

بنام آرامش بخش قلبها

اصول رشد و بهداشت روانی در مکتب اسلام

منظور از اصول رشد و اصول تکاملی بهداشت روانی در مکتب اسلام، اصولی هستند که می‌توانند به عنوان الگو و دستورالعمل در تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی‌های روزانه در حد فرد و اجتماع و حل مشکلات زندگی روزمره و دستیابی به زندگی سالم و رشد به انسان کمک نمایند. دستیابی به یک زندگی سالم جز از طریق فراگیری، پذیرش و کاربرد این اصول امکان‌پذیر نیست. با آموزش این اصول به فرد و جامعه و پذیرش و کاربرد آنها، عملاً می‌توان به ایجاد سلامت روانی کمک کرد و در نتیجه اصول زیر می‌تواند به عنوان عوامل پیشگیری از اختلالات واکنشی تلقی شوند.

طبقه‌بندی اصول رشد

در معیارهای اسلامی، وظایف انسان در چهار بعد اساسی طبقه‌بندی شده‌اند.

1- اصول تکامل بهداشت روانی در رابطه انسان با خدا

2- اصول تکامل بهداشت روانی انسان با خود

3- اصول تکامل بهداشت روانی که هم در رابطه انسان با خود و هم در رابطه انسان با دیگران

4- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با دیگران

امام باقر علیه‌السلام این وظایف را در جملاتی کوتاه چنین بیان نموده است:

وظیفه انسان در رابطه با خداوند، پرستش او و عدم شرک نسبت به او می‌باشد. در صورت انجام وظیفه در این مورد، خداوند نیز درخواست او را اجابت می‌نماید.

انسان نسبت به اعمالش مسئول است و بر حسب اعمالش پاداش خواهد یافت.

در رابطه با مردم باید طوری رفتار نماید که میل دارد با او رفتار نمایند.

اصول بهداشت روانی انسان و خدا

1- اصل توحید، تطبیق رفتار ارادی با آموزشهای توحیدی:

بر اساس اصل توحید، انسان آزاد آفریده شده است. تنها باید در مقابل خداوند خاضع و خاشع باشد و با پذیرش خداوند موظف است تمام رفتارهای ارادی خود را با آموزشهای الهی تطبیق دهد. که این اصل هم در روابط فردی

و اجتماعی اثر میگذارد و فرد و جامعه را موظف میدارد که فقط قوانین الهی را معیار روابط خویش قرار دهند و در غیر این صورت از حوزه اسلام خارج و در نتیجه فاسق و ظالم خواهد بود.

2- اصل لزوم قضاوت و برنامه ریزی بر اساس علم و بی اعتبار دانستن حدس و گمان:

در بسیاری از مراجعین مشاهده میشود که علت اصلی بیماریهای آنها ناشی از حدسها و تصوراتی است که هیچ وقت منطقی نیست و با آموزش روش مناسب و این اصل می توان آرامش خاطر او را تأمین و راه آینده او را ترسیم کرد.

امام صادق (ع) میفرماید: کسی که بدون بصیرت و دانایی به کاری دست زند، مانند مسافری است که در بیراهه میرود. هر قدر به سرعت خود می افزاید به همان اندازه از جاده دورتر میشود.

مکتب اسلام به انسانها آموزش میدهد که به منظور دستیابی به درجات تکاملی بیشتر همواره در کسب علم بکوشید
براین مبنا وحی الهی و قرآن مجید که جهان بینی اسلامی و احکام عملی از آن نشأت میگیرد به عنوان علم تلقی شده است و عدم پیروی از آن موجب احساس بی پناهی و رها شدن می باشد.
3- اصل هدفدار بودن جهان هستی و دستیابی به رشد و تکامل و قرب الهی:

هدفدار بودن جهان هستی به کرات در قرآن مجید تأکید شده است و آمده ما آسمانها و زمین و آنچه بین آنهاست را به بازیچه نیافریدیم بلکه آنها را به حق آفریدیم ولی بیشتر مردم نمیدانند. (دخان آیه 37-38). یا به تفکر انسان در وضع خود امر کرده و از این طریق هدفدار بودن جهان هستی را ثابت میکند.

در آیات زیادی از قرآن هدف از دعوت خداوند دستیابی به رشد تلقی شده است. رشد به معنای هدایت، نجات و کمال آمده است. که بیشتر مفهوم کمال را میدهد.

از جمله راههای دستیابی به رشد عبارتند از 1- ایمان به خدا و اجابت دعوت او 2- در عاقبت هر کاری مطالعه کنید چنانچه به رشد ختم میشود آنرا انجام دهید. 3- عدم انجام گناهان کبیره و صغیره 4- با مطالعه تاریخ و اقوام مختلف و عاقبت کار پیشینیان میتوان به تعقل خود افزود و به تکامل رسید.

در واقع اصل هدفدار بودن جهان به زندگی معنا میدهد و بر اساس آن فرد در هر لحظه باید در حال پویایی به سمت کمال باشد.

4- اصل نظارت خداوند بر انسان دخالت او در امور و تصادفی نبودن رویدادها:

اسلام مبدا هر حرکت و انرژی را ناشی از خدا میداند و او را به عنوان پرورش دهنده جهانیان و انسان تلقی میکند بر اساس آموزشهای اسلام هیچ رویدادی تصادفی نیست و همگی از جانب خداست و جنبه آزمایش دارد بر همین اساس مشکلات و مصیبتهایی که برای بشر ایجاد میشوند همگی نوعی امتحان هستند تا در عمل افرادی که در مسیر رشد و کمال هستند و در راه دستیابی به رشد و قرب الهی صبر و شکیبایی نموده اند مشخص شوند و به پاداش بی حساب برسند. خداوند در همه حال با انسانهاست و بر هر کار انسان نظارت مینماید. انسان موظف است که آنچنان عمل کند که گویی خدا را مینیند با وجود آنکه انسان در کارهایش مختار و مکلف است ولی الزاماً تنها اراده او در همه موارد پیاده نمی شود بلکه مشیت الهی در همه موارد هدایت بخش رویدادهای جهان است.

توجه به کنترل و مراقبت ممتد از انسان موجب دقت در وضع خود و جلوگیری از اعمال ضد اجتماعی میشود. حوادث و بلایا و مصیبت‌های مختلف را با این اصل می‌توان توجیه کرد و فرد را به این واقعیت آگاه کرد که این حوادث تنها با اراده خداوند به وقوع پیوسته و در صورت شکیبایی پاداش غیر قابل تصور دریافت خواهد کرد.

از طریق ایجاد توکل و پذیرش وکالت خداوند میتوان فرد را به داشتن حامی و پشتیبان محکم توجه داد تا در صورتی که فرد دچار شکستی شد ناامید نگردد و شکست خود را وسیله ای برای پیشرفت‌های دیگر قرار دهد.

5- اصل وابستگی انسان به خدا (افتقار): معنای آن این است که همه موجودات فقیر و به صورت ذاتی نیازمند حضرت ربوبیت هستند؛ این موضوع از عقاید هر مسلمان است و تعداد زیادی از آیات و روایات در تأیید این نوع نیاز به خدا وجود دارد و البته براهین فلسفی بر این مسئله اقامه شده است.

در روایتی رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرمایند: «فقر افتخار من است»، گفت: منظور پیامبر (ص) این است که هر لحظه باید متوجه به خدا بود و دست نیاز تنها به درگاه خدا دراز کرد؛ که این نوع فقر باعث رشد و کمال انسان می‌شود.

6- اصل پاداش، مجازات:

مکتب اسلام اساسی کار خود را بر پاداش نسبت به اعمال نیک و مجازات نسبت به اعمال بد گذارده است که اعلام این پاداشها و مجازات‌ها و بشارت به نتیجه اعمال نیک و ترساندن از نتیجه اعمال بد اساسی بعثت پیامبران توحید می‌باشد بشارت‌ها و پاداشها بر اساس تصمیم فرد به اعمال نیک و پیاده کردن آنها انجام می‌پذیرد که در بعضی موارد این پاداشها نا محدود و بی حساب است از طرف دیگر وعده مجازات‌های سخت به افرادی داده شده است که مانع سیر تکاملی جامعه هستند.

7- اصل جبران: اکثریت افرادی که به علت ابتلای به گناه خود را گناهکار احساس می‌کنند، در این مکتب راه جبران گناهان به وسیله پشیمانی از گناه و ترک آن یا به اصطلاح توبه آموزش داده شده است.

نکته ای که از این اصل در رواندمانی استفاده میشود اینست که در مواردی که فرد احساس تقصیر و گناه میکند و احساس گناه او مانع زندگی اوشده باید روشهای جبران را مورد ارزیابی قرار داد و از طریق وادار نمودن فرد به پیاده نمودن این روشها او را به رحمت الهی امیدوار و به فعالیت تکاملی وادار کرد. در مواردی که فرد غرق در اعمال ضد اجتماعی است او را به نتایج فوری اعمال خویش آگاهی داد و از مجازات‌های اسلامی کمک گرفت تا از تکرار و گسترش اعمال جلوگیری به عمل آورد.

8- اصل لزوم توجه به نعمات خدادادی و جنبه های مثبت زندگی و شکرگزاری:

آموزشهای متعددی در قران و دستورات اسلامی وجود دارند که در این مورد آموزش میدهند و امر به شکر میکنند. مقصود از شکر، یادآوری نعمت و اظهار آنست و خود به سه صورت امکان پیاده شدن می‌یابد:

1- یادآوری قلبی 2- شکر زبانی 3- شکرگزاری از طریق عمل

شکرگزاری عملا یکی از نتایج رشد فرد و دستیابی به حکمت است و بهترین شکر فرمانبرداری از فرامین الهی است. مهمترین نعمتی که خداوند به انسان اعطا کرده ایمان به خداست که او را از سقوط بازداشته و به رشد و کمال و قرب الهی رهنمون میگردد در حقیقت با برخورداری از اسلام و ایمان فرد بزرگترین جنبه مثبت را در جهان دارد.

استفاده ای که از این اصل در رواندرومانی میشود کرد اینست که ممکن است فردی به علت عدم توجه به جنبه های مثبت زندگی خویش احساس افسردگی و نومیدی کند. میتوان با توجه دادن و شمردن جنبه های مثبت زندگی آنها که غیر قابل شمردن است او را به زندگی امیدوار و به سمت رشد هدایت کرد. و به او گوشزد کرد که باید علیرغم مشکلاتی که دارد با توجه به جنبه های مثبت، با آنها کنار بیاید.

اصول بهداشت روانی در مورد وظیفه انسان نسبت به خود

9- اصل اختیار، تکلیف، مسئول بودن انسان و دریافت پاداش متناسب با عمل:

بر اساس معیارهای اسلامی، انسان در مقابل اعمالش مسئول است هر کدام از اعضا و جوارح او نیز به طور اختصاصی مسئولیت دارند و بر اساس اعمالش مجازات یا پاداش میگیرند. در سوره طور آیه 21 (هر کس در گرو کار کرد (عمل) خویش است.) نتیجه اعمال او چه خوب یا بد از هر نوع مستقیما به خود او خواهد رسید و جنبه های مثبت به نفع و جنبه های منفی به ضرر خود او خواهد بود. انسان تنها به اندازه قدرت عملی که دارد مسؤول است.

نکات عملی این اصل اینست که به فرد القا کرد که او خود مسؤول تغییر وضع موجود است و خود باید نقش اساسی را به عهده گیرد و نباید توقع داشته باشد که درمانگر وضع او را بدون دخالت او تغییر دهد بر اساس این اصل حتی با رسوخ فساد در جامعه از فرد رفع مسئولیت نمیشود او همواره در مقابل عملکرد خویش مسؤول است. به فرد و جامعه باید تفهیم شود که نتایج هر نوع عمل نیک و بد در دنیا و آخرت به خود فرد بر میگردد تا بر این اساس نسبت به اعمال خیر تشویق و از اعمال بد کناره گیری کند.

10- اصل اصالت اراده و تصمیم گیری و لزوم برنامه ریزی بر اساس تفکر و تعقل:

بنابر آموزشهای اسلامی هر فرد موظف است تفکر و رفتار خود را در مسیر رشد قرار دهد و هر کاری که میخواهد انجام دهد باید پایان کار را ارزیابی کند، چنانچه در مسیر رشد باشد آنرا انجام دهد و از اقدام به کاری که نفعی برای خود و جامعه ندارد دوری کند که این خود نشانه تعقل است. برنامه ریزی بر اساس تعقل و تفکر بهترین وسیله برای نزدیکی به خداوند است در صورتی که فرد بدون علم اقدام به کاری کند فساد ایجاد میکند بیشتر از اصلاحش است.

استفاده از آرای دیگران و استفاده از تجارب قبلی خود و دیگران در آموزشهای متعددی گوشزد شده و آنرا نشانه تعقل و موجب موفقیت میدانند.

تکیه بر علم و عقل روشی است که با در نظر داشتن آنها میتوان در مورد هر مشکل روانی راه حل اختصاصی را ارائه داد و فرد را به حرکت در مسیر تکامل واداشت.

11- اصل مشاوره و استفاده از تجارب خود و دیگران:

در قرآن کریم و فرمایشات امامان معصوم علیهم السلام بر مشاوره و مشورت تأکید شده است. خداوند می فرماید: «...و مشاورهم فی الامر...» سوره آل عمران ایه 159

«مولى امیر المؤمنین علیه السلام»: الْمُسْتَشِيرُ مُتَخَصِّنٌ مِنَ السَّقَطِ.

کسی از لغزش و خطا مصون می ماند که در کارها با دیگران مشورت می کند. (فهرست غرر، ص ۱۸۳)

12- اصل آزادی و کرامت انسان بر اساس کنترل نفس:

بر اساس قرآن مجید انسان موجودی است که از طرف خداوند به او کرامت اعطا شده است و خود او موظف است همواره به این کرامت توجه داشته و خود را از هر پستی در امان دارد. انسان از طریق حفظ کرامت نفس می تواند به آزادی برسد و آزادی چیزی جز حفظ نفس از بدیها و شهوات نیست، هر کس کرامت نفس خویش را حفظ کند و به آن توجه نماید امور غریزی و شهوت های نفسانی را بی مقدار خواهد شمرد هیچ کرامتی مانند تقوا نیست و میزان کرامت هر کس در نزد خداوند بستگی به میزان تقوا و پرهیزگاری دارد.

بنابر آموزش های اسلامی زمانی فرد به کرامت نفس میرسد که نفس خود را از هر پستی نگه دارد با توجه به این اصل در مواقعی که فرد در مسیر اعمال ضد اجتماعی و سقوط قرار گرفته بود میتوان وضع فعلی او را ارزیابی کرد و از طریق اصلاح وضع نسبت به دستیابی به کرامت نفس ورشد به او کمک کرد. پذیرش ارادی و بدون فشار این آموزش باعث میشود که فرد راه های معقول ارضای تمایلات خود را دریابد و خود را برای اعمال اجتماعی و خدمات بیشتر آماده کند و استعداد های خود را در مسیر اهداف انسانی و انجام فرامین الهی بکاربرد.

13- اصل نظم، اقتصاد و تعادل:

نظم در امور در دستورات اسلامی مورد تأکید قرار گرفته است. حداکثر استفاده از وقت و نیروی روانی و مشغول داشتن خود در همه اوقات تذکر داده شده است و به منظور استفاده کامل از تمامی امکانات دستور داده شده است که از کارها و مسائل غیر لازم صرف نظر شود زیرا این قبیل کارها انسان را از کار اصلی باز میدارد. در مورد ارضای کلیه نیازها، لزوم تقسیم اوقات تذکر داده شده است. یک قسمت برای ارتباط با خدا و راز و نیاز. یک قسمت برای کار زندگی و معاش. یک قسمت برای معاشرت با دوستان. یک قسمت هم برای دستیابی به لذت های قابل قبول. انسان باید تمام کارهای خود را با حساب و میزان انجام دهد و افراط و تفریط نکند تا به کمال برسد.

14- اصل امامت و الگوگیری از الگوهای برتر و حرکت بسوی برترین شدن:

قرآن مجید و سایر آموزش های اسلامی، الگوهای نمونه ای را به بشر ارائه نموده و از پیروان خود می خواهند که آنها را سرمشق خود قرار داده و از آنها پیروی نمایند. به منظور دستیابی به رشد و قرب الهی، پیروی از افراد رشد یافته، چون پیامبران الهی در قرآن مجید به کرات مورد تأکید قرار گرفته و بر عکس پیروی از افرادی که در مسیر توحید نیستند، از آن جهت که فرد و جامعه را به رشد نمی رسانند شدیداً نهی شده است. در قرآن مجید و سایر آموزش های اسلامی روش کلی پیامبر اسلام (ص) و زندگی روزمره آن حضرت و جانشینانش و همچنین سبک و روش زندگی حضرت ابراهیم علیه السلام و پیروانش به عنوان الگوی شایسته و سرمشق جامعه اسلامی صریحاً مورد

تأکید قرار گرفته و بر این واقعیت تصریح شده است که آنها در ضمن داشتن روابط صمیمی در بین خود، در مقابل روش غیر منطقی و کفر آمیز قوم خویش ایستاده و دشمنی و مخالفت خود را با کفار، تا موقعی که به خداوند متعال ایمان نیاورند به طور آشکار بیان می نمایند و این دشمنی و مخالفت را پایدار می دانند.

15- اصل لزوم شناخت نیازها و برآوردن آنها در حد تکلیف :

در فرهنگ اسلامی تأکید فراوانی به شناخت نیازها شده است و برداشتهای منطقی در مورد لزوم برآورده

شدن نیازهای انسان وجود دارد. پس در حقیقت مهم ترین نیاز انسان نیاز به راهنمایی به منافع دنیوی و اخروی هر دو می باشد. از مجموع آموزشهای اسلامی می توان استنباط نمود که نیازهای انسان به دو دسته اصلی تقسیم می شوند.

2- نیازهای ناشی از فطرت

1- نیازهای ناشی از شهوت

نیازهای ناشی از شهوت: کلیه نیازهای ناشی از جریان شهوت به عنوان عواملی برای ادامه حیات می باشند که برای هر کدام از آنها یعنی برای خوردن، خواب رفتن و جماع کردن، خداوند محرکی در سازمان روانی انسان قرار داده است که انسان را به انجام آنها و برآوردن نیاز مربوط به خود، مجبور می کنند. امام صادق علیه السلام ضمن تأکید بر واقعیت فوق، وجود محرکهای ناشی از نیازها فوق را عامل حفظ هماهنگی در دستگاههای مختلف و حفظ سلامتی انسان می داند و چنین می بینیم: «گرسنگی مقتضی طعام خوردن است که زندگی و قوام بدن به آن است و بی خوابی محرک بر خواب است که راحت بدن و استراحت قوتهای بدن به آن است و شهوت محرک بر جماع است که دوام نسل و بقای نوع انسانی به آن است». اگر گرسنگی و غذا خوردن برای آن بود که آدمی می داند که بدن به آن محتاج است و در طبع آدمی حالتی نبود که او را به خوردن مجبور گرداند، در بسیاری از اوقات از خوردن کسالت و سستی می ورزید و در نتیجه بدنش تحلیل می رفت و هلاک می شد. چنانچه گاهی انسان برای اصلاح بدن خود به دارویی نیازمند می شود و سهل انگاری می کند تا به بیماریهایی مهلک و مرگ منجر می شود.

نیازهای ناشی از فطرت: نیازهای ناشی از فطرت مجموعه نیازهایی هستند که برای رشد و شکوفایی فطرت مورد نیاز می باشند. پیش نیاز اساسی در این مورد، سالم بودن دستگاه اعصاب مرکزی و سیستم شناختی فرد می باشد. بدیهی است چنانچه اختلالی در دستگاه مزبور وجود داشته باشد، امکان رشد و شکوفایی فطرت به هیچ وجه وجود ندارد.

16- اصل لزوم توجه به این واقعیت که احکام الهی بر اساس دستیابی به مصلحت و دوری از ضرر می باشند:

در فرهنگ اسلامی برای هر کار و رویداد در زندگی فردی و اجتماعی انسان دستورالعمل اختصاصی وجود دارد و به این منظور تمام کارهای ارادی انسان به پنج گروه اصلی به صورت زیر طبقه بندی می شوند.

1- کار واجب که انجام آن الزامی است. 2- کار حرام که خودداری از آن الزامی است.

3- کار مستحب که انجام آن ارجحیت دارد. 4- مکروه که عدم انجام آن ارجحیت دارد.

5- مباح که انجام و عدم انجام یکنواخت و تصمیم گیری بر عهده خود فرد است. و در آن می توان گفت که اطاعت از فرمان و احکام الهی به نفع و مصلحت انسان است نه به ضرر انسان زیرا خداوند نفع و خوبی بنده را می خواهد نه ضرر بنده را.

17- اصل لزوم حفظ آگاهی و تمرکز فکر دائمی:

مکتب اسلام از پیروان خویش می خواهد که به هنگام انجام هر کاری، فقط به آن کار بیندیشند و به این ترتیب حداکثر بازده را ایجاد کنند که در واقع مفهوم حضور قلب مطرح میشود. امام صادق (ع) میفرماید: من دوست میدارم که چون فرد مومنی از شما به نماز می ایستد روی دل خویش را به سوی خدا دارد و آنرا به کار دنیا سرگرم نکند. به این ترتیب لازم است که انسان به هنگام هر کاری مانند عبادت، درس خواندن فقط به همان کار بیندیشد. تمرکز فکر بعنوان پیش نیاز مراحل مختلف حافظه است در صورتی که تمرکز فکر دچار اختلال شود مراحل مختلف حافظه هم دچار اختلال میشود و ممکن است که اغلب افراد به این واقعیت بی توجه هستند و بروز کاهش حافظه را ناشی از عوامل عضوی میدانند. کاهش تمرکز فکر خود اغلب ناشی از بروز اضطراب است. پذیرش مسئولیتهای بیش از حد، توقعات بی مورد، عدم برنامه ریزی صحیح، عدم توجه به اصول رشد میتواند منجر به حالت اضطرابی شود که درمانگر باید سعی کند علت اضطراب را کشف و آنرا از بین ببرد و یا نسبت به تطابق با آن موقعیت فعلی اقدام نماید. در مواردی که علت اضطراب را نتوان کشف کرد یا از بین برد میتوان از روش آرام سازی برای افزایش تمرکز استفاده کرد. این اصل میتواند در برنامه ریزی زندگی سالم کمک موثری باشد و لازم است که روشهای

افزایش تمرکز در طیف وسیعی به مردم آموزش داده شود.

18- اصل لزوم توجه به وجود راه حلهای اختصاصی و تخصصی برای هر کار:

در مکتب اسلام بر این واقعیت تأکید می گردد که برای هر مشکل فردی و اجتماعی راه حلی اختصاصی و تخصصی وجود دارد و یک فرد مسلم، باید راههای ورود و خروج از یک مشکل را شناسایی و طبق ضوابط تخصصی عمل نماید. که امام صادق (ع) می فرماید: خوب نیست در کارها از غیر راههای آنها وارد شوید بلکه لازم است در هر کاری از راه متناسب با آن وارد شوید. »

19- اصل لزوم پیش بینی مشکلات عمومی و پایداری در مقابل آنها:

قرآن مجید عمومی کردن مشکلات را برای تمام افراد بشر مورد تأکید قرار داده است و خداوند می فرماید ما انسان را در رنج آفریدیم. این اصل بیان میدارد که داشتن مشکل یک کیفیت جهانی دارد و هیچ کس را نمی توان در دنیا پیدا کرد که مشکل نداشته باشد حتی بزرگانی مانند پیامبران خدا و پیشوایان الهی مشکلاتی بسیار عظیم تر از افراد عادی داشته اند پس مشکلات عمومی هستند و هیچکس در داشتن مشکل تنها نیست و درایات قرآن آمده که بعد از هر سختی آسانی است و انسان تاابد در مشکل باقی نمی ماند.

پذیرش این اصل کمک میکند که انسان در مقابل مشکلات زندگی، آمادگی بیشتری برای تطابق با آن پیدا کند انسان از طریق تحمل مشکل و حل آنها به رشد میرسد چون خداوند برای ارزشیابی انسان او را امتحان میکند و هر کدام از رویدادها خود یک امتحان چند جانبه است. میزان رشد و سقوط و پاداش و مجازات و درجات فرد براساس طرز برخورد با این رویدادها تنظیم میشود.

یقیناً توجه به این اصل پذیرش و کاربرد آن میتواند از بسیاری از تظاهرات روانی واکنشی جلوگیری کند.

20- اصل تکرار در رفتارهای تکاملی و عدم اصرار در رفتارهای سقوط دهنده:

اسلام برای تکرار و تداوم رفتار اهمیت خاصی قائل است بررسی آموزههای اسلامی در مورد رفتارهایی که خوب رشد فرد و جامعه می شوند نشان می دهد که به تداوم آنها به صورت یک عملکرد ممتد تأکید شده است و با مفهوم کارهای وجوبی مطرح می گردند. تداوم رفتارهای تکامل دهنده به صورت فردی و اجتماعی مانند نماز، روزه، حج، جهاد، امر به معروف و نهی از منکر زمینه را برای رشد فراهم می کند و از سقوط جلوگیری می نماید. چنانچه امام سجاد (ع) می فرماید: من دوست دارم که بر عمل صالح تداوم بخشم اگر چه کوچک باشد.

اصول تکاملی بهداشت روانی که هم در رابطه انسان با خود و هم در رابطه انسان با دیگران:

21- اصل لزوم آماده شدن زمینه و زمان مناسب برای هر کار و آموزش تدریجی اصول رشد:

توجه به مقتضیات زمان و مکان یکی از اصولی است که در فرهنگ توحید مورد استفاده قرار گرفته است. روش پیامبران به این صورت بوده که تا آماده شدن زمینه و زمان مناسب برای هر کار اقدام جدی برای آنرا به تاخیر انداخته اند و به هنگام آماده شدن زمینه و زمان مناسب کار مورد نظر با قاطعیت انجام شده است.

مطالعات انجام شده در روشهای عادت سازی و یادگیری به لزوم کاربرد تدریجی این روشها در اصلاح رفتار تاکید دارند چون این راه بهترین وسیله برای ترغیب افراد به کارهای قابل قبول و پیشگیری از کارهای غیر قابل قبول در روان درمانی و از جمله رفتار درمانی اصلاح رفتار باید تدریجی انجام شود در مواردی که اصلاح رفتار با تغییرات سریع پیاده شود امکان تداوم حالت بهبود کمتر است.

22- احتیاط در امور فردی و اجتماعی و تاکید بر واقع بینی:

اصل احتیاط یکی از اصول فقه اسلامی است که با مفهوم گسترده ای می تواند در امور فردی و اجتماعی راه گشا باشد. منظور از احتیاط در امور فردی این است که انسان طوری انجام وظیفه نماید تا برایش روشن شود که تکلیف خود را در پیشگاه خداوند انجام داده است. اصل احتیاط در امور اجتماعی دارای ابعاد گسترده تری است. از این اصل استفاده های زیادی در پیشگیری اختلالات جسم و روانی، روان درمانی و برنامه ریزی می توان نمود. در روان درمانی توجه دادن به این روش منطقی می تواند در تعدیل رفتار سودمند باشد. در برنامه ریزی زندگی سالم نیز این اصل هم در حد فرد و هم در حد اجتماع باید مورد توجه قرار گیرد.

23- اصل لزوم توجه به امکانات و محدودیت افراد جامعه و تعدیل توقعات:

همانطور که فرد باید به ظرفیت روانی خود توجه داشته باشد باید امکانات و محدودیتهای افرادی که با آنها تماس دارد را به طور واقع بینانه ارزیابی کند و توقعات خود را نسبت به آن تعدیل کند. امام علی (ع) میفرماید هر کس نفس خود را بشناسد دیگران را بهتر می شناسد و هر کس به نفس خود جاهل باشد نسبت به دیگران جاهل است.

امام صادق (ع) در یکی از آموزشهای خود میزان شناخت و ایمان افراد را در سه طبقه بندی میکند که درجات پایین قادر به فهم مسائل افراد درجات بالا نیستند. و انسان موظف است با افرادی که در درجات پایین قرار دارند با ملایمت رفتار کنند و مافوق توانایی بر آنها تحمیل ننماید در صورتی که به این ترتیب عمل نشود او را شکسته است و باید جبران نماید.

کاربرد این اصل در روابط بین فردی به میزان زیادی میتواند از بروز اضطراب و افسردگی جلوگیری نماید و این اصل لازم است در محیط خانوادگی کار و روابط دیگر رعایت شود.

24- اصل لزوم توجه به ظرفیت روانی و عوامل تقویت کننده و محدود کننده:

در آموزشهای اسلامی، ظرفیتهای روانی را به ظرفهای عادی تشبیه کرده اند و چنین آمده که بهترین ظرفیت آن است که گنجایش بیشتری داشته باشد. هر فردی به میزان ظرفیت روانی و قدرت عملی خود در مقابل خداوند مسئول است و موظف است که ظرفیت روانی خود را شناسایی و سعی نماید نهایت کوشش خود را برای افزایش آن و رفع عوامل محدود کننده بکاربرد. از نظر مکتب اسلام راه افزایش ظرفیت روانی، پذیرش توحید و دیگری حلیم و بردباری است. افزایش ظرفیت روانی فرد در مقابل مشکلات و ناراحتیهای زندگی باعث میشود که از بروز واکنشهای بیمارگونه و افراطی در مقابل رویدادها جلوگیری کند مثلاً فکر تمایل و اقدام به خودکشی را که ناشی از محدودیت ظرفیت روانی می باشد را به طور کلی کنترل نموده یا فرد را از پناه بردن به الکلیسم و مواد مخدر و... باز داشت.

25- اصل لزوم سالم بودن افکار و رفتار برای خود و جامعه:

بر اساس ضوابط قطعی فرهنگ اسلامی رفتار انسان برای خود و دیگران نباید مضر باشد و حتی فکری را که سلامت خود و جامعه را مختل نماید نباید به خود راه دهد. پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: مسلمان کسی است که مسلمانان دیگر از دست و زبانش در امان باشند.

26- اصل لزوم توجه به شرایط اختصاصی زمان و مکان و دفع افسد به فاسد:

بنابراین اصل، انسان موظف است اوامر و نواهی الهی در مورد انجام تکلیف را با شرایط اختصاصی زمان و مکان وفق دهد و همواره با ارزیابی همه جانبه سعی نماید حداکثر یازده و حداقل عوارض را به وجود آورد. به عنوان مثال در آیات 172 - 173 سوره بقره چنین آمده است: ای اهل ایمان، روزی حلال و پاکیزه را که نصیب شما کردیم بخورید و شکر خدا را بجای آورید و تنها سپاس او گوید، اگر شما بطور خالص خدا را می پرستید.

27- اصل عدم سقوط کامل تکلیف و لزوم انجام آن به میزان توانایی:

فقهای اسلام قاعده ای را تحت عنوان قاعده «المیسرو» در مواردی که به علت های مختلف انجام وظیفه و تکلیف برای فرد ممکن نیست، به کار می برند. طبق این قاعده، در صورتی که فرد نتواند دستورات الهی را آن چنان که باید بر طبق ضوابط اسلامی انجام دهد، موجب سقوط کامل تکلیف نمی گردد. بلکه او موظف است با توجه به شرایط

پیش آمده ، نهایت کوشش خود را برای انجام تکلیف تا سر حد توانایی به کار برد و تکلیف بطور کامل ساقط نمی شود . به عنوان مثال فردی که لباسی برای ستر عورت ندارد ، باید طبق دستور اختصاصی بدون لباس نماز خود را به جای آورد . چنان که پیامبر بزرگ اسلام می فرماید : هرگاه شما را به کاری امر نمودم به هر مقدار که توانستید انرا انجام دهید و اگر از کاری نهی نمودم آنرا ترک نمایید . »

28- اصل لزوم اقرار به تقصیر و عذرخواهی در موارد کوتاهی از انجام تکلیف و پذیرش عذر دیگران:

زمانی که انسان در برابر دستورات الهی کوتاهی کرد باید به گناه خویش اقرار و طلب بخشش نماید . در روابط بین فردی هم چنانچه نسبت به مردم کوتاهی کرده یا حقوقی را ضایع کرده باید عذرخواهی کند و طرف مقابل هم باید عذر آنها را بپذیرد . رسول خدا (ص) میفرماید: کسی که عذر دیگران را نپذیرد شفاعت من شامل او نمیشود . بسیاری از حالات اضطرابی و افسردگی ناشی از تصور فرد در انجام وظیفه نسبت به خداوند یا مردم است . اقرار به گناه هم در پیشگاه خداوند و هم پیشگاه مردم میتواند خود به خود فشار روانی را کاهش دهد و همچنین پذیرش عذر توسط طرف مقابل ، خود میتواند در ترمیم مشکلات بین فردی کمک نماید .

29- اصل تأکید بر حفظ امید و چشمداشت پیروزی فردی و اجتماعی در صورت حاکمیت فطرت و عمل به تکالیف الهی از دیدگاه مکتب اسلام:

امید به عنوان یک محرک قطعی رفتار تلقی شده است و بسیاری از انحرافات و اختلالات روانی را ناشی از فقدان امید می داند . در این مورد امید به خدا به عنوان محرک اساسی مورد تأکید قرار گرفته است . زیرا یکی از صفات مؤمنان امید داشتن به خداوند منان است و نا امید شیطان است . و همچنین پیامبر اسلام می فرماید : اگر امید و آرزو نبود مادری فرزندی را شیر نمی داد و کسی درخت نمی نشانی .

30- اصل لزوم توجه به نقش مثبت و منفی یادگیری در زندگی فردی و اجتماعی:

در آموزشهای اسلامی بر روی نقش یادگیری و نقش مثبت و منفی آن در زندگی فردی و اجتماعی تأکید فراوان شده است . چنانچه پیامبر اسلام می فرماید : هر نوزادی بر فطرت توحید متولد می شود و بعداً پدر و مادر او را

یهودی ، مسیحی یا مجوسی می گردانند . پس نتیجه می گیریم که پدر و مادر نقش اساسی را در سرنوشت انسان از لحاظ منفی و مثبت دارد .

31- اصل عدل ، اصل لزوم ارزیابی خود و دیگران بر اساس عدل و دست کم نگرفتن رفتارهای تکاملی :

اصل عدل ، هم در زندگی فردی و هم در زندگی اجتماعی مورد تأکید اسلام است . بر اساس اصل انسان حق ندارد ، حتی به خود ظلم نماید و ظلم به نفس به عنوان گناه تلقی می گردد . در قرآن مجید در آیات متعددی امر به عدل شده و خداوند آن را موجب دستیابی به تقوی تلقی می کند . و همچنین عدل به عنوان عامل حیات بخش و موجب فضیلت انسان معرفی گردیده است .

32- اصل برائت و لزوم حمل به صحت کردن عمل انسان:

اصل برائت یکی از اصول فقهی است که بنابر آن تا به طور قطع معلوم نشود که خداوند کاری را حرام نموده است . انسان می تواند نسبت به آن اقدام نماید . در قرآن مجید آمده است که خداوند تا پیامبری مبعوث نفرماید انسانها را به عنوان سرکشی عذاب نمی نماید . چنانکه در صدر اسلام بعضی از کارها و مسائل از جانب خداوند حرام اعلام نشده بود . مثلاً گوشت خوک که بعداً از طرف خداوند آیاتی نازل شد و این مسائل حرام اعلام شد و لی امروزه خداوند برای ما همه ی مسائل مشخص کرده است که چه چیزی حلال است و چه چیزی حرام .

33- اصل لزوم رازداری در مورد خود و دیگران:

امام صادق (ع) راز را به این صورت تعریف میکنند (دوست خود را از سر خویش آگاه مساز مگر به میزانی که اگر دشمن تو به آن آگاهی یابد ضرری به تو نرساند زیرا ممکن است دوست روزی دشمن شود. از دیدگاه اسلام افشای راز حرام است و به منظور کنترل اسرار مردم ضمانت اجرایی قوی مورد استفاده قرار گرفته و مجازات شدیدی برای کسی که اسرار مردم را فاش نماید مطرح گردیده است. در این اصل برای پیشگیری از اضطراب سعی شود از افشای خطاها، اشتباهات و نقائص فرد جلوگیری به عمل آید تا از اضافه شدن مشکلات ناشی از آگاهی دیگران بر کمبودهای او جلوگیری گردد و در نتیجه تفاهم اجتماعی حفظ شود.

اصول بهداشت روانی در رابطه انسان با دیگران

34- اصل لزوم شناخت زمان و جامعه :

در آموزشهای اسلامی تأکید فراوانی به لزوم شناسایی جو سیاسی جامعه و انجام تکلیف طبق ضوابط شرعی و منطقی در آن جلب توجه می نماید تا در ضمن ایجاد رشد و جلوگیری از سقوط در مورد افرادی که به قوانین الهی گردن نهاده اند، از بروز اختلالات واکنشی روانی و بروز مشکلات برای آنها جلوگیری نمایند. چنانکه حضرت علی (ع) می فرماید تغییر سلطان باعث تغییر زمان می شود.

35- اصل مدیریت و لزوم تقسیم کار و کوشش برای شکوفایی تمام استعدادها بر اساس حاکمیت فطرت و قوانین الهی :

حضرت علی (ع) معیار تعقل در انسان را قرار دادن هر چیز در جای خود و معیار جهل را بر عکس آن می داند در جای دیگر تأکید می نماید خداوند رحمت کند کسی را که قدر خویش باز شناسد و از حد خود در نگذرد. و همچنین حضرت علی (ع) یکی از علل بعثت پیامبران الهی را بارور ساختن و شکوفایی ذخایر عقلانی انسانها معرفی می نماید.

36- اصل امر به معروف و نهی از منکر و لزوم شرکت در سالم سازی محیط :

در حقیقت امر به معروف و نهی از منکر را میتوان نوعی رواندرومانی هدایتی دانست که در بعد وسیعی انجام میشود و به این ترتیب موجبات تغییر و اصلاح اساسی در جامعه به وجود می آید. در قرآن مجید انسانهایی که در سالم سازی محیط از طریق امر به معروف و نهی از منکر شرکت نمی نمایند مورد توبیخ قرار گرفته اند و به آنها وعده آتش داده شده است. بهترین روش امر به معروف و نهی از منکر روش عملی است. به منظور پیشگیری از کشمکشهای روانی و آسیبهای اجتماعی همه افراد موظف هستند این اصل را رعایت کنند.

37- اصل معیار قرار دادن خود در روابط اجتماعی:

یکی از نشانه های فطرتهای رشد یافته اینست که در روابط بین فردی، خود را معیار قرار میدهند و در نتیجه هر کار که مورد علاقه آنهاست در مورد دیگری انجام میدهند و از هر برخوردی که متغیرند خودداری میکنند و خود این اصل برای حسن روابط بین فردی و ایجاد تفاهم و امنیت در جامعه نهایت اهمیت را دارد. در تمام ادیان الهی این اصل پذیرفته شده است که در روابط بین فردی و قضاوتهای اجتماعی، انسان باید خود را معیار قرار دهد و برای مردم آن را بخواهد که برای خود میخواهد و آنچه برای خود نمیخواهد برای دیگران نیز نخواهد.

باقاطیت میتوان گفت تمام فشارهای روانی ناشی از عدم توجه به این اصل است بنابراین آموزش وسیع و متقاعد کردن افراد به کاربرد دائم آن نقش پیشگیری از اختلالات روانی را دارد.

38- اصل واکنش متقابل با توجه به تحمل و تغافل:

در قرآن مجید آمده چنانچه به شما تحیتی گفته شد به بهتر از آن تحیت گوید و یا به همان اندازه آنرا رد کنید. برعکس چنانچه انسان به نوعی مورد ظلم واقع شود حق دارد به همان اندازه قصاص کند.

در آموزشهای اسلامی تاکید زیادی به مدارای با مردم و تحمل آزار آنها شده است. پیامبر اسلام (ص) مدارای با مردم را به عنوان نصف ایمان و نرمی با آنها را به عنوان نصف زندگی معرفی میکند. حضرت علی (ع) تاکید مینماید که از طریق تغافل نسبت به امور جزئی، قدر و منزلت خود را بالا ببرد.

در این اصل به مسلمانان هشدار داده میشود که واکنش عمومی مردم نسبت به آنها متناسب با رفتار خود آنهاست در روابط اجتماعی با گروههای همفکر (مسلمان) چنانچه طرف مقابل نتواند وظیفه خود را انجام دهد توصیه میشود که رفتار فرد حمل به صحت شود و انسان خود را به غفلت بزند و برخورد طرف مقابل را تحمل کند این دستور العمل در روابط خانوادگی دوستانه و شغلی کاربرد زیادی دارد و عدم توجه به آن منجر به درگیری خصومت و کشمکش روانی میشود.

39- اصل لزوم خودداری از ستیزه جویی:

بروز اختلاف سلیقه در روابط بین فردی امری قابل پیش بینی است بر اساس این اصل سعی کنند جانب اغماض را رعایت نمایند و هیچ گاه از طریق مشاجره به فکر حاکمیت نظر خود نباشند و با این روش از بروز درگیری و کشمکش روانی جلوگیری نمایند.

امام هادی (ع) ستیزه جویی را موجب از بین بردن دوستیهای قدیمی و همبستگیهای محکم بین فردی میداند قرآن مجید از مجادله با افرادی که عقیده همسان انسان را ندارند بر حذر میدارد پیامبر اسلام میفرماید: هیچ گاه نشد که جبرئیل نزد من آید جز آنکه میگفت: ای محمد (ص) از بغض و دشمنی مردم بپرهیز.

40- اصل اصالت دادن به حق و نه به اکثریت:

در قرآن مجید آمده اکثریت مردم در جهل هستند و جز از گمان پیروی نمیکنند اکثریت تعقل نمی کنند و دروغگو هستند. این آیه به انسانها گوشزد میکند که زمام فکر خود را بدون کنترل به دست اکثریت نسپارید. بلکه به تعقل خویش اتکا کنید و در صورتی که در این منجلا ب غوطه ور شدید خود را از آن بیرون آورید. انسان نسبت به خویش مسؤول است و اگر در مسیر رشد حرکت کند، رفتار دیگران به او ضرری نمی رساند. بعضی از محققین معیار سلامت فکر را با تطابق با محیط میدانند ولی نباید تفسیر شود که انسان خود را با هر محیطی. هر چند فاسد تطابق دهد.

تقلید و پیروی کورکورانه از گروه، به خصوص گروه فاسد موجب بروز عوارض و کشمکش روانی میشود. تهیه و تنظیم: کارشناس ارشد مشاوره سیدرضا محروقی