

نقد نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی متداول و مقایسه با رویکرد اسلامی

عاطفه حیرت

دانشجوی دکترای مشاوره دانشگاه اصفهان

فاطمه بهرامی

دانشیار گروه مشاوره دانشگاه اصفهان

چکیده

تاکنون نظریات متعددی در زمینه مشاوره و روان‌درمانی ارائه شده است که هر کدام شخصیت انسان و ابعاد آن و جلوه‌های انسان سالم و ناسالم را به گونه‌ای متفاوت تعریف کرده‌اند. این نظریات، تمامیت انسان را با نگاه‌های متفاوت مورد بررسی قرار داده‌اند. یکی به غرایز درونی و ارضا و عدم ارضا آن، دیگری به محیط بیرونی و ارتباط بین فردی، یکی به نقش رفتارهای آموخته شده و آموخته نشده و دیگری به افکار و نگرش‌های انسان پرداخته است. برخی از رویکردها، اختیار و اراده انسان را تا سر حد نهایی اجبار قرار داده و دیگری به او اختیار خلق زندگی و تجربیات جدید را داده است. رویکردی او را اسیر ناخودآگاه و سایر رویکردها او را زندانی باورها، محیط یا یادگیری‌های وی می‌دانند. با توجه به تفاوت‌هایی که در بستر رویکردهای متفاوت نظری در حیطه مشاوره و روان‌درمانی وجود دارد، هدف مقاله حاضر این است که ضمن تحلیل این دیدگاه‌ها (روان‌تحلیلی سابق و رویکردهای نوین روان‌تحلیلی، شناختی، رفتاری، شناختی-

رفتاری، وجودگرایی، انسان‌گرایی و ...) و تبیین اصول و انسان‌شناسی آن‌ها، به مقایسه تفاوت‌های موجود با رویکرد مبتنی بر دیدگاه اسلامی پردازد. پرسش اصلی عبارت است از اینکه نظریات موجود چگونه به شخصیت انسان و تعریف سلامتی و بیماری و روش‌های درمانی اشاره کرده‌اند، چه بخش‌هایی را نادیده گرفته و بر چه بخش‌هایی تمرکز بیش‌ازحد دارند و رویکرد مبتنی بر دیدگاه اسلام، چه نگاهی به انسان و ابعاد او دارد. این مقاله، از نوع تحلیل کتابخانه‌ای است و چهارچوب نظری آن براساس متون مربوط به نظریات مشاوره، قرآن، احادیث و کتب اسلامی است.

کلیدواژگان: انسان‌شناسی، رویکردهای مشاوره و روان‌درمانی، رویکرد اسلامی

مقدمه

بررسی نظریه‌های مختلف روان‌شناسی نشان می‌دهد فرضیه‌های هر مکتبی، از فلسفه مورد قبول آن مکتب پیروی می‌کند. لذا تصویری که از انسان و شخصیت‌شناسی آن ارائه می‌دهند و الگویی که برای شخصیت کامل در نظر می‌گیرند و حتی فراتر از آن، معیارهایی که برای سلامت، بیماری و بهداشت روانی فرض می‌کنند، همه بر پایه جهان‌بینی و فلسفه زیر بنایی آن مکتب است. در این میان، برخی از روان‌شناسان معاصر براساس جهان‌بینی خویش، انسانی را نمونه و برتر معرفی کرده‌اند و عنوانی خاص چون «انسان خلاق»، «انسان خودانگیخته»، «انسان به فعلیت رسانده» بر آن نهانده‌اند. با روشن شدن جایگاه و اهمیت شخصیت و شناخت انسان به‌هنجار، به بررسی تطبیقی سلامت روان در مکاتب روان‌شناسی و مقایسه آن با الگوی ارائه‌شده اسلام از انسان کامل و دارای سلامت روان می‌پردازیم. جهان‌بینی و نگرش متمایز و متفاوت اسلام نسبت به انسان، سبب شده تا تعریف به‌هنجاری و نیز ملاک‌های رفتار به‌هنجار از نظر اسلام متمایز از دیدگاه‌های روان‌شناسان باشد. در ابتدا به تعریف شخصیت پرداخته و سپس دیدگاه روان‌شناسان راجع به انسان سالم و ملاک‌های رفتار به‌هنجار از نظر فروید، یونگ، هورنای، فروم، برن، آلپورت، روان‌شناسان وجودی، راجرز و مزلو، به اختصار مرور می‌شود.

شخصیت و سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی

در ابتدا لازم است تعریف کلی از شخصیت ارائه شود. شخصیت، الگوی نسبتاً پایدار و ثابت افکار، هیجان‌ها و رفتار یک فرد است که ویژگی‌های نسبتاً باثبات و پایداری را در بر می‌گیرد. (کریمی، ۱۳۸۸: ۱۸) نظریه‌پردازان مختلف، شخصیت انسان را از زاویه‌ای متفاوت نگریسته‌اند که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

نظریه روان تحلیل‌گرایی (فروید^۱)

فروید دیدگاهی ساختارمند، رشدی و جبری راجع به انسان دارد. در بُعد ساختاری، سه قسمت نهاد، خود و فراخود را برای شخصیت در نظر می‌گیرد. در بُعد رشدی، چهار مرحله دهانی، مقعدی، آلتی و تناسلی و یک دوره نهفتگی (بین مراحل آلتی و تناسلی) را همراه با صفات و شخصیت‌های ناشی از آن‌ها توضیح می‌دهد که در هر مرحله، محروم ساختن کودک از برآورده شدن نیازها و یا ارضای بیش از حد آن‌ها، ممکن است موجب تثبیت آن مرحله شود. از طرفی در این مراحل رشد، تعارضی وجود دارد که باید پیش از آنکه کودک بتواند پا به مرحله بعد بگذارد، به شکل رضایت‌بخشی حل شود. با این توضیح، از نظر فروید فرد ایده‌آل کسی است که این تعارض‌ها را به اندازه کافی حل کرده باشد؛ هر چند، فروید انسان سالم و متعالی را به تصویر نمی‌کشد، چرا که همواره او را در حیطه مباحث ناهشیار دوران کودکی و تعارضات برخواسته از آن مطالعه می‌کند. همچنین این دیدگاه، جبرگرایانه بوده و معتقد است به دلیل نیروی بیش از حد «نهاد»، کنترل و مدیریت آن به‌سختی امکان‌پذیر است؛ هر چند این وظیفه بر عهده «خود» بوده که با کمک استدلال و منطق تا حدودی می‌تواند آن را مهار کند، ولی نهایتاً انسان تحت جبر ناشی از ناخودآگاه و غرایز خویش است. (شولتز^۲، ۱۳۸۶: ۴۷)

1. freud
2. Schultz

نظریه آدلر^۱

تأکید آدلر بر نقش نیروهای اجتماعی در شخصیت را می‌توان در آثار هورنای و فروم ملاحظه کرد که بیشتر، آدلری‌های جدید محسوب می‌شدند تا فرویدی‌های جدید. همچنین تأکید وی بر وحدت شخصیت و کلیت فرد، در آثار بعدی گوردون آلپورت^۲ انعکاس یافته است.

توجه او بر قدرت خلاق فرد در شکل سبک زندگی اش بر افکار مازلو نفوذ داشت و تأکید او بر متغیرهای اجتماعی، جولیان راتر^۳ نظریه پرداز نورفتارگرای یادگیری اجتماعی را تحت تأثیر قرار داد. آدلر بسیار جلوتر از زمان خود بود، زیرا تأکید او بر متغیرهای شناختی و اجتماعی با روندهای روان‌شناسی امروز سازگارتر است تا روان‌شناسی زمان خود او. جنبه قابل اهمیت و جالب توجه نظریه آدلر، تأکید وی بر تأثیر عوامل اجتماعی در شکل‌گیری شخصیت است که بخشی از ذهنی بودن نظریه او را جبران می‌کند. البته تکیه آدلر بر دو اصل «کوشش برای برتری» و «غلبه بر احساس کهنتری و جبران آن» قابل توجه است. همچنین بحث «خود خلاق» را مطرح می‌کند و اینکه انسان صرفاً ساخته وراثت و محیط و به‌ویژه محیط تربیتی دوران کودکی نیست. علاوه بر این، آدلر به نقش تفکرات انسان در شکل‌گیری رفتار او اشاره کرده که می‌توان آن را زمینه‌ساز نظریات شناختی در نظر گرفت.

همچنین آدلر، مجموعه رفتارهایی را که هر فرد در جهت رفع حقارت یا حصول برتری به کار می‌برد «سبک زندگی» می‌خواند و بیشترین نقش را در سبک زندگی مربوط به دوران کودکی و نحوه تربیت کودک و برخورد با او می‌داند. البته این مطلب قابل توجه است، اما نباید بر نقش کودکی بیش از حد تکیه کرد. آگاهی‌های اکتسابی انسان و انتخاب و گزینش او در زندگی می‌تواند نقش بسیار مهمی ایفا کند و حتی می‌توان سبک گذشته زندگی را براساس اهداف جدید و شناخته‌نشده تغییر داد و مسیر دیگری را در زندگی

1. Adler
2. Alport
3. Rater

ترسیم کرد. شاهد این مدعا، حرکت انبیا و تحولی است که ایشان در سبک زندگی بشر ایجاد کرده‌اند. از طرفی، نباید از نقش اجتماع و تأثیر الگوهای اجتماعی بر شخصیت فرد غافل ماند. (پروچاسکا^۱، ۱۳۸۱: ۹۸)

نظریه یونگ^۲

در نظریه یونگ، نیمه اول زندگی، معطوف به دنیای عینی و واقعی است؛ یعنی در طی سال‌های نوجوانی و جوانی کانون توجه به سمت بیرون معطوف می‌شود و نگرش اصلی نگرش برون‌گرایی است. هشیاری در این دوره غالب می‌شود و هدف زندگی، رسیدن به اهداف فردی و ایجاد یک مکان امن و مناسب برای فرد در دنیاست. در حالی که نیمه دوم زندگی باید وقف دنیای درونی و ذهنی بشود که پیش‌تر از آن غفلت شده بود. به عبارت دیگر، نگرش شخصیت باید از برون‌گرایی به درون‌گرایی تغییر کند و توجه قبلی بر هشیاری باید با آگاهی از تجربه‌های ناهشیار تعدیل شود. علایق فرد باید از موضوع‌های جسمانی و مادی به موضوع‌های روحانی، فلسفی و شهودی تغییر کنند. به علاوه، شخصیت یک‌جانبه گذشته که تقریباً به‌طور انحصاری بر هشیاری مبتنی بود، باید جای خود را به تعادل بیشتری در میان تمام جنبه‌های شخصیت بدهد که این آغازگر دستیابی به تحقق خویشستن است. اشخاصی که در رسیدن به این تعادل، در یک‌پارچه‌سازی هماهنگ ناهشیار با هشیار و در تجربه کردن هستی درونی خود موفق هستند، در موقعیتی قرار دارند که به سلامت روان‌شناختی مثبت می‌رسند؛ وضعیتی که یونگ^۳ آن را فردیت‌یافتگی نامید؛ فردیت‌یافتگی شامل تحقق تمام قابلیت‌های فرد است. با وجود این، یونگ یادآور می‌شود که ورود نیروهای ناهشیار به آگاهی هشیار به معنای تحت تسلط قرار گرفتن فرد به وسیله آن‌ها نیست؛ بلکه بدان معنی است که این نیروها ابراز شده و به گونه‌ای در فرآیندهای هشیار فرد جذب می‌شوند و با یکدیگر همکاری می‌کنند؛

1. Prochaska
2. Yung
3. Yung

در نتیجه، برخلاف دوران جوانی، نیروهای ناهشیار بر هیچ‌کدام از جنبه‌های شخصیت مسلط نخواهد شد. فرد میان‌سالی که از لحاظ هیجانی سالم است، دیگر به وسیله هشیار یا ناهشیار، کارکرد یا نگرش خاص یا کهن‌الگوها کنترل نمی‌شود. تمام این نیروها در شخص فردیت یافته در یک تعادل هماهنگ قرار می‌گیرند. (شولتز، ۱۳۸۶: ۶۵)

شخصیت و سلامت روان در نظریات وجودگرایی و انسان‌گرایی

از نظر روان‌شناسان وجودی مانند پینزا، وانگرا، می^۳ و یالوم^۴، فرد سالم کسی است که در زندگی با گرفتن تصمیم‌هایی که معنای آن‌ها را از وجود خود می‌گیرد، اصالت خویش را بیافریند و شکل دهد. به قول هایدگر که سارتر بعدها از او اقتباس کرد، زندگی اصیل آن است که بر ارزیابی دقیق از شرایط انسان و برآورده ساختن استعدادهای فرد استوار باشد. آدم اصیل کسی است که هستی او در جهان، به تمام معنا با موهبت سرشت او و دنیا هماهنگ باشد. اصالت، مستلزم آن است که از خود، روابط و دنیا آگاه باشیم، تصمیمات خود را به رسمیت بشناسیم و آن‌ها را قبول داشته باشیم و مسئولیت کامل این تصمیم‌ها را بپذیریم. تصمیم گرفتن مستلزم آن است که حتی با وجود اطلاعات محدود درباره اینکه زندگی چه‌طور خواهد شد، جرئت داشته باشیم مسئولیت عمل خود را بپذیریم. تنها در بخشی که فرد برای اصیل شدن باید دنبال کند، صادق بودن، حتی در صورت روبه‌رو شدن با نیستی، معنا می‌یابد؛ چه، دروغ‌گویی هسته شخصیت نابهنجار است. افراد سالم نه به دیگران دروغ می‌گویند، نه به طبیعت (تمایلات طبیعی) و نه به خاطر خودشان. (مزلو، ۱۳۶۷: ۱۰۲)

1. Pins
2. Vanger
3. May
4. Yaulom
5. Maslow

نظریه راجرز^۱

به اعتقاد نظریه پردازان انسان‌گرا از جمله کارل راجرز، انسان‌های سالم که او آن‌ها را افراد خودشکופا می‌نامید، دارای پنج ویژگی مهم هستند:

۱. آگاهی از همه تجربه‌ها: فرد سالم با قرار گرفتن در معرض هر تجربه جدیدی، اجازه می‌دهد تمام اطلاعات مهم موجود در موقعیت، به‌سوی او روان شوند و به اقدامی که بهترین پاسخ به رویداد جاری است، اعتماد می‌کند. چنین آدمی مجبور نیست درباره تصمیم‌گیری تأمل کند، بلکه بهترین تصمیمی را می‌گیرد که حاصل عدم تحریف یا عدم انکار اطلاعات مربوط به زندگی فعلی او است. گشودگی برابر تجربه، بیانگر فردی است که عمدتاً در زمان حال زندگی می‌کند؛ او نه اطلاعات مربوط به گذشته را پردازش می‌کند و نه اطلاعاتی را که به زمان حال مربوط است دور می‌ریزد.

۲. توانایی زندگی کردن پر بار در هر لحظه: هر لحظه و تجربه‌ای که می‌تواند با خود بیاورد، تازه و جدید است. هیچ‌گونه انعطاف‌ناپذیری و خشکی وجود ندارد. هیچ‌گونه سازمان یا ساختار سفت و سخت بر تجربه شخص تحمیل نمی‌شود.

۳. اعتماد به ارگانسیم فرد: یعنی اعتماد داشتن به احساس کردن واکنش‌های شخص به‌جای هدایت شدن به‌وسیله قضاوت‌های دیگران یا به‌وسیله یک هنجار اجتماعی یا حتی به‌وسیله قضاوت‌های عقلانی.

۴. احساس آزادی: افراد خودشکופا و سالم احساس آزادی اصیلی دارند تا به هر جهتی که میل دارند حرکت کنند و بدون ممانعت و بازداری دست به انتخاب بزنند.

۵. خلاقیت، یعنی زندگی کردن خلاق و سازگار در شرایط متغیر محیطی: همراه با این خلاقیت، یک احساس خودانگیختگی وجود دارد. شخص می‌تواند به‌طور انعطاف‌پذیری با تجربه‌ها و چالش‌های تازه سازگار شود و آن‌ها را بیابد. او نیاز

1. Rogers

به قابل پیش‌بینی بودن، امنیت یا حالتی عاری از تنش ندارد. (شولتز، ۱۳۶۸: ۱۷۰)

نظریه مزلو

ابراهام مزلو برای افراد خودشکופا که از نظر او بهترین و سالم‌ترین افراد هستند و البته شمار آن‌ها به اندازه یک درصد از کل جامعه یا کمتر است، خصوصیات زیر را برمی‌شمارد: ۱. ادراک بسیار کارآمد از واقعیت؛ ۲. پذیرش خود، دیگران و طبیعت به‌طور کلی؛ ۳. خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن؛ ۴. تمرکز روی مشکلات به‌جای تمرکز روی خود؛ ۵. نیاز به استقلال و داشتن حریم خصوصی؛ ۶. احساس درک تازه و مداوم؛ ۷. تجربه‌های اوج یا عرفانی؛ ۸. علاقه اجتماعی؛ ۹. روابط بین فردی؛ ۱۰. خلاق بودن؛ ۱۱. ساختار منشی دمکراتیک؛ ۱۲. مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری. (پروچاسکا، ۱۳۸۱: ۱۸۷)

از نکات قابل تأمل در نظریه او، روح اومانستی^۱ و انسان‌مداری است که به عقیده مزلو در مخرج مشترک معیارهای وی وجود دارد. مادامی که انسان را هدف و غایت خودش بدانیم، مسلماً در یک مدار ثابت خواهیم بود و نتیجه‌اش رکود است، نه تعالی و حرکت. در حقیقت، برای تعالی و کمال انسان باید نقطه‌ای ماورای انسان و به تعبیر دقیق‌تر مافوق انسان در نظر گرفت. همچنین باید متذکر شد کمال انسان، صرفاً تکامل نفس نیست؛ بلکه عبور از نفس و گذشت از آن و سپس فنای او در عالم «بودن» است. نکته دیگر اینکه انسان به‌وسیله نیازها و کمبودهایی که نهایتاً راهی برای رسیدن به نیازهای بالاتر است برانگیخته نمی‌شود، بلکه انگیزش او در تمام دوران حیاتش، به‌وسیله جاذبه و کشش پروردگار است. در مجموع باید گفت در نظریه‌های وجودگرایی و انسان‌گرایی به نیروهای بالقوه انسان و شکوفایی آن‌ها اهمیت داده می‌شود، ولی خودشکوفایی مورد نظر تمام ابعاد والای انسان را در نظر نمی‌گیرد.

1. humanism

نظریات شناختی - رفتاری راجع به انسان

نظریه ایس^۱

ایس از سه دیدگاه فیزیولوژیک، اجتماعی و روان‌شناختی به شخصیت می‌نگرد. با توجه به مبنای فیزیولوژیکی، ایس معتقد است که انسان ذاتاً تمایلات استثنایی و نیرومندی برای تفکر به شیوه خاص دارد که این شیوه ممکن است در جهت منطقی و یا غیرمنطقی باشد. او جهت تفکر و عمل فرد را تابع محیط خانوادگی و فرهنگی می‌داند که فرد در آن رشد می‌یابد. او انسان را از نظر بیولوژیکی، عمدتاً موجودی می‌داند که در جهت تخریب نفس گام بر می‌دارد و آمادگی ذاتی شدیدی برای تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی دارد. از نظر مبنای اجتماعی، ایس می‌پذیرد که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم است. او معتقد است که انسان در اجتماع باید مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و بیش از حد خودمدار و خودبین نباشد و زیاد سبقت‌جویی نکند. در مبنای روان‌شناختی، ایس بیان می‌کند که گرچه انسان از نظر بیولوژیکی تمایل شدیدی به مضطرب کردن خود و تخریب نفس دارد و گرچه او در اجتماعی زندگی می‌کند که سبب پاره‌ای از نابسامانی‌های رفتاری او است و آن‌ها را تقویت می‌کند، اما دیدگاه روان‌شناختی شخصیت، چگونگی رشد آن را مشخص می‌کند. (شفیع آبادی و ناصری، ۱۳۷۸: ۸۰)

نظریه بک

ساختار شناختی عبارت است از مجموعه مفاهیم تحت عنوان دانش عمومی درباره حوادث، اعمال یا اشیا که حاصل تجربیات گذشته است. ساختار شناختی نقش اصلی را در غربال کردن، رمزگردانی، سازمان‌دهی و ذخیره‌سازی و بازخوانی اطلاعات دارد. اطلاعاتی که با طرح‌واره‌های موجود سازگار باشند، به‌دقت رمزگذاری می‌شوند؛ در

1. Ellis

حالی که اطلاعات ناسازگار یا مغایر با طرح‌واره‌ها فراموش می‌شوند. هنگامی که یک شخص با یک موفقیت خاص روبه‌رو می‌شود، طرح‌واره مربوط به محرک فعال خواهد شد. تفاوت‌های فردی در الگوهای پردازش به تفاوت در طرح‌واره‌های فعال در نظام شناختی مربوط می‌شوند. برای مثال، بک بیان می‌دارد که بیماران افسرده، دارای طرح‌واره «افسرده‌گون» هستند که با پردازش اطلاعات در ابعاد منفی که مربوط به شکست و از دست دادن است مشخص می‌شوند و این در حالی است که بیماران مضطرب با طرح‌واره «خطر» توصیف می‌شوند که با پردازش اطلاعات در یک فضای حاکی از تهدید و خطر فعال می‌شوند.

جزء دوم نظریه شناخت‌درمانی بک، پردازش شناختی است. هنگامی که نظام شناختی با یک موقعیت یا محرک روبه‌رو می‌شود، پردازش اطلاعات خودکار برای انتخاب، تفسیر و ارزیابی محرک به کار می‌افتد. همان‌طور که بک و امری تأکید دارند، عمده‌ترین مشخصه اختلالاتی نظیر اضطراب و افسردگی، ماهیت پردازش شناختی است. به عبارت دیگر، یک پردازش اطلاعات خاص، تفکرات خودکار منفی را سبب می‌شود.

دیدگاه زیربنایی الگوی شناختی این است که رویدادهای ذهنی (یعنی انتظارات، اعتقادات، خاطرات و ...) می‌توانند علت رفتار باشند. اگر این رویدادهای ذهنی تغییر کنند، تغییر رفتار در پی آن خواهد بود. درمانگر شناختی با این اعتقاد، علت یا سبب‌شناسی اختلالات روانی را در رویدادهای ذهنی آشفته جستجو می‌کند. برای مثال، اگر کسی افسرده باشد، درمانگر شناختی، علت افسردگی او را در اعتقادات یا افکار او می‌جوید. شاید او معتقد باشد که کنترل بر رویدادهای زندگی‌اش ندارد. درمان موفقیت‌آمیز برای این اختلالات، تغییر دادن این افکار است. برای اینکه بفهمیم درمانگر شناختی چه کاری انجام می‌دهد، به مثالی که در ادامه می‌آید توجه کنید. دو فرد مهارت‌های سخنرانی یکسانی دارند، اما یکی از آن‌ها هنگام سخنرانی در جمع مضطرب است و دیگری از عهده این کار برمی‌آید. اگر سخنران مضطرب هنگامی که می‌بیند تعدادی از شنوندگان سالن را ترک می‌کنند، به‌طور فزاینده‌ای افسرده شود چه پیش می‌آید؟ ممکن است او به سخنرانی و خودش

برچسب شکست زده، یا از آن بدتر اصلاً حاضر نشود در مقابل شنونده‌ای صحبت کند. درمانگر شناختی برای او چه می‌کند؟ از آنجا که درمانگر شناختی عمدتاً با باورها و افکار فرد سروکار دارد، به بررسی آن‌ها خواهد پرداخت. او با پی بردن به این موضوع که سخنان فکر می‌کند شنوندگان را کسل می‌کند، دو فرضیه را دنبال می‌کند. فرضیه اول اینکه سخنان واقعاً کسل‌کننده است که اگر در جریان درمان، درمانگر متوجه شود سخنانی‌های قبلی فرد با استقبال مواجه شده، نتیجه می‌گیرد این فرضیه غلط است. فرضیه دوم این است که افکار سخنان واقعیت را تحریف می‌کنند. سخنان با تمرکز بر یک رویداد، شواهد منفی را انتخاب می‌کند. در اینجا درمانگر توجه مراجع را به شواهد مخالف جلب می‌کند. اینکه او سابقه سخنانی خوبی داشته، تعداد کمی سالن را ترک کرده‌اند و غیره. وظیفه درمانگر، بیرون کشیدن تمام افکار منفی تحریف‌شده و مواجه کردن مراجع با شواهد مخالف است و سپس به او کمک می‌کند تا این افکار را تغییر دهد. (پروچاسکا، ۱۳۸۱: ۲۰۸)

در دیدگاه شناختی، شخصیت انسان حاصل تفکرات او است. در انسان تحت تأثیر آموخته‌های دوران کودکی، تفکراتی شکل می‌گیرد که تصمیم‌گیری‌های بعدی او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این افکار و باورها در موقعیت‌های مشابه بعدی بازنمایی شده و زمینه بروز رفتار نابهنجار را فراهم می‌کند که در مجموع، نیمه‌جبری بودن این دیدگاه را نشان می‌دهد. در این دیدگاه، افکار غیرمنطقی و تحریف‌شده اساس بیماری و اختلال را تشکیل می‌دهند که تصحیح آن‌ها سلامتی فرد را افزایش می‌دهد، ولی اینکه ارزیابی بر چه اساس باشد، همچنان محدود به واقعیت‌های بیرونی و تعاملات محیطی است. (شولتز، ۱۳۸۶: ۱۲۹)

دیدگاه اسلام راجع به شخصیت و ویژگی افراد به‌هنگار و دارای سلامت روان

در بینش اسلامی آدمی از همان بدو تولد دارای ساخت روانی اولیه‌ای است که بدان فطرت گفته می‌شود. واژه فطرت در واقع اشاره به مجموعه‌ای از دانش‌ها و آگاهی‌هایی

دارد که در طول حیات انسان به تدریج آشکار می‌شوند و نقش خود را در رفتار انسان نمایان می‌سازند. ویژگی اصلی این دانش‌ها، غیراکتسابی بودن آنهاست. از نگاه اسلام نیز بخشی از خصوصیات شناختی و عاطفی انسان جنبه فطری دارد. دانش‌های فطری انسان، برخلاف غریزه، تحت تأثیر محیط قرار گرفته و دگرگون می‌شوند. در کنار مقوله فطرت، آموزه‌های اسلامی همواره بر عقلانیت نیز تأکید کرده‌اند. در واقع، وجود قوه عقل به‌عنوان کانون ارزیابی و تحلیل مسائل، نشان از این مسئله دارد که آدمی تحت سیطره مطلق محیط و امیال خویش نیست و قدرت تغییر و دگرگونی در این قلمروها را دارد.

ساختار شخصیت انسان (شاکله)

در آیاتی از قرآن کریم از جمله آیه ۸۴ سوره اسراء به مفهوم شاکله اشاره شده است: «بگو هر کسی بر شاکله خویش عمل می‌کند و خدای شما به کسی که راهش از هدایت بیشتری برخوردار است داناتر است». در این آیه، منشاء اعمال و رفتار انسان شاکله وی در نظر گرفته شده است. با اندک تأملی در آیه فوق می‌توان چنین استنباط کرد که شاکله، همان شخصیت است. در فرهنگ واژگان، برای مفهوم شاکله معانی مختلفی همچون خلق و خوی، طریقت، نیت، هیئت، ساخت و ... ذکر شده است. هرچند در این میان دو مفهوم هیئت و ساخت از اصلی‌ترین معانی شاکله به‌شمار می‌آیند. حال اگر بخواهیم تعریف دقیق از شاکله یا همان شخصیت ارائه دهیم، می‌توانیم به این تعریف بسنده کنیم: شاکله عبارت است از ساخت و هیئت واحد روانی انسان که در اثر تعامل وراثت، محیط و اختیار شکل گرفته است، به‌گونه‌ای که محرک‌های محیطی را منطبق با خود تفسیر کرده و در مقابل آنها به شیوه‌ای خاص پاسخ می‌دهد. همچنین در تعابیر قرآنی یکی از ابعاد رشد شخصیت در سه مرحله نفس (اماره، لوامه، مطمئنه) مشخص شده است.

- **مرحله اول، نفس اماره:** در این مرحله که شخصیت انسان عجین با نفس اماره است، اعمال انسانی تابع محرک‌های نفسانی و در واقع هوای نفسانی است و چندان خبری از حاکمیت عقل دیده نمی‌شود.

- **مرحله دوم، نفس لوّامه:** در این مرحله نیز هر چند مانند مرحله قبل نفس به اعمال و رفتار انسان حاکم است ولی با ورود عقل، آگاهی و قوه استدلال رشد کرده و فعالیت شخصیت تابع نفس اماره، زیر سؤال می‌رود.
- **مرحله سوم، نفس مطمئنه:** لازمه سیطره کامل عقل و عقلانی شدن فعالیت‌های شخصیت آدمی، ورود به مرحله نفس مطمئنه است. در این مرحله عقل در مقام راهنما به اعمال انسان جهت و معنا می‌دهد. در واقع با ورود به قلمرو نفس مطمئنه است که شخصیت انسان کامل می‌شود. (احمدی، ۱۳۶۸: ۹۰)

سطوح شخصیت انسان

اگر بخواهیم سطوح شخصیت را بررسی کنیم، می‌توانیم تقسیم‌بندی آذربایجانی (۱۳۷۵) را در نظر بگیریم. وی سطوح شخصیت را در چهار مرتبه می‌داند که از بخش‌های هسته‌ای و عمیق شخصیت شروع می‌شود و به بخش‌های پوسته‌ای و سطحی شخصیت (تجلیات ظاهری شخصیت) خاتمه می‌یابد: خصائل و گرایش هسته‌ای، تعامل این دو با خارج که سبک‌های زندگی یا سنخ‌های شخصیتی را ترسیم می‌کند، خصائل پیرامونی به‌عنوان کوچک‌ترین واحدهای اکتسابی شخصیت و در نهایت اعمال، افکار و احساسات که سطح رویه شخصیت را تشکیل می‌دهد و در ظاهر، افراد مختلف را از یکدیگر متمایز می‌کند.

۱. **گرایش هسته‌ای (جهت کلی زندگی):** ایمان، آن گرایش هسته‌ای و جهت کلی زندگی مؤمن است، چنان‌که معصوم(ع) می‌فرماید: «الایمانُ قولٌ مَّقُولٌ وَ عَمَلٌ مَّعْمُولٌ وَ عِرْفَانُ الْمَعْقُولِ»، یا: «الایمانُ معرفةٌ بِالْقَلْبِ وَقَوْلٌ بِاللِّسَانِ وَ عَمَلٌ بِالْأَرْكَانِ»؛ و با توجه به آنکه ایمان امری قلبی است: «الایمانُ ماکانَ فی الْقَلْبِ وَ الْإِسْلَامُ ما عَلَیهِ التَّنَاحُحُ وَ التَّوَارِثُ...». پس دقیقاً همان گفتار، عمل یا اندیشه، ایمان نیست؛ بنابراین باید بگوییم مقصود از آن دو روایت اول، این است که ایمان فرآیندی است که جهت‌گیری آن در افکار، احساسات و اعمال آشکار می‌شود. متعلق ایمان نیز در قرآن در آیات متعددی بیان شده است: «خداوند متعال، روز بازپسین، فرشتگان یا مأموران تدبیر عالم، انبیا یا پیام‌آوران

وحی و کتب الهی». با ایمان به عالم غیب و باور آن، ابعاد شناختی، عاطفی، اخلاقی و اجتماعی و در حقیقت، جهان‌بینی فرد تغییر می‌کند و صرفاً در محدوده محاسبات کمی، مادی، عمل‌گرایانه یا سودطلبانه و به‌طور کلی دنیوی نمی‌گنجد. این جهت‌گیری نه تنها انگیزه‌ای برای شکوفایی استعدادهای درونی او می‌شود، بلکه موجب گسترش وجودی و اعتلای او در امتداد کمال مطلق و حقیقت هستی خواهد بود.

۲. خصائل هسته‌ای: ساختارهای ثابت شخصیت مؤمن است که در حقیقت، اهداف، آرمان‌ها و غرایز او را تعیین می‌کنند و برای تبیین افکار، احساسات و اعمال او به‌کار می‌آیند و عبارتند از:

الف) طهارت و حیات طیبه: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ»، «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً». حیات طیب به معنای زندگی پاک است و جمیع شئون انسانی را در بر می‌گیرد؛ از پاکی و طهارت جسمی تا فکری، عقلی، ابعاد شناختی، اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی. این یک وصف وجودی است که در حقیقت، آرمانی برای مؤمن است و می‌تواند (بلکه باید) جزو ساختار شخصیت او قرار گیرد. چنین طهارتی، از طریق اطاعت فرامین و تکالیف الهی (اجابت خدا و رسول) به دست می‌آید و در ضمن مراتبی، رشد و اعتلا می‌یابد.

ب) قرب خداوند: اگر چه خداوند در هر حالی به همه بندگان نزدیک است، لیکن حصول این معنا برای انسان و احساس و توجه به آن است که می‌تواند به عنوان غایت قصوا در زندگی مؤمن مطرح شود. این هدف، در پرتوی ایمان و عمل به لوازم آن حاصل می‌شود و کسانی که در این مسیر بر دیگران سبقت می‌گیرند و در مسابقه پیروز می‌شوند، مدال مقربین را نصیب خود می‌سازند: «وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ».

قرب به خدا، در حقیقت یک نزدیکی مکانتی است نه مکانی که این امر با سعه وجودی انسان حاصل می‌شود و لذا می‌توانیم جزو خصائل هسته‌ای که ساختار شخصیت مؤمن را تشکیل می‌دهند، به حساب بیاوریم: «أَقْرَبُ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ سَبْحَانَهُ».

أَحْسَنَهُمْ إِيْمَانًا؛ «موجودات در اصل آفرینش به هر نسبت که از وجودی کامل ترند، یعنی از وجودی قوی تر بهره مند هستند، به ذات الهی که وجود محض و کمال صرف است نزدیک ترند...». بنابراین، بدون تردید می توانیم قرب به ساحت قدس خداوند متعال را از خصائل هسته‌ای و ساختارهای شخصیت مؤمن به‌شمار آوریم.

ج) رضا: رضا یک حالت نفسانی در مؤمن است که نسبت به قضا و قدر الهی تسلیم است و نسبت به سرنوشت خود و اموری که بر او حاکم است (امور غیراختیاری) خشم و نارضایتی ندارد: «فلا وَ رَبُّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يَحْكُمُواكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا». «نعم قرین الایمان، الرضا». بنابراین، رابطه ایمان و رضا کاملاً روشن است و می توانیم حالت «رضا» را در عین اینکه جزو آرمان‌های یک مؤمن است، از ساختارهای اصلی تشکیل دهنده شخصیت مؤمن هم به‌شمار آوریم که می تواند در ابعاد هیجانی و عاطفی در برخورد با حوادث و مصائب و همه امور زندگی نمودار شود.

۳. تعامل خصائل و گرایش‌های هسته‌ای با خارج: در این بخش، شخصیت مؤمن در تعامل با امور خارج از خود، مثل خداوند، خانواده، نهادهای اجتماعی، اقتصادی و طبیعت و حتی با خود، دارای شیوه‌های برخورد خاصی است که از آن تعبیر به سنخ شخصیت یا سبک زندگی می شود:

الف) عبودیت خدا: عبادات بیشتر ناظر به انجام وظایف خاص بدنی است (مثل رکوع، سجود، طواف، اعتکاف و...) یا به تعبیر دقیق‌تر، اموری که دارای نموده‌های بدنی است (البته بخش‌های قلبی و قصدی آن نیز مورد توجه است). ولی حقیقت عبادت، عبودیت و بندگی خداست؛ یعنی انسان، خدا را مالک و مدبّر خویش بداند. در عین حال، این بندگی و عبودیت، یک بُعد عاطفی هم دارد که نموده‌های آن به صورت اعمال، افکار و احساسات، در نماز و نیایش، تلاوت قرآن، تهجد، ذکر و مظاهر شدید هیجانی مثل گریستن یا شادی و بهجت است که به تعبیر دقیق‌تر، می توانیم همان واحدهای اکتسابی شخصیت بدانیم. در بُعد عاطفی نیز می توانیم به نمودهایی چون

خوف و خشیت یا شوق و رغبت اشاره کنیم. همچنین می‌توانیم تجارب اوج عرفانی را برای مؤمنین ذکر کنیم که گاهی به صورت رؤیاهای صادق و دلپذیر برای آن‌ها اتفاق می‌افتد و گاهی هم به صورت مکاشفه و در بیداری واقع می‌شود. در ابعاد شناختی نیز تفکر و اندیشه عمیق در هستی و آفرینش الهی - از آن جهت که مرتبط با او هستند - و طلب شناخت و معرفت مطرح می‌شود: «...و يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا». همچنین می‌توانیم حُسن ظن به خدا را از همین مقوله بدانیم: «أَحْسَنَ بِاللَّهِ الظَّنَّ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ حُسْنِ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ أَنَّ خَيْرًا فَخِرًا وَأَنَّ شَرًّا فَشِرًّا».

ب) احسان به خانواده: در مجموعه برخوردها و تعامل‌ها با خانواده که در سه شاخه والدین، همسر و فرزندان قرار می‌گیرند، احسان و نیکی به والدین مهم‌ترین عنصر برخورد است.

«لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدِينَ إِحْسَانًا». احسان معنایی بالاتر از عدل است؛ یعنی قدری از حق خود را هم به آن‌ها اعطا کند که این برخورد در مصادیق رفتاری متعدد همچون کارهای پسندیده و شایسته، گفتار نرم و خوب، تواضع و فروتنی، مهربانی و لطف و دعای خیر و ... بروز پیدا می‌کند. به‌طور خلاصه، معیارهای مهم انسان مطلوب از دیدگاه اسلام (یعنی مؤمن) در این بخش، این است که اولاً، هر نوع رهبانیت و گوشه‌گیری ممنوع است و حتی با عذر سلوک معنوی و ... نمی‌توان ترک همسر و تشکیل خانواده کرد: «لَيْسَ فِي أُمَّتِي رُهْبَانِيَّةٌ...»، «وَ أَنْكَحُوا الْأَيَّامِي مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ...»، «النِّكَاحُ سُنَّتِي وَمَنْ رَغَبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي»، «مَا بَنَى فِي الْإِسْلَامِ بِنَاءً أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ وَ أَعَزَّ مِنَ التَّزْوِيجِ». ثانياً، باید خانواده، محیطی همراه با الفت و محبت و احسان باشد و براساس معاشرت نیکو و حُسن خلق اداره شود. ثالثاً، خانواده و فرزندان، میدان آزمایشی برای مؤمنین هستند و باید زمینه‌ای برای پرورش روحیه معنوی و استكمال باشد، نه آنکه مانع این مسیر بشوند: «وَ اعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ...».

ج) روابط اجتماعی: اصولی که بر روابط اجتماعی مؤمنین حاکم است (که در حقیقت تعامل همان خصائص و گرایش هسته‌ای با خارج است) عبارتند از: با زبان نیکو با مردم سخن گفتن: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»، خوشرفتاری با مردم، جود و احسان، تعاون و همکاری، مواسات و اینکه خود را میزان روابط با دیگران قرار دهید. همچنین بر اتحاد و همبستگی، امر به معروف و نهی از منکر، عفو، ایثار، اجتناب از کارهای بیهوده و خصوصاً بر اینکه در جهت قسط و عدالت در همه شئون جامعه به پا خیزید تأکید شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ»، «الْعَدْلُ رَأْسُ الْإِيمَانِ»، «الْعَدْلُ زِينَةُ الْإِيمَانِ». بر همین اساس، صدق و صفا و یگانگی با مردم اهمیت بسیار دارد: «الْإِيمَانُ أَنْ تَوْثِرَ الصِّدْقُ حَيْثُ يَضُرُّكَ عَلَى الْكُذْبِ حَيْثُ يَنْفَعُكَ»، «الصِّدْقُ أَقْوَى دَعَائِمِ الْإِيمَانِ»، «الصِّدْقُ رَأْسُ الْإِيمَانِ وَ زِينَةُ الْإِنْسَانِ». البته این حالت صدق در زبان و فعل باید یکسان باشد.

در این بخش همچنین می‌توانیم خصوصیات اخلاقی دیگری را که حاکم بر روابط اجتماعی مؤمنین است، ذکر کنیم: صبر و بردباری در مشکلات و مصائب، امانتداری، وفای به عهد، عفت و پاکدامنی، فروتنی و تواضع، عزت نفس در مقابل دیگران، حاکم بودن بر هوای نفس و شهوت.

به یک تعبیر کلی، می‌توانیم معیار اصلی و حاکم بر جمیع روابط اجتماعی را «محبت برای خدا و دشمنی برای خدا» ذکر کنیم که در این صورت، رتبه‌بندی در مجموع روابط اجتماعی وجود دارد و به نسبتی که افراد به خداوند نزدیک‌تر باشند (روابط با مؤمنین) رابطه، قوی‌تر و بیشتر است. این مرتبه روابط اجتماعی که همراه با ریشه‌های عمیق عاطفی است و از آن تعبیر به ولایت می‌شود، اختصاص به افراد داخل در دایره ایمان دارد: «المؤمنون و المؤمناتُ بعضهم أولياء بعض»، ولی در خارج از این دایره، وجود روابط اجتماعی ضعیف‌تر نفی نمی‌شود؛ خصوصاً مراعات ادب و احترام در برخورد با دیگران، از جنبه‌های عمومی دستورات اسلامی است.

در زمینه‌های شناختی نیز می‌توانیم در همین قسمت «عدم پیروی از گمان و پرهیز

از سوء ظن»، «حمل به صحت و حُسن ظن داشتن نسبت به مؤمنین»، «آزادی فکر و عقیده» و «به دنبال حق و حقیقت بودن» را ذکر کنیم: «يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ».

نتایج کلی این قسمت چنین است: اولاً، اسلام در زمینه روابط اجتماعی تأکید بر مردم‌آمیزی و اوصاف برون‌گرایی دارد؛ البته مشروط به آنکه با توجه به روابط خاص با معبود خود در خلوت، عزت نفس و استقلال نفس خود را از دست ندهد و هضم و جذب دیگران نشود. ثانیاً، مراعات عدل و انصاف و حُسن خلق (خوش رفتاری و زبانی نیکو داشتن) در برخورد با مردم (حداقل) و از خودگذشتگی و ایثار و انفاق (در مرتبه بالاتر) نیز ملاحظه شود. ثالثاً، کیفیت و عمق عاطفی روابط با افراد، نسبت مستقیم با رابطه ایمانی آن‌ها با خداوند متعال دارد.

د) خصوصیات مربوط به زندگی عملی و اشتغال: اخلاص در عمل، امانتداری، خوب کار کردن، کوشش مجدانه برای کسب رزق: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ الْمُؤْمِنَ الْمُحْتَرِفَ»، «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْتَرِفَ الْأَمِينِ»، مراعات میزان حلال و حرام و پرهیز از مشاغل و مکاسب حرام و درآمد حرام به‌طور کلی.

ه) خصوصیات مربوط به رابطه با طبیعت: بهره‌برداری صحیح از آن، استفاده از طبیات و محللات و پرهیز از محرّمات، سیر و سیاحت عبرت‌آموز در طبیعت، عدم تخریب طبیعت، پرهیز از اسراف و تبذیر در بهره‌برداری از طبیعت که در این آیات دیده می‌شود: «يَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَ يَحْرَمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ»، «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ ثُمَّ أَنْظِرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ»، «قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ».

و) ویژگی‌های مربوط به بدن: بهداشت و طهارت، ارضای متعادل غرایز و نیازهای فیزیولوژیک مثل گرسنگی، تشنگی، نیازهای جنسی، نیاز به استراحت، تفریح و تفریح و ... عدم رهبانیت و تحمیل ریاضت‌های شاق به خود، پاکیزگی و خلاصه در یک کلام: «مراعات اعتدال».

۴. افکار، احساسات و اعمال: سطح چهارم شخصیت است که از دیدگاه اسلام

تک تک رفتار به معنای عام آن (شامل افکار، احساسات و اعمال) می‌تواند در پرتوی ایمان و انگیزه الهی رنگ خاصی داشته باشد. (آذربایجانی، ۱۳۷۵: ۲۱)

انسانِ کامل یا دارای سلامت روان

در دهه اخیر، بحث سلامت و بهداشت روان شاخه‌ای جدید در علم روان‌شناسی ایجاد کرده است که با عنوان روان‌شناسی کمال شناخته می‌شود. این رویکرد، به جنبه سالم طبیعت آدمی می‌پردازد، نه به جنبه ناسالم آن (بیماری روانی). هدف آن نیز درمان مبتلایان به روان‌نژندی و روان‌پریشی نیست، بلکه بیداری و رهایی استعدادهای عظیم انسان برای از قوه به فعل رساندن و تحقق بخشیدن توانایی‌های خویش و یافتن معنای ژرف‌تری از زندگی است. روان‌شناسان کمال در عین آنکه تأثیر محرک‌های بیرونی، غریزه‌ها و کشمکش‌های دوران کودکی را بر شخصیت انسان نفی نمی‌کنند، آدمیان را محکوم این نیروها نمی‌دانند. آدمی می‌تواند و می‌باید در برابر گذشته، طبیعت زیست‌شناختی و اوضاع و احوال محیط خویش، به پاخیزد. تصویری که روان‌شناسان کمال از طبیعت انسان به دست می‌دهند، خوش‌بینانه و امیدبخش است. آن‌ها به قابلیت گسترش و شکوفایی کمال خود و تبدیل شدن به آنچه در توان آدمی است اعتقاد دارند. روان‌شناسان هر کدام تصویر جداگانه‌ای از انسان مطلوب ارائه کرده‌اند: ۱. شخصیت مطلوب از دیدگاه گوردون آلپورت «انسان بالغ یا پخته و رسیده» است؛ ۲. شخصیت مطلوب از دیدگاه کارل راجرز، «انسان با کنش کامل» است؛ ۳. اریک فروم شخصیت مطلوب را «انسان بارور یا مولد» می‌داند؛ ۴. حاصل نظریه کارل گوستاو یونگ در مورد انسان مطلوب، «انسان فردیت‌یافته» است؛ ۵. خلاصه نظریه ویکتور فرانکل در مورد شخصیت مطلوب، «انسان از خود فرا رونده یا دارای معنا» است؛ ۶. انسان مطلوب از دیدگاه پرلز، انسانی «این مکانی و این زمانی» است.

در ادامه برای تبیین دیدگاه اسلام از انسانی که الگوی سلامت روانی در جامعه است، نظرات تطبیقی اسلام را نسبت به شخصیت مطلوب بررسی می‌کنیم:

۱. انگیزش: از دیدگاه اسلام، قصد تقرب به ساحت قدس خداوند متعال یا محبت و رضای او، انگیزه اصلی انسان مطلوب است. این انگیزه‌ای است فرارونده از خود، ولی در عین حال دارای جهت‌گیری کاملاً مشخص؛ یعنی به سمت بالاترین مبدأ آفرینش است. این انگیزه از امور عبادی شروع می‌شود و دایره آن می‌تواند تمام گستره زندگی مؤمن را فرا بگیرد. اگر چه نظریه «فرانکل» در این قسمت مشابهت‌هایی با آن دارد، ولی او معنایابی را در امور دیگری مثل رنج، عشق و خلاقیت ترسیم می‌کند که الزاماً جهتی فرارونده به سوی مبدأ اعلای الهی مورد نظر او نیست.

۲. تأکید بر هشیار یا ناهشیار: تأکید بر هر دو هست؛ لیکن تأکید اصلی بر بخش هشیار انسان است که نمود اصلی آن همان اراده و کوشش در راه امور اختیاری است: «لیس للانسان الا ماسعی و ان سعیه سوف یری»؛ «و من اراد الاخره و سعی لها سعیهها و هو مؤمن فاولئك كان سعیههم مشکورا». اوامر و نواهی در آیات و روایات نسبت به مؤمنین، به اعتبار همین اصل اساسی - یعنی قبول اراده و اختیار در انسان - و تأکید بر بُعد هوشیاری برای «شدن» انسان است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا»؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ».

به‌طور کلی دستاورد انسانی تابع اراده اوست: «مَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَ مَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا». در این قسمت می‌توانیم بگوئیم نظرات روان‌شناسان مذکور با دیدگاه اسلام تقریباً مشترک است.

از طرفی، در آیات و روایات قرائنی هم بر نقش داشتن بُعد ناهشیار انسان در تشکیل شخصیت او و تعیین ساختارهای وجودی او ملاحظه می‌کنیم. اگر چه تعبیر موجود در متون اسلامی، با ابعاد ناهشیار فرویدی مناسبتی ندارد، ولی نزدیکی و مسانخت خاصی با «ضمیر ناهشیار» یونگ دارد. زیرا از نظر وی، محتوای ضمیر ناهشیار، شامل خدا، روح و نیروهای غیبی می‌شود: «این مفهوم معادل است با نمود روح، نفس، خدا، سلامت و ... همچنین حالات نفسانی که با هیجان شروع می‌شود». در آیات قرآن نمونه‌هایی از این ندهای ناهشیار یا تأثیرات ناهشیار را ملاحظه می‌کنیم: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي

قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا». مراد از انزال در آیه شریفه، خلق و ایجاد ثبات و اطمینان است. شعور مرموز وحی در انبیا نیز حکایت از همین تأثیرات ناهشیار بر انسان است که البته اختصاص به پیامبران الهی هم نداشته و می‌تواند الهامات، توفیقات و رهنمون‌هایی برای مؤمنین نیز باشد: «وَ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ...». خلاصه کلام اینکه، اسلام مجموعه عوامل دخیل در شکوفایی انسان را صرفاً عوامل هشیار ارادی و محیطی و ... نمی‌داند؛ بلکه عوامل ناهشیار و ماوراء الطبیعی نیز می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند. باید متذکر شویم این مقایسه بدین معنا نیست که ما همچنین تفسیر روان‌شناختی یونگ را برای وجود خدا و نیروهای ماوراء الطبیعی بپذیریم.

۳. **تأکید بر گذشته، حال یا آینده:** تأکید اصلی بر زمان حال است: «أَيُّهَا النَّاسُ الْآنَ، الْآنَ مِنْ قَبْلِ النَّدَمِ وَمِنْ قَبْلِ أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ...»، «بدر الفرصة قبل أن تكون غصه». بنابراین، تأکید اصلی برای شکوفایی استعدادها و نیروها، زمان حال موجود است که باید بدون از دست دادن فرصت و اشتغال به گذشته و افسوس بر آن یا غرق شدن در آمال و آرزوهای آینده، دست به کار شد. از این جهت، می‌توانیم بگوییم دیدگاه روان‌شناسان مذکور، خصوصاً دیدگاه «پرلز» که بر این زمان و این مکان تأکید بسیار دارد، با دیدگاه اسلام تقریباً مشترک است؛ اما در عین حال در روایات و آیات نشانه‌هایی از تأثیر گذشته و نقش آینده در ساختن شخصیت مطلوب مشاهده می‌کنیم.

تأثیر گذشته را از دو جهت می‌توان مشاهده کرد: الف) از جهت تأثیر وراثت و انتقال ویژگی‌های والدین به فرزندان: «أُنظِرْ فِي أَيِّ شَيْءٍ تَضَعُ وَلَدَكَ فَإِنَّ الْعِرْقَ دَسَاسٌ». حتی مطابق برخی روایات، این تأثیر در شکل و شمایل فرد دارای سابقه‌ای، برابر همه نسل‌های ماقبل وی است. ب) تأثیر محیطی که در آن رشد کرده است (دوران کودکی): از جهات تأثیر بر رشد و شکوفایی استعدادها، شکل‌دهی و جهت‌دهی به رفتار، الگودهی و آموزش، انتقال ارزش‌های اخلاقی و انتقال آداب و رسوم و قوانین اجتماعی که البته در منابع اسلامی هم این تأثیرات مورد تأیید واقع شده است. تأثیر گذشته فرد از نظر اسلام مورد

تردید نیست، ولی مطلب مهم این است (خصوصاً در تفاوت با دیدگاه فروید) که «با وجود کنش متقابلی که میان جنبه‌های ارثی و عوامل محیطی وجود دارد، ولی این تعامل همیشه تعیین‌کننده نیست، بلکه در قلمروی رفتارهای اختیاری انسان، تعامل وراثت و محیط، نقش زمینه‌ساز ایفا می‌کند و آنچه عامل تعیین‌کننده به حساب می‌آید، اراده و انتخاب شخص است...». یعنی انسان مؤمن در اسلام، هیچ‌گاه مجبور و اسیر دست‌بسته گذشته خود نیست و با اراده و اختیار آگاهانه خود مسیر کمال و تعالی خود را برمی‌گزیند: «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ...».

نقش آینده را نیز در جهاتی مشاهده می‌کنیم: الف) اسلام، داشتن اهداف دراز مدت معنوی را در رشد و کمال انسان مؤثر می‌داند، ولی اهداف و آمال و آرزوهای دور و دراز مادی را موجب سقوط انسان می‌داند: «ذَرُّهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ»؛ «اللَّهُمَّ رَبَّ الْعَالَمِينَ ... أَسْئَلُكَ ... مِنَ الْأَمَالِ أَوْفَقَهَا»؛ «تَزُودَ مِنَ الدُّنْيَا بَقْصَرِ الْأَمَلِ»؛ «یاموسی لا تطل فی الدنیا املک فیقسوا قلبک». البته منافاتی با برنامه‌ریزی واقع‌بینانه در امور زندگی ندارد، بنابراین برخلاف دیدگاه آلپورت، یونگ و فرانکل، هر آرزوی متعلق به آینده را موجب رشد و کمال نمی‌داند. ب) داشتن امید صادق و مطابق با واقع: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَةَ اللَّهِ»؛ «إِيَّاكَ وَالرَّجَاءَ الْكَاذِبَ فَإِنَّهُ يُوَقَّعُ فِي الْخَوْفِ الصَّادِقِ». خصوصاً اگر امید به لطف و رحمت پروردگار باشد، هیچ محدودیتی ندارد.

۴. تأکید بر افزایش یا کاهش تنش: نظر اسلام در این زمینه، افزایش تنش برای فعالیت فردی و اجتماعی است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ». پیامبر اکرم (ص) را نیز همین‌طور توصیف می‌کند: «طه. ما انزلنا عليك القرآن لتشقى»؛ «عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ». در این محور نیز اشتراکات قابل توجه است.

۵. نقش کار و هدف‌ها: اسلام نقشی حیاتی برای اهداف متعالی قائل است و در زمینه کار هم آن را برای حیات اقتصادی و اجتماعی مؤمن ضروری و لازم می‌داند و از

جهات اخلاقی نیز، آن را دارای تأثیر مثبت می‌داند و حتی امری مقدس می‌شمرد: «الْكَادُّ لِعِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»؛ «مَلْعُونٌ مَنْ أَلْقَى كَلَّهُ عَلَى النَّاسِ». بنابراین، در شکوفایی استعدادهای انسان، «کار» امری مهم و ضروری است. کار در ابعاد شناختی نیز از جهت تمرکز قوه خیال و عدم اشتغال نفس به امور بیهوده، برای رشد و بالندگی انسان مؤثر است. در این قسمت، با نظرات آلپورت، مزلو و فرانکل تقریباً مشترک است.

۶. احساس مسئولیت نسبت به دیگران: اسلام به‌طور جدی بر این امر تأکید دارد و در حقیقت، درد نسبت به دیگران را حاصل درد خدا داشتن می‌داند (و همین نکته، تمایز اساسی نظر اسلام با نظرات آلپورت، اریک فروم و غیر آن‌هاست).

با نگاهی دیگر می‌توان ویژگی‌هایی را که انسان سالم دارد، به‌گونه‌ای دیگر طبقه‌بندی کرد. اساساً ویژگی‌های شخصیتی را در سه بخش می‌توان مطالعه کرد: ۱. ویژگی‌های شناختی؛ ۲. ویژگی‌های عاطفی؛ ۳. ویژگی‌های رفتاری.

ویژگی‌های شناختی شامل نگرش‌ها، اعتقادات، جهان‌بینی و اصول تفکر هستند. ویژگی‌های عاطفی که بر مبنای ویژگی‌های شناختی پدید می‌آیند شامل عواطف، هیجانات، احساسات، گرایش‌ها و دلبستگی‌ها می‌شوند. ویژگی‌های عاطفی به‌نوبه خود زمینه و علت بروز ویژگی‌های رفتاری و الگوهای عملکرد هستند. اینک ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری شخصیت سالم را از نظر قرآن بررسی می‌کنیم.

استاد مطهری در کتاب فطرت خود، در بحث ویژگی‌های فطری انسان، آن‌ها را به دو دسته کلی تقسیم کرده است: ۱. ویژگی‌های شناختی؛ ۲. ویژگی‌های عاطفی.

تمامی شناخت‌های غیراکتسابی انسان در عنصر شناختی فطرت یعنی «عقل» جای می‌گیرند. عقل، ابزار بسیاری از تشخیص‌های انسانی در مقوله به‌هنجاری و نابهنجاری است (که در ملاک بعدی مورد بررسی قرار می‌گیرد). درباره عنصر گرایش‌ها و ویژگی‌های عاطفی باید گفت انسان در درون خود، نوعی قداست نسبت به این گرایش‌های فطری قائل است. این گرایش‌های متعالی، مافوق عواطف حیوانی‌اند. این گرایش‌ها، بنا بر نظر استاد مطهری، در پنج مقوله جای می‌گیرند: ۱. مقوله حقیقت‌جویی؛ ۲. مقوله خیر اخلاقی؛

۳. مقوله زیبایی؛ ۴. مقوله خلاقیت و ابداع؛ ۵. مقوله عشق و پرستش.

همان‌گونه که عنصر فطرت بر اثر گناه، کارایی خود را از دست می‌دهد، عقل نیز بر اثر گناه، کارایی خود را از دست خواهد داد. از این رو، برای سلامتی عقل، باید از هوای نفس دوری کرد. البته همان‌گونه که به‌واسطه گناه کارایی عقل کم می‌شود، با طاعت و عبادت، تحصیل علم و کسب تجربه، بر کارایی عقل در تشخیص رفتار به‌هنجار و نابه‌نجار افزوده می‌شود.

فطرت به رفتارهای به‌هنجار و به‌هنجاری گرایش دارد، اما این گرایش معمولاً یک گرایش کلی است و جز در برخی موارد، قادر به تشخیص رفتار به‌هنجار نیست. احکام عقل نیز در مواردی، بسیار کلی و عام هستند، اما همچنین در مواردی که عقل برخی رفتارهای به‌هنجار را معین می‌کند، به‌سبب محدود بودن دانش انسان، عقل نمی‌تواند همه آثار و عواقب مثبت و منفی، دنیوی و اخروی، فردی و اجتماعی رفتارهای گوناگون را ببیند. در اینجا است که خود عقل، نیاز به وحی و دین در تعلیم احکام و بیان دقیق ارزش‌ها را تأیید می‌کند و نیز معلوم می‌شود که هر قدر این احکام جزئی‌تر و دقیق‌تر بوده و شرایط لازم برای پاسخگویی به نیازهای دائم انسان‌ها بیشتر فراهم شده باشد، آن دین کامل‌تر است.

مرعشی (۱۳۸۳) این مبحث را در چهار قسمت کلی بررسی کرده است: ویژگی‌های شناختی و شیوه‌های استنباط، نوع شناخت نسبت به مبدأ جهان، نوع شناخت نسبت به محیط (جهان پیرامون) و نوع شناخت نسبت به خود.

الف) شیوه‌های استنباط

به بیان قرآن، شخصیت سالم، پیرو ظن و گمان نیست، (یونس: ۳۶؛ اسراء: ۳۶) از بدگمانی پرهیز می‌کند و پارانوئید نیست، (حجرات: ۱۲) اهل تعقل، تحلیل، و استنتاج منطقی است، (سباء: ۴۶؛ بقره: ۷۳؛ انفال: ۲۲) اهل تحقیق، بحث، تضارب آرا و گفتگوی سالم به‌منظور کشف حقیقت است (زمر: ۱۸) و به حق اصالت می‌دهد، نه به اکثریت.

ب) نوع شناخت نسبت به مبدأ جهان

به بیان قرآن، شخصیت سالم جهان را دارای منشأ واحدی می‌داند که نه تنها آن را به وجود آورده، (زمر: ۶۲) بلکه به طور لایزال آن را اداره می‌کند. (زمر: ۶۲) از نظر چنین فردی، به این منشأ می‌توان اتکا کرد، اما به غیر او نمی‌توان (نساء: ۸۱). هر شی که در عالم وجود دارد و هر فعلی که اتفاق می‌افتد همه مظهر اویند و الله جمیع همه اسما و صفات خداست که درک کامل آن برای ما ممکن نیست.

ج) نوع شناخت نسبت به محیط

شخصیت سالم، مجموعه جهان و وقایع آن را پوچ و باطل و بی‌هدف نمی‌داند، (آل عمران: ۱۹۱) دنیا را محل تلاش و کار و بهره‌برداری صحیح می‌داند، (قصص: ۷۳؛ مزمل: ۲۰؛ قصص: ۷۷) با این حال، دنیا را شایسته دلبستگی نمی‌داند، زیرا مرحله‌ای موقتی بوده و در مقایسه با آخرت ناچیز است (توبه: ۳۸؛ یونس: ۷؛ کهف: ۴۶). او بلایا را عامل امتحان و تکامل می‌داند (بقره: ۱۲۴؛ بقره: ۱۵۵). ارزیابی او از رویدادها به آرامش روانی وی آسیب نمی‌زند، زیرا می‌داند که چه بسا وقایع ناخوشایند که خیر هستند و چه بسا امور دوست‌داشتنی که شرند. به علاوه، هیچ مصیبتی رخ نمی‌دهد، مگر آنکه قضای الهی آن را از پیش مقدر کرده باشد (حدید: ۲۲). مشکلات و سختی‌ها را قرین و مقدمه آسایش و گشایش می‌داند و همواره امیدوار است. (شرح: ۶؛ طلاق: ۷؛ یوسف: ۸۷؛ غافر: ۶۰؛ نمل: ۶۲) ثروت و امکانات مادی را به خودی خود عامل خوشبختی نمی‌داند (توبه: ۵۵) و نژاد و قومیت را عامل برتری نمی‌داند (حجرات: ۱۳).

د) نوع شناخت نسبت به خود

به بیان قرآن، شخصیت سالم محدودیت‌های خود را می‌پذیرد و از خود به اندازه توانش

انتظار دارد و همین دیدگاه را نیز نسبت به دیگران دارد (بقره: ۲۳۳). در عین حال، خود و هر انسان دیگر را مسئول اعمال خویش می‌داند. (نجم: ۳۹-۳۸) خود را مبرا از عیوب نمی‌داند و نقاط ضعف خود را می‌پذیرد. (یوسف: ۵۳) در عین حال، به ارزش وجودی خود احترام می‌گذارد و خود را جانشین خداوند در زمین می‌داند. خود و سایر هموعان خود را موجودات تصادفی ندانسته، بلکه موجوداتی ارزشمند، انتخاب‌شده، برگزیده و دارای رسالت می‌داند. (بقره: ۳۰) خودشناسی داشته و ویژگی‌های خود را شناسایی می‌کند و دچار خود فراموشی و از خود بیگانگی نمی‌شود. (ذاریات: ۲۱-۲۰؛ حشر: ۱۹؛ مائده: ۱۰۵) حیات خود را هدفمند می‌داند، نه پوچ و بی‌هدف و رنج و تعب را به‌عنوان امور اجتناب‌ناپذیر زندگی می‌پذیرد. (انشقاق: ۶) او مرگ را پایان زندگی نمی‌داند، بلکه آن را یک مرحله طبیعی و اجتناب‌ناپذیر از زندگی محسوب می‌کند و معتقد است که مرگ به دنبال یک زندگی سالم چیز ترسناکی نیست (عنکبوت: ۵۷؛ آل عمران: ۱۵۸-۱۵۷؛ مرعشی، ۱۳۸۳: ۱۸)

۲. ویژگی‌های عاطفی

شخصیت سالمی که مورد نظر قرآن کریم است، شرط شاد بودن را نداشتن مشکل نمی‌داند، اما در عین حال چیزی او را ذوق‌زده و مغرور نمی‌کند؛ به عبارت دیگر از دست دادن و به دست آوردن او را چندان دچار استرس نمی‌کند. (حدید: ۲۳؛ غافر: ۸۳) سرخوش و ذوق‌زده و مانیک نیست، لذا تفکر بزرگ‌منشی و فخرفروشی ندارد (قصص: ۷۶؛ هود: ۱۰؛ آل عمران: ۱۸۸) چرا که «وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ». (حدید: ۲۳) افسردگی و اضطراب ندارد. (بقره: ۳۸؛ بقره: ۱۱۲؛ انعام: ۴۸؛ یونس: ۶۲) در مجموع، از احساس امنیت و آرامش برخوردار است. (انعام: ۸۲) مهار تمایلاتش را در دست دارد (نازعات: ۴۰)، لذا می‌تواند خشم خود را خاموش کند، از خشونت بپرهیزد، از بدی‌های دیگران بگذرد و حتی در مقابل، به آن‌ها نیکی کند و کینه در دل نگیرد. (آل عمران: ۱۳۴) حسادت نمی‌کند و برتری طلب نیست. (نساء: ۵۴؛ نساء: ۳۲؛ یونس: ۸۳) تملق‌پذیر

نیست. (آل عمران: ۱۸۸) احساس گناه از نوع تخریبی ندارد، زیرا راه جبران اشتباهات را مسدود نمی‌داند؛ لذا احساس گناه او از نوع سازنده و در جهت جبران خطاهاست. (هود: ۱۱۴؛ زمر: ۵۳) به توانایی‌ها و امکانات خود مغرور نیست و احتمال عدم موفقیت را در نظر می‌گیرد. (کهف: ۲۴-۲۳) اگر چیزی را فراموش کرد، مضطرب یا اندوهناک نمی‌شود. (بقره: ۲۸۶) احساس حقارت ندارد، بلکه احساس ارزشمند بودن دارد و ارزیابی وی از خود مثبت است، در نتیجه به خود و دیگران احترام می‌گذارد، (تین: ۴؛ مؤمنون: ۱۴؛ بقره: ۳۰) اما این احساس ارزشمند بودن منجر به خودبزرگ‌بینی نمی‌شود. (نحل: ۲۳؛ غافر: ۳۵؛ غافر: ۵۶) به‌طور کلی، دیگران را دوست دارد و مهربان، خیرخواه و خوش‌نیت است (بلد: ۱۷؛ فتح: ۲۹) رحمت خدا تو را با خلق، مهربان و خوش‌خوی گردانید. (آل عمران: ۱۵۹) به خدا اعتماد و توکل دارد. (شوری: ۳۶) خداوند را به‌شدت دوست دارد. (بقره: ۱۶۵) با پدیده سوگ کنار می‌آید (بقره: ۱۵۶) و مسئله مرگ برای او حل شده و در او اضطراب ایجاد نمی‌کند. (آل عمران: ۱۵۸)

۳. ویژگی‌های رفتاری

به بیان قرآن، شخصیت سالم از اظهار نظر درباره چیزی که نمی‌داند پرهیز می‌کند (نور: ۱۵): *فَلِمَ تَحَاجُّونَ فِيمَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ*. (آل عمران: ۶۶) تشنه آموختن به‌منظور رشد است. (کهف: ۶۶) پیش‌داوری نمی‌کند و اهل تحقیق است. (زمر: ۱۸) حق را مخفی نمی‌کند و حقیقت را می‌گوید، حتی اگر بر علیه خود یا نزدیکانش باشد. (بقره: ۴۲؛ نساء: ۱۳۵؛ انعام: ۱۵۲) رفتار وی با شناخت و عواطف او هماهنگی و سازگاری دارد؛ لذا دورنگی، ریا و نفاق ندارد. روراست و راستگو است. (احزاب: ۲۴؛ صف: ۳-۲؛ آل عمران: ۱۶۷) اهل رعایت حد و مرزها و قوانین است، (نحل: ۱۲۸؛ اعراف: ۹۶) حتی اگر در تنگنا بیفتد، دست به ستم یا قانون‌شکنی نمی‌زند. (طلاق: ۲) در مشکلات وقار و صبر خود را از دست نمی‌دهد. (بقره: ۱۷۷؛ معارج: ۵) ضمن سازگاری با محیط، در حد توان به رفع اشکالات محیط می‌پردازد. (هود: ۸۸) برای جبران اشتباهاتش تلاش

می‌کند. (نساء: ۱۷) رفتار متکبرانه ندارد. (لقمان: ۱۸) در حفظ حریم و احترام دیگران کوشاست؛ لذا غیبت، تمسخر، عیب‌جویی و هرزه‌بانی نمی‌کند، حتی به بهانه شوخی. (حجرات: ۱۱-۱۲) آنچه از دیگران انتظار دارد، خودش عمل می‌کند. (بقره: ۴۴) در تعامل با دیگران منصف است. (هود: ۸۵) کم‌کاری نمی‌کند. (مطففین: ۳-۱) مردم‌آزار و ضداجتماعی نیست، از خشونت پرهیز می‌کند و رفتار نرم و توأم با مهربانی دارد. (احزاب: ۵۸؛ آل عمران: ۱۵۹؛ آل عمران: ۱۳۴) آرام‌سخن می‌گوید و آرام رفتار می‌کند. (لقمان: ۱۹) آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می‌دهد. (حشر: ۹) سخاوتمند و دست و دل باز است، (حشر: ۹) اما از حق خود و حق مظلوم دفاع می‌کند (نساء: ۱۴۸؛ شوری: ۴۱؛ بقره: ۲۷۹؛ نساء: ۷۵) و اگر نتواند حق خود را بگیرد، از جایگاه ظلم بیرون می‌رود (هجرت می‌کند). (نحل: ۴۱) اگر به او بدی شود، حداکثر به همان اندازه پاسخ می‌دهد نه بیشتر، (نحل: ۱۲۶) اما ترجیحاً از بدی دیگران می‌گذرد (نحل: ۱۲۶؛ شوری: ۴۳) و در حالت بهتر، بدی را با خوبی پاسخ می‌دهد. (رعد: ۲۲ و قصص: ۵۴) به دیگران نیکی می‌کند و نیکی آنان را با نیکی پاسخ می‌دهد (رحمن: ۶۰) و ترجیحاً نیکی دیگران را با نیکی بالاتری پاسخ می‌دهد. (نساء: ۸۶) اگر به کسی نیکی کرد، او را با منت نمی‌آزارد. (بقره: ۲۶۴؛ مدثر: ۶) برای افزایش احساس ارزشمندی خود، دیگران را تحقیر نمی‌کند. (زخرف: ۵۴) رفتار نمایشی ندارد. (انفال: ۴۷؛ ماعون: ۶) اجتماعی است و تکروی و انزوا ندارد. (آل عمران: ۱۰۳) به‌نحو مؤثر ارتباط برقرار می‌کند و یک شنونده فعال است؛ (زمر: ۱۸) - جالب آن است که در این آیه به‌جای کلمه یسمعون (شنیدن) از کلمه یستمعون (گوش دادن) استفاده شده که نشان‌دهنده شنیدن فعال است - جا را برای حضور اجتماعی دیگران تنگ نمی‌کند. (مجادله: ۱۱) استقلال فکری دارد، (مائده: ۴۸؛ انعام: ۱۱۶؛ بقره: ۱۶۶) در عین حال استبداد رأی ندارد و از مشورت دیگران بهره‌مند می‌شود. (شوری: ۳۸) رفتار برتری‌جویانه ندارد. (قصص: ۸۳؛ یونس: ۸۳) نسبت به امانت و قول خود متعهد است. (مؤمنون: ۸ و معارج: ۲۲؛ اسراء: ۳۴؛ آل عمران: ۷۶؛ بقره: ۱۷۷) خیانت نمی‌کند. (یوسف: ۵۲) برای خودکفایی مالی تلاش می‌کند، (نحل:

۱۴؛ مزمل: ۲۰) اما بیش از حد مال‌اندوزی نمی‌کند (عامل استرس). (توبه: ۳۴؛ تکاثر: ۱) برای خود محدودیت‌های ساختگی قائل نمی‌شود و خود را از نعمت‌های پاکیزه دنیا محروم نمی‌کند. (مائده: ۸۷؛ اعراف: ۳۲) هدف اصلی او در بهره‌گیری از نعمات دنیوی، سعادت اخروی است. (قصص: ۷۷) در غذای مصرفی خود دقت می‌کند و هر چیزی را نمی‌خورد، (بقره: ۱۷۲) به‌خصوص از مصرف موادی که اندیشه را مختل می‌کنند (مانند الکل) خودداری می‌کند. (مائده: ۹۱) پرخوری و شکم‌بارگی نمی‌کند. (اعراف: ۳۱) روابط جنسی تنظیم‌شده و کنترل‌شده‌ای دارد. (مؤمنون: ۸-۵) چشم‌چرانی نمی‌کند (یک انحراف شناخته‌شده روانی). (نور: ۳۱-۳۰) متقابلاً از خودنمایی تحریک‌آمیز هم پرهیز می‌کند. (نور: ۳۱؛ احزاب: ۳۲) از مزایای روانی تشکیل خانواده بهره‌مند می‌شود. (روم: ۲۱) برای کنترل احساسات جنسی خود از مکانیسم‌های دفاعی مانند سرکوب استفاده نمی‌کند، بلکه مکانیسم‌های تطابق را به‌کار می‌بندد؛ یعنی در صورت امکان این گزینه را به طریق سالم ارضا می‌کند (حل مسئله با مکانیسم تطابقی تسلط و مهارت) و در غیر این صورت، از مکانیسم‌های تطابقی دیگری مانند تصعید و تعلیه و دین‌گرایی استفاده می‌کند، (نور: ۳۲ و ۳۳؛ طلاق: ۳-۲) اما با غیر هم‌مسلك خود ازدواج نمی‌کند (به‌دلیل عوارض روانی برای زوجین و فرزندان که در جای خود اثبات شده است). (بقره: ۲۲۱) به نظافت و بهداشت فردی اهمیت می‌دهد. (مدثر: ۵-۴؛ بقره: ۲۲۲) سحرخیز است. (آل عمران: ۱۷) رفتارهای خودتخریبی، خودآزاری و خودکشی ندارد. (نساء: ۲۹) از آثار روانی انفاق بهره‌مند می‌شود. (بقره: ۲۶۵) برای منابع ارزش قائل است و ریخت‌وپاش نمی‌کند. (اسراء: ۲۷-۲۶) در طول روز ساعاتی را به تمرکز فکری معنوی و نیایش می‌گذراند (طه: ۱۴) و در اکثر حالات به یاد خداست. (جمعه: ۱۰) اهل اتلاف وقت، لغو و بیهودگی نیست و از امور بی‌محتوا و بی‌نتیجه پرهیز می‌کند (مؤمنون: ۳؛ فرقان: ۷۲) و از بیکاری دوری می‌کند، اما همزمان به کارهای متعددی نمی‌پردازد (زیرا هر دو، منبع استرس هستند)؛ لذا با اتمام هر یک، کار جدیدی را آغاز می‌کند. (انشراح: ۷)

نتیجه‌گیری

اکثر نظریه‌های مطرح‌شده در روان‌شناسی مثل روان‌تحلیلگری، نظریه روابط شیء، نظریه‌های انسان‌گرایی و وجودی، نظریه‌های شناختی و رفتاری و ... به تبیین انسان به‌عنوان اساس نظریه خود پرداختند و شخصیت انسان را مورد تحلیل قرار داده و نحوه سلامتی و کمال او را به تصویر کشیده‌اند. اما از آنجا که ذهن بشر محدود بوده و قادر به درک تمام ابعاد مخلوقات خدا از جمله انسان نیست، تمام نظریات مطرح‌شده در روان‌شناسی دارای نقص‌های کلی یا جزئی هستند که این نواقص مورد نقد قرار گرفته‌اند. در این میان، دین مبین اسلام که از طرف خالق او برای هدایت بشریت نازل شده، ابعاد او را به‌طور کامل به تصویر کشیده است. البته هر چند در تحقیق حاضر آیات و روایات دینی جمع‌آوری شده ولی که تنها یک اسلام‌شناس واقعی می‌تواند حقیقت انسان و ابعاد او را از دین استخراج کند.

آیین زندگی‌ساز اسلام که بر طبیعت و فطرت انسان استوار است (و تغییری در آن پدید نمی‌آید) نه تنها سلامت جسمانی و سلامت روانی خود فرد را در نظر دارد، بلکه آرامش و سلامت جامعه و عملکرد فرد در قبال آن را نیز نادیده نمی‌گیرد؛ زیرا اگر تنها رفتار فرد و احساس رضایت وی را در قبال خودش مورد نظر قرار دهیم، ممکن است این رضایتمندی با منافع افراد دیگر و آزادی‌شان در تضاد باشد. از آنجا که هدف روان‌شناسی اسلامی رسیدن به کمال مطلق و کسب قابلیت جانشینی خدا بر روی زمین و احراز شایستگی داشتن نفخه الهی است، هر عامل بازدارنده برای رسیدن به این هدف، از موانع رشد تلقی شده و آنچه رسیدن به کمال واقعی انسانی را فراهم کند، به‌عنوان سلامت و بهداشت روانی محسوب می‌شود.

کتابنامه

۱. آذربایجانی، مسعود، ۱۳۷۵، انسان کامل (مطلوب) از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، مجله حوزه و دانشگاه، شماره ۹.
۲. احمدی، علی‌اصغر، ۱۳۶۸، روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلام، امیرکبیر.
۳. پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان، ۱۳۸۱، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، رشد.
۴. تاد، جودیت. سی. بوهارت، آرتور، ۱۳۷۹، اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره، ترجمه مهرداد فیروزبخت، تهران، رسا.
۵. حسن محمد شرقاوی، ۱۳۶۶، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام، ترجمه سیدمحمدباقر حجتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶. خدا رحیمی، سیامک، ۱۳۷۴، مفهوم سلامت روان‌شناختی، انتشارات جاودان خرد.
۷. روزنهان، دیویدال؛ سلیگمن، مارتین، ای. پی، ۱۳۷۹، روان‌شناسی نابهنجاری، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ساوالان.
۸. شولتز دوان، ۱۳۶۸، روان‌شناسی کمال. ترجمه گیتی خوشدل. تهران، نشر نو.
۹. شولتز دوان، شولتز سیدی الن، ۱۳۸۶، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، نشر روان.
۱۰. شولتز، دوان، شولتز سیدنی الن، ۱۳۸۴، روان‌شناسی نوین، ترجمه علی اکبر سیف و همکاران، نشر دوران.
۱۱. گلاور، جان ای و برونیگ راجر اچ، ۱۳۸۶، روان‌شناسی تربیتی و کاربرد و اصول آن، ترجمه علیقلی خرازی، نشر دانشگاهی، چاپ هفتم.
۱۲. کدیور، پروین، ۱۳۸۲، روان‌شناسی تربیتی، تهران، انتشارات سمت.
۱۳. مزلو، آبراهام، ۱۳۶۷، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگران، تهران، گلشایی.
۱۴. محمد عثمان، ۱۳۶۷، قرآن و روان‌شناسی، آستان قدس رضوی، نشر بنیاد.
۱۵. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۶، انسان کامل، قم، صدرا.
۱۶. مطهری، مرتضی، ۱۳۶۲، تعلیم و تربیت در اسلام، قم، صدرا.
۱۷. مرعشی، سیدعلی، ۱۳۸۳، بهداشت روانی در قرآن، مجله نقد و نظر، شماره ۳۵ و ۳۶.
۱۸. مزلو، ۱۳۶۷، ابراهام انگیزش و شخصیت، ترجمه احوود رضوانی، انتشارات آستان قدس رضوی.
۱۹. مزلو، آبراهام، ۱۳۶۷، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگران.
۲۰. نصری، عبدالله، ۱۳۷۶، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.
۲۱. هاوتون، کیت و دیگران، ۱۳۸۲، رفتاردرمانی شناختی، ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده، نشر ارجمند.

