

## «مبانی کلامی و اصول حفظ و ارتقای سلامت روان مبتنی بر آموزه های قرآنی»

رحمت... مرزبند<sup>۱</sup>

محمد علی افزلی<sup>۲</sup>

مصطفی معلمی<sup>۳</sup>

### چکیده

علیرغم پیشرفت علم بشری در حوزه سلامت روان، بنظر می آید که انسان معاصر از بسیاری اختلالات روحی و روانی از قبیل اضطراب ها، افسردگی ها و بی معنایی زندگی رهایی نیافته است. یکی از کارکردهای مهم ادیان الهی ایجاد و تضمین سلامت روانی است. بررسی متون اسلامی بیانگر آن است که سلامت روان در آموزه های اسلامی از اهمیت بالایی برخوردار است. هدف از مطالعه حاضر پاسخ دادن به این سوال است که مبانی کلامی و اصول حفظ و ارتقای سلامت روان بر اساس آموزه های وحیانی اسلام کدام است؟ از مطالعه در آیات چنین مستفاد می شود که ارتقای سلامت روان مبتنی بر مبانی خاصی استوار هست. ویژگی های چون دو بعدی بودن انسان، توجه به بعد فطری انسان، نگرش توحیدی به ارتقای سلامت، وجود شناسی و ارزش شناسی بیماری و نیز قانونمندی عالم طبیعت از مهم ترین مبانی قرآنی ارتقای سلامت روان می باشد. چنین نگرشی به سلامت روان در آموزه های قرآنی، اصول و راهبردهای ویژه ای از قبیل عدم افساد در طبیعت، مراقبت از جسم، ارتباط با خدا و نیز احسان به دیگران را به دنبال دارد.

**واژه های کلیدی:** مبانی کلامی، سلامت روان، آموزه های قرآنی، ارتقای سلامت.

۱. استادیار فلسفه دین دانشگاه علوم پزشکی مازندران، نویسنده مسئول.

Email: Marzband.rahmatollah@gmail.com

۲. استادیار علوم قرآن و حدیث دانشگاه علوم پزشکی مازندران.

Email: afzali2006@yahoo.com

۳. استادیار تاریخ و تمدن ملل اسلامی دانشگاه علوم پزشکی مازندران.

Email: moallemee@gmail.com

پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۰

دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۲

## ۱. مقدمه

### ۱-۱. بیان مسأله

حفظ و ارتقای سلامت یکی از مهم ترین دغدغه های بشر در طول تاریخ می باشد. در الگوی زیستی- روانی- اجتماعی بر تاثیر عوامل روان شناختی از قبیل رفتارها، هیجانات و شناختها بر سلامت انسان تاکید شده است (شجاعی ، ۱۳۸۸). سلامت روانی از دید سازمان بهداشت جهانی چیزی فراتر از نبود اختلالات روانی است و شامل مواردی مانند خوب بودن ذهنی، ادراک خودکارآمدی، استقلال و خودمختاری ، کفایت و شایستگی ، وابستگی بین نسلی و خود شکوفایی توانمند یهای بالقوه فکری و هیجان می شود( سازمان بهداشت جهانی ، ۲۰۰۱). طبق آمار متأسفانه حدود ۹۱۹ میلیون نفر در سراسر جهان از اختلالات روان پزشکی رنج می برند و در ایران شیوع اختلالات روان پزشکی در کل کشور با توجه به مطالعه ای که در سال ۱۳۹۰ انجام شد ۲۳ /۶ درصد ارزیابی شده است(سازمان بهداشت جهانی ۲۰۰۳). دانش روانشناسی امروز روش هایی را برای حفظ و ارتقای سلامت روان از جمله مداخلات و مراقبت های دوره بارداری و کودکی، آموزش مهارت های زندگی، عوامل فردی زیستی ژنتیکی و ایجاد شرایط اجتماعی مطلوب تاکید کرده اند. . علیرغم پیشرفت علم بشری در حوزه سلامت روان ، بنظر می آید که انسان معاصر بسیاری از اختلالات روحی و روانی از قبیل اضطراب ها ، افسردگی ها و پوچ گرایی و بی معنایی زندگی را با رویکرد درمانی مبتنی بر سکولاریسم در مان نکرده است( سبحانی، محمدرضایی، ۱۳۸۶). عللت عمده ناکامی روانشناسی غرب در حل همه مسایل روانی انسان می توان در انسان شناسی ناقص و عدم درک همه نیازهای انسان دانست. چرا که در این رویکرد انسان موجودی تک ساحتی تلقی شده و تمامی احساسات و عواطف و مسایل روانی در این دیدگاه نوعی ارتباط با بعد مادی انسان پیدا کرد و ریشه مسایل روانی در جسم و عصب انسان ها مورد تاکید قرار گرفت. ( عزیز ، ۱۳۹۳).. قدیمی ترین تجربه بشر برای حفظ سلامت از طریق مذهب و باورهای مذهبی بوده است. یکی از کارکردهای مهم ادیان الهی ایجاد و تضمین سلامت روانی در ابعاد زندگی فردی و اجتماعی است. بررسی متون اسلامی بیانگر آن است که سلامت روان در آموزه های اسلامی از اهمیت بالایی برخوردار است. تامل و بررسی در آیات بیانگر آن است که تعبیر متعددی قرآنی بیانگر بحث از سلامت روان می باشد یکی از این واژه ها قلب سلیم می باشد : *يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ . إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (الشعراء ۸۸-۸۹)*. روزی که هیچ مال و فرزندی سود نمی دهد مگر کسی که دلی پاک به سوی خدا بیاورد. از منظر قرآن کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند(بقره/۱۰). واژه رشد در آیه ۲۵۶ سوره بقره، نفس مطمئننه در سوره فجر آیه ۲۷ از مهم ترین اصطلاحات قرآنی در تبیین سلامت روانی قرآنی می باشد. لذا قرآن و آموزه های وحیانی می تواند منبع معرفتی برای حفظ و ارتقای سلامت روان محسوب گردد. علاوه بر این آموزه های معصومین ( ناطقین قرآن) در خصوص رهنمودها و دستورالعمل

مربوط به سلامت روان می تواند منبع غنی دیگری برای سلامت روان باشد. بهر روی سوالات اصلی که پژوهش حاضر معطوف به پاسخگویی آنهاست عبارتند از یک. مبانی کلامی ارتقای سلامت روانی در آموزه های وحیانی چیست؟ دو. راهبرد ها و اصول حفظ و ارتقای سلامت روانی در آموزه های قرآنی کدام است؟

### ۲-۱. پیشینه پژوهش

بررسی متون نشان می دهد که برخی از مطالعات متفکران اسلامی معطوف به سلامت روان بوده است. نور محمدی و همکاران ، ۱۳۹۹) در مطالعه خود با عنوان راهبردهای معنوی ارتقای بهداشت روان در اسلام به راهکارهای معرفتی ، رفتاری و نیز عاطفی اشاره دارد. خدادادی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود بر مولفه های سلامت روان در حیطة عاطفی از دیدگاه معصومین پرداخته است. مرزبند و همکاران ، ۱۳۹۴) در مطالعه ای با عنوان نقش توکل در سلامت روان کارکردهای توکل در ارتقای سلامت از نگاه قرآن را مورد بررسی قرار داده اند. بررسی مطالعات فوق نشان می دهد که مطالعات جامعی از حیث مبانی کلامی سلامت روان در آموزه های قرآنی منتشر نشده است. لذا شناسایی مبانی کلامی و راهبردهای ارتقای سلامت روان مبتنی بر آموزه های قرآنی ضروری می باشد . نظر به اهمیت رجوع به دین و بسترهای فرهنگی هر جامعه در رویکرد جامعه نگر در ارتقای سلامت و نیز آموزه های غنی اسلامی در خصوص ارتقای سلامت روان، نویسندگان مقاله بر آن شد تا با مطالعه در آیات و روایات و نیز آرای متفکران اسلامی، مبانی کلامی و اصول ارتقای سلامت روان بر اساس متون اسلامی مورد شناسایی قرار دهند.

### ۳-۱. ضرورت و روش پژوهش

مطالعه حاضر با رویکردی تحلیلی آموزه های دینی مرتبط با سلامت روان انجام شد در این پژوهش با استفاده از کلید واژه های سلامت، سلامت روان، قلب سلیم، حیات طیب، نفس، قلب، روح، فواد، قرآن، اسلام، احادیث و روایات، از منابع تفسیری و روایی در نرم افزارهایی چون کتابخانه اهل بیت و جامع التفاسیر، بانک های اطلاعاتی ملی از قبیل Magiran, Hawzeh.net, Noormag, Jaame –al- Hadith، و نیز بین المللی همچون Science direct, ProQuest, Medline Scopus جستجو صورت گرفت. پس از انتخاب آیات و روایات مربوطه و نیز دیدگاه مفسران و شارحان آیات و احادیث مرتبط با سلامت روان، تحلیل داده ها صورت گرفته شد. بدین ترتیب ابتدا مبانی کلامی سلامت روان و نیز در ادامه اصول حفظ و ارتقای سلامت روان بر اساس آموزه های قرآنی شناسایی و استخراج گردید.

## ۲. یافته ها و بحث

### ۱-۲. مبانی ارتقای سلامت روان در آموزه های قرآنی

#### ۱-۱-۲. دو ساحتی بودن انسان

بر اساس آموزه های قرآنی انسان ترکیبی از بعد روحی (غیر مادی) و جسمی می باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج/۱: ۳۷۳-۳۷۴). لیکن حقیقت و برتری انسان بواسطه بعد غیر مادی و یا همان روح است چرا که مسجود فرشتگان قرار گرفت. چون زمانی که روح در آن دمیده شد مسجود فرشتگان قرار گرفت: . فَاِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوْحِي فَقَعُوْا لَهٗ سَاجِدِيْنَ (سوره حجر /۲۹). پس وقتی آن را درست کردیم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده درافتید. روح و یا نفس در حرکت استکمالی خودمادامی که در این جهان زندگی می کند به ماده و جسم نیازمند است (غروی، ۱۳۷۵). روح جنبه غیرمادی وی است ولی دارای ظهورات مادی است. ارتباط این دو سبب ایجاد علائمی در دنیای مادی می گردد که آنرا روان می نامیم (حاج اسماعیلی، ۱۳۸۹). در آموزه های اسلامی این دودر این دنیا سخت تنیده شده و به ظاهر یکی دیده می شوند. نفس، به علت تعلق و اتحادش با بدن، در همه مراتب (طبیعی، نباتی، حیوانی) بدن حضور دارد، چرا که اگر نفس بشری به کیفیات مادی بدن مانند تعدیل مزاج و حفظ اتصال بین اجزای آن اهتمام نمی داشت هیچگاه در اثر تغییرات جزئی بدن متأثر و متألم نمی گشت. در حالی که کوچک ترین تغییرات حاصل درجسم مانند کم یا زیاد شدن حرارت آن، منجر به رنجوری و تألم نفس می شود (ملاصدرا، ۱۹۹۰). علاوه بر این سلامت بدن مقدمه لازم برای انجام وظایف دینی و بندگی است تا به تعالی روحی و روانی نایل شود. چنانکه امام سجاد از خداوند سلامت جسمی را درخواست می کند تا بتواند مسئولیت ها و تکالیف عبادی اش را به گونه مطلوب انجام دهد. (میرزا حسین نوری، ۱۳۶۰). لذا یکی از راهبردهای سلامت روان در اسلام توجه به جسم و نیازهای جسمی است.

## ۲-۱-۲. توجه به بعد فطری انسان

از نگاه اسلام روح انسان (نفس و یا روان) دارای مراتب و استعدادهای مختلف از قبیل نباتی، حیوانی و انسانی هست (عباس زاده، ۱۳۹۲، ۱۰۴). روح انسان (نفس و یا روان) که همان حقیقت انسان است مجهز به سلاحی است که زندگی معنوی او را تامین کند. انسان مفلطح به فطرتی است که او را به سوی تکمیل نواقص و رفع حوائجش هدایت نموده، و به آنچه نافع برای اوست، و به آنچه برایش ضرر دارد ملهم کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۸۶/۱۶). از مهم ترین استعدادهای فطری انسانی خداشناسی فطری و نیز شناخت ارزش ها و ضد ارزش ها اخلاقی است. گرایش به مبدأ عالم و خداوند، میل به جاودانگی و کمال جویی از استعدادهای فطری دیگر انسان است. لازم بذکر است عمده این استعدادهای بصورت بالقوه در وجود انسان قرار داده شده است. (گرامی، ۱۳۸۶، ۵۶). یکی از راهبردهای اسلام در حفظ سلامت روان شناسایی استعدادهای فطری و عوامل ظهور و موانع رشد آنها می باشد. سالم نگه داشتن فطرت از آلوده شدن به انواع انحرافات و آفات تأثیر مستقیم و به سزائی در سلامت روان دارد. عدم آگاهی از آفات و عوامل مؤثر در بیمارسازی فطرت پیامدهای نامطلوبی در سلامت جان دارد.

## ۲-۱-۳. نگرش توحیدی به حفظ و ارتقای سلامت

یکی از مبانی حفظ و ارتقای سلامت روان در آموزه اسلامی نگرش توحیدی به سلامت است. از لوازم نگرش توحیدی باورمندی به توحید افعالی است. اعتقاد به توحید افعالی بدین معناست که موجودات عالم در ذات و صفات از خود استقلالی ندارند و هر سبب هستی و فاعلیت خود را از خدا می‌گیرد. البته در آموزه اسلامی شیعی این اعتقاد با اختیار انسان هم منافات ندارد. از لوازم توحید افعالی اعتقاد و باورمندی به توحید در خالقیت، رزاقیت و استعانت از خداوند هست. از طرف دیگر در آموزه قرآنی خداوند هم سلامت تام هست یعنی میرای از هرگونه نقص و عیبی است چنانکه قرآن کریم، خداوند متعال را با نام سلام خوانده است. (حشر/۲۳). و هم سلامت بخش نیز است، زیرا هر آن چه از خدا ناشی می‌شود، خیر و سلامت است. لذا در قرآن شفای بیماران به خداوند نسبت داده شده است. ، چنان که از زبان ابراهیم (ع) می‌خوانیم: **وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**. «هر گاه بیمار شوم پس خداوند مرا شفا می‌دهد» (قرآن کریم، سوره شعرا: ۸۰). بر این اساس هر انسانی باید سلامت خود را با استعانت از حق تعالی دنبال کند. استعانت از حق تعالی در حفظ و ارتقای سلامت بواسطه توجه به عقل و وحی است چرا که خداوند بواسطه عقل و وحی او را در مسیر سلامت قرار داده است. (فیروزی، ۱۳۹۲). اولین مبنا در ارتقای سلامت روان آن است که انسان در زندگی اش توجه الهی را به خود جذب کند. جذب توجه الهی در ارتقای سلامت با پذیرش آموزه های قرآنی و نبوی است. چنانکه در قرآن آمده است: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ** ای کسانی که ایمان آورده اید اجابت کنید خدا را و رسول خدا را وقتی که شما را دعوت می‌کند. (انفال/۲۴). علاوه بر رجوع به آموزه های وحیانی، استفاده از راهبرد عقلانیت و نظام علی و معلولی طبیعی یعنی رجوع به طبیب بمنظور شناخت دردها، داروها و چگونگی درمان آنها تاکید شده است. چنانکه نصوص دینی بر رجوع به طبیب برای درمان بیماری دلالت دارد (طبرسی، ۱۳۷۰). در واقع خداوند است که خواص درمانی را در داروها نهاد و در نظام آفرینش، برای هر دردی دارویی آفرید و به انسان، استعداد شناخت دردها و داروها و چگونگی درمان آنها را عنایت کرد (مجلسی، ۱۹۸۲).

## ۲-۱-۴. قانونمندی عالم طبیعت

در جهان بینی الهی، بر جهان طبیعت هوشمند و دارای حیات، قوانینی حاکم است. که تخطی از آن زمینه، به راه درآمدن و یا هلاکت عضو خاصی حتی انسان را می‌فراهم می‌آورد. یکی از این قوانین قانونمندی اخلاقی عالم هستی است. چرا که میان رفتار انسان و حوادث خارجی ارتباط وثیق برقرار است و انسان در همین زندگی دنیوی بازتاب رفتار نیک یا بد خود را خواهد دید. هیچ عملی در نظام هستی از بین نمی‌رود، بلکه به عنوان یک موجود در نظام زنده و پویای عالم هستی که نظام علی و معلولی، منسجم و هماهنگ است محفوظ می‌ماند و بر اجزای دیگر این عالم و از جمله بر خود عامل و صاحب عمل تأثیر می‌گذارد. (جوادی آملی، ۱۳۸۶: / ۳۴۵-۳۶۴). چنانکه در قرآن آمده است: **"به سبب آنچه دست های**

مردم فراهم آورده، فساد در خشکی و دریا نمودار شده است تا سزای بعضی از آنچه کرده اند را به آنان بچشانند، باشد که بازگرداند (روم/۴۱). "

از طرف دیگر یکی از مولفه های موثر بر سلامت روان در آموزه های قرآنی محیط زیست سالم هست. چنان که قرآن کریم درباره اثر محیط زیست می فرماید: «و البلد الطیب یخرج نباته باذن ربّه و الذی خبث لا یخرج الا نکدا...» (اعراف/۵۸) سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می روید؛ اما سرزمین های بدطینت و شوره زار، جز گیاه ناچیز و بی ارزش، از آن نمی روید. از این آیه شریفه استفاده می شود همان طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می باشد، و همان گونه که از زمینهای شوره زار، جز گیاهان بی ارزش نمی روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری بر تربیت انسان دارد. خداوند در قرآن کریم، گیاهان را «شادی آفرین» دانسته و آنها را به «بهجت انگیزی» توصیف می کند. قرآن کریم می فرماید: «و تری الارض هامده، فإذا انزلنا علیها الماء اهتزت و ربّت و انبتت من کل زوج بهیج؛ (حج/۶۲) زمین را مرده و فسرده می بینی و چون آب باران بر آنها فرستیم، بجنبند و بر دمد و انواع گیاهان زیبا و شادی آفرین برویند.» در سخنان گوهر بار معصومان (ع) نیز از تأثیر بسیار مثبت گیاهان و درختان در جسم و روح آدمی، تعبیرهای گوناگونی آمده است: در روایتی از امام صادق (ع) نقل شده که فرمود: «چهار چیز چهره را نورانی و روشن می کند که یکی از آنها تماشای گیاهان خرم و سرسبز است (مجلسی، ۱۹۸۲، ج/۷۶). بر این اساس در راستای ارتقای سلامت روان در استفاده از طبیعت باید به قانونمندی عالم طبیعت توجه کند ثانیاً در بهره مندی از عالم طبیعت به گونه ای عمل کند که سبب اختلال در حرکت آفریده ها نشود.

## ۲-۱-۵. وجود شناسی و ارزش شناسی بیماری

یکی از مبانی سلامت روان در آموزه های اسلامی وجود شناختی بیماری است. در الهیات اسلامی بیماری از شرور و نیز امر عدمی و نسبی هست. لذا نمی توان به خداوند نسبت داد چرا که فقط امر وجودی را می توان به خدا نسبت داد. در این رویکرد عالم ماده قانونمند و دارای تزاحم و تضاد هست. تزاحمی که ناشی از عدم تعلق قدرت الهی به محالات ذاتیه است. بیماری های موجود در این عالم به جهت تزاحم و تضاد حاکم بر عالم ماده است (حسینی لوسانی و همکاران، ۱۳۹۴). از طرف دیگر ظهور بیماری ها به فعل اختیاری انسان نسبت داده می شود. خداوند در قرآن می فرماید: «آنچه از مصائب و ناملایمات به شما رسد، به خاطر اعمالی است که خود انجام داده اید» (قرآن، شوری: ۳۰). این آیه به خوبی نشان می دهد مصائب و بیماری هایی که دامن گیر انسان می شود، ناشی از عمل خود انسان است. در این زمینه علامه طباطبایی می فرماید: انسان به دلیل اختیار ممکن است در مسیر حرکت تکاملی جهان اختلال ایجاد کند. این اختلال یا به صورت ظلم به خویشان است یا ظلم به خدا، یا ظلم به دیگران و یا

ظلم به محیط زیست می باشد. در چنین شرایطی یکی از آثار این اختلال در نظام خلقت بر اساس سنت الهی می تواند به یک بلای طبیعی منجر شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج/۱۹).

ارزش شناختی بیماری از مبانی دیگر ارتقای سلامت روان هست. در آموزه های اسلامی ظهور بیماری از حکمت و فلسفه ای برخوردار است. معنای رنج در مورد گناهکاران این است که آنان به خود آیند و از خواب غفلت بیدار شوند و به صراط مستقیم فطرت بازگردند و طریق ایمان و پارسایی را برگزینند تا به سعادت دنیوی و اخروی رهنمون شوند. قرآن کریم می فرماید: "آنان را به شدايد و ناملايمات جانی و مالی گرفتار کردیم، شاید به درگاه خداوند تضرع کنند (و از معصیت دست بردارند). [انعام: ۴۲]." و نیز فرموده است: [آنان را به نعمت‌ها و ناملايمات آزمودیم شاید از راه کفر و معصیت بازگردند. [اعراف: ۱۶۸]. رنج و بلايا برای اهل ایمان در تلقی قرآنی از سنخ امتحان برای دریافت رحمت خاص الهی می باشد. براساس آموزه های اسلامی گاهی رحمت خاص خداوند به مومنان از طریق بلايا و سختی ها صورت می گیرد. در این باره شهید مطهری گوید: در آموزه اسلامی خدا برای تربیت و پرورش جان انسان ها دو برنامه تشریعی و تکوینی دارد و در هر برنامه، شدايد و سختی ها را گنجانیده است. در برنامه تشریعی، عبادات را فرض کرد و در برنامه تکوینی، مصائب را در سر راه بشر قرار داده است (مطهری، ۱۳۷۷). بر این اساس یکی از راهبرد های قرآنی در جهت ارتقای سلامت روان تصحیح نگرش انسان نسبت به رنج و بیماری می باشد.

## ۲-۲. اصول ارتقای سلامت روان در آموزه های قرآنی

### ۲-۲-۱. اصول ارتقای سلامت روان در ارتباط با طبیعت

یکی از اصول حفظ سلامت روان انسان عمران و ابدانی در طبیعت و عدم افساد در ان است. این اصل معطوف به قانونمندی اخلاقی عالم طبیعت می باشد در قرآن آمده است: فرموده که مسؤولیت عمران و آبادانی زمین را به عهده انسان قرار داده است. هو انشاکم من الارض و استعمرکم فیها خداوند شما را از زمین پدید آورد و آبادانی آن را به شما واگذاشت (هود/۶۹). تجلی عمران و آبادانی در عالم طبیعت با اعمال رفتارهای خاصی امکان پذیر است: احیای زمین موات، ذخیره سازی آب، ایجاد فضای سبز و درختکاری و... از رهنمودهای اسلام در این زمینه است (جوادی آملی، ۱۳۹۳). در خصوص عدم افساد در طبیعت در قرآن آمده است: لا تفسدوا فی الارض بعد اصلاحها .... در زمین پس از اصلاح فساد و تباهی ننمایید (اعراف - ۵۶). یکی از مصادیق فساد در زمین اسراف و تبذیر است. اسراف و تبذیر یعنی استفاده بی رویه و فزاتر از حد نیاز که جزو گناهان کبیره محسوب می شود، چرا که خداوند در آیه های بسیاری به اسراف کردن وعده عذاب داده است. مسلماً اسراف کاران اهل آتش دوزخند. (غافر/۴۳).

### ۲-۲-۲. اصول ارتقای سلامت روان در ارتباط با جسم

یکی از راهبردهای ارتقای سلامت روان توجه به سلامت جسم است. در حفظ و سلامت جسم به بهداشت فردی و عمومی در آیات تاکید شده است. خداوند پاکیزگان و زیباگرایان مؤمن آراسته را دوست دارد (توبه/۱۰۸). بر طهارت لباس تاکید دارد: «جامه و لباس را پاکیزه دار» (مدثر/۴۱). در راستای بندگی خداوندبر مومنان، غسل و وضو (مائده/۶). و طهارت مکان های عبادت را تکلیف می کند. (توبه/۱۰۸). نخستین نیاز مادی انسان خوردن و آشامیدن است که ادامه حیات مادی اش به آن بسته است. یکی از اصول مهم در ارتباط با سلامت روان تغذیه سالم هست. نخستین پیام وحی در این خصوص این است که: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس: ۲). قرآن در آیات متعدد، بر خوردن از غذایی که دو شرط «حلال بودن» و «پاک بودن» را دارد، تأکید می‌ورزد: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا» (بقره: ۱۶۸). در واقع خوردن برای حفظ و صحت بدن و سلامتی و صحت بدن، برای عبادت و کوشش در راه خداست و این نیاز نباید از هر راهی حاصل شود.

لباس از ضروریات زندگی است. قرآن کریم به دو فایده مهم لباس در حفظ سلامت انسان اشاره کرده است: -حفظ عورت و زینت بخشی: «يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَ رِيشًا» (اعراف: ۲۶) و «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ» (اعراف: ۳۱). -حفاظت از انسان در برابر گرما و سرما: «وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمْ الْخَرَّ» (نحل: ۸۱). سرابیل، جمع سربال، به معنی پیراهن است. البته برخی از مفسران آن را به معنای هرگونه لباس و پوششی دانسته‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۱: ۱۱/۳۴۷). قرآن کریم افزون بر این، به دو منبع اصلی تهیه لباس، یعنی چارپایان (نحل: ۵) و نباتات (عبس: ۳۲ - ۲۶؛ نازعات: ۳۳-۳۰). قرآن کریم همچنین زنان با ایمان را به منظور در امان ماندن از نگاه‌های هوس‌آلود، به آشکار نکردن زینت‌ها و پوشیدن سر، گردن و سینه در برابر مردان نامحرم امر نموده است (نور: ۳۱ و احزاب: ۵۹). غریزه جنسی از نیرومندترین و سرکش‌ترین غرایز انسان است و به همین سبب نیاز به جنس مخالف یکی از نیازهای اصلی انسان به شمار می‌آید. یکی از راهبردهای قرآنی در آرامش انسان ازدواج هست: «از نشانه های خداوند این است که از نوع خودتان، همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد» [ «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً»؛ روم ۳۰، آیه ۲۱].

## ۲-۳. التزام به احسان و خیر رسانی به دیگران

یکی از اصول ارتقای سلامت روانی در آموزه های اسلامی التزام به احسان و خیر رسانی به دیگران می‌باشد این اصل معطوف به به شکوفایی استعدادهای فطری در ارتقای سلامت روان می باشد. در قرآن تاکید شده است: «لَلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ. برای کسانی که نیکی کرده‌اند در این دنیا نیکی است و قطعاً سرای آخرت بهتر است» (نحل/۳۰). احسان عملی است که در قالب خیر جوانحی و جوارحی، در راستای سرور و شادی دیگران و تکامل نفس انجام می گیرد (دهقان پور، ۱۳۹۴). بررسی



متون اسلامی بیانگر آن است که آموزه های اخلاقی متعددی بر تاثیر احسان و خیر رسانی بر سلامت انسان دلالت دارد. یکی از مصادیق احسان انفاق به دیگران هست. پرداخت انفاق ها به اهلش و دعای آنها در برابر این عمل باعث برکت در مال و کسب آرامش در روان می گردد: «خذ من اموالهم صدقه تطهرهم و تزكیهم بها و صل علیهم ان صلواتك سكن لهم ولله سمع علیهم؛ از اموال آنها صدقه ای (به عنوان زکات) بگیر تا به وسیله آن، آنها را پاک سازی و پرورش دهی و (به هنگام گرفتن زکات) به آنها دعاکن، که دعای تو مایه آرامش آنهاست و خداوند شنوا و داناست (توبه/۱۰۳). از مصادیق دیگر احسان صله رحم می باشد. صله رحم سبب ازدیاد و طولانی شدن عمر می شود. پیامبر اکرم فرموده است: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُنْسَأَ فِي أَجَلِهِ وَ يَغْفَى فِي بَدَنِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ. (مجلسی، ج ۲: ۱۸۲). خوش گمانی نسبت به دیگران از مصادیق احسان می باشد خوش گمانی باعث سلامت روح انسان می شود. می سازد از پیامبر(ص) نقل شده است: احسنوا ظنونکم بإخوانکم تَغْتَنِمُوا بِهَا صَفَاءَ الْقَلْبِ وَ نَقَاءَ الطَّبَعِ (مجلسی ۷۲/۷۲). خود را به برادرانتان نیکو کنید چرا که آن موجب صتای دل و پاکی طبع است. یکی از لوازم احسان به دیگران پرهیز از خشم می باشد در قران آمده است: الَّذِينَ يَنْتَقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ. (آل عمران/۱۳۴). همانان که در فراخی و تنای انفاق می کنند و خشم خود را فرو « می برند و از مردم در می گذرند خداوند اهل احسان را دوست می دارد. از نگاه روایات کنترل خشم سبب عزت نفس و نیز آرامش انسان می شود(کلینی، ۱۳۸۱ ق ، ج. ۲، ص: ۱۰۸ و نیز شعیری ، ص ۱۱۷).

#### ۲-۲-۴. ایمان به خدا و التزام به ارتباط با او

یکی از راهبردهای اساسی در ارتقای سلامت روان ایمان به خدا و ارتباط وثیق با حق تعالی است این اصل معطوف به توجه به بعد فطری انسان و نیز سعی و تلاش انسان در جهت جذب و جلب توجه الهی برای حفظ و ارتقای سلامت روان هست. بر طبق آموزه های اسلامی ایمان به خداوند و عمل صالح سبب می شود که باورمندان به خداوند دارای آرامش و دوری از هرگونه نگرانی بوده و حیات طیبه ای را در این دنیا و جهان آخرت تجربه کنند. چون باعث می شود فرد بر موجودی تکیه کند که علم، قدرت و خیر خواهی بی نهایت دارد، لذا ترس، دلهره، اضطراب و تزلزل در او ایجاد نمی شود و احساس بی نیازی و آرامش به او دست می دهد. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...؛ (فتح/ ۴) «او (خدا) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد. در راستای همین لوازم ایمان به خداوند به رفتارهای متعدد بندگی برای ارتقای سلامت روان تاکید شده است یکی از این رفتارها در شرایط سختی و تنگنا دعا کردن می باشد خداوند جل جلاله می فرماید: «فَلَوْ لَا إِذْ جَاءَهُمْ بِأَسْنَا تَضَرَّعُوا. دعا کردن باعث شفای بیماری هست امام صادق(ع) می فرماید: «دعا کن، زیرا شفای همه دردهاست. ، محمدی ری شهری، ۱۳۸۶. مطالعات نشان می دهد که دعا کردن بواسطه آرام سازی، ایجاد احساسات مثبت همچون امیدواری، عشق و سرور، اعتماد و دلگرمی بر سلامت روان اثر گذار هست. (رفیعی ، ۱۳۹۰).

از دیگر فضایل بندگی موثر بر سلامت شکر گذاری هست. طبق آیات قرآن بازگشت آثار شکر و به نفس خود انسان است. و هر کس سپاس گزارد، تنها به سود خویش سپاس می گزارد، و هر کس ناسپاسی کند، بی گمان پروردگرم بی نیاز و کریم است (نمل / ۴۰). درآموزه قرآنی روح انسان شاکر رشد و وسعت می یابد، از این رو قرآن می فرماید: لئن شکرتم لأزیدنکم ( ابراهیم / ۷). امام سجاد در دعای بیست و دوم عرضه می دارد: بار خدایا بر محمد و خاندانش درود بفرست و بدان هنگام که در سپاسگزاری در برابر نعمت های تو که در آسودگی و سختی و تندرستی و بیماری به من عطا کرده ای تصور ورزم، تو حقیقت را روزی من ساز تا در حالت بیم و آسودگی و خشنودی و خشم و زیان و سود، آرامش جان خود را در انجام وظایفم نسبت به تو نیک احساس کنم ( صحیفه سجادیه، ص ۱۴۸). به فرموده امام سجاد(ع) در صحیفه سجادیه شکرگزاری برای شاکر در حالت سلامتی و بیماری یکسان است و بلکه نمیداند در کدامین یک از این حالت بیشتر شاکر باشد. ( همان، ۹۷). توکل به خداوند از رفتارهای بندگی انسان هست که بر سلامت روان اثر گذار هست. تقویت اراده، و عدم تأثیر عوامل مخل روانی می شود در قرآن آمده است که: مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ (طلاق، ۳). و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است خدا فرمانش را به انجام رساننده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج/۴). بر این اساس در فرد متوکل یأس و ناامیدی راه نداشته و هیچ احساس ضعف و زبونی نمی کند.

### ۳. جمع بندی و نتیجه گیری

در این نوشتار به طور گذرا، به آن دسته از مبنای جهان شناختی و ارزش شناسی، انسان شناسی اسلامی پرداخته شده که مرتبط با مراقبت از سلامت روان در سه محور از ارتباط های او است. در ارتباط با خود اصول ذیل مطرح شد: بهداشت فردی و عمومی، تغذیه سالم، ازدواج و نیز لباس پوشیدن. که معطوف به مبنای وابستگی سلامت روان در گرو سلامت جسم می باشد. التزام به احسان و خیر خواهی و عدم افساد در طبیعت در ارتباط با دیگران و محیط زیست از اصول دیگر حفظ سلامت روان بوده که مبتنی بر انسان شناسی و طبیعت شناسی دینی بوده است. ایمان به خداوند و ارتباط با او از طریق نماز، دعا، شکر، توکل، تسلیم به رضایت الهی مبتنی بر مبنای پذیرش خداوند بعنوان مبنای ایجاد سلامت و نیز وجود شناختی و ارزش شناختی بیماری می باشد.

## فهرست منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه: محمدمهدی، فولادوند، انتشارات مطالعات و تاریخ معارف اسلام، تهران.
۲. صحیفه سجادیه (۱۳۸۷) ترجمه احمد سجادی، قم سازمان اوقاف و امور خیریه، انتشارات اسوه
۳. دهقانپور، علیرضا بخشی ژبلا. (۱۳۹۴). «معناشناسی احسان در قرآن» پژوهشنامه معارف قرآنی، ۱۷(۵). صفحات: ۶۱-۸۳
۴. باقری یزدی سید عباس، بوالهروی جعفر، شاه محمدی داوود. (۱۳۷۳)، بررسی همه‌گیرشناسی اختلالات روانی در مناطق روستایی میبد یزد. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱ (۱): ۳۲-۴۱.
۵. باقری یزدی سید عباس، بوالهروی جعفر، پیروی حمید. (۱۳۷۴)، بررسی وضعیت سلامت روانی دانشجویان ورودی سال تحصیلی ۷۴-۷۳. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱ (۴): ۳۰-۳۹.
۶. حسینی لواسانی، سید رضا (زهیر)، سعیدی مهر، محمد. (۱۳۹۴). 'کارآمدی راه حل های فیلسوفان و متکلمان مسلمان در پاسخگویی به مسأله عملی شر'، مجله علمی "فلسفه دین"، ۱۲(۱)، صفحات: ۱-۲۸
۷. حاج اسماعیلی، محمد حسین، فقیهی، زهرا (۱۳۸۹) ش. (شناخت روح و نفس در قرآن و تأثیر آن بر شخصیت انسان. فصلنامه علمی پژوهشی اندیشه نوین دینی. ۶(۲۳) - ۱۵۴-۱۳۳.
۸. جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۶)، تسنیم، تفسیر قرآن کریم، قم: اسراء.
۹. جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۹۳. مفاتیح الحیات، بخش پنجم، قم، اسراء.
۱۰. جعفر سبحانی محمد رضایی محمد. ۱۳۸۶، قم نشر معارف.
۱۱. خدادادی سنگتراشانی، سید عابدین، میریان، سید احمد، محمد قاسمی، حمید، (۱۳۹۹)، مؤلفه‌های سلامت روانی در حیطة عاطفی با تاکید بر سیره معصومین(ع). قرآن و طب ۵ (۲): ۱-۱۰
۱۲. رفیعی، غلامرضا، (۱۳۹۰) نقش دعا و نیایش بر سلامت جسمی و روانی. مجله دانشگاه علوم پزشکی قم. دوره ۵ (۳): ۶۶-۷۳
۱۳. شعیری، محمد، جامع الاخبار، مطبعة حیدریه، نجف.
۱۴. شجاعی، محمدصادق، (۱۳۸۸ش)، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).
۱۵. طبرسی حسن بن فضل، (۱۳۷۰)، مکارم الاخلاق، ج ۱، شریف رضی، قم.
۱۶. طباطبایی، محمدحسین(۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۷. عباس زاده محمد، دژکام لطف الله (۱۳۹۲)، انسان شناسی اسلامی، نشر معارف، قم.
۱۸. عزیز فریدون، (۱۳۹۳) سلامت معنوی، تهران، انتشارات حقوقی.
۱۹. غروی، محمد (۱۳۷۵)، رابطه نفس و بدن، حوزه و دانشگاه، شماره ۹، ص: ۷۴-۸۸.

۲۰. فیروزی رضا، اسماعیلی مصطفی، معتمدی عبدالله، (۱۳۹۲). مفهوم شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث، فصلنامه فقه پزشکی، سال پنجم، شماره ۱۵ و ۱۶،
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۱ق)، الکافی، تصحیح علی اکبر غفاری،
۲۲. گرامی، غلامحسین (۱۳۸۶)، انسان در اسلام قم، نشر معارف.
۲۳. محمدی ری شهری محمد (۱۳۸۶) میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان چاپ و نشر.
۲۴. ملاصدرا (۱۹۹۰م)، الاسفار الاربعه، ج ۸، دارالاحیاء التراث العربی، لبنان، بیروت.
۲۵. مجلسی، محمدباقر. ۱۹۸۲ م، بحار الانوار، ج ۵۹، بیروت، وفاء.
۲۶. مطهری، مرتضی؛ (۱۳۷۷)، مجموعه آثار؛ ج ۱، تهران: انتشارات صدر.
۲۷. مرزبند رحمت اله، زکوی علی اصغر، حسینی کارنامی حسین. (۱۳۹۴)، نقش توکل در سلامت روانی با تأکید بر آموزه های قرآنی، دین و سلامت، ۳(۱): ۸۲-۷۳
۲۸. میرزا حسین النوری الطبرسی؛ (۱۳۶۰)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم: موسسه آل البيت(ع)، الاحیاء التراث
۲۹. نوربالا، احمدعلی، دماری، بهزاد، ریاضی اصفهانی، سهند. (۱۳۹۳)، «بررسی روند شیوع اختلال های روانی در ایران»، دانشور پزشکی: نشریه پژوهشی پایه و بالینی، ۲۲(۳)، صفحات: ۱-۱۰
۳۰. نورمحمدی، محمدرضا، راستی بروجنی، فرشته، مردان پور شهرکردی، الهام. (۱۳۹۰). قرآن و راهکارهای معنوی جهت تامین بهداشت روانی انسان ها، دو فصلنامه کتاب قیم، ۱(۲): ۷۹-۹۸
۳۱. تأمین بهداشت روانی انسان ها، دو فصلنامه کتاب قیم، ۱(۲)، pp. 79-98.

32. World Health Organization. Mental health: New understanding, new hope. Geneva: World Health Organization; 2001.

33. World Health Organization. World health report 2003: Shaping the future. Geneva: World Health Organization; 2003.