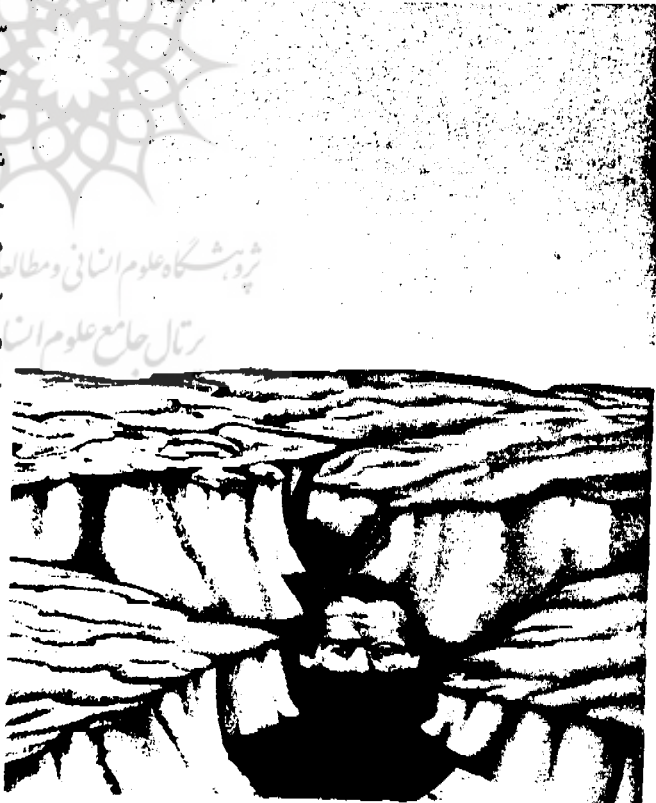


احمد حیدر

بهداشت روانی

در هیچ زمینه از علوم پزشکی پیچیدگی امر بحد "علوم رفتاری" نیست. علت این مسئله عمدتاً "چند علتی بودن حالات روانی در سلامتی و بیماریست. در هر مسئله چند علتی نظریات و فرضیه‌های گوناگون درباره علل بدلیل اینکه از زوایای متفاوت بررسی می‌شوند و با زبانهای متنوعی بیان میگردند یکدستی و روانی لازم را ندارند و باین دلیل پژوهشگر در مقابل توده‌ای عظیم از نظریه پردازیه‌ها قرار می‌گیرد که در بسیاری موارد با جهت‌گیری‌هایی که ریشه در سابقه‌کار او دارند محک می‌خورد. باین دلیل چه بسا عقاید و نظریات گوناگونی عرضه شود که جمع کردن آنها در زیر یک نظریه منسجم ناممکن بنظر آید. نگرش از دیدگاه سیستمیک جلو چنین اشتباهی رامی‌گیرد و بر اساس این دیدگاه انسان و رفتارهای او در مجموع یک سیستم هستند که خود جنبه‌های بسیار متنوع زیستی، روانی و اجتماعی دارد و این جنبه‌های گوناگون در یک سیستم باز براساس پدیده‌هایی چون تاثیر و تاثر متقابل درون نهادها و برون دادها از طریق فرایندهایی چون پس‌خوراند اطلاعات (Feedback) عمل می‌نمایند. از چنین راههائی عامل زیستی بر عامل روانی و اجتماعی حیات انسانی تاثیر می‌نهد و بالعکس. در حقیقت نگرش سیستمیک‌ما می‌آموزد که مطالعه یک پدیده تنها به تعریف حدود ایستای آن پدیده ختم نمی‌شود بلکه مهمتر، مطالعه پدیده در رابطه با پدیده‌های



مثلا" با واکسیناسیون میزبان نهائی یعنی انسان را در مقابل آن عامل بدفاع طبیعی مجهزسازیم . وقتی از مقوله بیماریهای عفونی خارج شویم ومثلا" با اختلالات قلبی عروقی یا متابولیک مواجه شویم با عوامل متعدد و بعضا" پیچیده سروکار می‌یابیم ، لیکن باز هم امکان تجربه مدل سازی بیماری ، بررسی پاتولژی نسجی تست عوامل پاتوژن فرضی بر روی حیوانات آزمایشگاهی و انطباق نزدیک به تعیین نتایج بر انسان در اختیار ماست که از آن طریق میتوانیم به نظریه‌های علمی محکم در مورد علت یا علل دست یابیم و روشهای پیشگیری را بر مبنای این نظریات تنظیم کنیم .

در مورد بسیاری بیماریهای روانی ما از دسترسی بچنین ابزار محرومیم . حتی برای بهنجار بودن در مورد حیات روانی تعریفی دقیقی که مقبولیت عام داشته باشد نمی‌توان ارائه داد (۱) . مدل‌های حیوانی کامل برای بیماریها نمی‌توان ساخت . پاتولژی نسجی در حد معمول آن را نمی‌توان بکمک طلبید . در اینجا سروکار ما با همه عوامل رشد شخصیت است و بعضی از این عوامل لااقل با روشهای معمولی قابل تجزیه نیستند ، لاجرم باید روشهای دیگری برگزید . روشهای کل نگر که بارتباط عوامل مشکله یک قضیه می‌پردازند از این دسته‌اند .

زبان و روشهای مادر مقابله با مسائل فوق از مفاهیم طب پیشگیری که خود یکی از پایه‌های بهداشت عمومی است اتخاذ شده وبر این مبنا پیشگیری به سه بخش عمده اولیه یعنی مقابله با "بیماری موجود" و ثالث یعنی مقابله با تخفیف حالات تشبیت شده بیماری در فرد خنقسیسم میگردد . اکنون باتوجه به مطالب فوق به مسئله پیشگیری از بیماریهای روانی می‌پردازیم .

دیگری است که در اطراف آن وجود دارند وبرآن تاثیر می‌نهند و از آن متاثر میگردند . این روابط خود پدیده‌هایی قابل بررسی اند و جمع سیستم یا نظام یعنی مجموع پدیده‌ها و روابط نیز بجای خود مقوله‌ای مهم است .

در بهداشت روانی با پیشگیری از بروز اختلالات خلفی ، شناختی و رفتاری سروکار داریم . این اختلالات علاوه بر اثرات مخرب فردی که بر جریان حیات سالم و سازنده شخص مینهند همراه با اثرات اجتماعی عظیمی نیز هستند که هر جامعه علاقمند به آینده فرزندان خود رابه مقابله‌ای خطیر ، توان گیر و بسیار ضروری میطلبد . بیماریهای روانی نادر نیستند تنها بیماری اسکیزوفرنیا که شروع آن اغلب در جوانی وحتی کودکی است با سیر مزمن خود رقمی برابر نیم تا یک درصد جمعیت فعال هر جامعه رامبتللی می‌سازد . خودکشی یک علت شایع مرگ در افراد جوان وتوانای هر جامعه است ونقش عوامل روانی را در کنار عوامل اجتماعی کمتر کسی می‌تواند در اتیولوژی مفاسد و انحرافات اجتماعی انکار نماید .

قبل از هر چیز باید در اینجا به یک نکته عملی اشاره رود . پیشگیری بیماری در هر مرحله‌ای که باشد بسته به نوع اتیولوژی آن بیماری استراتژی‌های متفاوت را ایجاب می‌کند . بعنوان مثال وقتی از پیشگیری در بیماریهای عفونی صحبت می‌کنیم ، با بیماریهای سروکار داریم با اتیولوژی کما بیش واحد . وقتی عامل بیماری عفونتی را شناختیم کافیت سیکل حیاتی آن عامل را بشناسیم . گردش آن عامل رادر طبیعت با میزبانهای واسط آن مشخص کنیم و در هر مرحله مستقیما" بجنگ آن عامل یا محیطهای زیست طبیعی آن برویم . همچنین می‌توانیم

خواهد نهاد .

بنابر این یک پایه پیشگیری اولیه در روانپزشکی بهداشت مادر و بهداشت دوران حاملگی است و تامین تغذیه و بهداشت مادر در دوران حاملگی که از طریق شبکه کلینیک‌های بهداشت مادر و کودک انجام می‌شود خود به‌تعمیم بهداشت روانی می‌انجامد .

پس از تولد طفل بدرون محیط زیست متنوع و قویا " چند جنبه‌ای حیات اجتماعی انسانی گام می‌نهد . وجود رابطه‌ای پایدار و سالم بین طفل و نخستین روابط انسانی او یک شرط لازم بهداشتی است . نخستین علائق کودک متوجه اشیاء و عواملی است که نیازهای ابتدائی او نظیر تغذیه را تامین می‌کند ، پستان مادر و یا شیشه و پستانک چنین نقش اولیه‌ای را دارند سپس مادر جای شیئی تغذیه‌کننده را می‌گیرد و بتدریج کودک چهره‌هایی از محیط اطراف خود را مشخص می‌سازد و نسبت به آنان واکنشهای فردی خاص نشان می‌دهد ادراک و عمل ، متناسب با نیازها شکل می‌گیرد . این توانائی تفاوت نهادن بین " خود " و " محیط " یک مقطع بنیادی در جریان رشد کودک است . در ابتدا کودک بین خود و مادر تفاوتی نمی‌نهد احساس خود را احساس مادر می‌پندارد ، مقلد است ، در شناخت خود سردرگم است ، و بدین دلیل صفات کسانی را که در تماس نزدیک با او هستند از آن خود می‌کند .

از تلفیق پویای اطلاعات نهاده شده در درون ارگانسیم با عوامل محیطی است که شخصیت نهائی شکل می‌پذیرد و بدیهی است که اختلال در این عوامل منجر به اختلالات روانی ، رفتاری و شخصیتی می‌گردد . کودک می‌تواند رفتارهای غیرطبیعی در مواجهه با محیطهای اجتماعی

در بهداشت روانی پیشگیری اولیه دربرگیرنده روشهای عمومی است که به ایجاد شخصیت‌های پایدار و مقاوم بیانجامد که بدون درهم شکستن قادر به مقابله استرسهای زندگی باشد .

در این زمینه همچنین مشخص نمودن افرادی که ریسک بالای ابتلای به بیماری را دارند و با موقعیتهائی که در آن اشخاص بطور موقت در معرض خطر بالای ابتلا به بیماری قرار می‌گیرند حائز اهمیت بسیار است .

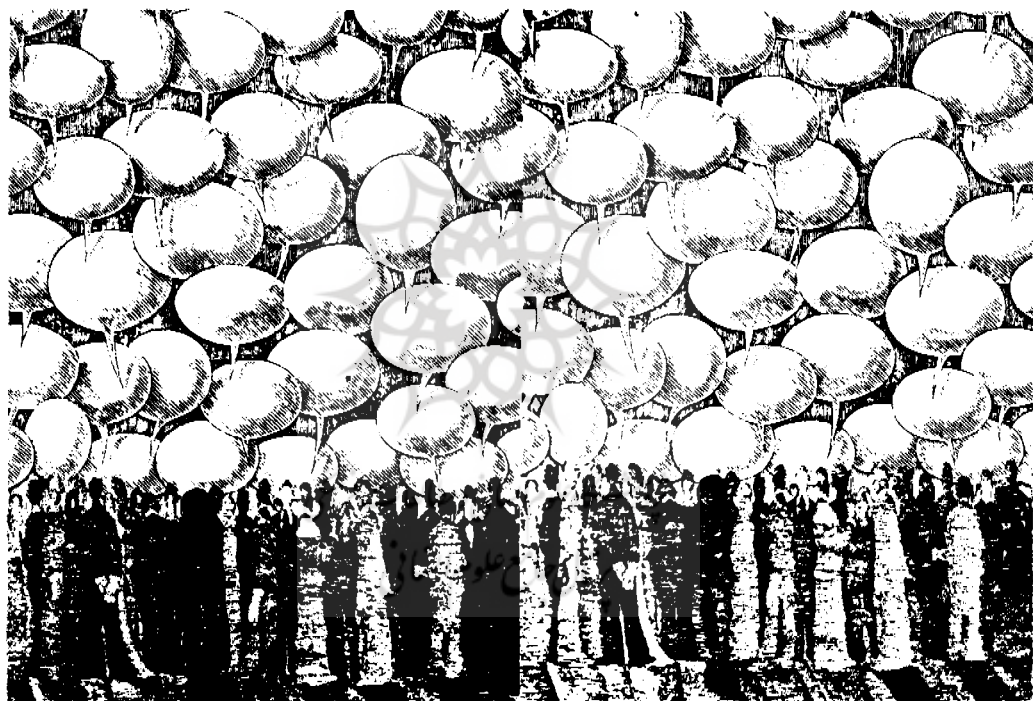
توانائی‌های شخصی در مقابله با استرسهای متنوع محیط زیست بر اساس عوامل چندی شکل می‌گیرد .

از نظریه‌یولوژیک نطفه‌ای که انعقاد آن به‌ایجاد انسانی می‌انجامد حاوی اطلاعات توارثی از دو سلولی است که هر یک از سوی یکی از والدین آمده است . تبار توارثی هر فرد به‌رحال مه‌ر خود را بر او می‌نهد و همانگونه که بر چهره او اثر می‌گذارد در شکل بخشیدن به منشأ و خلقی و رفتار او نیز بی‌تاثیر نیست . لیکن جنین انسان از ابتدای رشد در درون یک محیط زیست قرار می‌گیرد سرعت نمو انسان در هیچ مرحله‌ای با مرحله جنینی قابل قیاس نیست و همه عواملی که بر مادر تاثیر می‌نهند قابلیت تاثیر گذاردن بر جنین را نیز دارا هستند . محیط زیست کودک در رحم مادر بستگی تام به تغذیه ، سلامت و آرامش مادر دارد اختلال در هر یک از موارد فوق میتواند به اختلال در نمو جنین بیانجامد . بهداشت مادر در دوران بارداری بویژه بر رشد مغز تاثیر می‌نهد و انکار نمی‌توان کرد که هر عاملی که بر رشد کلی مغز موثر باشد در تشکیل دادن مجموع حالات روانی تاثیر

در مواجهه با مسائل مختلف زندگی مربوط میشود .
از اینفرار روشن است که علائم بیماری می‌توانند
خود بعنوان واکنش‌هایی در برابر استرس آموخته
شده باشند .

در برخورد با کلیه مسائل فوق باید ذهنی باز
و " کلی‌نگر " داشته باشیم . وقتی از عوامل
ارشی سخن می‌گوئیم همیشه نباید تصور شود که
با تغییرات مشخص گروه‌موزمی بنحوی که مثلا "
منجر به (هموفیلی) می‌شود سروکار داریم . در

گوناگونی که با آنها مواجه می‌شود نشان دهد و
این واکنش‌های معیوب ممکن است بحدی تشدید
شوند که به ناتوانی او در گذار از زندگی طبیعی
بیانجامند . کودک در جریان مراحل رشد راه‌های
گوناگون مواجهه با استرس را می‌آموزد و برآیند
این آموخته‌ها بازمینه‌توارشی و در برخورد با
استرس مشخص کننده زمینه نهائی او در حل
مسائلی است که با استرس همراهند . هیچ روش
پیشگیری نمی‌تواند بطور مطلق استرس را از محیط



اینجا طراحی کلی واکنش‌ها زمینه عام پاسخگوئی
و تغییر است که این واکنش در محدوده بهنجاری
مطرح است . این همه خود در متن حیات
اجتماعی شکل نهائی می‌گیرد . بالعکس وقتی از
عوامل اجتماعی ، یادگیری ، روابط خانوادگی
مدرسه ، ... نیز سخن می‌گوئیم باید به این
تعامل اثر توجه کنیم .

زیست حذف کند چه استرس امری اجتناب‌ناپذیر
است و در حقیقت وجود آن برای جریان رشد
روانی یک جریان ضروری است . آنچه منجر به
بیماری می‌شود یا توانائی بسیار کم در مقابله با
استرس و یا مواجهه با درجات غیر عادی استرس
است . اینکه چه درجه از استرس غیر عادی
است نیز تا حد زیادی به تجربیات قبلی شخص

می‌نهند. بهنجاری در یک جامعه خاص پیش از هر چیز باحدودی که فرهنگ و تمدن ویژه آن جامعه برای رفتار بهنجار تعیین‌میکندارتباط دارد. دوم اینکه بهنجاری روانی علاوه بر احساس سلامتی وتوان درخود فرد باید همراه با این کیفیت نیز باشدکه از رفتار فرد بهنجارنباید آسیبی به دیگران وارد آید. بنابراین درتعریف بهداشت روانی باید توجه کنیم که یک فردوقتی از نظر ماسالم استکه تعادلی بین نشان دادن رفتارها وکنترلهای اجتماعی در او موجود باشد. بر این اساس می‌توان سه ویژگی‌زیر را برای سلامتی از نظر روانی و رفتاری مشخص کرد:

(I) - رفتار شخص بایدچنان باشدکه او را در مقابل خطرات جهان بیرون وهمچنین در مقابل هموعان دیگرش حفاظت‌کند، همچنین شخص باید از آسیبهای ناشی از شدت هیجانات خویش نیز محفوظ بماند. رفتار او باید چنان باشدکه در دیگران تمایل به انتقام را برنیانگیزد. او باید فرهنگ اجتماعی خود را درک‌کند تا بتواند در درون آن بدون تعارض زندگی نماید.

(II) - رشد عمومی او باید چنان باشدکه سبب نشوداو بسوی زمینه‌های رفتاری سوق داده شود که سهم او را از احساس‌های تلخ بویژه اضطراب و گناه زیادکند.

(III) - او باید بطور کلی فعال، قادر و انعطاف پذیر باشد. توانائی در قوی زیستن سبب کاهش تاثیر استرسها می‌شود. درمواجهه با استرسهای محرومیت و بیماری او باید بتواند با انعطاف پذیری به موقعیت خو کند.

اگر استفاده از امکانات بهداشتی عمومی از طریق پیشگیری ازمشکلات دوران بارداری و بیماریهای دوران کودکی ومسائل تغذیه‌ای می‌توانند به‌نوعی پیشگیری‌ازمسائل روانی نیز بیانجامد. پیشگیری از عوامل اجتماعی موثر بر ایجاد بیماریهای روانی نمی‌تواند تنها منکی به امکانات بهداشت عمومی باشد. ما در اینجا با نهادهای وسیع خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی مواجهیم که هر یکی می‌توانند نقش بیماری‌زائی یا پیشگیری کننده داشته باشند. این نهادها نمی‌توان با معیارهای ساده اندازه‌گیری کرد. بعنوان مثال با پیشرفت تکنولوژی زندگی بشر راحتتر می‌شود وهمین امر درعین حال سبب درهم شکستن ویا تغییر درسیستم خانوادگی می‌گردد که با ایجاد " خانواده‌هسته‌ای" یعنی خانواده‌تشکیل شده از پدر مادر و کودک‌ان خانواده را از حمایت نهاد " خانواده‌گسترده" محروم می‌سازد. اگر جامعه شرایط تازه‌ای از حمایت را در اختیار خانواده جدید قرار نهد این نهاد نو پا نمی‌تواند در مقابل استرس‌مقابله کند و لاجرم مشکلات روانی بیشتری در افراد آن ایجاد می‌شود.

(1) : بهنجاری در جریان بهداشت جسمی معمولاً " به حالتی از فعالیت، توان، وهمچنین احساس شکوفائی و سلامت اطلاق میشود. در انطباق این مفهوم بر بهداشت روانی دومشکل اساسی بوجود می‌آید. نخست اینکه سیستم‌های ارزشی هر جامعه در همه زمینه‌های بهداشت روانی بویژه در دو زمینه تهاجم ومسائل جنسی بر تعریف آن جامعه از بهنجاری روانی تاثیر

دوباره پای درس آن استاد بزرگوار حضور یافتم وقتی درس پایان پذیرفت نزد او نشستیم نکته ظریفی که در شب مطالعه از ذهنم گذشته بود حضورشان عرضه داشت استاد با کمال جرات و شجاعت فرمود این معنای که تو بیان رسانیده‌ای صحیح است و معنایی که دیروز من کرده‌ام غلط بود.

شیخ احمد میگوید وقتی از حضور استاد بیرون آمدم متوجه شدم که در آسمانها پرواز میکنم و آنچنان قدرت و توانائی یافته‌ام که هرگز بچنین حالتی اشراف نیافته بودم سخن استاد و تائید او بمن جان داده بود شیخ احمد میگفت بعدها با مطالعه شخصی تحصیلات جدید را دنبال کرده پس از گرفتن دیپلم بدانشگاه راه پیدا کردم چون تحسین و تائید استاد جان و رمق تازه بمن داده بود.

شیخ احمد میگفت فرق حوزه‌های علمیه و مدارس جدید اینست که در حوزه‌های علمیه معلم شاگرد را درک کرده او را تائید و تشویق مینماید ولی در مدارس جدید اساساً چیزی که وجود ندارد تشویق و تائید کردن است او میگفت چقدر خوب است دبیران شاگردان را تائید کرده و با اینکار بآنان جان و رمق دهند او خود بخود در یافته بود که چگونه در اثر تائید پیش‌نماز و روحانی مسجد و استاد بزرگوارش هم در علوم قدیمه هم در علوم دانشگاهی موفق و موید بوده است و همه اینها را مدیون تائید معلمان حوزه میدانست.

او دیگر علاقهای به رفتن دبیرستان نداشت میخواست درس جدید را رها کرده به دنبال طلبگی برود و همه فامیلش مخالف اینکار بودند تنها مادرش بود که با اینکار رضایت میداد او دیگر به دبیرستان نرفته از ثبت نام خودداری کرد در عوض در همان مسجد بخواندن درس طلبگی شروع کرد او با عشق و علاقه وافری بغرا گرفتن درسهای مقدماتی پرداخت دیگر حتی خانه رفتن را ترک کرده در یکی از حجره‌های همان مسجد شب و روز بخواندن دروس عربی پرداخت.

پس از گذشت سه سال راهی شهرستان قم شد، در آن سالها وسیله ایساب و ذهاب بکندی انجام میگرفت با اینکه دو بعد از ظهر سوار ماشین قم شده بود اذان صبح در همان هنگام که صدای اذان از مادنه حرم شریف حضرت معصومه سلام الله علیها پخش میشد وارد شهر قم شد در همان هنگام از خدا خواست که حجره‌برای او فراهم شود تا بتواند بادامه تحصیلات علوم قدیمه بپردازد دو روز بعد او یکی از شاگردان مدرسه مرحوم حجت شده و در همان جا حجره باو داده بودند تا در آن درس بخواند.

چون عشق و علاقه وافری بدرس از خود ابراز داشته باشد خیلی سریع و تند دوره مقدماتی را گذرانده بغرا گیری سطوح عالی پرداخت.

میگفت در درس یکی از استاتید بزرگ قم که هم از نظر موقعیت علمی و اخلاقی ممتاز بود شرکت میکردم شب وقتی درس استاد را مرور میکردم ناگهان در معنی کردن روایتی به نکته جالب و بسیار دقیقی برخورد کردم صبح وقتی

