

بهداشت روان در پرتو آموزه‌های نبوی

یدالله کوثری

کادر علمی پژوهشکده تحقیقات اسلامی

چکیده

اگر بتوان بهداشت روان را - نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عاملی متغیر، بلکه در پرتو التزام عملی به آموزه‌های وحیانی - تعریف و تبیین نمود، دیگر وقایع و تحولات بیرونی نمی‌تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را برهم زند. فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی‌اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود.

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه‌های نبوی، مسئله‌ای است در قلمرو روان‌شناسی دین که در سطح یک مقاله، صورت‌بندی شده است. اگر چه همه آموزه‌ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریح شده‌اند، اما به طور خاص، در آموزه‌ها و سیره نبوی، دستورالعمل‌هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اثر بخش است: این مقاله، به صورت مختصر، به آموزه‌هایی چون: خداپاوری، شکرگزاری، توکل، توبه، نیایش، انس با قرآن، دعا، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هر یک از این آموزه‌ها در بهداشت روانی می‌پردازد.

کلید واژه‌ها: بهداشت روانی، آموزه‌های دینی، اسلام، خداپاوری، شکرگزاری، توکل، توبه و ارتباط سالم.

مقدمه

در عصر فن آوری، در دهکده جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن قافله تمدن بشری از ارزشهای حقیقی هستیم. لذا در بطن این حادثه ناگوار، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد. در راه تبیین مشکلات و یافتن راه حلی برای آن‌ها گویا

تنها به نسخه‌های ترجمه‌ای و رهیافت‌های بریده از وحی نمی‌توان بسنده کرد. بی‌گمان امروزه دست‌نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی‌اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است؛ زیرا به هر راهی که پانهاده، سر از بیراهه‌ها در آورده و جز گرفتار شدن و غوطه‌ورگشتن در ورطه تباهی و انحراف، سرانجامی نداشته است.

بدین رو موضوع بهداشت روانی، یکی از مهم‌ترین مسائل انسان معاصر است. گم‌شده انسان متمدن قرنِ فن‌آوری‌هایِ مُدرن، شادکامی و رضایت‌مندی از داشته‌های زندگی است.^۱ زندگی ماشینی، سرعت فرصت درون‌نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است. در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است. که از خودیابی و خویش‌شناسی دورمانده است. علی‌رغم پیشرفت حیرت‌آوری که انسان به مدد فن‌آوری کسب کرده، تحقیقات نشان می‌دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O) و اساس یک زندگی سعادت‌مندانه است - دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی انسان نظیر ناامیدی، پوچ‌گرایی، اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است.^۲

از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان، حتی در کشورهای صنعتی و توسعه یافته، سمینارها و پژوهش‌های خود را متوجه نقش معنویت، دین و آموزه‌های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده‌اند. بسیاری از روان‌شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده‌اند. در بین ایشان، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می‌شود. در رأس این اندیشمندان، روان‌شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز را می‌توان نام برد که پژوهش‌هایش بیشتر بالینی بوده است. او درباره رسیدن به آرامش می‌گوید:

وقتی ما رابطه محبت بین خود و خداوندی را که پدید آورنده این جهان است، حفظ کنیم، ترس‌ها و خودخواهی‌های ما از میان رفته، به جای آن، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می‌شود. هر لحظه که می‌گذرد، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می‌کند. به نظر می‌رسد که همه درها به روی ما باز و راه‌ها هموار گشته است.^۳

اسلام و سلامت

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (اسراء: ۸۲)
الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸)

یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع، بسیار مهم و قابل توجه است، و البته جامعه‌ای که از دغدغه‌های بیماری فردی و اجتماعی، پاک و مبرا باشد، دست نیافتنی است. از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راههای پیشگیری از آن بوده و می‌باشد. گذشته از انسان‌های عادی، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را یادآور شده‌اند. خداوند در قرآن مجید، با تأکید بسیار، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان آدمی می‌داند.^۴ در تعالیم اسلامی، به بهداشت و سلامت جسم و جان، بسیار اهمیت داده شده است. امام علی (ع) فرموده است:

سلامتی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود.^۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه‌های نبوی به موضوع بهداشت روانی، و راه‌های پیشگیری و درمان بیماریهای روحی و روانی بپردازد.

پیامبر اسوه جاوید

به حکم عقل سلیم و تصریح قرآن مجید، به عنوان کلام صادق مصدق، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما، هادی و الگو نیازمند است. اگر راهنما و الگو گزیده شده، انسان را به سمت نور و حقیقت رهنمون گردد، وی به کمال انسانی ارتقا می‌یابد؛ ولی اگر راهنما و الگو، خود انسان گمراه و منحرفی باشد، انسان را نیز به گمراهی و تباهی می‌کشاند. آیا شایسته نیست که انسان، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نایل گشته‌اند و در قلّه کمال جای دارند؟ تا در پرتو پیروی از ایشان، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت باریابد و از گمراهی و تباهی دور ماند.^۶ امام باقر (ع) فرموده است:

در شرق و غرب عالم، علم سودمند برای سعادت‌مندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت، جز پیامبر و اهل بیتش (ع) نیست و نخواهید یافت.^۷

پیامبر اعظم (ص) شخصیتی بی‌نظیر و الهی است که جهانی از حکمت، رحمت و عاطفه است. او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت، خویشتن را به زحمت و مشقت وامی‌دارد. بی‌تردید امروز برای بشرِ تشنهٔ آب حیات، هیچ آبی به‌گوارایی آب زلال و حیاتبخش عصمت نبوی دلنشین نیست.^۸

دربارهٔ نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است:
وَكَلاَّ نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ آلِ إِبْرَاهِيمَ مَا نُنَبِّئُ بِهِ قُودًا كَا...^۹؛ ما قصه انبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می‌کنیم.

بدیهی است که یاد اولیای الهی، آرامش بخش جان است. حضرت اما صادق (ع) - در تفسیر آیهٔ ۲۸ سورهٔ رعد - فرموده است:

دل‌ها با یاد محمد (ص)، که یاد او همان یاد خداوند است، آرامش می‌گیرد.^{۱۰}

در این ره انبیا چون ساربانند	دلیل و رهنمای کاروانند
و زیشان سید ما گشته سالار	همو اوّل همو آخر در این کار
مقام دل‌گشایش جمع جمع است	جمال جان‌فزایش شمع جمع است
شده او پیش و دل‌ها جمله در پی	گرفته دست جان‌ها دامن وی ^{۱۱}

به‌طور کلی، الگوی صالح در زندگی، دارای آثار سودمند و اثر بخشی است که برخی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از:

۱. ایجاد انگیزه، نشاط و امید برای همانندی و همراهی با اسوهٔ صالح؛
۲. جهت‌بخشیدن به فعالیت‌ها و برنامه‌های پراکنده، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت؛

۳. پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب؛

۴. تسهیل در حرکت تعالی جو یانه و رشد مادی و معنوی.

آموزه‌های نبوی، گسترهٔ تمام حیات فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی بشر را در بر می‌گیرد. برای آن‌که قلمرو بحث در این مجال کوتاه، محدود و مشخص باشد، تنها به برخی از آموزه‌های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است، پرداخته می‌شود.

خدا محوری

نخستین آموزه پیامبران، سوق دادن انسانها و جوامع بشری به سوی خدا است. آنها کوشش می‌کنند تا بشر را به یکتا پرستی و دل بستگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا باز دارند:

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ^{۱۲}؛ و در هر امتی رسولی برانگیختیم تا خدا را پرستید و از طاغوت بپرهیزید.

خدا محوری تنها در دایره عبادات فردی و زندگی شخصی محدود نمی‌شود؛ بلکه خدا محوری اساس تمام کنش و رزنیهای فردی و جمعی را پوشش می‌دهد. خدا محوری در نظام کنش وری پیامبر اعظم (ص) از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است:

قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَتُسْكِينِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ^{۱۳}؛ بگو به تأکید، نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خدا، پروردگار جهانیان است.

با استناد بدین آیه، بدست می‌آید که کلیه کوشش‌ها و فعالیت‌های پیامبر اعظم (ص) در چارچوب خدا محور متحقق می‌گردد. در روایتی آمده است که یک روز شخصی به پیامبر عرض کرد: «یا رسول الله به چه چیزی از دیگر پیامبران پیشی گرفتی، حال آنکه تو آخرین و خاتم آنان برانگیخته شده‌ای؟» پیامبر فرمود: «من نخستین کسی بودم که به پروردگار ایمان آوردم...»^{۱۴}

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد، زندگی‌اش بی‌معنا و از سلامت روانی بی‌نصیب خواهد بود. آنجا که ترس رخنه کند، امنیت رخت بریندد. امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی عاری از ترس و هراس. این نعمتی بزرگ است که در سایه آن، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند. خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه مصون می‌دارد و در برابر ناملایمات زندگی، استوار و آسیب‌ناپذیر می‌نماید. از سوی دیگر، انسان بی‌ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم است. گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تند بادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است.

وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ السَّيْحُ فِي مَكَانٍ سَحِيحٍ^{۱۵}؛ فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزشهای شریف انسانی تهی ساخته و منجر به آشفتگی و اغتشاش در هویت می‌گردد.

اساساً اضطراب و نگرانی، ناشی از ترس یا ناتوانی است. آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق، ایمان دارد، همواره خود را در پناه تکیه‌گاه ایمنی می‌بیند که از هر ضعف و نقیصه به دور و نسبت به انجام هر امری قادر و تواناست، از این رو دارای نشاط و سروری می‌گردد. نشاطی که برآمده از روانی امن و آرام است.

انسان، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می‌رسد، که تزئیم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و آنچنان به خدا دل بستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد. (و بذکرک معمورة)^{۱۶} در این صورت است که به اصطلاح روان‌شناسان، فرد احساس دل بستگی ایمن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگوی نیازها می‌باشد. در این حال است که همه بیم‌ها از میان می‌روند و جای خود را به امید می‌دهند. همه دغدغه‌ها و خاطر پریشی‌ها به طمأنینه بدل می‌گردند و دارای معنا و مفهوم می‌شوند.^{۱۷} در مقابل، بی‌خدایی و بی‌ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنا می‌سازد. (وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا)^{۱۸} دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می‌گرداند.

خوشبختانه توجه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی، از اصولی است که در مکاتب روان‌شناسی معاصر، بسیار بدان پرداخته می‌شود. ویلیام جیمز، کارل یونگ، هنری لینک و بسیاری دیگر از روان‌شناسان بزرگ معاصر درباره تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی، بحث و تحقیق کرده‌اند.^{۱۹}

به طور کلی برخی از آثار ایمان، بر بهداشت روان از این قرار است:

الف. خدا باوری به انسان احساس خود ارزشمندی و هویت می‌بخشد؛

ب. خدا باوری انسان را از رهایی و بیهودگی می‌رهاند؛

ج. خدا باوری انسان را از تزلزل فکری و عملی مصون ساخته، موجب استواری و ثبات قدم می‌شود؛

د. خدا باوری نیاز به کمال جویی انسان را پاسخ می‌گوید؛

ه. خدا باوری پاسخگوی نیازهای حقیقی انسان است؛

و. خدا باوری به زندگی انسان معنا می‌بخشد؛

ز. خداشناسی گامی است به سوی خودشناسی، و خودشناسی و خودیابی تأثیر مستقیم بر

سلامت روان دارد.^{۲۰}

شکر گذاری و سلامت روان

«شکر» در لغت به یادآوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن، «کفر» یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است.^{۲۱} منظور از «سپاس و ثنا» چیزی است که مقابل شکایت و گله است. شکر یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه اعتراف دل و زبان.^{۲۲} داشتن روحیه شکر گذاری از نشانه‌های سلامت روح و روان آدمی است؛ علت این مطلب را در سه نکته می‌توان بیان کرد:

۱. در ساحت شناختی به درجه‌ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته، قدرت تمیز بین نعمت و نعمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است. شناخت موارد یاد شده جز در سایه سلامت عقل و نفس میسر نمی‌شود، و این رشد شناختی و سلامت نفسانی در ساحت بینش و اندیشه، او را برانگیخته است که از صاحب نعمت تشکر و قدردانی نماید.

روایت شده است که پیامبر (ص)، شبها برای عبادت خدا برمی‌خاست و پاهای مبارکش متورم‌گریده بود. به حضورش عرض شد: «آیا تو این کار را انجام می‌دهی، حال آنکه خداوند لغزشهای گذشته و آینده‌ات را بخشوده است؟» پس پیامبر (ص) فرمود: «آیا بنده‌ای سپاسگزار نباشم؟»^{۲۳}

همچنین پیامبر فرموده است: «خداوند در شکر را بر کسی نگشود، که در افزایش نعمت را بر او بسته باشد.»^{۲۴}

۲. از طرفی، داشتن روحیه شکر گذاری نشان دهنده سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نیز هست؛ زیرا احساس تشکر از صاحب نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده آن است که به آسیب‌های روحی و روانی همچون غرور، بخل، کینه و حسادت مبتلا نیست؛ روح و روان او مکدر و مخدوش نگشته و این خود درجه‌ای از سلامت روان است.

۳. در حوزه رفتاری و کنش ورزی بیرونی نیز ابراز تشکر و قدردانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح و روان دارد؛ زیرا شکر زبانی و قدردانی رفتاری فرد، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده است. چه بسا افراد که نعمت و ارزش برخوردار از آن را شناختند و در قلب خویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت نمودند، اما از ابراز این محبت و اظهار رضایت به صورت عمل و رفتار ناتوان هستند. این ناتوانی، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری، و چه بسا حاکی از بیماری در دو

ساحت وجودی پیشین نیز باشد. از این رو، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری، نشانه سلامت روانی شخص به شمار می‌آید. البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و نیرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه، سلامت ظاهری نشانه بیماری درونی باشد.^{۲۵} بنابراین آنچه گذشت، انسان شاکر، هم در بُعد اندیشه و فکر دارای سلامت است و هم در ساحت عواطف، و رفتار بهنجار و رشد یافته عمل می‌کند.

توکل و بهداشت روان

«توکل» از آموزه‌هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد. توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می‌دهد و باز دارنده‌های رفتاری را از میان بر می‌دارد. قرآن خطاب به پیامبر می‌فرماید:

آن‌گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما.^{۲۶}

توکل، اولاً مستلزم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتماد می‌کنیم کار را با اطمینان بیشتری انجام می‌دهیم. توکل یعنی انسان همیشه به آنچه منطبق با حق است، عمل کند، و در این راه به خدا اعتماد بورزد؛ که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند.^{۲۷}

همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی نبوی است. این آموزه مهم در سیره و سنت پیامبر (ص) در نهایت درجه و کامل‌ترین وجه آن وجود داشت و سرلوحه برنامه‌های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت. اساساً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست. انسان اگر معتقد است که مجموعه جهان هستی زیر سیطره حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته پرستش اوست، هرگز به خود اجازه نمی‌دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد جوید؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده، فقط از او درخواست کمک می‌کند.^{۲۸}

در قلمرو بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان، کارهای مهم و سرنوشت ساز هستند. هنگامی که شخص می‌خواهد به کار ویژه‌ای که در زندگی‌اش جایگاه مهمی دارد، اقدام نماید، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر، انجام ندادنش ضرر قابل توجهی دارد، در انجام آن، دچار شک و تردید و گرفتار دله‌ره و اضطراب می‌گردد در نتیجه تنیدگی زیادی بر روح و روان او عارض می‌شود. در این مواقع به دنبال یک تکیه‌گاه مورد

اعتماد است تا او را در انجام آن کار، یار و پشتیبان باشد. با گزینش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه، قلبش آرام می‌شود. نیرویی دو چندان پیدا می‌کند و از نگرانی خلاص می‌شود.

آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی، توکل بر خدای قادر عالم حکیم، سبب می‌شود فرد بر توانایی‌ها و استعداد‌های خدادادی خویش اعتماد نماید. همچنین در موفقیت‌ها و پیروزی‌ها گرفتار غرور و خودپسندی نمی‌شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلال عملکردی نمی‌گردد. احساس پایداری و مقاومت می‌کند و این خود بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است. دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از:

الف. برآورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح (متوکل محبوب خداست).^{۲۹}

ب. تأمین احساس دل‌بستگی به عنوان نیاز نخستین.^{۳۰}

ج. یافتن احساس انگیزه مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا.

د. رهایی از اضطراب و ترس، با دریافت این مطلب که دیگران نمی‌توانند ضرری به او بزنند. هر رهایی از وابستگی ذلیلانه با دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند. و ایجاد امید به لطف و عنایت الهی.

ز. رهایی از تعارضهای درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه شک و تردید.

ح. یافتن احساس استقلال، با بی‌نیازی از غیر خدا.

ط. افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت‌گری توانا.

ی. رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی.

توبه و بهداشت روان

«توبه» در لغت، به معنای رجوع است.^{۳۱} وقتی بنده به مولای خود بر می‌گردد، می‌گویند توبه کرده است. خداوند در قرآن کریم به همه مؤمنان دستور توبه می‌دهد.^{۳۲} رسول مکرّم اسلام فرموده است: «خودتان را با استغفار و توبه معطر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند».^{۳۳} در جای دیگر فرموده‌اند: «من در هر روز هفتاد بار استغفار می‌کنم تا مبادا این ابرها فضای دل را بگیرند».^{۳۴} البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت، دفع است، نه رفع. اما صادق (ع) فرموده است: هر کس زیاد استغفار نماید، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی‌ای خارج می‌سازد. و او را از جایی که گمان نمی‌برد روزی می‌بخشد.^{۳۵}

بازگشت انسان تائب به سوی خداوند، موجب تخلیه روان از فشار احساس گناه گردید. حالت طهارت و فطرت پاکی به او برمی‌گردد. با آموزش معاصی و گناهان و آلودگی‌های درونی در پرتو توبه، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می‌کند. در فرایند توبه و بازگشت، فرد احساس گناه خود را سرکوب نکرده در ناخودآگاه آن را بایگانی نمی‌سازد، تا پر حجم بار و انرژی منفی روح بیفزاید. بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اعتراف می‌کند و از او آموزش می‌طلبد. خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت بی‌منت‌هایش قرار می‌دهد.^{۳۶} و با مهر و رأفت از او استقبال می‌نماید.

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از:

۱. توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می‌کند؛
۲. توبه احساس منفی گناه را کاملاً می‌زداید؛
۳. توبه باعث محبوبیت انسان در نزد خدا می‌گردد؛
۴. توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت برمی‌انگیزد؛
۵. توبه از عوارض منفی جانبی آسیب‌های روحی و روانی جلوگیری می‌نماید.

نیایش و بهداشت روان

پیامبر اعظم اسلام (ص) هنگام برخورد با سختی‌ها، برای کسب آرامش به نماز پناه می‌برد.^{۳۷} اساساً نیایش و گفتگو با خداوند مهربان باعث، آرامش اعصاب و تخلیه روان از بار انرژی‌های منفی می‌شود. *پوشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*
 الکسیس کارل می‌گوید: *سال جامع علوم انسانی*
 نیایش در روح و جسم تأثیر دارد، نیایش موجب صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می‌گردد.

خداوند متعال در قرآن مجید با مهر آمیزترین سخنان، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ^{۳۸}؛ آنگاه که بنده‌ای در خواست نماید از من، پس من نزدیک هستم؛ اجابت می‌نمایم

درخواست او را؛ بنابراین دعوت مرا پذیرا باشید و ایمان بیاورید تا به رشد حقیقی بار یابید.

حضرت اما صادق (ع) فرموده است:

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شما غم و اندوهی عارض گردید، وضو بگیرد و به مسجد

رود، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند. مگر نشنیده‌اید که خداوند فرموده است: «از صبر و نماز یاری بجوید».^{۳۹}

نیایش و گفتگو با خداوند مصادیق متعدد دارد که از جمله آنها، اُنس با قرآن، و دعا است.

اُنس با قرآن و بهداشت روان

پیامبر می‌فرماید:

هر کس قرآن را شعار و میزان خود سازد؛ خدا او را سعادتمند گرداند؛ و هر که قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه‌گاه خویش قرار دهد، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلنشین و پایدار پناه می‌دهد.^{۴۰}

حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرموده است:

برای رسول خدا، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود.^{۴۱}

بی‌گمان اُنس با قرآن، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می‌گردد. در قرآن، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و بیداری وجدان، و صیقل روح انسان می‌شود. تلاوت قرآن سطح ادراک و تفکر را ارتقا بخشیده، باعث بصیرت می‌گردد.^{۴۲} در هر عصری انسانهایی متخلّق به آداب والای انسانی و رفتار متعالی در پرتو اُنس با قرآن کریم پرورش یافته‌اند که می‌توان در میان آنها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد:

سلمان، مقداد، ابوذر، عمار، اویس قرنی در عصر نزول قرآن، و امام خمینی ابر مرد یگانه دوران و یاران آن مرد بزرگ که همگی پرورش یافتگان مکتب انسان ساز قرآن بوده‌اند. اُنس با قرآن، چنان آرامشی به ارمغان می‌آورد که هیچ آرامبخشی از عهده آن بر نمی‌آید. این بیان شگفت‌انگیز، و سخن دل‌انگیز امام خمینی، به عنوان پرورش یافته مکتب قرآن است که فرموده است:

والله! من هرگز در عمرم نترسیدم.

بی‌گمان این استواری و احساس ایمنی، جز در پرتو اُنس با قرآن، میسر نمی‌شود. گرچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی‌نیاز از استدلال است؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه معنادار و تأثیر مثبت آن بوده است.^{۴۳}

دعا و بهداشت روان

دعا از تعالیم و آموزه‌های اساسی اسلام است. دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است. در قرآن، دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است.^{۴۴}

دعا رابطه بین انسان و خدا را تقویت کرده، احساس تنهایی را بر طرف می‌نماید. ارتباط با خدای بی‌نیاز، موجب احساس عزت و لذت انسان می‌گردد که در ناملايمات زندگي، تکیه‌گاهی مطمئن به حساب می‌آید.^{۴۵} هیچ کس نیست که در زندگي مشکل و گرفتاری نداشته باشد. همه ما در معرض انواع آسیب‌ها قرار داریم. در این میان تنها راهکار دعا می‌تواند آرامبخش و تسکین‌دهنده باشد.

امام صادق(ع) فرموده است:

دعاکن که شفای همه دردها در دعاست.^{۴۶}

برخی دیگر از آثار روان‌شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از:

تخلیه هیجانی در محضر خداوند؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هدفمند؛

یافتن نشاط و سرور درونی؛

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه، از یک سو موجب رشد عاطفه نوع دوستی در نفس و ترغیب انسانها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می‌گردد. از سوی دیگر، اسباب تضعیف حالت‌های منفی نفرت و کینه و انگیزه‌های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می‌آورد. علت اصلی برخی از آسیب‌های روانی، بد گمانی، حسد، کینه توزی و ناامیدی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت‌آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می‌گیرد.

پیامبر(ص) فرموده است:

سوگند به ذاتی که جانم در دست (قدرت) اوست، به بهشت در نمی‌آید مگر آن که ایمان آورد؛ و ایمان نمی‌آورد مگر آن که همدیگر را دوست بدارید. آیا شما یاران را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید، همدیگر را دوست بدارید؟ (آن این است که) سلام را در میان خویش آشکار سازید.^{۴۷}

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به‌سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد. موفقیت انسان در دوست‌یابی، همسرداری، پرورش فرزندان سالم و

موفقیت‌های شغلی و امثال آن، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد. بنابراین از یک سو زندگی منزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر، ایجاد رابطه با افراد، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است. برقراری ارتباط اثر بخش با دیگران یک هنر است و شما می‌توانید هنرمند صحنه زندگی خود باشید.

بسیاری از روان‌شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده‌اند، آلفرد آدلر معتقد است: «بیماران روانی هر چه در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می‌شوند.»^{۴۸} آلپورت نیز می‌گوید: «رابطه، مهم‌ترین نقش را در زندگی انسان دارد؛ و توانایی در برقراری روابط محبت‌آمیز از نشانه‌های شخصیت سالم است.»^{۴۹} مزلو، روان‌شناس بزرگ انسان‌گرا، یکی از نشانه‌های افراد ناایمن را چنین بیان می‌کند: «احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و اینکه دیگران به سردی و بدون محبت با آنها رفتار می‌کنند.»^{۵۰}

در تعالیم اسلامی بر جنبه‌های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است. حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده‌اند.^{۵۱}

اولین گام ارتباط بین شخصی با «سلام» شروع می‌شود، در آموزه‌های نبوی به سلام، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند. پیامبر اکرم (ص) به همه، اعم از کوچک و بزرگ سلام می‌گفت. سلام با سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام‌کننده متوجه مخاطب او نیست. سفارش اسلام به سلام، مانند دیگر آموزه‌های اسلامی، منطبق با فطرت انسان است. در اولین برخورد دو فرد، مطلوب‌ترین نوع برقراری ارتباط، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل، ضرری متوجه او نیست. سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است، به معنای دعا و درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است. قرآن می‌فرماید: در قیامت به مؤمنان گفته می‌شود:

با سلامتی و در حال امنیت وارد بهشت شوید.^{۵۲}

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از:

- تأمین احساس امنیت و آرامش؛

- تأمین نیاز محبت و ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن؛

- ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی؛

- تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس؛

- تبادل و انتقال انرژی روانی مثبت.

اهتمام به امر مسلمین یکی دیگر از مصادیق روابط مهرورزانه در اجتماع اسلامی به شمار می‌رود. پیامبر اسلام (ص) فرموده است:

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد، مسلمان نیست.^{۵۳}

آنکه صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود، لکن پاسخ نگوید، مسلمان نیست.^{۵۴}

در جامعه؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی و تعالی معنوی. بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها، می‌تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد. در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه، احتمال وقوع ناهنجاری‌ها و اعمال کج روانه اجتماعی، کاهش یافته، و برخی در زیر فشار محرومیت، احساس اضطراب و رنج نداشته، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می‌شود. در نتیجه احساس آرامش و امنیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می‌کند.

نکته پایانی نه پایان سخن

آنچه در این مجال مختصر گفته آمد، تنها قطره‌ای بود از اقیانوس بی‌کران؛ از باب «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی باید چشید.» امید است پژوهشگران با نگاهی و حیانی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن، از فضای محدود بشری و تجربی صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش را نشان بدهند، تا شاهد تحولات مثبت و اثر بخش باشیم. در همین چارچوب، پیشنهاد می‌گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعالیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد؛ تا هم فضای علم روان‌شناسی نورانیت بیشتری بگیرد و هم نتایج جامع‌تری به دست آید.

توصیف و تحلیل روان‌شناختی پاره‌ای از آموزه‌های نبوی با نگاه بهداشت روانی، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی‌ها صورت تحقق یافت. در پایان از خدای محمد (ص) می‌خواهیم تا توفیق ره بویی و الگو پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد.

پی‌نوشتها:

۱. تجارب کلینیکی و درمانگری مؤلف، در ضمن برای آگاهی بیشتر با رویکردهای مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی ر.ک: مریبان ش ۱۹، مقاله: باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰، اثر نگارنده.
۲. ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۳.
۳. بداله کوثری، مریبان (ش ۱۹) (نقش باورهای دینی در بهداشت روانی)، ص ۱۱۱.
۴. قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس)، آیه ۹-۱۰.
۵. کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۳۶، محمد ری شهری، میزان الحکمة، ج ۵، ص ۲۸۰.
۶. یونس (۱۰) آیه ۳۵.
۷. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۹۲؛ محمد ری شهری، میزان الحکمة، ج ۳، ص ۲۱۰۸.
۸. انفال (۸)، آیه ۲۴-۲۵.
۹. هود (۱۱)، آیه ۱۲۰.
۱۰. دائرة المعارف قرآن کریم، ج ۳، ذیل «آرامش روان»، ۱۳۸۵.
۱۱. شیخ محمود شبستری، گلشن راز، ص ۱۲.
۱۲. نحل آیه ۳۶.
۱۳. انعام (۶)، آیه ۱۶۲.
۱۴. بهاءالدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر، ص ۳۵۶، انتشارات جام، ۱۳۷۶.
۱۵. حج (۲۲) آیه ۳۱.
۱۶. شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، فرازی از دعای کمیل.
۱۷. همان، مناجات‌الذاکرین، امروزه معنا درمانی یکی از نحله‌های روان‌درمانگری در علم روان‌شناسی به شمار می‌رود.
۱۸. طه (۲۰)، آیه ۱۲۴.
۱۹. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۳۵.
۲۰. سلیمان قاسمی، بهداشت روانی در آموزه‌های دینی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، مؤسسه اما خمینی، ۱۳۸۲.
۲۱. راغب اصفهانی، مفردات راغب، ج ۲، ص ۴۸۷.
۲۲. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ج ۹، واژه‌های «شکر و شکرگزاری».
۲۳. پیام پیامبر، ص ۵۵۴.
۲۴. همان.
۲۵. قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُضِلُّونَ، أَلَا إِنَّهُمْ هُمُ الْمُفْسِدُونَ وَلَكِن لَّا يَشْعُرُونَ: بقره (۲)، ۱۱-۱۲.
۲۶. آل عمران (۳)، آیه ۱۶۹.
۲۷. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۳، ص ۱۲۴.
۲۸. محمد تقی مصباح، راهیان کوی دوست، ص ۲۵، حضرت امیرالمؤمنین (ع) فرموده است: «در شب معراج پیامبر (ص) از خدا سؤال کرد: پروردگار کدامین عمل برترین است؟ خداوند فرمود: نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آنچه داده‌ام، نیست (محمد باقر مجلسی، بحار، ج ۷۷، ص ۲۱).
۲۹. آل عمران، (۳)، آیه ۱۵۹.
۳۰. طلاق (۶۵)، آیه ۳؛ نیز ر.ک: بداله کوثری، دل‌بستگی، نیاز نخستین نشریه حدیث زندگی، ش ۱۱.
۳۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۲۳.

۳۲. نور (۲۴)، آیه ۳۱.
۳۳. تعظروا بالاستغفار لانقضحکم روائع الذنوب (محمد باقر مجلسی، بحار الانوار ج ۷، ص ۲۷۸).
۳۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲۵، ص ۲۰۴.
۳۵. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۵۲.
۳۶. زمزم (۳۹)، آیه ۵۳.
۳۷. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۰، ص ۱۱۶.
۳۸. بقره (۲) آیه ۱۸۶.
۳۹. طبرسی مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰.
۴۰. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۷، رسول جعفریان، سیده رسول خدا (ص) ص ۳۳۱.
۴۱. طباطبایی سید محمد حسین، السنن النبوی، ص ۳۰۸.
۴۲. محمد عثمان نجاتی قرآن و روان شناسی، ص ۱۲۲.
۴۳. به نقل از: مسعود جان بزرگی، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸، تهران، تربیت مدرس، بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور درونی به آن نداشته اند؛ همچنین ر.ک: مجموعه مقالات، نقش در سلامت روان؛ ۱۳۷۸.
۴۴. غافر (۴۰) آیه ۶۰.
۴۵. بقره (۲) آیه ۴۵ و ۱۵۳؛ اعراف (۷) آیه ۱۲۸.
۴۶. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴.
۴۷. بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر، ص ۴۸۹.
۴۸. سلیمان قاسمی، و مهدی صفورایی، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی، معرفت، شماره ۹۷، ص ۲۰.
۴۹. باقر ثنائی، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان، ۱۳۷۰، ص ۶۹.
۵۰. سلمان قاسمی، پیشین ص ۲۱.
۵۱. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.
۵۲. آدخلوها به سلام آمین: حجرات (۴۹) آیه ۴۶.
۵۳. کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸. علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
۵۴. همان.

پرتال جامع علوم انسانی و مطالعات فرهنگی