکچری» بازی با حیوانات خانگی



نگهداری از حیوانات همراه با تنوع گونه های جانوری از مسائلی است که به نظر می رسد در طول سال های اخیر میان شهرنشینان به خصوص جوانان متداول شده است. یک روانشناس اجتماعی، گرایش جوانان به نگهداری از حیوانات خانگی را «پدیده ای اجتماعی» دانست و گفت: «کمبود عاطفی»، «الگو برداری افراد از زندگی دیگران» و «اختلالات روانی» از مهمترین عوامل گرایش جوانان به نگهداری از حیوانات خانگی به شمار می رود.

محمدرضا ایمانی در گفت و گویا ایسنا، افزود: انسان ها از زمان آفرینش خود به نوعی با حیوانات همزیستی داشته اند و نگهداری حیوانات از دیرباز تاکنون به خصوص در مناطق روستایی بسیار رایج بوده، این در حالیست که امروزه افراد زیادی صرفا به دلیل نوعی «مدگرایی» به نگهداری از حیوانات خانگی گرایش پیدا کرده اند؛ پدیده ای اجتماعی که به دلیل عوامل زیادی، جامعه را با خود درگیر کرده است.

وی درباره علت گرایش شهرنشینان به نگهداری از حیوانات اعتقاد دارد که برخی افراد با الگو برداری از زندگی های غربی و مرفه نشینان جامعه از حیوانات خانگی نگهداری می کنند چرا که آنها بر این عقیده هستند که حیوانات می توانند موجب شهرت، جلب توجه، تمایز از دیگر افراد جامعه و مورد ستایش قرار گرفتن توسط دیگران شوند.

یادداشت

ما به سمت شورش می رویم یا شورش به سوی ما می آید

آسیه ویسی

حسین راغفر اقتصاد دان، می گوید: ما به سمت شورش پیش می رویم. این پژوهشگر، شورش ها را راهم دسته بندی کرده است؛ شورش علیه خود مثل خودسوزی یا مانند آسیب های روحی و افسردگی یا شورش علیه دیگران مانند جرایم و جنایت های مختلف: طرف تبر درآورده جلوی بنز ایستاده که یا تبر می زنم یا پول بده. این شورش ها ناشی از ناامنی اقتصادی است.

این چه کسی است که از شورش خوش می آید و به استقبال آن می رود؟ شاید بهتر است بپرسیم با وقوع حوادث چند ساله اخیر که دیگر از تکرارشان هم خسته شده ایم، اختلاس ها، بی مسئولیتی ها، مدیریت های نادرست و منحصر به منافع شخصی و... واقعا در کسی حال و حوصله شورش کردن باقی مانده است؟ بله البته نهایت شورش می که ممکن است هر کدام از ما این روزها مرتکب آن بشویم اقدام علیه امنیت جانی خودمان است. یعنی همان که آقای راغفر گفته: خودسوزی، خودکشی،

این چه کسی است که از شورش خوش می آید و به استقبال آن می رود؟ شاید بهتر است بپرسیم با وقوع حوادث چند ساله اخیر که دیگر از تکرارشان هم خسته شده ایم، اختلاس ها، بی مسئولیتی ها، مدیریت های نادرست و منحصر به منافع شخصی و... واقعا در کسی حال و حوصله شورش کردن باقی مانده است؟ بله البته نهایت شورش می که ممکن است هر کدام از ما این روزها مرتکب آن بشویم اقدام علیه امنیت جانی خودمان است. یعنی همان که آقای راغفر گفته: خودسوزی، خودکشی،