

بررسی عوامل دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم

دوفصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآن کریم

سال هفتم ، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۵، ص...

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴/۲/۹۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۲۱/۵/۹۵

چکیده

قرآن کریم علاوه بر هدف اساسی خود که هدایت انسان ها به سوی سعادت است، مسائلی را که در جهت بهبود کیفیت زندگی دنیایی او ضروری است تبیین نموده است. بدون شک موضوع سلامت روان در افراد و اجتماعات بشری یکی از ضروری ترین دغدغه های انسان معاصر می باشد که در طول دوره های گوناگون، نظریه پردازان پیرامون آن بحث های فراوانی را مطرح کرده اند. ناکارآمدی این نظریه ها به دلیل عدم شناخت کافی از انسان، می تواند عاملی در جهت آسیب ها و تهدیدات اجتماعی به دلیل عدم وجود سلامت روانی باشد. قرآن کریم در خصوص این موضوع به لحاظ مبنایی و محتوایی از غنای والایی برخوردار است و نقش بسزایی در کاهش و از بین بردن فشارهای روانی دارد. راهکارها و سفارش هایی که توسط دین اسلام صورت گرفته است زمینه ساز تقویت روحی و روانی افراد در اجتماع است. قرآن کریم از بُعد انسان شناسی، راه حل هایی بنیادین را در موضوع تأمین سلامت روانی مطرح نموده است. این پژوهش با روش کتابخانه ای، عوامل مؤثر و مخرب سلامت روان در قرآن کریم و با محوری سوره بقره را بررسی کرده است و در نهایت عوامل بیان شده را برای دست یابی به سلامت روان جامع و کامل ارزیابی نموده است.

کلیدواژه ها: قرآن کریم؛ سلامت روان؛ آرامش؛ عوامل؛ موانع

انسان در سیر زمانی از بدو پیدایش تا امروز با مشکلات متعددی مواجه شده که در زندگی شخصی و اجتماعی او تأثیرگذار بوده است. در عصر امروز و با گسترش تکنولوژی و پیشرفت جوامع انسانی، مشکلات پیرامونی انسان چندین برابر افزایش یافته است؛ به گونه ای که این حجم از مشکلات در برخی از موارد سبب اختلال های گسترده در میان انسان ها شده و تأثیر مستقیم در ناآرامی روانی در اجتماع داشته است. امروزه با وجود پیشرفت جوامع انسانی در ابعاد مختلف، نیازهای فطری انسان مغفول واقع شده و به آنها پاسخ درستی داده نمی شود. عدم وجود سلامت روانی در میان افراد اجتماعات بشری در دنیای امروز سبب گسترش پدیده هایی همچون فساد، بزهکاری، جنگ، خودکشی، اعتیاد و بسیاری از موارد دیگر است که این موارد را می توان نمودی از عدم وجود سلامت و آرامش روانی دانست. با وجود گسترش علم و نظریه پردازی اندیشمندان گوناگون و همچنین تأمین نیازهای مادی در برخی از کشورها، بزهکاری های اجتماعی رو به گسترش است؛ باید از خود پرسید که دلیل این موضوع چیست؟ چرا درصد آسیب های اجتماعی و بحران های فرهنگی ناشی از ضعف های روحی و بیماری های روانی است؟ به چه میزان راه تأمین سلامت روان در اجتماع صحیح پیموده شده است؟

شاید بتوان این طور عنوان نمود که حجم وسیعی از مشکلات فردی و اجتماعی در جهان به دلیل عدم وجود سلامت روانی است که دلیل عمده این موضوع نیز به عدم شناخت صحیح از انسان و عدم کارآیی نظریات فعلی به دلیل ناقص بودن در نوع شناخت و راه حل باز می گردد. ادیان الهی و آیین های کهن بشری، از دیرباز این معضل را پیش بینی کرده و ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه داده اند تا جوامع بشری در برابر فشارهای روانی دچار آشفتگی نشوند و افراد انسجام شخصیتی و سلامت روانی خود را حفظ کنند.

با وجود اهمیت موضوع سلامت روان تا کنون تحقیق های گسترده ای به صورت بنیادی و میدانی انجام گرفته است که عمده این پژوهش ها با نگاه برون دینی ساماندهی شده اند. در حوزه سلامت روان و عوامل مؤثر در ایجاد آن از منظر قرآن کریم نیز مقالاتی نگاشته شده است که به تبیین ابتدایی و گاه جامع این موضوع پرداخته اند؛ از آن میان می توان به مقالاتی چون عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روانی از دیدگاه قرآن کریم نوشته پروین بابایی و بررسی روش های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم اثر کاظم معاضدی به عنوان دو پژوهش جامع در این حوزه اشاره نمود.

نگارندگان این مقاله برآنند تا با واکاوی دقیق عوامل مؤثر در سلامت روان، دیدگاه های قرآن کریم با محوریت سوره بقره را که راه حل برون رفت از بحران موجود است بیان نمایند.

۲- مفهوم شناسی سلامت روان

لغت شناسان سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته اند. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۴۲۱) فخرالدین طریحی در مجمع البحرین می نویسد، «سُمِّيتِ الْجَنَّةُ دَارَ السَّلَامِ لِأَنَّ سَكَانَهَا سَالِمُونَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ... وَمِنْهُ قَوْلُهُ السَّلَامُ الْمَوْءُ مِنْ قَالِ بَعْضُ الْعَرَفِيِّنَ... لِأَنَّهُ هُوَ الَّذِي سَلِمَ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ وَآفَةٍ وَنَقْصٍ وَفَنَاءٍ، بَهْشْتَ رَا دَارَ السَّلَامِ مِي نَامَنْدُ؛ چُونِ سَاكَانِ آنِ اَزِ هِرِ آفَتِي سَالِمِ اَنْدُ». به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود، «السَّلَامُ الْمُؤْمِنِ» برخی از عارفان گفتند، «سالم کسی است که از هر عیب و آفت و

نقص و نابودی در امان باشد؛ بنابراین خدای سبحان که عاری از هر نقص، عیب، آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است.» (طریحی، ۱۳۷۵، ۸۳)

در خصوص سلامت علاوه بر تعاریف لغوی تعاریف اصطلاحی زیادی وجود دارد که از آن جمله می توان به تعریف سازمان جهانی بهداشت (Worth Health Organization) اشاره نمود. این سازمان در تعریف سلامت می گوید، «سلامت عبارت از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو است.» (گزارش سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱) به این ترتیب کسی را که صرفاً بیماری جسمی نداشته باشد، نمی توان فرد سالمی دانست، بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی نیز در آسایش باشد. چنانچه ملاحظه می شود این تعریف تنها تعریف سلامت روان نیست، بلکه تعریف اصل سلامت اعم از جسم و روح است. ابن سینا نیز با ارائه تعریفی از سلامت نگاه دیگری را به این مقوله ارائه داده است. او روان سالم را روانی می داند که بر فطرت اصلی خود باقی باشد و با امور دیگر مخلوط نشده و کدر نگردیده باشد. (ابن سینا، بی تا، ۳۵۴) این نوع برداشت گرچه از جهتی صحیح و درست است و به نکته مهمی که همان بقا بر فطرت است، اشاره دارد؛ ولی به همه جوانب سلامت نپرداخته است؛ به عنوان مثال لازمه سلامت روان رشد و پویایی است که در این تعریف به آن اشاره نشده است. (طاهری، ۱۳۸۹، ۲۵)

هر فرد یا گروهی یک تصور خاص از سلامت روان دارد. در صورتی که در مورد سلامت جسمی چنین وضعی وجود ندارد؛ اما به طور کلی می توان سلامت روان را این طور تعریف نمود، «کلیه روش ها و تدابیری که برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های روانی به کار می رود» (شاملو، بی تا، ۵۲).

اصول اساسی سلامت روانی عبارتند از، ۱. احترام فرد به شخصیت خود و دیگران؛ ۲. شناختن محدودیت ها در خود و افراد دیگر؛ ۳. دانستن این حقیقت که رفتار انسان، معلول عواملی است؛ ۴. آشنایی به این که رفتار هر فرد، تابع تمامیت وجود او است؛ ۵. شناسایی نیازها و محرک هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می شوند (همان منبع).

۳- اهمیت موضوع سلامت روان

فقدان آرامش خاطر و روان انسان ها در دنیای امروز سبب بروز مشکلات عدیده ای شده است. افزایش بیماری ها، بروز آسیب ها و تهدیدات اجتماعی، به مخاطره افتادن امنیت، عدم بهره وری در اقتصاد، رشد بی رویه ناهنجاری ها و موارد بسیار دیگر را می توان نتیجه عدم آرامش روانی و سلامت روان فردی برشمرد؛ چرا که با وجود اختلال در سلامت روان، فرد تعادل شخصیتی خود را از دست داده و به طور طبیعی موجب بروز مشکلات عدیده ای در سطح اجتماع و در عرصه های گوناگون خواهد شد.

از جمله روش ها و راه های 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 می یابد. در تحلیل روانی ایمان می توان گفت کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می کند تکیه گاهی محکم دارد، همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش

را پشت سر می‌گذارد؛ زیرا روزی دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند. همچنین احساس می‌کند که مرگ حتمی برای همه است و نمی‌توان گریزی از آن داشت (سلطانی رنای، ش ۸۳، ۴۵).

۴- سلامت روان از منظر قرآن کریم

قرآن کریم به عنوان آخرین کتاب آسمانی، به دلیل وحیانی بودن و اطلاع جامع از ابعاد وجودی انسان و نیازهای او، سلامت روان را در مسیر رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی لازم دانسته و روش‌ها و راهکارهایی را در این زمینه بیان نموده است.

خداوند قرآن را مایه شفا دانسته و آن را درمانی برای دل‌ها معرفی می‌کند (یونس/۵۷). هنر قرآن شفابخشی امراض روحی و روانی انسان است. خطر بیماری‌های روحی و روانی به مراتب از بیماری‌های جسمی بیشتر است؛ بنابراین خداوند متعال بیشتر به این نوع از بیماری‌ها اشاره نموده است و قرآن را سبب شفا انسان از این نوع بیماری‌ها می‌داند (اسراء/۸۲).

امیرالمؤمنین (علیه السلام) در خطبه ۷۶ نهج البلاغه درباره شفابخشی قرآن می‌فرمایند، «درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی‌ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است (سیدرضی، ۱۴۴۰، خطبه ۷۶). علامه جوادی آملی درباره شفابخشی قرآن می‌نویسد، «بیمار اگر بخواهد درمان شود، با شفا بهبود می‌یابد و دارو شفای مریض نیست؛ زیرا بسیار اتفاق می‌افتد که مریض دارویی را مصرف می‌کند؛ اما بیماری او شفا نمی‌یابد. خداوند قرآن را دارو معرفی نمی‌کند، بلکه او را شفا می‌داند و شفابخشی آن نیز قطعی است. هر کس که به قرآن روی بیاورد، آن را بفهمد، بپذیرد و عمل کند به طور قطع بیماری‌های درونی‌اش از بین می‌رود، مگر این که شخص مریض به قرآن مراجعه نکند و یا مراجعه‌اش از روی میل نباشد و یا پس از مراجعه به قرآن دستور و نسخه شفابخش آن را نپذیرد و عمل نکند یا عملش نادرست باشد» (جوادی آملی، بی تا، ۲۳۴).

روان کلمه‌ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن، نفس یا روح است و بیماری و سلامت روان در قرآن غالباً به «قلب» نسبت داده می‌شود (بقره/۱۰؛ فتح/۴) که در فارسی از آن تعبیر به دل می‌شود (معین، ۱۳۵۰، ۲۷۰۸).

قرآن کریم ضمن دو آیه از مفهومی به نام «قلب سلیم» یاد نموده است (شعراء/۸۹؛ صافات/۸۴)، و در مقابل به قلب مریض بیش از آن اشاره نموده است (بقره/۱۰؛ مائده/۵۲؛ توبه/۱۲۵). در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل (علیه السلام) که خداوند! مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند؛ همچنین در آیه آمده است که مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیشگاه خدا آید، «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء/۸۹). درباره اهمیت «قلب سلیم» همین بس که در عالم قیامت تنها عامل نجات است؛ در آیه ای دیگر نیز آمده است، «وَإِنَّ شَيْعَتَهُ لَأَبْرَاهِيمَ إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ، و از پیروان او (حضرت نوح علیه السلام) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمد» (صافات/۸۴).

با نگاهی اجمالی به روایات تفسیری ذیل این آیات شریفه، نکات جالب توجهی به دست می‌آید؛ به عنوان نمونه در روایتی از امام صادق علیه السلام در خصوص مفهوم قلب سلیم نقل شده است که فرمودند، «قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند؛

در حالی که غیر خدا در او نباشد و هر قلبی که در آن شک و شرک باشد ساقط است» (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۶) و نیز در روایت دیگری از همان امام (علیه السلام) آمده است که فرمود، «کسی که نیت صادقی دارد صاحب قلب سلیم است؛ چرا که سلامت قلب از شرک و شک نیت را در همه چیز خالص می‌کند» (همان).

مرحوم علامه طباطبایی (ره) در تفسیر قلب سلیم می‌فرماید، «قلب سلیم آن قلبی است که از هر چیزی که مضر به تصدیق و ایمان به خدای سبحان است خالی باشد، از قبیل شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هر گونه تعلقی که به غیر خدا باشد و انسان جذب آن شود و باعث شود که صفای توجه به سوی خدا مختل گردد» (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۴۲). این بیان برخی مفسرین نیز که مراد از قلب سلیم به صورت مطلق سلامتی از هر گونه بیماری اخلاقی و اعتقادی است ذیل فرموده علامه طباطبایی گنجانده می‌شود (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۱۴۸؛ مدرسی، ۱۴۱۹، ۲۵۲)؛ بنابراین می‌توان گفت مقصود از این تعبیر قرآنی سلامت باطنی و مصون بودن قلب و روان از کژی‌ها است.

پس از بیان مفهوم سلامت روان در قرآن کریم لازم است به عوامل مؤثر و مخرب آن از نگاه قرآن کریم پرداخته شود.

۵- عوامل دستیابی به سلامت روان

۵-۱- عوامل شناختی

شناخت انسان نسبت به پدیده‌های جهان هستی و مفاهیم ماورایی و به طور کلی نوع جهان بینی او، تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان و شدت و ضعف آن دارد؛ از جمله مهم‌ترین عوامل شناختی در دستیابی به سلامت روان را می‌توان ایمان به مبدأ و معاد دانست؛ قرآن کریم این دو عامل را اصلی‌ترین عوامل ایجاد سلامت روانی انسان بر شمرده است.

۱-۱-۵- ایمان به خدای یگانه

ایمان، جامع‌ترین واژه و مفهوم دینی در مکتب اسلامی است که از ریشه «امن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه هراس و اندوه گرفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۹۰). اصلی‌ترین رکن ایمان یعنی ایمان به خدا، باعث می‌شود انسان از اضطراب، نگرانی و دغدغه مصون باشد و حوادث ناگوار به یکباره توان از پای درآوردن او را نداشته باشند. در تعالیم اسلامی اولین نشانه سلامتی روح و روان، ایمان به خدا، دین‌داری و آگاهی از آموزه‌های اسلامی است.

ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی اوایل قرن بیستم معتقد است، «دنیایی که یک فکر مذهبی به ما عرضه می‌کند نه تنها همان دنیای مادی است که قیافه آن عوض شده است، بلکه در ساختمان آن عالم چیزهای بیشتری است از آنچه یک نفر مادی می‌تواند داشته باشد» (مطهری، ۱۳۸۵، ۳۵).

در آیه ابتدایی سوره بقره اهمیت و جایگاه ایمان به خدا و بندگی او در زندگی فردی و اجتماعی انسان، مورد نظر قرار گرفته است. خداوند متعال در ضمن این آیات حالات سه دسته مؤمنان، کفار و منافقان را بیان می‌نماید و دلیل فلاح و هدایت انسان‌ها را ایمان به غیب معرفی می‌کند که اصلی‌ترین مصداق آن ایمان به خداوند متعال است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۷۲).

نکته قابل توجه در خصوص عامل ایمان به خداوند را می توان در ضمن آیات ۸ الی ۱۰ این سوره ملاحظه نمود. خداوند متعال در آیه ۱۰ این سوره می فرماید، «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ، در دل های آنان نوعی بیماری است. خداوند بر بیماری آنان افزوده است و به خاطر دروغ هایی که می گفتند، عذاب دردناکی در انتظار آنهاست» (بقره/۱۰)؛ همان طور که پیش از این بیان شد قرآن کریم در ۱۲ مورد به بیماری قلبی یا روانی انسان اشاره نموده است که در تقابل با سلامت روانی قرار دارد. در این آیات، خداوند متعال علت مریضی روان این افراد را عدم ایمان به خداوند متعال و تکذیب ذات باری تعالی بیان نموده است (بقره/۸-۱۰).

در آیات مورد بحث کفار و منافقان با اوصافی همچون حيله گری و فریبکاری، خودفریبی، ابتلا به بیماری روحی، دروغگویی، ادعای اصلاح گری، فساد در زمین و نادانی و بی خردی که از امراض نفسی است توصیف شده اند. ایمان به ذات مقدس الهی دارای فواید بسیاری است که در نهایت منجر به ایجاد سلامت روانی می شود. برخی از این فواید را می توان در موارد زیر خلاصه نمود،

۱-۱-۵-آرامش

یکی از مهم ترین آثار ایمان به خداوند متعال ایجاد آرامش درونی و روانی است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید، «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند، و دل هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا، دل ها آرامش می یابد» (رعد/۲۸)!

این آیه، دو عنصر ایمان به خداوند و یاد او را مایه آرامش می داند. اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۵۴) جمله «وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» عطف تفسیری بر جمله «آمنوا» است، و در نتیجه می فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست. (همان منبع، ۳۵۳) در آیه بعد نیز خداوند متعال می فرماید، «الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَ حُسْنُ مَا بَ» (رعد/۲۹) بسیاری از مفسران بزرگ کلمه «طوبی» را مؤنث «اطیب» دانسته اند که مفهومش بهتر و پاکیزه تر یا بهترین و پاکیزه ترین است، و با توجه به این که متعلق آن محذوف است، مفهوم این کلمه از هر نظر وسیع و نامحدود خواهد بود، نتیجه ای که با ذکر جمله «طوبی لهم» همه نیکی ها و پاکی ها برای آنان پیش بینی شده است، از همه چیز بهترینش، بهترین زندگی، بهترین نعمت ها، بهترین آرامش، بهترین دوستان، و بهترین الطاف خاص پروردگار، همه اینها در گرو ایمان و عمل صالح است، و پاداشی است برای آنها که از نظر عقیده، محکم و از نظر عمل، پاک و فعال و درستکار و خدمتگزارند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۴۴۷).

ایمان به معنای تسلیم است این همان معنایی است که از آیه شریفه «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَقُ فِي السَّمَاءِ» (انعام/۱۲۵) استفاده می شود. شرح صدر در این آیه همان آرامش و اطمینان قلبی است که سبب عدم ورود اضطراب به قلب می شود. در خصوص آرامش روانی همچنین به آیات دیگری همچون آیه «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن وهم مهتدون، (آری) آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند» (انعام/۸۲) می توان استناد نمود. این آیه متضمن یک تأکید قوی است؛ زیرا

مشمول بر اسنادهای متعددی است که همگی آنها جمله اسمیه هستند. به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که نباید به هیچ وجه در اختصاص «امنیّت» و «هدایت» برای مؤمنین شک و تردید داشت و این آیه شریفه هم دلالت می کند بر این که امنیّت، آرامش و هدایت از خواص و آثار ایمان است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹۹).

اصلی ترین عامل برای رسیدن به آرامش، حفظ آن و غلبه بر اضطراب، «ایمان به خداوند» بیان شده است. حضرت علی (علیه السلام) در روایتی کوتاه می فرماید، «أَمِنْ تَأْمَنَ، ایمان بیاور تا در امان باشی» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸، ۸۸). آن حضرت همچنین ایمان به خدا را مساوی با آرامش و امنیّت می دانند و می فرمایند، «الایمانُ امان» (همان منبع).

۲-۱-۱-۵-امیدواری

یکی دیگر از فواید ایمان به خداوند متعال را می توان امیدواری نسبت به آینده ای نیکو و پربار دانست؛ چراکه منشأ امید در انسان ایمان او به قدرت لایزال الهی است. «امید» یک حالت روحی و روانی و برانگیزاننده انسان به کار و فعالیت است. به طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری امید به نفع یا ترس از زیان است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید، «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ، آنان که ایمان آورده اند و کسانی که هجرت نموده و در راه خدا جهاد کرده اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خداوند آمرزنده مهربان است» (بقره/۲۱۸). در این آیه شریفه امیدواری به رحمت الهی محصول ایمان به خداوند و عمل صالح است.

امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ جهان هستی حاصل می شود، اساس همه تلاش های مفید و پربار انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ همان گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا منشأ فسادها و تبهکاری ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (مصباح، ۱۳۷۷، ۴۰۰).

۳-۱-۱-۵-عزت

«عزت» حالتی نفسانی است که از شکست انسان جلوگیری می کند و «ذلت» به نبود عزت و شرافتمندی در انسان اطلاق می - گردد، به همین دلیل، انسان ذلیل شکست را به راحتی می پذیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۴۴ - ۳۴۵). وجود ذلت در فرد و اجتماع که منجر به شکست در زندگی می شود، سبب از بین رفتن سلامت روان فرد خواهد شد. خداوند متعال در قرآن کریم عزتمندی و پیروزی را تنها از آن کسانی می داند که ایمان آورده باشند «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ، و عزت از آن خدا و رسول او و مؤمنان است؛ ولی منافقان نمی دانند» (منافقون/۸). این ثمره از ایمان انسان شکل گرفته است و سبب سلامت روانی او می گردد.

۲-۵-اعتقاد به معاد

همه انسان ها از آینده خود نگران هستند، و پی در پی، دنبال آندند که شرایطی فراهم آورده تا آینده ای درخشان را در پیش روی خود قرار دهند، آینده ای که دستیابی به نیازمندی های روح، روان و جسم انسان را تسهیل نموده و سبب رفع این نیازها گردد. با نگاهی گذرا به وضعیت موجود جهان می توان علت بسیاری از بزهکاری ها و جنایات را عدم باورمندی به جهانی دیگر دانست. انسان معتقد به معاد در حقیقت به عالم گسترده تر از این جهان معتقد است که در آن، نعمت هایی به مراتب بالاتر از آنچه تصور می کند وجود داشته و زمان و مکانی در آن متصور نیست؛ اما کسانی که این اعتقاد را ندارند مرگ را پایان دنیا دانسته و خلقت را امری عبث می شمارند و همین عاملی در جهت اضطراب درونی و تشویش دائمی آنها از یاد مرگ است.

از مهم ترین ثمره های تربیتی اعتقاد به معاد، استوارسازی سلوک انسان در این جهان، معنابخشی به زندگی و رهابخشی از پوچ گرایی است. در سایه باور به معاد، عمل به تکالیف الهی آسان می شود، چنین اعتقادی، ضامن اجرای تمام قوانین الهی و انگیزه اصلی تهذیب نفوس است (نصیری، شماره ۴).

خداوند متعال در قرآن کریم با اشاره با ایمان به روز قیامت، آن را وجه تمایز مؤمنان و کفار و منافقین قرار داده و ثمره آن را فلاح و رستگاری در سایه امنیت و سلامت روانی دانسته است (بقره/۴، ۸ و ۹). قرآن کریم به صراحت کسانی را که اعتقادی به روز قیامت ندارند مریض خطاب نموده است؛ زیرا در واقع آنها هیچ دلیلی برای زیستن خود پیدا نمی کنند (بقره/۱۰). معادباوری سبب ایجاد حرکت و هدفمندی صحیح آن خواهد شد؛ ولی در مقابل عدم اعتقاد به معاد سردرگمی و حیرت را به دنبال دارد. خداوند متعال در ضمن آیه ای از قرآن کریم می فرماید، «إِنَّ الَّذِينَ لَا بِالْآخِرَةِ زَيْنًا لَهُمْ أَعْمَالُهُمْ فَهُمْ يَعْمَهُونَ، کسانی که به آخرت ایمان ندارند، اعمال (بد) شان را برای آنان زینت می دهیم به طوری که سرگردان می شوند» (نمل/۴).

کلمه «یعمهون» از «عمه»، به معنای تحیر و سرگردانی در امری است و معنای زینت دادن عمل این است که عمل را طوری قرار دهند که آدمی مجذوب و شیفته آن شود. کسانی که ایمان به آخرت ندارند از آنجایی که آن روز را که غایت مسیر انسان است قبول ندارند، به ناچار آنان می مانند و دنیا، و معلوم است که دنیا هم نمی تواند غایت اعمال قرار گیرد، پس این بی نوایان که دست به دامان اعمال خود می زنند، در راه زندگی متحیر و سرگرداندند؛ زیرا هدفی ندارند تا با اعمال خود به سوی آن هدف بروند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۴۰)، علاوه بر این که معاد باوری، ترس از نیستی و فنا را از بین می برد، انسان را ثابت قدم می کند و به او نیروی زیادی می بخشد. دانشمندان غربی اعتقاد دارند که ورای این جهان، عالم دیگری نیز وجود دارد که سبب می گردد تا افرادی که بدان پایبند هستند، در برابر حوادث نیرو و قدرت عظیمی یابند (رضایی اصفهانی و دیگران، ۱۳۸۶، ۱۸۶).

همین عامل معادباوری است که تفاوت دو دیدگاه نسبت به نوع زیستن را مشخص نموده و برای برخی مرگ را پلی برای رسیدن به دیار باقی قرار می دهد. خداوند متعال در قرآن کریم عامل ثبات قدم مجاهدان مسلمان را در برابر دشمنان، وعده فتح، ظفر و امید به بهشت معرفی می کند و این چنین می فرماید، «وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَ تَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (نساء/۱۰۴).

ظاهر آیه شریفه آن است که در تعقیب دشمن کوتاهی نکنید، اگر چه در درد و زحمت سفر و جراحت جنگ باشید؛ زیرا آنها هم مانند شما خسته و متألّم و مجروحند؛ پس قوه شما نسبت به آنها تفاوتی نکرده است و نباید در صورت خستگی و جراحت از فتح و

ظفر بر آنها مایوس باشید، بلکه شما اولی از آنها در ثبات قدم هستید؛ زیرا که از طرف خداوند به شما وعده فتح و ظفر داده شده و به آنها این وعده داده نشده است، شما امید بهشت دارید و آنها ندارند با این وصف در طلب شما کوتاهی نمودند و تا توانستند ثبات قدم به خرج دادند و خداوند عالم به مصالح شما است و اوامرش از روی حکمت است (ثقفی تهرانی، ۱۳۸۹، ۱۱۸).

از فواید معاد باوری می توان به ترس از خداوند متعال در برابر گناهان اشاره نمود. خداوند متعال در سوره مبارکه یس می-فرماید، «إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذُّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ الْغَيْبَ فَبَشْرَهُ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ، تَوْفِيقُ كَسِي رَا انذَارِ مِي كَسِي كِه اَز اِيْن يَادْ اَوْرِي (الهي) پيروي كند و از خداوند رحمان در نمان بترسد؛ چنين كسي را به آموزش و پاداشي پرازش بشارت ده!» (يس/۱۱) مراد از واژه غيب در اين جا قيامت است و مقصود از خشيت نيز ترس همراه با احساس عظمت است كه اين خود نکته-اي بر اثر معادباوري در خودكنترلي افراد است (طباطبايي، ۱۴۱۷، ۶۶).

۳-۵- عوامل رفتاری

۳-۵-۱- عبادت

واژه عبادت در اصل به معنای «خضوع» یا «نهایت خضوع» است (طبری، ۱۴۱۳، ۳؛ طبرسی ۱۳۷۴، ۶۴)؛ اما بهترین تعریفی که می توان از آن ارائه نمود عبارت است از، «عملی که با قصد قربت و جهت گیری الهی باشد» (بحرانی، ۱۳۶۷، ۱۷۷).

عبادت و اقسام آن، عاملی اساسی در جهت تأمین سلامت روانی انسان ها شمرده می شود که با تأمین برخی نیازهای معنوی انسان سبب پاسخگویی به کمبودهای موجود می شود. در این جا به یکی از مهم ترین اقسام عبادت یعنی نماز اشاره می شود.

۳-۵-۱-۱- نماز

عظیم ترین جلوه عبودیت انسان را می توان در نماز مشاهده نمود. عبادتی که شور، نشاط، خلوص، حقیقت بندگی و تقید را در بردارد. در منطق دین مبین اسلام منشا قدرت و کمال روحی و عامل متعالی شدن بشر، توجه قلبی و درونی به سوی خالق است. به طور قطع می توان گفت که عامل بسیاری از بیماری ها و مشکلات روحی و روانی، غفلت از یاد خداوند است.

همان طور که بیان شد آیات ابتدایی سوره بقره به نوعی بیانگر عوامل سلامت روانی در برابر عوامل آسیب زا هستند. علاوه بر آیه ۱۳ این سوره خداوند متعال در آیه ۲۷۷ ضمن بیان عوامل آرامش انسان می فرماید، «إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَقَامُوا الصَّلَاةَ وَءَاتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/ ۲۷۷).

یکی از جلوه های نماز جلوگیری آن از فحشا و فساد است. طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. نماز، کسی که به انواع وسایل هوسرانی مجهز و پایه های حکومت غرایز طغیانگر در کانون وجودش مستحکم و پابرجاست و برای آنها مرزی نمی شناسد را کنترل می کند. قرآن کریم در این باره می فرماید، «أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ

أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ، آنچه را از کتاب (آسمانی) به تو وحی شده تلاوت کن، و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه باز می‌دارد، و یاد خدا بزرگ تر است؛ و خداوند می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید» (عنکبوت/۴۵).

بی شک گرفتاری در فحشا و فساد خود عاملی جهت آسیب های روانی فردی و اجتماعی خواهد بود که نماز عامل بازدارنده آن است. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله) چنین آمده است که فرمود، «من لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنکر لم یزد من الله الا بعدا، کسی که نمازش او را از فحشاء و منکر باز ندارد، هیچ بهره‌ای از نماز جز دوری از خدا حاصل نکرده است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۳۲).

از دیگر آثار نماز بر سلامت روان می‌توان به رستگاری، (نور/۳۷ و ۳۸) امان (توبه/۵) و هدایت (توبه/۱۸) نمازگزاران اشاره نمود.

۳-۵-۲-۱ سخاوت و بخشندگی

سخاوت از مهم ترین کمالات انسانی و عالی ترین فضایل اخلاقی و شایسته ترین اعمال بشری است که در طول تاریخ بشریت از بارزترین صفات پیامبران و دوستان الهی بوده است. سخاوت در لغت از ماده ی «سَخُو» به معنی جود و بخشش بوده و «سَخِي» به معنی بخشنده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۲۷۳).

سخاوت و بخشندگی از جمله عواملی است که انسان را در مسیر سلامت روانی کمک نموده و عامل پیش رونده ای در این زمینه است. خداوند متعال در آیات ابتدایی سوره بقره سخن از انفاق به میان آورده و آن را شرط فلاح انسان می‌شمارد (بقره/۳). این که انسان بداند آنچه از اموال در اختیارش قرار گرفته روزی خداوند است و مالکیت او در طول مالکیت الهی است، سبب می‌شود تا برای جلب خشنودی او و نه دیگران به انفاق دست بزند. خداوند در ضمن آیه ای از سوره بقره می‌فرماید، «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ، مثل کسانی که دارائی خود را در راه خدا صرف می‌کنند، همانند دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند و در هر خوشه صد دانه باشد و خداوند برای هر که بخواهد آن را چندین برابر می‌گرداند و خدا (قدرت و نعمتش) فراخ (و از همه چیز) آگاه است» (بقره/۲۶۱).

یکی از مشکلات بزرگ اجتماعی که همواره انسان دچار آن بوده و هم اکنون با تمام پیشرفت های صنعتی و مادی که نصیب بشر شده نیز با آن مواجه است، مشکل فاصله طبقاتی است؛ به این معنی که بیچارگی و تهیدستی در یک طرف و تراکم اموال در طرف دیگر قرار گیرد. بدیهی است جامعه‌ای که قسمتی از آن بر پایه غنا و ثروت و بخش مهم دیگر آن بر فقر و گرسنگی بنا شود، قابل دوام نیست و هرگز به سعادت واقعی نخواهد رسید. در چنین جامعه‌ای دلهره، اضطراب، نگرانی، بدبینی و بالاخره دشمنی و جنگ اجتناب‌ناپذیر است.

با دقت در آیات قرآن کریم آشکار می‌شود که یکی از اهداف اسلام این است که اختلافات غیر عادلانه‌ای که در اثر بی‌عدالتی های اجتماعی در میان طبقه غنی و ضعیف پیدا می‌شود، از بین برود و سطح زندگی کسانی که نمی‌توانند نیازمندی های زندگی شان را بدون کمک دیگران رفع کنند، بالا بیاورد (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۳۱۶).

با گسترش فرهنگ بخشندگی در اجتماع، اضطراب ها و آسیب های روانی ناشی از بی عدالتی ها برچیده خواهد شد و اجتماعی سالم پدید خواهد آمد.

۳-۵-۱-۳-صبر

صبر در لغت به حبس، امساک و در محدودیت قرار دادن اطلاق می گردد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۴۷۴؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ۴۳۸) و در اصطلاح علم اخلاق به حفظ نفس از اضطراب، اعتراض، شکایت و همچنین به آرامش وطمأنینه گفته می شود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ۱۸۲). صبر یکی دیگر از مفاهیمی است که نقش بسیار مثبت در زندگی انسان و سلامت روانی او دارد. امیرالمؤمنین (علیه السلام) صبر را چنین تعریف می نماید، «صبر آن است که انسان گرفتاری و مصیبتی را که به او می رسد، تحمل کند و خشم خود را فرو خورد» (اللیثی الواسطی، ۱۳۷۸، ۵۶، ح ۱۴۳۹).

خداوند متعال در قرآن کریم امر به استعانت از صبر می کند و چنین می فرماید، «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ، ای کسانی که ایمان آورده اید، از صبر و نماز، کمک بگیرید! (زیرا) خداوند با صابران است» (بقره/۱۵۳). قرآن کریم ۷۰ مرتبه صبر را مورد اشاره قرار داده و فرموده است که صابران پاداش خود را بی حساب می گیرند. (زمر/۱۰). بدون شک صبر در برابر مشکلات و گرفتاری ها و قدرت مدیریت بحران به وسیله صبر یکی از عوامل ایجاد آرامش درونی است؛ به گونه ای که اگر انسان صبوری نکند و در مقابل مشکلات طغیان نماید، خودش و جامعه را دچار آسیب های جدی خواهد کرد. اصولاً ویژگی استقامت و پایداری، این است که فضائل دیگر بدون آن ارج و بهایی نخواهد داشت که پشتوانه همه آنها صبر است؛ بنابراین در نهج البلاغه در «کلمات قصار» آمده است، «بر شما باد به صبر و استقامت؛ که صبر در برابر ایمان همچون سر است در مقابل تن، تن بی سر فایده ای ندارد، همچنین ایمان بدون صبر ناپایدار و بی نتیجه است» (سید رضی، ۱۴۴۰، ح ۸۲).

از مهم ترین آثار و فواید صبر، کسب موفقیت و پیروزی است. خداوند در قرآن کریم خطاب به پیامبر می فرماید، «یا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ، ای پیامبر! مؤمنان را به جنگ (با دشمن) تشویق کن! هرگاه بیست نفر با استقامت از شما باشند، بر دویست نفر غلبه می کنند؛ و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کسانی که کافر شدند، پیروز می گردند؛ چرا که آنها گروهی هستند که نمی فهمند» (انفال/۶۵). این آیه، موازنه ای قوا را در عدد نفی می کند و به روحیه، ایمان و صبر تکیه می کند و برای این که گمان نشود پیروزی بیست نفر بر دویست نفر مبالغه است، تکرار می کند که صد نفر بر هزار نفر چیره می شوند، به شرط آن که مؤمن و صابر باشند (قرآنی، ۱۳۸۷، ۲۴).

امام صادق (علیه السلام) نیز در روایتی که از ایشان نقل شده است فرموده اند، «کسی که صبر کند، پیروز شود» (کلینی، ۱۴۰۷، ۳۱)؛ همچنین حضرت در حدیثی دیگر می فرمایند، «عاقبت صبر و شکیبایی خیر است؛ بنابراین صبر کنید، تا پیروز شوید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ح ۹۶)

۶- موانع دستیابی به سلامت روان

۱-۶- موانع شناختی

همان طور که در بخش عوامل بیان شد، نوع جهان بینی هر فرد تأثیری مستقیم بر دستیابی به سلامت روان دارد؛ بنابراین می-توان یکی از موانع ایجاد سلامت روانی را موانع شناختی و نوع جهان بینی دانست. مهم ترین مانع در این مسیر را می توان کفر نسبت به مفاهیم اساسی همچون توحید و معاد دانست.

۱-۱-۶- کفر

همانطور که در عوامل دستیابی به سلامت روان بیان شد، ایمان به خداوند اصلی ترین عامل ایجاد سلامت روانی و در مقابل، کفر و ناسپاسی اصلی ترین عامل در بحران های روحی و روانی است. انسان کافر چون خود را بدون ولی و سرپرست می بیند، از تمایلات نفسانی خود تبعیت نموده و در راه تشتت گرای و بحران های اخلاقی گرفتار می آید. خداوند متعال در ضمن آیه ای از سوره بقره می فرماید، «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»، خداوند، ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آورده اند؛ آنها را از ظلمت-ها، به سوی نور بیرون می برد؛ (اما) کسانی که کافر شدند، اولیای آنها طاغوت ها هستند؛ که آنها را از نور، به سوی ظلمت ها بیرون می برند؛ آنها اهل آتشند و همیشه در آن خواهند ماند» (بقره/۲۵۷).

انسان با کفر به خداوند فطرت توحیدی خود را زیر سؤال می برد و گرفتار تضادهای درونی می گردد.

۲-۶- موانع روانشناختی

موانع روانشناختی به موانعی اطلاق می شود که از نظر درونی انسان را دچار مشکل نموده و ادراکات او را دستخوش تغییر می نماید؛ از جمله مهم ترین موانع روانشناختی می توان به نفاق، شک، تردید و جمود در انسان اشاره نمود که به صورت محسوسی سلامت روان انسان را تحت الشعاع قرار می دهد.

۱-۲-۶- نفاق

نفاق یکی از آسیب ها و خطرات اجتماعی است که ممکن است یک جامعه را به تباهی بکشاند و پایه های جامعه را سست سازد. این خصلت اخلاقی، نوعی از بیماری های روحی و روانی است که به سختی قابل اصلاح و درمان است.

پدیده نفاق فقط یک عامل مخرب برای خود شخص نیست، بلکه خطر آن به گونه ای است که شیوع آن در یک جامعه، موجب نابودی آن خواهد شد. شهید مطهری (ره) در تعریف نفاق این گونه می نویسد، «نفاق یعنی دو چهرگی، این که انسان جوری باشد و طور دیگر ارائه دهد» (مطهری، بی تا، ۱۹۴).

خداوند متعال در قرآن کریم در خصوص منافقان می فرماید، «فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْفُرُونَ»، در دل های آنها بیماری (از کفر، شک و نفاق) است، خدا هم بر بیماری شان بیفزاید و آنها را در مقابل آن چه دروغ می-گفتند عذابی دردناک است» (بقره/۱۰). آیه به این واقعیت اشاره می کند که نفاق یک نوع بیماری است؛ چرا که انسان سالم

یک چهره بیشتر ندارد و هماهنگی کامل در میان روح و جسم او حکم فرما است. به این دلیل که ظاهر، باطن، روح و جسم همه مکمل یکدیگرند. این دوگانگی جسم و روح درد تازه و بیماری اضافی است، این یک نوع تضاد و ناهماهنگی و از هم گسستگی است که حاکم بر وجود انسان می شود (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ۹۴).

نفاق پیامدهایی نسبت به سلامت روان دارد که به بیان چند نمونه مختصر پرداخته می شود.

۲-۲-۶- بدخلقی

پیامبر گرامی اسلام می فرماید، «الْمُؤْمِنُ دَعِبٌ لَعِبٌ وَ الْمُنَافِقُ قَطْبٌ غَضِبٌ، مؤمن، شوخ و شنگ و منافق، اخمو و عصبانی است» (حرانی، ۱۳۶۳، ۴۶)؛ همچنین در حدیثی دیگر از آن حضرت این چنین نقل شده است، «الْمُؤْمِنُ لَئِنُ الْمِنْكَبِ يُوسَعُ عَلَى أَخِيهِ وَ الْمُنَافِقُ يَتَجَافَى يُضَيِّقُ عَلَى أَخِيهِ، مؤمن نرمخوست و برای برادرش جالی نشستن) باز می کند و منافق درشتخوست و جا را بر برادرش تنگ می کند» (متقی هندی، ۱۳۶۴، ح ۷۷۸).

مشابه این معنا در روایات دیگر نیز قابل مشاهده است (همان منبع، ح ۷۷۹ و ۷۸۰).

۲-۲-۳- حسادت

امام صادق (علیه السلام) در ضمن حدیثی در خصوص شخص منافق می فرماید، «مؤمن غبطه می خورد و حسادت نمی ورزد، منافق حسادت می ورزد و غبطه نمی خورد» (کلینی، ۱۴۰۷، ۳۱)؛ همچنین در حدیثی دیگر آمده است، «اهل نفاق، به گشایش دیگران، حسادت می ورزند» (ابن داود حلّی، ح ۴۳۲ و ۴۳۳).

۲-۲-۴- شک و تردید

مهم ترین ویژگی منافق را می توان شک و تردید دانست. چنین انسانی چون نتوانسته است به علم و یقین نایل آید و خود را از نظر فکری و روحی قانع سازد، در وادی حیرت و تردید باقی می ماند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید، «الْمُنَافِقُ مَكُورٌ مُضِرٌّ مُرْتَابٌ، منافق، نیرنگباز، زیانبار و شکاک است» (تمیمی آمدی، ۱۳۷۸، ۸۸).

همچنین حضرت در حدیثی دیگر می فرماید، «إِنَّ الْمُؤْمِنَ مَنْ يُرَى يَقِينُهُ فِي عَمَلِهِ، وَ الْمُنَافِقُ مَنْ يُرَى شَكُّهُ فِي عَمَلِهِ» (همان منبع، ح ۳۵۵).

۲-۲-۵- جمود

یکی از آسیب های اجتماعی که امروز گریبانگیر جوامع شده است خصلت تعصب نا به جا است. «تعصب» و «عصبیت» در اصل از ماده «عصب» به معنی رگ هایی است که مفاصل را به هم ارتباط می دهد، سپس هر گونه ارتباط و به هم پیوستگی را تعصب و عصبیت نامیده اند (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۶۰۲)؛ اما به طور معمول این لفظ در مفهوم افراطی و مذموم آن به کار می رود. تعصب و تحجر به معنای ایستایی، تحول ناپذیری، جمود و برنتابیدن فرهنگ و ارزش های حق و متعالی است که هم در ساحت بینش و

دانش (تجبر) و هم در حوزه گرایش و رفتار (جمود) بروز و ظهور دارد، و عقل، دل، ابزارهای معرفت‌یاب و منابع شناخت‌زا را نیز شامل می‌گردد (مطهری، بی تا، ۱۱۰).

عدم پذیرش حق و استماع سخنان دیگران برای یافتن واقعیت، انسان را در حالتی از شک و تردید توأم با جهل قرار می‌دهد. قرآن کریم در سوره بقره می‌فرماید، «وَقَالُوا قُلُوبُنَا غُلْفٌ بَلْ لَعَنَهُمُ اللَّهُ بِكُفْرِهِمْ فَقَلِيلًا مَّا يُؤْمِنُونَ، و (آنها از روی استهزا) گفتند، دل‌های ما در غلاف است! (و ما از گفته تو چیزی نمی‌فهمیم. آری، همین طور است!) خداوند آنها را به خاطر کفرشان، از رحمت خود دور ساخته است، (به همین دلیل، چیزی درک نمی‌کنند) و کم‌تر ایمان می‌آورند» (بقره/۸۸).

۳-۶- موانع رفتاری

موانع رفتاری یکی دیگر از مهم‌ترین موانعی است که در مسیر دستیابی به سلامت روان در قرآن کریم ذکر شده که به یکی از مهم‌ترین آنها در این جا اشاره می‌شود.

۱-۳-۶- فساد و فحشا

اصلاح فردی و اجتماعی عاملی در جهت تحقق سلامت روان تلقی می‌شود و مفهوم مقابل آن یعنی فساد نیز خطری آسیبی جدی برای سلامت روان است. قرآن کریم می‌فرماید، «فَمَنْ أَمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ، پس هر آن کس که ایمان آورد و اصلاح کند، هیچ هراسی ندارد و نباید غمگین باشد» (انعام/۴۸). این آیه نشانگر آن است که اصلاح توأم با ایمان سبب آرامش خواهد بود؛ اما در نقطه مقابل یعنی فساد در زمین این آرامش وجود نخواهد داشت. قرآن کریم در این باره می‌فرماید، «وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ، هنگامی که روی برمی‌گردانند (و از نزد تو خارج می‌شوند)، در راه فساد در زمین، کوشش می‌کنند، و زراعت‌ها و چهارپایان را نابود می‌سازند؛ (با این که می‌دانند) خدا فساد را دوست نمی‌دارد» (بقره/۲۰۵).

هنگامی که انسان نسبت به فساد اقدام می‌کند، چون این امر مقوله اجتماعی است به طور طبیعی خطرات آن گریبانگیر اجتماع خواهد بود و در بعضی موارد موجب هلاکت نسل خواهد شد.

علاوه بر آثار مخرب بیان شده، می‌توان به مواردی چون سستی در انجام امور (بقره/۲۱۶)، ایجاد شبهات و اندیشه‌های انحرافی (بقره/۲۱۳ و ۲۱۴)، دنیا پرستی (بقره/۲۱۲)، کتمان حقیقت (بقره/۱۷۴)، گذشته‌گرایی (بقره/۱۳۴)، فراموشی (بقره/۴۴)، زیاده‌خواهی (بقره/۶۱) و مواردی از این قبیل اشاره نمود.

نتیجه

از مطالب بیان شده می‌توان این چنین نتیجه گرفت که مهم‌ترین عوامل و موانع سلامت روان در قرآن کریم ذکر شده است. این عوامل و موانع با توجه به ویژگی‌های درونی انسان در زندگی بیان گردیده و متناسب با اهمیت هر کدام بدان پرداخته شده است.

می توان گفت که عوامل شناختی و رفتاری تأثیر مستقیمی بر دستیابی به سلامت روان داشته و در سوی دیگر موانع شناختی، روان شناختی و رفتاری نیز در عدم دستیابی به سلامت روان بسیار تأثیر گذارند. نگاه جامع قرآن کریم به عوامل و موانع رسیدن به سلامت روانی نیز از نتایجی است که توجه به آن سبب دستیابی به مدلی جامع در حوزه پیشگیری و درمان آسیب های روانی خواهد شد.

منابع

قرآن کریم

ابن داود حلی. (۱۳۸۶). الرجال، نجف، الآداب.

ابن سینا، حسین بن عبدالله (بی تا)، اشارات و تنبیهات، تهران، دفتر نشر الکتاب.

ابن منظور، محمد بن مكرم. (۱۴۱۴). لسان العرب، چاپ سوم، مصر، دار صادر.

بحرانی، یوسف بن احمد. (۱۳۶۷). الحدائق الناضرة، تهران، دفتر انتشارات اسلامی.

تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۷۸). غررالحکم و دررالکلم، قم، دارالکتب الاسلامیه.

ثقفی تهرانی، محمد. (۱۳۹۸). تفسیر روان جاوید، تهران، انتشارات برهان، چاپ سوم.

جوادی آملی، عبدالله. (بی تا). تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسراء.

حرانی، ابن شعبه. (۱۳۶۳). تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق، دارالعلم الدارالشامیه.

رضایی اصفهانی و دیگران. (۱۳۸۶). تفسیر موضوعی قرآن، قم، دفتر نشر معارف، چاپ یازدهم.

سیدرضی. (۱۴۴۰). نهج البلاغه، محقق صبحی صالح، قم، هجرت.

شاملو، سعید. (بی تا). بهداشت روانی، تهران، رشد.

طاهری، حبیب الله. (۱۳۸۹). نقش باورهای دینی در رفع نگرانی ها، قم، زائر.

طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۴۱۷). المیزان فی تفسیر القرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ

چهارم.

طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۷۴). مجمع البیان، چاپ سوم، تهران، ناصرخسرو.

- طبری، محمدبن جریر. (۱۴۱۳). جامع البیان عن تأویل القرآن، بیروت، دارالمعرفة.
- طریحی، فخرالدین بن محمد. (۱۳۷۵). مجمع البحرین، تهران، مکتبه المرتضویه.
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۷). تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷). الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- لیثی الواسطی. (۱۳۷۸). عیون الحکم و المواعظ، محقق حسنی بیرجندی، تهران، مؤسسه البعثه.
- متقی هندی. (۱۳۶۴). کنز العمال، حیدرآباد، دائرة المعارف العثمانیه.
- مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۳). بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم.
- مدرسی، سیدمحمدتقی. (۱۴۱۹). من هدی القرآن، تهران، دار محبب الحسین (علیه السلام).
- مصباح، محمدتقی. (۱۳۷۷). اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- مصطفوی، حسن. (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۵). انسان و ایمان مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، تهران، صدرا، چاپ بیست و هفتم.
- مطهری، مرتضی. (بی تا). مجموعه آثار، جلد نوزدهم، قم، نشر صدرا.
- مطهری، مرتضی. (بی تا). شناخت قرآن، (سوره حمد - قسمتی از سوره بقره)، تهران، صدرا.
- معین، محمد. (۱۳۵۰). فرهنگ معین، تهران، امیرکبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مقالات و سایت،

سلطانی رنای، مهدی، «راه های مبارزه با فشارهای روانی از منظر قرآن»، مجله مشکوه، شماره ۸۳.

نصیری، علی، «آثار تربیتی اعتقاد به معاد»، فصلنامه قرآن و متون اسلامی، شماره ۴.

www.whoiran.org