

انسان‌شناسی چگونه به ما در تشخیص مشکلات روحی کمک می‌کند؟

Mentazer Mentazer

تشخیص مشکلات روحی با چه معیاری ممکن می‌شود؟

به نظر شما معیار مهم تشخیص مشکلات روحی یا سلامت روحی یک انسان چیست؟ اگر جواب شما شناخت خودِ حقیقی مان یا همان انسان‌شناسی باشد اشاره‌ی درستی کرده‌اید. بگذارید برای شفاف شدن بیشتر بحث با یک مثال به پاسخ برسیم. هر کدام از ما اگر خود حقیقی مان را درست شناخته باشیم مثل کسی هستیم، که برای استفاده از یک وسیله به دفترچه راهنمایی که مخصوص همان دستگاه تهیه شده مراجعه می‌کند و اگر متوجه ایرادی در کارکرد آن شود باز هم استفاده از همان دفترچه راهنما کمک بزرگی برای رفع ایراد به حساب می‌آید.

تا حالا برای شما پیش آمده با شنیدن نام و نشان بیماری‌ها مخصوصاً آن‌هایی که خاموش و بی‌صدا پایشان به زندگی انسان‌ها باز می‌شود و روال عادی گذران عمر را به هم می‌ریزند این فکر به ذهن‌تان خطور کند که آیا من سالمم؟ خطری سلامتی‌ام را تهدید نمی‌کند؟ و آیا به دنبال این علامت سوال‌ها اقدامی هم برای تعیین میزان سلامت‌تان انجام داده‌اید؟ اصلاً چطور می‌توانیم از تندرستی مان مطمئن شویم؟

فقط جسم ما نیازمند تعیین وضع سلامت نیست، بلکه هر موجود یا حتی ابزاری برای دوام و عمر مفید بیشتر نیاز به واری مداوم دارد و به زبان دیگر پاییدن لازم دارد. به این معنا که آیا اعضای بدن ما یا قطعات یک ابزار به درستی کار می‌کنند و اگر نه باید به چه علامت‌هایی برای پی‌بردن به وجود مشکل توجه کنیم؟ دقیقاً اینجاست که ذهن ما دنبال ملاک یا معیاری برای تشخیص ایرادات است. جنبه روحی ما آدم‌ها هم مثل کل نظام هستی نیازمند این بررسی همیشگی است و صد البته محتاج داشتن معیاری مطمئن برای تشخیص مشکلات روحی.

آنچه در این درس خواهد آمد بهانه‌ای است برای آشنایی بیشتر ما با نقش مهم انسان‌شناسی در تعیین وضع سلامت و تشخیص مشکلات روحی.

چگونه تشخیص مشکلات روحی ما با انسان‌شناسی ممکن می‌شود؟

همان‌طور که در بخش قبل گفتیم برای سنجیدن و مطمئن شدن از وضعیت سلامت بدن معیارهای مختلفی وجود دارند مثل گزارش سونوگرافی، آزمایش خون و علامت‌هایی که در جسم ظاهر می‌شوند و هرکدام به زبان خود خبر از میزان سلامت مان می‌دهند. برای سلامت روح یا تشخیص مشکلات روحی هم معیارهایی وجود دارند که در قدم اول باید آن‌ها را بشناسیم. برای رسیدن به این شناخت چاره‌ای نیست غیر از این که هرکسی با درون خودش رقیق باشد و همیشه حال و هوای روحی خود را رصد کند. همان‌طور که اگر جسم‌مان را به حال خودش رها کنیم، دیر یا زود گرفتار بیماری و حتی مرگ می‌شود، برای سلامتی روح‌مان هم باید وقت صرف کنیم.

معیار مهمی که در تشخیص مشکلات روحی و سالم نگه‌داشتن آن همیشه به ما کمک می‌کند، دقیق شدن در این مسأله است که آیا با کوچک‌ترین پیشامدی از حالت تعادل و آرامش روحی خارج می‌شویم؟ بیشتر وقت‌ها حالت‌هایی مثل افسردگی، اضطراب و عصبانیت می‌توانند نشان‌دهنده بیماری و به هم ریختن تعادل روح باشند. معیارها یا بهتر بگوییم هشدارهایی که خیلی وقت‌ها با زبان بی‌زبانی از وضع ناسالم روح خبر می‌دهند، ولی معمولاً به خاطر شدت تکراری بودن، کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. البته علت نادیده گرفتن این هشدارها فقط تکراری بودنشان نیست. ریشه مهم‌تر دیگری هم دارند.

متأسفانه خیلی از آدم‌ها خودشان را واقعاً انسان نمی‌دانند! تعجب می‌کنید؟ مگر می‌شود انسان باشی ولی خودت را انسان ندانی؟ بله می‌شود. وقتی احساس، درک، شناخت و خلاصه همه موجودیت بعضی از ما فقط در اسم و رسم‌های قراردادی این دنیا تعریف شده باشد، دیگر به معنای واقعی انسان نیستیم. مثلاً کسی که از نظر مالی فقیر است خودش را یک فرد نادر و مستمند می‌داند و نه یک انسان، یا کسی که رئیس یک مجموعه است و خودش را به همین عنوان قراردادی می‌شناسد و نه یک انسان و بی‌شمار مثال‌های دیگر که بعید نیست ما هم گرفتار آن‌ها باشیم. وقتی خودمان را این‌طور تعریف کنیم خوشی و ناخوشی روح‌مان هم به عنوان و مقام و رتبه‌های این دنیایی وابسته می‌شود و اینجاست که دیگر با خود حقیقی‌مان رقیق نیستیم و تشخیص مشکلات روحی برای‌مان بی‌معناست؛ چون ملاک ما برای شادی و حال‌خوشیا ملاک اصلی رسیدن به شادی و آرامش که تعادل نفس است، کیلومترها فاصله دارد.

با مطالعه این سطرها همراه با کمی تأمل می‌توان به چگونگی تشخیص مشکلات روحی با استفاده از انسان‌شناسی پی‌برد و این که داشتن دید انسانی نسبت به خود چه قدر می‌تواند مسیر ما را برای رسیدن به تعادل روحی هموار و البته دلنشین کند. در این درس گفتیم برای تشخیص مشکلات روحی و جسمی معیارهای مختلفی وجود دارد که استفاده از آن‌ها باعث تعیین وضع سلامت در همان جنبه می‌شود. این را هم گفتیم که نفس ما برای متعادل بودن نیازمند مراقبت همیشگی است که مهمترین قدم برای این مراقبت توجه به هشدارهای نفس است. هشدارهایی که معمولاً خودشان را در قالب اضطراب و افسردگی و علامت‌هایی مانند این‌ها نشان می‌دهند. به این نکته مهم هم اشاره کردیم که شناخت و رفاقت با خود حقیقی و خود را به چشم یک انسان دیدن مسیر آدمی را برای تشخیص مشکلات روحی هموار می‌کند. اگر در زمینه تشخیص مشکلات روحی اطلاعات یا دیدگاهی دارید، در بخش نظرات با ما به اشتراک بگذارید.