



درست‌ترین راه برای سلامت روانی

دکتر سید مهدی سلطانی



حکیده

آرامش روانی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر و حیاتی برای بشریت است که تبلور شخصیت فردی و اجتماعی وی را برای تن دادن به زندگی منظم و سلامت از اضطراب و فشارهای روحی در پی دارد. امروزه فشار روانی به عنوان بیماری تمدن، لقب گرفته است و تمسک به قرآن کریم



و راه‌های غلبه بر آن بهترین نسخه شفابخش به شمار می‌آید. از جمله راه‌های ارائه شده‌ی قرآنی جهت مبارزه با فشار روانی و دستیابی به آرامش روحی و روانی عبارتند از: بازگشت به فطرت، نظام حمایتی خانواده، حمایت عاطفی، اجتماعی دوستان و همکاران، مسأله استراحت و خواب، نیایش و دعا، اصل قضا و قدر، معناجویی، نگرش مثبت به حیات و مرگ، اصل توکل و اعتقاد به آن، ایمان و این که انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه. در این مقاله سعی نگارنده آن است که راه‌های مذکور را مورد بحث و بررسی قرار دهد و امید آن دارد که برای تمام مخاطبین به ویژه نسل جوان، مفید باشد و موارد مطروحه زمینه‌ساز تحقیقات بیشتری در این مسائل گردد و انس بیشتر و هر چه بهتر مردم با قرآن کریم را موجب شود.

کلید واژه‌ها

قرآن کریم، آرامش روانی، فشارهای روانی، یاد خدا، امنیت

مقدمه

فشار روانی از رایج‌ترین بیماری‌های دوران معاصر است، به گونه‌ای که کارشناسان سازمان بهداشت جهانی تحقیق و برآورد کرده‌اند که حدود شش درصد از کل جمعیت جهان (معادل سیصد میلیون نفر) از فشارهای روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی همراه با فشار روانی بوده است. با آن که فشار روانی به عنوان بیماری تمدن جدید فراگیر شده، نگاه به آن از نظر کتاب آسمانی، قرآن، به ویژه برای مسلمانان ضرورت دارد. (۱) اسلام در طی قرون متمادی موفق شده است میلیون‌ها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آن‌ها، برای زندگی اجتماعی و فردی ایشان قوانین مطلوبی وضع نماید. بی‌شک جهت دستیابی بدین مقصود از روش‌هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان‌شناسی بدان ندهیم، دارای یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه آن قرآن کریم می‌باشد. لذا با توجه به قرآن در ریشه‌کنی این نوع بیماری‌ها می‌توان مؤثرترین گام‌ها را برداشته و انس و الفت اعضای خود را با این کتاب آسمانی روز به روز افزایش دهد.

قرآن کریم، اولین خانه‌ای را که برای بشر ساخته شده، به عنوان خانه امن معرفی می‌کند. (۲) حضرت ابراهیم «علیه السلام» هم زمانی که خانه کعبه را بنا می‌نهد امنیت را از خداوند درخواست می‌نماید. (۳) خداوند هم از امنیت به عنوان نعمت یاد می‌کند. (۴) هم چنین یکی از مشخصات حکومت ایده آل، توجه و برخورداری از امنیت است. (۵) اولین بشارت فرشتگان به بشر نیز مسأله امنیت است (۶) و مرگ هم به عنوان حصول به آرامش و امنیت مطرح گردیده و در برنامه زندگی انسان آمده است. (۷)

روان‌شناسان معتقدند که اگر انگیزه‌های اولیه انسان برآورده نشود تعادل روانی او مختل می‌گردد و از آدمی سلب آرامش و امنیت می‌شود. همچنین از دید ایشان، این انگیزه‌ها در وجود انسان پلکانی هستند و در صورت عدم ارضای آن‌ها نمی‌توان روحیه‌ی امید را در او سراغ گرفت. به این دلیل قرآن کریم جهت زنده نگه داشتن امید و روحیه مثبت خداگرایی و تعالی وجود، راه‌هایی را برای غلبه بر فشارهای روانی ارائه نموده است که در ادامه نوشتار بدان‌ها پرداخته می‌شود:

بازگشت به فطرت

اولین مسأله و نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی از دیدگاه قرآن کریم، بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می‌باشد. فطرت، اصلی واقعی، طبیعی و جهان شمول است که مرتبط به همه انسان‌هاست و مربوط به انسان و زمان و مکان خاصی نیست. از دیدگاه قرآن، انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد.

اساس توجه به فطرت در غلبه بر فشارهای روانی توجه به صراط مستقیم الهی (۸) و به کار بردن تمام آموزش‌های معنوی در زندگی فردی و اجتماعی است. (۹) قرآن کسب بصیرت را برای تثبیت در صراط مستقیم و توجه حقیقی به فطرت تزریق نموده (۱۰) و راه راست را راه میانه و معتدل و مطلوب برای حفظ آن معرفی کرده است. (۱۱)

مجموعه آموزش‌های قرآن کریم در بازگشت آدمی به فطرت، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده‌اند، که توجه و کاربرد آن‌ها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت گسترده روانی و دستیابی به رشد و قرب الهی می‌گردد. (۱۲) در مقابل این طریق، انحراف از فطرت

موجب دلتنگی است، گویا شخص می‌خواهد بلندپروازی نموده، از زمین تا فراز آسمان صعود کند. (۱۳) این جاست که قرآن کریم در آیه‌های دیگر چنین می‌فرماید: «انسان‌ها در خسارت و زیان‌کاری هستند مگر آنان که به خدا ایمان آورده، عمل صالح به جا آورند و به درستی (حق) و پایداری (صبر) در دین همدیگر را سفارش کنند.» (۱۴)

از این رو باید گفت: اگر بتوان سیستم‌های ارتباطی و فعالیت انسان را در فعل و انفعالات روانی خود با محیط خویش، به صورت مدارهایی نشان داد، مدارهای زیر قابل طرح هستند:

۱. مدار ارتباطی انسان با خدا

۲. مدار ارتباطی انسان با خود

۳. مدار اجتماعی انسان (ارتباط آدمی با اجتماع و محیط پیرامون)

۴. مدار ارتباطی انسان با خانواده و طبیعت

قابل ذکر این‌که، تمام مدارهای مذکور در اسلام هنگامی می‌توانند ارتباط انسان را در محیط خویشتن و با آن مفید گردانند و با توجه اصیل به فطرت و بازگشت به آن در فعل و انفعالات روانی وی در مسیر مطلوب تأثیراتی شایسته بر جای گذارند که بر محور و جهت قرب به سوی خداوند متعال بوده، به گونه‌ای پایه‌ریزی شوند که به زندگی بشری رنگ الهی بدهند.

«صِبْغَةَ اللَّهِ وَمَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً» (۱۵)

نظام‌های حمایتی خانواده

یکی از راه‌های مؤثر و مورد نظر قرآن کریم در کاهش فشارهای روانی، نظام خانواده است؛ زیرا خانواده از ارکان مهم آرامش در جامعه و اصیل‌ترین منبع حمایت عاطفی در لحظات و مواقع بروز فشار روانی است. تعبیر قرآن در این خصوص بسیار جذاب و دلنشین است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (۱۶)

این آیه آشکارا می‌رساند که کانون خانواده برای سکونت و آرامش است و مسلمانان به ویژه دو همسر باید این توصیه را از آفریدگار حکیم به جان بپذیرند و برای مسائل و اختلاف سلیقه‌های جزئی «سکون» را به «تلاطم» و «تضاد» تبدیل نکنند. مهم‌ترین‌که بدانند و باور کنند که زوج مسلمان باید مودت و محبت بینشان حاکم باشد، تا نه تنها تحت تأثیر فشارهای روانی قرار نگیرند، بلکه چنان‌که در آیه آمده، رحمت الهی شامل حال آنان و

فرزندانشان گردد.

قابل توجه این که در سایه نظام حمایتی خانواده، مسأله حمایت عاطفی و اجتماعی دوستان و همکاران انسان در مقابله با فشارهای روانی مطرح می‌گردد که از طرق ذیل تقویت و تثبیت آن امکان‌پذیر می‌شود:

بی تفاوت نبودن آدمی در امور زندگی و در برابر مشکلات و سختی‌ها، اهتمام به امور دیگران و توجه به حسن نوع دوستی، توجه به اعمال صالح و خیر، چون: صدقه، زکات و خمس برای حمایت از محرومان جامعه و همدردی با دیگران در سختی‌ها و مشکلات. (۱۷)

خواب

خواب در تجدید قوا و رفع خستگی اعضای بدن نقش اساسی دارد و معمولاً پس از مدتی بی‌خوابی، سلامتی انسان در معرض خطر قرار می‌گیرد. (۱۸) در بینش قرآن کریم، خواب مایه آرامش انسان و از راه‌کارهای مؤثر در غلبه بر فشارهای روانی معرفی گردیده است؛ (۱۹) زیرا خواب عامل درمان اضطراب، ترس و رنج شدید می‌باشد و سلول‌های بدن، پس از خواب، شادابی جدید خود را باز می‌یابند و در شرایط نشاط، مشکلات را حل کرده و استرس درونی را کاهش می‌دهند. (۲۰)

نیایش و دعا

از جمله عواملی که آدمی را به آرامش روحی رسانده و از فشار روانی رها می‌سازد، توجه به نیایش و دعا و پرورش این روحیه عظیم در وجود اوست. نیایش و دعا در تسکین بخشی به آدمی اثری اعجاب‌انگیز دارد و به مثابه شیوه‌ای برون‌ریز مطرح است. (۲۱) علاوه بر این از روح حق‌شناسی نیز حکایت داشته و مسیری صحیح و مطلوب برای صیقل دادن دل با ذکر خداوند است، چنان که قرآن فرموده: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲۲) «آگاه باشید تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست.»

با دعا و نیایش آدمی خود را به مبدأ آفرینش نزدیک می‌بیند و از لحاظ روحی و جسمی علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در او کاهش می‌یابد؛ (۲۳) زیرا انسان در حالت دعا و نیایش هم خود به یاد خداست و هم خدا را به یاد خود می‌بیند (۲۴) و می‌داند که اعراض از یاد خدا عبارت از سختی روزافزون زندگی و مشاهده نمودن خود در

تنگاتنگ حوادث و مصیبت‌های ناهنجار است. (۲۵)

اصل قضا و قدر

اعتقاد به اصل قضا و قدر و این که اولاً سرنوشت آدمی به دست خداست و ثانیاً امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت و تدبیر خداوند انجام می‌پذیرد، از عوامل مهم و راه‌های کاهش فشار روانی در وجود انسان به شمار می‌رود. اساس تفکر بشر در این حوزه، ملاک‌های ذیل است:

۱. خداوند اول و آخر است و همه‌ی ما به سوی او باز می‌گردیم.
 ۲. همه چیز که از ناحیه خداوند صادر شود جمیل و زیباست. (چنان چه حضرت زینب کبری «علیها السلام» به این نکته اشاره فرمودند).
- فواید اعتقاد به اصل قضا و قدر را در کاهش اضطراب‌ها و فشارهای روانی باید در موارد زیر جستجو کرد:

۱. حکیمانه دیدن نظام جهان (۲۷)
۲. اعتقاد به علل معنوی و مایوس نشدن از نارسایی علل مادی (۲۸)
۳. جلوگیری از حزن و سرخوردگی (۲۹)
۴. جلوگیری از غرور و سرمستی (۳۰)

معناجویی

معناجویی از مهم‌ترین عواملی است که فشار روانی را کاهش داده و آرامش روحی را افزایش می‌دهد. امروزه مع‌الأسف این عامل در جهان به فراموشی سپرده شده است و یا به صورت محسوسی ضعیف گردیده است. بدان معنا که انسان می‌داند معنای انسانیت و محور و مبنای حیات چیست و در این میان به دنبال چیست و در پی چه چیزی باید باشد. این مشکل یک مسأله شناختی است و تنها چیزی است که می‌تواند آن را حل نماید برخوردار از ایمان هدفمند و روح‌افزا است، به گونه‌ای که انسان را هدایت می‌کند که از کجا آمده و مسیر او به کدام سمت و سو می‌باشد. (۳۱)

﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ (۳۲)

بر اساس این دیدگاه انسان این نکته را می‌یابد که خداوند عامل اختصاصی نعمت‌ها به اوست. او را سیراب و سیر می‌سازد و چون مریض شود شفایش می‌دهد (۳۳) و از اهل ایمان همیشه دفاع می‌کند. (۳۴)

نگرش مثبت به حیات و مرگ

قرآن کریم برای کاهش فشارهای روانی و حصول به آرامش حقیقی در روح و روان از طریق عامل مذکور دو دستورالعمل دارد:

۱. نگرستن به وضع موجود: یعنی انسان باید به دنبال تکلیف و وظیفه خویش در زمان کنونی باشد و برای رفع اضطراب و فشار روحی دست به کار شده و با انطباق با وضع موجود و موقعیت جدید، اضطراب را کاهش دهد که این مطلب همان قاعده فقهی میسور است. (۳۵)

۲. حسن ظن همیشگی به خدا: همچنین در مسیر زندگی، اگر آدمی مرگ را به مثابه ادامه مسیر تکامل تلقی نماید و بداند که مرگ به مفهوم فنا و نابودی نیست، بلکه خروج از نشئه‌ای و دخول در نشئه دیگر است، هیچ‌گاه احساس ناامیدی نکرده و این دنیا را منزلتگاه اصلی خود نمی‌داند و به جای این که در نهاد وی ایجاد فشار نماید، اطمینان قلبی می‌آفریند؛ زیرا با مرگ، آدمی به لقاءالله و اعتماد درونی دست می‌یابد، در این حال هم خودش راضی است و هم خداوند از او خشنود است و هم به ملاقات بندگان مخلص خدا دست می‌یابد. (۳۶)

این است که با بینشی معنوی و مثبت، نسبت به مرگ و زندگی، آرامش روانی در وجود او تثبیت می‌گردد و از فشارهای روانی ناشی از پوچ‌گرایی، یأس و ناامیدی از زندگی در این جهان و ترس از مرگ‌رهایی می‌یابد.

اصل توکل و ایمان و اعتقاد بدان‌ها

باور به توکل و برخورداري از ایمان راسخ به دلایل ذیل از راه‌های سودمند مورد نظر قرآن در دستیابی به آرامش روحی و کاهش فشارهای روانی به شمار می‌روند:

۱. انسان در پیمودن راه حق با دو سلاح ایمان و توکل هیچ تزلزلی به خود راه نمی‌دهد.

۲. در زندگی تنها به تدبیر خود متکی و مغرور نمی‌گردد.

۳. در زندگی هدفی صحیح داشته و فعالیت خود را متوجه آن می‌گرداند.

۴. نتایج امور خویش را به خدا وا می‌گذارد و خداوند او را تحت حمایت خویش قرار می‌دهد. (۳۷)

۵. خداوند را تکیه‌گاه محکم خود دانسته و او را ناظر بر امور خویش می‌خواند و تنها خدا را روزی دهنده و صاحب قوت به شمار می‌آورد. (۳۸)

۶. هیچ‌گاه از رحمت الهی مأیوس نمی‌گردد (۳۹) و می‌داند که اگر از خدا چیزی بخواهد اجابت می‌کند. (۴۰)

انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه

از جمله عوامل آرامش روانی آن است که انسان خود را موظف به انجام دادن و بودن وظیفه بداند و با این انگیزه حرکت کند، نه این که رسیدن به نتیجه برایش موضوعیت اصلی داشته باشد. انسان طبق فرمایش قرآن و مطابق سیره بزرگان دین، نباید خود را ملزم به انجام امور بیش از توان خویش بداند. (۴۱) آدمی باید آگاه باشد که بر اساس این نگرش است که هر آنچه عاید شود خوشایند است و مطابق بینش مذکور هر صاحب بصیرتی، هیچ فرقی میان صلح امام حسن و قیام امام حسین (علیهما السلام) نمی‌نهد و نمی‌بیند، زیرا هر دو بزرگوار بر اساس بینش خدادادی انجام وظیفه کردند و نتیجه را به خدا واگذار نمودند.

نتیجه

با توجه به مباحث و راهکارهای مذکور باید یادآور شد که تمام شیوه‌های مبارزه با فشار روانی در سایه‌سار «ایمان به خدا و ذکر دائم او» قطعیت در عمل می‌یابند؛ زیرا با ایمان یک تکیه‌گاه روحی مطمئن در نهاد آدمی ایجاد شده و باعث ایمنی و نجات او در جنگ با سختی‌ها، مشکلات و نارسایی‌های زندگی می‌گردد: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ﴾ (۴۲)، آنان که ایمان به خدا آوردند و ایمانشان را به ظلم و ستم نیالودند، در دو عالم ایمنی برای آن‌هاست و هم ایشان به حقیقت هدایت یافته‌اند.

به هر حال، توجه و تمسک حقیقی به قرآن کریم و راه‌های مطرح شده آن در سایه‌سار ایمان به خدا بهترین تدبیر و والاترین و مطلوب‌ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشارهای روانی،

استرس‌های درونی و اضطراب‌های ناشی از آن‌ها و دسترسی به آرامش روحی و روانی است به امید آن‌که با التفات و انس هر چه بهتر و بیشتر جامعه اسلامی و همه قشرهای آن به قرآن کریم، ناامیدی، فشار روانی و اضطراب‌های درونی ناشی از گرفتاری‌ها، مشکلات و سختی‌های طاقت‌فرسا از زندگی رخت بریندد.

پی‌نوشت‌ها:

۱. ر.ک: استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، تهران، انتشارات رشد، ص ۲۰
۲. سوره بقره/ آیه ۱۲۵
۳. همان/ آیه ۱۲۶
۴. سوره قریش/ آیه ۴
۵. سوره نور/ آیه ۵۵
۶. سوره فجر/ آیه ۲۷
۷. همان/ آیه ۲۷
۸. سوره زخرف/ آیه ۴۳
۹. سوره بقره/ آیه ۸۵
۱۰. اشاره به حدیث حضرت علی «علیه السّلام» در خصوص مسأله، ر.ک: کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳
۱۱. نهج البلاغه، خطبه ۱۶
۱۲. ر.ک: حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، صص ۵۵-۵۶
۱۳. سوره انعام/ آیات ۱۲۶-۱۲۵
۱۴. سوره عصر/ آیات ۳-۱
۱۵. سوره بقره/ آیه ۱۳۸؛ جهت مطالعه تفصیلی موضوع بنگرید به: حسینی، سید ابوالقاسم، بررسی مقدماتی روان‌شناسی اسلامی، صص ۲۸۶-۲۸۲
۱۶. سوره روم/ آیه ۲۱
۱۷. اشاره به حدیث: ۱. هر کس صبح کند، در حالی که در سر اندیشه اصلاح امور مسلمین را نداشته باشد، مسلمان واقعی نیست. ۲. مسلمانان همه نسبت به یکدیگر مسئول هستند. (هر دو حدیث از پیامبر اعظم «صلی الله علیه و آله» نقل گردیده است.)
۱۸. ر.ک: پاول، فشار روانی و اضطراب، ترجمه عباس بخشی‌پور و حسین صبوری مقدم، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، صص ۱۹۷-۲۰۰
۱۹. اشاره به آیات شریفه: یونس/ ۶۷، غافر/ ۶۱، نمل/ ۸۶، نبا/ ۹-۸ و فرقان/ ۴۷
۲۰. بنگرید به: محمود بستانی، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، صص ۳۲۰-۳۰۷
۲۱. ر.ک: پی‌یرلو، هنری؛ استرس دائمی،

- ترجمه عباس قریب، صص ۲۲۲-۲۲۳؛ الفقیهه، ج ۳، صص ۱۷۰-۱۶۹؛
همچنین بنگرید به: نجاتی، محمد عثمان،
قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب،
صص ۴۷-۴۰
۲۲. سوره رعد/ آیه ۲۸
۲۳. ر.ک: نیکبخت، علیرضا، استعانت از
قرآن کریم در شفای جسمانی، صص ۵۹-
۵۵
۲۴. سوره بقره/ آیه ۱۵۲. ﴿فَاذْكُرُونِي
أَذْكُرْكُمْ﴾
۲۵. ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً
ضَنْكًا﴾؛ سوره طه/ آیه ۱۲۴
۲۶. سوره حدید/ آیه ۲
۲۷. سوره کهف/ آیه ۲۳
۲۸. سوره توبه/ آیه ۵۲
۲۹. سوره تغابن/ آیه ۱۱
۳۰. سوره حدید/ آیه ۲۳
۳۱. اشاره است به حدیث حضرت علی (ع)
«عليه السلام»: ﴿رَحِمَ اللَّهُ مَنْ عِلِمَ مِنْ لَمْ
أَيْنَ وَفِي أَيْنَ وَإِلَى أَيْنَ﴾: خداوند رحمت
کند کسی را که بداند از کجاست و در
کجاست و به کجا خواهد رفت.
۳۲. سوره انعام/ آیه ۱۶۲
۳۳. سوره شعرا/ آیه ۸۰
۳۴. سوره حج/ آیه ۴۸
۳۵. ر.ک: مکارم شیرازی، ناصر، القواعد
۳۶. سوره فجر، آیات ۲۸-۲۷؛ ر.ک:
حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت
روانی، صص ۷۶-۷۴
۳۷. سوره غافر/ آیه ۴۴
۳۸. سوره ذاریات/ آیه ۵۸
۳۹. سوره زمر/ آیه ۵۳
۴۰. سوره انبیاء/ آیات ۸۹-۸۷
۴۱. سوره بقره/ آیه ۲۳۲: ﴿لَا تَكْلَفُ نَفْسٌ
إِلَّا وُسْعَهَا﴾
۴۲. سوره انعام/ آیه ۸۲

پیشگام علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
مرکز ملی آرایه‌های علمی و پژوهشی

