

# قلمرو اثرگذاری روان

دکتر امیر شعبانی (۲۹/۱/۱۳۹۴)

[برگرفته از روزنامه شهروند]

در جراید و رسانه‌ها در باب انواع بیماری‌ها و اختلالات روان و نیز در زمینه لزوم پیشگیری از آنها و چگونگی اجرای آن سخن بسیار رفته است. همچنین با توجه به شیوع زیاد این بیماری‌ها و اثر آن بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد مبتلا و خانواده او، به کرات در مورد لزوم شناسایی و درمان حتی موارد به ظاهر خفیف آنها هشدار داده شده است. با این همه، در نوشتار پیش رو نگاهی گسترده‌تر به موضوع «روان» مطرح می‌شود و تلاش می‌گردد تا قلمرو اثرگذاری آن با بیان نمونه‌هایی روشن‌تر شود.

عملکرد روزمره ما تحت هدایت و نظارت مستمر و ماحصل فعالیت‌های مغزی است و عملکرد روان ما که خود بخشی از کارکرد مغز است سهم عمده‌ای در این هدایت و نظارت دارد. البته بدیهی است که رویدادهای محیطی خوشایند و ناخوشایند و عوامل اجتماعی بر فعالیت مغز انسان اثرگذارند و برون‌داد آن را به شکل چشمگیری تغییر می‌دهند. اما کارکرد و قلمرو روان در این جایگاه مافوق و تعیین‌کننده چیست؟

برخی از کارکردهای روان شامل تعیین روحیه و انگیزه است. اینها از عواملی است که در هر لحظه تعیین‌کننده توان فرد در اجرای وظایف، برنامه‌ریزی، رسیدگی به امور روزمره و در نهایت برداشت او از سطح و کیفیت زندگی و حتی دیدگاه‌های او در نگاه به جهان هستی است. از کارکردهای دیگر روان می‌توان به تعیین سطح خودباروی و اعتماد به نفس اشاره کرد. افرادی که توان خود را در سطحی بالا ارزیابی می‌کنند، برنامه‌ای جدی برای پیشرفت دارند و به تناسب، تلاش خود را در این جهت متمرکز می‌کنند، در واقع از کارکرد مناسب روان خود سود برده‌اند. در این بخش، نقش برجسته برخی از برداشت‌ها و باورهای فرد در تعیین مسیر زندگی او عیان می‌شود و به همین ترتیب می‌توان در مورد نقش سایر برداشت‌ها و باورها در جزئی‌ترین امور زندگی اندیشید. هرچند در برخی از بیماری‌های روانی شیوه اندیشیدن دستخوش آشفتگی جدی است، در بسیاری از افراد جامعه بدون وجود چنین اختلالی، نگرش‌هایی کلیشه‌ای و برداشت‌هایی مبتنی بر خطاهای منطقی یا بدون لحاظ شواهد آشکار متناقض، بر تفکر و رفتار روزمره آنها سایه دارد و تعیین‌کننده نگاه و عملکرد آنها در زندگی است. به طور نمونه، برخی از والدین هرگونه سرپیچی کودک خود را غیرقابل اغماض

می‌دانند و ابراز واکنشی تند در قبال آن را رفتار یک والد وظیفه‌شناس می‌شمارند؛ یا برخی از افراد، پذیرش پی در پی خواسته همسر را نشان از سادگی، کاهلی و حقارت خود می‌پندارند و واکنش خود در این تعامل را نه بر پایه مستندات و حقایق، که بر اساس باورهای ثابت فردی یا قومی سامان می‌دهند. مثال‌های بی‌شماری در تبیین ارتباط نگرش و رفتار قابل ارائه است که از آن میان می‌توان به برخی از نگرش‌ها یا واکنش‌های کلیشه‌ای که می‌تواند ناکارآمد باشد اشاره کرد: نگاه منفی یا احساس انفعال در برابر صاحبان قدرت یا ثروت، باور داشتن به وجود همیشگی پشت پرده‌ای مهم‌تر از اخبار رسمی، تفاوت قایل نشدن میان مخالفت با یک ایده و مخالفت با فرد صاحب آن ایده؛ ضروری دانستن واکنش فوری و تند به فردی که به ناحق به رفتارمان اعتراض می‌کند؛ لازم دانستن گرفتن تمام آنچه حق خود می‌دانیم به هر قیمتی؛ موجه بودن قانون‌گریزی به هنگام قانون‌گریزی برخی از دیگران؛ و برچسب زدن به افراد و گروه‌های مختلف در جهت قضاوت یک‌دست در مورد همه آنها. بر این مبنا، بسیاری از واکنش‌های فردی و گروهی بر پایه وضعیت روان افراد – که خود اغلب چندوجهی است – قابل تبیین می‌شود و کارکرد «روان» به عنوان بخشی از فعالیت «مغز» هادی رفتارها می‌گردد. بسیاری از اهمال‌کاری‌ها، مسؤولیت‌گریزی‌ها، قانون‌گریزی‌ها، زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، و حتی سوء رفتارهای خانگی و غیرخانگی، قتل‌ها، تجاوزها و رفتارهای تنبیهی بسیار خشن چون اسیدپاشی در افرادی بدون اختلال مشخص روانی و بلکه در پس کارکرد ویژه‌ای از روان که نگرش‌ها و رفتارهای بخشی از افراد جامعه را متفاوت از دیگران می‌سازد شکل می‌گیرد.

جدا از بروندادهای غیرمعمول و نابهنجار روان که گفته شد، برخی از باورها و نگرش‌ها نیز ممکن است با وجود فقدان مابه‌ازای کافی پیرامونی و حتی با رؤیت شواهدی در بطلان آنها، به شکلی مستحکم و حتی رایج در میان بسیاری از افراد هنجار به حیات خود ادامه دهد. به بیانی دیگر، خطاهای رایجی در نتیجه‌گیری و منطق تفکر روی می‌دهد که به شکل نسبتاً ثابتی در افراد تکرار می‌گردد. اعتماد نکردن مطلق به رؤسا و منابع قدرت و گرفتن اطلاعات از منابع غیرمعتبر سینه به سینه (مثلاً اخیراً از منابع وایبری)، تعمیم فجایی که خبر آنها از طریق صفحات حوادث روزنامه‌ها یا اخبار سایر رسانه‌ها منتشر می‌شود به زندگی روزمره مردم و در نتیجه خطرناک‌تر دانستن گذران امروزه زندگی، وحشت از آمار خودکشی، طلاق و تصادفات که در مقیاسی ملی یا جهانی اعلام می‌شود و سپس نتیجه‌گیری شخصی مبنی بر زیاد بودن این ارقام و بحرانی دانستن وضعیت زندگی، و بالاخره، تداوم حس کودکانه «زندگی در مدینه فاضله» در طول حیات و حیرت از رویدادهای تلخ آن، همه نمونه‌هایی است از خطاهای مذکور یا به اصطلاح «خطاهای شناختی».

به حوزه دیگری از قلمرو روان نیز اشاره‌ای می‌شود. قدرت تمرکز و حضور ذهن، ظرفیت حافظه، دقت و تیزبینی، توان برنامه‌ریزی، فصاحت کلام، توان انتقال مفاهیم، روابط اجتماعی، قدرت مذاکره و اقناع دیگران، توان «نه» گفتن، توانایی کنترل و ابراز احساسات، و بسیاری موارد دیگر از شاخص‌هایی است که اثر فردویژه روان را در هر یک از ابناء بشر به نمایش می‌گذارد؛ هرچند برخی از این شاخص‌ها تنها مختص کارکرد روان نیست.

به طور خلاصه، «روان» به عنوان کارکرد مهمی از مغز، بر جنبه‌های بسیار متنوعی از زندگی آدمی تأثیرگذار است. در مبحث بیماری‌های روان، آشفتگی‌های مرتبط با این حوزه و پیشگیری و درمان آنها مطرح می‌شود. با این حال، «روان» تعیین‌کننده بسیاری از رویکردها و کیفیت‌های زندگی است و در تک‌تک واکنش‌های انسان مؤثر است. در واقع، اهمیت موضوع روان در زندگی منحصر به جامعه بیماران و حتی محاط بر موضوع پیشگیری و سلامتی نیست.