

راهکارهای علمی و عملی قرآن کریم در سلامت روان و درمان عوامل اخلاص گر در آن

نسرین علوی نیا

استاد دانشگاه آزاد اسلامی داراب، فارس، ایران

چکیده

این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی و با ابزار کتابخانه ای به بررسی موضوع راهکارهای علمی و عملی قرآن کریم در سلامت روان می پردازد. با توجه به آیات قرآن و روایات معصومین علیهم السلام خداوند همه انسانها را با فطرت و روانی سالم آفریده و به آن سوگند یاد کرده است انسان خلیفه خدا در روی زمین است و همه این فضیلت ها به خاطر همان نفخه رحمانی و الهی است که روح نامیده می شود. سلامت روح و روان به عنوان یکی از اساسی ترین نیازهای انسان مطرح است در این پژوهش به عواملی که در سلامت روح موثر و ناکارآمد است و راهکارهای سلامت روحی روان از جنبه نظری و عملی پرداخته شده که مقدمه و چشم اندازی برای ورود به بحث پیشگیری و درمان مشکلات روحی و روانی انسان از بعد دینی و اسلامی را فراهم می کند. از عوامل موثر در سلامت روح می توان به تعاملات درونی جهت بازیابی شخصیت حقیقی خویش و عوامل اخلاص گر در سلامت روان اشاره کرد. از عوامل اخلاص گر نیز باید احساس تنهایی، احساس نداشتن پناهگاه، احساس پوچی و بی هدف بودن زندگی، تصویر جانکاهی از دوران پیری و از دست دادن قوا، تصویر وحشتناکی از چهره مرگ، احساس ناخشنودی و عدم اشباع کامل، بدبینی ازار دهنده، ترس از آینده و احساس گناه و شرمساری اشاره کرد که در این زمینه قرآن کریم به راهکارهای علمی و عملی پرداخته است.

واژه‌های کلیدی: سلامت، سلامت روان، روح، روان، درمان معنوی.

۱-مقدمه

با وجود افزایش آگاهی عموم افراد در خصوص سلامت روح و روان و تاثیر آن بر کیفیت زندگی، همچنان بسیاری از جوامع حتی در کشورهای پیشرفته بار سنگینی از هزینه های مالی و جانی این معضل را به دوش میکشند. بسیاری از افراد هنوز از صحبت کردن در خصوص سلامت روح و روان وحشت دارد و تصورشان از هر نوع اختلال روحی روانی بروز رفتارهای غیرطبیعی حاد مانند جنون است. اما اگر افرادی که از مشکلات سلامت روح و روان رنج می‌برند، درمان مناسب و زود هنگام دریافت کنند می‌توانند به طور کامل بهبود یابند.

مسائل اعتقادی و باورهای دینی در هر زمان اهمیت فوق‌العاده‌ای داشته و جزء اصلی ترین مباحث انسان به شمار می‌رفته است اما در عصر ما به دلیل پیشرفت علوم ارتباطات به وجود آمدن بحران های معنوی این بحث را نگاه ویژه‌ای دارد در آموزه های قرآنی به مسئله سلامت روح و روان به عنوان یک شاخصه مهم توجه شده است از آنجا که هدف دین راهنمایی بشر برای دستیابی به سعادت یعنی آرامش در دنیا و آخرت است به این مسئله در بعد روحی روانی توجه خاصی دارد انسان باید برای بهبود سلامت روحی روانی خود تلاش کند دین مبین اسلام راهکارهایی را بیان نموده است که از آغاز انسان تا پایان انسان مطرح شده است.

در نگاه قرآن حقیقت انسان به روح و روان عمومی باشد و شخصیت او بر اساس باورها انگیزه‌ها اعمال و رفتارش ارزیابی می‌گردد تعامل در دستورات دینی بی‌به ویژه در نظام تربیتی و روان شناختی قرآن نشان می‌دهد که هدف نهایی تربیت انسان سالم مفید و عاری از هر گونه ناهنجاری روحی و روانی است.

بنابراین آسیب رساندن به این امانت گرامی ممنوع است و اساساً تمامی تعالیم الهی در راستای کرامت انسان و ارتقای روح و روان انسان است دین مبین اسلام در ابتدا به به دنبال جلوگیری از مشکلات روحی و روانی است و سپس برای درمان مشکلات روحی و روانی راهکارهایی را ارائه داده است که از حیث نظری و عملی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

ضرورت طرح این موضوع ظهور درباره کشش معنویت و جستجوی درک روشن‌تری از ایمان به خداوند در زندگی روزمره و تاثیر مثبت آن در سلامت روحی و روانی افراد است. بنابراین هدف این نوشتار بیان تأثیر ایمان به خدا و دینداری در زندگی روحی و روانی انسان می‌باشد. پژوهش حاضر حول محور های تعریف مفاهیم روح و روان، عوامل موثر و اخلاک‌گر در سلامت روح و روان و همچنین برخی از راهکارها سلامت روح و روان از نگاه آیات و روایات پرداخته است.

۲-مفهوم روح

از حیث لغوی، اصل واژه «روح» مشتق از «ریح» و «ریح» در اصل «روح» بوده و کلماتی که سه حرف اصلی آن «ر،و،ح» است، یک معنای اصلی دارند که بر استنباط و گستردگی دلالت می‌کند. (ابن فارس، معجم مقاییس اللغة. واژه روح) از امام صادق علیه السلام روایت شده است که فرمودند: «انما سمی روحا لانه اشتق من الريح» (کلینی، ۱۴۱۳: ۱۷۰). راغب اصفهانی نیز می‌نویسد: «الروح و الروح» در اصل یکی است، ولی روح اسمی برای دم و نفس است...؛ زیرا دمیدن و نفس هم قسمتی از روح است مانند نامیدن نوع به اسم جنس _ مثل نامیدن انسان به حیوان_ لذا روح اسمی است برای نفس یا جزئی که به وسیله آن حیات و جنبش و تحرک حاصل می‌شود و نیز همان چیزی است ست که سودها و منفعت ها را جلب و زیان ها و ضرر ها را دفع می‌کند. در قرآن کریم می‌خوانیم: «و یسئلونک عن الروح قا الروح من امر ربی و ما اوتیتم من العلم الا

قلیلا» (اسراء: ۸۵) همچنین در آیه شریفه: «نفخت فیه من روحی» (حجر: ۲۹) اضافه شدن روح به خداوند متعال، اضافه ملکی است و تخصیصی است که باعث شکوهمندی و شرافت روح شده است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۱۷۳/۲)

روح با مفاهیم بلندی که در آیات شریفه قرآن کریم و روایات نورانی حضرات معصومین علیه السلام به آنها اشاره شده است، بسیار متعالی و دارای درجات و مراتب مختلف و مافوق تصور عادی است. واژه «روح» در قرآن کریم به معانی مختلف به کار رفته است. معانی همچون حضرت جبرئیل علیه السلام با تعبیر روح القدس یا روح الامین در آیه ۱۰۲ سوره مبارکه نحل یا در جای دیگر روح مخلوقی از مخلوقات خداوند نامیده میشود: «یوم یقوم الروح و الملائکة صفا لایتکلمون الا من اذن له الرحمن و قال صوابا اینها همه در روزی واقع می شود که روح و تمام ملائکه در یک صفحه پا خیزند و هیچ یک جز به اذن خدا رحمان سخن نمی گویند، و آن کس که سخن می گوید جز صواب و حق نمی گوید» (نبا: ۳۸) مراد از روح در این آیه در بعضی از تفاسیر به ۸ احتمال اشاره شده که مهمتر از همه تفسیر به مخلوقی است غیر از فرشتگان و برتر از همه آنها؛ حضرت جبرئیل علیه السلام امین پیک وحی خدا و واسطه میان او و پیامبران است که بزرگترین فرشتگان می باشد؛ ارواح انسانهاست که همراه فرشتگان به پا می خیزند فرشته‌ای است ست از همه فرشتگان و برتر از حضرت جبرئیل علیه السلام و هم اوست که با انبیا و امامان معصوم علیه السلام همراه بوده و هست. (قرطبی، ۱۴۲۹: ۷۷/۲)

روح معانی متفاوتی همچون روح به معنای روح نفسانی، روح حیوانی و نفس ناطقه، حقیقت جامع غیر مادی توصیف روح به امین و قدوس آمده است. نتیجه اینکه پرداختند به واژه روح از ابعاد مختلف است، نقطه اشتراک تمامی تعاریف در غیر مادی بودن روح و تاثیرگذاری آن بر سایر ابعاد انسان است. به نظر می رسد روح به عنوان حقیقتی خدادادی فراتر از عناصر مادی یا مراتب و درجاتی که دارد، می تواند منشأ تعالی و تکامل انسان گردد و با حفظ و صیانت از آن، این رشد و ارتقاء تامین گردد. (اصفهانی و واشیان ۱۳۹۵: ۴۸).

۳- مفهوم روان

با بررسی آیات قرآن کریم به واژه اختصاصی با عنوان روان یا مشتقات آن بر نمی خوریم، اما به نظر می رسد که برخی از واژه های مشابه نظیر «نفس»، «فواد»، «قلب» و «روح» مطرح است که کارکردهای آنها با روان مشابه است. قرآن و عترت، راهکارهای بسیاری را از حوزه شناختی و رفتاری برای تامین حفظ و ارتقای سلامت روانی انسان ارائه نموده است که خود شاهدهی بر اصالت و حقیقت این آموزه ها دارد.

روان در معنای اصطلاحی حالات هوشیاری با خدا گاهی، کیفیات و حالات روح و ارتباط آنها با اعضای بدن و معنویت و ذهنیات انسان را شامل می شود. دیدگاه اسلام، از آنجاکه روان یکی از آثار و نشانه های خداوند متعال است، می تواند شامل حیات و آثار حیاتی باشد. در حقیقت علم شناخت روان از منظر اسلام می تواند به عهده دار بیان و تفسیر یکی از نشانه های الهی باشد و تحقیقات علمی مربوط به روان نیز می تواند به عنوان یک برداشت اسلامی و الهی مورد استفاده قرار گیرد. (اصفهانی و واشیان ۱۳۹۵: ۵۲) چنانکه پیامبر اسلام می فرماید: «پروردگارا اشیا را آنچه را که هستند، به من بنمایان» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۳/۴۱). نتیجه اینکه روان به عنوان یکی از امانات الهی یکی از ابعاد وجودی انسان است که پیوستگی با سایر ابعاد انسانی دارد و همانگونه که سایر ابعاد انسان تاثیر می پذیرد، بر روی ابعاد دیگر هم تاثیر گذار است. دارای کیفیت و حالات و خصوصیتی است که می تواند انسان را به سوی سلامت رهنمون باشد، و در صورت اختلال در آن فرد دستخوش بیماری و حالاتی غیرطبیعی می گردد. (اصفهانی و واشیان ۱۳۹۵: ۴۸)

۴- عوامل موثر در سلامت روح

بهترین راه برای سالم نگه داشتن روح و نفس این است که انسان با تعاملات باطنی و شهودی، حقیقت نفس خود را که گوهر گرانبهایی از پیدا کند در آن صورت قدر این گوهر نفیس را خواهد دانست و در برابر متاع ناچیز دنیا آن را نخواهد فروخت. و به همین خاطر در روایات ما روی معرفت نفس تأکیدات ویژه‌ای شده است. «دعوت به خدا گاهی به اینکه خود را بشناس تا خدای خود را بشناسی و خدای خود را فراموش مکن که خود را فراموش می کنی سرلوحه تعلیمات مذهبی است.» (مطهری، ۱۳۷۸: ۹۴)

خودشناسی جایگاه بلندی در فلسفه و نظام تعلیم و تربیت دارد خودشناسی از اصول موضوعه علم اخلاق است. زیرا؛ شالوده مباحث اخلاقی بر اصل نفس متعالی انسان و کمال پذیری و تاثیر پذیری آن از افعال اخلاقی استوار است و بهترین غرض و غایت در علم اخلاق خودسازی و تعالی نفس است در روایات متعدد به رابطه تنگاتنگ خودشناسی و اخلاق و خودسازی اشاره شده است به عنوان نمونه: «کسی که خود را بشناسد آن را با امور فانی دنیا خوار و پس نمی گرداند.» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۸: ۱۱/۱۴۷)

عارف حقیقی کسی است که عارف نفس خویش شود تا آن را از اسارت هواها و شهوات آزاد سازد و از هرچه او را دور سازد پاک گرداند. علامه طباطبایی در ارتباط با آثار و برکات خویش بیان بسیار لطیفی دارد که بخشی از آن را می آوریم: «وقتی انسان به مطالعه و سیر در آیات انفسی خویش مشغول شود و ببیند که چگونه به پروردگار خویش احتیاج دارد آنگاه به حقیقت عجیبی برمی خورد می بیند که نفسش وابسته به عظمت و کبریاست و در وجود و حیات و علم و قدرت شنوایی و بینایی و اراده و محبت خود وابسته و متصل به موجودی است که در بها و روشنی و جمال و جلال و کمال و وجود و حیات و قدرت و علم و دیگر کمالات نامتناهی است اینجاست که از هر چیزی منصرف و منقطع گردیده و به سوی خدای خود متوجه می شود و هر چیزی را از یاد می برد و تنها به یاد خدایش ذاکر است در این حال چیزی میان او و خدایش حاجب و مانع نمی شود این است همان حق معرفتی که برای آدمیان در نظر گرفته شده و سزاوار است نام آن را «خدا را به خدا شناختن» نهد پس از آنچه گذشت به دست می آید که سیر و نظر در آیات انفسی نفیس تر و پر ارزش تر از سیر آفاقی است تنها سیر انفسی است که نتیجه اش معرفت حقیقی و حقیقت معرفت است.» (طباطبایی، ۱۳۷۲: ۶/۹۹)

۵- عوامل اخلاک‌گر در سلامت روان:

اگر بخواهیم اموری را که انسان امروز از آن رنج می برد، جستجو کنیم شاید بتوان در نه موضوع زیر خلاصه کرد:
احساس تنهایی:

انسان امروز احساس می کند در وسط جمعیت تنها است، خیانت های پی در پی و غیر قابل انتظاری که از دوستان و آشنایان نزدیک و رفقای صمیمی و حتی همسر و فرزند خود می بیند چنان او را نسبت به همه چیز و همه کس بدبین ساخته که احساس می کند تک و تنها است درست همانند مسافری گم کردن گم کرده راه در میان یک بیابان بی پایان، احساس تنهایی درآلود می کند. (امامی، ۱۳۷۷: ۲۰۲)

۱-۵-احساس نداشتن پناهگاه:

انسان امروز نه فقط تنها است که فکر می‌کند پناهگاهی هم ندارد که در حوادث سخت زندگی به او پناه ببرد، از او کمک بخواهد، با او مشورت کند، درد و دل نماید و خلاصه رنج مشکلات را به وسیله او بکاهد احساس می‌کند بار مشکلات مانند یک کوه بزرگ فقط بر روی دوش شخص گذارده شده و کسی نیست که از سنگینی آن چیزی بکاهد. (امامی، ۱۳۷۷: ۲۰۸)

۲-۵-احساس پوچی و بی هدف بودن زندگی:

انسان امروز زندگی را تو خالی و بی هدف و پوچ می‌بیند، یک مشت تکرار مکررات، خواب و بیداری پشت سر هم گرسنگی‌ها و غذا خوردن‌ها و سایر لذات جسمی که از بس آنها را تکرار کرده حال دل زدگی از آن پیدا کرده است، فکر می‌کند چرا این همه زحمت می‌کشد، و برای چه زنده است و سرانجام زندگی به کجا می‌رسد. (مطهری، ۱۳۷۸: ۹۶)

۳-۵-تصویر جانکاهی از دوران پیری:

کمی که از سر گذشت در حال پیران از کار افتاده، دقیق می‌شود وضع رقت بار آنها را مشاهده می‌کند، همان موجودات ضعیفی که همانند افراد قاچاقی محلی در اجتماع ندارند، و نیازمند انواع کمک‌ها هستند، اما کمتر کسی دلش به حال آنها می‌سوزد.

۴-۵- فکر پیری از دست دادن قوا:

هجوم بیماری‌های مختلف، کناره‌گیری از مقام، و مانند این‌ها او را نگران می‌سازد او می‌بیند بسیاری از رجال بزرگ دنیا تا زمانی که مصدر کار بودند، نیرومند بودند و امیدوار اما همین که از کار کنار رفتن به سرعت گرفتار بیماری‌های وحشتناک شدند و مانند چراغی که در برابر طوفان قرار گیرد پس از مدت کوتاهی مردند ملاحظه این موضوعات فکر او را بیشتر نگران می‌دارد. (مطهری، ۱۳۷۸: ۹۸)

۵-۵-تصویر وحشتناکی از چهره مرگ:

هیولای مرگ با از دست رفتن دوستان و بستگان و خویشاوندان، دندان و چنگال خود را به او نشان می‌دهد، مرگی که آن را پایان همه چیز می‌بیند مردی که فرار از آن ممکن نیست، و شتری است که در خانه همه کس می‌خوابد با فرارسیدن شب باید تمام محصولات خود را یکجا در پایش بریزد و با آن وداع کند. حق دارد از فکر مرگ نگران باشد زیرا به چیزی بعد از آنکه به آن دل ببندند ایمان ندارد. (امامی، ۱۳۷۷: ۲۱۷)

۶-۵-احساس ناخشنودی و عدم اشباع کامل:

فکر می‌کند همیشه گمشده‌ای دارد و برای یافتن گمشده‌اش به هر دری می‌زند بسیار می‌شود که تصور می‌کند گم شده‌اش در یک زندگانی مرفه است، خانه و آپارتمان زیبا، اتومبیل آخرین سیستم، وسایل مدرن و مرتب و مانند اینها اما هنگامی که به آن می‌رسد باز می‌بیند گم شده‌اش او اینها نبودند گویا هرچه بیشتر می‌رود گمشده‌اش نیز از خود می‌گریزد، همانند سایه‌ای که پیشرو افتاده باشد که هر قدر به طرفش برود به جلو فرار می‌کند. گاهی گم شده خود را در یک مقام و پست مهم فکر می‌کند، همین که به آن رسید، به اشتباه خود و دردهای خود که در آن است پی می‌برد و سرانجام از زندگی تکراری

خسته می‌شود، احساس ناخشنودی از زندگی اعصاب او را فشار می‌دهد و به دنبال چاره می‌فرستد، اما ظاهراً چاره‌ای نمی‌یابد. (امامی، ۱۳۷۷: ۲۲۴)

۷-۵- بدبینی آزار دهنده:

بدبینی یکی دیگر از عوامل نگرانی در عصر ماست انحطاط سطح اخلاق و بی‌بند و باری و هرج و مرجی که در روابط اجتماعی پیدا شده آنچنان تولید بدبینی کرده که انسان حتی نسبت به نزدیک‌ترین افراد خود، گاهی بدبین می‌شود خیانت زنان و شوهران به یکدیگر که تنها گوشه‌ای از آن به صفحه حوادث ارائه می‌کند، خیانت برادران و خواهران و خیانت شریک‌های چندین ساله به یکدیگر و امثال اینها، بذر بدبینی کاشته‌ای را در افکار او می‌پاشند. این بدبینی گاهی به مسائل بالاتر نیز سرایت می‌کند و حتی نسبت به مسئله حیات و زندگی و دستگاه آفرینش، بدبین می‌شود خود را یک زندانی محکوم در این دنیا می‌بیند، خود را وسیله ناهماهنگی در آفرینش که به زور بر او تحمیل شده است حس می‌کند و گاهی برای نجات‌اندازدن زندگی تحمیلی، دست به خودکشی می‌زند. (مطهری، ۱۳۷۸: ۱۰۷)

۸-۵- ترس از آینده:

انسان عصر ما مخصوصاً در کشورهای پیشرفته صنعتی با اینکه وضعیت زندگانی‌اش از هر نظر تامین است و انواع بیمه‌های گوناگون به نگرانی‌های مالی او خاتمه داده و حتی فکرش از نظر دوران بازنشستگی راحت شده است، ولی ناپایداری وضع اجتماعات، حادثه‌های جانکاهی که در هر گوشه زندگی صنعتی کمین کرده، عدم امنیت جانی در بسیاری از جوامع خطر بروز جنگ‌های جهانی که با بهانه‌ای ممکن است شعله‌ور گردد، مسائلی است که او را نسبت به آینده نگران می‌کند. در جوامعی که تامین زندگی نیز در آن تضمین نشده نگرانی ناشی از این قسمت و نگرانی‌های دیگر افزوده می‌شود. نگرانی از دست دادن پست و مقام و موقعیت‌های اجتماعی که مخصوصاً در عصر ما به سرعت صورت می‌گیرد نیز او را نسبت به وضع آینده نگران می‌سازد.

۹-۵- احساس گناه و شرمساری:

هر قدر وجدان او ضعیف باشد باز در برابر گناهی که مرتکب شده، ظلم‌هایی که کرده، بی‌وفائیها، پیمان شکنی‌ها، خیانت‌ها، دروغ‌ها، آلودگی‌های اخلاقی دیگر احساس شرمندگی می‌کند احساس می‌کند از درون جاننش می‌سوزد همانند شخص مجرمی که ماموران انتظامی در به در دنبال او می‌گردند احساس وحشت می‌کند و هر چقدر وجدان قوی‌تر باشد این احساس در او قوی‌تر است. دنبال راه چاره می‌گردد و در فکر پیدا کردن وسیله‌ای است که او را از عذاب وجدان آسوده کند و به یاری او بشتابد و آثار گناه را از او بزداید، اما چنین راه چاره‌ای پیدا نمی‌کند. (امامی، ۱۳۷۷: ۲۳۰)

راهکارهای پیشنهادی اسلام برای سلامت روح و روان

میتوان راهکارهای اسلام برای سلامت روح و روان را در دو حوزه نظری و عملی بررسی کرد:

۶- راهکارهای نظری

راهکارهای نظری منجر به اصلاح نگرش و سلامت روان می‌شود که برخی از آنها به شرح ذیل می‌باشد:

۱-۶-ایمان به خداوند :

برای انسانی که به خداوند ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می گردد و می داند که سختی ها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحیه انسان می باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می گردد، «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المومنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم» «او کسی است که آرامش را در دل‌های مومنین نازل کرد تا بر ایمانشان بیفزاید» (فتح: ۴) امیرالمومنین علی علیه السلام می فرماید: «لا نجاه لمن لا ایمان له آن کس که ایمان ندارد رهایی نیابد.» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴: ۲/ ۴۰۲)

۲-۶-توکل:

توکل یعنی اینکه به غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۲/ ۵۶۱) منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم شیرازی، ۱۳۸۸: ۲/ ۸۸) شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند، قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت انسان هاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می داند، می پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نحو بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (ریماتئو، ۱۳۷۸: ۷۵۶)

۳-۶-رضا و تسلیم :

مومن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای بهتر است از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد، و نسبت به زندگی خوش بین می باشد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می شود. خداوند متعال از پیامبر صلی الله علیه و آله می خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی دهد مگر آنکه خداوند برای ما نوشته است» «قل لن یصیبنا الا ما کتب الله لنا» (توبه: ۵۱).

۴-۶-امید به رحمت الهی :

شخص مومن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی بیند، بلکه همیشه با خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می کند، قرآن می فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی شوند (یوسف: ۸۷). «ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید، از رحمت خدا ناامید نشوید» «قل یا عباد الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله» (زمر: ۵۳).

۵-۶-یاد خدا :

یکی از اموری که در گرفتاری ها به انسان آرامش می بخشد و او را از تنهایی نجات می دهد یاد خدا است. خداوند می فرماید: بدانید که یاد خدا آرامبخش دلهاست. (رعد: ۲۸) و در آیات دیگر می فرماید: «یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکرا کثیرا و

سبحوه بکره و اصیلا» ای کسانی که ایمان آورده اید خدا را بسیار یاد کنید و صبح و شام او را به پاکی یاد کنید. (احزاب: ۴۱ و ۴۲) به استناد آیه ۱۵۲ سوره بقره «کسانی که به یاد خداوند باشند، خداوند نیز به یاد آنها خواهد بود و در تمامی مراحل زندگی و در اوج مشکلات و سختی ها او را تنها نمی گذارد.» (بقره: ۱۵۲).

۶-۶-۶ دعا :

بشر در طول تاریخ به این حقیقت اذعان نموده است که با درخواست از خداوند مشکلات مرتفع می شوند. قرآن کریم می فرماید: «هنگامی که به انسان آسیبی برسد، ما را در حالت نشسته و ایستاده می خواند.» «وإذا مس الانسان الضر دعانا لجنبه او قاعدا او قائما» (یونس: ۱۲) « مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم» «ادعونی استجب لکم» (غافر: ۶۰) امام صادق علیه السلام می فرماید: «دعا کن؛ زیرا شفای همه دردهاست» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۸: ۱۱/۱۴۷)

بنابراین انسان برای ایجاد آرامش در زندگی باید دعا کند و به خداوند متعال پناه ببرد، زیرا اگر دعا مستجاب شود یا نشود در روح و روان بشر ایجاد آرامش می کند. دعا علاوه بر اینکه غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب، رهایی از تنهایی و بیگانگی نشاط، پرورش تمرکز ذهن، برخورداری از لذات معنوی و خروج از غفلت می شود.

۶-۷-۶ اعتقاد به قضا و قدر الهی :

توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه های انسان صددرصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویا رو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنش های مرضی خواهد شد و می توان از طریق آگاهی دادن به این اصل، که مانع ادامه واکنش های افراطی اش گردید. (حسینی، ۱۳۶۴: ۲/۳۰۵)

بنابراین ما باید در تمام شئون زندگی، به قضا قدر الهی اعتقاد داشته باشیم و تصورمان از قضا و قدر، تصور صحیح و درستی باشد.

۶-۸-۶ اعتقاد به معاد :

انسان غرائز و خواسته هایی دارد که دستیابی به همه آنها در دنیا امکان ندارد لذا به امور دنیوی به اندازه ارزش آنها توجه دارد و به دلیل آنکه هیچ یک از سختی های دنیا در مقابل پاداش های آخرت ارزش زیادی ندارند، در صورت از دست دادن چیزی یا ابتلا به مصیبتی، راحت تر از فردی که چنین اعتقادی ندارد سازش می یابد. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که پس از مرگ زندگی دیگری در پیش دارد. و در آنجا به بسیاری از خواسته ها و آرزوهای مناسب خود نائل می شود، و اعمال خوب و بد او در دستگاه آفرینش دقیقاً محاسبه می گردد. «پس هر که هم وزن زره ای نیکی کند نتیجه آن را خواهد دید و هر که هم وزن زره ای بدی کند نتیجه آن را خواهد دید.» «و من يعمل مثقال ذره خیرا یره و من يعمل مثقال ذره شرا یره» (زلزال ۷ و ۸).

۷-راهکارهای عملی

۷-۱- ازدواج :

یکی از دستورات قرآن برای تامین سلامت روانی ازدواج است، که قرآن 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.» «خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم مودۀ و رحمہ» (روم: ۲۱) خداوند برای گزینش همسر ملاک‌هایی را تعیین کرده است، که توجه به آنها باعث توافق همسران و آرامش خانواده می‌گردد.

۲-۷-صلاه رحم :

تعالیم و آموزه‌های دینی به روابط خویشاوندی و ارتباط و تعامل با دیگران دستور داده و بدین وسیله سبب ساماندهی و برقراری سلامت روح و روان در زندگی می‌شود. امام صادق علیه السلام ارتباط و تعامل با دیگران را تامین‌کننده سلامت و عافیت تمام امور انسانی معرفی کرده است (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۴/۲۷۷) و همین دلیل در اسلام بر صلاه رحم تاکید شده است «فرض الله صلاه الارحام منماه للعدد» (نهج البلاغه، ح ۲۵۲) «خداوند صلاه رحم را برای کثرت نفرات واجب گردانید.»

۲-۷-صبر :

از راهکارهای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی در سختی‌ها و مصائب، بهره‌مندی از روحیه صبر و بردباری است، زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه باز می‌دارد و او را به تعقل و تامل می‌کشاند و سبب می‌شود تا از بسیاری از اقدامات که ضررهای جسمی و روحی جبران‌ناپذیری دارند، پیشگیری نماید. صبر، انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی بر خویشتن می‌سازد حضرت علی علیه السلام صبر و استقامت را از جمله عوامل سلامت روح و روان می‌داند و می‌فرماید: «فان الصبر من الایمان کالرأس من الجسد و لا خیر فی جسد لا رأس معه و لا فی ایمان لا صبر معه» (نهج البلاغه، ح ۸۲) «و صبر برای ایمان همانند سر است برای انسان. بدنی که سر ندارد فایده‌ای ندارد همانگونه که در ایمان بدون صبر چیزی نیست.»

۳-۷-کار و تلاش :

کار و اشتغال زمینه انحرافات اخلاقی و تربیتی را می‌گیرد و بیکاری زمینه ایجاد انحرافات اخلاقی را به وجود می‌آورد امام محمد باقر علیه السلام در نکوهش بیکاری و تنبلی می‌فرماید: «بپرهیز از کاهلی و افسردگی، زیرا این دو کلید تمام بدی‌هاست، آدم تنبل حشش را نمی‌تواند به دست آورد و آدم افسرده نمی‌تواند در کار حق بردباری ورزد.» (حرانی، ۱۳۸۴: ۱۵۷) امام کاظم علیه السلام در زمینه آثار تربیتی و روانشناختی کار می‌فرماید: «انسان مومنی که از مردم قطع امید کند و ثروتشان چشم بپوشد و به کار و شخص خود قانع باشد، روحیه جوانمردی و عزت دینی را در خود تقویت نموده است. چنین انسانی در نظر مردم بزرگ و بین خویشاوندان خود محترم و در محیط خانوادگی دارای هیبت و عظمت خواهد بود» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۳/۴۱)

۴-۷-تفریحات سالم :

از علل فرسودگی جسمانی و روانی افراد استفاده نکردن از تفریحات سالم است، در کنار کار و تلاش روزمره تفریحات سالم لازم است تا فشار جسمی و روحی که بر اثر فعالیت و کار مداوم بر فرد وارد شده از بین برود تفریحات سالم شامل مزاح و

شوخی، ورزش، مسافرت و... می باشد. حضرت علی علیه السلام در مورد شادی و صفا می فرماید: «المومن و بشره فی وجهه و حزنه فی قلبه» (نهج البلاغه، ح ۳۳۳) «شادی مومن در چهره اوست و غم و اندوهش در دل» پیامبر صلوات الله علیه در حدیثی می فرماید: «انی امزح و لا اقول الا حقا» (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴: ۱۶ / ۳۳۰) «من مزاح و شوخی می کنم ولی جز حق چیزی نمی گویم» آن حضرت در حدیث دیگری فرمود: «تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود» (پاینده، ۱۳۸۳: ۱۰۵ / ۲). ورزش زمینه‌ای برای سلامت جسم و روان انسان است.

نتیجه گیری

بر اساس معیارهای جهانی، سلامتی تنها جنبه جسمانی را در بر نمی‌گیرد. به گونه‌ای که سازمان جهانی بهداشت، سلامتی را به حالتی که در آن فرد از نظر روحی، روانی، عاطفی، اجتماعی کاملاً سالم است و درون او نشانه‌ای از بیماری و رنجوری مشاهده نمی‌شود، تعریف کرده است.

در پژوهش حاضر راهکارهای سلامت روح و روان از نگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار گرفته است، از جمله عواملی که باعث رنج و نگرانی انسان می‌شود و در سلامت روح و روان تاثیرگذار است: احساس تنهایی، احساس نداشتن پناهگاه، احساس پوچی و بی هدف بودن، تصویر جان کاهی از پیری، تصویر وحشتناکی از چهره مرگ، احساس ناخشنودی و عدم اشباع کامل، بدبینی آزاردهنده، ترس از آینده، احساس گناه و شرمساری، است و عوامل موثر در سلامت روح و روان: تعاملات درونی جهت بازیابی شخصیت حقیقی خویش است و می توان گفت که راه حل واقعی نگرانی ها فقط و فقط ایمان به خداوند و روز معاد است چرا که کسی که از مرگ می ترسد مرگ را پایان راه می پندارد و نه انتقالی برای رسیدن به جهان ابدی همینطور وقتی انسان بداند که زندگی منحصر به زندگی مادی این دنیا نیست در این دنیا هر چه بکاریم در آخرت برداشت می کنیم و هر رفتاری که داشته باشیم جواب آن رفتار را میگیریم و چه خوب و چه بد اعمال انسانها در روز آخرت به او برمی گردد. ایمان به این مسائل باعث می شود انسان از نگرانی ها و اضطراب یاد شده خود را رها کند و برای روز جزا تلاش کنند در همین راستا هم در سطح فردی و هم در سطح اجتماعی فردی کارآمد و مفید خواهد بود.

منابع

- *قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
*نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی.
۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبه، (۱۴۰۴)، شرح نهج البلاغه، قم: انتشارات مکتب ایت الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ ق
 ۲. اصفهانی، محمدمهدی و واشیان، عباس علی، (۱۳۹۵)، مفاهیم بنیادین نظام جامع سلامت روحی و روانی در قرآن، ش ۱۸، فصلنامه علمی.
 ۳. امامی، محمدجعفر، (۱۳۷۷)، بهترین راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، قم: انتشارات نسل جوان، چاپ یازدهم.
 ۴. پاینده، ابوالقاسم، (۱۳۸۳)، نهج الفصاحه، مصحح عبدالرسول پیمانی و محمدامین شریعتی، اصفهان: انتشارات خاتم الانبیاء.
 ۵. حرانی، حسین، (۱۳۸۴)، تحف العقول، تهران: انتشارات کتابفروشی اسلام.
 ۶. حسینی، سیدابوالقاسم، (۱۳۶۴)، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
 ۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن (الفاظ القرآن)، دمشق بیروت: انتشارات دمشق دارالعلم الدار الشامیه.
 ۸. ریماثقو، ام. رابین، (۱۳۷۸)، روانشناسی سلامت مترجم سید مهدی موسوی اصل و دیگران، تهران: انتشارات سمت.
 ۹. طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۲)، المیزان تفسیر القرآن، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
 ۱۰. قرطبی، محمد بن احمد، (۱۴۲۹)، الجامع الاحکام القرآن، بیروت: انتشارات دارالکتب العربی.
 ۱۱. کلینی، محمدبن یعقوب، (۱۴۱۳)، الکافی، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
 ۱۲. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۴)، بحار الانوار، لبنان بیروت: انتشارات موسسه الوفاء.
 ۱۳. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۵)، علم و حکمت در قرآن و حدیث، تهران: انتشارات مکتب اسلام.
 ۱۴. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۷۸)، میزان الحکمه، مترجم حمید رضا شیخی، ج ۱۱، قم: انتشارات دار الحدیث.
 ۱۵. مطهری، مرتضی، (۱۳۷۸)، مجموعه آثار، ج ۲، قم: انتشارات صدرا.
 ۱۶. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، (۱۳۸۸)، تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.