

دین و بهداشت روان (۱)

دکتر ابوالفضل ساجدی^۱

چکیده

نوشتار پیش روی، با هدف بیان ساز و کارهای تأمین بهداشت روانی در دین به نگارش در آمده است. بدین منظور، نخست گذاری گذرا بر چیستی بهداشت روانی در مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی و نیز در اسلام دارد؛ آن‌گاه به مؤلفه‌هایی از بهداشت روان می‌پردازد که پژوهشگران غربی نیز بدان‌ها اذعان دارند و سپس نقش دین را در تحقق آنها بررسی می‌کند. در این نوشتار، مفهوم بهداشت روانی، با مروری بر تعریف‌های اندیشمندان مختلف مانند گلدشتاین، جاهودا، وتیز، آلپورت، چاهن و مکتب‌های گوناگون زیستی‌نگری، روان‌تحلیل‌گری، رفتارگرایی و انسان‌گرایی ارزیابی می‌شود و آن‌گاه ساز و کار دین در تحقق مؤلفه‌های آن (پرستش و تجربه‌های معنوی و ...) بیان می‌گردد.

کلید واژه‌ها: دین، بهداشت روان، تجربه‌های معنوی، پرستش، سلامت.



^۱ عضو هیئت علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

چیستی بهداشت روانی

«بهداشت روانی» یا «سلامت روان» که روان‌شناسان و روان‌پزشکان به کار می‌برند، واژه‌های «health well-being» یا «Mentalhealth»، در زبان انگلیسی است. تاکنون تعریف‌های گوناگونی برای این واژه‌ها ارائه شده و پژوهش‌های گسترده‌ای در این زمینه صورت گرفته است. **المر گاردنر** با تأکید بر تلاش‌های بی‌شمار برای تعریف سلامت و بیماری روانی، به نمونه‌هایی چون دیدگاه **ایتو، انگل، جاهودا، جانزئی کودی، مینگر، ریدیچ و اسکوت**^۱ اشاره می‌کند.^۲

بهداشت یا سلامت روان، گاه به سلامت و بهنجاری ذهن، روان و رفتار تعریف می‌شود. امروزه، ذهن و روان در روان‌شناسی تقریباً به یک معنا به کار می‌روند.

گلدشتاین^۳ سلامت روانی را تعادل میان اعضا و محیط در رسیدن به خودشکوفایی می‌داند.^۴ جاهودا به هشت تعریف در این زمینه اشاره می‌کند:

۱. نبود بیماری روانی؛ ۲. قدرت تأمل درباره خود (توانایی خودنگری) و آگاهی از اینکه چه می‌کنیم و چرا می‌کنیم؛ ۳. نمو، رشد و خودشکوفایی؛ ۴. یک‌پارچگی همه فرایندها و صفات فرد؛ ۵. توانایی کنار آمدن با فشار روانی؛ ۶. خودفرمان‌روایی و خودفرمان‌بری؛ ۷. دیدن جهان چنان‌که در واقع هست؛ ۸. تسلط بر محیط، به معنای توانایی مهر ورزیدن و قدرت انطباق و سازگاری.^۵

در سال ۱۹۴۸م. کمیسیون مقدماتی سومین کنگره جهانی بهداشت روانی، تعریفی دو بخشی از بهداشت روانی ارائه داد که چنین است:

بهداشت روانی حالتی است که از نظر جسمی، روانی و عاطفی با بهداشت روانی دیگران سازگار باشد و مطلوب‌ترین رشد را برای فرد ممکن سازد.

جامعه خوب جامعه‌ای است که برای اعضایش چنین رشدی را فراهم می‌آورد، و با این حال، رشد خود را تضمین می‌کند و در قبال دیگر جوامع نیز بردباری نشان می‌دهد.^۶

در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، «سلامت روانی» را در سه بخش تعریف کرده است:
بخش اول: نگرش‌های ناظر به خود؛ مانند تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از

¹14. Eato, 1951; Engel, 1962; Johada, 1958; Jones, 1942; Kudie, 1964; Menninger, 1963; Redlich, 1952; Scott, 1958.

²10. Sells, B. S., (Ed). *The Definition and Measurement of Mental Health*, US, Public Health Service, 1968, p. 2-7.

³16. Goldstein, K.

⁴ر.ك: هارولد كاپلان و بنيامين سادوك، خلاصه روان‌پزشکی، علوم رفتاری و روان‌شناسی بالینی، ترجمه: نصرت‌الله پورافکاری، تهران، نشر آزاده، ۱۳۷۳.

⁵نقد و نظر، ش ۳۳-۳۴، «اقتراح»، ص ۱۰-۱۱.

⁶حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۷۶، ص ۱۳.

خوشی‌های ساده؛

بخش دوم: نگرش‌های ناظر به دیگران (راحت بودن با دیگران)؛ مانند علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس وابستگی به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی؛

بخش سوم: نگرش‌های ناظر به زندگی (رویارویی با الزام‌های زندگی)؛ مانند پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق گسترش امکانات و دل‌بستگی‌های خود، توانایی گرفتن تصمیم‌های شخصی و ذوق خوب کار کردن.

به باور این انجمن، بهداشت روانی خوب، شرایطی دارد: روبه‌رو شدن با واقعیت؛ سازگار شدن با دگرگونی‌ها؛ گنجایش داشتن برای اضطراب‌ها؛ کم‌توقع بودن؛ احترام قائل شدن برای دیگران؛ دشمنی نکردن با دیگران؛ و کمک رساندن به مردم.^۱

ونتیز^۲ سلامت روان را به هفت ملاک وابسته می‌داند که عبارتند از: ۱. رفتار اجتماعی‌مناسب؛ ۲. رهایی از نگرانی و گناه؛ ۳. نبود بیماری روانی؛ ۴. کفایت فردی و خودمهارگری؛ ۵. خویشتن‌پذیری و خودشکوفایی؛ ۶. توحید یافتگی و سازماندهی شخصیت؛ ۷. گشاده‌نگری و انعطاف‌پذیری.

آلبورت^۳ سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی، و فروید^۴ رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را شاخص‌های مهم سلامت روان می‌دانند.^۵ چاهن، فرد واجد سلامت روان را با پنج ویژگی و الگوی رفتاری زیر گره می‌زند:

۱. **حس مسئولیت‌پذیری:** او درباره نیازهای دیگران حساس است و در جهت برآوردن خواسته‌ها و آسایش‌بخشی به آنان می‌کوشد.

۲. **حس اعتماد به خود:** او به خود و توانایی‌هایش اعتماد دارد و دشواری‌ها را، رویدادهای زودگذر و حل‌شدنی می‌انگارد. از این رو، رویارویی با موانع، به روحیه او آسیبی نمی‌زند.

۳. **هدف‌مداری:** او دریافت روشنی از آرمان‌های زندگی دارد. از همین رو، توان و خلاقیت خویش را یک‌سره در جهت راه‌یابی به این مقصد هدایت می‌کند.

۴. **ارزش‌های شخصی:** او در زندگی خود، فلسفه‌ای خاص مبتنی بر باورها و هدف‌هایش دارد که نتیجه آن، خوش‌بختی و شادکامی خود یا اطرافیان اوست و همواره خواهان افزایش مشارکت اجتماعی است.

۵. **فردیت و یگانگی:** او شناختی مستقل از خود دارد که او را از دیگران جدا می‌کند و در گسترش واکنش‌ها و الگوهای رفتاری خویش می‌کوشد؛ به گونه‌ای که نه تابع کورکورانه امیال دیگران است و نه از سوی آنان طرد

^۱ همان، ص ۱۳-۱۴.

^۲ 17. Ventis, W.L. 1995.

^۳ 18. Allport, G. 1937.

^۴ 19. Freud, S. 1925.

^۵ ر.ك: لارنس، ای. پروین، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه: پروین کنیور و محمدجواد جوادی، تهران، نشر رسا، ۱۳۷۲، ص ۱۴۰.

می‌شود.^۱

افزون بر این تعریف‌ها، هر کدام از مکتب‌های مختلف روان‌شناسی نیز، تعریف خاصی در باب سلامت و بیماری روانی و شخصیت بهنجار و نابهنجار ارائه کرده‌اند که برخاسته از نوع نگرش آنها به انسان و ساختار وجودی اوست. در ادامه، برخی از این تعریف‌ها را برمی‌شماریم:

یک - مکتب زیستی‌نگری که مبنای روان‌پزشکی است، بهداشت روانی را زمانی محقق می‌داند که بافت‌ها و اندام‌های بدن، به طور سالم و بی‌نقص به وظایف خود عمل کنند و هیچ نوع اختلالی در دستگاه عصبی و در فرایندهای شیمیایی روانی بدن پدید نیاید.

دو - مکتب روان‌تحلیل‌گری بر آن است که سلامت روان به معنای کنش متقابل و متعادل میان سه پایگاه بنیادین شخصیت (نهاد، من و من برتر) است و سلامت روانی، زمانی محقق می‌شود که «من» بتواند میان تعارض‌های «نهاد» و «من برتر» تعادلی ایجاد کند. فروید انسان ایدئال را کسی می‌دانست که تثبیت‌ها و تعارض‌های پیش تناسلی را به خوبی تحلیل کرده باشد تا آنجا که برای رسیدن به سطح کارکرد تناسلی و حفظ آن توانا باشد. به باور وی، شخصیت تناسلی، بهنجار و ایدئال است. نوفرویدی‌ها (فروم و اریکسون)، هدف غایی پیشرفت انسان را ایجاد اجتماعی می‌دانند که به همگان اجازه دهد تا خلاقیت خود را برای انجام دادن کارهای نیک برآورده سازند.

سه - مکتب رفتارگرایی که بر مشاهده رفتار و تعامل آن با محیط (محرک - ارگانیسم - پاسخ) تأکید دارد، سلامت روانی را به سازش‌یافتگی فرد با محیط تعریف می‌کند. در این مکتب، تمام رفتارها، اعم از بهنجار و نابهنجار، سازش‌یافته و نیافته، با تقویت کردن، آموخته می‌شود. بدین ترتیب، بهداشت روانی شامل رفتارهای سازش‌یافته‌ای است که آموخته می‌شوند. به سخن واتسون، مؤسس مکتب رفتارگرایی، «رفتار عادی در صورتی نمودار شخصیت انسان سالم است که موجب سازگاری او با محیط و در نتیجه، رفع نیازهای اصلی و ضروری او می‌شود».^۲

چهار - مکتب بوم‌شناسی که مطالعه محیط‌های زندگی موجودات زنده و روابط میان این موجودات با یکدیگر و با محیط را برعهده دارد، بر آن است که عوامل موجود در محیط فیزیکی، مانند سروصدا، آلودگی هوا، زیادی جمعیت، کوچکی محل سکونت و به خطر افتادن حریم، می‌توانند بهداشت روانی فرد را به خطر افکنند.^۳

پنج - مکتب انسان‌گرایی، سلامت روانی را به ارضای نیازهای اساسی و رسیدن به خودشکوفایی تعریف می‌کند. یکی از چهره‌های این مکتب، مزلو است. به نظر وی، کسانی که خودشکوفایی دست می‌یابند که عالی‌ترین مراتب نیازهای خود را برآورده سازند. وی ویژگی‌ها و مؤلفه‌های زیر را برای چنین انسان‌هایی برمی‌شمارد:

۱. درک مناسب و کارآمدی از عالم واقع دارند و پدیده‌های ناشناخته را نادیده نمی‌گیرند؛ منکر آن نمی‌شوند و از آن نمی‌گریزند و در شرایط لازم عدم قطعیت را تحمل می‌کنند.

^۱. حمزه گنجی، بهداشت روانی، ص ۳۰.

^۲. بهروز میلانی‌فر، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس، ۱۳۷۴، ص ۱۵.

^۳. ر.ک: همان، ص ۱۴-۱۸ و میلانی‌فر، بهداشت روانی، ص ۱۲-۱۷.

۲. خود، دیگران و طبیعت را همان‌گونه که هستند، می‌پذیرند.
 ۳. سادگی، خودانگیزگی، فطری بودن و حفظ حالت طبیعی در رفتارها، اندیشه‌ها و تکانش‌های آنان مشهود است.
 ۴. بیش از آنکه خودمحور باشند، مسئله‌محورند. آنان توجه زیادی به خود ندارند، بلکه مسئله و رسالتی خارج از خود دارند که بسیاری از نیروهای آنها را به خود اختصاص می‌دهند.
 ۵. احساس نیاز شدیدی به خلوت و حریم خصوصی دارند. از این رو، تنهایی را بسیار بیش از افراد معمولی دوست دارند.
 ۶. از محیط طبیعی و اجتماعی استقلال نسبی دارند. از همین رو، در هم‌رنگ شدن با دیگران و فرهنگ‌ها مقاومت می‌ورزند و در برابر فشارها، ضربه‌ها، محرومیت‌ها، ناکامی‌ها و مانند آن، استواری نسبی دارند. آنان درصددند تشخیص خود را فدای دیگران نسازند.
 ۷. توانایی شگفت‌آوری دارند در اینکه همواره خوبی‌های اساسی زندگی را با احترام، لذت، شگفتی و حتی با شور و اشتیاق تحسین کنند. این‌گونه تجربه‌ها، هرچند برای دیگران بی‌رنگ شده باشد، برای آنان تازگی دارد.
 ۸. از تجربه‌های عرفانی (تجربه اوج^۱) برخوردارند؛ یعنی احساس شدید وجد و حیرت و هیبت، گشوده شدن افق‌های نامحدودی و رای زمان و مکان، و سرانجام اعتقاد به اینکه امری بسیار مهم و ارزشمند روی داده است.
 ۹. احساس هم‌سانی، هم‌دردی و عطوفت عمیقی به انسان‌ها دارند و کاملاً مردم‌گرا هستند.
 ۱۰. دغدغه به‌روزی همه انسان‌ها را دارند.
 ۱۱. در روابط میان فردی، توان هم‌جوشی، دوستی و عشق‌ورزی به دیگران دارند.
 ۱۲. با تمام توان، به اخلاق پای‌بندند و معیارهای اخلاقی را رعایت می‌کنند.
 ۱۳. بسیار شوخ‌طبع هستند.
 ۱۴. بسیار اهل خلاقیت و نوآوری‌اند.^۲
- آنچه بیان شد دیدگاه‌های متفاوت درباره سلامت روان بود. در زمینه درمان یا منشأ بیماری‌های روانی نیز، به تبع نگرش‌های فکری، مکتب‌های گوناگونی وجود دارد. برخی ریشه سلامت و بیماری را در اصلاح یا تحریف و خطای اندیشه و شناخت‌های آدمی می‌دانند. برخی دیگر، همچون مکتب‌های رفتارگرا و روان‌شناسی اجتماعی و یادگیری، الگوهای رفتاری و روابط فردی و اجتماعی را منشأ تخریب یا سلامت می‌شمارند. مکتب‌های انسان‌گرا نیز، آنچه آدمی را در ارضای نیازهای سطوح پایین محدود سازد و از خودشکوفایی بازدارد، منشأ ایجاد اختلال رفتاری می‌شمارند. برخی از اندیشمندان غربی، با نگاهی انتقادی به تعریف‌ها و تحلیل‌های موجود درباره بهداشت روانی، به نقش تاریخ، ایدئولوژی و نظام‌های فلسفی و ساختار سیاسی - اجتماعی در آنها اشاره کرده‌اند.^۳

¹ 20. Peak experience.

² مزلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲، ص ۲۱۱-۲۴۲.

³ برای نمونه، ربك:

Vicki Coppock and John Hopton, *Critical Perspectives on Mental Health*, Routledge, London and New York, 2000, p. 147-171

ارزیابی

هدف نوشتار حاضر، بررسی همه‌جانبه تعریف‌های گوناگون نیست، بلکه تنها به مثابه پیش‌درآمدی بر بخش بعدی (با عنوان ساز و کارهای دین به‌ویژه اسلام در تحقق مؤلفه‌های سلامت روان) و اشاره‌ای به تعریف مختار، از چستی بهداشت روانی است. با توجه به این نکته، در مقام ارزیابی دیدگاه‌ها به اختصار می‌توان گفت: هر کدام از این نظریه‌ها، به زاویه‌ای از وجود آدمی چشم دوخته و از دیگر زوایا غافل مانده‌اند. بدین ترتیب، تا اندازه‌ای این دیدگاه‌های گوناگون می‌توانند تکمیل‌کننده یکدیگر تلقی شوند. فروید در تحلیل خود از سلامت و بیماری، بیشتر به رشد روانی جنسی توجه کرده است. رفتارگرایان، معیار سلامت را در رفتار ظاهری جست‌وجو کرده‌اند. در میان این دیدگاه‌ها، به نظر می‌رسد مکتب‌های انسان‌گرا، به‌ویژه اندیشه‌های مزلو که بهداشت روان را به رشد و خودشکوفایی تعریف می‌کند، بر بقیه ترجیح دارد و به حقیقت نزدیک‌تر است؛ زیرا اولاً بیش از دیگران، به جنبه‌های عمیق‌تر آدمی توجه دارد و دیدگاه متکامل‌تری ارائه می‌دهد؛ ثانیاً، ویژگی‌ها را جامع‌تر بیان کرده است؛ در حالی که هر یک از دیگر روان‌شناسان، به بخشی از چهارده ویژگی مورد اشاره او توجه کرده‌اند؛ ثالثاً، مزلو همه نظریه‌ها را زیرمجموعه و جلوه‌هایی از خودشکوفایی دانسته است.

به رغم ترجیح دیدگاه مزلو بر دیگران، درباره نظریه وی نیز نکته‌های زیر قابل ارزیابی هستند:

(الف) مزلو کوشیده است ویژگی‌های افراد خودشکופا را برشمارد. وی در بررسی‌های علمی‌اش، تنها به این مجموعه از ویژگی‌ها دست یافته است؛ در حالی که ویژگی‌های دیگری را نیز می‌توان بر این مجموعه افزود که این امر در گرو انسان‌شناسی بیشتر و بررسی جنبه‌های وجودی و کمالات ویژه انسانی است. مزلو مانند دیگر انسان‌گرایان، مفاهیم مبهمی را در تبیین بهداشت روانی ذکر می‌کند که تعیین مصداق دقیق آن در گرو شناخت کامل جنبه‌های وجودی و کمال شایسته انسان است؛ تعادل میان ذهن و روان و رفتار، رشد مطلوب، ارضای نیازهای اساسی و خودشکوفایی از این گونه شناخت‌هاست.

(ب) اگر به باور مزلو، آدمی در جنبه‌های مادی وجودش محدود است، سخن از تجربه‌های اوج و عبور از مرزهای مادیت چه معنا دارد؟ اگر او نفس غیر مادی دارد، باید کمال این موجود تعیین شود و ملاکی برای آن ارائه شود. مزلو، بیان روشنی در این زمینه ارائه نداده است.

(ج) مزلو، از سلسله مراتب نیازهای آدمی سخن می‌گوید که عبارتند از: ۱. نیازهای فیزیولوژیک یا جسمانی؛ ۲. نیازهای ایمنی؛ ۳. نیازهای محبت و احساس وابستگی؛ ۴. نیاز به احترام؛ ۵. نیاز به تحقق خود یا خودشکوفایی.

وی میان این نیازها، رابطه طولی برقرار می‌کند و می‌گوید زمانی نوبت به نیازهای بالاتر می‌رسد که نیازهای پایین‌تر تا اندازه‌ای تأمین شده باشد. به نظر می‌رسد این سخن گرچه درباره غالب افراد معمولی صادق است، ولی کلیت ندارد و به میزان ارزش‌گذاری فرد نسبت به آن نیاز بستگی دارد. چه بسا فردی به رغم فشارهای جسمانی، به دلیل انگیزه قوی به نیازهای برتر، به ارضای آنها اهتمام بیشتری ورزد، ولی همین امر برای فرد دیگری که ارزش کمتری بدان می‌نهد، کاهش اهتمام را نشان دهد.

(د) مزلو، در آرای خود از برخی انگیزه‌ها و احساس نیازهای ناشی از آن، مانند انگیزه قدرت‌طلبی، بقا و انگیزه خداجویی کمتر سخن گفته است. آیا برای خودشکوفایی آدمی، این گونه نیازها نباید نیکوتر برآورده شوند؟ اگر او بتواند به موجودی

فناناپذیر که علم و کمال و جمال مطلق است، تقرب جوید، آیا به شکوفایی خود کمک نکرده است؟ (ه) وی یکی از ویژگی‌های انسان خودشکופا را این می‌داند که خود، دیگران و جهان را آن‌گونه که هست بپذیرد. اگر منظور وی پذیرش و تصدیق نظری هر کس با هر اندیشه‌ای باشد، لازمه آن انارشیسم معرفتی است که افزون بر ایرادهای نظری، مانع خودشکوفایی نیز هست؛ زیرا فرد را به تزلزل شخصیتی و حیرت عملی می‌کشاند و از حرکت خردمدارانه باز می‌دارد. البته اگر منظور او، پذیرش آدمیان برای هدایت آنان و رفع کاستی‌های شناختی و ضد ارزشی آنان است، کلامی به جا است، ولی مزلو این نظر را به روشنی بیان نکرده است.^۱

رأی مختار

همان‌گونه که بهداشت بدن، حفظ آن از بیماری‌های ناتوان‌کننده و فعلیت بخشیدن به توانایی‌های جسمانی است، بهداشت روان نیز وقتی به دست می‌آید که روان از آسیب‌ها به دور باشد و روز به روز به توانایی‌های خود فعلیت بخشد. بر این اساس، باید انسان و روان او را بشناسیم؛ ضعف و قوت، سلامت و بیماری و کمال و نقص او را دریابیم تا بتوانیم درباره بهداشت و سلامتی‌اش به درستی حکم دهیم. بدون شناخت یک موجود و قابلیت‌های آن، سخن گفتن از بهداشت و شکوفاسازی آن، بی‌فایده است. کمال هر موجودی از جمله انسان، در گرو تحقق عینی تمامی استعدادهای نوعی اوست. بی‌تردید، عینیت یافتن خواست‌های مادی و حیوانی را نباید کمال انسانی شمرد؛ زیرا این خواسته‌ها میان انسان و حیوان مشترک هستند و شکوفایی آن به معنای تکامل انسان در بعد حیوانی است. در چنین شرایطی، انسانیت انسان همچنان بالقوه است. شکوفایی جنبه‌های حیوانی، زودگذر و ناپایدار با شکوفایی هویت حقیقی انسان، یعنی روح فناپذیر، جاودانه‌طلب و نامحدودخواه انسان یکسان نیست. هرگاه روان فناپذیر او شکوفا شود و به کمال و لذت بی‌پایان و بدون محدودیت دست یابد، انسانیت او به فعلیت رسیده است. بر این اساس، می‌توان گفت کمال نهایی آدمی، نقطه‌ای است که کمالی فراتر از آن برای انسان متصور نباشد و آن رسیدن به بالاترین، ناب‌ترین و پایدارترین لذت است که با قرب الهی حاصل می‌شود.^۲

با توجه به شناخت کمال حقیقی انسان، در تعریف بهنجاری و سلامت روان می‌توان چنین گفت: شناخت درست جنبه‌های وجودی آدمی و واقعیت‌های هستی و شکوفاسازی حداکثری استعدادهای وی، در گرو شناخت خود، خدا، دیگران و طبیعت و رسیدن به برترین و پایدارترین کمالات انسانی یعنی قرب الهی است. دست‌یابی به این مقصود، از یک سو در گرو برنامه‌ریزی بر اساس واقعیت‌های وجودی انسان و از سوی دیگر، در گرو ارزش‌های متعالی و قابل حصول است. سطح عالی بهداشت روان و خودشکوفایی، با تقرب به خداوند حاصل می‌شود؛ زیرا این مقصد، برترین مصداق خودشکوفایی و آخرین کمالی است که برای انسان قابل کسب است. او حقیقتی بی‌نهایت و جامع تمام ارزش‌ها، و هدف نهایی است. منظور از هدف نهایی بودن خداوند، به معنای حضور وی در متن زندگی است. رسیدن به این سطح از شکوفایی و سلامت روان، در گرو کسب هدف‌های واسطه در

^۱. برای آگاهی بیشتر، رک: دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، تهران، سازمان سمت، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۵۲۰-۵۲۳.

^۲. محمود رجبی، انسان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۰، ص ۲۲۲ - ۲۲۶.

ارتباط انسان با خدا، خود، دیگران و طبیعت است.

هدف‌های واسطه در رابطه با خدا عبارتند از: معرفت خدا، ایمان به او، تقوای الهی، عبودیت، احساس تکلیف و شکرگزاری. هر کدام از این هدف‌ها، آدمی را در رسیدن به قرب الهی یاری می‌رسانند.

با توجه با جنبه‌های شناختی، گرایشی و غریزه‌های حیوانی در انسان، هدف‌های واسطه‌ای در زمینه ارتباط انسان با خود، بدین گونه قابل بیان است:

(الف) در بعد شناختی؛ پرورش قوه عقل، فراگیری دانش‌ها و معارف، تعالی اندیشه و خودشناسی؛ (ب) در بعد گرایشی؛ پرورش حس حقیقت‌خواهی، خداجویی، فضیلت‌طلبی و گرایش به جاودانگی، کمال‌جویی و زندگی اجتماعی، زیبایی و کسب دیگر فضیلت‌های کمال‌بخش گرایشی؛

(ج) در جنبه‌های مشترک میان انسان و حیوان؛ هدایت و تعدیل گرایش‌های مشترک (گرسنگی، تشنگی، خواب، میل جنسی)؛

(د) در ارتباط انسان با دیگران؛ پاس‌داشت حقوق برترین اسوه‌های الهی، معلم، شاگرد، زمام‌داران جامعه، والدین، همسر، فرزند و دیگران و ارتباط سازنده، کمال‌بخش و توأم با نیکی با آنها؛ هدف‌های واسطه در زمینه ارتباط با طبیعت نیز، شناخت آن و بهره‌برداری بهینه از آن است.^۱

شاخصه‌های بهداشت روانی

در ادامه، به بیان ساز و کارهایی از دین در تحقق برخی شاخصه‌های بهداشت روانی می‌پردازیم که تا اندازه‌ای مورد پذیرش جمعی از اندیشمندان غربی است تا روشن شود که حتی به فرض محدود بودن شاخصه‌های بهداشت روانی به آرای آنها، دین نیز، ساز و کارهای مناسبی برای تحقق آنها ارائه می‌دهد. در میان اندیشه‌های اندیشمندان غربی، به رغم پاره‌ای اختلاف‌ها، می‌توان مؤلفه‌های مشترکی نیز در باب سلامت روان یافت که جمعی از نظریه‌پردازان نحله‌های گوناگون فکری بر آن تأکید دارند. برای مثال، تأکید کارل گوستاو یونگ^۲، اریک فروم^۳ و آبراهام هارولد مزلو^۴ بر تجربه‌های معنوی؛ قدرت دوست داشتن، عشق‌ورزیدن و حسن روابط اجتماعی (در آرای جاهودا، انجمن کانادایی بهداشت روانی، مزلو، ونتیز)؛ دغدغه سعادت بشر یا احساس مسئولیت نسبت به دیگران (در آرای انجمن کانادایی بهداشت روانی، چاهن، مزلو)؛ انطباق سازنده با محیط (در اندیشه‌های انجمن کانادایی بهداشت روانی، جاهودا، ونتیز، مزلو)؛ اعتماد به نفس (در آرای چاهن، ونتیز، مزلو)؛ ثبات شخصیت (در اندیشه‌های ونتیز، الپورت^۵)؛ خودشکوفایی و حرکت به سمت رشد مطلوب (در آرای جاهودا، ونتیز، کمیسیون مقدماتی سومین

^۱. برای آگاهی بیشتر، رک: دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، تهران، سازمان سمت، ۱۳۷۶، ص ۴۲-۲۰۰.

^۲. ۱۹۶۱-۱۸۷۵ م.

^۳. ۱۹۸۰-۱۹۰۰ م.

^۴. ۱۹۷۰-۱۹۰۸ م.

^۵. ۱۹۶۷-۱۸۹۷ م.

کنگره جهانی بهداشت روانی، گلدشتاین^۱، مزلو؛ نبود نابهنجاری روانی، آرامش روان و توان مقابله با اضطراب‌ها (در اندیشه‌های جاهودا، انجمن کانادایی بهداشت روانی، چاهن، فروید، ونتیز، مزلو)؛ معنابخشی به زندگی و درمان پوچ‌گرایی (در آرای چاهن و مزلو).

گفتنی است منظور از دین در این نوشتار، نه هر گونه دین، بلکه ادیان الهی به‌ویژه اسلام است. همچنین معنای سخن این نیست که مؤلفه‌های یاد شده برای سلامت روان، تنها از طریق اسلام حاصل می‌شود، بلکه دیگر ادیان نیز چنین نقشی دارند، ولی پای‌بندی صادقانه به اسلام در اندیشه و عمل، بهداشت روان را به طور کامل‌تری به ارمغان می‌آورد.

پرستش و تجربه‌های معنوی

برخورداری از تجربه‌های عرفانی (یا تجربه‌های اوج)، یکی از مؤلفه‌های بهداشت روانی تلقی شده است. یونگ بر این باور است که انسان در نیمه اول زندگی، یعنی در سال‌های نوجوانی و جوانی، بیشتر نگرش بیرونی به دنیای مادی دارد، ولی در نیمه دوم، باید به دنیای درون توجه کند؛ یعنی گرایش‌های خود را به موضوع‌های روحانی و شهودی تغییر دهد و با آگاهی از تجربه‌های ناهشیار، توجهات هشیار و مادی خود را تعدیل بخشد. **اریک فروم**، عشق به خدا را از عشق‌های برتر و سازنده و نشانه سلامت روان معرفی می‌کند و مزلو، تجربه‌های عرفانی یا اوج را از مؤلفه‌های سلامت روان تلقی می‌کند.^۲

باید دانست این امر نیز از گذر دین، به صورتی نیکوتر حاصل می‌شود. اسلام توصیه‌های کارسازی برای ارتباط انسان با خدا و بسترسازی برای کسب تجربه‌های معنوی و چشیدن شیرینی و لذت آن، تقویت عشق به ذکر و دعا در دل‌ها، التزام به آنها و رسیدن به ارتقای معنوی ارائه می‌دهد. عمل به آموزه‌های کتاب و سنت، توجه پیوسته به خدا را به ارمغان می‌آورد؛ روح معنویت را در حالت‌های مختلف در کالبد آدمی می‌دمد و به تدریج، او را تا قله تجربه‌های اوج بالا می‌برد.

گرچه مراد کسانی مانند مزلو، ویلیام جیمز و دیگران از تجربه‌های عرفانی، دقیقاً با نوع مذهبی آن یکی نیست، ولی آن را نیز دربرمی‌گیرد. وجه مشترک میان دیدگاه بسیاری از روان‌شناسان و بیان آموزه‌های دینی در باب تجربه‌های عرفانی، نوعی توجه به موضوع‌های روحانی و شهودی ورای دنیای محسوس به حس ظاهری است، ولی به نظر می‌رسد رسیدن به این مؤلفه بهداشت روان، در پرتو ادیان الهی به‌ویژه اسلام، بر آموزش‌های غیر دینی آن ترجیح دارد؛ زیرا:

۱. در سایه عرفان دینی، یکی از نیازهای اصیل روح انسانی که نیاز به پرستش و ارتباط با موجود قادر مطلق است نیز برآورده می‌شود و انسان از گذر آن، گامی به سوی بهداشت روان پیش می‌نهد؛ زیرا دستیابی به سلامت روان بدون رفع نیازهای اصیل آن، بی‌فایده خواهد بود.

۱. ۱۸۷۸-۱۹۶۵ م.

۲. مزلو، انگیزش و شخصیت، ص ۲۲۹-۲۳۰.

پرستش، به حالت توجه باطنی انسان به آفریننده و موجودی که خود را در قبضه قدرت او می‌بیند، گفته می‌شود. انسان خود را به او نیازمند می‌بیند^۱ و با پرستش، در واقع، از دانی به عالی سیر می‌کند. دین با تأکید بر عبادت، این نیاز را به نیکویی برآورده می‌سازد؛ زیرا احساس نقص درونی آدمی و تلاش برای پیوند با وجود برتر، در عبادت نهفته است. این ویژگی مستلزم آن است که هرچه متعلق عبادت بلندمرتبه‌تر و شناخت ما از عظمت آن بیشتر باشد، نیاز نیکوتر ارضا می‌شود و بهداشت روان، شایسته‌تر حاصل می‌شود. در اسلام، بر هر دوی اینها توجه ویژه شده است. متعلق عبادت، کامل‌ترین وجود است و پیروی از کتاب و سنت به شیوه‌های گوناگون به ارتقای سطح معرفت و عظمت الهی در آدمی می‌انجامد.

۲. اگر نیازهای اساسی آدمی، به وجهی نیکو برآورده نشود، نه تنها بهداشت روان تحقق نمی‌یابد، بلکه زمینه آسیب‌های تازه‌ای را نیز فراهم می‌سازد. اسلام با ارائه برنامه‌های مناسب خود، انسان را به تجربه عرفانی و تقویت علم حضوری و شهودی سوق می‌دهد و آن را از آسیب‌های روانی و رفتاری بازمی‌دارد.

۳. امتیاز دیگر تجربه‌های عرفانی در اسلام، آن است که فرد را از جامعه جدا نمی‌سازد و به انزوا نمی‌کشاند. اگر در صدر اسلام، عارفانی هم‌چون حارثه بن زید، به مقام روت شهودی حق و گشوده شدن چشم برزخی رسیدند و در عرصه اجتماع نیز پیامبر را یاری کردند و به مقام وحدت و کثرت دست یافتند، به دلیل درس‌آموزی از مکتب پیامبر بود.

گفت پیغمبر صباحی زید را

كَيْفَ أَصْبَحْتَ اَي رَفِيقَ بَا صِفَا

گفت عبداً مُوناً باز اوش گفت

كو نشان از باغ ايمان گر شگفت

گفت تشنه بوده‌ام من روزها

شب نخفتم ز عشق و سوزها^۲

این مقام و منزلت، حارثه بن زید را به جایی رساند که گفت: بهشتیان را می‌بینم که یکدیگر را زیارت می‌کنند همچون ستیز و عناد جهنمیان را نیز می‌بینم. نمونه دیگر این عرصه، امام خمینی قدس سره است که با جمع دنیا و آخرت، دو سویه کمال را طی کرد. او که خود با معنویت هم‌آغوش بود، جامعه را نیز بدین سوی هدایت کرد و آثاری جاودان در این عرصه برجای نهاد.

۴. عرفان مبتنی بر دین حق، به ارتقای صادقانه، نه تخیلی و وهمی، افق شناختی آدمی می‌انجامد؛ به او آزادی واقعی می‌بخشد و با نقش شناخت درمانی خود، بستر بهداشت روانی او را فراهم می‌آورد. تجربه‌های عرفانی با

۱. مرتضی مطهری، اسلام و مقتضیات زمان، تهران، انتشارات صدرا، ج ۱، ص ۲۹۳.

۲. جلال‌الدین مولوی، مثنوی معنوی، دفتر اول.

ارتقای گستره معرفت، کام دل‌ها را به نوش آسمانی شیرین ساخته و به آدمی توان تحمل نیش زمینی را می‌بخشد و اضطراب‌ها را می‌کاهد؛ چنانچه قرائت پیوسته و مدبرانه قرآن، هوش مادی از فرد می‌ستاند و او را نفس پاک و روحانی عطا می‌کند.

۵. شیوه‌های کسب این تجربه در اسلام به گونه‌ای است که به درونی‌سازی آموزه‌های عملی و رفتاری نیز می‌انجامد و از غلتیدن به دام رفتارهای روان‌پریشانه بازمی‌دارد. تجربه معنوی در اسلام، صرف تجربه خالی از ادراک و آموزه نیست. انسان مؤمن با قرائت قرآن، نماز و دعا، هم از تجربه‌های معنوی بهره می‌برد و هم از گذر آن، وظایف رفتاری به او یادآوری و آموزه‌های دینی برای وی تکرار می‌شود. برای مثال، سبک قرآن به گونه‌ای است که قرائت نیکوی آن هم خواننده را با آموزه‌های دین آشنا می‌سازد، هم او را تشنه خویش می‌سازد و به شیوه‌های گوناگون قلب وی را تسخیر می‌کند و در اقیانوس تجربه‌های اوج شناور می‌سازد؛ به جان او راه می‌یابد و روانه روان او می‌شود. از این رو، آموزه‌های آن در ذهن وی ماندگار و در کردار او تأثیرگذار می‌شود. این امر، اقتضای طبیعی همراهی جوشش معنوی و آموزش نظری است. قرآن کتابی است که در کنار آموزش، نور می‌دهد و دل را نورانی می‌سازد.

کتابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ. (ابراهیم: ۱)
این کتابی است که به تو نازل کردیم تا مردم را به اذن پروردگارش از ظلمت‌ها خارج کنی و به سوی نور که راه خدای عزیز و ستوده است، رهنمون شوی. قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَ كِتَابٌ مُبِينٌ. (مائده: ۱۵)
از سوی خدا، نور و کتاب آشکاری به سوی شما آمد.
وَ النُّورِ الَّذِي أَنْزَلْنَا وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ. (تغابن: ۱)
پس به خدا و رسول او و نوری که ما نازل کرده‌ایم، ایمان بیاورید و خدا بدان چه می‌کنید آگاه است.

استفاده بهینه از قرآن، تجربه‌های معنوی را به همراه دارد که از گذرگاه‌های گوناگونی، عطر معنویت، کمال نفس و سلامت روان و رفتار را به ارمغان می‌آورد.

عشق‌ورزی و حُسن روابط اجتماعی

یکی از شاخصه‌های بهداشت روانی، توانایی هم‌جوشی، دوستی و عشق‌ورزی به دیگران در روابط بین فردی است که کسانی چون جاهودا، مزلو، و نثیز و نیز انجمن کاندایی بهداشت روانی بدان پرداخته‌اند. اسلام، در تحقق این مؤلفه، مددکاری نیکوست؛ زیرا از یک سو آتش عشق و عواطف درونی را شعله‌ور می‌سازد و از سوی دیگر، بخشی از آن را به سمت عشق به دیگران، به‌ویژه مؤمنان، هدایت می‌کند. برافروختن شعله عشق، اساس دین است تا آنجا که برخی روایت‌ها، دین را با محبت برابر شمرده‌اند؛ چنانچه امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «هَلِ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ؛ آیا دین، چیزی جز محبت است؟»^۱

ایمان با عشق و عواطف پیوندی تنگاتنگ دارد. در قرآن می‌خوانیم:

لَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَ زَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَ كَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ. (حجرات: ۷)

^۱. کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۷۹.

اما خداوند، ایمان را محبوب شما قرار داد و آن را در دل‌هایتان زینت بخشید، و (به عکس)، کفر و فسق و گناه را منفور شما قرار داد.

آموزه‌های اسلام، بعد عاطفی آدمی را در روابط با دیگران تقویت می‌کند؛ زیرا بخشی از عشق دینی فرد را به سوی مؤمنان معطوف می‌دارد و بدین وسیله، عوامل دوست داشتن آنان را فراهم می‌سازد و بذر آن را در جای‌جای زندگی می‌نشانند و آبیاری می‌کند. از نگاه این دین، دوست داشتن دیگران، به‌ویژه مؤمنان بخشی از ایمان است. تأکید بر این امر، آنان را به تقویت عشق‌ورزی تشویق می‌کند. تولی که از فروع دین به شمار می‌آید، عامل کارآمدی است که بذر دوستی با مؤمنان و خدادوستان را در دل‌ها می‌کارد و آبیاری و شکوفایی آن را بر همگان فرض می‌شمارد؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

دو مؤمن هرگز با هم دیدار نکنند؛ مگر اینکه آن بهتر است که برادرش را بیشتر دوست داشته باشد.^۱

اسلام از پیروان خود می‌خواهد دوست داشتن یکدیگر را با انگیزه الهی انجام دهند و بدین وسیله آن را ابزار کمال قرار دهند. امام صادق علیه‌السلام فرموده است:

آنان که به خاطر خدا یکدیگر را دوست بدارند، در روز قیامت بر فراز منبرهایی از نور هستند و نور پیکرها و منبرهایشان همه چیز را روشن می‌کند؛ به گونه‌ای که با آن نور شناخته می‌شوند و گفته می‌شود: اینان کسانی هستند که به خاطر خدا یکدیگر را دوست می‌داشتند.^۲

اسلام از یک سو، پیوند دوستی با یکدیگر را نردبان صعود معرفی می‌کند. از سوی دیگر، صرف عشق درونی به مؤمنان را کافی نمی‌داند، بلکه بر اظهار دوستی خود بر آنان نیز تأکید دارد. همین امر سبب می‌شود دیگران نیز او را دوست بدارند و به اظهار علاقه متقابل برانگیخته شوند. عشق متقابل، به تقویت دوستی اولیه می‌انجامد و استمرار این شیوه، به تقویت توان عشق‌ورزی به یکدیگر کمک می‌کند و رسیدن به بهداشت روان را آسان می‌سازد. اسلام، از یک سو عوامل عشق‌ورزی به مؤمنان را فراهم می‌سازد؛ چنانچه حسن معاشرت و روابط اجتماعی نیکو را کمال ایمان می‌شمارد. در این باره، امیر مؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: مطالعات فزاینده^۳

کامل‌ترین شما از نظر ایمان، نیکوترین شما از حیث اخلاق (اجتماعی) است.^۳

از سوی دیگر، موانع دوستی و پیوند قلبی را از سر راه برمی‌دارد؛ زیرا هرگز به مؤمن اجازه نمی‌دهد که کینه دیگران را در دل نگه دارد؛ به آنان بدگمان شود؛ از آنان غیبت کند و آسمان عشق خود را با ابرهای سیاه، تیره و تار سازد.^۴ اسلام نه تنها کینه‌ورزی را نکوهش می‌کند، بلکه آن را سرچشمه آسیب‌های اخلاقی می‌شمارد. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «کینه منشأ و زادگاه عیب‌هاست».^۵ همچنین آن حضرت فرموده است: «پست‌ترین خوی،

۱. محمد محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۳۲.

۲. همان.

۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۳۸۷.

۴. اصول کافی، ج ۲، ص ۳۶۱-۳۶۲ و شیخ حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۳۰۲.

۵. میزان الحکمه، ج ۲، ص ۴۵۶.

کینه‌توزی است».^۱

خداوند در قرآن درباره بدگمانی و غیبت هشدار می‌دهد و از فرو غلتیدن در آن برحذر می‌دارد:

ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری گمان‌ها دوری کنید؛ زیرا برخی گمان‌ها گناه است و کنج‌کاوی نکنید و پشت سر یکدیگر حرف نزنید. آیا کسی خوش دارد که گوشت مردار برادر خود را بخورد؟ (حجرات: ۱۲-)

(۱۳)

امیر مؤمنان علیه‌السلام نیز در این زمینه می‌فرماید:

سوء ظن و بدبینی به یکدیگر را دور افکنید؛ زیرا خدای عزوجل از این امر نهی فرموده است.^۲

آن حضرت در جای دیگری فرموده است: «ایمان، با بدگمانی سازگار نیست».^۳

اسلام، عشق الهی را در صدر می‌نشانند، ولی نه تنها آن را مانع علاقه به مؤمنان نمی‌بیند، بلکه در مراتب نازل‌تر، بر عشق در روابط اجتماعی و خانوادگی تأکید دارد. حتی دوست‌داشتن والدین و همسر و فرزندان و مؤمنان را از مؤلفه‌های دین برمی‌شمارد.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

آنان که به خاطر خدا یکدیگر را دوست بدارند، در روز قیامت بر فراز منبرهایی از نور هستند.^۴

همچنین رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله دوست داشتن همسر را از اخلاق انبیا می‌شمارد^۵ و ششمین پیشوای شیعیان علیه‌السلام در روایتی می‌فرماید:

حضرت موسی به پروردگار خود عرض کرد: بهترین اعمال نزد تو چیست؟ خداوند فرمود: دوست داشتن فرزندان.^۶

این مؤلفه، بستر مناسبی برای ویژگی دیگر بهداشت روانی، یعنی حسن روابط اجتماعی فراهم می‌آورد. اسلام به شیوه‌های مختلف، در افراد انگیزه‌ای قوی برای روابط نیکوی جمعی پدید می‌آورد. برای مثال، روابط اجتماعی نیکو را واجب می‌شمرد؛ مؤمنان را به کسب نشانه‌های حسن خلق که بسترساز روابط نیکوی جمعی است، تشویق می‌کند و حسن رفتار جمعی را در زمره حقوق واجب دیگران بر وی معرفی می‌کند.

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله روزی در جمع اصحاب فرمود:

آیا شما را از بهترین افرادتان خبر ندهم؟ عرض کردند: چرا، ای رسول خدا. حضرت فرمود: خوش‌خوترین

۱. همان.

۲. همان، ج ۵، ص ۶۲۵.

۳. همان، ص ۶۲۶.

۴. همان، ص ۱۲۵.

۵. همان، ص ۳۲۰.

۶. بحار الانوار، ج ۱۰۱، ص ۹۷.

شما، آنانند که نرم‌خو و بی‌آزارند، با دیگران انس می‌گیرند و دیگران نیز با آنان انس و الفت می‌گیرند.^۱

اساس روابط اجتماعی نیکو، نرم‌خویی و انس و الفت با دیگران است. اسلام بارها و به شیوه‌های گوناگون، رعایت قواعد نیکوی رفتار جمعی را یادآور می‌شود و آموزه‌های دینی، در مناسبت‌های گوناگون، مانند ماه رمضان، عید قربان و پس از نمازهای روزانه، آدمی را به بررسی برخوردهای اجتماعی و کشف میزان پاسداشت حسن معاشرت و جبران کاستی‌های آن وامی‌دارد.

انسان مؤمن، در دعاهای ماه رمضان چنین با خداوند زمزمه می‌کند که «خدایا، من از تو رفتار نیکو (با آدمیان) را طلب می‌کنم».^۲

از امور مستحبی روز عید قربان نیز درخواست اخلاق شایسته در برخورد با دیگران است.^۳

انسان مؤمن، حتی روزانه در دعای پس از نماز عشا، همین خواسته را از خداوند می‌طلبد.^۴ او به پیروی از رهبر خود، از اخلاق بد اجتماعی به خدا پناه می‌برد: اللهم إني أعوذ بك من... سوء الخلق.^۵

در اسلام، پذیرش توبه در گرو رعایت حقوق دیگران، جبران کاستی‌های ناشی از سوء معاشرت، و هر گونه آزار دیگران، و کسب رضایت طرف مقابل است. در صورت نبود امکان یا احتمال بروز فتنه و فساد فزون‌تر، باید از خدا برای آن شخص طلب آمرزش کند.^۶

افزون بر این، گام نهادن در سیره اولیای دین، موانع نیک‌رفتاری جمعی را برطرف می‌سازد؛ زیرا سنت معصومان علیهم‌السلام، خودمحوری، فردگرایی، عزت‌گزینی، ترک مشارکت اجتماعی، بدگمانی فراگیر به دیگران، غیبت، تهمت، دروغ، تحقیر، استهزاء، کاربرد الفاظ رکیک و دیگر عیب‌های اجتماعی را ممنوع می‌شمارد و مؤمن را به شناسایی و رفع آنها وامی‌دارد. گاه ممکن است نوع گفتار فرد، چنان باشد که دیگران را از خود دور سازد، یا حساسیت‌های نابه‌جای او، پیوند با دیگران را به سردی کشاند یا نقدناپذیری وی، سبب تکرار خطاهای خویش در برخورد با دیگران شود. آموزه‌های الهی با تأکید بر تقدیرپذیری، نگرش متقابل میان مؤمنان و بیان صادقانه، ناصحانه و دلسوزانه عیب‌ها به یکدیگر، کاستی‌های اخلاق اجتماعی افراد را کاهش می‌دهد و در نتیجه، بستر آماده‌ای برای پیوند نیکوی اجتماعی و استحکام حسن همیاری و همکاری فراهم می‌سازد.

رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله، بیان عیب دوست را هدیه‌ای برای او معرفی می‌کند و بر این اساس، بهترین دوست را کسی می‌شمارد که عیب‌های فرد را به وی هدیه کند. در روایت‌های فراوانی بر این نکته تأکید شده است. از

^۱ میزان الحکمه، ج ۳، ص ۱۴۳.

^۲ ارزقنی الغناء و العفو و العافیة و حسن الخلق و أداء الأمانة/إقبال الأعمال، ص ۳۱.

^۳ همان، ص ۴۴۵.

^۴ اللهم إني أعوذ بك من... سوء الخلق فقومنی فلاح السائل، ص ۲۴۹.

^۵ مهج الدعوات، ص ۹۸.

^۶ امام خمینی در این زمینه می‌فرماید: «اگر [حقوق پایمال شده] متعلق به حقوق مخلوق است، اگر ادای آن حق ممکن است به ادای آن، ولو با استغفار و طلب حلیت و رضایت طرف، آن حق را ادا کند و سپس به نحو آثار سوء آن بپردازد و اگر ادای آن ممکن نباشد؛ مثل اینکه به آبروی مؤنی در غیاب او خیانت کرده باشد که اگر بخواهد از او رضایت بطلبد، باز خود این عمل باعث فتنه و فساد می‌شود. در این صورت، می‌بایست که برای آن مؤن از خدا طلب آمرزش کند و به هر اندازه که جبران آن خیانت کند، برای او اعمالی. امام خمینی، اسرار الصلوة، ج ۱، ص ۵۷.

جمله:

امام علی علیه السلام فرموده است: میوه برادری، به نیکی یاد کردن در نبود کسی و هدیه کردن عیب‌هاست.^۱
از امام صادق علیه السلام است که فرمود: «محبوب‌ترین برادرانم، کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه کند».^۲
همچنین امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر که عیب را برایت آشکار کند، دوست توست».^۳
نیز امام علی علیه السلام فرموده است:
در حقیقت، دوست از آن رو صدیق (راست‌گو) نامیده شده است که درباره تو و عیب‌هایت، به تو راست می‌گوید. پس هر که چنین باشد، به او آرام گیر که او خود، دوست است»^۴.

دغدغه سعادت بشر

یکی از شاخصه‌های سلامت روان که مزلو، چاهن و انجمن کانادایی بهداشت روان نیز بدان اشاره دارند، داشتن دغدغه بهروزی همه آدمیان، یا احساس مسئولیت نسبت به دیگران است که برخی از آن، به قابلیت خدمت به آنان یاد کرده‌اند. بهروزی مورد نظر، به امور مادی محصور نمی‌شود، بلکه رفع مشکلات مادی و معنوی و شکوفایی جنبه‌ها و قابلیت‌های گوناگون را دربرمی‌گیرد. اسلام در این زمینه نیز، باری ویژه می‌گشاید و پیروان خود را به سمت سعادت همگانی هدایت می‌کند. مؤمن تنها به بهروزی خویش نمی‌اندیشد، بلکه گسترش آن به دیگران و بلکه تمامی آدمیان را در سر می‌پروراند. او داشتن چنین دغدغه‌ای را بر خود فرض می‌شمارد و خود را به ایفای نقش در این عرصه متعهد می‌داند.

برخی از اموری که مؤمن را بدین سو می‌کشاند و بستر تحقق آن را فراهم می‌سازد، در پی می‌آید:

۱. حفظ و تقویت دغدغه سعادت بشر از شاخصه‌های تقرب به خداست و هر مؤمنی آرزومند رسیدن به آن است؛ زیرا از جمله صفات خداوند، لطیف، رحمان و رحیم است. «رحمن» به رحمت عام الهی به تمام بندگان اشاره دارد و «رحیم» گویای رحمت ویژه خدا به مؤمنان است. لطف و رحمت عام و خاص الهی، بندگان را دربرمی‌گیرد و خداوند دوست‌دار بهروزی همگان است. انسان مؤمن نیز که جوایب تقرب به خدا و صفات اوست، به اندازه توانش صفات الهی را در خویش محقق می‌سازد. از این رو، بسان خالق هستی دغدغه سعادت بشریت را در سر دارد و بدان سو حرکت می‌کند. هر اندازه در تحقق این هدف کام‌یاب شود، به مقام قرب بیشتری دست یافته است. او به همگان با رحمت می‌نگرد و به مؤمنان، لطف مضاعف دارد.

۲. اسلام، فلسفه نزول پیامبر و قرآن را حرکت کاروان بشر فراسوی بهروزی همه‌جانبه می‌شمارد.^۵ پیرو راستین دین نیز، پیامبر و

۱. غرر الحکم، ح ۹۶۴۶.

۲. اصول الکافی، ج ۲، ص ۶۳۹.

۳. غرر الحکم، ح ۹۴۷۳.

۴. همان، ح ۹۴۶۶.

۵. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۳۷۲.

قرآن را الگوی خویش قرار می‌دهد^۱ و در همین مسیر، گام می‌نهد و در حد توان خویش در تحقق عینی هدف‌های وحیانی شرکت می‌جوید. کمترین مرتبه مشارکت، اهمیت دادن درونی به این امر و آرزوی رسیدن بدین مقصد است.

۳. در این مکتب، سعادت بشر آرزوی پایداری است که سرانجام با ظهور حضرت مهدی علیه‌السلام تحقق می‌یابد. مؤمنان به دعا برای فرج وی و توفیق خدمت در رکاب او برای تحقق بهروزی فراگیر تمام انسان‌ها تشویق می‌شوند و با تمام وجود، عشق به آن آرزو را در دل می‌پرورانند.

۴. مسلمانان، در دعا که تجلی‌گاه آرزوهای تحقق‌نیافته است و اوج دغدغه‌های درونی فرد را آشکار می‌سازد، سفارش شده‌اند که سعادت و هدایت بشر و کام‌یابی همه‌جانبه آنان، به‌ویژه مسلمانان را در نظر داشته باشند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله همه انسان‌ها را به منزله اعضای خانواده واحدی می‌شمارد که خداوند سرپرست آن است. از همین رو، هر کس به اعضای این خانه کمک کند، سرپرست را نیز شاد کرده است.^۲ توجه به دیگران، نه تنها در عمل که در دعاها نیز مستحب شمرده شده و بر دعا برای خود ترجیح داده شده است؛ این روش، چنان مهم است که آسان‌ترین شیوه استجاب دعا برای فردی معرفی شده است.^۳ مؤمن آرزومند سعادت دیگران است؛ زیرا دعای وی، طلب برآورده شدن آمالی است که در سر دارد. پای‌بندی به این آموزه، بذریه مؤمنان به بهروزی و رفع مشکلات دیگران را در فرد می‌شکند. افزون بر آنکه بسیاری از دعاها وارد شده از سوی امامان معصوم علیهم‌السلام، مضمون‌هایی دارد که توجه به بهروزی دیگران را در صدر خواسته‌های مؤمن قرار می‌دهد. در بیشتر دعاها، خواسته‌ها، با ضمیر و فعل جمع مطرح شده‌اند. مؤمن در ماه مبارک رمضان که برترین ماه استجاب دعا است، هر روز پس از هر نماز واجب، رفع انواع گرفتاری‌ها و موانع بهروزی بشر را از خداوند سبحان می‌طلبد.^۴ سیره عملی اولیای الهی نیز چنین بوده است؛ چنانچه حضرت زهرا علیها‌السلام در پاسخ به فرزندش که چرا همواره به دیگران دعا می‌کنی، فرمود: «فرزندم، نخست همسایه و سپس، اهل منزل».^۵

۵. فریضه امر به معروف و نهی از منکر، گامی فراسوی این مقصود است و اگر به نیکی تحقق یابد، فرجام آن سعادت فردی و اجتماعی امروز و فردای امت است.

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.

۱. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ». احزاب: ۲۱

۲. قال رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله: «الْخَلْقُ عِيَالُ اللَّهِ فَاحْبَبِ الْخَلْقَ إِلَى اللَّهِ مَنْ نَفَعَ عِيَالَ اللَّهِ وَادْخَلَ عَلَيَّ اهْلِي بَيْتِ سُرُورًا؛ انسان‌ها همه، عیال نان‌خوار و خانوار خداوند هستند. پس محبوب‌ترین انسان نزد خدا کسی است که برای عیال خداوند مفید و نافع باشد و اهل این خانه را شاد کند» (اصول کافی، ج ۲، ص ۱۶۴).

۳. وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۱۴-۱۱۶.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۴۴۷. «وَفِي الْبَلَدِ الْأَمِينِ، رُوِيَ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ أَنَّهُ قَالَ مَنْ دَعَا بِهَذَا الدُّعَاءِ فِي شَهْرِ رَمَضَانَ بَعْدَ الْمَكْتُوبَةِ عَفَرَ اللَّهُ لَهُ ذُنُوبَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَهُوَ اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَيَّ أَهْلَ الثُّبُورِ السُّرُورِ اللَّهُمَّ أَعْنِ كُلَّ فَتِيرٍ اللَّهُمَّ أَشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ غَرِيْبٍ اللَّهُمَّ أَفْضِ دَيْنَ كُلِّ مَدِينٍ اللَّهُمَّ فَرِّجْ عَنِّي كُلَّ مَكْرُوبٍ اللَّهُمَّ رُدِّ كُلَّ غَرِيْبٍ اللَّهُمَّ فَكِّ كُلَّ أَسِيرٍ اللَّهُمَّ أَصْلِحْ كُلَّ فَاسِدٍ مِّنْ أُمُورِ الْمُسْلِمِينَ اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ اللَّهُمَّ سُدِّ فُقْرَتَنَا بِغِنَاكَ اللَّهُمَّ عَمِّرْ سَوْءَ حَالِنَا بِحُسْنِ حَالِكَ اللَّهُمَّ أَفْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَاعْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ».

۵. «يَا بَنِيَّ؛ الجار ثم الدار». وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۱۱۳.

و امر به معروف و نهی از منکر دعوت کنند! و آنها همان رستگارانند.

۶. انسان خداجو اگر نتواند در گسترش معروف و پالایش فساد و منکر گام عملی بردارد، کمترین وظیفه او حفظ آرزو و دغدغه درونی این امر خواهد بود. آن گاه در مراتب بعد، فراگیرسازی معروف میان انسان‌ها و پالایش آنها از موانع بهروزی است.

۷. اسلام، فراتر از صرف دغدغه درونی سعادت جامعه، پیروان خود را به رفع عملی فساد اجتماعی و موانع بهروزی و صلاح نیز فرامی‌خواند. بی‌تردید، کمترین مراتب سعادت و نخستین گام بهروزی جامعه، فسادزدایی از آن است. اسلام، چنان بر رفع فساد اجتماعی تأکید می‌ورزد که سالار شهیدان علیه‌السلام سفرش را از حج به کربلا تغییر می‌دهد و حماسه‌ای جاودان می‌سازد تا شعار آسیب‌زدایی از جامعه دینی (طلب الاصلاح فی امه جدی) را احیا سازد. شعار حسینی در طول تاریخ، شیعیان او را نیز شور و شعور می‌بخشد تا برای دفع شر برون و درون از جامعه اسلامی و رفع موانع بهروزی مشتاقانه بجنگند و به بهای آن جان دهند. حماسه‌های دوران جنگ هشت ساله علیه ایران اسلامی، شاهدهی گویا بر نقش دین در مشارکت‌های اجتماعی برای رفع موانع آسایش و امنیت جامعه است. دغدغه مؤمن برای رسیدن به این هدف، چنان شدت می‌یابد که او سر از پا نمی‌شناسد و در این مسیر، از جان خویش نیز می‌گذرد.

۸. یکی از عوامل تشویق‌کننده به سعادت دیگران، مبارزه با خودمحوری است. آنکه در منافع خود غرق است و ذهن و ضمیر خود را یک‌سره بدان مشغول می‌دارد، امکان توجه به بهروزی دیگران را از خود می‌ستاند. اسلام با نفی خودمحوری به شیوه‌های گوناگون، زمینه‌های اندیشیدن به وضعیت دیگران را برای فرد محقق می‌سازد. بی‌تردید، ایثار و تلاش به سود دیگران و نفی خودمحوری، عزمی راسخ می‌طلبد، ولی اسلام با ابزارهای ویژه‌ای این امکان را فراهم می‌سازد.

انسان مؤمن، دیگران و به‌ویژه افراد مسلمان را بر خود مقدم می‌دارد و به سخن امیر مؤمنان گوش جان می‌سپارد که: «مؤمنان، برادرند و نزد هیچ برادری، چیزی بر برادرش مقدم نیست [و بر آن ترجیح ندارد]». ^۱ همچنین آن بزرگوار می‌فرماید:

با مؤمنان به ایثار رفتار کن (آنان را بر خود مقدم مدار) و با دیگر مردمان، به انصاف. ^۲ بر تو باد مردم‌داری، گرامی داشتن عالمان و گذشت کردن از لغزش‌های برادران که سرور اولین و آخرین، تو را با این سخن، ادب آموخته است. از آن‌که به تو ستم می‌کند، بگذر، با آنکه از تو می‌گسلد، بپیوند و به آنکه تو را [از عطای خود] محروم می‌کند، ببخش. ^۳

^۱. تحف العقول، ص ۱۷۳.

^۲. غرر الحکم، ج ۹، ص ۹۱۰۹.

^۳. بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۷۱.

آموزه‌های الهی، با تقویت عشق الهی در دل‌ها، قلب مؤمن را از زندان توجه صرف به بهروزی خود رها می‌سازد و او را به سوی سعادت‌خواهی بشر هدایت می‌کند. عشق، توانایی آن را دارد که انسان را از خودپرستی دور و به معشوق معطوف سازد. در عشق‌های مادی و مجازی، همواره انسان به سوی خواسته معشوق گام برمی‌دارد. چنین قدرتی اگر درست هدایت شود و معشوقی جاودانی، حقیقی و الهی برگزیند، به همان صورت منافع و خودخواهی‌های خویش را به پای خواست معشوق واقعی فدا خواهد ساخت. این ابزار کارآمد می‌تواند انسان سودجو را طالب نفع دیگران سازد و اگر خداوند توجه به بهروزی بشر را از او طلب کرد، به این سمت حرکت کند.

انطباق، به رغم تسلیم‌ناپذیری فرهنگی

از دیگر مؤلفه‌های بهداشت روان، انطباق^۱ است که به واژه سازگاری^۲ نزدیک است. انطباق، فرایند پویایی است که آدمی از گذر آن به محیط پاسخ می‌دهد و خود را با دگرگونی‌های آن سازگار می‌کند. بسیاری از رفتارهای غیر عادی، از ناتوانی در انطباق ریشه می‌گیرد و از این رو، به شکست می‌انجامد. گاه از این ویژگی به انعطاف‌پذیری و سازش‌یافتگی فرد با محیط یاد می‌شود. انطباق، شامل برقراری توازن میان کار انجام شده، قصد عمل و خواسته محیط و جامعه است و اسلام نیز ما را به انطباق سازنده تشویق می‌کند.

عوامل اصطکاک اجتماعی و انطباق نداشتن فرد با محیط، به دو دسته قابل تقسیم است: آنچه در خودخواهی و منیت فرد ریشه دارد و آنچه در ارزش‌های اخلاقی نهفته است؛ یعنی فرد هراسناک است که مبادا انطباق وی با محیط، بهای گراف فساد اخلاقی وی را در پی داشته باشد. اسلام در این میدان، آدمیان را به انطباق سازنده هدایت می‌کند؛ یعنی نوعی سازگاری که آدمی از یک سو با نفی خودخواهی‌ها، ریشه بسیاری از اصطکاک‌های اجتماعی خود با دیگران را می‌خشکاند و صمیمانه با دیگران پیوند برقرار می‌کند. از دیگر سوی، نگرشی اصلاحگر دارد؛ به پیرایش جامعه می‌پردازد و خود را از آن پلیدی‌ها مصون می‌دارد. این نوع انطباق، مورد تشویق اسلام است؛ نبود انطباقی که بیشتر منشأ غم و درد است و در روابط خانوادگی دیده می‌شود، از نوع اول است.

در حدیثی، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیک‌خواهی، نصیحت به یکدیگر و پیش‌گیری از ابتلا به آسیب‌ها را از ویژگی‌های مؤمن برمی‌شمارد:

مؤمن، برادر مؤن است؛ در هیچ حالی از نیک‌خواهی برای او دست نمی‌کشد.^۳

امیر مؤمنان علیه‌السلام نیز برادر دینی را کسی می‌داند که دیگران را از فساد بازدارد و به کمال سوق دهد:

برادر دینی تو کسی است که تو را به سمت هدایت و حق، راهنمایی کند؛ تو را از فساد بازدارد و بر اصلاح

^۱21. adaptation.

^۲2. adjustment.

^۳کنز العمال، ج ۱، ص ۱۴۲.

امور معاد، تو را یاری کند.^۱

بدین ترتیب، انطباق و سازگاری پیشنهادی اسلام به گونه‌ای مؤلفه دیگر بهداشت روانی را نیز دربرمی‌گیرد که مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری است. تسلیم‌ناپذیری فرهنگی را که کسانی چون مزلو بر آن تأکید دارند، باید در کنار انطباق با محیط قرار داد و به گونه‌ای میان آنها تعادل برقرار کرد. موفقیت و پشتکار و تأثیر نپذیرفتن از شرایط بیرونی، در گرو شنا در جهت مخالف حرکت موج است. اسلام با نگرشی که به انسان می‌دهد و او را در برابر معروف و منکر مسئول می‌شمارد، به او می‌آموزد که باید صبورانه در جهت مخالف موج مادی‌گرایی و شهوت‌پرستی و تبلیغات سوء و... ایستاد؛ یعنی حرکت اصلاحی انجام داد و از احساس تنهایی نهراسید و به حرکت ادامه داد؛ چنان‌که پیامبران و اولیای الهی چنین کرده‌اند. قرآن یکی از هدف‌های بعثت انبیا را پالایش جامعه از ظلمت جهل و فساد و مادی‌گری و آراستگی آن به نور علم، معرفت، تقوا، معنویت و هدایت ذکر می‌کند.^۲ اگر بیماری‌های کشنده و آزار دهنده اخلاقی و اجتماعی، جامعه را فراگرفته است، باید گروهی برای اصلاح آن پیش‌قدم شوند؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید:

باید از میان شما گروهی باشند که به خیر فراخوانند و به خوبی فرمان دهند و از بدی بازدارند. اینان رستگارانند. (آل عمران: ۱۰۴)

به نیکی فرمان می‌دهند و از کارهای ناشایست باز می‌دارند. (توبه: ۷)

امر به معروف و نهی از منکر، از واجبات کفایی است؛ یعنی تا زمانی که اقدام لازم صورت نگرفته باشد، همه در برابر آن مسئول‌اند و باید در پیشگاه خدا پاسخ‌گو باشند. به بیان قرآن، از ویژگی‌های جامعه اسلامی آن است که فرهنگ دینی در آن حاکم است و شهروندان آن به پای دارنده نماز (نه فقط خواننده آن)، پرداخت‌کننده زکات و حقوق تهی‌دستان و گسترش‌دهندگان ارزش‌های الهی به شیوه‌ای نیکو هستند.^۳

بی‌تردید کام‌یابی در این مسیر، در گرو شجاعت و شکیبایی و دل‌سپاری به کلام الهی است:

تو دعوت کن و همان‌گونه که مأمور شده‌ای، استقامت بورز. (شوری: ۱۵)

قرآن، بارها از اتهام‌ها به انبیا و معلمان الهی سخن می‌گوید و سیره آنان را همراه با صبر و سعه صدر به تصویر می‌کشد؛ چنان‌که درباره قوم موسی علیه‌السلام می‌گوید:

فَلَمَّا جَاءَتْهُمْ آيَاتُنَا مُبْصِرَةً قَالُوا هَذَا سِحْرٌ مُّبِينٌ. (شعرا: ۱۳)

و چون نشانه‌های روشن ما به سوی‌شان آمد، گفتند: این جادویی است آشکار.

همچنین قرآن برخورد قوم نوح را با وی چنین توصیف می‌کند:

قَالَ الْمَلَأُ مِنْ قَوْمِهِ إِنَّا لَنَرَاكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ. (اعراف: ۶۰)

رؤسای قوم نوح به وی

^۱. غررالحکم، ح ۹۶۹۷.

^۲. ابراهیم: ۲ و ۵؛ مانده: ۱۶؛ بقره: ۱۲۹.

^۳. «الَّذِينَ إِِنْ مَكَتَاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ». حج: ۴۱.

گفتند: ای نوح ما تو را در گمراهی آشکار می بینیم.

و پاسخ نوح علیه السلام به آنان چنین بود:

قَالَ يَا قَوْمِ لَيْسَ بِي ضَلَالَةٌ وَلَكِنِّي رَسُولٌ مِّن رَّبِّ الْعَالَمِينَ. (اعراف: ۶۱)
ای قوم، من در گمراهی
نیستم، بلکه فرستاده‌ای از سوی پروردگار جهانیان هستم.

معنابخشی به زندگی و درمان پوچ‌گرایی

معنادهی منطقی به هستی و وجود خود

یکی از مؤلفه‌های بهداشت روانی، پذیرش یک نظام عقیدتی و نوعی جهان‌بینی است که آفرینش جهان و حیات انسان را معنادار سازد. اینکه ما برای چه به دنیا آمده‌ایم و به چه سویی در حرکتیم و چه هدفی در پس خلقت جهان وجود دارد، پرسش‌هایی است که همگان در جست‌وجوی پاسخ آن هستند. اگر آدمی از عهده آنها بر نیاید، سلامت روان او آسیب می‌بیند و مسیر پوچ‌گرایی و باطل‌انگاری را پیشه می‌سازد و چه بسا به دلیل بیهودگی زندگی، راه خودکشی را در پیش گیرد.

دو روان‌پزشک امریکایی، دکتر آلن برمن و دکتر دیوچاپز، پژوهش‌های ارزنده‌ای درباره پدیده خودکشی در ایالات متحده صورت داده و به تحلیل عوامل آن پرداخته‌اند. آنان در کتابی با عنوان خودکشی جوانان، ارزش‌یابی و جلوگیری، نتایج پژوهش‌های دامنه‌دار خود را اعلام کرده‌اند. به گزارش این کتاب، سالانه پانزده هزار جوان ۱۵ تا ۲۴ ساله، در ایالات متحده خودکشی می‌کنند و بیشتر این خودکشی‌ها نیز، در ماه‌های مارس و آوریل و می (فصل بهار) رخ می‌دهد.

به گفته این پژوهشگران، علت افزایش میزان خودکشی‌ها در فصل بهار، در قالب دو فرضیه زیر قابل بیان است:
۱. فصل بهار، فصل تجدید حیات و امیدواری است و جوانانی که اندوهگین و عزت‌نشین باشند، نمی‌توانند خود را با این فصل وفق دهند. بیشتر آنها تحمل نو شدن را ندارند. از این رو، در حالی که در ورطه ناامیدی افتاده‌اند، به خودکشی دست می‌زنند. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
۲. بسیاری از جوانان در فصل بهار، با فشارهای روحی امتحانات نهایی و دورنمای ترک همیشگی کانون خانواده روبه‌رو می‌شوند و در نتیجه فشارها، خودکشی می‌کنند.^۱

این پژوهش‌ها نشان می‌دهد پدیده خودکشی با بحران هویت، ناامیدی، عزت و تنهایی و فشارهای روحی امتحانات نهایی پیوند تنگاتنگی دارد. انسان به دو طریق به زندگی معنا می‌دهد: نخست با کسب مجموعه‌ای از اصول و معارف که زندگی را هدف‌مند کند؛ و دوم، یافتن راهی برای عشق به زندگی. دین مددکاری نیکو برای رفع این نیاز است؛ زیرا مهم‌ترین منبع معنابخشی به زندگی و عشق‌ورزی به آن است. بسیاری از دانشمندان غربی به این حقیقت اذعان دارند. افزون بر روان‌شناسان، دین‌پژوهان غربی (از جمله تیلیش، لیندبک، کفمن و...) و جامعه‌شناسان نیز، آن را دریافته‌اند و همین امر، سبب تأکید آنان بر نیاز ضروری به دین شده است.

^۱. میراحمد رضا حاجتی، عصر امام خمینی قدس سره، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۱، ص ۱۶۳.

برای مثال، اینشتین^۱ در مان بحران روانی و نبود خوش‌بختی را در ابهام‌زدایی، از هدف‌های زندگی می‌داند. اریک فروم^۲ و فرانکل^۳ تنها راه چاره را جست‌وجوی معنا و فلسفه برای زندگی می‌دانند. برگسون در این زمینه، منابع تازه اخلاقی و معنوی را لازم می‌شمرد و بر تغییر روش اخلاقی تأکید می‌ورزد. **ماکس پلانک**^۴، پیروزی الحاد را مستلزم ویرانی فرهنگ و نابودی هرگونه امید به آینده می‌شمارد. به همین دلیل، وی خواستار مبارزه با الحاد شده است. **آلبرت شوایتزر**^۵، احیای سنت‌های الهی را ضروری می‌شمارد. پروفیسور **آدام شاف**^۶ دو فصل از کتاب خود را، با عنوان فرد در جامعه *انفورماتیک*، به بحث از انسان در جست‌وجوی معنای زندگی و نظام ارزشی اختصاص داده است.^۷

نیل پستمن نیز با اشاره به نقش بی‌بدیل دین در هدف‌بخشی به حیات، می‌گوید: «زندگی کردن در جهانی که عاری از حوادث و وقایع تصادفی است و در پس هر جریانی اعم از طبیعی یا اجتماعی، معنا و مفهومی قرار دارد و هر حادثه و رویدادی دارای هدف است، لااقل از دیدگاه تئوری موهبتی است بی‌نظیر و تحفه و ارمغانی است که فقط از جانب دین و معارف دینی و الهیات به انسان هدیه شده است».

دین ابزاری کارآمد برای مهار مشکلات ناشی از بی‌معنایی حیات و پاسخ‌گویی پرسش‌های آدمی در این عرصه است. باور به وجود خالق حکیم، جهان آخرت، بقای آدمی پس از مرگ و ابطال اعتقاد به نابودی بشر پس از عمر دنیوی و ارتباط میان دنیا و آخرت به زندگی معنا می‌بخشد. با اعتقاد به رابطه دنیا و آخرت و حکمت و عدالت الهی، راه بر ناامیدی می‌بندد. قرآن با باطل شمردن نظریه عبث بودن خلقت، می‌فرماید:

آیا پنداشته‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و بازگشت شما به سوی ما نیست! همان‌ها که خدا را در حال ایستادن و نشستن و آن‌گاه که بر پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند و در اسرار آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند (و می‌گویند) بارالها این را بیهوده نیافریده‌ای؛ منزهی تو، ما را از عذاب آتش نگاه دار.^۹

قرآن جهان را هدف‌مند و همه را در برابر خداوند متعهد می‌شمارد و می‌فرماید:

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۱. فیزیکدان شهیر آلمانی ۱۸۷۹-۱۹۵۵م.

۲. روان‌شناس و متفکر امریکایی‌تبار.

۳. روان‌شناس آلمانی -۱۹۰۵م. (ر.ک: هنریک مزیاک، تاریخچه و مکاتب روان‌شناسی، ترجمه: احمد رضوانی، ص ۶۶۸ و ۶۶۹).

۴. فیزیکدان آلمانی ۱۸۵۸-۱۹۴۷م.

۵. پزشک و متکلم فرانسوی ۱۸۷۵-۱۹۶۵م.

۶. Adam Schaff از نویسندگان باشگاه رم.

۷. عصر امام خمینی، ص ۱۶۳ و ۱۶۸.

۸. «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ إِلَيْنَا لَآتِرِجُونَ». مؤنون: ۱۱۵.

۹. «الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ». آل‌عمران: ۱۹۱

خداوند به خاطر کارهایش، پرسش نمی‌شود، اما آدمیان در برابر اعمال خود پاسخ‌گو هستند.^۱

انسان مؤمن، دنیا را محل تلاش و بهره‌برداری صحیح می‌داند:

از رحمت اوست که برای شما شب و روز قرار داد، تا هم در آن آرامش داشته باشید و هم برای بهره‌گیری از فضل خدا تلاش کنید؛ شاید شکر نعمت او را به جا آورید.^۲ گروهی از مؤمنان، برای به دست آوردن فضل الهی (و کسب روزی) به سفر می‌روند.^۳ در آنچه خداوند به تو داده است، خانه آخرت را بجوی و بهره‌ات را از دنیا فراموش مکن.^۴

اسلام دنیا و آخرت را پیوند می‌زند و یکی را مقدمه دیگری می‌خواند. حیات این‌جهانی، یک دوران محدود و مقدماتی برای خودسازی و به فعلیت رساندن استعدادهاست که نتیجه موقت آن در این دنیا و پی‌آمد ابدی آن، در عالم آخرت، ظاهر می‌گردد.

اگر مرگ با نیستی کامل برابر تلقی شود، انسان تلاش‌های خود را دوّری و ابتر می‌یابد و دلیلی بر حرکت چرخشی بی‌حاصل نمی‌بیند؛ زیرا نتیجه زحمت‌های او هرچه باشد، پس از طی چند سال باقی نمی‌ماند و از صفحه روزگار محو می‌شود. بی‌هدفی و پوچ‌گرایی، به تدریج به بحران هویت، خودفراموشی، سردرگمی و شخصیت از هم گسیخته می‌انجامد.

اسلام در برآوردن این نیاز روانی، نقش برجسته‌تری دارد؛ زیرا هم نیاز معنابخشی به زندگی را برآورده می‌سازد و از پوچ‌گرایی بازمی‌دارد و هم باورهای منطقی به او عرضه می‌کند؛ گامی که بدون آن، بهداشت روانی پایدار حاصل نمی‌شود.

قرآن کتابی بصیرت‌بخش است که پیروان خود را به بینش کامل فرا می‌خواند. در برخی از آیات قرآنی می‌خوانیم:

هَذَا بَصَائِرُ لِلنَّاسِ وَهَدَىٰ وَرَحْمَةٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ. (جاثیه: ۲۰)

این قرآن، بصیرت‌هایی

است برای مردم و هدایت و رحمتی است برای گروهی که یقین آورند.

قُلْ هَذِهِ سَبِيلِي أَدْعُوا إِلَى اللَّهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ أَنَا وَمَنِ اتَّبَعَنِي وَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَ مَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ. (یوسف: ۱۰۸)

بگو راه من این است که من و پیروانم با بصیرت کامل همه مردم را به سوی خدا می‌خوانیم؛ خدای یکتا، منزّه است و من از مشرکان نیستم.

معنابخشی پایدار برای انسان خردمند، زمانی دست می‌دهد که بتواند به یک ساختار فکری خدامحور دست یابد که منطقی و خردپذیر باشد. همچنین به اندیشه‌ورزی که جزئی جدایی‌ناپذیر و ویژگی ممتاز انسان است، ارزش کافی داده شود؛ زیرا هرچند اگر آدمی در سایه دین و ارتباط با خدا، زندگی را معنادار نکند، بهداشت روانی‌اش آسیب

۱. «لَا يُسْئَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَ هُمْ يُسْئَلُونَ». انبیاء: ۲۳

۲. «وَ مِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَ لِتُبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ». قصص: ۷۳

۳. «وَ آخِرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ». مزمل: ۲۰

۴. «وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا». قصص: ۷۷

می‌بیند، ولی اگر مذهبی را هم بپذیرد که غیر منطقی جلوه کند، باز به تعارض درونی درمی‌غلند؛ چنان‌که مطالعه زندگی تازه‌مسلمانان نشان می‌دهد بسیاری از آنان به دلیل اشباع نشدن منطقی از آموزه‌های خرافی مسیحیت، از آن دست کشیده‌اند و به دلیل اقناع عقلی به اسلام روی آورده‌اند. آنان دلیل روی‌آوری خود به اسلام را معنادهی خردمدار آن دانسته‌اند. بنابراین، نمی‌توان از انسان عاقل انتظار داشت که هر نظریه و دینی را که به نحوی به معناداری هستی بینجامد، بپذیرد هرچند بر اصول منطقیستیز استوار باشد. قرآن، انسان مؤمن را اهل پژوهش، بحث، تضارب آرا و گفت‌وگوی سالم برای کشف حقیقت معرفی می‌کند:

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ. (زمر: ۱۸)

همان‌هایی که به هر سخنی گوش می‌دهند، پس بهترین آن را پیروی می‌کنند. آنان هستند که خدا هدایتشان کرده است و آنان صاحبان خرد هستند.

فهرست منابع

الف) فارسی

۱. قرآن کریم.

۲. آبراهام مزلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ ه. ش.

۳. بهروز میلانی‌فر، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس، ۱۳۷۴ ه. ش.

۴. حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۷۶ ه. ش.

۵. دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، اهداف تربیت از دیدگاه اسلام، تهران، سمت، ۱۳۷۶ ه. ش.

۶. _____، مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، ج ۲، تهران، سمت، ۱۳۷۲ ه. ش.

۷. لارنس، ای. پروین، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه: پروین کدیور و محمدجواد جوادی. تهران، نشر رسا، ۱۳۷۲ ه. ش.

۸. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، لبنان، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ه. ق.

۹. محمدبن یعقوب الكلینی، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، الطبعة الرابعة.

۱۰. محمد محمدی‌ری‌شهری، میزان الحکمه، قم، مکتبه الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۳ ه. ش.

۱۱. محمود رجیبی، انسان‌شناسی، قم، مکتبه الاعلام الاسلامی، ۱۳۶۳ ه. ش.

۱۲. مرتضی مطهری، اسلام و مقتضیات زمان، ج ۱، تهران، صدرا.

۱۳. هارولد کاپلان و بنیامین سادوک، خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان‌شناسی بالینی، ترجمه: نصرالله پورافکاری، تهران، نشر آزاده، ۱۳۷۳ ه. ش.

ب) لاتین

14. Sells, S.B., (Ed), *The Definition and Measurement of Mental Health*, (1968), us, Public Health Service.

15. Vicki Coppock and Hopton, *Critical Perspectives on Mental Health*, (2000), Routledge, London and New York.