

## بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم

کاظم معاضدی<sup>۱</sup>، عبدا... اسدی<sup>۱\*</sup>

<sup>۱</sup> گروه معارف و الهیات، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران  
\*نویسنده مسئول. تلفن: ۰۴۵۱۵۵۱۰۰۵۱، فاکس: ۰۴۵۱۵۵۱۸۸۴۳، آدرس پست الکترونیک: a.asadi@arums.ac.ir

### چکیده

**زمینه و هدف:** نقش دین 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، اهدای 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. این مقاله با هدف تبیین نقش و جایگاه سلامت و آرامش روان در قرآن کریم نگارش یافته است.

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

**یافته‌ها:** 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. برای شناخت نفس و روان و اینکه به کجا، چه منبع و چه کسی باید مراجعه کرد؟ قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: پروردگارتان به آنچه در جانتان است آگاه‌تر است». از نظر قرآن کریم، نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می‌باشد. یعنی: انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد؛ از این رو از نظر اسلام بازگشت به فطرت، در بهداشت روانی مورد توجه قرار گرفته است.

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

**کلمات کلیدی:** سلامت؛ آرامش؛ روان؛ اسلام و قرآن

دریافت: ۸۹/۱۱/۲۲ پذیرش: ۹۰/۱۰/۱۶

### مقدمه

در طول تاریخ همیشه یک اعتقاد در میان مردم رایج بوده است و آن اینکه بیماری را حاصل گناه و زیر پا گذاشتن اصول انسانی و اخلاقی می‌دانسته‌اند، اگر چه اکنون کمتر مردم بر این باور هستند ولی شیوه جدیدی از این دیدگاه در میان اجتماع به وجود آمده است و آن اینکه برای سلامت خود مدیون خالق خودشان‌اند و یا برای مرگ و بیماری خود دعا می‌کنند و همه این مسایل حاکی از آن است که سلامت خود را به شیوه‌ای در ارتباط با عقیده و ایمان

خود می‌دانند.

هدف از بهداشت روانی ایجاد آرامش و سکونت در فرد است. آرامش و شادی ناشی از احساسی است که نسبت به زندگی داریم که این احساسات هم بر گرفته از تفکر ماست. آرامش زایده تفکر و ایده‌ای است که نگاه خاصی به اطراف خود دارد به طوری که تمام اضطراب‌ها و پریشانی‌ها را از فرد دور می‌کند [۱].

در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر

لطفاً به این مقاله به شکل زیر ارجاع دهید:

Moazed K, Asadi A. Mental health status in the Quran. J Ardabil Univ Med Sci. 2012; 12(1): 85-96. (Full Text in Persain)

شده علل و عوامل انحراف و بیماری‌ها و همچنین راه‌های تهذیب و تربیت و درمان روان انسان را نشان داده است.

آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگونش می‌تواند از آن‌ها راهنمایی بجوید و برای دستیابی به روشی درست به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، توسط آیات مزبور ارشاد شود. ما به طور کامل می‌توانیم به کمک حقایقی که در قرآن درباره انسان و صفات و حالات روانی او آمده است، به ترسیم چهره‌ای درست از شخصیت انسانی راهنمایی شویم و نیز انگیزه‌های اصلی محرک رفتار انسان و عواملی را که در هماهنگ کردن شخصیت و تکامل و ایجاد بهداشت روانی او تاثیر به سزایی دارند، بشناسیم تا «روان شناسی قرآن» به صورت هماهنگ و منسجم در اختیار ما قرار گیرد.

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیر مادی) و جسمانی (مادی) معرفی می‌کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می‌داند.

### ضرورت مطالعه

بهداشت روانی فقدان بیماری روانی و حالتی از سلامتی را در بر می‌گیرد. در این راستا یکی از اهداف سازمان جهانی بهداشت کاهش میزان بروز بیماری‌های روانی است. بار مالی و اجتماعی بیماری‌های روانی فشار بزرگی را به دولت‌های اکثر جوامع وارد می‌سازد. افت عملکرد و کاهش بهره‌وری اقتصادی جمعیت‌های مبتلا به بیماری روانی واقعیتی انکارناپذیر است. با توجه به این که اکثر مبتلایان به بیماری روانی جوانان هستند، توجه و اهتمام دولت‌ها در سراسر دنیا به این امر ضروری است. متأسفانه بخشی از جوانان که به بیماری روانی مبتلا می‌شوند، دانشجویان هستند. همان طور که مشکلات و بیماری‌های روانی دانشجویان می‌توانند

لطمه جبران‌ناپذیری به جوامع وارد سازند، ارتقای سطح بهداشت روانی و درمان مشکلات روانی دانشجویان از اموری است که باید جدی گرفته شود. از جمله روش‌ها و راه‌های مقابله با فشار روانی ایجاد تحول روحی و تکیه گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصور می‌یابد. تحلیل روانی ایمان چنین است: کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می‌کند تکیه گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می‌گذارد؛ زیرا روزی‌دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند. همچنین احساس می‌کند که مرگ حتمی برای همه است و نمی‌توان گریزی از آن داشت. انسان مؤمن بر این باور است که طول عمر هر کسی در علم محفوظ الهی ثبت است. و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمی‌گردد. این است که می‌داند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می‌گردد و غم و شادی نیز از اوست. در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت‌کننده است و هم سیراب‌گرداننده و هم در موقع مرض شفادهنده. از همه مهم تر اینکه همیشه احساس می‌کند بزرگ‌ترین مدافع انسان خود خداست و این تفکر صحیح است که در مشکلات انسان را یاری نموده، او را ثابت قدم می‌سازد. بنابراین به هر اندازه که آرامش انسان کمتر باشد، به همان اندازه ایمانش ضعیف شده است.

### پیشینه تحقیق

اهمیت بحث سلامت روان باعث گردیده تا در ایران و خارج از کشور تحقیقات عدیده‌ای بر روی این مسأله صورت پذیرد. این تحقیقات که هر کدام با ابزارهای پرسشنامه‌ای متعددی انجام گرفته به شیوه‌های مختلف، ابعاد گوناگون سلامت روان را از قبیل افسردگی-اضطراب و مقوله‌های دیگر مورد بررسی قرار داده است. در این بخش به بخشی از این تحقیقات که در ارتباط با موضوع پژوهش حاضر

می‌باشد اشاره می‌کنیم.

یکی از مفاهیم اساسی دنیای پیچیده انسان که قدمتی به بلندی هستی وی دارد مفهوم سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی، سلامتی را «حالت بهزیستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی می‌داند در تعریف دیگران سلامتی را یک روش کنش‌وری وحدت یافته‌ای می‌داند که هدفش به حداکثر رساندن توان فرد است. به نظر وی سلامتی مستلزم این است که فرد طیف تعادل و مسیر هدفمندی را با محیط، یعنی جایی که در آن کنش‌وری خود را آشکار می‌سازد، نگه می‌دارد [۲].

به طور کلی تعاریف مربوط به سلامتی از الگوهایی پدید آمده‌اند که جزء معتقدات دانشمندان مختلف بوده‌اند. بر اساس این اعتقادات سه الگوی عمده در تعریف سلامتی همواره مد نظر بوده است:

الگوی پزشکی: این الگو عمدتاً بر تبیین زیست شناختی و فیزیولوژیکی سلامتی می‌پردازد.

الگوی محیطی: این الگو از تحلیل نوین اکوسیستم و خطرات محیطی به سلامتی انسان پدید آمده است در این الگو سلامتی بر حسب کیفیت سازش فرد با محیط به هنگام تغییر شرایط تعریف شده است.

الگوی کلی‌نگر: این الگو سلامتی را بر حسب کلیت شخص تعریف می‌کند و جنبه‌های زیست شناختی، فیزیولوژیکی، روانی، هیجانی، اجتماعی، معنوی و محیطی افراد را شامل می‌شود و بر سلامتی بهینه، پیشگیری از بیماری و حالت‌های روانی و هیجانی مثبت متمرکز است.

این الگو معتقد است که سلامتی ایستا نیست بلکه فرآیند پویایی است که تمام تصمیم‌ها و فعالیت‌های روزمره را منعکس می‌کند. استقرار این الگو نوید ظهور قلمرو بین رشته‌ای جدیدی را به میان آورده که با پذیرش یک روی آورد کلی و به کار بستن این راهبرد در روش شناسی پژوهشی، در پی پاسخ گویی به معماهای حل نشده، دیدگاه‌های تک بعدی در باره سلامتی و بیماری است [۳].

## روش مطالعه

این مطالعه، به روش کتابخانه‌ای و با استناد بر منابع معتبر و نتایج پژوهش‌های میدانی مرتبط، صورت گرفته است در این روش از مجموعه منابع و اسناد معتبر و به روز بهره گرفته شده است.

اسناد مرور شده شامل مقالات منتشر شده در مجلات علمی داخلی و خارجی، پایان نامه‌ها، مقالات ارایه شده در کنگره‌ها و گزارش‌های سازمانی و همچنین منابع اصیل دینی مثل تفاسیر قرآن و کتب و روایات بوده است.

## یافته ها

### اسلام و سلامت روان

مفهوم سلامت در عرف لغت به معنای عاری بودن از هر گونه آفت است [۴]، شناخت آفات جسم و روح فرع بر شناخت خود جسم و روح است. کسی که روح را شناخت چگونه می‌تواند آفات آن را بشناسد و تا زمانی که آسیب‌ها و آفت‌ها شناخته نشوند راه علاج و درمان آن هم قابل شناخت نخواهد بود. چنانچه برخی از امراض از قبیل؛ وبا، سرخک، سرخچه و... در گذشته باعث مرگ و میر بسیار بودند، ولی پس از شناخت آنها و پیشرفت علم پزشکی با چیز سهلی- از قبیل تزریق واکسن جلوی آن همه مرگ و میرها گرفته شد. در بعد روانی نیز مسأله به همین منوال است. اگر روان و بیماری‌های آن به طور کامل شناخته شود، به یقین از هلاکت‌های معنوی و مرگ و میرهای انسانی جلوگیری خواهد شد.

این که در اسلام برای معرفت نفس آن همه ارزش قائل شده و آن را نافع ترین علم معرفی کرده و حتی شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته [۵].

به خاطر همین است که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب‌های آن چه بسا در ورطه هلاکت می‌افتد. حال باید دید برای شناخت نفس و

خدا در او نباشد و هر قلبی که در آن شک و شرک باشد ساقط است.

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان به نور عقل خویش آنچه که زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، بر می‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفاء می‌سازد، و بین آنها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید، بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاهت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدل سرباز نمی‌زند. از این رهگذر معنای بیماری که یک معنا سلبی است روشن می‌شود. از این رو در قرآن کریم آمده است که: *مَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا* هر کس از یاد من اعراض کند، مبتلا به زندگی سختی خواهد شد» [۶].

مجموعه آموزش‌های قرآن کریم، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده‌اند، که توجه و کاربرد آنها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت گسترده روانی و دستیابی به رشد و قرب الهی می‌گردد [۸].

تمام مدارهای مذکور در اسلام هنگامی می‌توانند ارتباط و فعالیت انسان را در محیط خویشتن و با آن مفید گردانند و در فعل و انفعالات روانی او تأثیرات مطلوبی بر جای گذارند که بر محور و جهت قرب به سوی خداوند متعال بوده، به گونه‌ای پایه ریزی شوند که به زندگی بشر رنگ الهی بدهند: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ» [۹].

این سختی‌ها فقر مالی نیست بلکه همان بیماری‌های یأس، دلهره، اضطراب، سردرگمی و افسردگی است که در متن نعمت‌های دنیوی و زندگی سراسر امکانات، دامنگیر افرادی می‌شود که از یاد خدا، دل برگردانیده‌اند و این همان عدم تعادل و هماهنگی حقیقت انسان با ماورای عالم ماده و مبدأ متعالی است و گرنه، برکات و رحمت خاصه الهی شامل

روان به کجا. چه منبع و چه کسی باید مراجعه کرد؟ راستی چه کسی بهتر از جان‌آفرین از اسرار روان انسان آگاهی دارد؟ قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: «رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ

پروردگارتان به آنچه در جانتان است آگاهتر است» [۶].

و در آیه دیگر فرمود: «يَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

درباره روح از تو می‌پرسند، بگو روح از عالم امر و از فرمان پروردگار من است و به شما از دانش، جز اندکی داده نشده است» [۶].

به هر حال برای آگاهی از مفهوم سلامت روان، از دیدگاه قرآن و سنت به برخی از آیات و روایات اشاره می‌کنیم، در قرآن کریم در ضمن دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره شده است: یکی در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل (ع) که خداوندا مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند، مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیشگاه خدا آید: «إِنَّا مِنَ آتِي اللَّهِ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ».

آیه شریفه دوم، «وَإِنَّ مِنْ شِيعَتِهِ لَإِبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ و از پیروان او (حضرت نوح (ع)) ابراهیم بود. به خاطر آور هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد.» [۶].

در تفسیر قلب سلیم، رسول خدا (ص) و اهل بیت اطهارش (ع) سخن‌ها گفته و تفسیرهای به ظاهر متفاوت کرده‌اند، لکن با دقت در آن روایات روشن می‌شود که تفاوتی در کار نیست. بلکه هر روایتی یکی از زوایای مختلف آن را بیان کرده است، که اگر هر یک از آنها نباشد قلب، بیمار خواهد بود. از رسول خدا (ص) سؤال شد، مراد از قلب سلیم چیست؟ فرمود: «دین بلا شک و هوی و عمل بلا سمعه و ریاء» دین بدون تردید و عمل بدون ریاء» [۸].

از امام صادق (ع) نقل شد که فرمود: قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند در حالی که غیر

می‌دهند [۱۰]. پس در مسئله هدفداری و جست و جوی معنی، می‌توان گفت که مؤمن در زندگی خود متوقف نمی‌شود و در هر شرایطی انعطاف پذیر بوده روحیه خود را بر محیط منطبق می‌سازد؛ زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه زندگی جاودانه بهشت و رسیدن به رضوان الهی می‌داند [۱۱].

علامه طباطبائی صاحب تفسیر المیزان، «سکینه» را از ماده سکون به معنای آرامش دل دانسته‌اند؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی‌دهد؛ مانند شخص حکیم؛ یعنی کسی که دارای ملکه اخلاقی (حکمت) باشد که نسبت به کارهای خودش چنین آرامشی دارد. این آرامش را هم از خواص ایمان بر شمرده‌اند. سپس ایشان برای واضح شدن معنای «سکینه» مقدمه‌ای ارائه می‌دهند:

«انسان روی غریزه فطری، کارهای خود را با تعلیق انجام می‌دهد؛ یعنی یک سلسله مقدمات عقلی که مشتمل بر مصالح زندگی و مؤثر در سعادت واقعی و موافق با غرض صحیح اجتماعی است. ترتیب داده و از آن‌ها نتیجه می‌گیرد که چه کاری را بکند و چه کاری را نکند، در صورتی که روی اسلوب فطرت مشی کند و جز آنچه برای سعادت حقیقی‌اش سودمند است، در نظر نگیرد، این کار فکری با آرامش خاطر و بدون هیچ‌گونه تزلزل و اضطراب انجام می‌گیرد، ولی در صورتی که به زندگی مادی چسبیده و از هوا و هوس خود پیروی کند، امر بر او مشتبه شده و نیروی وهم و خیال با فریبندگی و آرایشگری مخصوص به خود در افکار و اندیشه‌هایش مداخله می‌کند و از طرفی، از راه راست منحرفش ساخته و از طرف دیگر، او را در تصمیم خود سست و در اقدام به کارهای سخت و سنگین، مضطرب می‌نماید.» [۱۲].

- بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات: در تعالیم اسلامی تأکید شده که طبیعت زندگی، آمیخته با سختی‌هاست. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ مَا انْصَرَفَ

كسانی است که دارای سلامت روان باشند و در حفظ آن نیز کوشا باشند.

در قرآن کریم آمده است که: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَ اتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ إِنْ كَانُوا عَالِمِينَ» اگر اهل شهرها و آبادی‌ها ایمان می‌آوردند و تقوی پیشه می‌کردند، برکات آسمان و زمین را بر آنها می‌گشودیم» [۶].

بنابراین در متن تعالیم اسلامی، روش‌هایی برای مقابله با ناکامی‌ها و سازگاری با سختی‌ها و حفظ سلامت روان ذکر شده که در ادامه مقاله در سه بخش «روش‌های شناختی»، «روش‌های رفتاری» و «روش‌های عاطفی» مورد بررسی قرار می‌گیرد.

### ۱- روشهای شناختی

در این روش‌ها که بر شناخت‌های 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، و لذا ترس و دلهره و اضطراب و تزلزل در فرد ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...» او (خدا) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد...».

تفاوت اساسی دیدگاه مادی و الهی نیز بر همین مبناست که در دیدگاه الهی اگر انسان در این جهان مادی به خواسته‌های خود نرسید و دست نیافت، در عالم معنی و در سرای آخرت جبران خواهد شد، ولی بر اساس بینش مادی که به خدا و عالم معنی و آخرت ایمان ندارند، از عنصر جبران خبری نیست، لذا در هنگام مواجه شدن با مشکلات، بیشتر دچار فشار روانی و یأس از زندگی شده، چه بسا تن به خودکشی

در رنج آفریدیم (زندگی او پر از رنج‌هاست) بدین‌ترتیب اگر انسان وقوع سختی‌ها را اجتناب‌ناپذیر بداند، خود را برای مقابله با آنها آماده می‌کند [۶].

انسان می‌فهمد که نقشه‌های وی صددرصد پیاده نخواهد شد و در موقع شکست احساس اضطراب و ناآرامی نمی‌کند، لذا خود را مکلف به وظیفه می‌بیند نه رسیدن به نتیجه [۷].

- 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 «...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ... و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش می‌کند» [۶].

- 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 آسان‌تر خواهد کرد. «قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ... بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است؛ او مولا (و سرپرست) ماست...» [۲].

## ۲- 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:

انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه بر اساس این بینش و طبق معارف اسلامی، در صورتی که انسان به واسطه قدرت نداشتن یا تقدیر الهی در کاری موفق نشد، می‌گوید من به وظیفه خود عمل نمودم، پیروزی و شکست و عزت و ذلت، همه دست خداست.

در فقه اسلامی هم قاعده ای هست معروف به قاعده میسور که همان نگرستن به وضع موجود است؛ بدین معنی که انسان باید به دنبال تکلیف و وظیفه کنونی خود باشد؛ زیرا با نا آرامی چیزی حل

نمی‌شود [۱۳].

از حضرت علی علیه السلام نقل شده است که فرمود: «المیسور لا یسقط بالمعسور»؛ مقدار ممکن تکلیف به واسطه جنبه‌های مشکل آن ساقط نمی‌گردد [۱۴].

این اصل، نشانه آن است که اگر برای انسان، در زندگی به هر دلیلی مانع و مشکلی پیش آید، برای رفع اضطراب و فشار روحی و رسیدن به آرامش روانی باید دست به کار شده، با انطباق با وضع موجود و موقعیت جدید، اضطراب را کاهش دهد. در حقیقت، پیام مهم این اصل عبارت از انعطاف‌پذیری انسان در برنامه ریزی زندگی، جهت کاستن از فشار روانی و حرکت در مسیر زندگی طبیعی و بازگشت به حالت طبیعی است [۱۴].

- **صبر و مرابطه در جامعه اسلامی:** تعالیم قرآنی، افراد را در شرایط تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کند چرا که اگر فرد واکنش‌های عجولانه و حساب‌نشده‌ای نشان ندهد دچار استرس کمتری خواهد شد. قرآن می‌فرماید ای اهل ایمان در کار دین صبور باشید و یکدیگر را به صبر و مقاومت سفارش کنید و مهیا و مراقب کار دشمن بوده و خدا ترس باشید که پیروز و رستگار گردید [۶].

علامه طباطبایی نقل می‌کند، اجتماع انسانی مانند سایر خواص روحی انسان و آنچه که مربوط به اوست از روز آغاز پیدایش به صورت کامل تکون نیافته است. تا کسی که خیال کند که اجتماع نمو و تکامل نمی‌پذیرد، نه در کمالات مادی و نه در کمالات معنوی، بلکه اجتماعی شدن انسان هم مانند سایر امور روحی و ادراکیش، دوش به دوش آنها تکامل پذیرفته و هر چه کمالات مادی و معنوی بیشتر شده، اجتماعش نیز سامان بیشتری به خود گرفته است. مسلماً انتظار نمی‌رود که این یک خصوصیت، از میان تمام خصوصیات و خواص انسانیت مستثنی باشد، یعنی خصوص اجتماعی بودنش از همان اول پیدایش به طور کامل تحقق یافته باشد و اجتماع امروزیش با

می‌تواند در فشار و اضطراب روانی بسیار مؤثر باشد: ۱- شناخت و کنترل اعضای خانواده: بهترین نمونه آن در قرآن شناخت حضرت یعقوب علیه السلام از حسد فرزندان خویش است، از این رو به حضرت یوسف علیه السلام سفارش می‌کند:

«لَا تَقْضُ رَيْبًاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا».

زنها، خواب خود را بر برادران حکایت مکن که برای تو نیرنگی می‌اندیشند».

۲- حمایت از پدر و مادر و احترام به آنها: در چند آیه از قرآن کریم، پدر و مادر به عنوان استوانه‌های زندگی و خانواده معرفی شده‌اند؛ از جمله:

«وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا».

خدای تو حکم فرموده جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید».

۳ - حمایت از اعضای خانواده: نمونه آن در قرآن، عفو حضرت یوسف علیه السلام است که پس از جفا و تهمت و ستم برادرانش گفت: «امروز خجل و متأثر نباشید که من شما را عفو کردم».

-**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...» [۲].

### ۳- 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.

-یاد خدا: یکی از اموری که به انسان آرامش می‌بخشد یاد خداست، «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ... آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» 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 [۶].

اجتماع روز اول خلقتش هیچ فرقی نکرده باشد، بلکه این خصیصه انسان همانند سایر خصائصش که به نحوی با نیروی علم و اراده او ارتباط دارد، تدریجاً به سوی کمال در حرکت بوده و کم کم در انسان تکامل یافته است [۱۲].

و آنچه از دقت و تامل در حال این نوع از موجودات، یعنی انسان روشن می‌شود این است که، اولین اجتماع و گردهمایی که در بشر پیدا شده، گردهمایی منزلی از راه ازدواج بوده است.

-**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 [۱۳].

با توجه به اهمیت خانواده در ایجاد و پایه‌ریزی سلامت در افراد، در این قسمت به توضیح مختصری در این زمینه پرداخته می‌شود.

یکی از راه‌های مؤثر و مورد نظر قرآن کریم در کاهش فشار روانی نظام خانواده است؛ زیرا خانواده یکی از ارکان آرامش در جامعه و مهم‌ترین منبع حمایت عاطفی در لحظات و مواقع فشار روانی است. تعبیر قرآن کریم در این باب بسیار جالب توجه و آموزنده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» [۶].

این آیه آشکارا می‌رساند که کانون خانواده برای سکونت و آرامش است، و مسلمانان به ویژه دو همسر باید این توصیه را از آفریدگار حکیم به جان بپذیرند و برای مسائل و اختلاف سلیقه‌های جزئی «سکون» را به «تلاطم» و «تضاد» تبدیل نکنند. مهم‌تر اینکه بدانند و باور کنند که زوج مسلمان باید مودت و محبت بینشان حاکم باشد، تا نه تنها تحت تأثیر فشارهای روانی قرار نگیرند، بلکه چنان که در آیه آمده، رحمت الهی شامل حال آنان و فرزندان‌شان شود. روان‌شناسان با استناد به آیات مبین قرآنی معتقدند که نظام حمایتی خانواده به شیوه‌های ذیل

یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دائمی قرآن و گوش فرادادن به آوای دلنشین آن است؛ زیرا انسان را از خاک و جهان مادی به مبدأ بی‌چون متصل می‌سازد و هنگامی که دریچه دل با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع به آنها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، احساس فرومایگی از پناه بردن به غیر خدا می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدّس او می‌بیند. از لحاظ جسمانی نیز علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون کاهش می‌یابد [۹].

و در مقابل دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد، «و من اعرض عن ذکرى فان له معيشه ضنكا... و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت» [۶].

-دعا: یاری خواستن از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی رابطه بین انسان و پروردگار برقرار می‌سازد، «أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاَهُ وَ يَكْشِفُ السُّوءَ... آیا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را بر طرف می‌سازد...» [۲].

دعا ابزاری بسیار قدرتمند در دستیابی به نوعی امنیت و آرامش روانی است؛ این امر به ویژه برای انسان دوران معاصر که هر لحظه در معرض انواع فشارهای روحی و مشکلات درونی و بیرونی فراوان قرار دارد و زندگی ماشینی امروز، عرصه را بر او تنگ کرده، از اهمیتی دو چندان برخوردار است. نقش دعا و مذهب در پیشگیری از فجایع انسانی و آرامش بخشیدن به انسان، نکته‌ای است که علاوه بر بررسی‌های نظری و علمی و کاوش‌های آماری، تجربه‌های عینی و ملموس روزمره در جوامع مختلف و پیروان آیین‌های گوناگون نیز آن را تایید کرده است [۷].

نقل می‌کند که «توماس‌های اسلاپ»، از بیمارستان گریت وست رایدینگ، خطاب به اعضای انجمن پزشکی بریتانیا بر اثر درمانی دعا تاکید کرده و گفته

است: «یکی از مؤثرترین عوامل ایجاد خواب آرام دعا است. من این تجربه را پس از سال‌ها طبابت به دست آورده‌ام و این نکته را هم از زبان یک پزشک می‌گویم که دعا کردن ... در میان مسکن‌های مغز و اعصاب طبیعی‌ترین و کامل‌ترین درمان است.»

«امانوئل کانت» درباره فایده نیایش می‌گوید: «وقتی دعا با شکوه و جلال اجرا شود ... در وجود انسان بسیار تاثیر دارد ... انسان هر گاه به دعا و نیایش بپردازد، وضع و حالی که در تمام زندگانی‌اش بر او حاکم است، تغییر می‌کند» [۱۵].

همچنین «کارل» در مورد آثار نیایش می‌گوید: نیایش بر روح و جسم ما تأثیر می‌گذارد. این تأثیر به کیفیت، شدت و تواتر نیایش بستگی دارد. نیایش هنگامی که مداوم و پرشور و حرارت است، تأثیرش آشکارتر و بیشتر است» [۸].

-نماز: راز و نیاز با خدا با آداب مخصوص بصورت منظم می‌باشد، «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ... از صبر و نماز یاری بجوید...» [۶].

«ویلیام جیمز»، روان‌شناس بزرگ معاصر می‌نویسد: «نماز و یا به عبارت دیگر، اتصال با روح عالم خلقت و یا جان جانان ... کاری است مؤثر و نتیجه بخش. نتیجه آن عبارت است از: ایجاد یک جریان قدرت و نیرویی که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی است و منجر به آرامش و سلامت روان می‌گردد» [۱۶].

-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 [۱۷].

#### بحث

قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد



شوند. از این رو، قرآن از مردان مسلمان می‌خواهد که از نگاه نامشروع خودداری کنند و از زنان می‌خواهد زینت و آرایش و زیبایی‌های جسمی خویش را آشکار نکنند و آن را بپوشانند و از والدین می‌خواهد که زمینه‌های برانگیختن جنسی را فراهم نسازند و فضای خانواده را طوری فراهم سازند که فساد برانگیز نباشد بلوغ زودرس جنسی از آثار نادرستی فضای خانواده و جامعه است که بهداشت روانی کودک و جوان را به مخاطره می‌اندازد [۶].

قرآن به بهداشت روانی کودک توجه داشته و از علنی و آشکار شدن و در نتیجه بلوغ زودرس جنسی باز می‌دارد و از خانواده و جامعه به شدت می‌خواهد تا فضای سالم را برای کودکان فراهم آورد [۱۸].

### محدودیت های تحقیق

برخی از موانع و محدودیت‌هایی که اجرای پژوهش حاضر با آن مواجه گردید به قرار ذیل است:

- ۱- کمبود کارهای پژوهشی در زمینه موضوع تحقیق در داخل کشور و مشکلات جدید بودن این تحقیق در کشور.
- ۲- محدودیت در تهیه ابزار استاندارد برای جمع‌آوری داده‌ها؛ به لحاظ جدید بودن موضوع تحقیق و دخالت چندین متغیر اساسی در آن، تهیه ابزار جدید و قرار دادن گزینه‌های مناسب در آن به صورتی که از اعتبار و پایایی قابل قبول برخوردار باشد، دشوار و نیازمند زمان بیشتری بود.

### نتیجه گیری

نقش دین و راهکارها آن به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی بسیار پر اهمیت است، مطالعات انجام شده همه حاکی از آن است که می‌توان در گرو

تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به عنوان غریز یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهای می‌کوشد تا انسان با به کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید.

ایجاد تعادل و کنترل به معنای بازداشتن ارادی یک انگیزه یا تمایل و مقاومت در برابر اشباع آن در شرایط نامناسب است و به معنای انکار یا نپذیرفتن آن نیست؛ اما سرکوب یک انگیزه در حقیقت به معنای انکار، پست شمردن و نپذیرفتن آن است. قرآن به شدت با سرکوب انگیزه‌ها مخالفت می‌کند زیرا سرکوب انگیزه چیزی جز ایجاد بحران در تعادل شخصیتی انسان نیست. به طور کلی سرکوب انگیزه‌ها و بیرون راندن آن از حوزه آگاهی به سوی ضمیر ناخود آگاه فراهم کردن زمینه‌های بروز بیماری‌های روانی است. چون با سرکوب آن، انگیزه از دایره آگاهی و شعور دور شده و در اعماق ضمیر ناخود آگاه انسان مدفون گشته، اما از آن جایی که به طور کلی نابود شده است، همواره خود را به صورتی دیگر مطرح می‌کند و همین مسأله موجب پیدایش عوارض گوناگونی می‌شود که اضطراب، تزلزل و دیگر بیماری‌ها را در رفتار و جان آدمی پدید می‌آورد.

قرآن در راستای بهداشت روانی فرد و جامعه و رسیدن و یا حفظ سلامت روانی در شرایط نامساعد برای ازدواج راهکارهای پیشگیرانه ای را بیان می‌دارد تا فرد باتسلط بر غریزه جنسی آن را تا مدت محدودی به کنترل درآورد و آنان که وسیله نکاح نمی‌یابند باید عفت پیشه کنند تا خدا آنها را به لطف خود بی‌نیاز گرداند» [۶].

قرآن جوانان مسلمان را به زندگی در جامعه و محیطی تشویق می‌کند که در غلبه بر انگیزه جنسی به آنها کمک کند و آنها را در معرض چیزهایی قرار ندهد که سبب برانگیختن و تحریک غریزه جنسی

خطر می اندازد. لذا؛ بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، «دعا و نیایش» با خدای سبحان است. زیرا همچنان که گفته شد، دعا برقراری ارتباط انسان با خداست، خدایی که بر هر کاری توانا است و از رگ گردن به بنده اش نزدیک است: «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ.» اگر انسان چیزی از او بخواهد به او خواهد داد: «إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ.» بنابراین ارتباط با خدایی که بر هر امری قدرت دارد، انسان را امیدوار می نماید [۵].

با این وصف، نماز، دعا، توسل به ائمه اطهار (ع) و ... می تواند موجب پرورش روحیه اعتماد به نفسی در انسان شود و او را از یأس و ناامیدی باز دارد و به تلاش و کوشش بیشتر دعوت نماید و او را از نگرانی خارج سازد و آرامش را به او هدیه دهد. لذا دعا هنگام حوادث سخت و طاقت فرسا به انسان قدرت، نیرو، امیدواری و آرامش می بخشد و از نظر روانی، اثر مثبت و غیرقابل انکاری دارد.

اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده به یک آرامش روانی دست یافت و انسان معتقد را به یک انسان سر زنده و بشاش که همیشه در حال تلاش و تکاپوست در آورد، که همیشه در ارتباط با جامعه خود است و در هر زمینه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی سعی بر آن دارد که با توجه به توانایی های خودش بهترین باشد، و این خلاف عقیده و نظری است که افراد مذهبی را به عنوان انسان های عبوس و منزوی می شناساند که شاید ناشی از عملکرد نادرست و دیدگاه غلط بعضی از افراد افراطی باشد که فکر کرده اند دینداری یعنی ترک جامعه و دنیا.

به طور طبیعی هر انسانی در زندگی، دچار گرفتاری و مشکلات می شود و اضطراب و نگرانی برایش دست می دهد. در برخی موارد، نجات و رهایی از این مشکلات، خارج از توان انسان است. به عبارتی، وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی آدمی، باعث اضطراب می شود که تحمل آن در دراز مدت از توان انسان خارج می شود و سلامت روانی او را به

## References

- 1- Bulhari J. The health of mind, first ed. Tehran: Bashari publication, 1994:19-82- 83. (Full text in Persian)
- 2- Adlin A, The effect of methods of communication and conflict resolution strategies for problem solving on the psychological health of students, first ed. Isfahan: Third Seminar on mental health of students, 1999: 108-125. (Full text in Persian)
- 3- Bualhari SA. The primary principal of Islamic Psychology, 3<sup>th</sup> ed. Tehran: Astan-e Ghods publication, 2001: 19. (Full text in Persian)
- 4- Dehkhoda AA. Dictionary, 15<sup>th</sup> ed. Tehran: Ravan publication, 2003: 265. (Full text in Persian)
- 5- Majlesi MB. Baharolanvar, 7<sup>th</sup> ed. Beirut: Daroltoras alarabi publication, 1987:32-33. (Full text in Persian)
- 6- Elahi Ghomshei M, Holly Quran, 6<sup>th</sup> ed. Tehran: Rahe Kamal publication, 2007: 163-284-290-446-511-558-594. (Full text in Persian)
- 7- Koleini M. Ousool Kafi, first ed, Tehran: Maktabe Eslami publication, 2006:125-128. (Full text in Persian)
- 8- Roxana Hedaiati. The principal of mental health. Karneghi D, first ed. Tehran: Peyman publication, 1997:267. (Full text in Persian)
- 9- Majidi A, The role of Quran in decrease of Mental stress, Isfahan: The quarterly of Kosar, vol 7-8, 2004:21- 22. (Full text in Persian)
- 10- Makareme Shirazi M. Alqavaed Alfaqihieh, 8<sup>th</sup> ed. Qom: Hadaf publication, 1363:169-170. (Full text in Persian)
- 11- Kuhsary SH. Strategies for coping with stress in the Quran, 2<sup>nd</sup> ed, Tehran: sadra Publication, 2004:102. (Full text in Persian)

- 12- Tabatabai MH. Almizan, 12<sup>th</sup> ed. Tehran: Allame publication, 1367:145-386. (Full text in Persian)
- 13- Hoseini A. principal of mental health. 4<sup>th</sup> ed, Mashhad: Razavi publication, 1984:290-300. (Full text in Persian)
- 14- Nikbakht A. Using of Quran in body safety, 5<sup>th</sup> ed. Tehran: Gheble publication, 2008:220-227. (Full text in Persian)
- 15-Asgarineghad M, Viliam James and Pray, 5<sup>th</sup> ed. Arghnoon quarterly, Tehran, Ravan publication, 1995: 318-320. (Full text in Persian)
- 16- Ghaeni M. Religion and mind. Viliam J, first ed. Tehran: Ravan publication, 1998:177. (Full text in Persian)
- 17- Makarem Shirazi N. Alqavaed Alfaqihieh, 5<sup>th</sup> ed. Qom: Hadaf publication, 1984: 169-170. (Full text in Persian)
- 18- Hoseini SA. The principal of mental health in Islam, 3<sup>th</sup> ed. Tehran: Ravan publication, 1995: 207- 208. (Full text in Persian)

## Mental Health Status in the Quran

Moazedi K<sup>1</sup>, Asadi A<sup>\*1</sup>

<sup>1</sup> Department of Theology, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.

\* Corresponding Author: Tel: 04515510051 Fax: 04515518843 E-mail: a.asadi@arums.ac.ir

Received: 11 February 2011 Accepted: 1 January 2012

### ABSTRACT

**Background & Objectives:** Religion and its guidelines have important role on the mental health of people. Many studies show that moral and religious beliefs and behaviors lead to mental relaxation and pleasant living. Religious person shall try to be more helpful and successful in all fields of cultural, social, political and economic life. The aim of this article is to elucidate the role of mental health in the Holy Quran.

**Methods:** This study was performed by the library field based on the results of the existing related researches and reliable sources.

**Results:** If the human psyche is not understood, he could not achieve his perfection and maturity. It is because of lack of knowledge about the mental and spirit damages. How we can understand self and psyche and which information source is the best to refer?

From the viewpoint of Quran, the first way to deal with psychological stress is back to human nature which is the base of mental relaxation. Avoid of human nature could lead to moral disorders. Therefore in Islam, regarding human nature is considered to improving mental health.

**Conclusion:** According to our discussion, one of the best and most reliable ways for maintaining and improving mental health includes spiritual beliefs and using concept of God in Holy Quran.

**Key words:** Health; Relaxation; Mental; Islam and the Quran