

ره‌آورد جامعه مدرن و مدرن‌گرایی

از خودبیگانگی و ابتلا به اختلالات روانشناختی

نادر منیرپور | استاد دانشگاه و رئیس گروه تخصصی روانشناسی سلامت انجمن روانشناسی ایران



نادر منیرپور، استاد دانشگاه و رئیس گروه تخصصی روانشناسی سلامت انجمن روانشناسی ایران

بروز اختلالات روانشناختی یک واقعیت انکارناپذیر در زندگی مدرن و توسعه‌یافته صنعتی است. هرچه جوامع گام‌های سریع‌تر و بیشتری به سمت توسعه و پیشرفت برمی‌دارند، مشکلات روانشناختی آنها رو به افزایش می‌گردد. توسعه مدرنیته، استانداردهای زندگی افراد جامعه را تغییر داده و با نوبد زندگی توأم با آسایش به مردم، از طریق فشارهای محیطی، اجتماعی و روانشناختی مختلفی که ایجاد می‌کند، آرامش را از لحظه لحظه زندگی آنها می‌گیرد. در اغلب موارد استانداردهای جامعه مدرن با استانداردهای طبیعت وجودی و سرشت انسانی مغایر است، اما با فریب و فشار خود را بر طبیعت انسان تحمیل کرده و او را از وجود طبیعی خودش دور می‌کند و منجر به از خودبیگانگی و وابستگی به معیارهای مدرنیته و تمدن و آسیب‌پذیری روانشناختی می‌شود. به تدریج مردم جامعه مدرن و تمدن از پشتوانه‌های سرشتی و ذاتی خود خالی شده و از استانداردهای جامعه مدرن که توسط اربابان قدرت تعیین می‌شوند، بر می‌شوند. به این ترتیب «کنترل و خودگردانی» که مهم‌ترین مولفه سلامت روانشناختی و جسمانی است، جای خود را به کنترل دیگران بر زندگی فردی دهد.

مسئله دیگری که مدرن‌گرایی و تمدن به همراه دارد، تشویق فردگرایی و منفعت‌طلبی در افراد جامعه است، طوری که افراد روحیه کار جمعی، همدلی و زندگی اجتماعی را از دست می‌دهند و منافع شخصی خود را بر منافع جمعی ترجیح می‌دهند. این همان اتفاقی است که در بدن انسان موقع ابتلا به سرطان مشاهده می‌شود. سلول سرطانی فقط به فکر خود است و از کل بدن حفاظت نمی‌کند، و بر رشد و توسعه خود ادامه می‌دهد تا جایی که بدن را به مرگ کشانده و جان خود را نیز از دست می‌دهد. تمدن و مدرن‌گرایی انسان سالم را به سلول سرطانی در بدنه جامعه انسانی تبدیل می‌کند و جرم و جنایت، تنهایی و افسردگی و اضطراب را در پی دارد.

در جوامع مدرن گراف‌افزای زندگی تغییر یافته و رو به پیچیده شدن گذاشته است. سبک خاله‌ها، اندازه و ابعاد و روش ساخت آنها تغییر یافته و خیابان‌های عریض و طولیل با تردهای بی‌شمار در میان شهرها کشیده شده است. همچنین در کنار این تغییرات ساختاری، اصول و قواعد برقراری ارتباط و زندگی اجتماعی افراد نیز به انسان امروزی به شدت کاسته است. در این جوامع،

شکل و وسیعی تحت‌تأثیر این روند قرار گرفته است. گاهی بسیاری از ارزش‌های فرهنگی، تاریخی، مذهبی و اخلاقی کمرنگ شده و برخی دیگر با توجه به مقتضیات روز، مورد اقبال عمومی قرار گرفته و اینها در شکل دهی به زندگی اجتماعی شهرنشینان نقش آفرینی می‌کنند. در جامعه مدرن و تمدن امروزی، افراد دچار تنگناهای عدیده و تنش‌های بسیاری شده‌اند. کل وجود انسان در معرض این تنش‌ها بوده و افراد را به چالش گوناگون کشانده است. جسم و روح و ذهن افراد تحت‌تأثیر این درگیری‌ها بیمار شده و در شرایط بحران روحی روانی به سر می‌برد. تبعات این نوع زندگی، در تاروپود جامعه رسوخ یافته و همگان را با آن درگیر ساخته است. استانداردهای واقعی زندگی طبیعی در این جوامع بسیار کم بوده و در برخی موارد از میان رفته است. به طوری که افراد، خود را فراموش کرده و تنها به دنبال منافع و اهدافی هستند که با گذر زمان هیچ فایده‌ای برای آنها نخواهد داشت. تصورات اشتباهی که ذهن و روح آنها را درگیر ساخته و به تبع بر

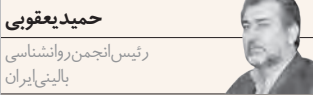
جسمشان تسری می‌یابد. درواقع فاصله گرفتن از وجود طبیعی افراد آنها را با فشارهای محیط اطرافشان به چالش‌های بزرگی کشانده و به تبع آنها از سلامت جسمی و روانی خود فاصله می‌گیرند. این بهایی است که افراد برای امر توسعه و پیشرفت‌تمدن می‌پردازند. انسان با احساسات و عواطف لطیف آفریده شده است، وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرد، چون سعی دارد خود را با شرایط مدرن تطبیق سازد، خود واقعی را فراموش کرده و آماده دریافت انواع بیماری‌های جسمی و روانی می‌شود. در گذشته، قیل از صنعتی شدن جوامع، مردم با بیماری‌های واگیردار مواجه بودند و در زمان کوتاه از بین می‌رفتند، اما در عصر مدرن حاضر، بیماری‌های مزمن که تا پایان عمر زندگی را مبتلا می‌کنند، شایع شده است. زندگی مدرن با افزایش کمیت زندگی، طول عمر افراد را افزایش داده است، اما کیفیت زندگی و آرامش درونی انسان امروزی به شدت کاسته است. در این جوامع،

اعتیاد، افسردگی و انواع اضطراب‌ها و تنش‌های عصبی تمام زندگی افراد را درگیر می‌سازد و آنها را ورطه ناپذیری می‌کشاند. روابط اجتماعی افراد در جامعه مدرن رویه چندگانگی و پیچیدگی می‌گذارد و آنها مجبور هستند با سلیقه‌های متفاوت و خواسته‌های متعدد خود را تطبیق سازند. در این میان بسیاری از تعارضات و تناقض‌ها بین افراد و اجتماع پیرامون آنها شکل می‌گیرد. به عنوان مثال، اکنون خانواده‌ها با فرزندان خود دچار چالش‌های عدیده‌ای هستند. این کشمکش‌ها به جامعه وارد شده است، به طوری که والدین وظیفه و الگویی به تنش‌های درونی و ذهنی گرفتار شده‌اند. نقش والدین به دلیل مشکلات زندگی مدرن و تطبیق ساختن خود با دیگران در بسیاری از موارد فراموش می‌شود. به ناهنجاری‌های دیگر که شامل آموزش و سرگرمی است، سپرده می‌شود. در بسیاری از موارد پایبندی خانواده‌ها به ارزش‌ها و اعتقادات باخته و در مسیر توسعه و پیشرفت از میان می‌رود. در این وضع اگر ارزش برای انطباق و سازگاری با شرایط مدرن آموزش لازم را ندیده باشند و توانایی تجزیه و تحلیل موثر مسائل را نداشته باشند، بیماری‌های روانشناختی و عصبی گرفتار شده و سایرین نیز در این برخوردها دچار تنش اختلالات روانی می‌شوند.

در حال حاضر بسیاری از خانواده‌ها در بُعد همسرگزینی، تربیت فرزند، تنظیم روابط خود با دیگران، سبک زندگی و حضور در اجتماع به سردرگمی دچار شده‌اند و نمی‌توانند خود را با شرایط پیش آمده، تطبیق سازند. والدینی که در حال بزرگ کردن فرزندان خود هستند، به دلیل تضاد و هم‌رنگ ساختن خود با اجتماع متحمل هزینه‌های جسمی و روانی بسیاری برای به دست آوردن تحسین دیگران می‌شوند. اما در این میان هیچ ارتباط موثر و صحیحی با فرزندان خود برقرار نمی‌کنند. متأسفانه بر طبق آمار، والدین فرزندان طی هفته کمتر از ۲۰ دقیقه با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند و در فضای پر تنش و پراضطراب. بنابراین

ذره بین

فقدان مهارت و تحلیل زندگی؛ عامل اصلی بیماری‌های روانی



حمید یعقوبی، رئیس انجمن روانشناسی بالینی ایران

فوق‌باز جزو بیماری‌های معمولی است که از سوی افراد، نیازمند درمان نداشتند و اهمیتی برای آن در نظر گرفته نمی‌شود، درحالی که جامعه ما به سوی آگاهی و تغییر نگرش‌های سنتی نسبت به بیماری‌ها پیش می‌رود، ضروری است تا شرایط برای بررسی سلامت روحی و روانی افراد جامعه هر چه سریع‌تر فراهم شود. اما ایجاد این شرایط که همگان قادر در مسیر درست تأمین سلامت روحی و روانی قرار دهند، مستلزم آن است که امکانات این بررسی عمومی از سوی متولیان امر در کنار حضور و تأمین هزینه‌های این درمان توسط بیمه‌های تأمین اجتماعی برای تسهیل امور مهیا شود. در حال حاضر با مشکلات اقتصادی و افزایش هزینه‌های زندگی که بر دوش مردم سنگینی می‌کند، توجه به تأمین سلامت روانی افراد در اولویت نبوده و خانواده‌های متوسط امکان تأمین هزینه‌های جلسات مشاوره و درمان را ندارند. اگر بعد وسیع معضلات و مشکلاتی که بیماران روانی بر جامعه تحمیل کرده‌اند را مورد توجه قرار دهیم، به این مسأله خواهیم رسید که برای درمان افراد مبتلا به بیماری‌های نوروتیک که کم‌کم هم‌نیستند، مسئولان ذریبط و موسسات بیمه‌ای بیشتر به دلیل عدم توجه به آسیب‌های جدی اجتماعی که تاکنون بر جامعه وارد شده، اما از نگاه آنها جدی نبوده است، برنامه‌های مشخصی ارائه نکرده‌اند، زیرا سودی برایشان نداشته است. از این رو این مشکلات صدمات جبران‌ناپذیری را بر پیگیره خانواده‌ها و جامعه وارد آورده است. این معضلات اما از چشم متخصصان و گروه‌های مطلع نادیده گرفته نشده و با هشدارهای جدی به مسئولان همراه بوده است. آنها مترصد راه‌اندازی کلینیک کنترل خشم توسط سازمان‌های قضایی برای کاهش و درمان پر خاشاگری روبه‌ازدید در میان افراد برآمده‌اند. این درحالی است که از صبح تا شب ما شاهد نزاع‌ها و برخوردهای تشنی و پر از استرس در میان افراد هستیم و برخی از هیجانات منفی هم که در جامعه وجود دارد، مسری بوده و بر دیگران سرایت می‌کند. بی‌نیابت مشاهده می‌شود.

اگر شما در مکانی وارد شوید و هیجانات مثبت به شما منتقل شود، مسلمان‌جریان ذهنی و فکری تان به سمت کسب انرژی مثبت رفته و روحیه شاد و برنشاطی را تا مدت‌ها تجربه خواهید کرد. حال اگر برعکس وارد فضایی شوید که اکثر افراد افسرده و درونگرا هستند، مطمئناً شما هم مانند آن جمع خواهید شد. این جور در جامعه ما به شکل بسیار وسیعی توسعه یافته و ما شاهد خوددگی، افسردگی و نداشتن انگیزه برای فعالیت مفید جهت تأمین سلامت روانی و جسمی میان افراد جامعه هستیم.

در شرایط فعلی، اگر تنها بیماران روانی را در نظر بگیریم، تقریباً یک چهارم مردم به روانشناسان و روانپزشکان مراجعه داشته‌اند اما با وجود مشکلات رو به افزایش اقتصادی، اجتماعی که مردم با آن دست‌به‌گریبان هستند، آیا مراجعات به همین اندازه که صورت می‌گیرد، واقعی است؟

اگر شما در مکانی وارد شوید و هیجانات مثبت به شما منتقل شود، مسلمان‌جریان ذهنی و فکری تان به سمت کسب انرژی مثبت رفته و روحیه شاد و برنشاطی را تا مدت‌ها تجربه خواهید کرد. حال اگر برعکس وارد فضایی شوید که اکثر افراد افسرده و درونگرا هستند، مطمئناً شما هم مانند آن جمع خواهید شد. این جور در جامعه ما به شکل بسیار وسیعی توسعه یافته و ما شاهد خوددگی، افسردگی و نداشتن انگیزه برای فعالیت مفید جهت تأمین سلامت روانی و جسمی میان افراد جامعه هستیم.

اگر شما در مکانی وارد شوید و هیجانات مثبت به شما منتقل شود، مسلمان‌جریان ذهنی و فکری تان به سمت کسب انرژی مثبت رفته و روحیه شاد و برنشاطی را تا مدت‌ها تجربه خواهید کرد. حال اگر برعکس وارد فضایی شوید که اکثر افراد افسرده و درونگرا هستند، مطمئناً شما هم مانند آن جمع خواهید شد. این جور در جامعه ما به شکل بسیار وسیعی توسعه یافته و ما شاهد خوددگی، افسردگی و نداشتن انگیزه برای فعالیت مفید جهت تأمین سلامت روانی و جسمی میان افراد جامعه هستیم.

در سال‌های گذشته نهادهای رسمی متولی سلامت روان جامعه با مشکلات متعدد روبه‌رو بوده‌اند. اکنون سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران و دانشگاه‌ها در کنار وزارت بهداشت توجه ویژه‌ای به سلامت روانی مردم دارند. اگر آگاهی جامعه برای مراجعه و استفاده از تخصص روانشناسان، روان‌کلان و مشاوران امین صورت پذیرد اما به دلیل مشکلات اقتصادی طبقه متوسط و رو به پایین از خدمات روانشناختی بی‌بهره هستند، چرا که هنوز خدمات روانشناختی از طریق بیمه‌های حمایت نمی‌شود و مردم نمی‌توانند هزینه جلسات مشاوره را بپردازند. باید برای رفع مشکلات پیش آمده با حمایت همه‌جانبه توسط دولت و سازمان‌های مرتبط، زمینه بهره‌مندی تمامی اقشار جامعه از خدمات روانشناختی فراهم شود. نهادهای مختلف جامعه باید با مدیریت یکپارچه و اجتناب از موازی کاری به سمت پیشگیری و درمان افراد جامعه همسورهمراه شوند.

لازم است تا وزارت بهداشت به‌عنوان مسئول تأمین سلامت جامعه با برنامه‌ریزی‌های مناسب در کنار وزارت کار و رفاه برای هم‌افزایی و رسیدگی به افرادی که برای تک‌تک آنها سرماه‌های زیادی صرف شده تا نیروی انسانی برای توسعه کشور باشند، جهت‌گیری‌های درست و به‌موقع داشته باشند و جلوی فعالیت سازمان‌هایی که موازی عمل به‌درستی در بخش تأمین سلامت روانی جامعه می‌کنند، گرفته شود. همچنین بودجه‌برنامه‌ها به‌درستی در بخش تأمین سلامت روانی جامعه با مشارکت دانشگاه‌ها و گروه‌های متخصص و مرجع تخصصی داده شود. در جامعه‌ای که سواد زندگی کم است یا وجود ندارد یا سواد برقراری درست ارتباطی و توسعه تعاملات به افراد داده نمی‌شود و همچنین نگاه به مسائل بیشتر پاک‌کردن صورت‌مسأله است و افراد در برخورد با رسانه‌ها قدرت تشخیص و تمیز قرار دادن خفیه‌های سالم و سازنده را از سایرین ندارند. این کار نیاز به فرهنگساز و وسیع و تعامل همه‌جانبه سازمان‌های مرتبط امر در کنار روانشناسان و مراکز مشاوره‌ای مورد اعتماد و امینی دارد تا برای بیرون رفتن از شرایط موجود استراتژی‌های درست و ضررستی تعریف شود و به مرحله اجرا درآید.

اگر متولیان امر و بیمه‌گرا، به افراد اطراف خود و حتی خانواده‌های خود نگاه بیندازند، حتما به ضرورت توجه و سریع درمان و بازگرداندن نشاط عمومی به جامعه واقف خواهند شد.



خوددرمانی و رجوع به دعا نویسی!

به‌بستری‌باشد او را بستری هم می‌کنند. هنوز نگاهی که باید داشته باشند که از همان اوایل بیماری به محض این‌که متوجه شدند او را به متخصص معرفی کنند وجود ندارد و این وقتی اهمیت بیشتری دارد که بدانیم هر چقدر فرد جوان‌تر باشد و هر چقدر طول مدت بیماری‌اش کوتاه‌تر باشد، زودتر درمان می‌شود. وقتی آن قدر با او کلنجار می‌روند و توجیه‌های عجیب می‌کنند که کار از کار می‌گذرد، اگر جوان باشد می‌گویند عاشق شده و خودش درست می‌شود درحالی‌که این کار باعث می‌شود مدت بیماری طولانی‌تر شود و درمان کم طولانی می‌شود. گاهی عده‌ای به داروهای گیاهی و دعا نویسی‌ها روی می‌آورند و این ناسازگار و مجاری شهرهای بزرگ است.

خوددکتریم و هر کسی چیزی می‌گوید و پیشنهادی می‌دهد و آن قدر توجیهات مختلف در درمان‌های خودسری می‌کنند تا این‌که بیماری فرد شدت پیدا می‌کند و دیگر نمی‌توانند آن را کنترل کنند. آن‌ها موقع است به یاد این می‌افتند که باید او را درمان کنند. بعد مسأله رفتن به مطب روانشناس یا روانپزشک پیش می‌آید و معمولاً خیلی مخفیانه صورت می‌گیرد که کسی متوجه نشود. به‌خصوص اگر بیمار زن و دختر باشد بیشتر احتیاط می‌کنند. یا مثلاً اگر مرکزی نزدیک خانه و محل زندگی باشد به آن‌جا نمی‌روند و به منطقه دیگری می‌روند مسیاداً آشنایی‌باشند و ببینند و متوجه شود. تازه وقتی شدت بیماری زیاد شد و مشخص شد که فرد، بیماری روانی قدیمی دارد آن موقع دیگر ناچار می‌شوند که دقت کنند، دارو را مرتب بدهند و او را تحت درمان قرار دهند و اگر نیاز



پرویز روزبیانی، روان‌شناس

در حال حاضر نسبت به چندسال پیش بیشتر مردم نسبت به بیماری‌های روانی به‌خصوص در تهران بهتر شده است. این مسأله در مراکز استان‌ها هم صادق است ولی در شهرستان‌ها و بخش‌ها و به‌طور کلی هر چه از مراکز استان‌ها دور تر می‌شویم می‌بینیم که دید کمتری نسبت به بیماری‌های روانی ندارند و آنها را نمی‌شناسند. البته الان در تهران هم معمولاً اگر کسی بیماری روانی داشته باشد، اطرافیان سعی می‌کنند خودشان با آن بیماری سرو و کله‌بزند و توجیهات مختلفی می‌آورند. ما هم که همه خود به