

جوانان را درک کنیم

در کلاسهای تربیت کارشناس انجمن اولیاء و مربیان با او آشنا شدم. مدت‌ها در انجمن اولیاء و مربیان مرکزی در بخش بازسازی مدارس بکار و تلاش مشغول بود. بسیار متین و موقر بود و بکار خود علاقه و سوز داشت. به فوت و فن کارشناسی خیلی خوب وارد شده بود. همین عشق و علاقه موجب شد که در فرصتی برای مسئولیت انجمن اولیاء و مربیان در یکی از مناطق فرهنگی انتخاب شده انجمن را ترک کند. من اردو ری او رنج می‌بردم چون او را یک انسان نمونه یافته بودم. ناراحتی خود را با توسعه فعالیت در یک منطقه فرهنگی جبران می‌کردم. هنوز یکسال از رفتن او نگذشته بود که بسراغ من آمده مرا جهت سخن رانی در مدارس دخترانه برای مادران و پدران دعوت کرد. ابتدا از پذیرش امتناع می‌کردم چون اعتقاد داشتم که کار تربیتی تنها به سخن رانی و راهنمایی کردن نیست. هزار نکته باریکتر از مو در آن وجود دارد. علاوه بر سوز و عشق هزاران نوع علل و عوامل احتیاج دارد. باید پدر و مادر در حد متعادل به مسائل تربیتی ایمان داشته با فوت و فن آن آشنا باشند. علاوه بر اینها باید در حد متعارف اهل سواد و تحصیل باشند و گرنه پدر و مادر بیسواد در بعد تربیتی چه کاری می‌توانند انجام دهند. از همه اینها گذشته از نظر اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی عوامل بازدارنده بسیاری وجود دارند که انسان‌ها را از تعادل خارج کرده تربیت و سازندگی را معوق می‌گذارند. و همچنین شیوع فساد و تنباهی در بین نسل جوان و سرگردانی و بیکاری آنان، همه موانع راه تربیت بوده امید خوب شدن را تضعیف می‌نماید. مضافاً "برای آنکه جز در تعداد انگشت شماری از مدارس، معلم علاقمند و دلسوز

وراهنمای واقعی کمیاب است و تازه اگر فردی هم پیدا شود که به کار تربیت و معلمی عاشق باشد از نظر زمانی برای تربیت کردن مجالسی برایش فراهم نمی گردد. با توجه باین مشکلات خود را برای سخن رانی اولیاء آماده ندیده به عذرتراشی می پردازم. ولی شور و عشق او در ساختن ها و دوندگی و ایثار گسترده اش و نیازمندی شدید جامعه، به من نهیب زده مرا وادار می کردند همانند او دوباره مشتاقانه بکار راهنمایی و تربیت اشتغال ورزم. در این جنگ وجدال دوست ما پیروز شد و سرانجام باو قول دادم که فلان روز بمدرسه آمده برای اولیاء سخن رانی خواهم کرد.

روز معهود بمدرسه دخترانه وارد شده در کتابخانه دبیرستان بانظار نشستم تا لحظه سخن رانی فرارسد. درحالی که به کتابهای کتابخانه نگاه می کردم یکی از همکاران خواهر وارد کتابخانه شد، پس از تشکر از سپیدیشو قبول دعوت چنین گفت: آقای من مسئول تربیتی این دبیرستان هستم. برای اینکه درکار تربیتی موفق باشم پرسشنامه ای را قبلاً به شاگردان دبیرستان داده از آنها خواسته ام بدون ذکر اسم و فامیل به مشکلات خود اشاره نمایند. دانش آموزان از این پیشنهاد من استقبال کرده در رابطه با دشواری ها صمیمانه وخالصانه مطالب خود را نوشتند، حتی راجع به مدرسه و برخی از معلمان نیز اظهار نظر کرده انتقادهائی نموده اند.

آنروز پس از سخن رانی از مدیر مدرسه و مسئول تربیتی خداحافظی کرده عازم بیرون رفتن بودم که مسئول تربیتی با اشاره ای مرا متوقف کرده پرونده ای که حاوی انتقادات دانش آموزان بود بمن ارائه داد. او گفت خوب

است شما با مطالعه مطالب و دشواری های دانش آموزان خود را برای جلسه بعدی آماده نمائید. پرونده را گرفته راهی خانه شدم. اولین فرصت خود را مشغول مطالعه دشواری های دانش آموزان دختر دبیرستان... نمودم. بعضی ها خیلی خوب سخن گفته دشواری های خود را با عبارات دقیق و ظریفی بیان کرده بودند. با خود فکر کردم این دشواری ها تنها در انحصار دختران دانش آموز آن منطقه نمی باشد؛ بلکه ناله ها و شکوه ها در ارتباط بانسل جوان و تحصیل کرده است که در سطح بسیار وسیع و گسترده ای تعمیم دارد. گرچه برخی از مشکلات مقطعی بوده مربوط به خانواده های خاصی بیان شده است ولی بیشتر سوزها و گدازها در ارتباط با عدم درک پدران و مادران است. آنها از این می نالند که چرا پدران و مادران موقعیت آنان را درک نمی کنند؟

اینطور تشخیص دادم که برخی از دشواری های آنان اشاره کرده پدران و مادران را در جریان قرار دهم. برای آنها تبیین نمایم که نیازمندیهای فرزندان آنان تنها در انحصار تهیه پوشاک و مواد غذایی و کیف و کتاب و پول توجیبی نمی باشد، بلکه جوانان نیازمندیهای دیگری دارند که اگر به آنها توجه ننمائیم فرزندان خود را درک نکرده ایم. و باز باین نکته توجه داشته باشیم که اگر کسی رادری کرده باشیم، تمام تلاش و کوشش مادرباره او متمرکز نبوده از صفا و صمیمیت نشانه ای دیده نخواهد شد.

یکی از دانش آموزان کلاس دوم تجربی اینطور نوشته بود:



دانش آموز دیگری نوشته بود :

"پدرم از نظر اخلاق خوب نیست و از هر چیزی کوچک ایراد گرفته زود عصبانی می شود و پسر از عصبانیت ناسزا می گوید."

پدر و مادرها باید بدانند که در محیط خانوادگی در حکم معلم و مربی برای فرزندان خود می باشند. اگر معلمی دارای صلاحیت اخلاقی نباشد نمی تواند شاگردان خود را ارشاد و راهنمایی نماید. بنابراین برای پدر و مادر، فرزندان شما همان چیزهایی را که شما دارای آن هستید از شما می آموزند. خداوند به پیامبر اسلام میفرماید اگر تو تند خو بودی همانا از اطراف تو پراکنده می شدند.

درست است که پدرها و مادرها باید از کوچکترین مسائل آگاهی داشته آنها را نادیده نگیرند، ولی باید باین نکته هم عنایت داشت که ایراد گرفتن زیاد احترام و ایبت آدمی را بیاد می دهد و حرمت و احترام متقابل را از بین

"مادرم می گوید تو بهترین دختر من هستی ولی هرگز از من تعریف نمی کند."

این دختر بازبان حال می خواهد بگوید مادر من هستم، چرا مرا درک نمی کنی و اگر باور داری که من هستم چرا مرا تاءئید نمی نمایی از سوز و گداز این دختر چهارده ساله بخوبی آشکار می گردد که دختران در این سن و سسال احتیاج به تاءئید دارند. می خواهند دیگران بگویند که شما هستید و ما بوجود شما افتخار می کنیم. متأسفانه برخی از دختران در این سن و سال در محیط خانوادگی احساس غربت و تنهایی می نمایند. هرگز وجود آنان بحساب نمی آید. دیگران آنها را جزء اعضاء خانواده تلقی نمی نمایند، هرگز با آنها مشورت و مشور عمل نیاورده برای فکر و اندیشه آنها ارزشی قائل نیستند. با اینکه پیامبر بزرگوار (ص) میفرمود جوان درس ۱۴ سالگی بعنوان مشاور و وزیر است و باید بنظرات آنان توجه کامل مبذول داشته از افکارشان استفاده کرد. پدرها و مادرها باید بدانند که نظر خواهی از جوانان در این سن و سال نقش معجزه را داشته به جوانان جان و حیات می دهد. ممکن است برخی بگویند دوستی فرزندان درد دل کفایت می کند نیازی به اظهار و ابراز کردن آن نیست. در پاسخ باید بگویم اولاً " جوان در حال ترس لرل بوده هنوز به ثبات و اطمینان نرسیده است. بنابراین ابراز دوستی او را تقویت کرده باو جان و حیات خواهد داد. ثانیاً " پیامبر بزرگوار میفرمود اگر کسی را دوست دارید، دوستی خود را باو اعلام دارید تا مهر و محبت استحکام بیشتری بیابد. علاوه بر این در محیط با صفا و صمیمی استعداد های فرزندانمان بطور کاملتر شکوفا خواهد شد.

خطاب می کند اگر ما دیوانه هستیم در مدرسه چه می کنیم ؟ از این گذشته او هم جزئی از دیوانگان است .

باید در خدمت این معلم بزرگوار عرض کرد که اگر بشاگردی دیوانه بگوید از آن شاگرد جز رفتار دیوانگی آیی می تواند انتظاری داشته باشد ؟ فیلیپ پیسل روان پزشک فرانسوی دیوانگان را دیوانه قلمداد نکرده مدعی بود که اینها انسان های بیماری هستند که باید درمان و معالجه شوند . پس پزشکی دیوانه ها را عاقل قلمداد کرده آنها را درمان می کند و معلم ما در مدرسه انسان های عاقل را دیوانه به حساب می آورد . باید باین معلم بزرگوار عرض کرد که تعلیم و تربیت احتیاج به صبوحوصله دارد . از این گذشته دوران جوانی دوره های است که روان شناسان و دانشمندان تربیت آن دوره را مرحله بحرانی قلمداد کرده اند . یعنی بزرگترها باید با عاطفه و مهر و محبت از کنار رفتارهای جوانی عبور نموده بادیده اغماض نظر نمایند . دانش آموز دختر دیگری چنین نوشته است :

"مشکل من اینست که پدر و مادرم اصلاً احساس مرا درک نمی کنند بمن می گویند اولین نفری که بخواستگاری تو بیاید باید قبول کنی آنها می خواهند آینده مرا بمن تحمیل نمایند . آنها نمی دانند که من هم انسان هستم ، فهمو احساس دارم . علاوه بر این من باید با همسرم زندگی کنم نه آنها ."

در پاسخ باید گفت ای پدر و مادر عزیز شما با اینکار علاوه بر اینکه او را خوشبخت نمی نمایید بلکه خود را هم در بدبختی و تیره روزی می افکنید . هنوز اشکهای داغ و گرم نوعروسی لاکه در انجمن دل همه را بدردی می آورد نمی توان

◀ بقیه در صفحه ۳۴

می برد . علی علیه السلام در فراری از نهج البلاغه میفرماید :

العَاقِلُ نِصْفُهُ تَجْمَلُ وَ نِصْفُهُ تَعَاظِلُ یعنی انسان عاقل نیمی از وجودش متحمل شدن ادبیت و آزار دیگران بوده و نیمی دیگر از وجودش ، خود را به تعادل زدن است . بزرگترها باید توجه داشته باشند که نباید هر چیزی را مورد انتقاد و ایراد خود قرار دهند ، بلکه با توجه و درک آن نکات بطور غیر مستقیم هشدار داده فرزندانشان خود را ارشاد و راهنمایی نمایند . در بعد عصبانیت باید گفت علی علیه السلام خشم را نوعی جنون تلقی کرده است و فرموده شخصی که عصبانی می شود اگر پشیمان شود جنون او ادواری است و اگر اظهار ندامت ننماید جنونش دائمی است . ضمناً ما بزرگتران باید توجه داشته باشیم که با عصبانیت و ناسزا گفتنی ها علاوه بر اینکه کاری انجام نمی گیرد بلکه عملاً این روحیات را بفرزندانشان خود انتقال می دهیم .

" در خانواده ما به شخصیت اهمیت داده نمی شود . " واقعا " درد آوراست دختری در سن چهارده سالگی همان موقعی که احتیاج به شخصیت و حرمت دارد با بی توجهی رفتاری در محیط خانه مواجه شود که معیار با شخصیت انسانی است . بایسد بزرگترها بدانند که دختران در این سن و سال از هوایی که استنشاق می کنند بیشتر به حرمت و شخصیت احتیاج دارند . ویکتور هوگو در کتاب بیوایان آن چنان شخصیتی به زان وال زان داد که تا آخر عمر از نظر اخلاقی او را دگرگون ساخت و نوشته اش جزء شاهکارهای روزگار قرار گرفت . شاگردی که در همین مدرسه درس می خوانسد نوشته است که یکی از معلمان شاگردان رادیوانه

استرس

عوارض قلبی

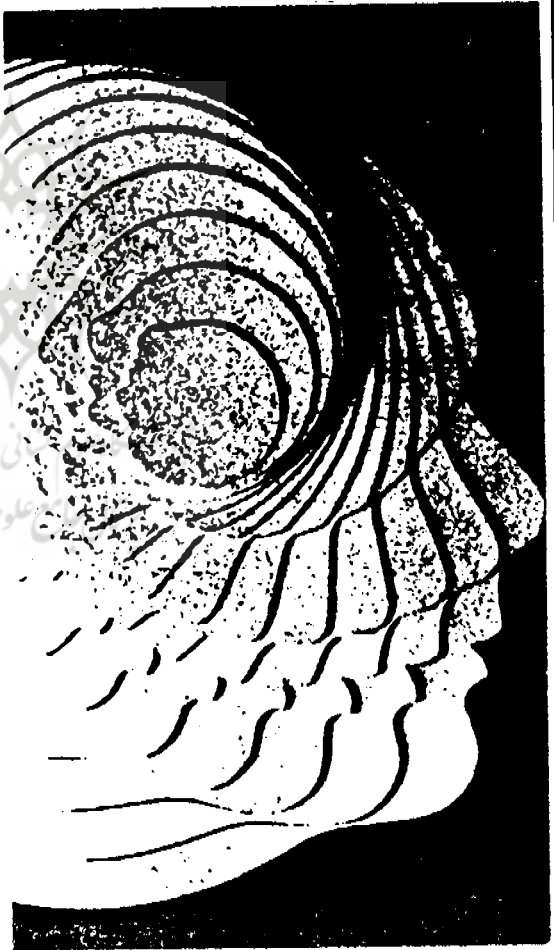
فشارخون

استرس چیست؟
تنش روانی کدام است؟
استرس و تنش روانی را چگونه می توان تعدیل نمود؟

چرا باید هریک از افراد جامعه از این پدیده شوم قرن حاضر آگاهی داشته باشد؟ نوشتاری که درپیش روی خوانندگان عزیز قرار دارد بخشی از چهار قسمت است که بتدریج در این شماره و شماره های بعد درباره فشارهای عصبی و ضربه های روانی و چگونگی پیش گیری و تا حدودی درمان آنها ملاحظه خواهند نمود. امید آنکه با آشنائی با ریشه های فشارهای عصبی و روانی و عوارض ناشی از آنها و آگاهی ارنحوه پیشگیری گامی در بهبود سلامت روان خود و جامعه و فرزندانش و خانواده برداشته باشیم.

بحث را با نقل مطلبی از روزنامه اطلاعات روز شنبه بیست و یکم خرداد ماه یکهزار و سیصد و شصت و هفت تحت عنوان " سکنه قلبی عارضه شایع درجهان سوم " آغاز می کنیم و در آنجا می خوانیم:

" کارشناسان سازمان بهداشت جهانی در پایان یک کنفرانس چهار روزه در ژنو اعلام کردند بیماری سکنه قلبی درجهان سوم به صورت یک عارضه شایع درآمد است. و تا سال ۲۰۰۰ مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی بین ۱۵ تا ۲۵ درصد از کل مرگ و میر را درجهان سوم تشکیل می دهد. در همین قسمت اضافه شده است که علت رشد ابتلای به بیماری سکنه قلبی در جهان سوم مربوط به مصرف بیش از اندازه نمک غذاهای چرب و مشروبات الکلی و همچنین رواج اعتیاد به سیگار بوده و کارشناسان مزبور خاطر نشان کرده اند: مردم در کشورهای جهان سوم به یک روش غلط از زندگی شامل خوردن غذای



زیاد و دوری از فعالیت‌های ورزشی سازنده سوق داده شده‌اند.

این کارشناسان درعین حال وجود فشارهای عصبی ناشی از تضادهای اجتماعی کشورها درجهان سوم را یکی دیگر از دلایل رشد ابتلا به سکنه قلبی قلمداد کرده‌اند.

سارمان بهداشت جهانی در پایان بیانیه خود، خواهان بهبود تغذیه و روش زندگی در جهان سوم به عنوان علاج اصلی برای کاهش مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی در ایرکشورها شده است. رابطه بین روان آدمی و قلب او و چگونگی تاثیر هیجان‌ات روحی بر روی کار قلب و دستگاه گردش خون موضوعی است که از قدیم به خوبی شناخته شده است و امروزه با تجربیات و مطالعات دقیق و تحقیقات، جزئیات ارتبطات روان و تن آدمی و بویژه تاثیر تضادهای درونی و روحی با فعالیت قلب و عوارض و بیماری‌هایی که از این طریق گریبان گیر افراد بشر می‌گردد روشن تر نموده است، که بعضی از آنها قابل توجه و ذکر بوده، می‌تواند برای همگان مفید باشد.

آنچه که بدان بیشتر تاءکید می‌شود اینکه اثر فشار عصبی و هیجان بر روی تعداد نبض و فشار خون و فعالیت قلب و عوارض آنهاست. در هنگام فشار عصبی تعداد نبض که بطور طبیعی ۷۰ بار در دقیقه است تا ۱۴۰ بار در دقیقه و گاهی بیشتر حتی به ۲۰۰ بار در دقیقه می‌رسد.

تجربه دیگر نشان می‌دهد که ایجاد ترس بوسیله صداهای وحشتناک، دردهای شدید و حتی گفتگو درباره جریحه‌دار کردن احساسات و عواطف انسانی بر روی فشار خون و نبض اثر کمتری دارند تا اضطراب و نگرانی و تضاد درونی که می‌توان آنرا مهمترین عامل ناراحتی‌های

قلبی و عروقی دانست. و آنچه مسلم است یک همزمانی بین بالا رفتن فشار خون و اضطراب و فشار روحی وجود دارد که ممکن است گاهی فشار خون سبب اضطراب باشد و یا آنکه در بیشتر موارد اضطراب و فشار روحی باعث افزایش فشار خون گردد.

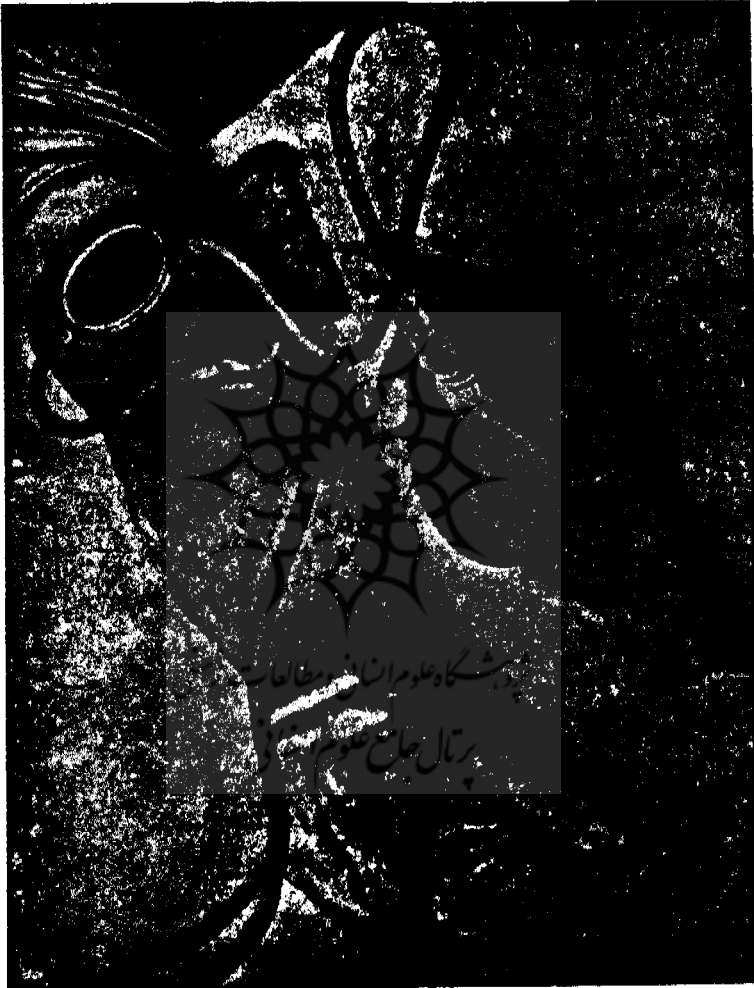
در حیوانات نیز نشان داده شده که با نگهداشتن حیوان برای مدت زیاد و طولانی در شرایط استرس و فشار روحی (با یک نوع استرس و یا چند نوع استرس) مانند نور شدید، صدای بلند و ترس آور، فشار هوا و ایجاد موانع در قفس آنها فشار خون بطور واضح بالا می‌رود.

همچنین مطالعه بر روی ۶۹۵ سرباز که سه مدت یکسال در صحرا نبرد داشتند نشان داد که ۲۷٪ این گروه حتی هنگامی که در نبرد هم نبوده اند فشار خونشان بالا بوده است و ضمناً "نبض آنها تند و سریع، رنگشان پریده و مردمک چشمانشان گشاد بوده که نتیجه ترس و وحشت درونی و بالا بودن میزان آدرنالین در خون است. وقتی همین سربازان از نبرد صحرائی برگشته و استراحت کامل کرده‌اند و در نتیجه از اضطراب رهائی یافته‌اند فشار خونشان به ارقام طبیعی باز گشته است. همینطور در بررسی‌های جنگ لنین گراد مطالعه بر روی فشار خون جنگجویان نشان می‌دهد که همواره روی رقم ۱۸ میلی متر جیوه بوده است و پس از پایان جنگ و از بین رفتن استرس رقم فشار خون طبیعی شده است.

در سال ۱۹۷۳ درباره شیوع بیماری‌های فشار خون و زخم معده و دیابت که در بر روز همگی آنها استرس نقش مهم و اساسی دارد، در بییر کارمندان شرکت‌های هواپیمائی که مسئول لطفاً "ورق بزنید

که با ترافیک سنگین تر و تضاد روانی و فشار روحی بیشتر سروکار داشتند فشار خون بالاتری را دارند و در نتیجه عوارض قلبی و عروقی هم در آنها زیادتر است .
در تحقیقی دیگر که بر روی ۴۶ دانشجویی که تحت ناهنجاری استرس های امتحانی بودند انجام

کنترل فرودگاه می باشند تحقیق نمودند و نتیجه گرفتند که در مقایسه با افرادی که در فعالیت های دیگر فرودگاه شرکت دارند استرس کمتری دارند این بیماریها چهار بار بیشتر است .
همین گزارش حاکی است که شیوع فشارخون در میان مسئولین کنترل فرودگاه هائی که ترافیک



گرفت مشاهده گردید که فشارخون آنها با مقایسه بارمان فراغت بمقدار زیادی بالا رفته است .
و در این موارد به علت آگاهی شخص از فشارخون نبض قلب و افزایش قابل توجه نبض نیز ملاحظه

بیشتری داشتند بیشتر از مسئولین کنترل فرودگاه هائی بود که ترافیک کمتر داشتند . در باره رانندگان وسایل نقلیه نیز همین نتیجه به ثبوت رسیده است . باین معنی که رانندگانی

می‌شود. در زمینه هیجانات دانش‌آموزان و دانشجویان در هنگام امتحان، نگارنده خاطره‌ای از دوران تحصیل دانشگاهی خود دارد که برای خوانندگان صاحب نظر نقل می‌شود.

زمانی که یکی از دانشجویان هم دوره که علاقمند و ساعی بود در جلسه امتحان درس فیزیولوژی عملی حاضر شد به محض مشاهده استاد مربوط در اثر شوک و ضربه روانی آنی نقش بر زمین گشت، بطوریکه چند نفر از خدمتگزاران او را از اطاق خارج نمودند و ضربه بعدی آن بود که فرصت امتحان بعدی به او داده نشد و مردود گردید. این حادثه باعث شد او را از ادامه تحصیل باز دارد زیرا حاضر شدن مجدد در بین دوستان و رفقای بسیار سنگین و ناراحت کننده بود.

این خاطره باعث شد که بعدها شیوه‌ای در انجام امتحان و آزمونهای دانش‌آموزان و دانشجویان بکار رود که آنرا آزمون مستمر نام گذاشته‌ام. در طول سه ماه تحصیلی یا یک ترم امتحانات مکرر با همان شرایط امتحان نهائی در دبیرستان انجام می‌شود که هدف آن سه محور اصلی ریاست: یکی اینکه تکرار امتحان چهره ترسناک امتحان را از دانش‌آموز و دانشجو می‌گیرد. ثانیاً "تکرار پرسشها" آنقدر زیاد است که اکثراً "اغلب پرسشهای امتحان اصلی و نهائی قبلاً" در این امتحانات مورد پرسش قرار گرفته و پاسخ داده شده است دانش‌آموز به سهولت می‌تواند از عهده پاسخ آنها برآید.

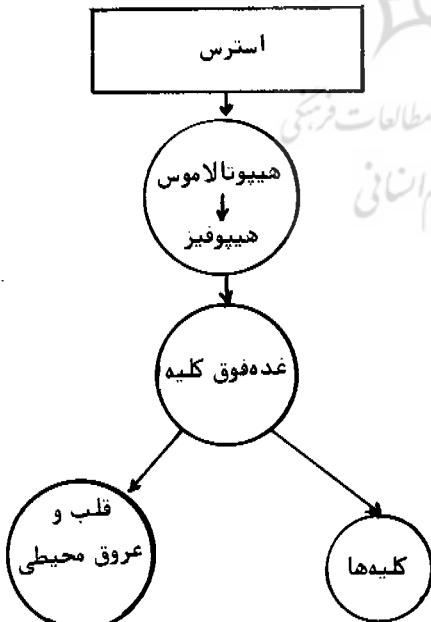
ثالثاً "افزایش قدرت علمی و آمادگی دانش‌آموزان و کیفیت آموزش در سطح بالا و عالی قرار دارد.

بالاخره باید گفت دانش‌آموز شرایط کنکور

و شرایط امتحان نهائی را بارها مورد تجربه قرار داده است و باین جهت هیجان اضطرابی از شنیدن امتحان یا صحنه آن نخواهد داشت. گزارش‌های مکرر و متعددی که از حضور چنین داوطلبانی در جلسات امتحانات نهائی در سالهای مختلف بوسیله روسای حوزه‌های امتحانی رسیده همگی حاکی از شگفتی مراقبین و مسئولین امتحانات از طمأنینه و اطمینان خاطر و آرامش روحی آنان بود که در برابر سایر داوطلبان کاملاً "محسوس و مورد توجه قرار داشته است. رابطه فشار عصبی و فشار خون با فرهنگ اجتماعی و باورها و اعتقادات افراد نیز انکار ناپذیر می‌باشد. پژوهش‌هایی که در شش کشور مختلف انجام شده نشان می‌دهد فشار خون در کشورهای که فرهنگ ثابتی داشته اند پائین بوده ولی در کشورهای که فرهنگهای متغیر و بی ثبات دارند مسئله برعکس است و بهمین ترتیب ورود فرهنگهای بیگانه به فرهنگ اصیل و سنتی منطقه این عوارض را شدیدتر می‌نماید. بطور کلی در فرهنگهای ثابت که در آن شکل اجتماعی، محیط زیست و سنن و آداب و رسوم تثبیت شده محترم شمرده می‌شوند و جوانان اعضای آن جامعه نقش خود را رودتر پیدامی‌کنند و تطبیق صحیح با محیط دارند، واز نظر زندگی کاملاً "متممکن می‌باشند فشار خون پائین تر است. البته عقاید خرافی و بعضی از تعصبات جاهلانه‌ها که در این جوامع خود موجب بعضی اضطرابات روحی و نگرانی‌ها می‌شود نباید از نظر دور داشت.

توجه به این نکته مهم ضروری است که انسان در کودکی یک سری تجارب اولیه کسب می‌نماید و خود را با محیط از نظر زیستی و شرایط

بلافاصله پس از برخورد آنها و احساس خطر در گربه‌ها، دره ۵۰٪ موارد فشارخون بالا می‌رود و همچنین است درمورد سگ‌هایی که بوسیله جریان برق یا عامل ترسناک دیگری مورد استرس قرار می‌گیرند، علاوه بر بالا رفتن فشارخون و وقفه در ادارار ظاهر شده است. بطور کلی هنگامی که حیوانی تحت تاء تیر یک تهاجم مانند ضربه خونریزی یا سرما و یا سوختگی شدید قرار می‌گیرد یک سلسله تغییرات درخون و بافت‌های حیوان پیدا می‌شود که عبارت خواهند بود از تغییر درجه حرارت بدن، افزایش فشارخورو میزان قند واوره و اسید اوریک خون و همچنین تعداد گلبولهای سفید خون نیز زیاد می‌شوند به‌رصورت چگونگی اثر استرس بر روی دستگاه های بدن و ایجاد فشارخون و عوارض روان تنی دیگر بسیار پیچیده است که نمونه ساده شده و مختصر آن به صورت طرح زیر درآمده است .



ساخت اجتماعی و سنتی و آداب و رسوم تطبیق می‌دهد، و بتدریج این تطبیق در سنین میان سالی و پیری کامل‌تر می‌شود و بعدها به سختی قابل دگرگونی است. حال اگر در سنین میان سالی ارزش‌های اجتماعی تغییر کند و شرایط از آنچه که در کودکی و نوجوانی تجربه شده عوض شود و یا محیط زندگی یکباره تغییر کند و از شهر به روستا و یا از روستا به شهر کوچ نماید، این عوامل خود باعث ایجاد کشمکش روانی و استرس شدید روحی گردیده فشار عصبی ظاهر می‌شود.

جانب توجه است که در میان ۱۸۰۰ بیمار بستری شده در اطراف دریاچه و یکتوریادرنکینیا حتی یک مورد هم فشارخون پیدا نشده و این تحقیق ثابت می‌کند که "اولا" چه رابطه نزدیکی بین تمدن و تکنولوژی در بروز بیماری‌های روان‌تنی وجود دارد، ثانیا، فرهنگ اجتماعی ثابت و روند تکامل و گسترش بموقع غرایز و احساسات در دوران کودکی و تطبیق آنها با مسائل قابل قبول اجتماعی یک عامل اساسی و مهم در ثبات افراد آن اجتماع بوده در داشتن آرامش روحی و فشارخون ثابت چه مقدار موثر است، و می‌توان چنین نتیجه گرفت که فشارخون نتیجه عدم موفقیت و تطابق خواسته‌های یک فرد با اجتماع و محیط فیزیکی و روانی اطرافش بصورت قابل قبول است. که این امر زاییده نابرابریها و تبعیض‌ها و فقدان عدالت اجتماعی در چنین محیط‌هایی می‌باشد. درباره چگونگی تاثیر هیجان‌ات و استرس در ایجاد فشارخون آزمایش‌های متعددی در حیوانات انجام شده، از آن جمله تولید استرس تجربی در گربه‌ها بوسیله نشان دادن سگ، که



استرس ها دارای دومنشاه خارجی و داخلی می باشند. استرس های بامنشا خارجی آنهاست هستند که در شرایط نامساعد محیط برای شخص ایجاد می شود، نمونه آن افزایش فشارخون در دانش آموزان و دانشجویان است که دربالا بان اشاره شد و این افزایش حداقل ۳۰ میلی متر جیوه حداکثر تا ۵۰ میلی متر جیوه می باشد. در باره نبض هم حداکثر ۵۰ بار و بطور متوسط ۱۶ بار افزایش مشاهده شده است.

همینطور نقش هیجان بعنوان ایجاد کننده آلرژی و حساسیت نیز توجیه شده است، باین معنی که اشخاصی هستند که نسبت به صوت فرنگی حساسیت دارند ولی این حالت بطور خفته و پنهانی است تنها موقعی که افراد دچار هیجان می شوند بروز می کند. یعنی آلرژی موقعی آشکار می شود که نسبت به عامل روانی هیجانی مشروط شده باشد.

کسانی هستند که نسبت به گروه گلها ویا گیاهان آلرژی دارند. گاهی دیده شده که حمله آنها موقع مشاهده تصویر گل و گیاه هم درهنگام هیجان و اضطراب ایجاد گردیده است استرس های بامنشا داخلی مربوط به عقده های عاطفی شعور خود آگاه و ناخود آگاه افراد است که منجر به اختلالات غدد داخلی و همچنین در زنان باعث توقف عادت ماهانه و دردهای موقع ریتسم و چاقی و ریزش موها و سفید شدن آنها می شود. بطور کلی عوارضی که استرس در بدن ایجاد می کند درد دستگاه عصبی باعث بروز سردردهای شدید و میگرن و لکنت زبان و عصبانیت و تندخویی و لرزش اندام ها و فلج های دست و پا و نیمه بدن حتی شوک عصبی می شود.

عوارض عمده هیجانات و فشارهای عصبی

عبارتند از : پیدایش آسم و تنگی نفس در دستگاه تنفس ، ایجاد آگزما ، کهیر و خارش و سوزش در پوست ، سختی بلع غذا ، زیاد شدن اسید معده و ایجاد زخمهای معده ، اثنی عشر و روده ، اسهال یا یبوست ، بی اشتهاپی و یسا اشتهای کاذب ، چاقی یا لاغری مفرط و همینطور عوارض دیگر مانند گواتر یا غم باد ، تنگ شدن گرفتگی رگهای قلب ، تپش قلب و زیادی فشارخون که بطور مفصل بحث آن رفته است . در بیشتر موارد بعلت عامل مشترکی که همان فشار عصبی است این عوارض توأم بایکدیگر شخص را رنج می دهد و به ندرت در مراحل اولیه ممکن است یکی از نشانه های فوق را به تنهایی مشاهده نمائیم و خود شخص مبتلا بطور آگاهانه نسبت به کلیه آنها ، توجه داشته و حساس می باشد .

بخور خلاصه باید گفت که بالا بودن فشارخون و احساس دردهای جلو قلبی و حمله های قلبی و زخم های معده و روده و اثنی عشر، آگزما و خارش پوست و کهیر و همه و همه تحت تاثیر عوامل هیجانی و فشارهای عصبی بروز می نمایند. امروزه روانکاوان در زمینه بیماریهای وابسته به روان که با نام روان تنی «لطفاً» ورق بزنید

نامیده می شوند. مطالعات بیشتر و دقیقی انجام داده اند و توانسته اند مکانیسم های روانی را در ایجاد این بیماری آشکار نمایند، و در نتیجه راه های پیشگیری و درمان دقیقی ارائه نمایند. از آن جمله بررسی و مطالعه ای است که روی گروهی از افراد انجام شده که در مدت ۱۲ سال فقط یک مورد سکت قلبی در زیر ۴۷ سال دیده شده و در سایر موارد سن زنان و مردان بالاتر از ۸۰-۷۰ سال ذکر شده است. در این گروه روابط فامیلی و خانوادگی مستحکم و قوی بوده است و افراد آن از عوامل استرس زاوریسک در مسائل اقتصادی و اجتماعی اجتناب داشته اند و به همین



علت بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خون سردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

■ دکتر احمد خسروی

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خون سردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

بیماریهای عروقی قلب در آنها بسیار کم و پائین بوده. عوامل دیگری که در این باره مورد توجه قرار گرفته داشتن وزن متعادل و مصرف کم چربیهای حیوانی و نمک و عدم اعتیاد به سیگار و بالاخره افرادی بوده اند که در روز مختصری فعالیت بدنی و ورزشی داشته اند و در کارها خود را بیهوده خسته نکرده اند و خون سردی و آرامش خود را حفظ نموده اند. با آرزوی آرامش خاطر برای همگی و بکار بستن همین چند دستور بهداشتی تا شماره بعد باشما خدا حافظی می کنیم.

