



بهداشت و سلامت روان

راهکارهایی برای داشتن روانی سالم و زندگی موفق و آرام

حسن روشن

فهرست

مقدمه ۹

(۱) چيستی بهداشت و سلامت روانی

یک) سلامت ۱۲
الف) رفتار بهنجار و نابهنجار ۱۲
ب) علل بروز رفتار نابهنجار ۱۳
دو) روان ۱۵
سه) بهداشت و سلامت روانی ۱۵
چهار) نگاه اسلام به بهداشت و سلامت روانی ۱۷
پنج) اهمیت و ضرورت ۲۰

(۲) سلامت روان: ویژگی‌ها و تیپ‌های شخصیتی

دو) ویژگی‌های افراد برخوردار از سلامت روان ۲۴
دو) رابطه سلامت روان و تیپ‌های شخصیتی ۲۵

۳) عوامل تهدیدکننده سلامت روان

- ۳۱..... (یک) استرس
- ۳۳..... (الف) اقسام استرس
- ۳۴..... (ب) علائم استرس
- ۳۵..... (ج) نگاه دین اسلام به استرس
- ۳۶..... (دو) احساس عدم امنیت
- ۳۹..... (سه) فضای مجازی
- ۴۱..... (چهار) آسیب مغزی
- ۴۱..... (پنج) تعارضات خانوادگی
- ۴۲..... (شش) سبک تربیتی فرزندان
- ۴۴..... (هفت) عوامل اجتماعی

۴) راهکارهای تقویت سلامت روان

- ۴۸..... (یک) کنترل استرس
- ۴۹..... (دو) کنترل خشم
- ۵۱..... (سه) فعالیت های سرگرم کننده
- ۵۲..... (چهار) سالمندی سالم
- ۵۴..... (پنج) تغذیه
- ۵۶..... (شش) پذیرش و سازگاری با شرایط
- ۵۷..... (هفت) مثبت اندیشی

۵) دین داری و سلامت روان

- ۶۲..... (یک) یاد خدا
- ۶۴..... (دو) انس با قرآن کریم

سه	استعانت از نماز و روزه	۶۵
چهار	شادکامی	۶۶
پنج	اصلاح روابط اجتماعی	۶۸
شش	صله رحم	۷۲
هفت	توکل	۷۳
هشت	تسلیم در برابر خواست خدا	۷۵
نه	خیرگرایی و عاقبت‌سنجی در زندگی	۷۶
ده	تعادل بین انتظارات شخصی و واقعیت‌های زندگی	۷۷
یازده	مدیریت سختی‌ها	۷۷
نتیجه‌گیری		۷۹
کتاب‌نامه		۸۳

مقدمه

سلامتی و بهداشت از دیرباز یکی از موضوعات جدی بشر بوده و کوشش‌های زیادی در راستای آن صورت گرفته است. انسان از زمانی که خود را شناخت، دغدغه حفظ بدن در برابر آسیب‌ها و صدمات را داشت و هر از گاهی به کشف شیوه‌های مراقبت بهتر از جسم خود می‌پرداخت. همین‌که دایره شناخت او از خود و محیط اطرافش گسترده‌تر شد، حالات و اتفاقاتی در درون خود احساس می‌کند که گویی با وضع جسمی او تناسبی ندارند یا اگر هم دارند، او متوجه نمی‌شود. او پی برد که گاهی نسبت به برخی اتفاقات، احساس اضطراب می‌کند، بدون اینکه دلیل آن را بداند یا افکار مزاحم و آزاردهنده‌ای همواره با او دست‌به‌گریبان‌اند اما نمی‌داند منشأ آن‌ها کجاست. زمانی که اوضاع وخیم‌تر می‌شد، رفتارهایی نابهنجار از سوی خود یا سایر انسان‌ها مشاهده می‌کرد، بی‌آنکه دلیل و درمان آن را بداند یا بخواهد بداند.

تاریخ بهداشت و سلامت روان، صحنه‌هایی دردناک از درمان بیماران مبتلا به مشکلات روحی-روانی با کمک شیوه‌های عجیبی چون سوراخ کردن جمجمه سر در خاطر دارد. در واقع رویکرد رایج آن زمان این بود که افرادی که مبتلا به اختلالات رفتاری و بروز رفتارهای نابهنجار می‌شوند، توسط ارواح خبیثه تسخیر شده‌اند. باستان‌شناسان در مناطقی از خاور دور و میانه، قبایل سلتیک در بریتانیا، چین، هندوستان و مردمان آمریکای شمالی و جنوبی، به جمجمه‌هایی سوراخ شده برخوردند و بر این گفته صحه گذاشتند. روش دیگر برای خارج کردن ارواح خبیثه از فرد بیمار، مراسم جن‌گیری بود. در طول قرون وسطا، کلیسا درمان‌هایی نظیر تبعید، شکنجه و سوزاندن در آتش را توصیه می‌کرد.

با ظهور عصر روشنگری و اصالت یافتن انسان و ارزشمندی او در میان فلاسفه و مکاتب گوناگون، درمان‌های انسان دوستانه‌ای نظیر حجامت، استفراغ اجباری و پاک‌سازی اعمال می‌شد اما در کنار این درمان‌ها از روش‌های وحشیانه نیز استفاده می‌کردند. برای مثال به دور بیمار، کت‌های مهارکننده می‌پیچیدند یا بیماران روانی را در بخش‌های پستی بیمارستان‌ها با وضعیتی نامناسب نگهداری می‌کردند. این اقدامات، جامعه علمی را بر آن داشت دست به ابتکاری نوین بزند و به مطالعه علمی روان بپردازد.

بقراط، پدر پزشکی نوین، از پیشگامان مطالعه روان بود و علت اختلالات روانی را عدم اعتدال در چهار مایع تشکیل‌دهنده بدن می‌دانست. در قرن نوزدهم، با تأسیس انجمن روان‌پزشکی آمریکا، رویکردهای درمانی به سمت ارائه نظام طبقه‌بندی تشخیص اختلالات پیش رفت و با ظهور روان‌کاوانی نظیر فروید، رویکرد شرطی‌سازی و سایر نظریات روان‌شناسی شخصیت، عصر جدیدی از تحلیل علمی روان پیش روی انسان گشوده شد. به تدریج از داروها برای درمان استفاده کردند و مراکز و کلینیک‌های تخصصی روان‌پزشکی راه‌اندازی شد.^۱ امروزه روان‌پزشکان در کنار روان‌شناسان می‌کوشند دغدغه بهداشت روان جوامع را پاسخ دهند. تمام تلاش روان‌درمانگران و پزشکان و متخصصان سلامت، بالا بردن بهزیستی افراد با استفاده از روش‌های روان‌درمانی است. بهزیستی در معنای کلی به معنای کارآمدی بالاتر و گرفتن نتایج بهتر در تمام حوزه‌های زندگی است. در این نوشتار، برخی از مهم‌ترین مسائل مرتبط با سلامت روان از منظر روان‌شناسان و از دیدگاه اسلام ارائه می‌شود و در پایان، راهکارهایی برای داشتن روانی سالم و زندگی موفق و آرام پیشنهاد می‌گردد.



۱. هالچین و همکاران، آسیب‌شناسی روانی (۱)، ترجمه یحیی سیدمحمدی، صص ۴-۲۱.