

نشریه انسان سالم

دکتر اصغر آقایی

استاد تمام دانشگاه آزاد اسلامی اصفهان (خوراسگان)

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دویی
شماره کتاب: ۵۳۸۰۲۳۹

آقای، اصغر، ۱۳۴۱-
نظریه انسان سالم/ اصغر آقای.
اصفهان: نشر نوشته، ۱۳۹۷.
۳۳۶ص.
۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۴۵-۹
شخصیت
Personality
انسان—روان شناسی
Human beings--Psychology
بهداشت روانی
Mental health
۱۳۹۷ع ۶۹۸/۱۷ BF
۱۵۸/۱
۵۳۸۰۲۳۹



اصفهان - خیابان فلسطین- ساختمان نوید

کد پستی: ۸۱۴۳۹-۸۴۱۳۶

تلفن: ۰۳۱-۳۲۲۲۶۴۴۵-۳۱ دورنگار: ۰۳۱-۳۲۲۰۸۶۱۰

Website: www.neveshtebook.com

E-mail: neveshte.pub@gmail.com

نظریه انسان سالم

نویسنده: دکتر اصغر آقای

طرح جلد: ابوالفضل آقای

لینتوگراف: طلوع

چاپ: هشت بهشت

صحافی: سپاهان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۸۶-۱۴۵-۹

ISBN: 978-600-386-145-9

کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۷	فصل اول: معنا
۲۴	ویژگی‌های یک معنا
۲۶	انواع معنا
۲۸	با معناترین معناها کدام است؟
۳۱	خصوصیات افراد دارای معنا
۳۲	معنا در افراد بیمار
۳۲	راه‌های رسیدن به معنا
۵۹	فصل دوم: آرامش
۶۴	خصوصیات انسان دارای آرامش
۶۵	خصوصیات انسان فاقد آرامش
۶۵	راه‌های رسیدن به آرامش
۷۳	فصل سوم: جریان (جاری بودن)
۷۹	خصوصیات انسان سالم در ویژگی جاری بودن
۷۹	خصوصیات انسان‌های بیمار در ویژگی جاری بودن
۸۰	راه‌های رسیدن به جریان (جاری بودن) متناسب با یک انسان سالم
۹۱	فصل چهارم: شادی
۹۸	خصوصیات افراد شاد
۹۹	شادی در افراد بیمار
۱۰۱	راه‌های رسیدن به شادی
۱۱۹	فصل پنجم: قناعت (قانع بودن)
۱۲۸	ویژگی‌های انسان‌های قانع
۱۲۹	قناعت در افراد بیمار

۱۲۹	راه‌های رسیدن به قناعت
۱۳۳	فصل ششم: بخشندگی بدون چشم‌داشت
۱۳۳	بخشش در افراد سالم
۱۳۶	بخشش در افراد بیمار
۱۳۷	راه‌های رسیدن به توان‌مندی بخشش بدون چشم‌داشت
۱۴۳	فصل هفتم: توان گذشت و فراموشی
۱۴۹	خصوصیات افراد دارای توان گذشت و فراموشی
۱۵۰	گذشت و فراموشی در افراد بیمار
۱۵۱	راه‌های رسیدن به توانایی گذشت و فراموشی
۱۶۳	فصل هشتم: رضایت
۱۶۸	خصوصیات افراد دارای رضایت (راضی)
۱۷۰	رضایت در سازندگان بیمار
۱۷۱	راه‌های رسیدن به رضایت
۱۸۳	فصل نهم: امید
۱۸۷	خصوصیات انسان دارای امید (امیدوار)
۱۸۸	امید و امیدواری در انسان
۱۸۹	راه‌های رسیدن به امید و امیدواری
۲۱۳	فصل دهم: توانایی لذت بردن
۲۱۶	خصوصیات افراد دارای توان‌مندی لذت‌بردن
۲۱۶	لذت بردن افراد بیمار
۲۱۷	راه‌های رسیدن به توانایی لذت بردن
۲۳۹	فصل یازدهم: درک غم اصیل
۲۴۱	خصوصیات افراد دارای توان‌مندی درک غم اصیل
۲۴۲	درک غم اصیل در افراد بیمار
۲۴۳	راه‌های رسیدن به توانایی درک غم اصیل
۲۶۳	فصل دوازدهم: ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود
۲۶۹	خصوصیات افراد دارای ارتباط با خالق، عاشق مخلوق و مهربان با خود
۲۷۱	خصوصیات افراد بیمار در موضوع ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربان با خود
۲۷۳	راه‌های رسیدن به توانایی ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود
۲۸۵	فصل سیزدهم: داشتن فراشناخت و استفاده از آن
۲۸۹	خصوصیات افراد دارای فراشناخت

۲۹۰	فراشناخت افراد بیمار
۲۹۱	راه‌های رسیدن به فراشناخت
۳۰۹	فصل چهاردهم: بحث و نتیجه‌گیری
۳۱۷	رابطه و نقش ویژگی معنا با ویژگی‌های انسان سالم
۳۳۱	جمع‌بندی نهایی
۳۳۵	منابع مورد استفاده و منابعی برای استفاده بیشتر

www.ketab.ir

مقدمه

اگر یکی از اهداف رشد انسان را تکامل و تعالی توانمندی‌های انسانی او بدانیم؛ مشاهده خواهیم کرد که نوع انسان از زمان انسان‌های اولیه تا به امروز، و هم هر انسان از تولد تا مرگ، در این فرایند، حرکت رو به جلو داشته است. گرچه در این راه، همواره فراز و فرودهای زیادی بوده است. اما این فراز و فرودها، نشان‌دهنده وجود الگوهای رشدی متفاوت و متعدد است. زیرا انسان موجودی است الگوخواه و الگوپذیر. بر این اساس، در طول تاریخ تکامل بشر، افراد مختلف، از زوایای متفاوت، منطبق بر باورها، اعتقادات و جهان‌بینی و دانش خود و یا بنا بر رستی که داشته‌اند؛ برای تسهیل حرکت رو به تکامل انسان، الگوها و مدل‌های خود را ارائه کرده‌اند. از جمله الگوهای قابل توجه در این زمینه، الگوی انسان سالم و انسان کامل است. مدل‌های انسان کامل بیشتر در جهت تعالی جنبه‌های اخلاقی و معرفتی انسان و مدل‌های انسان سالم بیشتر در جهت تعالی جنبه‌های روان‌شناختی انسان بوده است. در باره‌ی انسان سالم مطالب زیادی نوشته شده و نظریه‌های متعدد و دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که هر یک با تأکید بر چندین اصل و ویژگی، سعی نموده‌اند الگویی برای سلامت روانی و به تبع آن سلامت دیگر ابعاد وجودی انسان، ترسیم و تدوین نمایند. مبنای همگی این الگوها، خواسته‌ها و نیازها و توانمندی‌های نوع انسان برای رسیدن به نقطه‌ای بوده که بتواند ضمن برخورداری از ویژگی‌های تعالی انسانی، با سبک زندگی مناسب‌تر و سالم‌تری، احساس ارزشمندی کرده و روابط اجتماعی بهتری نیز داشته باشد. گرچه؛ به دلیل وجود ویژگی‌های بسیار مشترک انسان‌ها از هر قوم و ملیت و نژادی که باشند، مشابهت‌های زیادی در همگی این الگوها وجود دارد. اما قاعدتاً؛ زمانی یک الگو بیشتر مورد توجه و استقبال عموم قرار می‌گیرد که با آموزه‌های فرهنگی و شرایط محیطی که در آن یک گروه از مردم رشد کرده‌اند، از قابلیت فهم و قدرت سازگاری بیشتری برخوردار باشد. از طرفی؛ با توجه به گستردگی متنوع بودن ویژگی‌های انسانی و تمایلات و گرایش‌های مختلف و رو به افزایش انسان قرن

حاضر، هم‌چنان؛ نیاز به الگوها و مدل‌های جدید انسان سالم، احساس می‌شود. بر این اساس، نظریه‌ی انسان سالم که در این کتاب به آن پرداخته شده است، ضمن امکان داشتن شباهت‌هایی با سایر دیدگاه‌ها و نظریه‌های مرتبط با انسان سالم، از منظر یک انسان متولد شده و پرورش یافته در فرهنگ کشور ایران، به عنوان انسان سالم تأکید دارد. با وجود این که ویژگی‌های مطرح شده در این نظریه، مشترک بین تمام انسان‌ها در همه‌ی فرهنگ‌ها و جوامع می‌باشد، اما به مردمی که با آموزه‌های این فرهنگ بزرگ شده و یا نسبت به آن آشنایی دارند، نزدیک‌تر و شبیه‌تر است.

در این جا، ذکر چند نکته ضروری است:

نکته‌ی اول: این نظریه، منظور از انسان سالم، انسان کامل نیست. انسان کامل بیشتر یک انسان فلسفی و تا حدودی اعتقادی است که خصوصیات و ویژگی‌های مخصوص به خود دارد و از فرهنگی به فرهنگی دیگر و از فلسفه‌ای وجودی به فلسفه‌ای دیگر و هم‌چنین از یک انولوژی به ایدئولوژی دیگر، متفاوت می‌شود. به همین دلیل بحث و بیان ویژگی‌های انسان کامل تخصص‌های مخصوص به خود و دانش و بینش ویژه‌ی خود را می‌طلبد. ضمن آن‌که وجوه مشترک بسیاری بین انسان سالم و کامل وجود دارد. از جمله این که ویژگی‌های انسان سالم، بخشی از ویژگی‌های انسان کامل را تشکیل می‌دهد.

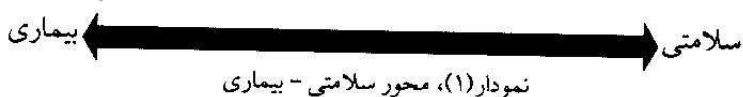
نکته‌ی دوم: در این دیدگاه، منظور از انسان سالم، یک انسان صرفاً خوب نیست. یک انسان خوب حتماً بعضی و یا بخشی از ویژگی‌های یک انسان سالم را دارد، اما هر انسان خوبی، لزوماً یک انسان سالم مورد نظر ما نیست. همه‌ی ما از زیادی را می‌شناسیم که به انسان‌های خوب معروف هستند. اما در میدان عمل، تجربه و حکم خوردن و موقعیت‌هایی که باید مرد میدان باشند، لغزش داشته و فطرت بقای آن‌ها بر ویژگی‌های سلامت‌شان غلبه می‌کند. هم‌چنین؛ وقتی از دیگران سؤال می‌کنیم که یک آدم خوب چه کسی است؟ یا فلان شخص که می‌گویید آدم خوبی است، چه ویژگی‌هایی دارد؟ اغلب پاسخ‌ها شامل موارد کلی یا در باره‌ی کمک کردن به دیگران و یا یک تعداد خصوصیت و ویژگی‌های صرفاً اخلاقی است. مثلاً: «خیلی خوب است، انسان است، به دیگران کمک می‌کند، درست‌کار است، با اخلاق است و...». همه‌ی این توصیف‌ها در وصف یک انسان؛ نشان‌دهنده‌ی این است که شخص مورد نظر، آدم خوبی است و مرزها و چارچوب‌ها را رعایت می‌کند، به دیگران آسیبی جدی وارد نمی‌کند و در مواردی منفعت هم می‌رساند. ما با این انسان نه تنها

مشکلی نداریم، حتی وی را تحسین نیز می‌کنیم؛ اما انسان خوب با انسان سالم مورد نظر ما تفاوت‌هایی دارد؛ از جمله:

(۱) نسبت به انسان سالم، فاصله‌ی بیشتری تا سلامتی کامل دارد.
 (۲) یک انسان سالم به درجه‌ای از رشد و کمال رسیده است که منافع دیگران را فدای منافع خود نمی‌کند. در حالی که انسان‌های خوب و معمولی اگر برای حفظ مصالح و منافع خود ضرورت دیدند، در بسیاری از موارد، بر اساس توجیه‌هایی که می‌کنند، منافع خود را بر منافع دیگران مقدم دانسته و مجاز می‌شمرند. انسان سالم مورد نظر ما از این صفت فاصله‌ی زیادی دارد. انسان‌های خوب در بین جمعیت انسان‌های عادی یا معمولی، نه بیمار و نه کاملاً سالم جای دارند.

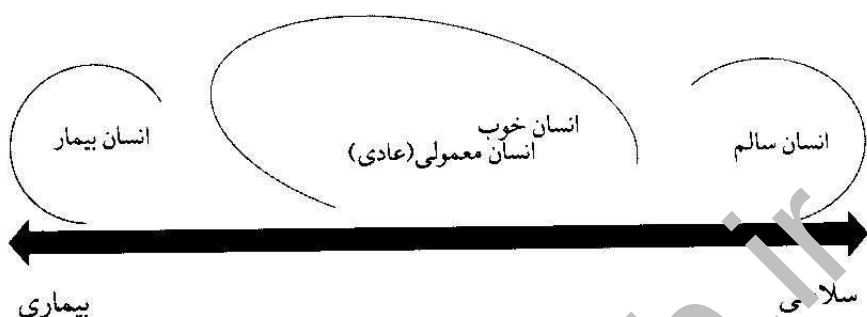
نکته‌ی سوم: مقصود ما از انسان سالم، سلامت در بُعد جسمانی و فیزیولوژیکی او نیست، اگر چه از یک انسان سالم انتظار می‌رود در همه‌ی ابعاد وجودی (جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی) از سلامت نسبتاً خوبی برخوردار باشد. منظور از انسان سالم در این نظریه بیشتر جنبه‌های روان‌شناختی یک انسان برای سلامت است که خواه ناخواه سایر ابعاد وجودی، مخصوصاً ابعاد اجتماعی و معنوی او را نیز شامل می‌شود. به همین طریق، منظور از انسان بیمار نیز بیشتر از جنبه‌ی روان‌شناختی و همین زاویه است.

نکته‌ی چهارم: در این دیدگاه، هیچ انسانی صد در صد سالم و هیچ‌کس بیمار صد درصد نیست. سلامت و بیماری در یک طیف (از بیماری تا سلامت) قرار داشته و هر انسانی که از ویژگی‌های بیشتری برخوردار باشد، به سلامتی نزدیکتر و بر عکس آن به بیماری نزدیک‌تر است.



بر این اساس، برای سهولت فهم مطلب، انسان‌ها را به چهار دسته طبقه‌بندی می‌کنیم. اول انسان سالم، دوم انسان معمولی یا عادی، سوم انسان خوب و چهارم انسان بیمار. طبق این دسته‌بندی، انسان‌های بیمار به ابتدای طیف بیماری نزدیک‌ترند. انسان‌های معمولی یا عادی، بین دو انتهای طیف سلامتی - بیماری و بیشتر در اطراف میانه‌ی آن، پراکنده‌اند و انسان‌های خوب با درجاتی بالاتر از ویژگی‌های سلامت، در بین افراد عادی ولی نزدیک‌تر

به ابتدای طیف سلامتی در مقایسه با افراد عادی قرار دارند. انسان‌های سالم مورد نظر ما حول و حوش ابتدای طیف سلامتی جای دارند. نمودار (۲)، جایگاه فرضی انسان‌ها را در محور سلامتی - بیماری نشان می‌دهد.



نمود (۲) جایگاه فرضی انسان‌ها در محور سلامتی - بیماری

با توجه به آنچه در باره انسان (انسان سالم، بیمار، معمولی، خوب و انسان کامل) تا این جا گفته شد؛ اگر هدف اصلی بهداشت روان را پیش‌گیری و ارتقای سطح سلامت فکر و روان بدانیم، در این راستا، هدف نهایی بهداشت روان، رسیدن به انسان سالم است. در فرهنگ لغت، بهداشت به معنای نیکو نگه داشتن به کار رفته است. واژه‌ی بهداشت متشکل از دو جزء می‌باشد: به + داشت. به، به معنای بهتر و داشت به معنای مراقبت کردن و داشتن. بنابراین این بهداشت یعنی بهتر مراقبت کردن برای بزرگداشتن. بر اساس این تعریف، بهداشت روان به معنای بهتر مراقبت کردن از روان، برای داشتن روانی بهتر می‌باشد.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت را این‌گونه تعریف کرده است: «سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و نقه روانی و...». به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، نمی‌توان فرد سالمی دانست، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روان نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد. بر این اساس، بهداشت روان عبارت است از: کلیه‌ی اقدامات و کاربرد قوانین و مقرراتی که جهت پیش‌گیری از ابتلا به بیماری‌های روانی با هدف ارتقای سطح سلامتی روان، به کار می‌روند. در باره‌ی بهداشت روان و معیارهای آن که مقدمه‌ی رسیدن به سلامت کامل روان و نهایتاً دستیابی به الگوی انسان سالم است، رویکردها و دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که هر رویکرد از یک یا چند زاویه به این مهم پرداخته‌اند. به عنوان نمونه در ادامه، هفت معیار انسان دارای بهداشت روان از نقطه نظر رویکردها و صاحب‌نظران حوزه‌های روان‌شناسی و نزدیک به آن ارائه شده است.