



## انسان سالم در روان سالم

علی صانعی (نویسنده مسئول)<sup>۱</sup>، محسن عرب مختاری<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> پردیس شهید آیت نجف آباد \_ استان اصفهان allllliiii13799999@gmail.com

<sup>۲</sup> پردیس شهید آیت نجف آباد \_ استان اصفهان allllliiii13799999@gmail.com

### چکیده

روانشناسی علم مطالعه رفتار آدمی است. بیشتر توجه روانشناسان، امروز صرف یافتن راههای مناسب برای حل مشکلات روانی است که انسان در برخورد با مسائل روزمره و علمی با آن روبرو هستند. کمتر کسی در برابر بیماریهای روانی مصونیت دارد. البته دانستن این که هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست، زیرا بهداشت روانی تن به تشریح علل اختلالات روانی منحصر نیست، بلکه هدف اصلی آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها است. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می کند، ضمن عدم صرف هزینه های سرسام آور درمانی، انسانهای سالم نیز پرورش میدهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است. در این مقاله سعی بر این بوده که برای سالم بودن انسان، مشکلات و موانع این مسیر را بیان کنیم و همچنین به دنبال راهکارها و پیشنهادات مناسب برای بهبود و تسهیل شرایط گامی مفید و با ارزش برداریم.

### Abstract

Psychology is the science of studying human behavior. Most of the attention of psychologists today is devoted to finding appropriate ways to solve the psychological problems that human beings face in dealing with everyday and scientific problems. Few people are immune to mental illness. Of course, it is not enough to know that anyone can suffer from mental illness on their own, because the mental health of the body is not limited to explaining the causes of mental disorders, but its main purpose is to prevent the occurrence of mental disorders. Having healthy people is one of the most important and basic conditions for the growth of a society. A society that cares about the physical and mental health of its members, in addition to spending staggering medical expenses, also nurtures healthy people, which guarantees the individual and social growth of that society. In this article, we have tried to express the problems and obstacles of this path for human health and also to take useful and valuable steps to seek appropriate solutions and suggestions to improve and facilitate the situation.

### واژه‌های کلیدی

سلامت روان؛ روانشناسی؛ انسان؛ سالم.



#### ۱. متن مقاله

برخورداری فرد از سلامت روان یعنی وی توانسته نیازهای سطوح پایین خود را برآورده نموده و به مرحله خوشکوفایی برسد که در این حالت فرد از کیفیت زندگیش راضی، و مسائل و مشکلات پیرامونش را حل می کند و ارتباطات خوب و اثربخشی با دوستان، همکاران و اعضای خانواده دارد، به اطرافیانش شادی می بخشد و در نهایت به لحاظ معنوی همواره رضایت خاطر دارد. و اما در تحلیل عوامل دستیابی به این مهم آنچه بیشتر از همه و تأثیرگذار به نظر می رسد سبکی است که فرد برای زندگی خود برمی گزیند. چرا که تمامی اصول و مبانی که زندگی فرد را شکل می دهد و یا از آن پیروی می کند همان سبک زندگی است که مجموعه ای ترکیب یافته از آداب مختلف که باید بر مبنای اصول منطقی و نیز کمال جویانه باشد. که از این جهت می توان گفت دین اسلام تنها منبعی است که می تواند کامل و جامع ترین الگو و دستور العملها را برای بهترین سبک زندگی ارائه دهد. پیشرفت صنعت و تکنولوژی، قدرت و ثروت را افزایش داده ولی امکان زندگی با آرامش و صلح و اطمینان را از انسان سلب کرده است. در حقیقت کیفیت فدای کمیت شده و اعتدال و تناسب کنار رفته و بیماری های عصبی روانی و روان تنی جانشین آن شده است. وقتی صحبت از بهداشت روانی می کنیم منظور بیشتر دستیابی به درجه بالایی از سلامت روانی است. به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و روانی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد. به عبارتی دیگر برای حفظ سبک زندگی سالم و به هنجار بیش از پیشگیری بیماری ضرورت دارد و همراه کردن مسئولیت شخصی و فعالیت برای رسیدن به سلامتی نیز لازم است بعد روانی سلامتی در بسیاری از کشورهای جهانبه ویژه کشورهای جهان سوم، به دلیل توجه اصلی به سایر اولویت های بهداشتی، از جمله بیماری های واگیردار عفونی در گذشته و یا بیماری های مزمن در عصر حاضر، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، نگاهی به آمار و ارقام منتشر شده در زمینه شیوع اختلالات روانی در کشورهای مختلف جهان، حاکی از بحرانی بودن وضعیت سلامت روان است. متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی بر سلامت روان و جسم افراد تأثیر زیادی می گذارد و حال در این میان هرچه فرد نسبت به انجام آموزه های دینی متعهد تر باشد آرامش بیشتری پیدا می کند. از آن جا که اسلام به عنوان کامل ترین دین در نزد خداوند برای همه ابعاد زندگی انسان دستورات جامعی دارد، پیامبر اسلام خود را پیامبر مبعوث شده برای تکمیل مکارم اخلاقی معرفی می کند. در واقع فرد دین دار با پذیرش و عمل به دستورات و آموزه های دینی سبک زندگی را می پذیرد که تامین کننده سلامت جسم و روان اوست. واقعیت این است که در چند دهه اخیر، نقش دین و معنویت در زندگی مورد توجه روان شناسان و محققان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی، مشکلات روزافزون و تغییر شیوه های زندگی باعث شده است نیاز به معنویت بیشتر شود، حتی در جوامع مادی نیز واقعیت ها حاکی از آن است که مردم به دین گرایش پیدا کرده اند. متخصصان هم بر این نکته اذعان دارند که شیوه های درمانی برای بهبود سلامت جسم و روان به تنهایی جوابگو نیست بلکه باورهای دینی و گرایش به دین به نحو چشم گیری بر سلامت افراد تأثیر می گذارد. در حقیقت، ارزش ها، سازمان دهنده های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشدیافته به شمار می روند و سلامت روان، بی تردید، محصول چنین شخصیتی است. در سبک های زندگی به همه جزئیات پرداخته می شود و می بایست در



چارچوب شیوه زندگی اسلامی، الگوهای برای همه امور ارایه شود. پس توجه به ظواهر و ریز جزئیات در اموری چون معماری، تزیینات، پوشش، نوع غذا، خودرو، میزان مصرف، سرگرمی ها، جشن ها، رفت و آمدها، سخن گفتن ها، ارتباطات حضوری و غیر حضوری، بهره گیری از فن آوری های چون تلفن، تلفن همراه صوتی و تصویری، ماهواره، تلویزیون، اینترنت و مانند آن معرفی کرد. اگر این گونه به سبک زندگی و مهندسی آن نیندیشیم در نهایت گرفتار التقاط خواهیم شد و جامعه با تناقض مواجه خواهد شد به گونه ای که موجبات افزایش اضطراب های درونی به سبب احساس گناه، تاجر، نابهنجاری و مانند آن می شود. اکنون جوامع اسلامی از جمله جامعه ایرانی مواجه به التقاطی است که در شیوه و سبک زندگی گرفتار آن است بحران موجود در جوامع اسلامی و فقدان سلامت روانی و اجتماعی در جامعه و نابهنجاری ها و سرخوردگی ها و مانند آن ریشه در همین التقاط دارد؛ زیرا از یک سو ایمان به خدا و آخرت و آموزه های قرآنی و از سویی دیگر افکار و اندیشه های غربی با فن آوری پیشرفته آن، موجب شده که انسان ایرانی دچار نوعی اختلال در هویت شخصیتی شود و نتواند خود را چنان که هست بشناسد و تعریف کند و موقعیت و هدف خود را تعیین نماید. یکی از مفاهیم اساسی دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است. [۱] آمار نشان می دهد بیش از دویست میلیون نفر از مردم دنیا از افسردگی رنج می برند که اکثریت آن را زنان و جوانان تشکیل می دهد. افسردگی دومین بیماری ناتوان کننده قرن تلقی می شود و استرس عامل اصلی سکتته های قلبی، مغزی و سرطان ها به شمار می آید. بسیاری از مردم از بیماری جسمی رنج می برند. علت بیماری 32% این بیماری عصبی است. اضطراب امتحان تقریباً در تمامی ختنواده ها مطرح است. و آثار زیان بار آن به طور مستقیم و غیر مستقیم بر دولت تحمیل می شود تخمین زده شده است. استرس شغلی معادل 42% تولید ناخالص ملی را به دلیل افسردگی شغلی و زیان اقتصادی ناشی از آن می بلعد و این در حالی است که بودجه پژوهش کشور 4% است و مقرر شده است در برنامه 1ساله آینده به 8% افزایش یابد. در کشور ما در هر خانواده حداقل یک نفر مشکلات رفتاری دارد که به تبع آن بقیه اعضای خانواده از عوارض آن متاثر می شوند.

#### بحث و بررسی

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می شود و او را به خدا نزدیک می کند، بر می گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفاء می سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشان و دیگران است، از عدل سرباز نمی زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: **من أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا** هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد. [۵]



در واقع سبک زندگی روشنی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیر بنای آن در خانواده پی ریزی می شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، اعتقادات و باورها می باشد. سبک زندگی بیانگر انواع الگوهای مصرف، اوقات فراغت، شیوه ی تعاملات و حتی تحولات فرهنگی پنهان در یک جامعه است. بنابراین یکی از عرصه های انتخاب آزادانه فردی و عرصه قابل مشاهده زندگی که حوزه مهمی در مطالعات سبک زندگی محسوب می شود، حوزه فراغت است. حوزه فراغت، اصلی ترین حوزه تحلیل های سبک زندگی است. در این حوزه است که افراد، نماگرها، کلیشه ها، الگوها و قواعد خاص سبک زندگی و هویت اجتماعی خود را بازگو می کند.

تقریباً از سال ۱۸۹۷ موضوع سلامت ارتقاء روان حدود بیش از صد سال قبل مورد بحث واقع بوده است و تقریباً پس از ۳۲ سال پس از شروع اقدامات اولیه یعنی در سال ۱۹۸۸ بیانیه سلامت روان ۲۰۰۰ منتشر شد و در سال ۱۹۸۹ فدراسیون به مناسبت چهلمین سال تاسیس، بیانیه حقوق بشر و سلامت روان را تصویب کرد. در ابتدای این بیانیه آمده است: ارتقاء سلامت روان مسئولیتی است بر دوش مسئولین دولتی و غیر دولتی، و نیز نظام های درون دولتی، به ویژه در زمان بحرانی. از نظر سازمان بهداشت جهانی WHO برنامه های سلامتی و سلامت روان در خوشبختانه ترین حالت، هم به توسعه و رشد مسئولیت پذیری فردی و خانوادگی در سلامت شخصی و گروهی کمک می کند. [۴]

با توجه به اینکه ارزشها و فرهنگ غربی با هنجارها و اعتقادات جامعه ما در تضاد می باشد، بسط سبک زندگی غربی مانعی بزرگ در مسیر تحقق پیشرفت و توسعه تلقی می گردد، از این رو گسترش سلوک حیات دینی از ضروریات جامعه می باشد؛ یعنی اینکه ارائه تفسیری توحیدی از زندگی بر مبنای خدامحوری متفاوت از سبک زندگی انسان مدارانه ی غربی است. برای تثبیت جامعه اسلامی با تمامی خصوصیات و شاخصهای مربوط به خود می باید شیوه و سلوک زندگی اسلامی نیز در بطن جامعه درونی گردد. بدین معنا که اصول و احکام دینی زمانی می تواند به طور کامل در جامعه اجرا شود که سبک زندگی اسلامی در بین اعضای جامعه گسترش یابد. اگر الگوها و شیوه های زندگی بیگانه و غربی در جامعه وجود داشته باشد، مانعی بزرگ در مسیر تشکیل جامعه اسلامی و اجرای اصول دینی است، زیرا ارزشها و هنجارهای غیر اسلامی و غربی با فرهنگ و باورهای رایج در سبک و سلوک زندگی، متن تمدن سازی نوین اسلامی را تشکیل می دهد. برای نیل به اهداف و آرمانهای جامعه و موفقیت در زمینه اقتصادی و سیاسی می باید سبک زندگی بومی و دینی را در بین مردم گسترش داد، چنین حیاتی متفاوت از شیوه زندگی غربی است و با ارزشهای اصیل و هنجارهای بومی سازگاری دارد. آن چیزی که متن زندگی انسان را تشکیل می دهد؛ همان سبک زندگی است و بایستی در جهت گسترش آن برنامه ریزی های لازم را نمود. [۱]

### اصول سلامت روان

اول، اصل آرامش: بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن میتوان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه های متعدد و گاه فلج کننده است. البته در دنیای امروز، هیچکس بدون

# نشستین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6<sup>th</sup> National Conference on  
Humanities and Education With a focus on sustainable development  
www.mpconf.ir



دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه گرفتاری ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

دوم، اصل مدیریت هیجان: از دیگر ویژگی های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان ها است. بروز احساسات باید به گونه ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارت‌گسیخته آنها را بروز ندهد. همچنین انتظار می‌رود ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه، جهان را درک میکند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است؛ چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن

سوم، اصل شناخت: یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره مند است. سالم بودن این تواناییها تأمینکننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند. [۳]

## سبک زندگی

روش ها و گونه هایی است که انسان ها و افراد یک جامعه برای زندگی و تعامل فردی و اجتماعی خود بر می گزینند. به بیان دیگر رویکردهای عادت و اره‌های آحاد جامعه در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی زندگی است که به شکل رفتارهای پایدار و نیمه پایدار ظهور پیدا میکند. ابعاد سبک زندگی تابع ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسانها است و در همهی این ابعاد، روشها و شیوه هایی مورد توافق و پذیرش آحاد جامعه قرار میگیرد و به مرور زمان نهادینه شده، به هنجار و آیین زندگی تبدیل می شود. منشاء پیدایش سبک ها در زندگی انسان می تواند مختلف و متنوع باشد. از جمله میتوان به منشاء تاریخی، منشاء دینی، منشاء تعامل و تبادل فرهنگی و منشاء هجمه-ی فرهنگی اشاره نمود. در هر کدام از این منشاءها فرآیندهای خاصی صورت می پذیرد تا سبک و روشی وارد زندگی انسانها شده و به سبک زندگی ایشان تبدیل شود. سبک زندگی ایرانی اسلامی نیز با بهره گیری از همهی چهار نوع منشاء پیش گفته شکل گرفته است. برخی ها و روش‌آیین ها از دیرباز و تمدن تاریخی ایرانی به ارث رسیده، که شمول وسیعی دارد و برخی نیز در تبادل فرهنگی با جهان وارد زندگی ایرانیان شده است. یکی از مهمترین دلایل نیاز به تمدن سازی نوین اسلامی، تهاجم فرهنگی غرب و تحمیل سبک زندگی غربی در جوامع اسلامی است. [۲]

افراد، حتی آنها که به هیچ دینی اعتقاد ندارند در مورد مسایلی که در ارتباط با مسایل مرتبط با مافوق مسایل جسمی آنها است متوجه مسایل معنوی میشوند ولی مسلماً بیشترین و بهترین موقعی که افراد میتوانند به سلامت معنوی توجه کنند در مورد افرادی است که از یک آئین خاصی پیروی میکنند. بستر سلامت معنوی و برخورداری از آن در ادیان توحیدی که اعتقاد به وجود خداوند وجود دارد بیش از دیگر آئین ها فراهم است به طوری که اعتقاد به خداوند زمینه سلامت معنوی افراد را فراهم میکند. سلامت معنوی از آن کسانی است که



ارتباط آنها با خداوند، خود، دیگر افراد جامعه و با محیط، کامل، مناسب و مطلوب است، وقتی که انسان معنویت را به عنوان مسئله اصلی خود در زندگی قرار دهد هم خالق خود را مورد توجه قرار میدهد و هم به خودباوری دست مییابد و هم افکار، بینش و اعمال او تحت الشعاع معنویت قرار گرفته و درون او پاک می شود چنین فردی از سلامت معنوی برخوردار می شود و می تواند با افراد دیگر بهتر رفتار کند و جامعه را سالم تر نگاه دارد.

افراد برخوردار از سلامت روان، نیازهای سطوح پایین را برآورده کرده اند و اختلال روان شناختی ندارند، می دانند کی هستند، چی هستند و به کجا می روند. ادراک افراد سالم از واقعیت صحیح است. آنها جهان را به صورت عینی ادراک می کنند، این افراد خود انگیزه سالم و طبیعی هستند، عواطف خود را صادقانه و بدون رنجش دیگران نشان می دهند. تجارب عارفانه یا اوج دارند و همین تجارب موجب اعتلا و احساس قدرت و قاطعیت آنها می شود.

نقش رسانه ها در ترویج سبک زندگی غربی در دنیای کنونی و تخریب و تضعیف باورها و ارزشهای اسلامی نقشی بسیار جدی است. رسانه ها به ساختمان شدن زندگی روزمره کمک می کند. زندگی روزمره مبتنی بر عادت هاست و از رسانه ها برای عادت بخشیدن به زندگی استفاده می شود. استفاده فراگیر و مستمر از رسانه به طور حتم نقش مهم و عمده ای در شکل گیری یا تقویت افکار و عقاید و نگرش های جامعه ایفا خواهد کرد. همچنین رسانه ها از طریق ارائه هنجارهای اجتماعی، افراد را با الگوهایی از روابط انسانی و اجتماعی و به طور کلی سبک زندگی آشنا می کند. به طوری که افراد با توجه به وجود پیچیدگی ها و مشکلات مختلف در زمینه مسائل اجتماعی و فرهنگی خود، می توانند نحوه روابط انسانی و اجتماعی را از رسانه ها بیاموزند و سبک زندگی خود را شکل دهند. رسانه ها با اطلاعات خود در ارزشها، نگرش ها، آرزوها، انتخاب ها و رفتارهای ما در سبک زندگی نقش والایی بازی می کنند. لذا می توان اذعان داشت که رسانه ها به یکی از مهم ترین منابع موثر بر تعاملات اجتماعی مردم و به طور دقیق تر بر ارزش ها و در نهایت سبک زندگی تبدیل شده اند. [۴]

اگر چه ارزش ها و نگرش ها براساس تعاریف جزء سبک زندگی نیستند ولی جزء منشا سبک زندگی و رفتار قلمداد می شوند و تلویزیون می تواند این ارزش ها و نگرش ها را در ذهن مردم ایجاد و یا تغییر دهد. مثلا رسانه های غربی از جمله تلویزیون در ازای تضعیف هویت و ارزشهای فرهنگی کشورهای جهان سوم به اشاعه نظام های ارزشی غربی کمک کرده، باعث رواج سبک زندگی و مصرف غربی می شوند. یکی دیگر از تاثیرات تلویزیون، تغییر نگرشها و در نتیجه تغییر الگوهای زندگی، مفهوم سازی و شکل دادن به هنجارهای مناسب با آن مفهوم است. بر این اساس ارائه تصاویر مستهجن و مبتذل و خلاف عفت عمومی از طریق رسانه های جمعی، منجر به گسترش جرائم به ویژه از نوع جرائم جنسی شده است. این انعکاس انحرافات اجتماعی، علاوه بر مشکلاتی که ذکر شد، موجب عدم احساس تعلق جمعی می شود و روابط اجتماعی افراد را دچار مشکل می کند. از این رهگذر، رسانه ها تضاد و درگیری بین پدران و مادران و فرزندان را بیشتر و ناسازگاری در درون خانواده ها را شدت بخشیده اند و آمارهایی چون طلاق و خشونت های خانگی را متأسفانه روز به روز بیشتر



# نشمین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6<sup>th</sup> National Conference on  
Humanities and Education With a focus on sustainable development  
www.mpconf.ir



می کنند. رسانه ها چارچوبی مفهومی برای مخاطب می سازند که همه مسائل را در آن قالب، برای مخاطب، تفسیر می کنند و به این ترتیب، مخاطب پس از مدتی با رسانه همفکر می شود و از آن چارچوب فکری معرفتی به دنیا می نگرد. بنابراین، رسانه تا حدود زیادی در شکل گیری نظام فکری و نظری افراد، مؤثر است و این نظام فکری است که پایه های سبک زندگی را مشخص می کند. از سوی دیگر، رسانه ها و به ویژه رسانه های تصویری، به طور مداوم، در حال آموزش سبک زندگی هستند. [۶]

یکی از مهمترین جهات اهمیت آن این است که بهترین زمانها برای القای فکر و اندیشه و فرهنگ مورد قبول خود به افراد و جامعه، اوقات فراغت آنان است. با مدیریت اوقات فراغت افراد میتوان باورها، ارزشها، رفتارها و امیال و خواستههایشان را به سمت و سوی مورد نظر سوق داد. بیشترین سرمایهگذارهای فرهنگی در بسیاری از کشورهای پیشرفته در روزگار حاضر بر روی ساخت فیلم و سریال و کارتون و انیمیشن و اسباببازی و سرگرمیهای مختلفی است که همگی آنان به منظور پر کردن اوقات فراغت افراد صورت میگیرد. با مراجعه به آموزههای دینی میتوان این مسأله را به دست آورد که شادی و سرور جایگاه ویژه ای در سبک زندگی اسلامی دارد. ائمه اطهار علیهم السلام اهتمام ویژه ای به این مسأله داشته اند و سعی کرده اند در چارچوب سبک زندگی اسلامی حدود و ثغور شادی و سرور ممدوح را مشخص کنند. از یک منظر، فراغت فرآورده جامعه صنعتی است، زیرا رشد شهرنشینی و صنعتی شدن تغییرات عمده ای در مشاغل مردم به وجود آورد و آنها را از فشار کار سخت و طاقت فرسا رها کند و ساعات کاری کمتر و اوقات فراغت بیشتری را به آنها عطا کرد. قبل از

انقلاب صنعتی اوقات فراغت از کار تفکیک نشده بود. در این دوره، مردم به طور دائم کار می کردند و زمانی که طبیعت به آنها اجازه نمی داد به اجبار دست از کار می کشیدند. پس از انقلاب صنعتی که زمان کار تعریف شد و کار از خانواده جدا شد، در نتیجه فراغت از زمان کار تفکیک شد. پس از گذشت مدتی از انقلاب صنعتی و افزایش اوقات فراغت، فعالیت های جدیدی مانند تفریحات مختلف و بازی های گوناگون گسترش پیدا کرد. [۵]

والدین به عنوان اولین معلم کودکان وظیفه خطیری نسبت به انسان سازی و حفاظت از بهداشت روانی و شخصیت فرزندان دارند. والدین ابتدا باید نیازهای اساسی فرزندان از جمله بازی، احترام، مسئولیت و پذیرش در گروه را مورد توجه قرار دهند و زمینه را برای تامین هر یک از آنها فراهم سازند. پدر و مادر باید جو خانه خود را اصلاح و بهبود بخشند، یعنی حالت گرم پذیر را برای خانه خود حاکم کنند، زیرا ایجاد جوی از ترس، تهدید، اضطراب و فشار روانی بر سلامت روانی کودکان آسیب وارد میکند والدین باید سعی کنند در خانواده محیطی حاکی از صلح، صفا و صمیمیت را به وجود آورند، زیرا اگر فرزندان قبول داشته باشند که خانواده آنها را می پذیرد، احساس ارزش و احترام می کنند. در یک کلام، والدین باید الگوی نمونه عملی در مسائل عقیدتی، اجتماعی، دینی و مذهبی باشند.

انتخاب انگیزه های افراد مبتلا به روان نژندی به عوض انگیزه های افراد سالم به عنوان الگو، حتی به طور اصولی هم که باشد، بایستی مطرود دانسته شود، سلامت صرفا فقدان بیماری یا حتی نقطه مقابل آن نیست. هر گونه نظریه انگیزش که ارزش توجه داشته باشد می



بایست علاوه بر واکنشهای دفاعی روانهای آسیب دیده، والاترین استعدادها و افراد قوی و سالم را نیز مورد بررسی قرار دهد. مهم ترین علایق و دلبستگی های بزرگ ترین و بهترین افراد در تاریخ بشر، می بایست همگی مطرح و تشریح شوند. چنین شناختی را هرگز تنها از طریق افراد بیمار به دست نخواهیم آورد. باید توجه خود را به سوی افراد سالم نیز معطوف داریم.

مهم ترین ویژگی این انسان این است که وی دارای سرشت خاص خویش است، کالبدی با ساختاری روانی دارد که می توان آن را همانند ساختار جسمی اش مورد بحث و بررسی قرار داد، و این که او دارای نیازها، استعدادها و گرایش هایی است که تا حدودی مبنای ژنتیک دارند، برخی از آنها مشخصه های تمامی نوع بشر هستند و همه خطوط فرهنگی را شامل می شوند، و برخی منحصر به فرد می باشند. این نیازهای اساسی ظاهرا خوب یا خنثی هستند، نه شرارت آمیز دوم این که در اینجا این تصور مطرح است که سلامت کامل و رشد بهنجار و مطلوب عبارت است از شکوفا شدن این سرشت، تحقق یافتن این استعدادها بالقوه و رشد به سمت کمال در طول خطوطی که این سرشت ذاتی پنهان و به سختی قابل درک، رهنمون می شود؛ کمالی که از درون رشد می یابد و از بیرون شکل داده نمی شود. سوم این که، اکنون به روشنی معلوم شده است که بخش عمده آسیب روانی در نتیجه انکار، یا عقیم گذاردن، یا تحریف سرشت ذاتی انسان پدید می آید. با توجه به این مفهوم بهنجاری جدید چه چیز خوب است؟ هر چیزی که به این رشد مطلوب در جهت شکوفایی سرشت درونی انسان منتهی شود. چه چیز بد یا بهنجار است؟ هر چیزی که سرشت ذاتی انسان را عقیم گذارد یا مانع شود و یا انکار کند. چه چیزی از نظر روانی غیرعادی است؟ هر چیزی که روند خود شکوفایی را مختل کند یا عقیم گذارد و یا تحریف کند. [۱]

می توان کمال عالی و کاربرد همه تواناییها و متحقق ساختن تمامی ویژگیها و قابلیتهای خود دانست. ما باید به آنچه استعداد بالقوه اش را داریم، تبدیل شویم. هر چند نیازهای طبقات پایین تر برآورده شده باشند. یعنی از لحاظ جسمانی و عاطفی احساس ایمنی کنیم، از احساس تعلق و محبت بهره مند باشیم و خود را افراد ارزشمندی احساس کنیم - ولی اگر در تلاش خود برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بی قراری و ناخشنودی می کنیم. [۷]

در این صورت با خودمان در صلح و آشتی نخواهیم بود. و از لحاظ روانی سالم به حساب نخواهیم آمد. سلامت یعنی قرار داشتن در مسیر رشد و بهره وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص و درد و رنج فرساینده، و انسان سالم، کسی است که از نظر جسمی و روانی در مسیر رشد و بهره وری از استعدادها و توانهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی و جسمی. نقص، درد، ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد. این سلامتی چگونه به دست می آید؟ این پرسش که تاکنون هزاران طبیب، روان پزشک و روان شناس در باره آن اندیشیده اند و البته پزشکان در زمینه بیماریهای جسم و روشهای درمان به نقطه نظرهای همگون و هماهنگ دست یافته اند، در حالی که روانکاوان و روانشناسان در زمینه شناخت علل بیماریهای روان و راههای درمان آن، اختلاف بیشتری دارند و این نشأت یافته از پیچیدگی ماهیت روان آدمی است، ولی با این حال تلاشهای صورت گرفته بی فرجام نبوده است.



# نشمین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6<sup>th</sup> National Conference on  
Humanities and Education With a focus on sustainable development  
www.mpconf.ir



روانشناسی بودن در کنار همه مزایا و رهاوردهای مثبتش، کاستی هایی نیز دارد. از جمله این که تا مرز ماوراء الطبیعه پیش می رود، ولی جرات نمیکند به حقانیت دین و ماوراء الطبیعه اقرار نماید، و این شاید به دلیل آن است که فهم مزلو از دین در دایره آیین کل و مفاهیم دینی کلیسا محدود بوده است. نقد دیگری که بر اندیشه مازلو وارد می باشد این است که او با بی اعتقادی به ماوراء الطبیعه ناگزیر شده است تا نوعی اخلاق علمی را ممکن و مفید بداند و معتقد شود که لحظات اوج شاعر دینی پایداری کمتری نسبت به حالات اوج غیر مذهبی دارند.

از طرف دیگر، هم گام با توسعه فناوری و علوم گوناگون، علوم ورزشی نیز وارد عمل شده اند و با رشد و بالندگی، در جهت جلوگیری از صدمات و آسیب های ضعف حرکتی و همچنین درمان بسیاری از بیماری ها گام های مهمی برداشته اند. بنابراین، بدون شک تربیت بدنی و ورزش از اجزاء لاینفک جامعه بشری محسوب می گردد. در واقع، تضمین سلامت و شادابی تک تک افراد جامعه تا حد زیادی به میزان فعالیت های بدنی و ورزشی آن ها بستگی دارد.

امروزه دانش تربیت بدنی و علوم ورزشی در نظام آموزش و پرورش جهان، جایگاهی بس ارزشمند و مهم یافته است. با عنایت به اینکه تربیت بدنی و ورزش می تواند تأثیر بسزایی در رشد و شکوفایی انسان در تمام مراحل زندگی، به خصوص دوران کودکی و نوجوانی، داشته باشد ضرورت وجود آن در برنامه درسی دوره های تحصیلی مختلف آشکار است؛ از این رو، برنامه ریزان تعلیم و تربیت در هر کشور سعی می کنند با گنجاندن درس تربیت بدنی و ورزش در برنامه های درسی مدارس نیازهای دانش آموزان و جامعه را برآورده نمایند. این به گونه ای است که در برنامه و دوره های تحصیلی مدارس با فراهم آوردن فرصت های لازم برای دانش آموزان، آن ها را در زمینه های مختلف رشد جسمی، عاطفی، ذهنی و مهارتی یاری می دهد. متأسفانه امروزه به علت کسر بودجه و تمرکز بیشتر بر موضوعات درسی و آموزشی، آموزش جسمانی و تربیت بدنی در بسیاری از مدارس کمتر مورد توجه قرار می گیرد و بیشتر تأکید مدیران و معلمان بر آماده سازی دانش آموزان برای آزمون های استاندارد است. مسلماً تربیت بدنی به عنوان یک ماده درسی در مدارس در صورتی می تواند ثمربخش باشد که اهمیت و ارزش خود را نمایان سازد. دستیابی به آرمان های آموزشی در زمینه تربیت بدنی مدارس و اجرای مطلوب فعالیت های ورزشی به برنامه ریزی آموزشی و درسی دقیق و علمی نیاز دارد. [۴]

فعالیت جسمانی و بدنی فواید زیادی برای بدن و مغز دارد و به افزایش ضربان قلب، تقویت عضله قلب و گردش خون در سراسر بدن منجر می شود. این نوع از فعالیت، خون بیشتری به مغز می رساند، میزان هموگلوبین خون را افزایش می دهد و در نتیجه، کار انتقال اکسیژن به قسمت های مختلف بدن بهتر انجام می شود. همچنین، باعث ایجاد انرژی بیشتر و کار مؤثرتر مغز می شود و هنگامی که مغز کارآمدتر کار می کند، کارکردهای اجرای بدن بیشتر می شود. از آنجایی که کارکردهای اجرایی، سه مهارت اصلی حافظه فعال ضروری ترین و اساسی ترین مفاهیم مورد نیاز برای یادگیری، کنترل بازدارنده حمایت از رفتارهای کلاسی خود راهبر مانند کنترل خشم و انعطاف پذیری شناختی مهارت های تفکر را در بر می گیرد، مشخص می شود که بین کارکردهای اجرایی با یادگیری و موفقیت تحصیلی ارتباط وجود دارد.



تمرین‌های بدنی باعث افزایش توانایی‌های مغز نیز می‌شوند، به انسان در معالجه بیماری‌های روانی، مانند افسردگی و اضطراب، یاری می‌رسانند و تأثیرات بسیاری بر تقویت روان و اعصاب دارند. نتایج مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که ورزش و فعالیت‌های بدنی و سازمان یافته عامل مؤثری در توسعه سلامت و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است. شادابی و نشاط دانش‌آموزان، که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می‌دهند، سلامت روحی و روانی جامعه آینده را تضمین می‌کند. از دیگر فواید تربیت بدنی و ورزش می‌توان به نقش آن در پرورش و القای ارزش‌های اجتماعی به کودکان، نوجوانان و جوانان اشاره کرد. اگر از بازی و ورزش در موقعیت‌های مختلف به‌عنوان مبنای تربیت اجتماعی و رفتار مطلوب انسانی استفاده شود، شاید بتوان گفت در میان روش‌های مختلف آموزشی بهترین شیوه اثرگذاری تربیتی و ساختن دانش‌آموزان و معرفی ارزش‌های اجتماعی به آن‌ها است. [۷]

بر مبنای مطالعات انجام شده، دانش‌آموزانی که رژیم غذایی خوبی دارند و در فعالیت‌های بدنی بسیار شرکت می‌کنند، عملکرد شناختی، یادگیری و پیشرفت تحصیلی بالاتری دارند. اگر چه عملکرد تحصیلی از تعامل پیچیده بین عقل و متغیرهای زمینه‌ای ناشی می‌شود، سلامت عامل مهم حیاتی در توانایی دانش‌آموز در یادگیری است؛ زیرا به لحاظ تجربی تأیید شده است که کودکان سالم بهتر یاد می‌گیرند و مطالعات متعدد تأیید کرده‌اند که فعالیت بدنی به سلامت فرد در ابعاد مختلف مانند: آمادگی قلبی-عروقی و عضلانی، سلامت استخوان، سلامت روانی، اجتماعی و شناختی و مغز منجر می‌شود دانش‌آموزانی که از لحاظ بدنی فعال‌ترند، پیشرفت تحصیلی بالاتر و عزت‌نفس بیشتری دارند. فعالیت بدنی منظم بر پیشرفت تحصیلی در درس املای دانش‌آموزان تأثیر معناداری دارد. اهمیت دادن بیش از حد به دروس اصلی مانند ریاضیات، علوم و ادبیات، در بعضی از واحدهای آموزشی به کم‌اهمیت شدن درس تربیت بدنی و آموزش ورزش منجر شده است؛ به طوری که با فرض پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و افزایش نمرات استاندارد آن‌ها، برخی مدارس مبادرت به کاهش زنگ ورزش و آموزش فعالیت بدنی کرده‌اند. حتی در بعضی مدارس، کلاس‌های اضافی به قیمت حذف زنگ تربیت بدنی و ورزش تشکیل شده است. در مقابل، مدارسی که برنامه‌های فعالیت بدنی را به صورت مدرسه‌محور دنبال می‌کرده‌اند، مدعی آن بوده‌اند که آموزش روزانه فعالیت بدنی نه تنها اثر منفی بر آموزش آکادمیک دانش‌آموزان ندارد بلکه باعث تمرکز بیشتر، عملکرد رفتاری مطلوب‌تر و افزایش توانایی دانش‌آموزان در درک بهتر افزایش توانایی‌های شناختی دانش‌آموزان شده است. همچنین، توانایی ایروبیکی به‌طور مثبتی با موفقیت تحصیلی ارتباط دارد. [۲]

### نتیجه‌گیری

جامعه‌ای که در آن سبک زندگی افراد بر اساس مذهب و آموزه‌های دینی و تمدن آن کشور شکل گرفته باشد. و ارتقای این شاخصها در هر جامعه‌ای منجر به بهبود بهره‌وری و افزایش بازدهی و دستیابی به هر موفقیتی خواهد شد. در این راستا آگاهی از وضعیت موجود سلامت روانی جامعه و عوامل موثر در ارتقاء آن، سبک زندگی حاکم و نیز سبک زندگی مطلوب، برنامه‌ریزی و سازماندهی منابع موجود، سازمانه‌ای درگیر، عوامل تأثیرگذار و نقش هر یک از آنها جهت ارائه راهکار و برنامه عملیاتی در این زمینه مهم و توجه به آنها ضروری



است. برای دستیابی به بهترین شکل بهداشت روانی، افراد باید شکست های خود را بپذیرند، انعطاف پذیر باشند، در زندگی هدف داشته باشند، خودکارآمدی و خودگردانی لازم را برای افزایش اعتماد به نفس و احساس کفایت و پختگی داشته باشند. به همین منظور برای کمک به بهداشت روانی باید زمینه های آسیب پذیری خود را دریابیم، زمان استفاده بهینه اوقات خود را مدیریت کنیم، نه خود کم بین باشیم و نه خود بزرگ بین، با انجام به موقع کارها از احساس درماندگی جلوگیری کنیم و با دیگران روابط صمیمانه برقرار کنیم. ارزشهای خلاق و تجربی با تجربه های غنی شده سرشار و مثبت انسانی - غنای انسانی از راه آفرینش یا تجربه به سر و کار دارد. اما در اوضاع و احوال منفی مثل مرگ و بیماری که به زیبایی در آن به تجربه می آید و نه مجال آفرینندگی است، چگونه می توان معنایی یافت؟ در این جا پای ارزشهای گرایشی به میان می آید، در موقعیت هایی که دگرگون ساختن آنها یا دوری گزیدن از آنها در توان ما نیست، یعنی در شرایط تغییرناپذیر سرنوشت، تنها راه معقول پاسخگویی، پذیرفتن است. شیوه ای که سرنوشت خود را می پذیریم، شهادتی که در تحمل رنج خود و وقاری که در برابر مصیبت نشان میدهم، آزمون و سنجش نهایی توفیق ما به عنوان یک انسان است. معنی در زندگی شاید در لحظات خاصی وجود داشته باشد، نه در همه ساعات زندگی. همان گونه که کوه را با بلندی قله آن می سنجند، معنی دار بودن زندگی را هم باید با اوج های آن، سنجید. به نظر فرانکل حتی لحظه اوج ارزش تجربی می تواند سراسر زندگی انسان را سرشار از معنی سازد. برخورد با مشکلات و وقایع گوناگون زندگی و همچنین سازگاری با محیط، نیاز به اعتماد به نفس بالایی دارد. یکی از خصیصه های انسان سالم، داشتن همین اعتماد به نفس بالاست که شادمانی را نصیب او میکند و به او کمک میکند تا تمایلات ناهنجار و پرخاشگرانه خود را مهار کند. یکی از راههای کسب اعتماد به نفس، ورزش است، شخص با اطمینان، به آسانی می تواند بر مشکلات چیره شود، آلن شیرر، فوتبالیست انگلیسی، مهمترین عامل موفقیت خود در مشکلات را «اعتماد به نفس میداند. او میگوید: «در فوتبال، تکنیک و تاکتیک نقش مهمی دارند؛ اما مهمتر از اینها «خودباوری» است، اگر بازیکن این خصیصه را نداشته باشد، قطعاً موفق نخواهد بود. بسیاری از کارهایی را که فکر میکردم نمیتوانم انجام دهم، با کسب اعتماد به نفس و قوت قلب، به راحتی از عهده آن برآمده ام» بسیاری از جوانان برای رهایی از انزوا و تنهایی و کسب نوعی هویت گروهی، دوست دارند به گروههای دوستان بپیوندند، این کار به آنها احساس هویت و دلبستگی میدهد. علاقه مشترک آنها به باشگاههای ورزشی، بخصوص به تیمهای فوتبال، نشان از این وضعیت دارد. کسب مهارتهای اجتماعی هم در گرو همین اجتماعی بودن و علاقه مند بودن به یک تیم ورزشی است، با این وضع، شخص میتواند به راحتی با اجتماع رابطه برقرار کند و از آن، تأثیر بگیرد یا بر آن تأثیر بگذارد.

# نشتمین کنفرانس ملی علوم انسانی و آموزش و پرورش با محوریت توسعه پایدار

6<sup>th</sup> National Conference on  
Humanities and Education With a focus on sustainable development  
www.mpconf.ir



## منابع :

- [1] بهادرخان، جواد، ۱۳۹۰ ارتقاء سلامت روان جامعه، سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری مشهد، انتشارات بوی شهر بهشت.
- [2] بهدانی، فاطمه، سرگلزایی، محمدرضا، قربانی، اسماعیل ۱۳۷۹ مطالعه ارتباط سبک زندگی با افسردگی و اضطراب در دانشجویان سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سبزوار.
- [3] خواجه نوری، بیژن، مقدس، علی اصغر ۱۳۸۷ بررسی عوامل اجتماعی و فرهنگی مؤثر بر میزان گذران اوقات فراغت؛ مورد مطالعه: دانش آموزان دبیرستانی شهرستان آباد، پژوهشنامه علوم انسانی اجتماعی، صص ۴۱۱- ۴۸۸ .
- [4] سمعی اصفهانی، علیرضا، خادم پیر، حسین، ۱۳۹۲ تبیین مؤلفه های سبک زندگی اسلامی ایرانی دراندیشه ، همایش سبک زندگی در تمدن نوین ایرانی اسلامی، آذر ، دانشگاه پیام نور یاسوج.
- [5] ربانی ، رسول، شیری، حامد 1393 اوقات فراغت و هویت اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، دوره دوم.
- [6] رزاقی ، زینب، همراهی، افروز ، 1386 آسیب شناسی سبک زندگی فعلی ایران، همایش سبک زندگی در تمدن نوین ایرانی اسلامی، آذر دانشگاه پیام نور یاسوج.
- [7] رحمت آبادی، الهام، آقابخشی، حبیب. 1394 سبک زندگی و هویت اجتماعی جوانان، فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی، سال پنجم، شماره ۲.