

سلامت روان

کسب آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و اضطراب از اساسی‌ترین نیازهای فطری آدمی است و از دیرباز جزء مسائل اساسی بشر بوده است. همین امر موجب شده تا در ادیان الهی و آیین‌های کهن بشری، ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راه‌کارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه گردد.

از طرف دیگر، بهداشت و سلامت روانی یکی از نیازهای اجتماعی نیز هست؛ چرا که عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از حیث سلامت و بهداشت روانی در وضعیت مطلوبی قرار داشته باشند. بر همین اساس، یکی از اهداف و برنامه‌های نظام‌های اجتماعی، تلاش برای بالا بردن رفاه و بهزیستی افراد جامعه است. در این میان با تأملی کوتاه در شرایط کنونی جامعه و در نظر گرفتن گسترش و تعمیق روزافزون ارتباطات انسانی در سطوح بین‌المللی و جهانی، این نکته احساس می‌شود که عوامل برهم‌زننده‌ی تعادل، آرامش و سلامت روان و علل پدیدآورنده‌ی بحران‌های روانی، افزایش و پیچیدگی خاصی یافته و متقابلاً احساس نیاز فردی و اجتماعی به سلامت و آرامش روانی افزایش روزافزونی پیدا کرده است.

بدیهی است هرگونه تلاش در زمینه‌ی دستیابی به سلامت و آرامش روانی، که هم نیازی فردی و هم ضرورتی اجتماعی است، مستلزم آشنایی دقیق با معنای سلامت و چگونگی اندازه‌گیری آن است؛ به بیان دیگر، می‌توان گفت: تا نتوانیم بر سر معنا و چگونگی اندازه‌گیری سلامت به توافق برسیم، نخواهیم توانست به مسائلی از این نوع که «چگونه می‌توانیم سلامتی خود را حفظ کنیم یا آن را توسعه و بهبود بخشیم؟»، پاسخ

بر این اساس در بحث سلامت روانی با چند مسئله‌ی اساسی روبه‌رو خواهیم بود:

(الف) سلامت روانی به چه معناست و مؤلفه‌های آن کدام‌اند؟

(ب) چگونه می‌توان سلامت روانی را سنجید؟

(ج) عوامل سلامت روانی کدام‌اند و چه عللی آن را با مخاطره روبه‌رو می‌سازد؟

(د) راه‌های مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی سلامت روانی چیست؟ و...

با مراجعه به معانی مختلف ارائه شده برای واژه‌ی سلامت، درمی‌یابیم که علی‌رغم درک شهودی این مفهوم، تعریف دقیق آن ساده نیست و افراد و مکاتب مختلف، معانی متفاوتی را برای آن مطرح ساخته‌اند؛ هم‌چنین درمی‌یابیم که تعریف سلامت و بیان مؤلفه‌های آن به طور جدی متأثر از مبانی نظری و فلسفی در حوزه‌های هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی، روش‌شناسی، انسان‌شناسی و ارزش‌شناسی است، به طور مثال، اگر با مبنای دوئالیستی دکارتی به انسان و موضوع سلامت نگرسته شود، از آن جا که در این نگاه تنها بعد جسمانی آدمی قابل اندازه‌گیری و شناسایی علمی است، سلامت نیز تنها بر اساس بعد زیست‌شناختی آدمی تعریف می‌شود؛ ولی اگر در مبانی انسان‌شناختی خود قابل به ابعاد روانی، اجتماعی و معنوی برای انسان باشیم، این مؤلفه‌ها را هم در کنار مؤلفه‌های زیست‌شناختی، در تعریف سلامت دخالت خواهیم داد.

نکته‌ای که ذکر آن در اینجا لازم است آن است که بحث درباره‌ی چگونگی تعریف سلامت یک بحث صرفاً نظری نیست؛ چرا که نحوه‌ی تعریف سلامت و بیماری، نه تنها در اتخاذ شیوه‌های اندازه‌گیری سلامت، شناسایی عوامل دخیل در آن و دنبال کردن روش‌های درمان بیماری و ارتقای سلامت نقش اساسی ایفا می‌کند، بلکه آثار اجتماعی، اقتصادی و حقوقی بسیاری را هم می‌تواند به همراه بیاورد. به طور مثال اگر در تعریف مفهوم سلامت از مفاهیم ناظر به ساحت‌های درونی انسان استفاده شود، برای سنجش آن نمی‌توان به روش‌های کمی صرف، قناعت کرد و بهره‌گیری از روش‌های کیفی شاید بتواند به افزایش دقت سنجش‌ها در این زمینه کمک نماید. در عرصه‌ی درمانی هم اگر تنها بعد زیست‌شناختی سلامت روان در نظر گرفته شود، شیوه‌ی درمان منحصر به درمان‌های دارویی خواهد شد. اما با در نظر گرفتن ابعاد روان‌شناختی، جامعه‌شناختی، و معنوی این مفهوم، اصلاح ساختارهای اجتماعی و بررسی وضعیت هویت دینی و معنوی افراد نیز در فرآیند درمان و بهبود سلامت روانی انسان‌ها اهمیت می‌یابد.

در زمینه‌ی عوامل مؤثر در سلامت روانی نیز به نظر می‌رسد شرایط اجتماعی و فرهنگی و شیوه‌های تعلیم و تربیت تأثیرگذار هستند؛ به طور مثال، چنین عنوان شده بود که جوان بودن، سلامت جسمانی، تحصیلات خوب، برخورداری از شغل و درآمد مناسب، دین‌داری و متأهل بودن می‌تواند در بهزیستی و شادمانی و سلامت روانی تأثیرگذار باشند، اما تحقیقات بعدی در مطلق بودن نقش این عوامل تردیدهایی ایجاد کرد؛ مثلاً هرچند برخورداری از شغل و درآمد مناسب و سلامت جسمانی یکی از عوامل سلامت و بهداشت روان به شمار می‌آید، تحقیقات مربوط به جوامع توسعه‌یافته‌ای نظیر آمریکا، بازگوکننده‌ی آن است که ثروت و امکانات زیاد، با خشونت، یأس و انزوایی نیز همراه است و به تعبیر دیگر، افراد به موازات ثروتمند شدنشان خوشبخت‌تر نمی‌شوند. هم‌چنین به نظر می‌رسد ایمان مردم به مادی‌گرایی و تعریف موفقیت بر اساس شهرت، ثروت و پایگاه اجتماعی کاهش یافته و جست‌وجوی سرچشمه‌های معنا و هدف، برای کسب آرامش و سعادت در آنان افزایش یافته است.

و در نهایت شواهد نشان می‌دهند که گونه‌های مختلف و متنوعی برای مقابله با مسائل و مشکلاتی که سلامت روان را با خطر روبه‌رو می‌سازد وجود دارد و بهره‌مندی از هر یک از این گونه‌های مقابله نیز به شرایط فرهنگی و اجتماعی و نوع شخصیت و هویت فرد و چگونگی تعلیم و تربیت او بستگی دارد.

حال در شرایطی که جامعه‌ی علمی کشور در معرض پاسخ‌گویی به این نیاز فردی و اجتماعی است و از طرف دیگر می‌کوشد تا با جنبشی فراگیر فاصله‌ی خود را با کاروان پرسرعت علم کاهش دهد، توجه به نکات زیر سودمند خواهد بود:

الف) با توجه به تأثیر شدید مبانی نظری و فلسفی و شرایط فرهنگی و اجتماعی در چهار حوزه‌ی: تعریف سلامت، شیوه‌ی سنجش سلامت، شناسایی عوامل سلامت و ارائه‌ی راهکارهای مقابله با بحران‌های روانی، دقت و تأمل نظری در بهره‌گیری از نظریه‌های علمی غربی لازم و ضروری است؛ چرا که پذیرش بی‌چون‌وچرای چنین دیدگاه‌هایی و عمل به مقتضای آن می‌تواند سطوح مختلف جامعه را تحت تأثیر قرار دهد و فرهنگ جامعه را به چالش بکشانند.

ب) همان‌طور که به اختصار بیان گردید، نظریه‌پردازی در علوم انسانی بر دو رکن اساسی چیستی و کیستی انسان و چیستی و چگونگی سعادت و کمال او استوار است. از

طرف دیگر، موضع‌گیری در این دو زمینه، به شکل اساسی با مبانی هستی‌شناختی، معرفت‌شناختی، ارزش‌شناختی و انسان‌شناختی در ارتباط است. بر این اساس با استخراج دیدگاه اسلامی در این زمینه‌ها می‌توان اولین گام را به سوی نقد نظریه‌های علمی موجود و پس از آن نظریه‌پردازی در عرصه‌ی علوم انسانی برداشت، اما باید توجه داشت که میان این مرحله و ارائه‌ی نظریه‌ای علمی که علاوه بر برخورداری از انسجام منطقی، از کارآمدی مطلوبی هم در عرصه‌ی پاسخ به نیازهای فردی و اجتماعی بهره‌مند باشد، فاصله‌ی زیادی وجود دارد که بدون حدس و آزمون و اصلاح و پیرایش مرتب فرضیات، طی نخواهد شد.

ج) به طور مثال اگر در بحث سلامت و بهداشت روانی بر این باشیم که آرامش خاطر در پرتو هماهنگی و انطباق درون و برون (این هماهنگی و انطباق به دو طریق قابل حصول است: تغییر برون مطابق خواسته‌های درون، یا تغییر درون متناسب با وضعیت برون) به دست می‌آید، آنگاه در دنیای جدید که شرایط محیطی با سرعت بسیار زیادی در حال تغییر است، انسان‌ها برای هماهنگ ساختن خود با تغییرات محیطی، مدام در معرض مخاطره قرار می‌گیرند و فشارهای روانی بسیاری را باید تحمل کنند؛ اما اگر بتوانیم آرامش روانی را نه در پرتو هماهنگی و تطابق با عاملی متغیر، بلکه در پرتو ارتباط و اتصال با وجودی ثابت، که کارگردان جهان هستی است و جهان را بر محور قسط و عدل اداره می‌کند، تعریف و دنبال کنیم، دیگر تحولات بیرونی نمی‌تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را برهم زند. در این دیدگاه بر اساس مبانی هستی‌شناختی و انسان‌شناختی، سلامت آدمی به گونه‌ای تعریف خواهد شد که فرد در عین حالی که زنده، حساس، درآک و پویاست، از این توانایی هم برخوردار است که آرامش و اطمینان درونی‌اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود. اما ارائه‌ی این دیدگاه در جامعه‌ی علمی مستلزم ارائه‌ی دقیق مبانی و روش‌هایی برای سنجش عوامل تعریف شده در آن و هم‌چنین ارائه‌ی شواهدی دال بر کارآمدی نظریه در پاسخ به نیازهای موجود در زمینه‌ی سلامت روانی است و چنین مقدماتی فراهم نمی‌شود، مگر با تحقیقات نظری و میدانی گسترده.