

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نظریه ویژگی های انسان سالم

دکتر اصغر آقایی

**نظریه ی انسان سالم، معنا محور است و ۱۲
ویژگی دیگر انسان سالم حول ویژگی معنا قرار
داشته و هر یک به نوعی با وجود این ویژگی
مفهوم پیدا می کنند**

معنا

۱- آرامش

۲- جریان

۳- شادی

۴- قناعت (قانع بودن)

۵- بخشندگی بدون چشمداشت

۶- توان گذشت و فراموش کردن

۷- رضایت

۸- امید

۹- توانایی لذت بردن

۱۰- توانایی درک غم اصیل

۱۱- ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و مهربانی با خود

۱۲- داشتن فراشناخت و استفاده از آن

نکته‌ی اول:

در این نظریه، منظور از انسان سالم، انسان کامل نیست.

نکته‌ی دوم:

در این دیدگاه، منظور از انسان سالم، یک انسان صرفاً خوب نیست.

نکته سوم:

مقصود ما از انسان سالم، سلامت در بعد جسمانی و فیزیولوژیکی او نیست.

نکته چهارم:

در این دیدگاه، هیچ انسانی سالم صد در صد سالم و هیچ کسی بیمار صد در صد نیست.

نکته پنجم:

بین معنا بودن یک موضوع با پرستیدن و پرستش آن تفاوت وجود دارد. یعنی صرف این که کسی چیزی یا شخصی یا یک موقعیت و یا خدا را معنای خود قرار دهد، حتما دلیل بر پرستش و بندگی کردن آن نیست. گرچه می تواند یک معنا هم زمان موضوع پرستش نیز قرار گیرد.

نکته‌ی آخر:

بین انواع معنا، سلسله مراتب رشدی وجود دارد. یعنی انسان ها متناسب با توان‌مندی های شناختی - معنوی خود و شرایطی که در آن پرورش یافته و رشد کرده اند، معناهای متفاوتی برای خود بر می‌گزینند، یا بر اساس ادراک خود و یا الگوپذیری از دیگران آن ها را انتخاب می‌کنند. آنچه در این فرایند رشد معنایی حائز اهمیت است، رسیدن به راس هرم تکامل معنایی، یعنی درک و انتخاب معنای ماورایی یا خدایی است و همان گونه که در بالا ذکر گردید، انسان سالم مورد نظر ما به نوعی این مراتب را طی نموده و آن را درک و تجربه کرده و به راس هرم آن رسیده و یا به آن خیلی نزدیک شده است. اگر بخواهیم هرم تکاملی و سلسله مراتب رشدی معنا را ترسیم کنیم، ترتیب آن‌ها از پایین به بالا به شکل زیر است. **الف) معناهای شیئی**
ب) معناهای شخصی پ) معناهای موقعیتی ت) معنای خدایی یا ماورایی.

اما معنا چیست؟

«منظور ما از معنا، هر چیز بسیار با اهمیت و ارزشمند ادراک شده توسط فرد است که او به خاطر آن در زمان حال زندگی می‌کند و به واسطه‌ی آن به آینده و یا تغییر، امیدوار بوده و می‌تواند به قدری در انسان شوق و رغبت ایجاد کند که با تولید امید، محرک انگیزه شده و انگیزه را به انگیزش تبدیل نماید».

انواع معنا

معنای خدایی (ماورایی)

معناهای موقعیتی/ مکانی

معناهای انسانی

معناهای شیئی/ حیوانی

با معناترین معناها کدام است؟

معناهای

شیئی

موقعیتی

انسانی

وجه مشترکی دارند

و آن احتمال فناپذیر بودن آنهاست

اگر معنا از نوع اشیا و موقعیت و اشخاص باشد:

چنان چه روزی از بین رفتند،

فرد را دچار فقدان و مشکل می کنند

معنای انسانی علاوه بر این ،

ممکن است در طول زمان تغییر کند

و فرد را دچار مشکل انطباق

ونا هماهنگی شناختی کند.

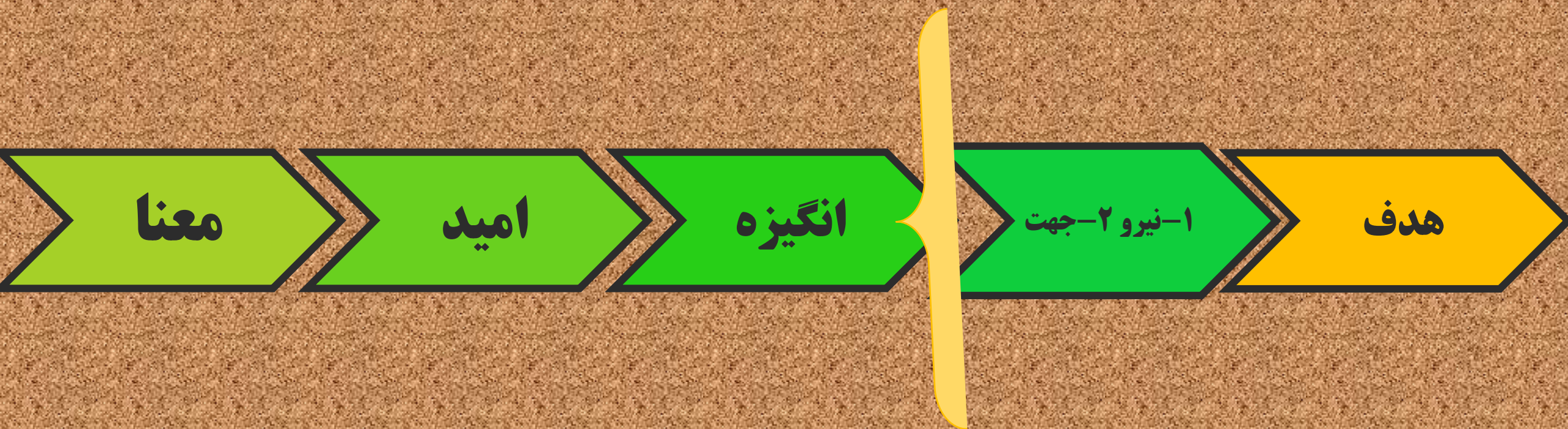
هم چنین ، احتمال طرد شدن

از سوی معنای انسانی وجود دارد

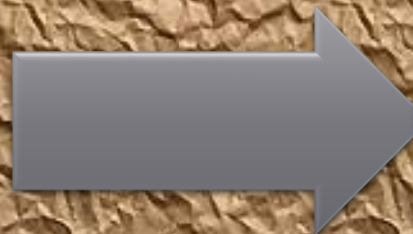
اما معنای ماورائی و خدایی ،

هیچ یک از این جنبه های آسیب زایی را ندارد

بین معنا، امید، انگیزه و هدف رابطه‌ای خطی وجود دارد. این رابطه در اسلاید بعد نشان داده شده است.



هم‌چنین، عقیده‌ی
راسخی داریم مبنی بر
این که



امید نیز وابسته به یک
نیروی قوی‌تر و مافوق
خود است



عامل و متغیر مهمی که همه‌ی این
عناصر دیگر را فعال کرده و راه
می‌اندازد، در این نظریه، «معنا»
نامیده شده است



تا بتواند وجود داشته باشد یا وجود
نداشته باشد و یا این که بتواند
محرك مناسبی برای انگیزه باشد یا
نباشد.

امید

```
graph LR; A[امید] --- B[یعنی داشتن اطمینان قوی نسبت به تغییر وضعیت موجود]; A --- C[به گونه‌ای موثرتر و مثبت‌تر]; A --- D[که فرد به واسطه‌ی آن، انگیزه‌های خود را برای تبدیل به انگیزش آماده نگاه داشته]; A --- E[و از فعالیت در مسیر هدف باز نمی ماند.];
```

یعنی داشتن اطمینان قوی نسبت به تغییر وضعیت موجود

به گونه‌ای موثرتر و مثبت‌تر

که فرد به واسطه‌ی آن، انگیزه‌های خود را برای تبدیل به انگیزش آماده نگاه داشته

و از فعالیت در مسیر هدف باز نمی ماند.

از دیدگاه نظریه‌ی انسان سالم، نمی‌توان هیچ انسان نسبتاً سالمی را بدون انگیزه دانست. در این دیدگاه دو حلقه‌ی مفقوده قبل از انگیزه عبارتند از معنا و امید.

معنا، فعال‌کننده‌ی امید و امید ماشه چکان انگیزه است.

ویژگی‌های یک معنا

۱. برای فرد ارزش خیلی زیادی دارد یا این که فراتر از خود فرد است (حداقل یکی از این دو باید وجود داشته باشد).

۲. سیری ناپذیر است

۳. خستگی نمی آورد

۴. فرح بخش است

۵. آرام بخش است

۶. جنبه داد و ستدی ندارد (بیشتر یک طرفه است).

۷. معنا خاصیت ترغیب کنندگی دارد

۸. معنا به واسطه ی عنصر امید تولید رغبت می کند

۹. معنا در این نظریه معادل و مترادف هدف، مقصود و مقصد نیست، بلکه مهم ترین عامل رسیدن به آن ها است

**بر اساس نظریه ی انسان سالم، یکی
از مهم ترین علت های بیماری های
روانی، در بی معنایی، مشکل
معنایابی یا سردرگمی معنایی و
تضاد معنایی است**

مشکلات معنایی

در بی معنایی، فرد هیچ گونه معنای قابل تعریف و اتکا ندارد و به دنبال یافتن آن نیز نیست.

در مشکل معنایابی یا سردرگمی معنایی، فرد نمی تواند برای خود معنای قابل تعریف و اتکا پیدا کند، چون تعریف روشنی از معنا ندارد؛ علی رغم این که می داند که به چیزی باارزش و فراتر از خویش نیازمند است ولی نمی داند باید به دنبال چه چیزی بگردد.

در تضاد معنایی، فرد بین دو یا چندین معنای هم ارز و هم وزن از نظر خودش گیر افتاده است و قادر به انتخاب یکی از آن ها به عنوان معنای اصلی و واقعی خود نیست.

اهداف کلی این مبحث

هدف کلی اول: پیش گیری از بروز بیماری ها و اختلالات روانی ناشی از بی معنایی، مشکل معنایابی (سردرگمی معنایی) و تضاد معنایی

هدف کلی دوم: کمک به افراد عادی و معمولی برای ارتقاء به سطح معنایی انسان سالم

هدف کلی سوم: درمان اختلالات ناشی از بی معنایی، مشکل معنایابی (سردرگمی معنایی) و تضاد معنایی

**تعدد معنایی آری ولی تضاد
معنایی هرگز**

در تعدد معنایی

الف) بار ارزشی معناها
متفاوت است.

ب) توجه به یکی باعث
بی توجهی نسبت به
دیگری نمی شود.

پ) در آن واحد
می تواند هر چندتای
آنها را با هم داشت.

ت) فرایند تکامل معنایی
برای بیشتر مردم عادی
از این مسیر است.

در «تضاد و تعارض معنایی»

در تعارض معنایی، فرد بین دو یا چند معنا گیر افتاده و نمی‌داند باید کدام را برگزیند و تابع کدام یک باشد.

پرداختن به یکی، به مفهوم غافل شدن از دیگری است.

نزدیک شدن به یکی با درد فراق دیگری همراه است.

گویی هر دو و یا هر چند تا را به یک اندازه می‌خواهد و به آنها وابسته است و اگر به یکی نزدیک شود، حتماً باید از دیگری فاصله بگیرد.

انگار میان خود معناها نیز تضاد و تعارض وجود دارد.

وجه مشترکی که معناهای شیئی، انسانی و موقعیتی دارند، این است که احتمال فنا پذیر بودن هر سه آنها زیاد است. اگر معنای یک فرد از نوع شیئی، انسانی و موقعیتی باشد، چنانچه روزی از بین رفتند، فرد را دچار فقدان و مشکل می‌کنند. معنای انسانی علاوه بر این، ممکن است در طول زمان تغییر کند و فرد را دچار مشکل انطباق و ناهماهنگی شناختی کند. همچنین، احتمال طرد شدن از سوی معنای انسانی وجود دارد.

اما معنای ماورائی یا خدایی، هیچ یک از این جنبه‌های آسیب‌زایی را ندارد. بر این اساس، آن را معنای اصیل و واقعی می‌نامیم.

قاعدتاً یک معنای اصیل، واقعی و متعالی، یا خواسته ای ندارد یا اگر هم داشته باشد، هرگز شامل رفتارهای نادرست و نابهنجار و غیر منطقی نمی شود. اگر معنای شما خودش شما را به انجام رفتار و اعمال خلاف عقل و فطرت انسانی ترغیب و تشویق کند، بدون تردید باید به اصالت آن شک کنید



راضيهم، لقد مزق الطواغيت الخلافة الإسلامية

این قبیل معناها
می‌تواند به
صورت و قالب
همان چهار نوع
شیئی، انسانی،
موقعیتی و
ماورایی معرفی
شوند.

در هنگام معرفی
این قبیل معناها،
این گونه القا
می‌کنند که این
بهترین الگو و معنا
است.

و یا این که از
طرف فرد یا
گروهی که به
شکلی از ترویج
این معنا سود
می‌برند، معرفی و
ارائه می‌شوند.

معناهایی هستند
که خودشان،
خویش را به
عنوان معنا به
دیگران معرفی
می‌کنند

منظور از معناهای
تقلبی و دروغین





تعریف انسان سالم بر اساس نظریه انسان سالم

بر این اساس، انسان سالم مورد نظر ما فردی است که به واسطه‌ی داشتن معنایی حقیقی و اصیل، با کمترین ترس و اندوه از یک دنیای روان شناختی، اجتماعی و معنوی غنی، معنادار و سرشار از امید برخوردار بوده و از همه‌ی ویژگی‌های دوازده گانه‌ی زیر در حد بهینه و مطلوب بهره‌مند است.

ویژگی آرامش





الْأَبَدِ كَرَامَتُكَ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبَ

**منظور ما از آرامش عبارت است از: یک وضعیت (احساس)
روان‌شناختی خوشایند ناشی از اطمینان از عدم وجود
نگرانی و ناامنی جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی که به
شکل تعادل جسمانی، روانی و رفتاری تجلی پیدا می‌کند.**





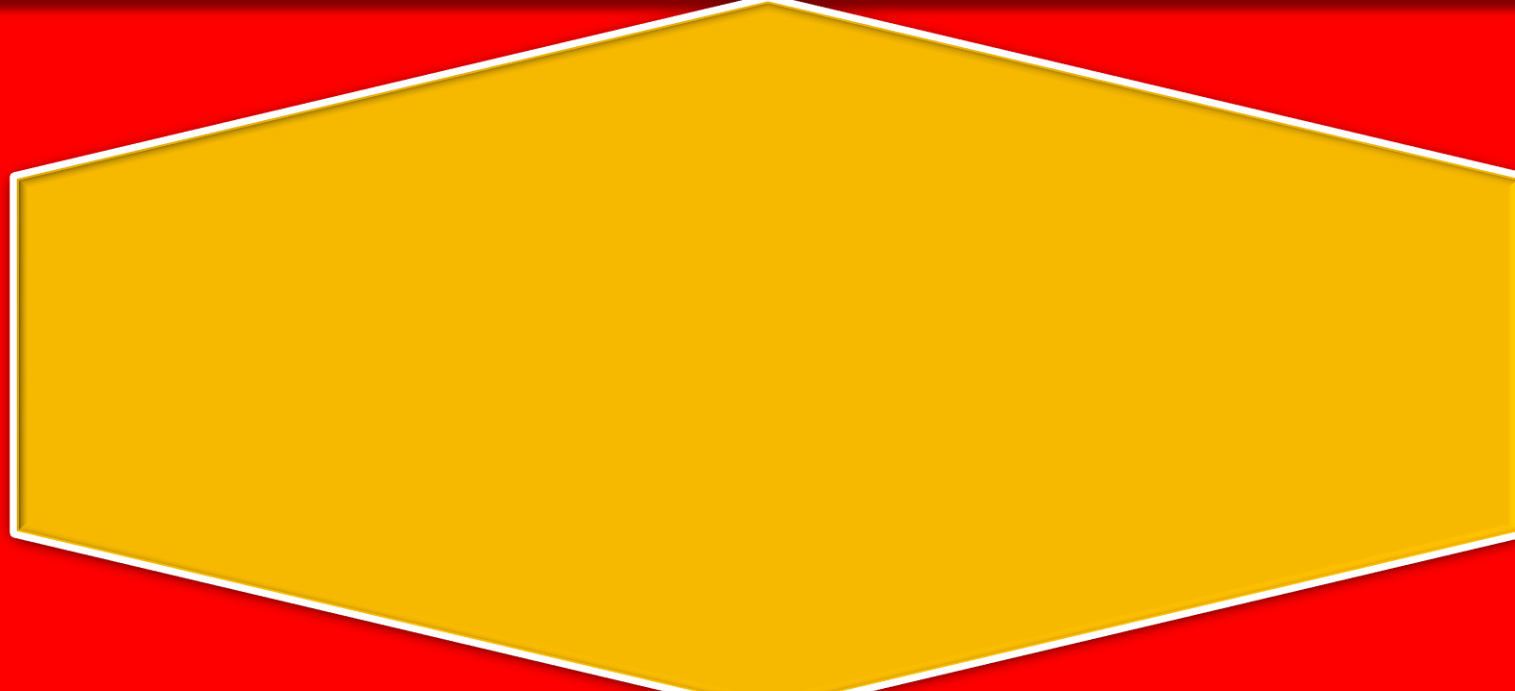
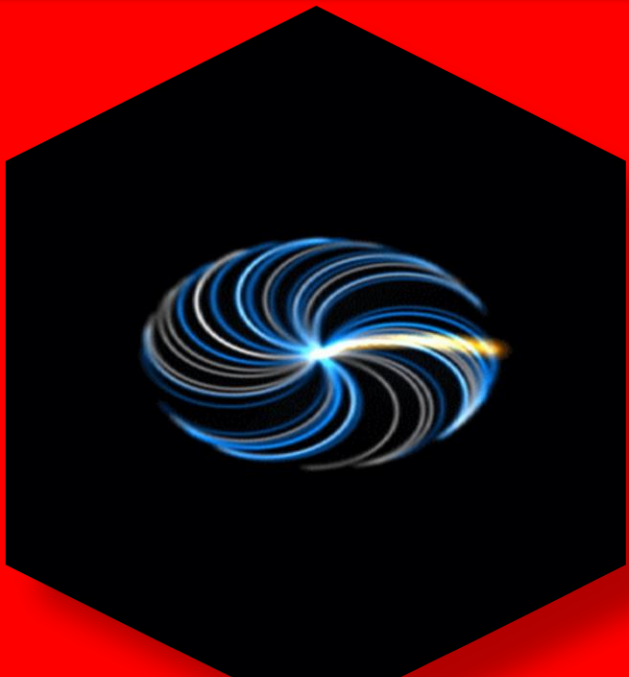
ویژگی جریان (جاری بودن)



منظور از جریان، مجموعه حرکات و رفتارهای معنادار، هدف مند و پیوسته به یکدیگر در انسان است که فراز و نشیب های قابل پیش بینی، غیر مخرب، سازنده و مثبت برای خود و دیگران دارد.

منظور ما از جاری بودن به عنوان
یکی از ویژگی‌های انسان سالم نه
سکون است و نه جریان تند و سیلابی

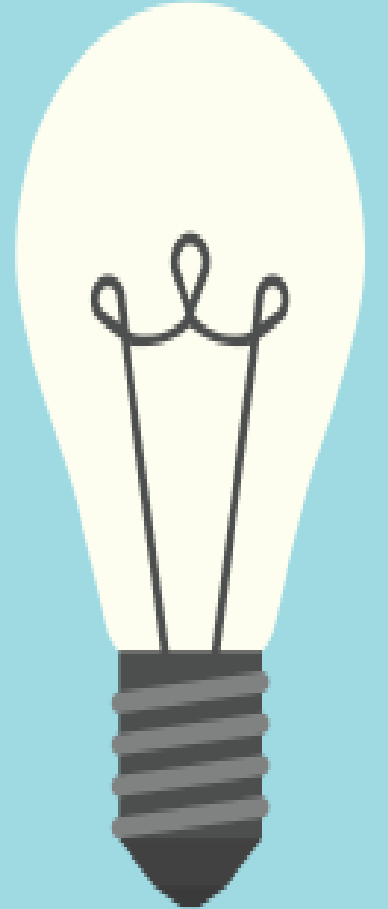
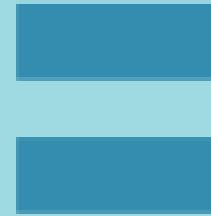
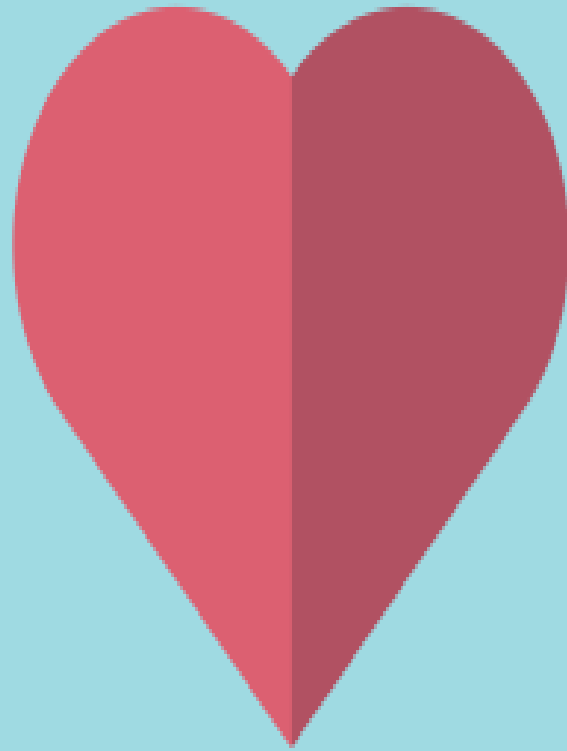
جاری بودن انسان سالم با آرام بودن او قابل جمع است. یعنی در عین آرامش، جریان دارد. همانند رودخانه ای که آرام و پیوسته حرکت می کند. نه همچون سیلاب، ویران گر است و نه همچون حوض و استخر، ساکن و بدون حرکت.



ویژگی شادی

تعریف شادی در این نظریه عبارت است از: احساس درونی لذت بخش نسبتاً پایدار ناشی از آرامش خاطر و رضایت از کیفیت زندگی که به شکل شادابی، نشاط و سرزندگی بروز می‌کند.







ویژگی قناعت

منظور ما از قناعت؟؟

قناعت، به توانایی لذت بردن از این زمان و این مکان بدون در نظر گرفتن فراهم بودن همه ی ملزومات مربوط به موضوع لذت، اطلاق می شود.

منظور ما از قانع بودن و قناعت به عنوان یک ویژگی بارز انسان سالم

قانع بودن در این زمان و مکان است

این که بعد از این زمان و این لحظه و حضور در این صحنه ی خوب زندگی ممکن است چه چیزی در انتظارش باشد را به همان زمان و مکان و موقعیت بعد از این زمان می سپارد.

او به واقع یک انسان این زمانی و این مکانی است

و اجازه نمی دهد تا نداشته ها و کمبودها خوش بختی اکنونش را ضایع کند.

در این لحظه و در این مکان، که از این پس از آن به عنوان صحنه ای از زندگی یاد می کنیم

از آنچه دارد و نصیبش شده است، حداکثر لذت را می برد

ویژگی بخشنده‌گی بدون چشم داشت

منظور ما از بخشندگی بدون چشم داشت در این نظریه، بخششی است که تنها پاداش آن احساس رضایت درونی و روان‌شناختی ناشی از مطلق عمل بخشیدن است. یعنی بخششی است که در آن فردی که می‌بخشد، انتظار دریافت هیچ پاداش و ما به ازای مادی و غیر مادی به جز احساس رضایت درونی ندارد.

ویژگی گذشت و فراموشی

تعریف

منظور ما از این ویژگی عبارت است از توانایی آگاهانه و ارادی برای عبور کردن و نادیده گرفتن خاطرات آزار دهنده و هیجان‌های منفی همراه آن‌ها.

ویژگی رضایت

مفهوم رضایت در نظریه انسان سالم

رضایت، یک احساس مثبت و لذت بخش ناشی از داشته‌های خود بدون نظر داشتن به داشته‌های دیگران و بدون مقایسه‌ی خود با آنان است.

ویژگی توانایی لذت بردن



منظور ما از توانایی لذت بردن، نوعی توانایی روان‌شناختی است که فرد با ذهن آگاهی و هشیاری کامل از هر موضوع و فعالیتی نوعی لذت خلق می‌کند و نهایت لذت را می‌برد؛ به گونه‌ای که باز آفرینی خاطره‌ی آن نیز همراه با لذت است. پیامد این لذت و خاطره‌ی آن، میل به تکرار آن لذت در آینده را نیز برانگیخته می‌کند.

ویژگی توانایی درک غم اصیل



توانایی درک غم اصیل یعنی:



**توانایی درک جنبه‌های هیجانی مثبت یک رویداد غم انگیز
در کنار هیجان‌های منفی آن و توانایی رسیدن سریع‌تر به
مرحله‌ی پذیرش نسبت به اکثر مردم در رویدادی مشابه.**

**ویژگی ارتباط با خالق، عشق به مخلوق و
مهربانی با خود**

**منظور از ویژگی
«ارتباط با خالق»،
عبارت است از:**

**داشتن معنای
خدایی**

**پذیرش او به عنوان قدرتی
لایتناهی و خالق خود و همه ی
مخلوقات دیگر**

**و توانایی برقراری ارتباط معنوی
درست، قوی، منطقی و احساسی
و اصیل با خدا**

**و فداکاری و از
خودگذشتگی در راه او**

**و وفادار و مقید بودن به
آرمان‌های الهی.**

**منظور از عشق
به مخلوقات
عبارت است از:**

داشتن رفتارهای دوستانه و محبت آمیز

همراه با احترام و مساعدت

فداکاری و از خود گذشتگی

نسبت به همه ی مخلوقات خداوند

مخصوصا انسان های دیگر

خود را امانت و نماینده ی واقعی خداوند برای حکومت
بر وجود خویش دانستن

و در حفظ این امانت از هیچ کوششی دریغ نکردن.

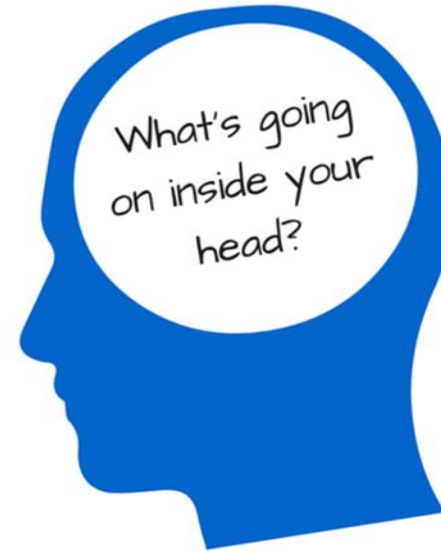
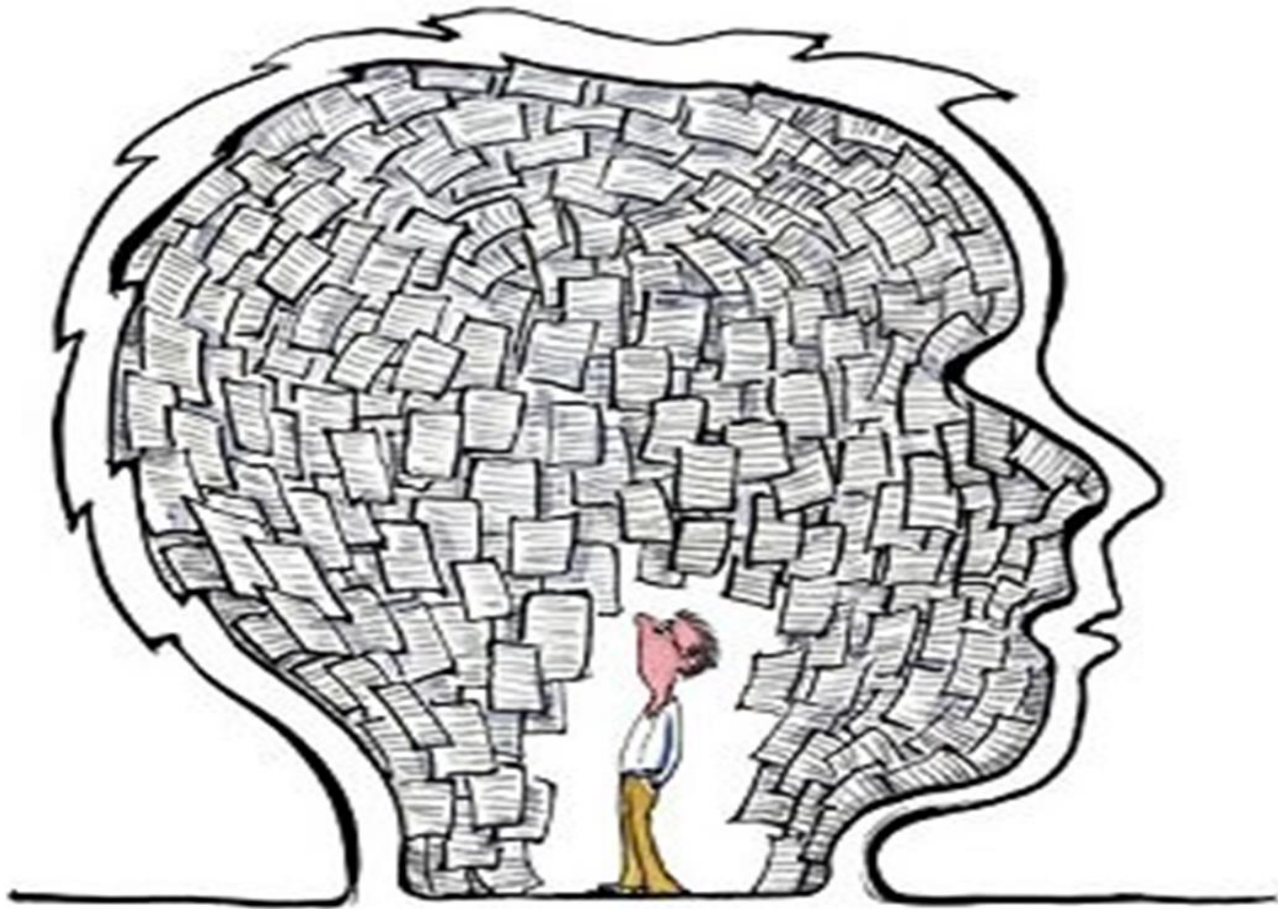
هم چنین حاکمی عادل، آگاه و هشیار برای جسم و روان
و معنای خویش بودن

و برای جلوگیری از نتایجی مصیبت
بار برای خود،

در حق خویش و دیگران کاری به ناروا انجام ندادن.

منظور از
مهربان با خود
بودن، یعنی:

ویژگی داشتن فراشناخت و استفاده از آن



Metacognition

Thinking About
Your Thinking



read



watch



reflect

منظور ما از فرا شناخت عبارت است از:

- توانایی اندیشیدن به خویشتن و دانسته‌های خویش و تأمل در اندیشه‌های خود.
- همچنین، به معنای انعطاف پذیر بودن و باز بودن فکر و توانایی اندیشیدن به دیگر جنبه‌های یک مساله است؛ بدون گرفتار شدن در تعصب اندیشه‌ی نادرست خود.
- به عبارتی فراشناخت نوعی توان مندی است که راه انسان را برای آموختن مهارت‌های جدید و راه‌حل‌های نو باز می‌کند
- و به او این قدرت را می‌دهد که ضمن انجام یک فعالیت، هم بر پیشرفت خویش نظارت داشته باشد
- و هم پیامدهای فعالیت خود
- و هم میزان تسلط خویش بر فعالیتش را مورد سنجش و ارزیابی قرار دهد.

فراشناخت

- ✓ فکر می کنم
- ✓ توجه می کنم
- ✓ کار می کنم
- ✓ می بینم
- ✓ احساس می کنم
- ✓ تحلیل می کنم

METACOGNITION

* I'm thinking...

* I'm noticing...

* I'm wondering...

* I'm seeing...

* I'm feeling...

* I'm realizing...



Thinking About Our Thinking