



دکتر فریدون ضرغام
روانشک (اصفهان)

جسم سالم در روان سالم است

شما تاکنون شنیده‌اید که می‌گویند روان سالم در جسم سالم است. در صورتی که من در این جا می‌خواهم بگویم که جسم سالم در روان سالم است. به عبارت دیگر تا روان آدمی سالم نباشد، جسم او نیز سالم نخواهد بود.

یکدیگر تاثیر می‌کنند. بنابراین نه روان سالم در بدن سالم گفتن درست است و نه جسم سالم در روان سالم گفتن صحیح. حال اگر بخواهیم یکی از این دو جمله قصار را به عنوان یک حقیقت بدیهی بپذیریم، طبق تحقیقاتی که هر روز در این باره چاپ و منتشر می‌شود، باید این حقیقت را پذیرفت که جسم اگر می‌خواهد سالم باشد باید روانش سالم باشد.

درست است که به عقیده دانشمندان مادی گرا (ماتریالیست) روان در اصل از جسم ما سرچشمه می‌گیرد، بدین معنی که اگر مغزی نداشته باشیم، روانی نیز نخواهیم داشت، ولی از این مرحله به بعد دیگر روان به عنوان یک ساختمان تقریباً جداگانه در جسم موثر می‌افتد و جسم نیز در روان. پس یک رابطه دو طرفه میان این دو برقرار می‌شود، در نتیجه این دو متقابلاً در

امروزه رشته تازه‌ای در علم پزشکی بوجود آمده است که علم بیمارهای جسمی ناشی از تاثیرات و فشارهای روانی معروف است و ما آن را به علم بیماری‌های روان تنی^(۱) می‌نامیم. این نکته نباید شمارا دچار تعجب سازد، زیرا مبین این معنی است که روان در جسم موثر است و جسم در روان، شما اگر بتوانید حقیقت این مطلب را عمیقا بپذیرد، آن وقت می‌توان گفت که به نیروی شگفت‌انگیزی مجهز شده‌اید و قادرید سلامت خود را بهتر حفظ کنید و از بروز بیماری‌ها و حوادث غیر لازم پیشگیری بعمل آورید.

حقیقت این است که این نکته را برای ما مسلم جلوه داده‌اند که زندگی ما در معرض حملات دشمنانی چند است که همان میکروب‌ها و ویروس‌های باشند و همگی آماده‌اند به ما حمله کنند و ما را تسلیم ساخته دچار انواع و اقسام بیماری‌ها سازند. می‌خواهم بگویم که همه‌ی این فرضیات بی معنی و پوچ هستند. بیماری از آسمان نازل نمی‌شود بلکه همواره دلیلی دارد و وضع روان یا عواطف ما غالباً موجب حفظ تعادل بین سلامت و بیماری می‌شوند. هم اکنون مواردی به خاطر خطور کرد مبنی بر اینکه چگونه

عواطف منفی مانظیر ترس اضطراب احساس گناه و شرمساری موجب بروز بیماری و حوادث ناگواری می‌گردند.

مردی ۵۰ ساله با ناراحتی به من می‌گفت:

که پس از ۲۰ سال زندگی زناشویی توام با خوشبختی یک دفعه دچار ناتوانی جنسی شد، او فکر می‌کرد که به بیماری ای سختی دچار شده است، لذا به پزشک مراجعه کرد و پزشک به او گفته بود که از نظر جسمی سالم است و این ناتوانی از آن چیزهایی است که باید بسوزد و به سازد.

این بود که تصمیم گرفت بداند این ناتوانی به روانش مربوط است یا نه، به ناخود آگاه او توجه کنیم، یعنی بدون آنکه بداند، رفته رفته در مورد امور جنسی احساس گناه بزرگی به صورت یک دمل چرکی در روانش پدید آمده بوده است. مادرش زنی عامی و انعطاف ناپذیر بود، در کودکی به او اخطار کرده بود که اگر با خودش بازی کند، در بزرگی گناهانش فاش شده، اسباب ناراحتی او خواهد شد.

وی اخطار مادرش را در پشت روان خود مدفون کرده بود، و حال در سن ۵۰ سالگی از عالم فراموشی در آمده اسباب زحمت او شده بوده است.



عواطف شما وارد می‌آید. ترس ناپیدایی برسینه تان فشار می‌آورد
و در حساسیت معده اختلال ایجاد می‌کند.

آیا از بهبودی خود می‌ترسید؟

آیا از این می‌ترسید که چیزی از گذشته تان فاش شود؟

آیا از کارفرمای تان ناراضی هستید؟

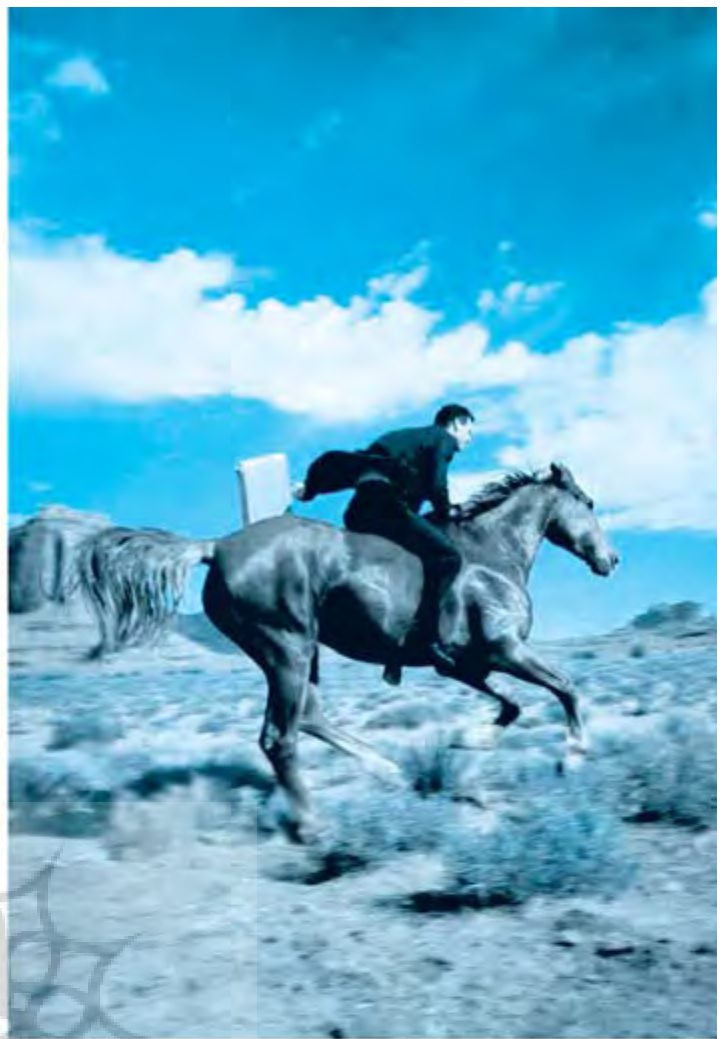
آیا فکر می‌کنید چون پدرتان از بیماری سرطان در گذشت، شما
نیز از همان بیماری از پای در خواهید آمد.

اگر به یکی از این ترس‌ها مبتلا هستید، سعی کنید رد پای آن
را گرفته پی به ریشه‌ی آن ببرید. ترس را به عنوان یک چیز
مزاحم تلقی کنید. آن وقت خواهید دید که چقدر با اشتها
لقمه‌های لذیذ غذا را، یکی بعد از دیگری بالذت خواهید خورد.
یکی از دوستان من نمی‌توانست لقمه‌هایش را قورت بدهد،
مخصوصاً موقعی که در رستوران غذا می‌خورد، به پزشکان و
متخصصان متعددی مراجعه کرد، ولی هیچ‌کدام نتوانستند پی
به علت ناراحتی ببرند. اما طی جلسات روان‌درمانی آشکار
گردید که او در مورد یک بی‌عدالتی، خشمی عمیق در دل پخته
بود و از این می‌ترسید که نکند این خشم سرکش بر ملا شود، لذا
با آن ناراحتی گرفتار انقباض عضلات گلو شده بوده.

واقعیت این است که ترس از ناتوانی جنسی ممکن است مردی
را دچار ناتوانی سازد و این همان چیزی بود که در مورد این مرد
۵۰ ساله روی داد. وقتی روان‌درمانگر کم‌کم به او فهماند که بر
اثر بازی کردن با خود در کودکی آسیبی به خویشتن نرسانده
است حالش بهتر شد. او پس از آنکه به خوبی دریافت که
می‌تواند احساس گناه را از خود دور کند و ترسش را در این مورد
زایل سازد و آنرا به کناری بگذارد و یقین بداند که توانایی جنسی
اش هم چنان دست نخورده باقی است و هر طوری که دلش
بخواهد می‌تواند از آن استفاده کند، توانایی‌اش دوباره به صورت
اول در آمد و روابطش با همسرش خیلی صمیمانه‌تر از پیش
گردید.

بهبودی مزبور حاصل خوردن شربت و قرص و سایر دارو هان بود،
بلکه حاصل آزاد شدن از قید عواطف منفی بود، ترس هم چنین
ممکن است شما را از اشتها بیندازد و متعجب شوید که چرا
نمی‌توانید غذا بخورید، شما می‌توانید مثل اطرافیان تان اشتها
داشته باشید و مثل آنها غذا بخورید، لیکن اکنون به محض آنکه
بوی غذا به مشامشان می‌رسد، سر از آن بر می‌گردانید. خیلی
احتمال دارد که این بی‌اشتهایی نیز از فشاری باشد که بر





شد، مهره جابجا گردید و به جای معقول و طبیعی قبلی خود بازگشت.

شما خوب است سعی کنید همواره پی به معنای حوادث جسمی که برایتان پیش می‌آید ببرید، چه این کار وضع زندگی تان را تغییر خواهد داد، مثلاً رفته رفته در خواهید یافت که چرا عضلات پاره‌ای از قسمت‌های بدن تان بی‌اراده منقبض می‌شود (می‌پرد) و یا احیانا با تمرین خواهید توانست سعادت و شادی را به خود برگردانید و از بیماری و ناخوشی مصون و در امان بمانید. در این مورد سه قاعده علمی هست که به شما پیشنهاد می‌کنم هر روز به آن عمل کنید اگر به این پیشنهادها عمل کنید، دیر یا زود آن چنان تغییری در زندگی تان خواهید دید که اسباب تعجب تان خواهد شد.

نخستین قاعده:

این است که شما به فکر سلامت باشید نه به فکر بیماری، شما معمولاً چگونه فکر می‌کنید؟ وقتی که احساس می‌کنید ممکن است سرما خورده باشید، بی‌اراده با خود می‌گویید: "باز این سرما خوردگی لعنتی به سراغم آمد. این بیماری دست بردار

خوب، چرا برای پاره‌ای از مردم احیانا چنین حوادثی پیش می‌آید؟ با زنی که بی‌نهایت مضطرب و ناراحت بود، صحبت می‌کردم، می‌گفت (می‌خواستم خودم را بزنم) زن بسیار توانایی بود، ولی به سبب سوابق خانوادگی نامساعد خود، وقتی که روابطش با مردمان اندکی دشوار می‌گشت، یا احساس خواری می‌کرد خود را عقب می‌کشید و افسرده و نومید می‌گشت، هم آن طور که در گذشته در برابر درشتی‌های مادرش چنین عکس العمل‌هایی از خود نشان می‌داد. اکنون که کسی در حق او بی‌عدالتی بزرگی مرتکب شده بود، سخت خشمگین شده بود، لیکن نمی‌توانست آن را ابراز کند و در نتیجه می‌گفت (می‌خواستم خودم را بزنم) با او هم دردی کرده تشویقش کردم، اما دو روز بعد یکی از مهره‌های پشت اش جابجا شد و تقریباً نومید و رنجور گردید و دچار درد شدیدی گردید.

داروها نتوانستند چنان که باید موثر واقع شوند، با این حال در این فاصله سعی کردم شخصیتش را تقویت کنم و او را وادار نمایم در مورد کسانی که در حق او ستم روا داشته‌اند، تصمیم جدی بگیرد. و موفق شدیم، بی‌عدالتی از بین رفت و وقتی که چنین



نمی‌شود که شما را احياناً فراموش کرده باشند؟ این شهامت را داشته باشید که با این برداشت‌های متفاوت و ظریفانه در وجود خود واقع بینانه برخورد کنید و آماده روبرو شدن با واقعیت شوید. تا آنجا که برایتان امکان دارد به سلامت خود فکر کنید و نه به بیماری.

فراموش نکنید که بدن تان آن قدر دفاع کنندگان قوی پنجه‌ای دارد که تقریباً می‌شود گفت در واقع برج و باروی تسخیر ناپذیری است، مگر آنکه خودتان بدست خودتان به مدد غم و غصه و ترس و شکسته نفسی و تلخ کامی، اقدام به قلع و قمع این سربازان پاسدار سلامت خود بکنید.

پزشک معروفی گفته است "راز بزرگ علم پزشکی بیماری نیست، بلکه سلامت است" نظام دفاعی بدن ما وضعی باور نکردنی دارد، بدن ما، در زادخانه خود یک سلاح صدمیکروبی دارد که نامش "لیزوزیم" است. این ماده وقتی که گرد و غبار

نیست" در خیالتان این طور تصور می‌کنید که میکروب‌ها دارند در بدن تان به سرعت زیاد می‌شوند. حرارت بدن تان بالا می‌رود و سرانجام ابرو در هم کشیده و با حالتی حاکی از تسلیم و رضا به تختخواب می‌روید و چند روزی را به سرفه و عطسه سر می‌کنید. اما باید به بینیم که این سرماخوردگی شما واقعاً اجتناب ناپذیر است یا نه؟

هیچ بعید نیست که یک حادثه غیر مطلوب و یا اوقات تلخی از شخصی به سینه تان فشار آورده باشد و به میکروب‌هایی که همواره در زوایای سینه‌ی شما وجود دارند، اجازه داده باشد که به فعالیت بپردازند و باعث بیمار شدن شما گردند. اما از هم اکنون شما می‌آموزید که با سرما خوردگی تان، به نحوی دیگر روبرو شوید. نخست این که باید به بینید این حمله میکروبی آیا به نا کامی‌های شخصی تان مربوط نیست یا اینکه کسی به "غرورتان" لطمه‌ای وارد آورده باشد و یا از این ترس ناشی

**فصلنامه بهداشت روان
آگهی می‌پذیرد**

**بازاریاب کارآموده
و حرفه‌ای مورد نیاز است**

فصلنامه بهداشت روان

مواقع خطر استقامت و ایستادگی از خود نشان دهید و احیانا میکروب‌ها را با شکست مواجه سازید.

قاعده دوم:

این است که علاقه به بیمار شدن را باید در خود زایل نمایید. ممکن است اعتراض کنید که کسی نیست که بخواهد بیمار شود. این اعتراض شما فقط تا حدی حقیقت دارد. بسیاری از ما، بدون آنکه بدانیم به این دل بسته ایم که بیمار شویم. مجسم کنید بچه‌ای رنگ باخته و بیماری را که در رختخواب است و دل آدمی به حال او می‌سوزد او تبش بالاست، ولی این پدیده دلایل دیگری دارد. او ترجیح می‌دهد بیمار شده و در خانه بیفتد تا این که به مدرسه برود و برای این که تکالیف شبش را انجام ندهد است مورد مواخذه واقع می‌شود.

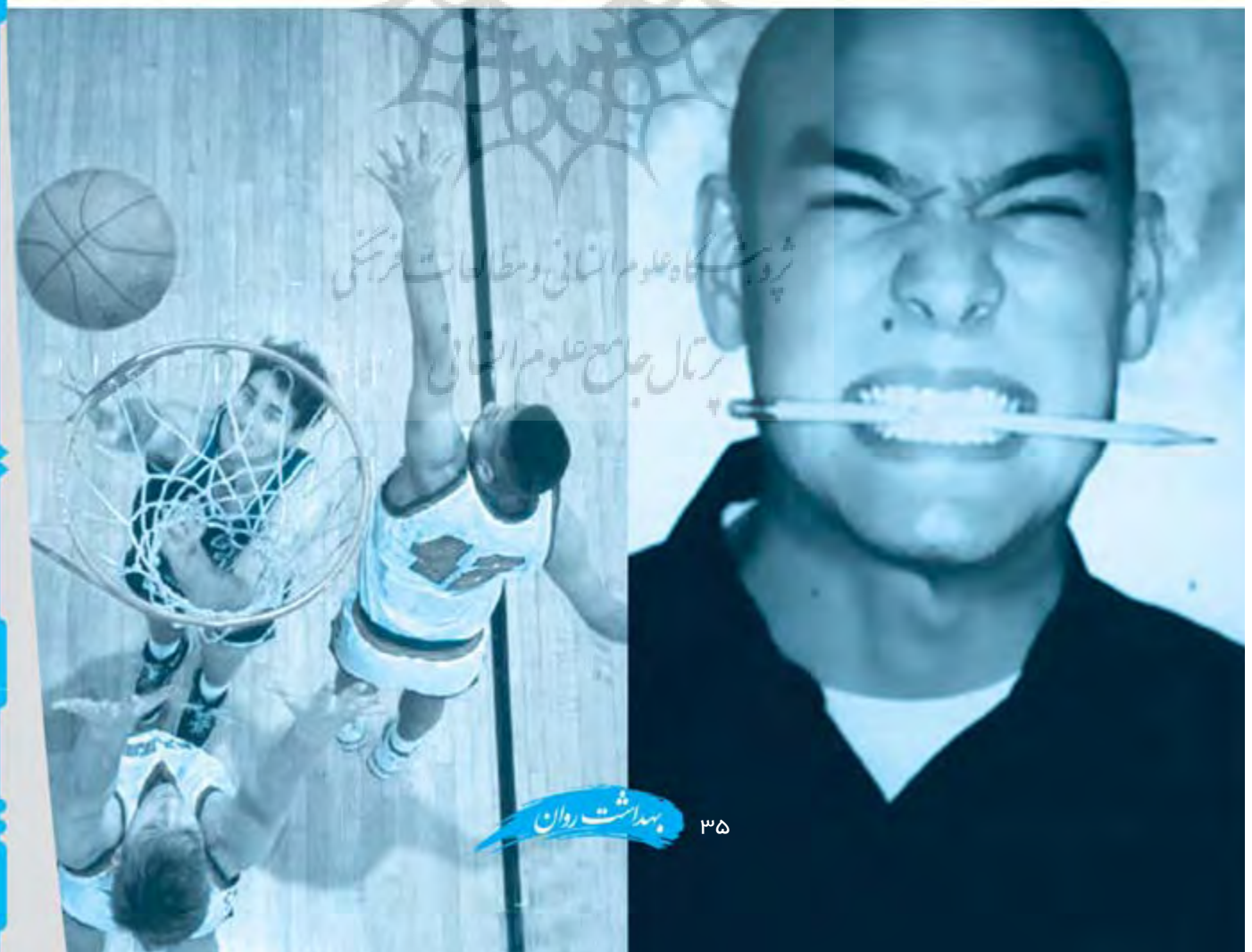
قصه مردی را برایم حکایت کردند که سکت قلبی کرده بود و مدت زیادی هم چنان بیمار و خانه نشین شده بود. پس از تحقیقی که درباره او به عمل آمد، آشکار گردید که چند نفر از دوستان او سکت کرده و خیلی زود خوب شده بودند، ولی اندکی پس از خوب شدن مرده بودند. بنابراین خوب شدن از نظر وی

چشمان ما را ناراحت می‌کند به کمک چشمتان می‌آید و آن را خیس می‌سازد، این ماده از بدن‌تان دفاع می‌کند برای این که در آب و بدن‌تان وجود دارد.

اگر میکروبی وارد بینی‌تان شود این ماده سعی می‌کند به مدد آب مخاط بینی او را جبران سازد و در نتیجه شما عطسه می‌کنید و آنرا از خود می‌پرانیید و یا باره افتادن آب از بینی، از بدن‌تان خارج می‌شود و یا با سرفه آن را از خود طرد می‌سازید.

پوست شما نیز یک نظام دفاعی شگفت‌انگیز مخصوص به خود دارد. اگر خوب بخورید و زندگی کنید، تعداد گلبول‌های سفید و مواد شیمیایی خون‌تان آن قدر هست که میکروب‌ها را به دام بیندازد و آنها را سر جایشان بنشانند. به فرض که گلبول‌های سفیدتان از دشمن شکست بخورند، مغز استخوان‌تان مثالی در رنگ گلبول‌های سفید تازه‌ای می‌سازند تا جان‌شین شکست خوردگان بشوند بنابراین جسم‌تان زرادخانه‌ای است شگرف که وظیفه‌اش حفظ سلامت شماست.

وقتی که میکروب‌ها به شما حمله می‌کنند، به این موضوعات فکر کنید، درباره خودتان این طور فکر کنید که می‌توانید در



چون هیچ گاه یاد نگرفته ایم که چگونه باید خوشبخت و آرام بود، این است که به وقت آرامش احساس ناآرامی و پوچی می‌کنیم و از بیمار شدن استقبال می‌نماییم تا از این ناآرامی بیرون آییم.

نکنه تعجب آور این است که باید بیاموزیم چگونه می‌توان آرام و خوشبخت زیست، بدون اینکه بییمی از این حیث به خود راه دهیم.

اگر به این قاعده عمل کنیم رفته رفته راز خوشبخت و آرام بودن را کشف خواهیم کرد... علاقه به بیمار شدن و نقاهت طلبی را ترک کرده به محبت و صفا خواهیم پرداخت، در نتیجه میکروب و بیماری در برابر ما خلع سلاح خواهد شد سر انجام به این نکته پی خواهیم برد که ما می‌توانیم بادیگران و باجهان به نحو صلح آمیزی زندگی کنیم و از نعمت سلامتی و آرامش لذت ببریم.

منبع:

برگزیده از کتاب روان درمانی برای همه دکتر ایرج پور باقر

پانوش:

1-Psycho - Somatic

۱- بیماری‌های روان تنی

مساوی بود با زنگ خطر مرگ. ما باید به این نکته پی ببریم که چرا مایلیم بیمار باشیم و یاد در حالت نقاهت به سر ببریم. باید در دالان‌های تاریک و پر پیچ و خم روان خود به جستجو بپردازیم تا بالاخره کشف کنیم چرا نقاهت را بر سلامت کامل ترجیح می‌دهیم.

قاعده سوم:

این است که باید از سالم بودن لذت ببرید.

می‌گویند این که یک چیز بدیهی و واضح است. شما به من فرصت سالم بودن بدهید تا من از آن لذت ببرم، یقین دارم که راست می‌گویید، ولی موضوع به این سادگی‌ها هم نیست. بسیاری از ما، از دوران کودکی در خانه ایی زندگی کرده‌ایم که مالا مال از حسادت، محرومیت، بی‌عدالتی و عدم رضایت بوده است. این است که به سبب وجود این چیزها یاد نگرفته‌ایم که چگونه می‌توانیم خوشبخت و سالم زندگی کنیم. بدون اینکه به ریشه‌ی امر پی ببریم، چنین احساس می‌کنیم که مظلوم واقع شده‌ایم و این بی‌عدالتی است که زندگی مان را تیره و تار کرده است. گرفتاری‌های خود را به حوادثی منسوب می‌کنیم که در زندگی برایمان پیش آمده است. خلاصه چنین استنباطی از زندگی، داشتن الگوی ناخود آگاهانه‌ی ماست برای زندگی کردن.

