

بخش دوم و پایانی

معیارهای سلامت روان

رامین لطافتی بریس

کارشناس ارشد مشاوره‌ی خانواده

بخش اول مقاله «معیارهای سلامت روان» در مجله شماره ۲۲ به چاپ رسیده است و بخش دوم آن نیز در این شماره ارائه می‌شود.

۷. شناخت درمانی بک^۵ و

الیس^۶

«نگرشی که نسبت به امور پیدا می‌کنیم ما را آشفته می‌کند، نه خود وقایع.»

شناخت درمانی، روش درمانی مبتنی بر شناخت است و بر اهمیت نظام‌های فکری و اعتقادی در تعیین رفتار و احساسات تأکید می‌کند. اصولاً شناخت درمانی بر این باور است که جنبه‌های مختلف رفتار شخص، تحت تأثیر تعبیر و تفسیری است که او از جهان دارد؛ به عبارت دیگر، این صرفاً خود اشیاء و پدیده‌ها نیستند که در ما واکنش ایجاد می‌کنند بلکه دیدگاه ما نسبت به آن‌ها نیز مهم است (شارف، ۲۰۰۰). این شیوه درمانی بر این اصل نظری تکیه دارد که شیوه تعبیر و ارزیابی و بازآفرینی فرد از جهان، در رفتار و عاطفه او تأثیر می‌گذارد. شناخت براساس نگرش‌ها و پیش‌فرض‌های برخاسته از تجارب قبلی (طرح‌واره‌ها) شکل می‌گیرد و هدف اصلی این شیوه، زمینه‌آبی و رشد دادن الگوهای فکری و نگرش‌های منطقی و سازگار در فرد بیمار است (بلک برن و دیوید سون^{۴۷}، ۱۹۸۹، به نقل از لطافتی، ۱۳۸۳).

الیس، اصول سبزه گانه‌ای را به مثابه معیارهایی برای سلامت روان در نظر گرفته است؛ این اصول عبارت‌اند از: نفع شخصی، رغبت اجتماعی، خود فرمانی، انعطاف‌پذیری، پذیرش عدم اطمینان، تعهد و تعلق نسبت به چیزی خارج از وجود خود، تفکر علمی، پذیرش خود، خطر کردن، و لذت‌گرایی بلندمدت پایا (خدارحیمی، ۱۳۷۴). به نظر الیس، انسان‌های سالم فاقد این باورهای غیرمنطقی هستند: ۱. امیال اساسی انسان، مثل امیال شهوانی و جنسی به این دلیل نیاز تلقی می‌شوند که ما آن‌ها را نیاز تعریف می‌کنیم (در حالی که آن‌ها ترجیحات ما هستند). ۲. ما

نمی‌توانیم برخی رویدادها را تحمل کنیم؛ خواه این رویدادها، اجبار به انتظار کشیدن در صف باشد یا مواجه شدن با انتقاد، یا طرد (در حالی که این رویدادها را می‌توان تحمل کرد). ۳. موفقیت‌ها و شکست‌های ما با ویژگی‌های خاصی مانند هوش، ارزش ما را به عنوان انسان مشخص می‌کنند. ۴. دنیا باید با ما عادلانه برخورد کند؛ گویی که دنیا می‌تواند از امیال ما پیروی کند. ۵. ما باید رضایت دیگران را جلب کنیم؛ گویی هستی ما به آن‌ها بستگی دارد. ۶. برخی افراد، رذل یا شرورند و باید به خاطر شرارتشان تنبیه شوند؛ گویی ما می‌توانیم بی‌ارزش بودن انسان را ارزیابی کنیم. ۷. وقتی اوضاع آن‌گونه که ما دوست داریم نیست، گویی مفهوم وحشت‌ناک بودن را می‌توان به صورت تجربی تعریف کرد. ۸. اگر فکر نمی‌کردیم که اوضاع وحشت‌ناک است یا اگر به دلیل خشم یا اضطراب ناراحت نبودیم، نمی‌توانستیم عمل کنیم. ۹. چیزهای زیان‌بخشی مانند سیگار یا مواد مخدر، خوشی زندگی را بیش‌تر می‌کنند یا مصرف این مواد زیان‌آور، صرفاً به این دلیل ضرورت دارد که گذراندن زندگی بدون آن‌ها ممکن است برای مدتی ناخوشایند باشد. ۱۰. عامل بیرونی موجب شادی آنان می‌شود و ما نمی‌توانیم احساساتمان را کنترل کنیم. ۱۱. سابقه و گذشته فرد تنها عامل تعیین‌کننده مهم رفتار فعلی اوست؛ گویی چیزی که زمانی زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار داده است، برای همیشه بر آن تأثیر دارد. ۱۲. عقایدی که در کودکی آموخته‌ایم - خواه عقاید مذهبی، خواه اخلاقی، یا سیاسی - می‌توانند راهنمای خوبی برای بزرگسالی باشند؛ حتی اگر تعصب‌آمیز یا افسانه‌ای باشند (پروچاسکا، ۱۹۹۹).

به نظر بک علت ناسازگاری‌های انسان، عمدتاً افکار اتوماتیک^{۴۸} او هستند که به صورت خطاهای شناختی^{۴۹}،

عواطف و رفتارهای او را تحت تأثیر قرار می‌دهند و مهم‌ترین ویژگی شخصیت‌های سالم این است که می‌توانند این افکار ناکارآمد را شناسایی کنند و با آن‌ها به مقابله برخیزند. استفاده از این روش‌ها در درمان بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی مؤثر بوده است. به‌طور خلاصه، این خطاهای شناختی از دیدگاه شناخت درمان‌گران مختلف عبارت‌اند از: ۱. تفکر دویخشی^{۵۰}، ۲. تعمیم مبالغه‌آمیز^{۵۱}، ۳. شخصی‌سازی^{۵۲}، ۴. استدلال هیجانی^{۵۳}، ۵. بزرگ‌نمایی و کوچک‌نمایی^{۵۴}، ۶. برچسب منفی زدن^{۵۵}، ۷. بی‌توجهی به امر مثبت، ۸. فاجعه‌سازی^{۵۶}، ۹. انتزاع انتخابی^{۵۷}، ۱۰. استنباط اختیاری^{۵۸}، الف) ذهن (فکر) خوانی^{۵۹}، ب) پیش‌بینی منفی، ۱۱. عبارت‌های «باید» دار^{۶۰}، تفکر تساوی‌گونه (لطافتی، ۱۳۸۷، ۱۳۸۳ و ۱۳۸۸).

۸. گشتالت درمانی پرلز

«آن‌که خود آگاه‌تر است، سالم‌تر است.»

یکی از روش‌های مهم ارتقای سلامت روان، استفاده از فنون و روش‌های «گشتالت درمانی»^{۶۱} است که بیش‌تر حاصل کار فردریک پرلز^{۶۲} می‌باشد. عبارت «گشتالت» به مفهوم سازمان پویای یک کل اشاره دارد و سروکار آن بیش‌تر با کل وجود خود است؛ یعنی، به فرد بیش از حاصل رفتارهایش نگر بسته می‌شود. برای ادراک یک فرد نمی‌توان ابتدا بازوها، بعد گوش‌ها، صورت و دیگر اجزا را جزء به جزء

معنا مستلزم پذیرفتن مسئولیت شخصی

است. هیچ‌کس و هیچ چیز به زندگی انسان

معنا نمی‌دهد مگر خودش. انسان باید با احساس

مسئولیت، آزادانه با شرایط زندگی رو

به‌رو شود و معنایی در آن بیابد

مشکلات افراد تنها در خود آن‌ها نیست، در سیستمی است که در آن زندگی می‌کنند. برای این که شخص از سلامت کافی برخوردار باشد، باید سیستم زندگی و از جمله تعاملاتش با دیگران بهبود یابد

بگیریم و او را به صورت یک فرد، تصور کنیم بلکه باید به کل تصور نگاه کنیم، دانش آموز برای مطالعه جبر باید فرمول‌های آن را بفهمد ولی زمانی قادر به حل مسئله خواهد بود که همه این فرمول‌ها را با هم بیاورد و از هر فرمول، با توجه به شرایط مورد نیاز، استفاده کند. در سلامتی، ما یک موازنه مناسب از هماهنگ بودن تمام آن چیزهایی که هست [معدل کل]، هستیم. ما یک کبد و یک قلب نداریم؛ ما کبد و قلب و غیره با هم هستیم. ما جمعی از قسمت‌ها هم نیستیم بلکه یک هماهنگی هستیم. پس، مسئله از نوع بودن است نه داشتن (پرلز، ترجمه اسد بیگی، ۱۳۷۶). به طور خیلی خلاصه، آسیب در گشتالت درمانی عبارت است از: تأکید بر حمایت اجتماعی و وابستگی به دیگران، عدم مسئولیت‌پذیری، خود واقعی نبودن و ایفای نقش با خود و دیگران. درمان نیز افزایش خودمختاری، تعامل سازنده با دیگران و تحقق بخشیدن به خود، و از همه مهم‌تر، به حداکثر رساندن آگاهی به خود است (رحیمیان، ۱۳۸۲ و شیلینگ، ترجمه آرین، ۱۳۸۲). لذا باید سعی کنیم: (۱) در پی حمایت شخصی باشیم نه حمایت محیطی (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۵)؛ (۲) خود واقعی‌مان باشیم و نقش بازی نکنیم (همان منبع)؛ (۳) روش‌های مطلوب ایجاد تماس با دیگران را یاد بگیریم (شارف، ۲۰۰۰)؛ (۴) درون‌فکنی^{۶۳} نکنیم (پروچاسکا، ۱۹۹۹)؛ (۵) فراقفکنی^{۶۴} نکنیم (کوری، ۲۰۰۵) و... مطالب یاد شده

با عنوان «سلامت روان به روش گشتالت درمانی» به‌طور مفصلاً در مجله «رشد مشاور مدرسه» دوره ۵ شماره ۲ زمستان ۸۸ به چاپ رسیده است. است.

۹. رفتار درمانی^{۶۵} اسکینر ◀ «بیش تر رفتارهای بشر آموخته شده‌اند؛ چه به‌هنجار چه نابه‌هنجار.»

سلامت روانی و انسان سالم، به عقیده اسکینر، معادل با رفتار منطبق با قوانین و ضوابط است. چنین انسانی وقتی با مشکل روبه‌رو می‌شود، تا هنگامی که از طریق جامعه به‌هنجار تلقی می‌شود، برای بهبود بخشیدن به رفتار خود و اطرافیانش و به‌هنجار کردن آن‌ها به‌طور متناوب از شیوه اصلاح رفتار استفاده می‌کند. به علاوه، انسان سالم باید آزاد بودن خود را نوعی توهّم بیندارد؛ بداند که رفتار او تابعی از محیط است و هر رفتار توسط معدودی از عوامل محیطی مشخص می‌شود. انسان سالم کسی است که به‌خاطر رفتارهای متناسب از محیط و اطرافیانش تأیید اجتماعی بیش‌تری دریافت می‌کند. شاید معیار تلویحی دیگر در مورد خصوصیات انسان سالم از دیدگاه اسکینر این باشد که انسان باید از علم نه برای پیش‌بینی، بلکه برای تسلط بر محیط خویش استفاده کند. در این معنا، فرد سالم کسی است که بتواند برای به‌کارگیری هر روش، بیش‌تر از اصول علمی استفاده کند و به نتایج سودمندتری برسد و مفاهیم ذهنی مثل امیال، هدف‌مندی، غایت‌نگری و مانند آن را کنار بگذارد (خدارحیمی، ۱۳۷۴ و اسکینر، ۱۹۵۶، به نقل از ایروانی، ۱۳۷۸).

۱۰. نظریه انسان‌گرایی مازلو ◀ «انسان‌ها می‌توانند چیزی باشند که باید باشند، آن‌ها باید به ماهیت خود وفادار بمانند.»

مازلو انسان را خود شکوفا می‌داند. انسان‌ها الگوهای بلوغ، پختگی و سلامت‌اند؛ با حداکثر استفاده از همه قابلیت‌ها و توانایی‌های خود، خویش‌تن خویش را فعلیت می‌بخشند. می‌دانند کیست‌اند و چیست‌اند و به کجا می‌روند. در مسیر تحقق خود، تکاپو نمی‌کنند بلکه تکامل می‌یابند. ویژگی‌های آن‌ها را می‌توان چنین فهرست کرد: ادراک صحیح واقعیت‌ها، پذیرش کلی طبیعت دیگران و خویش‌تن، خودانگیختگی، سادگی، طبیعی بودن، توجه به مسائل بیرون از خویش‌تن، نیاز به خلوت و استقلال، تازگی مداوم تجربه‌های زندگی، نوع دوستی، کنش مستقل، تجربه‌های عارفانه یا اوج، روابط متقابل با دیگران، تمایز میان وسیله و هدف و خیر و شر، حس طنز مهربانانه، آفرینندگی، و مقاومت در مقابل فرهنگ‌پذیری. به نظر این اندیشمند بزرگ، انسان‌ها باید در برآورده کردن این نیازها بکوشند: نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق‌پذیری و عشق، احترام، و خودشکوفایی. در ضمن، این نیازها از قوی‌ترین تا ضعیف‌ترین مرتب



شده‌اند و قبل از این که نیازهای سطح بالاتر اهمیت پیدا کنند، نیازهای پایین تر باید، دست کم تا اندازه‌ای، ارضا شوند (شولتز، ۱۹۶۷ و مزلو، ترجمه رضوانی، ۱۳۷۲ و مزلو، ۱۹۶۸).

۱۱. مکتب روان‌کاوی یونگ

«همه چیز در ناهشیار ابراز بیرونی می‌جوید و شخصیت نیز می‌خواهد از شرایط ناهشیار خود تکامل یابد.»

فرایندی که موجب یک‌پارچگی شخصیت انسان می‌شود، فردیت یافتن^{۶۷} یا تحقق خود^{۶۸} است. این فرایند خود شدن، فرایندی طبیعی است. این کیفیت در واقع گرایشی چنان نیرومند است که یونگ آن را غریزه می‌داند. در انسان فردیت یافته، هیچ یک از وجوه شخصیت مسلط نیست، نه هشیار نه ناهشیار، نه یک کنش یا گرایش خاص نه هیچ یک از سنخ‌های کهن، بلکه هدف صرفاً پذیرش وجود آن‌هاست. گام بعدی فرایند فردیت یافتن، ضرورت سازش با دوگانگی جنسی - روانی است. مرد باید آنیما^{۶۹} (خصایص زنانه) و زن،

آنیموس^{۷۰} (خصایص مردانه) اش را بیان کند. ویژگی دیگر، یک‌پارچگی خود است، همه جنبه‌های شخصیت، یک‌پارچگی و هماهنگی می‌یابند؛ به گونه‌ای که همه آن‌ها بتوانند بیان شوند. اشخاص سالم از شخصیتی برخوردارند که یونگ آن را شخصیت مشترک خوانده است. چون دیگر هیچ جنبه شخصیت به تنهایی حاکم نیست، یکتایی فرد ناپدید می‌شود. چنین اشخاصی را دیگر نمی‌توان متعلق به یک سنخ روانی خاص دانست (جلالی طهرانی، ۱۳۷۲ و شولتز، ترجمه خوشدل، ۱۳۶۴ و گنجی، ۱۳۷۶).

۱۲. اریک فرام

«لازمه عشق بارور، رابطه آزاد و برابر بشری است.»

فرام تصویر روشنی از شخصیت سالم به دست می‌دهد؛ چنین انسانی به‌طور عمیق عشق می‌ورزد، آفریننده است، قوه تعقلش را کاملاً پرورانده است، جهان و خود را به‌طور عینی ادراک می‌کند، حس هویت پایدار دارد، با جهان در پیوند است و در آن ریشه دارد، حاکم و عامل خود و سرنوشت خویش است. فرام شخصیت سالم را دارای جهت‌گیری بارور می‌داند. او با کاربرد واژه جهت‌گیری، این نکته را بیان می‌کند که جهت‌گیری، گرایش با نگرش کلی، یکی است که همه جنبه‌های زندگی، یعنی پاسخ‌های فکری، عاطفی و حسی به مردم و موضوع و رویدادها را، خواه در جهان و خواه در خود دربرمی‌گیرد. بارور بودن یعنی به کار بستن همه قدرت‌ها و استعداد‌های بالقوه خویش. چهار جنبه شخصیت سالم در روشن ساختن مرام فرام از جهت‌گیری بارور مؤثر است. این چهار جنبه عبارت‌اند از: عشق بارور^{۷۱}، تفکر بارور^{۷۲}، خوش‌بختی و وجدان اخلاقی^{۷۳}. لازمه عشق بارور، رابطه آزاد و برابر بشری است. طرفین رابطه

می‌تواند فردیتشان را حفظ کنند. عشق بارور از چهار ویژگی برخوردار است: توجه، احساس مسئولیت، احترام و شناخت، تفکر بارور، مستلزم هوش، عقل و عینیت است. خوش‌بختی، بخش جدایی‌ناپذیر و پیامد زیستن در سوی موافق جهت‌گیری بارور و همراه همه فعالیت‌های زیاست. فرام میان دو نوع وجدان اخلاقی، که عبارت‌اند از: وجدان اخلاقی قدرت‌گرا و وجدان اخلاقی انسان‌گرا، تفاوت قائل است. او اولی را نمایان‌گر قدرت خارجی درونی شده می‌داند، که رفتار شخص را هدایت می‌کند، و دومی را تداعی خود تلقی می‌کند، که از تأثیر عامل خارجی آزاد است. عشق از نوع بودن، بهترین نوع عشق است نه از نوع داشتن (فرام، ترجمه پوری سلطانی، ۱۳۶۲ و گنجی، ۱۳۷۶).

۱۳. نظریه‌ی درمان سیستم‌های خانواده^{۷۴} (مینوچین^{۷۵}، بوئن^{۷۶} و ...)

«هیچ چیز مستقل از هیچ چیز دیگری نیست.»

به نظر این درمان‌گران، مشکلات افراد تنها در خود آن‌ها نیست بلکه در سیستمی است که در آن زندگی می‌کنند. برای این که شخص از سلامت کافی برخوردار باشد، باید سیستم زندگی و از جمله تعاملاتش با دیگران بهبود پیدا کند. آن‌چه در مکاتب روان‌درمانی و مشاوره‌ای فردی دنبال می‌شود، تنها اصلاح و تغییر یکی از اعضای سیستم است ولی از نگاه درمان‌گران سیستمی، از جمله مینوچین، این فرد تنها یک بیمار معلوم است که نشانه‌های بیماری سیستم خانواده‌ی خود را به‌همراه دارد (مینوچین، ترجمه ثنائی، ۱۳۷۳). از مهم‌ترین نشانه‌های انسان سالم از نگاه این درمان‌گران می‌توان به این ویژگی‌ها اشاره کرد:



از دیگر ویژگی‌های سلامت روان‌شناختی این است که فرد سالم به‌طور مرتب به بررسی ماهیت اهداف و ادراکات خود می‌پردازد و اشتباهاتش را برطرف می‌کند

۱. عدم اتحادها^{۷۷} و مثلث‌سازی^{۷۸} ناسالم
 ۲. وجود مرزهای نسلی روشن و واضح و تعریف‌شده بین اعضا،
 ۳. توزیع متناسب قدرت در خانواده و رعایت سلسله‌مراتب‌ها،
 ۴. سازگاری با دوره‌های مختلف رشدی،
 ۵. وجود الگوهای تعاملی سازنده بین اعضا،
 ۶. تمایز هر یک از اعضا از خانواده‌ی اصلی (پدري) و در عین حال، ماندن در نظام عاطفی خانواده،
 ۷. بازنگری یادگیری‌های دوران گذشته و آگاه بودن از آن‌ها در زندگی خود،
 ۸. بلد بودن مهارت‌های ارتباطی و تقویت‌کنندگی،
 ۹. داشتن عزت‌نفس بالا،
 ۱۰. اهل گفت‌وگو بودن،
 ۱۱. تفکیک عقل از احساس،
 ۱۲. احترام به هم‌دیگر،
 ۱۳. کاهش اضطراب خانوادگی (نظری، ۱۳۸۶، گلدنبرگ^{۷۹}، ۲۰۰۰ و کارلسون^{۸۰} و همکاران، ترجمه‌ی نوایی‌نژاد، ۱۳۷۸).
 توضیح مفصل سلامت روان از دیدگاه خانواده‌درمانی، از عهده‌ی این مقاله خارج است.

نتیجه‌گیری

«برای تغییر بهتر، همه‌ی وجوه شخصیت را باید در نظر گرفت.»
 شخصیت، مفهومی چندوجهی و گسترده است. یکی از دلایل گرایش به این مفهوم آن است که چون هیچ نظریه‌ی واحدی برای توجیه پیچیدگی‌های رفتار انسان به‌قدر کافی جامع نیست، مخصوصاً زمانی که انواع درمان‌جویان و مشکلات خاص آن‌ها را در نظر بگیریم، بنابراین

هیچ مجموعه‌ای از فنون مشاوره برای کار کردن با مراجعان متنوع و ارتقای سلامت آن‌ها همواره مؤثر واقع نمی‌شود. اختلافات روانی را می‌توان ناشی از تأثیر عوامل متعددی دانست که کاملاً شناخته شده نیستند. آسیب روانی معمولی حاصل یک یا چند مورد از عوامل زیر است: احساسات و واکنش‌های متضاد یا ضد و نقیض، اطلاعات غلط، توجه نکردن به اطلاعات، عادت‌های ناسازگارانه، کژکاری‌های زیستی، مشکلات میان‌فردی، موضوعات مربوط به خودپذیری منفی، عوامل استرس‌زای بیرونی و نگرانی‌های وجودی، و... این مسئله در پژوهش‌های متعدد از جمله درآیدن^{۸۱} و لازاروس^{۸۲} (۱۹۹۱)، لازاروس (۱۹۹۲)، به نقل از پروچاسکا، (۱۹۹۹) به تأیید رسیده است. هیچ نظریه‌ای را نمی‌توان درست یا غلط دانست. نظریه‌پردازان ابعاد شخصیت‌انسان را از زاویه‌های متعدد مورد بررسی قرار داده‌اند. معیارهایی که همه‌ی آن‌ها برای کسب سلامت روانی و درمان بیماری‌ها ارائه می‌دهند، مفید واقع می‌شود. این تفاوت‌های فردی و شرایط زندگی انسان‌هاست که سبب گرایش به معیارهای خاصی می‌شود. درضمن، یکی از مفاهیم جدیدی که در زمینه‌ی بهداشت روانی، مشاوره و روان‌درمانی اخیراً مورد توجه بسیاری از متخصصان قرار گرفته است، مسئله‌ی چندفرهنگی به‌عنوان «نیروی

چهارم»^{۸۳} در درمان است (گیبسون^{۸۴}، ترجمه‌ی ثنائی، ۱۳۸۶). در این روش، علاوه بر مهم شمردن ارزش‌ها و موضوعات فرهنگی، متفاوت بودن معیارهای سلامت روانی و شیوه‌های روان‌درمانی انسان‌ها مورد تأکید است؛ بنابراین، برای نیل به سلامت روان باید به همه‌ی وجوه شخصیت از جمله رفتار، عاطفه، شناخت، تعارضات درونی و بین‌فردی، مسائل زیست‌شناختی و... توجه کرد و با توجه به

پی‌نوشت

45. Beck
46. Ellis
47. Blackburn & Davidson
48. automatic thoughts
49. cognitive errors
50. Dichotomous thinking
51. Overgeneralization thinking
52. personalization
53. Emotional Reasening
54. Minimization & Magnification
55. Negative labeling
56. Catastrophizing
57. Selective abstraction
58. Arbitrary inference
59. mind reading
60. ought, should, must
61. gestalt therapy
62. Perls
63. introjection
64. projection
65. behavior therapy
66. skinner
67. individualization
68. self actualization
69. anima
70. animus
71. productive love
72. productive thinking
73. moral conscience
74. family system therapy
75. Minuchin
76. Bowen
77. alignments
78. triangulation
79. Goldenberg
80. Carlson
81. Driden
82. Lazarus
83. fourth force
84. Gibson

منابع در دفتر مجله موجود است.