

۴۰ قانون اصلی برای دستیابی به رشد و زندگی سالم

Dr. S.A. Hosseini

40 Basic principles for either prevention or promotion

According to Alport "It Is increasingly recognized that reactive disorders, drug addictions, alcoholism, sexual deviations and anti-social behaviors, reflect the lifestyle of populations and that changes in these circumstances are probably as important as anything else in significantly reducing their prevalence. If professional psychologists were truly concerned with human welfare, we should forget psychiatric patients for a century and turn our attention to the psychological causes of racism, sexism, and that of the profit motive as sources of danger to human life".

It has been proven that lifestyle is responsible for 70% of medical and psychiatric discomforts. We can put the big question, vis, "is there a standard life style?" The answer is quite positive. When we buy an electronic instrument, we immediately ask for the instruction booklet. So, we should ask for the booklet of healthy living for this bio-psycho-social organism for God's creatures. God has sent this catalogue in His Divine instructions, without being asked.

As Divine instructions are very extensive, we have to summarize them in some practical principles. I have succeeded in categorizing these into forty basic principles. It has been confirmed that Divine instructions are unique and exclusive instruments to offer development. So, I have presented them as "The Basic Principles of Development".

The prerequisite processes to enable the "basic principles of development" to have practical results in preventing stress-related manifestations are as follow:

1. to be learned
2. to be accepted
3. to be used in everyday practice of life.

It seems that the psychopathology of anxiety and other stress related manifestations is a lack or deficiency of the above processes. On the other hand it can be summarized as follows:

1. One did not learn the principle of development
2. One did not accept the principle of development.
3. One did not use the principle of development.

So, it is the therapists duty to discover what principle or principles have been neglected ?

The following processes are necessary for the therapeutic procedure:

1. To train the counselee with the neglected principle.
2. Convince him to accept it.
3. Urge him to use and follow it up in his everyday practice of life.

نمی توان نادیده گرفت. مطالعه کودکانی که تنها و دور از جامعه بزرگ شده اند و به وسیله محققین مختلف مورد بررسی قرار گرفته اند نشان می دهد که این افراد، مشخصات کاملاً حیوانی داشته اند. مطالعات لینه (Linne) در این مورد نشان می دهد که این انسانها فاقد زبان فهمیدنی هستند. بدنشان پوشیده از موها می باشد و روی چهار دست و پا راه می روند. زینک (Zine) خلاصه کردن شرح حال نزدیک به سی مورد از این کودکان، خاطر نشان می سازد که هیچگونه صدائی که حاکی از سخن

۴۰ قانون اصلی برای دستیابی به

رشد و زندگی سالم

دکتر سید ابوالقاسم حسینی

استاد روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد

نقش فرهنگ بر شخصیت و رفتار انسان

به طور کلی نقش فرهنگ را بر رفتار انسان، به هیچ وجه

آدمی باشد در کودکان فوق رشد نمی‌یابد و این کودکان، تقریباً همیشه روی چهار دست و پا راه می‌روند. این کودکان مانند جانوران غذا می‌خورند و پیش از غذا خوردن آنرا با لبان خود با صدا به کام می‌کشند و به جای آنکه غذا را به لب ببرند، لبها را به سوی غذا پائین می‌آورند. لباس نمی‌پوشند و شیوه ابراز عواطف آنان عموماً برای افراد دیگر مفهوم نیست و تمایلی به اجتماع بشری نشان نمی‌دهند (۱).

روان‌شناسان اجتماعی، فرهنگ را به صورت زیر تعریف می‌کنند:

فرهنگ عبارت از توانائی‌ها و عاداتی است که آدمی به عنوان عضو جامعه کسب کرده است. ارتباط بین فرهنگ و شخصیت افراد به حدی است که بعضی از روان‌شناسان اجتماعی ادعا می‌کنند که جدا کردن آن دو، تقسیم و تفکیکی نادرست است زیرا رفتار و وضع نفسانی اشخاص آئینه‌ای فرهنگ نما است و فرهنگ جدا از افرادی که آنرا دارا هستند، وجود ندارد. از سوی دیگر می‌توان گفت که شخصیت بر اثر جریان فرهنگی شدن به وجود می‌آید و مفهوم شخصیت لااقل تا حدی نماینده جذب و عناصر فرهنگ موجود در محیط است (۱).

سولیوان (Sullivan) روان‌پزشکی را «مطالعه مناسبات میان اشخاص» می‌داند و معتقد است روان‌پزشکی مطالعه پدیده‌هایی است که بر اثر ارتباط میان دو شخص، یا شبکه‌ای مرکب از دو یا چند شخص حاصل می‌شود. به طوری که همه آن اشخاص جز یکی، می‌توانند کاملاً خیالی باشند، اما بیماری، امری اجتماعی است. نه تنها به این علت که در اوضاع اجتماعی پدید می‌آید، مخصوصاً به این دلیل که ریشه‌های آن در خود ساختمان جامعه قرار دارد. پس تعبیر و تفسیر آن میسر نیست مگر آن که این کار بنا بر محیط فرهنگی که در آنجا بیماری پدید می‌آید صورت گیرد (۱).

البته باید به خاطر داشت که تأکید بر عوامل فرهنگی و اجتماعی، نشانه بی‌اهمیت دانستن عوامل حیاتی و وظائف الاعضائی بیماری نیست، بلکه باید به این نتیجه رسید که جدا کردن عوامل زیستی از عوامل اجتماعی در مکانیسمهای بیماری‌زائی بیماری‌های روانی امری دشوار و ساختگی است. مطالعات روان‌شناسی فردی و اجتماعی نشان می‌دهند که

سبک و روش زندگی فرد در ایجاد سلامت فکر و بروز اختلالات روانی واکنشی نهایت اهمیت را دارند. به عنوان مثال بر سبک و روش زندگی (Style of life) تأکید فراوان می‌گردد و این برداشت، تکیه کلام نظریه شخصیت، از دیدگاه آدلر است. او معتقد است که شخص بر اساس روش زندگی خاص خود، ایفای نقش می‌کند و این عامل را به عنوان یک عامل اصلی و کلی که به سایر اجزاء فرمان می‌دهد تلقی می‌نماید. روش زندگی در هر انسانی از دیگری متفاوت می‌باشد و این خود موجب می‌شود که شخصیت هر انسانی از دیگری متفاوت باشد. روش زندگی مهمترین عاملی است که انسان، زندگی را بر اساس آن تنظیم می‌کند و حرکتش را در جهان و زندگی مشخص می‌نماید. سبک و روش زندگی، مجموعه عقاید، طرحها، و نمونه‌های عاداتی رفتار، آرزوها، هدفهای طویل‌مدت تبیین اجتماعی و یا شخصی است که برای تأمین امنیت خاطر فرد لازم می‌باشد. شیوه زندگی عملاً بر تفکر، احساسات، ادراکات، رؤیاهای و سایر فرآیندهای روانی فرد اثر می‌گذارد.

آدلر معتقد است که تمام رفتار فرد از شیوه زندگی او نشأت می‌گیرد و آنچه را درخور شیوه زندگی می‌باشد، درک می‌کند، می‌آموزد و حفظ می‌کند. فرد به کمک نقشه شناختی خویش، حرکتش را در طول زندگی تسهیل و تجهیز می‌کند. تجاربتش را ارزیابی و درک و سپس پیش‌بینی و کنترل می‌کند. اعتقادات مربوط به شیوه زندگی به چهار گروه تقسیم می‌شوند: (۱)

۱- مفهوم خود یا خویشتن‌پنداری، یعنی اعتقاد فرد به این که من که هستم؟

۲- خودآرمانی، یعنی اعتقاد فرد به اینکه «من چه باید باشم» یا «مجبورم چه باشم تا جایی در میان دیگران داشته باشم»

۳- تصویری از جهان، یعنی اعتقادات فرد درباره اطرافیان و محیط پیرامونش

۴- اعتقادات اخلاقی، یعنی مجموعه چیزهایی که فرد، درست یا نادرست می‌داند.

برداشت‌های فوق کاملاً منطقی و عقلانی می‌باشند و کاملاً می‌توان از آنها دفاع نمود. باید به خاطر داشت که آموزشهای ایدئولوژی در مورد اعتقادهای چهارگانه فوق نقش اساسی و

کلیدی دارد و انسان، برداشت‌های خویش را در موارد فوق از آموزش‌های عقیدتی خویش دریافت می‌نماید. بنابراین شناخت سبک و روش فرد و جامعه به مقدار زیادی به شناخت عقیده و فرهنگ حاکم بر آنها مشخص می‌گردد.

فرهنگ توحیدی و ضد توحیدی

از دیدگاه اسلام، چنانچه انسانها به‌طور فردی و اجتماعی، موازین الهی را در زندگی خویش مراعات نمایند، شخصیت و زندگی آنها براساس این موازین رنگ‌آمیزی می‌شود و عملاً در راه انحصاری رشد قدم گذارده‌اند و میزان سلامت فکر و رشد آنها بستگی کامل به میزان مجاهده آنها در فراگیری، پذیرش و کاربرد دستورات الهی دارند. هر انگیزه و اعتقاد دیگر بجز انگیزه‌ها و اعتقادات الهی که از خواسته‌های انسانها به‌وجود آید، باید به نام فرهنگ غیر توحیدی و یا به عبارت بهتر، به نام فرهنگ ضد توحیدی نامگذاری شود. تمام فرهنگهای غیر توحیدی عملاً انسان را به سمت سقوط و اختلال روانی حرکت می‌دهند. تفصیل و بررسی این برداشت در این مختصر نمی‌گنجد و باید در موقعیت دیگری به این امر مهم پرداخت.

عدم جوابگویی معیارهای فرهنگ مادی حتی در کشورهای به اصطلاح پیشرفته، لزوم تغییرات بنیادی در این نظامها را توسط جامعه شناسان و روانشناسان این ممالک مطرح می‌نماید. در این مورد از یک فرام، گسترش ماشینی شدن را عامل از خود بیگانگی می‌داند و اعتقاد دارد که سیستم ماشینی، موجب از بین رفتن خلوت زندگی انسان شده است و علیرغم تثبیت ظاهری این وضع اشتیاق انسان به یک زندگی لذت‌بخش و پرمعنی غیر قابل انکار است تا بتواند نیازهای خاص انسان را که طی چندین هزار سال تاریخ او رشد کرده و آدمی را از حیوان و همچنین از کامپیوتر متمایز ساخته است، جواب گوید. نامبرده با تأکید فراوان مطرح می‌نماید که این تمایل، این روزها، به شدت احساس می‌شود زیرا بخش مرفه جامعه که مزه تام و تمام مادی را چشیده، دریافته است که بهشت مصرف، شادمانی موعود را نیاورده است (فقرا، البته هنوز فرصت دریافت این احساس رانداشته‌اند، جز آنکه دیده‌اند چگونه کسانی که همه چیز را دارا هستند، از شادمانی

بی‌بهره‌اند) و چنین ادامه می‌دهد: «آرمانها و مفاهیم، مقدار زیادی از جذابیت خود را گم کرده‌اند و کلیشه‌های قدیمی (راست)، (چپ) یا (کمونیسم) و (کاپیتالیسم) معانی خود را از دست داده‌اند. مردم در جستجوی راه تازه‌ای هستند، به فلسفه تازه‌ای نیازمندند که به اولویت‌های زندگی، اعم از روحی و مادی توجه داشته باشد» (۹).

از یک فرام اعتقاد دارد که هم‌اکنون نهضت جدیدی در حال سر بلند کردن است که خواهان تغییرات عمیق اقتصادی و اجتماعی و تغییر عمیق در راه و رسم زندگی مادی و روحی ما به‌طور توأمان می‌باشد.

به نظر می‌رسد این نهضت جدید همان نهضت فرهنگ الهی است که در طی قرون متمادی زمینه پیاده شدن کامل آن در جوامع بشری فراهم آورده و به‌خواست خدا، پس از دوره انتظار بسیار دردناک و طولانی، اینک به عنوان تنها راه رشد و تنها دارو و درمان مشکلات فردی و اجتماعی جوامع بشری به مقیاس وسیعی وارد عمل شده و بر تمام جهان، حاکمیت خواهد یافت.

چنانچه در طی سطور آینده خواهد آمد، فرهنگ الهی - اسلامی دارای ریشه‌های قوی در آموزشهای الهی و در فطرت انسانها است که در این فرهنگ با تعبیر پیامبر برون و پیامبر درونی از آنها یاد می‌شود و هر دو عامل به‌عنوان مکمل یکدیگر وارد عمل می‌شوند. به عبارت دیگر، فرهنگ و روان‌شناسی الهی - اسلامی جزء لاینفک یکدیگر می‌باشند و از یکدیگر قابل جدا شدن نیستند.

بنابر نظریه مکتب روان‌شناسی الهی - اسلامی، انسان تنها از طریق آموزش، اعتقاد و کاربرد آموزشهای الهی به آرامش روانی دست می‌یابد. در قرآن مجید آمده است: «الا بذکر الله تطمئن القلوب». یعنی (بایاد خدا قلبها آرام می‌گیرند) (رعد: ۲۸). امام صادق علیه السلام در تفسیر مفهوم «ذکر» می‌فرماید «منظور از مفهوم «ذکر» فقط گفتن «سبحان الله و الحمد لله نیست».

در جای دیگر، امام (ع) اضافه می‌فرماید اگرچه این کلمات هم جزء ذکر می‌باشد ولی منظور اصلی، تطبیق رفتار با آموزشهای الهی است.

براین اساس در فرهنگ توحیدی با اعتقاد به وجود

روانی دست می‌یابد.

علی علیه السلام علت بعثت پیامبران الهی را به صورت زیر بیان می‌نماید:

«بعث فیهم رسله و واتر الیهم انبیائه لیستادوهم میثاق فطرته و یدوکروهم منسی نعمته و یحتجوا علیهم بالتبلیغ و یشیروالهم دفائن العقول و یروهم الایات المقدره». یعنی: خداوند رسولانی را در آنها برانگیخت و پیامبرانی را پی‌درپی فرستاد تا عهد و پیمان خدا را که در فطرت آنها بود بطلیند و به نعمت فراموش شده یادآوری نمایند و از راه تبلیغ با ایشان گفتگو نمایند و عقلهای پنهان شده را برانگیزند و به کاراندازند و آیات قدرت را به ایشان نشان دهند(۶).

بنابر تعبیرهای فوق آموزشهای پیامبران الهی ابزاری برای رشد عقل فطری (فطرت) می‌باشند و بر این اساس، این آموزشها را می‌توان و باید به عنوان «قوانین رشد روانی- فردی- اجتماعی» انسانها تلقی کرد و با این عنوان مورد استفاده قرار داد.

باطبقه‌بندی قوانین اسلام، می‌توان به اصولی دست یافت که در طیف وسیعی راه دستیابی به زندگی سالم را امکان پذیر نماید و در رشد روانی و جلوگیری از سقوط و همچنین پیشگیری از اختلالهای روانی واکنشی و درمان آنها کمک کند. توجه به نقش آموزشهای الهی در پیشگیری و درمان اختلالهای روانی واکنشی، نکته‌ای نیست که اینجانب برای اولین بار به آن توجه نموده‌ام، بلکه این امر، نظر بسیاری از محققان را به خود جلب نموده است. به عنوان مثال آلپورت C.W. Alport با بررسی سیر تاریخی جریان مشاوره و روان روانی به این نتیجه می‌رسد که این روش تا اواخر قرن نوزدهم عملاً بوسیله علمای مذهب انجام می‌شد و از این زمان پیشرفتهایی که در روان پزشکی پدید آمد موجب شد که امیدهای تازه‌ای را در افراد به وجود آورد و مردم ترجیح دهند که به جای مراجعه به علمای مذهب، به روان پزشک مراجعه نمایند. دلایلی را که او در این زمینه ذکر می‌نماید تمایل عمومی نسبت به توجه‌های فیزیکی و طبی برای کسالت‌های خویش می‌باشد و همچنین این نکته که ممکن است در بعضی موارد علت‌های واقعاً طبی، موجب بروز علائم شده باشند. آلپورت ضمن آنکه چنین برداشتهایی را کاملاً رد نمی‌کند بر این

خداوند به‌عنوان آفریدگار انسان و رب و پرورش دهنده او، فرد موظف است که تمام رفتارهای ارادی خود را بر آموزشهای توحیدی بنیان نهد. براساس برداشت فوق جز فرآیندهای زیستی و نباتی که آنها هم طبق قوانین تکوینی الهی به صورت خودکار در جریان هستند، انسان موظف است اگر بخواهد به زندگی سالم دست یابد، تمام رفتارهای ارادی خود، یعنی همه اعمال فردی و اجتماعی خود را با دستورات الهی وفق دهد و هنر او در زندگی، کوشش برای یادگیری آموزشهای الهی و تطبیق و کاربرد آنها در شرایط زمان و مکان زندگی خویش می‌باشد. در این حال، رفتار انسان طبق کنترل و ضوابط خاص الهی انجام می‌شود و حق ندارد به هر شکل که بخواهد رفتار نماید. به‌طور خلاصه می‌توان گفت یک انسان موحّد، یک انسان کنترل شده است که تمام غرایز و تمایلات شهوانی و رفتارهای ارادی او، طبق ضابطه قوانین الهی کنترل شده‌اند. این مکانیسم کنترل به‌طور اصطلاحی در ادیان الهی به‌نام «تقوی» نامیده می‌شود و فرد کنترل شده به نام متقی معرفی می‌گردد.

مسیح علیه السلام درحالی که به شاگردان خویش آموزش می‌دهد، این مکانیسم را به‌صورت زیر مطرح می‌فرماید:

«جسدت را مانند اسبی که درآسودگی ویژه‌ای زندگی می‌کند نگهدار، زیرا اسب را غذا به اندازه و کیل، ولی کار را بی نهایت می‌دهند و لگام را در دهان او می‌گذارند تا طبق اراده و خواست تو برود و او را می‌بندند تا کسی را نیازارد. هرگاه نافرمانی کند او را می‌زنند. پس ای برنابا توهم این چنین کن تا همیشه با خدا به‌سر بری. کلام من نباید بهیچوجه ترا خشمگین کند زیرا داود پیمبر خود، همین کار را کرده آنطور که خودش اعتراف نموده می‌گوید: «من مانند اسبی هستم در خدمت تو و همیشه با تو می‌باشم» (۲).

علی علیه‌السلام نیز می‌فرماید: «ان کل مؤمن ملجم» یعنی هر انسان مؤمنی مهار شده است (۴).

درحقیقت مجموعه آموزشهای الهی را می‌توان به عنوان مهارها و لجامهائی ذکر کرد که انسان را در مسیر رشد و کمال، تثبیت و تحکیم می‌نمایند و استقرار می‌بخشند. نظریه اصلی در فرهنگ اسلامی این است که انسان از طریق کنترل خویش و کاربرد آموزشهای توحیدی، به زندگی سالم و رشد

نکته شاخصی که در فرهنگ الهی جلب توجه می‌نماید قانونمند کردن تمام رفتارهای ارادی می‌باشد. به این ترتیب که یک فرد موحد، طبق ضوابط مذهب الهی در تمام رفتارهای ارادی، چهارچوب‌های قانونی خاص دارد که طبق آن عمل می‌نماید و چنانچه اشاره شد، نتیجه کلی این رفتار قانونمند، پیدایش کنترل در رفتار انسان موحد است. نتیجه مثبت دیگری که این فرهنگ برای پیروان خود دارد، جلوگیری از اضطراب ناشی از صرف انرژی برای کشف راه مناسب برای دستیابی به زندگی سالم و رشد می‌باشد.

اصول رشد یا اصول تکاملی بهداشت روانی در مکتب اسلام

منظور از 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 در حال رشد به انسان کمک نمایند. بنابراین نظریه که خود می‌تواند به عنوان یک موضوع تحقیق مورد بررسی قرار گیرد، دستیابی به زندگی سالم جز از طریق فراگیری، پذیرش و کاربرد این اصول امکان پذیر نیست. با برداشت فوق، می‌توان به این نتیجه رسید که با آموزش این اصول به فرد و جامعه، پذیرش و کاربرد آنها، عملاً می‌توان به ایجاد سلامت روانی کمک کرد و در نتیجه اصول فوق می‌توانند به عنوان عوامل پیش‌گیری از اختلالات روانی واکنشی تلقی شوند. همچنین می‌توان به این نتیجه رسید که بروز اضطراب و سایر اختلالات روانی واکنشی به علت عدم فراگیری، عدم پذیرش و عدم کاربرد یک یا چند اصل از اصول رشد می‌باشد و از طریق معکوس کردن فرایند فوق، یعنی به وسیله آموزش، متقاعد کردن فرد نسبت به پذیرش و کاربرد اصلی یا اصولی که مورد بی‌توجهی قرار گرفته‌اند به روان درمانی و اصلاح رفتارهای بیمارگون اقدام نمود. بنابراین اصول رشد، یعنی مجموعه آموزش‌های الهی، می‌توانند در برنامه‌ریزی زندگی سالم در حد فرد و اجتماع، پیش‌گیری از اختلالات روانی واکنشی و روان درمانی به ماکمک نمایند.

واقعیت تأکید می‌نماید که ما باید در نظر داشته باشیم که عقاید بیمار، به‌طور عمیقی بر سلامت بدنی و روانی او تأثیر دارند. او در این مورد به نقش عقاید و برداشتهای فرد در مورد شغل، همکاران، همسر و آینده نزدیک اشاره می‌کند و معتقد است عقیده کلی فرد در مورد جهان، اهداف و طرحهای فرد، تأثیر شاخص‌تری بر رفتار او دارند و در این میان، نقش عقاید مذهبی چون جنبه اساسی و پایه‌ای دارند، مهمتر از هر عقیده دیگری هستند. او در به نظریات یونگ اشاره می‌کند که گفته است در هر اختلال نوروژی، می‌توان یک جنبه حل نشده مربوط به منافیزیک پیدا کرد و اضافه می‌نماید از هزاران بیماری که سن آنها بالای ۲۵ سال بود، بررسی نهائی نشان داد که همگی انسانهایی بوده‌اند که مشکلات آنها ناشی از فقدان یک برداشت مذهبی نسبت به زندگی بوده است (۱۰).

متن کامل سخنان یونگ به صورت زیر می‌باشد:

«در طی سی سال اخیر، مردمانی از تمام کشورهای متقدم جهان به من مراجعه کرده‌اند. من صدها بیمار را معالجه نموده‌ام. در بین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات، یعنی سنین بالاتر از ۲۵ سال را می‌گذرانیدند، یکی پیدا نشده است که مشکلش بالاخره مربوط به پیدا کردن یک عقیده دینی نسبت به زندگی نباشد. با اطمینان خاطر می‌توانم بگویم که هر یک از آنها از این جهت بیمار شده بودند که آنچه را ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده‌اند، از دست داده بودند و آنهائی که عقیده دینی خود را باز نیافتند، هیچکدام واقعاً درمان نشدند».

همچنین یونگ در سری سخنرانی‌هایی که در دانشگاه یال در سال ۱۹۳۷ کرد، ارتباط روانشناسی و دین را تشریح نمود و در کتابی به نام روانشناسی و دین تدوین شد. نکاتی از آن را در اینجا می‌آوریم:

«دین یکی از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین تظاهرات روح انسانی است و بنابراین واضح است که هر گروه روان شناسی که سروکارش با ساختمان روانی شخصیت انسان باشد لااقل نمی‌تواند این حقیقت را نادیده بگیرد که دین تنها یک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست بلکه برای تمام افراد بشر حکم یک مسئله مهم شخصی را دارد».

کرد. بررسی تصادف‌های و مشکلاتی که درجاده‌ها پیش می‌آیند نشان می‌دهد که اکثر اشکالها (۹۰ درصد تصادف‌های رانندگی) به علت عدم مراعات قوانین راهنمایی و رانندگی می‌باشند و عواملی مانند نقص فنی، مسئول درصد بسیار کمی از تصادف‌های می‌باشد (۱۰ درصد تصادف‌های رانندگی). به همین ترتیب به نظر می‌رسد که مهمترین عامل در بروز اختلالات روانی واکنشی، انحراف‌های جنسی، اعتیادهای دارویی و اختلالات شخصیت، عدم توجه به قوانین رشد می‌باشد و عوامل بیولوژی، دخالت کمی در بروز این اختلالات دارند. در نتیجه با آموزش و کاربرد اصول رشد، می‌توان این خلاء بزرگ را پر نمود و از بروز اختلالاتی فوق پیش‌گیری کرد.

راهنمایی کلی در مورد طبقه‌بندی اصول رشد

در معیارهای اسلامی، وظایف انسان در سه بعد اساسی طبقه‌بندی شده‌اند:

- ۱- وظیفه انسان نسبت به خدا
- ۲- وظیفه انسان نسبت به خود
- ۳- وظیفه انسان نسبت به جامعه.

امام باقر (ع) این وظایف را در جمله‌هایی کوتاه که خود فرازهایی از وحی الهی به حضرت آدم علیه السلام می‌باشد، بیان نموده است (۹) که می‌توان آنرا به صورت زیر مورد استفاده قرار داد.

- ۱- 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.
- ۲- انسان نسبت به اعمالش مسؤول است و برحسب اعمالش پاداش خواهد یافت.
- ۳- در رابطه با مردم باید طوری رفتار نماید که میل دارد یا او رفتار نمایند.

مابراساس این طبقه‌بندی، اصول روشهای تکاملی بهداشت روانی در مکتب اسلام «اصول رشد» را در مورد هریک از وظایف فوق، به صورت زیر طبقه‌بندی می‌نمائیم:

- ۱- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با خدا
- ۲- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با خود

باتوجه به اینکه این اصول عملاً جزء لاینفک زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان و عناصر اصلی فرهنگ اسلامی می‌باشند، بدون هیچگونه مقاومت و فشار مورد پذیرش قرار می‌گیرند و سایر افراد بشر نیز با داشتن فطرت تکاملی، بالقوه امکان استفاده از این اصول را دارند. در نتیجه اصول رشد دارای ابعاد جهان شمول در تمام اعصار می‌باشند و با داشتن چنین گسترش بی‌ظیری، می‌توانند و باید به عنوان یک ابزار کلیدی، توسط روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مسؤولین امور تربیتی و مربیان، جامعه شناسان، مدیران جامعه و تمام کسانی که به نوعی با جامعه بشر در اشکال فردی و اجتماعی تماس دارند، مورد استفاده قرار گیرند.

باتوجه به برداشت فوق و الزامی بودن فراگیری، پذیرش کاربرد اصول رشد برای هر انسانی که به سلامت فکر و کمال خویش علاقمند است، به نظر می‌رسد تعریف علم نافع که توسط امام موسی بن جعفر (ع) انجام شده است، در مورد اصول بهداشت روانی در مکتب اسلام که در این مقاله مورد بررسی قرار می‌گیرند، صادق باشد. در تعریف مزبور چنین آمده است (۷):

«سزاوارترین علم برای تو آن است که عمل جز به وسیله آن شایسته نگردد. واجب‌ترین علم برای تو آن است که نسبت به عمل به آن مسؤول هستی. لازم‌ترین علم برای تو آن است که ترا به صلاح و فساد قلب (سازمان روانی) تو راهنمایی نماید. علمی پسندیده‌ترین عاقبت را فراهم می‌آورد که علم تو را در حال حاضر افزایش دهد. پس به علمی که جهلش به تضرری نمی‌رساند نپرداز و از علمی که ترک آن، جهل ترا افزایش می‌دهد، غافل مشو.»

با بررسی اصول بهداشت روانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام، می‌توان به این نتیجه رسید که این علم از مصادیق بارز علمی است که نسبت به تحصیل آنها تأکید فراوان شده است.

تشابه قوانین رشد با قوانین راهنمایی و رانندگی

قوانین و اصول رشد را می‌توان به قوانین راهنمایی تشبیه

اصل دهم- اصل نظم، اقتصاد و تعادل
 اصل یازدهم- اصل لزوم توجه به ظرفیت روانی و عوامل تقویت کننده و محدود کننده آن.
 اصل دوازدهم- اصل امامت یا همانند سازی بالگوهای برتر و حرکت به سوی برترین شدن
 اصل سیزدهم- اصل لزوم شناخت نیازها و برآوردن آنها درحد تکلیف
 اصل چهاردهم- اصل لزوم توجه به این واقعیت که احکام الهی براساس دستیابی به مصلحت و دوری از ضرر می باشند
 اصل پانزدهم- اصل لزوم حفظ آگاهی و تمرکز فکری دائمی
 اصل شانزدهم- اصل لزوم توجه به وجود راه حل اختصاصی و تخصصی برای هر کار
 اصل هفدهم- اصل لزوم پیش بینی مشکلات عمومی و پایداری درمقابل آنها
 اصل هیجدهم- اصل تکرار در رفتارهای تکاملی وعدم اصرار در رفتارهای سقوط دهنده
 ۳- اصول تکاملی بهداشت روانی که هم در رابطه انسان با خود و هم در رابطه انسان با دیگران مورد استفاده قرار می گیرند:
 اصل نوزدهم- اصل لزوم آماده شدن زمینه و زمان مناسب برای هر کار فردی و اجتماعی و آموزش تدریجی اصول رشد
 اصل بیستم- اصل احتیاط در امور فردی و اجتماعی و تأکید بر واقع بینی
 اصل بیست و یکم- اصل لزوم توجه و کاربرد تمام امکانات خدادادی در ایجاد رشد در خود و دیگران
 اصل بیست و دوم- اصل لزوم توجه به امکانات و محدودیت افراد جامعه و تعدیل توقعات
 اصل بیست و سوم- اصل لزوم سالم بودن افکار و رفتار فرد برای خود و جامعه
 اصل بیست و چهارم- اصل لزوم توجه به شرایط زمان و مکان و دفع افسد به فاسد
 اصل بیست و پنجم- اصل توسعه درانجام تکلیف و لزوم برآوردن آن به مقدار ممکن
 اصل بیست و ششم- اصل لزوم اقرار به تقصیر درموارد

۳- اصول تکاملی بهداشت روانی که هم در رابطه انسان باخود و هم در رابطه انسان با دیگران مورد استفاده قرار می گیرد.
 ۴- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با دیگران.
 بدیهی است اصول فوق عملاً شامل تمام آموزشهای قرآن مجید، پیامبر (ص) و پیشوایان اسلام می باشد که تنها در صورتی که خلاصه و طبقه بندی شوند، می توان به طور عملی در مورد اهدافی که اشاره شد، از آنها استفاده نمود.
 باید توجه داشت که اصول تکاملی بهداشت روانی را در هر کدام از دسته های اصلی فوق، به صورتهای مختلف می توان طبقه بندی نمود. اینجانب با بررسیهایی که در این زمینه نموده ام و درضمن چند دوره تدریس این اصول در دانشکده های علوم تربیتی، پزشکی و دانشگاه تربیت مدرس، طبقه بندی زیر را پیشنهاد می نمایم:
 ۱- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان و خدا:
 اصل اول- اصل توحید یعنی تطبیق رفتار ارادی با آموزشهای توحیدی
 اصل دوم- اصل لزوم قضاوت براساس علم و بی اعتبار بودن حدس و گمان و تخمین
 اصل سوم- اصل هدفدار بودن جهان هستی و دستیابی به رشد و تکامل (فلسفه زندگی از دیدگاه اسلام)
 اصل چهارم- اصل نظارت خداوند بر انسان، دخالت او در امور و تصادفی نبودن رویدادها.
 اصل پنجم- اصل پاداش، مجازات و جبران
 اصل ششم- اصل لزوم توجه به نعمات خدادادی و جنبه های مثبت زندگی و شکرگزاری
 ۲- اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با خود:
 اصل هفتم- اصل اختیار، تکلیف، مسئولیت انسان و دریافت پاداش متناسب با کارکرد
 اصل هشتم- اصل اصالت اراده و تصمیم گیری و لزوم برنامه ریزی براساس تفکر، تعقل، هدفهای تکاملی، مشورت و تجربه
 اصل نهم- اصل آزادی و کرامت انسان براساس کنترل نفس

اصل سی و چهارم - اصل معیار قرار دادن خود در روابط اجتماعی	کوتاهی از انجام تکالیف و پذیرش عذر دیگران.
اصل سی و پنجم - اصل لزوم همکاری و همبستگی با گروه‌های زیر حاکمیت فطرت و مبارزه با گروه‌های زیر حاکمیت شهوت	اصل بیست و هفتم - اصل تأکید بر حفظ امید و چشمداشت پیروزی فردی و اجتماعی در صورت حاکمیت فطرت و عمل به تکالیف الهی
اصل سی و ششم - اصل تأکید بر وجدان عمومی و معتبر بودن نظر جامعه	اصل بیست و هشتم - اصل لزوم توجه به نقش مثبت و منفی یادگیری در زندگی فردی و اجتماعی
اصل سی و هفتم - اصل واکنش متقابل در روابط اجتماعی با توجه به تحمل و تغافل.	اصل بیست و نهم - اصل عدل - اصل لزوم ارزیابی خود و دیگران براساس عدل و دست کم نگرفتن رفتارهای تکاملی انسان.
اصل سی و هشتم - اصل لزوم خودداری از ستیزه‌جویی	اصل سی ام - اصل برائت و لزوم حمل به صحت کردن عمل مسلمانان.
اصل سی و نهم - اصل امر به معروف و نهی از منکر و لزوم شرکت در سالم‌سازی محیط	اصل سی و یکم - اصل لزوم رازداری در مورد خود و دیگران
اصل چهلم - اصل لزوم اصالت دادن به حق و نه به اکثریت.	۴ - اصول تکاملی بهداشت روانی در رابطه انسان با دیگران
به‌خواست خدا در شماره‌های بعد سعی خواهیم نمود اصول فوق را با ذکر شرح حال‌های مراجعین و روش پیاده‌کردن آنها را در خود مورد بررسی قرار دهیم، انشاءالله.	اصل سی و دوم - اصل لزوم شناخت زمان و جامعه
	اصل سی و سوم - اصل مدیریت و لزوم توجه به تقسیم کار در محیط‌های اجتماعی براساس استعداد

منابع

- ۱- اتوکلاين برگ : روان‌شناسی اجتماعی. نشر اندیشه. ۱۳۴۹ ج ۱ ص ۹۶ (ترجمه دکتر علیمحمد کاردان)
- ۲- انجیل برنابا. چاپ، پیک ایران، ۱۳۴۶ ص ۹۵ (ترجمه مرتضی فهیم یزدی)
- ۳- شفیع آبادی عبدالله، غلامرضا ناصری : نظریه‌های مشاوره و روان درمانی. مرکز نشر دانشگاهی. ۱۳۶۵ ص ۹۳-۹۴
- ۴- عاملی. حر: ۶ وسائل الشیعه، انتشارات اسلامیة ۱۴۰۳ هج ج ۱۲ ص ۱۵۴
- ۵- العروسی ۶: تفسیر تورات الثقلین. افست علمیه قم تاریخ انتشار ندارد. ج ۴ ص ۷۳
- فیض الاسلام. ترجمه و شرح نهج البلاغه. انتشارات ۱۳۲۸، ج ۱ ص ۲۴
- ۷- قمی، عباس : انوار البهیة. ص ۱۱
- ۸- قمی، عباس : سفینة البحار. انتشارات سنائی تاریخ انتشار ندارد. ج ۱ ص ۱۵
- ۹- نظریان، آرسن : دین و روان کاوی
10. Alport Gordon W. Allport : the individual and his religion. Mac-Millan Company 1970 pp.89