

فصلنامه علمی پژوهشی کتاب قیّم
سال اول (۱۳۹۰)، شماره دوّم

قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها

حجت الاسلام دکتر محمدرضا نورمحمدی^۱

الهام مردان پور شهرکردی^۲

مریم راستی^۳

چکیده

سلامت، در فرهنگ متعالی اسلام، به عنوان یک ارزش مطرح شده و شفابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. از این رو، این پژوهش با هدف استخراج آیاتی که در زمینه عرضه راهکارهای معنوی، جهت تأمین بهداشت روانی انسانها در قرآن وجود دارد، انجام گردید. راهکارهای معنوی استخراج شده از آیات قرآن، در چهار محور قابل دسته‌بندی هستند که عبارتند از:

۱. راهکارهای معرفتی (وحدت شخصیت انسان، نقش ایمان، ممنوعیت یأس و ناامیدی، هدفمندی و معناداری زندگی، اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها، اعتقاد به معاد، نگاه مثبت به مرگ و توکل)؛
۲. راهکارهای رفتاری (ارتباط با منبع قدرت معنوی، قوانین بازدارنده و قوانین کنترل کننده شهوت)؛
۳. راهکارهای اجتماعی (حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر، حمایت از یتیمان، حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی و حُسن ظن به مردم)؛
۴. راهکارهای عاطفی (محبت به والدین، صله رحم، سفارش به صبر و توبه).

واژگان کلیدی: قرآن، بهداشت روانی، انسان، راهکارهای معنوی.

۱. استادیار گروه معارف اسلامی و عضو کمیته تحقیقات طب اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد/

noormohammadi_mr@skums.ac.ir

۲. کارشناس ارشد جامعه شناسی، دبیر کمیته تحقیقات طب اسلامی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد/

e_m_s_5000@yahoo.com

۳. کارشناس پرستاری، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد / maryam.rasti <rasty_۴۴@yahoo.com>

مقدمه

بهداشت روانی، از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت (ع) کاوید. شفابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. در روایتی آمده است: هنگامی که در محضر پیامبر (ص) شخصی را دیوانه خواندند، حضرت فرمود: این مرد بیمار است نه دیوانه، دیوانه کسی است که تکبر ورزد. (محمّدی ری شهری، ۱۴۱۶ق، ج ۳، ص ۲۶۵۵).

پزشکان مسلمان که علوم پزشکی را از مکتب بقراط و جالینوس وام گرفته بودند، بر اساس آموزه‌های قرآن و سنت، به بهداشت روانی انسان روی آوردند. به عنوان نمونه، علی بن ربیع طبری، از نخستین کسانی است که کتاب *فردوس الحکمه* را در هفت جلد تألیف کرد و در 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 مهمترین آثار بهداشت روانی جای دارد. (سادوک، ۱۳۷۴، ش ۱-۲، صص ۸-۹)

در آیات متعددی از قرآن با عنوان شفا یاد شده؛ آن سان که گاه قرآن شفادهنده دلها معرفی شده است: واژه شفا در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد و لبه و کنار چیزی را شفا می‌گویند؛ چنانچه در آیه ۱۰۳ آل عمران آمده است: «وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ...»: شما در لبه پرتگاه سقوط بودید. از این رو شفا یافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است. بر همین پایه مقصود از شفای قرآن، نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به وسیله هدایت انجام می‌پذیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۵۹) بنابراین، نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می‌دهد، پاکسازی درون او از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. از این رو، این مطالعه با هدف استخراج راهکارهای معنوی قرآن، جهت تأمین بهداشت روانی انسان انجام گردید.

طرح مسأله

قرآن چه راهکارهای معنوی را در جهت حفظ بهداشت روان انسانی ارائه کرده است؟

بحث

راهکارهایی که قرآن کریم جهت حفظ بهداشت روان و در راستای کاهش فشار روانی انسان ارائه نموده در این کتاب الهی به نحو دقیق و به تفصیل بیان گردیده است؛ «و كُلُّ شَيْءٍ فَصَلْنَاهُ تَفْصِيلاً» (اسراء / ۱۲): ما هر چیزی را در حد لازم تفصیل دادیم. این راهکارها عبارتند از:

۱- راهکارهای شناختی

۱-۱- یگانگی شخصیت انسان و رابطه آن با قرآن

قرآن کریم، انسان را به یگانگی معبود فرا می‌خواند و از این سو او را از دوگانگی در شخصیت و دوچهرگی (نفاق) باز می‌دارد (بقره / ۱۶۳؛ نساء / ۱۷۱) تا آسایش روان و بهداشت روانی آدمی تأمین گردد. برخی متخصصین در این باره می‌گویند: «پژوهش‌ها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهمترین مسأله در شخصیت سالم، یگانگی روان و مسئولیت‌پذیری مذهبی است». در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب، بالاترین قابلیت برای ایجاد یگانگی شخصیت را داراست. مبنای اسلام بر توحید می‌باشد. شخصیت واحد و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است. (بوالهروی و رضانی فرانی، ۱۳۷۶، ص ۳۷)

۱-۲- کاربرد ایمان در بهداشت روان انسان

«الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام / ۸۲): آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت‌یافتگانند!

این آیه را از گویاترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۱۸۹) که در آن امنیت، آرامش، بهداشت روانی و ارشاد را از آثار ایمان بر می‌شمارد. هنگامی که اضطراب بر جان انسان می‌افتد و خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست.

۱-۳- منع یأس و ناامیدی در قرآن و کارآمدی امید در کاهش اضطراب

«وَلَا تَيْئَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف / ۸۷): از

رحمت خدا نومید نباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.

در این آیه ناامیدی، کاری کفرآمیز تلقی شده است. از این رو، «یأس از رحمت الهی» از گناهان کبیره به شمار می‌آید. در واقع قرآن می‌خواهد که انسان مسلمان، پیوسته به رحمت خداوند امیدوار باشد و در بیراهه یأس و ناامیدی نیفتد.

انسان مسلمان، جهان را در بُن بست مشکلات نمی‌بیند و در دشوارترین حالات بر خدا تکیه می‌کند و به رحمت پروردگار امیدوار است. از این جهت، با آسایش و آرامش زندگی می‌کند و سختی‌ها را بهتر از دیگران بر می‌تابد. در تحقیقات دانش پزشکی نشان داده شده بیمارانی که باورهای مذهبی قوی‌تر داشتند و اعمال مذهبی را انجام می‌دادند، نسبت به گروه دیگر، کمتر دچار افسردگی و اضطراب شدند. در تحقیقات مشخص شده است، بیمارانی که به خداوند به عنوان منشاء مطلق قدرت ایمان دارند و با انجام فرائض دینی آرامش پیدا می‌کنند، در هنگام ترخیص از بیمارستان، به صورت معناداری، دارای درجه پائین‌تری از افسردگی هستند. (سادوک، ۱۳۷۶؛ ضمیمه شماره ۱۰-۹، ص ۴۱)

۱-۴- اثرگذاری نگرش مثبت، نسبت به زندگی در بهداشت روانی

ما، در زندگی نیازمند به فرجام و مقصد می‌باشیم، چرا که انسان بی‌هدف که زندگی را بی‌معنا می‌داند، مشکلات روحی و جسمی را بر نمی‌تابد. از این رو، خیلی زود از پای در می‌آید و گاه به بن بست می‌رسد و چه بسا به خودکشی اقدام می‌کند. اما کسی که در پرتو آموزه‌های وحی الهی پرورش یافته، جهان آفرینش را هدفمند و غایتمدار می‌داند. چنانچه خداوند می‌فرماید:

«مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ» (احقاف / ۳): ما آسمان‌ها و زمین و آنچه

را که میان آن دو است، جز به حق نیافریدیم و نیز در آیات دیگر می‌فرماید:

«وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِاعْبِنَ مَا خَلَقْنَاهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ

لَا يَعْلَمُونَ» (دخان / ۳۸-۳۹): ما آسمان، زمین و آنچه را که میان این دوست به بازی و

بی‌هدف نیافریدیم. ما آن دو را جز بحق نیافریدیم؛ ولی بیشتر آنان، نمی‌دانند.

«أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون / ۱۱۵): آیا گمان

کردید شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما بازگردانده نمی‌شوید!؟

و از سویی جهان مبدأ و منتهی و هدفی دارد و آن خداوند بزرگ است، در راه او باید کوشید تا به ملاقاتش رسید. اگرچه در این راه مرارت‌های بسیاری باشد. چنانچه از مضامین این آیات چنین بر می‌آید. (مؤمنون / ۱۱۵؛ آل عمران / ۱۰۹؛ بقره / ۱۵۸؛ انشقاق / ۶)

گاهی از هدفداری و غایتمداری زندگی انسان و هدفمندی آن با عنوان «حس انسجام» یاد می‌شود. حس انسجام، نظریه‌ای وجودی است که آنتونی اسکای (Anthony sky) آن را در سال ۱۹۸۷ مطرح کرد. نظریه او برخاسته از پژوهش‌های مربوط به بازماندگان اردوگاه کار اجباری بود. این افراد با وجود تجارب وحشتناک فشارزا توانستند از نظر جسمی و روانی سالم بمانند. (بی‌نام، ۱۳۸۲، ص ۳۷) ویکتور فرانکل نیز بررسی‌هایی در مورد اردوگاه‌های کار اجباری انجام داده و یافته‌های خود را بر اساس نقل قولی از فیلسوف آلمانی، نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰م) چنین خلاصه کرده است: «آن که چرایی دارد، می‌تواند هر چگونه‌ای را تحمل کند». فرانکل، دریافت کسانی که توانستند از آن اردوگاه‌ها نجات یابند، در یک هدف عمومی با هم سهیم بودند که به خاطر آن زندگی می‌کردند. (بی‌نام، ۱۳۸۲، صص ۱۶۸-۱۷۶)

بدین سان، جهان بینی الهی چنین هدف و معنایی را برای پیروانش به ارمغان می‌آورد. انسان مؤمن، به خدا و تدبیر جهان ایمان دارد، زندگی را هدفمند و توجیه‌پذیر می‌یابد و بر خدا تکیه کرده در برابر مشکلات مقاومت می‌کند، از همین رو کمتر به فشار روانی و یأس دچار می‌آید. در واقع از این روست که بهداشت روانی او تأمین می‌شود. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۱۸۹)

۱-۵- اعتقاد به قضا و قدر و تصادفی نبودن امور

براساس مضامین آیات کریمه قرآن، امور جهان تصادفی نیستند؛ بلکه تحت نظارت خداوند انجام پذیرند. انسان مسلمان با اینکه خود را مجبور و غیر مسئول نمی‌داند، لکن براساس اعتقاد خویش، توحید افعالی خداوند را می‌پذیرد؛ بدین معنا خدا را سرچشمه هر حرکت و تأثیر و پرورش دهنده همه موجودات می‌داند. بر اساس این بینش، همه نیکی‌ها و مصیبت‌ها بر پایه

تقدیر الهی است و خداوند بر اساس حکمت و مصلحت کارها را سامان داده و خیر و خوبی انسان‌ها را می‌خواهد و مشکلات نیز برای امتحان و رشد آنهاست. چنانچه از آیات متعدّد قرآن کریم این معنا استفاده می‌گردد؛ همچون (بقره / ۱۵۵؛ عنکبوت / ۲-۳؛ کهف / ۲۳-۲۴؛ انعام / ۵۶) و از جمله: «أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يَتْرُكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَكَذَلِكَ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلِيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلِيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ» (عنکبوت / ۲-۳): آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟ و به یقین کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم، تا خدا آنان را که راست گفته‌اند معلوم دارد و دروغگویان را نیز معلوم دارد.

بنابراین، مؤمنان کارهای خود را به اراده و خواست خدا ارجاع می‌دهند (کهف، ۲۳) و هر گاه بر انجام کاری تصمیم گرفتند، بر خدا توکل کرده (آل عمران / ۱۵۹) از شکست هراسی به دل راه نمی‌دهند. اینان، به قضا و قدر الهی راضی‌اند و اگر به مصیبتی گرفتار آیند، تحمل می‌کنند و می‌گویند: ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم (بقره / ۱۵۶). از اینرو، اعتقاد به قضا و قدر الهی یکی از راهکارهای مقابله با فشار روانی است و در مقابل، عدم درک فلسفه شداید و مصائب از مهمترین عوامل بیماریهای روانی به شمار می‌آید.

۱-۶- اثرگذاری بینش قلبی به معاد و دید مثبت نسبت به مرگ در بهداشت روانی

خداوند در قرآن کریم از مرگ با عنوان «توفی» یعنی گرفتن کامل جان انسان توسط فرشتگان یاد می‌کند؛ «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (زمر / ۴۲): خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می‌ستاند و نیز روحی را که در موقع خوابش نمرده است، قبض می‌کند؛ پس از آن نفسی را که مرگ را بر او واجب کرده، نگاه می‌دارد و آن دیگر نفس‌ها را تا هنگامی معین به سوی زندگی دنیا باز پس می‌فرستد. قطعاً در این امر مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی از قدرت خدا است. (ونک سجده / ۱). مرگ برای مؤمنان به عنوان مقصد زندگی دنیوی و آغاز زندگی اخروی، آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را در پی دارد؛ زیرا انسان‌های شایسته با مرگ به ملاقات خدا می‌رسند: «وَأَتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُّلاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» (بقره / ۲۲۳): و از خدا پروا کنید و بدانید که او را دیدار خواهید کرد، و مومنان را به این دیدار مژده ده». (و نک: انشقاق / ۶)

از این رو، مؤمنان با خاطری آسوده و امید به پروردگار، به کارهای نیک روی می‌آورند و از مرگ نمی‌هراسند، بلکه می‌گویند: «هَلْ تَرَبُّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ» (توبه / ۵۶): آیا جز یکی از دو نیکی [پیروزی یا شهادت و رسیدن به ملاقات الهی و بهشت] در انتظار ماست؟ یکی از محوری‌ترین راهکارهای مقابله با فشار روانی، ایجاد نگرش مثبت به مرگ است. (حسینی کوهساری، ۱۳۸۳، ص ۱۸۹). برخی نویسندگان در این باره می‌نویسند: چند عامل، نقش مهمتری در ایجاد بیماری‌های روانی ایفا می‌کنند:

۱. مادی‌گرایی بی‌حد و مرز ۲. عدم درک فلسفه شداید و مصائب ۳. تصوّر مرگ و نیستی ۴. عقده‌های روانی ۵. اختلال در عزّت نفس.

اعتقاد به معاد، آثار سوء این عوامل را خنثی نموده، نقشی اساسی در پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی دارد. اعتقاد به وجود حیات پس از مرگ برای انسانها، در مقابله با ناملایمات ناشی از مرگ و داغ دیدگی نقش بسیار مهمی دارد. عده‌ای دیگر از فرهیختگان بر این باورند که اعتقاد به معاد، انسان را از ناامیدی که یکی از علائم محوری افسردگی است، مصون می‌دارد و ذهنیت او را به ورای جهان مادی هدایت می‌کند. بدین رو، آدمی در پرتو نور خداوند، خود را می‌یابد و به عدل و فضل خداوندی امیدوار می‌شود. (بی‌نام، ۱۳۸۲، ص ۳۷)

۱-۷- نقش توکل بر بهداشت روانی

قرآن کریم، انسان‌ها را به توکل بر خدا فرا خوانده است چنانچه از آیات متعدّد این معنا به دست می‌آید. «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران / ۱۶۰): اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند. (و نک: آل عمران / ۱۲۲؛ مائده / ۱۱؛ توبه / ۵۱؛ یونس / ۸۴)

مفهوم توکل در قرآن به معنای آماده سازی مقدمات کار و تلاش کامل و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بیکران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها. (بی‌نام، ۱۳۸۲، صص ۱۶۸-۱۷۶)

کسی که بر خدا تکیه می‌کند، احساس می‌کند که تکیه گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست. از این رو، احساس ترس، اضطراب، ناامیدی، ناراحتی و تنهایی نمی‌کند و یا دست کم این حالات کمتر به او روی می‌کند. توکل بر خدا از فشارهای روانی

می‌کاهد و بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند. البته هر اندازه توحید افعالی و اعتقاد مذهبی انسان افزایش یابد، بر توکل او افزوده می‌شود.

۲. راهکارهای رفتاری در تأمین بهداشت روانی

۲-۱- توجه قلبی به خداوند

انسان با سرچشمه هستی و انجام اعمال مذهبی تأمین کننده بهداشت روانی انسان است و این مطلب در آیات قرآن اشاره شده است و برخی پژوهش‌های تجربی روان‌شناختی نیز آن را تأیید می‌کند.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸): همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

توجه و ذکر خدا، سبب می‌شود که به او متصل گردیم. این ذکر گاه در الفاظ تبلور می‌یابد و گاه نیز در دل، البته یاد درونی و ذکر قلبی مرتبه‌ای بالاتر دارد.

برخی از صاحب‌نظران در مورد آیه مزبور می‌گویند: «در این آیه شریفه دو مدعی وجود دارد: اول اینکه دل فقط به یاد خدا آرامش می‌یابد و دوم آنکه دل به هیچ چیز دیگر آرام نمی‌گیرد. دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد و افول ننماید. لذا فردی که به هر محبوب غیر حقیقی دل می‌بندد، از ابتدا در اندیشه زوال اوست و نگران و اما چون حق تعالی تنها محبوب حقیقی است و جمیل علی الاطلاق، هنگامی که دل، سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه زوال آن او را نمی‌آزارد و لذا، غم و اندوهی نخواهد داشت. (بی‌نام، ۱۳۸۲، ص ۳۷)

۲-۲- دعا

«وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره/ ۱۸۶): و هرگاه بندگان من، از تو درباره من بپرسند، بگو من نزدیکم و دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس آنان باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند.

قرآن کریم بارها از دعا سخن گفته و مردم را به دعا کردن تشویق نموده (فرقان/ ۲۳؛ مریم/ ۴؛ ابراهیم/ ۴۰) و از سویی، وعده پاسخگویی و اجابت را نیز داده است. دعا به معنای خواندن خداوند و یاری جستن از قدرت بیکران اوست. به هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می‌شود؛ به گونه‌ای که انسان می‌تواند دردهای ناگفتنی‌اش را با او در میان گذارد. در برخی پژوهش‌ها آشکار گردید که یکی از رفتارهای مذهبی که با سلامت و تندرستی ارتباط دارد دعاست. (مالونی، ۲۰۰۰، ص ۲۵۸)

۲-۳- نماز

«وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» (عنکبوت/ ۴۵): و نماز را بر پا دار، که نماز تو را از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و یاد خدا بزرگتر است. قرآن کریم بارها مسلمانان را به نماز فراخوانده (بقره/ ۱۱۰ و ۲۳۸؛ اسراء/ ۷۸) و آن را مایه ذکر و دوری از گناهان می‌داند. (طه/ ۱۴) در واقع انسان می‌تواند از نماز یاری بجوید. (بقره/ ۴۵ و ۱۵۳) نماز نوعی عبادت سامان یافته است که مسلمانان موظف‌اند، روزی پنج بار آن را انجام دهند. در دین مبین اسلام، نماز- به عنوان عبادت برتر- عامل مؤثری است در نجات انسان از غوطه ور شدن در آلودگیها، و منشاء مهمی برای خودسازی فرد و جامعه است. نمازی که با آگاهی، عشق خشوع و اخلاص به جای آورده شود، موجب طهارت روح و قرب الهی می‌گردد. قرآن درباره تأثیر نماز در انسان می‌فرماید:

«إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارج/ ۱۹-۲۳): برآستی که انسان سخت آزمند و بی‌تاب خلق شده است: چون صدمه‌ای به او رسد، عجز و لابه کند و چون خیری به او رسد، بخل ورزد، غیر از نمازگزاران؛ همان کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند.

امام علی (ع) نیز درباره آثار نماز چنین می‌فرماید: «نماز، به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد؛ چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند؛ نفس سرکش را آرام و دلها را نرم و تکبر و خود بزرگ بینی را محو می‌کند. (سید رضی، ۱۳۷۹، ص ۱۷۸)

۲-۴- قرائت قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب

«فَاقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ» (مزمّل / ۲۰): هر چه از قرآن میسر می‌شود بخوانید. قرآن کریم به کرات مسلمانان را به تلاوت قرآن فرا می‌خواند (نحل / ۹۸؛ اسراء / ۴۵) و از آنان می‌خواهد هنگامی که دیگران قرآن می‌خوانند، سکوت کنند و به آن گوش فرا دهند. (اعراف / ۲۰۴)

تلاوت قرآن با آهنگی دلنشین همراه با توجه به مضامین آن، از جمله راههای انس با قرآن و سخن گفتن با خداوند است؛ چنین تلاوتی بر جان آدمی می‌نشیند و به او آرامش می‌بخشد.

۲-۵- روزه

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره / ۱۸۳): ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید.

قرآن کریم انسان‌ها را به روزه داری فرا می‌خواند تا مردم خود نگهدار، پارسا و با تقوا شوند. (بقره / ۱۸۳-۱۸۵ و ۱۸۷) در جای دیگر نیز می‌فرماید: «وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» (بقره / ۱۸۴): و اگر بدانید روزه گرفتن برای شما بهتر است.

روزه داری، فواید جسمانی و روحی - روانی دارد که در اینجا تنها به تأثیرات روانی آن در تأمین بهداشت روانی اشاره می‌کنیم:

در اردن دانشمندی به نام داراکه (Darakeh) (۱۹۹۲م) در یک بررسی نشان داد که تعداد خودکشی در ماه رمضان، در مقایسه با ماه‌های دیگر سال، کاهش درخور توجهی را نشان می‌دهد. در پژوهش دیگری که گروهی از پژوهشگران «تأثیر روزه داری بر وضعیت سلامت روانی» را مورد بررسی قرار دادند، ۲۰۰ نفر زن و مرد قبل و بعد از ماه مبارک رمضان با استفاده از پرسشنامه GHQ آزموده شدند که بر اساس داده‌ها، روزه‌داری به گونه‌ای معنادار، باعث کاهش علایم اضطرابی، بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی شده است. (مالونی و همکاران، ۲۰۰۰، ص ۲۵۸)

۲-۶- تشریح قوانین بازدارنده از اعمال ناشایست

از جمله قوانینی که خداوند تشریح فرموده و انسان را از بعضی کارهای نادرست بازداشته، خودکشی است. در قرآن کریم در کنار دستورات، برخی از اموری که انسان نباید مرتکب آنها شود ذکر گردیده همچون این آیه شریفه:

«وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» (نساء ۲۹): و خودتان را نکشید. بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و روایات اهل بیت (علیهم السلام) خودکشی نه تنها جایز نیست، (حر آملی، ۱۴۰۹، ج ۲۹، ص ۲۴) بلکه گناه کبیره‌ای است که انسان را به دوزخ می‌کشاند. این نوع نگرش و ایمان مذهبی به خدا و معاد از جمله عوامل بازدارنده خودکشی‌هاست.

آمارهای دقیق در همه جهان یک مطلب را به روشنی ثابت می‌کند که میان خودکشی و دوری از مذهب رابطه مستقیمی وجود دارد و کسانی که دست به خودکشی زده، سپس به نوعی نجات یافته‌اند، غالباً کسانی بوده‌اند که عقاید دینی آنها بسیار ضعیف بوده و از این جهت نتوانسته‌اند، فشارهای شکننده را - در پرتو ایمان به خدا - تحمل کنند؛ از این جهت، پیمان‌ه صبرشان لبریز شده و چاره را در نابودی خود اندیشیده‌اند. این در حالی است که مردان بزرگ، در سایه ایمان به خدا، به آنچه که خدا مقرر نموده و صلاح انسان در آن است، در مقابل مشکلات کوه آسا ایستاده، خم به ابرو نمی‌آورند. برخی صاحب نظران در توضیح اینکه چرا افراد مذهبی، کمتر خودکشی می‌کنند، دلایل مختلفی آورده‌اند که از آن جمله، بالا بودن عزت نفس و داشتن مسئولیت اخلاقی است. همچنین، عواملی مانند اعتقاد به بخشایش پروردگار، اعتقاد به مبارزه با وسوسه‌های شیطانی از قبیل خودکشی، اعتقاد به عدالت و روز واپسین را از عوامل دیگر می‌دانند. (سادوک، ۱۳۷۶، ضمیمه شماره ۱۰-۹، ص ۴۱)

۲-۷- تشریح قوانین کنترل و تعدیل کننده قوا و غرائز همچون غریزه جنسی

غریزه جنسی یکی از نعمت‌های الهی است که در وجود انسان نهاده شده؛ به گونه‌ای که استفاده معتدل و صحیح از آن، موجب بقای نسل می‌شود، اما زیاده روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده است: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ

فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (نور / ۳۲): مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر دهید، همچین غلامان و کنیزان صالح و درستکاران را؛ اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد؛ خداوند گشایش دهنده و آگاه است!

ازدواج سنت الهی و یک حکم فطری و هماهنگ با قانون آفرینش است که انسان برای بقای نسل و آرامش جسم و روح و حل مشکلات زندگی به آن احتیاج دارد. اسلام که هماهنگ با آفرینش گام بر می‌دارد، در این زمینه تعبیرات جالبی دارد. در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام (ص) می‌خوانیم: «کسی که ازدواج می‌کند، نیمی از دین خود را محفوظ داشته و باید تقوای الهی را در نیم دیگر رعایت کند». (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۹۶) غریزه جنسی، نیرومندترین و سرکش‌ترین غرایز انسان است که به تنهایی با دیگر غرایز برابری می‌کند و انحراف آن، نیمی از ایمان انسان را به خطر خواهد انداخت. اما در عین حال، در اسلام راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوء استفاده از این نیرو، قرار داده شده است که به آنها می‌پردازیم:

الف) حجاب

حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است و البته ضوابط و مقدار آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده:

به مردان با ایمان بگو: «دیده فرونهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه تر است، زیرا خدا به آنچه می‌کنند، آگاه است.» و به زنان با ایمان بگو «چشمهای خود را (از نگاه هوس آلود) فرو گیرند و دامان خویش را حفظ کنند و زینت خود را جز آن مقدار که نمایان است آشکار نمایند. (اطراف) روسری‌های خود را بر سینه افکنند (تا گردن و سینه با آن پوشانده شود) و زینت خود را آشکار نسازند مگر برای شوهرانشان، یا پدرانشان، یا پدر شوهرانشان، یا پسرانشان، یا پسران همسرانشان، یا برادرانشان، یا پسران برادرانشان، یا پسران خواهرانشان، یا زنان هم کیششان، یا بردگانشان [کنیزانشان] یا افراد سفیه که تمایلی به زن ندارند یا از کودکانی که از امور جنسی مربوط به زنان آگاه نیستند، و هنگام راه رفتن پاهای خود را به زمین نزنند

تا زینت پنهانشان دانسته شود (و صدای خلخال که بر پا دارند به گوش رسد) و همگی به سوی خدا بازگردید ای مومنان، تا رستگار شوید. (نور / ۳۰-۳۱)

در جای دیگر نیز به پیامبر (ص) چنین می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (احزاب / ۵۹): ای پیامبر، به زنان و دختران خود و زنان مؤمنان بگو «پوششهای خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند به احتیاط نزدیکتر است، و خدا آمرزنده مهربان است.

از این آیات چنین بر می‌آید که حجاب در زندگی انسان ره آوردهای مهمی دارد:

اولاً پاک‌کننده و رشد‌آور است، ثانیاً نشانه افراد با عفاف است و آنها را به جامعه معرفی می‌کند، ثالثاً از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می‌کند. به سخن دیگر، حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می‌آورد و موجب می‌شود که حریم آنان حفظ شده و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین گردد. هنگامی که بانوان با حجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می‌شود و زن‌آزاری در اجتماع کاهش می‌یابد. در واقع بدین ترتیب، خانم‌ها خاطری آسوده‌تر خواهند داشت.

ب) ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده، راه صحیح ارضای جنسی را که همانا ازدواج است، تأیید می‌کند. (نور / ۳۲) قرآن برخی موارد را انحراف جنسی می‌شمرد:

* زنا

«الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ» (نور / ۲) به هر زن زناکار و مرد زناکار صد تازیانه بزنید، و اگر به خدا و روز بازپسین ایمان دارید، درکار دین خدا، نسبت به آن دو دلسوزی نکنید.

* لواط و استمناء (خود ارضایی)

«إِذْ كُنْتُمْ لَتَّائُونَ الرَّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ» (اعراف / ۸۱): شما از روی شهوت، به جای زنان با مردان در می‌آمیزید، آری، شما گروهی تجاوزکارید. (و بنگر به آیات:

نمل / ۵۵؛ عنکبوت / ۲۹)

قرآن کریم، برای سالم سازی محیط جنسی اجتماعی، حتّی نگاه شهوت آمیز مردان به زنان و بالعکس را ممنوع اعلام کرده؛ چنانچه در آیات سوره نور (۳۰-۳۱) گذشت. چرا که نگاه شهوت آلود زمینه ساز انحراف جنسی است و این انحرافات جنسی، زیان آور و زمینه ساز برخی بیماریها مانند ایدز است؛ ضمن آنکه محیط اجتماعی را آلوده ساخته، بهداشت روانی را در معرض خطر قرار میدهد. در حقیقت این دستوره‌های کنترل کننده و به عبارت دیگر دستورات نهی از منکر که در آیات قرآن آمده، (آل عمران/ ۱۰۴-۱۱۰) از مصادیق بارز آن نهی از آلودگی به زنا، لواط و استمناء است که موجب بیماریهای جنسی می شود و جلوه دیگر آن دستور، تأمین بهداشت روانی است.

۳- راهکارهای اجتماعی

قرآن کریم، در آیات متعددی به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده، سفارشهایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی است؛ آن سان که فشارهای روانی مردم را می‌کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت و یا تأمین می‌کند. اینک به برخی از اینها می‌پردازیم:

۳-۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر

قرآن کریم مسلمانان را به حمایت اقتصادی از یتیمان و مسکینان و... تشویق می‌کند: «لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ ... أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (بقره/ ۱۷۷): نیکی (تنها) این نیست که (به هنگام نماز) روی خود را به سوی مشرق و (یا) مغرب کنید؛ (و تمام گفتگوی شما، درباره قبله و تغییر آن باشد؛ و همواره وقت خود را مصروف آن سازید.) بلکه نیکی (و نیکوکار) کسی است که به خدا، و روز رستاخیز، و فرشتگانی و کتاب (آسمانی)، و پیامبرانش ایمان آورده و مال (خود) را، با همه علاقه‌ای که به آن دارد، به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و واماندگان در راه و سائلان و بردگان، انفاق می‌کند، ... اینها کسانی هستند که راست می‌گویند و (گفتارشان با اعتقادشان هماهنگ است) و اینها پرهیزکاران هستند.

همچنین خداوند به انفاق، پرداخت خمس و زکات سفارش کرده (بقره / ۲۷۱-۲۷۴؛ انفال / ۴۱) که موارد مصرف آن، غالباً اقشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار روانی بر آنان و کاهش بزهکاری در جامعه می‌شود.

۳-۲- التفات به یتیمان

«فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ» (الضحی / ۹): و اما یتیم را میازار.

قرآن کریم، به کرات درباره حمایت از یتیمان سفارش نموده (بقره / ۲۱۵ و ۲۲۰؛ نساء / ۶ و ۱۲۷؛ انعام / ۱۵۲) و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. (نساء / ۱۰) حمایت از کودکان بی‌سرپرست، موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می‌شود.

۳-۳- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی

قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از عقب ماندگان ذهنی حمایت اقتصادی کرده، رفتاری محبت آمیز و درست با آنها داشته باشند (نساء / ۵)، امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می‌شود.

۳-۴- توجه به مأموریت به وظیفه و نه نتیجه

یکی از عوامل فشار روانی، هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد. قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می‌شمارد و از این رو، او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می‌بخشد. بدین ترتیب، انسان مسلمان در برابر شکست‌ها هرگز مأیوس نمی‌شود. «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»: (بقره / ۲۸۸): خداوند هیچ کس را جز به قدر توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند.

۳-۵- پرهیز از سوء ظن نسبت به مردم

بدبینی به یکدیگر، یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می‌شود. از همین روی، قرآن کریم «گمان‌زنی بدبینانه» را سرزنش می‌کند و حتی برخی گمان‌های بد را گناه می‌شمارد: «إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ» (حجرات / ۱۲): پاره‌ای از گمانها گناه است.

۴. راهکارهای عاطفی جهت تأمین بهداشت روانی

در آیات کریمه قرآن توصیه‌های عاطفی وجود دارد که در ازدیاد محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی فزونی می‌یابد.

۴-۱- محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

قرآن کریم، در آیات متعددی درباره محبت به پدر و مادر و صله رحم سفارش کرده است. «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا» (عنکبوت / ۸): و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند. (و نک بقره / ۲۷؛ نساء / ۱) صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورت‌های مختلفی همچون دید و بازدید، یاری رسانی و . . . تبلور می‌یابد و باعث تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان شده، نظام حمایتی - عاطفی را در اجتماع، شکل می‌دهد. برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از موثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت‌های فشارزای زندگی است. در دنیای مالا مال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می‌کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می‌کنیم و بدین رو، بهداشت روانی ما تأمین می‌شود. لئونارد سایم در پژوهش خویش، اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت، افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند، در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند، ۲ تا ۳ برابر بیشتر می‌میرند. (حسینی، ۱۳۸۳، ص ۱۸۹) چنانچه در برخی از مقالات علمی نیز آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته و نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی موثر است. (بوالهیری و رضانی فرانی، ۱۳۷۶، ص ۳۷)

۴-۲- سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت

«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره / ۴۵): از شکیبایی و نماز یاری جوئید. قرآن کریم، بارها انسان‌ها را به شکیبایی فراخوانده (بقره / ۴۵؛ آل عمران / ۱۸۶) و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و را در قرآن معرفی کرده است. (انعام / ۳۶؛

یوسف / ۸۳-۱۸؛ انبیاء / ۷۶، ۸۵ و ۹۱) قرآن به صابران مژده می‌دهد که در هنگام سختی‌ها به یاد خدا باشند و آیه استرجاع «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره / ۱۵۶) را بر زبان جاری سازند. این سفارش‌ها و نویدهای قرآنی موجب می‌شود که انسان در حوادث زندگی، خود را تنها احساس نکند. اگر انسان، در برابر عوامل استرس‌زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد و چه بسا مسئله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود. بنابراین، اگر در برابر مشکلات عجولانه برخورد نکند، فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد.

۴-۳- توبه

قرآن کریم، به توبه گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می‌خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند. (نور / ۳۱) همچنین، اعلام می‌کند که خدا توبه‌کاران را دوست دارد: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ» (بقره / ۲۲۲) در احادیث نیز آمده است که توبه‌کننده، همچون کسی است که تا کنون گناهی نکرده است «التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ» (کلینی، ۱۳۶۶، ج ۵، ص ۴۳۵). توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می‌رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه‌های صحیح برون‌ریزی عاطفی (توبه، دعا، نیایش، گریستن، زیارت و...) عقده‌گشایی کند تا بدین روی ضعیف‌ها و کسالت‌هایش جبران، و بهداشت روانی‌اش تأمین گردد. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد.

نتیجه‌گیری

خداوند برای تأمین بهداشت روانی انسانها راهکارهای معنوی حکیمانه‌ای را در چهار زاویه ارائه فرموده است:

الف) در بُعد معرفتی دستوراتی همچون وحدت شخصیت انسان در ارتباط با خالق خویش، ارتقاء سطح ایمان انسان نسبت به مبدأ نظام آفرینش، منع از یأس و ناامیدی، نگرش مثبت به زندگی، اعتقاد به تناسب قضا و قدر با عالم علت و معلول، نگرش مثبت به مرگ و اعتقاد به حکیمانه بودن آن در راستای جاودانگی انسان و گرایش انسان به قدرت مطلق پروردگار و نقش آن در موفقیت در گذر از سختیهای زندگی.

ب) در زاویه رفتاری، اموری را از قبیل توجّه قلبی، دعا، نماز، قرائت قرآن، روزه، تشریح قوانین بازدارنده، مانند حجاب و منع از انحرافات جنسی همچون زنا، لواط و خودارضایی را توصیه نموده است.

ج) در حوزه اجتماعی دستورالعمل‌هایی را به جامعه اسلامی همچون حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر و اینکه انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه و پرهیز از سوء ظن نسبت به مردم را در ضمن دستورات خود ارائه فرموده است.

د) در جهت تأمین بهداشت روانی، احساسات و عواطف انسان را مورد توجّه قرار داده و توصیه‌هایی از جمله محبت به والدین، صلّه رحم، سفارش به صبر و سفارش به توبه را تأکید فرموده است.

پیشنهادات

به کار بستن آیات مربوط به راهکارهای معنوی قرآن، موجب افزایش سطح بهداشت روانی در جامعه می‌گردد؛ لذا بجاست پژوهشگران، مخصوصاً دانشجویان رشته‌های تجربی دانشگاهها در زمینه‌های معنوی قرآن جهت ارائه راههای درمان پذیری قرآن، توجّه بیشتری مبذول نموده و دستورالعمل‌های قرآن را در زندگی بشری کاربردی نمایند.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم؛ ترجمه آیت الله مکارم شیرازی، قم: انتشارات اسوه، ۱۳۸۳ ش.
- نهج البلاغه؛ جمع آوری سید رضی، ترجمه محمد دشتی، قم: نشر الهادی، ۱۳۷۹.
۱. ابن بابویه قمی، محمد بن علی (شیخ صدوق)؛ *التوحید*؛ قم: انتشارات جامعه مدرسین، ۱۳۵۷ ش.
 ۲. بوالهری، جعفر، رضانی فرانی، عباس؛ مجموعه چکیده ۴۰ سخنرانی همایش نقش دین در بهداشت روان؛ تهران: معاونت دانشجویی، فرهنگی، حقوقی و مجلس وزارت بهداشت، ۱۳۷۶ ش.
 ۳. بی‌نام؛ *اسلام و بهداشت روان* (مجموعه مقالات)؛ نقش دین در بهداشت روان، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲ ش.
 ۴. قیمی آمدی، عبدالواحد؛ *غردالحکم و درالکلم*؛ ج ۴، ترجمه سید هاشم رسولی محلاتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰ ش.
 ۵. حر عاملی؛ محمد بن حسن؛ *وسائل الشیعه*؛ جلد ۲۹، قم: موسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹ ق.
 ۶. حسینی کوهساری، اسحاق؛ *نگاهی قرآنی به فشار روانی*؛ تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۳ ش.
 ۷. راغب اصفهانی، حسین؛ *مفردات الفاظ القرآن*؛ دمشق و بیروت: دارالقلم و الدارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
 ۸. سادوک، بنیامین، «بهداشت روان»، فصلنامه اندیشه و رفتار (مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی)، ترجمه نصرت الله پورافکاری، ضمیمه شماره ۹-۱۰، تابستان و پاییز ۱۳۷۶ و شماره ۱-۲، پائیز ۱۳۷۴ ش.
 ۹. طبرسی، شیخ حسن بن امین الاسلام، *مکارم الأخلاق*، چاپ چهارم، قم: شریف رضی، ۱۳۷۰ ش.
 ۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب؛ *اصول کافی*؛ تهران: انتشارات صدرالمتألهین، ۱۳۶۶ ش.
 ۱۱. مالونی، ف و...؛ *اسلام و بهداشت روان*؛ تهران: انتشارات بیتا، ۲۰۰۰ م.
 ۱۲. محمدی ری شهری، محمد؛ *میزان الحکمه*؛ ج دوم، قم: دارالحديث، ۱۴۱۶ ق.
 ۱۳. مکارم شیرازی، ناصر؛ *تفسیر نمونه*؛ ج ۲۶، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۳ ش.