



بررسی عوامل دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم

حسن خرقانی: استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم اسلامی رضوی
روح الله سعیدی فاضل: دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث
مجید هاشمی^۱: دانشجوی کارشناسی، گروه حقوق، دانشگاه علوم اسلامی رضوی
فائزه عباسی: دانشجوی کارشناسی ارشد، علوم تشریح، دانشگاه علوم پزشکی مشهد

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم
سال هفتم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۵، ص ۸۰-۶۵
تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۲/۱۴
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۵/۲۱

چکیده

قرآن کریم علاوه بر هدف اساسی خود که هدایت انسان‌ها به سوی سعادت است، مسائلی را که در جهت بهبود کیفیت زندگی دنیایی او ضروری است تبیین نموده است. بدون شک موضوع سلامت روان در افراد و اجتماعات بشری یکی از ضروری‌ترین دغدغه‌های انسان معاصر می‌باشد که در طول دوره‌های گوناگون، نظریه پردازان پیرامون آن بحث‌های فراوانی را مطرح کرده‌اند. ناکارآمدی این نظریه‌ها به دلیل عدم شناخت کافی از انسان، می‌تواند عاملی در جهت آسیب‌ها و تهدیدات اجتماعی به دلیل عدم وجود سلامت روانی باشد. قرآن کریم در خصوص این موضوع به لحاظ مبنایی و محتوایی از غنای والایی برخوردار است و نقش بسزایی در کاهش و از بین بردن فشارهای روانی دارد. راهکارها و سفارش‌هایی که توسط دین اسلام صورت گرفته است زمینه ساز تقویت روحی و روانی افراد در اجتماع است. قرآن کریم از بُعد انسان‌شناسی، راه‌حلی بنیادین را در موضوع تأمین سلامت روانی مطرح نموده است. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای، عوامل مؤثر و مخرب سلامت روان در قرآن کریم و با محوری سوره بقره را بررسی کرده است و در نهایت عوامل بیان شده را برای دست‌یابی به سلامت روان جامع و کامل ارزیابی نموده است.

کلیدواژه‌ها: قرآن کریم؛ سلامت روان؛ آرامش؛ عوامل؛ موانع

۱. نویسنده پاسخگو: ashmajid@yahoo.com



۱- مقدمه

انسان در سیر زمانی از بدو پیدایش تا امروز با مشکلات متعددی مواجه شده که در زندگی شخصی و اجتماعی او تأثیر گذار بوده است. در عصر امروز و با گسترش تکنولوژی و پیشرفت جوامع انسانی، مشکلات پیرامونی انسان چندین برابر افزایش یافته است؛ به گونه‌ای که این حجم از مشکلات در برخی از موارد سبب اختلال‌های گسترده در میان انسان‌ها شده و تأثیر مستقیم در ناآرامی روانی در اجتماع داشته است. امروزه با وجود پیشرفت جوامع انسانی در ابعاد مختلف، نیازهای فطری انسان مغفول واقع شده و به آنها پاسخ درستی داده نمی‌شود. عدم وجود سلامت روانی در میان افراد اجتماعات بشری در دنیای امروز سبب گسترش پدیده‌هایی همچون فساد، بزهکاری، جنگ، خودکشی، اعتیاد و بسیاری از موارد دیگر است که این موارد را می‌توان نمودی از عدم وجود سلامت و آرامش روانی دانست. با وجود گسترش علم و نظریه‌پردازی اندیشمندان گوناگون و همچنین تأمین نیازهای مادی در برخی از کشورها، بزهکاری‌های اجتماعی رو به گسترش است؛ باید از خود پرسید که دلیل این موضوع چیست؟ چرا درصد آسیب‌های اجتماعی و بحران‌های فرهنگی ناشی از ضعف‌های روحی و بیماری‌های روانی است؟ به چه میزان راه تأمین سلامت روان در اجتماع صحیح پیموده شده است؟

شاید بتوان این طور عنوان نمود که حجم وسیعی از مشکلات فردی و اجتماعی در جهان به دلیل عدم وجود سلامت روانی است که دلیل عمده این موضوع نیز به عدم شناخت صحیح از انسان و عدم کارآیی نظریات فعلی به دلیل ناقص بودن در نوع شناخت و راه حل باز می‌گردد. ادیان الهی و آیین‌های کهن بشری، از دیرباز این معضل را پیش‌بینی کرده و ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه داده‌اند تا جوامع بشری در برابر فشارهای روانی دچار آشفتگی نشوند و افراد انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ کنند.

با وجود اهمیت موضوع سلامت روان تا کنون تحقیق‌های گسترده‌ای به صورت بنیادی و میدانی انجام گرفته است که عمده این پژوهش‌ها با نگاه برون دینی ساماندهی شده‌اند. در حوزه سلامت روان و عوامل مؤثر در ایجاد آن از منظر قرآن کریم نیز مقالاتی نگاشته شده است که به تبیین ابتدایی و گاه جامع این موضوع پرداخته‌اند؛ از آن میان می‌توان به مقالاتی چون عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم نوشته پروین بابایی و بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم اثر کاظم معاضدی به عنوان دو پژوهش جامع در این حوزه اشاره نمود. نگارندگان این مقاله برآنند تا با واکاوی دقیق عوامل مؤثر در سلامت روان، دیدگاه‌های قرآن کریم با محوریت سوره بقره را که راه حل برون رفت از بحران موجود است بیان نمایند.

۲- مفهوم‌شناسی سلامت روان

لغت‌شناسان سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته‌اند. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۴۲۱) فخرالدین طریحی در مجمع البحرین می‌نویسد، «سُمِّيتِ الْجَنَّةُ دَارَ السَّلَامِ لِأَنَّ سَكَانَهَا سَالِمُونَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ... وَ

مِنْهُ قَوْلُهُ السَّلَامُ الْمَوْءَمِنْ قَالَ بَعْضُ الْعَارِفِينَ... لِأَنَّهُ هُوَ الَّذِي سَلَّمَ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ وَ آفَةٍ وَ نَقْصٍ وَ فَنَاءٍ، بهشت را دارالسلام می‌نامند؛ چون ساکنان آن از هر آفتی سالم‌اند. به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود، «السَّلَامُ الْمُؤْمِن» برخی از عارفان گفتند، «سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد»؛ بنابراین خدای سبحان که عاری از هر نقص، عیب، آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است.» (طریحی، ۱۳۷۵، ۸۳)

در خصوص سلامت علاوه بر تعاریف لغوی تعاریف اصطلاحی زیادی وجود دارد که از آن جمله می‌توان به تعریف سازمان جهانی بهداشت (Worth Health Organization) اشاره نمود. این سازمان در تعریف سلامت می‌گوید: «سلامت عبارت از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو است.» (گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱). به این ترتیب کسی را که صرفاً بیماری جسمی نداشته باشد، نمی‌توان فرد سالمی دانست، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی نیز در آسایش باشد. چنانچه ملاحظه می‌شود این تعریف تنها تعریف سلامت روان نیست، بلکه تعریف اصل سلامت اعم از جسم و روح است. ابن سینا نیز با ارائه تعریفی از سلامت نگاه دیگری را به این مقوله ارائه داده است. او روان سالم را روانی می‌داند که بر فطرت اصلی خود باقی باشد و با امور دیگر مخلوط نشده و کدر نگردیده باشد. (ابن سینا، بی‌تا، ۳۵۴). این نوع برداشت گرچه از جهتی صحیح و درست است و به نکته مهمی که همان بقا بر فطرت است، اشاره دارد؛ ولی به همه جوانب سلامت نپرداخته است؛ به عنوان مثال لازمه سلامت روان رشد و پویایی است که در این تعریف به آن اشاره نشده است. (طاهری، ۱۳۸۹، ۲۵)

هر فرد و یا گروهی یک تصور خاص از سلامت روان دارد. در صورتی که در مورد سلامت جسمی چنین وضعی وجود ندارد؛ اما به طور کلی می‌توان سلامت روان را این طور تعریف نمود، «کلیه روش‌ها و تدابیری که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی به کار می‌رود» (شاملو، بی‌تا، ۵۲).

اصول اساسی سلامت روانی عبارتند از، ۱. احترام فرد به شخصیت خود و دیگران؛ ۲. شناختن محدودیت‌ها در خود و افراد دیگر؛ ۳. دانستن این حقیقت که رفتار انسان، معلول عواملی است؛ ۴. آشنایی به این که رفتار هر فرد، تابع تمامیت وجود او است؛ ۵. شناسایی نیازها و محرک‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌شوند (همان منبع).

۳- اهمیت موضوع سلامت روان

فقدان آرامش خاطر و روان انسان‌ها در دنیای امروز سبب بروز مشکلات عدیده‌ای شده است. افزایش بیماری‌ها، بروز آسیب‌ها و تهدیدات اجتماعی، به مخاطره افتادن امنیت، عدم بهره‌وری در اقتصاد، رشد بی‌رویه ناهنجاری‌ها و موارد بسیار دیگر را می‌توان نتیجه عدم آرامش روانی و سلامت روان فردی برشمرد؛ چرا که با وجود اختلال در سلامت روان، فرد تعادل شخصیتی خود را از دست داده و به طور طبیعی موجب بروز مشکلات عدیده‌ای در سطح اجتماع و در عرصه‌های گوناگون خواهد شد.



از جمله روش‌ها و راه‌های مقابله با فشار روانی ایجاد تحول روحی و تکیه‌گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور می‌یابد. در تحلیل روانی ایمان می‌توان گفت کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می‌کند تکیه‌گاهی محکم دارد، همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می‌گذارد؛ زیرا روزی دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند. همچنین احساس می‌کند که مرگ حتمی برای همه است و نمی‌توان گریزی از آن داشت (سلطانی رنایی، ش ۸۳، ۴۵).

۴- سلامت روان از منظر قرآن کریم

قرآن کریم به عنوان آخرین کتاب آسمانی، به دلیل وحیانی بودن و اطلاع جامع از ابعاد وجودی انسان و نیازهای او، سلامت روان را در مسیر رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی لازم دانسته و روش‌ها و راهکارهایی را در این زمینه بیان نموده است.

خداوند قرآن را مایه شفا دانسته و آن را درمانی برای دل‌ها معرفی می‌کند (یونس/۵۷). هنر قرآن شفابخشی امراض روحی و روانی انسان است. خطر بیماری‌های روحی و روانی به مراتب از بیماری‌های جسمی بیشتر است؛ بنابراین خداوند متعال بیشتر به این نوع از بیماری‌ها اشاره نموده است و قرآن را سبب شفا انسان از این نوع بیماری‌ها می‌داند (اسراء/۸۲).

امیرالمؤمنین (علیه السلام) در خطبه ۷۶ نهج البلاغه درباره شفابخشی قرآن می‌فرماید «درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی‌ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است (سیدرضی، ۱۴۴۰، خطبه ۷۶). علامه جوادی آملی درباره شفابخشی قرآن می‌نویسد: «بیمار اگر بخواهد درمان شود، با شفا بهبود می‌یابد و دارو شفای مریض نیست؛ زیرا بسیار اتفاق می‌افتد که مریض دارویی را مصرف می‌کند؛ اما بیماری او شفا نمی‌یابد. خداوند قرآن را دارو معرفی نمی‌کند، بلکه او را شفا می‌داند و شفابخشی آن نیز قطعی است. هر کس که به قرآن روی بیاورد، آن را بفهمد، بپذیرد و عمل کند به طور قطع بیماری‌های درونی‌اش از بین می‌رود، مگر این که شخص مریض به قرآن مراجعه نکند و یا مراجعه‌اش از روی میل نباشد و یا پس از مراجعه به قرآن دستور و نسخه شفابخش آن را نپذیرد و عمل نکند یا عملش نادرست باشد» (جوادی آملی، بی‌تا، ۲۳۴).

روان کلمه‌ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن، نفس یا روح است و بیماری و سلامت روان در قرآن غالباً به «قلب» نسبت داده می‌شود (بقره/۱۰؛ فتح/۴) که در فارسی از آن تعبیر به دل می‌شود (معین، ۱۳۵۰، ۲۷۰۸).

قرآن کریم ضمن دو آیه از مفهومی به نام «قلب سلیم» یاد نموده است (شعراء/۸۹؛ صافات/۸۴)، و در مقابل به قلب مریض بیش از آن اشاره نموده است (بقره/۱۰؛ مائده/۵۲؛ توبه/۱۲۵). در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل (علیه السلام) که خداوند! مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند؛ همچنین در آیه آمده است که مگر

کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیشگاه خدا آید، «الَّا مَنْ أٰتٰی اللّٰهَ بَقَلْبِہٖ سَلِیْمًا» (شعراء/۸۹). درباره اهمیت «قلب سلیم» همین بس که در عالم قیامت تنها عامل نجات است؛ در آیه‌ای دیگر نیز آمده است، «وَ اَنْ شِیْعَتَہٗ لِاِبْرٰہِیْمَ اِذْ جَآءَ رَبُّہٗ بِقَلْبِہٖ سَلِیْمًا، و از پیروان او (حضرت نوح علیه‌السلام) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد» (صافات/۸۴). با نگاهی اجمالی به روایات تفسیری ذیل این آیات شریفه، نکات جالب توجهی به دست می‌آید؛ به عنوان نمونه در روایتی از امام صادق علیه‌السلام در خصوص مفهوم قلب سلیم نقل شده است که فرمودند، «قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند؛ در حالی که غیر خدا در او نباشد و هر قلبی که در آن شک و شرک باشد ساقط است» (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۶) و نیز در روایت دیگری از همان امام (علیه‌السلام) آمده است که فرمود: «کسی که نیت صادقی دارد صاحب قلب سلیم است؛ چرا که سلامت قلب از شرک و شک نیت را در همه چیز خالص می‌کند» (همان). مرحوم علامه طباطبایی (ره) در تفسیر قلب سلیم می‌فرماید: «قلب سلیم آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد، از قبیل شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هر گونه تعلقی که به غیر خدا باشد و انسان جذب آن شود و باعث شود که صفای توجه به سوی خدا مختل گردد» (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۴۲). این بیان برخی مفسرین نیز که مراد از قلب سلیم به صورت مطلق سلامتی از هر گونه بیماری اخلاقی و اعتقادی است ذیل فرموده علامه طباطبایی گنجانده می‌شود (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۱۴۸؛ مدرسی، ۱۴۱۹، ۲۵۲). بنابراین می‌توان گفت مقصود از این تعبیر قرآنی سلامت باطنی و مصون بودن قلب و روان از کژی‌ها است. پس از بیان مفهوم سلامت روان در قرآن کریم لازم است به عوامل مؤثر و مخرب آن از نگاه قرآن کریم پرداخته شود.

۵- عوامل دستیابی به سلامت روان

۱-۵- عوامل شناختی

شناخت انسان نسبت به پدیده‌های جهان هستی و مفاهیم ماورایی و به طور کلی نوع جهان‌بینی او، تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان و شدت و ضعف آن دارد؛ از جمله مهم‌ترین عوامل شناختی در دستیابی به سلامت روان را می‌توان ایمان به مبدأ و معاد دانست؛ قرآن کریم این دو عامل را اصلی‌ترین عوامل ایجاد سلامت روانی انسان بر شمرده است.

۵-۱-۱- ایمان به خدای یگانه

ایمان، جامع‌ترین واژه و مفهوم دینی در مکتب اسلامی است که از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه هراس و اندوه گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۹۰). اصلی‌ترین رکن ایمان یعنی ایمان به خدا، باعث می‌شود انسان از اضطراب، نگرانی و دغدغه مصون باشد و حوادث ناگوار به یکباره توان از پای در آوردن او را نداشته باشند. در تعالیم اسلامی اولین نشانه سلامتی روح و



روان، ایمان به خدا، دین داری و آگاهی از آموزه‌های اسلامی است. ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی اوایل قرن بیستم معتقد است: «دنیا بی که یک فکر مذهبی به ما عرضه می‌کند نه تنها همان دنیای مادی است که قیافه آن عوض شده است، بلکه در ساختمان آن عالم چیزهای بیشتری است از آنچه یک نفر مادی می‌تواند داشته باشد» (مطهری، ۱۳۸۵، ۳۵).

در ۳۹ آیه ابتدایی سوره بقره اهمیت و جایگاه ایمان به خدا و بندگی او در زندگی فردی و اجتماعی انسان، مورد نظر قرار گرفته است. خداوند متعال در ضمن این آیات حالات سه دسته مؤمنان، کفار و منافقان را بیان می‌نماید و دلیل فلاح و هدایت انسان‌ها را ایمان به غیب معرفی می‌کند که اصلی‌ترین مصداق آن ایمان به خداوند متعال است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۷۲). نکته قابل توجه در خصوص عامل ایمان به خداوند را می‌توان در ضمن آیات ۸ الی ۱۰ این سوره ملاحظه نمود. خداوند متعال در آیه ۱۰ این سوره می‌فرماید، «فَإِنِّي قُلُوبَهُمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ، در دل‌های آنان نوعی بیماری است. خداوند بر بیماری آنان افزوده است و به خاطر دروغ‌هایی که می‌گفتند، عذاب دردناکی در انتظار آنهاست» (بقره/۱۰). همان‌طور که پیش از این بیان شد قرآن کریم در ۱۲ مورد به بیماری قلبی یا روانی انسان اشاره نموده است که در تقابل با سلامت روانی قرار دارد. در این آیات، خداوند متعال علت مرضی روان این افراد را عدم ایمان به خداوند متعال و تکذیب ذات باری تعالی بیان نموده است (بقره/۸-۱۰).

در آیات مورد بحث کفار و منافقان با اوصافی همچون حيله‌گری و فریبکاری، خودفریبی، ابتلا به بیماری روحی، دروغ‌گویی، ادعای اصلاح‌گری، فساد در زمین و نادانی و بی‌خردی که از امراض نفسی است توصیف شده‌اند. ایمان به ذات مقدس الهی دارای فواید بسیاری است که در نهایت منجر به ایجاد سلامت روانی می‌شود. برخی از این فواید را می‌توان در موارد زیر خلاصه نمود.

۵-۱-۱-۱- آرامش

یکی از مهم‌ترین آثار ایمان به خداوند متعال ایجاد آرامش درونی و روانی است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا، دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸).

این آیه، دو عنصر ایمان به خداوند و یاد او را مایه آرامش می‌داند. اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۵۴). جمله «وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» عطف تفسیری بر جمله «آمَنُوا» است، و در نتیجه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست. (همان منبع، ۳۵۳). در آیه بعد نیز خداوند متعال می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَ حُسْنُ مَآبٍ» (رعد/۲۹) بسیاری از مفسران بزرگ کلمه «طوبی» را مؤنث «اطیب» دانسته‌اند که مفهومش بهتر و پاکیزه‌تر یا بهترین و پاکیزه‌ترین است، و با توجه به این که متعلق آن محذوف است، مفهوم این کلمه از هر نظر وسیع و نامحدود خواهد بود.

نتیجه‌ای که با ذکر جمله «طوبی لَهِمْ» همه نیکی‌ها و پاکی‌ها برای آنان پیش بینی شده است، از همه چیز بهترینش، بهترین زندگی، بهترین نعمت‌ها، بهترین آرامش، بهترین دوستان، و بهترین الطاف خاص پروردگار، همه اینها در گرو ایمان و عمل صالح است، و پاداشی است برای آنها که از نظر عقیده، محکم و از نظر عمل، پاک و فعال و درستکار و خدمتگزارند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۴۴۷).

ایمان به معنای تسلیم است این همان معنایی است که از آیه شریفه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ» (انعام/۱۲۵) استفاده می‌شود. شرح صدر در این آیه همان آرامش و اطمینان قلبی است که سبب عدم ورود اضطراب به قلب می‌شود. در خصوص آرامش روانی همچنین به آیات دیگری همچون آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند» (انعام/۸۲) می‌توان استناد نمود. این آیه متضمن یک تأکید قوی است؛ زیرا مشتمل بر اسنادهای متعددی است که همگی آنها جمله اسمیه هستند. به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص «امنیت» و «هدایت» برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می‌کند بر این که امنیت، آرامش و هدایت از خواص و آثار ایمان است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹۹).

اصلی‌ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» بیان شده است. حضرت علی (علیه‌السلام) در روایتی کوتاه می‌فرمایند، «أَمِنَ تَأْمَنَ، إِيْمَانٌ بِبِئَاوَرِ تَأْمَانِ» (باشی) (تیمی آمدی، ۱۳۷۸، ۸۸). آن حضرت همچنین ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیت می‌دانند و می‌فرمایند، «الایمانُ امان» (همان منبع).

۵-۱-۱-۲ - امیدواری

یکی دیگر از فواید ایمان به خداوند متعال را می‌توان امیدواری نسبت به آینده‌ای نیکو و پربرار دانست؛ چرا که منشأ امید در انسان ایمان او به قدرت لایزال الهی است. «امید» یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. به طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری امید به نفع یا ترس از زیان است، «خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»، آنان که ایمان آورده‌اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کرده‌اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خداوند آمرزنده مهربان است» (بقره/۲۱۷). در این آیه شریفه امیدواری به رحمت الهی محصول ایمان به خداوند و عمل صالح است.

امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ جهان هستی حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ همان گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا منشأ فسادها و تبهکاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (مصباح، ۱۳۷۷، ۴۰۰).



۵-۱-۱-۳- عزت

«عزت» حالتی نفسانی است که از شکست انسان جلوگیری می‌کند و «ذلت» به نبود عزت و شرافتمندی در انسان اطلاق می‌گردد، به همین دلیل، انسان ذلیل شکست را به راحتی می‌پذیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۴۴-۳۴۵). وجود ذلت در فرد و اجتماع که منجر به شکست در زندگی می‌شود، سبب از بین رفتن سلامت روان فرد خواهد شد. خداوند متعال در قرآن کریم عزتمندی و پیروزی را تنها از آن کسانی می‌داند که ایمان آورده باشند «وَاللَّهُ الْعَزِيزُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ» و عزت از آن خدا و رسول او و مؤمنان است؛ ولی منافقان نمی‌دانند» (منافقون/۸). این ثمره از ایمان انسان شکل گرفته است و سبب سلامت روانی او می‌گردد.

۵-۲- اعتقاد به معاد

همه انسان‌ها از آینده خود نگران هستند، و پی در پی، دنبال آنند که شرایطی فراهم آورده تا آینده‌ای درخشان را در پیش روی خود قرار دهند، آینده‌ای که دستیابی به نیازمندی‌های روح، روان و جسم انسان را تسهیل نموده و سبب رفع این نیازها گردد. با نگاهی گذرا به وضعیت موجود جهان می‌توان علت بسیاری از بزهکاری‌ها و جنایات را عدم باورمندی به جهانی دیگر دانست. انسان معتقد به معاد در حقیقت به عالم گسترده‌تر از این جهان معتقد است که در آن، نعمت‌هایی به مراتب بالاتر از آنچه تصور می‌کند وجود داشته و زمان و مکانی در آن متصور نیست؛ اما کسانی که این اعتقاد را ندارند مرگ را پایان دنیا دانسته و خلقت را امری عبث می‌شمارند و همین عاملی در جهت اضطراب درونی و تشویش دائمی آنها از یاد مرگ است.

از مهم‌ترین ثمره‌های تربیتی اعتقاد به معاد، استوارسازی سلوک انسان در این جهان، معنابخشی به زندگی و رهابخشی از پوچ‌گرایی است. در سایه باور به معاد، عمل به تکالیف الهی آسان می‌شود، چنین اعتقادی، ضامن اجرای تمام قوانین الهی و انگیزه اصلی تهذیب نفوس است (نصیری، شماره ۴). خداوند متعال در قرآن کریم با اشاره به ایمان به روز قیامت، آن را وجه تمایز مؤمنان و کفار و منافقین قرار داده و ثمره آن را فلاح و رستگاری در سایه امنیت و سلامت روانی دانسته است (بقره/۴، ۸ و ۹). قرآن کریم به صراحت کسانی را که اعتقادی به روز قیامت ندارند مریض خطاب نموده است؛ زیرا در واقع آنها هیچ دلیلی برای زیستن خود پیدا نمی‌کنند (بقره/۱۰). معادباوری سبب ایجاد حرکت و هدفمندی صحیح آن خواهد شد؛ ولی در مقابل عدم اعتقاد به معاد حیرت را به دنبال دارد. خداوند متعال در ضمن آیه‌ای از قرآن کریم می‌فرماید، «إِنَّ الَّذِينَ لَا بِالْآخِرَةِ زِينًا لَهُمْ أَعْمَالُهُمْ فَمَهُمْ يَعْجَبُونَ»، کسانی که به آخرت ایمان ندارند، اعمال (بد) شان را برای آنان زینت می‌دهیم به طوری که سرگردان می‌شوند» (نمل/۴).

کلمه «یعمهون» از «عمه»، به معنای تحیر و سرگردانی در امری است و معنای زینت دادن عمل این است که عمل را طوری قرار دهند که آدمی مجذوب و شیفته آن شود. کسانی که ایمان به آخرت ندارند از آنجایی که آن روز را که غایت مسیر انسان است قبول ندارند، به ناچار آنان می‌مانند و دنیا، و معلوم است که دنیا هم نمی‌تواند غایت اعمال قرار گیرد، پس این بی‌نویان که دست به دامان

اعمال خود می‌زنند، در راه زندگی متحیر و سرگردانند؛ زیرا هدفی ندارند تا با اعمال خود به سوی آن هدف بروند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۴۰)، علاوه بر این که معاد باوری، ترس از نیستی و فنا را از بین می‌برد، انسان را ثابت قدم می‌کند و به او نیروی زیادی می‌بخشد. دانشمندان غربی اعتقاد دارند که ورای این جهان، عالم دیگری نیز وجود دارد که سبب می‌گردد تا افرادی که بدان پایبند هستند، در برابر حوادث نیرو و قدرت عظیمی یابند (رضایی اصفهانی و دیگران، ۱۳۸۶، ۱۸۶).

همین عامل معادباوری است که تفاوت دو دیدگاه نسبت به نوع زیستن را مشخص نموده و برای برخی مرگ را پلی برای رسیدن به دیار باقی قرار می‌دهد. خداوند متعال در قرآن کریم عامل ثبات قدم مجاهدان مسلمان را در برابر دشمنان، وعده فتح، ظفر و امید به بهشت معرفی می‌کند و این چنین می‌فرماید، «وَلَا تَهِنُوا فِي لِقَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَ تَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَ كَانِ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (نساء/۱۰۴).

ظاهر آیه شریفه آن است که در تعقیب دشمن کوتاهی نکنید، اگر چه در درد و زحمت سفر و جراحت جنگ باشید؛ زیرا آنها هم مانند شما خسته و متالم و مجروحند؛ پس قوه شما نسبت به آنها تفاوتی نکرده است و نباید در صورت خستگی و جراحت از فتح و ظفر بر آنها مأیوس باشید، بلکه شما اولی از آنها در ثبات قدم هستید؛ زیرا که از طرف خداوند به شما وعده فتح و ظفر داده شده و به آنها این وعده داده نشده است، شما امید بهشت دارید و آنها ندارند با این وصف در طلب شما کوتاهی نمودند و تا توانستند ثبات قدم به خرج دادند و خداوند عالم به مصالح شما است و اوامرش از روی حکمت است (ثقفی تهرانی، ۱۳۸۹، ۱۱۸).

از فواید معاد باوری می‌توان به ترس از خداوند متعال در برابر گناهان اشاره نمود. خداوند متعال در سوره مبارکه یس می‌فرماید، «إِنَّمَا تَنْذَرُ مَنْ آتَبَعَ الذِّكْرَ وَ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ فَبِشْرِهِ بِمَغْفِرَةٍ وَ أَجْرٍ كَرِيمٍ، تَوْفِيقُ كَسِي رَانَذَارِ مِي كُنِي كَهْ اَزْ اَيْنِ يَادْأُورِي (الهي) پيروي كند وَ از خداوند رَحْمَان در نُهان بترسد؛ چنین کسی را به آمرزش و پاداشی پرارزش بشارت ده!» (یس/۱۱) مراد از واژه غیب در این جا قیامت است و مقصود از خشیت نیز ترس همراه با احساس عظمت است که این خود نکته‌ای بر اثر معادباوری در خودکنترلی افراد است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۶۶).

۵-۳- عوامل رفتاری

۵-۳-۱- عبادت

واژه عبادت در اصل به معنای «خضوع» یا «نهایت خضوع» است (طبری، ۱۴۱۳، ۳؛ طبرسی، ۱۳۷۴، ۶۴). اما بهترین تعریفی که می‌توان از آن ارائه نمود عبارت است از: «عملی که با قصد قربت و جهت‌گیری الهی باشد» (بحرانی، ۱۳۶۷، ۱۷۷).

عبادت و اقسام آن، عاملی اساسی در جهت تأمین سلامت روانی انسان‌ها شمرده می‌شود که با تأمین برخی نیازهای معنوی انسان سبب پاسخگویی به کمبودهای موجود می‌شود. در این جا به یکی از مهم‌ترین اقسام عبادت یعنی نماز اشاره می‌شود.



۵-۳-۱-۱- نماز

عظیم‌ترین جلوه عبودیت انسان را می‌توان در نماز مشاهده نمود. عبادتی که شور، نشاط، خلوص، حقیقت‌بندگی و تقید را در بردارد. در منطق دین‌مبین اسلام منشأ قدرت و کمال روحی و عامل متعالی شدن بشر، توجه قلبی و درونی به سوی خالق است. به طور قطع می‌توان گفت که عامل بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات روحی و روانی، غفلت از یاد خداوند است.

همان‌طور که بیان شد آیات ابتدایی سوره بقره به نوعی بیانگر عوامل سلامت روانی در برابر عوامل آسیب‌زا هستند. علاوه بر آیه ۱۳ این سوره خداوند متعال در آیه ۲۷۷ ضمن بیان عوامل آرامش انسان می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَاتُوا الصَّلَاةَ وَءَاتُوا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/ ۲۷۷).

یکی از جلوه‌های نماز جلوگیری از فحشا و فساد است. طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. نماز، کسی که به انواع وسایل هوسرانی مجهز و پایه‌های حکومت‌گرایز طغیانگر در کانون وجودش مستحکم و پابرجاست و برای آنها مرزی نمی‌شناسد را کنترل می‌کند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «اتل میا أوحى إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»، آنچه را از کتاب (آسمانی) به تو وحی شده تلاوت کن، و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد، و یاد خدا بزرگ‌تر است؛ و خداوند می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید» (عنکبوت/ ۴۵).

بی‌شک گرفتاری در فحشا و فساد خود عاملی جهت آسیب‌های روانی فردی و اجتماعی خواهد بود که نماز عامل بازدارنده آن است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) چنین آمده است که فرمود: «من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنکر لم یزدد من الله الا بعدا، کسی که نمازش او را از فحشاء و منکر باز ندارد، هیچ بهره‌ای از نماز جز دوری از خدا حاصل نکرده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۳۲). از دیگر آثار نماز بر سلامت روان می‌توان به رستگاری، (نور/ ۳۷ و ۳۸) امان (توبه/ ۵) و هدایت (توبه/ ۱۸) نمازگزاران اشاره نمود.

۵-۳-۲- سخاوت و بخشندگی

سخاوت از مهم‌ترین کمالات انسانی و عالی‌ترین فضایل اخلاقی و شایسته‌ترین اعمال بشری است که در طول تاریخ بشریت از بارزترین صفات پیامبران و دوستان الهی بوده است. سخاوت در لغت از ماده ی «سَخُو» به معنی جود و بخشش بوده و «سَخِي» به معنی بخشنده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۲۷۳).

سخاوت و بخشندگی از جمله عواملی است که انسان را در مسیر سلامت روانی کمک نموده و عامل پیش‌رونده‌ای در این زمینه است. خداوند متعال در آیات ابتدایی سوره بقره سخن از انفاق به میان آورده و آن را شرط فلاح انسان می‌شمارد (بقره/ ۳). این که انسان بدانند آنچه از اموال در اختیارش قرار گرفته روزی خداوند است و مالکیت او در طول مالکیت الهی است، سبب می‌شود تا برای جلب خشنودی او

و نه دیگران به انفاق دست بزند. خداوند در ضمن آیه‌ای از سوره بقره می‌فرماید: «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» مثل کسانی که دارائی خود را در راه خدا صرف می‌کنند، همانند دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند و در هر خوشه صد دانه باشد و خداوند برای هر که بخواهد آن را چندین برابر می‌گرداند و خدا (قدرت و نعمتش) فراخ (و از همه چیز) آگاه است» (بقره/۲۶۱).

یکی از مشکلات بزرگ اجتماعی که همواره انسان دچار آن بوده و هم اکنون با تمام پیشرفت‌های صنعتی و مادی که نصیب بشر شده نیز با آن مواجه است، مشکل فاصله طبقاتی است؛ به این معنی که بیچارگی و تهیدستی در یک طرف و تراکم اموال در طرف دیگر قرار گیرد. بدیهی است جامعه‌ای که قسمتی از آن بر پایه غناء و ثروت و بخش مهم دیگر آن بر فقر و گرسنگی بنا شود، قابل دوام نیست و هر گز به سعادت واقعی نخواهد رسید. در چنین جامعه‌ای دلهره، اضطراب، نگرانی، بدبینی و بالاخره دشمنی و جنگ اجتناب‌ناپذیر است.

با دقت در آیات قرآن کریم آشکار می‌شود که یکی از اهداف اسلام این است که اختلافات غیر عادلانه‌ای که در اثر بی‌عدالتی‌های اجتماعی در میان طبقه غنی و ضعیف پیدا می‌شود، از بین برود و سطح زندگی کسانی که نمی‌توانند نیازمندی‌های زندگی‌شان را بدون کمک دیگران رفع کنند، بالا بیاید (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۳۱۶).

با گسترش فرهنگ بخشندگی در اجتماع، اضطراب‌ها و آسیب‌های روانی ناشی از بی‌عدالتی‌ها برچیده خواهد شد و اجتماعی سالم پدید خواهد آمد.

۵-۳-۱- صبر

صبر در لغت به حبس، امساک و در محدودیت قرار دادن اطلاق می‌گردد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۴۷۴؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ۴۳۸) و در اصطلاح علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض، شکایت و همچنین به آرامش و طمأنینه گفته می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ۱۸۲). صبر یکی دیگر از مفاهیمی است که نقش بسیار مثبت در زندگی انسان و سلامت روانی او دارد. امیرالمؤمنین (علیه السلام) صبر را چنین تعریف می‌نماید: «صبر آن است که انسان گرفتاری و مصیبتی را که به او می‌رسد، تحمل کند و خشم خود را فرو خورد» (اللیثی الواسطی، ۱۳۷۸، ۵۶).

خداوند متعال در قرآن کریم امیر به استعانت از صبر می‌کنند و چنین می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از صبر و نماز، کمک بگیرید! (زیرا) خداوند با صابران است» (بقره/۱۵۳). قرآن کریم ۷۰ مرتبه صبر را مورد اشاره قرار داده و فرموده است که صابران پاداش خود را بی‌حساب می‌گیرند. (زمر/۱۰). بدون شک صبر در برابر مشکلات و گرفتاری‌ها و قدرت مدیریت بحران به وسیله صبر یکی از عوامل ایجاد آرامش درونی است؛ به گونه‌ای که اگر انسان صبوری نکند و در مقابل مشکلات طغیان نماید، خودش و جامعه را دچار آسیب‌های جدی خواهد کرد. اصولاً ویژگی استقامت و پابردی، این است که فضائل دیگر بدون آن



ارج و بهایی نخواهد داشت که پشتوانه همه آنها صبر است؛ بنابراین در نهج البلاغه در «کلمات قصار» آمده است: «بر شما باد به صبر و استقامت؛ که صبر در برابر ایمان همچون سر است در مقابل تن، تن بی سر فایده‌ای ندارد، همچنین ایمان بدون صبر ناپایدار و بی نتیجه است» (سید رضی، ۱۴۴۰، ح ۸۲).

از مهم‌ترین آثار و فواید صبر، کسب موفقیت و پیروزی است. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ، أَي پیامبرا مؤمنان را به جنگ (با دشمن) تشویق کن! هرگاه بیست نفر با استقامت از شما باشند، بر دویست نفر غلبه می‌کنند؛ و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کسانی که کافر شدند، پیروز می‌گردند؛ چرا که آنها گروهی هستند که نمی‌فهمند» (انفال/۶۵). این آیه، موازنه‌ی قوارا در عدد نفی می‌کند و به روحیه، ایمان و صبر تکیه می‌کند و برای این که گمان نشود پیروزی بیست نفر بر دویست نفر مبالغه است، تکرار می‌کند که صد نفر بر هزار نفر چیره می‌شوند، به شرط آن که مؤمن و صابر باشند (قرائتی، ۱۳۸۷، ۲۴).

امام صادق (علیه‌السلام) نیز در روایتی که از ایشان نقل شده است فرموده‌اند، «کسی که صبر کند، پیروز شود» (کلینی، ۱۴۰۷، ۳۱)؛ همچنین حضرت در حدیثی دیگر می‌فرمایند، «عاقبت صبر و شکیبایی خیر است؛ بنابراین صبر کنید، تا پیروز شوید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ح ۹۶).

۶- موانع دستیابی به سلامت روان

۶-۱- موانع شناختی

همان‌طور که در بخش عوامل بیان شد، نوع جهان بینی هر فرد تأثیری مستقیم بر دستیابی به سلامت روان دارد؛ بنابراین می‌توان یکی از موانع ایجاد سلامت روانی را موانع شناختی و نوع جهان بینی دانست. مهم‌ترین مانع در این مسیر را می‌توان کفر نسبت به مفاهیم اساسی همچون توحید و معاد دانست.

۶-۱-۱- کفر

همان‌طور که در عوامل دستیابی به سلامت روان بیان شد، ایمان به خداوند اصلی‌ترین عامل ایجاد سلامت روانی و در مقابل، کفر و ناسپاسی اصلی‌ترین عامل در بحران‌های روحی و روانی است. انسان کافر چون خود را بدون ولی و سرپرست می‌بیند، از تمایلات نفسانی خود تبعیت نموده و در راه تشنه‌گرایی و بحران‌های اخلاقی گرفتار می‌آید. خداوند متعال در ضمن آیه‌ای از سوره بقره می‌فرماید، «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ الَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكَ هُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ، خداوند، ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ آنها را از ظلمت‌ها، به سوی نور بیرون می‌برد؛ (اما) کسانی که کافر شدند، اولیای آنها طاغوت‌ها هستند؛ که آنها را از نور، به سوی ظلمت‌ها بیرون می‌برند؛ آنها اهل آتشند و همیشه در آن خواهند ماند» (بقره/۲۵۷).

انسان با کفر به خداوند فطرت توحیدی خود را زیر سؤال می‌برد و گرفتار تضادهای درونی می‌گردد.

۶-۲- موانع روانشناختی

موانع روانشناختی به موانعی اطلاق می‌شود که از نظر درونی انسان را دچار مشکل نموده و ادراکات او را دستخوش تغییر می‌نماید؛ از جمله مهم‌ترین موانع روانشناختی می‌توان به نفاق، شک، تردید و جمود در انسان اشاره نمود که به صورت محسوسی سلامت روان انسان را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

۶-۲-۱- نفاق

نفاق یکی از آسیب‌ها و خطرات اجتماعی است که ممکن است یک جامعه را به تباهی بکشاند و پایه‌های جامعه را سست سازد. این خصلت اخلاقی، نوعی از بیماری‌های روحی و روانی است که به سختی قابل اصلاح و درمان است.

پدیده نفاق فقط یک عامل مخرب برای خود شخص نیست، بلکه خطر آن به گونه‌ای است که شیوع آن در یک جامعه، موجب نابودی آن خواهد شد. شهید مطهری (ره) در تعریف نفاق این گونه می‌نویسد، «نفاق یعنی دو چهرگی، این که انسان جوری باشد و طور دیگر ارائه دهد» (مطهری، بی‌تا، ۱۹۴).

خداوند متعال در قرآن کریم در خصوص منافقان می‌فرماید، «فَإِن لَّهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ، در دل‌های آنها بیماری (از کفر، شک و نفاق) است، خدا هم بر بیماری‌شان بیفزاید و آنها را در مقابل آن چه دروغ می‌گفتند عذابی دردناک است» (بقره/۱۰). آیه به این واقعیت اشاره می‌کند که نفاق یک نوع بیماری است؛ چرا که انسان سالم یک چهره بیشتر ندارد و هماهنگی کامل در میان روح و جسم او حکم فرما است. به این دلیل که ظاهر، باطن، روح و جسم همه مکمل یکدیگرند. این دوگانگی جسم و روح درد تازه و بیماری اضافی است، این یک نوع تضاد و ناهماهنگی و از هم گسستگی است که حاکم بر وجود انسان می‌شود (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۹۴).

نفاق پیامدهایی نسبت به سلامت روان دارد که به بیان چند نمونه مختصر پرداخته می‌شود.

۶-۲-۲- بدخلقی

پیامبر گرامی اسلام می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ دَعْبٌ لَعْبٌ وَالْمُنَافِقُ قَطْبٌ غَضْبٌ، مؤمن، شوخ و شنگ و منافق، اخمو و عصبانی است» (حرانی، ۱۳۶۳، ۴۶)؛ همچنین در حدیثی دیگر از آن حضرت این چنین نقل شده است، «الْمُؤْمِنُ لَیْسَ الْمُنْكَبُ یُوسِعُ عَلَیْهِ أَخِيهِ وَالْمُنَافِقُ یَتَجَافَى یُضَيِّقُ عَلَیْهِ أَخِيهِ، مؤمن نرمخوست و برای برادرش جا (ای نشستن) باز می‌کند و منافق در شتخوست و جا را بر برادرش تنگ می‌کند» (متقی هندی، ۱۳۶۴، ح ۷۸).

مشابه این معنا در روایات دیگر نیز قابل مشاهده است (همان منبع، ح ۷۷۹ و ۷۸۰).

۶-۲-۳- حسادت

امام صادق (علیه السلام) در ضمن حدیثی در خصوص شخص منافق می‌فرماید، «مؤمن غبطه می‌خورد



و حسادت نمی‌ورزد، منافق حسادت می‌ورزد و غبطه نمی‌خورد» (کلینی، ۱۴۰۷، ۳۱)؛ همچنین در حدیثی دیگر آمده است، «اهل نفاق، به گشایش دیگران، حسادت می‌ورزند» (ابن داود حلّی، ح ۴۳۲ و ۴۳۳).

۶-۲-۴- شک و تردید

مهم‌ترین ویژگی منافق را می‌توان شک و تردید دانست. چنین انسانی چون نتوانسته است به علم و یقین نایل آید و خود را از نظر فکری و روحی قانع سازد، در وادی حیرت و تردید باقی می‌ماند. حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید، «الْمُنَافِقُ مَكُورٌ مُضِرٌّ مُرْتَابٌ، مُنَافِقٌ، نِيرَانْغِيزٌ، زِيَانْبَارٌ وَ شَكَاكٌ اسْت» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸، ۸۸).

همچنین حضرت در حدیثی دیگر می‌فرماید، «إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَنْ يُرَى يَقِينُهُ فِي عَمَلِهِ، وَالْمُنَافِقُ مَنْ يُرَى شَكُّهُ فِي عَمَلِهِ» (همان منبع، ح ۳۵۵۱).

۶-۲-۵- جمود

یکی از آسیب‌های اجتماعی که امروز گریبانگیر جوامع شده است خصلت تعصب نابه جا است. «تعصب» و «عصبیت» در اصل از ماده «عصب» به معنی رگ‌هایی است که مفاصل را به هم ارتباط می‌دهد، سپس هر گونه ارتباط و به هم پیوستگی را تعصب و عصبیت نامیده‌اند (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۶۰۲). اما به طور معمول این لفظ در مفهوم افراطی و مذموم آن به کار می‌رود. تعصب و تحجر به معنای ایستایی، تحول ناپذیری، جمود و برنتابیدن فرهنگ و ارزش‌های حق و متعالی است که هم در ساحت بینش و دانش (تحجر) و هم در حوزه گرایش و رفتار (جمود) بروز و ظهور دارد، و عقل، دل، ابزارهای معرفت‌یاب و منابع شناخت‌زا را نیز شامل می‌گردد (مطهری، بی‌تا، ۱۱۰).

عدم پذیرش حق و استماع سخنان دیگران برای یافتن واقعیت، انسین را در حالتی از شک و تردید پوأم با جهل قرار می‌دهد. قرآن کریم در سوره بقره می‌فرماید، «وَ قَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَعْنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يُؤْمِنُونَ، وَ (آنها از روی استهزا) گفتند، دل‌های ما در غلاف است! (و ما از گفته تو چیزی نمی‌فهمیم. آری، همین طور است!) خداوند آنها را به خاطر کفرشان، از رحمت خود دور ساخته است، (به همین دلیل، چیزی درک نمی‌کنند) و کم‌تر ایمان می‌آورند» (بقره ۸۷).

۶-۳-۳- موانع رفتاری

موانع رفتاری یکی دیگر از مهم‌ترین موانعی است که در مسیر دستیابی به سلامت روان در قرآن کریم ذکر شده که به یکی از مهم‌ترین آنها در این جا اشاره می‌شود.

۶-۳-۱- فساد و فحشا

اصلاح فردی و اجتماعی عاملی در جهت تحقق سلامت روان تلقی می‌شود و مفهوم مقابل آن یعنی فساد نیز خطری آسیبی جدی برای سلامت روان است. قرآن کریم می‌فرماید: «فَمَنْ أَمَّنْ وَ أَصْلَحْ فَلَا

خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ، پس هر آن کس که ایمان آورد و اصلاح کند، هیچ هراسی ندارد و نباید غمگین باشد» (انعام/۴۸). این آیه نشانگر آن است که اصلاح توأم با ایمان سبب آرامش خواهد بود؛ اما در نقطه مقابل یعنی افساد در زمین این آرامش وجود نخواهد داشت. قرآن کریم در این باره می‌فرماید، «وَ إِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَ يُهْلِكَ الْحَرْثُ وَ النَّسْلُ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ، هنگامی که روی برمی گرداند (و از نزد تو خارج می‌شوند)، در راه فساد در زمین، کوشش می‌کنند، و زراعت‌ها و چهارپایان را نابود می‌سازند؛ (با این که می‌دانند) خدا فساد را دوست نمی‌دارد» (بقره/۲۰۵). هنگامی که انسان نسبت به فساد اقدام می‌کند، چون این امر مقوله اجتماعی است به طور طبیعی خطرات آن گریبانگیر اجتماع خواهد بود و در بعضی موارد موجب هلاکت نسل خواهد شد. علاوه بر آثار مخرب بیان شده، می‌توان به مواردی چون سستی در انجام امور (بقره/۲۱۶)، ایجاد شبهات و اندیشه‌های انحرافی (بقره/۲۱۳ و ۲۱۴)، دنیا پرستی (بقره/۲۱۲)، کتمان حقیقت (بقره/۱۷۴)، گذشته‌گرایی (بقره/۱۳۴)، فراموشی (بقره/۴۴)، زیاده‌خواهی (بقره/۶۱) و مواردی از این قبیل اشاره نمود.

۷- نتیجه

از مطالب بیان شده می‌توان این چنین نتیجه گرفت که مهم‌ترین عوامل و موانع سلامت روان در قرآن کریم ذکر شده است. این عوامل و موانع با توجه به ویژگی‌های درونی انسان در زندگی بیان گردیده و متناسب با اهمیت هر کدام بدان پرداخته شده است. می‌توان گفت که عوامل شناختی و رفتاری تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان داشته و در سوی دیگر موانع شناختی، روان شناختی و رفتاری نیز در عدم دستیابی به سلامت روان بسیار تأثیر گذارند. نگاه جامع قرآن کریم به عوامل و موانع رسیدن به سلامت روانی نیز از نتایجی است که توجه به آن سبب دستیابی به مدلی جامع در حوزه پیشگیری و درمان آسیب‌های روانی خواهد شد.

منابع

قرآن کریم

- ابن داود حلی. (۱۳۸۶). الرجال، نجف، الآداب.
ابن سینا، حسین بن عبدالله (بی تا)، اشارات و تنبیها، تهران، دفتر نشر الکتاب.
ابن منظور، محمد بن مکرّم. (۱۴۱۴). لسان العرب، چاپ سوم، مصر، دار صادر.
بحرانی، یوسف بن احمد. (۱۳۶۷). الحدائق الناضرة، تهران، دفتر انتشارات اسلامی.
تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۷۸). غرر الحکم و درر الکلم، قم، دارالکتب الاسلامیة.
ثقفی تهرانی، محمد. (۱۳۹۸). تفسیر روان جاوید، تهران، انتشارات برهان، چاپ سوم.
جوادی آملی، عبدالله. (بی تا). تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسراء.
حرانی، ابن شعبه. (۱۳۶۳). تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم.
راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی،



- دمشق، دارالعلم الدار الشامية.
- رضایی اصفهانی و دیگران. (۱۳۸۶). تفسیر موضوعی قرآن، قم، دفتر نشر معارف، چاپ یازدهم.
- سیدرضی. (۱۴۴۰). نهج البلاغه، محقق صبحی صالح، قم، هجرت.
- شاملو، سعید. (بی تا). بهداشت روانی، تهران، رشد.
- طاهری، حبیب الله. (۱۳۸۹). نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، قم، زائر.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ چهارم.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۴). مجمع البیان، چاپ سوم، تهران، ناصر خسرو.
- طبری، محمدبن جریر. (۱۴۱۳). جامع البیان عن تاویل القرآن، بیروت، دارالمعرفة.
- طریحی، فخرالدین بن محمد. (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تهران، مکتبه المرتضویة.
- قزاقی، محسن. (۱۳۸۷). تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیة.
- لیثی الواسطی. (۱۳۷۸). عیون الحکم و المواعظ، محقق حسنی بیرجندی، تهران، مؤسسه البعثة.
- متقی هندی. (۱۳۶۴). کنز العمال، حیدرآباد، دائرة المعارف العثمانیة.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
- مدرسی، سیدمحمدتقی. (۱۴۱۹). من هدی القرآن، تهران، دار محبی الحسین (علیه السلام).
- مصباح، محمدتقی. (۱۳۷۷). اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۵). انسان و ایمان مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، تهران، صدرا، چاپ بیست و هفتم.
- مطهری، مرتضی. (بی تا). مجموعه آثار، جلد نوزدهم، قم، نشر صدرا.
- مطهری، مرتضی. (بی تا). شناخت قرآن، (سوره حمد - قسمتی از سوره بقره)، تهران، صدرا.
- معین، محمد. (۱۳۵۰). فرهنگ معین، تهران، امیر کبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیة.

مقالات و سایت

- سلطانی رنانی، مهدی، «راه‌های مبارزه با فشارهای روانی از منظر قرآن»، مجله مشکوه، شماره ۸۳، نصیری، علی، «آثار تربیتی اعتقاد به معاد»، فصلنامه قرآن و متون اسلامی، شماره ۴.

www.whoiran.org