

عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان از نظر دین

مهناز سید نقوی^۱

چکیده

نوشتار حاضر در صدد است تا مسالهی عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین بررسی کند؛ چرا که فرد سالم باید از سلامت روان هیجانی و روانشناختی برخوردار باشد تا بتواند از تفکر و توانای‌های خود استفاده کند و در جامعه عملکرد مناسبی داشته باشد؛ با این وجود هیچ انسانی در برابر بیماری‌های روانی مصونیت ندارد بنابراین شناخت مسالهی عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان از نظر دین، از ضروریات داشتن بهداشت و روان سالم به شمار می‌رود، این نوشتار به این سوال پاسخ داده است که مسالهی عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین چیست؟ تا با شناسایی این عوامل زمینه را برای سلامت بهداشت و روان فرد و آرامش روانی او فراهم کند؛ این تحقیق بر طبق بررسی‌هایی که در متون آیات و احادیث و تجزیه و تحلیل آن انجام گرفته، گویای آن است که فشار روانی (استرس)، احساس ناامنی، ناامیدی، حس حسادت، افسردگی، کینه توزی، عجله و شتابزدگی، بدگمانی، بیکاری و حرص و ولع از عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین است.

کلید واژه: بهداشت روانی، عوامل تهدیدگر بهداشت روان، روان درمانی، سلامت بهداشت و روان، بهداشت

و روان از نظر دین

مقدمه

واژه بهداشت روان و سلامتی همیشه انسان را در طول تاریخ به خود مشغول کرده است؛ امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری، آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است، با شناخت عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین می‌توان از بسیاری از بیماری‌های روانی پیشگیری کرد؛ چرا که دین قدیمی‌ترین وسیله دفاع و حمایت بشر در تمام ابعاد زندگی است و اهمیت آن در بهداشت روانی و سلامت فرد ثابت شده است، بدین وسیله که یکی از انتظاراتی که جامعه از فرد رشد یافته دارد این است که دارای ایمان و اعتقاد دینی باشد و از دستورات آن پیروی نماید؛ این نوشتار به این سوال پاسخ دهد که عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین چیست؟ هدف از نگارش این نوشتار، شناخت عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین است تا زمینه برای آرامش فرد و پیشگیری از بیماری‌های روانی

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه الزهرا سلام الله علیها شبستر

فراهم شود؛ البته لازم به ذکر است که کتاب‌های زیادی در زمینه بهداشت و روان فرد نوشته شده است که به طور مثال می‌توان به کتابهای محمد رضا سالاری فرد اشاره کرد؛ هر کدام از این کتاب‌ها به صورت پراکنده و مختصر عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان را مورد بررسی قرار دادند اما در این تحقیق سعی شده است که عوامل مربوطه به صورت محتوایی از نظر دین مورد تحلیل قرار گیرند و روش تحقیق، کتابخانه‌ای است.

فشار روانی (استرس)

هر روز که انسان گامی بلندتر به طرف تکنولوژی برمی‌دارد بر میزان پیچیدگی‌های زندگی ماشینی او نیز افزوده می‌شود، چنین زندگی‌ای لازمه‌اش استرس و فشارهای روحی فراوانی است که هم اکنون به صورت انواع بیماری‌های روانی و جسمی در جامعه وجود دارند. درمان دارویی این بیماری‌ها، عملاً حل مقطعی مشکلی است که هرگاه درمان قطع شود علائم مجدداً بروز خواهد کرد. سرگرمی انسان امروزی به روزمرگی و کار مداوم، عملاً آنها را از تفکر در آنچه خداوند برای آرامش و سعادت او نازل کرده است، بازداشته و انسان کنونی برای حل مشکلات روحی خود اغلب به بیراهه می‌رود؛ در حالی که او با عمل به رهنمودهای قرآن و معصومین (علیه السلام) با مقابله با فشارها و تنیدگی‌های موجود در زندگی آدمی، می‌تواند زندگی خود را تحت تأثیر قرار داده و آرامش روانی را برای خود رقم زند.

عوامل چندی که در ایجاد استرس می‌توانند دخیل باشند عبارتند از: محیط پر سر و صدا، آلودگی هوا، فشارهای زمانی، خطرهای جانی، داشتن اوقات بیکاری کم تقاضاهای مربوط به کار، مباحثات زندگی، کار کردن با افراد عجول و تحت تنش، خواب و غذای غیرکافی، برخوردهای زناشویی، برخوردهای روانی، عدم تأمین اقتصادی، ارزیابی خود در سطح پائین، تغییرات مهم زندگی، ناتوانی در بیان احساسات، مواجهه با قدر شناسی؛ برای بسیاری از مردم تنش‌ها و فشارهای محدوده خانواده می‌توانند به همان شدت فشارهای محیط کار باشند.^۱

با مراجعه به متون مذهبی از جمله عوامل ایجاد کننده استرس عدم ارتباط با خدا است، خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» کسی که از یاد من روی برگرداند، همانا برای او زندگی سخت و پر اضطرابی است.»

انسان فطرتاً در جستجوی معبود یکتای خود بوده، اگر از محبوب خود دور بیفتد و با او ارتباط پیدا نکند در اضطراب و ناراحتی بسر برده و هیچ رویدادی جایگزین آن نخواهد شد. انسان در ارتباط با خداوند هیچگاه احساس تنهایی نکرده و در سایه ارتباط با تمام اجزای خلقت و نشانه‌های خدا همه جا خدا را دیده و او را

۱. روان‌شناسی و سلامت، استیون سوزن، ص ۳۲.

بزرگترین پشتیبان خود دانسته و همواره با او راز و نیاز می‌کند و در سایه این ارتباط به امن‌ترین و آرام‌ترین مامن روحی می‌تواند دست یابد.

در واقع می‌توان گفت: کفر و بی‌ایمانی - فراموشی یاد خدا - خود فراموشی - حرص و طمع - دلبستگی شدید به امکانات فردی و اجتماعی - بی‌توجهی به نماز - آرزوهای طولانی - نداشتن خوف خدا - عدم پیروی از امام زمان خود - دنیا طلبی و دلبستگی به آن - گناه شرک کفران نعمت - تحریف حقایق - نگرانی از مرگ - درشت نمائی حوادث - شتابزدگی - سطحی نگری - همجنس گرایی - شراب و قمار - خود بینی و ظلم به خویشان از جمله عوامل ایجاد کننده فشارروانی هستند که موجب تهدید سلامت بهداشت و روان می‌شود. برای مثال پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله و سلم) می‌فرمایند: **إِيَّاكُمْ وَالشُّحَّ فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِالشُّحِّ أَمْرَهُمْ بِالْبُخْلِ فَبَخِلُوا وَأَمْرَهُمْ بِالْقَطِيعَةِ فَقَطَّعُوا وَأَمْرَهُمْ بِالْفُجُورِ فَفَجَرُوا؛** از حرص بهره‌یزید که پیشینیان شما در نتیجه حرص هلاک شدند، حرص آنها را به بخل وادار کرد و بخیل شدند، به قطع رحم وادار کرد و قطع رابطه کردند با خویشاوندان، به بدی وادارشان کرد و بدکار شدند.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله و سلم) فرمودند: **يَخْرُجُ الْمَهْدِيُّ وَ عَلَى رَأْسِهِ عِمَامَةٌ فِيهَا مُنَادٍ ينادي «هَذَا الْمَهْدِيُّ خَلِيفَةُ اللَّهِ فَاتَّبِعُوهُ»** زمانی که حضرت مهدی (علیه السلام) ظهور می‌کند ابری بالای سر دارد که در آن منادی ندا می‌کند «این مهدی خلیفه الله است، از او متابعت و پیروی کنید.» روایات بسیار دیگر هم وجود دارند که تاکید بر این موارد می‌کنند.

احساس نا امنی

از دیدگاه قرآن، نخستین نیاز زندگی اجتماعی انسان، داشتن امنیت است و تا در یک اجتماع امنیت برقرار نباشد، سایر تلاش‌ها و فعالیت‌ها نیز ثمره چندانی در پی نداشته و استفاده از سایر مزایای زندگی فردی و اجتماعی برای آدمی گوارا نخواهد بود. قرآن کریم که مسئولیت تربیت انسان را به عنوان خلیفه و جانشین پروردگار در زمین بر عهده دارد، برقراری امنیت را، به عنوان وسیله‌ای بسیار اساسی و مهم در نظر قرار داده و اهدافی را از امنیت دنبال می‌کند که در نهایت منجر به دست یابی به این غایت و نتیجه مبارک گردد. یکی از مشهورترین آیات قرآن کریم که به موضوع امنیت اشاره کرده است، آیه ۱۲۶ سوره مبارکه بقره است که مشتمل بر دعای حضرت ابراهیم (علیه السلام) درباره سرزمین و مردم مکه است: **«وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنَ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ؛** و به یادآور هنگامی که ابراهیم عرض کرد:

۱. ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحه، ص ۳۵۳، ح ۹۹۲

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۱، ص ۸۱.

۳. بقره: ۱۲۶

پروردگارا، این سرزمین را شهر امنی قرار داده و اهل آن را، آن‌ها که ایمان به خدا و روز بازپسین آورده‌اند، از ثمرات (گوناگون) روزی ده.» این دعا در حالی به پیشگاه الهی عرضه شده است که، مکه تدریجاً شکل شهری را به خود گرفته و قبیله جرهم در آنجا ساکن شده بودند و پیدایش زمزم آنجا را قابل سکونت ساخته بود. دقت در این آیه نشان می‌دهد که ایشان در دعای خود، اصلی‌ترین نیاز این اجتماع نه چندان بزرگ (در آن روزگار) را مد نظر قرار داده و قبل از هر تقاضای دیگری، برای آنان درخواست امنیت می‌کند و این خود اشاره‌ای است به این حقیقت که تا امنیت در شهر یا کشوری حاکم نباشد فراهم کردن یک اقتصاد سالم ممکن نیست و نه تنها اقتصاد سالم، که اصولاً برخورداری از یک زندگی انسانی مطلوب، بدون وجود امنیت امکان ناپذیر است.

ناامیدی

یأس از رحمت خدا و بخشایش او، نقطه مقابل رجاء و امیدواری به پروردگار و منشأ آن در باور نادرست است. اگر کسی عقیده‌اش نسبت به خداوند ناقص باشد و رحمت بی پایان و قدرت بی نهایت او را نشناسد ناامید می‌شود؛ چنین نقصی در خداواری، انسان را به کفر می‌کشاند و حتی می‌توان گفت یأس کامل فقط برای کافر قابل تصور است و هیچ مومنی دچار آن نمی‌شود؛ در واقع کسی که زیاد گناه می‌کند و یا زیاد توبه می‌شکند در صورتی که ایمانی راسخ به رحمت و لطف پروردگار نداشته باشد در معرض یأس از رحمت خدا قرار می‌گیرد. کسی که دعا می‌کند و از درگاه خداوند درخواستی دارد چون خواسته‌اش برآورده نمی‌شود و دعایش مستجاب نمی‌گردد، ممکن است گمان کند که نظر رحمت خداوند از او برگشته است و ناامید گردد. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ بْنِ عِيسَى عَنْ ابْنِ مَحْبُوبٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَالِمٍ عَنْ أَبِي بصيرٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: لَا يَزَالُ الْمُؤْمِنُ بِخَيْرٍ وَ رَجَاءٍ رَحْمَةً مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مَا لَمْ يَسْتَعْجِلْ فَيَقْنَطَ وَ يَتْرَكَ الدَّعَاءَ قُلْتُ لَهُ كَيْفَ يَسْتَعْجِلُ قَالَ يَقُولُ قَدْ دَعَوْتُ مُنْذُ كَذَا وَ كَذَا وَ مَا أَرَى الْإِجَابَةَ.»

مؤمن پیوسته در نیکی و راحتی و مهربانی خداست تا زمانی که استعجال نکند پس چون استعجال کند نومید می‌شود و دعا را ترک می‌کند. راوی می‌گوید: از ایشان پرسیدم: چگونه استعجال می‌کند؟ فرمودند: با خود می‌گویم مدتی طولانی دعا کردم و اجابت نشد.

پس بر طبق آیات و روایات عاملی مانند گناه و اصرار بر آن و استعجال را می‌توان در پدید آمدن حالت یأس به عنوان یکی از عوامل تهدید کننده سلامت بهداشت و روان مؤثر است.

حسادت

حسد یک خوی زشت شیطانی است که بر اثر عوامل مختلف مانند ضعف ایمان و تنگ نظری و بخل در وجود انسان پیدا می‌شود و به معنی درخواست و آرزوی زوال نعمت از دیگری است. حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است.

حسادت وقتی به وجود می‌آید که شخص احساس کند آنچه دارد، کمتر از آن چیزی است که باید داشته باشد. کلمه حسد بیشتر از پنج بار نیامده است و به معنی بدخواهی و خواستار بودن زوال نعمت و سعادت دیگری معنی شده است. راغب اصفهانی در تعریف حسد، چنین می‌گوید: «الحسد تمنی زوال نعمه من مستحق لها و ربما كان مع ذلك سعی في ازلتها؛^۱ حسد، آرزوی زوال نعمت از مستحق آن است و گاه همراه این آرزو تلاشی هم در زوال نعمت انجام می‌گیرد.» در آیه ۵ سوره مبارکه فلق به حسد اشاره شده و آمده است: «وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ؛^۲ و پناه می‌برم به خدا از حسود وقتی که حسد بورزد.»

حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است. در منیة المرید فی أدب المفید و المستفید و البرهان فی تفسیر القرآن در توضیح حدیث، الإمام الصادق علیه السلام: آفَةُ الدِّينِ: الحَسَدُ و العُجْبُ و الفَخْرُ؛ آفت دین، حسد و خودپسندی و فخر فروشی است.^۳ اینگونه مطرح می‌کند که علت سرچشمه بودن گناهان کبیره این است که حسود در واقع معترض بر حکمت خداست که چرا به افرادی نعمت بخشیده و مشمول عنایت خود قرار داده است.^۴ همانطور که در آیه ۵۴ سوره مبارکه نساء می‌خوانیم: «أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛^۵ که به مردم برای آنچه خدا از فضل خویش به آنان عطا کرده رشک می‌ورزند...» در تفسیر نمونه، در توضیح آیه فوق بیان شده: «حسد که در فارسی از آن تعبیر به رشک می‌کنیم به معنی آرزوی زوال نعمت از دیگری است خواه آن نعمت به حسود برسد یا نرسد؛^۶ سپس به عوارض ناشی از حسد از جمله: سرچشمه بسیاری از نابسامانی‌ها، عامل برخی از جنایات و سبب ناراحتی جسم شدن اشاره می‌کند.

حسد از نظر معنوی نشانه کمبود شخصیت و نادانی و کوتاهی فکر و نقص ایمان است زیرا در واقع حسود خود را ناتوانتر از آن می‌بیند که به مقام محمود و بالاتر از آن برسد و لذا سعی می‌کند محسود را به عقب برگرداند. به علاوه او عملاً به حکمت خداوند، بخشنده اصلی این نعمتها معترض است و امام صادق (علیه السلام)

۱. راغب اصفهانی، مفردات فی غریب القرآن، ص ۱۱۸.

۲. فلق: ۵.

۳. کلینی، الکافی، جلد ۵، ص ۳۰۷، ح ۲.

۴. شهید ثانی، منیة المرید فی أدب المفید و المستفید، جلد ۱، صفحه ۳۲۵؛ بحرانی، البرهان فی تفسیر القرآن، جلد ۵، صفحه ۸۱۲.

۵. نساء: ۵۴.

۶. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، جلد ۳، ص ۴۲۴.

مانند آیه «أَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ وَ أَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يُرَى؛^۱ و اینکه انسان به جز کار و تلاش سرمایه‌های ندارد؟ و اینکه نزد وی سعی خود را خواهد دید؟»

دوم: به صورت خاص یعنی کار اقتصادی؛ در برخی آیات الهی از کار و کوشش فقط کار اقتصادی اراده شده است مانند: «وَجَعَلْنَا فِيهَا جَنَّاتٍ مِنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ وَفَجَّرْنَا فِيهَا مِنَ الْعُيُونِ؛ لِيَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ وَمَا عَمِلَتْهُ أَيْدِيهِمْ أَفَلَا يَشْكُرُونَ؟^۲ و در آن باغ‌ها و نخل‌ها و انگورها قرار دادیم و در آن چشمه‌هایی روان کردیم؛ تا مردم از ثمره آن و کارهای خود برخوردار شوند آیا باز هم شکرگزاری نمی‌کنند؟»

حرص و ولع

بی گمان آدمی در پی آرامش است و در این راه از همه چیز خود مایه می‌گذارد. بسیاری از مردمان با آن که برخوردار از آسایش هستند ولی به جهت منش و خوی آزمندی، رنگ آرامش را نمی‌بینند و همواره در رنج و عذاب روحی به سر می‌برند. فزونی خواهی و حرص بیش از اندازه و طمع موجب می‌شود که آنان از آن چه دارند لذت نبرند و همواره در جست و جوی آن چه دور از دسترس ایشان است تلاش بیهوده کنند و از آن چه دارند به خوبی بهره مند نگردند. این گونه است که انسان آزمند ذلت و خواری را به خود می‌پذیرد و از عزت و کرامت و شرافت دور می‌شود. قرآن برای انسان حریص نشانه‌هایی را بیان می‌کند که نشانگر تأثیر مخرب و زیانبار حرص و آز بر شخصیت و منش و رفتار اوست. در تحلیل قرآنی، آزمند برای گردآوری بیشتر مال و زراندوزی، خود را به ذلت و خواری گرفتار می‌کند و در این راه آن چنان راه افراط را می‌پیماید که این حقارت و ذلت را نمی‌بیند. «وَأَمَّا إِذَا مَا ابْتَلَاهُ فَقَدَرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَيَقُولُ رَبِّي أَهَانَنِ؛ كَلَّا بَلْ لَا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ»^۳ ریشه این گونه منش را می‌بایست در روح ناشکیبایی جست که از آن چه دارد لذت و بهره نمی‌برد و همواره چشم به دست و مال دیگران دوخته است. «وَجَمَعَ فَأَوْعَى؛ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا»^۴ از این روست که رنگ رستگاری و آرامش را نمی‌بیند. «يَوْمَ يَجْمَعُكُمْ لِيَوْمِ الْجَمْعِ ذَلِكَ يَوْمُ التَّغَابُنِ»^۵ و در راه ارضا و خشنودی نفس آزمند خود به مال و ارث یتیمان نیز تجاوز و دست درازی می‌کند) «كَلَّا بَلْ لَا تُكْرِمُونَ الْيَتِيمَ؛ وَلَا تَحَاضُّونَ عَلَى طَعَامِ الْمِسْكِينِ؛ وَتَأْكُلُونَ التَّرَاثَ أَكْلًا لَمًّا؛ وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا»^۶ و در اندیشه بینوایان و گرسنگی آنان به خود اجازه همدردی

۱. نجم: ۳۹؛ ۴۰

۲. یس: ۳۴؛ ۳۵

۳. فجر: ۱۶؛ ۱۷

۴. معارج: ۱۸؛ ۱۹

۵. تغابن: ۹

۶. فجر: ۱۷ تا ۲۰

را نمی‌دهد تا چه رسد که دستگیر ایشان باشد^۱ این گونه است که ریشخند دیگران را به جان می‌خرد^۲ و «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ؛ الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ»^۳ و آخرت گریزی را اصل در زندگی خود قرار می‌دهد و می‌کوشد تا همه چیز را در این دنیا برای خود کسب کند. «وَلَتَجِدَنَّهُمْ أَحْرَصَ النَّاسِ عَلَى حَيَاةٍ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا يَوَدُّ أَحَدُهُمْ لَوْ يُعَمَّرَ أَلْفَ سَنَةٍ وَمَا هُوَ بِمُزَحِّزٍ لَهُ مِنَ الْعَذَابِ أَنْ يُعَمَّرَ»^۴ خود را برتر از دیگران یافته و به عیب جویی دیگران می‌پردازد و به خود باورانده است که تنها او صاحب علم و عقل است و دیگرانی که در پی انباشت ثروت نیستند و بخل نمی‌ورزند مردمانی نادان و کوتاه‌فکرند. پس به عیب جویی و استهزای اهل انفاق می‌پردازد و خود را به عنوان ثروتمند و گردآورنده مال ستایش می‌کند «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ؛ الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ و...»^۵ بنابراین هم خود انفاق نمی‌کند و هم دیگرانی را که انفاق می‌کنند سرزنش و نکوهش می‌کند و به احکام الهی و فرمان‌های وحیانی بی‌توجهی کرده و آنها را پشت گوش می‌اندازد. «سَمَاعُونَ لِلْكَذِبِ أَكَالُونَ لِلْسُّخْتِ ۖ فَإِنْ جَاءُوكَ فَاحْكُم بَيْنَهُمْ أَوْ أَعْرِضْ عَنْهُمْ وَإِنْ تُعْرِضْ عَنْهُمْ فَلَنْ يَضُرُّوكَ شَيْئًا»^۶ قرآن حرص و آز را خصلت و ویژگی گریزی بشر می‌داند^۷ «وَأَخْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ»^۸ و حرص و ولع برای انباشت مال و ثروت اندوزی را به عنوان یک ویژگی انسانی و گریزی، امری عادی بر می‌شمارد که در حکم الهام فجوری است که تنها از راه پذیرش و عمل به الهام تقوایی می‌توان آن را کنترل و مهار و هدایت کرد. «وَتُجِبُونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا»^۹ قرآن افزون بر ریشه یابی آزمندی انسان که آن را غریزه طبیعی انسان برای انباشت هرچیز کمالی می‌داند که به جهت اشتباه در مصداق و یا تطبیق، انباشت مال را، امری کمالی یافته است، بیان می‌کند که عوامل دیگری می‌تواند در این جهت‌گیری مؤثر باشد و موجب شود تا آدمی به جای کمال جویی، در مصادیق دیگر به این سمت و سوی هدایت شود. از جمله عواملی که قرآن برای آزمندی انسان به سوی مال و انباشت ثروت اشاره می‌کند می‌توان به پندار خلود در دنیا به کمک مال و منال اشاره کرد «الَّذِي جَمَعَ مَالًا وَعَدَّدَهُ؛ يَحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدَهُ»^{۱۰} حتی در مسأله آزمندی حضرت آدم (علیه السلام) مسأله خلود به عنوان عامل مؤثر و وسوسه انگیز

۱. همان

۲. همزه: ۲: ۱

۳. بقره: ۹۶

۴. همزه

۵. مائده: ۴۲

۶. نساء: ۱۲۸ مراجعه به فصلت: ۴۹، حشر: ۹، معارج: ۹ و تغابن: ۱۶.

۷. فجر: ۲۰ مراجعه به عادیات: ۶ و ۸ و شمس ۱ تا ۱۰.

۸. همزه ۲ و ۳

مطرح شده است. «فَوَسَّوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ قَالَ يَا آدَمُ هَلْ أَدُلُّكَ عَلَى شَجَرَةِ الْخُلْدِ وَمُلْكٍ لَّا يَبْلَى فَاكُلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوَاتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَى آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَى» در این آیات به نقش ابلیس به عنوان عامل بیرونی نیز اشاره شده است تا به انسان بفهماند که عوامل بیرونی تا چه اندازه در گمراهی بشر و ایجاد جایگزین‌های وهمی و پنداری به جای حقایق و مصادیق کمالی می‌تواند نقش داشته باشد. ظلم و ستمو نومیدی از آخرت نیز می‌تواند به عنوان عوامل مؤثر در ایجاد این توهم و پندار نقش آفرین باشد. قرآن از ایمان به آخرت «وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ»^۱ معارج / ۱۹ تا ۲۶ و حشر / ۹، توجه به خدا و روزی رسانی دایمی او، عفت نفس و انفاق «وَلَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعَنَا بِهِ زُفًجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِنَفْتِنَهُمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَى»^۲، نماز و وفای به عهد و پیمان الهی «وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى»^۳ به عنوان عوامل رهایی از غریزه حرص و آز یاد می‌کند و از انسان می‌خواهد با بهره‌گیری از این روش خود را در مسیر درست هدایت قرار دهد تا به آرامش واقعی دست یابد. به نظر می‌رسد که حتی رسیدن به آرامش دنیوی هم نیازمند توجه به این اصول و عوامل بازدارنده و هدایت گر قوه آزمندی انسان است و هرکس اگر بخواهد روی آرامش ببیند و از آن چه دارد به خوشی استفاده کند و بهره‌مند شود می‌بایست حرص و آز را در خود کنترل و مهار کند تا بتواند رنگ آرامش را در این دنیا ببیند و روان و بهداشت سالم داشته باشد.

نتیجه‌گیری

در قرآن کریم و روایات در مورد نیازهای روان و جسم و راه‌های تأمین و ارضای آنها به گونه‌ای که موجب توازن و تکامل و سازگاری بین آنها شود، رهنمودهایی وجود دارد که موجب کسب رضایت فرد از خداوند خالق و خودش و مردم می‌شود؛ رضایتی که به کیفیت دستیابی به سعادت دنیا و آخرت، انسان فهم و آگاهی می‌دهد؛ فهمی که امور فرد و مردم اطرافش را اصلاح می‌کند؛ به این صورت، انسان دانشی درباره‌ی روان از دیدگاه قرآن و سیره ائمه اطهار به دست می‌آورد که راه تأمین بهداشت روان و نحوه‌ی دستیابی به آن را به او می‌شناساند، این دانش درباره‌ی روان انسان بر اساس ایمان به خدا و رسولش به دست می‌آید؛ اگر در قرآن یا در احادیث اهل بیت (علیهم السلام) ببینیم که فلان امر موجب اصلاح و تزکیه نفس یا سبب فساد و شقاوت

۱. طه: ۱۲۰؛ ۱۲۱

۲. حشر ۹ و مراجعه به معارج ۱۹ تا ۲۶.

۳. طه: ۱۳۱

۴. طه: ۱۳۲

آن می‌شود بر ما واجب است ملزم به رعایت آن شویم و نهی پروردگار را در مورد عوامل فساد و شقاوت نفس بشناسیم و به کارگیریم؛ بر این اساس شاخص‌های مثبت اسلامی دلیل و نشانه سلامت روانی فرد است و اسلام به عنوان آخرین آیین شریعت و تصدیق‌کننده‌ی همه‌ی شریعت‌های پیش از خود متصف به کمال و جامعیت و عمومیت است؛ بنابراین اسلام چارچوبی اساسی ارائه می‌کند که لازم است هر مقارنه و مقایسه‌ای که درباره‌ی رفتار انجام می‌شود به آن ارجاع داده شود و این به خودی خود رویکردی حقیقی به وجود می‌آورد تا اصول و مبادی که از آن مشتق می‌شود، مبنایی شود که بر اساس آن بتوان یک نظریه‌ی دینی درباره‌ی شخصیت، بنا نمود. دانشمندان مسلمان اتفاق نظر دارند که تنها معیار، ثابت برای تشخیص بهنجار و نابهنجاری، سلامت یا بیماری روانی فقط اسلام است؛ به عبارتی، اسلام تعیین‌کننده شاخص‌های سلامت یا بیماری روانی است. اما اختلاف نظر دانشمندان در مورد برخی از شاخص‌های بهداشت روان به ثبات این مقیاس آسیبی وارد نمی‌کند. زیرا اختلاف داخل چارچوبی یک پارچه ثابت و استاندارد است بر این اساس دانشمندان مسلمان عقیده دارند که رفتار بهنجار همان رفتار اسلامی است، چون اسلام دین فطرت است و هر رفتاری که از آن سرچشمه گیرد، رفتاری شایسته انسان است چرا که خداوند متعال او را این‌گونه آفریده است و در واقع رفتاری که با تعالیم اسلامی سازگار باشد، راهی به سوی سلامت روان ایجاد می‌کند، طبق بررسی‌های این تحقیق، فشار روانی (استرس)، احساس ناامنی، ناامیدی، حس حسادت، افسردگی، کینه توزی، عجله و شتابزدگی، بدگمانی، بیکاری و حرص و ولع از عوامل تهدیدکننده سلامت بهداشت و روان را از نظر دین است که امید است با پیش‌گیری از این عوامل تهدیدکننده، زمینه برای سلامت بهداشت و روان فرد و آرامش روانی او فراهم شود.

فهرست منابع

کریم

*قرآن

*نهج البلاغه

کتاب فارسی

۱. بشر، عبدالله، اخلاق، قم: انتشارات هجرت، چاپ بیست و یک، ۱۳۹۷ ه.ش.
۲. حسینی، اعظم، سوء ظن و حسن ظن به خدا و خلق در آیات و روایات، قم: انتشارات جامعه القرآن الکریم، چاپ اول، ۱۳۸۷ ه.ش.
۳. علی اوجبی، محمدمهدی جعفری، اکبر ثقفیان، آیت‌الله طالقانی و تفسیر پرتوی از قرآن، تهران: موسسه خانه کتاب و ادبیات ایران، چاپ دوم، ۱۳۹۰ ه.ش.
۴. علی دوست، محمدعلی، آفت خشم کینه و حسد، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۹۴ ه.ش.

۵. محقق طاهره، حسینی‌زاده علی، کینه از منظر اخلاق اسلامی، قم: انتشارات جامعه الزهرا (س)، چاپ اول، ۱۳۹۴ ه.ش.

کتاب عربی

۶. بحرانی هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، تهران: انتشارات بنیاد بعثت، چاپ اول، ۱۳۷۵ ه.ش.
۷. پاینده ابوالقاسم، نهج الفصاحه، (ترجمه: سید علی حسینی)، قم: انتشارات دارالعلم، چاپ اول، ۱۳۹۱ ه.ش.
۸. تمیمی آمدی عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، قم: موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ هشتم، ۱۳۹۵ ه.ش.
۹. رجبی شیخ زین الدین بن علی بن احمد عاملی (شهید ثانی)، منیة المرید فی ادب المفید و المستفید، قم: موسسه بوستان کتاب، چاپ دهم، ۱۳۹۶ ه.ش.
۱۰. حرانی ابن شعبه، تحف العقول، قم: موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ پنجم، ۱۳۹۳ ه.ش.
۱۱. حلی احمد بن فهد، عدة الداعی، قم: انتشارات بنیاد معارف اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۸۳ ه.ش.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، (ترجمه: غلامرضا خسروی حسینی)، قم: انتشارات مرتضوی، چاپ چهارم، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۳. طبرسی، علی ابن حسن، مشکاة الأنوار، (مترجمان: مهدی هوشمند، عبدالله محمدی)، تهران: انتشارات دارالثقلین، چاپ اول، ۱۳۹۲ ه.ش.
۱۴. طریحی فخرالدین ابن محمد، مجمع البحرین، تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۸۷ ه.ش.
۱۵. علی ابن حسام علاء الدین، کنز العمال، قم: موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ اول، ۱۳۷۴ ه.ش.
۱۶. قرشی بنابی علی اکبر، قاموس قرآن، قم: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ هفدهم، ۱۳۹۱ ه.ش.
۱۷. کلینی محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم: اسوه، چاپ سوم، ۱۳۷۵ ه.ش.
۱۸. مجلسی محمدباقر، بحارالانوار، قم: انتشارات اسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۸۶ ه.ش.
۱۹. محمدی ری شهری محمد؛ میزان الحکمه، قم: موسسه فرهنگی دارالحديث، چاپ هفتم، ۱۳۹۵ ه.ش.
۲۰. مصطفوی حسن، مصباح الشریعه، تهران: انتشارات قلم، چاپ اول، ۱۳۶۳ ه.ش.
۲۱. مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، قم: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۳ ه.ش.
۲۲. نراقی احمد ابن محمد مهدی، معراج السعاده، تهران: انتشارات آل طه، چاپ اول، ۱۳۸۸ ه.ش.