



قرآن و بهداشت روان

یکی از مباحث مطرح در بحث علم و دین، استخدام علوم در فهم اشارات علمی قرآن است. در بحث قرآن و بهداشت روان نیز می‌توان از پیشرفت‌ها و دستاوردهای روانشناسی و بهداشت روانی برای استخراج قواعد بهداشت روانی از دیدگاه اسلام استفاده کرد. در این مقاله سعی شده است به بعضی از موارد و اصول کلی در این زمینه اشاره گردد.

قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین بهداشت روانی ارائه داده است که در این مقاله به بعضی از راهکارهای شناختی و رفتاری اشاره می‌شود.

راهکارهای شناختی:

آموزه‌های اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان بینی بشر به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر گذاشت که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت اندیشی، امیدواری به زندگی، الگو قرار دادن پیامبر و اولیای الهی، اعتقاد به معاد از نتایج آن می‌باشد.

راهکارهای رفتاری: اصلاح و هدایت تفکر به سمت جهان بینی الهی باعث اصلاح رفتار شخص می‌گردد که این رفتارهای صحیح در خانواده، روابط بین فردی، روابط اقتصادی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید.

مفهوم شناسی

بهداشت روانی را چنین تعریف کرده‌اند: استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن. سازمان جهانی بهداشت، نیز آن را چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی»

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از "مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند. بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و

کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید»

هدف بهداشت روانی:

برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است.

«هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند از بین ببرد به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد»

مبانی:

از حضرت علی(ع) حکایت شده است: برای دردهایتان، از قرآن سلامت بخواهید و با قرآن بر سختیها یاری جوید .

این کتاب مقدس درباره بهداشت روان و راههای تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد، البته استفاده از آموزه‌های آن در عین ضرورت محدودیتهایی در طرح دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

1- قرآن کریم کتاب هدایت است و در آن مجموعه‌ای از دستورات، پندها، موعظه‌ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه‌ها می‌توان قواعد و دستورالعمل‌هایی که بهداشت روانی را تأمین می‌کند، استفاده کرد؛ وگرنه قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن مباحث بهداشت روانی و سر فصلهای آن که در دهه‌های اخیر ابداع شده‌اند و در حال تکامل می‌باشند، به صورت منظم مطرح نشده است، لذا تحقیق در این موضوع و ارتباط مطالب بهداشت روانی با توصیه‌های اسلام به سه صورت می‌تواند صورت گیرد:

الف. بعضی از موضوعات مشترک در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده است، گرچه نامگذاری و سر فصلی مشخص در روایات و آیات قرآن برای آنها ذکر نشده است، مثلاً اصل مثبت اندیشی در مباحث بهداشت روانی مطرح گردیده و همین مطالب در آیات، روایات و دعاها مورد تأکید قرار گرفته است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی "وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحٍ" در انسان دمیده می‌شود. از امیرمؤمنان حکایت شده است: «چشم‌ت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی»

استفاده و استنتاج یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی و تطبیق آن قاعده بر احکام و دستوراتی که با این قاعده تطابق دارد. مثلاً احساس امنیت را از اصل بهداشت روانی استفاده می‌کنیم و

می‌توانیم این قاعده را بر سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام دادن اطمینان و امنیت به طرف مقابل است و اینکه از طرف ما خطری متوجه طرف مقابل نیست. بسیاری از شناختها و رفتارهای اسلامی نیز که باعث احساس ایمنی در فرد می‌گردد، از همین گروه است. هم چنین نیاز به «عزت نفس» را از بهداشت روانی می‌توان استفاده کرد و آن را بر احترام گذاشتن به افراد که در آیات سوره حجرات و مجادله و... و روایات آمده است تطبیق داد. بدین گونه که احترام به افراد باعث عزت نفس آنان می‌گردد و از این جهت بهداشت روانی آنان تأمین می‌گردد.

ج- دستورات و توصیه‌هایی که در تعالیم اسلامی آمده است و بر بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی دارد. در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست، مانند: تأثیر زیاده خواهی بر اختلالات روانی و تأثیر بی‌رغبتی به دنیا در تأمین بهداشت روانی.

2- مباحث مطرح در بهداشت روانی حاصل افکار و تجربه بشر است و در آن تغییر و تکامل وجود دارد، ولی تعالیم قرآن چون از طرف خداوند است، تغییر و تحول ندارد. لذا نمی‌توان آیات و روایات را بر افکار بشر تطبیق داد، چه بسا تعالیم اسلام در پی تبیین مطالب عمیق تری می‌باشد که افکار بشر به آنها دسترسی ندارد ... و اگر این تطبیق به تحمیل نظر منتهی شود، تفسیر به رأی خواهد شد که ممنوع است. از این رو علوم بشری را برای فهم بهتر آیات می‌توان استخدام کرد یا حقایق قرآنی را به عنوان موضوعات و نظریه‌های جدید علمی به دانشمندان عرضه کرد تا شواهد تجربی آن را پژوهش کنند.

آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان‌شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدلها و مکتبها در بعد معنوی انسان است». از این جا لزوم توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن کریم برای تأمین بهداشت روانی مشخص می‌گردد.

در اینجا لازم است به این سؤال پاسخ داد که با توجه به این نقص مکاتب روان‌شناسی، چگونه می‌توان از این علوم برای پی‌بردن به آموزه‌های قرآن کریم استفاده کرد.

در جواب می‌گوییم هدف ما این است که از روشها و پیشرفتهای حاصله و راه‌حلهای ارائه شده توسط روان‌شناسان برای برطرف نمودن اختلالات روانی استفاده و اختلالات روانی را با راهکارها و آموزه‌های دینی برطرف می‌کنیم. مثلاً نظریه‌ای که مبتنی بر راه حل شناختی و رفتاری است را از روان‌شناسی استفاده می‌کنیم، ولی در تغییر شناخت فرد و اصلاح رفتار به سراغ آموزه‌های اسلام می‌رویم و از این طریق راهکارهای جدیدی را که برگرفته از تعالیم اسلام است، ارائه می‌دهیم.

راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی

در برخی آیات قرآن به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آنها بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده است که از جمله آنها مسئله «ایمان به خدا» است.

مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و [کار] شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند.

وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و (ما) (فرستادگان [خود] را، جز مرزده‌آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.»

در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده است.

ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ يَدُكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. بر همه چیز قدرت دارد وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا. از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد از روی حکمت، و دلیل است وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد، هر چند در ظاهر حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می‌باشد وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَانِكُمْ وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا

برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌گردد و می‌داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می‌گردد، مثلاً اگر شخص ضربه‌ای به طرف دیگوارد کند، آن شخص ناراحت می‌شود و عکس‌العمل نشان می‌دهد، ولی رزمی‌کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می‌کنند و نه تنها ناراحت نمی‌شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می‌کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم جاری می‌شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست "وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ" اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها باشد وَلَيَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ. در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربه‌ها و مشکلات جسمی را به خاطر

قوی شدن بدن تحمل می‌کند. شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» **«الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»**. در بعد شناختی معنای «إِنَّا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادها و درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخیه‌ها نیز شیرینی‌هاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پاداشهای الهی را دنبال دارد.

به همین جهت امام حسین در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلَىٰ أَنَّهُ بَعِثَ اللَّهَ» مجلسی. آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند. حضرت زینت کبری نیز در مجلس این زیاد بعد از تحمل سختیهای فراوان که هر کدام از آنها می‌تواند انسان را دچار اختلالات روانی شدید نماید، فرمود. غیر از زیبایی چیزی ندیدم.

تأثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد. شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می‌کند. احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید «به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم

ایجاد می‌شود»؛ ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یآوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است. «آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند». به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمتهایی که انسان در اختیار دارد و یا خطرانی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود، همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است. دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنی حقیقی‌اش بر وجود آنها حکومت می‌کند، نه با از دست دادن امکانات

مادی جزء و فرع می‌کنند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد» و یقین دارند که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است .

آثار و ثمرات ایمان به خداوند

بعد از اثبات اصل تأثیر ایمان در بهداشت روانی، درمی‌یابیم که این ایمان ثمراتی دارد. ما به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

1- توکل: توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی. منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت .

پیامبر(ص) از حبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جواب داد: فهمیدن این که مخلوقات نمی‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی بدهند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند، لذا انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده چنین شد برای غیرخدا کار نمی‌کند و به کسی غیر از خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احادی غیر از خداوند طمع نمی‌کند، و این است معنای توکل .

با مراجعه به آیات قرآن می‌توان به تأثیر توکل پی برد. از جمله آنها این آیه است «هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی فراهم می‌کند، و به او از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد و هرکس بر خداوند توکل کند، خداوند امرش را کفایت می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند، و خداوند برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» .

قبل از این آیه، بحث درباره طلاق است، لذا این آیات در سیاق واحدی قرار دارند و می‌دانیم شخص هنگام طلاق دچار فشار روانی، عدم امنیت و مشکلات فراوان می‌شود و برخورد ناصحیح با این موضوع او را دچار فشار روانی می‌نماید و خداوند بعد از اینکه دستوراتی در مورد طلاق می‌دهد، به عنوان یک قاعده کلی، هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات می‌فرماید: «هرکس تقوا پیشه کند خداوند راه نجات را برای او فراهم می‌کند». شخص متقی می‌داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات به جای افکار منفی، اضطراب و ترس و دلهره و پیمودن راههای انحرافی، باید وظیفه و تکلیف خود را انجام بدهد و اعتقاد دارد که اگر وظیفه‌اش را انجام دهد، خداوند او را رها نمی‌کند، بلکه برای او راه نجات فراهم می‌کند، و روزی وی را از جایی که به گمانش نمی‌رسد، می‌رساند. شخص متوکل اعتقاد دارد که روزی‌اش تضمین شده است. آری! اگر شخص به این اعتقاد رسید، ترس، اضطراب و دلهره کم می‌شود و از این لحاظ احساس آرامش و امنیت می‌کند. توکل از راه کنترل تفسیری و کنترل نیابتی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید .

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد.

2- رضا و تسلیم: مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی‌شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوش بین باشد و دید مثبت بیابد. خداوند متعال از پیامبر(ص) خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا». و در آیه بعد می‌فرماید: «بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید یا بر شما پیروزی می‌شویم و با شربت شهادت می‌نوشیم» «قُلْ هَلْ تَرْتَبِّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ

افراد با ایمان و خداپرست که به علم، حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می‌دانند. انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می‌بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد.

۳- امیدواری به رحمت خداوند: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می‌داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند "وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ"

براساس مضمون این آیه هرگامی که حضرت یعقوب به فرزندان دستور حرکت به سوی مصر داد، به آنان گفت از برادرش و بنیامین خبر بگیرند و چون فرزندان تقریباً اطمینان داشتند یوسفی در کار نیست، از توصیه و تأکید پدر تعجب کردند. یعقوب به آنها گوشزد کرد از رحمت الهی ناامید نشوند، چون قدرت او مافوق همه مشکلات و سختیهاست.

۴- یاد خدا: یکی از اموری که در گرفتاری‌ها و مشکلات به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد یاد خداست. خداوند متعال می‌فرماید: «بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است» و «یاد خدا برای انسان، که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است، نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است».

۵- دعا و درخواست از خدا: انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای

طبیعت پناه ببرد دوست محمدی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که بهداشت روانی می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. «اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، با خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می‌شود».

ادیان الهی بویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد کرده و انسان را به دعا و انس با خدا تشویق نموده است. خداوند متعال انسان را دعوت می‌کند که به سراغش برود. هنگامی که بندگان من از تو درباره من می‌پرسند، بگو من نزدیکم! دعای دعا کننده را هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم. پس باید دعای مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد برسند «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ». در این هنگام احساس تنهایی فرد را آزار نمی‌دهد و می‌داند که تکیه گاه محکمی دارد که به او کمک می‌کند»... نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند، نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می‌کند.

۶- اعتقاد به قضا و قدر الهی: توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه‌های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی‌اش گردید.

۷- نبوت پیامبر الهی(ص): یکی دیگر از نتایج ایمان به خداوند اعتقاد به نبوت پیامبران و الگو قرار دادن آنها در زندگی است؛ الگوهایی که هر یک در شرایط خاصی قرار داشتند و مشکلات و سختیهای فراوانی را متحمل شدند که هر کدام از آن مشکلات می‌توانست شخص را بیمار کند، ولی در سایه برخورد صحیح با مشکلات و استفاده از راهکارهای شناختی و رفتاری صحیح، با کمال آرامش، با مشکلات برخورد کردند؛ بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری با اختلال روانی گردند. مانند حضرت ایوب که خداوند در قرآن سفارش می‌کند «بیاد بیاور بنده ما ایوب را هنگامی که پروردگارش را خواند، که شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است» «وَأذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ يَنْصُبْ عَلَيَّ وَعَذَابًا».

۸- اعتقاد به معاد: انسان غرایز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می‌گردد «هم چنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر، مادر، فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می‌تواند بهداشت روانی افراد را به خطر بیندازد، همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار می‌باشد».

اگر انسان برای مشکلات فوق راه حل مناسب نداشته باشد دچار سرخوردگی و ناکامی در زندگی می‌شود و احساس درماندگی می‌کند که این حالت گاه به خودکشی می‌انجامد، به همین جهت یکی از مشکلات کاهش معنویت آمار بالای خودکشی و بیماریهای روانی است.

یکی از اعتقاداتی که می‌تواند این مشکلات را حل کند اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد. قرآن می‌فرماید: «زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است» **وَالْآخِرَةُ لَهِیَ الْحَیَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ**. در آنجا آسایش، آرامش و امرت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند. خداوند می‌فرماید: در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد موجود است **وَلَدُّ الْأَعْیُنُ وَأَنْتُمْ فِیْهَا خَالِدُونَ**. بنابراین فرد مؤمن می‌داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری بوی او و عزیزانش که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی‌گردد.

راهکارهای رفتاری آموزه‌های قرآنی در تأمین بهداشت روانی

در بحث قبل روشن شد که ایمان به خداوند می‌تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید. اکنون می‌گوییم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌آورد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی‌اش برآورده می‌گردد و بهداشت روانی تأمین می‌شود. در این بحث اشاره مختصری به بعضی از راهکارهای رفتاری اسلام در رابطه با خانواده و روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اسلام می‌نماییم.

۱- راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی خانواده

یکی از دستورات قرآن برای تأمین بهداشت روانی ازدواج است، خداوند متعال می‌فرماید: «یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد» **«خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً**. خداوند برای گزینش همسر ملاک‌هایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می‌تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده گردد.

همچنین برای زن و مرد وظایفی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد. مثل: روابط مناسب بین زن و شوهر، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیر کلامی مناسب که عبارتند از: تواضع، وفای به عهد، راز داری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت، تشکر اعضای خانواده از همدیگر، خوش اخلاقی زن و شوهر، هدیه دادن به یکدیگر، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر و ...

همچنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد - توصیه‌های هنگام بارداری مادر - مراقبت‌های دوران کودکی (شیر

دادن، یادگیری، تعامل با فرزندان) توصیه‌ها در ارضای محبت به فرزندان، لزوم آشنایی با توانایی‌های شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک.

در مقابل برای فرزندان در مقابل والدین وظایفی را مشخص نموده است که عبارتند از: احترام گذاردن به والدین و احسان به آنها، نگاه محبت آمیز به والدین و غیره.

تعالیم و آموزه‌های دینی هم چنین به روابط خویشاوندی و صله رحم دستور داده و بدین وسیله نیز بهداشت روانی را تأمین کرده است.

از طرفی برای حل مشکلات خانوادگی راهکارهایی را ارائه داده است که عبارتند از: تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه‌های اخلاقی، مشورت، پیشگیری و برطرف نمودن ناسازگاری زن یا مرد و اگر ادامه زندگی ممکن نباشد پیشنهاد طلاق و توصیه‌هایی به زن و مرد هنگام طلاق برای کاهش فشار روانی خود و فرزندان.

2- راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی در روابط اجتماعی

یکی از نیازهای اساسی انسان ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده است: مؤمنان برادران یکدیگرند. امام صادق می‌فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمی‌تواند از مردم بی‌نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند.

ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانیها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشیها و نگرانیهایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را عمیق‌تر می‌کنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم.

اسلام به روابط اجتماعی اهمیت بسیاری می‌دهد، زیرا روابط صحیح و عمل به دستورات اسلام در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد و به همین جهت بخش قابل توجهی از مباحث فقه، به تنظیم و چگونگی روابط انسانها مربوط می‌شود.

روابط اجتماعی در کودکی: روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز «احساس وابستگی فرد به دیگران» و آشنا شدن با ارزشها، شکل گیری شخصیت و آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی می‌گردد.

فرد در روابط با افراد هم سن، به دلیل برخورداری از آزادی بیشتر نسبت به روابط والدین و خانواده، راحتتر می‌تواند نیازهای خود را مطرح نماید و از راهنمایی آنها بهره‌مند گردد و در تعامل و ارتباط با افراد هم سن

کمبود محبت از ناحیه والدین را جبران کند. کودک در ارتباط با افراد هم سن مجال پیدا می‌کند خشم و هیجان (غم و غصه) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران هم چون او مشکلاتی دارند و تخلیه روانی شود (بی‌ریا و دیگران، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی. روابط اجتماعی با همسایگان: یکی از انواع روابط اجتماعی، روابط با همسایگان است و از آنجا که انسان مراوده و ملاقات زیادی با آنها دارد، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است. «به پدر و مادر نیکی کنید، هم چنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین» **وَالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُورِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ**»

پیامبر اسلام و ائمه: دستورات زیادی را در مورد چگونگی رعایت حقوق همسایگی بیان کرده‌اند. اگر مسلمانان به این دستورات عمل کنند، در حصول آرامش روانی آنها مؤثر می‌باشد و چنین فردی از سوی همسایگانش نیز احساس ایمنی می‌نماید.

روابط اجتماعی با دوستان اخوت اسلامی: (روابط اجتماعی در دین اسلام مورد تأکید قرار گرفته است به گونه‌ای که از نخستین اقدامات پیامبر در مدینه ایجاد برادری «اخوت» بین مسلمانان، انصار و مهاجرین بود، حضرت علی (ع) می‌فرماید: «مؤمن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می‌گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مأنوس نشوند خیری نهفته نیست» **«الْمُؤْمِنُ مَالُوفٌ وَلَاخِرُ فِيمَنْ لَا يَالِفُ وَلَا يُولَفُ**» ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثر دارد، دوستان موجب شادمانی، و خلق‌های مثبت، سلامت روانی، کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون‌ریزی عاطفی می‌شوند. دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرا دادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه دادن، گشاده رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با دوستان را بهتر می‌کند.

حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت، مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد، تعدیل توقعات، خوش‌گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، رازداری، انصاف، از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به روان شدن روابط کمک می‌کند. تکبر، حسد، تعصب، خشم و ستیزه‌جویی، روابط غیر کلامی نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند.

غیبت، زهمت، سخن‌چینی، استهزاء و به کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا، بدگمانی، تجسس و عیب‌جویی از جمله گفتارهای نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند.

۳- راهکارهای رفتاری قرآن در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت روانی

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آنها بر بهداشت روانی از دو جنبه قابل بررسی است.

اول: این امر که «یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده شدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه

اجتناب ناپذیر است میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی جوان‌ها با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد». که آموزه‌های دینی راهکارهایی را برای برطرف نمودن این مشکل و نیز تأمین عدالت اقتصادی ارائه می‌دهد،

مثال اول: نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق، احسان، اطعام فقراء، قرض دادن، مهلت دادن به بدهکار. سفارش به کار و تلاش، توکل بر خدا و تحمل سختیها، ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقراء می‌دهد، مژنه روی، صدقه، صله رحم، رضایت به روزی، کم کردن آرزوها.

دوم: نگاه به فقر و غنا از نظر روان شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی است که عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها، و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهای کاذبی مثل حرص و فرونی خواهی، حب دنیا، بخل و... در انسان می‌گردد که خطر آنها کمتر از برآورده نشدن نیازهای زیستی نیست، لذا شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و بعضی از صفات و رذایل اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان‌تر شود. به همین منظور آموزه‌های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل، امساک و حرص می‌نماید.

نتیجه گیری: قرآن کریم راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه کرده است که برخی آنها در بهداشت روانی جدید مطرح شده و تطابق شگفت آوری دارد که شاهدهی بر اصالت و حقیقت آموزه‌های وحیانی قرآن است و برخی مطالب نیز در بهداشت روانی جدید مطرح شده که قابل پژوهش و پی‌گیری و استفاده است.

به نقل از: دکتر احمد صادقیان / مدرس حوزه و دانشگاه (چکیده)