

مسائل ایران

سال دوم

شماره ۳

دی ماه ۱۳۴۳

از : کتاب رازگرشماها

نوشته: دکتر ناصرالدین صاحب الزمانی

خودرا بشناس !

خودرا بشناس !

خودرا بشناس !

گنج پنهان

تو : «مو» می بینی و

من : «بیچش مو»

تو : «ابرو»

من : «اشارتهای ابرو»

تو : «قد» می بینی و

من : «جلوهی ناز»

تو : «دیده»

من : «نگاه ناولد انداز»

هان ، تاکه سررشتهی خودکم نکنی

خود راز برای نیک و بدکم نکنی

رهرو تویی و راه تویی منزل تو

هشدار. که (راه خود - به خون) تم نکنی *

یکی از اصول درمانی جدید و مبارزه با بیماریها - اهم از بیماریهای بدنی یا بیماریهای روانی اینست : بهترین و ارزان ترین راه پیکار با بیماریها پیش گیری و علاج قبل از وقوع آنها است . یعنی باید کاری کرد که اشخاص اصولا در برابر بیماریها مصونیت پیدا کنند هنگام تلاقی با آنها به دانها مبتلا نشوند و قربانی آنها نگردند . تجربه نشان داده است که حفظ سلامت اشخاص - البته در صورتیکه با

* رباعی از سروده های شهاب الدین سهروردی (۵۸۷-۵۴۹)

ه ق ۱۱۹۶ - ۱۱۵۸ م) مشهور به «شیخ اشراق» است.

موازن صحیح علمی بدان توجه شود. بمراتب ساده‌ترست تادرمان بیماری آنان و برگرداندن آنها از حال بیماری به سلامت از دست رفته.

توجه باین حقیقت در جهان پزشکی و روانپزشکی رشته‌ای تخصصی را بوجود آورده است که بنام «طب پیشگیر» خوانده میشود از اینرو پزشکی اینک دارای دووظیفه‌ی اساسی است: یکی «پیشگیری» یعنی علاج قبل از وقوع بیماریها. و دیگری «درمان» و معالجه‌ی بیماریها هنگام ابتلای به آنها.

در مورد بیماریهای روانی نیز همچنان با دوجنبه‌ی درمانی و پیشگیری سروکار داریم. «بهداشت روانی» در درجه نخست متوجه «پیشگیری» و علاج قبل از وقوع بیماریهای روانی است. بعبارت دیگر کوشش بهداشت روانی بیشتر صرف این میشود که بماند بیماریها را تا بیمار روانی نشویم؟ و این وظیفه‌ای است که اهمیت انجام آن بهیچوجه کمتر از درمان بیماریهای روانی نیست بویژه آنکه خوشبختانه شماره‌ی افراد سالم از نظر بیماریهای روانی - برخلاف مشهور - بمراتب بیشتر است تا افرادی که روحا بیمارند.

آیا خود را می‌شناسید؟ یعنی - :

آیا بر «توانائیها»ی خود و استعدادهای ذاتی که در شما پنهان است و برچگونگی و مقدار و ظرفیت آنها آگاهید؟ بر نقاط ضعف خود چطور؟ آیا هیچ میدانید که شما دارای چه محدودیتها و «نارسائیها» هستید؟

آیا دارای اعتماد بنفس هستید؟ یا آنکه نسبت به توانائیهای خود «تردید» می‌ورزید؟

آیا پیوسته یا غالباً از دیگران «تقلید» می‌کنید؟ در «اخذ تصمیم» چطور؟ دودلید و همواره انتظار دارید که دیگری برای شما تصمیم بگیرد؟ و بالاخره آیا از «قبول مسئولیت» کاری درهراسید؟ و حتی المقدور می‌کوشید تا از قبول آن به بهانه‌های مختلف سرباز زنید.

- بطور خلاصه آیا خود را «کمتر» زبون‌تر و نادان‌تر از دیگران احساس می‌کنید؟

اگر پاسخ شما باین سئوالها مثبت است در این صورت شما جدا نیازمند بدانستن و بکار بستن نخستین اصول مقدماتی بهداشت روانی هستید و نیز بد نیست بدانیم که بیش از صدی هشتاد از مردم پاسخشان باین پرسشها مثبت خواهد بود. بیست درصد

باقیمانده نیز کسانی هستند که یا در اثر تجربه‌ی شخصی و یا در اثر تحصیل و یاد گرفتن از دیگران عملاً اصول مقدماتی «خود شناسی» و بهداشت روانی را فرا گرفته‌اند. اینک مهمترین اصل بهداشت روانی که آنرا قبل از هر چیز باید رعایت کرد چیست؟

«خود را بشناس» - این کهن‌سال‌ترین دستور فلسفی مربوط بانسان و رعایت آن در زمان حاضر نیز بزرگترین اصل دستور بهداشت روانی است :-

«خود را بشناس» تا بخود «اعتماد» داشته باشی .

«خود را بشناس» تا «بخود متکی» باشی .

«خود را بشناس» تا از استعدادها و توانائی‌های مکنونی‌که

دست آفرینش در تو بودیعت نهاده است بهتر بهره برگیری .

«خود را بشناس» تا بهتر بر «نارساهائی‌ها» و ناتوانائیهای خود

آگاه گردی و به «تکمیل» و «ترمیم» آنها پردازی .

«خود را بشناس» تا بهتر بر «نارسائی‌ها» و ناتوانیهای خود

خود را از استعدادها و «تمنیات واقعی» و استوار خویشتن باز

شناسی و دچار وسوسه‌ی نفس نگردی «خود را بشناس» تا همسر

زندگی، شغل و رشته‌ی تحصیل مناسبی با ذوق و توانائی و استعدادهای

خود انتخاب کنی و پای بیهوده از گلیم خویش فراتر نهدی .

«خود را بشناس» تا خودت باشی بیهوده هر لحظه بخاطر

سعادت‌ی موهوم از این و آن تقلید بیجا نکنی بی‌خبر و بیخود از خود

سررشته‌ی زندگی خویشتن را بدست رؤیاهای غیر واقعی و خیالات

واهی نسپاری تا در نتیجه دچار شکست و یاس نگردی و بالاخره .

«خود را بشناس» تا طیب خود باشی و در برابر خطراتیکه

سلامت نفس و شخصیت تو را هر لحظه تهدید میکند از خود دفاع

کنی و به پیش‌گیری و علاج قبل از وقوع آنها پردازی .

آیا بر نیازمندیهای واقعی و اساسی روح خود آگاهید؟ آیا

چگونگی نقشی را که نفوذ محیط توارث و تربیت خانه و مدرسه

و اجتماع در ساختمان حیات روانی شما بازی میکند می‌شناسید؟

آیا از طرز کار نظام روانی خود اطلاع کافی دارید؟

آیا میدانید سخنی را که می‌گوئید رفتاری را که انجام

میدهید نفرت یا محبتی را که در دل خود نسبت بکسی احساس

میکنید نتیجه‌ی کدام يك از عکس‌العملها و فعل و انفعال‌های روحی

شماست؟

طبیعی که بر اثر فعل و انفعال داروهای که تجویز میکند

آگاه نباشد طبیعی که از کار اندامهای بدن و عکس‌العمل آنها در برابر

محركات خارجى و داروها و ميكربها اطلاع نداشته باشد پزشكى خوب و موفق نخواهد بود. «طبيب خود بودن» مستلزم آنست كه ما نيازمنديهاى بدنى و روانى خود ساختمان و طرزكار اندامهاى بدن و دستگاه روانى خویش را بشناسيم تا بهتر بتوانيم از آنها دفاع كنيم و در حفظ سلامت و صحت آنها بكوشيم و باصطلاح صاحبان ماشين و موتور ماشين حيات روانى و بدنى خود را بموقع به سرويس ببريم و آلودگيهاى مزاحم آنرا زود بزود بردائيم .

بطور خلاصه بخاطر حفظ سلامت تن و روان خویش بايد بموازات اطلاعات كافى و لازم درباره‌ى «بهداشت بدن» با الفباى «كتاب روح بشر» و اصول مقدماتى و كلّى «روانشناسى» و بهداشت روانى آشنا باشيم اين دستور دارونى است كه بى شك تحصيل آن بى رنج و زحمت ميسرنيست ليكن رنج و زحمتى است كه پاداشش گنج سلامت نفس ماست و چنانكه ميدانيم «نا برده رنج گنج نيز ميسر نميشود» و روانشناسى» و روانشناسى تا حدودى مانند نوشتن و خواندن و سواد زبان مادرى را داشتن يكى از لوازم حياتى براى هرانسان مترقى است كه سلامت و صحت نفس خود و بازماندگان خویش علاقمند است .

كسانى كه دچار «خودكم بينى» و عقده‌ى حقارت هستند و پيوسته خود را زبون و حقير و كمتر از ديگران احساس مى‌كنند بخويشتن اعتماد ندارند از اجتماع و مردم گريزانند از سخن در جمع دچار هراس و تپش قلب ميگردند با ياس و ناكامى دست بگريبانند در حقيقت كسانى هستند كه «خود را نمى‌شناسند» و از توانائى‌ها و استعدادهای مخفى خویش آگاهى ندارند تا بجزبان نقص‌ها از توانائى‌هاى خود استعداد جويند و كمال را جانشين تقيصه‌اى سازند وظيفه روانشناسان و روان پزشكان در برابر اينگونه افراد نخست كشف استعدادهای مخفى آنان است و سپس بازشناساندن آنان بخود آنها است . هر كس در برابر آگاهى نسبت به كم داشت‌هاى خود بر توانائى‌هاى خویش آگاه گردد با بهره‌جوئى از كمالات نفسانى خویش به جبران نقايص خود خواهد پرداخت . روانشناسى و بهداشت روانى بدین عقیده ايمان دارد كه انسان خود گنج مخفى و كانون كيمياى سعادت خويشتن است . آرى - :

توئى تو . نسخه‌ى نقش الهى .

ز خود مى‌جو هر آن چيزى كه خواهى .