



# آئین بهتر زیستن

گفتگوی  
دکتر سید مجتبی  
میرعبداللهی  
با دکتر مجد

قسمت اول

آئین بهتر زیستن عنوان مجموعه سمینارهایی است که از سال ۱۳۸۲ به اهتمام موسسه فرهنگی هنری «پژواک هنر و اندیشه» در بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد برگزار می‌گردد. طی این مدت بالغ بر ۱۵۰ جلسه و سمینار در خصوص موضوعات بهداشت روانی و علوم تربیتی برگزار و با استقبال هزاران نفر از علاقمندان مواجه شده است. با توجه به ویژگی‌های این سلسله سمینارها که در عین احترام به نظر مخاطبین در انتخاب عناوین و سرفصل‌های جلسات، به ورطه عوام‌زدگی و طرح موضوعات غیرمنطقی نیفتاده و با وجود هزینه‌های بالای برگزاری متداوم چنین دوره‌هایی، جنبه علمی جلسات و سطح فنی برگزاری، ضبط و تولید آنها را از حدود استاندارد و قابل قبولی پائین نیاورده. با دکتر مجد (روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران) سخنران ثابت این سلسله سمینارها و محور اصلی این دوره‌ها طی ۴ سال گذشته که نقش اساسی در شکل‌گیری، برگزاری و تداوم این برنامه داشته‌اند، و با حضور دکتر سیدمجتبی میرعبداللهی، از کارشناسان علمی فرهنگی و نظریه‌پردازان رسانه، گفتگویی تدارک دیدهایم که بخش اول آن از نظرتان می‌گذرد. بدیهی است در صورت حمایت‌های مادی و معنوی مسئولین ذیربط و برگزاری برنامه‌های مشابه موجبات افزایش دانش همگانی و ارتقاء سطح سلامتی جامعه فراهم خواهد آمد.

مدارس، مجامع، مساجد، دانشگاه‌ها، رادیو، تلویزیون و مطبوعات. دیدم این کار بازخورد خیلی خوبی داشت. بعد از سال‌ها دیدم اصلاً این اطلاعات وارد بافت زندگی مردم شده، خودشان متوجه مسایل هستند و آنها را راحت ابراز می‌کنند، می‌توانند خیلی از مشکلاتشان را خودشان حل کنند، از بسیاری معضلات می‌توانند پیشگیری کنند. همین طور می‌توانند بیماریابی کنند مثلاً اگر یکی از افراد خانواده‌شان اختلالی داشته باشد، می‌فهمند که این یک مسئله است و سریعاً به درمانگر مراجعه می‌کنند. به این ترتیب من از کاری که انجام می‌دادم خیلی نتیجه گرفتم تا اینکه در سال ۱۹۷۸ سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که روانپزشکان باید به میان مردم بروند و با آنها صحبت کنند یعنی همان کاری که ما قبلاً هم انجام می‌دادیم. به این ترتیب روانپزشک از اطاق تنگ و تاریک مطب‌اش آمد بیرون و وارد جامعه شد و با ترویج این اطلاعات علمی

■ **دکتر میرعبداللهی، آقای دکتر، کاری که شما انجام می‌دهید آوردن مسایل روانپزشکی و روانشناسی است بین مردم در قالب یک مشاوره جمعی. درست است که افرادی می‌نشینند جلوی شما و گوش می‌دهند و به ظاهر صحبت نمی‌کنند ولی به نظر می‌رسد گاهی اوقات شما خودتان را جای آنها قرار می‌دهید و از طرف آنها جواب‌هایی می‌دهید و تحلیل می‌کنید. شاید این یک جور گروه درمانی باشد منتها نه آنطور گروه درمانی کلاسیک. می‌خواهم ابتدا در خصوص این قالبی که برای کارتان انتخاب کردید، صحبت کنیم.**

■ **دکتر مجد:** در سال‌هایی که من کار در ایران را شروع کردم مردم نسبت به اطلاعات رشته‌ی ما بی‌خبر بودند، پیش ما با اکراه می‌آمدند آن هم بیشتر به خاطر مسایل جسمی بود. از این رو فکر کردیم که این اطلاعات را در اختیارشان قرار بدهیم. من هم شروع کردم به صحبت کردن در

# PRINCIPLES OF WELL BEING

در مورد ازدواج، شرایط آن، مشکلات خانوادگی، نحوه برخورد با بیماری‌ها و اختلالاتی که بعضا خانواده‌ها با آنها درگیر هستند و مسایلی از این دست و اینکه چکار باید بکنند یا برای حل مشکل‌شان به چه کسی باید مراجعه کنند و... یعنی فکر می‌کنم سطح اطلاعات جامعه بالا آمده که این یکی از اهداف بهداشت روانی است اگر چه ممکن است بعضی‌ها اعتقاد داشته باشند که انتقال این اطلاعات به



بین مردم به تدریج بهداشت روانی مُد شد. حالا که این سال‌ها گذشته و من دیگر خیلی با مردم صحبت کرده‌ام واقعا احساسم این است که این کاملا واجب است که کسی که دو سه کلاس سواد دارد، سواد خودش را با مردم تقسیم کند. همانطور که ما به مردم اطلاعات می‌دهیم که قلب چیست؟ ریه چیست؟ واکسن چیست؟ خوب یکی هم باید بگوید روان چیست؟ فرق آن با روح کدام است؟ در

مردم و بسط و توسعه آن در جامعه باید با دقت و وسواس بیشتری انجام پذیرد ولی ما معتقدیم همانطور که مردم در مورد بیماری‌های جسمی‌شان آموزش می‌گیرند، مثلا راجع به بیماری‌های عفونی، شیوه‌های سرایت آنها، راه‌های پیشگیری، افزایش سطح ایمنی، واکسیناسیون و... می‌آموزند که چگونه از ابتلا به بیماری‌ها جلوگیری کنند و یا در صورت ابتلا از شدت و عوارض آن بکاهند، در مورد اختلالات و بیماری‌های روانی هم همینطور است. کسب اطلاعات برای پیشگیری و یا تشخیص بیماری در مراحل ابتدایی قبل از آنکه با بیماری شدید صعب‌العلاجی مواجه باشیم از اهمیت بسزایی برخوردار است. من با تمام وجود اعتقاد دارم این وظیفه‌ی ما است و انشاءا... ادامه خواهم داد در هر شرایطی و در هر موقعیتی تا زمانی که توان آن را داشته باشم، زکات علمی من این است که با مردم صحبت کنم و اطلاعات و تجربیاتم را در اختیار آنها قرار دهم و از اینکه مردم هم استقبال می‌کنند خیلی خوشحالم شاید فکر می‌کردم تا این اندازه استقبال نخواهد شد و این برنامه طی این سال‌ها به این ترتیب و با این کیفیت و با این انعکاس مثبت در داخل و خارج از کشور تداوم پیدا نکند که خوشبختانه به ابتکار و به اهتمام آقای دکتر ناصری و خانواده‌ی ایشان این حرکت ۴ سال قبل در بیمارستان میلاد آغاز شد و تاکنون هم به لطف خدا ادامه پیدا کرده است.

ادامه دارد

این بین بعضی روانشناسان و روانپزشکان هستند که بیشتر به زبان عامیانه مردم حرف می‌زنند، مردم هم پای صحبت‌شان می‌نشینند. ابتدا او را نگاه می‌کنند، رفتارشان را برانداز می‌کنند، ممکن است اوایل جلسه خیلی جدی نباشند، با هم صحبت کنند و بخندند، بعد که به مرور اطلاعات می‌گیرند همه چیز رابه خودشان، همسرشان و اطرفیان‌شان نسبت می‌دهند، می‌بینند چه ایراداتی داشته‌اند در زندگی شخصی، روابط با همسر و فرزندان، در محیط کار، در مواجهه با مشکلات و برای حل مسایل، لذا توی فکر و خیالات می‌روند و زندگی‌شان را دوباره مرور می‌کنند. این البته مفید است ولی گرفتن اطلاعات عوارض جانبی هم دارد و آن اینکه آدم ممکن است نسبت به بعضی عملکرد گذشته‌اش افسوس بخورد ولی بعد از مدتی به خودش مسلط می‌شود و راه می‌افتد. سابقا که اطلاعات نداشت الکی خوش بود، حال می‌بیند انگار بعضی خوشحالی‌هایش بیهوده بوده. لذا این پروسه می‌تواند به صورت دینامیک تأثیرات عمیقی روی شنونده داشته باشد، شاید یک جور گروه‌درمانی است به خصوص وقتی سئوال و جواب می‌شود کاملا نقش گروه‌درمانی را دارد. لذا نتیجه گرفتیم که این یکی از مفیدترین کارهایی است که ما می‌توانیم برای مردم انجام دهیم و الان به جایی رسیده‌ایم که از دورترین روستاهای کشور برای من نامه می‌آید یا زمانی که در رادیو و تلویزیون برنامه داشتیم، مردم تماس می‌گرفتند و سئوال‌های بسیار خوبی می‌پرسیدند



عکس: احسان ملکی