



گفت و گوی
صبا با دکتر فریبرز
درتاج، استاد تمام
روان شناسی

روایت هنر به مثابه سرمایه سلامت روان جامعه است

روانی را کاهش دهد. البته هنر جایگزین درمان تخصصی نیست، اما می‌تواند مکمل مؤثری برای ارتقای سلامت روان در سطح جامعه باشد. این روانشناس در ادامه خاطر نشان کرد: وقتی خانواده‌ها فعالیت‌های فرهنگی را از سبک زندگی خود حذف می‌کنند، در واقع بخشی از فرصت‌های تجربه مشترک، گفت و گو، همدلی و بازسازی هیجانی را نیز از دست می‌دهند. سینما و تئاتر تنها محل تماشای یک اثر هنری نیستند؛ آنها بستری برای تجربه جمعی، گفت و گوی بین‌نسلی و تقویت پیوندهای عاطفی هستند. حذف این تجربه‌ها ممکن است به تدریج کیفیت روابط خانوادگی، انعطاف‌پذیری روانی و احساس رضایت از زندگی را کاهش دهد.

از سوی دیگر، در نبود فعالیت‌های فرهنگی، اوقات فراغت معمولاً به مصرف منفعلانه و گاه افراطی شبکه‌های اجتماعی یا محتوای کوتاه مدت دیجیتال اختصاص پیدا می‌کند. هرچند فناوری مزایای فراوانی دارد، اما جایگزین کاملی برای تجربه‌های فرهنگی حضوری نیست. شواهد نشان می‌دهد که تعاملات چهره‌به‌چهره و تجربه‌های مشترک فرهنگی، آثار عمیق‌تری بر احساس تعلق، کاهش تنهایی و ارتقای سلامت روان نسبت به بسیاری از تعاملات صرفاً مجازی دارند.

درتاج، با اشاره به اینکه هنر و نقش آن فراتر از یک سرگرمی است؛ تاکید کرد: نگاه علمی امروز به هنر، فراتر از سرگرمی است. همان‌گونه که ورزش برای سلامت جسم و بخشی از سلامت روان ضروری است، مشارکت منظم در فعالیت‌های هنری نیز می‌تواند یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی سالم باشد. هنر با تقویت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی، افزایش تنظیم هیجان، تحریک خلاقیت، گسترش همدلی و کاهش استرس، نقش مهمی در حفظ تعادل روانی ایفا می‌کند. به همین دلیل، ادبیات سلامت عمومی، از هنر به عنوان یکی از تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت یاد می‌شود.

وی ادامه داد: البته همان‌طور که ورزش حرفه‌ای جای درمان بیماری‌های قلبی را نمی‌گیرد، هنر نیز جایگزین روان‌درمانی یا درمان دارویی در اختلالات روانی نیست. اما همان‌گونه که فعالیت بدنی منظم از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند، مشارکت مستمر در فعالیت‌های فرهنگی نیز می‌تواند تاب‌آوری روانی را افزایش داده و احتمال بروز یا تشدید برخی مشکلات روان‌شناختی را کاهش دهد. بنابراین، هنر را باید بخشی از بهداشت روان روزمره دانست، نه صرفاً یک تفریح اختیاری.

درتاج یادآور شد: البته نباید نقش هنر را بیش از اندازه نیز بزرگ‌نمایی کرد. مشکلات سلامت روان ریشه‌های متعددی از جمله شرایط اقتصادی، امنیت شغلی، کیفیت روابط اجتماعی، آموزش، عدالت اجتماعی و دسترسی به خدمات سلامت دارند. اما در کنار این عوامل، سیاست‌های فرهنگی نیز می‌توانند به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم ارتقای سلامت روان عمل کنند.

خبرنگاران فرهنگی و هنری در سال‌های اخیر تنها راوی رویدادهای سینما، تئاتر، موسیقی و کتاب نبوده‌اند، بلکه نقش مهمی در یادآوری جایگاه فرهنگ در کیفیت زندگی مردم ایفا کرده‌اند. در روزگاری که فشارهای اقتصادی و اجتماعی، سلامت روان جامعه را تحت تأثیر قرار داده، توجه به کارکردهای درمانگر و پیشگیرانه هنر اهمیت بیشتری یافته است. دکتر فریبرز درتاج، استاد تمام روان‌شناسی، در گفت و گو با صبا از هنر به عنوان یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر استرس و فرسودگی روانی یاد می‌کند و بر ضرورت نگاه به سینما و تئاتر به عنوان بخشی از نظام سلامت عمومی تأکید دارد.

سمیرا جعفری
گفت و گو



بر کردن اوقات فراغت نیستند، بلکه زمینه‌ای برای تجربه هیجان‌های مثبت، شکل‌گیری هویت، تقویت حس تعلق اجتماعی و افزایش سرمایه اجتماعی فراهم می‌کنند. حذف تدریجی این منابع، افراد را بیش از پیش در معرض انزوای روانی، نشخوار ذهنی، احساس بی‌معنایی و فرسودگی هیجانی قرار می‌دهد.

وی تأکید کرد: در سطح کلان نیز کاهش مشارکت فرهنگی می‌تواند به کاهش گفت و گوی اجتماعی، تضعیف همدلی و افزایش قطبی‌شدن جامعه منجر شود. سلامت روان صرفاً محصول عوامل فردی یا زیستی نیست؛ بلکه به شدت تحت تأثیر کیفیت محیط فرهنگی و اجتماعی قرار دارد. هرچه فرصت‌های تجربه مشترک فرهنگی کمتر شود، انسجام اجتماعی نیز آسیب می‌بیند و این خود یکی از عوامل خطر مهم برای اختلالات روان‌شناختی در سطح جامعه است.

درتاج در خصوص نقش سیاست‌گذاران فرهنگی و نگاه آن‌ها به هنر به عنوان یک ابزار برای پیشگیری در حوزه سلامت گفت: امروزه در بسیاری از کشورها، مفهوم «نسخه‌نویسی اجتماعی» به یکی از رویکردهای نوین سلامت تبدیل شده است.

در این رویکرد، پزشکان و متخصصان سلامت علاوه بر درمان‌های دارویی و روان‌شناختی، افراد را به مشارکت در فعالیت‌های هنری، فرهنگی، داوطلبانه یا اجتماعی نیز ارجاع می‌دهند. دلیل این رویکرد آن است که بسیاری از مشکلات روانی، ریشه در انزوای اجتماعی، فقدان معنا، کاهش ارتباطات انسانی و سبک زندگی کم‌تحرک دارند؛ عواملی که هنر می‌تواند بخشی از آنها را تعدیل کند.

بنابراین، سیاست‌گذاران سلامت نباید هنر را صرفاً یک حوزه فرهنگی یا اقتصادی تلقی کنند، بلکه باید آن را بخشی از نظام پیشگیری اولیه سلامت روان بدانند. همان‌گونه که سرمایه‌گذاری در ورزش، تغذیه سالم یا فضاهای سبز، هزینه‌های درمانی آینده را کاهش می‌دهد، حمایت از دسترسی عمومی به سینما، تئاتر، کتاب و سایر فعالیت‌های فرهنگی نیز می‌تواند در بلندمدت بار اختلالات

دکتر درتاج با اشاره به شرایط روانی جامعه امروز و ضرورت توجه به نقش فرهنگ و رسانه در کاهش آسیب‌های روانی گفت: بدون تردید، در شرایطی که جامعه با فشارهای مزمن اقتصادی، اجتماعی و روانی مواجه است، نیاز به «تغذیه فرهنگی» نه یک امر تجملی، بلکه یک ضرورت برای حفظ سلامت روان محسوب می‌شود. در روان‌شناسی سلامت، سال‌هاست که بر نقش عوامل محافظت‌کننده در برابر استرس تأکید می‌شود. هنر، ادبیات، موسیقی، سینما و تئاتر از مهم‌ترین این عوامل هستند؛ زیرا علاوه بر ایجاد لذت و آرامش، فرصت معناجویی، همدلی، تنظیم هیجان و بازسازی شناختی را برای افراد فراهم می‌کنند. بسیاری از پژوهش‌های علوم اعصاب نیز نشان داده‌اند که تجربه هنری با فعال‌سازی شبکه‌های مرتبط با پردازش هیجان، همدلی، پاداش و شناخت اجتماعی همراه است.

وی با اشاره به پژوهش اخیر در خصوص تأثیر حضور در فعالیت‌های فرهنگی بر سلامت روان توضیح داد: مجموعه‌ای از مطالعات بین‌المللی نشان داده‌اند که مشارکت مستمر در فعالیت‌های فرهنگی با کاهش افسردگی، اضطراب، احساس تنهایی، افت شناختی و حتی برخی شاخص‌های زیستی مرتبط با پیری ارتباط دارد. البته باید توجه داشت که این مطالعات عمدتاً رابطه همبستگی را نشان می‌دهند و نمی‌توان از آنها نتیجه گرفت که صرفاً رفتن به سینما علت کاهش پیری بیولوژیک است. با این حال، شواهد موجود به اندازه‌ای قوی هستند که نشان دهند سرمایه‌گذاری بر دسترسی مردم به فعالیت‌های فرهنگی، بخشی از راهبردهای ارتقای سلامت روان در جوامع امروز است. محرومیت فرهنگی، جامعه را در برابر فشارهای روانی آسیب‌پذیر می‌کند.

دکتر تاج در ادامه درباره تأثیر حذف تدریجی فعالیت‌های فرهنگی از زندگی مردم و پیامدهای آن اظهار کرد: از منظر روان‌شناسی اجتماعی و سلامت عمومی، محرومیت مزمن از تجربه‌های فرهنگی می‌تواند به تدریج ظرفیت جامعه را برای مقابله با فشارهای روانی کاهش دهد. فعالیت‌های فرهنگی صرفاً وسیله‌ای برای



Sunich

نبردیا

نویسنده: محمد نژاد
مادر: محمد نژاد

