

بهداشت روانی بر مبنای قرآن

﴿۳﴾ لَقَدْ خَلَقْنَا

کودک را در تمام احسن تقویم

الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿۴﴾ ثُمَّ رَدَدْنَاهُ

در یک روز از اوج مرتبت و جودا بر سر زمین

أَسْفَلَ سَافِلِينَ ﴿۵﴾ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا

خیرات را بر زمین و در میان آن برادران

الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿۶﴾ مَا يَكْفِيكَ

بگو ای انسان هرگز آنکه از سزا پورا

بَعْدُ يَا لَدِينِ ﴿۷﴾ أَلَيْسَ لَللَّهِ بِأَحْكَمِ الْحَاكِمِينَ ﴿۸﴾

بر آن است که این عمل را در هر کسی

آفریننده را در هر امری خیرتر از آن هست ، (۱۱) (بر سر است)

سُبْحَانَ الْعَلِيِّ الَّذِي أَوْلَىٰ سُبْحَانَكَ يَا مَلِكُ يَا قَائِمُ

محمد حسن آموزگار

بهبائی ندارد. حتی بستگان از انتساب به افراد
 کودن و سفیه ولو اینکه از لحاظ جسمانی خوش
 اندام و زیبا باشند ، شرم دارند .
 انسان به دلیل اینکه از روح خدائی در او
 دمیده شده و بخاطر اینکه از علم خدائی بهره‌ای
 به او اعطاء گردیده ، مسجود ملائک شده است .
 (حجر ۱۵) و اذا سئیته و نفخت فیهم
 روحی فقعوا له ساجدين .
 همینکه او را به هیات وقامت استوار و معتدل بشری
 آراستم آنگاه از روح خودم در او دمیدم برایش
 به سجده افتید .

لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم ثم رددناه
 اسفل سافلین (تین ۹۵)
 ما انسان را در بهترین ساختی که باقوام است
 آفریدیم اما (اگر راه مستقیم طی نکند) او را به
 پائین ترین درجات پستی ساقط می گردانیم .
 ارج و بهای اصلی انسان به روح و معنویت اوست
 و جسم به تبع اینکه حامل روان است ارزشمند
 است . اگر انسانی عقلش زائل شده و بصورت
 مجنون ، سفیه ، کودن درآمد باشد کاری به او
 واگذار نمیشود ؛ مسئولیتی از او نمیخواهند کسی
 طرح دوستی با او ندارد و میتوان گفت که هیچ

تمام بدن انسان تعمیم می‌دهیم و می‌گوئیم فلان شخص بیمار است .

اما عدم تعادل روان بسادگی قابل تمیز نیست و دردمندی روان از قبیل درددندن یا ناراحتی چشم و گوش نمی‌باشد .

معمولا " همه ما خود را از نظر روانی سالم میدانیم از باب مثال حاضر نیستیم بگوئیم از لحاظ عاطفی یا از لحاظ قضاوت ، اراده ، تدبیر و مدیریت ، یا از لحاظ جرات اقدام ، بیمار هستیم . حتی حاضر نمی‌شویم که بشنویم کم هوش و استعداد هستیم . کس دیگری هم اگر بخواهد بما بگوید که ناهنجاری رفتاری و روانی داریم یا احتیاط می‌گوید . زیرا میدانم - مورد اعتراض ما واقع می‌شود . همه ما خود را عاقل‌ترین و عادل‌ترین تصور می‌کنیم بقول سعدی :

هرکس را عقل خویش کمال نماید و فرزند خود به جمال :

نشانه‌ای که ما خود را اقل مردم میدانیم ، آنکه وقتی در جمع قرار می‌گیریم ، اظهار نظر می‌کنیم از دیگران انتقاد می‌کنیم . از عدالت و آزادی علم ، نظام حکومتی شایسته سخن می‌گوئیم نا آنجا که برای مجلس قانونگذاری ، هیات دولت ، و ولایت و حتی دیانت طرح و برنامه می‌دهیم .

تنها ارفاقی که انسان در شان روانی خودش می‌کند ، آنستکه گاهگاهی که از آلام درونی هیجانانگیز ، وسواس ، اضطراب و تردید ، بجان می‌آید ، می‌گوید اعصاب خراب شده ، اعصابم خرد شده یا دلم گرفته یا تنگ شده .

ضابطه‌های سنجشی سلامت روان در میان عامه مردم حتی خواص متفاوت است مثلا " دیده می‌شود به کسی که خوب پول پیدا نمی‌کند می‌گویند خل

نفس انسان متعادل آفریده شده و استعدادات بالقوه‌ای که در او نهاده شده برای رشد متعادل او کفایت دارند . اما منوط به آنستکه انسان از این استعدادات بر طبق موازین استفاده کند و توان خود را بکار گیرد و بر مبنای فطرت عمل کند که موصل به صراط مستقیم است . و از ورود به راههای انحرافی جدا " خودداری نماید . در غیر اینصورت از تعادل خارج می‌شود .

(شمس $\frac{91}{6}$) و نفس و ما سوبها فالههما فجورها و تقویها ، قد افلح من زکیها سوگند به نفس و آنکه آنرا بانظام کامل آفرید . کار ناشایست و شایسته را بدان الهام نمودیم بتحقیق رستگار می‌شود هرکس که تزکیه نماید آنرا .

نفس قدرت تمیز حق از باطل و صواب از خطارا داراست . و انسان هر عمل نیکی را که بجا آورد ، با هر کار بدی را که مرتکب شود تمیز میدهد و اگر به بدی دست می‌یازد و خود را آلوده می‌کند معمولا " آگاهانه انجام میدهد . و آلوده کردن نفس در واقع عملی ارادی و عمدی است . و به نفس آلوده می‌توانیم بیمار و ناهنجار بگوئیم .

سلامت و بیماری بدن ، خیلی زود مشخص می‌شود . جسم سالم آنستکه هیچگونه رنجشی و با دردی از دستگاہها و اندامها احساس نمی‌کند . انسان نه تنها خودش از بیماری جسمش با خبر می‌شود بلکه دیگران هم از طریق رویت و بسا آزمایش از بیماری او مطلع می‌گردند . همینکه بدنی دردمند نیست می‌گوئیم سالم است . و هرگاه در اندامی اختلال پیدا شد یا نظم کاری دستگاهی از بدن بهم خورد می‌گوئیم آن اندام یا دستگاه بیمار است . و معمولا " بیماری یک اندام را به





است. بنکسی که موازین شرعی را در نظر رعایت می‌کند، می‌گوید اهل است.

از جمله موارد شکست آنکه هر چه ملاک سلامت روان و تفاوت ملاحظه افراد آنکه فرعون به رسول خدا حضرت موسی گفتند سحر با ما سخن استند (زاریات ۵۱) فتولی بکنند و قال ساجسیر او سخنون.

و فرعون بنانکه بلکه قدرت سر از اطاعت حق بچید و گفت که موسی سحر با ما خوانده است و درباره رسول اکرم نیز چنین سخاوتی کردید (حجر ۱۵) و قالو یا ایها الذی نزل علیه الذکر انک لیجئون.

(احزاب ۳۳) ان اللغو یطغیة یطون علی اللهن یا ایها اللذین استوا علوا علیه و سلطوا تسلیم.

همانا خداوند و فرشتگان او بر خاتم الانبیا درود می‌فرستند. ای کسانی که ایمان آورده‌اید درود بفرستید بر او از سر تسلیم عرضی. یا می‌فرماید (قم ۱۰۸) انک لعلی خلق عظیم لذا تشبهن و تفاوت عامه حتی بندگان پرورد آنها که دارای کرامات فکری و عقیده نسی و ویژگی هستند تعیین کننده و قابل اعتماد نیست.

پس مایه سلامت روان یا نفس کدام است؟

یک مرحله شدید و بالای بیماری روانی را از خیلی قدیم می‌شناخته‌اند و آن موقن است که شخصی قدرت اداره خود را ندارد، از خود نمی‌تواند مواظبت کند، از واقعیت تصویر غیر واقعی دارد، رفتارهای کودکانه از خود بروز می‌دهد و اختلال شدید و مداوم عاطفی پیدا کرده است و به این حالت دیوانگی گفته‌اند و عملاً "هسم" می‌گویند.

نوعی طبقه بندی از بیماری روانی را روانشناسان کرده‌اند و شرح زیر است (۲)

بیماریهای خفایی، اضطراب، وسواس، هیستری، شیرو فرنی و ... طبقه بندی دیگری که جدیدتر است شرح زیر است.

۱- اضطراب ۲- از هم راستی ۳- هیستری ۴- فرنی ۵- وسواس ۶- فریبون یا استرژنی ۷- استیکوز یا جنون

۱- جنون هم خود برجانی داراست، شامل شیرو فرنی، استیکوز عاطفی، پارانویا و غیره ... استیکوز فرجه بندی و طبقه بندی در مالک رجعات و آزانیات همما مدخمس و محقق در بعضی از اشعار آمده و بجای خود فایسبل احرام است. و بر اساس آنها تا حدودی بعضی بیماریها را مطالعه می‌کنند، بازار شدت بروز و تفاوت بیماری می‌کاهد.

در ضمن حال با افرادی را می‌بینیم که بیست بیمارهای فوق سلا هستند و در طبقه بندی ملی فوق نمی‌کنند. افرادی اند که حتی به مقامات عالی با ریاست مملکت رسیده‌اند و سلطنتی چندین ساله و محکوم اقبال قدرت به جامعه ضرر زده‌اند (در حالی که حالا "بخودشان آسیب رسانده‌اند") هیلر، چنگیز، نرون، رضاخان، بیزید، اسکندر و نظائر آنها را کسی مجنون یا بیمار روانی نمی‌گوید اما واقعا "نموده این افراد را که مخاطب ریاست نیست به جنایات بردماند میتوان گفت که افراد ناشی و بی عیب و آسانهای سالمندی بردماند.

گمانی در جامعه هستند که از شدت علاقه به پول دولت به احتکار، گرانفروشی، ارتشا و قاچاق می‌روند، افرادی هستند که برای احراز مقام دست به حلق و تکریم بجا می‌زنند، آیا اینها در سلامت می‌توانند است کسانی پاسخ بدهند که این

کجرفناریها مسائل اخلاقی ، حقوقی ، اجتماعی و نظائر اینها است . . . اما در همین حال اینگونه حالات امری روانی اندواز اندیشه ، اراده و مواظف افراد ناشی میشوند و شناگر نایسانبانی روح و نفسانند ، هر کدام علت دارند ، و قابل درمان نیز می باشند .

دستگاه روانی

همانطور که بدن از واحدها یا دستگاههای گردش خون ، عاضله و غیره تشکیل شده و مجموعاً نظام ریستی جسمانی را بوجود آورده اند ، دستگاه روانی هم از واحدهای ، عاطفه ، عقل ، اراده تشکیل گردیده ، همانطور که در بدن هر دستگاهی کار خاصی را انجام میدهد هر واحدی از دستگاه روانی نیز کار مخصوصی می کند ، همانطور که هر نظام کوچکی از بدن با سایر نظامات در بدن ارتباط و همکاری دارد ، نظامات عاطفی ، ارادی و عقلانی هم باهم در ارتباطند و تاثیرات متقابل دارند .

انسان قادر است که روان خود را محسوسال نگاهدارد ، عوامل خارجی همانطور که بر بدن اثر می گذارند ، بر دستگاه روانی نیز اثر می نهند ، همچنانکه هر کدام از دستگاههای بدن بیمار می شوند ، نظامات روانی نیز بیمار میشوند و همانطور که برای بدن درمان است برای روح هم هست .

انسان همانطور که از لحاظ بدنی ، منبع ایجاد انرژی ، صرف انرژی و کنترل انرژی است روان انسان هم منبع ایجاد انرژی ، صرف انرژی و کنترل نیرو است .

همانطور که بدن قدرت تعدیل و ترمیم و رشد

خود را داراست ، دستگاه روانی نیز قدرت تعدیل و ترمیم و رشد خود را داراست ، رشد بدنسی هشتاد و پنج تا بیست و هشتاد ساله می باشد ، بطوریکه تا بیست و هشتاد سالگی ، بلکه تا آخر عمر ادامه می یابد . اگر شرایط آتشی به نطفه ای از بدن برسد انسان بانعام قدرت خود را بازی می کند و عکس العمل ناشی می دهد و جنس حساسی برای روان بشر هست ، بطوریکه اگر در شرایط متغیری بد انسان یک تغییراتی گفته شود بانعام وجود منقلب میشود و گاهی بانعام قدرت در صدد مقابله و جریان بر می آید .

حساسیت و حالت روانی انسان طوری است که اگر بطوریکه درجه بدهد تا توجیه مقام پیدا کند ، شاد می شود و خوش می گذرد و . . . در عین حال اگر بغا بگیرد که بگذرد به یارینها را گرفته و خود گویی تمام آسان را بر سرش گوید مانند ، البته مواردی هست کسسه انسان یعنی قدرت روح ، استعداد ، ظرفیت ، پذیرش انسان نامیده دید پیدا می کند که اگر مقام رهبری را به او بدهند یا از او بگیرند به احوالش چندان اثری ندارد ، افراد نوع انسان ، از لحاظ شکل قامت اندامها ، دستگاههای بدن و فعل و انفعالات ریستی و طبیی مراحل رشد جسمی و طی دوره های کودکی بوجوانی ، جوانی و میانسالی خیلی سلسله میمانند ، اما از لحاظ روانی بسیار متفاوت اند و با هم فرق دارند ، بدین معنی که از کذب تا صدق ، از بزدگی تا آزادی ، از امانت نسیا ، خیانت ، از انبساط تا خجالت ، از عفو تا انتقام از بوجود نا کفر باهم فاصله پیدا می کنند .

هر آنچه انسان در روابط میان انسانها از تعارف و شکف ، متنازه و مصالحه حسدال و



لذا سزاوار است که انسان دستگاه روانی خود را هر چه بهتر بشناسد، آفاتی را که بهار زیست‌مان برسانند بداند تا بتواند رفع کند، یا مقوم‌هایی که باعث سلامت و رشد روان می‌شوند آشناسا گردد و آنها را بکار گیرد تا مقام والایی را که شایستگی آنرا داراست احراز نماید.

استدلال ، کشمکش یا ترک مخاصمه ، بلوا و سرو صدا یا آرامش ، اتحاد یا تفرقه می‌بیند بظاهر اعمالی است که با بدن انجام میدهند ، اما در



روشهای بررسی و تحلیل روان

روانشناسان از آنجا که به شناخت روح دسترسی پیدا نکرده‌اند آنرا بطورک شناخته‌اند و روح ناشناخته مانده‌است ، بلکه به‌صورت دیگر سعی ناشناخته‌اند ، و در آن گریه نوباری روح فرود آمده است.

۱۷
(اسرار غیب) سطرک‌کننده روح از آن روح می‌آوردی و ما از تنه می‌ماند الا اهلان
زند و اوج به‌ساخت روح به‌حال می‌کنند گستر روح از آن روح جداوند است و روانشناسان روح را معنایی را علم به رفتار بعضی می‌کنند ، و از رفت رفتار و شهوتی که از حیوان یا انسان بر سرزند از نحوه پاکیزگی ، عینت عینی حاصل می‌گردد ، شکل حالت و صورت و شکل بطور می‌دهند.

اصل مثلاً همان‌طور که رفت‌سازای روان انسانیت ، مثلاً همه جنگها ذهن آدمی است از عامل اصلی کشش آنها را در روانشناسی رفتی و در لوس ، ارباب و رعیت ، به‌صورت همه آسیر مامور ، سرور ، چاکر می‌کنند ، و در روانشناسی همه در سایه قدرت روانی انسانیت .

مرکز فرماندهی و کنترل کلیه اعمال و حرکات انسان حالتی که از آنها فرمان می‌گیرد روانشناس آن نوع خاصی لباسی می‌پوشد ، گونه خاصی است انتخاب می‌کند به سبک معینی می‌پوشد ، معنی مخصوصی گام بر زمین می‌نهد با چهره معینی به هموعان برخورد می‌کند ، حتی دست و پایش خود را حرکت می‌دهد ، روان است .

