

## به همگان، خرم

## سه هم من

دکتر علی اصغر احمدی

## عاشق خرم بر مژه عابد

دامان بیماری روانی است. انسان باید احساس کند که مانند یک راننده متبحر بر خودرویی که می‌راند، تسلط کافی دارد و از همین رو هنگام راندن از آرامش لازم برخوردار است. او باید احساس کند که در شرایط بحرانی و غیربحرانی هرگز دچار دستپاچگی نمی‌شود و کنترل خود را از دست نمی‌دهد. خودرو ما، سیستم روانی ما و ما راننده این سیستم هستیم و برای رسیدن به این شاخص، شاخص دیگری را باید دارا باشیم. «فعال شدن نظام فکری ما»، دومین شاخص و نیز حمایت کننده شاخص اول است. انسان در مواجهه با محرک‌های خارجی، از جمله شرایط دگرگون شونده محیطی، باید با فعال سازی نظام فکری خود عمل کند. پدیده‌ها باید در درجه اول وارد سیستم فکری ما شوند و آن‌گاه ما براساس نتیجه‌گیری‌های آن سیستم، نحوه عمل خود را تعیین کنیم. حتی نحوه به‌کارگیری احساسات و نیز مشاوره‌های دیگران، می‌باید به تفکر فعال و قدرتمند ما متکی باشد. فکر را تابع احساسات قرار دادن و نیز تابع نظرات و راهنمایی‌های دیگران شدن، بدون اینکه تفکر فعالی در پس آن وجود داشته باشد، زمینه ابتلا به بیماری روانی را فراهم می‌آورد. زنان در مقایسه با مردان بیشتر دچار بیماری‌های روانی می‌شوند. برخی از

با اینکه نظام علمی روان‌شناسی و روان‌پزشکی تلاش کرده است بیماری‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی را تعریف و ضمن بیان علائم و میزان ماندگاری با دقتی نسبی، حدود مشخصی برای هر یک تعیین کند، باید اذعان کرد که هنوز مرز دقیق و مشخصی بین سلامت روانی و بیماری روانی وجود ندارد. به بیان دیگر، هنوز نمی‌توان به‌دقت مشخص کرد که چه زمانی انسان از مرز سلامت روانی عبور می‌کند و وارد سرزمین بیماری می‌شود.

با وجود این، می‌توان گفت سلامت روانی شاخصه‌هایی دارد که از دست دادن تدریجی آن‌ها انسان را به مرزهای بیماری روانی نزدیک می‌کند. شناخت این شاخصه‌ها و تقویت آن‌ها در خود و دیگران، می‌تواند انسان را هرچه بیشتر از فروافتادن در دامان بیماری روانی دور نگه دارد. اولین شاخص سلامت روانی «احساس کنترل با دوام و همراه با اعتماد به نفس به خود» است. انسان باید احساس کند که بر افکار، احساسات و اعمال خود، به شکلی نسبی و قابل قبول، تسلط دارد. کسی که احساس کند کنترل خودش بر خودش، همراه با فشار روانی بوده است و نیز ممکن است هر آن کنترل خود را بر خویش از دست بدهد، بیشتر در معرض فروغلتیدن به

# از آنکه جهان خرم از اوست

## در تأمین سلامت روانی

# مردم، همه عالم از اوست

حکیم و رحیم و ودود و در چنین جهانی باید خود را به دستان چنان خدایی بسپارد. خود را در جهان، تنها دیدن و جهان را بی صاحب شمردن، انسان را بسیار شکننده و بی پناه می‌سازد. این غزل زیبای سعدی، اگر به‌طور کامل خوانده و با زبان دل زمزمه شود، پشتیبان دلگرم کننده‌ای برای سلامت روان انسان خواهد بود:

به جهان، خرم از آنم که جهان خرم از اوست  
عاشقم بر همه عالم، که همه عالم از اوست  
به غنیمت شمر ای دوست، دم عیسی صبح  
تا دل مرده مگر زنده کند، کاین دم از اوست  
غم و شادی، بر عارف چه تفاوت دارد؟  
ساقیا باده بده، شادی آن، کاین غم از اوست  
سعدیا سیل فنا گر بکند خانه عمر  
دل قوی‌دار که بنیاد بقا محکم از اوست  
خلاصه آنکه، سهم ما از حفظ سلامت روانی خودمان و دیگران، مدیریت شاخص‌هایی است که پیش از این به آن‌ها اشاره شد. با اینکه مدیریت این شاخص‌ها به تنهایی، تضمین‌کننده تمام و کمال سلامت روانی نیست، می‌توان به این عوامل به‌عنوان مهم‌ترین عوامل در کنترل انسان توجه داشت.

آمارها نشانگر این است که زنان تا دو برابر مردان به بیماری‌های روانی، از جمله افسردگی، اضطراب و وسواس مبتلا می‌شوند. بخش مهمی از این ابتلا را به شیوه مواجه شدن زنان با مسائل زندگی در مقایسه با مردان می‌توان نسبت داد. زنان نسبت به مردان اغلب رویکرد هیجانی بیشتری برای حل مسائل دارند. آنان همچنین به هنگام مواجه شدن با مشکلات و مسائل، از طریق حرف زدن با دیگران، به‌ویژه دوستان و نزدیکان، به تفکر در مورد نحوه حل مسائل می‌پردازند. این شیوه، از سهم تفکر فعال خانم‌ها می‌کاهد و آن را بیشتر به یک رایزنی دسته جمعی و فاقد نظام خاص تبدیل می‌کند. تمامی این‌ها سهم تفکر فعال فرد را برای حل مسائل کاهش می‌دهند و بیشتر جنبه دادخواهانه او را فعال می‌سازند. سومین شاخص «بیرون آمدن از محدوده تنگ خود و نیازهای خویشتن و خود را جزئی از این عالم بی‌کران قرار دادن» است. انسانی که خود را در حصار تنگ خویشتن زندانی کرده و هر چیز را تنها از منظر نیازها و خواسته‌ها و دیدگاه‌های محدود خود، تعبیر و تفسیر کند، در خانه کوچک و آسیب‌پذیری زندگی می‌کند. انسان باید بداند که جزئی از یک نظام بی‌کرانه بی‌انتهاست و بالاتر از آن، باید بداند که این جهان را خالق است قادر و