

رفتار سالم برای زندگی سالم



روان شناسی را مطالعه علمی رفتار تعریف کرده اند. رفتار در این تعریف عبارت است از تمام رفتارهای انسان اعم از قابل مشاهده (مثل خوردن، آشامیدن، راه رفتن و ...) و غیر قابل مشاهده (مانند تفکر، استدلال، تصمیم گیری و ...) و روان شناسی دانشی است که این رفتارها را با شیوه های علمی مورد مطالعه و بررسی قرار می دهد.

رفتار سالم برای زندگی سالم

«بهداشت روانی» و «روان شناسی سلامت» دو شاخه از دانش روان شناسی هستند که فعالیت آنها به گسترش سلامت در زندگی انسان معطوف است؛ اولی به سلامت روانی (همانگونه که از نامش پیداست) و دومی به سلامت جسمی می اندیشد. طبق تعریفی که از روان شناسی شد روشن است که وقتی صحبت از روان شناسی سلامت می شود منظور شناسایی و مطالعه رفتارهایی است که به سلامت انسان کمک می کنند. در واقع در روان شناسی سلامت اعتقاد بر این است که اگر انسان های رفتارهای خود را سنجیده و بر پایه اصولی مشخص آنها را انتخاب کند وارد جاده سلامتی خواهد شد.

انسان موجودی پویاست و در زندگی خود فراز و فرود های بسیاری را از نظر جسمی و روانی تجربه می کند. درگیری های عاطفی، مشکلات شغلی، بیماری های جسمی، فشار روانی، کمبود استراحت و تفریح و دهها مورد دیگر، عواملی هستند که زندگی سالم انسان را نشانه گرفته اند و نداشتن مهارت کنترل و برخورد مناسب با هر یک از آنها می تواند سبب ساز بیمار ها و مشکلاتی در جسم یا روان انسان باشند. سلامتی نیز امری نسبی است و هر فردی نسبت به افراد دیگری سالم یا بیمار تشخیص داده می شوند.

سلامت روانی را سازش حداکثری انسان با محیط تعریف کرده اند که نتیجه آن شادی، کامیابی و بهره گیری حداکثری از نعمت زندگی است. سوال اصلی این است: «به راستی تا چه میزان از زندگی لذت می بریم؟» یا به بیان دیگر «میزان کامیابی ما از زندگی چه قدر است؟». پاسخ به این سوال ها میزان سلامتی انسان را مشخص می کند.

هم در مبحث «بهداشت روانی» و هم «روان شناسی سلامت» باور اساسی همان «پیشگیری بهتر از درمان» است. یعنی روان شناسان با ارایه راهکارهایی سعی دارند سطح سلامت جامعه را در حدی ارتقا دهند که افراد جامعه کمتر در معرض آسیب قرار گیرند. در واقع دانش روان شناسی در حوزه سلامت سعی دارد انسان ها را در برابر بیماری های جسمی و روانی واکسینه کند هر چند اگر چنانچه عوامل بیماری زا به قدری قدرتمند باشند که

بتوانند آسیب وارد کنند و یا خود فرد توصیه های پیشگیرانه را جدی نگیرد در این صورت نیز روان شناسی راهکارهای درمانی خاصی را پیشنهاد می کند اما هدف مطلوب و اولیه همان پیشگیری است .

اگر به دنبال سلامت کامل در زندگی هستید و دوست دارید جسم، ذهن و به طور کلی زندگی سالمی را تجربه نمایید باید رفتارهای سالمی را در زندگی پی بگیرید.

تغییر رفتار کلید سلامت

روان شناسی ریشه بسیاری از بیماری های جسمی و روانی فرد را در رفتارهای (قابل مشاهده یا غیرقابل مشاهده) خود فرد می داند. روان شناسی امروز به انسان به چشم یک قربانی نگاه نمی کند و او را در هر حال قدرتمند و موثر بر کیفیت زندگی اش میداند . هر حادثه ناگواری به هر میزان هم که آسیب زا و سخت باشد واکنش های مختلفی را در افراد متفاوت برمی انگیزاند. به عنوان مثال در اثر یک حادثه تصادف یک نفر افسرده می شود، دیگری دچار ترس غیر منطقی از جاده ها می شود، سومی به حمله عصبی مزمن مبتلا می گردد و چهارمی انجمنی برای کاهش تصادف های جاده ای تاسیس می کند و با انرژی در آن تلاش می کند؛ پس این حوادث نیستند که زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهند بلکه این ما هستیم که با انتخاب رفتارهای مناسب یا نامناسب کیفیت زندگی مان را تعیین می کنیم .

رفتار سالم برای زندگی سالم

یادگیری رفتارهای مناسب

اگر به دنبال سلامت کامل در زندگی هستید و دوست دارید جسم، ذهن و به طور کلی زندگی سالمی را تجربه نمایید باید رفتارهای سالمی را در زندگی پی بگیرید .

مطالعه کتاب هایی در حوزه روان شناسی، که برای عموم منتشر می شوند، یادگیری مهارت های زندگی، شرکت در کلاس های مختلف مهارت آموزی در حوزه روان شناسی مانند فرزندپروری و همسرداری، اصلاح و تقویت باورهای اعتقادی و مراجعه به مشاوران متخصص از جمله رفتارهایی هستند که می توانند به شما در زمینه یادگیری رفتارهای سالم و مناسب در هم زمینه ها کمک کنند .

یادگیری رفتارهای مناسب و تبدیل شدن آن ها به عادت های با ثبات، نیازمند گذشت زمان و برنامه ریزی است. از ابناء بشر هرگز انتظار نمی رود که یک شبه ره صد ساله پیموده و به اصطلاح از این رو به آن رو شود. یادگیری اصول، تمرین و تکرار تدریجی و روزمره، بررسی روزانه تلاش ها، اصلاح اشتباهات و باز هم تمرین لازمه هر تغییر پایداری است. این مسیر ممکن است به نظر طولانی و طاقت فرسا بیاید اما اگر به فکر سلامت روانی و جسمی خود در بلند مدت هستید باید این راه را پیش بگیرید، اما با گذر زمان نتیجه ای به دست می آوريد که ارزش همه تلاش هایتان را خواهد داشت. سخن پایانی اینکه سالم رفتار کنیم تا سالم زندگی کنیم .