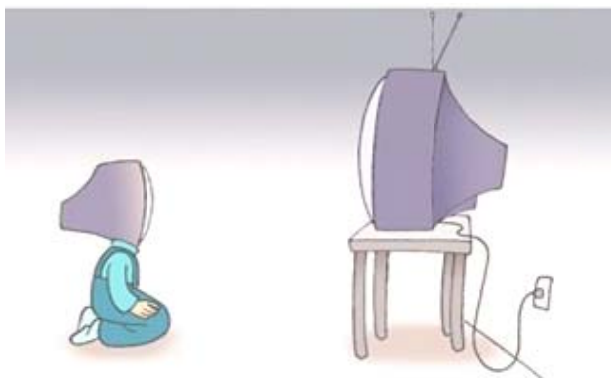




سلامت انسان و رسانه (۱)

مقاله اول: سلامت انسان و بخشی از نشانه‌های آن

نگارنده: سید احمد ساويز



نقش امروزی رسانه‌ها، از جمله رسانه‌های مانند تلویزیون، با توجه به امکان ارسال حجم بالایی از اطلاعات و نفوذ به عمیق‌ترین زوایای خصوصی خانه‌ها، در تاریخ بی‌سابقه است. به راستی این پدیده جدید تا چه حد با رشد و سلامت انسان سازگاری دارد؟ چگونه به رسانه‌هایی که بر مبنای اهداف و منافع صاحبان خود به دنبال اثرگذاری بر روی مخاطبان و شکل‌دهی دنیای پدیدارشناختی و سبک زندگی ما هستند اعتماد می‌کنیم؟ این رسانه‌ها تا چه اندازه می‌توانند بر ویژگی‌های طبیعی و ارزش‌های اخلاقی رفتاری انسان تأثیر مخرب و منفی بگذارند؟ مکانیزم‌های دفاعی ما برای مقابله با این تخریب گسترده و حفظ سلامت فردی (روانی) و اجتماعی‌مان چیست؟ این مجموعه سعی دارد در شش مقاله پیاپی به اختصار به این پرسش‌ها بپردازد.

یکی از علائمی که کم و بیش در افراد افسرده قابل مشاهده است، عدم مسئولیت‌پذیری است. منظور از مسئولیت‌پذیری نه وجدان شغلی، بلکه نوعی احساس خودارزشی و خودپنداری مثبت است که باعث می‌شود شخص برای احساس ارزشمند بودن و اعتماد به نفس به درون خود متکی بوده و نیازمند جلب تأیید از محیط بیرون از خود نباشد، و لذا بتواند با صداقت مسئولیت خطای خود را بپذیرد و عیب خود را مطرح کند: "بله، من گاهی فراموش‌کارم... گاهی سرعت لازم را ندارم." در نقطه مقابل، افرادی هستند که می‌ترسند آشکارا از ناکارآمدی‌های خود سخن بگویند، و پنهان‌کار هستند. دنیای درونی که این افراد برای خود ساخته‌اند و در آن احساس امنیت می‌کنند با دنیای واقعی فرق دارد، و این تعارض میان دنیای درون و بیرون، آنان را به تلاش اضافه برای حفظ دنیای درون و دفاع از آن وامی‌دارد. این تلاش می‌تواند شامل انکار واقعیات، فرار از مواجهه با شرایط جدید، یا واکنش‌های نامعقول به آن‌ها باشد. به این ترتیب تعارض‌های درونی می‌تواند منشأ بروز نشانه‌های بیماری گردد. اصولاً به نظر می‌رسد هر چه دنیای درون و بیرون به هم نزدیک‌تر باشند، انسان سالم‌تر است. کودک نماد سلامت است، چرا که آن‌چه در درون دارد، عیناً بروز می‌دهد. هر چه مکانیزم‌های دفاعی^۱، تعارض‌های حل نشده بین دنیای درون و بیرون، یا تفاوت بین خود آرمانی^۲ و خود پنداره با خود طبیعی^۳ شخص بیشتر باشد، نشانه‌های بیماری نیز معمولاً بیشتر، و احتمالاً سلامت نیز کم‌تر است.

یکی از لوازم رسیدن به سلامت، خودآشنایی است؛ یعنی با خود آشنا شدن، و شناخت خود. افرادی که می‌خواهند با خود آشنا شوند، باید از دریچه چشم دیگران نیز به خود بنگرند، یعنی بایستی برای آشنا شدن با خود نقدهای

¹ Defense Mechanisms

² Ideal self

³ Organismic Self

منصفانه را بپذیرند، و با کسانی که نقد منصفانه دارند همدلی کنند. تشدید فضای بدبینی بیمارگونه ممکن است باعث شود فرد اکثر اطرافیان را غیرقابل اعتماد بداند و از برقراری ارتباطی که به رشد آن‌ها کمک کند، بازماند. افراد سالم، دارای قدرت بازنگری و تجدید نظر هستند. از جمله نشانه‌های انسان سالم و مثبت‌نگر آن است که پذیرای اصلاح خویش است، منتظر است بشنود، بیاموزد، و برای ارتقای ساختار خویش کار کند. کسانی که می‌گویند "من همین هستم"، احتمالاً در سال‌های پیشین خود متوقف مانده‌اند. این قدرت نو شدن دائمی نیازمند آن است که انسان با دنیای اطرافش با نگرشی مثبت مواجه شود. این مثبت‌نگری متفکرانه از سر دانش است و نه از روی غفلت. مثبت‌نگری متفکرانه به معنای دوری از واقعیات نیست. برخلاف نظر کسانی که گمان می‌کنند باید بدبین بود تا از خطرات دور ماند، امروزه می‌دانیم که عادت منفی‌نگری، بخشی از قوای ذهنی ما را کاهش می‌دهد و ظرفیت کمی برای تحلیل دنیای واقعی باقی می‌گذارد. به همین دلیل افراد منفی‌نگر، گاه از دیدن بسیاری از واقعیات محروم هستند. علاوه بر این، منفی‌نگری نیازمند دانش کم‌تری است تا مثبت‌نگری، چرا که هر چیزی را می‌توان بر اساس نقائص کوچک قابل مشاهده به سرعت رد کرد، و تنها با تفکر و جامع‌نگری و در نظر گرفتن مجموعه مزایا و معایب است که می‌توان به مثبت بودن چیزی، علی‌رغم نقائص ظاهری آن، پی برد.

همان‌طور که بدن ما در روز همواره با ورود عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها مواجه است، و با مدیریت هماهنگ دستگاه ایمنی، بدن را از غلبه عوامل بیماری‌زا محافظت می‌کند، در عرصه روان انسان نیز دائماً عواملی وجود دارند که در صورت عدم مدیریت صحیح، ما را به سوی بیماری سوق می‌دهند. جملات منفی و تفسیرهای ناامیدکننده از مشاهدات، برخی از این عوامل بیماری‌زا هستند. حفظ سلامت روان نیز، مانند سلامت بدن، محتاج مدیریت صحیح و فعالیت دائمی قدرت تحلیل و تفکر است.

بخش عمده‌ای از روان‌شناسی جدید، با هدف درمان آشفتگی‌های روانی توسعه یافت، و از این رو بیشتر به علامت-شناسی و درمان بیماری‌ها معطوف است. این را روان‌شناسی مرضی نامیده‌اند، که هنوز هم معنای غالب را در علم روان‌شناسی دارد. در مقابل، بسیاری از حکمای گذشته و نیز روان‌شناسان، مایل بوده‌اند بر خصوصیات انسان سالم تمرکز نمایند. در این حوزه، اعتقاد ما بر این است که برای حرکت به سوی سلامت، ابتدا بایستی انسان سالم را شناخت. با شناخت ویژگی‌های انسان سالم، انواع انحراف از آن به صورت بیماری قابل شناسایی خواهند بود. از آن‌چه در اینجا بیان شد، بخشی از ویژگی‌های انسان سالم را می‌توان برشمرد.

(۱) انسان سالم معمولاً دارای نوعی خودآشنایی است، یعنی خود طبیعی‌اش را به میزان قابل توجهی می‌شناسد.

(۲) انسان سالم عموماً دارای نوعی جهان‌بینی مثبت است، یعنی اصولی دارد که مشاهدات خود را بر اساس آن می‌فهمد و همین نگرش است که اجزای مختلف زندگی و شخصیت او را به هم ارتباط داده و یکپارچه و منسجم می‌سازد.

(۳) انسان سالم معمولاً دارای نوعی مدیریت بر خویش است، که نسبت به افکار، رفتارها و نیز اصلاح خودش، مسئولانه ایفای نقش می‌نماید.

*