

همجنسگرایان و افسردگی

ورقه نامه شماره ۲ مجله ماه
شماره ۶، خرداد ماه ۱۳۸۴



همنوایی پادزهر افسردگی است

ویژه نامه این شماره ی ماها را به افسردگی اختصاص داده ایم، اما از بررسی عمقی و همه جانبه پدیده افسردگی به طور عام می پرهیزیم و تنها گریزی کوتاه به آن خواهیم داشت. در عوض، بخش اصلی مطلب به موضوع عوامل افسردگی در بین همجنسگرایان و چگونگی استفاده از نیروی جمعی برای حل مشکل، اختصاص داده شده است.

در این ویژه نامه می خوانیم:

- ۲ افسردگی بطور عام
- ۳ دلایل افسردگی
- ۳ چه کسانی بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند؟
- ۵ درمان
- ۵ همجنسگرایان و افسردگی
- ۶ شرایط امروزی همجنسگرایان
- ۷ چه باید بکنیم؟
- ۱۰ موخره

افسردگی بطور عام

از دیدگاه تئوری های روانکاوی و «رفتار گرایانه»، افسردگی به عنوان نوعی اختلال در بهداشت روانی فرد تعریف می شود و با دوره ها و حالات کوتاه غمگینی و دلسردی فرق دارد. دوره افسردگی عموماً از دوران غمگینی و چیره شدن اندوه بر فرد، که ممکن است لحظه ای هم باشد، طولانی تر است؛ یعنی روزها، هفته ها، ماه ها و حتی سال ها هم ممکن است به طول بیانجامد. افسردگی همچون با تغییرات ناگهانی روحیه در دوران بلوغ، که طی آن فرد گاهی شاد و شنگول و گاهی غمگین و افسرده است، فرق می کند. فردی که دچار افسردگی است حالات روحی- روانی و نشانه هایی فیزیکی از خود بروز می دهد که عمده ترین آنها از این قرارند:

- احساس می کند که شاد و سر حال نیست و در بیشتر ساعات روز افسرده است.
 - علاقه ای به چیزی یا انجام کاری ندارد، حتی علایق سابق خود را هم کنار می نهد.
 - از پس حل مشکلات روزمره خود که قبلاً از عهده آنها بر می آمده، عاجز است.
 - احساس خستگی می کند.
 - ناآرام و بی قرار است.
 - میل به غذا ندارد (که در نتیجه ممکن است دچار کمبود وزن شود) و یا به پرخوری می پردازد (که در نتیجه دچار اضافه وزن می شود).
 - اعتماد به نفس ندارد و به خود و توان خود ایمان ندارد.
 - ساعت ها در رختخواب بیدار می ماند و زود هم بیدار می شود، و یا شب ها بیدار می ماند و روزها می خوابد.
 - میل جنسی ندارد.
 - احساس بی ارزشی و ناامیدی می کند.
 - گوشه گیر و منزوی می شود.
 - ممکن است در ساعات و لحظات خاصی از روز نوع شدیدی از احساس بد و ناخوشایند بر او غلبه کند.
 - زود رنج است و سریع به همه چیز و همه کس شک می کند.
 - فوری از کوره در می رود و زود تحریک می شود.
 - از سر درد یا شکم درد یا التهاب روده می نالد.
 - احساس ضعف و کمبود انرژی می کند.
 - دنیا و هر چه در آن است را بی ارزش می داند و توانی در خود نمی یابد که شرایط و وضعیت خود را عوض کند.
- البته این حالاتی که در بالا به آنها اشاره شد، ممکن است در همه افراد مختلف بدرجات متفاوتی بروز کنند و یا فقط بخشی از آنها در یک فرد افسرده مشاهده شوند.

دلایل افسردگی

افسردگی ملیت ندارد، و هر کسی ممکن است دچار افسردگی شود. تخمین زده می شود که حدود ۲۱ درصد مردم جهان در دوره ای از زندگی خود یک یا چند بار دچار این عارضه می شوند. دلایل افسردگی ممکن است بروز یک بیماری دیگر باشد، مثلاً اختلال در غده تیروئید، سرطان یا امراض قلبی. همچنین افسردگی در بعضی افراد ژنتیکی است، یعنی اگر پدر یا مادر (یا پدر بزرگ/مادر بزرگ) به افسردگی مبتلا بوده اند، احتمال اینکه فرزند آنها هم دچار افسردگی شود خیلی زیاد است.

بعضی از افراد برای دچار شدن به افسردگی کلاً از استعداد بیشتری برخوردارند و روانشناسان ساختار بدنی و تجربیات اولیه زندگی این افراد را در زمره عوامل ابتلا به افسردگی می دانند. عوامل اجتماعی، خانوادگی، تربیتی، حوادث دوران کودکی، رفتارهای نامناسب والدین، همه و همه در عارض شدن افسردگی به فرد دخیل اند.

بر اساس تحقیقی که چندی پیش در کشور صورت گرفت، معلوم شد که بهداشت روانی نیمی از جوانان زیر ۲۹ سال در وضعیت هشدار دهنده قرار دارد، و در زمینه وضعیت جوانان ۱۴ تا ۳۰ سال، ۴/۳ درصد آنها دارای مشکلات جدی روانی و ۴۰/۲ درصد دارای مشکلات خفیف تری هستند. در این تحقیقات معلوم شد که حدود ۲۱ درصد مردم جامعه به نوعی اختلالات روانی هستند (در حد همان آماري که کشورهای دیگر ارائه می دهند)، اما امکانات و هزینه ای که در کشور ما صرف حل مشکلات روانی مردم می شود طبیعتاً خیلی کمتر از آن چیزی است که کشورهای دیگر در این راه هزینه می کنند. یا مثلاً مشاوران در مدارس متوسطه و پیش دانشگاهی ما از سطح تحصیلی و تخصص پائین تری نسبت به همکاران خود در کشورهای دیگر برخوردارند (لیسانس). و گذشته از این موارد، همه مدارس و مراکز آموزشی سطح کشور تحت پوشش مشاوران واقع نیستند. از طرح نرم-افزاری کردن مراکز مشاوره در آموزش و پرورش هم که مسئولان قولش را داده اند هنوز خبری نیست. اما اگر طرح «همیار مشاور» (که فعلاً در سطح محدودی است) به صورت سراسری در کشور اجرا شود، شاید تعداد هرچه بیشتری (اگر نه کمک تخصصی و ایده آل)، اما حداقل کمک را دریافت می کنند.

چه کسانی بیشتر در معرض افسردگی قرار دارند؟

هر چند کودکان و نوجوانان هم ممکن است دچار افسردگی شوند (چیزی حدود ۵ درصد)، اما زنان، جوانان (دختر و پسر بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی) و افراد خیلی مسن بیش از دیگران در معرض این بیماری قرار دارند، و هرکدام هم دلایل خاص خود را دارند. طبق نتایج تحقیقات در کشور و همچنین تحقیقات در کشورهای دیگر، زنان و دختران خیلی بیشتر از مردان دچار افسردگی می شوند.

دلیل آن هم واضح است؛ شرایط فرهنگی، اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی زنان و دختران. بعضی از دست اندرکاران بر این باورند که حداقل ۲۰ درصد از زنان در دوره ای از عمر خود دچار افسردگی می شوند. در مورد جوانان به طور عام می توان به مشکلات اقتصادی، فشار خانوادگی در رابطه با تحصیل یا ازدواج، فشار درسی، شکست در عشق و... اشاره کرد.

در مورد همجنسگرایان، تحقیقی در کشور ما صورت نگرفته است، اما بعضی از تحقیقات صورت گرفته در غرب نشان می دهند که حدود ۳۰ درصد از جوانان مبتلا به افسردگی، همجنسگرا هستند. این درحالی است که درصد همجنسگرایان در هر جامعه ای بین ۵ تا ۱۰ درصد تخمین زده می شود. این آمار تکان دهنده را در کشورهای دیگر جدی گرفته می شود و زمینه آن را، همان مشکل جامعه و خانواده در پذیرش گرایش جنسی جوانان همجنسگرا، یا جدی نگرفتن آنها، فشار اطرافیان و همکلاسیان و عدم آگاهی کامل خود افراد درباره گرایش جنسی خویش و در نتیجه ناتوانی در دفاع از خود و... می دانند و به همین دلیل، در برنامه آموزش های جنسی مدارس غرب، بخشی هم درباره همجنسگرایی به عنوان یک گرایش طبیعی، و اهمیت احترام به همجنسگرایان گنجانده شده است و علاوه بر آن گروه های خود همجنسگرایان در بعضی کشورها هم تیم های مخصوصی دارند که با مراجعه به مدارس و شرکت در کلاس های درس، خود را به عنوان همجنسگرا معرفی می کنند تا اگر کسی سئوالی دارد از آنها بپرسد. اینکار نه تنها در زدودن تعصبات کمک می کند بلکه به جوان دانش آموز همجنسگرا هم کمک می کند تا الگوی مناسبی برای خود یافته و راحت تر با نیازها و تمایلات درونی خود کنار بیاید و جایی را بیابد که جواب سئوالات و ابهامات خود را گرفته، راحت تر هویت جنسی خود را تعیین کند.

بعضی از تحقیقات صورت گرفته در غرب، بیشتر بودن درصد افسردگی در بین دختران لژیون نسبت به پسران گی را تأیید و بعضی ها رد کرده اند، اما شکی در این نیست که دختران لژیون از یک طرف فشارهای عام وارد شده به جنس مؤنث را تحمل می کنند، و از طرف دیگر فشارهایی که کلا به همجنسگرایان وارد می شود؛ بنابراین فشار مضاعفی را تحمل می کنند و این خواه-ناخواه بر روحیات و بهداشت روانی آنها تأثیری منفی می گذارد.

خوب است به علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان که باید از طرف والدین آنها جدی گرفته شود هم اشاره شود. کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی حالاتی نسبتاً مشابه دیگران، اما خاص سن و سال خود بروز می دهند: غمگینی مداوم، به راحتی اشکشان در می آید (همیشه آماده به گریه)، عدم علاقه به لباس های با رنگ روشن و شاد، نوشتن اشعار و مطالب غم انگیز، گوش دادن به موسیقی حزن آور، او حتی ممکن است آنقدر غمگین باشد که فکر کند دنیا ارزش زندگی کردن ندارد، امیدی به بهتر شدن اوضاع هم ندارد و آینده بهتری هم برای خود تصور نمی کند، از دوستانش و از هرگونه فعالیتی کنار می کشد، انزوا طلب و گوشه گیر است، به جشن ها و مراسم دید و بازدید خانوادگی علاقه ای ندارد و از آنها بدش می آید، ورزش مورد علاقه خود را ترک می کند، از درس و مشق فراری می شود، ممکن است بدون هیچگونه توضیحی رابطه خود را با دوستانش قطع کند و حتی به آنها زنگ هم نزند، خود را کم ارزش حساب می کند و دست کم می گیرد، به برخورد و گفتار

دیگران بیش از اندازه حساس است، ممکن است در خانواده واکنش های ناگهانی همراه با خشم و عصبیت (به خصوص در برابر والدین) بروز دهد، ممکن است مرتب از شکم درد، کمر درد یا سردرد بنالد، اگر دختر باشد دچار اختلال در عادت ماهانه می شود، حالت تهوع و استفراغ دارد و...

از یاد نبریم...

توجه به این سه نکته و یادآوری آنها بسیار مهم است:

- افسردگی تقصیر خود فرد نیست.
- افسردگی می تواند بر طرف شود.
- افسردگی قابل درمان است.

درمان

افسردگی با کمک متخصصان روانشناسی - روانکوی، مشاوران مدرسه، حمایت خانواده و دوستان مداوم می شود و گاهی استفاده از داروهای مخصوص هم ضروری است. متأسفانه نه وزارت بهداشت و نه اداره سلامت روان که وابسته به وزارت بهداشت است، تاکنون روانی شهروندان و موضوع افسردگی موجود در جامعه را جدی نگرفته اند.

برای حل مشکل، باید برنامه های وسیع در همه سطوح تدارک دیده شود و به خصوص سیاست ها و اخلاقیات حاکم که زمینه، و علل عمده بروز افسردگی اند، باید کنار گذاشته شوند، چرا که راه حل های سطحی به نتیجه نخواهند رسید. از طرف دیگر، زمینه های بروز افسردگی در هر گروهی از جامعه تا حدودی متفاوت است و به همین دلیل هم باید برنامه های خاصی برای هر گروه در نظر گرفته شود، نه اینکه نسخه ای برای همه فصول و همه افراد پیچیده شود.

همجنسگرایان و افسردگی

دختران و پسران جوان همجنسگرا به دو گروهی تعلق دارند که بیشتر از همه در معرض

افسردگی می باشند:

- گروه جوانان
- گروه همجنسگرایان

همجنسگرایان از یک طرف به همان دلایلی به استرس یا افسردگی دچار می شوند که بقیه مردم دچار آن می شوند، اما از طرف دیگر، این امر که درصد افسردگی در بین همجنسگرایان بیش از دیگر گروه های اجتماعی است، به دلیل سرکوب اجتماعی - فرهنگی همجنسگرایی و همجنسگرایان است. لازم نیست کسی فیلسوف باشد تا این رابطه علت و معلول را درک کند.

شرایط امروز همجنسگرایان

هر کسی نیرو و توانمندی خاص خود را داراست که هم فیزیکی است و هم روانی. اما برای مقابله با مسائلی همچون افسردگی؛ شناخت، آگاهی، توان و نیروی ذهنی، تربیت خانوادگی - اجتماعی و توشه ذهنی روانی فرد مؤثرتر است. اگر فرد همجنسگرا در حلقه دوستان، همکلاسیان، خانواده و کلا روابط اجتماعی خود، امکان بروز «من» درون خویش را بیابد، این نیرو رشد کرده و بالغ می شود و این باعث رضایت خاطر او و در نتیجه **حس شادی و حس بودن و به حساب آمدن** را در او تقویت کرده و در برابر افسردگی مصون می کند. اما وقتی اطرافیان و کلا حلقه ارتباطی ما بنا به علل اجتماعی، فرهنگی و سیاسی موجود اجازه اظهار وجود به ما ندهد و ما نتوانیم نیازها، خواسته ها و عواطف درونی خود را بیان کنیم و خود را آنطور که هستیم، دوست داریم و حس می کنیم به دیگران نشان دهیم، به اجبار نقشی دیگری را به عهده گرفته و بازی می کنیم که قراردادی است، و از آنجا که این نقش و رفتار بیرونی با «من» درون ما در تضاد است آنوقت خود به خود زمینه گوشه گیری، انزوا، دلگیری، غمگینی و افسردگی خود را فراهم آورده ایم. مشکل زمانی بدتر می شود که دیگران متوجه اینکه ما نقش بازی می کنیم نمی شوند و به مرور، تصویری از ما در ذهن خود ترسیم می کنند که اگر در آینده روزی برایشان معلوم شود که ما آنی نیستیم که آنها تصورش را دارند شوکه می شوند و بار بیشتری را بر دوش ما می گذارند؛ که به آنها کمک کنیم و توضیح دهیم تصویر سابق را از ذهن خود بردانند و ما را آنطور که هستیم تصور کنند.

احساس نادیده گرفته شدن توسط دوستان، اطرافیان، در کلاس درس، محل کار، خانواده و... باعث می شود که فرد احساس خفگی کند و حسی همچون ترس، بلاتکلیفی، ناامنی، گم گشتگی، نابسامانی، افسردگی، و تعجیل در بیرون رفتن از آن محل بر او چیره شود.

در پیش گرفتن رفتار و گفتار و اعمالی که دیگران از ما توقع دارند بدون توجه به نیاز واقعی خودمان، به زیر پا گذاشتن و له شدن شخصیت و فردیت مستقل خودمان منجر می شود و ما با اینکار خود را از ارتباط با درون خود، نیاز خود و «من» واقعی خود، محروم کرده ایم؛ پس ما به خود تعلق نداریم و در نتیجه احساس پوچی می کنیم، از ابراز وجود ناتوان، و خود را شکست خورده و زندگی باخته حس می کنیم. این پارگی شخصیت، و ملال از زندگی و نالیدن ها را می توان در نوشته های بعضی از همجنسگرایان مشاهده کرد. اما مشکل زمانی بدتر می شود که اینگونه دوستان از پرداختن به علت ها و دادن راه حل که حالا چه باید بکنیم باز می مانند. خواندن مطالب بعضی از وبلاگ های دوستان همجنسگرا، مثل گوش دادن به موسیقی غمگین و حزن آور می ماند و خواننده که این چیزها را می خواند بیشتر دلش می گیرد. آنچه دوستان می نویسند، همه حس می کنند، و مسلما باید این چیزها را هم نوشت، اما باید راهی برای خلاص شدن از این وضعیت هم نشان داد، بگذریم.

اما در پیش گرفتن نقش و رفتار مغایر با «من» درون، خسارت دیگری هم برای ما به همراه دارد و آن اینکه امکان رشد و ترقی آن «من» درون را سد می کنیم و در نتیجه خود را از تعالی و پیشرفت توان ذهنی درون محروم کرده، هر چه بیشتر ضربه پذیر می شویم. چرا که برای مقابله با مشکلات و ناملایمات، نیرو و توشه ی درون فرد نقش اساسی دارد؛ نیرویی که به مرور و در تعامل با دیگران باید اجازه رشد به آن داده شود.

چه باید بکنیم؟

مراحل رشد هر فردی، از جمله فرد همجنسگرا، جدای از جنسیت او صورت نمی گیرد، پس سرکوب همجنسگرایی و همجنسگرایان هم طبیعتاً اثرات مخرب خود را بر بهداشت روانی حاملان چنین گرایشی خواهد گذاشت. محققان ثابت کرده اند که بین رابطه اجتماعی فرد و درجه پذیرش او با استرس و افسردگی، رابطه ی تنگای وجود دارد. اضطراب و واهمه شخص زمانی کاهش می یابد که او در محیطی که در آن احساس امنیت و آرامش می کند قرار می گیرد.

در روانکاوی، از انفعال و بی تحرکی به عنوان یکی از مختصات افسردگی نام برده می شود. در مورد افسردگی در همجنسگرایان، به جرات می توان ادعا کرد که بخش اعظم این افسردگی آن بیماری روانی نیست که روانشناسی به آن می پردازد؛ یعنی «بیماری در ساختار شخصیت» نمی باشد، بلکه بیشتر ناشی از عوامل بیرونی، فشارها و سرکوب هاست، و این ادعا در مورد درصد بالایی از همجنسگرایان مبتلا به افسردگی صدق می کند. به عبارتی، افسردگی در اکثر همجنسگرایان گوشه گیر، غمگین و افسرده، تبلوری از تعابیر و تفاسیر غیرواقعی، پیش داوری ها، بی حقوقی ها، ناامنی ها و بی ارزشی هایی است که جامعه نسبت به همجنسگرا و همجنسگرایی دارد. همین عوامل به صورت سدی عظیم در برابر رشد و بالندگی همجنسگرایان قد علم کرده و اثرات منفی شدیدی، که هر کدام از ما آن را با گوشت و پوست و جان خود حس می کنیم، بر ما تحمیل کرده است. ضعف همجنسگرایان ذاتی نیست، ثانوی است، ناشی از فرهنگ حاکم و پیش داوری هاست، پس تنها راه حل کمک به هم، دست همدیگر را گرفتن و بیرون آمدن از این شرایطی است که در آن واقع شده ایم.

تجارب همجنسگرایان در کشورهای دیگر نشان می دهند که با همکاری و کمک به همدیگر می توان با اثرات مخرب فشارهای اجتماعی و فرهنگی بر همجنسگرایان (که از جمله به افسردگی افراد منجر می شود) مقابله کرد. به وجود آمدن انواع انجمن ها و جمعیت ها و گروه های همیاری و تعاونی همجنسگرایان در غرب هم در ابتدا با همین انگیزه بود که بعدها وظایف دیگری را هم به آن افزودند. یعنی هدف اولیه، ایجاد یک محیط امن برای خود و همگرایشان بود که در آن بتوانند خود را آنطور که واقعا هستند نشان دهند، بدون ترس از پیش داوری یا قضاوت های منفی، و لزوم به توضیح مکرر برای اینکه چرا اینطوری یا آنطوری هستند. اینگونه مراودات گروهی، هم امکان رشد فردی را فراهم می کند که خود پادزهری در برابر گوشه گیری، انزوا و افسردگی است و هم توان گروهی را

تقویت می کند. در چنین جمعی «من» درون فرد سرکوب نمی شود، بلکه بالعکس، امکان رشد کردن می یابد؛ پس توان ذهنی او برای دفاع از حقوق خود در یک جمع غیرهمجنسگرا هم بیشتر می شود و می داند که اگر جمع غیرهمجنسگرا او را از خود براند، تنها و منزوی نمی شود، بلکه گروه و حلقه ارتباطی دوستان همجنسگرای خود را دارد. چنین شخصی راحت تر می تواند از مناسبات تبعیض آمیز و روابطی که به رشد درونی او کمک نمی کند فاصله بگیرد.

ما همجنسگرایان ایران هم، برای کمک به همدیگر در رفع مشکلات روحی و روانی خود، برای پشتیبانی از هم، برای اینکه در این روزهای فشار و بی حقوقی، بتوانیم دست هم را بگیریم و به رشد خود و دوستان همگرایش خود کمکی بکنیم، راهی نداریم جز ایجاد انجمن ها و حلقه های ارتباطی خاص خود، و فراموش نکنیم که کسی آنها را برای ما بوجود نمی آورد؛ خود باید کاری بکنیم، هر چند که جامعه (و حتی حاکمیت) اینگونه حلقه های روابط ما را تحقیر، و یا کیفیت آنها را تخفیف و بی اهمیت جلوه دهند، اما نقش آنها در بالندگی، رشد اعتماد به نفس و زدودن افسردگی در بین همجنسگرایان انکار ناپذیر است، گذشته از اینکه ایجاد این انجمن ها، در روشن شدن مسائل و مشکلات همجنسگرایان و توجه جامعه به آنها هم نقشی بی بدیل دارند.

مشکل اما زمانی است که بعضی از خود همجنسگرایان هم متأثر از فرهنگ حاکم و یا روشنفکر مآبانه، به اینگونه تجمعات کم بها داده و یا آنها را مورد سؤال قرار می دهند، ولی برای شروع نباید توقع داشت که همه همراه شوند. کلا همبستگی، همدلی و با هم بودن افرادی که وجوه اشتراکی با هم دارند، به تقویت آن گروه می انجامد و به مرور زمان وجهه اجتماعی آن را بهبود می بخشد. بر همین اساس اگر ما همجنسگرایان ایران به حس توانمندی گروهی خود دست یابیم و شروع به تشکیل گروه های حمایتی و همیاری و همنوایی برای خود بکنیم و به مرور آنها را گسترش داده، یا به هم متصل کنیم، بدون شک در کمک به همدیگر و مقابله با افسردگی تقریباً مزمن در درون همجنسگرایان، رشد اعتماد به نفس فردی و گروهی خود و اظهار وجود در جامعه، تاثیر شگرفی خواهیم داشت.

برای شروع کار لازم نیست منتظر دیگری بنشینیم، کافی است هر کسی از خود و اطرافیان خود شروع کند و لازم نیست در ابتدا گروه های بزرگی تشکیل دهیم، حتی با چند نفر تا چند ده نفر هم می توان شروع کرد و به مرور آن را گسترش داد. گروه هایی که در آن افراد دور هم جمع شده، از مشکلات خود می گویند، با هم درد دل می کنند، تجربیات خود را با هم قسمت می کنند، دوستی برای خود می یابند، اگر کسی گرفتاری یا ناراحتی داشت به او کمک می کنند، اگر کسی در خانواده یا مدرسه خود مشکل داشت و یا با احساس جنسی خود یا در خانواده درگیر بود او را راهنمایی و کمک می کنند و... پس یکی از راه های حل مشکل افسردگی در جامعه خودمان، ایجاد حلقه ارتباطی همجنسگرایان (به معنی ایجاد گروه های دوستی و حمایتی، انجمن ها و...) می باشد. این کار (ایجاد حلقه های ارتباطی و انجمن ها) نوعی همنوایی احساسی در ما به وجود می آورد. در چنین جمعی، فرد، افراد گروه را درک می کند و بقیه افراد، او را، و می فهمند کسی ملزم به ایفای نقش دروغین نیست، هر کسی خود را آنطور که واقعا هست به دیگران نشان می دهد و انرژی و نیرویی که در جمع های

دیگر صرف رل بازی کردن و نقش در آوردن می شود، در جمع همنوایی احساسی، صرف رشد و بالندگی شخصیت و «من» درون او می گردد. از ته دل می خندد، شاد است، واضطراب و ترس و واهمه ای از «برملا شدن راز درون» خود ندارد، احساس راحتی می کند، و «خود» می شود. پس نوعی لذت روانی «مورد تأیید شدن» از طرف جمع حس می کند و این به آرامش و رضایت خاطر او می انجامد و به او توان این را می دهد که جنبه های مختلف و حتی خود ویژه ی درون خود را، بدون ترس از محکوم شدن، آشکار کند. همین امکان آشکار سازی خود، ویژگی های فردی، و بروز حالات و احساسات ویژه شخصی (نکته ظریفی است) در جمع های همنوا، باعث رشد دیگر افراد گروه هم می شود و آن «خویش»ها و «من»های درون افراد مختلف که با هم متفاوت هستند بروز می کنند و اینجاست که تفاوت ها در گروهی که قبلا کاملا یک رنگ می نمود، نمایان می شوند، اما اینجا دیگر کسی تفاوت ها را محکوم نمی کند و اینجاست که «پرچم رنگین کمان» از «خویش»ها و «من»ها شکل می گیرد، و به این طریق این انجمن یا نهاد همنوا، به مرور ارج گذاری به تفاوت ها و خواسته های فردی را یاد می گیرد. جامعه همجنسگرایان با پذیرش تنوعات و گونه گونی های درون خود، الگویی از دمکراسی، حقوق بشر، احترام به فردیت ویژه هر انسان و چگونه انسان بودن را به اجتماع خود عرضه می دارد.

این تنها یکی از خدمات همجنسگرایان به رشد فرهنگی جامعه خود محسوب می شود. تجربه ثابت کرده که برای غلبه بر نوع افسردگی رایج در بین همجنسگرایان، در اغلب موارد، مراجعه به روانشناس لازم نیست، بلکه کافی است امکان آموزش، مشاوره و خودیاری گروهی را برای خود ایجاد کنیم و دانش و اطلاعات خود را در اختیار هم قرار دهیم. از آنجا که ریشه های افسردگی در همجنسگرایان مشابهند، در شرایطی که جامعه و حاکمیت ما را نادیده می گیرند، برای مقابله با آن و حل کردن مشکل راهی جزء همکاری و کمک به هم نداریم، تا زمانی که ما خود به فکر خودمان نباشیم، کسی به ما کمک نخواهد کرد. احساس سرکوب شدن به احساس شکست دامن می زند، در حالی که تحرک و فعالیت، احساس خود بودن و وجود داشتن را می آفریند و انگیزه حرکت های بیشتر می گردد. تردید نسبت به توان خود و رها کردن همه چیز به این امید که روزی بهتر شود، یعنی واگذار کردن سرنوشت و زندگی خود به دست دیگران و مقدرات، و این به جلوگیری هر چه بیشتر از بروز احساسات و عمیق تر شدن افسردگی می انجامد. ترس از قطع شدن ارتباطات فعلی با حلقه دوستانی که فرد همجنسگرا و و احساس و عشق او را را نمی پذیرد، و اینکه فرد چشم انداز و امکان دیگری هم ندارد، او را مجبور می سازد که همین روابط یکطرفه را ادامه دهد، مثل زنی که مرتب مورد آزار و اذیت شوهرش واقع می شود اما جایی هم ندارد که برود؛ پس می سوزد و می سازد. اما ما می توانیم امکان دیگری برای چنین فردی (و خودمان) فراهم کنیم؛ حلقه دوستان و حامیان به وجود آوریم و با اینکار، امکان دیگری پیش روی آنها بگذاریم، آنوقت بیرون آمدن از اینچنین روابط یک طرفه ای راحت تر می شود.

فراموش نکنیم که اغلب اوقات هر تجربه ی موفق، به تجارب بهتری می انجامد، اگر فرد توان و نیروی خود را جدی بگیرد و برای کمک به خود و دیگران حرکتی از خود انجام دهد، راه سعادت، آرامش و زندگی بدون افسردگی گروهی ما هموار می شود. تجربه دیگری که بد نیست به آن اشاره شود این است که معمولا افرادی که خود پیشقدم شده و در تشکیل حلقه های دوستی و یا انجمنی، یا چاپ مجله یا زدن وبلاگ اطلاعاتی با هدف کمک به دیگران پیشقدم می شوند، خود کمتر در معرض افسردگی واقع می شوند، چون اینگونه فعالیت ها به امید و شادی در روحیه آنها دامن می زند.

موخره

افسردگی به بدبینی هم منجر می شود و فرد افسرده و بدبین، اوضاع را آنطور که هست نمی بیند، بلکه همه چیز را تیره و تار می بیند و راهی برای خارج شدن از شرایط برای خود نمی یابد. او فکر می کند دیگر روزنه ای از امید باقی نمانده، هر چه می گوید از ناامیدی است، خانواده به او توجه نکرده، در کنکور یا درس و مشق موفق نبوده، از درس و مشق متنفر است، زندگی را یکنواخت می بیند، احساس خستگی می کند، دوستان بی وفا هستند و... در همه این گفته های چنین دوستی، بخشی از واقعیت وجود دارد، اما همه واقعیت این نیست و او نمی بیند که زندگی همچنان جریان دارد. افرادی هستند که شاید شرایط بدتری دارند، اما امیدوار هستند و امید خود را از دست نداده اند و برای تغییر شرایط زور می زنند، او نمی بیند که افراد شاد و سرحال هنوز فراوانند، حتی شاید یک زندانی هم از چنین دوستی شادتر و امیدوارتر باشد.

تعیین هدف واقعی در زندگی، تکه تکه کردن این هدف به هدف های کوچک تر و دور یا نزدیک بر اساس امکانات و اولویت ها، یک راه است. راه دیگر این است که در خلوت خود به افکار نادرست و تحریف شده دوستان و یا افراد خانواده درباره همجنسگرایی فکر کنید، در ذهن خود با طرف بحث و مناظره کنید و ثابت کنید که اشتباه می کند. این موضوع امکان و توان برخورد و مانور شما در عالم واقع را بیشتر می کند. تجربیات و دانش خود را با دیگران قسمت کنید، به صورت ۴-۵ نفره (حتی ۱۰ تا ۱۲ نفره) با هم بنشینید و درباره مسائل افسردگی، دلائل آن و... با هم صحبت کرده، علت افسردگی خود را پیدا کنید، تبادل تجربه کنید، یا با هم تقسیم کار کرده هر کدام مطالعه درباره یک موضوع مربوط به افسردگی، تقویت اعتماد به نفس و کلا هر چه که خود می خواهید را بر عهده گرفته و از طریق کتاب ها و یا اینترنت اطلاعات بدست آورید و با هم در میان بگذارید. با هم قرار بگذارید که هر کدام از افراد گروه، با صدای بلند درباره یک موضوع سخنرانی کند. دیگران سئوالات خود را مطرح کنند و... این کار برای تقویت اعتماد به نفس و یادگیری افراد گروه خیلی مهم است. اگر کسی کمتر از بقیه صحبت می کند، او را تشویق کنید که نقش فعال تری در جمع به خود بگیرد، با هم جشن برگزار کنید، لباس شاد به تن کنید، موسیقی شاد گوش دهید، با هم یک تیم ورزشی درست کنید، به همدیگر امیدواری دهید، رازدار هم باشید و وقت بگذارید که هر کدام از مشکلات و غم و

غصه خود بگویند، به طرف گوش دهید ولی از محکوم کردن او بپرهیزید، به او اطمینان دهید که وضعیتش بهتر می شود، امید را در او زنده نگه دارید، اگر کسی از شما الکل یا مواد مخدر مصرف می کند، به او کمک کنید که ترک کند (مصرف مشروب در حد هفته ای ۳-۲ لیوان و البته با توجه به سن شخص ضرر ندارد)، اگر وضع روانی کسی را خیلی وخیم می بینید، او را راهنمایی کنید که به یک روانشناس یا مشاور مراجعه کند. او را تنها نگذارید، بلکه به گردش، تفریح و بیرون رفتن دعوت کنید. و در آخر فراموش نکنید که افسرده بودن فرد، تقصیر خودش نیست.

تجربیات خود را از طریق وبلاگ ها و سایتها به اطلاع دیگران برسانید ولی بشکلی که راز کسی را فاش نکنید.

امیدواریم که این ویژه نامه، تا حدودی در شناخت افسردگی به شما کمک کند و در شکل گیری حلقه ها و انجمن های ارتباطی و همنوایی احساسی بین همجنسگرایان کشور مؤثر واقع شود.

ماها

ماها، مجله الکترونیکی همجنسگرایان ایران

برای بیان نظرات و پیشنهادات خود، و یا ارسال مطلب، عکس، نقد، و همینطور برای اشتراک «ماها»، از آدرس پستی زیر استفاده کنید:

Majaleh_maha@yahoo.com