

واکاوی نقش و تاثیر قرآن کریم بر بهداشت و سلامت روانی انسان

زهرا نجف پور^۱، سید علی اکبر ربیع نتاج^۲

دانشجوی کارشناسی ارشد قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه مازندران

دانشیار قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه مازندران

چکیده

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است؛ و در این راستا بی شک یکی از مهمترین ابزار جهت حفظ و تقویت سلامت روانی برای افزایش ظرفیت انسان در مقابله با ناملایمات زندگی امروزی، عنصر دین و مذهب بویژه بهره گیری از قرآن و تعالیم والای آن است. از آنجا که لزوم توجه به آموزه های دینی بخصوص قرآن برای تأمین سلامت روح و روان مشخص می گردد، از اینرو در مقاله حاضر با استفاده از روش کتابخانه ای، نگاهی به تاثیر قرآن در مورد تأمین سلامت و بهداشت روانی و راههای رسیدن به آن با هدف ارائه راهکارهای قرآنی مورد بررسی قرار دهیم.

واژه های کلیدی: قرآن، سلامت، بهداشت روانی، روح و روان، انسان.

۱. مقدمه

سلامت یکی از ابعاد مهم زندگی انسان است که سلامت جسم و سلامت روان را در بر می‌گیرد و قرآن کریم آموزه‌های ارزشمندی در این رابطه دارد و کتاب‌های نوشته شده در باب سیره نبوی نیز تکمیل‌کننده آن است. قلمرو دین و آموزه‌های آن تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی بشر را در بر می‌گیرد که مهم‌ترین آن توجه به بهداشت جسمانی و روانی است. در مکتب حیات بخش اسلام، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. علیرغم پیشرفتهای حیرت‌انگیز که انسان به مدد فناوری کسب کرده، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که در دو دهه آخر قرن بیستم، میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی بر پایه روشهای علمی هنوز به میزان رضایت بخشی نرسیده است که نشان‌دهنده محسوس بودن کمبودها و نبود توجه مدلهای و مکتبها در بعد معنوی انسان است، بطوریکه به موازات پیشرفتهای علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی انسان و حتی جسمی افزوده شده است. جامعه‌ای بیمار، جامعه را کد است، اما دین اسلام دین حرکت و رشد و بالندگی است، به عبارت دیگر، سلامت، در متن دین نهفته است که از برخی آیات و احادیث استفاده می‌توان آن را به اثبات رساند. درسالهای اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده است که هیچ‌کدام موفقیت‌مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی‌کند. وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از روان‌درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس‌ازمدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری‌های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد؛ بنابراین پیشوایان معصوم (ع) در سیره رفتاری و عملی خود مسلمانان را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و روان سفارش نموده‌اند و به منظور حفظ سلامتی راهبردهایی را پیشنهاد نموده‌اند که در این نوشتار به بیان اهم آن‌ها خواهیم پرداخت. امید است که مورد توجه و عنایت رهروان راستین مکتب اسلام و اهل بیت (ع) قرار گیرد. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبراکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است.

۲. تاثیر معنویت و سلامت روح بر سلامت جسم

بدن ما از جسم و روان تشکیل شده که با هم ارتباط دارند و سلامت یا بیماری هر یک بر روی دیگری اثر میگذارد. سلامت معنوی بعد روانی سلامت است. محمد غزالی در کتاب احیا مینویسد: هر عضوی از بدن ما وظیفه‌ای دارد که وقتی آن را خوب انجام ندهد یعنی بیمار شده است. وظیفه روح یا قلب معنوی هم شناخت خالق و ارتباط با اوست. بسیاری از تحقیقات نشان میدهند که چیزهایی مثل باورهای مثبت، احساس آسایش و قدرتی که از پایبندی به مذهب به دست می‌آید، تمرکز حواس و دعا کردن میتوانند بر احساس سلامت انسان و بهبود زودتر بیماریها تاثیر مثبت داشته باشند. معنویت باعث میشود که انسان احساس بهتری داشته باشد و در نتیجه قدرت بیشتری برای مقابله با بیماری‌ها به دست خواهد آورد؛ و همین امر حتی اگر بیماری را شفا ندهد سبب بهتر شدن بیمار میشود یا کمک میکند بیمار بهتر با بیماری کنار بیاید. یکی از تاثیرات مهم معنویت در زندگی، ارتقاء سلامت است. بی تردید همه می‌پذیریم که حفظ سلامت مستلزم تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی و پرهیز از عادات غلط مانند سیگار کشیدن است اما باورهای ما نیز بر سلامت و طول عمرمان تاثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده‌اند که گرایش‌های معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقای سلامت می‌شود و بیمارانی که گرایش‌های معنوی قوی دارند به بهبود خود از بسیاری بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و بهبودی پس از جراحی کمک می‌کنند. گفته می‌شود که یک سوم از بیماری‌های جسمی از عوامل روحی ناشی می‌شوند. بنابراین این ارتباط

بین اعتقادات دینی و حالات روحی بدان معناست که اعتقاد دینی نقش مهمی در ابتلا به بیماری یا تندرستی دارد. در سال‌های اخیر تحقیقات بسیاری نیز در این زمینه انجام شده است که این مطلب را تایید می‌کند (جهانگیرزاده، ۱۳۹۳) بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاقت که موجب ظلم به خویشان و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می‌شود.

۳. تأثیر آموزه های دینی بر بهداشت و سلامت روان

یکی از مهم‌ترین ابعاد زندگی بشر در این کره خاکی، سلامت است. انسان باید در دوره‌ای که در این زندگی دنیایی هست، سالم زندگی کند. می‌توان در مورد اهمیت سلامت در منابع دینی به مواردی استناد کرد. از جمله وجوب حفظ جان؛ یعنی واجب است انسان جان خود را حفظ کند. همچنین ضرر زدن به جسم خود و دیگران از نظر شرعی حرام است؛ و در کنار آن قلمرو دین و آموزه های آن تمامی حیات فردی و اجتماعی و دنیوی و اخروی بشر را در بر می‌گیرد. البته نگاه‌ها اکثراً ناظر به سلامت جسمی است، ولی در نگاه عمیق‌تر، سلامت جسم و روح مطرح است. به هر حال حیات انسان به‌عنوان موجودی که خداوند خلق کرده و در مورد خلقت آن تعبیر احسن الخالقین را به کار می‌برد، اهمیت دارد. همچنین آیه شریفه داریم که می‌گوید «مَنْ أَحْيَاهَا فَكأنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعاً» (مائده/۳۲) اگر شما یک نفر را زنده کنید کأنه همه انسان‌ها را زنده کرده‌اید؛ یعنی ارزش حیات یک انسان برابر است با ارزش کل بشریت از ابتدای خلقت تا انتهای خلقت. این نشان‌دهنده اهمیت نگاه دین به ارزش وجودی انسان می‌باشد. یا آیه شریفه داریم که می‌گوید «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء/۷۰)؛ یعنی ما انسان را کرامت بخشیدیم و این مربوط به کرامت ذاتی انسان است. انسان از نظر خلقت به نحوی خلق شده است که بهترین توانمندی‌ها و استعدادها به وی عطا شده است. این‌ها همه نشان‌دهنده اهمیت سلامت و ارزش سلامت از نگاه اسلام است. از نگاه اسلام، سلامت فقط یک بُعد ندارد و فقط بحث جسم نیست؛ بلکه سلامت روح از نگاه اسلام بسیار مهم است. به‌عبارت‌دیگر سلامت را می‌توان در دو بعد سلامت جسمی و سلامت روح و روان انسان مورد بحث قرار داد. تعبیری در قرآن داریم که در آن‌ها عنوان «مرض» به انسان اطلاق شده که بیشتر مربوط به امراض روحی است. می‌فرماید «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَرَّادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا» (بقره/۱۰)؛ بنابراین قلب و روح و روان انسان نیز دچار آشفتگی و مرض می‌شود. فلسفه بسیاری از دستورات اخلاقی و دینی ما مربوط به سلامت روان انسان است و اگر این دستورات رعایت نشود، انسان دچار امراض بسیاری می‌شود. مثلاً مرضهایی مانند ریا، دروغ نفاق یا مرض حسادت، همگی مربوط به روان و روح انسان می‌باشد. پس می‌توان در یک کلام گفت که سلامت جسم و روح، هر دو از نظر اسلام مهم بوده و باید همیشه آن‌ها را به‌عنوان یک هدف در نظر داشته باشیم این‌ها همه نشان می‌دهد که بحث سلامت در دین مورد توجه هست؛ یعنی جهت‌گیری به سمت سلامت دارد. یا اینکه خداوند خواسته «كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (بقره/۱۷۲)؛ یعنی از طیببات مصرف کنید. بخش عمده این مطلب، یعنی مصرف طیببات، ناظر به تأمین سلامت جسم و روح انسان است؛ یعنی مصرف طیببات موجب سلامت جسم و روح انسان می‌شود.

۴. قرآن درمانی و هدف آن

قرآن درمانی عبارتست از کاربرد قرآن در تامین، حفظ و بهبود سلامت جسمانی و روانی؛ در واقع قرآن درمانی کاربرد منظم قرآن است به طوری که «قرآن درمانگر» مستقیماً در یک محیط درمانی با استفاده از قرآن - صوت، مفاهیم آن و... تغییرات، مدنظر را در عواطف و رفتار و... «درمانجو» ایجاد می‌کند. بطور خلاصه در قرآن درمانی با استفاده از قرآن به افرادی که دارای مشکلات گوناگون هستند به منظور دستیابی به بهداشت روانی و جسمی، کمک می‌شود. قرآن درمانی در درمان افرادی که ناتوانی‌های مختلفی از جمله عقب ماندگی ذهنی، تاخیر یافتگی رشدی، معلولیت جسمی، بیماری روانی، ناآرامی‌های روحی و... دارند به طور معجزه آسایی موثر است. «قرآن درمانگر»، اهداف و مقاصد را براساس نیازهای خاص «درمانجو» دنبال می‌کند. شیوه‌های مختلفی برای پیشبرد این اهداف وجود دارد. برای مثال، خواندن قرآن با شیوه قرائت مجلسی می‌تواند به افراد مبتلا

به بیماری آلزایمر کمک کند تا حافظه درازمدتشان را به کار اندازند؛ همچنین همخوانی قرآن با همسالان یا درمانگر می تواند مهارت‌های میان فردی را افزایش دهد و کارکردهای اجتماعی را بهبود بخشد. از همه مهمتر اینکه افراد احساساتشان را در روشی مطمئن و آرامش بخش بوسیله قرائت، گوش کردن، درک مفاهیم و... قرآن بیان می کند و از تاثیرات شگرف آن بهره مند می شوند. البته قرآن درمانی فقط در خدمت افرادی که دارای انواع مختلف ناتوانی ها هستند به کار برده نمی شود، بلکه در شرایط مختلف پزشکی نیز سودمند است؛ از جمله کاهش فشار روانی یا درد، زایمان، توانبخشی بیماران سکته ای و مبتلایان به بیماری پایانه (بیماری هایی که علاج ناپذیرند و مرگبار هستند مانند ایدز و...) البته مسئله عمده ای که در اینجا برای درمانگر مطرح است کاهش درد و تحمل آن در شیوه درمان و یا کمک به بیمار برای دستیابی به کارکردهای بهینه است. قرآن درمانی در حال رشد فزاینده ای در کشورهای مختلف جهان و بویژه درسالهای اخیر است و همواره بر این امر تاکید گردیده است که اساساً قرآن در درمان اشخاص مبتلا به وضعیت های مختلف پزشکی کارایی بسیاری دارد. قرآن به عنوان یک درمانگر و درمان خود را معرفی می کند: و خدا را نیز به عنوان و درمان و دارو بیان می دارد. (یونس/۵۷) که بسیاری از بیماری های روحی و روانی را درمان کرده و شفا می بخشد. با یاد خدا دلها آرامش می یابد. (رعد/۲۸) افزون بر این قرآن می کوشد تا با پیشگیری و بیان روشهای مطلوب تعادل شخصیت را در انسان پدید آورد تا دچار پیامدهای زیانبار عدم تعادل شخصیتی نشود.

۵. مفهوم شناسی بهداشت روانی و اهمیت آن

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از: مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، ۱۳۸۷). بهداشت روانی در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می شود که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صانعی، ص ۲۲). همانطور که می دانیم، یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر امنیت روانی برای فرد وجود نداشته باشد، زندگی بی معناست و سلامت روانی برقرار نخواهد بود. (حرانی، تحف العقول) آنجا که ترس وجود داشته باشد امنیت نیست. «امنیت روانی» یعنی: داشتن روح و روانی عاری از ترس و هراس؛ و این نعمتی است گوارا و مخصوص کسانی که در پرتو این امنیت، راحت و آرام زندگی می کنند. (آمدی، غررالحکم و درر الکلم) از این رو، نشاط و سرور از آن کسی است که روانی امن و آرام داشته باشد و انسان وقتی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد که ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و چنان دل بستگی و وابستگی به خدا پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتار را گرفته باشد و ذکر خدا جان را زنده و آباد نموده باشد: «و بذکرک معموره (قمی، فزازی از دعای کمیل) متوجه او گردد تا نور خدایی در دلش پدیدار شود و روح و روانش به آرامش و راحتی برسد. قرآن کتابی است که از سوی خدا برای هدایت انسانها فرستاده شده است؛ کتابی که مایه هدایت عالمیان، (آل عمران / ۹۶) بیانگر همه چیز و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است. (نحل / ۸۹) این کتاب مقدس درباره بهداشت روان و راههای تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد. واژه «شفاء» به معنای صحت و سلامت است ۳ و در مقابل بیماری، عیب و نقص می آید. با بررسی ابعاد مختلف انسان در می یابیم: نمی توان برای انسان فقط بیماری جسم را در نظر گرفت و در بهبودی آن تلاش کرد بلکه انسان دارای دو بعد جسمی و روحی می باشد که هر کدام ممکن است در معرض بیماری قرار بگیرند و بیماری هر کدام موجب اختلال در کارایی ابعاد دیگر انسان می شود. حضرت علی (ع) درباره شفا بخش بودن قرآن می فرماید: «از این کتاب بزرگ آسمانی برای بیماری های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری بخواهید، چرا که در این کتاب درمان بزرگترین دردها است؛» بهترین دلیل برای اثبات این کلام که قرآن برای بر طرف ساختن بیماری های اخلاقی شفا بخش است؛ مقایسه وضع عرب جاهلی با تربیت شدگان مکتب پیامبر (ص) در آغاز اسلام است. چگونه آن قوم جاهل و نادان که انواع بیماری های اجتماعی و اخلاقی سر تا پای وجودشان را فرا گرفته بود. با استفاده از این نسخه شفا بخش نه تنها درمان یافتند، بلکه آنچنان نیرومند و قوی شدند که هیچ نیروی نمی توانست در مقابلشان ایستادگی کند.

۶. اهمیت سلامت روانی از دیدگاه اسلام

اسلام، در مورد شناخت ویژگی‌های سلامت روان از روان‌شناسی جدید، گوی سبقت ربوده است، مسلمانان را تشویق نموده تا خود را به صفات و ویژگی‌های خوب و نیکو، آراسته نمایند. اسلام چیزهای پاکیزه و طیب را به‌منظور دستیابی مسلمانان به سلامت روان، حلال نموده است، همان‌طور صفتی را که بیانگر ضعف سلامت روان است، به آن‌ها نمایانده تا خود را از آن برحذر دارند. پلیدی‌ها را برای آن‌ها حرام نموده تا در دام آن نیفتند. کسی که صفات و اخلاق عبادالرحمن را بشناسد، درمی‌یابد که این‌ها صفات و ویژگی‌های شخصی هستند که از سلامت روان برخوردار است، همان ویژگی‌هایی که روان‌شناسان جدید، آن را از علایم و نشانه‌های سلامت روان تلقی می‌کنند. کسی که معاملات اسلامی را بررسی و مطالعه می‌کند، درمی‌یابد که خداوند سبحان، نعمت‌ها و خوبی‌ها را برای انسان روا دانسته تا سلامت روانی او تحقق یابد. به مسلمانان سفارش نموده که بکوشند، بیشتر احکام و تکالیف دینی را انجام دهند. بدی‌ها و منکرات را حرام نموده و مسلمان را از انجام آن‌ها نهی نموده است، چون موجب ضعف سلامت روانی آن‌ها می‌شود. هم‌چنین کسی که از اسرار و حکمت فرض شدن عبادات بر مسلمانان مطلع باشد، درمی‌یابد که حکمت فرض شدن آن‌ها اصلاح نفس و تزکیه‌ی آن است و پی‌می‌برد که انجام فریض و احکام و واجبات، به مثابه‌ی تمرینی است که انسان را بر نفی‌ش چیره و غالب می‌سازد تا بتواند از قید شهوات آزاد شده و توانایی‌هایش را در آن‌چه برای آخرت او سودمند است، به‌کار گیرد. بنابراین فردی که از سلامت روان بالایی برخوردار است، در مواجهه با شرایط و احوال زندگی با «خُلُقِ عظیم» برخورد می‌کند، به‌ندرت مرتکب گناه می‌شود، از گناهان کبیره، دوری می‌جوید و جز در موارد اندکی مرتکب گناهان صغیره نمی‌شود و به کارهای ناپسند و ناروای آشکار و پنهان نزدیک نمی‌شود.

۷. ارتباط قرآن و بهداشت

از آنجا که انسان موجودی دو بعدی (مادی و معنوی) است، قرآن کریم نیز به هر دو بعد نظر دارد و می‌خواهد جسم و جان هر دو را شفا دهد. آیات مرتبط با پزشکی و بهداشت روح و روان را می‌توان در دو دسته جداگانه مطرح نمود:

الف - بهداشت روانی:

در متن تعالیم اسلامی، روشهایی برای مقابله با ناکامیها و سازگاری با سختی‌ها ذکر شده که آنها را در سه بخش «روشهای شناختی» «روشهای رفتاری» و «روشهای عاطفی» مورد بررسی قرار می‌دهیم.

۷-۱. روشهای شناختی:

در این روشها که برشناخت‌های فرد نسبت به جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید می‌شود فرد با استفاده از شناختها در صدد مقابله با تنیدگی‌ها بر می‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. از جمله روشهای شناختی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

➤ ایمان به خدا: ایمان به خدا باعث می‌شود که فرد متکی بر موجودی شود که علم، قدرت و خیر خواهی بی‌نهایت دارد، ولذا ترس و دلهره و اضطراب و تزلزل در فرد ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد. «هوآلذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین... او (خدا) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد...» (فتح/ ۴)

بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات: در تعالیم اسلامی تأکید شده که طبیعت زندگی، آمیخته با سختی‌هاست. «لقد خلقنا الانسان فی کبد ما انسان را در رنج آفریدیم (زندگی او پر از رنج‌هاست)». (بلد/ ۴) بدین ترتیب اگر انسان وقوع سختیها را اجتناب‌ناپذیر بداند، خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کند.

➤ توکل به خدا: توکل به خدا، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است، آنان که توکل کرده‌اند ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند و نگران آینده نیستند: چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند. «...و من یتوکل علی الله فهو حسبه ... و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش می‌کند (طلاق/ ۳)

➤ اعتقاد به مقدرات الهی: چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان بوده و بر آن تأکید شده است، چرا که این اعتقاد سازگاری فرد را با تبعات یک حادثه آسان تر خواهد کرد. «قل لن یصیبنا الا ما کتب الله لنا هو مولینا ... بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است؛ او مولا (و سرپرست) ماست... (توبه/۵۱)»

۲-۷. روشهای رفتاری:

در روشهای رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل مورد نظر است. برخی از این روشها عبارتند از:

- صبر و خوشن‌داری: تعالیم قرآنی، افراد را در شرایط تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کند چرا که اگر فرد واکنشهای عجولانه و حساب نشده‌ای نشان ندهد دچار استرس کمتری خواهد شد.
- تفریحات سالم: مقتضای فعالیت و کار مداوم، وارد آمدن فشار جسمی و روحی بر فرد است و لذا باید تفریحات سالمی باشد که به فرد روحیه دهد و به او آرامش بخشد همانند مصاحبت و شوخی با دوستان تا ورزش و مسافرت و...
- ازدواج و روابط خانوادگی: اسلام به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت می‌دهد و از عزلت و گوشه‌گیری نهی می‌کند که این خود حکایت از تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است. «و من ءایاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها... واز نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید... (روم / ۲۱)»
- حمایت اجتماعی: گستره حمایت اجتماعی در اسلام، از محدوده کوچک خانواده آغاز می‌شود و خویشاوندان، همسایگان، شهروندان و حتی به گونه‌ای کل جامعه بشری را در بر می‌گیرد. «انما المؤمنون اخوه ... مؤمنان برادر یکدیگر هستند... (حجرات/۱۰)»

۳-۷. روشهای معنوی-عاطفی:

در این روشها فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند به گونه‌ای که این روابط انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آنها یاری می‌رساند.

۱. یاد خدا: یکی از اموری که به انسان آرامش می‌بخشد یاد خداست، «... ألا بذکر الله تطمئن القلوب آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. (رعد/۲۸)» و این موضوع باعث ایجاد آرامش زود هنگام در روان و جسم فرد می‌شود، «...ثم تلین جلودهم و قلوبهم الی ذکر الله... سپس برون و درونشان نرم و متوجه ذکر خدا می‌شود... زمر/۲۳»، و در مقابل دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد، «و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکا... و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت... (طه/۱۲۴)»

۲. دعا: یاری خواستن از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی رابطه بین انسان و پروردگار برقرار می‌سازد، «امن یجیب المضطر اذا دعاه و یكشف السوء ... یا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را بر طرف می‌سازد... (نمل/۶۲)»

۳. نماز: راز و نیاز با خدا با آداب مخصوص بصورت منظم می‌باشد، «واستعینوا بالصبر و الصلوه... از صبر و نماز یاری بجوید... (بقره/۴۵)»

۴. توسل: توسل به ائمه معصومین (علیهم‌السلام) و اولیای خدا، برقراری ارتباط با کسانی است که در نظام هستی قدرت تصرفی بیش از سایر انسانها دارند و دارای صفات والای اخلاقی هستند. از همین روی فرد به نیرویی ماورای طبیعی دل‌بسته می‌شود که به طور متقابل به فرد توجه و عنایت فراوان دارد و لذا در این حالت، فرد احساس تنهایی و درماندگی نمی‌کند.

ب- بهداشت جسمانی:

برخی از احکام دینی ذکر شده در قرآن کریم دارای فواید پزشکی و بهداشتی نیز می‌باشد به گونه‌ای که رعایت آنها باعث جلوگیری از بیماریها می‌شود؛ و البته با پیشرفت علوم پزشکی مصالح و حکمت‌های آنها بیشتر آشکار خواهد شد.

۸. تاثیر قرائت قرآن بر بهداشت روانی انسان

=اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی و جسمانی معرفی میکند و سلامت هریک را در گرو سلامت دیگری و متاثر از آن میدانند سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن آگاهی هدفداری انصاف عدالت امانتداری حقیقت جویی و تسلیم در برابر آن رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی عصیان دنیاطلبی ظلم و تعدی ضعف اراده و سستی اضطراب ترس خودپسندی حسد و کینه دوزی و ... از نشانه های آن میباشد. کرامت انسان ارتقای نفس و روان انسان به مقام قرب الهی است که عالیترین و بهترین محصول نظام بهداشت و سلامت روانی اسلام بشمار میرود. امروزه شاید پنجاه درصد تلفات جانی ناشی از ده علت عمده مرگ و میر به عوامل رفتاری از آن جمله فشار روانی است. برخی از روانشناسان با تحقیق در آیات قرآن دریافته‌اند که قرآن تاثیر زیادی بر روان انسان می‌گذارد و شفابخشی قرآن را با علوم تجربی مقایسه نموده‌اند؛ و نتایج حاصل از آن تحت عنوان تاثیر قرائت قرآن بر بهداشت روانی انسان منتشر شده است: آری دستورات و توصیه‌های قرآن، تاثیر بسزایی در بهداشت روانی فردی و اجتماعی انسان می‌گذارد. تا جایی که می‌توان گفت: عمل به توصیه‌های قرآن، بالاترین و بهترین نسخه‌ی بهداشت روانی است که برای خود پیچیده‌ایم؛ به عبارت دیگر می‌توان گفت: همه‌ی دستورات الهی به نوعی برای آرامش فردی و اجتماعی و رشد و بالندگی فرد و جامعه آمده است.

۹. ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است (قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُدْخِلُ مَنْ تَشَاءُ بِنِدَائِكَ الْخَيْرِ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (آل عمران/۲۶) بر همه چیز قدرت دارد (وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا). (فتح / ۲۱) از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد از روی حکمت و دلیل است (وَهُوَ الْغَافِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ) (انعام / ۱۸) تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد (إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ) (ذاریات / ۵۸)، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد، هر چند در ظاهر حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می‌باشد (وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (بقره / ۲۱۶) خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند (وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ نَصِيرًا) (نساء / ۴۵). برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌گردد و می‌داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می‌گردد، مثلاً اگر شخص ضربه‌ای به طرف دیگر وارد کند، آن شخص ناراحت می‌شود و عکس‌العمل نشان می‌دهد، ولی رزمی‌کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می‌کنند و نه تنها ناراحت نمی‌شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می‌کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم جاری می‌شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکره‌ای در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست (وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (بقره / ۲۱۶)، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها باشد (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ) (بقره / ۱۵۵) در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربه‌ها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل می‌کند. شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری وسختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگوئید و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)

(بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «أَنَا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخیصها نیز شیرینیهاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پادشاهی الهی را دنبال دارد (قرآنی، تفسیر نور). به همین جهت امام حسین (ع) در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلِيٌّ أَنَّهُ بَعِيْنُ اللَّهِ» مجلسی، (بحارالانوار، ۴۵، ۴۶). آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند.

۱۰. راهکارهای قرآن در تأمین بهداشت روانی و اجتماعی بشر

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 يَحْزَنُونَ؛ 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.) (مائده / ۶۹). (وَمَا تُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و (ما) فرستادگان [خود] را، جز مژده‌آور 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). در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصح» تعبیر شده است. بطور کل ایمان به خداوند می‌تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید. اکنون می‌گوییم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌آورد. برخی از محققان و متخصصان علوم پزشکی، پژوهش‌های متعددی در این مورد انجام داده‌اند و تأثیرات آموزه‌ها (دستورات و توصیه‌ها) و آیات قرآن را در بهداشت روانی فردی و اجتماعی انسان بررسی کرده‌اند. در این تحقیقات تجربی نتایج مثبت و چشمگیری در مورد برخی مفاهیم و دستورات قرآن بدست آمده است که اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی‌اش برآورده می‌گردد و بهداشت روانی تأمین می‌شود.

۱۱. قرآن و راهکارهای رفتاری تأمین بهداشت روانی خانواده و روابط اجتماعی

یکی از دستورات قرآن برای تأمین بهداشت روانی ازدواج است، خداوند متعال می‌فرماید: «یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد» (خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً) (روم / ۲۱). خداوند برای گزینش همسر ملاکهایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می‌تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده گردد. هم‌چنین برای زن و مرد وظایفی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد. مثل: روابط مناسب بین زن و شوهر، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیر کلامی مناسب که عبارتند از: تواضع، وفای به عهد، راز داری، گذشت، حسن معاشرت، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر و... هم‌چنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد - توصیه‌های هنگام بارداری مادر - مراقبتهای دوران کودکی (شیر دادن، یادگیری، تعامل با فرزندان) لزوم آشنایی با تواناییهای شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک. از طرفی برای حل مشکلات خانوادگی راهکارهایی را ارائه داده است که عبارتند از: تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه‌های اخلاقی، مشورت، پیشگیری و برطرف نمودن ناسازگاری زن یا مرد و اگر ادامه زندگی ممکن نباشد پیشنهاد طلاق و توصیه‌هایی به زن و مرد هنگام طلاق برای کاهش فشار روانی خود و فرزندان. یکی دیگر از نیازهای اساسی انسان، ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده است: مؤمنان برادران یکدیگرند (حجرات / ۱۰). امام صادق (ع) می‌فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمی‌تواند از

مردم بی‌نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند (کلینی کافی، ۱۳۶۵). ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانیها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشیها و نگرانیهایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را عمیق‌تر می‌کنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم (جولینانی، ارتباطات میان فردی).

۱۲. راهکارهای رفتاری قرآن در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت روانی

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آنها بر بهداشت روانی از این جنبه قابل بررسی است که «یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده شدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب ناپذیر است میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی جوان‌ها با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد» (گنجی، ۱۳۷۸)؛ که آموزه‌های دینی راهکارهایی را برای برطرف نمودن این مشکل و نیز تأمین عدالت اقتصادی ارائه می‌دهد، مثل: نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق و توکل بر خدا و تحمل سختیها، میانه روی، صدقه، صلح رحم، رضایت به روزی، کم کردن آرزوها و غیره... لذا شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و بعضی از صفات و ردایب اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان‌تر شود. به همین منظور آموزه‌های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل، امساک و حرص می‌نماید.

۱۳. نتیجه‌گیری

نقش قرآن و راهکارهای آن، به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی افراد بسیار حائز اهمیت است، نتایج مطالعات انجام شده بیانگر آن است که می‌توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده، به یک آرامش روانی دست یافت. می‌توان گفت، ثمره این اعتقادات در انسان، اهداء زندگی شاداب و باطراوت است. این چنین فردی سعی مینماید در تمامی زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی، با توجه به توانایی‌های خویش بهترین و موفق‌ترین باشد. اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌ها آن چه بسا در ورطه هلاکت می‌افتد. با توجه به میزان انس با قرآن در انسانها و ارتباط آن با سلامت روان آنها، به نظر می‌رسد تقویت و بهبود انس با قرآن، راهی اساسی جهت پیشگیری و بهبود مشکلات و اختلالات روان می‌باشد. لذا می‌توان با تدابیر مناسب و برنامه ریزی صحیح و تغییر سیاستگذاری در برنامه‌های فرهنگی، در جهت افزایش میزان انس با قرآن و بالتبع سلامت روان آنها گام‌های موثری را برداشت. لذا جهت برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره‌گیری از این کلام الهی به عنوان یک روش تسکین‌دهنده مفید و قابل دسترسی برای کاهش بیماریهای روحی و روانی، حتی جسمی در انسانهای مدرن امروزی پیشنهاد می‌شود.

۱۴. منابع

۱. قرآن کریم
۲. ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۱۹
۳. جهانگیرزاده، م، (۱۳۹۳)، "انسان، دین و معنویت نوین"، کنفرانس ملی دین و مذهب دانشگاه تهران.
۴. جولانی، د، (م۱۷۷۹)، "ارتباطات میان فردی ترجمه مهرداد فیروز بخت"، آفتاب، چاپ اول.
۵. شاملو، س، (۱۳۸۷)، "بهداشت روانی"، تهران، رشد، چاپ سیزدهم.
۶. شیخ عباس قمی، "مفاتیح الجنان"، فرازی از دعای کمیل.
۷. صانعی، سید م، (۱۳۸۲)، "بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب"، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش
۸. عبدالواحدبن محمد آمدی، "غررالحکم و درر الکلم"، ح ۱۰۹۱۱ و ۵۴۳۸
۹. قرائتی، م، (۱۳۷۴)، تفسیر نور، قم، موسسه در ره حق، چاپ اول.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۶۵)، الاصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران.

An Analysis of the Role of the Holy Qur'an in the Mental Health of Human

Zahra Najafpour¹, Seyed Ali Akbar Rabi Netaj²

1. M.A student of the Qur'an and Hadith, Faculty of Theology, University of Mazandaran

2. Associate professor of Quran and Hadith, Faculty of Theology, University of Mazandaran

Abstract

Achieving true peace has always been one of the wishes of human always. To this aim, religion, especially the use of the Qur'an and its noble teachings, is undoubtedly one of the most important tools that can be used to maintain and strengthen humans' mental health and thus enhance their capacity to encounter the adversities of modern life. Considering the high importance of the religious teachings, especially the Quran, in providing human beings with mental health, we have used the library method in this study to have a review of the influence of the Qur'an on our mental health and different ways to achieve it with the aim of providing Qur'anic guidelines.

Keywords: the Qur'an, health, mental health, soul and mind, human
