

پیوندهای اجتماعی و درمان



در دنیای امروز به خصوص در غرب، آنهایی که علم و فناوری را پایه و اساس همه چیز می‌دانستند در افکار خود تجدیدنظر کرده و کم‌کم به این باور رسیده‌اند که فناوری بنیان همه چیز نیست...

در دنیای امروز به خصوص در غرب، آنهایی که علم و فناوری را پایه و اساس همه چیز می‌دانستند در افکار خود تجدیدنظر کرده و کم‌کم به این باور رسیده‌اند که فناوری بنیان همه چیز نیست.

در زمینه پزشکی نیز اعتقاد به اینکه ایمان، باورهای مذهبی، عشق و محبت نقش تعیین‌کننده‌ای در درمان بیماری‌های روحی و جسمی دارد، شدت گرفته است. در حال حاضر صدها دلیل علمی ثابت می‌کند که رابطه عمیق با خداوند، نیایش، رابطه محبت‌آمیز با دیگران و ... می‌تواند بیماری‌های روحی و جسمی فراوان از قبیل افسردگی، گوشه‌گیری و انزواطلبی، حملات قلبی و انواع سرطان را درمان کند.

مسئله عشق و محبت در باورهای مذهبی و ادب فارسی جایگاه ویژه‌ای دارد. در اسلام مسئله عشق که با واژه [#171&حب»](#); از آن سخن گفته شده بسیار مورد عنایت قرار گرفته است. در ادب فارسی بزرگانی همچون مولانا، حافظ و ... به اثرات رازگونه عشق و شفای بیماری‌های روحی و جسمی کاملاً واقف بوده‌اند:

هر که را جامه ز عشقی چاک شد
او ز حرص و جمله عیبی پاک شد
شادباش ای عشق خوش سودای ما
ای دواي جمله علت‌های ما

عشق و مهرورزی مبنای شفای اغلب بیماری‌های جسمی و به‌خصوص روحی و در نتیجه افزایش طول عمر همراه با سعادت و خوشبختی است. بدون تردید می‌توان گفت روابط خانوادگی سالم، رابطه انسان با خداوند، دعا و تفکر و انجام فرایض الهی و معنوی نقش بسیار مهمی در مداوای بسیاری از بیماری‌ها دارد.

امروزه در علم پزشکی، عامل دیگری را غیر از رژیم غذایی، سیگار، فشار عصبی، عوامل ارثی، دارو و جراحی، کیفیت زندگی، در برخی بیماری‌ها و مرگ‌زود هنگام به هر علت موثرتر نمی‌دانند. برای مثال، همه ما می‌دانیم که کلسترول ارتباط روشنی با بروز بیماری و مرگ‌زود هنگام ناشی از بیماری‌های قلبی و سکتة دارد. کسانی که سطح کلسترول خون‌شان به بالاترین حد می‌رسد خیلی بیشتر از دیگر افراد در معرض حمله قلبی هستند و کاهش سطح کلسترول خطر بیماری قلبی و سکتة را کاهش خواهد داد در حالی که به این مسئله توجه نمی‌کنیم که تنهایی و انزوا ممکن است شدیداً خطر ابتلا به این بیماری‌ها را افزایش دهد. قلب، تلمبه‌ای است که نیازمند تعریف فیزیکی است، اما فقط تلمبه نیست.

در حقیقت شایع‌ترین بیماری، بیماری فیزیکی قلب نیست بلکه بیماری روحی و روانی قلب است؛ یعنی احساس عمیق تنهایی، انزوا، از خودبیگانگی و افسردگی. بررسی‌ها ثابت کرده‌اند که زمانی که قلب احساسی و روحی شروع به بهبود می‌کند، قلب جسمی اغلب از آن تبعیت می‌کند. تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد که سیگار، نوع غذا و ورزش بر طیف وسیعی از بیماری‌ها اثر می‌گذراند اما چرا گفتن اینکه [#171&فقط سیگار نکشید، ورزش کنید و غذای کم‌چرب بخورید تا عمرتان طولانی شود»](#); در مورد کسی که افسرده، تنها و منزوی است انگیزه‌چندانی ایجاد نمی‌کند؟

چون فرض این است که افراد دوست دارند بیشتر زنده بمانند؛ اما بسیاری هم تمایل به این مسئله ندارند. از این گذشته، چه کسی می‌خواهد با وجود غم، افسردگی و تنهایی زندگی طولانی داشته باشد؟ امروزه افراد زیادی دچار دردهای احساسی مزمن هستند و آرزو می‌کنند که بتوانند بخوابند و دیگر بیدار نشوند. دلیل این امر این است که آنها نمی‌توانند درباره رنج‌های عاطفی‌شان با کسی صحبت کنند و به همین دلیل تا این حد احساس تنهایی و انزوا می‌کنند. ما آموخته‌ایم که درد دشمنی است که هرچه سریع‌تر باید از بین برود و اغلب در پی علت درد نیستیم، در حالی که درد بدون علت نیست.

درد پیام است، درد هشدار است، اگر درد را بدون توجه دقیق به پیام و علت اصلی آن از بین ببریم، مثل این است که سیم‌های زنگ هشداردهنده آتش را قطع کنیم و بدون اینکه آتش را خاموش کنیم بخوابیم، در حالی که آتش زبانه می‌کشد و خانه را ویران می‌سازد چراکه ما به علت مشکل نپرداخته‌ایم. امروزه پزشکی که باید هرچند دقیقه یک‌بار یک بیمار را ببیند وقت آن را نخواهد داشت که درباره مشکلات بیمار در منزل با همسر یا فرزند مشکل‌دار وی یا هر آنچه باعث فشار روحی در محیط کار بیمار می‌شود، صحبت کند. در واقع پزشکان نه‌وقت انجام این کار را دارند و نه برای آن آموزش دیده‌اند.

ضرورت پیوندهای اجتماعی

پیوندهای اجتماعی یعنی عشق و مهرورزیدن به دوستان، خانواده، همکاران و دیگر افراد که به حفظ انسان در برابر بیماری‌ها کمک زیادی می‌کند. بررسی‌ها نشان داده‌اند که رابطه پیوندهای اجتماعی با مرگ زود هنگام می‌تواند از سن، جنس، نژاد، شرایط اقتصادی-اجتماعی، وضعیت بهداشت جسمانی و رفتارهای اجتماعی مانند کشیدن سیگار، مصرف مشروبات الکلی، پرخوری و افزایش امور بهداشتی مستقل بوده و عامل محکم‌تری برای پیشگویی تندرستی و طول عمر باشد. افرادی که از پیوندهای اجتماعی بی‌بهره‌اند با خطر روزافزون مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی، سکت، انواع سرطان، بیماری‌های تنفسی، بیماری‌های گوارشی و... مواجه هستند. ثابت شده است حتی عمر کسانی که از پیوندهای اجتماعی محکم برخوردار بودند ولی روش زندگی ناسالمی داشتند نسبت به افراد دارای پیوندهای اجتماعی ضعیف ولی رفتار سالم طولانی‌تر بوده است.

طبق تحقیقات، زنانی که از نظر اجتماعی منزوی بودند یا حتی احساس انزوا می‌کردند به طور قابل ملاحظه‌ای در معرض خطر ناشی از سرطان‌ها با منشأهای مختلف و سرطان مربوط به سیگار قرار داشتند و نبود پیوندهای محکم و منابع حمایت‌های روانی محسوس به طرز چشمگیری با افزایش میزان فوت ناشی از سرطان سینه همراه بوده است. در بررسی‌ای که در بین آمریکایی-ژاپنی‌های مقیم کالیفرنیا انجام شد، محققان به این نتیجه رسیدند که سنتی‌ترین گروه یعنی ژاپنی‌هایی که شبکه اجتماعی و پیوندهای فامیلی خود را حفظ کرده بودند کمترین میزان بیماری قلبی را دارا بودند و در مقابل گروهی که سنت‌های غربی را پذیرفته بودند 3 تا 5 برابر افزایش بیماری قلبی داشتند.

همچنین پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که افراد متأهل نسبت به افراد مجرد، تنها، بیوه و یا مطلقه زندگی طولانی‌تر با احتمال مرگ و میر کمتر از هر نوع دارند. افراد متأهل، هم کمتر بیمار می‌شوند و هم بعد از تشخیص بیماری شانس زندگی بیشتری دارند. در ضمن عشق و حمایت همسر عامل مهمی در برقراری توازن است و برای نمونه آشکارا خطرناکی آنژین سینه را حتی با وجود عوامل ایجاد بیماری کاهش می‌دهد، در مقابل نگرانی و مشکلات خانوادگی به ویژه درگیری با همسر و فرزندان، درد سینه بیشتری را به همراه داشته است.

وجود حمایت‌های اجتماعی به عنوان یک اصل

گروهی از دانشمندان حمایت اجتماعی را تحت 3 عنوان تعریف کرده‌اند:

حمایت احساسی، یعنی ارتباط صمیمانه و دلسوزانه کلامی و غیرکلامی به طوری که شخص احساس کند برای دیگران ارزشمند و مورد علاقه آنهاست و فرصت نزدیک شدن به آنها را دارد. حمایت احساسی می‌تواند به انسان در ایجاد احساسی هدفمند، معنادار و تعلق خاطر کمک کند.

حمایت اطلاعاتی که به انسان کمک می‌کند تا از اطلاعات، پند و اندرز، ارزیابی و راهنمایی دیگران بهره‌مند شود و در نهایت حمایت ابزاری که دسترسی شخص را به دریافت کمک‌های مادی و جسمی از قبیل حمل و نقل، پول و یا کمک به امور روزمره فراهم می‌کند. در اوایل زندگی معمولاً والدین سرچشمه عشق، محبت و حمایت اجتماعی هستند. روانکاوان این ارتباط را $\&\#171$;ارتباط واقعی و $\&\#171$; می‌نامند؛ بدین معنا که افراد غالباً در بزرگسالی الگوی ایجاد رابطه‌ای را برمی‌گزینند که چندان تفاوتی با آنچه در کودکی آموخته‌اند ندارد. اگر انسان در خانواده‌ای که در آن عشق، محبت و دلسوزی کم باشد بزرگ شود، احتمالاً رابطه معمولی دیگران را با عدم اعتماد و سوءظن خواهد نگریست، اما اگر تجربه خانوادگی انسان سرشار از عشق و محبت باشد، آن وقت رابطه آینده وی با دید باز و اعتماد نسبت به دیگران همراه خواهد بود.

ایجاد رابطه نزدیک و دوستانه در خانواده‌ای که در آن محبت به دلیل سوءاستفاده‌های احساسی، فیزیکی یا جنسی به خطر افتاده باشد مشکل است. بدیهی است انسان فقط تا آن حد که آمادگی ایجاد رابطه با دیگران و روحیه انتقادپذیری داشته باشد، می‌تواند به دیگران نزدیک شود. وقتی انسان توسط افرادی که باید از او حمایت و نگهداری کنند، به ویژه در دوران کودکی مورد سوءاستفاده قرار گیرد، تعجبی ندارد که در اعتماد به دیگران در آینده مشکل داشته باشد.

نتیجه اینکه هر چیزی که موجب افزایش احساس عشق و مهرورزی شود شفاف‌بخش است و هر چیزی که باعث انزوا، جدایی، تنهایی، دشمنی، خشم، بدبینی، افسردگی، از خودبیگانگی و احساسات وابسته به آنها شود به رنج و بیماری و مرگ زود هنگام منجر می‌شود. بدون تردید ما موجوداتی بسیار حساس و زودرنجیم. ما مخلوقات اجتماعی هستیم.

افراد جوامع و فرهنگ‌هایی که طی چند هزار سال قبل چگونگی مراقبت از هم و دوست داشتن را تجربه کرده و به توسعه روابط همت گماشتند از سلامت بیشتری برخوردار بودند. در حال حاضر در بسیاری از فرهنگ‌ها ایده صرف وقت برای مراقبت از یکدیگر و ایجاد جوامع مشترک دائماً رو به کاهش است و نادیده گرفتن این مسائل بقای انسان را به خطر می‌اندازد چراکه بقای ما به عنوان فرد، جامعه، کشور، فرهنگ و حتی نوع، به نیروی عشق و ارتباط بستگی دارد؛ چه ارتباط جسمی و چه ارتباط روحی و احساسی.

همشهری آنلاین- معصومه اسدی