

شیوه مقاومت در برابر طغیان‌های روحی

تحقیق و گردآوری: مهدی استرآبادی

جدادیدن خود از دیگران و رهاشدن در فضای نامحدود روان بدون ارتباط سالم فکری و عاطفی با دیگران، یکی دیگر از نشانه‌های این بیماری است. شخص افسرده که اغلب به فکر فرو می‌رود در مورد مسائلی که «احتمالاً» ممکن است رخ دهد بدبین است و نمی‌تواند به راحتی از فشار و تنش‌هایی بپاید، از این رو تظاهرات عصبی خود را غالباً با ابراز خشونت‌های ناگهانی نشان می‌دهد. آن گروه افراد هم که فاقد احساس اعتماد به نفس هستند، بیشتر فشار عوامل خارجی و درونی را احساس می‌کنند و عملاً خود را به عنوان شخصی بی‌قدرت و محکوم سرنوشت می‌پندارند. آنها به جای این که مسؤلیت زندگی خود را بپذیرند، برای

عارضه‌های روانی آسیب‌پذیر است. البته این امر به مفهوم آن نیست که در گذشته اضطراب و نگرانی یا مشکلات روانی وجود نداشته است. آنچه مسلم است، عامل سهم فشارهای روانی، بیشتر مربوط به دبدگاهها و طرز تلقی افراد از پدیده‌هایی است که در هر عصری حاکمیت دارد. پدیده‌های گوناگون، که در بستر گسترده اجتماع قابل رویت است، زائیده رویدادها و بحرانهای مختلف اجتماعی است، که به مرور زمان خود مؤلف پدیده‌هایی نوظهورند. پدیده‌های وابسته به زندگی به اصطلاح مدرن، که در ابتدای نو و طی ضوابطی تازه، ناخواسته بر زندگی

انحطاط اخلاقی بشر به اصطلاح متمدن قرن بیستم است. در طول تاریخ، بشر خود و دیگران را با جنگ و بردگی و سوءاستفاده از الکل و مواد مخدر به انحطاط سوق داده است. آمار نشان می‌دهد حداقل از هر ده نفر آمریکائی، یک نفر در دوره زندگی به سیگار، مشروبات الکلی و مواد مخدر معتاد شده است. در کشور ما طبق گزارش جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، دوازده میلیون نفر از جمعیت ۶۰ میلیون نفری ایران معتاد به مصرف سیگار هستند و تلفات افراد سیگاری ایران سالانه به ۵۰ هزار نفر می‌رسد. در دنیای آگاه امروز که اکثر مردم با زیان مواد مخدر و سیگار آشنایی کامل دارند،

عدم آرامش و ثابت روحی، استرس‌های عصبی و به طور کلی بیماریهای روانی که امروز به صورت بیماریهای عالمگیر درآمده مهم‌ترین مسأله‌ای است که بیشترین توجه پزشکان و روانپزشکان را به خود مشغول کرده است. افسردگی و اضطراب رایج‌ترین عوارض روانی عصر ماست. عصر ماشین، عصر فرسایش روان و عصر هیجان و تنش نیز هست. گرایش به زندگی صنعتی، تأثیرات ناگواری بر زندگی انسانها می‌گذارد که مخرب روان است. عوامل گوناگون فشارهای روانی، همانند: آلودگی هوا، شلوغی ناشی از



تخلیه فشار روانی خود دیگران را سرزنش می‌کنند، و یا با زبان درماندگی سخن می‌گویند.

دسته دیگری از افراد که با کمبود نیروی روانی و عدم قدرت کنترل آن مواجه‌اند، گفتگوهای درونی با خود دارند و در همین رابطه خود را تسلیم نگرشهای نادرست می‌کنند. در واقع این اشخاص ادعان می‌کنند که بر اثر فشار و تنش فرسوده شده‌اند و غالباً نگرشی بدبینانه در مورد توانایی خود یا رویارویی با مشکلات و مبارزه با آن دارند. آنها مسائل غامضی را در ذهن خود تصویر می‌کنند. زیرا از نظر روانی چیزی عامل فشار می‌شود که ذهن ما آن را عامل فشار تشخیص دهد.

بسیاری مجموعه‌ای پیچیده از تجربه‌های گوناگون به هم تنیده شده،

شهرودان تأثیرگذاری دارند، هر یک به نوبه خود عاملی در تخریب روان به حساب می‌آیند.

تظاهرات فشار روانی

اگر چه تحلیل منابع فشارهای روانی با خود سنجی به صورت شخصی، در محدوده این نوشته نیست، ولی می‌توان آثار ظاهری آن را نه در سبکهای شناخت استعدادها، تسلیم به فشار روانی، بلکه به طریق تجربی در افراد مشاهده کرد.

عموماً آشفتگیهای هیجانی، به عنوانی مختلف ظهور می‌کنند و در اغلب موارد می‌توان نشانه‌های آنها را در اضطراب، ترس، افسردگی و اختلالات جسمانی و رفتاری یا دگرگونیهای خلقی مشاهده کرد.

پس چرا عده زیادی در مصرف اینگونه مواد اصرار می‌ورزند!

آیا این نشانه‌های فشارهای روانی و آرزوی مرگ، که منظور فریود در آن مطرح است، نیست؟ «دلیل کارنگی» در یکی از کتابهای خود آماری به این شرح ارائه می‌دهد: عده کسانی که هر سال در آمریکا، به علت بیماریهای روانی انتحار می‌کنند، بیش از کسانی است که از بیماریهای مسری و خطرناک می‌میرند. آمار دیگری در همین رابطه نشان می‌دهد که هر سال بالغ بر ۳۶۵۰۰۰ نفر در جهان خودکشی می‌کنند. در کشور ما نیز با توجه به گزارشی که همین امسال منتشر شده. حدود ۶ میلیون نفر از بیماریهای روانی رنج می‌برند.

این آمارها، نشان می‌دهد بشر معاصر تا چه حد در برابر مشکلات و

کثرت جمعیت شهرها، فرسایش اعصاب در برابر صداهای ناهنجار ماشین‌ها، همچنین مشکلات روابط اجتماعی ناشی از تفاوت‌های فرهنگی، هیولای تورم و بحرانهای اقتصادی و نیز فشارهای شخصی و درونی نظیر: خاطرات تلخ و انتظارات غیرواقعی، و تعارضهای حل نشده، محسوس‌ترین نقشهای زندگی صنعتی امروز را در تأثیرگذاری بر روان انسان به عهده دارند، و در حاشیه این عوامل، عوامل دیگری نیز وجود دارد که با وجود ریشه داشتن در روان، جسم را هم می‌آزارند.

«سیگموند فروید» در کتاب «ناخشنودی در تمدن» توضیح می‌دهد که، آرزوی مرگ که به زندگی شهرنشینی نفوذ کرده است، بوجود آورنده مدارهای رشد و توسعه و

تجربه «فرانکل» درباره هنر زنده ماندن

فلسفه مادی، بشر را به تمدن مادی سوق داده است و از سوی دیگر او را از توجه به مقوله‌های اخلاقی و معنوی دور ساخته است.

نکته قابل توجه این است که، هر قدر بشر در اهداف مادی خود بیشتر گام بر می‌دارد، باز هم حریص‌تر می‌شود و روح هیچان زده‌اش آرام نمی‌گیرد. زمانی آرزو دارد خانه محقری داشته باشد و وقتی توانست به این هدف برسد و به جای خانه صاحب یک ویلا شد باز هم از فردای خود نامطمئن است، و در نتیجه عدم اطمینان از فرداهاست که لحظات زندگی را با دغدغه خاطر می‌گذراند و فلسفه حیات را فراموش می‌کند. گویا وجود بیمارش محتاج به معنی نیست. اینجاست که باید بپذیریم بخش مهمی از نگرانیها و تشویش‌ها و اضطرابهای روانی ما به خاطر شمار آرزوهای نامحدود ماست که بهانه‌ای برای نالیدن به ما می‌دهد، و سلامت ما را به مخاطره می‌اندازد. لذا اگر از مرکب آرزوهای انجام ناپذیر و غیرواقعی خود پیاده شویم، و شرایط موجود را با همه ناملایماتش بپذیریم، می‌توانیم هنر زندگی کردن صحیح را در جهان پر هیاهوی کنونی دارا باشیم. چون بخش مهمی از اضطراب و نگرانی ما به خاطر تماشای پرده‌های رنگارنگ خوشبختی است که در رویای خود می‌بینیم و انتظار داریم خوشبختی‌هایی که به ظاهر در آغوش دیگران خفته است نصیب ما گردد.

و این در حالی است که کسی را که ما او را الگوی سعادت و خوشبختی می‌پنداریم خود در جستجوی خوشبختی است! لذا آنکس که آرزوی خوشبختی به دل دارد، باید چون کودکان نسبت به مشکلات زندگی بی‌اعتنا باشد. بدون پایداری در برابر شدنند و مشکلات زندگی، رسیدن به آرامش روانی غیر ممکن است. خوشبختی و سلامت انسان به اراده و نگرش او به زندگی بستگی دارد.

صبر بر جور فلک کن تا بر آئی
رو سفید دانه چون در آسیافتند تحمل بآیدش

علمی

در دل هر کوششی نهفته است و آنها برای فاتح آمدن بر فشارها این نیرو را به کار می‌گرفتند. اگر شما چرایی در ذهن داشته باشید، می‌توانید هر «چگونه‌ای» را تحمل کنید، پژوهشگران، برخی از خصوصیات افرادی را که در مقابل فشار مقاومتند، و در برابر تغییرات زندگی به خوبی مقابله می‌کنند، و شاد و سلامتند، دریافته‌اند.

پژوهش آنها این نظریه را توصیه می‌کند که:

اصلاح و برگشت روانی یا فائق آمدن بر مشکلات و سختی‌ها، بر اساس سه نگرش نسبت به زندگی استوار است که عبارتند از:

کنترل بر وقایع زندگی شخصی که

یک فرد با نگرش ذهنی مثبت چه می‌کند؟ او افکاری را که با نگرش او سازگار است تمرین می‌کند. یکی از تدابیر بالقوه مثبت برای تصحیح نحوه نگرش ذهنی «تلقین کردن به خود است» تلقین در مورد تواناییها، باورها، نیروها و منابع شخصی خود.

«ویکتور فرانکل» روانشناس معروف اروپایی، که خود روزی به عنوان زندانی اسیر، از اردوگاههای تمرکز یافته نازی‌ها جان سالم به در برد، با آزمایش و مطالعه بر روی زندانیانی که با او به سر می‌بردند، این نتیجه را به دست آورد:

زندانیانی که در این اردوگاهها زنده



می‌ماندند کسانی بودند که «هنر زنده بودن» را علی‌رغم شرایط نامساعد و غیر قابل باور اردوگاهها یاد گرفته بودند. آنها چه می‌کردند؟ و یا چه عاملی آنها را برای فاتح آمدن بر وحشت‌های غیرقابل توصیف کوره‌های آدم‌سوزی رژیم نازی‌ها توانا می‌ساخت؟

فرانکل دریافت آنچه این‌گونه افراد را از سایر زندانیان متمایز می‌کرد، داشتن دو واژه «آنکه» و «چرا» در ذهنشان بود. او دریافت که انسانها نیاز دارند «چرایی» را که به زندگی آنها مفهوم می‌دهد و اعمال و رفتار آنان را هدفمند می‌کند داشته باشند. این زندانیان نیرویی ویژه در وجود خود داشتند. یعنی درک چیزی که دنیا را شایسته زیستن می‌کند و

نگرشها و باورها یا الگوهای ارزیابی ما را تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر کتابخانه‌های ذهنی ما، اطلاعاتی را که با شیوه و محتوی ارزیابی شناختی ما تطابق دارند و داده‌هایی را که دید ما را نسبت به جهان خارج تأیید می‌کند می‌پذیرد، و در بُعدی دیگر، اطلاعاتی را که با فرضیات قبلی ما ناسازگارند و یا عناصری که با موقعیت ذهنی ما مطابقت ندارد، انکار یا رد می‌کند.

شیوه مبارزه با فشار روانی

رمنز تسلط بر فشار روحی «در قدرت تفکر ماست» همچنانکه شکسپیر می‌گوید: مطلب خوب یا بد وجود ندارد. بلکه این تفکر انسان است که بدان شکل و معنا می‌دهد. همگی ما یکدسته ضوابطی داریم که به وسیله آنها بر رفتار خود حاکم هستیم. قوانین تقوی، درستکاری، اخلاق یا قوانینی که بر سبک زندگی ما حاکمند.

دانش روانشناسی مشی زندگی و شخصیت افراد جامعه و سلامت و بیماری آنان را از لحاظ مظاهر روانی مورد مطالعه قرار می‌دهد.

این دانش تأکید می‌کند که بعضی از عوامل ایجاد فشار روحی را می‌توان کاملاً کنترل کرد، ولی این ذهن، انتظارات، ترس‌ها یا باورهای روان گمراه کننده ماست که ما را به سوی موقعیتهای غیرسازنده و مولد فشار روحی سوق می‌دهد.

لذا بسیار مهم است که از نظر عاطفی به همه ابعاد زندگی خود توجه داشته باشیم. برای این منظور لازم است «مثبت فکر کنیم» خوش‌بینی را در خود توسعه دهیم. زیرا شخص مقاوم در برابر فشار، قادر است موانع و مشکلات را به منزله یک مبارزه بنگرد. بنابراین به یک نگرش خوش‌بینانه نیاز داریم و برای القاء این نگرش باید مرتباً در ذهن تکرار کنیم: دنیا زیباترین مکان برای زندگی است، در آن فرصت‌هایی وجود دارد که می‌توانم با نیروی اراده خود به آن دست یابم، و یا رویدادها و عوامل ناخوشایند را در جهت اهدافم تغییر دهم.