

سلامت روانی در قرآن و روایات اهل بیت (علیهم السلام)

محمدشیبانی *

چکیده

سلامت روح و روان را می‌شود در پرتو التزام عملی به آموزه‌های وحیانی - تبیین و تضمین نمود. موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه‌های دینی، مسأله‌ای است در قلمرو روان-شناسی دین که در سطح یک مقاله، صورت‌بندی شده است. اگر چه همه‌ی آموزه‌ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریح شده‌اند، اما به طور خاص، در آموزه‌ها و سیره اولیای دین، دستورالعمل‌هایی وجود دارد که در سلامت روحی و روانی اثربخش است: این مقاله، به صورت مختصر، به آموزه‌هایی چون خداآوری، توحید و یکتاپرستی، توکل، تسلیم و رضا به خواست الهی، یاد خدا، امید، توبه، دعا، حلم و بردباری، شرح صدر، روابط اجتماعی با دوستان و نقش هر یک از این آموزه‌ها در سلامت روحی و روانی می‌پردازد.

کلید واژه

سلامت روح و روان، آموزه‌های دینی، اسلام، خداآوری، حلم و بردباری، توکل، توبه، دعا، تسلیم و رضا، روابط اجتماعی، امید.

* استاد و عضو هیأت علمی مجتمع آموزش عالی المصطفی (ص) مشهد مقدس.



۲۰۳

فصل

سلامت روانی در قرآن و روایات اهل بیت (ع)

مقدمه

در عصر علم و تکنولوژی، و در دهکده‌ی نوین جهانی و دوران پُست مدرنیسم، شاهد دور افتادن قافله‌ی تمدن بشری از ارزش‌های حقیقی هستیم. لذا در بطن این حادثه‌ی ناگوار، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد. در راه تبیین مشکلات و یافتن راه حلی برای آنها نمی‌توان تنها به رهیافت‌های بریده از وحی بسنده کرد. بی‌گمان امروزه دست نیاز بشریت به آموزه‌های وحیانی فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی‌اش به تعالیم حیات‌بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است؛ زیرا به هر راهی که پا نهاده، سر از بی-راهه‌ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه‌ور گشتن در ورطه‌ی تباهی و انحراف، سرانجامی نداشته است. بدین رو موضوع سلامت روانی، یکی از مهم‌ترین مسائل انسان معاصر است. زندگی ماشینی، فرصت درون‌نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است. در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است که از خودیابی و خویش‌شناسی دور مانده است. تحقیقات نشان می‌دهد که انسان علی‌رغم پیشرفت حیرت‌آوری که به مدد فن‌آوری کسب کرده، که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه‌ی سلامتی است - دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی او نظیر ناامیدی، پوچ‌گرایی اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است. از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان، حتی در کشورهای صنعتی و توسعه یافته، سمینارها و پژوهش‌های خود را متوجه نقش معنویت، دین و آموزه‌های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده‌اند. بسیاری از روان‌شناسان به بررسی نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده‌اند. در رأس این اندیشمندان، از روان‌شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز می‌توان نام برد که پژوهش‌هایش در این زمینه بیش‌تر بالینی بوده است. او درباره‌ی رسیدن به آرامش می‌گوید: «وقتی ما رابطه‌ی محبت بین خود و خداوندی را که پدید آورنده‌ی این جهان است حفظ کنیم، ترس‌ها و خودخواهی‌های ما از میان رفته، به جای آن، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می‌شود.»^۱

اسلام و سلامت

یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرّمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. «و نُنزَلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا یَزِیدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً»^۲



۲۰۴

فیه

سال پنجم / شماره هفدهم / تابستان ۹۰

«ما قرآن را که برای مؤمنان مایه شفا و رحمت است فرو می‌فرستیم، و ستمکاران (کافران و مشرکان) را چیزی جز زیان نمی‌افزاید.»

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۳

«بازآمدگان به سوی خدا کسانی‌اند که به او ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. بدانید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه‌ای که از دغدغه‌های بیماری فردی و اجتماعی پاک و مبرا باشد، دست نیافتنی است. از این رو، بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه‌های پیشگیری از آن بوده و می‌باشد. گذشته از انسان‌های عادی، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان‌ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش کرده و در شناسایی بلاپای جسمی و روحی و راه‌های پیشگیری از آنها توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را یادآور شده‌اند.

خداوند در قرآن مجید، با تأکید بسیار، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان آدمی می‌داند. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا»^۴ در تعالیم اسلامی، به بهداشت و سلامت جسم و جان، اهمیت بسیار داده شده است. امام علی عَلَيْهِ السَّلَام فرموده است:

«سلامتی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری، تا از دست نرود قدرش شناخته نمی‌شود».^۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه‌های دینی به موضوع سلامت روانی و راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی پردازد.

الف - اعتقاد به خدا

یکی از پرسش‌هایی که به ذهن انسان خطور می‌کند این است که من کیستم و موقعیت من در این جهان چیست؟

انسان همواره در جستجوی یافتن گمشده خود است و به دنبال مأمنی می‌گردد تا او را یاری دهد. گاهی بر اثر فشارهایی که بر انسان وارد می‌شود، احساس یأس و سرخوردگی می‌کند و این زندگی دنیا را پوچ می‌پندارد، حتی ممکن است در نهایت دست به خودکشی بزند. وقتی انسان که در تنگنا قرار می‌گیرد، اگر نتواند مشکلات را برای خود توجیه کند و اگر نداند که مشکلات زندگی و گرفتاری‌های دنیایی برای چیست، و چرا مریضی و ناراحتی‌های جسمی و روانی در این دنیا گریبان‌گیر او می‌شود، چرا وقتی تصمیم می‌گیرد کاری انجام دهد، گاه به نتیجه نمی‌رسد، چرا در زندگی گرفتار افراد ظالم و ستمگر می‌شود، و صدها





چرای دیگر، اگر انسان تنها خودش باشد و خودش، دائماً در اضطراب و ترس به سر می‌برد؛ او همانند یک شیء معلق در هواست که سکون و آرامش ندارد، به واسطه هر مشکلی به این طرف و آن طرف پرت می‌شود. انسان تنه‌های بی‌هدف، دائماً سرگردان است، غم گذشته، ترس از آینده، ترس از مرگ و غیره او را حیران و سرگردان می‌کند.

از نگاهی دیگر، انسان دارای نیازها و انگیزه‌های متفاوت و متعارض در وجود خود است؛ از یک سو به اموری علاقه دارد و از سوی دیگر نیرویی در درون او می‌گوید که به این امور نزدیک نشود. انسان چگونه می‌تواند این تعارض‌ها را حل کند؟ چگونه می‌تواند بین نیازهای خود تعادل برقرار کند؟

انسانی که بدون پشتوانه محکم در این دنیا زندگی می‌کند، در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد. روان‌شناسان معتقدند اضطراب دلیل اصلی بروز بیماری‌های روانی می‌باشد ولی در تعیین عوامل اضطراب اختلاف نظرهایی وجود دارد. مکاتب روان‌شناسی، هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند.^۶ مراجعه به آیات قرآن نشان می‌دهد که راه رهایی از اضطراب و حصول آرامش رفتن به سوی خدا، شناختن خداوند و چنگ زدن به ریسمان او یعنی توحید است.

۱- توحید و یکتاپرستی

«توحید» یعنی اعتقاد به این که خداوندی واحد این جهان را آفریده است و همه امور به دست اوست؛ او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده و رازق است. علم و اعتقاد به این که خداوند مالک حقیقی این جهان می‌باشد و مالکیت دیگران اعتباری است. «قُلْ اللَّهُ مَالِكُ الْمُلْكِ تُوتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَ تُنزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَ تُعَزِّزُ مَنْ تَشَاءُ وَ تُذَلِّلُ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكِ الْخَيْرِ أَنْكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۷.

«بگو: خداوندا، ای کسی که فرمانروایی ملک توست، به هر که خواهی فرمانروایی می‌بخشی و از هر که خواهی فرمانروایی را باز می‌ستانی. هر که را خواهی ارجمند می‌داری و هر که را خواهی خوار می‌سازی، زیرا نیکی‌ها همه به دست توست، چرا که تو بر هر کاری توانایی.»

و او بر همه چیز قدرت دارد؛ «وَ كَانَ اللَّهُ عَلَىٰ ذَٰلِكَ قَدِيرًا»^۸ از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد، از روی حکمت و دلیل است: «وَ هُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ»^۹ «تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد:» «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينِ»^{۱۰} و افزون بر این‌ها، خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد هر چند در

ظاهر، امری و حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد ولی در واقع به نفع آنها می‌باشد. «و عسی أن تُكْرَهُوا شيئاً و هوَ خَيْرٌ لکم»^{۱۱} خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند. «والله أعلم بأعدائکم وکفی بالله ولیاً و کفی بالله نصيراً»^{۱۲}.

و همچنین در آیه ۶۲ سوره یونس می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفَامُوا تَنْزَلَ عَلَيْنَا الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَ لَا تَحْزَنُوا وَ ابْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ».

آگاه باشید: که دوستان خدا، هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند (زیرا خوف و ترس معمولاً از احتمال از دست دادن نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد و یا خطرانی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و از دست دادن امکاناتی می‌باشد که در اختیار داشته است).

اولیاء و دوستان راستین از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنای 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.

اولیای خدا آن چنان غرق در صفات جمال و جلال او هستند و آن چنان محو مشاهده ذات پاک او می‌باشند که غیر او را به فراموشی می‌سپارند. روشن است که در هنگام غم و اندوه و ترس و وحشت، حتماً تصور از دست دادن چیزی و یا رویارویی با دشمن و موجود خطرناکی به سراغ انسان می‌آید؛ اما کسی که غیر خدا در دل او نمی‌گنجد و به غیر او نمی‌اندیشد و جز او را در روح خود پذیرا نمی‌شود، چگونه ممکن است غم و اندوه و ترس و وحشتی داشته باشد؟!

۲- توکل بر خدا

انسان در زندگی فردی و اجتماعی با مشکلات و گرفتاری‌های گوناگونی روبرو است. از یک سو، هر لحظه احتمال گرفتار شدن در حوادث طبیعی مانند سیل، زلزله و غیره می‌رود و از سوی دیگر، احتمال بروز حوادثی همچون جنگ، تجاوز و ستم، احتمال خیانت، و بی وفایی از افرادی که با آنها سروکار دارد، وجود دارد؛ همچنین در زندگی فردی با احتمال بروز بیماری‌ها، از دست دادن سرمایه، از دست دادن کار و عدم موفقیت در زندگی مواجه است و اگر نتواند این مشکلات را حل کند، دچار اضطراب و ناامنی می‌شود و این اضطراب و ناامنی زمینه بروز اختلالات روانی را در او فراهم می‌کند، در حالی که یکی از نیازهای انسان که تأمین آن نقش مهمی در ایجاد بهداشت روانی دارد، نیاز به احساس ایمنی است.



۲۰۷

نصیر

افرادی که ایمنی ندارند، متعادل نیستند، و با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می‌دهند و در دنیای ذهن خود مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی هستند. یکی از راه‌هایی که به وسیله آن فرد می‌تواند این مشکل را بر طرف نماید و به او در زندگی احساس امنیت و آرامش دهد، توکل بر خداوند است.

معنای توکل

راغب اصفهانی می‌گوید: «التوکیل ان نعتمد علی غیرک و تجعله نائباً عنک»^{۱۳} «توکل یعنی این که بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را از طرف خودت نایب قرار دهی.» منظور از توکل این است که انسان در چهارچوب علل مادی و محدوده قدرت و توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد. این توجه مخصوص، آرامش و اطمینان و نیروی فوق‌العاده روحی و معنوی را به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات، اثر بزرگی خواهد داشت؛ ولی باید توجه داشت که مفهوم توکل چشم‌پوشی از عالم اسباب و دست روی دست گذاشتن و در گوشه‌ای نشستن نیست، بلکه مراد از آن بلند-نظری و عدم وابستگی به این و آن و ژرف‌نگری است، استفاده از عالم اسباب جهان طبیعت و حیات، عین توکل بر خداست؛ زیرا هر تأثیری در این اسباب هست، به خواست خدا و طبق اراده او است؛ بنابراین توکل یعنی اعتماد به خداوند در همه کارها و او را وکیل و پشتیبان خود قرار دادن و کار خود را به او واگذار کردن.

توکل از دیدگاه روایات

«سأل النبی ﷺ عن جبرئیل ماالتوکل علی الله عزوجل؟ فقال: العلم بان المخلوق لا یضر و لا ینفع و لا یعطى و لا یمنع و استعمال الیأس عن الخلق، فاذا کان العبد کذلک لم یعمل لاحد سوی الله و لم یرج سوی الله و لم یخف سوی الله و لم یطمع فی احد سوی الله فهذا هو التوکل»^{۱۴}

پیامبر ﷺ از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: فهمیدن این مطلب که مخلوقات نه می‌توانند به انسان ضرری بزنند و یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند؛ از این رو انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده این چنین شد، برای غیر خدا کار نمی‌کند و به کسی غیر خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احدی غیر خداوند طمع نمی‌کند و این است معنای توکل.»

«بر اساس این روایت، متوکل به خداوند کسی است که اگر در ظاهر، شخصی به او ضرری زد یا خیری را از او منع کرد و نتوانست با آن مقابله کند، این مسئله به نفع انسان



باشد؛ زیرا خداوند که امور عالم به دست او است، خیر و خوبی را برای بنده‌اش می‌خواهد گر چه در ظاهر خوب نباشد. شخصی که بر خداوند توکل کرده، باور دارد که تأثیر همه اسباب و علل عالم به اذن خداوند است؛ بنابراین، هر چند در ظاهر شخصی به او آسیبی رسانده است، ولی مسبب اسباب خداوند است و با باور به این که خداوند، صلاح و خوبی بنده خود را می‌خواهد، در صورتی که نتواند با این آسیب مقابله کند، کمتر نگران می‌شود و با سپردن امور به خداوند آرامش می‌یابد؛ از این رو، در قرآن می‌فرماید:

«عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ»^{۱۵} «و چه بسا از چیزی ناخشنودید، و آن برای

شما خوب است.» همچنین شخص متوکل می‌داند که اگر دیگری به او خیر برساند و یا چیزی به او بیخشد، این خیر و خوبی از سوی خداوند است و اگر از سوی خداوند نباشد، به ظاهر خیر است ولی در واقع نامناسب محسوب می‌شود، خداوند می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ»^{۱۶} «چه بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است.»

۳- تسلیم و رضا به خواست الهی

انسان در دوران زندگی اسباب و علت‌هایی را برای خود فراهم می‌کند و امیدوار است که کارهای او به نتیجه برسد، ولی با مشکلاتی روبه رو می‌شود که گاه حل آنها از دست او خارج است، یا به تنگناهایی برخورد می‌کند که خلاص شدن از آن به هیچ وجه ممکن نیست، در این موقعیت‌ها، چگونه باید رفتار کند؟ آیا همیشه این مشکل، تنگنا، گرفتاری و شکست را در نظر آورد و به آنها بیندیشد و غمگین باشد که چرا آنچه من می‌خواستم نشد؟ و با این اندیشه‌های منفی خود را مشغول کند تا حالت افسردگی به او دست دهد؟ اسلام برای حل این مشکل یا پیش‌گیری از پدید آمدن آن، افراد را به تسلیم بودن در برابر امر خدا و رضایت از امر الهی توصیه می‌کند.

تعریف رضا

«رضا» یعنی اینکه فرد باور داشته باشد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکمیانه بوده و برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده رضایت داشته باشد و آن را مکروه نشمارد. «رضا العبد عن الله أن لا یکره ما یجرى به قضاوه»^{۱۷}

آثار دنیوی رضا از دیدگاه آیات

در قرآن آمده است: «وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ

مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ»^{۱۸}



«اگر به آنچه خدا و پیامبرش به آنان داده راضی باشند، و بگویند: «خدا ما را بس است؛ به زودی خدا و فرستاده‌اش، از بخشش خود به ما می‌دهند؛ به‌راستی که ما تنها به سوی خدا مشتاقیم.» (این برای آنان بهتر بود).»

از این آیه استفاده می‌شود که مومنان باید به قسمت الهی و مال حلال راضی و شکرگزار پروردگار باشند؛ زیرا رضا به قسمت، سبب شادمانی است.

گاه صلاح در این است که انسان از نظر مال دنیوی نیازمند باشد، با این وصف، اگر انسان به تقدیرات خدا راضی باشد، اولاً؛ پاداش‌های الهی بزرگی در انتظار او خواهد بود و ثانیاً؛ چنان که آیه مورد بحث می‌فرماید، چه بسا خدا بعداً به دست قدرت خود این نیاز را بر طرف کند.

ولی اگر از این تقدیرات روگردان شود اولاً با خواست خدا مخالفت کرده و ثانیاً امید بی‌اینکه شاید خدا بعداً او را بی‌نیاز کند، نخواهد داشت؛ چنان که حدیث قدسی در این باره می‌فرماید: «و کسی که به قضا و قدر من خشنود نباشد و در مقابل بلای من شکیبایی نداشته باشد باید پروردگاری غیر از من بجوید و باید از زمین و آسمان من خارج شود.» پس برای انسان مناسب‌تر آن است که در هر زمان به امید آینده بهتری بوده و چشم امیدش به دست قدرت و مرحمت الهی باشد و همواره به خدا و لطف بی‌پایانش راغب و مایل باشد.^{۱۹}

آثار اخروی رضا از دیدگاه آیات

خداوند در وصف انسان‌های کمال یافته می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً»^{۲۰}

«ای جان آرام یافته: به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که (تو از او) خشنودی (و) مورد رضایت (او) هستی.»

در این آیه، نفوس مطمئنه به وصف راضیه و مرضیه توصیف شده است: زیرا اطمینان و سکونت یافتن دل با یاد پروردگار مستلزم آن است که از او راضی باشد و در برابر هر قضا و قدری که او برایش پیش می‌آورد، کمترین چون و چرایی نکند، این امر بدان دلیل است که نفس مطمئنه می‌داند که تمام افعال الهی موافق حکمت و عین صلاح است، در تمام حالات خشنود و خرسند است، چه آن حالت فقر باشد یا ثروت، سلامت باشد یا بیماری و نعمت باشد یا بلا.

۴- یاد خدا

مشکلات و گرفتاری‌ها، مریضی‌ها، کمبودها، جنگ، ظلم و ستم و حتی بعضی اوقات احساس تنهایی و عدم وجود تکیه‌گاه یا کسی که انسان بتواند با او درد دل کرد و مشکلات و



۲۱۰

فیه

سال پنجم / شماره هفدهم / تابستان ۹۰

مسایل خود را با او در میان گذاشت، باعث فشار روانی برانسان می‌شود. یکی از اموری که در این حالت به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد، یاد خداست. خداوند متعال می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{۲۱} «آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

ذکر خداوند عوامل دگرگونی و اضطراب را از بین می‌برد. اگر نگرانی به علت آینده مبهم، زوال نعمت‌ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج است، ایمان به خداوند قادر متعال، خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان خویش را بر عهده می‌دارد، می‌تواند این‌گونه نگرانی‌ها را از بین ببرد و به فرد آرامش دهد که در برابر حوادث آینده احساس درماندگی نکند.

۵- امیدواری به فضل خدا

یکی از مسائلی که در تأمین بهداشت روانی فرد موثر است، امیدواری است. امیدواری می‌تواند در هنگام گرفتاری به فرد کمک کند: همان‌گونه که فعالیت و پیروزی افراد در موقعیت‌های دشوار و ظاهراً غیر ممکن، موجب تقویت روحیه آنان می‌شود.

در فرهنگ اسلام بر حفظ امید تأکید شده است. اسلام در تمام برنامه‌ها و تعلیماتش روح امید و حرکت را در افراد می‌دمد و از ایستایی و عدم تحرک و یأس نهی می‌کند. در قرآن آمده است: «وَلَا تَيْسُؤْا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُيَسُّوْا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»^{۲۲} «از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند.»

بر اساس مضمون این آیه هنگامی که حضرت یعقوب عَلَيْهِ السَّلَام به فرزندانش دستور می‌دهد به سوی مصر حرکت کنند، به آنان می‌گوید که از یوسف و برادرش بنیامین جستجو کنند و از آنجا که فرزندان تقریباً اطمینان داشتند که یوسفی در کار نیست و از این توصیه و تأکید پدر تعجب کردند یعقوب به آنها گوشزد کرد: «هیچ‌گاه از رحمت الهی مأیوس نشوید که قدرت او ما فوق همه مشکلات و سختی‌هاست.»

انسان موحد به خداوند علیم و حکیم و مدبر اعتقاد دارد و تمام اسباب عالم را در دست او می‌داند؛ از این رو هیچ‌گاه خود را در بن بست کامل نمی‌بیند، بلکه همواره به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند می‌تواند به او کمک کند اگر انسان به فضل و رحمت او امید داشته باشد و از او کمک بخواهد خداوند او را تنها نمی‌گذارد بلکه به او آرامش می‌دهد.

۶- دعا و درخواست از خدا

انسان عصر حاضر با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث و بلایای طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی‌ها و





مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد. همه انسان‌ها اذعان دارند که موجودی ضعیف هستند و این جزء ذات و جبلت انسان است و قرآن هم بر این صحنه می‌گذارد و می‌فرماید: «خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا».^{۲۳} «انسان ضعیف خلق شده است». این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که می‌تواند بهداشت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. اگر شخصی احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، و یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در او ایجاد می‌شود.^{۲۴}

ادیان الهی به‌ویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد و انسان را به دعا و انس با خداوند تشویق می‌کنند، دعا به سبب پیوند عاطفی با خداوند، انسان را از تنهایی می‌رهاند و یاری‌گر انسان است، شخص دعا کننده می‌داند که با کسی صحبت می‌کند که قادر و علیم و مهربان است و می‌تواند گرفتاری او را برطرف سازد، و نه تنها در برابر رفع گرفتاری بر او منتی نمی‌نهد یا از او مزدی طلب نمی‌کند، بلکه با آغوش باز از او پذیرایی می‌کند و او را گرمی می‌دارد.

خود خداوند قبل از انسان او را دعوت می‌کند که به سراغ من بیا، می‌فرماید: «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»^{۲۵}

«و هنگامی که بندگانم، از تو درباره من بپرسند، پس بگو: در حقیقت من نزدیکم، دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم. پس باید (دعوت) مرا بپذیرند، و باید به من ایمان بیاورند، باشد که آنان راه یابند، (به مقصد برسند)»

۷- توبه

قرآن کریم انسان‌ها را به توبه و بازگشت به سوی خداوند فرا خوانده است «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى الَّذِينَ يَعْلَمُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ».^{۲۶} «جز این نیست که توبه از آن کسانی است که به نادانی مرتکب کاری زشت می‌شوند و زود توبه می‌کنند.»

توبه مربوط به افرادی است که به نادانی مرتکب کار زشت می‌شوند و زود از عمل خود باز می‌گردند و نیز افرادی که به زشتی گناه خود آگاهند و در آنچه انجام داده‌اند، پافشاری نمی‌کنند؛ خدا توبه شان را می‌پذیرد، زیرا خدا آمرزنده و مهربان است.^{۲۷} پاداش افرادی که توبه می‌کنند بهشت است.^{۲۸} و کسانی که توبه نمی‌کنند، در حق خود ستم می‌کنند، خداوند عفو کننده و آمرزنده است.^{۲۹} این چنین خداوند راه برگشت از خطا و

گناه و سعادت و رسیدن به بهشت را برای توبه‌کاران نوید می‌دهد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ».^{۳۰}

«ای بندگان من که بر خویش اسراف کرده اید از رحمت خدا مایوس نشوید، زیرا خدا همه گناهان را می‌آمرزد. او آمرزنده و مهربان است».

۸- روابط اجتماعی با دوستان (اخوت اسلامی)

روابط اجتماعی در دین اسلام بسیار مورد تاکید قرار گرفته است، به گونه ای که از نخستین اقداماتی که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله پس از ورود به مدینه و استقرار در آن شهر انجام داد، ایجاد دوستی بین مسلمانان (انصار و مهاجرین) بود که آنها را دو به دو، برادر یکدیگر قرار داد و عقد اخوت را میان آنان جاری ساخت. پس از اجرای این پیمان، میان قبایل عرب که بارها بر سر مسائل جزئی میان آنها نزاع رخ داده بود، مهربانی، صمیمیت و انس برقرار کرد. خداوند در قرآن مومنان را برادران یکدیگر می‌خواند و به هر مومنی توصیه می‌کند که مومنان را دوست بدارد و آنها را مانند برادر خود بداند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و ائمه معصومین (علیهم السلام) پیوسته بر برادری و دوستی میان مومنان تاکید کرده و برای تشویق افراد به همدلی و صمیمیت، ارزشهای معنوی و اخروی این ویژگی اجتماعی را خاطر نشان ساخته‌اند، البته این دوستی باید در راه خدا و بر اساس ملاک‌های دینی باشد.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید «الرَّفِيقُ ثَمَّ الطَّرِيقُ»^{۳۱}

«نخست دوست و سپس راه» بدون برخورداري از دوستان نمی‌توان به طور مناسب با دشواری‌های زندگی روبه رو شد.

علی عَلَيْهِ السَّلَامُ می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ مَأْلُوفٌ وَ لَا خَيْرَ فِي مَنْ لَا يَأْلَفُ وَ لَا يُولَفُ».^{۳۲}

«مومن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می‌گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مأنوس نشوند، خیری نیست.»

بنابراین، مومن با مردم دوستی و الفت می‌ورزد و در میانشان زندگی می‌کند، زیرا بعد اجتماعی در انسان مهم‌ترین بعدی است که خداوند به خاطر آن وی را آفریده است. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ می‌فرماید «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَسْكُنُ إِلَى الْمُؤْمِنِ كَمَا يَسْكُنُ الظَّمَانُ إِلَى الْمَاءِ الْبَارِدِ».^{۳۳}

«مومن به واسطه برادرش آرامش می‌یابد، همچنان که فرد تشنه با آب خنک آرام می‌شود.»



۲۱۳

صغیر

در حدیث دیگر نیز آمده است، قال رسول الله ﷺ؛ «وَدُ الْمُؤْمِنِ لِلْمُؤْمِنِ فِي اللَّهِ مِنْ أَعْظَمِ شُعَبِ الْإِيمَانِ».^{۳۴}

«دوستی و مهربانی مؤمن با مؤمن از بزرگترین شعبه‌های ایمان است.» چنان که ایمان دارای شعب بسیار مانند شاخه عبادات است و بر اساس این حدیث، محبت و دوستی از همه‌ی آنها برتر است. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ می‌فرماید «بر شمار دوستان خویش بیفزایید که در دنیا از آن جهت سودمندند که نیازهای شما را برآورده می‌کنند و در آخرت، چون اهل عذاب می‌گویند: «فَمَا لَنَا مِنْ شَافِعِينَ، وَلَا صَدِيقٍ حَمِيمٍ»^{۳۵} «اکنون ما را نه شفیع است و نه دوستی مهربان که از ما حمایت کند».

افزون بر اینکه دوستی در دنیا به انسان فایده می‌رساند، آثار دینی نیز برای انسان به همراه دارد و چه بسا که انسان به سبب ترک آن در رستخیز مورد عتاب و سرزنش قرار گیرد. پیامبر خدا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید «هیچ بنده‌ای برای خدا و در راه او برادری به‌دست نیاورد مگر آنکه خداوند درجه‌ای در بهشت برای او قرار داده است».^{۳۶}

بر این اساس، دوستی نیاز روانی و معنوی انسان است و خداوند آن را عبادت به‌شمار آورده و پاداش به‌دست آوردن هر دوست را درجه‌ای در بهشت قرار داده است.

۹- عفو و گذشت

در معاشرت اجتماعی بسیار اتفاق می‌افتد که در اثر بروز شرایط مختلف، فردی به حق دیگری تعدی یا به او بی‌حرمتی می‌کند. در این شرایط، افراد به دنبال استیفای حق خود هستند. دین اسلام نیز این حق را برای آنها قائل است، ولی با این حال، بر گذشت تاکید می‌کند و استمرار خصومت بین افراد را نمی‌پذیرد، زیرا اگر قرار باشد افراد در همه موارد سخت‌گیری کنند و هیچ‌گونه اغماض و چشم‌پوشی نداشته باشند جامعه همواره شاهد منازعات خواهد بود و این امر زندگی را برای بیشتر مردم غیرقابل تحمل خواهد کرد.

خداوند متعال یکی از صفات پرهیزگاران را عفو و بخشش بیان کرده است. «وَالْعَافِينَ

عَنِ النَّاسِ...»^{۳۷}

«عفو» نادیده گرفتن ناملایماتی است که از جانب مردم به خودشان می‌رسد و همچنین چشم‌پوشی از خلاف‌های اخلاقی و رفتار جزیی مردم است. عفو، پاک کردن درون از کینه و دشمنی و چشم‌پوشی از دیگران است.^{۳۸}

در قرآن خطاب به پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است: «إِدْفَعْ بِأَلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السَّيِّئَةِ».^{۳۹} «آزار و

بدی‌ها را به آنچه نیکوتر است، دفع کن»



بهترین روش در برخورد با مردم و حتی دشمنان همین روشی است که در آیه فوق بیان شده است، زیرا هر کس رفتار نامناسبی انجام دهد، انتظار مقابله به مثل و گاه چند برابر آنچه انجام داده است را دارد. چنین فردی اگر ببیند طرف مقابل نه تنها بدی را با بدی پاسخ نمی‌دهد، بلکه با نیکی واکنش نشان می‌دهد، برانگیخته می‌شود و از رفتار نامناسب خودش شرمسار می‌گردد. در این حالت دشمنی‌ها با احساسات مناسب و محبت جایگزین می‌شود.^{۴۰} خداوند یکی از صفات اهل ایمان را عفو هنگام خشم معرفی می‌کند. «وَاِذَا مَاغَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ».^{۴۱}

آنها نه تنها در موقع خشم، زمام اختیار از کفشان ربوده نمی‌شود و مرتکب اعمال نامناسب و پرخاش‌گری نمی‌شوند، بلکه با آب عفو و غفران، قلب خود را از کینه‌ها شستشو می‌دهند و این صفتی است که جز در پرتو ایمان و توکل بر خدا حاصل نمی‌شود. در برخی آیات قرآن، به مراتب عفو و گذشت اشاره شده است: «وَإِنْ تَعَفُّوْا تَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ».^{۴۲}

«اگر عفو کنید و صرف نظر نمایید و گنه‌کار را ببخشید، خدا شما را می‌بخشد، زیرا خداوند بخشنده و مهربان است»

به نظر می‌رسد که عفو مرحله نخستین است و به معنی گذشت و ترک انتقام و هرگونه عکس‌العمل می‌باشد. مرحله دوم چشم پوشی، نادیده گرفتنی و فراموشی است. غفران به معنای پوشانیدن آثار خطا و گناه است و این آخرین مرحله و برترین مقام‌های انسان‌های با ایمان در رویارویی با خطاهای دیگران است.^{۴۳}

شخص عفو‌کننده حقی از او ضایع شده و ظاهراً چیزی به دست نیاورده، ولی به خاطر گذشتی که از خود نشان می‌دهد، خداوند پاداش او را از فضل بی‌پایانش پرداخت می‌نماید. گذشت مایه انسجام جامعه و کم شدن کینه‌ها و افزایش محبت و متوقف شدن انتقام‌جویی و آرامش اجتماعی است، البته این امر مجوزی برای رفتار نامناسب دیگران نمی‌شود.^{۴۴}

۱۰- حلم و بردباری

در روابط اجتماعی یا مسایل زندگی، خواه ناخواه عواملی باعث خشم انسان می‌شود. اسلام برای مقابله با غضب و خشم به بردباری و خویشتن‌داری دستور داده است و آن را یکی از صفات متقیان و مومنان می‌داند.^{۴۵}





روایات اسلامی شخص بردبار را شبیه‌ترین مردم از نظر اخلاق به پیامبر ﷺ و شجاع‌ترین مردم و عبادت‌کننده خداوند معرفی می‌نماید. «إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَدْرِكُ بِالْحِلْمِ وَاللَّيْنِ دَرَجَةَ الْعَايِدِ الْمُتَهَجِّدِ»^{۴۶}

همچنین حلم یکی از محبوبترین راه‌ها به سوی خدا و از برترین ویژگی‌های اخلاقی اعلام شده است. در قرآن خطاب به پیامبر ﷺ آمده است: «وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»^{۴۷} «از جاهلان روی بگردان»

طبیعی است روی‌گردانی از جاهلان به معنی حلم و بردباری و ترک هر گونه پرخاشگری در برابر آنان است. راه و رسم پیامبر ﷺ نیز همیشه همین بود که در برابر جاهلان و نابخردان نهایت صبر و حوصله و تحمل و بردباری را نشان می‌داد و هرگز به خاطر سخنان ناموزون و کارهای بی‌ادبانه آنها دچار خشم نمی‌شد.

همچنین قرآن حضرت ابراهیم عَلَيْهِ السَّلَام را به عنوان حکیم معرفی کرده و فرموده است: «إِنَّ إِبْرَاهِيمَ لَأَوَّاهٌ حَلِيمٌ»^{۴۸} «ابراهیم مهربان و بردبار بود.»

حلم به معنای خویشتن‌داری به هنگام هیجان و غضب است و از آنجا که این حالت از عقل و خرد ناشی می‌شود، گاه حلم به معنی عقل و خرد نیز به کار می‌رود. (مفردات راغب) حلم در متون اسلامی، دارای ارزش معنوی فراوانی شمرده شده است؛ به علاوه:

فرد را از خطرهای غضب نجات می‌دهد و مایه عزت و آبروست، در حالی که خشم آمیخته به جهل سبب آبروریزی می‌شود.

سبب بزرگی و ریاست شخص حلیم می‌شود و کمک و یاری مردم را به دنبال دارد. پیامبر اسلام ﷺ برای حلم نتایج مثبتی را بیان کرده است. انجام کارهای خوب، هم‌نشینی با نیکان، بالا رفتن اعتبار اجتماعی، طالب خیر بودن، به مقامات عالی رسیدن، از عفو بهره گرفتن و به مردم فرصت دادن، کار نیک به جا آوردن و سکوت (در برابر نادان) پیشه کردن، اینها اموری است که عاقل به خاطر حلمش از آنها بهرمنند می‌شوند «عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَمَا الْحِلْمُ فَمَنْهُ رُكُوبُ الْجَمِيلِ وَصَحْبَةُ الْأَبْرَارِ، وَرَفْعُ مِنَ الضَّعْفِ وَرَفْعُ مِنَ الْخَسَاسَةِ، وَتَشْتَهِي الْخَيْرَ وَيَقْرَبُ صَاحِبَهُ مِنْ مَعَالَى الدَّرَجَاتِ وَالْعَفْوُ وَالْمَهْلُ وَالْمَعْرُوفُ وَالصَّمْتُ، فَهَذَا مَا يَتَشَعَّبُ لِلْعَاقِلِ بِحِلْمِهِ»^{۴۹}.

۱۱- شرح صدر

یکی از اموری که روابط اجتماعی را پایدار می‌کند، شرح صدر به معنای احساس انبساط و راحتی در روان است. خداوند متعال یکی از نعمت‌هایی را که به پیامبر ﷺ داده

است، شرح صدر می‌داند و می‌فرماید «الم نشرح لك صدرک».^{۵۰} «آیا ما سینه تو را گشوده نساختم.»

منظور از گشادگی صدر، وسعت علمی و نیز تحمل و استقامت در برابر لجاجتها و کارشکنی‌های دشمنان و مخالفان است تا مشکلات او را به زانو درنیاورد، کارشکنی‌های دشمنان مایوسش نکند و طرح مسایل پیچیده او را در تنگنا قرار ندهد. شرح صدر این بزرگ‌ترین هدیه الهی به پیامبر بود. هنگامی که خداوند حضرت موسی را مأمور کرد تا فرعون را به سوی خداپرستی دعوت کند، اولین درخواست حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام از خداوند، شرح صدر بود، زیرا دعوت فرعون به سوی خداپرستی کار بسیار دشواری بود و نیاز به شرح صدر، صبر و پاسخ‌های قانع کننده داشت.

آسان شدن کارها، احساس سبک‌بالی و جلب احترام عمومی، در حقیقت همگی نتیجه شرح صدر و افزایش ظرفیت روانی می‌باشد به وسیله مهار خویش می‌توان به تدریج از ظرفیت روانی قوی برخوردار شد و در نتیجه از درگیری با افراد به خاطر مسایل جزئی پرهیز کرد.^{۵۱}

ب- اعتقاد به نبوت و امامت

اسلام از طریق ارائه الگوهای مناسب به راهنمایی افراد در برخورد با مسایل زندگی می‌پردازد. افراد با الگوگیری از پیامبران و امامان در مقابله با فشارهای روانی موفق‌تر خواهند بود. الگوهایی که اسلام معرفی می‌نماید، هر کدام در شرایط خاصی قرار داشته و مشکلات و سختی‌های فراوانی را متحمل شده‌اند که هر کدام از آن‌ها به تنهایی می‌توانست شخصی را از پا درآورند، ولی آنها با برخورد صحیح و با کمال آرامش با مشکلات دست و پنجه نرم کرده‌اند، بدون اینکه گرفتار هرگونه نابهنجاری رفتاری یا اختلال روانی شوند.

خدای متعال که خالق انسان‌هاست و صلاح و فساد آنها را فقط او تشخیص می‌دهد، برای انسان‌ها الگوهایی را تعیین کرده است و آن‌ها را به پیروی از این الگوها تشویق می‌کند. «لقد كان لكم في رسول الله اسوه حسنه لمن كان يؤجوا الله و اليوم الآخرة و ذكر الله كثيرا»^{۵۲}

«به یقین برای شما در (روش) فرستاده خدا، (الگویی برای) پیروی نیکوست»

به راستی اگر انسان زندگی پیامبر اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را سرمشق خود قرار دهد و برخوردهای آن حضرت با مشکلات را بنگرد و سعی نماید حتی‌الامکان اندکی از این شیوه را در زندگی خود اجرا کند، در دنیا و آخرت سعادت‌مند می‌شود.



ج- اعتقاد به معاد و زندگی پس از مرگ

انسان غرایز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آن‌ها در دنیا مقدور نیست؛ برای مثال، انسان به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق و آرامش مطلق است و دستیابی به اینها در دنیا به طور مطلق امکان ندارد و این باعث احساس محرومیت در انسان می‌گردد. از سوی دیگر، در زندگی با مشکلات و مصیبت‌ها و گرفتاری‌هایی روبرو است که رهایی از آن‌ها ممکن نیست، و یادآوری ظلم و ستم برای انسان، دردناک است، زیرا قدرتی برای مبارزه با آن‌ها ندارد. همچنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر و مادر و فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می‌تواند بهداشت روانی افراد را به مخاطره افکند؛ همین‌طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار است. اگر انسان برای مشکلات فوق راه حل مناسبی نداشته باشد، در زندگی دچار سرخوردگی و ناکامی می‌شود و گاه دست به خودکشی می‌زند؛ به همین جهت یکی از نتایج منفی کاهش معنویت، آمار بالای خودکشی و بیماری‌های روانی است. یکی از اعتقاداتی که می‌تواند مشکلات فوق را حل کند، اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد عقیده دارد که زندگی به این جهان ماده خلاصه نمی‌شود، بلکه پس از مرگ زندگی دیگری در پیش دارد و در آن جا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود دست می‌یابد.

قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ»^{۵۳}

«در آخرت حیات باقیه، زندگانی جاوید و سعادت ابدی است.»

در آن جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد. در آن جا هیچ کس احساس کمبود و محرومیت نمی‌کند.

خداوند می‌فرماید: «و فِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَ تَلذُّ الْأَعْيُنُ»^{۵۴}

«در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشم‌ها از آن لذت می‌برد، موجود است»
در آنجا هیچ‌گونه کمبودی احساس نمی‌شود. و اگر انسان در این دنیا احساس محرومیتی دارد، با یادآوری نعمت‌های عالم آخرت می‌تواند آنها را برطرف کند و شخص مؤمن امیدوار است که در آن جهان از نعمت‌های الهی برخوردار شود.



نتیجه

قرآن کریم در یک نگاه کلی انسان‌ها را تابع سه شخصیت: مومنان، کافران و منافقان می‌بیند لذا برای هر کدام از تیپ‌های شخصیتی به خصوصیات خاص عقیدتی، عبادی، اجتماعی، اخلاقی و عاطفی بر می‌شمارد. لذا قرآن فردی را سالم می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار خود با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی‌الله می‌گزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده کفر و در عدل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند) «فی‌قلوبهم مرض فزادهم‌الله مرضاً»^{۵۵} پس با نگاه قرآنی اختلال روانی - روان رنجوری - در رفتار نیست بلکه در عقیده و ایمان هم هست و تعادل شخصیت از نگاه قرآن تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح هست پس عدم تعادل در هر یک از آن‌ها از نگاه قرآن موجب اختلال روانی فرد بوده بنابراین فرد از سلامت روانی برخوردار نیست.



منابع

- ۱- حرّانی، ابی محمد الحسن بن علی بن الحسین، تحف العقول، ص ۱۶، کتابفرشی اسلامیة، تهران، ۱۳۵۲ش.
- ۲- حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، ص ۱۲۸، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ش.
- ۳- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، معجم مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۶۱، موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، بی جا، بی تا.
- ۴- شاملو، سعید، بهداشت روانی، ص ۲۳۲، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ش.
- ۵- طالقانی، محمود، تفسیر پرتوی از قرآن، ج ۵، ص ۳۳۶، شرکت سهامی انتشار، تهران، ۱۳۵۸ش.
- ۶- عثمان نجاتی، محمد، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، ص ۳۶۷، آستان قدس رضوی، چاپ چهارم، مشهد، ۱۳۷۷ش.
- ۷- فلسفی، محمدتقی، شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۱۲۴، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۵ش.
- ۸- قرآن کریم
- ۹- قمی، عباس، سفینه البحار، ماده و کَلّ، دارالاسوه قم، ۱۳۸۰ش.
- ۱۰- کوثری، یدالله، مریبان (ش ۱۹)، (نقش باورهای دینی در بهداشت روانی)، ص ۱۱۱.
- ۱۱- کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، ج ۲، ص ۲۴۷، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ش.
- ۱۲- کلینی، محمد بن یعقوب، الفروع من الکافی، ج ۲، ص ۱۰۲، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۰ش.
- ۱۳- محدث نوری، مستدرک الوسایل، ج ۸، ص ۲۰۹، موسسه آل البيت، قم، ۱۴۰۸ق.
- ۱۴- محدث نوری، مستدرک الوسایل، ج ۱، ص ۲۸۸، موسسه آل البيت، قم، ۱۴۰۸ق.
- ۱۵- مدرسی، محمدتقی، دوستی و دوستان، ص ۲۲، ترجمه حمید رضا شیخی و حمید رضا آژیر، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ سوم، مشهد، ۱۳۷۶ش.
- ۱۶- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۵۷، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ش.
- ۱۷- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۴۲۱، مدرسه امام علی بن ابیطالب، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۹ش.



۲۲۰

فیه

سال پنجم / شماره هفدهم / تابستان ۹۰

- ۱۸- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۸۰، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، چاپ اول، قم، ۱۳۶۲ ش.
- ۱۹- نجفی، محمد جواد، تفسیر آسان، ج ۶، ص ۳۱۰، کتابفروشی اسلامیة، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۴ ش.



پی نوشت‌ها

- ^۱- (کوثری، بی تا، ص ۱۱۱)
- ^۲- (اسراء: ۸۲)
- ^۳- (رعد: ۲۸)
- ^۴- (شمس: ۹-۱۰)
- ^۵- (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ص ۲۸۰)
- ^۶- (عثمان نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۳۶)
- ^۷- (آل عمران، ۲۶)
- ^۸- (فتح: ۲۱)
- ^۹- (انعام: ۱۸)
- ^{۱۰}- (ذاریات: ۵۸)
- ^{۱۱}- (بقره: ۲۱۶)
- ^{۱۲}- (نساء: ۴۵)
- ^{۱۳}- (راغب اصفهانی، بی تا، ص ۵۶۱).
- ^{۱۴}- (قمی، ۱۳۸۰، ماده وگل).
- ^{۱۵}- (بقره: ۲۱۶)
- ^{۱۶}- (بقره: ۲۱۶)
- ^{۱۷}- (راغب اصفهانی، بی تا، ص ۲۰۲).
- ^{۱۸}- (توبه: ۵۹)
- ^{۱۹}- (نجفی، ۱۳۶۴، ج ۶، ص ۳۱۰).
- ^{۲۰}- (فجر: ۲۸).
- ^{۲۱}- (رعد: ۲۸)
- ^{۲۲}- (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۱۰، ص ۵۷)
- ^{۲۳}- (نساء: ۲۸)
- ^{۲۴}- (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۲۳۲)
- ^{۲۵}- (بقره: ۱۸۶).
- ^{۲۶}- (نساء: ۱۷)
- ^{۲۷}- (فرقان: ۷۰)
- ^{۲۸}- (آل عمران: ۱۳۶)



۲۲۲

فیبر

سال پنجم / شماره همدهم / تابستان ۹۰



۲۲۳

فهرست

سلامت روانی در قرآن و روایات اهل بیت (ع)

- ۲۹- (نساء: ۹۹)
- ۳۰- (زمر: ۵۳)
- ۳۱- (محدث نوری، ۱۴۰۸ ج ۸، ص ۲۰۹)
- ۳۲- (کلینی، ۱۳۵۰، ج ۲، ص ۱۰۲)
- ۳۳- (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۴۷)
- ۳۴- (همان، ج ۲، ص ۱۲۵)
- ۳۵- (شعراء: ۱۰۰)
- ۳۶- (مدرسی، ۱۳۷۶، ص ۲۲)
- ۳۷- (آل عمران: ۱۳۴)
- ۳۸- (طالقانی، ۱۳۵۸، ج ۵، ص ۳۳۶)
- ۳۹- (مؤمنون: ۹۶)
- ۴۰- (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۲، ص ۲۸۱)
- ۴۱- (شورا: ۳۷)
- ۴۲- (تغابن: ۱۴)
- ۴۳- (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۴۲۱)
- ۴۴- (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۲، ص ۴۶۴)
- ۴۵- (فلسفی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۲۴)
- ۴۶- (محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۲۸۸)
- ۴۷- (اعراف: ۱۹۹)
- ۴۸- (توبه: ۱۱۴)
- ۴۹- (حرآنی، ۱۳۵۲، ص ۱۶)
- ۵۰- (شرح: ۱)
- ۵۱- (حسینی، ۱۳۷۹، ص ۱۲۸)
- ۵۲- (احزاب: ۲۱)
- ۵۳- (عنکبوت: ۶۴)
- ۵۴- (زخرف: ۷۱)
- ۵۵- (بقره: ۱۰)