



عوامل تهدیدگر سلامت روان و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و حدیث

علی احمد ناصح^۱، محسن اکبریپور^۲

۱. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه قم، ایران

Aliahmadnaseh@yahoo.com

۲. استادیار گروه علوم ورزشی، دانشگاه قم، ایران

چکیده

یکی از مباحث مهم در بحث سلامت روان توجه به عوامل تهدیدگر و راهکارهای مقابله با آن است، از آنجا که شناخت این عوامل و تلاش برای از بین بردن آنها در حقیقت نخستین گام مهم برای تامین سلامت روان محسوب می گردد در این مقاله که با روش توصیفی و تحلیلی و به شیوه کتابخانه ای با تکیه بر آیات و احادیث انجام گرفته به این بحث پرداخته شده است. با بررسی هایی که در متون آیات و احادیث و تجزیه و تحلیل آن انجام گرفته این نتیجه به دست آمده که مهمترین عوامل تهدیدگر سلامت روان از دیدگاه قرآن و احادیث عبارتند از: فشار روانی (استرس)، نگرانی و اضطراب، هیجانات ناشی از خشم و غضب، احساس ناامنی، ناامیدی، حس حسادت، افسردگی، کینه توزی، عجله و شتابزدگی، بدگمانی، بیکاری، حرص و ولع، بی برنامه‌گی و نداشتن نظم در زندگی و ... برای مقابله با موارد فوق در آیات و روایات راه حل هایی نیز ارائه گردیده که برخی از آنها عبارتند از: تقویت ایمان به خدا و توجه به قدرت لایتناهی او، تلاش جهت اصلاح نگرش به زندگی، واقع بینی، سرگرم شدن به کارهای مفید، دعا و نیایش، نظم و برنامه ریزی، معاشرت اجتماعی و ارتباط سازنده با دیگران، جبران کاستی ها، کنترل خشم و غضب و در یک جمله: پذیرش و تن دادن به ولایت الهی و عمل به لوازم آن در همه ابعاد زندگی فردی و جمعی. کلمات کلیدی: سلامت روان، عوامل تهدید کننده، راهکارها، قرآن و حدیث.



مقدمه

از آنجا که برای مقابله با عوامل تهدیدگر سلامت روان نخستین گام شناخت این عوامل است و تا نسبت به آن‌ها آگاهی کامل وجود نداشته باشد، امکان پیشگیری از ابتلا و در صورت ابتلا، امکان از بین بردن آثار شوم و درمان واقعی آن وجود ندارد؛ لذا توجه و شناخت این عوامل از اهمیت خاصی برخوردار بوده و ضرورتی اجتناب ناپذیر است. اهمیت توجه به این عوامل به قدری است که به جرأت می‌توان گفت: بدون شناخت و آگاهی کافی نسبت به آن‌ها امکان رهایی از آثار وخیم آن ناممکن می‌نماید؛ چرا که میان واکنش افراد نسبت به این عوامل و سطح دانش و آگاهی آنان نسبت به آن‌ها رابطه‌ای مستقیم وجود دارد.

به این معنا که واکنش‌ها و تلاش‌ها در مقابل این عوامل به ارزشیابی شناختی او از این عوامل و درجه‌ی آگاهی از آن‌ها بستگی دارد.

براین اساس می‌گوئیم، در آموزه‌های تربیتی قرآن و احادیث بر شناخت عوامل مخرب و تهدیدگر سلامت روان توجه کافی مبذول گشته و بر آن تأکید شده است. چرا که هرگونه تلاش برای تأمین سلامت روان بدون آگاهی و شناخت کافی نسبت به عوامل تهدیدگر آن تلاشی بی‌نتیجه خواهد بود.

در پایان این مقدمه جهت ورود به بحث توجه به دو نکته ضروری می‌نماید:

۱- عوامل تهدیدگر سلامت روان، که در این مقاله مورد بحث قرار گرفته است مانند: خود سلامت روان و نیز بیماری‌های روانی از نگاه قرآن و حدیث حوزه‌ای وسیع‌تر از روان‌شناسی داشته و گستره‌ی بیشتری را شامل می‌گردد. توضیح اینکه انسان از دیدگاه قرآن و احادیث دارای دو ساحت و دو وجهه است. یک وجهه خاکی، ملکی و زمینی و وجهه‌ی دیگر که افلاکی، آسمانی و ملکوتی است. جسم او خاکی و از اینرو دارای نیازهای مادی است ولی جان و روان او ملکوتی و آسمانی و دارای نیازهایی متعالی است. از دیدگاه قرآن و حدیث، شناخت انسان و روح و روان او و نیز نیازها و انگیزه‌هایش در صورتی کامل و واقع‌بینانه خواهد بود که به هر دو وجهه از توجه شود؛ و سلامت روان او آنگاه تأمین می‌گردد که در اندیشه رفتار و همه‌ی ساحت‌های وجودی او اعتدال و توازن به وجود آید و در یک جمله سلامت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث به این معنی است که: فرد در مسیر رشد جسمی و روانی قرار گرفته و موانع رشد و تکامل را از سر راه خود برداشته و نیازهای جسمی و روانی را در حد معقول و منطقی و در چهارچوب دستورات شرع تأمین کند و هر چیز که این توازن و تعادل را تهدید کند در آیات و احادیث از او به عنوان عاملی مخرب و تهدیدگر یاد می‌شود؛ درحالی که ممکن است این عامل در روان‌شناسی اصلاً تهدیدی به حساب نیاید و ...

۲- چون پرداختن به همه‌ی عوامل تهدیدگر ظرفیتی فراتر از یک مقاله را می‌طلبد به ناچار ضمن برشمردن مهم‌ترین آن‌ها، فقط سه عامل را مورد بحث قرار داده و سخن پیرامون بقیه را به مجالی دیگر موکول می‌نمائیم.

اینک عوامل: بررسی و دقت در آیات و احادیث نشان می‌دهد که عواملی چون احساس ناامنی، اضطراب و نگرانی، هیجانات ناشی از خشم و غضب، افسردگی، ترس و وحشت، ناامیدی، حس حسادت، بی‌گمانی و سوءظن، بی‌نظمی در امور زندگی، حرص و ولع، کینه‌توزی و عداوت و دشمنی و ... می‌توانند تهدیدگر سلامت روان و برهم‌زننده‌ی تعادل و توازن در اندیشه و رفتار آدمی باشند.



براین اساس در آیات و احادیث به جای مانده از معصومان (ع) جهت پیشگیری از ابتلاء به این عوامل و رهایی از عواقب شوم آن هشدارها و دستوراتی بس ارزنده و کارساز وجود دارد. آنچه در ذیل آورده می‌شود؛ تبیین سه عامل از عوامل فوق است

۱- اضطراب و نگرانی

یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روان، دلهره و اضطراب است که در زندگی بشری از بلاهای بزرگ و از آفات طاقت-فرسا و جانکاه به شمار می‌رود. این بیماری خطرناک که از آن گاهی به عنوان دلهره و دلواپسی و گاهی نیز به عنوان تشویش خاطر یاد می‌شود، عوارض رنج‌آوری در بر دارد و ناراحتی‌های جسمی و روانی فراوان به بار می‌آورد. در اهمیت این عامل همین بس که گفته‌اند: به هنگام بروز بعضی از بیماری‌های واگیردار همچون وبا، از هر ده نفر که ظاهراً به علت وبا می‌میرند مرگ اکثر آنها به علت نگرانی و ترس است و تنها اقلیتی از آنها حقیقتاً به خاطر ابتلا به بیماری از بین می‌روند (۳).

دو نوع نگرانی:

این نکته قابل ذکر است که نوعاً نگرانی‌ها بر دو گونه‌اند، برخی نگرانی‌ها بجا و عاقلانه و برخی دیگر نابجا و تخیلی است. نگرانی عاقلانه در زندگی بشر یک امر طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است و منشأ آن احساس خطر واقعی است. افراد عاقل در پیش آمدها و حوادث ناگوار نمی‌توانند بی تفاوت و خالی از تشویش باشند، ولی نگرانی موهوم چیزی جز ساخته ذهن بشر نبوده و سرچشمه آن تصوّر و تخیل خطرات وهمی و غیرواقعی است. به عنوان مثال اضطراب مادر موسی وقتی نوزادش را به دریا افکند و از سرنوشت او نگران بود، مخصوصاً با توجه به احساسات و عواطف مادری امری طبیعی و معقول بود که خداوند متعال آن را رفع کرده و آرامش را بر دل او مسلط ساخت.

قرآن در این زمینه چنین می‌فرماید: «و أوحینا إلی أمّ موسی أن أرضعیه فإذا خفتِ علیه فألقیه فی الیمّ و لا تخافی و لا تحزنی إنا رادّوه إلیک و جاعلوه من المرسلین. و أصبحَ فؤادُ أمّ موسی فارغاً إن کادت لتبدي به لولا أن ربّنا علی قلبها لتکونَ من المؤمنین». (قصص، ۷ و ۱۰) (۱)

«ما به مادر موسی الهام کردیم که او را شیر ده و هنگامی که بر او ترسیدی وی را در بالای نیل) بیفکن و نترس و غمگین مباش که ما او را به تو باز می‌گردانیم و او را از رسولان قرار می‌دهیم... (سرانجام) قلب مادر موسی از همه چیز (جز یاد فرزندش) تهی گشت، و اگر دل او را (به وسیله ایمان و امید) محکم نکرده بودیم نزدیک بود مطلب را افشا کند!»

از این آیه بر می‌آید که مادر موسی با این که با تضمین الهی نسبت به امنیت و سلامت موسی (علیه السلام) همراه بوده ولی در عین حال شدت عواطف مادری او را در معرض اضطراب و نگرانی از سرنوشت طفل خردسالش قرار داده است. و لذا نزدیک بود جریان را افشا نماید ولی مورد عنایت خداوند قرار گرفت و او را طمأنینه بخشید و بی‌قراریش از بین رفت.

و یا مثلاً اضطراب حضرت مریم (علیها السلام) آن گاه که به صورت غیرطبیعی باردار شد، منشأ منطقی و عقلایی داشت. این گونه اضطراب‌ها طبیعی بوده و از موضوع بحث ما خارج است و اصولاً اضطراب در اصطلاح علمی به آن نوع دلهره و دلواپسی اطلاق می‌شود که منشأ آن معلوم نباشد به این معنی که منشأ منطقی نداشته باشد.



در تعریف اضطراب گفته‌اند: «اضطراب = anxiety، یک نوع نگرانی و تشویش شدید درونی است که منبع آن معلوم و مشخص نباشد» (۶).

در فرهنگ جامع روانشناسی نیز چنین آمده است «اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوپسی است که با یک یا چند تا از احساس‌های جسمی همراه می‌گردد. مثل احساس تو خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، طپش قلب، تعریق، سردرد، میل جبری ناگهانی برای دفع ادرار، بی‌قراری و میل برای حرکت نیز از علائم شایع آن است» (۵).

اضطراب ناشی از نگرانی‌های موهوم: افرادی که اسیر وهم و تخیلند اغلب ضمیری آشفته و بر اثر نگرانی‌های موهوم ناآرام و بی‌قرارند اینان برای هر قسمت از زندگی، دور نمای وحشتناکی در ذهن خود می‌سازند و با تخیلات، آتش نگرانی را در دل می‌افروزند. متأسفانه منشأ اغلب نگرانی‌ها از این نوع بوده و افراد بی‌جهت خویشتن را گرفتار رنج روحی می‌سازند.

یکی از محققان در بررسی آماری از علل و عوامل نگرانی می‌نویسد: «وقتی علل اضطراب خاطر را بر روی کاغذ بیاوریم ملاحظه می‌کنیم که به طور عموم غالب آنها مبهم، نامشخص و بی‌اهمیت است. ترازنامه آشفته‌گی‌ها و نگرانی‌های ما در بیشتر حالات چنین تنظیم می‌شود: ۴۰ درصد مصیبت‌هایی که هرگز پیش نخواهد آمد، ۳۰ درصد مربوط به غم‌های گذشته و آینده است که غمگساری همه جهانیان تغییری در آنها نخواهد داد، ۱۲ درصد هراس بی‌اساس برای از دست رفتن سلامتی است، ۱۰ درصد موضوع‌های جزئی و بی‌اهمیت است، ۸ درصد ممکن است مایه تشویش و اضطراب باشد» (۱۲).

عکس العمل متفاوت افراد در برابر رویدادها

گاهی بصورت خواسته و یا ناخواسته حوادث مختلفی در زندگی اتفاق می‌افتد که چه بسا موجب تشویش خاطر و نگرانی می‌شود و افراد در برابر این گونه رویدادها سه دسته‌اند:

۱- برخی از قوت روحی و قدرت اراده والایی برخوردارند و با این که از پیش آمد ناگواری‌ها رنج می‌برند اما خود را نمی‌بازند، مغلوب حادثه واقع نمی‌شوند، فشار روحی ناشی از مصیبت را تحمل می‌نمایند و با عزمی راسخ تدریجاً بر وضعیت پیش آمده پیروز می‌شوند، و علی‌رغم مشکلات پیش آمده عقل و درایت و دور اندیشی را از دست نمی‌دهند بلکه برای جبران مافات برنامه‌ریزی کرده و خود را از وضعیت بحرانی خارج می‌سازند.

۲- دسته‌ای دیگر از قدرت روحی متوسطی برخوردارند، صبر و خویشتن داری در حد متوسطی دارند و لذا نه جزع و بی‌تابی می‌کنند و نه آرامش فکر و قرار خاطر دارند، هر چند در ظاهر آرام به نظر می‌رسند ولی در باطن آشفته و پریشان هستند و نمی‌توانند خود را از نگرانی درونی و رنج روحی آزاد سازند.

۳- دسته سوم روحیه‌ای ضعیف و اراده‌ای ناتوان دارند، ظرفیتشان کم و از حادثه‌ای که روی داده به شدت صدمه روحی می‌خورند. شخصیتشان سرکوب شده و قدرت تعقل و تصمیم را از دست می‌دهند، واقعیت‌های زندگی را فراموش می‌کنند و به دنیای اوهام و تخیلات پناه می‌برند.

این گونه افراد گاهی به حوادث گذشته و رویدادی که اتفاق افتاده می‌اندیشند و خسارات وارد شده را به یاد آورده و غرق در اندوه و تأسف می‌شوند، و گاهی در اطراف آینده فکر می‌کنند و با بزرگنمایی جریان اتفاق افتاده، دورنمایی تاریک از آینده را در ذهن خود مجسم نموده و دچار وحشت و اضطراب می‌شوند و همین باعث می‌شود که خواب و



آسایش و قرار و آرامش را از خود سلب و شب و روز را با نگرانی و تشویش بگذرانند و رفته رفته مزاجشان رو به تحلیل رفته و سلامتشان مختل می‌شود.

منشأ دلهره و نگرانی‌ها: عوامل مختلفی برای ایجاد نگرانی در دل انسان وجود دارد:

- ۱- گاهی عامل این گونه حالات روانی، ترس از آینده تاریک و مبهمی است که در برابر انسان خودنمایی می‌کند. می‌ترسد از این که بعد از مدت‌ها کار و تلاش، که توانسته زندگی مرتب و خوش و آرامی را فراهم کند از دست برود، یا نگران این است که جنگی اتفاق بیافتد و او در چنگال دشمن اسیر شود و یا احتمال می‌دهد دچار ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی بشود و همه اینها آدمی را رنج می‌دهد.
- ۲- گاهی منشأ نگرانی، ترس از گذشته خود و اشتباهات و لغزش‌هایی است که مرتکب شده است. وقتی به یاد می‌آورد که در اثر ندانم‌کاری‌ها و غفلت‌ها، چه کوتاهی‌هایی کرده است، مضطرب و نگران می‌شود و احتمال می‌دهد خوشبختی خود و عده‌ای دیگر را به خطر انداخته باشد.
- ۳- ضعف و ناتوانی در برابر عوامل طبیعی و گاه در برابر دشمنان خارجی عامل دیگری است که انسان را دچار اضطراب و نگرانی ساخته و نمی‌داند که چگونه خود را حفظ کند.
- ۴- دنیاپرستی و دل‌بستگی شدید به زرق و برق دنیا و گرفتار شدن به هوس افزون طلبی نیز عامل دیگری است که انسان را دچار اضطراب و نگرانی می‌کند و پیوسته فکر و ذهن او را مشغول می‌دارد.
- ۵- یک عامل مؤثر دیگر در این زمینه احساس پوچی در زندگی و بی‌هدف دانستن آن است. انسان‌هایی از این قبیل از زندگی و تلاش خود دلسرد و مأیوس شده و به حادث‌ترین اختلالات روانی از نوع افسردگی دچار می‌شوند.
- ۶- و بالاخره آخرین عامل ایجاد کننده نگرانی، داشتن روحیه و خصلت‌های منفی از نوع سوء ظن و بدبینی و حس توهمات بی‌جا است که برخی به آن دچار می‌شوند. این گونه افراد توان همگرایی با اطرافیان و افراد جامعه را پیدا نمی‌کنند و همواره نگران این هستند که افراد جامعه قصد بدی در حقشان داشته و در صدد ضربه زدن به آنها باشند و لذا بر هیچ کس نمی‌توانند اعتماد کنند.

درمان دلهره و نگرانی‌ها با نسخه قرآنی

همان گونه که ذکر شد دلهره و نگرانی علل و عوامل مختلفی برای پیدایش خود دارد که باید آنها را شناخت و از ریشه خشکاند آموزه‌های قرآنی بر این اصل مبتنی است که باید اولاً معرفت و ساختار فکری فرد را اصلاح کرد و باورهای او را مطابق با واقعیت‌های مسلم نظام هستی پرورش داد، حقیقت این است که انسان در نظام هستی موجودی رها شده نیست بلکه او را مدبری دانا و توانا زیر نظر دارد و او در ادامه حیات خود، وابستگی تمام به آن مبدأ دارد.

«إِنَّ اللَّهَ لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَمَا لَكُمْ مِّنْ دُونِ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا نَصِيرٍ».

(توبه، آیه ۱۱۶؛ مریم، آیه ۶۵)

(حکومت آسمان‌ها و زمین تنها از آن خداست، زنده می‌کند، می‌میراند و جز خدا ولی و یآوری ندارد)

ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند مهربان و رحیم، خدایی که همواره کفالت بندگان خود را برعهده دارد، می‌تواند نگرانی و اضطراب را نسبت به آینده و مشکلات احتمالی را از میان ببرد.



قرآن در آیات متعددی بر اصل توکل و ایجاد اعتماد به خدا در بندگان تکیه کرده و می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ». (سوره طلاق، آیه ۳) و باز می‌فرماید: «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْعَزِيزِ الرَّحِيمِ». (سوره شعراء، آیه ۲۱۷) و در جای دیگری می‌فرماید: «وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا». (سوره احزاب، آیه ۳)

دقت در مفهوم آیات فوق کافی است که اعتماد و توکل بنده بر خداوند را تقویت کند زیرا بر خدایی دل می‌بندد و از او نیرو می‌گیرد که کفایت می‌کند، چرا که او علم مطلق و قدرت مطلقه و غنای مطلق دارد، او عزت و قدرت برتری دارد که نفوذ ناپذیر است و نیز از رحمت و رأفت وسیعی برخوردار است. وقتی انسان از چنین پشتوانه قوی و قابل اعتمادی برخوردار باشد که از هیچ حمایتی فروگذار نمی‌کند، چرا باید نگران آینده و مشکلات احتمالی آن باشد؟!

آری، بندگان مؤمن به خدا و حمایت او دلشان آرام و از هر گونه دلهره و نگرانی در امانند «الا بذکر الله تطمئن القلوب» (دل آرام گیرد با یاد خدای).

و اما نگرانی و دلهره ناشی از جهت عملکرد گذشته و کوتاهی‌ها و اشتباهات آن، با توجه به اصل رحمت و مغفرت و عفو و توبه پذیری خداوند، قابل رفع و نویده دهنده و آرام بخش است.

«قل یا عبادى الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ».
(زمر، ۵۳)

(بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید و از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است).

و اما نگرانی ناشی از جهت احساس ضعف و ناتوانی در برابر عوامل طبیعی و نیز دشمنان داخلی و خارجی، برای شخصی که به قدرت الهی متکی و او را پشتیبان خود می‌داند به راحتی قابل رفع است و آیات مربوط به لزوم توکل بر خداوند دلیل این ادعا است.

و اما دلهره و نگرانی ناشی از دنیا پرستی و دلبستگی شدید به مادیات که روحیه افزون طلبی را تشدید و به خاطر ناکامی‌های احتمالی او را پیوسته دچار اضطراب و تشویش خاطر می‌سازد، برای انسان‌هایی که با منطق قرآن آشنا و به وعده‌های الهی دلبسته‌اند خطری جدی برای سلامت روحی و بهداشت روانی آنها محسوب نمی‌شود. چه این که اینان اولاً همه چیز را از آن خدا می‌دانند و از او می‌خواهند و ثانیاً دلبستگی‌شان به محبت الهی و یاد مداوم پروردگار، عطش افزون طلبی آنها به مادیات دنیا را فروکش کرده و به جای تپش و تنش، آرامش می‌بخشد.

و اما عامل دیگر که به عنوان احساس پوچی و بی‌هدف بودن در زندگی از آن یاد شده مشکلی است فرا روی انسان‌هایی که همه چیز را از نظر منافع مادی دنیا می‌نگرند و اما خدا باورانی که اهداف متعالی را برای آفرینش خود و زندگی در دنیا، ترسیم و دنبال می‌کنند با چنین معضلی مواجه نمی‌شوند، تار و پود وجودی آن‌ها را عشق به کمال و رسیدن به سرچشمه آن و آرمیدن در جوار رحمتش فرا گرفته است. تاریخ سراغ ندارد که از میان کسانی که حقیقتاً مؤمن به خدا بوده‌اند، کسی در زندگی خود احساس پوچی و بی‌هدفی کرده باشد.

و اما آخرین عامل یعنی داشتن روحیه بدبینی و منفی‌نگری نسبت به همه شخص و همه چیز با توجه به اصول تربیتی قرآن که پیروان خود را برادر و پشتیبان یکدیگر می‌خواند، برطرف می‌شود. قرآن در این زمینه می‌فرماید:

«يا أيها الذين آمنوا إجتنبوا كثيراً من الظنِّ إنَّ بعضَ الظنِّ إثمٌ و لا تجسسوا و لا یغتب بعضکم بعضاً أیحبُّ أحدکم أن یأکل لحم أخیه میتاً فکرموه و اتقوا الله إنَّ الله توابٌ رحیم».(حجرات، آیه ۱۲)



(ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است و هرگز (در کار دیگران) تجسس نکنید و هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند آیا کسی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد؟ (یقیناً) همه شما از این امر کراهت دارید تقوای الهی پیشه کنید که خداوند توبه پذیر و مهربان است.

۲- احساس ناامنی

محرومیت و احساس ناامنی طولانی و یا دائمی، فرد را درحالت هیجان مداوم نگه می‌دارد و به تدریج منجر به ناراحتی-های جسمی و روانی می‌شود. درچنین حالتی که قوای جسمانی در اثر تهییج دائمی به تحلیل می‌رود وظایف روانی نیز مختل می‌شود.

احساس امنیت یکی از نیازهای اصلی بشر است که فقدان آن مشکلات فراوانی می‌تواند فراهم سازد. برای اینکه فرد با بیماری شدید روحی روبرو نشود باید در محیطی آرام و شرائطی مناسب که آرامش وی را تأمین کند بسر برد، وجود این احساس مثبت مخصوصاً برای کودک نقش حیاتی دارد. او باید احساس کند که اطرافیان مخصوصاً پدر و مادر او را دوست دارند، آنها سپر بلای او در برابر ناملایمات روزگار خواهند بود و برای او منبع خوش و ایمنی، از جهت تأمین رضایت جسمی و روحی هستند. و حتی کودک نیاز دارد که احساس کند پدر و مادر نیز یکدیگر را دوست دارند و نباید احساس ایمنی او در اثر کشمکش‌های داخلی، دچار تردید و تزلزل شود.

در روایات اسلامی با توجه به اهمیت بالای احساس ایمنی در فرزندان، سفارشهای مؤکّدی برای برقراری عدالت و نفی هر گونه رفتار تبعیض‌آمیز بعمل آمده است. رسول گرامی اسلام (ص) می‌فرماید: «از خدا بترسید و عدالت را در میان فرزندان رعایت کنید» (۱۷).

نیز از آن حضرت روایت شده است: «خداوند دوست دارد حتّی در بوسیدن، بین فرزندان خود عدالت را مراعات کنید» (۱۷).

و از امیر مؤمنان علی علیه السلام روایت شده است که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) مردی را دیدند یکی از دو فرزندش را مورد محبت قرار داده و او را بوسید ولی دومی را نبوسید، آنگاه پیامبر صدای اعتراض را بلند کرده و فرمود: «چرا بینشان مساوات را برقرار نکردی؟» (۱۷).

اینگونه دقت نظرها نشان دهنده اهمیت احساس ایمنی در تأمین بهداشت روانی کودکان است.

راه کار قرآن برای تأمین احساس امنیت کودک: یکی از منابع احساس ایمنی در کودکان، شیرخوردن آنان از سینه مادران است زیرا نزدیکی جسمی و روانی نوزاد به مادر در او ایجاد آرامش می‌کند. این مطلب بواسطه تحقیقات علمی برخی از روانشناسان به اثبات رسیده است، دو روان‌شناس مشهور به نام «ماسلو» و «کسler» تحقیقی در مورد «رابطه میان احساس ایمنی کودک و مدت شیرخوردن از پستان مادر» انجام دادند و متوجه شدند آن دسته از نوزادانی که بیشتر از یک سال شیر مادر خورده بودند نسبت به نوزادانی که به هیچ وجه از پستان مادر شیر نخورده بودند از احساس ایمنی بیشتری برخوردار بودند (۱۶).

بر اساس همین اهمیت بالای تأمین بهداشت روانی کودک و نیز تأثیر شیرخوردن از مادر بر روی سلامت روان اوست که قرآن این مسأله را مورد توجه قرار داده و می‌فرماید: «و الوالدات یرضعن أولادهنّ حولین کاملین لمن أراد أن یتّم الرضاعة...» (بقره ۲۳۳) (۱).



«مادران فرزندان خود را در دو سال تمام شیر می‌دهند (این) برای کسی است که بخواهد دوران شیرخوارگی را تکمیل کند...»

در روایات اسلامی نیز تأکید فراوانی بر اهمیت شیر مادر شده است از جمله در روایتی امام صادق (علیه السلام) از جد بزرگوارشان امیر مؤمنان (علیه السلام) نقل می‌کند: «ما من لبن رَضَعَ به الصبیُّ اَعْظَمَ بَرَکَةً علیه من لَبَنِ اُمِّه» (۴). «هیچ شیری برای کودک به پایه شیر مادر از جهت آثار و برکات نمی‌رسد.»

۳- افسردگی

یکی دیگر از عوامل مهمی که بهداشت روان در معرض آسیب جدی قرار می‌دهد افسردگی است. افسردگی یک اختلال خلق و عاطفه و همراه با غم است که بیمار را دچار کاهش علاقه و عدم لذت بردن از اکثر یا بلکه از همه فعالیت‌ها و سرگرمی‌های روزمره زندگی می‌نماید. این اختلال همراه با علائم افسردگی است. خصوصیت عمده افسردگی تغییر در خلق است که شامل یک احساس غمگینی از ناامیدی خفیف گرفته تا احساس یأس شدید می‌باشد. این تغییر خلق برای روزها، هفته‌ها، ماهها بلکه ممکن است سالها ادامه یابد. همراه این تغییر خلق، تغییرات مشخصی در رفتار نگرش و تفکر، کارائی و اعمال فیزیولوژیک وجود دارد. این تعریف توسط «لانکاستر» بعمل آمده است (۱۱).

افسردگی گاهی به عنوان یک حالت زودگذر و ناپایدار برای بیشتر افراد روی می‌دهد که خیلی جای نگرانی نیست زیرا احساسات افراد همیشه یکنواخت نیست گاهی اندکی بالا و گاهی اندکی پائین است. تغییراتی در خلیات و روحيات ما پیش می‌آید که تابع عوامل مختلف درونی و بیرونی است. نگرانی وقتی است که افسردگی حالت مزمن پیدا کند و شخص بکلی احساس ارزشمند بودن خود را از دست بدهد و کاملاً از موفقیت خود در حال و آینده ناامید بشود. اینجاست که حتی از ایجاد تغییر در شرایط زندگی و محیطی هم اثر مثبت و پایداری احساس نمی‌کند و از هیچ فعالیت و سرگرمی لذت نمی‌برد و به اصطلاح از زندگی سیر می‌شود و کاملاً سرخورده و مأیوس می‌گردد.

در توصیف افسردگی به عنوان یک بیماری روانی گفته‌اند:

«در اثر افسردگی، بیمار در گوشه‌ای نشسته و بسیار اندوهگین و بی‌حوصله به نظر می‌رسد و گاهی از لحاظ انرژی و کنش‌های جسمی و روانی دچار ضعف و سستی شده و رابطه خود را با مرکز فرماندهی اعصاب قطع می‌کند. این نوع بیماری ریشه روانی دارد و چون روان او بیمار شده فعالیت جسمی و بدنی خود را از دست می‌دهد. همیشه احساس خستگی می‌کند، قسمت مهمی از عادات و غرائز او ناتوان می‌شود و مخصوصاً حافظه خود را از دست می‌دهد.»

نشانه‌های افسردگی

از جمله علائم افسردگی می‌توان در خود فرو رفتگی، اندوه بسیار عمیق، از دست دادن حالات عاطفی، احساس گناه و سرزنش خود، آشفتگی فکری، حساسیت‌ها و چه بسا عوارض جسمی مانند سوء هاضمه، دردهای مبهم قلبی، سطحی شدن خواب، بی‌رغبتی به فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها و مانند آن اشاره کرد.

یک فرد افسرده حداقل سه علامت از علائم زیر را دارا می‌باشد:

کم خوابی، احساس بی‌کفایتی، کاهش قدرت تفکر، بی‌علاقگی، منفی بافی یا طرز تفکر منفی، افکار خودکشی، احساس خستگی، کناره‌گیری از جمع، خشم و گریه (۱۱).



افسردگی در آئینه قرآن و حدیث

افسردگی را می‌توان در متون اسلامی مترادف با «حزن» شدید دانست که اغلب به علت ضعف پایگاه ایمانی و به جهت از دست دادن مواهب مادی، شخص دچار آن می‌شود، البته اندوهی که شدید بوده و چه بسا با ناامیدی همراه می‌باشد. راجب در تفسیر واژه «حزن» می‌نویسد: «حزن حالت خشن و ناگوار روان آدمی است که بخاطر وجود غم و اندوه پدید می‌آید و حالتی متضاد با فرح و شادمانی است» (۱۰).

گفتنی است که حزن از نگاه متون اسلامی بر دو گونه است: حزن ممدوح و حزن مذموم، برخی از انواع اندوه‌ها که در اثر احساس خسران معنوی و در رابطه با از دست دادن موقعیت مناسب نزد خدایتعالی، روی می‌دهد می‌تواند «حزن ممدوح» تلقی شده و مورد تشویق قرار گیرد، اینگونه اندوه‌ها مخصوص بندگان عارف خداست.

از امام زین العابدین علیه السلام روایت شده است:

«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ كُلَّ قَلْبٍ حَزِينٍ» (۱۵)

«و خداوند (متعال) هر دل محزونی را دوست می‌دارد.»

و از امام صادق علیه السلام نیز نقل گردیده است:

«الْحُزْنُ مِنْ شِعَارِ الْعَارِفِينَ لِكَثْرَةِ وَّارِدَاتِ الْغَيْبِ عَلَى أَسْرَارِهِمْ... وَ لَوْ حُجِبَ الْحُزْنُ عَنْ قُلُوبِ الْعَارِفِينَ سَاعَةً لَأَسْتَغَاثُوا، وَ لَوْ وُضِعَ فِي قُلُوبِ غَيْرِهِمْ لَأَسْتَكَرُّوه» (۱۸)

«غم و اندوه به منزله جامه زیرپوش عارفان است زیرا کثرت و اردت غیبی و مشاهدات ملکوتی که بر دل و درونشان می‌تابد آنها را به تفکر بیشتر و حزن افزونتر وا می‌دارد... و اگر ساعتی حزن از دل عارفان دریغ گردد ناله و فریادشان بلند می‌شود، و اگر بر دل غیر آنها فرو بریزد از آن متنفر و گریزان می‌شوند»

نوع دوم از حزن که مذموم شناخته می‌شود و به عنوان یک تهدید از آن یاد می‌کنیم اندوهی است که در اثر فقدان یکی از موهبت‌های الهی و نعم مادی روی می‌دهد و این ناشی از ضعف شناخت نسبت به حقایق جهان هستی، تدبیر مبدأ عالم و نسبت به جایگاه دنیا و امکانات آن و نیز ناشی از ضعف باورهای دینی و یا ضعف در ساختار شخصیتی و بی-صبری اوست.

وقتی شخص وابستگی و دلبستگی شدید به دنیا و تعلقات آن پیدا می‌کند، آن وقت بخاطر از دست دادن آن، سخت متأثر می‌شود و روحیه خود را می‌بازد و غم سنگینی بر دل او سایه می‌افکند.

حال ممکن است چیزی که از دست داده مال دنیا، مقام و موقعیت سیاسی، و یا شهرت اجتماعی و یا حتی دوست و یا عزیزی از خویشاوندانش باشد. و هر کدام از اینها باشد، به تناسب وابستگی فرد به اینها، خلایق را در دل او ایجاد می‌کند و فرد را به واکنش عاطفی وا می‌دارد و آن حالت انفعالی که در وجود فرد ظاهر می‌شود از آن به عنوان «حزن» یا افسردگی یاد می‌شود.

قرآن برای جلوگیری از ابتلاء مومنان به این حالت در مقام اصلاح و نیز بالا بردن آستانه تحمل آنها به هنگام برخورد با شدائد و سختی‌ها می‌فرماید:

«مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَ لَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ. لِكَيْلَا تَأْسُوا عَلَى مَفَاتِكُمْ وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید ۲۲-۲۳)



«هیچ مصیبتی (ناخواسته) نه در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است، و این امر برای خدا آسان است. این بخاطر آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است دل‌بسته و شادمان نباشید. و خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد.»

بنابراین افرادی که بخداوند و حکمت و رحمت واسعة او ایمان دارند به غیر او دل نمی‌بندند و بخاطر نیل به حطام دنیوی خود را گم نمی‌کنند و به غرور دچار نمی‌شوند و نیز بخاطر فقدان آن زانوی غم در بغل نمی‌گیرد و افسردگی پیدا نمی‌کنند. آنها عمیقاً بر این باورند که هر چه هست از ناحیه خداوند است و همه چیز در دست اوست همه افعال او نیز عین حکمت و مصلحت است.

و این در حالی است که قرآن وضعیت افراد بریده از خدا را اینگونه وصف می‌کند:

«و لئن أذقنا الانسانَ منّا رحمةً ثُمَّ نزعناها مِنْهُ إِنَّهُ لَيُؤْسُ كَفُورٌ» (هود، آیه ۹)

«و اگر از جانب خویش نعمتی به انسان بچشانمی سپس آن را از او بگیریم بسیار نومید و ناسپاس خواهد بود»

و در جای دیگری می‌فرماید:

«لَا يَسْأَمُ الْاِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَ إِن مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَؤُوسٌ قَنُوطٌ» (فصلت، آیه ۴۹)

«انسان هرگز از تقاضای نیکی (و نعمت) خسته نمی‌شود و هر گاه شرّ و بدی به او رسد بسیار مأیوس و ناامید می‌شود»
بنابراین بروز این وضعیت ناامیدی و سرخوردگی بدنبال ناکامی از رسیدن به خواسته‌های مادی و یا اصابت هر گونه بدی و مصیبت بر او، بیانگر افسردگی در چهره آنهاست.

افسردگی در آئینه روایات:

در روایات اسلامی مطالب قابل توجهی در مورد افسردگی دیده می‌شود:

۱- غم و اندوه یک بیماری تلقی شده است:

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الأحزانُ أسقامُ القلوبِ كما أن الأمراضَ أسقامُ الأبدان» (۱۷)

«(عادت کردن به) غصه‌ها (موجب) بیماری روح می‌شود، همانگونه که امراض جسمانی (موجب) بیماری بدن‌ها می‌گردد»

از امام علی علیه السلام روایت شده است: «الغَمُّ مَرَضُ النَّفْسِ» (۸)

«(عادت به) غصه خوردن موجب بیماری روح می‌شود.» و «الهِمُّ يُذِيبُ الْجَسَدَ» (۸)

«غم و اندوه بدن را آب می‌کند»

و «وَمَنْ كَثُرَ هَمُّهُ سَقُمَ بَدَنُهُ» (۸)

«کسی که زیاد غصه بخورد بدنش مریض می‌شود»

عوامل افسردگی از نگاه روایات:

۱- دنیا طلبی و دل‌بستگی به دنیا

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الرغبةُ في الدنيا تُورثُ الغمَّ و الحزنَ» (۷)

«میل و گرایش به دنیا و دل‌بستگی به آن اندوه و تأسف و حزن و اندوه را به ارمغان می‌آورد»

۲- آزمندی نسبت به مال مردم



از رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است: «مَنْ نَظَرَ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ طَالَ حُزْنُهُ وَ دَامَ أَسْفُهُ» (۹)

«کسی که چشم به دست مردم بدوزد به اندوه طولانی و افسردگی شدید مبتلا شده و همیشه تاسف خورده و حسرت به دلش می ماند»

۳- تمایلات هوس آلود

از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) روایت شده است: «رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةٌ تُورِثُ حَزْناً طَوِيلاً» (۱۴)

«چه بسا شهوت رانی یک ساعت موجب غم و اندوه طولانی بشود»

بررسی‌ها نشان می‌دهد یکی از عوامل مهم که موجب افسردگی است، احساس شکست در رسیدن به معشوق و ناکامی در این امر است. بنابراین دور از واقعیت نخواهد بود اگر بگوئیم یک لحظه چشم چرانی و شهوت رانی ممکن است مشکلات متعددی را برای فرد بوجود آورد و حتی گاهی ممکن است کارش به فروپاشی کانون خانواده و بدنامی و آبروریزی و احیاناً خودکشی و یا قتل نفس منجر شود. آیا تحمل این همه فشارهای روانی موجب افسردگی نمی‌شود؟!

۴- کوتاهی در انجام وظیفه

از امام علی علیه السلام روایت شده است: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ ابْتَلَى بِالْهَمِّ» (۲)

«کسی که در انجام وظیفه کوتاهی کند دچار غم و اندوه می‌شود»

۵- بی‌تابی و بی‌قراری (جزع)

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَ الْجَزَعَ فَإِنَّهُ يَقْطَعُ الْأَمَلَ وَ يُضَعِّفُ الْعَمَلَ وَ يُورِثُ الْهَمَّ» (۱۳)

«از بی‌قراری و بی‌تابی کردن بهره‌یز که آن آرزو را قطع و کار و تلاش را تضعیف و غم و اندوه را در پی دارد»

۶- یأس و ناامیدی

یکی از عوامل مهم که موجب افسردگی می‌شود، پیدایش حالت ناامیدی در دل انسان از کامیابی و موفقیت در اهداف خود می‌باشد که قرآن و حدیث بشدت از آن نهی کرده است.

«و لا تياسوا من روح الله إنه لا يياس من روح الله الا القوم الكافرون» (یوسف، ۸۷) (۱)

«و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!»

۷- غضب

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الروحُ وَ الرَّاحَةُ فِي الرِّضَا وَ الْيَقِينِ وَ الْهَمُّ وَ الْحُزْنُ فِي الشَّكِّ وَ السَّخَطِ» (۱۳)

«راحتی و آرامش در (برخورداي از روحیه) رضا و تسلیم و در یقین است، چنانکه گرفتار غم و اندوه شدن، در اثر شک و تردید و نارضایتی و خشم و اعتراض (به مقدرات الهی) است.»

نتیجه‌گیری

با مرور آنچه در این مقاله گذشت سه نتیجه به شرح ذیل به دست آمد:

۱) مفهوم سلامت روان و نیز عوامل تهدیدگر آن از منظر آیات و احادیث حوزه‌ای بسیار وسیعتر از آنچه در روان‌شناسی در این باره آمده است را در بر می‌گیرد و از گستره و شمول بیشتری برخوردار است.



۲) درباره اضطراب و نگرانی و نیز احساس ناامنی و افسردگی به عنوان سه عامل مهم تهدیدگر در آیات و احادیث آموزه‌های مهمی وجود داشته و نسبت به پی‌آمدها و آثار شوم این عوامل هشدارها داده شده است.

۳) در قرآن و احادیث برای درمان واقعی دلهره و نگرانی و نیز احساس ناامنی و افسردگی بر اموری چون اصلاح نگرش و ساختار فکری افراد، توجه آنها به مبدأ دانا و توانای هستی، لزوم توجه به هدفداری نظام هستی و با تأکید بر مفاهیمی چون، توکل و اعتماد به خدا و امید به عفو و گذشت او و پرهیز از دل بستگی شدید به مادیات و نیز از طریق تربیت افراد برای داشتن اهداف متعالی و ترغیب و سوق دادن آنها به سعی و تلاش در مسیر رسیدن به سرچشمه همه کمالات و آرمیدن در جوار رحمت بی‌پایان او تأکید شده است.

منابع

۱. قران کریم
۲. نهج البلاغه
۳. آزاد، ح. ۱۳۶۸. روان شناسی مرضی کودک یا آسیب شناسی روانی کودک. انتشارات پاژنگ. چاپ دوم. تهران. ص ۱۵۸.
۴. العاملی، ح. ۱۳۹۱ قمری. وسائل شیعہ. دار احیاء التراث العربی. چهارم. بیروت. ج ۱۵. ص ۱۷۵.
۵. پورافکاری، ن. ۱۳۷۳. فرهنگ جامع روان شناسی. فرهنگ معاصر. اول، تهران. ج ۱. ص ۹۲.
۶. حسینی نسب، د. علی اقدم، ۱۳۷۵. فرهنگ واژه‌ها تعاریف و اطلاعات تعلیم و تربیت. انتشارات احرار. چاپ اول، تبریز. ص ۶۳۷.
۷. حرانی، ح. ۱۳۶۳. تحف العقول. انتشارات اسلامی. دوم. قم. ص ۳۵۸.
۸. خوانساری، ج. ۱۳۶۶. شرح غرر الحکم با تصحیح محدث ارموی انتشارات دانشگاه تهران. اول، تهران. ج ۱.
۹. دیلمی، ح. ۱۴۰۸ قمری. اعلام الدین. موسسه آل البيت. اول. قم. ص ۲۹۴.
۱۰. راغب اصفهانی، ح. المفردات فی غریب القرآن. بی تا، دار الکتب العلمیه. قم. ص ۱۱۵.
۱۱. صالحی خواه، ع. ۱۳۸۰. افسردگی از دیدگاه اسلام و علم روز. انتشارات شهید حسین فهمیده. اول، اصفهان.
۱۲. فلسفی، م. اخلاق از نظر همزیستی و ارزشهای انسانی. هیات نشر معارف اسلامی. اول. تهران. ج ۲. ص ۲۰۴.
۱۳. قاضی، ن. دعائم الاسلام، موسسه آل البيت (ع). قم
۱۴. طوسی، م. ۱۴۱۴ قمری. الامالی. دارالثقافه. قم. ص ۵۳۳.
۱۵. کلینی، م. ۱۴۰۱ قمری. اصول کافی، دارالتعارف. چهارم. بیروت. ج ۲. ص ۹۹.
۱۶. گنجی، ح. ۱۳۷۶. بهداشت روانی. ارسباران. اول. تهران. ص ۱۱۰.
۱۷. محمدی، ر. ۱۴۰۴ قمری. میزان الحکمة. دفتر تبلیغات اسلامی. دوره (۱۰ جلدی). چاپ اول. قم.
۱۸. مجلسی، م. ۱۴۰۳ قمری. بحار الانوار. دار احیاء التراث العربی. دوم. بیروت. ج ۷۲. ص ۷۰.