

به نام خدا

عنوان : ویژگی های انسان سالم

چکیده

نویسنده : اصغرآقایی ، استاد گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان)

هدف این مقاله بیان ویژگی های انسان سالم به صورت مختصر و ارائه یک مدل است. درباره انسان سالم در دیدگاه ها و رویکردهای مختلف ، نظریه های متفاوتی ارائه شده است و هر رویکرد از یک یا چند زاویه به آن پرداخته است. مقاله حاضر دیدگاه نویسنده به عنوان یک روان شناس و یک روان درمانگر می باشد که ضمن مطالعه دیدگاههای مختلف و کار با افراد دارای اختلالات روانی و مقایسه آنها با افراد عادی با عنایت به ساختارهای فرهنگی و مذهبی ایران به این جمع بندی و نظریه درباره انسان سالم از بعد روان شناسی آن رسیده است.

مقدمه

هدف اصلی بهداشت روان ، پیشگیری و ارتقاء سطح سلامت فکر و روان است. در راستای ارتقاء سطح سلامتی فکر و روان ، نهایت هدف بهداشت روان رسیدن به انسان سالم است . در فرهنگ لغت ، بهداشت به معنای نیکو نگه داشتن بکار رفته است. واژه بهداشت متشکل از دو جزء می باشد : به+داشت. به، به معنای بهتر و داشت به معنای مراقبت کردن و داشتن. بنابراین بهداشت یعنی بهتر مراقبت کردن برای بهتر داشتن . براساس این تعریف بهداشت روان ، یعنی بهتر مراقبت کردن از روان ، برای روانی بهتر داشتن..

سازمان بهداشت جهانی ، بهداشت را این گونه تعریف کرده است : رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط نبود معلولیت و بیماری . به طور کلی بهداشت روان کلیه اقدامات و کاربرد قوانین و مقرراتی است که جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی به کار می روند، با هدف ارتقاء سطح سلامتی روان.

درباره بهداشت روان و معیارهای آن که مقدمه رسیدن به سلامت کامل روان و نهایتاً دستیابی به الگوی انسان سالم است، رویکردها و دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که هر رویکرد از یک یا چند زاویه به این مهم پرداخته‌اند. به عنوان نمونه در زیرهفت معیار برخورداری از بهداشت روان از نقطه نظر رویکردها و صاحب‌نظران حوزه‌های روان‌شناسی و نزدیک به آن ارائه شده است.

هفت معیار بهداشت روان از دیدگاه‌های مختلف:

- ۱- نبود بیماری روانی. از معیارهای (دی. اس. ام). معیار سیستم طبقه‌بندی بیماری‌های روانی انجمن روانپزشکی آمریکا.
 - ۲- رفتار مناسب اجتماعی: (معیار جامعه‌شناسی). این مقوله وابسته است به قضاوت اجتماعی درباره آنچه از نظر اجتماع (جامعه) مناسب است. مثال‌های آن شامل پاکدامنی، درستکاری در گزارش مالیاتی، نبود رفتار بزهکارانه است.
 - ۳- آزادورها بودن از ناراحتی و گناه: (دیدگاه روانکاوی) معیاری که فروید بیشترین نقش را در طرح و تبیین آن داشته است. یکی از اهداف روانکاوی عبارت بود از تسکین بیماران از اضطراب، ناراحتی و احساس گناه غیر ضروری.
 - ۴- کفایت (شایستگی) و کنترل شخصی: در روان‌شناسی هیجان و درک‌های تنش‌ها مورد توجه است. یعنی داشتن این ویژگی و کفایت که فرد بتواند خود بر رفتارهایش کنترل داشته باشد و تنش‌ها و هیجان‌های نامناسب و آسیب‌زای خود را مدیریت کند.
 - ۵- خویش‌پنداری و خودشکوفایی: این معیار بیشتر در دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرا مطرح است. طبق دیدگاه روان‌شناسان پیرو انسان‌گرایی، مهم‌ترین موانع رسیدن انسان به بهداشت و سلامت روان، موانعی هستند که از خودشکوفایی انسان جلوگیری می‌کنند. این موانع می‌توانند عوامل محیطی و پیرامونی فرد باشند یا عوامل درون فردی که به شکلی مانع پذیرش خویش‌پنداری می‌گردند.
- مازلو از پیشگامان روانشناسی انسان‌گرا معتقد است: علت اختلالات روانی به این دلیل است که افراد از دستیابی به نیازهای اساسی خود توسط خودشان یا توسط دیگران محروم شده‌اند و کوشش آنها برای رسیدن به کمال و تحقق خویش‌پنداری به مانع برخورد کرده است. در نتیجه این افراد احساس بی‌اطمینانی و تهدید می‌کنند. طبق نظر مازلو، کار درمانگر عبارتست از: تسهیل راه‌های ارضای نیازهای اساسی مراجعان از طریق محبت و احترام کافی به آنان. کارل راجز، یکی دیگر از پیشوایان انسان‌گرایی، در مورد شخصیت و بهداشت روان بر مفهوم خویش‌پنداری تأکید دارد.

او توانایی فهم خویشتن و خود شکوفایی را به احساس فردی احترام و پذیرش اجتماعی توسط دیگران مربوط می داند. طبق نظریه جرجز، سازگاری مطلوب کمال فرد نامیده می شود و اضطراب ناشی از ناهماهنگی بین خود واقعی و خود آرمانی است. او معتقد است:

افراد مضطرب، ادراک تحریف شده ای از خود و جهان دارند و دارای خود احترامی و عزت نفس پایینی هستند.

۶- وحدت و یگانگی در سازمان شخصیت: تاکید می کند که گوردون آلپورت دارد. آلپورت معتقد است اگر بین اجزای سازمان شخصیت، وحدت و هماهنگی وجود داشته باشد، فرد از بهداشت و سلامت روان برخوردار است. اجزای شخصیت از دیدگاه او ویژگی های خاص خود را دارد که در این مبحث قصد پرداختن به آنها را نداریم.

۷- نداشتن تعصب و جزمیت فکری و ذهنی و انعطاف پذیر بودن: آلبرت الیس بر این موضوع تاکید دارد. منظور الیس از نداشتن تعصب و انعطاف پذیر بودن، باز بودن فکرو اجازه اندیشیدن به خویشتن است. اندیشیدن به دیگر جنبه های یک مساله و گرفتار تعصب و خشکی فکر غلط خود نبودن. چیزی که راه انسان را برای آموختن مهارت های جدید و راه حل های نو مسدود می کند و فرد دچار این خصیصه را مبتلا به بیماری های ذهنی و روانی.

درفرنگ ایرانی که آمیخته ای از آموزه های نسل های گذشته و تعالیم مذهبی است، نیز به اشکال متفاوت و در قالب های گوناگون به صورت مستقیم و غیرمستقیم به موضوع سلامت روان، بهداشت روان و ویژگی های یک انسان سالم اشارات فراوانی شده است که بسیاری از دیدگاه های نظریه پردازان حوزه های سلامت، مخصوصا روان شناسی با آنها نزدیک و مشابه است. در راستای ارائه یک مدل والگوی دارای ساختار و عملیاتی با آنچه در فرهنگ ما موجود است، نظریه انسان سالم از دیدگاه ما در قالب ۹ ویژگی که هر یک، جنبه ای از خصوصیات انسان سالم را تبیین می کنند، شکل گرفته است که هر کدام به نحوی لازم و ملزوم و تکمیل کننده دیگری هستند. بدیهی است با توجه به پیوستار سلامتی، بیماری نمی توان قدر مطلقی را برای هیچکس تصور و نمره قاطعی داد. اما آنچه روشن است، این است که هر چه یک فرد در جهت دارا بودن این ویژگی ها، تکامل یافته تر باشد، به انسان سالم مورد نظر ما نزدیک تر خواهد بود. بر این اساس، این ۹ ویژگی هر کدام به مختصر توضیح داده شده و قضاوت نهایی بر عهده صاحب نظران و خوانندگان نهاده می شود.

معیارهای انسان سالم از دیدگاه ما

الف) داشتن آرامش

ب) جاری بودن

پ) شاد بودن

ت) قانع بودن

ث) بخشندگی ، بدون چشمداشت

ج) توان گذشت و فراموش کردن

چ) رضایت

ح) داشتن امید

خ) توانایی لذت بردن

د) توانایی درک غم اصیل

ذ) ارتباط با خالق ، عشق به مخلوق

ر) داشتن معنا

الف) آرامش: انسان سالم در بیشتر موقعیت ها ، آرامش خود را حفظ می کند. همانند رودخانه ای که سالها در یک مسیر جریان دارد، به قدری که افراد می توانند با خیال آرام در بسترش خانه بسازند و از طغیان او هراسی نداشته باشند.

از نمود این آرامش می توان به تاثیر آرام بخشی او در دیگران اشاره کرد. سخن گفتن ، معاشرت کردن و بودن با چنین انسانی آرامش می بخشد. کسی در حضور او نگران طغیان و آسیب نیست .

دیگر نمودهای آرامش روان در انسان سالم: براساس تعالیم موجود در دین و فرهنگ ما طبق تبیین بزرگان ، آرامش روان را در موارد زیر نیز در انسان ها می توان مشاهده کرد.

"۱- توانایی دربرخورد با بحران ها ؛ استواری و بردباری و مقاومت در برابر رنج ها، مصیبت ها، سختی ها و شکست های گوناگون ، بدون آن که تعادل و سلامت روانی خود را از دست دهد. ۲- توانایی شکیبایی در سختی ها ، ۳- توانایی درک درست آینده و خوش بینی به آن".

ب) جاری بودن : انسان سالم علیرغم آرامشی که دارد ، ساکن وبدون اثرنیست . جریان دارد . فعال است ، با شرایط سازگارانه عمل می کند ، وموقعیت ها را به نفع خود ودیگران تغییرمی دهد .

جاری بودن انسان سالم با آرام بودن او جمع است . یعنی درعین آرامش ، جریان دارد . همانند رودخانه ای که آرام وپیوسته حرکت می کند. نه همچون سیلاب ، ویرا نگراست ونه همچون حوض واستخرساکن وبدون حرکت .

پ) شادبودن: شادی ، یک احساس درونی است که از آرامش خاطر و رضایت باطن به وجود می آید انسان سالم دربیشترشرایط ازاین احساس درونی برخورداراست وقادراست آن را به دیگران نیزانتقال بدهد ، بدون این که تلاش چندانی برای آن بکند.

حضورانسان سالم ، احساس شادبودن وآرامش خاطر را در دیگران به همراه می آورد . انسان سالم برای شاد بودن خود درهرلحظه دلیل وتوجیه کافی دارد و نیاز به فراهم کردن اسباب ولوازم چندانی برای شاد بودن خاطر خود ندارد ؛ چون درذات هرموضوع ، موقعیت ، شی ء وانسانی ، برای او دلیلی برای شاد بودن وجود دارد. اوازهراآن چه دارد،لذت می برد وشاد است ودیگران را نیز درشادی خود سهیم می کند

ت) قانع بودن : منظورما ازقانع بودن وقناعت به عنوان یک ویژگی بارز انسان سالم ، قانع بودن دراین زمان ومکان است . او به واقع یک انسان این زمانی واین مکانی است . دراین لحظه ودراین مکان ازآن چه دارد ونصیبش شده است ، حداکثرلذت را می برد واجازه نمی دهد تا نداشته ها وکمبود ها خوشبختی اکنونش را ضایع کند . لذت زندگی وبهره مندی را درفراهم بودن تمام امکانات نمی داند ؛ اما درجهت به دست آوردن رفاه وامکانات رفاهی نیز بدون تلاش نمی ماند . اما ، آنچه برای او مهم است استفاده کافی وبهره بردن ازحداقل موجودی دراین زمان واین مکان است .

ث) بخشندگی ، بدون چشمداشت: انسان سالم برای بخشش دلیلی نمی خواهد ، اگرچه درهر بخشش او دلایل متعددی وجود دارد ؛ که مهم ترین آن داشتن نگاه انسانی به دیگران است ولذت وآرامشی که درپی هربخشش نصیبش می گردد. لذتی که دراین عمل عایدش می شود را با هیچ چیزدیگرمعوض نمی کند وبا چشمداشت به پاداش وعمل متقابل ، لذت وافری را که از تقویت درونی کسب می کند ، ازدست نمی دهد . انسان سالم ، حتی به جای انتقام ، می بخشد وبا این رفتار خود دیگران را شیفته خود می کند .

همان گونه که بزرگان دراین باره گفته اند : "بخشش ،آرامش وهماهنگی را به زندگی بازمی گرداند. بخشش عملی ارادی است. بخشش ،انتخابی سنجیده واگاهانه است ونمی تواند ناشی ازاضطراباروفشارباشد

بخشش یک ویژگی الهی است".

ج) توان گذشت و فراموشی: خاطرات بخش عمده ای از داشته های هر شخص در زندگی است که نوع و شکل و طرز تلقی هر فرد از خاطرات خودش ، حتی اگر دیگران نیز در آن سهیم باشند ، منحصر به فرد است . بخشی از این خاطرات و یاد آوری آنها نه تنها لذتی به همراه ندارند ، بلکه آرامش روانی فرد را می توانند در هر لحظه و حتی در زمان خواب تحت تاثیر قرار دهند . اکثر روان رنجوران ، مشکل خود را در ناتوانی از رهایی ازبند گذشته و خاطرات بیان میکنند . انسان سالم قادر است از خاطرات بد گذشته درس بگیرد ولی سایه آنها را هر لحظه بر زندگی خود احساس نکند . از جمله این خاطرات آنچه را که به عنوان بدی در حق او اعمال کرده اند ، می توان نام برد که انسان سالم بدون به رخ کشیدن ، فراموش می کند و در عوض آرامش خود را تضمین می نماید .

چ) رضایت : منظور از رضایت در اینجا ، به عبارتی نقطه مقابل حسادت است . یک انسان سالم از آنچه خود دارد ، در مقابل آنچه دیگران دارند ، اظهار ناراضایتی نمی کند و داشته های دیگران او را رنج نمی دهد و آرامشش را برهم نمی زند ، مگر در مواردی که حقی از او ضایع شده باشد و با ویژگی قناعت سعی در به دست آوردن خواسته هایی می کند که در توان اوست و در آمال و آرزوهای دور و دست نایافتنی زمان حال خود را ضایع نمی کند.

ح) امید: یکی دیگر از خصوصیات یک انسان سالم امیدواری و داشتن امید است . منظور از امید این است که فرد علیرغم قانع بودن و زیستن در اینجا و اکنون و رضایت از آنچه دارد ؛ به فردایی روشن تر و موفق تر نیز مطمئن بوده و هرگز نگران آینده نمی باشد و با مرور دایم آنچه ممکن است روز بعد و روزهای بعد اتفاق بیفتد ، آرامش حال حاضر خود را برهم نمی زند

خ) توانایی لذت بردن: یکی دیگر از تفاوت های انسان سالم با انسان بیمار و غیر سالم در امکان و قدرت و هنر لذت بردن از نعمت هاست . لذت بردن اصولاً یک هنر است . لذت سالم از آنچه برای انسان مجاز شمرده شده و در فطرت و طبیعت او قرار داده شده است ، از هر چیزی . لذت از خوردن ، نوشیدن ، خوابیدن ، سخن گفتن ، راه رفتن ، عبادت و معنویت و....:

د) درک غم اصیل

غم یکی از هیجان هایی است که انسان در طول زندگی به فراخور سن و موقعیتی که دارد ، دچار آن می شود. غم در نگاه اول ، هیجانی است منفی و آسیب زا و فرد غمگین در حالت شدید آن ، افسرده نامیده می شود که یک بیماری روانی است .

انسان سالم هیجان غم را به صورت واقعی واصل دریافت و درک می کند. غم اصیل ، غمی است که همانند یک ماده شوینده درمسیرخود هرآن چه خرده غم ها و اندوه های انباشته شده وهم چنین کدورت ها را شسته وبا خود ازذهن و وجود شخص پاک می کند .

غم اصیل ، غمی است که ناشی ازیک فقدان حاصل می شود وانسان سالم آن را به عنوان بخشی ازفرایند زندگی وتکامل آگاهانه پذیرفته و معنای آن را درک می کند. انسان سالم نیزازفقدان وغم ناشی ازآن غمگین ومتالم می شود ولی اجازه ماندن ورسوب شدن را به آن نمی دهد . چرا که غم رسوب شده نه تنها نمی تواند شوینده وپاک کننده باشد ، بلکه خود به مصیبتی جدید و مشکلی تازه تبدیل شده و فرد را بیمارمی کند.

ذ) ارتباط با خالق ، عشق به مخلوق

ازویژگی های مهم دیگرانسان سالم توانایی برقراری ارتباط موثر درهمه ابعاداست ، مخصوصا ارتباط با قدرتی لایتناهی و قدرتی که بیش تر با عنوان خالق شناخته می شود وهنرعشق ورزیدن به اوست . توانایی ارتباط درست وعاری از پیرایه ها وخرافه ها به خالق و عشق ودوستی با مخلوقات او. نهایت این هنر وتوانمندی است که یک انسان سالم را ازبیمار متمایز می کند . افراد بیمار مشکل اساسی درارتباط با خالق و دوستی با مخلوق دارند و به همین دلیل ازدو سرچشمه حمایت و پشتیبانی و لذت عشق ورزیدن محروم هستند ، که درنهایت تنها ، مضطرب وافسرده می شوند .

ر) داشتن معنا : منظورما ازمعنا دراین جا ، هرچیزسیاربا اهمیت وارزش مندی است که فرد به خاطرآن زندگی می کند وبه واسطه او به آینده ویا تغییر ، امید دارد .

ویژگی های یک معنا : ۱- سیری ناپذیراست (خستگی نمی آورد) ۲- فرحبخش است ۳- آرامبخش است

۴- جنبه داد وستدی ندارد (بیشتریک طرفه است) .

انواع معنا: معنا می تواند یک شی ء باشد ، معنا می تواند یک شخص باشد، معنا می تواند یک موقعیت باشد . معنا می تواند ماورائی (خدایی) باشد.هم چنین یک فرد می تواند دریک زمان چندین نوع معنا داشته باشد .

با معناترین معناها: معناهای شیئی وانسانی و موقعیتی وجه مشترکی دارند وآن احتمال فناپذیربودن آنهاست

اگرمعنا ازنوع اشیائی واشخاصی یا موقعیتی باشد ، چنانچه روزی ازبین رفتند ، فرد را دچارفقدان ومشکل می کنند

معنای انسانی علاوه بر این ، ممکن است در طول زمان تغییر کند و فرد را دچار مشکل انطباق و ناهماهنگی شناختی کند. هم چنین ، احتمال طرد شدن از سوی معنای انسانی وجود دارد ؛ اما معنای ماورائی و خدایی ، هیچ یک از این جنبه های آسیب زایی را ندارد.

نتیجه گیری : . نکته مهم این که منظور ما در کل این دیدگاه از انسان سالم ، انسان کامل نیست . انسان کامل خصوصیات و مشخصه های دیگری هم دارد ، که بیشتر انسانها قادر به دستیابی به آنها نیستند. اما مقدمه و لازمه انسان کامل شدن ، انسان سالم بودن ، می باشد. در نهایت در الگوی پیشنهادی ما فرایند رسیدن انسان سالم به گزینه هدف به شکل زیر است .

فرایند رسیدن به هدف در انسان سالم:

