

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

# عنوان درس : بهداشت روانی

مدرس : جعفر جدیری

موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)

ترم دوم ۱۳۹۰-۱۳۹۱

## عناوین درس اول : مفاهیم و مبانی بهداشت روانی

۱. معنای لغوی بهداشت روانی

۲. معنای اصطلاحی بهداشت روانی

۳. تفاوت بهداشت روان و سلامت روان

۴. اهمیت بهداشت روانی

۵. اهداف بهداشت روانی

۶. ملاکهای بهنجاری و نابهنجاری

۷. مبانی انسان شناسی

۸. ارتباط نفس و بدن

• معنای لغوی

بهداشت روانی در زبان انگلیسی معادل **mental health** است. واژه **health** به معنای تندرستی ، سلامت و واژه **mental** به معنای ذهنی و روانی و.. به کار رفته است.

• معنای اصطلاحی :

به دو صورت کلی بیان شده است

۱. به مثابه یک حالت و کیفیت روانی حاکم بر انسان

۲. به منزله یک رشته علمی که درباره این حالت روانشناختی بحث می کند.

- تعریف به عنوان یک رشته علمی

مجموعه کمک های آموزشی ، علمی و حرفه ای رشته روانشناسی برای حفظ و ارتقای سلامت ، پیشگیری و درمان بیماری ، تشخیص روابط علی و تشخیص سلامت ، بیماری و اختلالات کارکردی مربوط به آن.(انجمن روانشناسی امریکا) ، علم ارتقای سلامت روانی ، و پیشگیری از بیماری روانی از طریق به کارگیری روانپزشکی و روانشناسی (دائرة المعارف کلمبیا )

- تعریف به معنای حالت روانشناختی

بهداشت روان ، حالت سازگاری نسبتا خوب ، احساس بهزیستی و شکوفایی و توان و استعداد های شخصی.

این حالت را مکاتب و روانشناسان به صورت متفاوتی بیان کرده اند. فروید : هماهنگی شخصیتی ، انسان گراها : خودشکوفایی ، فرانکل : کسی که مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خود را بپذیرد و معنای مناسبی برای زندگی خود داشته باشد.

- دو تفاوت بهداشت روان و سلامت روان

۱. فعالیت اصلی بهداشت روانی مبتنی بر پیشگیری است در حالی که سلامت روان در نتیجه فعالیت های انسان در زمینه بهداشت روانی و درمان بیماری های روانی به دست می آید. به تعبیری دیگر بهداشت روانی هم مقدمه سلامت روان است و هم حافظ بقای آن.

۲. روانشناسی سلامت میدان تازه ای از روانشناسی است که به مطالعه نقش عوامل روانشناختی در میدان گسترش بیماری در سازش و کنار آمدن با عوامل فشارزا و افزایش سلامت مردم می پردازد.

- اهمیت بهدات روانی

آمارهای جهانی نشان می دهد که امروزه بیماریهای مزمنی نظیر دیابت ، سرطان ، بیماریهای قلبی - عروقی و ریوی و همچنین حوادث و صدمات از دلایل اصلی مرگ میر محسوب میشوند.

این بیماریها شدیداً تحت تأثیر عوامل روانی ، محیطی و سبک زندگی است. که به طور بالقوه قابل پیشگیری و تغییر است.

- اهداف بهداشت روانی

بهداشت روانی بخشی از بهداشت عمومی است و هر هدفی که بهداشت عمومی دنبال کند بهداشت روانی نیز دنبال میکند با این تفاوت که بهداشت روانی با سلامت و بهزیستی روانی سروکار دارد ولی بهداشت عمومی با سلامت جسمانی.

هدف مهم بهداشت عمومی و روانی پیشگیری از بیماریها است.

هدف بعدی : کنترل تندرستی و کمک به طولانیتر کردن عمر و زندگی.

- سه نوع پیشگیری :

اولیه : جلوگیری از بیماری قبل از وقوع آن

ثانویه : جلوگیری از عود یا تشدید بیماری ای که قبلاً تشخیص داده شده

ثالثیه : تقلیل میزان ناتوانی ناشی از بیماری برای دستیابی به بالاترین سطح عملکرد.

- ملاکهای بهنجاری و نابهنجاری

برای تحقق اهداف بهداشت روانی و تشخیص و درمان و پیشگیری از بیماری روانی لازم است از نابهنجاری روانی و ملاکهای آن بحث شود.

بیماری روانی به همه اختلالات و نابهنجاریهای روانی قابل تشخیص اطلاق میشود.

اختلال روانی : حالتی مزاجی اند که ویژگی تغییر و دگرگونی در تفکر ، خلق و خو ، یا رفتار یا ترکیبی از آنها دارند که با ناراحتی و یا اختلال در عملکرد همراه است.

- برخی ملاکهای نابهنجاری

۱. انحراف از میانگین : هر رفتاری که در یک جامعه یا فرهنگ نادر باشد. دو سوم تا سه چهارم حد میانی جامعه. سوال

: آیا فردی با بهره هوشی بالا جزو نابهنجارها خواهد بود؟

۲. انحراف از ایده آل : انحراف از استاندارد و حد مطلوبی که بیشتر مردم برای رسیدن به آن کوشش می کنند. (ایده

آل). ارزیابی : جامعه استانداردهای اندکی دارد که مردم درباره آنها توافق داشته باشند و همچنین استانداردها در طول زمان تغییر می کنند.

۳. احساس ناراحتی در درون : این رویکرد به نتایج رفتار تمرکز دارد. در این رویکرد رفتار در صورتی نابهنجار است

که احساس ناراحتی ، اضطراب ، یا گناه را در فرد ایجاد کند یا به نحوی برای دیگران زیان آور باشد. ارزیابی: اگر کسی از درون احساس شادی و شغف کند ولی در عین حال رفتارش برای دیگران عجیب و غریب باشد ، آیا این رفتار نابهنجار تلقی خواهد شد؟

۴. ناتوانی در کارکرد موثر : اکثر مردم قادرند به عنوان عضوی موثر در جامعه زندگی کنند. ولی افرادی هم هستند

که توانایی انطباق با خواسته های جامعه یا عملکرد تأثیرگذار را ندارند. به طور مثال رفتار فرد بیکار که در خیابان زندگی می کند هر چند خودش این شیوه زندگی را انتخاب کرده باشد آیا نابهنجار نخواهد بود؟

- اما شاید بتوان برای رفتار نابهنجار سه ملاک را عنوان کرد:

۱. رفتاری نابهنجار است که انحرافی باشد. رفتار نامعمول رفتاری است که از آنچه در فرهنگ مقبول است منحرف

شده است. مانند آنکه آدم ها روزی هفت بار دوش نمی گیرند.

۲. رفتاری نابهنجار است که ناسازگارانه باشد. یعنی به کارآمدی و کارایی فرد لطمه بزند . مانند اینکه شخصی

اینگونه معتقد باشد: مرگ مردم به خاطر تنفس من است پس من از خانه بیرون نمی روم.

۳. رفتاری نابهنجار است که عذاب آور باشد. خود شخص از کارهایش در رنج و عذاب است.

- مبانی انسان شناسی

نکته مهم : هر مکتبی بر اساس شناختی که از انسان دارد کوشیده است تا راه رسیدن به کمال و سعادت را با ارائه برنامه هایی معرفی کند.

به نظر شما مکاتبی چون روان تحلیل گری ( که انسان را تحت تأثیر تجارب اولیه کودکی آنهم تجارب جنسی و پرخاشگری میداند ) ، رفتارگرایی ( که انسان را تا مرز ماشین پایین آورده و همه را در چارچوب محرک و پاسخ میداند ) و ... میتوانند راه درست رسیدن به سعادت و سلامت را نشان دهند؟

و آیا صاحبان مکاتبی که دستاوردهای خود را از طریق آزمون و خطا به دست می آورند شایسته تصمیم گیری برای سلامت انسانها هستند.

- ارتباط نفس و بدن

انسان مرکب از نفس ( روان ، روح ) و بدن است. و حقیقت آدمی به نفس اوست. زیرا آگاهی ها و گرایشها و اراده انسان مربوط به نفس است. نفسی که با مرگ از بدن جدا شده و برای همیشه باقی می ماند. نفس برای انجام کارهای خود در این دنیا به بدن نیاز دارد و همین کارهای دنیوی زمینه ساز نتایجی هستند که به طور کامل در جهان دیگر ظهور پیدا میکنند. این ارتباط متقابل بدن و روان در این دنیا باعث میشود که ناراحتی ها و اعمال هر کدام بر دیگری اثر داشته باشد. کسی که از نظر روانی ناراحت است دچار زخم معده ، آسم و ... میشود. و کسی که دچار فلجی شده ، مضطرب مایوس و ناامید میگردد.

## درس دوم : شخصیت سالم

روانشناسان از اصطلاحات مختلفی برای شخصیت سالم استفاده کرده‌اند ؛ مثل بهنجاری ، سلامت ، کمال ، رشدیافته گی . مفهوم دیگر برای شخصیت سالم ، شخصیت برخوردار از بهداشت روان است.

دو مفهوم بهنجاری و سلامت بسیار به هم نزدیک و مرتبطند.

سلامت روانی حالتی روانی است که ویژگی آن سلامت عاطفی ، رهایی نسبی از اضطراب ، توانایی برقراری روابط سازنده با دیگران ، و مقابله با مقتضیات و استرس های معمول زندگی است.

گاهی صفاتی چون شناخت خود و مهار خویش ، نبود تعارض های درونی ، عزت نفس و خلاقیت را جزو صفات شخصیت سالم می دانند.

- نظریه های روانشناختی در باب شخصیت سالم

۱. نظریه روان تحلیل گری

۲. نظریه انسانی نگر

۳. نظریه فرانکل

۱. نظریه روان تحلیل گری

فروید سه ساختار را در آناتومی شخصیت معرفی نمود.

**بن (id)، من (ego)، فرامن (superego)**

- بن : اولیه ترین بخش شخصیت و خاستگاه من و فرامن است. به معنی دیگر بن مخزن لیبدو (انرژی روانی) است و انرژی دو ساختار دیگر را هم تأمین می کند. از ابتدای تولد با کودک بوده و شامل اولیه ترین تکانه های زیستی و یا کشاننده ها (غریزه) است. نیاز به خوردن، نوشیدن، دفع، پرهیز از درد و دستیابی به لذت جنسی و پرخاشگری از جمله این کشاننده ها است. دو کشاننده جنسی و پرخاشگری مهمترین عوامل در این نظریه هستند

زمانی که بدن در حالت نیاز قرار دارد تنش به وجود می‌آید و فرد با ارضا کردن نیاز این تنش را کاهش می‌دهد. بن ارضا فوری این نیازها را می‌طلبد و همانند کودکی خردسال بر اساس اصل لذت فعالیت می‌کند. بن دائما در طلب لذت و پرهیز از درد است و بی‌اعتنا به شرایط موجود در محیط و بی‌اعتنا به واقعیت است

- **من: در فرزند رشد کودکان تحت تأثیر فشارها و الزامات واقعیت صاحب ساختار جدیدی به نام من می‌شوند.** من تابع اصل واقعیت است بدین معنا که ارضا خواسته‌ها باید تا موقع مناسب به تأخیر بیفتد. و این من است که تصمیم می‌گیرد که چگونه و چه وقت نیازهای بن می‌توانند بهتر ارضا شوند. فریود رابطه من و بن را به رابطه سوارکار روی اسب تشبیه کردن است. سوارکار باید نیروی خام و حیوانی اسب را هدایت، نظارت و مهار کند. پس/یگو سعی می‌کند لذت را در چهارچوب هنجارهای جامعه تأمین کند. /یگو به ما کمک می‌کند واقعیت سنجی کنیم و ببینیم در کارها چقدر می‌توانیم بدون به در دسر افتادن پیش برویم. /یگو بر خلاف /ید که سراسر ناهشیار بود تا حدودی هشیار است و محل کارهای عالی ذهن مثل استدلال حل مسأله و تصمیم‌گیری است

- **فرامن:** این بخش درباره درست یا نادرست بودن اعمال انسان داوری می‌کند. فرامن به طور کلی درونی شده ارزش‌ها و اخلاقیات جامعه است و شامل وجدان فرد و تصویری است که او از شخصیت اخلاقی و آرمانی دارد. اساس این جنبه اخلاقی شخصیت معمولا در ۵ یا ۶ سالگی آموخته می‌شود. کودکان از طریق تحسین و تنبیه یاد می‌گیرند چه رفتارهایی را والدین آنها را خوب یا بد می‌دانند. رفتارهایی که کودکان به خاطر آنها تنبیه می‌شوند وجدان یا یک قسمت از فرامن را تشکیل می‌دهد. قسمت دوم فرامن خودآرمانی است که از رفتارهای خوب یا درستی تشکیل می‌شود که کودکان به خاطر آن‌ها تحسین شده‌اند. کودک از راه وارد ساختن معیارهای والدین به فرامن رفتارش را تحت کنترل خود درمی‌آورد. دیگر لازم نیست به کودک گفته شود فلان کار غلط است زیرا فرامن به او این تذکر را خواهد داد.

- این سه بخش شخصیت غالبا در تعارض با یکدیگر هستند. من ارضای تمایلات فوری بن را به تأخیر می‌اندازد و فرامن با هردو سرستیز دارد. در شخصیت سالم، بن و فرامن تحت مدیریت "من" قرار دارند و با کمترین تعارض عمل می‌کنند.

- اگر من بتواند به طور صحیح و به جا از مکانیسم‌های دفاعی استفاده کند این دلیلی بر سلامت و بهنجاری شخص خواهد بود.



همچنین گفته شده که رشد شخصیت در نظریه فروید دارای شش مرحله است.

• **مراحل رشد روانی - جنسی شخصیت**

۱. مرحله دهانی ( اولین سال زندگی )

۲. مرحله مقعدی ( دومین سال زندگی )

۳. مرحله ایلیمی ( سومین سال زندگی )

۴. مرحله ادیپی ( چهار تا هفت سالگی )

۵. مرحله نهفتگی ( هفت سالگی تا بلوغ )

۶. مرحله تناسلی ( بلوغ و نوجوانی )

• **ملاک بعدی فروید برای شخصیت سالم تثبیت نشدن فرد در یکی از این مراحل است.**

به طور مثال اگر شخصیت در مرحله اول رشد تثبیت شود (نیازهای شخص کمتر از حد یا بیش از اندازه ارضاء شود) در بزرگسالی به رفتارهایی از قبیل خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن و بوسیدن می پردازند.

تثبیت در مرحله دوم باعث رفتارهای خصومت آمیز از جمله ویرانگری، سنگدلی، نامنظم و دارای این تصور که دیگران اشیایی در تصرف او هستند. و یا تثبیت باعث می شود فرد در بزرگسالی لجوج و خسیس باشد اشیاء را احتکار کند زیرا احساس امنیت به چیزی که ذخیره و تملک شده بستگی دارد. احتمالاً وسواسی، تمیز و بیش از حد با وجدان خواهد بود

فروید معتقد است افرادی که به مرحله تناسلی رسیده اند هر چند آزاد از هر گونه تعارض و کاربرد مکانیزم های دفاعی نیستند ، اگر در مراحل پایین تر تحول تثبیت نداشته باشند می توانند به یک زندگی غیر روان رنجور و رابطه های بهنجار دگر جنس خواهانه دست یابند.

۲. نظریه انسانی نگر

به عقیده مزلو اگر روانشناسی فقط انسان های نابهنجار و آشفته را بررسی کند خصوصیات مثبت انسانی مانند خشنودی، خرسندی و آرامش را نادیده گرفته است.

مزلو برآن بود که بررسی آدم های معلول، رشدنایافته، ناپخته و ناسالم فقط می تواند روانشناسی معلول را به بار بیاورد و می گفت: اگر نتوانیم بهترین نمونه های انسان، خلاقترین، سالمترین و پخته ترین افراد جامعه را بررسی کنیم ماهیت انسان را دست کم می گیریم مانند آنکه برای تشخیص میزان سرعت دویدن انسان سراغ دونده متوسط نمی رویم بلکه به سراغ سریعترین دونده می رویم زیرا فقط از این طریق امکان مشخص کردن استعداد کامل انسان وجود دارد.

مزلو برای رشد شخصیت هرم نیازها یا همان سلسله مراتب نیازها را مطرح کرده است. به اعتقاد وی این نیازها رفتار انسان را برانگیخته و هدایت می کند.

این نیازها عبارتند از نیازهای فیزیولوژیکی (غذا، آب، هوا، میل جنسی)، نیازهای ایمنی (امنیت، نظم، ثبات)، نیاز تعلق پذیری و محبت، نیاز به احترام از طرف خود و دیگران، نیاز به خودشکوفایی.

ویژگی های نیازها :

۱. هر چه یک نیاز در سطح پایین تر سلسله مراتب باشد، نیرومندی، قدرت، و تقدم آن بیشتر است .
  ۲. نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی در کودکی ایجاد می شوند. نیازهای تعلق پذیری و احترام در نوجوانی پدیدار می شوند. نیاز به خودشکوفایی تا میانسالی ایجاد نمی شود.
  ۳. چون نیازهای بالاتر برای زنده ماندن کمتر ضروری هستند، ارضای آنها را می توان به تعویق انداخت. ناکامی در ارضا کردن نیاز بالاتر موجب بحران نمی شود. ناکامی در ارضا کردن نیاز پایین تر موجب بحران می شود .
  ۴. ارضای نیازهای بالاتر از لحاظ روانشناختی نیز مفید است و به خشنودی ، شادی ، و رضایت خاطر منجر می شود .
  ۵. ارضای نیازهای بالاتر، در مقایسه با ارضای نیازهای پایین تر، به شرایط بیرونی (اجتماعی، اقتصادی، و سیاسی) بهتری نیاز دارد .
  ۶. لازم نیست یک نیاز، قبل از این که نیاز بعدی در سلسله مراتب اهمیت پیدا کند، به طور کامل ارضا شده باشد .
- به نظر وی محور شخصیت سالم مفهوم تحقق خود یا همان خودشکوفایی است .

وی برای تحقق خودشکوفایی در افراد دو ویژگی عمده را مطرح میکند. عبور از نیازهای سطوح پایین تر ، میانسالی و مسن بودن ، چون معتقد است جوانان هنوز درگیر سطوح پایین تر هستند و به سطوح بالاتر اهمیت نمیدهند.

## • ویژگی های افراد سالم از دیدگاه مزلو

۱. درک روشن و کارآمد از واقعیت: به معنای درک دنیا بدون تعصبات و پیش فرض ها.
۲. پذیرش خود و دیگران: پذیرش ضعفها و قوتها، عدم احساس گناه نسبت به شکستها، پذیرفتن ضعفهای دیگران و جامعه.
۳. خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن: ابراز احساسات و هیجانها، درک و طبیعی بودن. ایشان برای خوش آمدن جامعه نقش بازی نمی کنند، آنها معمولاً فردگرایی و رفتار نامتعارف انجام نمی دهند.
۴. تمرکز بر مشکلات فراتر از خود: احساس تعهد نسبت به یک آرمان یا کار، لذت بردن از تلاش جدی . به خاطر پول یا شهرت یا مقام کاری انجام نمی دهند.
۵. علاقه اجتماعی: افراد خودشکوفاً اغلب از رفتار دیگران ناراحت می شوند ولی با دیگران احساس خویشاوندی کرده و آنها را درک نموده و دوست دارند به آنها کمک کنند.
۶. اخلاقیت: در کار یا سایر جنبه های زندگی نوآوری را نشان می دهند. مایل اند اشتباه کنند و از آن درس بگیرند.
۷. از حس شوخ طبعی غیر خصمانه برخوردارند.
۸. شخصیت سالم به چارچوبی از ارزشها، فلسفه زندگی مذهب یا جایگزین آن نیاز دارد. فاقد ارزش بودن ممکن است بیماریهایی مانند بی علاقه گری به لذت ، دلمردگی، فساد اخلاقی ، بدبینی منجر شود.
۹. محبت به فرد ، احترام به او و پذیرش از سوی دیگران ، دادن آزادی انتخاب به فرد ، ارضای نیازهای اساسی از شروط لازم برای تحقق سلامت روانی است.

۳. نظریه فرانکل

۳. نظریه فرانکل

”میل به معنا یابی ”. به اعتقاد فرانکل انسان برای معنا دادن به جهان و کشف معنای موقعیتهایی که در آن به سر می برد از یک نیاز بنیادی برخوردار است. فرانکل این نیاز را میل به معنایابی می نامد.

- سه راه برای کشف معنا

۱. از طریق آنچه در نتیجه تلاش و کار خلاقانه یا خدمت به دیگران ، به جهان عرضه میکنیم.

۲. از طریق آنچه به صورت تجربه از دنیا کسب میکنیم مثل درک کارهای هنری و طبیعت یا درک شخص دیگری که با او رابطه توأم با عشق و محبت داریم.

۳ . از راه نگرشهایی که در خصوص درد و رنج اجتناب ناپذیر اتخاذ میکنیم.

- شخصیت سالم از دیدگاه فرانکل

۱. در زندگی خود به معنا دست یافته اند.

۲. در خصوص نحوه عمل خود احساس آزادی انتخاب می کنند.

۳. در قبال زندگی خود مسئولیت شخصی را قبول میکنند.

۴. با چیزی یا کسی فراتر از خودشان درگیر میشوند.

- برخی ملاک های شخصیت سالم و نابهنجار در اسلام

در بعد شناختی ؛ در باور به خدا شک و تردیدی ندارند ، از فهم و درک مناسبی برخوردارند ، و دارای ظرفیت مناسبی برای درک حکمت های عالم هستی است. در بعد عاطفی ؛ انگیزه های زیستی از جمله نیاز جنسی و گرسنگی او را از حد تعادل خارج نمی کند ، محبت جلوه های دنیوی و طمع به کسب مادیات در او کمتر دیده میشود و محبت خداوند در او غالب است، نسبت به مردم مهربان و عطوف است و کینه ورز نیست.

شخصیتی که در ابعاد شناختی و عاطفی از ویژگیهای یاد شده برخوردار باشد تبعاً رفتارهای مناسبی خواهد داشت.

## درس سوم : نیازها و بهداشت روان

### مقدمه

تأمین و ارضای نیازها در سلامت جسمی و روانی افراد موثر است. اگر یکی از نیازهای اساسی انسان برآورده نشود یا به صورت ناکافی برآورده شود رشد بهنجار و سلامت روانی فرد دچار مشکل می شود. مازلو معتقد است اختلالات روانی به علت برآورده نشدن یک یا چند نیاز اساسی انسان است. هرگاه نیازها ارضا شوند بیماری نیز زائل میشود. به نظر وی انسان کاملاً بهنجار و سالم کسی است که هیچ نیاز ارضا نشده در او باقی نمانده باشد.

#### • مفهوم نیاز

نیاز در روانشناسی عبارت است از حالت محرومیت ، کمبود و فقدان در ارگانیزم مانند غذا ، آب و اکسیژن یا کمبود هر حالتی که برای استمرار و ادامه حیات یک موجود زنده ضرورت دارد و برای بهزیستی فرد لازم است.

انسان هم در اصل وجود و نیز در ادامه حیات محتاج و نیازمند است. انسان با نیاز متولد میشود و در بدو تولد ناتوانترین و نیازمندترین موجودات است. و به همین خاطر نیاز به حمایت و مراقبت بیشتری در مقایسه با حیوانات دارد.

#### • اهمیت نیازها در زندگی انسان

روانشناسان معتقدند نیازها به منزله انگیزه های مهم رفتارند. یعنی آنچه انسان را به تلاش و تکاپو وا میدارد و برای رفتار انرژی تولید میکند همین نیازها است. به تعبیری دیگر نیازها انگیزه هایی برای انواع رفتار درمی آیند و رفتارها به منزله بازتابی از نیازها محسوب می شوند. شدت رفتار با میزان قدرت نیاز مربوط به آن تعیین می شود. اینکه انسان چه رفتاری را ابتدا باید انجام دهد و چه کاری را به بعد موکول کند به ماهیت و نوع نیاز بستگی دارد. **شدیدترین نیاز فوری ترین توجه را دریافت خواهد کرد.**

نکته : خود نیاز به تنهایی نمی تواند عامل فعالیت انسان باشد زیرا نیاز نوعی نداشتن و کمبود است. آنچه می تواند عامل فعالیت انسان و نیروی انگیزش باشد احساس نیاز است. وقتی انسان چیزی را در خود احساس نیاز کرد و دانست که داشتن آن در بقای او نقش دارد یا نوعی ارزش محسوب می شود در جهت رسیدن به آن تلاش می کند.

#### • نیازها سه گانه انسان. ۱. نیازهای زیستی. ۲. نیازهای روان شناختی. ۳. نیازهای معنوی

- نیازهای زیستی

بهداشت روانی به تأمین نیازهای زیستی و جسمانی انسان نیز مربوط می شود. زیرا سلامت روانی مرهون تعادل برخی حالات درونی و وجود مواد لازم مانند آب ، نمک ، قند ، کلسیم ، اکسیژن ، تعادل درجه حرارت به اندازه کافی در خون و محیط داخلی بدن است. اگر مواد لازم در بدن کم شود یا فرد به مدت طولانی از خواب محروم گردد کارکرد جسمانی و کنش وری فردی و اجتماعی او به شدت مختل میشود. ارضا این نیازها باعث میشود که فرد تعادل زیستی خود را حفظ کند.

- تعادل زیستی کانن

بسیاری از نیازهای فیزیولوژیک خود به خود تأمین و ارضا میشوند. لوز المعده برای برقراری تعادل قند خون ، قند خون ذخیره شده در کبد را آزاد می کند ؛ در صورت کمبود کلسیم کلسیم ذخیره شده از استخوانها در خون جریان می یابد. همچنین مکانیسم مشابهی سطوح با ثباتی از آب ، سدیم ، پروتئین و چربی را در خون حفظ میکند. این مفهوم بیانگر توانایی بدن برای برگرداندن یک دستگاه مثل جریان خون به حالت پایه آن است.

#### ۱. تغذیه

از مهمترین نیازهای فیزیولوژیک محسوب شده و نیاز میلیونها سلول بدن انسان به انرژی از راه تغذیه ارضا می شود . بین سلامت جسمانی و سلامت روانی رابطه وجود دارد و تغذیه نقش مهمی در این زمینه ایفا میکند.

پیامد تغذیه سالم، تأمین انرژی بدن ، ترمیم سلولهای از بین رفته ، افزایش مقاومت بدن در برابر بیماریها است.

- 
- 

انسان در همه مراحل رشد به تغذیه نیاز دارد.

در دوران جنینی تغذیه از طریق جریان خون مادر صورت می گیرد. کودکان مادرانی که در دوران بارداری از رژیم های خوبی برخوردارند سالم ترند. سوء تغذیه در رشد جسمی ، ذهنی و بهداشت روانی جنین نیز اختلال ایجاد میکند. از بین مواد غذایی تأثیر گذار می توان به خرما اشاره کرد. تغذیه با خرما در آخرین ماه های بارداری باعث بردبار و پاکیزه شدن فرزند میشود. همچنین استفاده از کندر باعث می شود فرزند اگر پسر باشد باهوش ، عالم و شجاع شده و اگر دختر باشد خوش اخلاق و زیبا باشد.

در دوران نوزادی و کودکی هم تغذیه مهم است. بهتر است اولین چیزی که زن پس از وضع حمل بخورد خرما باشد؛ زیرا خداوند به مریم فرمود درخت خرما را تکان بده تا رطب تازه بر تو فرو بریزد. در دوران کودکی مهمترین مسأله تصمیم گیری والدین و شیوه برخورد آنها درباره تغذیه کودک است. چرا که کیفیت رژیم غذایی، بر ایجاد تعادل و سازش با حوادث و رویدادهای زندگی تأثیر گذار است.

استفاده از شیر مادر در کاهش ابتلا به آسم نقش دارد. کودکانی که حداقل به مدت شش ماه از شیر مادر تغذیه شده اند به احتمال قوی به آسم مبتلا نمی شوند همچنین این کودکان در آینده بهتر با استرس و خشم کنار خواهند آمد و در مقابل افرادی که از شیر مادر استفاده نکرده اند در سالهای آینده زندگی در حدود ۴ برابر بیشتر دچار استرس های شدید خواهند شد. همچنین محققان به این نتیجه رسیده اند کودکانی که از شیر مادر بی بهره بوده اند ۳۰ درصد بیشتر دچار مشکلات رفتاری از قبیل بی قراری، دروغگویی و دزدی شده اند. از مشخصات کودکانی که با شیر مادر تغذیه شده اند می توان به هوش بیشتر، اندازه مغز بزرگتر، فشارخون بالای کمتر، کاهش ابتلا به آسم و آلرژی، و کاهش استرس اشاره کرد. در تعالیم دینی هم به نقش مهم شیر مادر اشاره شده است. آیه ۲۳۳ سوره بقره: والوالدات یرضعن اولادهن حولین کاملین لمن اراد ان یتم الرضاعه. رسول اکرم (ص): لیس للصبی لبن خیر من لبن امه.

مطالعات نشان داده است که عوامل تغذیه ای در ایجاد برخی از بیماریها نقش دارد به طور مثال درباره بیش فعالی کودکان عنوان شده که کمبود اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و ۶ و کمبود روی، منیزیم و کلسیم از عوامل سبب ساز این اختلال است: یکی از نقش های مهم اسیدهای چرب ضروری مثل امگا ۳ و ۶ ارتباط بین سلول های مغز است. کودکان بیش فعال دارای سطح پایین تری از اسیدهای چرب ضروری هستند که در نتیجه مشکلاتی در رفتار، یادگیری، خواب و عملکرد ایمنی آنها ایجاد می کند.

بهترین منبع امگا ۳ ماهیهای آزاد مانند سالمون، ساردین میگو و شاه ماهی و منابع اسیدهای چرب امگا ۶ کنجد، تخمه کدو و تخمه آفتابگردان هستند. دیگر منابع اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ آجیل ها، سویا، روغن بادام زمینی و روغن زیتون است. کمبود "روی" در کودکان مشکلاتی مانند خشونت، کج خلقی، گریه های زیاد، نفرت و ناتوانی در تمرکز ایجاد می کند. کلسیم: کمبود کلسیم ممکن است باعث بیش فعالی شود. منابع سرشار از کلسیم لبنیات، سبزیجات برگ سبز تیره و میوه جات می باشند. منیزیم: مطالعات نشان داده است که کمبود منیزیم در کودکان بیش فعال وجود دارد. منابع غذایی حاوی منیزیم عبارتند از حبوبات، مغزجات و سبزیجات برگ تیره.

• تغذیه در نوجوانی و بزرگسالی

نیازهای غذایی نوجوانان بعد از زنان باردار و شیرده از همه بیشتر است. به اعتقاد متخصصان متداولترین مشکل غذایی نوجوانان صبحانه نخوردن و هله هوله خوردن است. مقدار این نیاز عموماً از کودکی به نوجوانی زیاد می شود، اما با حرکت به سمت بزرگسالی این نیازها یا کاملاً قطع می شود و یا کاهش می یابد. شیر، ماست، پنیر، تخم مرغ، گوشت، ماهی، جگر، سبزیها و میوه های مختلف از جمله غذاهای مناسب این دوره بشمار می آیند.

نیاز به مواد مغذی در نوجوانان به موازات سرعت رشد افزایش می یابد، به طوری که بالاترین میزان نیاز، در زمان حداکثر سرعت رشد، مشاهده می شود. نوجوانی دوران بلوغ جسمی، احساسی، اجتماعی و عقلانی است و برای رشد مناسب جسمی و روانی، نوجوان نیاز به میزان بالایی (بالاتر از نیاز دوران پس از بلوغ) کلسیم، آهن و مقدار کافی پروتئین دارد. آمار کمبود مواد مغذی خصوصاً پروتئین در نوجوانان هشدار دهنده است. نزدیک به نیمی از افراد به علت کمبودهای غذایی در سنین نوجوانی، مبتلا به کوتاه قدی یا کمبود وزن در سنین بالاتر می شوند. تغییرات فیزیکی و جسمی زیادی در دوران بلوغ رخ می دهد؛ افزایش سریع قد، رشد اندام های جنسی، افزایش درصد چربی بدن دختران و افزایش میزان پروتئین بدن پسران از این جمله است. اگر چه سنین بلوغ ۵ تا ۷ سال طول می کشد، ولی حداکثر رشد قدی طی ۱۸ تا ۲۴ ماه صورت می گیرد که در این دوران نوجوان احتیاج به حمایت شدید تغذیه ای جهت دریافت انرژی و پروتئین دارد. ۱۵ تا ۲۰ درصد انرژی مصرفی نوجوانان باید از پروتئین تامین شود، یعنی داشتن یک رژیم پر پروتئین. بهتر است در این رژیم غذایی شیر و ماست به اندازه کافی وجود داشته باشد و نوجوان هر روز گوشت، حبوبات و تخم مرغ مصرف کند.

تحقیقات نشان داده است که بسیاری از بیماری های دوران بزرگسالی مانند دیابت، افزایش فشار خون، بیماری های قلبی و عروقی، افزایش چربی، خون و... به نحوه تغذیه فرد در دوران بلوغ و نوجوانی مرتبط است، بنابراین داشتن رژیم مناسب در این دوران می تواند مانع از ابتلا یا شدت گرفتن نشانه های این بیماری ها در بزرگسالی شود.

#### • خواب

یک سوم از کل زندگی اشخاص را خواب تشکیل می دهد. خواب یکی از اساسی ترین نیازهای جسمی، روانی انسان است و اهمیت ویژه ای در سلامت روانی دارد. همچنین خواب راحت و مفید و خواب دیدن های آرام و خوشایند از نشانه های سلامت روان است. خواب نیاز اصلی بدن را در ذخیره انرژی برای انجام کار مفید آینده تأمین می کند. خواب ارضا کننده نیروی شگرفی در انسان به وجود می آورد و خستگی را از تن آدم می زداید. خواب از لحاظ روانشناختی نیز مهم است. تأثیر ترمیم



کننده ای خواب به اندازه ای است که اشخاص عصبی و تنیده را با خواباندن درمان می کنند. بی خوابی یا فزون خوابی یا خواب دیدن های آشفته در اکثر بیماریهای روانی یا جزو سبب شناسی آن به حساب می آیند یا جزو پیامدهای آن.

- به چه میزان خواب نیاز داریم؟

تلقی غلط این است که انسان به هشت ساعت خواب نیاز دارند اما واقعیت این است که نیاز به خواب در افراد متفاوت است. مدت یک خواب شبانه مفید ممکن است بین کمتر از سه ساعت تا بیش از ده ساعت باشد. میزان خواب در فرایند تحول تغییر می کند. نوزاد به طور متوسط ۱۶ تا ۱۷ ساعت می خوابد. کودک یک ساله به ۱۵ ساعت خواب شبانه روزی نیاز دارد. کودک ۳ تا ۵ ساله به ۱۲ ساعت و کودک ۶ تا ۱۲ ساله به ۹ و نیم ساعت نوجوان ۱۳ تا ۱۵ ساله به ۸ و نیم ساعت ، اما هر اندازه شخص پیرتر میشود میزان نیاز او به خواب کاهش می یابد. به طور کلی : میزان خواب با متغیرهای سن ، سلامت جسمانی ، و هیجانی ، سبک زندگی ، نیازمندیهای اجتماعی و موقعیت های شغلی فرد تعیین میشود.

- خواب دیده یا رویا

روان تحلیل گران و شناختی ها بیش از دیگران به این موضوع پرداخته اند. این موضوع آنچنان برای فروید مهم بوده که معتقد است خوابیدن برای خواب دیدن است. فروید معتقد است رویا امکان ارضای جبرانی را برای آرزوهای برآورد نشده فراهم نموده و اجازه می دهد که بخشی از تنش درونی آزاد شود. رویا روشی برای برآورده شدن امیال یا نیازهایی است که به سبب دردناک بودن یا گناه آلود بودن شخص نمیتواند هشیارانه به وجود آنها اذعنا کند. هافمن : رویا میتواند در کنار آمدن با استرس و پیشگیری از افسردگی کمک کند.

نکته : خواب دیده های نوزاد مانند محتوای خواب دیده های بزرگسال صریح و سازمان یافته نیست چون هنوز ظرفیتهای دیداری و تجربه های نوزاد هنوز خیلی محدود است.

اثرات کمبود خواب یا محرومیت از خواب و خواب دیده قابل توجه است . محروم کردن فرد از خواب ، باعث می شود فرد بعد از چهار یا پنج شب ، مضطرب ، تحریک پذیر ، و ناتوان از تمرکز شود. محرومیت طولانی مدت از خواب : سبب کاهش توجه ، اختلال حافظه ، تحریک پذیری و رفتارهای نابهنجار میشود و بر خلق و خو ، روابط بین فردی ، و عملکرد شغلی شخص اثر منفی دارد. کم شدن هوشیاری و کم شدن نشاط از دیگر نتایج آن است. یونگ در زمینه رویا معتقد است که اگر کسی چهار روز خواب نبیند قادر به ادامه حیات نیست.

- خواب در قرآن و روایات

آیات و روایات متعددی درباره خواب و اهمیت آن وارد شده است. "والنوم سباتا فرقان ۴۷" "وجعلنا نومکم سباتا نبأ ۹" و من آیاته منامکم باللیل روم ۲۳" "النوم راحه من الالم ، النوم راحه للجسد ، ان النوم سلطان للدماغ و هو قوام للجسد و قوته. میزان الحکمه ج ۱۰" "کثره النوم مذهبه للدين و الدنيا" "من کثر نومه فاته من العمل ما لا یستدرکه فی یومه" "ان الله یبغض کثره النوم و کثره الفراغ"

- نیاز جنسی

نیاز جنسی بخش جدایی ناپذیر ماهیت زیستی ، روانی و اجتماعی آدمی است و کیفیت ارضای این نیاز نقش بسیار مهمی در سلامت فرد و جامعه ایفا میکند. تاریخچه بررسی علمی تمایلات جنسی و بهداشت روانی به سالهای ۱۸۵۹ تا ۱۹۳۹ برمیگردد. فروید با طرح نظریه رشد روانی جنسی برای اولین بار رابطه بین کیفیت ارضای نیاز جنسی و سلامت روانی را تبیین کرد. در ادامه دانشمندان دیگری از جمله کینز و همکاران ، ماسترز و جانسون ، و کاپلان در تحقیقات متعددی دریافته اند که بهداشت روانی با ارضای جنسی مرتبط است. سازمان بهداشت جهانی با طرح مفهوم بهداشت جنسی به این موضوع اشاره کرد که ارضای نیازهای جنسی انسان را در مسیر ارتقای سلامت روانی سوق میدهد.

- تأثیر رابطه جنسی بر سلامت روان در موارد زیر به تأیید رسیده است. کاهش دردهای مزمن ، کم شدن خطر ابتلا به سرطان پستان ، محافظت از پروستات ، کاهش استرس‌های روزانه ، افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن ، جلوگیری از خشکی واژن ، بهبود عملکرد قلب .

- نیازهای روانشناختی

در گذشته تصور می شد نیازهای انسان به صورت سلسله مراتبی ظاهر میشوند ولی امروزه تلقی روانشناسان این است که نیازهای بشر به صورت ظریف ، پیچیده و مستمر درهم تنیده و به هم مربوطند. گاهی افراد درصدد ارضای نیازهای سطح بالاتر بر می آیند در حالیکه حتی نیازهای سطوح پایین تر آنان برآورده نشده اند. گاهی فرد سرپناهی برای زندگی ندارد ولی در پی پیوندهای اجتماعی و مستحکم و حرمت خود بالا برآیند.

- ۱. نیازهای ایمنی

بعد از نیازهای فیزیولوژیک نیازهای ایمنی جزو نیازهای اساسی انسان است. امنیت، ثبات، حمایت، نیاز به نظم و قانون در این مجموعه قرار میگیرد. **نیاز ایمنی**: وضعیتی که به ثبات، امنیت و رها بودن از ترس و اضطراب نیاز دارد. دنیای منظم و قابل پیش بینی یکی از نشانه های دیگر نیاز ایمنی است.

نیاز ایمنی از دوران کودکی ظاهر میشود. کودک نیاز به برقراری رابطه با دیگری دارد تا از این راه نیازهای خود را تأمین کند و نخستین رابطه با مادر است. کودک باید بتواند در کنار مادر احساس ایمنی به دست آورد. یعنی این احساس که مادر دائماً برای ارضای نیازهای وی در کنارش قرار دارد. مراقبت های منظم و محبت آمیز برای ایجاد احساس اعتماد در کودک ضروری است. این مراقبت ها باعث می شود کودک ناکامی موقت را بهتر تحمل کند یا ارضای فوری را به تعویق بیندازد چون به بزرگسال اعتماد حاصل کرده است. در مقابل اگر مراقبت ها پایدار نباشد در کودک احساس عدم اعتماد به اطرافیان شکل می گیرد و سبب می شود کودک با دلهره به ناکامی واکنش نشان دهد. پس اولین رابطه عاطفی اگر خوب برقرار شود برای کودک یک احساس ایمنی است که اعتماد به دنیای بیرونی را میسر می سازد. به طور کلی احساس ایمنی شرط هر نوع پیشرفت است. از این طریق یاد می گیرد که از افراد و موقعیت های موجود در محیط خود انتظار ثبات و تداوم و یکنواختی داشته باشد و این انتظار نقطه آغاز شکل گیری هویت خود است. برخی رفتارهایی که در بزرگسالی انجام می دهند مانند بیمه، پس انداز و انتخاب شغل احتمالاً به این نیاز وابسته است. هرگاه تهدیدی در صحنه اجتماع به وجود آید نیازهای ایمنی جنبه بسیار فوری به خود میگیرد.

• عوامل تهدید کننده امنیت: فقر و کمبود غذایی، بیکاری، رشد فزاینده جمعیت، جنگ، حوادث طبیعی، گسست نظام خانواده، تروریسم و بیماری هایی چون ایدز و.....

ارضای نیازهای ایمنی میتواند جنبه های مختلف زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد. مازلو در پژوهش های خود به رابطه بین روان آزردگی و عدم ارضای نیازهای ایمنی دست یافت. پیستون جی دریافت که درصد قابل توجهی از اختلالات روانی به نحوی با فقدان امنیت فردی و اجتماعی ارتباط دارد. وی معتقد است ناامنی و احساس فشار ناشی از آن (استرس)، از دست دادن حرمت خود را در پی دارد و این امر نیز بر سازگاری افراد اثر می گذارد.

• ۲. نیاز به احساس هویت

هویت نشانگر نیازی همگانی به درک خود به عنوان فردی است که به رغم داشتن جنبه های مشترک با دیگران از آنها جداست. هویت همواره با دو امر متضاد تعریف می شود: همسانی و تفاوت. بنابراین هر فرد در جهاتی مشابه دیگران است (

همسانی) و در عین حال ویژگیهای منحصر به فرد و متمایز دارد (تفاوت). هویت از یک جهت نگرشی به خود است، خودی که به جنبه‌هایی از شخص اشاره دارد و معمولاً مشتمل بر ادراکات و احساسات فرد در مورد بدن، کفایت‌های شخصی و داشتن تصویر روشن از خود و مقام و منزلت خویش است. و از جهت دیگر نگرش به برون است که رابطه بین خود و دیگران در آن مشخص میشود.

به معنای دیگر مفهوم هویت دو چهره دارد: از یکسو به احساساتی برمی‌گردد که یک فرد در مقابل خویشتن دارد یعنی خودسنجی و دیگری بر توصیف‌هایی که دیگران یعنی افرادی که برای فرد واجد ارزش اند از او به عمل می‌آورند بستگی دارد. نیاز به داشتن هویت از کودکی آغاز اما در نوجوانی به اوج خود می‌رسد. نیاز به هویت در نوجوانی با عضو شدن و پذیرفته شدن در گروه تا حدودی برطرف میشود. به اعتقاد فروم مردم زندگی خود را به خطر می‌اندازند، از عشق خود صرف نظر می‌کنند از آزادی چشم می‌پوشند تا جزئی از گروه شوند. نوجوان مرتباً نقش‌های مختلف و رفتارهای مختلف را تجربه میکند و گاهی یک نقش یا رفتار را بارها تجربه کرده و رها می‌کند تا از این طریق به یک ساخت دهی منسجم دست یابند. شخص خودپنداره با معنایی را شکل دهد که علاوه بر پیوستگی به گذشته جهت‌گیری نسبت به آینده را شامل شود. این هویت من احساسی است که هشیارانه تجربه می‌شود. و در نظر اریکسون تنها در این صورت است که فرد از سلامت روانی برخوردار است. بحران هویت به یک معنی سردرگمی نقش است. آنها نمی‌دانند کیستند به کجا تعلق دارند یا به کجا می‌خواهند بروند. امکان دارد از روال عادی زندگی (تحصیلات، شغل، زندگی زناشویی) دور شوند و یا به هویت منفی رو آورند.

#### • چگونگی تأثیر هویت یابی بر بهداشت روان؟

پژوهشها: رابطه مثبت بین هویت یابی در نوجوانی با سازگاری و روانست و سلامت روان وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد که شکل‌گیری هویت پیش‌بینی‌کننده سازگاری، احساس نشاط و کارآمدی افراد در زندگی و ازدواج بود. دست نیافتن به هویت می‌تواند در نحوه برخورد با واقعیت‌های زندگی و ارتباط با دیگران مشکلات جدی به بار آورد. افرادی که دارای بحران هویت هستند به تدریج دچار اضطراب و افسردگی شده، سیر طبیعی زندگی‌شان مختل می‌شود. مرتباً از وضعیت زندگی‌شان شکایت می‌کند، ارزش‌های زندگی‌شان بی‌معنا شده و در انتخاب رشته تحصیلی یا دچار شغل دچار مشکل میشود

#### • ۳. نیاز به خودمختاری

خود مختاری فرایندی که انسان طی آن به صورت فردی مستقل و با اراده در می آید. در مقابل رفتار خود مختار شک و تردید است. محیط کاملاً بر این نیاز به خصوص در مراحل اولیه زندگی تأثیر گذار است. اگر محیط از نیاز افراد به خود مختاری حمایت کند به آنها محیط حامی خود مختاری گویند و اگر این نیاز را ناکام بگذارند به آنها محیط کنترل کننده گفته میشود. نیاز به خودمختاری به این معنا است که هر فرد دوست دارد به جای اینکه دیگران و رویدادهای محیطی رفتار او را تعیین کنند خود تصمیمی گیرنده باشند. خودمختاری زمانی صدق می کند که امکان تصمیم گیری در مورد چندین انتخاب را در اختیار داشته باشیم. برای فردی که نیاز به خودمختاریش ارضا شده از اصطلاح مبتکران (origins) در برابر آلت دست ها (powns) استفاده می کنند. برخی تحقیقات در مورد ضرب الاجل ها و محدودیت زمانی نشان دهنده این مطلب است که تعیین محدودیت زمانی تأثیر منفی بر بهداشت روان دارد. وقتی با افراد در محیط های کار و کلاس یا فعالیت ورزشی و ... به صورت مبتکر رفتار میشود و فرصت های بیشتری برای تصمیم گیری و مشارکت داده میشود آنها درگیری فعال از خود نشان می دهند و مسئولیت شخصی اهداف و اقداماتشان را می پذیرند و در نتیجه از احساس رضایت، اعتماد به نفس و حرمت خود بالایی برخوردارند. اما اگر به صورت آلت دست با افراد برخورد شود آنها، به صورت منفعل و واکنشی عمل می کنند

#### • ۴. نیاز به پیشرفت

نیاز به پیشرفت یعنی میل به انجام خوب کارها برای رقابت کردن و پیشی گرفتن از دیگران. افراد دارای نیاز به پیشرفت بالا، اهداف واقعی دارند، خطر پذیرند، در جستجوی بازخورد و استفاده بیشتر از نتایج اعمال خود هستند، مسئولیت شخصی بیشتری دارند و به دنبال فرصت های بیشتری برای ارضای نیاز به پیشرفت هستند.

#### • ۵. نیازهای شناختی؛ دانستن و فهمیدن

این نیاز بخشی از طبیعت آدمی است که انسان را به ارضا سوق می دهند. کودکان بدون هیچ دلیلی و صرفاً برای کنجکاوی فعالانه محیط خود را کشف و دستکاری می کنند. افراد به قیمت زندگی خود در جستجوی دانش و تحصیل علم برمی آیند و به این ترتیب این نیازها را حتی مقدم بر نیازهای زیستی و ایمنی خود قرار می دهند. روانشناسان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که بخش عمده ای از اختلالات و بیماریها برخاسته از بینش ها و باورهای غلط و ارضا نشدن نیازهای شناختی افراد است. مازلو می گوید افرادی از هر جهت سالم هستند ولی از کسالت و فقدان شور و هیجان در زندگی خود رنج می برند. وی دریافت علت مشکل آنان نبود فعالیت های فکری است. از این رو افراد وقتی خود را درگیر برخی فعالیت های فکری می کنند از نظر روانی بهبود پیدا میکنند. محرومیت شناختی (ارضا نشدن نیازهای شناختی) و شناخت های غلط (ارضای غیر

منطقی نیازهای شناختی) هر دو باعث افسردگی، اضطراب، احساس ناامیدی، روان آزرده‌گی، خشم و پرخاشگری، ناسازگاری در روابط بین فردی، احساس پوچی و بی معنا دانستن زندگی میشود.

در آموزه های دینی نیز شناخت و آگاهی به عنوان یک نیاز اساسی انسان در نظر گرفته شده است. امام حسن ع می فرماید "عجب لمن یتفکر فی مأکوله، کیف لا یتفکر فی معقوله. بحار، ج ۱". بیشترین تأکید اسلام بر فراگیری علم و به دست آوردن شناخت است. "اطلبو العلم ولو بالصین. فکرة ساعة خیر من عبادة سنه". در یکی از روایات شناخت های ضروری انسان در چهار طبقه دسته بندی شده است. نخست اینکه پروردگارت را بشناسی، دوم اینکه بدانی با تو چه خوبی هایی کرده و به تو چه نعمتهایی داده، سوم اینکه بدانی از تو چه خواسته، چهارم آنکه بدانی چه چیز تو را از دین بیرون می برد و گمراه میکند تا از آنها دوری کنی.

#### • نیازهای معنوی spiritual needs

انسان علاوه بر نیازهای زیستی و روانی از نیازهای دیگری نیز برخوردار است که به آن نیاز معنوی گفته میشود. یونگ نیاز معنوی را به عنوان بخشی از سلامت انسان در نظر گرفته و می گوید: در طول سی سال کار بالینی و مشاوره ای که با افراد مختلف از ملیتهای مختلف داشتم، از بین بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود بودند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد، حتی یک بیمار را ندیدم که اساساً مشکل اش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد و وقتی تنها به دین برگشتند و نیازهای معنوی شان ارضا شد به طور کامل درمان شدند.

• فیتیچت، بورتون، سیوان: پژوهشگران پس از تجزیه و تحلیل پاسخ های افراد بیست تا ۸۹ ساله نیازهای معنوی را در سه محور طبقه بندی کردند:

۱. نیازهای باور دینی (نیاز به درک حضور خداوند، هدف و معنا در زندگی و نداشتن ترس از مرگ)

۲. نیازهای رفتار دینی (نیاز به دعا کردن و نیایش، انجام مناسک و عبادات، نیاز به شرکت در مراسم دینی)

۳. نیازهای حمایت اجتماعی دینی (نیاز به مراقبت از همدیگر در گروه های مذهبی، رفتن به معابد و عبادت جمعی، نیاز به ملاقات رهبران دینی).

• برخی از نیازهای چهارده گانه معنوی از نظر کویینگ:

۱. نیاز به هدف ، معنا و امید به زندگی
۲. نیاز به فراتر رفتن از اوضاع و شرایط
۳. نیاز به تحمل فقدان
۴. نیاز به اعتباریابی و حمایت از رفتارهای مذهبی
۵. نیاز به مشغول شدن به رفتار مذهبی
۶. نیاز به احساس اینکه خدا در کنار ماست
۷. نیاز به بخشیدن و بخشیده شدن
۸. نیاز به سپاسگزار بودن
۹. نیاز به آماده شدن برای مرگ و مردن

از نظر کویینگ ارضای این نیازها در فرد سبب ارتقای سلامت روانی است.

- طبقه بندی نیازهای معنوی از نظر اسلام

مهمترین ویژگی نیازهای معنوی از نظر اسلام این است که منشأ و خاستگاه آن فطرت انسان بوده و به نحوی ارتباط انسان با خدا را در قلمرو اخلاق و ارزش های معنوی تبیین می کند. این نیازهای خود سلسله مراتبی تشکیل می دهند که متناظر با سلسله مراتب نیازهای مازلو است.

- هرم نیازهای معنوی از نظر اسلام

۱. نیازهای وجود ، ربط و تعلق به خدا
۲. نیازهای ایمنی ؛ توکل ، استعاده ، هدایت
۳. نیازهای دوستی با خدا ؛ پرستش ، دوستی با اهل بیت و دیگران
۴. نیاز به کرامت ؛ عزت نفس و آزادگی اخلاقی
۵. نیاز به خودشکوفایی معنوی و تقرب به خدا

- ۱. نیازهای وجود ، ربط و تعلق به خدا

موجود یا واجب الوجود است یا ممکن الوجود ؛ در جهان بینی الهی یگانه مصداق واجب الوجود خداست و وجود بقیه موجودات مرهون و وابسته به خداست. خداوند خود را با صفاتی چون قیوم ، عنی و صمد یاد کرده و می فرماید : ای مردم شما نیازمند به خدایید تنها خداوند است که بی نیاز و شایسته هر گونه حمد و ستایش است. نیازهای وجود نیازهایی هستند که ربط و تعلق وجودی انسان با خدا را نشان می دهد. معنای ذاتی نیازهای وجود این است که انسان استقلال ذاتی ندارد و ذاتش از هر کمالی جز آنچه خدا به او بخشیده تهی بوده و در تمام شئون نیازمند اوست . هر چند این نیاز در همه مخلوقات وجود دارد ولی مخلوقات زمینی این نیاز را درک نمی کند . فقط انسان است که نیاز و وابستگی خود به خدا را درک میکند . بنابراین اولین سطح از نیازهای معنوی انسان درک حضور خداوند در هستی و باور به این است که جهان و انسان آفریده یک آفریدگار است. انسان همان گونه که در اصل وجود به خداوند نیازمند است در ادامه و بقای آن نیز به فیض الهی محتاج است. در جهان بینی الهی حتی نیازهای زیستی نیز در ارتباط با خداوند معنا پیدا میکند. نعمت های فراوان از خوردنی ها و پوشیدنی ها ، وسیله آرامش و حفظ حیات و همسران برای آرامش روحی. تا زمانی که انسان این نیاز را در خود احساس نکند نمیتواند به مراتب بعدی نیازها ی معنوی راه یابد.

#### • ۲. نیازهای ایمنی ؛ توکل ، استعاضه ، هدایت

این سطح از نیازهای معنوی بیانگر نیاز فرد به ایمنی ، و داشتن یک تکیه گاه و حامی فرابشری است. انسان به دو سیستم دفاعی نیازمند است یکی برای بعد جسمانی و دیگری برای بعد روحانی و معنوی. ایمنی میتواند ذاتی یا اکتسابی باشد. ایمنی ذاتی شامل فرایندها یا عناصری است شخص با آنها به دنیا آمده است ، این نوع ایمنی در بعد معنوی میتواند با فطرت پاک انسانی قابل دریافت باشد نوع دیگری از ایمنی وجود دارد که اکتسابی است و آن عبارت است از

الف) حمایت معنوی : انسان همواره به حمایت از سوی دیگران نیازمند است. لذا به پدر ، مادر و خویشان و گروه های اجتماعی علاقمند میشود. در بسیاری از مشکلات افراد با حمایت و همکاری دیگران حل میشود ولی مواردی هم هست که هیچ کس جز حامی فرابشری نمیتواند کمک کند. به همین خاطر نیازمند تکیه گاهی فرابشری هستیم. انیشتین می گوید پدر و مادر و حتی صاحبان قدرت می میرند زندگی هم پر از فقدانها و نقص ها است و به تنهایی و حتی با کمک سازمانهای حمایتی نمیشود همه را تحمل کرد . انسان در این موارد نیاز به یک نیروی معنوی و مافوق بشری احساس میکند که در فائق آمدن بر مشکلات او را یاری کرده و همواره از او پشتیبانی کند. راسل معتقد است نیرومندترین دلیل برای وجود خدا نیاز انسان به ایمنی است. به اعتقاد او نوعی احساس مشترک از اینکه کسی هست که از انسان مراقبت می کند در همه افراد وجود دارد. هیچ دولت و حکومتی در دنیا به وجود نیامده که بتواند امنیت و رفاه کامل انسان را تأمین کند. امنیت کامل تنها در سایه مذهب و از طریق



توکل به خدا امکان پذیر است. کسی که بر خدا توکل کند خداوند او را کفایت میکند و بر سختی ها و مشکلات پیروز می گرداند. و فروید در این زمینه گفته است: دین و مذهب ریشه در نیاز انسان به ایمنی و حمایت از سوی نیروهای ماورایی دارد. علت اصلی ابداع خدایان از ناحیه انسان و هم هسته مذاهب نیاز به زدودن هراس ها از زندگی و ایمن ساختن آن است.

دین به ایمن سازی زندگی انسان کمک می کند و با پرورش مفهوم توکل به خدا از احساس حقارت و ناتوانی انسان تا حد زیادی میکاهد. وقتی انسان به خدا باور داشته باشد و بپذیرد که خداوند پاسخگوی همه نیازهای او بوده و در هر شرایطی از او حمایت و پشتیبانی می کند احساس امنیت بیشتری خواهد کرد. مومن که یکی از صفات الهی است به معنای ایمن بخش و منبع ایمن برای بندگان است. نیاز به ایمنی جویی در پناه خداوند به صورت فطری در همه وجود دارد ولی بیشتر اوقات مورد توجه قرار نمیگیرد و اگر توجه به مادیات هر چند به صورت غیر اختیاری و در حوادث و مشکلات قطع شود آنگاه این نیاز را احساس میکند. در شرایطی که امید انسان از همه جا قطع میشود باز احساس میکند کسی هست که او را یاری کند.

یکی از حکمت های خداوند در مصائب و بلاها این است که انسان حالت تضرع و شکستگی و احساس نیازمندی به خداوند پیدا کند.

ب) استعاذه: فطرت انسان در برابر هوای نفس و وسوسه های شیطان آسیب پذیر است. انسان برای مصون ماندن از شر شیطان و هوای نفس به پناه جویی به خدا نیازمند است. «و قل رب اعوذ بک من همزات الشیطن و اعوذ بک رب ان یحضرن. مومنون ۹۷ و ۹۸»

ج) خوف و رجا: ترس از عذاب و قهرالهی نیز با نیازهای ایمنی در ارتباط است. این ترس تمام وجود ما را فرا میگیرد. «الذی اطعمهم من جوع و امنهم من خوف»

### • ۳. نیازهای دوستی با خدا؛ پرستش، دوستی با اهل بیت و دیگران

بعد از ارضای نیازهای ایمنی جویی نیاز دوستی با خدا ظاهر میشود. این نیاز فرد را در جهت ایجاد روابط محبت آمیز با خدا سوق می دهد. این نیاز شامل دریافت محبت از خداوند و ابراز محبت به او میشود. این نیاز در آیات بسیاری با واژه محبت و ود بیان شده است. «والذین امنوا اشد حبا لله. بقره ۱۶۵». دوستی با خدا در پی شناخت و تصور مثبت از خدا ایجاد میشود. افرادی که به خدا ایمان دارند و او را منبع ایمن بخش میدانند رابطه عاطفی سالم با او برقرار میکنند. کسانی که خدا را دوست بدارند خدا نیز آنها را دوست خواهد داشت. من دوست کسی هستم که مرا دوست بدارد. دوستی با دیگران هم باید از دوستی با خدا

ناشی شود و در راستای آن باشد. دوستی با پیامبر و اهل بیت در واقع وسیله ای برای دریافت محبت خدا معرفی شده است. « ان کنتم تحبون الله فاتبعونی یحببکم الله. آل عمران ۳۱ »

نیاز دوستی با خدا از دو مولفه تشکیل شده است. یک مولفه ایجابی (تولی) و دیگری مولفه سلبی (تبری) است. رسول خدا می فرماید: هم دوستی در راه خدا هم دشمنی در راه خدا واجب است. و می فرماید: دوستی کن به خاطر خدا و دشمنی کن به خاطر خدا، زیرا دوستی با خدا جز به اینها به دست نمی آید.

تحقیقات نشان داده کسانی که رابطه عاطفی سالم با خدا دارند و خدا را از روی عشق و محبت می پرستند نسبت به کسانی که اصلاً با خدا ارتباطی ندارند یا ارتباط شان از روی ترس و ایمنی جویی است از سلامت روانی بیشتری برخوردارند. کتاب دوستی با خدا اثر والش ترجمه فرنز فرود انتشارات حمیرا سال ۱۳۷۹ به ابعاد نیاز دوستی با خدا و اثرات آن بر بهداشت روانی پرداخته است.

#### • ۴. نیاز به کرامت؛ عزت نفس و آزادگی اخلاقی

کرامت مشتق از کرم به معنای سخاوت، شرافت، عزت و حریت است. کرامت برای خداوند، انبیاء و اولیاء و غیر آنها به کار می رود. "ان الله کریم و یحب الکریم". کرامت وقتی در مورد انسان به کار می رود به معنای حریت و آزادگی اخلاقی است « و لقد کرما بنی آدم... ». انسان به طور فطری به آزادگی و کرامت نفس گرایش دارد و از رذالت ها و پستی ها گریزان است و اسلام هم در همه امور بر حفظ کرامت، حریت و عزت نفس انسان تأکید نموده و اجازه نمی دهد که کرام «نفس خود را از هر پستی بازدار؛ هرچند تو را به خواسته های برساند، زیرا به اندازه ای که از دست می دهی بهایی به دست نمی آوری، بنده دیگری نباش که خدا تو را آزاد آفریده است. بحار الانوار»

#### • ویژگی های افراد آزاده و دارای عزت نفس

۱. عفو و گذشت «الکریم.. و اذا توعده عفی» «الکریم یعفو مع القدره»
۲. وفای به عهد و پیمان «الکریم اذا وعد وفی»
۳. سازگاری و حسن خلق «من شرف الاعراق کرم الاخلاق»
۴. مهمان نوازی «لذہ الکرام فی الاطعام»
۵. دوری از گناه و ترک شهوت «الکریم من تجنب المحارم و تنزه عن العیوب»

تأمین نیاز به کرامت و حریت موجب اعتلای روحی است کرامت نفس آدمی را از انجام رفتارهای پست و ذلت بار به دور داشته و بهترین زمینه سلامت روانی محسوب میشود.

• پیامدهای تأمین نیاز به کرامت

۱. کوچک شدن دنیا در چشم فرد « من کرمت نفسه صغرت الدنيا فی عینه »
۲. مرتکب گناه نمی شود « من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه »
۳. خوار شدن شهوتها « من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته »
۴. اندک شدن مخالفت با مردم « من کرمت علیه نفسه قل شقاقه و خلافه »

خواری و حقارت نفس باعث انواع اختلالات روانی می شود و از عوامل تهدید کننده بهداشت روانی است. زیرا وقتی حریم کرامت آدمی بشکند و انسان پستی و خواری پیشه کند به هر پلیدی تن می دهد. پیامد حقارت نفس بر بهداشت روان « من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره ». خواری و حقارت نفس باعث انواع اختلالات روانی می شود و از عوامل تهدید کننده بهداشت روانی است. زیرا وقتی حریم کرامت آدمی بشکند و انسان پستی و خواری پیشه کند به هر پلیدی تن می دهد. پیامد حقارت نفس بر بهداشت روان « من هانت علیه نفسه فلا ترج خیره »

• ۵. نیاز به خودشکوفایی معنوی و تقرب به خدا

شکوفایی توانایی های زیستی و فیزیکی انسان تا حدی مفید است اما نمی تواند همیشه رضایت باطنی ، آرامش و سعادت جاودانی را بر ایمان فراهم کند و چه بسا شکوفایی توانایی فرد در بعد غیر معنوی باعث انحطاط و سقوط اخلاقی فرد گردد. مهمترین خودشکوفایی مربوط به بعد معنوی انسان است. تا زمانی که نیازهای معنوی انسان ارضا نشود میل و طلب در سراسر وجود وی باعث اضطراب و تنش میشود تنها زمانی اطمینان ، آرامش و رضایت خاطر در وجود ما پدید می آید که به اصل و مبدأ خویش یعنی خدا بازگشته و در سلک بندگان شایسته او در بیاییم. « یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی وادخلی جنتی ». از منظر دین افراد خودشکופا و برخوردار از بهداشت روانی کامل کسانی هستند که در سلسله مراتب نیازهای معنوی به بالاترین مرتبه یعنی وصول و مقام قرب الهی دست یافته اند. « الهی هب لی کمال الانقطاع الیک و انر ابصار قلوبنا بضیاء نظرها الیک...»

## درس چهارم: استرس

مقدمه

عوامل و زمینه‌هایی که سلامت روانی افراد را با خطر مواجه می‌کنند متفاوت است چنانکه شیوه تأثیر پذیری افراد از این عوامل نیز متفاوت است. بیماریهای جسمی، نوسانات خلقی، تغییر در عادات کاری، مشاجرات خانوادگی، بیکاری و داغدیده‌گی، باورهای غیر منطقی و غلط، و خرمیت خود پایین از جمله عوامل تهدید کننده بهداشت روانی است.

به طور کلی هر رویداد منفی در زندگی ممکن است تهدید کننده باشد. از مهمترین عوامل تهدید کننده بهداشت روان تنیدگی، تعارض و محرومیت می باشد.

همه افراد در مراحل از زندگی شان دچار تنیدگی و استرس می شوند. وقتی رابطه فرد با هم اتاقی اش به هم می خورد وقتی ایام امتحانات فرا می رسد وقتی دست به انتخاب های مهمی مثل ازدواج یا شغل می زند وقتی عزیزی از خانواده اش را از دست می دهد و یا وقتی یکی از اعضای خانواده دچار بیماری لا علاج می شود فرد دچار استرس و تنیدگی می شود.

استرس می تواند موجب هیجان های ناخوشایندی مثل اضطراب و افسردگی شود همچنین می تواند موجب پدیدآیی بیماریهای مختلف جسمانی گردد.

افراد در برابر رویدادهای تنش‌زا واکنش‌های گوناگونی از خود بروز می‌دهند یعنی در برابر رویداد تنش‌زای واحد برخی گرفتار اختلالهای وخیم روانی یا جسمانی می‌شوند در حالیکه برخی دیگر نه تنها دچار بیماری نمی‌شوند بلکه چنین رویدادی را فرصتی برای چالش و کوشش می‌بینند.

تعاریف استرس

استرس چیست؟

تعریف اول : مجموعه فشارهایی که از شرایط و موقعیت های محیطی بر فرد وارد می شود

تعریف دوم : پاسخ شخص به عوامل فشارآور و شرایط و وقایع تهدید کننده ای که توان کنار آمدن او را محدود می کنند.

تعریف سوم : استرس شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می آید.

سه رویکرد در تعریف استرس وجود دارد :

۱. تنیدگی به عنوان محرک در نظر گرفته می شود. از این دیدگاه تنیدگی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل شده و

ناراحتی های جسمی و روانی در پی دارد.

۲. تنیدگی به منزله یک پاسخ توصیف شده است. این الگو تنیدگی را یک فرایند پاسخ دهی به محرک می داند.

۳. رویکرد سوم بر چگونگی ادراک فرد از موقعیت ها تأکید می کند و تنیدگی را به شبکه وسیعی از عوامل مانند محرک

، پاسخ ، ویژگی های فردی ، ارزشیابی ها ، و سبک های سازشی نسبت می دهد که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند .

بر اساس نظریه سوم موقعیت ها خود به خود تنش زا نیستند بلکه تنیدگی ناشی از عدم موازنه ای است که بین ادراک فرد از

الزام های محیط پیرامونی و ارزشیابی وی از توانایی خویشتن در پاسخ دهی به آنها به وجود می آید. بنابراین تنها زمانی

تنیدگی ایجاد می شود که فرد نتواند با خواسته های محیط پیرامونی مقابله کند.

پس استرس شرایطی است که در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می آید.

ویژگی های رویداد تنش زا کدامند ؟

رویدادهایی که موجب تنش می شوند بی شمارند .

بعضی از آنها تغییرات عمده ای هستند که بسیاری از مردم را به صورت همزمان گرفتار می کنند از قبیل جنگ ، زمین

لرزه و سیل .

دسته دیگری از تنش ها تغییرات عمده و بزرگ زندگی هستند نظیر ترک وطن و مهاجرت ، تغییر شغل ، ازدواج ، از

دست دادن دوست و بیماری های وخیم .

و دسته دیگر گرفتاریهای روزمره ای است که برخی از افراد آنها را به صورت رویداد تنش زا احساس می کنند مانند گم کردن کیف پول و لب تاب ، گیر افتادن در راهبندان ، بحث و جدل با همکار یا همسر.

دو مقوله در مورد رویدادهای تنش زا وجود دارد.

۱. رویدادهای آسیبی که فراتر از چهارچوب تجربه های عادی زندگی است

۲. رویدادهای عادی زندگی که باعث تنش می شوند

### رویدادهای آسیبی

این رویدادها بارزترین منابع استرس اند. منظور از رویداد آسیبی ، موقعیتی بسیار مخاطره آمیز و فراتر از دایره تجربه های معمولی آدمیان است. فاجعه های طبیعی همچون زمین لرزه ، سیل ، جنگ ، سوانح هوایی و جاده ای و تعرض های جسمانی نظیر تجاوز جنسی یا اقدام به قتل.

معمولا واکنش افراد به این رویدادها شبیه است. در مرحله اول قربانیان دچار بهت و حیرت می شوند و نمی فهمند چه آسیب یا خطری متوجه آنان شده و ممکن است خود را در معرض خطرات دیگر هم قرار دهند مثل قربانیان زلزله در مرحله بعد قربانیان فعل پذیر خواهند بود یعنی به سادگی از دستورات اطاعت می کنند هرچند شاید از عهده کارهای کوچک نیز برنیایند.

فاجعه دیده ها در مرحله سوم دچار اضطراب و دلهره می شوند و بسیار به سختی می توانند تمرکز کنند و چه بسا جزئیات فاجعه را بارها و بارها بازگو کنند.

### رویداد غیر آسیبی

بیشتر مردم خودشان دچار رویدادهای آسیبی نمی شوند بلکه رویدادهای معمولی تر است که آنان را دچار تنش می کنند.

سه ویژگی می تواند باعث تنش زا به شمار آمدن رویدادها باشد. ۱. مهار شدنی بودن ۲. پیش بینی پذیر بودن ۳. میزان فراخوانی نهایت تواناییها و خودپنداره شخص.

نکته : میزان تنش زایی هر رویداد معین برای آدم‌های گوناگون یکسان نیست . بدین معنی که مردم از لحاظ ارزیابی ویژگی های سه گانه یاد شده در رویدادها با همدیگر تفاوت دارند و عمدتاً این ارزیابی هاست که رویدادها را تنش زا می سازد.

#### ۱. مهار پذیری

هر اندازه رویدادی مهار ناپذیر به نظر برسد بیشتر احتمال دارد که به صورت رویداد تنش زا احساس شود. مرگ دوست محبوب ، اخراج از کار و بیماری وخیم خود شخص از زمره رویدادهای تنش زا است.

یکی از علل بارز تنش‌زایی رویدادهای مهار ناپذیر این است که چون نمی توان آنها را مهار کرد و در اختیار گرفت نمی توان از رویدادن آنها جلوگیری کرد.

نکته اول : ادراک هر رویداد به عنوان مهار ناپذیر به همان اندازه موجب ارزیابی آن به عنوان تنش‌زا می شود که مهار ناپذیری واقعی آن.

نکته دوم : باور و اعتقاد به اینکه رویدادها در اختیار شخص قرار دارند خود به خود اضطراب را کاهش می دهد هر چند که چنین اختیار و کنترلی به عمل در نیاید. در مطالعه‌ای دو گروه در معرض سر و صدای شدید و ناخوشایند قرار گرفتند. به یکی از گروه‌ها گفته شد فقط وقتی تاب و تحملشان از دست رفت می‌توانند با فشار تکمه سر و صدا را قطع کنند ولی آزمودنی‌های گروه دوم هیچ کنترلی بر قطع صدا نداشتند. البته در عمل هیچیک از دو گروه سر و صدا را قطع نکردند. ولی در آزمون حل مسأله ، گروهی که فاقد کنترل بودند به طرز معناداری بدتر از گروه دیگر عمل کردند. یعنی سر و صدا گروه گواه را بیش از گروهی که بالقوه مهار سر و صدا را در اختیار داشت پریشان و آشفته کرده بود.

#### ۲. پیش بینی پذیر بودن

حتی وقتی کنترل و اختیاری بر تنیدگی نداریم اگر بتوانیم آن را پیش بینی کنیم از شدتش کاسته می شود. آزمایشها نشان می دهد که هم آدمی و هم جانوران رویداد آزارنده پیش‌بینی شدنی را به رویداد آزارنده پیش‌بینی ناپذیر ترجیح می دهند.

در مطالعه‌ای موشها یاد گرفتند که با پایین آوردن اهرم می توانند ضربه برقی با هشدار را تجربه کنند. این حاکی از ترجیح ضربه های پیش بینی پذیر بر ضربه پیش بینی ناپذیر است.

انسان ها نیز ضربه پیش بینی پذیر را ترجیح می دهند. آنان در دوره ای که منتظر فرا رسیدن ضربه های پیش بینی شدنی هستند برانگیختگی هیجانی کمتری دارند و رنج و عذاب کمتری را گزارش می کنند و ضربه های پیش بینی شدنی را کم آزارتر از ضربه های مشابه که پیش بینی ناپذیر باشند می دانند.

دو تبیین برای این مسأله می توان در نظر گرفت :

۱. فراهم شدن تمهیداتی برای کم کردن اثرات آسیبی.

وقتی پیش از رویداد آزارنده هشدار می رسد شخص یا جانور فرصت پیدا می کند نوعی فرایند تمهیدی تهیه ببیند که اثرات آسیبی محرک را کمتر کند. مثلاً ممکن است جانور پاهایش را طوری بلند کند که تجربه ناخوش ضربه را کمتر کند. یا قبل از تزریق برای کاهش درد خودش را با چیزی مشغول کند

۲. وجود دوره فقدان خطر

در مورد ضربه پیش بینی ناپذیر دوره فقدان خطر وجود ندارد حال آنکه در مورد ضربه پیش بینی شدنی آزمودنی می تواند تا فرا رسیدن هشدار تا حدی بیاساید. این موضوع را فرضیه نشان بی خطری نامیده اند.

نمونه نشانه بی خطری در زندگی به سفر رفتن رئیسی است که در نظر دارد در برابر همکاران از کارمندش انتقاد کند. نبودن رئیس برای این کارمند نشانه ای است از اینکه می تواند آرامش داشته باشد. اما کارمندی که رئیسش سفر نمی کند و هر روز به صورت ناگهانی و پیش بینی ناپذیر او را به باد انتقاد می گیرد هیچ دوره امن و بی خطری ندارد و ممکن است به صورت مزمن احساس تنیدگی کند.

۳. میزان فراخوانی توانایی ها

بعضی از موقعیت ها را می توان پیش بینی و مهار کرد با این همه تنش زا تجربه می شوند. چنین موقعیت هایی ما را به فراخوانی نهایت توانهایمان می کشاند و نگرش به خویشتن را متزلزل می کنند. مثل امتحان پایان نیم سال.

دانشجویان در این ایام مدت زمان بیشتری کار و فعالیت می کنند و به همین جهت برخی از آنان این کوشش و تلاش جسمی را تنش زا می دانند.



احتمال رد شدن در امتحانات مهم می‌تواند نگرش دانشجویان را درباره شایستگی های خودشان متزلزل کند. ازدواج از جمله رویدادهای تنش‌زایی است که با شور شوق و با رویی گشاده به استقبال آن می‌رویم. ازدواج سازگاری های زیادی را ایجاد می‌کند. در ازدواج زن و شوهر هر یک برای خو گرفتن با خصیصه های یکدیگر بایستی نهایت بردباری خویش را فرا بخواند. وقتی بین عروس و داماد رنجش های کوچک یا عدم توافق های عمده پیدا می‌شود آنگاه این باور که « با فرد مناسبی ازدواج کرده‌ام » خدشه پیدا میکند.

### مقیاس رویدادهای زندگی

دو پژوهشگر به نام های هولمز و راهه هر تغییری که مستلزم سازگاریهای متعدد باشد را به صورت تنش‌زا درجه بندی کرده‌اند.

برای تهیه این مقیاس پژوهشگران هزاران مصاحبه و شرح حال پزشکی را بررسی کرده‌اند تا انواع گوناگون رویدادهایی که مردم آنها را تنش‌زا می‌دانند مشخص کنند.

در این مقیاس رویداد مرگ همسر به عنوان تنش‌زا ترین رویداد و خلافتکاری های کوچک به عنوان کم‌ترین رویداد تنش‌زا مطرح می‌شود.

هر چند رویدادهای مثبت نیز غالباً سازگاریهای متعددی را می‌طلبد و در نتیجه گاهی تنش‌زا هستند با این حال غالب پژوهشها حاکی از آن است که رویدادهای منفی بسیار بیش از رویدادهای مثبت بر سلامت جسم و روان آدمی تأثیر می‌گذارد.

### عوامل موثر بر تنیدگی

۱. عوامل شخصیتی

۲. عوامل محیطی

۳. عوامل اجتماعی فرهنگی

### عوامل شخصیتی موثر بر تنیدگی

آیا برخی از خصوصیات شخصیتی به انسان‌ها در بهتر کنار آمدن با رویدادهای تنش‌زا و در برابر بیماری کمک می‌کند؟ چرا برخی از افراد بیشتر از دیگران دست به ارزیابی منفی رویدادها می‌زنند؟

جواب مثبت است. سه نظریه در این باره مطرح است.

۱. الگوی رفتاری و شخصیتی A و B. ۲. استقامت و سخت رویی ۳. کنترل

نظریه اول

فریدمن و روزمن در مورد رابطه میان تنیدگی و بیماری قلبی عروقی و نوع شخصیت فرد دست به تحقیقات مختلفی زدند. نتیجه این تحقیقات دو نوع الگوی شخصیتی را نشان می دهد که در مقابل استرس واکنش متفاوت داشتند.

الگوی رفتاری نوع A شامل سه ویژگی است:

۱. رقابت : این افراد تمایل بسیاری به انتقاد از خود دارند و بدون احساس خشنودی از تلاش ها و توفیقاتشان در جهت رسیدن به هدف تلاش می کنند.

۲. فوریت های زمانی : ایشان از دیرکردها و اتلاف وقت ناشکیبا می شوند و سعی می کنند در یک زمان بیش از یک کار را انجام دهند.

۳. عصبانیت / خصومت : یعنی به راحتی می توان عصبانیت و خصومت را در این افراد برانگیخت.

برخی از ویژگیهای افراد نوع A

دو کار را به صورت همزمان انجام می دهند ، یا همزمان به دو چیز فکر می کنند ، کارهای بیشتری را برای فرصت های کوتاه تدارک می بینند ، فرصت توجه به زیبایی های محیط را ندارد یا علاقه ای به آنها ندارد ، وقتی مجبور می شود در صف انتظار بکشد یا پشت سر کسی رانندگی کند که فکر می کند آهسته می راند به شدت پریشان می شود ، نمیتواند آرام بنشیند و کاری نکند ، حتی با بچه ها هم برای بردن بازی میکند ، اگر تماشاگر کار کسی باشد که فکر میکند خودش بهتر یا تندتر انجام می دهد بی قرار می شود ، وقت شناسی را مثل بت می پرستد.

این نوع افراد بسیار در معرض تنیدگی و بیماری قلبی اند.

برخی ویژگی های الگوی رفتاری نوع B

افراد سنخ B کسانی اند که ویژگی های رفتاری نوع الف را ندارند ، بدون احساس گناه آرامش دارند ، بدون برانگیختگی و تشویش کار می کنند ، گرفتار فوریت زمانی و ناشکیبایی حاصل از آن نیستند و به آسانی به خشم نمی آیند.

## نظریه دوم

استقامت یا نظریه شخصیتی سخت رو

یک نوع سبک شخصیتی است که شخص صاحب آن ( به جای کنار کشیدن) احساس التزام ( و به جای احساس ناتوانی ) و احساس کنترل می کند و مشکلات را چالش می داند نه تهدید.

این مفهوم روانشناختی به شیوه خاص و با ثبات فرد در واکنش به رویدادهای زندگی اشاره دارد.

سخت رویی سه ویژگی را شامل می شود:

۱. کنترل : این باور که می توان بر روند رویدادهای زندگی اثر گذاشت

۲. تعهد : این باور که زندگی معنادار و هدفمند است

۳. چالش : این نگرش که رویدادهای مشکل یا طاقت فرسا طبیعی است و می توان فرصتی را برای تسلط یافتن و پیشرفت کردن فراهم آورد.

این افراد نه تنها دنیا را تهدید کننده نمی بینند بلکه خود را در استفاده از راهکارهای حل مسأله برای کنار آمدن با عوامل تیدگی زا موثر میدانند.

## نظریه سوم

کنترل درونی و بیرونی

بر اساس جایگاه کنترل برخی از افراد معتقدند که منبع کنترل در درون خودشان است در حالیکه دیگران ( بیرونی ها) عقیده دارند منبع کنترل در خارج از آنها یعنی محیط است افرادی که جایگاه کنترل را درونی و محیط را قابل کنترل می دانند بهتر می توانند در برابر عوامل تیدگی زا مقاومت کنند و در مقابل فقدان کنترل تیدگی را افزایش می دهد.

عوامل محیطی موثر بر تیدگی

تغییر اوضاع مالی ، اخراج شدن ، طلاق ، مرگ عزیزان، مصدومیت ، وقت نداشتن برای درس خواندن و بگو مگو با دوست از جمله عوامل محیطی استرس هستند.

یکی از عوامل محیطی موثر بر تنش ،وقایع و گرفتاریهای روزمره می باشد. به نظر روانشناسان ، وقایع مهم زندگی اصلی ترین منابع محیطی استرس و تنیدگی هستند. کسانی که وقایع زندگی پر از استرس دارند بیش از دیگران بیمار می شوند.در مطالعه ای معلوم شد کسانی که گرفتاریهای روزمره بیشتری دارند خودانگاره های منفی تری دارند.

### عوامل اجتماعی و فرهنگی موثر بر تنیدگی

از مهمترین عوامل اجتماعی و فرهنگی دخیل در استرس اختلافات فرهنگی و فقر است

الف. استرس فرهنگ پذیری:

نقل مکان در بهترین شرایط نیز استرس دارد. استرس نقل مکان فرهنگی از آن هم بیشتر است. استرس فرهنگ پذیری به پیامدهای منفی تماس گروه های فرهنگی با یکدیگر اطلاق می شود.

جان بری معتقد است آدم ها به چهار روش با تغییرات منطبق می شوند :

۱. در روش جذب ، هویت فرهنگی بومی خود را کنار می گذارند و هویتی را می پذیرند که آنان را در کل جامعه هضم می کند

۲. در روش پیوستن مردم وارد فرهنگ بزرگتر می شوند ولی بر خلاف جذب بسیاری از ویژگی های هویت فرهنگی اولیه خود را حفظ می کنند.

۳. در فاصله گیری اشخاص به طور خود خواسته از فرهنگ بزرگتر دوری می جویند . اما وقتی جامعه بزرگتر دوری جویی را تحمیل می کند فاصله گیری به جدایی تبدیل می شود. این نوع آدم ها زندگی سنتی خود را حفظ می کنند و خواهان یک زندگی مستقل هستند

۴. در روش حاشیه نشینی گروه های غیر غالب تماس فرهنگی و اجتماعی خود با جامعه سنتی اولیه و جامعه بزرگتر غالب را از دست می دهند. این روش آسفتگی و اضطراب زیادی ایجاد می کند.چون در این روش ویژگی های اصلی فرهنگ اولیه کنار گذاشته می شوند ولی ویژگی های اصلی جامعه بزرگتر جای آنها را نمی گیرد .

از بین این روشها فاصله گیری و حاشیه نشینی ضعیف ترین پاسخ های انطباقی در فرهنگ پذیری هستند و هر چند پیوستن و جذب پاسخ های انطباقی سالم تری هستند اما جذب شدن فقدان فرهنگی محسوب می شود و نسبت به پیوستن فشار روانی بیشتری دارد. در کل کسانی که مفیدترین ویژگی های دو نظام را بر می گزینند با استرس فرهنگ پذیری بهتر کنار می آیند.

ب. فقر

معضلات ریشه داری مثل نداشتن مسکن مناسب ، زندگی در محلات پر خطر ، مسئولیت های شاق و عدم اطمینان اقتصادی استرس های زندگی فقرا هستند. فقر با رویدادهای تهدید آمیز و غیر قابل کنترل زندگی هم رابطه دارد. زنان فقیر بیش از زنانی که درآمد بالایی دارند جرم و خشونت را تجربه می کنند. همچنین فقر حمایت های اجتماعی را کم کرده وبا زندگی زناشویی غم انگیز و داشتن همسر ناسازگار رابطه دارد.

واکنشها و پاسخ به استرس

الف . فیزیولوژیکی

ب . ارزیابی شناختی

ج . روانشناختی

الف ) واکنش فیزیولوژیکی به استرس

بدن هنگام مواجهه با تنش زها رشته پاسخهای پیچیده بی دارد. هرگاه تهدید ادراک شده به سرعت حل و فصل شود در آن صورت پاسخ های فوریتی فروکش می کند و وضعیت فیزیولوژیکی طبیعی می شود. اما اگر شرایط تنش مداومت پیدا کند مجموعه پاسخ های دیگری برای انطباق با چنین وضعی ابراز می شود .

پاسخ فیزیولوژیایی یا سندرم انطباق عمومی

طبق مدل سندرم انطباق عمومی " سلیه " پاسخ شخص به تنش سه مرحله دارد:

۱. هشدار که در آن منابع بدن بسیج می شوند

۲. مقاومت که در آن مقاومت بدن بالا می رود

۳. فرسودگی که در آن مقاومت بدن ته می کشد.

مرحله اول سندرم انطباق عمومی : هشدار

در مرحله هشدار اولین واکنش بدن به عامل مولد فشار روانی شوکه شدن موقتی است. روانشناسان معتقدند دو گذرگاه زیست شناختی مهم بین مغز و غدد درون ریز وجود دارد که به تنش پاسخ می دهند. این دو گذرگاه عبارتند از گذرگاه عصبی درون ریز - ایمنی و گذرگاه دستگاه عصبی سمپاتیک.

گذرگاه اول : از هیپوتالاموس و غده هیپوفیز به غدد فوق کلیوی (قشر) می رود و در آنجا کورتیزول ترشح می شود. (کورتیزول باعث می شود به عضلات سوخت سلولی یعنی گلوکز برسد). کارکرد این ماده در دراز مدت باعث افت دستگاه ایمنی و کم شدن کارایی سلولی مغز می شود.

گذرگاه دوم : از هیپوتالاموس و دستگاه عصبی سمپاتیک ( نه غده هیپوفیز ) می گذرد. وقتی علامت به غدد فوق کلیوی (بخش میانی غده ) می رسد این غده اپی نفرین و نوراپی نفرین ترشح می کند. دستگاه عصبی سمپاتیک که مسئول برانگیختگی بدن است باعث صدور پاسخ سریع به تنش ( جنگ یا گریز ) میشود. آزاد شدن هورمون های اپی نفرین و نوراپی نفرین موجب افزایش فشار خون می شود و این افزایش در دراز مدت خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را زیاد می کند.

مرحله دوم سندرم انطباق عمومی : مقاومت

در این مرحله برخی غدد بدن هورمون هایی تولید می کنند که هر یک به نوعی از شخص محافظت می کنند. دستگاه ایمنی بدن در مرحله مقاومت به صورت کارآمد با عفونت ها می جنگد .

مرحله سوم سندرم انطباق عمومی : فرسودگی

اگر تلاش های بدن برای جنگیدن با تنش بی نتیجه بماند و تنش ادامه یابد شخص وارد مرحله فرسودگی می شود. بدن در این مرحله ( به قول سلیه ) پاره پاره میشود یعنی شخص در حالت فرسودگی فرو می رود و در برابر امراض و بیماریها آسیب پذیر میشود. در این مرحله احتمال حمله قلبی وجود دارد.

نشانه های فیزیولوژیکی تنش

افزایش ضربان قلب ، افزایش میزان تنفس ، افزایش تنش عضلانی ، افزایش میزان سوخت و ساز ، تسریع در گردش خون

واکنش دوم : ارزیابی شناختی

اگرچه بدن انسان ها به عوامل تنش زا پاسخ یکسان می دهد ولی ادراک انسانها از تنش یکسان نیست. یعنی تنش زا تلقی کردن وقایع تا حدی به این بستگی دارد که آدمی وقایع را چه طور ارزیابی و تفسیر می کنند. نمره ۱۲ برای شخصی تهدید و برای دیگری مشوقی برای بیشتر کار کردن است.

لازاروس در مورد مضر، تهدید ، یا چالش در نظر گرفتن وقایع زندگی و اینکه آیا امکانات و توانایی کافی برای کنار آمدن با وقایع را داریم یا خیر از اصطلاح ارزیابی شناختی استفاده می کند.

ارزیابی شناختی دو مرحله دارد:

۱. ارزیابی اولیه

۲. ارزیابی ثانویه

در ارزیابی اولیه اشخاص وقایع را از لحاظ مضر بودن ، تهدید بودن یا چالش بودن بررسی می کنند .

به نظر لازاروس چالش قابل رفع در نظر گرفتن عامل تنش به جای تهدید راهکار خوبی برای کم کردن تنش می باشد.

در ارزیابی ثانویه آدم ها امکانات و منابع خود را می سنجند و این را در نظر می گیرند که آیا می توانند با واقعه مورد نظر به نحو مناسبی کنار بیایند یا خیر.

مثال : دو دانشجو در امتحان میان ترم نمره تک گرفته اند. دانشجوی الف با دیدن دیدن نمره تک خشکش می زند و بقیه ترم را تهدید می بیند. ولی دانشجوی ب با این خبر به هم نمی ریزد و امتحان پایان ترم را تهدید نمی داند. بلکه نمره کم خودش را چالشی می بیند که می خواهد با آن مبارزه کند. دانشجوی الف ممکن است امکانات و توانایی های خوبی داشته باشد ولی آن را چنان مضر و تهدید می داند که از امکانات خود استفاده نمی کند. اما دانشجوی ب این را در نظر می گیرد که برای بهتر شدن نمره خود چه امکانات و توانایی هایی دارد.

در بسیاری از موارد چالش دانستن وقایع در ارزیابی اولیه راه را برای پیدا کردن روش های موثر کنار آمدن در ارزیابی ثانویه هموار می کند.

واکنش های روانشناختی به استرس

واکنش های هیجانی در برابر موقعیت های تنش زا گوناگون اند. از شعف و شادمانی گرفته تا هیجان های معمولی اضطراب و افسردگی. در اینجا فقط به چهار واکنش روانشناختی اشاره می کنیم : اضطراب ، خشم و پرخاشگری ، بی احساسی و افسردگی ، اختلال شناختی.

اضطراب

معمول ترین پاسخ به رویداد تنش زا اضطراب است . اضطراب هیجانی ناخوشایند است که در قالب کلماتی چون « دلشوره » « نگرانی » « ترس » تجربه می کنیم.

در مواجهه با رویدادهای رنج آورتر از دامنه تحمل معمولی آدمی مجموعه نشانه های حاد اضطراب به نام اختلال تنش پس آسیبی (PTSD) بروز می کند مثل فاجعه طبیعی ، تجاوز جنسی و کودک ربایی.

نشانه های عمده این اختلال بدین شرح است : ۱. احساس بیهودگی همراه با بی علاقه به فعالیتهای قبلی و احساس بیگانگی با دیگران ۲. بازسازی مکرر فاجعه در خاطرات و رویاها ۳. اختلال خواب ۴. اختلال در تمرکز یافتن و زیاده گوش به زنگ بودن ۵. احساس گناه ( از اینکه دیگران رفته اند و خودشان زنده اند).

اختلال تنش پس آسیبی بلافاصله پس از رویداد آسیبی ایجاد می شود و ممکن است تا ماهها و سالها هم طول بکشد.



آسیب هایی همچون خشونت های جنسی یا جسمی ، یورشهای تروریستی و جنگ که آدمیان مسبب آن هستند به دو علت بیش از فاجعه طبیعی موجب اختلال می شود:

۱. این آسیب ها باورهای زیربنایی آدمی را درباره نیک بودن زندگی و مردم به تزلزل می اندازد و متزلزل شدن این باورهای بنیادین احتمال دچار شدن به اختلال را زیادتر می کند.

۲. این آسیب ها فرد را نشانه میگیرند تا کل جامعه را و گرفتار آمدن انفرادی شخص را بیشتر آماج اختلال پس آسیبی می سازد.

مطالعات نشان می دهد نود و پنج درصد قربانیان تجاوزهای جنسی حتی پس از دو هفته پس از فاجعه به درجه ایی گرفتار نشانه های پس آسیبی هستند . چهار تا پنج سال پی از رویداد ، ۲۵ درصد از قربانیان همچنان گرفتار اختلال پس آسیبی هستند.

خشم و پرخاشگری

یکی دیگر از رایج ترین واکنش ها به موقعیت تنش زا خشم و پرخاشگری است.

در پژوهشی نشان داده شد که وارد شده ضربه برقی به هر یک از دو جانوری که در قفس واحدی هستند موجب می شود با هم نزاع کنند و همزمان با قطع ضربه دست از نزاع بردارند.

در برابر ناکامی کودکان دست به پرخاشگری می زنند یعنی وقتی راه بر دستیابی به هدف بسته باشد سائق پرخاشگری انگیزه ای میشود برای آسیب رسانی به شیئی یا شخص ناکام کننده.

اینکه بتوان نسبت به خاستگاه ناکامی دست به پرخاشگری زد نه همواره میسر است و نه معقول. گاه خاستگاه ناکامی مبهم و ناملموس است و شخص نمی داند به چه چیز حمله ببرد بلکه با پیدا شدن احساس خشم به جستجوی محملی بر می آید تا این هیجانش را نثار او کند. هنگامی که راه بر حمله مستقیم به خاستگاه ناکامی بسته باشد ممکن است پرخاشگری جابجا شود به این معنا که عمل پرخاشگری به جای علت واقعی متوجه شخص یا شیئی بی تقصیری گردد.

خمودگی و افسردگی

از دیگر واکنش‌های روانشناختی به استرس خمودگی و افسردگی است. رفتار وارونه پرخاشگری یعنی کناره‌گیری و خمودگی هم در پاسخ به رویداد تنش زا رایج است. وقتی شرایط تنش زا استمرار پیدا کند و شخص توفیقی در حل و فصل آن نداشته باشد ممکن است خمودگی عمیق شده و به صورت افسردگی درآید.

نظریه درماندگی آموخته شده نشان می‌دهد که ممکن است رویداد آزاردهنده مهار نشدنی منجر به افسردگی شود. مثلاً درباره زندانیان اردوگاه‌های نازی چون معتقد بودند که هیچ کاری از دستشان بر نمی‌آید دست به فرار نمی‌زدند. یا زنان تحت ستم.

### اختلال شناختی

گاهی در برابر رویداد‌های تنش‌زا اختلالات عمده‌ای در شناخت آدمی ایجاد می‌شود که مثلاً به سختی می‌توان تمرکز فکر داشت و به افکار خود نظم منطقی داد، حواس فرد به راحتی دچار آشفتگی می‌شود و در نتیجه عملکرد او در کارها و به ویژه در تکالیف پیچیده دستخوش تباهی می‌گردد.

دلیل این امر چیست؟

برانگیختگی هیجانی شدید در کار پردازش اطلاعات اخلال می‌کند. یعنی در مواجهه با تنش‌زاهای هر چه مضطرب‌تر، خشمگین‌تر یا افسرده‌تر باشیم بیشتر احتمال دارد دستخوش اختلال شناخت شویم.

### مهارتهای مقابله با استرس

هیجانها و برانگیختگی‌های فیزیولوژیایی ناشی از موقعیت تنش‌زا بسیار ناخوشایند بوده و همین رنج موجب برانگیختن شخص به سوی تسکین است.

تعریف مقابله: فرایند کوشش شخص برای حل و فصل شرایط تنش‌زا را مقابله نامیده‌اند.

برخی از متون از اصطلاح کنارآمدن استفاده کرده‌اند. کنار آمدن یعنی اداره کردن شرایط شاق و طاقت فرسا، تلاش برای حل مشکلات زندگی و غلبه کردن بر فشار روانی و یا کم کردن آن.

۱. راهبرد مقابله مسأله‌مدار

در این مقابله می توان توجه خود را معطوف موقعیت یا مشکل خاصی که پیش آمده نمود و در پی تغییر یا اجتناب از آن برآمد. تدابیر حل مسأله شامل تعریف مسأله ، یافتن راه حل های گوناگون ، ارزیابی راه حل ها به لحاظ سود و زیان آنها ، انتخاب و به کار بستن راه حل انتخابی.

تدابیر حل مسأله میتواند متوجه خود شخص نیز شود. به این معنا که به عوض تغییر محیط شخص در خودش تغییر ایجاد میکند ؛ سطح آرزومندیش را تغییر می دهد ، هدف دیگری در پیش می گیرد ، یا مهارت تازه ای می آموزد.

مثال : استاد معتقد است با شرایط کنونی نمره قبولی نمی آوريد ؛ می توانید با مشورت استاد برای جبران کمبودها و نارساییها تدبیری بیاندیشید و دست به کار شوید. و یا اینکه اگر فکر می کنید که دیگر فرصتی برای جبران کمبودها ندارید ممکن است آن درس را نیمسال تابستان بگذرانید.

هر دو این راه حل ها تدبیری است برای کنار آمدن با خود مسأله. استفاده از این روش هم برای افرادی که دچار افسردگی شده اند سود مند است و هم برای کسانی که جلوگیری از افسردگی احتمالی پس از موقعیت تنش زا.

## ۲. مهارت مقابله هیجان مدار

این روش درصدد تسکین هیجانهای ناشی از موقعیت تنش زا است. حتی اگر نتوان تغییری در خود موقعیت ایجاد کرد. در این روش از چیزی اجتناب می کنیم ، اتفاقات رخ داده را توجیه می کنیم ، آنها را به شوخی می گیریم. در مورد مثال ذکر شده وقتی از مقابله هیجان مدار استفاده شود احیانا از رفتن به کلاس مشکل ساز پرهیز خواهید کرد و احتمالا خواهید گفت که کلاس مهمی نیست و یا منکر مشکل داشتن با آن کلاس می شوید.

آدمی معمولا در دو مورد از این راهبرد استفاده می کند :

- برای جلوگیری از فرسودگی ناشی از هیجانه های منفی که منجر به درگیر نشدن با جریان های عملی مسأله است.

- در مواجهه با مسأله های لا ینحل

این روش گاهی انطباقی و گاهی غیر انطباقی است.

به طور مثال انکار اینکه همسران دیگر با شما زندگی نخواهد کرد شما را از کار و زندگی می اندازد و این روش غیر انطباقی است. ولی ورزش کردن و برگردان توجه به اموری دیگر میتواند کمک کننده باشد.

مهم : تدابیر هیجان مدار موقعیت تنش زا را تغییر نمی دهند بلکه فقط شیوه دریافت یا اندیشیدن فرد را به آن عوض می کنند.

### ۳. حمایت اجتماعی

دنیای شلوغ و پر از آلودگی و سرو صدا و دنیای پیشرفت گرای امروزی می تواند احساس زیر فشار بودن و تنهایی را ایجاد کند. مواجهه تک و تنها با رویدادهایی نظیر طلاق ، کرگ شخص محبوب ، یا بیماری سخت معمولا آسیب بیشتری به شخص وارد می کند.

بررسی ها نشان داده اند از دست دادن پسر برای افرادی که بیوه بوده یا از همسر خود جدا شده بودند تلفات بیشتری به بار آورد. و طی دوران ده ساله پی از فقدان پسر ، مرگ و میر این قبیل افراد بیش از مرگ و میر کسانی بود که شریکی برای درد و غم خود داشتند.

پس انسان به نظام های حمایتی مثل نظام حمایتی خانواده ، دوستان و همکاران برای مقابله با تنش نیاز دارد.

تعریف حمایت اجتماعی :

اطلاعات و بازخوردهایی که از عزیزان و اطرافیان محترم و ارزشمندان می گیریم و قرار گرفتن در شبکه ارتباطی و وظیفه مندی متقابل.

حمایت اجتماعی سه فایده عمده دارد : کمک محسوس ، اطلاعات ، حمایت هیجانی

- کمک محسوس : خانواده و دوستان می توانند در فشارهای روانی خدمات و امکانات خوبی در اختیارمان بگذارند.

معمولا به خانواده عزادار غذای پیشکشی می دهیم تا اعضای داغدار آن خانواده ها در فکر تهیه غذا نباشند.

- اطلاعات : حمایت کنندگان با اعمال و راه های پیشنهادی خود به شخصی که زیر فشار است کمک می کنند با

فشار روانی خود بهتر کنار بیاید. همکاران کمک می کنند تا فرد راهی برای تنظیم وقتش بیابد تا وظایفش را

بهتر انجام دهد.

- حمایت هیجانی : آدم ها به هنگام تنش ممکن است ناراحت شده و دچار افسردگی و اضطراب و افت عزت نفس شوند . دوستان و خانواده می توانند به آنان اطمینان خاطر دهند که آدم های ارزشمندی هستند همچنین حضور دیگران باعث می شود شخص با دلگرمی بیشتری به استقبال تنش برود

۴. ورزش

آمادگی جسمانی عامل پر اهمیت دیگری برای مقابله با تنش است.

ضربان قلب و فشار خون افرادی که به صورتی منظم به ورزشهای نفس گیر ( هوازی ، یا هر گونه فعالیت مداومی که ضربان قلب و میزان مصرف اکسیژن را افزایش دهد از قبیل شنا ، دوچرخه سواری ، تردمیل ) می پردازند هنگام مواجهه با موقعیت تنش زا به طرز معناداری کمتر از میزان آن در کسانی است که به صورت منظم ورزش نمی کنند.

"براون" دریافت احتمال بیمار شدن افرادی که آمادگی جسمانی دارند بر اثر رویدادهای تنش زا کمتر از دیگران است. همچنین محققان نشان داده اند که ورزش فقط فواید جسمی ندارد بلکه به سلامت روان آدم ها نیز کمک می کند. ورزش خصوصا خودپنداره آدم ها را اصلاح کرده و اضطراب و افسردگی آنان را کم می کند .

در مطالعه ای صد و نه داوطلبی که اهل ورزش نبودند در چهار گروه به طور تصادفی قرار می گیرند ۱. آموزش فشرده ایروبیک ۲. آموزش آرام ایروبیک ۳. آموزش خفیف غیرایروبیک ۴. فهرست انتظار.

گروه اول پیاده روی سبک که ضربان قلب به ۷۵ درصد حداکثر ضربان می رسید . گروه سوم ۳۰ دقیقه ورزش کند و منقطع که قدرت و تحرک و انعطاف پذیری آنها را بالا می برد . اعضای گروه انتظار هم ورزش نمی کردند.

نتیجه : گروه اول بیشترین تناسب اندام را به دست آورد و دو گروه بعدی هم تناسب بهتری پیدا کرده بودند. ولی تنها گروه آموزش ایروبیک فشرده و آرام از لحاظ روانی پیشرفت کرده بودند. پیشرفت آنان به صورت فوری و در قالب کاهش تنش و اضطراب نمایان شد. بعد از سه هفته نیز قابلیت آنها در کنار آمدن با استرس بهبود یافت.

۵. ریلکس یا آموزش تنش زدایی عضلانی تدریجی

آموزش تنش زدایی به شیوه ها و فنونی گفته می شود که برای کاهش تنش و اضطراب به کار گرفته می شوند به نحوی که با آموزش آنها به مراجع او می تواند بدن خود را هر زمان که بخواهد به طور ارادی آرام کند .

فرض کلی در این شیوه درمانگری این است که افراد می‌توانند هشیارانه یاد بگیرند که عضلات خود را به طور ارادی آرام کنند و تنش را با تلاش نظامدار مهار نمایند.

#### منطق کاربرد

وقتی یک شخص در اثر تجربه یک موقعیت خاص تنیده میشود پسخوراند ناشی از اندامها و عضلات مختلف بدن تنش و اضطراب را در فرد نشان می‌دهد و این پسخوراند که توسط سیستم اعصاب مرکزی دریافت می‌شود به خودی خود به عنوان محرکی برای بالا بردن پاسخ‌های اضطرابی و تنش عمل می‌کند و بنابراین یک نظام حلقوی ( دور باطل ) تشکیل می‌شود. این نظام بسته منجر به تنش فزاینده و پایدار می‌گردد. اگر این نظام پسخوراندی را بتوان به هر نحو تا مدتی قطع کرد غالباً سطح تنش بیمار به طور قابل ملاحظه ای تقلیل می‌یابد. سپس این وضعیت مراجع را برای مقابله متناسب تر با مشکلات بسیار راحت تر ، آرام تر ، و توانا تر می‌گرداند . در نهایت فرض بر این است که تنش زدایی بدنی به تنش زدایی ذهنی می‌انجامد.

در این روش بیمار هدایت می‌شود به اینکه مجموعه ماهیچه‌هایی را منقبض و سپس آنها را رها کند و تفاوت این دو وضعیت را حس کند. این کار را با تمام ماهیچه‌های بدن انجام می‌دهند تا سرانجام یاد بگیرند که تنش ماهیچه‌های خود را تغییر دهند.

#### ۶. تغییر خودگویی‌های منفی

خودگویی منفی یا نجوای درونی یا همان گفتگوی درونی یکی از عوامل مهم در ایجاد تنش است.

بسیاری از روانشناسان از راه تشخیص و درمان خودگویی ، بیمارانشان را معالجه می‌کنند.

خودگویی منفی فرد را به سمت بدبینی و افکار منفی می‌کشاند و این به نوبه خود باعث ایجاد باور و اعتقاد نسبت به خود و توانمندیهایش می‌شود. به همین دلیل باید نجوای درونی را زیر نظر داشت.

برای زیر نظر گرفتن نجوای درونی چند راهبرد وجود دارد:

۱. در طول روز چند بار به صورت تصادفی از خودتان پرسید « الان به خودم چی می‌گفتم ». سپس افکارتان را

روی کاغذ ثبت کنید و بنویسید در چه وضعیتی بودید و چه احساسی داشتید. از همان ابتدا باید خودگویی‌هایتان

را بدون سانسور ثبت کنید. اما هدف تان در نهایت باید این باشد که آنها را طوری تنظیم کنید تا دقیق و مثبت شوند.

۲. برای رد گیری خودگویی تان می توانید از هیجانانگیز و خلقیات خودآزادکننده - مثل اضطراب ، افسردگی و استرس - استفاده کنید. وقتی دچار این هیجانانگیز می شوید نوع آنها را مشخص کنید بعد از خودتان بپرسید « قبل از آن که چنین احساسی پیدا کنم به خودم چی گفتم » یا « پس از آنکه چنین احساسی پیدا کنم به خودم چی گفتم ».

۳. وضعیت هایی که حدس می زنید در آنها به شما سخت می گذرد فرصت خوبی برای ارزیابی نجوای درونی است. واقعه پیش روی خود را روی تکه کاغذی وصف کنید و سپس از خود بپرسید « درباره آن چه چیزهایی به خودم می گویم » اگر افکار تان منفی بود ببینید چه طور می توانید با استفاده از نقاط قوت خود احساسات مخرب تان را به احساس مثبت تر تبدیل کنید.

مثال اول . وضعیت : فردای سخت و طولانی

نجوای درونی منفی : محال است فردا این کار را تمام کنم.

نجوای درونی مثبت : اگر خیلی کار کنم شاید بتوانم فردا تمامش کنم. اگر چه کار سختی است ولی شاید بتوانم فردا تمام کنم.

مثال دوم . وضعیت : بیکار شدن

نجوای درونی منفی : هرگز کار دیگری پیدا نخواهم کرد

نجوای مثبت : روزهای سختی پیش رو دارم ولی قبلا هم از این روزها داشتم ، شاید کار بعدی ام بهتر باشد.

۷. دین

آیا دین تأثیری بر سلامت جسم و روان دارد ؟

پیروان اکثر ادیان بین دین و سلامت جسم رابطه مثبتی می بینند . محققان فهمیده اند که گرایشات دینی فشار خون را تعدیل کرده و فشار خون بالا را کم می کند. همچنین مطالعات نشان داده که مشارکت های دینی با زندگی طولانی تر رابطه دارند.

دو دلیل عمده برای تأثیر مثبت دین بر سلامت جسم وجود دارد.

۱. برخی از سازمان های دینی خدمات بهداشتی هم ارائه می دهند.

۲. سبک زندگی دینداران سالم تر است. (مثلا دینداران مشروب نمی خورند )

دین به انسان ها در کنار آمدن موثرتر با فشارهای روانی نیز کمک می کند.

۱. عقاید دینی در امیدوار نگه داشتن انسان ها و ایجاد انگیزه شفا یافتن در آنان موثرند.

۲. نیایش با وقوع برخی تغییرات سلامتی بخش رابطه دارد تغییراتی مثل کم شدن ادراک درد و گرفتگی عضلات.

مطالعات نشان می دهد برخی از مبتلایان به ایدز که بیشتر عمر کرده بودند برای کنار آمدن با بیماری شان به دین متوسل شده بودند و در فعالیت های دینی مثلا در مراسم نیایش و در خدمات کلیسا شرکت کرده بودند.

۳. دلیل دیگر برای داشتن سلامتی و دین این است که سازمان های دینی حامی پیوند ها و روابط اجتماعی هستند و شواهد نشان می دهد که آدم های اجتماعی مشکلات بهداشتی کمتری دارند.

روابط و پیوندهای اجتماعی حاصل از فعالیت های دینی جلوی افسردگی و اضطراب را می گیرد و از تنهایی و انزوای انسان ممانعت می کند.

مقابله های مذهبی برخاسته از دین اسلام

۱. متعالی نگری و نوع نگاه به جهان

یکی از نگرش های که دین اسلام به پیروان خود می آموزد آن است که مشکلات دنیا را در برابر مشکلات آخرت ناچیز تصور کنند. «امام صادق (ع) مردی را که در مصیبت از دست دادن فرزند خود جزع و بی تابی می کند. حضرت (ع) فرمود: ای مرد به خاطر مصیبت کوچک بی تابی می کنی و از مصیبت بزرگ تر غافل شده ای؟! اگر برای راهی



که فرزندت رفته آماده بودی این قدر بی‌تابی نمی‌کردی، مصیبت آماده نبودنت بزرگ‌تر از داغ فرزندت است». در این سخن به خوبی مشاهده می‌شود که امام می‌خواهد فرد با در نظر گرفتن مصیبت بزرگ آخرت مصیبت از دست دادن فرزندش کوچک جلوه کند. زمانی که مصیبت کوچک جلوه کند، تحمل آن آسان‌تر خواهد شد.

## ۲. نوع نگاه به خوش‌بختی

نداشتن امکانات مادی می‌تواند تا حد زیادی فرد را دچار استرس کند. این استرس از دو جهت به او تحمیل می‌شود. یکی از جهت اینکه نزد دیگران احساس کمبود می‌کند. چون دیگران دارند و او ندارد و از سوی دیگر خود نداشتن محدودیت‌ها و مشکلاتی را به وجود می‌آورد که تنش‌زا هستند. کسانی که امکانات کم‌تری دارند خود را کم‌تر خوشبخت احساس می‌کنند. کسانی که دارند خود را بیشتر خوشبخت احساس می‌کنند. در این احساس نوع نگاه افراد به خوش‌بختی این است که داشتن از عوامل عمده خوش‌بختی و نداشتن از عوامل عمده عدم خوش‌بختی.

اسلام به خاطر اینکه افراد تحت چنین فشارهایی قرار نگیرند، معنای خوش‌بختی را عوض می‌کند و نوع نگاه افراد به خوش‌بختی را تغییر می‌دهد. اسلام با در نظر گرفتن مصالح دنیوی و اخروی و نگاه جامع به ابعاد وجودی انسان نگاه خاصی به فلاح (خوش‌بختی) دارد. قرآن کریم می‌فرماید افراد خوش‌بخت و رستگار کسانی هستند که ایمان به غیب داشته باشند، نماز به پا دارند، انفاق کنند، آنان رستگار و خوش‌بخت خواهند بود.

امیرالمؤمنین می‌فرماید: خوش‌بخت کسی است که عبادت خالص برای خدا انجام دهد، از عذاب بترس ایمان آورد و امیدی به ثواب داشته باشد، پس کار خوب انجام دهد. خوش‌بخت‌ترین مردم کسی است که لذت‌های زودگذر را به خاطر لذت‌های پایدار و ماندگار ترک کند. در سعادت فرد همین کافی است که از چیزهای فناپذیر چشم پوشد و به امور ماندگار بپردازد. کسی که خرد او برای گرایش‌های درونی او غلبه کند، رستگار خواهد شد. بدبخت‌ترین مردم کسی است که دین خود را به دنیا بفروشد.

در این مجموعه از سخنان امام (ع) به طور کلی نوع نگاه به خوش‌بختی را تغییر می‌دهد. اگر مردم خوش‌بختی را به شغل خوب، درآمد خوب، جایگاه اجتماعی مناسب، زن و خانواده خوب، بچه‌های خوب، خانه جدید، ماشین مدل بالا و مانند آن می‌داند. که در نتیجه به خاطر نداشتن آنها دچار فشار روانی و استرس شود، امام خوش‌بختی را به چیزهایی می‌داند که برای هر فرد قابل حصول است. هر کس می‌تواند به راحتی ایمان داشته باشد، عمل خالص و بدون ریاء انجام دهد، لذت‌های زودگذر را ترک کند،

دین خود را حفظ کند. این ملاک‌های خوش‌بختی به راحتی قابل حصول هستند. اما ملاک‌های خوش‌بختی که امروزه غالب مردم به دنبال هستند، به راحتی قابل حصول نیستند، لذا مردم دچار تنش و فشار روانی می‌شوند.

### ۳. موقت دانستن مشکلات و دنیا

اگر فرد احساس کند که رویداد تنش‌زا موقتی است استرس کم‌تری را تجربه خواهد کرد و با تنش کم‌تری آن را تحمل خواهد کرد. گاهی افراد به دلیل دچار اضطراب می‌شود که نگران است یک مشکل دائمی نشود و حالت مزمن پیدا نکند. دین اسلام تمام زندگی دنیایی را موقت و مشکلات آن را نیز موقت می‌داند. امام علی (ع) می‌فرماید: «به آرایش و آسایش زندگی خوشحال نباشید، از رنج و سختی آن بی‌صبری نکنید، که عزت و افتخاراتش پایان‌یافتنی و آرایش و آسایش آن از بین رفتنی است، رنج و سختی آن رو به پایان است، و هر مدت و زمان آن به سر خواهد آمد»

### ۴. انتقام ستم‌دیدگی در آخرت

افرادی که مورد ستم قرار می‌گیرند، اگر احساس کنند که در آخرت می‌توانند انتقام خود را بگیرند یا به حق آنان رسیدگی خواهد شد، احساس آرامش بیشتری نموده و به راحتی می‌تواند ستم وارد شده را تحمل نمایند. خداوند متعال می‌فرماید: «مقیاس‌های عدالت را در روز قیامت به پا می‌داریم، پس به هیچ کس کمترین ستمی نمی‌شود و اگر بمقدار سنگینی یک دانه خردل (کار نیک و بدی) باشد، ما آن را حاضر می‌کنیم و کافی است که ما حساب‌کننده باشیم»

بنابراین اگر رویدادهای که فشار روانی ایجاد می‌کنند، از نوع ظلم، نادیده گرفته شدن حق، از بین رفتن آبرو، از دست دادن اموال، مورد پیشداوری قرار گرفتن، بی‌جهت مورد ضرب و شتم قرار گرفتن، به حقوق سیاسی و اجتماعی خود نرسیدن. اینگونه رویدادها اگر انسان احساس کند که روزی جبران خواهد شد و به خاطر این ظلم روزی نفعی نصیب من می‌شود یا روزی جبران خواهد شد، در این صورت‌ها احساس فشار کم‌تری خواهد کرد و بیش از زمانی که احساس عدم جبران می‌کند آرامش خواهد داشت.

همانطور که جبران شدن حقوق انسان در دنیایی دیگر آرامش ایجاد می‌کند، بخشش و گذشت از تقصیر دیگران نیز به انسان آرامش و تسکین می‌بخشد. اگر دیگران در حق انسان کوتاهی کند، ولی انسان ناراحت شود و این ناراحتی

همچنان تداوم پیدا کند، فرد فشار روانی و تنش زیادی را احساس می کند اما اگر بیخشد و عفو کند، از میزان فشار و تنش او کاسته می شود. پیامبر گرامی اسلام می فرماید: «کسی که خشمگین شود و بتواند آن را خاموش کند خداوند قلب او را از پر از آرامش و ایمان می سازد.» بر شما باد بر گذشت گذشت سبب عزت و سرفرازی فرد می شود پس از همدیگر گذشت کنید خداوند شما را عزت می بخشد.

#### ۵. امانت دانستن افراد و اشیاء

یکی از رویدادهای تنش زا از دست اموال و اولاد و اقاریب است. اگر کسی آن ها را امانتی بداند که با از دست دادن آنها گویا امانت را به صاحبش برگردانده، در این صورت ناراحتی کم تری را تجربه می کند.

۶. دعا : دعا به عنوان یکی از راهبردهای بسیار مؤثر و قوی برای یک فرد دیندار است که می تواند در موقعیت های تنش زا از این روش استفاده نموده و با استرس و تنش مقابله کند. دعا از چند جهت می تواند به فرد در موقعیت های تنش زا کمک کند و تنش او را کاهش دهد:

- دعا و تخلیه هیجانی: کسی که دعا می کند مشکلات خود را با زبان دل یا زبان بدن برای خدا بازگو می کند این امر سبب تخلیه هیجانی و کاهش تنش می شود .
- دعا و اتکاء به قدرت برتر: در ضمن دعا فرد به یک قدرت برتر تکیه می کند و احساس می کند که از یک پشتیبان قوی برخوردار است .
- دعا و درخواست کمک از خداوند: در ضمن دعا فرد از خداوند درخواست کمک می کند و از آنجا که می داند خداوند دعای بندگان را اجابت می کند احساس آرامش بیشتر می کند .
- دعا و کاهش توجه به مشکلات: زمانی که فرد دعا می خواند بیشتر با خدا حرف می زند و توجه او از پیامدهای ناگوار مشکل کاسته می شود و همین امر سبب آرامش بیشتر می شود.

