

قرآن و بهداشت روان^(۱)

رشیدیان

«فشار روانی» را «بیماری تمدن جدید» نام نهاده‌اند؛ زیرا از این روراهکارهای مقابله با آن و تامین بهداشت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای یافته است به گونه‌ای که برخی روان‌شناسان، عصر حاضر را عصر اضطراب می‌نامند.

بهداشت روانی

در مورد بهداشت روانی، تعریف‌های متعددی بیان شده که به دو مورد اشاره می‌کنیم: براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بهداشت روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی نه اینکه تنها بیماری نباشد. بهداشت روانی به معنای سلامت فکراس و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد.

فشار روانی

فشار روانی یا استرس، قطعه مقابل بهداشت روانی است که برای آن تعریف‌های متعددی بیان شده است؛ فشار روانی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد. (براون و کمپ بل).
بعضی‌ها یک حالت احساسی هیجانی است که از خطرناک‌ترین حالت‌های زندگی است و در صورتی که در آن

می‌باشد که با اتفاقات زمان و شرایط مکانی تناسب ندارد.

نشانه‌های فشار روانی

- بخشی از آشکارترین بازتاب‌های فشار روانی در رفتار و احساسات از این قرار است:
۱. ایجاد اختلال در تفکر صحیح و عاقلانه.
 ۲. خستگی و عدم انعطاف در نگرش و بینش.
 ۳. پر خاشگیری نا به جا و تحریک پذیری.
 ۴. انزوا و ترک وابستگان.
 ۵. قنطاری در خوردن، کشیدن سیگار و نوشیدن مشروب.
 ۶. گرایی به سرعت در حرکت، سخن و حتی تنفس.
 ۷. ناتوانی در حفظ آرامش خود.
 ۸. بی‌نظمی در رفتار.
 ۹. گنج شدن و چندبیار فکر کردن در باره عقاید خاص.
 ۱۰. حالت تاثیر عاطفی مانند خشم یا نشاط ناگهانی، افسردگی یا فعالیت بیش از حد.

پیشینه بهداشت روانی در نزد مسلمانان

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است و سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث لاهل بیت (ع) جستجو نمود.

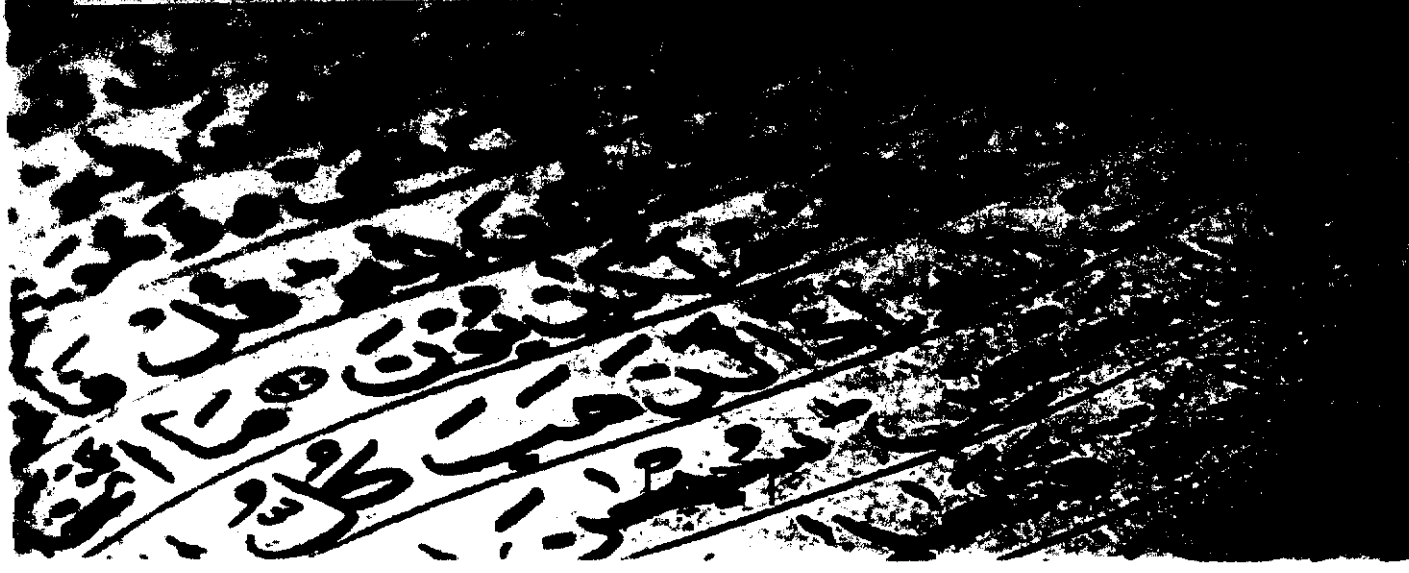
شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تامین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. در روایت آمده است: در محضر پیامبر (ص) شخصی وارد می‌شود و می‌گوید: «ای پیامبر خدا، من بیمارم». فرمود: «فاین مرد بیمار است».

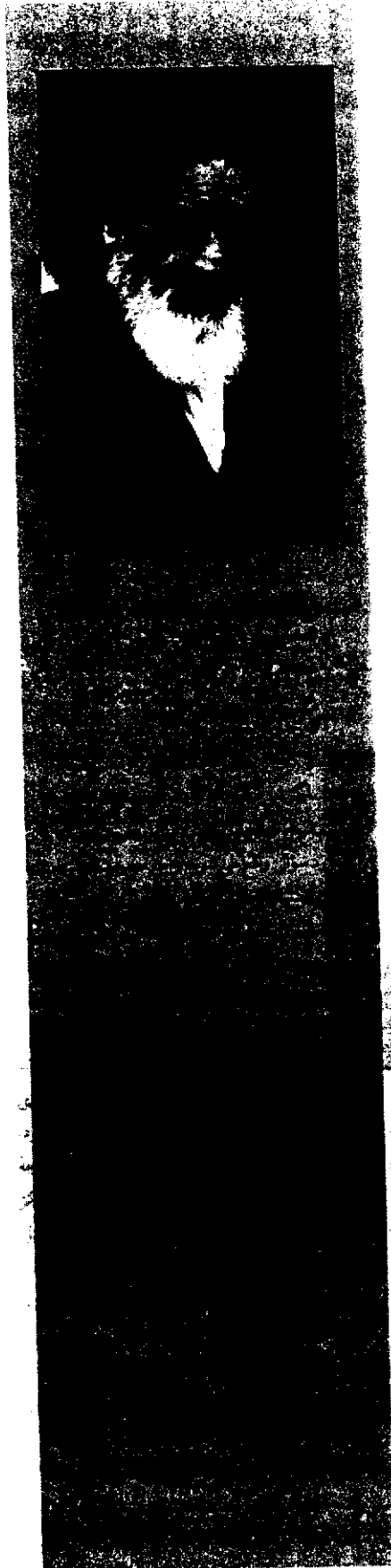
نه دیوانه دیوانه کسی است که تکبر می‌ورزد» آن حضرت در عصری که بیکر دیوانگان را پناهگاه شیطان و ارواح خبیثه و جن می‌دانستند و انواع شکنجه را بر این دردمندان روا می‌داشتند، آنها را بیمار خواند و مرز بیماری‌های روانی را از خرافات جدا نمودند.
در حدیثی از امام علی (ع) چنین می‌خوانیم: «آگاه باشید که از جمله بلاها فقر است و بیماری بدن از فقر شدیدتر است و بیماری دل از بیماری بدن شدیدتر است.» پزشکان مسلمان که علوم پزشکی را از مکتب بقراط و جالینوس وام گرفته بودند، براساس آموزه‌های قرآن و سنت، به بهداشت روانی انسان روی آوردند.
علی ابن رین طبری از نخستین کسانی است که کتاب فردوس الحکمه را در هفت جلد تألیف کرد و آن مهم‌ترین مسائل پزشکی و بهداشت روانی را توضیح داد. سپس محمد بن زکریای رازی طب النفوس یا طب روحانی را نوشت که در شمار کهن‌ترین آثار بهداشت روانی جای دزد.

این نگارش با فراز و نشیب‌هایی ادامه یافته و در عصر ما در قالب پایان نامه‌ها، مجلات و مقالات علمی انتشارات تابع تحقیقات تجربی و همایش‌های علمی تبلور یافته است.

شفا بخشی قرآن

«و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم» در آیات متعددی، از قرآن با عنوان «شفا» یاد شده است. آن‌ها که گاه قرآن شفا دهند، دل‌ها حرکتی شده است و به پیشین، برای شما از جانب





برای آنها که می‌خواهند با جهل، کبر، غرور، حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن نسخه شفابخشی است برای برطرف ساختن ضعف‌ها، زبونی‌ها، ترس‌های بی‌دلیل، اختلافات و پراکندگی‌ها، برای آنها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسلیم بی‌شرط در برابر شهوات رنج می‌برند. قرآن نسخه شفابخش جهانی است که آتش جنگ در هر سوی آن افروخته است.

گستره شفابخشی قرآن

باران که در لطافت طبعش ملال نیست در باغ لاله روید و در شوره‌زار خس قرآن کریم قطره‌های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می‌بارد و همچون غذای نیروبخش است که اگر یک دانشمند بی‌کفایت سرشت از آن بخورد، برای تعلیم و تربیت و دانش‌افزایی نیرو می‌گیرد، و اگر به یک مستمگر داده شود، برای بی‌لذت‌گویی بیشتر از آن سود می‌برد، در حالی که غذا یکسان است. اما تفاوت در افراد و زمینه‌های فکری و درونی آنهاست. (۱)

قرآن مایه هدایت کسانی است که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب، لجوج و منفی‌نگر که هرگز از قرآن بهره‌ای نخواهند برد.

آری، قرآن مایه هدایت همه مردم است (هدی للناس)، اما کسانی از آن بهره‌ای نبرند که خود نگوید باشند و حق ستیزی نکنند. مگر، از حقایق حق برخوردار باشند (هدی للمتقین). اگر کسی به حق دست می‌یابد و در مسیر حق راه می‌رود، به مراحل عالی می‌رسد و قرآن به حقایق قرآنی، مکتوبات و احکامات الهی، دست او را به سوی هدایت می‌برد.

و لادلیل حق مطهری، بوی گرامی و در انکساری خود می‌افزاید (اولاد الطالین الا حسنا) ...
سبح جس و نهشکلان هسب یسیر و کسب یسیر و کسب یسیر...

پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه است، و رهنمود و رحمتی برنی گروندگان به خدا آمده است.

این درحالی است که قرآن در کنار شفا، مایه هدایت رسانده شده است. واژه «شفا» در لغت به معنای نقطه خرابی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد. بین روشفایافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات بیماری است. بر همین پایه، مقصود از شفای قرآن است از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به یله هدایت انجام می‌پذیرد.

تفاد اصطلاح در مقابل بیماری‌ها، عیب‌ها و نقص‌ها کاری می‌رود. بنابراین نخستین کاری که قرآن برای انجام می‌دهد، پاکسازی درون و از انواع بیماری‌های ری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی مل حالش می‌شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در ردا و جوانه می‌زند. آری در آیه «ما هو شفاء و رحمه منین» شفا به «پاکسازی» و «رحمت» به «بازسازی» اشاره دارد.

مابخشی قرآن از دیدگاه امام علی (ع)

امیرمؤمنان (ع) چنین حکایت شده است: «از قرآن بیماری‌های خود شفا بخواید و برای حل مشکلاتان یاری طلبید، چرا که در آن درمان بزرگترین دردهاست. کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت.»

ز در کلام دیگری می‌فرماید: «قرآن دروی شفابخشی که هیچ بیماری در آن نیست.»

سخی مفسران در مورد شفابخشی قرآن می‌نویسند: «بن شک بیماری‌های روحی و اخلاقی انسان شباهت به بیماری‌های جسمی او دارد. هر دو کشف هر دو نیاز به طبیب، درمان و پرهیز دارد، هر دو سبب سرایت به دیگران می‌شود. چنانچه شبیه تجالب سنا و پرمایه‌ای آری، قرآن نسخه حیات بخش است.»

سبح جس و نهشکلان هسب یسیر و کسب یسیر و کسب یسیر...

