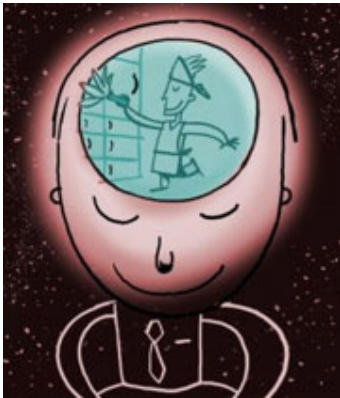


## سلامت روان چیست و چگونه حاصل می شود؟



روانشناسان می گویند؛ شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است.

محققان دانشکده پزشکی جان هاپکینز در آمریکا در این باره خاطر نشان می کنند که از طریق آشنایی با معیارهای سلامت روان و تطابق آن با ویژگی های شخصی، تعامل با دیگران و محیط اطراف می توانیم تا حدودی عوامل آسیب زا به شخصیت سالم را شناسایی کرده و با اصلاح آن ها برای بهره مندی از یک شخصیت سالم تلاش کنیم.

به اعتقاد روانشناسان؛ سلامت روانی و جسمی، نیاز و

خواسته ی همه انسان ها است و همه ی ما تلاش می کنیم که برای برقراری ارتباطات سالم، شخصیت های سالمی در زندگی انسانی پیدا کنیم. اما آیا تا کنون به این نکته فکر کرده اید که از این حیث چه فردی از شخصیت سالم بهره مند است؟

بر اساس مقاله منتشر شده در مجله علمی نیچر، "گوردن آلپورت" یکی از نخستین روانشناسانی بود که توجه خود را به شخصیت سالم معطوف داشت از نظر آلپورت افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل می کنند، از قید و بندهای گذشته آزاد هستند و از نیروهایی که آن ها را هدایت می کنند، کاملاً آگاه هستند و می توانند بر آن ها چیره شوند.

جنبه راهنمای اشخاص بالغ، زمان حال، هدف ها و انتظارهایی است که از آینده دارند ی اساسی و ریشه ای شخصیت انسان را مقاصد سنجیده و آگاهانه، امیدها و آرزوهای وی تشکیل می دهند. این اهداف در واقع انگیزه ی شخصیت سالم قرار می گیرند و بهترین راهنما برای فهم رفتار کنونی انسان هستند. وجود انسان در حقیقت بر داشتن هدف های دراز مدت استوار است و این فاکتور مهم، انسان را از حیوان، کودک را از سالمند و نیز در اکثر موارد، شخصیت سالم را از بیمار متمایز می کند.

این مقاله می افزاید: از دیدگاه آلپورت، انسان های سالم نیاز مداومی به تنوع، احساس و درگیری تازه دارند. کارهای روزمره و عادی را کنار می گذارند و در جست و جوی تجربه های تازه هستند. آن ها ماجراجو هستند و خطر می کنند و چیزهای تازه کشف می کنند. همه ی این فعالیت ها ایجاد تنش می کند و در هر صورت تنها از راه تجربه ها و خطرهای تنش زا است که بشر می تواند احساس بالندگی کند.

از نظر آلپورت، گسترش مفهوم خود، ارتباط صمیمانه خود با دیگران، امنیت عاطفی، ادراک واقع بینانه، مهارت ها و وظایف، عینیت بخشیدن به خود و فلسفه یگانه سازندگی، هفت معیار شخصیت سالم هستند.

ازسوی دیگر، "اریک فروم" یک روانشناس معروف و سرشناس دیگر معتقد است که به سبب اهمیت نیروهای اجتماعی و فرهنگی برای درک یکایک اعضای جامعه، باید

ساختار آن جامعه در گذشته و حال، تجزیه و تحلیل شود؛ بنابراین شناسایی ماهیت جامعه، کلید درک شخصیت متغیر انسان است. شخصیت، خواه سالم و ناسالم به فرهنگ بستگی دارد. فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است. فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می‌داند. از نظر وی سلامت روان بستگی به این دارد که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را برآورده می‌کند، نه این که فرد تا چه حد خود را با جامعه سازگار می‌سازد. در نتیجه سلامت روان بیش از آن که امری فردی باشد، یک مسأله اجتماعی است. جامعه‌ی ناسالم در بین اعضای خود دشمنی، بدگمانی و بی‌اعتمادی می‌آفریند و مانع از رشد کامل آن‌ها می‌شود. در مقابل جامعه‌ی سالم به اعضای خود امکان می‌دهد که به یکدیگر عشق بورزند، بارور، کارآمد و خلاق باشند و قوه تعقل و عینیت خود را بارور و نیرومند سازند.

علاوه بر این، روانشناسان شناخت‌گرا بر این باور هستند که شخص سالم، رویدادهای محیط را با استفاده از روش‌هایی تعبیر و تفسیر می‌کند که به احساس خوب یا امیدواری می‌انجامد و او را قادر می‌سازند که برای حل مسائل زندگی خود، مهارت‌های خاصی را به کار برد.



اما از سوی دیگر، آن‌چه نقطه نظر کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است بدین مفهوم است که سلامتی نه فقط به فقدان بیماری و نقص عضو، بلکه به حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی اطلاق می‌شود. به این ترتیب تعریف سلامت روانی به عنوان یکی از معیارهای تعیین‌کننده‌ی سلامت عمومی شناخته می‌شود. فردی که از سلامت روانی برخوردار است، ضمن احساس راحتی و آسایش قادر است در اجتماع به راحتی و بدون اشکال به فعالیت بپردازد و ویژگی‌های شخصی وی در آن اجتماع، موجب خشنودی و رضایت است.

مطالعات زیستی - شیمیایی مغز انسان نشان می‌دهد که سلامت روان و ذهن، احتمالاً به منظم بودن فعالیت‌های الکتروشیمیایی سلول‌های مغزی و دستگاه‌های عصبی بستگی دارد. البته باید گفت به سختی می‌توان کسی را یافت که همیشه متعادل، منطقی و آگاه به اعمال خود باشد. هر فرد در دوره‌هایی از زندگی خود دارای ویژگی‌هایی از قبیل شیدایی، افسردگی، اجتماعی بودن، بیگانگی، جست و خیز و انفعالی بودن است، بنابراین به شکلی رفتارهای غیرمنطقی را تجربه می‌کند. تفاوت رفتارهای عادی و غیرعادی یک امر درجه‌بندی شده است. بنابراین برای دسترسی به سلامت روانی باید بپذیریم که در رفتار خود، آزادی انتخاب داریم و این آزادی را به کار ببریم و بدانیم که مسوولیت انتخاب نیز با خودمان است. پس سلامت و عدم سلامت روانی به مقدار زیادی ناشی از تجارب موفق و ناموفق در دوران تحصیلی و واکنش‌های معلمان و والدین نسبت به این تجارب است.

زمانی که شخصیت کودک شکل نگرفته، سال های نخست زندگی تحصیلی خود را آغاز می کند، در مسیر رشد و بالندگی قرار می گیرد و در طول بهترین سال های عمر خود با عوامل مختلف موثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می پردازد که نتیجه اش همان چیزی است که به صورت یک نوجوان و جوان به جامعه تحویل داده می شود چنان چه این فرد به ویژگی ها و خصایص شخصیت سالم آشنا و در جهت کسب آن ها تلاش کند، زندگی سرشار از امید، شادی، آرامش و همراه با موفقیت خواهد داشت.

با تشکر از حوصله ای که به خرج دادید.

واحد مشاوره توحید

اردیبهشت ۹۱