نقش تقوا در بهداشت روانی فرد و جامعه (قسمت اول)

پدید آورنده : محمد صادق شجاعی ، صفحه 16

مقدمه:

افزایش روز افزون گناه و انحرافات اخلاقی در جوامع و اثرات منفی آن بر اخلاق و بهداشت روانی، نگرانی های فزاینده ای را در میان علمای اخلاق، تعلیم و تربیت و متخصصان بهداشت روانی به وجود آورده تا جایی که آن ها رابه سمت یک همگرایی برای مبارزه، کنترل و پیشگیری از انحرافات و بزهکاری های اخلاقی وا داشته است. این موضوع تا حد زیادی به این بر می گردد که غرایز، هوای نفس و وسوسه های شیطانی همواره انسان را به طغیان، خیانت، خودخواهی و انواع مفاسد دیگر وا می دارد. طبعا اگر این غرایز و امیال نفسانی مطلق و آزاد گذاشته شوند و انسان هیچ گونه کنترلی بر آن ها نداشته باشد پیامدهای بسیار نامطلوبی در بهداشت روانی فرد و جامعه به همراه خواهد داشت.

یکی از متغیرهایی که در بهداشت روانی می تواند نقش سازنده و مؤثر داشته باشد رفتارهای مذهبی است. از جمله کارکردهای مذهب در بهداشت روانی پروراندن رویکردی پیشگیرانه نسبت به آسیب ها است. در این مقاله نقش پیشگیرانه «تقوا» را در بهداشت روانی فرد و جامعه مورد بررسی قرار می دهیم.

تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی، برگردان فارسی Mental health، مشتق از دو کلمه Mental به معنای ذهنی، روحی، روانی و healthبه معنای سلامت و تندرستی است. این اصطلاح در کتاب های روان شناسی به معنای احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از حالت هایی هم چون اضطراب و افسردگی به کار می رود. گری گوری (2004) در تعریف بهداشت روانی می گوید: «بهداشت روانی عبارت است از داشتن توانایی همکاری، تعاون، صمیمیت، روابط دوستانه با دیگران، ابراز احساسات، آگاهی از خود و جهان اطراف و سازگاری با مشکلات زندگی».

این تعریفی است که روان شناسان از بهداشت روانی ارایه کرده اند. اما بهداشت روانی از دیدگاه اسلام به معنای خود آگاهی، ادراک دقیق واقعیت، اشراق عارفانه، رویش رضای حق در زندگی، تعادل بین جنبه های مختلف وجود انسان و دوری از گناه است. این ویژگی ها به احساس بهینه زیستن کمک بسیار می کند.

اهمیت بهداشت روانی

همان گونه که سلامت و بهداشت جسمی افراد جامعه مهم است، سلامت و بهداشت روانی آنان نیز از اهمیت به سزایی برخوردار می باشد. بنا به اهمیت و نقش بهداشت روان در زندگی فردی و اجتماعی، سازمان جهانی بهداشت آن را به عنوان یکی از اولویت های کاری خود قرار داده و در صدد برنامه ریزی های کلان در این زمینه بر آمده است. در چند سال اخیر در ایران نیز بهداشت روانی به عنوان یک قلمرو وسیع برای مطالعه و پژوهش مطرح شده و اصطلاحات مربوط به آن در گفت گوهای روزمره و زبان مردم عادی رایج گردیده است. این نشان می دهد که مردم و به ویژه جامعه علمی به مباحث بهداشت روانی علاقه جدی دارند.

بهداشت روانی اگر چه به عنوان یک رشته علمی در غرب و عمدتا با تلاش های روان شناسان پایه گذاری شد و توسعه یافت، ولی بررسی متون دینی نشان می دهد که مفاهیم بهداشت روانی به نحو کامل تری در آموزه های دینی نیز وجود دارد. از نظر اسلام، حوزه بهداشت روانی شامل مناسبات انسان با خود، خدا، دیگران و طبیعت می شود و حتی یک نگاه اجمالی به آیات و روایات نشان می دهد که سلامت و بهداشت روانی یکی از اهداف مهم دین اسلام است.

سطوح بهداشت روانی

بر اساس آموزه های دینی دو مرتبه یا دو سطح برای بهداشت روانی قابل تصور است:

الف) سطح اولیه.

مفهوم مهمی که با سطح اولیه بهداشت روانی ارتباط دارد «فطرت» است. فطرت به حالت اولیه انسان یعنی وضع و خلق و خوی طبیعی او اشاره دارد. فرض اسلام بر این است که سرشت و فطرت انسان مثبت و خوب است. از نظر اسلام، انسان موجودی است که با یک سری ویژگی ها و گرایش های معنوی و متعالی به دنیا می آید. در این مرحله همگان دارای مرتبه ای از سلامت روانی هستند که به صورت فطری در آن ها وجود دارد. در آموزش های اسلامی تأکید شده است که این حالت در انسان باید حفظ شود.

ب) سطح ثانویه

سطح ثانویه بهداشت روانی اشاره به فرایندهایی است که فرد از روی اختیار و آگاهی و تلاش و کوشش به آن دست می یابد. طبق آموزه های دینی این مرتبه از بهداشت روانی بر اثر تهذیب و تزکیه نفس از پلیدی ها و هواهای نفسانی امکان پذیر است. خداوند می فرماید: «قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَکّیها وَ قَدْ خابَ مَنْ دَسّیها»؛ «هر کس که جان خود را از انحراف پیراست رستگار شد و هر که آن را بیالود زیان کار شد.»

بر اساس آموزه های دینی در انسان هم امیال و غرایز مادی و حیوانی وجود دارد و هم گرایش های معنوی و متعالی. در برخی روایات از بُعد معنوی وجود انسان به «عقل» و از بُعد مادی آن به «شهوت» تعبیر شده است. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «ان اللّه عزّ و جلَّ رَکَّبَ فی الملائکةِ عقلاً بلا شَهْوَةٍ و رکَّب فی البهائِم شهوةً بلا عقلٍ، و رکَّب فی بَنی آدَمَ کِلَیْهِما. فَمَنْ غَلَبَ عقلُهُ شهوتَهُ فهو خیرٌ مِنَ الملائکةِ و مَنْ غَلَبَتْ شَهوتُه عقلَهُ فهو شرٌّ مِنَ الْبَهائِمِ»؛ «خدای بزرگ، در ملائکه عقل بدون شهوت قرار داد، و در حیوانات شهوت بدون عقل را نهاد و در انسان عقل و شهوت، هر دو را قرار داد. بر این اساس هر کس که عقلش بر شهوتش پیروز گردد از ملائکه برتر باشد، و آن که شهوت او بر عقلش غالب آید، از حیوانات پست تر خواهد بود.»

خداوند نیز در این باره می فرماید: «وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّیهَا فَالْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا»؛ «سوگند به نفس و آن کس که او را به اعتدال آفرید و پرهیزگاری و پلیدکاری اش را به او الهام کرد.»

هر انسانی با روش درون نگری، این دو نوع گرایش را در خود می یابد. عمده تفاوتی که بین آن ها وجود دارد این است که امیال و گرایش های مادی معمولاً فعلیت دارند و خود به خود رشد و تکامل می یابند، ولی میل به کمال و امور معنوی بالقوه بوده و شکوفایی آن ها نیازمند برنامه های تربیتی و اخلاقی است.

اهمیت پیش گیری در بهداشت روانی

بهداشت روانی مستلزم اقدامات ویژه ای است که به منظور پیش گیری یا درمان و مهار نابهنجاری های اخلاقی - روان شناختی طراحی و اجرا می شود. با وجود آن که بهداشت روانی گستره وسیعی از پیش گیری تا اصلاح و درمان را شامل می شود، یافته ها نشان می دهد که فعالیت های پیش گیرانه در بهداشت روانی از اهمیت ویژه ای برخوردار است. از این رو، در چند دهه گذشته حیطه روان شناسی بالینی از توجه غالب بر آسیب شناسی و اختلال به سمت موضوعات مربوط به پیش گیری تغییر جهت داده است. امروزه رویکردی مهم در روان شناسی این است که توجه به قابلیت های موجود افراد و افزایش رشد مثبت نگری می تواند به اندازه درمان برای رسیدن به نتایج مطلوب در سالم سازی فرد و جامعه مفید باشد.

از نظر اسلام پیش گیری بسیار اهمیت دارد. اساسا رویکرد اصلی دین در بهداشت روانی، رویکردی پیش گیرانه است. یکی از مفاهیمی که بیش از همه با بهداشت روانی به ویژه پیش گیری ارتباط دارد، «تقوا» است. تقوا به عنوان یک عامل درون فردی می تواند در بهداشت روانی نقش مؤثری داشته باشد.

کارکرد پیش گیرانه تقوا در بهداشت روانی

در آموزه های دینی، «تقوا» یک مفهوم محوری است. قرآن کریم تقوا را بهترین ره توشه انسان در سیر الی اللّه دانسته و از آن به شرط قبولی اعمال، ملاک کرامت و ارزش انسان، و نیرویی که به وسیله آن می توان حق را از باطل تشخیص داد، یاد شده است. هم چنین در روایات، تقوا به عنوان رئیس اخلاق، بزرگ ترین وسیله سعادت انسان، بهترین گنج و محکم ترین رشته میان بنده و خدا معرفی شده است.

امیر مؤمنان (علیه السلام) از تقوا به بهترین صفت ها یاد نموده و می فرماید: «علیکم بتقوی اللّه فإنّها تجمع الخیر و لا خیر غیرها و یدرک بها من الخیر ما لا یدرک بغیرها من خیر الدنیا و الآخره؛ «تقوا را از دست ندهید؛ چون جامع همه خیرات و خوبی هاست و خیری جز تقوا وجود ندارد و خیراتی که به واسطه تقوا حاصل می شود، در غیر آن یافت نمی شود، چه خیر دنیا و چه خیر آخرت.»

امام سجاد (علیه السلام) فرمود: «شرافت و ارزش هر عملی به واسطه تقواست و فقط متقین به سعادت و رستگاری نایل می گردند.»

از مجموع آیات و روایات این گونه به دست می آید که مکانیزم و کارکرد «تقوا» در بهداشت روانی می تواند بسیار مهم باشد.

تعریف و ماهیت تقوا

تقوا از ماده وقایه به معنای محافظت کردن چیزی در برابر اموری است. وقتی تقوا در مورد انسان به کار می رود به معنای قرار دادن نفس در یک پوشش حفاظتی برای حراست آن از آسیب ها، خطرها و تباهی هاست.

در کتاب چهل حدیث حضرت امام (قدس سره) تقوا به معنای خویشتن داری در برابر گناه و حفظ نفس از مخالفت اوامر و نواهی خداوند به کار رفته است. تقوای راستین آن است که انسان نه تنها از گناه پرهیز کند، که از نزدیک شدن به گناه و اعمال و رفتار شبهه ناک نیز دوری جوید. بنابراین تقوا را می توان به یک نیروی توانمند و عامل باز دارنده درونی تشبیه کرد که انسان را در برابر فوران خواسته ها، طغیان غرایز و فشار امیال نفسانی یاری نموده و او را از انحرافات و رفتارهای مخل بهداشت روانی باز می دارد.

تقوا نوعی انگیزه مصونیت و خود نگه داری را در فرد ایجاد می کند تا با برنامه ریزی های پیش گیرانه از آسیب های اخلاقی پیش گیری کند. علی (علیه السلام) در این باره می فرماید: «اُوصیکم بتقوی اللّه الا فصونوها و تَصَوّنُوا بها»؛ «شما را به تقوای الهی سفارش می کنم... هان تقوا را حفظ کنید و خود را نیز به وسیله آن محفوظ بدارید.» نیز می فرماید: «ان التقوی فی الیوم الحِرزْ و الجُنَّه»؛ «همانا تقوا امروز پناهگاه و حفاظ است.»

از این روایات استفاده می شود که تقوا نوعی پیش گیری و دفاع در برابر تهدید و وسیله ای برای حفظ و نگه داری نفس از آلوده شدن به گناه و معصیت است. علی (علیه السلام) به صراحت نقش تقوا را در پیش گیری از گناه و حفظ بهداشت روانی بیان کرده و می فرماید: «بالتقوی قرنت العصمة»؛ «در سایه تقوا می توان به عصمت؛ یعنی حالت سلامت معنوی دست یافت.»

از منظر روان شناسی دینی، سلامت روانی فرد و جامعه با رفتارهای غیر اخلاقی مانند دروغ، غیبت، خوردن مال حرام، نگاه به نا محرم، روابط آزاد دختر و پسر و... دچار مشکل می شود. تقوا می تواند در همه این موارد نقش سازنده داشته و به عنوان یک نیروی هدایتگر، جهت گیری انگیزه ها، نیازها و رفتارهای آدمی را به سوی تعالی و تکامل سوق داده و از رفتارهای مخل بهداشت روانی باز دارد.

پی نوشت ها:

1. Gregory,R.L. The Oxford ComPanion to the Mind. University Press, (2004),P:576.

2. محمد صادق، محفوظی، جلوه پاک، اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی، 1376، ص 13.

3. همان.

4. امید، مسعود، درآمدی بر فلسفه اخلاق، دانشگاه تبریز، 1381، ص 20-21.

5. سوره شمس (91) آیه 9 و 10.

6. علل الشرایع، ج 1، ص 4.

7. سوره شمس (91) آیه 7-8.

8. تزودّوا فانَّ خیر الزّادِ التقوی، (سوره بقره(2) آیه 197).

9. انّما یتقبَّل اللّه من المتقین.

10. ان اکرمکم عند الله اتقیکم (سوره حجرات(49) آیه 13).

11. یا ایها الذین آمنوا اِنْ تتقوا اللّه یجعل لکم فرقانا (سوره انفال (8) آیه 29).

12. قال علی (علیه السلام)، «التقی رئیس الاخلاق». (نهج البلاغه، حکمت 410).

13. قال رسول الله (صلی الله علیه و آله): خصلة من لزمها، اطاعتهُ الدنیا و الآخرة و ربح الفوزَ بالجنّة، قیل: و ما هی یا رسول اللّه؟ قال التقوی (بحار، ج 70، ص 285).

14. ان التقوی افضلُ کنزٍ (بحار، ج 77، ص 374).

15. التقوی آکد سببٍ بینک و بین الله (غرر الحکم، ذیل واژه تقوی).

16. بحار، ج 77، ص 386.

17. شرفُ کلّ عملٍ بالتقوی، و فاز من فاز من المتقین (بحار، ج 78 ص 110).

18. الوقایة حفظُ الشی ء مما یُوذیه، و التقوی جعلُ النفس فی وقایةٍ مما یخافُ، هذا حقیقتهُ... و صار التقوی فی عرف الشرع حفظ النفس مما یؤثمّ و ذلک بترک المحظور (مفردات القرآن، ص 568).

19. چهل حدیث، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، چاپ سوم، 1372 ص 206.

20. قال علی (علیه السلام): اوصیکم عباد اللّه بتقوی اللّه، فانها الزّمام و القوام، فتمسکوا بوثائقها و اعتصموا بحقایقها، (نهج البلاغه، خطبه 195).

21. العین برید القلب، منتخب میزان الحکمة، ص 558.