

قرآن و بهداشت روان

دکتر احمد صادقیان

مدرس حوزه و دانشگاه

چکیده

یکی از مباحث مطرح در بحث علم و دین، استخدام علوم در فهم اشارات علمی قرآن است. در بحث قرآن و بهداشت روان نیز می‌توان از پیشرفته‌ها و دستاوردهای روانشناسی و بهداشت روانی برای استخراج قواعد بهداشت روانی از دیدگاه اسلام استفاده کرد. در این مقاله سعی شده است به بعضی از موارد و اصول کلی در این زمینه اشاره گردد.

قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین بهداشت روانی ارائه داده است که در این مقاله به بعضی از راهکارهای شناختی و رفتاری اشاره می‌شود.

راهکارهای شناختی: آموزه‌های اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و

تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان بینی بشر به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر گذاشت که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت اندیشی، امیدواری به زندگی، الگو قرار دادن پیامبر صلی الله علیه و آله و اولیای الهی، اعتقاد به معاد از نتایج آن می‌باشد.

راهکارهای رفتاری: اصلاح و هدایت تفکر به سمت جهان بینی الهی باعث اصلاح رفتار شخص می‌گردد که این رفتارهای صحیح در خانواده، روابط بین فردی، روابط اقتصادی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید.

کلیدواژه‌ها: قرآن، بهداشت، روان، روان‌شناسی.

بهداشت روانی را چنین تعریف کرده‌اند: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰).

سازمان جهانی بهداشت، نیز آن را چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (همان).

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۸). بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی

انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲).

هدف بهداشت روانی

برخوررداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است.

«هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند از بین ببرد به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد» (همان).

مبانی:

قرآن کتابی است که از سوی خدا برای هدایت انسانها فرستاده شده است؛ کتابی که مایه هدایت عالمیان، (آل عمران / ۹۶) بیانگر همه چیز و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است. (نحل / ۸۹)

از حضرت علی علیه السلام حکایت شده است: برای دردهایتان، از قرآن

سلامت بخواید و با قرآن بر سختیها یاری جوید (سید رضی، نهج البلاغه، خ / ۱۷۶).

این کتاب مقدس درباره بهداشت روان و راههای تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد، البته استفاده از آموزه‌های آن در عین ضرورت محدودیتهایی در طرح دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. قرآن کریم کتاب هدایت است و در آن مجموعه‌ای از دستورات، پندها، موعظه‌ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه‌ها می‌توان قواعد و دستورالعمل‌هایی که بهداشت روانی را تأمین می‌کند، استفاده کرد؛ وگرنه قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن مباحث بهداشت روانی و سر فصلهای آن که در دهه‌های اخیر ابداع شده‌اند و در حال تکامل می‌باشند، به صورت منظم مطرح نشده است، لذا تحقیق در این موضوع و ارتباط مطالب بهداشت روانی با توصیه‌های اسلام به سه صورت می‌تواند صورت گیرد:

الف. بعضی از موضوعات مشترک در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده است، گرچه نامگذاری و سر فصلی مشخص در روایات و آیات قرآن برای آنها ذکر نشده است، مثلاً اصل مثبت اندیشی در مباحث بهداشت روانی مطرح گردیده و همین مطالب در آیات، روایات و دعاها مورد تأکید قرار گرفته است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (یوسف/ ۸۷) در انسان دمیده می‌شود. از امیرمؤمنان علیه السلام حکایت شده است: «چشمت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی» («اغض علی القذی والالم ترض عنه ابدًا» / سید رضی نهج البلاغه، حکمت / ۲۱۲). امام موسی بن جعفر علیه السلام هم در دعای جوشن صغیر به این مطالب اشاره می‌نماید. ب. استفاده و استنتاج یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی و تطبیق آن قاعده بر احکام و دستوراتی که با این قاعده تطابق دارد. مثلاً احساس امنیت را از اصل

بهداشت روانی استفاده می‌کنیم و می‌توانیم این قاعده را بر سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام دادن اطمینان و امنیت به طرف مقابل است و اینکه از طرف ما خطری متوجه طرف مقابل نیست. بسیاری از شناختها و رفتارهای اسلامی نیز که باعث احساس ایمنی در فرد می‌گردد، از همین گروه است. هم چنین نیاز به «عزت نفس» را از بهداشت روانی می‌توان استفاده کرد و آن را بر احترام گذاشتن به افراد که در آیات سوره حجرات و مجادله و... و روایات آمده است تطبیق داد. بدین گونه که احترام به افراد باعث عزت نفس آنان می‌گردد و از این جهت بهداشت روانی آنان تأمین می‌گردد.

ج. دستورات و توصیه‌هایی که در تعالیم اسلامی آمده است و بر بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی دارد. در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست، مانند: تأثیر زیاده خواهی بر اختلالات روانی و تأثیر بی‌رغبتی به دنیا در تأمین بهداشت روانی.

۲. مباحث مطرح در بهداشت روانی حاصل افکار و تجربه بشر است و در آن تغییر و تکامل وجود دارد، ولی تعالیم قرآن چون از طرف خداوند است، تغییر و تحول ندارد. لذا نمی‌توان آیات و روایات را بر افکار بشر تطبیق داد، چه بسا تعالیم اسلام در پی تبیین مطالب عمیق تری می‌باشد که افکار بشر به آنها دسترسی ندارد ... و اگر این تطبیق به تحمیل نظر منتهی شود، تفسیر به رأی خواهد شد که ممنوع است. از این رو علوم بشری را برای فهم بهتر آیات می‌توان استخدام کرد یا حقایق قرآنی را به عنوان موضوعات و نظریه‌های جدید علمی به دانشمندان عرضه کرد تا شواهد تجربی آن را پژوهش کنند.

آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدلها و مکتبها در بعد معنوی انسان است» (خلیلی، مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۱۸۷/۲). از این جا لزوم توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن کریم برای تأمین

بهداشت روانی مشخص می‌گردد. در اینجا لازم است به این سؤال پاسخ داد که با توجه به این نقص مکاتب روان‌شناسی، چگونه می‌توان از این علوم برای پی‌بردن به آموزه‌های قرآن کریم استفاده کرد. در جواب می‌گوییم هدف ما این است که از روشها و پیشرفتهای حاصله و راه‌حلهای ارائه شده توسط روان شناسان برای برطرف نمودن اختلالهای روانی استفاده و اختلالهای روانی را با راهکارها و آموزه‌های دینی برطرف می‌کنیم. مثلاً نظریه‌ای که مبتنی بر راه حل شناختی و رفتاری است را از روان شناسی استفاده می‌کنیم، ولی در تغییر شناخت فرد و اصلاح رفتار به سراغ آموزه‌های اسلام می‌رویم و از این طریق راهکارهای جدیدی را که برگرفته از تعالیم اسلام است، ارائه می‌دهیم.

راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی

در برخی آیات قرآن به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آنها بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده است که از جمله آنها

مسئله «ایمان به خدا» است. «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمَلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و [کار] شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (مائده / ۶۹).

«وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و (ما) فرستادگان [خود] را، جز مژده‌آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (انعام / ۴۸).

در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده است.

ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را

آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذَلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران/۲۶) بر همه چیز قدرت دارد ﴿وَكَانَ اللَّهُ عَلَيَّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا﴾. (فتح / ۲۱) از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می دهد از روی حکمت، و دلیل است ﴿وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ﴾ (انعام / ۱۸) تنها او روزی دهنده موجودات می باشد ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ (ذاریات / ۵۸)، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می خواهد، هر چند در ظاهر حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می باشد ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (بقره / ۲۱۶) خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می کند ﴿وَاللَّهُ

أَعْلَمُ بِأَعْدَانِكُمْ وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا﴾ (نساء / ۴۵). برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می گردد و می داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می گردد، مثلاً اگر شخص ضربه‌ای به طرف دیگر وارد کند، آن شخص ناراحت می شود و عکس‌العمل نشان می دهد، ولی رزمی کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می کنند و نه تنها ناراحت نمی شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم جاری می شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ

خَيْرٌ لَكُمْ﴾ (بقره / ۲۱۶)، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها باشد ﴿وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْثَمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره / ۱۵۵) در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربه‌ها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل می کند. شخص موحد هم می داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم» ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «أَنَا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش

است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخیها نیز شیرینیهاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پادشاهی الهی را دنبال دارد (قرائتی، تفسیر نور، ج ۱، ص ۳۱۴).

به همین جهت امام حسین علیه السلام در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هون علیّ انه بعین الله» مجلسی، (بحار الانوار، ۴۵، ۴۶). آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می بیند. حضرت زینت کبری علیها السلام نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختیهای فراوان که هر کدام از آنها می تواند انسان را دچار اختلالات روانی شدید نماید، فرمود. غیر از زیبایی چیزی ندیدم. (همان، ۱۱۵/۴۵) تاثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت

آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است ﴿قُلِ اللَّهُ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَن تَشَاءُ وَتُذَلِّلُ مَن تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران/ ۲۶) بر همه چیز قدرت دارد ﴿وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا﴾. (فتح / ۲۱) از همه کارهای بندگان باخیر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد از روی حکمت، و دلیل است ﴿وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ﴾ (انعام / ۱۸) تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ (ذاریات / ۵۸)، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد، هر چند در ظاهر حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می‌باشد ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (بقره/ ۲۱۶) خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند ﴿وَاللَّهُ

أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ نَصِيرًا﴾ (نساء / ۴۵). برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌گردد و می‌داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می‌گردد، مثلاً اگر شخص ضربه‌ای به طرف دیگر وارد کند، آن شخص ناراحت می‌شود و عکس‌العمل نشان می‌دهد، ولی رزمی‌کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می‌کنند و نه تنها ناراحت نمی‌شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می‌کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم جاری می‌شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست ﴿وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ

خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ (بقره / ۲۱۶)، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوه‌ها باشد ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره / ۱۵۵) در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربه‌ها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل می‌کند. شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» ﴿الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «آنا لله» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش

است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخیها نیز شیرینیهاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پاداشهای الهی را دنبال دارد (قرآنی، تفسیر نور، ج ۱، ص ۳۱۴).

به همین جهت امام حسین علیه السلام در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هون علیّ انه بعین الله» مجلسی، (بحارالانوار، ۴۶، ۴۵). آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند. حضرت زینت کبری علیها السلام نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختیهای فراوان که هر کدام از آنها می‌تواند انسان را دچار اختلالات روانی شدید نماید، فرمود. غیر از زیبایی چیزی ندیدم. (همان، ۴۵/۱۱۵) **تأثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت**

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت

است از احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد (شاملو، همان، ص ۹۱). شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می‌کند.

احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید «به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود» (همان)؛ ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یاوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است. «آگاه

باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس/۶۲). به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمتهایی که انسان در اختیار دارد و یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود، همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است.

دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنی حقیقی‌اش بر وجود آنها حکومت می‌کند، نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد» (مکارم، تفسیر نمونه، ۸ / ۱۳۳۴) و یقین دارند که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است (طاهرین عاشور، التحریر والتنویر، ۱۱ / ۲۸۴).

آثار و ثمرات ایمان به خداوند

بعد از اثبات اصل تأثیر ایمان در بهداشت روانی، درمی‌یابیم که این ایمان ثمراتی دارد. ما به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. توکل: توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب، معجم مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۶۱). منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم، همان، ۷ / ۸۸).

پیامبر صلی الله علیه و آله از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جواب داد: فهمیدن این که مخلوقات نمی‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی بدهند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند، لذا انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده چنین شد برای غیرخدا کار نمی‌کند و به کسی غیر از خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احدی غیر از

خداوند طمع نمی‌کند، و این است معنای توکل (قمی، سفینه البحار، ماده‌ی وکل).

با مراجعه به آیات قرآن می‌توان به تأثیر توکل پی برد. از جمله آنها این آیه است «هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی فراهم می‌کند، و به او از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد و هرکس بر خداوند توکل کند، خداوند امرش را کفایت می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند، و خداوند برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است» (طلاق / ۲ و ۳).

قبل از این آیه، بحث درباره طلاق است، لذا این آیات در سیاق واحدی قرار دارند و می‌دانیم شخص هنگام طلاق دچار فشار روانی، عدم امنیت و مشکلات فراوان می‌شود و برخورد ناصحیح با این موضوع او را دچار فشار روانی می‌نماید و خداوند بعد از اینکه دستوراتی در مورد طلاق، می‌دهد، به عنوان یک قاعده کلی، هنگام روبه‌رو شدن با مشکلات

می‌فرماید: «هرکس تقوا پیشه کند خداوند راه نجات را برای او فراهم می‌کند» (همان). شخص متقی می‌داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات به جای افکار منفی، اضطراب و ترس و دلهره و پیمودن راههای انحرافی، باید وظیفه و تکلیف خود را انجام بدهد و اعتقاد دارد که اگر وظیفه‌اش را انجام دهد، خداوند او را رها نمی‌کند، بلکه برای او راه نجات فراهم می‌کند، و روزی وی را از جایی که به گمناش نمی‌رسد، می‌رساند. شخص متوکل اعتقاد دارد که روزی‌اش تضمین شده است. آری! اگر شخص به این اعتقاد رسید، ترس، اضطراب و دلهره کم می‌شود و از این لحاظ احساس آرامش و امنیت می‌کند. توکل از راه کنترل تفسیری و کنترل نیابتی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید (غباری نیاب، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ص ۲۳۳).

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت

انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (ام رابین دیماتو، روانشناسی سلامت، ۲ / ۷۵۷).

۲. رضا و تسلیم: مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی‌شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوش بین باشد و دید مثبت بیابد. خداوند متعال از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» **﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾** (توبه / ۵۱). و در آیه بعد می‌فرماید: «بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید یا بر شما پیروزی می‌شویم و یا شربت

شهادت می‌نوشیم» **﴿قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ﴾** (توبه/۵۲).

افراد با ایمان و خداپرست که به علم، حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می‌دانند انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می‌بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد.

۳. امیدواری به رحمت خداوند: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می‌داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند» **﴿وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾** (یوسف / ۸۷).

براساس مضمون این آیه هنگامی که حضرت یعقوب عَلَيْهِ السَّلَام به فرزندان دستور حرکت به سوی مصر داد، به آنان گفت از برادرش و

بنیامین خیر بگیرند و چون فرزندان تقریباً اطمینان داشتند یوسفی در کار نیست، از توصیه و تأکید پدر تعجب کردند. یعقوب به آنها گوشزد کرد از رحمت الهی ناامید نشوند، چون قدرت او مافوق همه مشکلات و سختیهاست (طباطبائی، تفسیر المیزان، ۱۱ / ۲۵۷).

۴. یاد خدا: یکی از اموری که در گرفتاری‌ها و مشکلات به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد یاد خداست. خداوند متعال می‌فرماید: «بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است» (رعد / ۲۸) و «یاد خدا برای انسان، که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است، نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است» (طباطبائی، همان، ص ۳۹۲).

۵. دعا و درخواست از خدا: انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در

می‌فرماید: «هرکس تقوا پیشه کند خداوند راه نجات را برای او فراهم می‌کند» (همان). شخص متقی می‌داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات به جای افکار منفی، اضطراب و ترس و دلهره و پیمودن راههای انحرافی، باید وظیفه و تکلیف خود را انجام بدهد و اعتقاد دارد که اگر وظیفه‌اش را انجام دهد، خداوند او را رها نمی‌کند، بلکه برای او راه نجات فراهم می‌کند، و روزی وی را از جایی که به گمناش نمی‌رسد، می‌رساند. شخص متوکل اعتقاد دارد که روزی‌اش تضمین شده است. آری! اگر شخص به این اعتقاد رسید، ترس، اضطراب و دلهره کم می‌شود و از این لحاظ احساس آرامش و امنیت می‌کند. توکل از راه کنترل تفسیری و کنترل نیابتی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید (غباری نباب، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ص ۲۳۳).

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت

انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (ام رابین دیماتو، روانشناسی سلامت، ۷۵۷/۲).

۲. رضا و تسلیم: مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی‌شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوش بین باشد و دید مثبت بیابد. خداوند متعال از پیامبر ﷺ خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا) (توبه / ۵۱). و در آیه بعد می‌فرماید: «بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید یا بر شما پیروزی می‌شویم و یا شربت

شهادت می‌نوشیم» (قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ) (توبه/۵۲).

افراد با ایمان و خداپرست که به علم، حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می‌دانند انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می‌بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد.

۳. امیدواری به رحمت خداوند: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می‌داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می‌کند، خداوند متعال می‌فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند» (وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ) (یوسف / ۸۷).

براساس مضمون این آیه هنگامی که حضرت یعقوب عليه السلام به فرزندان دستور حرکت به سوی مصر داد، به آنان گفت از برادرش و

بنیامین خبر بگیرند و چون فرزندان تقریباً اطمینان داشتند یوسفی در کار نیست، از توصیه و تأکید پدر تعجب کردند. یعقوب به آنها گوشزد کرد از رحمت الهی ناامید نشوند، چون قدرت او مافوق همه مشکلات و سختیهاست (طباطبائی، تفسیر المیزان، ۲۵۷/۱۱).

۴. یاد خدا: یکی از اموری که در رفتاری‌ها و مشکلات به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد یاد خداست. خداوند متعال می‌فرماید: «بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است» (رعد / ۲۸) و «یاد خدا برای انسان، که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است، نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است» (طباطبائی، همان، ص ۳۹۲).

۵. دعا و درخواست از خدا: انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در

وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد (دوست محمدی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ص ۱۴۷). این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که بهداشت روانی می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. «اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می‌شود» (شاملو، همان، ص ۲۳۲).

ادیان الهی بویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد کرده و انسان را به دعا و انس با خدا تشویق نموده است. خداوند متعال انسان را دعوت می‌کند که به سراغش برود. هنگامی که بندگان من از تو درباره من می‌پرسند، بگو من نزدیکم! دعای دعا کننده را هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم. پس باید دعای مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد

برسند» (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (بقره / ۱۸۶). در این هنگام احساس تنهایی فرد را آزار نمی‌دهد و می‌داند که تکیه‌گاه محکمی دارد که به او کمک می‌کند... «نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلوری را تحریک می‌کند، نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می‌کند» (الکسیس کارل، نیایش، ص ۶۲).

۶. اعتقاد به قضا و قدر الهی: توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه‌های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به

این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی‌اش گردید (حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۸۹).

۷. نبوت پیامبر الهی: یکی دیگر از نتایج ایمان به خداوند اعتقاد به نبوت پیامبران و الگو قرار دادن آنها در زندگی است؛ الگوهایی که هر یک در شرایط خاصی قرار داشتند و مشکلات و سختیهای فراوانی را متحمل شدند که هرکدام از آن مشکلات می‌توانست شخص را بیمار کند، ولی در سایه برخورد صحیح با مشکلات و استفاده از راهکارهای شناختی و رفتاری صحیح، با کمال آرامش، با مشکلات برخورد کردند؛ بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری یا اختلال روانی گردند. مانند حضرت ایوب که خداوند در قرآن سفارش می‌کند «بیاد بیاور بنده ما ایوب را هنگامی که پروردگارش را خواند، که شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است» (وَإِذْ كُرِّعَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنَى الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ) (ص / ۴۱). همین مطلب را در داستان حضرت یوسف عليه السلام

نیز می‌بینیم.

۸. اعتقاد به معاد: انسان غریز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می‌گردد «هم چنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر، مادر، فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می‌تواند بهداشت روانی افراد را به خطر بیندازد، همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار می‌باشد» (پارکس ۱۹۷۰، وایس ۱۹۸۳، رافائل ۱۹۸۳).

اگر انسان برای مشکلات فوق راه حل مناسب نداشته باشد دچار سرخوردگی و ناکامی در زندگی می‌شود و احساس درماندگی می‌کند که این حالت گاه به خودکشی می‌انجامد، به همین جهت یکی از مشکلات کاهش معنویت آمار بالای خودکشی و بیماریهای روانی است. یکی از اعتقاداتی که می‌تواند این

مشکلات را حل کند اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد. قرآن می‌فرماید: «زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است» ﴿وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (عنکبوت / ۶۴). در آنجا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند. خداوند می‌فرماید: در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشمها از آن لذت می‌برد موجود است ﴿وَتَلَذُّوا الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (زخرف / ۷۱). بنابراین فرد مؤمن می‌داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری برای او و عزیزانش که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی‌گردد.

راهکارهای رفتاری آموزه‌های قرآنی در تأمین بهداشت روانی

در بحث قبل روشن شد که ایمان به خداوند می‌تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید. اکنون می‌گوییم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌آورد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی‌اش برآورده می‌گردد و بهداشت روانی تأمین می‌شود. در این بحث اشاره مختصری به بعضی از راهکارهای رفتاری اسلام در رابطه با خانواده و روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اسلام می‌نماییم.

۱. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی خانواده

یکی از دستورات قرآن برای تأمین بهداشت روانی ازدواج است، خداوند متعال می‌فرماید: «یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان

همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد» ﴿خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (روم / ۲۱). خداوند برای گزینش همسر ملاکهایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می‌تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده گردد.

هم‌چنین برای زن و مرد وظایفی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می‌آورد. مثل: روابط مناسب بین زن و شوهر، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیر کلامی مناسب که عبارتند از: تواضع، وفای به عهد، راز داری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت، تشکر اعضای خانواده از همدیگر، خوش اخلاقی زن و شوهر، هدیه دادن به یکدیگر، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر و...

هم‌چنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش

همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد - توصیه‌های هنگام بارداری مادر - مراقبتهای دوران کودکی (شیر دادن، یادگیری، تعامل با فرزندان) توصیه‌ها در ارضای محبت به فرزندان، لزوم آشنایی با تواناییهای شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک.

در مقابل برای فرزندان در مقابل والدین وظایفی را مشخص نموده است که عبارتند از: احترام گذاردن به والدین و احسان به آنها، نگاه محبت آمیز به والدین و غیره (ر.ک: صادقیان، قرآن و بهداشت روان، فصل سوم).

تعالیم و آموزه‌های دینی هم چنین به روابط خویشاوندی و صله رحم دستور داده و بدین وسیله نیز بهداشت روانی را تأمین کرده است. از طرفی برای حل مشکلات خانوادگی راهکارهایی را ارائه داده است که عبارتند از: تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه‌های اخلاقی، مشورت، پیشگیری و برطرف نمودن ناسازگاری زن یا مرد و اگر ادامه زندگی ممکن نباشد پیشنهاد

طلاق و توصیه‌هایی به زن و مرد هنگام طلاق برای کاهش فشار روانی خود و فرزندان.

۲. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی در روابط اجتماعی

یکی از نیازهای اساسی انسان ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده است: مؤمنان برادران یکدیگرند (حجرات / ۱۰). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمی‌تواند از مردم بی‌نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند (کلینی کافی، ۱/ ۶۲۲).

ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانیها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشیها و نگرانیهایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر

موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را عمیق‌تر می‌کنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم (جولینانی، ورد، ارتباطات میان فردی، ص ۳).

اسلام به روابط اجتماعی اهمیت بسیاری می‌دهد، زیرا روابط صحیح و عمل به دستورات اسلام در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد و به همین جهت بخش قابل توجهی از مباحث فقه، به تنظیم و چگونگی روابط انسانها مربوط می‌شود.

روابط اجتماعی در کودکی:

روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز «احساس وابستگی فرد به دیگران» و آشنا شدن با ارزشها، شکل‌گیری شخصیت و آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی می‌گردد. فرد در روابط با افراد هم سن،

به دلیل برخورداری از آزادی بیشتر نسبت به روابط والدین و خانواده، راحت‌تر می‌تواند نیازهای خود را مطرح نماید و از راهنمایی آنها بهره‌مند گردد و در تعامل و ارتباط با افراد هم سن کمبود محبت از ناحیه والدین را جبران کند. کودک در ارتباط با افراد هم سن مجال پیدا می‌کند خشم و هیجان (غم و غصه) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران هم چون او مشکلاتی دارند و تخلیه روانی شود (بی‌ریا و دیگران، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ص ۹۰۹).

روابط اجتماعی با همسایگان:

یکی از انواع روابط اجتماعی، روابط با همسایگان است و از آنجا که انسان مراوده و ملاقات زیادی با آنها دارد، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است. «به پدر و مادر نیکی کنید، هم چنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین» **﴿وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِخْسَانًا وَاذَى الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي**

الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْكَرِيمِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ﴾ (نساء / ۳۶).

پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و ائمه علیهم السلام دستورات زیادی را در مورد چگونگی رعایت حقوق همسایگی (صدوق، الفقیه، ۶۲۳/۲) بیان کرده‌اند. اگر مسلمانان به این دستورات عمل کنند، در حصول آرامش روانی آنها مؤثر می‌باشد و چنین فردی از سوی همسایگانش نیز احساس ایمنی می‌نماید.

روابط اجتماعی با دوستان (اخوت اسلامی):

روابط اجتماعی در دین اسلام مورد تأکید قرار گرفته است به گونه‌ای که از نخستین اقدامات پیامبر صلی الله علیه و آله در مدینه ایجاد برادری «اخوت» بین مسلمانان، انصار و مهاجرین بود، حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «مؤمن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می‌گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مانوس نشوند خیری نرفته نیست «المؤمن مالوف ولاخیر فیمن لا یالف ولا یولف» (کلینی، کافی، ۲/ ۱۰۲).

ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثر دارد، دوستان موجب شادمانی، و خلق‌های مثبت، سلامت روانی، کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون ریزی عاطفی می‌شوند (ارگایل، روانشناسی شادی، ص ۱۳۲). دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرا دادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه دادن، گشاده رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با دوستان را بهتر می‌کند.

حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت، مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد، تعدیل توقعات، خوش گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، راز داری، انصاف، از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به روان شدن روابط کمک می‌کند.

تکبر، حسد، تعصب، خشم و ستیزه‌جویی، روابط غیر کلامی نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند.

غیبت، تهمت، سخن چینی،

استهزاء و به کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا، بدگمانی، تجسس و عیب جویی از جمله گفتارهای نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند.

۳. راهکارهای رفتاری قرآن در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت روانی

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آنها بر بهداشت روانی از دو جنبه قابل بررسی است.

اول: این امر که «یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده شدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب ناپذیر است میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی جوان‌ها با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۹۲).

که آموزه‌های دینی راهکارهایی را برای برطرف نمودن این مشکل و نیز تأمین عدالت اقتصادی ارائه

می‌دهد، مثل: ۱. نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق، احسان، اطعام فقراء، قرض دادن، مهلت دادن به بدهکار. سفارش به کار و تلاش، توکل بر خدا و تحمل سختیها، ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقراء می‌دهد، میانه روی، صدقه، صلح رحم، رضایت به روزی، کم کردن آرزوها.

دوم: نگاه به فقر و غنا از نظر روان شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی است که عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها، و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهای کاذبی مثل حرص و فزونی خواهی، حب دنیا، بخل و... در انسان می‌گردد که خطر آنها کمتر از برآورده نشدن نیازهای زیستی نیست، لذا شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و

بعضی از صفات و رذایل اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان‌تر شود. به همین منظور آموزه‌های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل، امساک و حرص می‌نماید.

نتیجه گیری:

قرآن کریم راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه کرده است که برخی آنها در بهداشت روانی جدید مطرح شده و تطابق شگفت آوری دارد که شاهدهی بر اصالت و حقیقت آموزه‌های وحیانی قرآن است و برخی مطالب نیز در بهداشت روانی جدید مطرح شده که قابل پژوهش و پی‌گیری و استفاده است.

۱. احسانبخش، صادق، نقش دین در خانواده، نشر جاوید، رشت، ۱۳۷۴ ش.
۲. جولانی، ود، ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروز بخت، آفتاب، چاپ اول، ۱۷۷۹ م.
۳. جی، کارن، و غیره، ترجمه خدیجه ابوالمعالی و دیگران، بهداشت روانی زنان، چاپ دید آور، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
۴. حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
۵. حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۶۵ ش.
۶. دلشاد تهرانی، مصطفی، ماه مهرپرور، تربیت در نهج البلاغه، تهران، دریا، ۱۳۷۹ ش.
۷. دوست محمدی، هادی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۶ ش.
۸. دیماثو، ام. زابین، روان‌شناسی سلامت، ترجمه: سید مهدی موسوی اصل و دیگران، سمت، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۹. سایینگتون، آنوروا، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی، انتشارات روان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
۱۰. سالاری فر، محمدرضا، نظریه خانواده درمانی مینو چین با دیدگاه اسلام در باب خانواده، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، قم:

- پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۹ ش.
۱۱. شاکر، محمد کاظم، فقر و غنا در قرآن، نشر رایزان، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۱۲. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ ش.
۱۳. شرفاوی، محمد حسین، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۱۴. شفیع مازندرانی، سید محمد، پرتوی از اخلاق اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۱۵. شیخاوندی، داور، جامعه‌شناسی انحرافات، چاپ دقت، نشر مرندیز، چاپ سوم، ۱۳۷۳ ش.
۱۶. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
۱۷. صفحی، سید محمد، آئین معاشرت در اسلام، کانون نشر معارف خوزستان، بی‌تا.
۱۸. العکک، عبدالرحمن، آداب الحیاة الزوجیه، دارالمعرفه، بیروت، چاپ اول، ۱۹۹۸ م.
۱۹. فضل الله، محمد حسین، شیوه همسررداری، انتشارات پیام آزادی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش.
۲۰. فلسفی، محمد تقی، شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۵ ش.
۲۱. فلسفی، محمد تقی، کودک از نظر

- وراثت و تربیت، تهران: نشر معارف اسلامی، بی‌تا.
۲۲. قائمی، علی، خانواده و تربیت کودک، انتشارات دار التبلیغ، قم، بی‌تا.
۲۳. ارگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران، جهاد دانشگاهی اصفهان، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
۲۴. قربان حسینی، علی اکبر، جرم‌شناسی و جرم‌یابی سرقت، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۷۱ ش.
۲۵. غباری بناب، باقر و دیگران، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان.
۲۶. کارل، آلکسیس، نیایش، حسینیه ارشاد، ترجمه محمدتقی شریعتی، تهران: ۱۳۵۸.
۲۷. گروه اخلاق، واحد تدوین کتب درسی، آداب اسلامی، چاپخانه اسوه، ۱۳۷۸ ش.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
۲۹. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران: رشد، ۱۳۸۲ ش.
۳۰. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸ ش.
۳۱. ماسن و دیگران، رشد شخصیت کودک، نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸ ش.
۳۲. مجلسی، ملا محمد باقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۴ هـ. ق.
۳۳. مدرسی، محمد تقی، دوستی و دوستان، ترجمه حمیدرضا شیخی و حمید

- رضا آزیز، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ سوم، مشهد، ۱۳۷۶ ش.
۳۴. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۳۵. مصطفوی، سید جواد، بهشت خانواده، انتشارات دارالفکر، چاپ یازدهم، قم، بی‌تا.
۳۶. مظاهری، حسین، خانواده در اسلام، انتشارات شفق، قم، ۱۳۶۴ ش.
۳۷. ایمانیان، شهین، جزوات روان‌شناسی دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ش ۱۳.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ ش.
۳۹. مینو چین، خانواده و خانواده درمانی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۰ ش.
۴۰. هاک، پل، موفقیت در تربیت فرزندان، ترجمه حسین صیفوریان و...، انتشارات رشد، چاپ اول، ۱۳۸۱ ش.
۴۱. دیماثو ام رابین، ترجمه سید مهدی موسوی اصل و دیگران، روان‌شناسی سلامت، سمت، چاپ اول، تهران ۱۳۷۸ ش.
۴۲. بدار، لوک و غیره، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۰ ش.
۴۳. بستانی، محمود، اسلام و روان‌شناسی، ترجمه محمود هوشم، موسسه چاپ و

- انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ دوم، مشهد: ۱۳۷۵ ش.
۴۴. بهشتی، احمد، اسلام و تربیت کودکان، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۴۵. بهشتی، احمد، خانواده در قرآن، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش.
۴۶. بی‌ریا، ناصر و دیگران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، چاپ اول، تهران: ۱۳۷۵.
۴۷. مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، دفتر نشر معارف، ج ۱، ۲، مجلد، ۱۳۸۲.
۴۸. طاهرین عاشور، محمد، تفسیر التحریر والتنویر، دارالتونسیه للنشر، بی‌جا، بی‌تا.
۴۹. صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴ ش.
۵۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در ره حق، چاپ اول، ۱۳۷۴.
۵۱. قمی، عباس، سفینه البحار، دارالاسوه قم، ۱۳۸۰.
۵۲. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر المیزان، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ سوم، ۱۳۹۷ ق.