

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

نگاهی کوتاه به اهمیت بهداشت روانی در قرآن

مهدی حیدری*، دانشجوی دکتری، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه آزاد مرودشت، زینب دیری: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، علوم و تحقیقات فارس
امان‌الله جهان‌بین: کارشناسی ارشد، گروه مدیریت آموزشی، دانشگاه آزاد مرودشت، عادل حیدری: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد یاسوج
معصومه کوهشاری: کارشناسی، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور واحد پرند- ندا معصومی: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی تربیتی، دانشگاه یاسوج

چکیده

«بهداشت روانی» مرکب از دو کلمه بهداشت و روان است. بهداشت به معنای نگاه داشتن تندرستی و روان به معنای جان و روح است اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی و جسمانی (مادی) معرفی می‌کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می‌داند. 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. قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین بهداشت روانی ارائه داده است که عبارتند از: راهکارهای شناختی؛ آموزه‌های اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان‌بینی بشری به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان نسبت به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر گذاشت که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت‌اندیشی، امیدواری به زندگی، الگو قرار دادن پیامبر (ص) و اولیای الهی، اعتقاد به معاد از نتایج آن است. راهکارهای رفتاری؛ اصلاح و هدایت تفکر به سمت جهان‌بینی الهی باعث اصلاح رفتار شخص می‌گردد که این رفتارهای صحیح می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید.

این مطالعه، به روش کتابخانه‌ای و با استناد بر منابع معتبر و نتایج پژوهش‌های میدانی مرتبط، صورت گرفته است.

مطابق نتایج این بررسی در شرایط فعلی یکی از بهترین و مطمئن‌ترین ابزار جهت حفظ و تقویت سلامت و مفاهیم روان، بهره‌گیری از ابزار معنوی والای «قرآن کریم» است.

کلید واژگان: قرآن کریم، روان، بهداشت روان

Abstract

"Mental health" is composed of two words mental and health. Health means keeping well-being and mental means soul and spirit. Muslim man is composed of two psychological (immaterial) and physical (material) defines And health and affect each other's health depends on it knows. One of the issues raised in the discussion of science and religion , Recruitment of scientific references in understanding the Qur'an. In the Qur'an and mental health can also be progress and achievements in mental health psychology from the perspective of Islam used to extract rules. Qur'an as a book of guidance and instruction of human life has provided solutions for mental health These include: cognitive strategies: the teachings of Islam to change and improve understanding and thinking about the world And transform the world of human beings to the world of God, The man's attitude to life and behavior problems , Emotions and feelings influenced the faith and trust in God, satisfaction, optimism, Hope to live, idolize the prophet and the saints of God, belief in the resurrection of the results it is. Behavioral strategies for reform and led to the world view God's thinking person's behavior is modified The correct behavior can provide your mental health

key words: The Holy Quran, Mental, Mental Health

مقدمه

«بهداشت روانی» مرکب از دو کلمه بهداشت و روان است بهداشت به معنای نگاه داشتن تندرستی و روان به معنای جان و روح است؛ بنابراین معنای لغوی بهداشت روانی عبارت است از نگاه داشتن تندرستی و سلامتی روح و جان در فرهنگ لغت و اصطلاحات روان‌پزشکی و روان‌شناسی، اقدامات و اعمالی است که به منظور کاهش بیماری‌های روانی از طریق پیشگیری و درمان به موقع و سریع و ایجاد شرایط مناسب برای سلامت روانی افراد صورت می‌گیرد (بهرامی و معنوی، ۱۳۸۲). در فرهنگ علوم رفتاری به آن حالت نسبتاً ثابت شخص گفته می‌شود که می‌تواند خوب سازش کند، رغبت و ذوق زندگی داشته باشد و خود تحقیقی و خودسازی کند (حمزه گنجی، ۱۳۷۸). و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به «قلب» که شأنی از شئون روح و نفس است، نسبت داده می‌شود. مانند «فی قلوبهم مرض» (بقره/۱۰) و «اذ جائی ربه یقلب سلیم» (صافات/۸۴) و «انزل السکینه فی قلوب المؤمنین» (فتح/۴)

بحث

نگاه اجمالی به آیات قرآن نشان می‌دهد که سلامت روانی موضوعی مطرح و بنیادی است. از آنجا که انسان و حیات او از محورهای اساسی مباحث قرآن است این کتاب یک راهنمای اصولی برای زندگی، برای دست‌یابی به سلامتی به طور اعم و سلامت روانی به طور اخص می‌باشد به واقع کتابی را به سوی شما فرو فرستادیم که یاد شما در آن است. آیا نمی‌اندیشید؟ علم به کلیه حقایق در نزد خداست و اگر مبحث بهداشت روان، شاخه‌ای از علوم و معارف است به طور اکمل و صحیح آن نزد خداست و قرآن کلام صریح خداست (انبیاء/۱۰).

قرآن کریم با اشاره به آیه «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (رعد/۲۲) به سرچشمه همه کمالات و خوبی‌ها که در سایه سار آن انسان به آرامش دست می‌یابد اشاره می‌نماید، و نیز با بیان «ما اصاب من مصیبه فی الارض ولا فی انفسکم الا فی کتاب من قبل ان نبرأها ان ذلک علی الله یسیر؛ لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم والله لا یحب کل مختار فخور؛ هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما به شما نرسد مگر آنکه از آنکه آن را پدید آوردیم در کتابی است.»

این کار بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته‌است اندوهگین نشوید و به سبب آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خود پسند فخر فروشی را دوست ندارد. قرآن کریم با بیان این آیه به یکی از اصولی که روان‌شناسان امروزه به آن رسیده اند اشاره می‌نماید، و آن اصل عبارتست از اینکه «حوادث را آن طور که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همان طور قبولش کنید، زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن مصائب و بدبختی‌ها است و هدف آفرینش شما این بوده که شما دلبسته و اسیر زرق و برق این جهان نباشید. و دل بستگی به این گذرگاه، که نامش دنیا است، بزرگترین دشمن سعادت شما است (رحیم پور، ۱۳۸۲).

شرط رستگاری اخروی بهداشت روانی است روز جزاء آن روزی است که مال و فرزندان سودی نمی‌بخشد مگر آن کسی که با «قلب سلیم» نزد خدا آمده است. (شعراء/۸۹)
ای روان آرام به سوی پروردگار خود بازگرد در حالی که راضی و خشنود هستی و از تو رضایت و خشنودی وجود دارد و به جمع بندگان خاص و به بهشت من وارد شو. (فجر/۲۷-۳۰)
- قرآن فلسفه ایمان و هدف آن را (رشد عاطفی و عقلانی) معرفی می‌کند و خلاف آن را معادل عقب ماندگی عاطفی و عقلانی می‌داند. بندگان باید مرا اجابت کنند و به من ایمان آورند تا رشد یابند. (بقره/۱۸۷)
- سرشت انسان، الهی است و به پرستش نیاز دارد و نادیده گرفتن نیازهای سرشتی به سلامت روان صدمه می‌زند.
پیوسته رو به سوی دین پاک خدا داشته باش که انسان‌ها را بر آن سرشته است و خلقت خدا مبدل نخواهد شد. (روم/۳۰)

حتی دستوراتی مانند بخشش به دیگران هم دارای فلسفه بهداشت روان است.

آنانند که اموال خود را برای خشنودی خدا و تثبیت درون خویش انفاق می‌کنند. (بقره/۲۶۵)

یکی از مباحث اساسی و پایه‌ای بهداشت روان، بحث روان‌شناسی شخصیت است که تأکید بر آن بسیار است و قرآن نیز به صورت روشن و جامع به آن پرداخته است.

شخصیت در سه بعد ویژگی قابل بحث و بررسی است:

۱. ویژگی‌های شناختی شخصیت سالم از دیدگاه قرآن:

- اهل تعقل، تحلیل، و استنتاج منطقی است. «قل انما اعظکم بواحد ان تقوموا لله متنی و فرادی ثم تفکروا» (سبأ/۴۶)؛ «و یریکم ایاته لعلکم تعقلون» (بقره/۷۳)؛ «ان شر الدواب عندالله الصم البکم الذین لا یعقلون» (انفال/۲۲).

۲. ویژگی‌های عاطفی شخصیت سالم از دیدگاه قرآن:

شخصیت سالمی که مورد نظر قرآن کریم است شرط شاد بودن را نداشته مشکل نمی‌داند، اما در عین حال چیزی او را ذوق زده و مغرور نمی‌کند به عبارت دیگر از دست دادن و به دست آوردن، او را چندان دچار استرس نمی‌کند، افسردگی و اضطراب ندارد. (انعام/۴۸) از احساس امنیت و آرامش برخوردار است. (انعام/۸۲)

۳. ویژگی‌های رفتاری شخصیت سالم از دیدگاه قرآن:

رفتار وی با شناخت و عواطف او هماهنگی و سازگاری دارد، لذا دو رنگی، ریا و نفاق ندارد. رو راست و راست گو است. «لیجزی الله الصادقین بصدقهم» (احزاب/۲۴)؛ «یا ایها الذین امنوا لم تقولون ما لا تفعلون کبر مقتا عندالله ان تقولوا ما لا تفعلون» (صف/۲)؛ «یقولون بافواهم ما لیس فی قلوبهم والله اعلم بما ینکمون» (آل عمران/۱۶۷).

- 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 یَحْزَنُونَ؛ 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. «(مانده /۶۹). وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُونَ؛ (ما (فرستادگان [خود] را، جز مژده آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند. (انعام /۴۸)

نتیجه‌گیری

با مراجعه به آیات و روایات روشن می‌گردد که قرآن نسخه شفا بخش خدای سبحان برای بیماران روانی است «و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین» در آیات متعددی، از قرآن به عنوان شفا یاد شده، آن سان که گاه قرآن شفا دهنده دلها معرفی شده است «به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه هاست. و رهنمود برای گروندگان به خدا آمده است. قرآن به عنوان یک درمانگر و درمان خود را معرفی می‌کند و خدا را نیز به عنوان درمان و دارو بیان می‌دارد (یونس/۵۷). که بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی را درمان کرده و شفا می‌بخشد. با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (رعد/۲۸) قرآن و برنامه نورانی و حیات بخش آن، جامعه را به سوی سلامت سوق می‌دهد آموزه‌ی شفا جویی از قرآن کریم حقیقتی است که خداوند رحمان در متن قرآن بدان اشاره کرده است. خداوند در قالب آیات متعددی به سلامت فردی و اجتماعی و در عین حال بهداشت جسمی و روانی بشر اشاره کرده است، که توجه به آنها می‌تواند بهترین راه درمان و جامع ترین دستورالعمل بهداشتی در مقابله با آسیب‌های این چنینی باشد. شناخت هر چه بیشتر تأثیرات قرآن در سلامت روانی انسان‌ها می‌تواند ما را در شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان بیماری‌های روانی کمک کند. 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 پیشنهاد می‌شود. بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت جست‌وج کرد. شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. روانشناسان غربی نیز، در عصر حاضر پژوهش‌های وسیعی در خصوص مذهب با بهداشت روانی انجام داده و به نتایج مثبتی رسیده‌اند؛ از جمله اینکه آنها اذعان کرده‌اند عبادت و انجام اعمال دینی، سیر ایمنی در مقابل بیماری‌هاست. عمر دینداران طولانی تر و سیستم دفاعی بدن آنها قوی‌تر است؛ به گونه‌ای که کمتر از غیر مذهب یها در بیمارستان بستری می‌شوند.

منابع

• قرآن کریم

• جعفری، محمد تقی (۱۳۶۲). *تفسیر یرنهج البلاغه*. ج. اول. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

• شاملو، سعید (۱۳۷۸ ش). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد، چاپ سیزدهم.

• شعبانی، نب. (۳۷۱). *بررسی روش‌های تأمین تندرستی و بهداشت روانی*. مجله پیوند. ۱. ش. ۵۹. صص ۴۶-۴۰.

• صاعقی، سید مهدی (۱۳۸۲). *بهداشت روان در اسلام*. بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.

• طاهری، حبیب الله. (۱۳۸۸). *نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها*، قم: انتشارات زائر / آستانه مقدسه، ش. صص. ۶۸.

• غلامرضا، بهرامی و معنوی، عزالدین (۱۳۷۰). *فرهنگ لغات و اصطلاحات روان‌پزشکی و روانشناسی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، صص ۱۲۶.

• گنجی، حمزه (۱۳۷۸). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات ارسباران.

• معاضدی، کاظم و اسدی، عبدالله (۱۳۹۱). *بررسی روشهای حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم*. مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل دوره دوازدهم، شماره اول، بهار، صفحات ۸۵ الی ۹۶.

• میلانی، فر، بهروز (۱۳۷۳). *بهداشت روانی*. چاپ سوم، تهران: نشر قومس.

Mehdi.2477@yahoo.com

