

بررسی مروری

Review Article

بهداشت روانی در اسلام

محمد لشگری*

Mental health in Islam

M. Lashgari

□ Abstract

Undoubtedly one of the bad traces of the industrial life in contemporary world is mental disorder which is growing on and on. Mental health is a science for the social comfort, the health of life and living in better situation than before and relates to the whole periods of life, (from birth to death), from the environment of home to the environments of college, work and society.

It is believed that human has moral emotional, religious, educational and guidance needs in addition to the physiological needs. The healthy life is achieved through satisfying the needs and making a balance between them.

For making the balance, Self-respect is the main factor in mental health and it stands at the front of the contempt and self-disrespect which is followed by some diseases such as, selfishness, personification violence, greedy of honours, hypocrisy, lying, sensuality, fault finding, fear, jealousy, greedy and revenge.

In Islam these serious diseased are treated through recognizing and removing one's faults, believe in God, praying, good entertainment, benevolence, being happy and appreciation in God's blessing.

□ چکیده

بی‌شک یکی از آثار سوء زندگی صنعتی در جهان معاصر نابسامانی روانی است که در حال گسترش است. بهداشت روانی در تمام دوره‌های زندگی؛ قبل از تولد تا مرگ، از محیط خانواده تا محل کار و جامعه حائز اهمیت است. انسان در کنار نیازهای فیزیولوژیک دارای نیازهای عاطفی، اخلاقی، مذهبی، آموزشی و هدایتی است و زندگی سالم در پرتو برآورده شدن این نیازها و ایجاد تعادل میان آنها به وجود می‌آید.

برای ایجاد تعادل یاد شده، عزت نفس به عنوان یکی از اجزاء مهم بهداشت روانی مورد توجه قرار می‌گیرد و نقطه مقابل آن حس حقارت و خودکم‌بینی است که بیماری‌هایی چون خودپسندی، تشخیص طلبی، ستیزه‌جویی، جاه‌طلبی، دورویی، دروغ‌گویی، هوس بازی، عیب‌جویی، ترس، بخل، حرص و کینه‌توزی را در پی دارد. درمان این مشکلات با شناخت و رفع عیوب، ایمان به خدا، نماز، تفریح‌های سالم، شادمانی، خیرخواهی دیگران و سپاس‌گزاری از نعمت‌های الهی امکان‌پذیر است.

* عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی قزوین

□ مقدمه:

در جهان امروز بهداشت روانی از اهمیت بسیاری برخوردار است، زیرا در عصری زندگی می‌کنیم که به موازات پیشرفت‌های تکنولوژیکی، صنعتی، اقتصادی و اجتماعی، نابسامانی‌های روانی و نفسانی روز به روز در حال گسترش است و بسیاری از افراد از ناراحتی‌ها و نابسامانی‌های روانی به شدت رنج می‌برند و نه تنها خود در عذاب هستند بلکه خانواده و جامعه را نیز دچار مشکل می‌کنند. بهداشت روانی، علمی است در جهت بهزیستی، رفاه اجتماعی و سلامت زندگی که با تمامی دوره‌های زندگی؛ از قبل از تولد تا مرگ و با تمامی زوایای زندگی از محیط خانواده تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و جامعه ارتباط دارد.

انسان در کنار نیازهای فیزیولوژیک دارای نیازهای عاطفی، اخلاقی، مذهبی، آموزشی و هدایتی است که زندگی سالم در پرتو برآورده شدن این نیازها و ایجاد تعادل میان آنها به وجود می‌آید. اسلام انسان را دارای ابعاد مادی و معنوی می‌داند و در کنار توجه بسیار به بهداشت و سلامت جسمانی، سلامت و بهداشت روحی را مورد عنایت ویژه قرار می‌دهد. دانشمندان اسلامی نیز این موضوع را در قالب‌های بحث یا معرفت روان و یا علم‌النفس مورد پژوهش و مذاقه قرار داده‌اند. با عنایت به اهمیت موضوع، این مقاله بر آن است که مهم‌ترین عوامل مؤثر در سلامت روانی انسان را از دیدگاه و نگرش اسلامی و با استناد به آیات قرآن کریم و روایات ائمه معصومین (ع) مورد بررسی قرار دهد.

□ پرورش و رشد عزت نفس :

عزت در لغت به معنی نشکن (محکم) و زمین

سفت آمده است و در اصطلاح «خصلت شریفی است که نتیجه شناسایی انسان از قدر و منزلت خویش و بزرگ‌تر دانستن خویش از فروتنی کردن برای مال و ثروت و امور دنیوی» است.^(۹) نکته مهم این تعریف آگاهی فرد نسبت به توانایی، استعداد و محدودیت‌های خویش است. گاهی غفلت و ناآگاهی فرد از توانایی‌های خود باعث بروز مشکلاتی چون اضطراب، افسردگی، ناامیدی، اُفت تحصیلی و اختلال در روابط اجتماعی و بیماری‌های مختلف روانی می‌شود.

علماء علم اخلاق و علوم تربیتی توجه خاصی به بحث عزت نفس و پروراندن نفس دارند. همچنین در قرآن کریم در موارد متعددی به عزت نفس و تکریم شخصیت اشاره شده و ائمه اطهار ارشادات سودمندی در این خصوص بیان نموده‌اند؛ از جمله، حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

«نفس خویش را عزیز شمار و به هیچ پستی و دنائتی تن مده گر چه عمل پست تو را به تمایلات برساند، زیرا هیچ چیز با شرافت نفس برابری نمی‌کند و هرگز به جای عزت از دست داده، عوضی همانند آن نصیب نخواهد شد، برده دیگران مباش که خداوند تو را آزاد قرار داده است.»^(۳)

تکریم شخصیت و عزت نفس از ارکان اساسی بهداشت روانی هستند. احترام شخص به خود و این که خود را دوست دارد بر اساس نیاز طبیعی است. از طرف دیگر، تنفر از خویشتن و بدبین بودن نسبت به دیگران از علائم غیر طبیعی است. در عزت نفس و تکریم شخصیت، اصل بر تقویت افراد است نه تخریب شخصیت آنها. احساس ناامنی و حس حقارت اساس اغلب اختلالات روانی است. بنابراین

با دیده پستی و حقارت نگاه کند و حق را خوار و ناچیز بشمارد و آن را بر وفق مراد نبیند.^(۷)

خود پسندی - حضرت علی (ع) می فرمایند: خودپسندی هر کس دلیل نقص و کوتاهی است.^(۱) تشخیص طلبی - در قرآن کریم آمده است: آنان که به زشتی کاری های خود مسرور و شادمانند و دوست دارند مردم آنها را به کارهای نیکی که انجام نداده اند تمجید و ستایش کنند، گمان مبرند که آنها را از عذاب الهی رهایی است؛ برای آنان عذاب دردناک مقرر است.^(۴)

علی (ع) می فرمایند: تمنای تمجید نابه جا از مردم نشانه ابله‌گی و حماقت است.^(۱) ایشان همچنین می فرمایند: ثنا گفتن و تمجید کردن بیشتر از حد شایستگی و لیاقت، تملق و چاپلوسی است و کمتر از آنچه سزاوار است ناشی از عجز تمجید کننده یا حسد است.^(۳)

ستیژی - حضرت علی (ع) می فرمایند: پافشاری های لجوجانه، رای آدمی را فاسد می کند و انسان را به اظهار نظرهای غیر واقعی وامی دارد.^(۱)

جاه طلبی و دورویی - در قرآن کریم آمده است که منافقین وقتی با پیروان حقیقی اسلام روبه رو می شدند، اظهار ایمان می کردند و موقعی که با رفقای شیطان صفت خویش خلوت می نمودند، می گفتند روح ما با شماست و مقصود از اظهار مسلمانی تمسخر مؤمنین است.^(۵)

دروغگویی - پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: دروغگو به خاطر حقارتی که احساس می کند، دروغ می گوید.^(۸)

هوس و هوس بازی - حضرت علی (ع) می فرمایند: تمایلات نابجا ناخوشی پنهان است.^(۱)

عدم رشد عزت نفس موجب پیدایش و گسترش حس حقارت می شود و احساس حقارت یکی از بیماری های روانی است که این موضوع را قبل از پرداختن به سایر عوامل مؤثر در سلامت روانی، با استناد به متون دینی پی می گیریم.

۸ «حقارت» به عنوان یک بیماری روانی:

امروزه در علم روانشناسی ثابت شده است و عموم دانشمندان این حوزه نیز معترفند که افراد زورگو، بیدادگر، قانون شکن، سلطه جو و ستمگر، بدون تردید در باطن گرفتار ترس، ضعف، نگرانی و خلاصه یک نوع احساس حقارت هستند. امام صادق (ع) می فرمایند: هیچ انسانی خودبین و مستجاوز نمی شود، مگر به سبب ذلت و حقارت که در ضمیر خود احساس می کند.^(۷)

امام هادی (ع) می فرمایند: از شر کسی که خویشان را ناچیز و خوار می یابد و در باطن نسبت به خود احساس پستی و حقارت دارد، ایمن مباش.^(۲)

احساس حقارت به عنوان یک بیماری روانی، منشاء بیماری های دیگری است که به برخی از آنها در آیات قرآن و سخنان معصومین اشاره شده است و در این مقاله مورد بحث قرار می گیرند.

۸ بیماری های روانی ناشی از حقارت:

خود بزرگ بینی - حالتی است که آدمی خود را بالاتر از دیگری می بیند و معتقد است که بر غیر برتری دارد. در حالی که در عزت نفس انسان نسبت به استعداد و توانایی های خویش آگاه می شود و از ارزش و منزلت خویش اطلاع می یابد. امام صادق (ع) می فرمایند: کبر عبارت از این است که آدمی مردم را در مقایسه با خود

۴- ایمان به خدا و نماز: نیروی عظیم ایمان و قدرت غیرقابل وصفی که در باطن نمازگزاران با ایمان به وجود می‌آید، به قدری قوی است که می‌تواند تمام غرایز سرکش را مهار کند؛ از تندروی تمایلات جلوگیری کند و انسانی پاک، سالم و شایسته بسازد.

قدرت ایمان، انسان معتقد و مؤمن را در خلوت و جلوت از انحراف و ناپاکی مصون می‌دارد. در بینش اسلامی، مؤمنان واقعی کسانی هستند که با یاد خدا آرام می‌گیرند. در قرآن کریم آمده است که مؤمنین واقعی با یاد خدا دلی آرام و مطمئن دارند. آنگاه باشید که تنها با یاد خداوند دل‌های مردم قرار و اطمینان پیدا می‌کند.^(۶)

۵- تفریح‌های سالم و شادمانی: سلامت و بهداشت جسم در گرو سلامت روان آدمی است و تفریح و شادمانی، این نیاز جسم و جان را برآورده می‌سازد و آرامش خاطر ایجاد می‌کند. در همین خصوص امام اول شیعیان می‌فرماید: فرح و شادمانی باعث بهجت و انبساط روح و نشاط است.^(۱)

۶- سلامت خانواده و جامعه: انسان ذاتاً موجودی مدنی است و شکل‌گیری شخصیت او در قالب گروه‌های اولیه (خانواده، همسالان) و ثانویه (مدرسه، دانشگاه، جامعه و غیره) صورت می‌گیرد. بدیهی است سلامت و نشاط خانواده و جامعه در جلوگیری از بروز اختلالات روانی افراد نقش مهمی دارد. در بینش اسلامی سلامت خانواده حتی در دوره قبل از تولد، مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفته است.

۷- تقوی و دوری از معصیت: در معارف دین، سلامت جسمی انعکاسی از سلامت روحی افراد است. یکی از عوامل مهم که انسان را از ارتکاب گناه باز می‌دارد، تقوی است. رسول خدا (ص) می‌فرماید: آن

عیب جوئی - امام علی (ع) می‌فرماید: کسانی که دارای عیبی هستند، دوست دارند معایب دیگران شایع و زیانزد مردم شود تا میدان عذر آوردن برای آنها وسعت پیدا کند.^(۸)

ترس، بخل، حرص - پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: ترس، بخل و حرص شاخه‌های یک غریزه هستند و قدر جامعه‌شان بدگمانی به آینده ناشناخته یا سوءظن به خداست.^(۳)

کینه توزی و حسدورزی - امیر مؤمنان علی (ع) می‌فرماید: قلب‌های خود را از کینه‌های نهانی پاک کنید، زیرا بیماری مهلکی همانند وبا است.^(۱)

روش‌های درمان بیماری‌های حقارت:

۱- شناخت و رفع عیوب خود: حضرت علی (ع) می‌فرماید: لازم است انسان عاقل به حساب خود رسیدگی دقیق کند و تمام نقایص و عیوب خویش در امور دینی، نظرها و آراء، خلیات و ملکات و آداب معاشرت با دقت شمارش نماید و تمام آنها را به ذهن بسپارد یا آن که بنویسد و برای برطرف نمودن آنها فعالیت نماید.^(۱)

۲- خیرخواه همه مردم بودن: امام علی (ع) در عهدنامه خود به مالک اشتر سفارش می‌کند: تمام عقده‌های کینه و عداوت را نسبت به مردم بگشای و دلت را از بدخواهی دیگران تزکیه و تطهیر کن.^(۳)

۳- شکر نعمت‌های موجود: امام صادق (ع) می‌فرماید: برای تسکین خاطر و تخفیف اندوه خود، همواره به کسی نظر کن که نصیبش از نعمت‌های الهی کمتر از تو است تا شکر نعمت‌های موجود را به جای آوری و برای افزایش نعمت خداوند، شایسته و قرارگاه عطیه الهی باشی.

شادمانی، سلامت خانواده و جامعه، تقوی و دوری از معصیت، شکر نعمت و قناعت است.

مراجع:

- ۱- آمدی، غرر الحکم. ترجمه محمد علی انصاری، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۶، ۷۳، ۱۵۷، ۲۶۹، ۴۰۷، ۴۲۵ و ۴۸۸
- ۲- حرانی، ابن شعبه. تحفة العقول. ص ۳۷۷
- ۳- فیض الاسلام، نهج البلاغه. ص ۳۳۹، ۹۲۹، ۹۹۷ و ۱۲۶۰
- ۴- قرآن کریم، سوره آل عمران، آیه ۱۸۸
- ۵- قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۱۴
- ۶- قرآن کریم، سوره عنکبوت، آیه ۴۵
- ۷- کلینی، ثقة الاسلام، اصول کافی. ترجمه محمد باقر کمره‌ای، جلد ۳، ص ۴۵۸ و ۴۶۱
- ۸- محمدی ری شهری، محمد. میزان الحکمة. جلد ۷، ۸ و ۱۱، نشر دارالحدیث، ص ۳۳۹۶، ۳۷۳۸ و ۵۱۲۸
- ۹- میلادی، بهروز. بهداشت روانی. به نقل از فرهنگ عمید، ص ۱۷

کس که می‌خواهد عزیزترین مردم باشد باید از گناه اجتناب نماید و به تقوی و پرهیزکاری گراید.^(۸)

۸- قناعت: رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: عزت مردم با ایمان در بی‌نیازی از مردم است و آزادی و شرافت در پرتو قناعت به دست می‌آید.^(۱)

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: هر کس به در آمدی که کفاف زندگیش را بدهد اکتفا کند، از پریشان فکری رها می‌شود و بدین وسیله آسایش خاطر خود را فراهم ساخته است.^(۳)

خلاصه آن که عوامل مؤثر در بهداشت روانی عبارت‌اند از عزت نفس که نقطه مقابل آن حس حقارت است. حقارت نه تنها یک بیمار روانی است بلکه خود موجب بیماری‌های روانی متعددی از جمله خودخواهی، خودپسندی، تشخص طلبی، ستیزگی، جاه طلبی و دورویی، دروغ‌گویی و غیره است. روش‌های درمان این بیمارهای روانی مهم و خطرناک در شناخت و رفع عیوب خویش، خیرخواهی عموم مردم و شکر نعمت الهی است. از عوامل دیگر بهداشت روانی در اسلام، ایمان به خدا، نماز، تفریح‌های سالم و