



انسان سالم

دکتر مهرداد کلانتری

استاد مطهری در آغاز بحث خود دربارهٔ "انسان کامل"، ابتدا این مسأله را مطرح می‌کند که انسان نیز مانند بسیاری از چیزهای دیگر سالم دارد و معیوب، و انسانهای سالم نیز دو گونه‌اند: انسانهای سالم و کامل و انسانهای سالم و غیرکامل. به طور کلی ایشان در ارتباط با سلامت و بیماری انسان، به جنبه‌های روانی و فکری از دیدگاه اسلام توجه دارند.

به نظر استاد مطهری انسان در اسلام موجودی مرکب از استعدادها و ابعاد گوناگون است که توجه به یکی از این ابعاد و فراموش کردن سایر آنها موجب اختلالات و انحرافات گوناگون برای فرد و جامعه می‌شود. ایشان معتقدند که اسلام دینی است وسیع و جامع که به همهٔ ابعاد وجود انسان به مقدار لازم و کافی توجه کرده است و انسان کامل کسی است که همهٔ استعدادها، بطور هماهنگ و در حد اعلا در او رشد کرده باشند. سپس اولیای دین و مردان بزرگی همچون پیامبر اسلام (ص) و حضرت علی (ع) را به عنوان نمونه‌هایی از

هیچ مکتب و روشی نیست که نوعی آلودگی در روان و ضمیر انسان را ممکن نشمرد و به پاکیزه کردن روان از آن آلودگی توصیه نکند. ضمیر انسان مانند ترکیبات بدنی او اختلال‌پذیر است. انسان آن اندازه که از ناحیهٔ "شخص خود" در اثر آلودگی‌ها و اختلالات روانی آزار می‌بیند، از ناحیهٔ طبیعت یا انسانهای دیگر آزار نمی‌بیند. لهذا رستگاری انسان بدون پاکی و تعادل روانی میسر نیست!

استاد مطهری

علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که عدم تعادل روانی یک مسأله تغییر ناپذیر نیست و هر فردی در هر شرایطی، اگر بخواهد می‌تواند از مرز عدم تعادل به مرز ثبات و تعادل نزدیک شود.

انسان سالم کیست؟

انسان سالم کسی است که به همه ابعاد وجود خود توجه داشته باشد، هیچ ارزشی را در خود بدون رشد نگذارد و در هیچ ارزشی نیز جانب افراط رانپماید.

“انسان سالم، انسان متعادل است و تا انسان تعادل پیدا نکند، به کمال نمی‌رسد. تعادل انسان در این است که در عین این که همه استعدادهای انسانی در او رشد می‌کنند، رشد آنها هماهنگ باشد.”^۱

اکنون می‌خواهیم براساس معیارهایی که استاد مطهری ارائه می‌دهد، تصویر روشتری از انسان سالم ارائه دهیم و شخصیت خود را براساس این معیارها ارزیابی کنیم.

یکی از نشانه‌های انسان سالم این است که به نقش خود در زندگی بیشتر از دیگران و عوامل خارجی اهمیت می‌دهد.

“آدم سالم همیشه درباره خودش فکر می‌کند که جلو بیفتد، آدم ناسالم در این اندیشه است که دیگری عقب بیفتد.”^۲

انسان سالم نه بنده کسی است، نه کسی را بنده خود می‌کند و می‌داند که خدا او را آزاد آفریده است. از این رو برای آزادی خود ارزش قائل است و به آزادی دیگران نیز احترام می‌گذارد. انسان سالم علاوه بر آزاد بودن، فردی آگاه است، آگاه از زمان و مکان و هوشیار به آنچه در پیرامونش می‌گذرد. او می‌بیند،

انسان کامل در اسلام ذکر می‌کند، به این منظور که نشان دهد انسان کامل در اسلام یک مسأله ایده‌آلیستی و غیرقابل تحقق نیست. با وجود این اشاره می‌کند که هرکسی نمی‌تواند به این مرحله برسد، اما دست کم می‌تواند در جهت تعادل گام بردارد.

“انسان کامل یعنی آن انسانی که قهرمان همه ارزشهای انسانی است. به عبارت دیگر ما نباید فقط یک ارزش را در نظر بگیریم و ارزشهای دیگر را فراموش کنیم. البته ما نمی‌توانیم در همه ارزشها قهرمان باشیم، ولی می‌توانیم تا حدودی همه ارزشها را با یکدیگر داشته باشیم. پس اگر انسان کامل نیستیم، لااقل انسان متعادل باشیم. آن وقت است که ما به صورت یک مسلمان واقعی درمی‌آیم.”^۳

بنابراین انسان کامل کسی است که همه استعدادها، بطور هماهنگ و در حد اعلا در او رشد کرده باشند. و انسان متعادل کسی است که تا حدودی همه استعدادها را بطور هماهنگ در خود داشته باشد. برای رسیدن به مرحله انسان کامل که الگوهایش پیامبر و امامان هستند، باید ابتدا انسانی متعادل شد و در خود تعادل روانی ایجاد کرد.

در اینجا قصد ما این است که بحثی ساده و مختصر درباره ویژگیهای انسان متعادل که همان انسان سالم است داشته باشیم، اما ابتدا لازم است به دو نکته اشاره شود. اول این که سلامت یا تعادل و بیماری یا عدم تعادل امری نسبی است. کمتر کسی را می‌توان یافت که کاملاً سالم و یا کاملاً ناسالم باشد، بلکه اکثر افراد جامعه در میان این دو مرز قرار دارند. منتها عده‌ای به مرز سلامت و تعادل نزدیک‌ترند و عده‌ای به مرز عدم تعادل. نکته دوم این است که امروز

می شنود، می اندیشد و آزادانه بهترین راه را انتخاب می کند.

"او را مورد آزمایش قرار دادیم و او را شنوا و بینا و آگاه قرار دادیم، راه را به او نمایانده ایم، آن وقت این خود اوست که بایستی راه خویشش را انتخاب کند." ^۵ (سوره انسان، آیه ۳)

یکی دیگر از نشانه های انسان سالم "درد داشتن" است. ^۶ درد خداجویی، حقیقت جویی و رشد و تعالی. درد داشتن یعنی حساس بودن در برابر پیشامدها و مسائل، یعنی اهمیت متناسب دادن به مشکلات خود و دیگران. وجود درد موجب آگاهی می شود و بی دردی موجب غفلت و پریشانی.

انسان سالم در عین حال که دارای عزت نفس است و برای خود ارزش و احترام قائل است، دیگران را نیز دوست دارد، برای مردم اهمیت و ارزش قائل است، در برابر نابسامانی های اجتماعی واکنش نشان می دهد و در حد توان خود در اعتلای زندگی خود و دیگران اقدام می کند.

"روزی حضرت علی (ع) در میان کوچه زنی را می بیند که مشکى را بر دوش گرفته است. مگر علی (ع) مى تواند از مقابل چنین منظره هاى بی تفاوت بگذرد. با خود مى گوید: حتماً كسى را ندارد كه خودش آب كشى مى كند و یا اگر هم داشته باشد به حال او رسیدگی نمی کند. علی (ع) جلو می رود و با کمال ادب می گوید: خانم اجازه می دهید به شما کمک کنم؟ بالاخره به او کمک می کند و بعد از آن زن می پرسد: آیا ممکن است برای من توضیح دهید که چرا خودتان آب كشی می کنید؟ زن پاسخ می دهد: شوهر من در ركاب علی بن ابیطالب كشته شد و من سرپرستی ندارم.

علی (ع) وقتی که این جمله را می شنود سر تا پیش آتش می گیرد. نوشته اند آن شب که علی (ع) به خانه رفت تا صبح خوابش نبرد. صبح روز بعد او با تمام اطرافیانش گوشت و نان و خرما برمی دارند و به در خانه آن زن می برند. حضرت به سرعت با دست مبارک خود گوشت را کباب می کند و به دهان بچه های یتیم آن زن می گذارد و آنها را روی دامان پر مهر و محبت خویش می نشاند و آهسته به آنها می گوید: از تقصیر علی که از شما غافل مانده است بگذرید. آن گاه تنور را آتش می کند و خودش را به آتش نزدیک می سازد. او حرارت آتش را احساس می کند و بعد با خودش می گوید: ای علی، حرارت آتش دنیا را بجش، تا آتش جهنم را به باد آوری و دیگر از حال یتیمان و فقرا غافل نمایی." ^۷

عبادت یکی از ارزشهای عالی است. "اولین قدم مسلمانی ما این است که به خدای خود نزدیک بشویم." ^۸ اما عبادت وقتی سازنده و مثبت است که موجب نفی ارزشهای اساسی دیگر مانند فعالیت اجتماعی نشود. انسان سالم نه "عبادت گرای جامعه گریز" است و نه "جامعه گرای خداگریز" ^۹.

"عبادت یکی از ارزشهای واقعی اسلامی است، ولی اگر مراقبت نشود، جامعه فقط به سوی این ارزش کشیده می شود و اسلام می شود فقط عبادت، مسجد رفتن، نماز مستحب خواندن، دعا خواندن و ... در تاریخ اسلام یک چنین افراطی در جامعه اسلامی و نیز در برخی از افراد دیده شده است.

"به پیامبر گرامی اسلام خبر دادند که عده ای از اصحاب شما در عبادت غرق شده اند. حضرت، ناراحت و عصبانی شده، به مسجد

نه دینش را به خاطر دنیایش نفی می‌کند و نه دنیا را به خاطر دینش. "۱۳ انسان سالم واقعیت‌های وجود خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و راههای مناسبی برای تجلی آنها پیدا می‌کند. افکار، تمایلات و غرایز از جمله واقعیت‌های وجود انسان هستند که نه می‌توان آنها را نفی یا سرکوب کرد و نه می‌توان تابع و مطیع آنها بود.

"وجود غرایز عبث نیست، نمی‌توان آنها را نادیده گرفت، نمی‌توان آنها را مهمل گذاشت و نباید به معارضه و مبارزه کلی با آنها پرداخت. غرایز را باید اصلاح و تعدیل و رهبری کرد." ۱۴ یکی از غرایز که در تعادل روانی انسان نقش مهمی دارد، غریزه جنسی است. انسان سالم کسی است که واقعیت جنسی و تمایلات طبیعی خود را می‌پذیرد و برخوردی مناسب با آنها می‌کند. نادیده گرفتن و سرکوب کردن این غرایز یکی از عوامل اختلالات روانی است.

تشریف آوردند و فریاد کشیدند: چه می‌شود گروههایی را؟ چه شده است که شنیده‌ایم چنین افرادی در امت من پیدا شده‌اند؟ من که پیامبر شما هستم این گونه نیستم. من هیچ وقت همه شب را تا صبح عبادت نمی‌کنم. من قسمتی از شب را استراحت می‌کنم، می‌خوابم و به خاندان خودم، به اهلم و به همسرانم رسیدگی می‌کنم. من هیچ وقت هر روز روزه نمی‌گیرم، من بعضی از روزها روزه می‌گیرم و روزهای دیگر را حتماً افطار می‌کنم. کسانی که این راه را پیش گرفته‌اند، از سنت من خارج‌اند." ۱۵ در کنار عبادت، خدمت به خلق نیز یکی از ارزشهای قاطع و مسلم اسلامی است. ۱۱

انسان سالم تمام اعمالش در راه رضای خداست. عبادتش، فعالیت اجتماعی‌اش، زندگی‌اش و مرگش (سوره انعام، آیه ۱۶۲). ۱۲ "انسان سالم دنیا را وسیله‌ای برای رسیدن به آخرت می‌داند و بهره خود را از دنیا می‌برد.



غرایز، از نوع کشفیات فوق العاده با ارزش روانی است و در ردیف ارزنده ترین موفقیت های بشر است.^{۱۶}

انسان سالم خود را همان گونه که هست می بیند و "خود واقعی" خویش را - یعنی آنچه را که هست - در رابطه ای متعادل و متناسب با "خودایده آل" یعنی آن چیزی که باید باشد یا از خود انتظار دارد، قرار می دهد. بسیاری از افراد تصورات و انتظاراتی از خود دارند که در فاصله ای عمیق با واقعیت وجودی آنها قرار دارد، و چون نمی توانند این فاصله را به راحتی بپرکنند، دچار دلهره، اضطراب و تضادهای درونی می شوند. انسان سالم از خود بیش از حد توانایی خود انتظار ندارد.^{۱۷}

شخصیت انسان سالم تحت تأثیر عقل و منطق او قرار دارد. حاکم بودن عقل و منطق بر شخصیت انسان به معنی نادیده گرفتن جنبه های عاطفی نیست. انسان سالم دارای نیروی عشق و محبت است. می تواند براحتهای دیگران را دوست داشته باشد و این ظرفیت را دارد که مورد محبت دیگران قرار بگیرد. "رحم، مهربانی و ترحم امری است که در اسلام همیشه مطرح بوده است."^{۱۸}

"مردی از اشراف جاهلیت خدمت رسول اکرم (ص) آمد و این در حالی بود که ایشان یکی از فرزندانشان را روی زانوی خود نشاندہ بودند و او را می بوسیدند، می بویدند و مورد محبت قرار می دادند. یک دفعه این فرد رو به پیامبر کرد و گفت: من ده تا پسر دارم که هنوز در عمرم هیچ کدامشان را برای یک بار هم نبوسیده ام. پیامبر اکرم چنان عصبانی و ناراحت شدند که صورت مبارکشان قرمز شد و فرمودند: آن کسی که نسبت به دیگری رحم نداشته باشد، خدا

افراط در آن نیز موجب انحراف و حالتی می شود که استاد مطهری از آن تحت عنوان "مسخ شدن" نام می برد، یعنی حالتی که انسان همه چیزش می شود خواب، خوراک و عمل جنسی.^{۱۵} استاد مطهری در کتاب "اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب" درباره نقش غریزه جنسی در حالات روانی می گوید:

"کاووها و کشفیات روانی در یک قرن اخیر ثابت کرد که سرکوبی غرایز و تمایلات و بالاخص غریزه جنسی مضر است و ناراحتی های فراوانی به بار می آورد. معلوم شد اصلی که مورد قبول شاید اکثر متفکرین قدیم بود که هر اندازه غرایز و تمایلات طبیعی ضعیف تر نگهداشته شوند، میدان برای غرایز و نیروهای عالی تر مخصوصاً قوه عاقله بازتر و بی مانع تر می شود، اساسی ندارد، غرایز سرکوب شده و ارضاء نشده، پنهان از شعور ظاهر، جریاناتی را طی می کنند که چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی برای بشر فوق العاده گران تمام می شود. برای این که تمایلات و غرایز طبیعی بهتر تحت حکومت عقل واقع شوند و آثار تخریبی به بار نیاورند، باید تا حد امکان از سرکوب شدن، زخم خوردگی و ارضاء نشدن آنها جلوگیری کرد. روان شناسان ریشه بسیاری از عوارض ناراحت کننده عصبی و بیماری های روانی و اجتماعی را احساس محرومیت، خصوصاً در زمینه امور جنسی تشخیص دادند و ثابت کردند که محرومیت ها مبدأ تشکیل عقده ها می شوند و عقده ها احياناً به صورت صفات خطرناک، مانند میل به ظلم و جنایت، کبر، حسادت، انزوا و گوشه گیری، بدبینی و غیره تجلی می کنند.

اصل بالا در موضوع زیانهای سرکوب کردن

عجیب آن را ستوده، "۲۱" اما ایشار وقتی ایشار است که برای خودنمایی و خودخواهی نباشد و در ضمن در کنار ارزشهای دیگر باشد." ۲۲

انسان سالم، شاد، سرحال و خوش برخورد است. "حضرت علی (ع) با اصحاب خودش که می‌نشیند چنان شاد و خندان است که اصحابش می‌گویند از جمله اوصاف او این است که همیشه قیافه‌اش شکفته است. علی (ع) به قدری خوش مجلس و حتی بذله‌گو بود که عمر- و عاص در تبلیغ علیه او می‌گفت: این به درد خلافت نمی‌خورد، چون خنده‌روست. آدم خنده‌رو که به درد خلافت نمی‌خورد. یک آدم عیوس می‌خواهد که مردم از او بترسند." ۲۳

انسان سالم، هم دارای جاذبه است و هم دافعه. به موقعش مهربان است و به موقعش قاطعیت دارد. می‌تواند با دیگران روابطی نزدیک و صمیمی داشته باشد. در عین حال در مواقع لزوم نیز از حق خود دفاع می‌کند و در برابر نامایمات ایستادگی می‌کند.

انسان سالم؛ صابر، صادق، درستکار، بخشنده و استغفارکننده است (سوره ۳، آیه ۱۹). ۲۴ صداقت و امانت موجب روابط گرم و مثبت با دیگران می‌شود. باعث می‌شود که انسان از روابط اجتماعی خود لذت ببرد. صداقت مانع ازدیاد نظاهر، دروغ و نیرنگ می‌شود.

انسان سالم صابر است. یعنی می‌تواند خواسته‌های خود را تا موقع مناسبش به تعویق بیندازد و در برخورد با مشکلات استوار و تزلزل‌ناپذیر است و قدرت برخورد با موانع را دارد.

انسان سالم فرزند زمان خویشتن است و برای زمان حال ارزشی بیش از گذشته و آینده



هم به او رحم نخواهد کرد." ۱۹
 "انسان سالم رابطه‌اش با دیگران سازنده و مثبت است، نه تخریبی و منفی. سعدی می‌گوید:

گرت از دست برآید دهنی شیرین کن

مردی آن نیست که مثنی بزنی بر دهنی ۲۰
 انسان سالم ایشارگر است. یعنی گاهی به خاطر منافع جمع یا دیگران، از منافع خود صرف نظر می‌کند. ایشار یک اصل قرآنی است. یعنی انسان دیگران را به آنچه خود ندارد و به آن نیاز دارد مقدم بدارد. ایشار یکی از باشکوه‌ترین مظاهر انسانیت است که قرآن هم

خود معرفی می‌کنند. از این رو برای نیروهای درونی خود ارزش کافی قائل نیستند.

یکی دیگر از نشانه‌های افراد ناسالم "مسخ شدن" است. یعنی خارج شدن از مسیر فطرت انسانی خود. اساساً بجز خدا هر چیزی که هدف و انگیزه رفتار انسان قرار بگیرد، موجب مسخ شدن شخصیت انسان می‌شود.^{۲۶}

حتماً در زندگی خود با افرادی برخورد کرده‌اید که جز پول و درآمد، هدف دیگری ندارند. افرادی که بینش مادی دارند و هر چیزی را از جنبه سود و زیان ارزیابی می‌کنند. شاید افراد دیگری را نیز بشناسید که هدفشان جاه و مقام است. برای رسیدن به یک پست بالاتر و مقامی بهتر آماده هرکاری هستند و حاضرند تا پای خود را روی شانه‌های اطرافیان خود بگذارند و بالا بروند. اینها نمونه‌هایی از مسخ شدن شخصیت است.

عقدده‌های روانی یکی دیگر از نشانه‌های افراد ناسالم است. استاد مطهری می‌گوید:

"انسان عقدده‌دار معیوب است."^{۲۷} دو تا از عقدده‌های مهمی که روان‌شناسان به آنها توجه زیادی کرده‌اند، یکی عقدده حقارت است و دیگری عقدده بزرگ منشی.

گاهی با افرادی برخورد می‌کنید که برای خود ارزش قائل نیستند. افراد ساکت، مظلوم و سربه‌زیری هستند و قادر به اعتراض و دفاع از حق خود نمی‌باشند. خود را کوچکتر از آنچه هستند می‌بینند و دیگران را بزرگتر از آنچه هستند.

گروهی دیگر برعکس گروه فوق هستند، یعنی برای خود ارزشی بالاتر از ارزش واقعی خود قائلند. خود را بزرگتر از آنچه هستند می‌بینند و دیگران را کوچکتر از آنچه هستند.

قائل است. بعضی از ناراحتی‌های روانی ناشی از غرق شدن در گذشته است. بیشتر افراد در گذشته کارهای اشتباه و گناهانی انجام داده‌اند که گاهی به فکر آنها افتاده، خود را سرزنش می‌کنند. وقتی چنین حالتی تشدید شود موجب احساس گناه و افسردگی می‌گردد. گروه دیگری از افراد بیشتر اوقات در اضطراب و نگرانی نسبت به آینده به سر می‌برند. اینکه فردا چه پیش خواهد آمد، و اگر فلان و بهمان بشود چطور خواهد شد، دائماً آنها را رنج می‌دهد. انسان سالم اگر به گذشته و آینده می‌رود برای بهره‌گرفتن به نفع زمان حال است.

انسان سالم بعد از خدا به خودش متکی و امیدوار است و دارای استقلال و اتکای به نفس است. نه وابسته و متکی به دیگران است و نه دیگران را وابسته و متکی به خود نگاه می‌دارد. نه در زندگی دیگران دخالت می‌کند و نه به دیگران اجازه دخالت در زندگی خود را می‌دهد.

"اسلام می‌گوید تو نباید برای همیشه در دامان مادر بمانی. اگر بخواهی همیشه در دامان مادر باشی، یک بچه ننه خواهی بود. و اگر بچه باشی، هرگز مرد میدان نخواهی شد. اگر از طبیعت عروج نکنی، اگر از دامان مادر طبیعت برنخیزی و بالا نیایی، در طبیعت می‌مانی."^{۲۵}

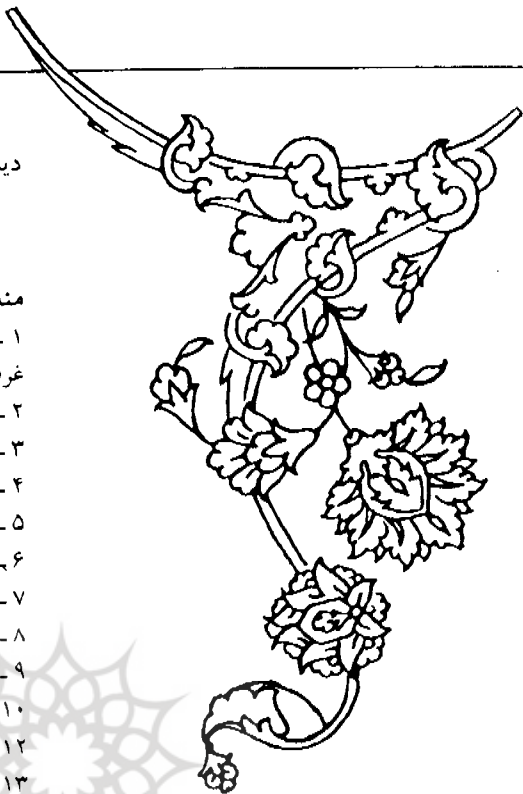
انسان ناسالم کیست؟

روشن شدن چهره انسان سالم، چهره انسان ناسالم را نیز روشن می‌کند، اما ذکر و تأکید چند ویژگی در اینجا لازم به نظر می‌رسد. افراد ناسالم همان افراد ناموقی هستند که قادر به پذیرفتن مسؤلیت زندگی و رفتار خود نیستند. دائماً دیگران و شرایط را مسؤول اشتباهات

افراد ناسالم یا متکی به دیگران هستند، یا دیگران را متکی به خود بار می آورند.

منابع :

- ۱- استاد مطهری، اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، صفحه ۴۸
- ۲- انسان کامل، صفحه ۳۳ و ۳۴
- ۳- پیشین، صفحه ۱۹
- ۴- پیشین، صفحه ۱۲
- ۵- پیشین، صفحه ۱۹
- ۶- پیشین، صفحه ۳۶
- ۷- پیشین، صفحه ۵۷
- ۸- پیشین، صفحه ۶۸
- ۹- پیشین، صفحه ۵۸
- ۱۰ و ۱۱- پیشین، صفحه ۲۳
- ۱۲- پیشین، صفحه ۱۰۷
- ۱۳- پیشین، صفحه ۱۲۱
- ۱۴- استاد مطهری، علل گرایش به مادیگری، صفحه ۱۳۲
- ۱۵- انسان کامل، صفحه ۱۵
- ۱۶- استاد مطهری، اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب، صفحه ۵۵ و ۵۶
- ۱۷- سوره بقره، آیه آخر، برای اطلاع بیشتر درباره خود واقعی، خودایده آل رجوع کنید به "تضادهای درونی ما" اثر کارل هورنای. ترجمه م. مصفا
- ۱۸ و ۱۹- انسان کامل، صفحه ۱۶۸
- ۲۰- پیشین، صفحه ۱۶۰
- ۲۱- پیشین، صفحه ۱۶۷
- ۲۲- پیشین، صفحه ۱۷۲
- ۲۳- پیشین، صفحه ۳۱
- ۲۴- پیشین، صفحه ۵۹
- ۲۵- استخراج از نوار سخنرانی، در صفحه ۱۲۴ انسان کامل به صورت ناقص چاپ شده است.
- ۲۶- انسان کامل، صفحه ۱۶ - ۱۴
- ۲۷- پیشین، صفحه ۱۷



اینها افراد خودخواه، مغرور، جاه طلب و انعطاف ناپذیری هستند که حرف، خودشان است و تمایلی به تجدید نظر در عقاید خود و بررسی عقلانی و منطقی آنها ندارند.

یکی دیگر از عقده‌های روانی بخل و حسد است، یعنی به جای این که تلاشهای فرد بر اساس پیشرفت خودش قرار داشته باشد، بر مبنای ضربه زدن به دیگران و عقب انداختن آنها استوار است.

افراد ناسالم به خاطر این که ظرفیت صداقت و اخلاص را ندارند به تظاهر، ریا و دروغ روی می آورند و نقاب‌هایی بر چهره می زنند تا چهره واقعی خود را از دیگران پنهان کنند. به جای این که خودشان باشند و احساسات و افکار واقعی خود را بیان کنند، دائماً در فکر خوشایند دیگران هستند.