

راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روان

کبری نجفی^۱

چکیده

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا بی‌شک یکی از مهم‌ترین ابزار جهت حفظ و تقویت سلامت روانی برای افزایش ظرفیت انسان در مقابله با ناملایمات زندگی امروزی، عنصر دین و مذهب، به ویژه بهره‌گیری از قرآن و تعالیم والای آن است. از آن‌جا که لزوم توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن، برای تأمین سلامت روح و روان مشخص می‌گردد، از این‌رو در مقاله حاضر با استفاده از روش اسنادی-کتابخانه‌ای نگاهی به تأثیر قرآن در مورد تأمین سلامت و بهداشت روانی و راهکارهای رسیدن به آن در قرآن مورد بررسی قرار داده شده است.

کلید واژه: بهداشت روان، راهکار، قرآن.

۱. طلبه سطح دو، حوزه علمیه کوثر قزوین،

مقدمه

رفتار و بینش افراد نسبت به مسائل زندگی متفاوت است، بعضی به سادگی از مسائل سختی‌ها و مشکلات استقبال می‌کنند و آن‌ها را تحمل می‌کنند و بعضی دیگر در برابر سختی‌ها توان کم‌تری دارند. این مشکلات نشان می‌دهد برای تأمین سلامت جسمی-روانی افراد باید به دستورهای آفریننده انسان و کسی که به همه صفات، ویژگی‌ها و نیازهای انسان آشنا است عمل نمود و فقط در پرتو همین دستورات است که می‌توان از نگرانی‌ها و اندوه‌هایی که به اختلالات شناختی و رفتاری در انسان می‌انجامد، جلوگیری کرد. در این موضوع محققان در حوزه علوم اسلامی تحقیقاتی به صورت پراکنده یا در برخی عناوین و مفاهیم بهداشت روانی ارائه و مطالبی تألیف کرده‌اند. این تألیفات هر کدام به برخی مسائل مربوط به بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته‌اند، ولی مجموعه منسجمی که همه سرفصل‌های بهداشت روانی را پوشش دهد در آن‌ها یافت نشده برای تأمین بهداشت روانی فرد و جامعه ضرورت دارد که در کنار اهتمام به آموزه‌های روان‌شناسی به نقش دین در این رشته اهمیت داد و به وسیله آن از بیماری‌های روانی پیش‌گیری کرد. با دقت در تعالیم اسلام روشن می‌شود بسیاری از آموزه‌های آن با تغییر شناخت و نگرش افراد به حل مسائل و مشکلات روانی کمک می‌کند، یا از وقوع آن‌ها جلوگیری به عمل می‌آورد در این پژوهش در پی پاسخ به این پرسش هستیم که راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روان چیست؟

هدف آن است که با استعانت از روش‌هایی که قرآن ارائه کرده، شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند از بین برود، به گونه‌ای که آرامش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد.

مفهوم بهداشت روانی و هدف آن

بهداشت روانی را استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند، مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار، انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن،^۱ معرفی کرده‌اند؛ سازمان جهانی بهداشت نیز آن را توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی تعریف می‌کند.^۲ 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.^۳ بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر یعنی آگاهی به عوامل معنوی، 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.^۴

هدف از بهداشت روانی برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت، به گونه‌ای که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخرب که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند، از بین برود و آرامش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد.

الف) راهکارهای شناختی برای تأمین بهداشت روان

۱. ایمان به توحید و احساس امنیت

۱. گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰.

۲. همان.

۳. شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۸.

۴. صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲.

ایمان به توحید نخستین گام برای ایجاد تغییرات بزرگ در شخصیت است. زیرا ایمان، نیرویی عظیم و معنوی در انسان به وجود می‌آورد که نوع برداشت وی را از مفهوم ذات خود، مردم، زندگی و کل هستی تغییر می‌دهد و او را به مفهومی جدید از زندگی و رسالت و مسئولیتش در آن معتقد می‌سازد و قلبش را از محبت خداوند و رسول اکرم ﷺ و مردم اطرافش و به طور کلی بشریت، مالا مال می‌کند و نوعی احساس امنیت و آرامش در او برمی‌انگیزد.^۱

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است و به عبارت دیگر احساس آزادی نسبی از خطر است.^۲ این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد در آن دارای آرامش روحی و جسمی می‌شود.^۳ احساس امنیت واقعی ایجاد نمی‌شود مگر در سایه توحید و خداوند در قرآن می‌فرماید:

«آگاه باشید که دوستان خدا هیچ ترسی بر آنان نیست و نه اندوهگین می‌شوند.»^۴

از این رو است که مؤمن عامل از غیر خدا نمی‌ترسد و از مصیبت‌ها و گرفتاری‌هایی که برایش پیش می‌آید اندوهگین نمی‌گردد و یقین دارد که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است.^۵

بر اساس اصل توحید، انسان آزاد آفریده شده است.^۱ تنها باید در مقابل خداوند خاشع و خاضع و در نتیجه از هر قدرت سلطه‌جو و برتری طلب آزاد است. انسان با پذیرش خداوند موظف است تمام رفتارهای ارادی خود را با آموزش‌های الهی تطبیق دهد.^۲

۱. نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۵۳

۲. شاملو، بهداشت روانی، ص ۹

۳. صادق‌یان، قرآن و بهداشت روان، ص ۴۶

۴. یونس: آیه ۶۲

۵. التحریر و التنویر، ج ۱۱، ص ۲۸۴

بیمار در میان یک گروه دارد، پیدا می‌شود. شرکت یک مسلمان پنج بار در یک عمل گروهی به صورت قطع و یقین، انحراف او را از قوانین، مهار و کنترل کرده و فرد مسلمان را ملتزم لبه رعایت قوانین اجتماعی و گروهی می‌نماید. فرصت قرائت نماز، دعا و تسبیح الهی همیشه بعد از لحظه‌ای است که توان و انرژی انسان در طول کارهای روزانه رو به نقصان و کاهش گذاشته است. لذا این فرصت معالجاتی برای کاهش قوا است و باعث می‌شود که تفکر انسان در خصوص یک کار خاص که باعث کسالت و خستگی او شده، به سوی گلستان روانی و معنوی تغییر پیدا کند، که البته این امر، محبوب نفس و روان انسان بوده، اضطراب و ناراحتی را از او بر طرف می‌کند و بهترین فرصت برای ادامه رشد و تعالی به بالاترین سطوح به دست می‌آید.^۱

۹. دعا و درخواست از خدا

نیایش در عین حال که آرامش را پدید می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می‌کند و استعدادهای فرد را شکوفا می‌کند.^۲ متانت رفتار، انبساط و شادی درونی، دل پر از یقین و استعداد هدایت، نشان از وجود یک گنجینه پنهان در عمق روح بشر است. دوستی همراه با انس رضایتی را که همراه با اطمینان است، در قلب انسان وارد می‌کند. انسان در پرتو دعا به زندگی رضایتمندانه و به تکیه‌گاهی محکم دست می‌یابد.^۳

نتیجه گیری

۱. ماضی، ابوالعزائم، قرآن و سلامت روان، ص ۱۳۱

۲. الکیس کارل، نیایش، ترجمه شریعتی، ص ۶۲

۳. سید قطب، تفسیر فی ظلال القرآن، ج ۱، ص ۲۴۸

نقش قرآن و راهکارهای آن، به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی افراد بسیار حائز اهمیت است، نتایج مطالعات انجام شده بیانگر آن است که می‌توان در گرو اعتقادات، اعمال صالح و اخلاقی پسندیده، به یک آرامش روانی دست یافت. می‌توان گفت عمده‌ی این اعتقادات در انسان، اهداء زندگی شاداب و با طراوت است. این چنین فردی سعی می‌نماید در تمامی زندگی‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی، با توجه به توانایی‌های خویش بهترین و موفق‌ترین باشد. اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد، بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌ها، چه بسا در ورطه‌ی هلاکت می‌افتد. با توجه به میزان انس با قرآن در انسان‌ها و ارتباط آن با سلامت روان آن‌ها، به نظر می‌رسد تقویت و بهبود انس با قرآن، راهی اساسی جهت پیشگیری و بهبود مشکلات و اختلالات روانی است. لذا می‌توان با تدابیر مناسب و برنامه‌ریزی صحیح و تغییر سیاست‌گذاری در برنامه‌های فرهنگی، در جهت افزایش میزان انس با قرآن و بالتبع سلامت روان آن‌ها گام‌های مؤثری را برداشت. لذا جهت برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره‌گیری از این کلام الهی به عنوان یک روش تسکین دهنده مفید و قابل دسترسی برای کاهش بیماری‌های روحی و روانی، حتی جسمی در انسان‌های مدرن امروزی پیشنهاد می‌شود.

فهرست منابع

• قرآن کریم

۱. آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه: بهرامی، فاطمه، اصفهان، جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۸۲ ه.ش.
۲. ابوالعزائم، جمال ماضی، قرآن و سلامت روان، ترجمه: بیدی، فاطمه، حاتمی، محمد، تهران، آوای نور ۱۳۹۶ ه.ش.

۳. بانوی اصفهانی، تفسیر مخزن العرفان (کنز العرفان)، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ ه.ش.
۴. ثقفی تهرانی، محمد، روان جاوید در تفسیر قرآن، تهران، انتشارات برهان، چاپ دوم، ۱۳۶۳ ه.ش.
۵. جوادی عاملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ دوم ۱۳۷۸ ه.ش.
۶. جعفری، محمدتقی، وجدان، تهران، مؤسسه مطبوعاتی اسلامی، ۱۳۴۷ ه.ش.
۷. حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ ه.ش.
۸. دعائو، ام رابین، روان شناسی سلامت، ترجمه: موسوس اصل، سید مهدی و دیگران، تهران، سمت، چاپ اول ۱۳۷۸ ه.ش.
۹. سید قطب، تفسیر فی ظلال القرآن، مصر، دارالشروق، چاپ بیست و چهارم، ۱۹۹۵ م.
۱۰. شاملو، سعید، بهداشت روانی، (با تجدید نظر و اضافات)، تهران، انتشارات رشد، چاپ بیستم، ۱۳۷۸ ه.ش.
۱۱. صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، قم، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، چاپ اول ۱۳۸۶ ه.ش.
۱۲. صانعی، مهدی، بهداشت روان در اسلام، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیّه قم، چاپ اول ۱۳۸۲ ه.ش.
۱۳. طباطبایی، محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه: موسوی همدانی، سید محمدباقر، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیّه قم، چاپ هفتم ۱۳۷۵ ه.ش.

۱۴. طالقانی، محمود، تفسیر پرتوی از قرآن، تهران، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۵۸ ه.ش.
۱۵. طیب، عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات اسلام، چاپ سوم، ۱۳۶۶ ه.ش.
۱۶. طاهر بن عاشور، محمد، تفسیرالتحریر و التنویر، بی جا، دارالتونسیه للنشر، بی تا.
۱۷. علوی حسینی، محمدکریم، تفسیر کشف الحقایق، ناشر: صادق نوبری، عبدالمجید، تهران، چاپ سوم ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۸. فیض الاسلام، شرح نهج البلاغه، تهران، فیض الاسلام، ۱۳۶۸ ه.ش.
۱۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، مؤسسه در راه حق، چاپ اول ۱۳۷۴ ه.ش.
۲۰. کارل الکسیس، نیایش، ترجمه: شریعتی، محمدتقی، تهران، حسینیه ارشاد، ۱۳۵۸ ه.ش.
۲۱. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه: افخمی، جهانگیر، تهران، ارمغان، ۱۳۷۰ ه.ش.
۲۲. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، نشر ارسباران، چاپ دوم ۱۳۷۸ ه.ش.
۲۳. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش اسکندری، محمدحسین، تهران، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول ۱۳۷۶ ه.ش.
۲۴. مرعشی، سیدعلی، بهداشت روان و نقش دین، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول ۱۳۸۷ ه.ش.
۲۵. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، قم، دارالکتب الاسلامیه، چاپ بیست و دوم، ۱۳۶۶ ه.ش.

۲۶. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه: عرب، عباس، مشهد، انتشارات آستان

قدس رضوی، چاپ دوم ۱۳۶۹ه.ش.

۲۷. هاشمی رفسنجانی، اکبر، تفسیر راهنما، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، چاپ اول

۱۳۷۳ه.ش.