



تأثیر سلامت روان بر احساس رضایت مندی و شادکامی

دکتر زهرا تبریزی شهروی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد همدان

چکیده

اهمیت و تاثیر سلامت روان بر احساس شادکامی و رضایت مندی از مهمترین اولویت های روان شناسی است. شادکامی را به عنوان مجموعه ای از عواطف و ارزیابی شناختی از زندگی تعریف کرده اند و درجه ای از کیفیت زندگی افراد است. سلامت روان عبارتست از سازگاری فرد با جهان اطراف به طوری که باعث شادی و رضایت مندی و داشتن سازگاری کافی و احساس خوب بودن از دیدگان روان شناختی شود. سلامتی کیفیتی از زندگی است که تعریف آن مشکل و اندازه گیری واقعی آن تقریباً غیر ممکن است.

کلید واژگان: سلامت، سلامت روان، رضایت مندی، شادکامی، سازگاری



سلامت

« تندرستی » و « روان درستی » همواره مورد توجه دانشمندان در دو حیطه پزشکی و روانشناسی بوده است. به نظر می رسد از وحدت مفاهیم تندرستی و روان درستی، مفهوم مهمتری، به نام « سلامت عمومی » به وجود می آید. استون (۱۹۷۹) یادآور می گردد که ما تا زمانی که نتوانیم بر سر معنا و چگونگی اندازه گیری سلامت به یک توافق دست یابیم، نخواهیم توانست به مسائلی پاسخ دهیم که مرتبط با این است که چگونه می توان آن را حفظ کرده، توسعه داده و بهبود بخشیم (تبرائی، ۱۳۹۰). به عبارت دیگر می توان گفت سلامتی دارای مولفه های بسیاری از جمله دو مولفه مهم و اساسی آن « سلامت جسم » و « سلامت روان » است که به هم کاملاً وابسته اند. زیرا وجود مشکل در یکی باعث پدید آمدن مشکل در دیگری می شود. پس برای داشتن سلامت کامل باید همواره مراقب دو مولفه بود. سلامت جسمی را می بایست با تغذیه خوب و انجام ورزش مناسب و کافی فراهم کرد و علاوه بر آن باید مراقب سلامت روان خود نیز باشیم. برای سلامتی روان هیچ چیز پر ارزش تر و مهمتر از احساس و فکر خود شخص نیست. یعنی قسمت عمده خوشبختی ها و بدبختی ها مربوط به عوامل خارج از شخصیت نیست بلکه مستقیماً مربوط به چگونگی فکر و احساسات و احتیاجات درونی خود اوست (خواجه نوری، ۱۳۴۶). در یک جامعه با رشد اجتماعی - اقتصادی مطلوب توجه به سلامت روانی و سلامت بدنی و سلامت اجتماعی از اهمیت برابر برخوردار است که در این میان توجه به دوره کودکی انسان از همه مهم تر است، زیرا که رفتار والدین و تجربه های دروان کودکی از عوامل مهم در زندگی آینده او قلمداد می شوند (احمدی، ۱۳۶۸).

سلامت روانی

روانکاوان از جمله روان شناسانی هستند که معتقدند هر فردی درجه و میزان از بیماری روانی را با خود دارد. از دیدگاه آنان انسان سالم به معنای مطلق کلمه وجود ندارد. از دیدگاه اسلامی، انسانی که خود آگاهانه با تمام هستی ارتباط زنده و پویا و متکامل دارد انسانی است از لحاظ روانی سالم، که عالی ترین الگوی انسان های سالم، انبیاء هستند که مظهر سلامت روانی بوده اند (احمدی، ۱۳۶۸). ملاک های سلامت روانی عبارتند از هوشیار و ناخودآگاه زیستن، شناخت واقعیت و پذیرش آن، در زمان حال زیستن، پویا و متکامل در جمع زیستن. انسان سالم در مرتبه نفس مطمئنه با شناخت واقعیت به او سطح از کمال انسانی دست می یابد. اولاً از بعد شناختی به یقین رسیده قلبی آرام می یابد. ثانیاً از بعد عاطفی با قبول حکومت حاکم به مقام رضامندی و رضا می رسد. این دو سطح و مقام از سطوح عالی انسان به شمار می آیند. فرد سالم را می توان نه از حیث حق خود او، خود مختاری او، قوانین روحی و محیطی خود او بلکه مستقل از آن کرد یعنی برحسب توانائی غلبه یافتن بر محیط، توانایی کارآمد و موثر و قابل قبول بودن در رابطه با آن، خوب عمل کردن و ادراک خوب (فاضلی، ۱۳۸۸).



اهمیت سلامت روان

مفهوم سلامت روان در واقع جنبه ای از مفهوم کلی سلامت است. سلامت روان قدرت آرام زیستن و با خود و دیگران در آرامش بودن است. فرد سالم احساس می کند «راحت» است و می تواند با خودش و دیگران به راحتی و آسایش زندگی کند. او محدودیتها و استعدادهای خود را می شناسد. کمبودهای خود را می پذیرد و برای بهبود رفتار خویش گام برمی دارد، وی از درون و احساسات خویش آگاه است و بر آنها تسلط دارد و معیارهای جامعه ای را که در آن زندگی می کند، زیر پا نمی گذارد. شالوده سلامت روانی در زمان کودکی پی ریزی می شود و هیچ گاه از تکامل باز نمی ایستد. عوامل برهم زننده سلامت روانی عبارتند از عوامل زیستی که بر کارکرد سیستم عصبی مرکز اثر گذاشته و سلامت روانی فرد را بر هم می زنند. مثلاً اختلال در ترشح غده تیروئید که بر مغز اثر گذاشته و موجب کم طاقتی و عصبانیت فرد می شود. عوامل عاطفی و روانی که انتظارات و ذهنیات منفی ما، عامل اصلی مشکلات روانی ما می باشد. عواملی مانند فشار روانی مستمر، فضای عاطفی سرد، جدایی و تبعیض و بی محبتی که موجب افسردگی، وسواس، بی خوابی، بی قراری و اضطراب در فرد است. عوامل اجتماعی: خانواده و اجتماع در تامین سلامت روانی افراد نقش موثری دارد، کمبودهایی در زمینه مسکن، تغذیه، برخورداری از رفاه نسبی بر سلامت روانی انسانها اثر دارند.

رضایت مندی و شادکامی

رضایت مندی و شادکامی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان بستگی دارد بلکه به سنجش عمیق تر و رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجانانگیز مثبت کوتاه مدت اما رضایت ناشی از آن درازمدت است و بنابراین می تواند هدفی واقع بینانه تر برای وجود انسان باشد (آیزنک، ۱۹۹۰، ترجمه فیروز بخت و بیگی، ۱۳۷۵). شادکامی و رضایت مندی احساسی است که همه خواهان آن هستند، اما تعداد کمی آن را به دست می آورند، مشخصه چنین احساسی قدردانی، احساس رضایت، علاقه به خود و دیگران است که همه در گروه داشتن سلامت روان است. در سال ۲۰۰۲ میلادی، مارتین سلینگمن با بیان نظریه شادکامی و رضایت مندی، گام بزرگی را در جهت تعریف شادکامی و رضایت مندی برداشت. ارسطو شادکامی و رضایت مندی را در خوب بودن و نیکی کردن می دانست و سلینگمن شادکامی را رسیدن به فراخنای شناسائی و رشد توانایی ها در جنبه های مختلف زندگی بیان کرده است.

جایگاه شادی در چهارچوب هیجانها



سالم است که در طبقه بندی حالت های روانی، شادی و نشاط و رضایت مندی از زندگی را در مقوله هیجان ها قرار داده اند. اگرچه طبقه بندی حالات اساسی که در مقوله اخیر قرار می گیرند به علت کثرت هیجانها، آسان نیست اما کوشش های متعددی در راه نظم دهی و مجزاسازی آنها به عمل آمده است و شاید اشاره به طبقه بندی ای که هیجانها را به چهار بعد اصلی تقسیم می کند، بتواند جایگاه شادی و رضایت مندی را در چهارچوب هیجانها مشخص کند. در این طبقه بندی هیجانها بر اساس ابعاد زیر از یکدیگر متمایز شده اند، ۱- مثبت یا منفی بودن ۲- ساده یا مختلط بودن ۳- قرار گرفتن در قطبهای متضاد ۴- سطح مختلف شدت.

با توجه به این ابعاد می توان شادی و نشاط را به عنوان یک هیجان مثبت در نظر گرفت که امکان ترکیب آن با هیجان های دیگر نیز وجود دارد. نقش موثر سلامت روان بر احساس رضایت مندی و شاکامی بسیار است اما چگونگی این تاثیرگذاری بر دو متغیر (رضایت مندی و شادکامی) متفاوت است. بدین ترتیب که متغیر شادی بر سلامت روان اثر مستقیم دارد و در زمینه میزان رضایت مندی از زندگی دارای اثر غیرمستقیم است. به بیان دیگر شادی با تاثیر بر نوع احساس و هیجانها فرد، نگرش مثبت و در نتیجه رضایت از زندگی را در پی دارد. عواطف مثبت و شادکامی فعالیتهای قلبی و عروقی و سیستم ایمنی بدن را بهبود می بخشد و در ارتباط مستقیم با وضعیت سلامت، اشتها، خواب و حافظه، روابط خانوادگی دوستی و در نهایت منجر به سلامت روان می شود. افراد شاد به شرایط و اتفاقات به شیوه مثبت تر و سازگارانه تری پاسخ می دهند. سطح استرس کمتر و سیستم ایمنی قوی تری دارند و خلاق تر از افراد ناشاد هستند. کاهش استرس و داشتن حس رضایت مندی و شادکامی از عوامل موثر بر افزایش سطح رضایت از زندگی و در نتیجه سلامت روان است. به واسطه افزایش سطح سلامت روان میزان رضایت مندی از زندگی نیز افزایش می یابد.

توجه به معنویت و تاثیر آن بر سلامت روان

تعاریف گوناگونی از معنویت در مان گروه های فرهنگی، ملیت ها و اقدام گوناگون وجود دارد، اما انسان همواره در صدد جبران کمبودهای موجود در زندگی خویش است. جبران این کمبودها اعم از کمبود فیزیولوژیک یا روان شناختی، برای بالا بردن سطح سلامت انسان کافی نمی باشد. در نتیجه بعد معنوی انسان در بهداشت روانی جایگاه ویژه ای را در بر دارد. در الگویی که ویلز (۲۰۰۷) آن را ارائه کرده است، « خودمعنوی » در مرکزیت سازه « سلامت » قرار دارد. معنویت براساس تعریف سازمان جهانی بهداشت، در قالب چهار مقوله استعلا، ارتباط شخص، رموز زندگی و باورهای اختصاصی قابل بررسی است. مطرح ساختن چنین تعریفی را با قطع نظر از ارزش واقعی محتوی آن، می توان نوعی تغییر رویکرد جهانی نسبت به معنویت و ضرورت بسط دادن آن دانست. هرنون وایت لند (۱۹۹۹) جنبشی را متشکل از دوازده مرحله ارائه داده اند که نخستین مفروضه آن استقرار سلامت در روح و روان بوده است و



به او پیشنهاد می‌کند که از آن به عنوان موضوع اصلی ارتباط بین بهداشت روان و مذهب یاد کرد (تبرائی، ۱۳۹۰). در کل می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم یا اینکه بگوییم یک شخص از لحاظ روانی، تا چه حد سالم و طبیعی است. میزان سلامت برحسب فرهنگ و انتظارات هر جامعه، مکان، زمان و ... تفاوت دارد. ویژگی‌های زیرشماری از مشخصات افرادی هستند که از سلامت روان برخوردارند:

- شخص سالم از زندگی رضایت بیشتری دارد و اظهار خوشحالی می‌کند و کمتر ناراحت و دلگیر است.
- از استقلال فردی خود آگاه است. امکانات، خواستها، امیال و اهداف خود را می‌داند، کیفیت وجود و محیط خود را درک کرده، روش خود را با واقعیت هانگ می‌کند.
- می‌توان مناسبات دوستانه و صمیمانه با دیگران برقرار سازد که هم خود از این دوستی احساس رضایت می‌کند و هم طرف صحبتش از دوستی او بهره‌مند می‌شود.
- خود و دیگران را دوست دارد و از محبت کردن به آنها لذت می‌برد.
- شخص سالم عهده دار زندگی خویش است و انتظار ندارد که دیگران زندگی خوب و راحتی را برایش تامین کنند.
- شخص سالم حس بذله‌گویی دارد که اغلب با آگاهی و خوش خلقی همراه است و از فرصت‌های عادی برای شاد بودن دوری نمی‌کند.
- قبول دارد که کشمکش‌ها و ناسازگاری همیشه وجود دارد و باید به هر صورتی با ناسازگاری‌ها و کشمکش‌ها مقابله کند.

مبانی نظری سلامت روانی

تا کنون نظریه‌های بسیاری که در آنها سلامت روان مورد توجه قرار گرفته است، ارائه گردیده‌اند که به توضیح گذرا به برخی از آنها می‌پردازیم.

- نظریه فروید:

به عقیده فروید اکثر مردم با درجات مختلف روان نژند هستند و سلامت روانی یک آرمان است. طبق نظریه فروید نخستین ویژگی سلامت روان، خودآگاهی است. یعنی هر آنچه که ممکن است در ناخودآگاه موجب مشکل شود باید خودآگاه شود و خودآگاهی حقیقی ممکن نیست مگر اینکه کنترل غیر واقعی و غیر ضروری یا زیاد از حد (من برتر) درهم شکسته شود. به نظر فروید خودآگاهی عنصر اصلی (ولی نه عنصر کافی) سلامت روانی است.

- نظریه موری:

نظریه موری (۱۹۸۳) فرد سالم از ساختار روانی خودش آگاهی لازم دارد. همچنین وی در حین این که بین نیازهای مختلفش تعارضی ندارد از انواع نیازها نیز به نحوه مقتضی استفاده می‌کند. موری معتقد است که تخیل و خلاقیت مهمترین ویژگی سلامت روانی هستند.



- نظریه آدلر:

سلامت روان به عقیده آدلر یعنی داشتن اهداف مشخص در زندگی، داشتن فلسفه استوار و مستحکم برای زیستن، داشتن روابط خانگی و اجتماعی مطلوب و پایدار، با شهامت و قاطعیت عمل کردن برای نیل به اهداف خود، داشتن هدف نهائی کمال و تحقق نفس، پذیرفتن اشکالات و کوشیدن در حد توان برای حل آنها.

- نظریه فروم:

فروم معتقد است که انسان دارای سلامت روان کسی است که عمیقاً عشق می ورزد، آفرینشگر است، قدرت تعقل و خرد را در خویش کاملاً پرورانیده است، خودش و جهان پیرامون را به شکل عمیقی ادراک می کند، با جهان در پیوند است و در آن ریشه و اصالت دارد و حاکم بر سرنوشت خویش است.

- نظریه مزلو:

به عقیده مزلو افراد برخوردار از سلامت روان، نیازهای سطح پایین را برآورده کرده اند و اختلال روان شناختی ندارند. آنها جهان را به صورت عینی ادراک می کنند. این افراد خود انگیخته و سالم و طبیعی هستند، عواطف خود را صادقانه و بدون رنجش دیگران نشان می دهند.

- نظریه اسکینر:

سلامت روانی و انسان سالم به عقیده اسکینر معادل با رفتار منطبق با قوانین و ضوابط جامعه است و چنین انسانی وقتی با مشکل روبرو می شود از طریق شیوه اصلاح رفتار برای بهبودی و بهنجار کردن رفتار خود و اطرافیانش استفاده می جوید و این کار را تا وقتی ادامه می دهد که سطح هنجار مورد پذیرش جامعه برسد.



نتیجه گیری:

با توجه به مطالب بیان شده می توان نتیجه گیری کرد که سلات روان بر شادمانی و رضایتمندی فرد تاثیر بسزایی دارد، معمولا انسانها به دنبال شادمانی هستند و شادمانی و رضایت مندی فردی اهمیت ویژه ای در زندگی مردم دارد، در حالی که نداشتن سلامت روان و تجربه استرس، احساس شادکامی و رضایت مندی را بطور معنی داری کاهش می دهد. شادکامی و رضایت مندی در بهبود و افزایش سلامت جسمانی و روانی نقش موثری دارد و باعث احساس امنیت و رضایت در زندگی و روحیه مشارکت بالاتر می گردد. در واقع می توان از احساس شادکامی برای درمان بیماری های روحی، بالا بردن عملکرد تحصیلی و شغلی و ... استفاده کرد. سلامت روان با شادکامی و رضایت مندی ارتباط مستقیم دارد. سلامتی روان بستگی به تفکر و نگرش انسان دارد. آنچه که باعث سلامتی روان می گردد، پیام ناخودآگاهی است که همواره به ذهن خود منتقل می کنیم. انسان شاد و رضایت مند تا حدود زیادی از سلامت روان برخوردار است زیرا ذهن خود را با افکار مثبت پر می کند و برعکس افکار منفی و مسموم در بدن انسان تولید سم می کند. نداشتن شادی و رضایتمندی از شرایط استرس زاست و استرس تجربه از دست دادن سلامت جسم و روان می شود. افراد شاد به علت داشتن ویژگی های شناختی خاص، اطلاعات محیط خود را به نحوی پردازش می کنند که باعث افزایش سلامت روان می گردد. سلامت روانی زمانی حاصل می شود که فرد از زندگی خانوادگی خود رضایت داشته باشد، از کار و از گذشته و آینده اش لذت ببرد. یقیناً افراد دارای زندگی معنوی، بدون شک از نظر روان شناختی افراد سالمی هستند، بعد معنوی نقش مهمی در سلامت و سازگاری انسان دارد. عدم توجه به بعد معنوی و خودشناسی در زندگی مانع رشد و شکوفایی می شود و سلامت روان را به خطر می اندازد.



کتابنامه:

- احمدی، علی اصغر، (۱۳۶۸)، روانشناسی شخصیت از دیدگاه اسلامی، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- آیزنک، مایکلف، (۱۹۹۰)، روانشناسی شادی، ترجمه محمد فیروزبخت و خلیل بیگی (۱۳۷۵)، تهران: انتشارات بدر.
- تیرائی، رامین، (۱۳۹۰)، بررسی جایگاه « معنویت » در الگوهای عمده سلامت روان، روانشناسی و دین، سال سوم، ش ۱.
- خواجه نوری، ابراهیم، (۱۳۴۶)، شگفتی های جهان درون، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- فاضلی، طاهر، (۱۳۸۸)، بررسی رابطه شوخ طبعی با سلامت روان، دانشگاه پیام نور همدان.



The effect of mental health on the feeling of satisfaction and happiness

Zahra Tabrizi Shahrovi

Ancient culture and languages Department
Hamedan Branch, Islamic Azad university,
Hamedan, Iran

Abstract:

Based on satisfaction and happiness, the importance and effect of mental health is one of the most important priorities of psychology. Happiness has been defined as a set of emotions and cognitive evaluation of life and is a degree of people's quality of life. Mental health is personal adaptation to the surrounding world in such a way that it causes happiness and satisfaction and having sufficient adaptation and good feeling from psychological point of view. Health is a quality of life that it's defining and measuring is almost impossible.

Keywords: Health, Mental health, satisfaction, Happiness, compatibility