

تطبیق سیره عملی ابوسعید ابوالخیر با الگوهای شخصیتی-روانشناختی انسان سالم در رویکردهای روانشناسی

سید ابوالقاسم سیدان^۱، رضا خدانشناس عبدل آبادی^۲، سمانه خدانشناس عبدل آبادی^۳، جواد
حسینی^۴

^۱ مدرس روانشناسی دانشگاه های تربت حیدریه

^۲ دانشجوی کارشناسی- دانشکده شهید رجایی تربت حیدریه- دانشگاه فرهنگیان

^۳ فرهنگی- اداره آموزش و پرورش مه ولات

^۴ آموزگار- اداره آموزش و پرورش تربت حیدریه

چکیده

ابوسعید ابوالخیر، عارف بزرگ و چهره درخشان ادبیات عرفانی ایران از آن مردانی است که، در مرزهای حقیقت و افسانه بخش عظیمی از جریان شعر و عرفان سرزمین ما را به خود اختصاص داده است. از یک سوی در کنار عطار و سنایی و مولوی و حافظ، در جمع شاعران عارف و صدر ترانه گوینان و رباعی سراپان ادبیات صوفیانه همواره حضور دارد و از سوی دیگر در قلمرو تجارب روحانی ارباب سلوک، در شمار حلاج و بایزید و ابوالحسن خرقانی و جنید و شبلی قرار دارد. در این مقاله می خواهیم با بضاعت علمی اندک خود به ترسیم چهره روانی ابوسعید ابوالخیر بپردازیم و آن چهره نورانی را تا حدی در معرض دید قرار داده و چگونگی تجمیع صفات به ظاهر متعارض را در سیمای روان شناختی او بررسی و آن را با الگوهای سالم شخصیت تطبیق دهیم.

واژگان کلیدی: انسان سالم، سلامت روان، ویژگی های ابوسعید ابوالخیر

مقدمه

یکی از شاخه‌های مهم زبان و ادبیات فارسی که پیوند محکمی با آن دارد، عرفان و تصوف است. شناخت حقیقت و اصل وجود یکی از مهمترین مسائلی است که از دیرباز ذهن هر انسان کمال‌گرای را به خود مشغول داشته است و پیرو این کنجکاوی علم شناخت آن "عرفان" نامگذاری شد.

برای رسیدن به حق و حقیقت انسان‌های بسیاری پا در مسیر نهادند، برخی به مطلوب رسیدند و برخی هم اگر به آنچه که باید دست پیدا نکردند، اما دلخوش بودند که در این مسیر جان نهادند. امروزه آنچه که از این بزرگان به جا مانده نامی بلند همراه با احترام است. یکی از این عرفای مشهور که نام او در تاریخ و اندیشه او تا ابد جاودانی است، پیر خراسان -ابوسعید ابوالخیر- است. تصوف بوسعید تصوفی است روشن و خوشبین و امیدوار. در مرکز تعالیم او جایی برای بدبینی و نفی زندگی وجود ندارد و همواره ناظر به جانب روشن زندگی است. حتی در خواندن قرآن هم وقتی به آیه‌های عذاب می‌رسد، از آن‌ها می‌گذرد و آنگاه که مورد اعتراض قرار می‌گیرد می‌گوید: آن‌ها همه بشارت و مغفرت آمده است، به چه خواهیم عیب کردن. ابوسعید در روانشناسی انسان به این نتیجه رسیده است که اساس تمام اضطراب‌ها و بی‌قراری‌های آدمی در نفس یا خودخواهی‌های او نهفته است. هر قدر شما به اخلاص نزدیک تر شوید از ریا و ظاهر سازی دور شده‌اید. دور شده از ریا و ظاهر سازی است که می‌تواند آرامش واقعی را به شما باز گرداند. این توجه به اخلاص و دوری از نفس، در تمام رفتار و گفتار ابوسعید تا پایان عمر او، انعکاس یافته است. از همین دریچه است که او با تساهلی خاص و با تمام ارباب فرق و مذاهب برخورد کرده و هرگز برای تعصب‌های تند و تیز روزگارش جایی در اندیشه خویش باقی نگذاشته است.

متن اصلی**ابعاد سلامت**

تعریف سازمان جهان بهداشت بیانگر این مسئله است که سلامتی یک مسئله چند بعدی است حتی امروزه علاوه بر بعد جسمی، روانی و اجتماعی جنبه معنوی را هم در نظر می‌گیرند و باید توجه داشت که ابعاد مختلف سلامتی و یا بیماری بریکدیگر اثر کرده و تحت تأثیر یکدیگر قرار دارند. چنانچه مشکلات جسمی بر روان فرد مشکلات روانی بر جسم او و نیز هر دوی آنها بر جامعه و اختلالات موجود در جامعه بر هر دو بعد دیگر سلامتی اثر می‌گذارند لذا اقدامات انجام شده برای ارتقای سلامتی باید به تمام جوانب سلامتی فردی (جسمی و روانی و معنوی) و سلامت کلی جامعه توجه داشته باشد. وجود افراد سالم، از شرایط مهم و اساسی برای رشد یک جامعه است. جامعه‌ای که به سلامت جسم و روان اعضای خود توجه می‌کند، ضمن عدم صرف هزینه‌های سرسام‌آور درمانی، انسانهایی سالم نیز پرورش می‌دهد که این خود ضامن رشد فردی و اجتماعی آن جامعه است.

مشخصه‌های بهداشت روانی و شخصیت سالم

- ۱- صداقت در رفتار: افرادی که بین نیت درونی آنها با رفتار بیرونی‌شان هماهنگی بیشتری باشد از سلامت روانی بهتری برخوردارند. و در غیر این صورت سلامت روانی به خطر می‌افتد، مثلاً فردی که دروغ می‌گوید بخش زیادی از انرژی روانی او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد.
- ۲- پذیرش ضعف و شکستهای خود: جهت کمک به بهداشت روان لازم است شکستها را به عدم تلاش نسبت دهیم نه به عدم توانایی.
- ۳- انعطاف‌پذیری: زندگی اجتماعی پستی‌ها و بلندی‌ها، بدی‌ها و خوبی‌ها، خیرها و شرها، را دارد، لذا لازم است انسان ظرفیت پذیرش تغییرات را داشته باشد، زیرا باعث کمک به بهداشت روان می‌گردد.
- ۴- توانایی نه گفتن: در مقابل خواسته‌های غیر منطقی خود و دیگران توانایی «نه گفتن» را داشته باشیم و کارها را براساس رضایت خاطر درونی خود انجام دهیم نه به خاطر رضایت دیگران.

- ۵- داشتن قاطعیت: رفتار قاطعانه را روزانه تمرین کنیم و بدون عصبانیت و پرخاشگری و با استفاده از ارتباط کلامی مناسب از حق خود دفاع نماییم.
- ۶- دوری از فرض‌های غلط ذهنی: فردی که با خوش رویی با دیگران رفتار نمی‌کند، این مسأله باعث می‌شود که دیگران نیز همان واکنش را با او داشته باشند، لذا به این تصور در می‌آید که دیگران از او بدشان می‌آیند و او را دوست ندارند.
- ۷- ورزش: ورزش علاوه بر این که امید به زندگی بهتر را بیش‌تر می‌کند، بلکه زنجیره تفکرات منفی را نیز قطع می‌کند.
- ۸- سازگاری مناسب اجتماعی: فرد سالم، ارتباط گرم و صمیمانه‌ای به دیگران دارد، سعی می‌کند به دیگران احترام گذاشته و به احساسات آنها با صمیمیت و مهربانی پاسخ دهد.
- ۹- داشتن هدف در زندگی: یک فرد سالم، فلسفه زندگی خود را می‌شناسد و زندگی را پوچ و بی‌معنی نمی‌داند، برای زندگی خود ارزش قایل بوده و بیهوده زندگی خود را فدای امور بی‌ارزش نمی‌کند.
- ۱۰- حرکت برای پیشرفت: تلاش و کوشش لازم را داشته باشیم اما انتظار کامل بودن در تمام زمینه‌ها را نداشته باشیم، لذا آنچه مهم است تلاش به اندازه توانایی است.
- ۱۱- خود کارآمدی و خودگردانی: خود کارآمدی، ارزیابی فرد از توانایی خود در انجام یک تکلیف است. خود گردانی مستلزم توانایی فرد در تأثیر گذاری بر رفتار خود به جای واکنش مکانیکی در برابر محیط است (کدیور، ۱۳۸۲).
- ۱۲- ابراز احساسات: احساسات مثبت مانند شادی و محبت و احساسات منفی از جمله خشم، نگرانی و اضطراب را درون فکنی و سرکوب نکنیم و بدون رفتار پرخاشگرانه آنها را ابزار کنیم.
- ۱۳- درک توانایی خود و دیگران: نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم و سعی در شناختن نقاط قوت و ضعف دیگران داشته باشیم. توانایی عفو و گذشت را داشته باشیم و همیشه برای اشتباهات خود را سرزنش نکنیم چون سرزنش باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس افراد می‌شود.
- ۱۴- احترام به دیگران: به دیگران احترام بگذاریم، چون این امر باعث می‌شود که دیگران نیز به ما احترام بگذارند و امکان انگیزش و تقویت محیطی فراهم گردد.
- ۱۵- داشتن یک نگرش مثبت: نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان دید مثبتی را پیدا کنیم، چون نگرش خوب به بهداشت روان کمک می‌کند.
- ۱۶- احساس امنیت و آرامش خاطر: افراد سالم دچار اضطراب و نابسامانی دائمی فکری نیستند. آنها دلواپس نیستند و از آینده و اتفاقات هراسی ندارند. آنها با بردباری و احساس امنیت با وقایع روبرو می‌شوند و برای آنها راه حل منطقی پیدا می‌کنند (چوهن، ۱۹۹۱).
- ۱۷- داشتن اعتماد به نفس و احساس کفایت: اعتماد به نفس، داشتن نگرش مثبت به تواناییهای خود می‌باشد که رابطه تنگاتنگی با احساس کفایت دارد. این که کسی به خود و تواناییهای خود اعتماد داشته باشد و بگوید من می‌توانم این کار را انجام دهم و مشکلات را از پیش پا بردارم حاکی از داشتن بهداشت روانی است (پورمقدس، ۱۳۶۷).

ویژگی های انسان سالم از دیدگاه روان شناختی

برای بررسی بهداشت روان باید با ویژگیهای انسان سالم از نظر روانی آشنا شد. سلامتی روان فقط عدم بیماریهای روانی در فرد نیست بلکه رفاه کامل فرد از بعد جنبه های عاطفی، روانی، انطباق پذیری فرد با مشکلات زندگی و تعامل با اجتماع می باشد برای اینکه ببینیم افراد از جنبه روانی، عاطفی چقدر سالم هستند می توان با بررسی و مطالعه سالمترین شخصیت ها دریابیم که تا چه حد آنها توانسته اند تواناییهای خود را در این بعد رشد دهند. در همه انسانها استعداد بالقوه همه انسان ها استعداد بالقوه برای کمال و سلامتی روان از بدو تولد وجود دارد. اما اینکه استعداد بالقوه آدمی تحقق می یابد یا خیر به نیروهای فردی و اجتماعی بستگی دارد که شکوفایی آنها می پروراند یا باز می دارد. هر چند که تجربه های نا مطلوب دوران کودکی می تواند

بر شخصیت آدمی اثر بگذارد اما انسان قربانی درمان ناپذیر این تجربه ها نیست و می تواند با تغییر دادن جنبه های شخصیتی خود کمال یافته و به سطوح عالی بهداشت روان برسد. این ویژگی ها عبارتند از:

۱- انسان سالم امکانات، خواسته ها، تواناییها و اهداف و علایق خود را می شناسد: بیشتر مردم نمی دانند برای چه زندگی می کنند و چه از زندگی خود می خواهند. انسان سالم برای خود و شناخت خود وقت می گذارد. تا توانایی، استعدادها، اهداف و علایق خود را بشناسد.

۲- انسان سالم در برابر وقایع و اتفاقات سخت زندگی احساس یأس و ناامیدی نمی کند: انسان سالم می داند که هیچ زندگی آرمانی برای هیچ انسانی وجود ندارد، لکن از تلاش و کوشش باز نمی ایستد و اگر زمانی هم با مانع روبرو شود ضمن اینکه دچار یأس و ناامیدی نمی گردد آن را مانع ندانسته بلکه تنگناهایی تلقی می کند که با کمی تلاش می توان از آن گذشت.

۳- انسان سالم از زندگی بیشتر احساس رضایت و خوشی می کند و کمتر گرفتار نارضایتی و ناخوشی می شود. به عبارتی دیگر انسان سالم قسمت پر لیوان را هم می بیند: واقعیت این است که ما در زندگی خودمان نکات مثبت و ارزنده بسیاری داریم که می توانیم به آنها ببالیم و با فکر کردن به آنها احساس ارزشمند و خوشایندی می کنیم. طبیعت ما انسانها این است که معمولاً نکات منفی را بیشتر می بینیم و مورد توجه قرار می دهیم و باید تمرین کنیم تا بتوانیم بخش مثبت و خوب زندگی خودمان را بینیم.

۴- انسان سالم قادر به برقراری ارتباطات و مناسبات دوستانه و صمیمانه با دیگران است: کسی که بتواند با دیگران ارتباط برقرار کند. انسان سالمی است انسان سالم به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کرده و روابط عمیق و صمیمی بلند مدت برقرار می کند. ما چقدر قادریم با دیگران ارتباط موثر برقرار کنیم و این ارتباط را تداوم بخشیم. برقراری ارتباط موثر تکنیکی آموختنی است. و هر کس به راحتی می تواند آن را آموزش ببیند و به راحتی هم به کار ببندد.

۵- انسان سالم خود عهده دار زندگی خویشتن است: انسان سالم ضمن اینکه با دیگران مشورت می کند ولی خود مسئولیت عواقب آن را می پذیرد. ما چه می کنیم؟ آیا دیگران را در شکست های خود مقصر می دانیم یا خود مسئولیت آنها را می پذیریم؟

۶- انسان سالم خود و دیگران را دوست می دارد و از محبت کردن به آنها لذت می برد: انسان سالم دیگران را صمیمانه دوست دارد و بدانه عشق می ورزد. انسان سالم از هر اقدامی برای کمک به دیگران فرو گذاری نمی کند. ما در هیچ جا زندگی نمی کنیم، ما حتی در این کره خاکی هم زندگی نمی کنیم. ما در قلب کسانی زندگی می کنیم که دوستشان داریم و به آنها عشق می ورزیم.

۷- انسان سالم به ماهیت وجود خود پی می برد و خوب و بد خود را می شناسد و قبول دارد: ما تا چه اندازه در خود تفکر کرده و نسبت به خود شناخت داریم و یا هنگامی که دیگران به ما بازخوردهای از رفتارمان می دهند می پذیریم. پس ضمن اینکه در رفتار خود تفکر و تدبیر می کنیم در صورتی که اطرافیان رفتار ما را مورد نقد قرار دهند به این توجه داشته باشیم که ممکن است، درست می گویند وقتی اگر فکر کنیم درست تشخیص نداده اند باید این را در نظر داشت که ما چگونه رفتار کرده ایم که نمود بیرونی آن برای دیگران چیزی غیر از تصور و خواست ما بوده. پس هنگامی که دیگران رفتار ما را مورد انتقاد قرار می دهند. در قدم اول حق را به آنها داده و از زاویه دید آنها خود را بنگریم، به احتمال غریب، به تعیین آنچه آنها دیده اند درست خواهد بود و البته اگر منصفانه خود را بنگریم.

۸- انسان سالم آشفتگی و ناراحتی های خود را به نحو قابل قبول و جامعه پسند آشکار می کند: ما اعتقاد داریم و نمی گوئیم انسان سالم هیچگاه ناراحت نمی شود. بلکه آنچه مسلم است هر کسی در برهه ای از زندگی خود ممکن است ناراحتی ها و آشفتگی هایی برایش پیش بیاید. آنچه مهم است این است که فرد بتواند به شیوه ای مقبول و منطقی ناراحتی خود را نشان دهد. نه با ایجاد مشکل برای دیگران.

۹- انسان سالم توانایی خود کنترلی خوبی دارد: یعنی در مقابل عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی دهد. و رفتارهایش بستگی به عوامل بیرونی ندارد. و آنچه که انجام می دهد متأثر از عوامل بیرونی نیست بلکه انتخاب خود اوست.

۱۰- انسان سالم هم در تنهایی، هم در جمع احساس شادی و خوشی می کند: به هر حال مواقعی پیش می آید که تنها هستیم یا در جمع قرار می گیریم در این لحظات چگونه احساسی داریم. آیا در هر دو صورت خرسند می شویم و حداکثر لذت را از آن می بریم یا احساس ناخوشایندی به ما دست میدهد؟ انسان سالم در هر دو صورت، چه در جمع، چه در تنهایی احساس کسالت نکرده و حداکثر بهره را می برد. برای تنهایی خود برنامه دارد. و وقتی هم که در جمع قرار می گیرد از بودن در جمع خرسند بوده و لذت می برد.

۱۱- انسان سالم واقعیت ها را همانگونه که هست می پذیرد: ما چقدر آمادگی پذیرش واقعیت زندگی خود را داریم و با آن کنار می آئیم. با آنکه دایم در حال جنگ با واقعیت های زندگی خود هستیم.

۱۲- انسان سالم دیگران را تحقیر نمی کند و برای خود مزیتی قائل نمی شود: منظور این است که انسان سالم دیگران را کوچک نیندارد و حقیر جلوه نمی دهد و خود را نسبت به دیگران برتر و والاتر نمی داند و خود را ارجح نشان نمی دهد.

۱۳- انسان سالم اجازه نمی دهد تحت تسلط دیگران قرار گیرد و دیگران را هم تحت تسلط خود نمی آورد: انسان سالم نه به دیگران زور می گوید نه زور را می پذیرد این بدان معنی نیست که انسان سالم مدیر نمی شود تا دیگران را تحت تسلط خود در نیاورد. بلکه مقصود این است که به زور دیگران را به کاری وادار نکند.

۱۴- انسان سالم از هر فرصتی برای شادی و دوری از نگرانی استفاده می کند به گونه ای که بذله گویی او موجب آزار و اذیت دیگران نمی شود: انسان سالم تلاش می کند خود و دیگران را به هر صورتی که شده (البته بدون آزردن فردی) شاد کند و از شاد کردن دیگران دریغ نمی ورزد. مراقب است شادی او منجر به ناراحتی و پریشانی دیگران نشود همچنین با تمسخر کردن دیگری فضای شاد برای دیگران فراهم نمی کند. ما برای شاد کردن خود و دیگران چه می کنیم؟ آیا با تمسخر کردن دیگران شادی می کنیم یا با شاد و خرسند کردن دیگران احساس شادی می کنیم؟ به عبارتی شادی خود را در شادی دیگران می بینیم.

۱۵- انسان سالم اجازه تقویت به حالت هایی نظیر بدبینی، سوء ظن، غرور، نخوت، شک، حسد، خودخواهی و هیجانهای منفی از این قبیل را به خود نمی دهد. هیجانهای منفی بدون خواست فرد برایش پیش می آید لکن انسان سالم با تمرکز بر آنها و تکرار آن افکار این هیجانها را تقویت نمی کند یعنی دست فرد نیست که دچار اینگونه هیجانها نشود ولی فرد می تواند با تمرین و ممارست افکار مربوط به این هیجانها را از خود دور کند، و یا نشخوار فکری (تکرار ذهن) موجبات تقویت این هیجانها را فراهم نمی آورد و بلافاصله این هیجانها را از خود دور می کند.

۱۶- انسان سالم، دیگران از دست و زبان و پندار و کردارش در امان هستند: آخرین ویژگی انسان سالم همان قانون «پندار نیک، گفتار نیک و کردار نیک» است انسان سالم به این نکته توجه دارد که رفتار او، بیان او و حتی افکار او موجب رنجش دیگران نگردد و منجر به آزار و اذیت آنها نشود. به عبارتی توجه به بازی (برنده-بازنده) دارد و مراقب است که اطرافیان او با رفتار و کردار و گفتارش بازنده نباشد.

۱۷- پذیرش کلی خود، دیگران و طبیعت: افراد سالم نقاط قدرت و ضعف خویش را بدون نگرانی می پذیرند آنها باور دارند که همه انسانها دارای معایب و ضعف هایی هستند اما از این بابت احساس شرمساری و گناه نمی کنند. از انتقاد نمی هراسند واز تعریف دیگران نیز دچار غرور نمی شوند. آنان خود را جزئی از طبیعت پیرامون خود می دانند و به همین سبب نظم طبیعی هر پدیده از جمله انسان را قبول دارند و خود را ناگزیر برای خوب جلوه دادن یا وارانه نشان دادن نمی بینند. این افراد خود را در پس نقابها یا نقش های اجتماعی پنهان نکرده و با خودشان در جنگ و دعوا نیستند و احساسات و تمایلات نفسانی خود را بدون حالت دفاعی و شرمساری می پذیرند. در برابر عیب ها و نقاط ضعف دیگران صبور و شکیبا هستند. همانگونه که امام علی (ع) فرموده اند: " کسی که درخت شخصیت او نرم و بی عیب باشد شاخ و برگش فراوان است " .

۱۸- خود انگیختگی، سادگی و طبیعی بودن: این افراد در همه جنبه های زندگی خود به شیوه ای بدون تظاهر و ریا رفتار می کنند آنها ناگزیر به پنهان کردن احساسات و هیجانها خویش نیستند و صادقانه آن را نشان می دهند، هر چند که ملاحظه سایرین را می کنند و در بروز احساسات خود نسبت به دیگران احترام آنان را نیز رعایت می نمایند. در واقع آنان روی

هیجانان خود کنترل دارند و هنگام ابراز آن نیز کنترل خود را از دست نمی دهند. کلاً این افراد عصیانگر و نامتعارف نیستند و به قوانین اجتماعی احترام می گذارند اما در موقعیتهایی که سر فرود آوردن در برابر عرف اجتماعی با اصول انسانی تداخل پیدا کند در مقابله با آن قواعد تردید نمی ورزند .

۱۹- تازگی مداوم تجربه های زندگی: افراد سالم هر روزشان با روز گذشته متفاوت است به فرموده امام علی (ع): "هر کس که دو روزش یکسان باشد زیانکار است" این افراد نیز سعی می کنند که از همه دنیا به تازگی همان اولین تجربه اشان لذت ببرند تجربه آنها از شادمانی رفتن به مهمانی و مسافرت نیست بلکه آنان از چیزهای بسیار کوچک و جزیی شاد می شوند " نسیم ملایم ، بوی باران ، عطر گل، جیک جیک پرندگان"

۲۰- داشتن تجربه های عارفانه: افراد سالم گاه حالت وجد و سروری همچون تجربه های ژرف عارفان را تجربه می کنند که در آن شخص احساس منفرد بودن ، عشق به معبود و لمس او با تمام وجود را دارد .

انسان سالم در مکاتب مختلف

۱- الگوی آلپورت (انسان بالغ)

آلپورت نسبت به طبیعت انسان خوش بین تر از فروید (که تمامی انسان ها را زندانی تجربه های دوران کودکی می دانست) بود.

به عقیده ی آلپورت، نیروهای ناآگاه، نیروهایی که نه میتوان آنها را دید و نه بر آنها تاثیر گذاشت، اشخاص بالغ سالم را هدایت و اداره نمی کنند. به نظر آلپورت نیروهای ناآگاه فقط میتوانند در رفتار روان نژدها تاثیر بگذارند. شخصیت های سالم از قید و اجبارهای گذشته آزادند و روان نژدها اسیر تجربه های کودکی خویش. از نظر آلپورت ،انسانهای سالم نیاز مداومی به تنوع ،احساس و درگیری تازه دارند .کارهای روزمره و عادی را کنار می گذارند و در جست و جوی تجربه های تازه هستند . ماجراجو هستند ،خطر می کنند و چیزهای تازه کشف می نمایند . همه این فعالیتها ایجاد تنش می کند و در هر صورت تنها از راه تجربه ها و خطرهای تنش زاست که بشر می تواند بیابد . نگاه شخص سالم به آینده او را پیش میراند و این نگرش با هدفهای خاص خود شخصیت را یگانه می سازد و سبب افزایش میزان تنش او می شود . از دیدگاه آلپورت ، گسترش مفهوم خود ،ارتباط صمیمانه خود با دیگران ، امنیت عاطفی ، ادارک واقع بینانه ، مهارتها و وظایف ، عینیت بخشیدن به خود و فلسفه یگانه سازندگی هفت معیار شخصیت سالم است .

۲- الگوی اریک فروم (انسان بارور)

در نظام فکری فروم، نیروهای اجتماعی که در دوران کودکی بر فرد اثر می گذارند و همچنین عوامل تاریخی که در تحول نوع بشر اثر می کنند، شخصیت انسان را شکل می بخشند. فرهنگ هر چه باشد افراد همان خواهند بود. شخصیت خواه سالم و خواه ناسالم، بستگی به فرهنگ دارد. فرهنگ است که مانع یا حامی رشد و کمال مثبت انسان است. ازسوی دیگر اریک فروم معتقد است که به سبب اهمیت نیروهای اجتماعی و فرهنگی برای درک یکایک اعضای جامعه ، باید ساختار آن جامعه درگذشته و حال تجزیه و تحلیل گردد. بنابراین شناسایی ماهیت جامعه کلید درک شخصیت متغیر انسان است . شخصیت ، خواه سالم و ناسالم به فرهنگ بستگی دارد . فرهنگ مانع یا حامی رشد و تکامل مثبت انسان است . فروم شخصیت انسان را بیشتر محصول فرهنگ می داند. در نتیجه، به اعتقاد وی، سلامت روان بسته به این است که جامعه تا چه اندازه نیازهای اساسی افراد جامعه را بر می آورد، نه این که فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه سازگار می کند. در نتیجه، سلامت روان بیش از آنکه مری فردی باشد، مسئله ای اجتماعی است. به نظر فروم، ما مخلوقاتی یکتا و تنها هستیم. در نتیجه ی تکامل و جدایی از حیوانات پست تر، دیگر با طبیعت یکی نیستیم. مهم ترین تفاوت میان انسان و حیوانات پست تر، در توانایی آگاهی از خود و منطق و تخیل نهفته است. عقل و تخیل ما، هم مصیبت است و هم موهبت. این دانش و آگاهی درعین حال که به معنای آزادی عظیم تری است که حیوانات ندارند، به معنای بیگانگی از طبیعت نیز هست. انسان بی خانمان است و هرچه در طول قرنها، آزادی بیشتری بدست آورده، احساس ناامنی بیشتری در او پرورش یافته است.

۳- الگوی مزلو (انسان خواستار تحقق خود)

به اعتقاد مزلو همه ی انسانها با نیازهای شبه غریزی به دنیا می آیند. مزلو تاکید می کرد که هرچند تجربه های تاسف انگیز دوران کودکی می تواند بر شخص تاثیر بگذارد، اما آدمی قربانی درمان ناپذیر این تجربه ها نیست. می توان دگرگون شد، کمال یافت و به سطوح عالی سلامت روان دست یافت. از نظر مزلو نیز که یک روانشناس انسانگر است، شخص سالم که در حال خودشکوفایی یا تحقیق ذات است، شخصی است که شایستگی بودن و شدن را داراست.

انگیزه ی آدمی نیازهایی مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین نیاز تا ضعیف ترین نیاز، قرار میگیرد. شرط اولیه ی دست یافتن به تحقق خود ارضای چهار نیازی است که در سطوح پایین تر این سلسله مراتب قرار گرفته اند و عبارتند از:

- ۱- نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک: ارضائشان برای بقا اساسی است از این رو نیرومندترین نیازها هستند.
- ۲- نیازهای ایمنی: همه ی ما تا اندازه ای نیاز داریم که امور جریانی عادی و قابل پیش بینی داشته باشند.
- ۳- نیاز های محبت و احساس تعلق: به اعتقاد مزلو ارضای این نیازها در دنیای نوین، به علت تحرک ما به طرز فزاینده ای دشوار شده است، زیرا ما آنقدر در یک جا باقی نمی مانیم تا حس تعلقی در ما ریشه بدواند.
- ۴- نیاز به احترام: مزلو میان دو نوع نیاز به احترام فرق گذاشته است. این دو عبارتند از: احترامی که دیگران می گذارند و احترامی که خود به خود می گذاریم. احترامی که دیگران می گذارند مقدم است، زیرا ظاهراً "دشوار بتوان درباره ی خود به نیکی اندیشید، مگر آنکه اطمینان حاصل کرد که دیگران درباره ی ما نیک می اندیشند. برای دستیابی به احترام به خود راستین، باید خود را خوب بشناسیم و بتوانیم فضایل و نقاط ضعف مان را به طور عینی تشخیص دهیم. اگر همه ی این نیازها را بر آورده ایم، آنگاه به سوی عالی ترین نیاز یعنی نیاز به تحقق خود رو می آوریم. اگر در تلاش برای ارضای نیاز تحقق خود شکست بخوریم، احساس ناکامی و بیقراری می کنیم.

ویژگی های خواستاران تحقق خود

- ۱- ادراک صحیح واقعیت: جهان را آنگونه که می خواهند یا نیاز دارند که باشد نمی نگرند، بلکه همان گونه که هست می بینند. شخصیت های ناسالم جهان را با قالب ذهنی خویش ادراک می کنند و می خواهند به زور آن را به شکل ترس ها، نیازها و ارزش های خود درآورند. مزلو می نویسد: روان نژند از لحاظ عاطفی بیمار نیست بلکه شیوه ی شناخت او نادرست است.
- ۲- پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن: نقاط ضعف و قوت خویش را بدون شکوه و نگرانی می پذیرند و از این رو خود را در پس نقاب ها و نقش های اجتماعی پنهان نمی کنند.
- ۳- خود انگیختگی، سادگی و طبیعی بودن: در همه ی جنبه های زندگی، به شیوه ای بی تعصب، مستقیم و بدون تظاهر رفتار می کنند.
- ۴- توجه به مسائل بیرون از خویشتن: به کارشان عشق می ورزند و کار را برای طبیعت خود مناسب می یابند. شخصیت های سالم بسیار شدیدتر از کسانی که از سلامت روان متوسطی برخوردارند، کار میکنند.
- ۵- نیاز به خلوت و استقلال: نیاز شدیدی به خلوت گزینی و تنهایی دارند با آنکه از تماس با دیگران پرهیز نمی کنند، ظاهراً به دیگران نیازی ندارند. روان نژند ها معمولاً "برای یافتن رضایتی که خود نمی توانند ایجاد کنند، از لحاظ عاطفی به دیگران عمیقاً وابسته اند.
- ۶- کنش مستقل: خود کفا هستند و استقلال شدیدشان، آنها را در برابر بحران ها و محرومیت ها مقاوم و آسیب ناپذیر می سازد.
- ۷- تازگی مداوم تجربه های زندگی: تجربه های خاص را بدون توجه به اینکه تکرار شده باشند یا نه، با احساس لذت، احترام و شگفتی می ستایند و از تجربه های زندگی سیر و خسته نمی شوند.

۸- تجربه های عارفانه یا تجربه های اوج: گاه وجد و سرور و حیرتی عمیق و چیره گر نظیر تجربه های ژرف دینی را تجربه می کنند.

۹- نوع دوستی: نسبت به همه ی انسان ها عمیقاً احساس محبت و همدلی دارند و در عین حال آماده ی کمک به بشریت اند.

۱۰- روابط متقابل با دیگران: می توانند با دیگران روابط محکم تری داشته باشند.

۱۱- ساختار خوی مردم گرا: در برابر همه ی مردم، صرف نظر از طبقه ی اجتماعی، سطح تحصیلات، وابستگی سیاسی یا دینی و نژاد و رنگ آنها، بردبار و شکیبایند.

۱۲- تمایز میان وسیله و هدف، خیر و شر: برایشان هدف ها و مقاصد مهم تر از وسایل دست یابی آنهاست و میتوانند خیر و شر درست و نادرست را از هم تمیز دهند.

۱۳- حس طنز مهربانانه: طنز این افراد فیلسوفانه است و به کل انسان ها برمی گردد. نه به یک فرد خاص، غالباً آموزنده است و علاوه بر خندانن نکته ای در آن هست.

۱۴- مقاومت در مقابل فرهنگ پذیری: خود کفا و مستقلند و به خوبی میتوانند برای تفکر و عمل به شیوه هایی معین، در برابر فشارهای اجتماعی مقاومت کنند.

- نکته: مزو دریافت که خواستاران تحقق خود در مواقعی میتوانند همانند سایر افرادی که از سلامت روان کمتری برخوردارند، نادان، بی فکر، خشم انگیز، خودپسند، بی رحم و بد خلق باشند. درک درست از واقعیت، ذهن بازداشتن به تجربه ها، افکار، اطلاعات جدید، وحدت شخصیت هویت راسخ، خود را می شناسد و بر آن اساس رفتار می کند، توانایی گسترش روابط صمیمانه، خلاقیت و برخورداری از رفتار اخلاقی مبتنی بر اصول معنوی را ویژگی های شخصیت سالم می داند و معتقد است افرادی که خواستار خود شکوفایی هستند به نوبه خود نیازهای سطوح پایین تر شان (یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام) را برآورده سازند آنان دچار بیماری های روانی نیستند، آنان الگوهای بلوغ، پختگی و سلامتی هستند و با حداکثر استفاده از همه قابلیت ها تواناییهایشان خویشتن را فعلیت و تحقق می بخشند. میدانند چسبندگی، کیسیتند و کجا می روند. به اعتقاد وی جوانان نمی توانند کاملاً خواستار تحقق خود باشند، آنان احساس هویت نیرومند و استقلال ندارند، به رابطه عاشقانه پایدار نرسیده اند، اما می توانند به سوی تحقق خود پیش بروند و از خود ویژگیهای نشان دهند که حاکی از توجه به بلوغ و سلامت روان باشد.

۴- الگوی راجرز (انسان با کنش کامل)

تاکید راجرز بیشتر بر الگوهای کنونی است نه آنچه در گذشته پیش آمده است. نگرش کارل راجرز به الگوی شخصیت سالم، تصویر خوش بینانه ای از طبیعت انسان عرضه می کند که مضمون عمده آن این است که شخص باید فقط بر تجربه ای که خود از جهان دارد متکی باشد چرا که این تجربه تنها واقعیتی است که هر فرد می تواند بشناسد. به اعتقاد وی، ادراک آگاهانه از خویشتن و دنیای پیرامون است که شخص را هدایت می کند، نه نیروی ناآگاهی که در اختیار و به فرمان او نیست. تجربه هوشیار و آگاهانه زیربنای عاطفی انسان را می سازند و شخصیت سالم، اهمیت زمان حال و چگونگی ادراک آن، بیش از گذشته است. البته نباید منکر تاثیر رویدادهای گذشته بر شیوه نگرش کنونی شد زیرا رویدادها در میزان سلامت روانی انسانها موثر واقع می شود، اما تاکید عمده بر رویدادهای کنونی است نه آنچه در گذشته پیش آمده است. راجرز برای شخصیت سالم از خود پنداری مثبت و سالم سخن به میان می آورد و پذیرش احساسات، عزت نفس، ارتباط خوب با دیگران، زندگی کامل در زمان حال، ادامه یادگیری چگونه آموختن، ذهن بازداشتن به افکار خود، توانایی تصمیم گیری مستقل و خلاقیت را از خصایص شخص سالم برمی شمارد. از دیدگاه راجرز مهم ترین هدف زندگی انسان تحقق خود (خود را از قوه به فعل رساندن) است. هرگاه شخص در روند تحقق خود قرار گرفت، می تواند بسوی هدف نهایی، یعنی بسوی انسانی با کنش کامل پیش رود.

۵- الگوی یونگ (انسان فردیت یافته)

یونگ بیش از هر نظریه دان دیگری بر ناهشیاری تاکید کرد. به اعتقاد یونگ، بیشتر بدبختی و یاس بشر و احساس پوچی، بی هدفی و بی معنایی، از نداشتن ارتباط با بنیادهای ناهشیار شخصیت است. به اعتقاد او علت اصلی این ارتباط از دست رفته،

اعتقاد بیش از پیش ما به علم و عقل به عنوان راهنماهای زندگی است. روان نژندی همگانی عصر ما پیامد مستقیم نداشتن ارتباط معنوی با گذشته ی ماست و تنها یک چاره دارد: تجدید ارتباط با نیروهای ناهشیار شخصیت مان. ((سلامت روان را مسیر و هدایت هشیارانه ی ناهشیارانه می داند.))
عوامل هشیار و ناهشیار باید یکپارچه شوند و به هر دوی آنها امکان رشد و پرورش آزادانه داده شود. فرایندی که موجب یکپارچگی شخصیت انسان می شود فردیت یافتن یا تحقق خود است.

مفاهیم کهن ((تجربه های مشترک انسان ها))

۱- صورتک، نقاب یا پرسونا: هدف شخصیت سالم صورتک زدایی و ایجاد امکان رشد برای سایر جنبه های شخصیت است. البته همه ی نقش بازی کردنها فریب است، منتها تفاوت میان اشخاص سالم و نا سالم این است که اشخاص ناسالم خود را نیز همراه دیگران می فریبند، اشخاص سالم میدانند چه وقتی نقش بازی میکنند و در همان حال طبیعت راستین خویش را می شناسند.
۲- همزاد (آنیما و آنیموس): همه ی ما خصایص زیست شناسی و روانی جنس مخالف را نیز داریم. مرد باید ویژگی های زنانه ی خود نظیر ملایمت و زن خصایص مردانه ی خود چون پرخاشگری را همراه با خصوصیات جنس خود بروز دهد. تا شخص هر دو وجه خود را بیان نکند، نمی تواند به شخصیت سالم دست یابد. به نظر یونگ، تنها خصیصه ای که سلامت روان را تحلیل می برد، عقیم گذاردن رشد و پرورش و بیان کامل همه ی جنبه های شخصیت انسان است.
۳- سایه: غرایز ابتدایی حیوانی ما را دربر گرفته و اگر بخواهیم با دیگران به طور هماهنگ کنار بیاییم باید آنرا رام کنیم. البته سایه فقط منشا غرایز حیوانی نیست بلکه سرچشمه ی خود انگیختگی، آفرینندگی، بصیرت، عواطف ژرف و همه ی خصایص لازم برای انسان کامل شدن نیز هست. زمانی که سایه کاملاً کوفته شود شخصیت انسان بی روح و خالی از زندگی و خود غریزی گذشته می شود. زمانی که ((من)) قادر به تعدیل و تنظیم نیروهای سایه باشد و به هر دو جنبه ی آن مجال بیان برابر بدهد، شخص سرزنده، نیرومند و پرشور خواهد بود.
۴- خود: مهم ترین مفهوم کهن، خود است. یونگ خود را هدف نهایی زندگی میدانند. خود نمایانگر تلاش به سوی یگانگی، تمامیت و یکپارچگی همه ی جنبه های شخصیت است. زمانی که خود پرورش یافت، شخص با خویشتن و جهان احساس هماهنگی میکند. خود پرورش نیافته یا اندک پرورش یافته، شخصیت را غریب میکند و روان را از حصول سلامت کامل باز میدارد. یکی از شرایط تحقق خود، تحصیل شناخت عینی درباره ی خود است. یونگ می نویسد: تا نخست ماهیت خود را به طور کامل نشناسیم، فعلیت خود امکان پذیر نیست.
۶- الگوی فرانکل (انسان از خود فرارونده)

فرانکل با آن دسته از موضع های روان شناسی و روان پزشکی که وضعیت انسان را حاصل غرایز زیستی یا کشمکش های دوران کودکی یا هر نیروی برونی دیگر می داند، به شدت مخالفت می ورزد. به نظر فرانکل، نبودن معنا در زندگی، روان نژندی است. او این وضعیت را روان نژندی اندیشه زاد می خواند. ویژگی این حالت، نبودن معنا، هدف، منظور و احساس تهی بودن است.

به اعتقاد فرانکل، سه عامل جوهر وجود انسان را تشکیل می دهد:

- ۱- معنویت
 - ۲- آزادی
 - ۳- مسئولیت
- انگیزش شخصیت سالم

اراده ی معطوف به معنا برای سلامت روان حیاتی است و در اوضاع و شرایط حاد برای حداقل بقا ضروری است. ناگزیر معنای زندگی برای هر کس، یکتا و ویژه ی طرز تفکر اوست. جستجوی معنا می تواند وظیفه ای آشوبنده و مبارزه جویانه باشد و تنش درونی را افزایش دهد نه کاهش. درواقع، فرانکل این افزایش تنش را شرط لازم سلامت روان میدانند. زندگی خالی از تنش، زندگی رو به ثبات و توازن تنش درون، محکوم به روان نژندی اندیشه زاد است. این زندگی بی معنا است. شخصیت سالم در سطح معینی از تنش است. سطحی میان آنچه بدان دست یافته یا به انجام رسانده و آنچه که باید بدان دست یابد یا به انجام

برسانند. یعنی فاصله ای میان آنچه هست و آنچه باید بشود. این فاصله بدان معناست که اشخاص سالم همواره در تلاش رسیدن به هدف هایی هستند که به زندگیشان معنا می بخشد. اینها پیوسته با هیجان یافتن مقاصد تازه رویارویند. و این تکاپوی مدام به زندگی هیجان و شور و شوق می بخشد. و رهاکردن جستجو، خلاء وجودی به بار می آورد و احساس دلتنگی و پوچی می آورد. در این حال زندگی بی معناست و دلیلی برای ادامه ی زندگی نیست.

طبیعت انسان از خود فرارونده

به نظر فرانکل، انگیزش اصلی ما در زندگی، جستجوی معنا نه برای خودمان بلکه برای معناست. و این مستلزم ((فراموش کردن)) خویشتن است. شخص سالم از مرز توجه به خود گذشته و فرا رفته است. به اعتقاد او جستجوی هدف تنها در خود، شکست خود است. و هرچه بیشتر خوشبختی را هدف خویش قرار دهیم، کمتر دلیلی برای خوشبخت بودن احساس می کنیم. حال در پی تحقق خود بودن نیز همین است. هر چه مستقیم تر در راه تحقق خود بکوشیم، احتمال دستیابی به آن کمتر است. سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن، از خود فرارفتن و جذب معنا و منظوری شدن. آنگاه است که خود به طور خودانگیخته و طبیعی فعلیت و تحقق می یابد.

ویژگی دیگر انسان از خود فرارونده، تعهد و غرقه شدن در کار است. جنبه ی مهم کار، محتوای آن نیست، بلکه شیوه ی انجام آن است. همچنین انسان های از خود فرارونده توانایی ایثار و دریافت عشق است. عشق هدف نهایی انسان است. رستگاری از راه عشق و در عشق است. همان گونه که یکی از شیوه های ادراک یکتاییمان از راه کار است، راه دیگر، مورد محبت قرار گرفتن است. زمانی که دوستان می دارند، یعنی ما را برای هستی یکتاییمان پذیرفته اند. در این حال برای کسی که دوستان می دارد موجودی ضروری و بی جانشین می شویم.

فرانکل اراده معطوف به معنا را ملاک سلامت روان می داند. او نظریه معنا درمانی را برای درمان کسانی که زندگیشان بدون معناست معرفی می نماید. در این نظریه، طبیعت انسان بر سه محور استوار است: آزادی اراده، اراده معطوف به معنا و معنای زندگی. او معتقد است با آنکه در معرض شرایط بیرونی معینی هستیم که بر زندگی ما تاثیر می گذارد با این حال در انتخاب واکنشهای خود نسبت به این اوضاع و شرایط آزاد هستیم. اراده معطوف به معنا و معنای زندگی به نیاز مداوم انسان به جست و جستجو نه برای خویشتن بلکه برای معنایی که به هستی ما منظور می بخشد ارتباط می یابد. هرچه بتوانیم از خود فراتر رویم و خود را در راه چیزی یا کسی ایثار کنیم انسان تر می شویم. مجذوب شخص یا چیزی فراسوی خودشدن معیار نهایی رشد و پرورش شخصیت سالم است. به اعتقاد فرانکل جوهر وجود انسان را سه عامل معنویت، آزادی و مسولیت تشکیل می دهند.

۷- الگوی پرلز (انسان این مکانی و این زمانی)

به اعتقاد پرلز فقط آگاهی از خود می تواند به رشد و کمال شخصیت بینجامد. با آگاهی کامل از خود می توانیم به ارگانسیم (جسم و ذهن) خود امکان رهبری و تنظیم رفتارمان را بدهیم. به اعتقاد پرلز برای داشتن سلامت روان، باید بدون تنظیم یا دخالت بیرونی، توانایی بیان آزادانه ی آرزوهای خود را داشته باشیم. جنبه ی دیگر نگرش پرلز به شخصیت انسان، تاکید بر حال به عنوان تنها موقعیت موجود است. و اینکه جز این زمان و این مکان چیز دیگری برای ما نیست، گذشته وجود ندارد و آینده هم هنوز نیامده. چنانچه در گذشته زندگی کنیم (خوی گذشته نگر) چه بسا پدر و مادرمان را برای هر کاری سرزنش کنیم. در این حالت هم چنان خود را کودک می پنداریم، نه فرد بالغی که مسئول خویشتن است. همچنین زیستن در آینده (خوی آینده نگر) نیز برای رشد کامل انسان زیان آور است. اگر امید ها و دید ما از آینده تحقق نیابد، احساس نومیدی و بدبختی می کنیم و چه بسا دیگران یا موقعیت ها یا بدقابالی و تقدیر خویش را نکوهش کنیم. در اینجا باز مسولیت زندگی خود را بر دوش کسی یا چیزی جز خودمان افکنده ایم. با اینکه به اعتقاد پرلز باید کاملاً در حال زیست، اما او از رها ساختن کامل خاطرات گذشته و بی اعتنائی به آینده دفاع نمی کند. باید از گذشته آگاه بود اما نباید در آن زیست. آینده نیز چنین است، باید برای آینده برنامه ریخت، جز اینصورت نمی توان به کمال رسید، اما نباید برنامه ریزی را به عنوان جانشین زمان

حال قرار داد. شخصیت سالم در زمان حال و برای زمان حال زندگی می کند و با اینکه می تواند برای آینده برنامه ریزی کند دچار اضطراب ناشی از آنکه فردا چه خواهد شد نمی گردد.

۸- مکتب روانکاوی به عقیده ی فروید

ویژگی خاصی که برای سلامت روان شناختی، ضروری است خودآگاهی است یعنی هرآنچه که ممکن است در ناخودآگاهی موجب مشکل شود بایستی خودآگاه شود. به عقیده ی فروید، انسان عادی کسی است که مراحل رشد روان جنسی را با موفقیت گذرانده باشد و در هیچ یک از مراحل، بیش از حد تثبیت نشده باشد. بنظر او کمتر انسانی، متعارف است. فروید از منظر روان شناسی، انسان نامتعارف را به دو گروه روان نژند و روان پریش، تقسیم می کند و هسته ی مرکزی بیماری روانی را اضطراب می داند. به عقیده ی فروید، نوع مکانیسم های دفاعی مورد استفاده ی افراد سالم، روان نژند و روان پریش، متفاوت است. شخص سالم از مکانیسم های دفاعی نوع دوستی، شوخ طبعی، پارسایی و ریاضت و والایش، استفاده می کند.

۹- روان شناسی فردی آدلر

زندگی به عقیده ی آدلر، بودن نیست بلکه شدن است. آدلر به انتخاب مسئولیت و معناداری مفاهیم در شیوه ی زندگی، اعتقاد دارد و شیوه ی زندگی افراد را متفاوت می داند و محرک اصلی رفتار بشر، هدف ها و انتظار او از آینده است. هدف انسان نیاز به سازگاری با محیط و پاسخ گویی به آن است. فرد سالم به عقیده ی آدلر از مفاهیم و اهداف مفاهیم و اهداف خودش آگاهی دارد و عملکرد او مبتنی بر نیرنگ و بهانه نیست، او جذاب و شاداب است و روابط اجتماعی سازنده و مثبتی با دیگران دارد. فرد دارای سلامت روان به نظر آدلر، روابط خانوادگی صمیمی و مطلوبی دارد و جایگاه خودش را در خانواده و گروه های اجتماعی بخوبی می شناسد. همچنین فرد سالم در زندگی هدفمند و غایت مدار است و اعمال او مبتنی بر تعقیب این اهداف است. غایی ترین هدف شخصیت سالم، تحقق خویشتن است. از ویژگیهای دیگر سلامت روان شناختی، این است که فرد سالم مرتباً به بررسی ماهیت اهداف و ادراکات خویش می پردازد و اشتباهاتش را برطرف می کند. چنین فردی خالق عواطف خودش است نه قربانی آنها، آفرینش گری و ابتکار فیزیکی از ویژگی های دیگر این افراد است. فرد سالم از اشتباه های اساسی پرهیز می کند. اشتباه های اساسی شامل تعمیم مطلق، اهداف نادرست و محال، درک نادرست و توقع بی مورد از زندگی، تقلیل یا انکار ارزشمندی خود و ارزش ها و باورهای غلط می باشد.

۱۰- اریک اریکسون

به عقیده ی اریکسون، سلامت روان شناختی اصولاً نتیجه ی عملکرد قوی و قدرتمندی "من" عنوان و مفهومی است که نشان دهنده ی توانایی یکپارچه سازی اعمال و تجارب شخص بصورت انطباقی و سازشی است. "من" تنظیم کننده ی درونی روان است که تجارب فرد را سازماندهی می کند و در نتیجه از انسان در مقابل فشارهای "نهاد" و "من برتر" حمایت می کند. هنگامیکه رشد انسان و سازمان های اجتماعی به نحو متناسب، هماهنگ شود، در هرکدام از مراحل رشد روانی - اجتماعی توانایی ها و استعداد های مشخصی ظهور می نماید. به عقیده اریکسون، سلامت روان شناختی هر فرد به همان اندازه است که توانسته است توانایی متناسب با هر کدام از مراحل زندگی را کسب کند.

۱۱- مکتب رفتارگرایی بی. اف. اسکینر

سلامت روانی و انسان سالم به عقیده ی اسکینر معادل با رفتار منطبق بر قوانین و ضوابط جامعه است و همچنین انسان وقتی با مشکلی روبرو شود تا هنگامیکه از طریق جامعه بهنجار تلقی شود از طریق شیوه ی اصلاح رفتار برای بهبودی و بهنجار کردن رفتار خود و اطرافیانش، بطور متناوب استفاده می جوید. به علاوه انسان سالم باید آزاد بودن خودش را نوعی توهم بیندارد و بداند که رفتار او تابعی از محیط است و هر رفتار توسط معدودی از عوامل محیطی مشخص می گردد. انسان سالم کسی است که تایید اجتماعی بیشتری بخاطر رفتارهای اجتماعی متناسب از محیط و اطرافیانش دریافت می کند. شاید معیار تلویحی دیگر در مورد خصوصیات انسان سالم از دیدگاه اسکینر این باشد که انسان باید از علم نه برای پیش بینی بلکه برای تسلط بر محیط خویش استفاده کند. در این معنا فرد سالم کسی است که بتواند برای انجام هر روش بیشتر از اصول علمی استفاده کند و به نتایج سودمندتری برسد و مفاهیم ذهنی مثل امیال، هدفمندی، غایت نگری و مانند آن را کنار بگذارد.

انسان کامل از دیدگاه عرفا

شیخ الرئیس در مقام تعریف عارف میگوید: کسی که از متاع دنیا و لذات آن دوری جوید، زاهد و کسی که به انجام عبادت از نماز و روزه و امثال آن همت ورزد، عابد و کسی که ضمیر خود را از توجه به غیر بازداشته و متوجه عالم قدس کرده تا نور حق به آن بتابد، عارف نامیده میشود.

انسان کامل از دیدگاه ابن عربی

او معتقد است انسان کامل موجودی است که به وسیله او سرّ حق، به حق، ظاهر میگردد. مراد از سرّ حق نیز کمالات ذاتیه خداوند است که تنها انسان قادر است آنها را نشان دهد. چون کمالات ذاتیه خداوند در غیب مطلق بود خداوند خواست تا در عالم شهادت آنها را مشاهده کند. لذا انسان کامل را آفرید تا در آئینه وجود او خود را مشاهده کند. او در فص آدمی میگوید: «لکونه متصفاً بالوجود ویظهر به سرّه الیه (فصوص الحکم ابن عربی، فص آدمی).

ابن عربی میگوید چون انسان کامل، مظهر جمیع اسما حق تعالی است پس خدا را باید به وسیله او شناخت یعنی با شناخت انسان کامل است که معرفت به حق پیدا میشود و خداوند نیز آیات خود را که نشانه‌های وجودیش میباشد در این موجود قرار داده است. باز در فص آدمی میگوید «ثم لتعلم انه لما كان الامر علی ما قلناه من ظهوره بصورته احالنا تعالی فی العلم به علی النظر فی الحادث و ذکر انه تعالی ارانا آیاته فیه.

انسان کامل از دیدگاه جیلی

افراد نوع انسانی هم مانند یکدیگر هستند و جز تفاوتی که از جهات فیزیکی دارند از سایر جهات مثل همانند. هر قوه و استعدادی که تصور شود، در همگان هست، لکن برخی قوا در عدهای بالقوه است و در عدهای دیگر به فعلیت رسیده است. کسانی که همه استعدادهایشان به فعلیت رسیده است انسانهای کاملاند که همان انبیا و اولیائند. اینان خود نیز از حیث کمال یکسان نیستند و پیامبر اکرم (ص) اکمل از انبیا و اولیای دیگر است، زیرا آن حضرت به مرتبهای از کمال رسیده و چیزهایی به دست آورده است که دیگران به دست نیاوردهاند. شاهد بر این مدعا اخلاق، احوال، افعال و برخی از اقوال آن حضرت است. انسان کامل از دیدگاه عزیزالدین نسفی:

انسان کامل از دیدگاه نسفی انسانی است که از گفتار نیک و کردار نیک و اخلاق نیک و دانش، به حد کمال برخوردار باشد. چنین انسانی هم در شریعت و طریقت کامل است و هم در حقیقت. گرچه صوفی در طلب حقیقت است ولی عموماً طریقت و گاه شریعت را از نظر دور نمیدارد. شریعت را گفتار انبیا و طریقت را کردار انبیا و حقیقت را بینش انبیا میدانند. هر که سخن پیامبر (ص) را قبول داشته باشد، اهل شریعت و هر که عمل پیامبر (ص) را انجام دهد، اهل طریقت است و هر که بیند آنچه را پیامبر (ص) دیده است اهل حقیقت است.

مقامات و حالات عرفاء

مقام در تعریف عرفا آن است که سالک در اثر مواظبت بر آداب در آن تحقق می یابد و تا در مقام پایین کاملاً تحقق نیابد به مقام بالاتر راه پیدا نمیکند. مقامات و احوال، هر یک نشان دهنده موقعیت باطنی خاص سالک است و میزان پیشرفت و تعالی او را در سلوک بیان میکند.

احوال و مقامات با یکدیگر فرق دارند، چون مقامات اکتسابی اند و با سعی و مجاهده و ریاضت به دست می-آیند، اما حالات کیفیاتی هستند که در اثر موهبت الهی به دست میآیند.

سراج طوسی مقامات عرفانی را هفت مقام می‌شمارد:

- ۱- توبه، که بیدار شدن قلب از خواب غفلت است. در اثر این بیداری، بنده زشتیهای اعمال خود را میبیند و اراده میکند که خود را از آن زشتیها جدا کند.
 - ۲- ورع، که پرهیز از شبهات و اغراض نفسانی و چیزهایی است که احتمال حرمت در آنها داده میشود.
 - ۳- زهد، که صرف نظر کردن از منافع پست و آنی برای رسیدن به لذایذ باقی و عظیم است.
 - ۴- فقر، یعنی اینکه سالک از همه چیز جز خدای متعال بی نیاز باشد و هیچ چیز را در تملک خود نداند.
 - ۵- صبر، یعنی خویشتن‌داری و تحمل مشکلات بدون شکایت به کسی و خرسندی و رضا به قضای الهی.
 - ۶- توکل، که سالک خود را بی واسطه به خدای متعال واگذارد و در برابر اراده او از خود اراده ای بروز ندهد.
 - ۷- رضا، که بیرون نمودن کراهت از قلب است تا جایی که جز سرور چیزی در آن باقی نماند.
- اما حال عبارت است از حالتی که بدون هیچگونه تعمد و کوششی و در اثر موهبت الهی در انسان پدید می آید. البته شایستگی این موهبت را بنده در اثر ریاضت و مجاهدت به دست میآورد. مشایخ تعداد حالات را ده دانسته‌اند که از این قرارند:
- ۱- مراقبت: فراغت از محاسبه نفس و اصلاح خویش و قدم گذاردن در طریق حق، و نیکو گرداندن میانه خود و خداوند و مراعات جانب خداوند در تمام احوال را مراقبت گویند.
 - ۲- قرب: اولین مرتبه آن، قرب به انقیاد و اطاعت و صرف اوقات به عبادت است.
 - ۳- محبت: عبارت است از اطاعت محبّ از محبوب، بدون هیچگونه مخالفتی به نحوی که در قلب محب ذکر غیر از محبوب نماند.
 - ۴- خوف: شلاق الهی است برای به راه آوردن کسانی که از درگاه او رمیده‌اند و علامت خوف، حزن دائم است.
 - ۵- رجاء: عبارت است از امیدوار بودن سالک به فضل خدا در مواردی که بنده طاعتی را انجام میدهد و امید قبول آن را دارد، یا گناهی مرتکب شده و توبه نموده است و امید مغفرت دارد، یا دائماً دروغ گفته و امید آمرزش دارد.
 - ۶- شوق: عبارت است از نیازمندی قلبها به دیدار محبوب، و هر چه محبت بیشتر باشد، شوق دیدار افزون تر میشود.
 - ۷- انس: مرحله‌ای از حالات است که سالک در آن چیزی درک نمیکند و اگر در آتش افکنده شود، سوزش آتش و حرارت آن را نمیفهمد.
 - ۸- طمأنینه: آن سکون و استقراری است که در نتیجه یقین قوی حاصل میشود.
 - ۹- مشاهده: دیدار محبوب است، بدون آن که نقطه انقطاعی و یا ستری در آن فاصله بیندازد.
 - ۱۰- یقین: آنگاه که حجاب برداشته شود و ملکوت رؤیت گردد، برای بنده یقین حاصل میشود و قلبش استقرار می یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

ویژگی های انسان سالم از دیدگاه روانشناختی عرفان و ویژگی های انسان کامل از نظر عرفا تطبیق پرهیز از حالاتی نظیر بدبینی، غرور، شک، حسد، خودخواهی و ... ورع (پرهیز از شبهات و اغراض نفسانی) انسان سالم و کامل از حالاتی نظیر شک و تردید و حسد دوری می جوید. چرا که می داند قلبی که شوق دیدار محبوب را در سر دارد نمی تواند چنین صفات ناپسندی را در خود جا دهد.

عدم تحقیر دیگران زهد (صرف نظر کردن از لذت های پست و زودگذر) انسان سالم و کامل به چنان درجه ای از کمال و رستگاری رسیده است که نمی تواند از تحقیر دیگران و خود بزرگ بینی احساس لذت و رضایت داشته باشد.

خود انگیختگی، سادگی و طبیعی بودن فقر (سالک از همه چیز جز خدای متعال بی نیاز باشد) انسان سالم و کامل در همه جنبه های زندگی خود به شیوه ای بدون تظاهر و ریا رفتار می کند و ناگزیر به پنهان کردن احساسات و هیجانات خویش نمی باشد و صادقانه آن را نشان می دهد.

در برابر وقایع ناگوار احساس یأس و ناامیدی نمی کند صبر و رجا (خویشتن داری و امیدوار بودن به فضل خداوند) انسان سالم و کامل می داند که هیچ زندگی آرمانی برای هیچ انسانی وجود ندارد، لکن از تلاش و کوشش باز نمی ایستد و همواره به خداوند توکل می کند.

احساس رضایت از زندگی رضا (بیرون نمودن کراهات از قلب است تا جایی که جز سرور چیزی در آن باقی نماند) به عبارتی انسان سالم و کامل نیمه پر لیوان را می بیند و در همه حال شکرگذار پروردگارش است.

خواسته ها و علایق خود را می شناسد (مراقبت) اصلاح خویشتن و قدم گذاشتن در طریق حق (انسان سالم و کامل برای خود و شناخت خود وقت می گذارد تا به تعالی و خودشکوفایی دست یابد).

قادر به برقراری ارتباطات دوستانه و صمیمانه با دیگران است (اطاعت محب از محبوب) توانایی برقراری ارتباط با دیگران و ایجاد روابطی عمیق و دوستانه. زیرا کسی که محبت خداوند را در دل داشته باشد نمی تواند کینه توز باشد.

احساس شادی و خوشی داشتن شوق و رضا (نیازمندی قلب ها به دیدار محبوب و بیرون نمودن کراهات از قلب ها) انسان سالم و کامل چه در جمع و چه در تنهایی احساس شادی و خوشی دارد. زیرا شخصی که همواره شوق دیدار پروردگارش را دارد از همه چیز جز خدای متعال بی نیاز است.

توانایی خود کنترلی طمأنینه (سکون و استقراری است که در نتیجه یقین حاصل می شود) انسان سالم و کامل در مقابل عوامل بیرونی زود واکنش نشان نمی دهد و آنچه که انجام می دهد متأثر از عوامل بیرونی نیست بلکه، نتیجه انتخاب خود اوست. زیرا شخصی که ایمان به خدا در وجود او رسوخ کرده باشد، هیچگاه بر پایه هواوهوس تصمیم نمی گیرد.

منابع

۱. آشتیانی، سید جلال الدین (۱۳۷۰). شرح مقدمه قیصری بر فصوص الحکم. تهران: امیرکبیر.
۲. ابن عربی، محمدبن علی. فتوحات مکیه، بی تا. بیروت: دارصاد.
۳. شفیعی کدکنی، محمد رضا (۱۳۷۵). گزیده اسرار التوحید. تهران: انتشارات سخن.
۴. جامی، عبدالرحمن (۱۳۷۰). نقد الفصوص فی شرح نقش الفصوص، به تصحیح چیتیک، چاپ دوم. تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
۵. جهانگیری، محسن (۱۳۸۳). محیی الدین ابن عربی چهره برجسته عرفان اسلامی، چاپ پنجم. تهران: دانشگاه تهران، شماره ۱۷۸۱.