

بهداشت روان از نگاه قرآن

سید حسین حسینی (سجاد)*

درآمد

قرآن کریم به عنوان کلام خدا که برای «هدایت»^۱ انسانها نازل شده، به بیان خودش «هیچ مسئله‌ای از آن فروگذار نشده است»^۲ لذا هر آنچه مرتبط با احوال انسانها باشد (یعنی چگونگی ارتباط انسان با خدا، مسائل مربوط به نفس، اجتماع انسانی و دیگر موجودات) در آن آمده است. یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها در مسائل انسانی، موضوع «روان» (mental) و مباحث مرتبط با آن می‌باشد. این مقاله سعی دارد مبحث «بهداشت روان» (mental health) را از منظر قرآن کریم و روانشناسی مورد بررسی قرار دهد. ولی قبل از آن لازم است، سیر اجمالی در تفاوت بین «دین و علم» که در بردارنده آموزه‌های قرآن کریم و گزاره‌های روان‌شناسی است، مطرح شود.

رابطه دین و علم در دو محور قابل بحث است: محور اول از جهت روش و محور دوم از جهت قلمرو.

در محور «روش» این موضوع مطرح است که آیا روش دین و علم با هم مشترک‌اند یا متباین؟ اگر توجهی به تعریف دین و علم بیندازیم تا حدود زیادی

*دانش یزوه دوره کارشناسی رشته علوم قرآن و حدیث، جامعه المصطفی (ص) العالمية - واحد مشهد مقدس

مسئله حل می‌شود. در تعریف «دین» یا «ادیان» آورده‌اند: «ادیان متضمن مجموعه‌ای نمادها هستند که احساسات حرمت یا خوف را طلب می‌کنند و با شعائر یا تشریفات که توسط اجتماع مؤمنان انجام می‌شود، پیوند دارد»^۲ طبق این تعریف چند مؤلفه برای دین مطرح شده است: نمادها، احساسات حرمت یا خوف و شعائر پیوند دهنده مؤمنان. در تعریف دیگر از دین گفته‌اند: «آگاهی از امر متعالی» (Transcendent)^۳ اما در باب تعریف علم آورده‌اند: علم عبارت است از: «باور صادق موجه» (justified belief true)^۴ که مراد از «موجه» در اینجا «مدلل» هست و لذا گفته‌اند: «علم کاربرد روشهای منظم پژوهش، تفکر نظری، و ارزیابی منطقی استدلالها، برای توسعه مجموعه‌ای از آگاهی‌ها درباره موضوع خاصی است.»^۵ با دقت در این تعریف، پی می‌بریم که مؤلفه‌های اصلی علم، مدلل بودن و گسترش یافتن آن می‌باشد. این تعریف علم معادل «science» در مقابل «knowledge» دانش و آگاهی مقابل بینش و معرفت است.

در محور دوم موضوع «قلمرو» دین و علم با یکدیگر مطرح هست که پنج نوع ارتباط را برای آن مطرح کرده‌اند: الف) تباین بین علم و دین؛ ب) تساوی کامل بین علم و دین؛ ج) کنار گذاردن علم به نفع دین در جاهایی که با همدیگر تعارض دارند؛ د) کنار گذاردن دین به نفع علم در جاهایی که با همدیگر معارضه دارند؛ هـ) زمینه‌ها و ساحت‌های مشترک بین علم و دین.

با اندکی تأمل می‌یابیم که پنجمین نوع رابطه در قلمرو علم و دین بهترین و گویاترین نوع ارتباط بین آنهاست.

اینکه بین دین و علم ساحت‌های مشترک وجود دارد، دلیل نمی‌شود که پیش فرض‌ها، مسیر پیمایش، سنجش و غایتشان یکی باشد؛ چرا که هر کدام از منظری به موضوع می‌پردازد!

برای وضوح مطلب به یکی از ساحت‌های مشترک بین دین و روان شناسی می‌پردازیم البته مراد ما از این به بعد از دین، دین مبین اسلام است و «انسان» موضوع مشترک دین و روان شناسی می‌باشد.

اگر توجهی به پیش فرض اسلام از انسان داشته باشیم، می‌بینیم که پیش فرض اسلام از انسان آن است که او جانشین خدا در زمین^۶ یا به تعبیری اشرف مخلوقات است، در حالی که پیش فرض روان شناسی از انسان همان موجود تکامل یافته داروینی است که نه مخلوق برتر و اشرف از دیگر موجودات، بلکه در تنازع بقا موفق شده که بقای خود را حفظ کند. همچنین می‌بینیم که معیار سنجش انسان از نگاه اسلام ایمان و عمل صالح و آن هم در پرتو اخلاص است، اما معیار سنجش انسان در روان شناسی، رفتار عینی است که آنهم توسط شواهد تجربی باید به دست آید. مسیر پیمایشی که اسلام برای انسان در نظر می‌گیرد همچون خط منحنی‌ای است که قبل از تولد شروع می‌شود و تا روز قیامت می‌تواند ادامه داشته باشد یا ادامه دارد، اما مسیر پیمایش انسان از نگاه روان شناسی اگر آغازش را با نگاه اغمازی به روان شناسی تحلیلی یونگ بیان کنیم، از اولین انسانها شروع می‌شود و در دیگر مکاتب روان شناسی با تولد فرد آغاز می‌گردد و با مرگ انسان این خط منحنی خاتمه می‌یابد. همچنین اگر به غایتی که این دو برای انسان به تصویر می‌کشند، توجه کنیم به تفاوت آشکار بین آنها پی می‌بریم؛ غایت نگری دین برای انسان، آخرت

گرایی و رضوان الهی است، اما غایت روان شناسی برای انسان، تمتع بیشتر از این چند روز زندگی است.

علت این تفاوت‌ها در این است که دین از جایگاه «علوی» به انسان نگاه می‌کند و می‌خواهد انسان را از خاک به افلاک ببرد، اما روان شناسی با نگاه زمینی و این مکانی - این زمانی می‌خواهد به انسان بال و پر دهد تا آسوده‌تر بیاساید! از این رو، این ساحت مشترک (یعنی انسان) موجب شده است تا مباحث مطرح در باب این موضوع بین اسلام و روانشناسی بسیار به هم نزدیک شده و بدین دلیل همپوشی‌هایی با هم داشته باشند.

یکی از مباحث مطرح در این ساحت مشترک «بهداشت روان» است. این مقاله بر آن است که از قرآن کریم - به عنوان نص قطعی الصدور - و روانشناسی - به عنوان یکی از علوم تجربی - پیرامون این موضوع و هم پوشی هایشان بحث کند.

تفاوت ماهوی دین و علم و دستاوردهای هر یک از آنها

در درآمد مفصلاً پیرامون تفاوت ماهوی بین علم و دین صحبت کردیم، ولی لازم است که این نکته را مجدداً یادآور شویم که نظام روان شناسی اسلامی یک نظام مستقل و بر پایه اصالت وحی است و تنها نقاط مشترک آن با مکاتب موجود دیگر، مشترکات لفظی است؛ به عبارت دیگر، روان شناسی اسلامی با روان شناسی کنونی تفاوت ماهوی دارد؛ لذا انسان در مکتب اسلام یک سیستم یا نظامی به شمار می‌رود که از چهار محور و یا بعد «خدا»، «خود»، «جامعه» و «طبیعت» تشکیل یافته است، در حالی که انسان در مکاتب روان شناسی موجودی است «بیوسایکو

سوشیال» (Bio psychosocial). این تفاوت ماهوی موجب دستاوردهای متفاوت برای دو طرف می‌شود. دستاوردهای علم (به معنای science) به اینجا منتهی شده که سارتر به صراحت اعلام می‌کند که بشر یعنی دلهره^۱ اینجاست که مورخ معروف توین بی‌ها می‌گوید: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر به آن دچار شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی‌گردد؛ چرا که آنها اساساً با تمسک به علم و عقل صرف و اینکه آرامش حقیقی فقط با علم میسر است، از ایمان دست برداشتند؛ لذا شاهد «تهلیسم»^۲ پوچگرایی در غرب هستیم. برای اینکه غرب از این دستاورد سیاه و شوم خلاص شود، لازمه‌اش به وجود آمدن «رنسانس معنوی» و بازگشت به معنویات است. رگه‌های این انقلاب را در اشخاص بزرگ فکری در غرب و مکاتب جدید درمانی نظاره‌گر هستیم، برای مثال، لئون تولستوی نویسنده نامدار روسی، ضمن اشاره به اعترافاتش در مسئله بحران روحی - روانی که زندگی را برای او تنگ و تاریک کرده بود، می‌گوید: «جاذبه مقاومت ناپذیری مرا به جانب نابودی می‌کشید. نمی‌گویم که قصد خودکشی داشتم، ولی نیرویی که مرا به سوی نیستی می‌برد، قوی‌تر از من بود. می‌بایست خودم را بازی بدهم تا مبدا کار از کار بگذرد و برای همین بود که طناب را از خود پنهان می‌کردم تا مبدا خود را به چوب قفسه اطاقم حلق آویز کنم. . .»^۳ او از خود می‌پرسد که چرا میلیاردها آدم دستخوش چنین نومیدی نبودند و سرانجام، خود، به کشف علت پرداخت. تنها چیزی که آنها به ادامه زندگی و می‌داشت نه «عقل»، بلکه «ایمان» بود و بدین گونه تولستوی به درک این نکته واقف شد و با همین اندیشه، امواج شادی زندگی دوباره در وی خیز گرفت و همه چیز در پیرامونش به جنب و جوش در آمد. او می‌گوید: «از آن پس روشنایی

ایمان هرگز مرا ترک نگفته و در دلم کم سو نگشته است.^{۱۱} همچنین نمونه اعلایش به وجود آمدن نیروی سوم روان شناسی است که در مقابل روان کاوی و رفتارگرایی به وجود آمد و تا جایی در حال پیشروی است که مکتب «معنا درمانی» (logotherapy) فرانکل در بین مکاتب با سابقه و دارای پشتوانه علمی محض در حال گسترش است.

ولی وقتی به مکتب اسلام و قرآن کریم می‌نگریم، می‌بینیم با تعالیمی که به مسلمانان می‌دهد آنها را از «غم‌های وجودی» می‌رهاند. قرآن کریم با صراحت بیان می‌کند: «افحسبتم انما خلقناکم عبثاً و انکم الینا لاترجعون»؛ آیا پنداشتید که شما را بیهوده خلق کرده‌ایم و شما بسوی ما بازگردانده نمی‌شوید؟ (مؤمنون ۲۳) آیه ۱۱۵. آیات شریفه دیگری (ص ۲۸) آیه ۲۷ و آل عمران (۳) آیه ۱۹۱ و... چنین تصریحاتی دارند. به همین دلیل که انسان مؤمن از مرگ نمی‌هراسد و آن را پایان زندگی خود نمی‌داند و در مقابل مصائب و شدائد عنان اختیار را از دست نمی‌دهد؛ چرا که انسان مؤمن بنا بر سفارش قرآن (بقره ۲) آیات ۴۵ و ۱۴۳ آل عمران (۳) آیه ۱۸۶ و... به صبر و بردباری در مقابل سختی‌ها دعوت شده است. این انسان با صبر کردن تفسیری شیرین از تلخی سختی‌ها به دست می‌دهد. خلاصه، «دین» است که به زندگی انسان «معنا» می‌دهد.

اهمیت و جایگاه بهداشت روانی

سلامتی نعمتی است که به فرموده نبی اکرم (صلی الله علیه وآله وسلم) مفهوم خیر واقعی را در زندگی انسان متجلی می‌کند: «لاخیر فی الحیاة الا مع

الصحة» و در پرتو آن می‌توان به تأمین نیازهای جسمی، روانی، اقتصادی و معنوی دست یافت و آن را باید مبنای توسعه ابعاد جامعه‌ای سالم و رسیدن به سطحی از زندگی خلاق و بهره‌وری از امکانات زیست اجتماعی دانست.

سلامتی نعمتی است که در صورت وجود، کمتر کسی متوجه ارزش آن می‌شود. مثل هوا که فقط در هنگام مشکل برخوردار از آن یا آلودگی، انسان را به اهمیت کم و کیف خود واقف می‌کند. از این رو، بروز بیماری است که نعمت سلامتی را برای فرد مبتلا به نمود می‌آورد. لذا اعتقاد کامل داریم که تندرستی یکی از نعمتهای بزرگ در زندگی انسان است و نمی‌توان منکر شد که سلامتی روانی در زمره بالاترین نعمت‌هاست. بدیهی است بیماریهای روانی مخصوص به یک قشر یا طبقه خاصی نیست، بلکه تمام طبقات جامعه را شامل می‌شود؛ به عبارت دیگر، امکان ابتلا به ناراحتی‌های روانی برای همه افراد جامعه وجود دارد و هیچ انسانی از فشارهای روانی و اجتماعی مصون نیست. به سخن دیگر، در برابر بیماری روانی مصونیتی وجود ندارد و این، خطری است که مرتباً و شدیداً نسل فعلی و آینده را تهدید می‌کند.^{۱۲}

«بهداشت روانی (Mental Health)، روان پزشکی پیشگیری (Psychiatrypreventive)، بهداشت روانی اجتماعی (Cammunity Mental Health) یا روان پزشکی اجتماعی (Public Health Psychiatry) به کلیه روشها و تدابیری اطلاق می‌شود که برای جلوگیری از ابتلا و درمان بیماریهای روانی و توان بخشی بیماران روانی موجود به کار می‌رود.»^{۱۳} البته کارشناسان سازمان بهداشت جهانی، سلامت فکر و روان را این طور تعریف می‌کنند: «سلامت فکر عبارت است

از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب»^{۱۲}.

تاریخچه بهداشت روانی با توجه به وجود بیماریهای روانی از زمانی که بشر وجود داشته و مخصوصاً زندگی اجتماعی را شروع کرده، با او همراه بوده است. در حقیقت، روان پزشکی را می‌توان قدیمی‌ترین حرفه و تازه‌ترین علم به شمار آورد. قدیمی‌ترین چون بیماریهای روانی از قدیم وجود داشته‌اند. بقراط در ۳۷۷ تا ۴۶۰ ق. م. عقیده داشته که بیماران روانی را مانند بیماران جسمی باید درمان کرد. علل سرمشقی فرضیه مزاجها از زمان بقراط و جالینوس وجود داشته و اهمیت تاریخی دارد. تازه‌ترین علم، برای اینکه تقریباً از سال ۱۹۳۰ م. بعد از تشکیل اولین کنگره بین‌المللی بهداشت روانی بود که روان پزشکی جزئی از علوم پزشکی شد و سازمانهای روان پزشکی و مراکز پیشگیری در کشورهای مترقی یکی بعد دیگری فعالیت خود را شروع کردند.^{۱۵} با اینکه تاریخچه بهداشت روان همان گونه که بیان شد - به قدمت ابنای بشر می‌رسد، برعکس بسیاری از علوم دیگر با آنکه پیشرفتهای چشمگیری داشته، هرگز نتوانسته است جلو گسترش و فشار روانی را بگیرد. لذا می‌بینیم که «فشار روانی» را «بیماری تمدن جدید» نام نهاده‌اند؛ از این رو، راهکارهای مقابله با آن و تأمین بهداشت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای یافته است؛ به گونه‌ای که برخی روانشناسان، عصر حاضر را عصر اضطراب نامیده‌اند.^{۱۶} متأسفانه هر چه غنی‌تر می‌شویم و بیشتر می‌آموزیم، بیشتر وظایف و مسئولیت‌هایی چون انسان‌دوستی و نوع‌دوستی را که یکی از صفات زیبای انسانی است، فراموش

می‌کنیم. عقل سلیم، حسن نیت و دانایی را به نام پیشرفت قربانی کرده‌ایم؛ چیزی که در بعضی کتب به نام «اندوه قرن بیستم» نامیده شده است.

با بیانی که گذشت اهمیت و جایگاه بهداشت و سلامت روان در عصر حاضر روشن شد. حال به اصول اساسی و اهداف بهداشت و سلامت روان می‌پردازیم.

اهداف و اصول اساسی بهداشت روان

«هدف اصلی بهداشت پیش‌گیری است».^{۱۷} برخی نیز می‌گویند: «وظیفه و هدف اصلی بهداشت روانی، تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه است».^{۱۸} لذا شاملو ادامه می‌دهد: «این منظور به وسیله ایجاد محیط فردی و اجتماعی مناسب حاصل می‌گردد و بنابراین، بهداشت افراد اجتماع متفرداً و تمام مردم به طور دسته جمعی منظور نظر بهداشت روانی است».^{۱۹} اهداف بهداشت روانی را میلانی فر این گونه بیان می‌کند:

بهداشت روانی دارای چهار هدف اصلی است:

- ۱: خدماتی: جهت تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه و پیشگیری از ابتلا به بیماریهای روانی، بیماریابی، درمان سریع. . .؛
- ۲: آموزشی: آموزش بهداشت روانی به افرادی که با بیماران عصبی - روانی سر و کار دارند و. . .؛
- ۳: پژوهشی: یعنی تحقیق درباره علل و نحوه شروع، درمان و. . .؛
- ۴: طرح و برنامه ریزی بهداشتی برای ایجاد و گسترش مراکز جامع روان پزشکی ...^{۲۰}

هدفهای بهداشت روانی را می‌توان در سه قسمت خلاصه: ۱: پیشگیری ۲: درمان ۳: بازتوانی یا توانبخشی.^{۲۱}

در باب اصول اساسی بهداشت روانی گفته‌اند: که «اصول اساسی بهداشت روانی عبارت است از ۱: احترام فرد به شخصیت خود و دیگران؛ ۲: شناختن محدودیت‌های خود و افراد دیگر؛ ۳: دانستن این حقیقت که رفتار انسان معلول عواملی است؛ ۴: آشنایی به اینکه رفتار هر فرد تابع تمامیت وجود اوست؛ ۵: شناسایی احتیاجات و محرکه‌هایی که سبب ایجاد رفتار و اعمال انسان می‌گردد.^{۲۲} با توجه به این اهداف و اصول است که روان‌شناسان به دنبال درمان مهم‌ترین و اصلی‌ترین بیماری روانی قرن، یعنی اضطراب و افسردگی هستند. حال به تعریف این دو اختلال عمده روان‌شناسی از منظر کتاب مرجع بین‌المللی در مسائل روان‌پزشکی «کاپلان و سادوک» می‌پردازیم.

تعاریف مرجع بین‌المللی روان‌پزشکی در باب اختلالات عمده روان‌پزشکی: همان‌گونه که قبلاً بیان شد، در عصر حاضر، دو اختلال عمده گریبانگیر انسان شده که او را عاجزتر و درمانده‌تر نموده است. این دو اختلال «اضطراب» و «افسردگی» است. در باب شیوع اضطراب همین بس که عصر حاضر را از لحاظ روان‌شناختی «عصر اضطراب Age of Anxiety» لقب داده‌اند و در باب «افسردگی» گفته‌اند: «افسردگی یکی از نخستین اختلال‌های روانی است که پزشکان به شرح آن پرداخته‌اند... گردهمایی سالانه انجمن آسیب‌شناسی روانی آمریکا «APA» در ۱۹۸۱ م، در تاریخ این انجمن با توجه به گردهمایی‌های سال‌های ۱۹۵۴ و ۱۹۷۲ م، سومین گردهمایی برای بررسی افسردگی بود.^{۲۳}

لذا در کتاب روان‌پزشکی کاپلان و سادوک که به عنوان مرجع بین‌المللی در مورد اختلالات روان‌پزشکی است، در باب همه‌یگرشناسی «اضطراب» آمده است. اختلالات اضطرابی از جمله شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی در ایالات متحده و سایر جمعیت‌هایی است که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. به علاوه، مطالعات مکرراً نشان داده است که این اختلالات بیماری قابل ملاحظه‌ای استفاده زیاد از خدمات مراقبت بهداشتی و اختلال کارکرد بیش از حد ایجاد می‌کنند. مطالعات اخیر حاکی است که اختلال اضطرابی مزمن ممکن است میزان مرگ و میر مربوط به اختلالات قلب و عروق را بیشتر کند.^{۲۴} در مورد افسردگی این‌گونه بیان می‌کنند: اختلال افسردگی اساسی (MDD) اختلالی شایع است، با میزان شیوع حدود ۱۵ درصد برای طول عمر، شاید در زنها تا ۲۵ درصد میزان بروز اختلال افسردگی اساسی بین بیماران پزشکان عمومی به ۹۰ درصد نزدیک می‌شود و بین بیماران داخلی بستری به ۱۵ درصد می‌رسد.^{۲۵}

تا اینجا با عمده‌ترین اختلال‌های روان‌پزشکی و روان‌شناختی قرن حاضر آشنا شدیم و در کنار آن از اهداف و اصول اساسی بهداشت روان و اهمیت و جایگاه آن در زندگی انسانها مطلع شدیم و از همه مهم‌تر به تفاوت ماهوی مکاتب روان‌شناسی و قرآن کریم آگاه شدیم. این سؤال ایجاد می‌شود که چرا برای موضوع بهداشت روان که یک موضوع علمی است و در «رفتار» انسانها جلوه می‌کند، برای آن به قرآن کریم مراجعه کنیم؟ در حالی که قرآن کریم کتابی است که به بیان خودش برای «هدایت» ماست و نه یک کتاب علمی؟ برای پاسخ به این سؤال به

موضوع ذیل که در باب لزوم تمسک به قرآن جهت بهداشت روح و روان انسانهاست، می‌پردازیم.

علت رجوع به قرآن برای بهداشت روان

هنگامی که سخن از انسان سالم به میان آید، بی تردید می‌توان به سراغ قرآن رفت و نظر قرآن را در این باره جویا شد؛ زیرا انتظاری که ما از قرآن داریم، در همین جهت است این انتظاری است. که از خود قرآن برآمده و ایجاد شده است. قرآن کتاب هدایت و راهنمایی انسانهاست و هر چیزی در این باره وجود داشته باشد، اصول آن در قرآن موجود است.

به بیان دیگر، رسالت قرآن، انسان سازی است؛ بنابراین، طبیعی است که درباره فرایند انسان شدن، هر آنچه لازم است، بیان کرده باشد، برخلاف دیگر رشته‌های علمی، مانند فیزیک و تاریخ؛ زیرا رسالت قرآن بیان فرمول‌های فیزیک و شیمی و بیان حوادث تاریخی و... نیست.^{۲۶}

این امر بدین دلیل است که انزال کننده قرآن پدیدآورنده انسان و روان انسان نیز هست. لذا به همه نیازهای یک انسان کامل آگاهی دارد، در حالی که دانش روان شناسی علمی است که بر آزمون و خطا استوار است و به انسان همچون موش آزمایشگاهی نگاه می‌کند؛ لذا برای او هر روز نسخه‌ای می‌پیچاند. با توجه به اینکه دانش انسان در هر زمینه‌ای، از جمله روان شناسی و روان درمانی رو به رشد است، طبیعی است که دیدگاه‌های دیروز، امروزه کهنه‌تر به نظر برسند و دیدگاه‌های امروز، فردا رونق چندانی نداشته باشند.

اما انزال کننده قرآن پدیدآورنده روان انسان، جامعه انسانی و جهان نیز هست. خلاء در دانش او راه ندارد که پس از این، تکمیلش کند و یا تجربه‌ای نیست که درباره انسان نیندوخته باشد تا پس از این بیندوزد، بلکه خود او انسان و روان او را طراحی کرده و آفریده است و چیزی درباره انسان بر او پوشیده نیست.^{۲۷} پس اگر بپذیریم که انسان فرآورده دستگاهی است که قرآن را برای هدایت و راهنمایی او و برای استفاده درست از نیروها و توانایی‌های او نازل فرموده است - که پیش فرض پژوهش ماست و جای تردید هم در آن نیست - طبیعی است که باور داشته باشیم که مطمئن‌ترین راه، و به بیان دقیق‌تر، تنها راه مطمئن شناخت انسان و شناخت سلامت و بیماری، تعالی و کمال یا انحطاط و سقوط او همین کتاب خواهد بود.^{۲۸}

حال ذکر چند نکته لازم است:

قرآن کریم کتاب افسانه و اساطیر نیست همان گونه که کتاب تاریخ، نجوم، فلسفه و پزشکی هم نیست؛ بنابراین نمی‌توان و نباید انتظار داشت که قرآن در این زمینه‌ها آن گونه بحث و استدلال و نتیجه‌گیری کند که از یک متن پژوهش یا آموزشی علمی درباره این موضوعات انتظار داریم. اگر قرآن در این زمینه‌ها و موضوعات سخنانی هم دارد، برای بیان و رسیدن به هدفی دیگر است.^{۲۹}

هر چند به یقین می‌توان گفت قرآن را هرگز با هیچ یک از نوشته‌های بشری نباید و نمی‌توان مقایسه کرد، ولی در مفهوم آیات که می‌توان رابط‌های پر محتوا با مسائل بهداشتی در آنها پیدا کرد انگیزه این نوشتار شده است.

نکته دیگر اینکه دستورات قرآن چهارده قرن قبل توسط پیامبر امی (صلی الله علیه و آله و سلم) (اعراف (۷)، آیات ۱۵۷ و ۱۵۸) برای مردم بیان شده که

در آن زمان اصلاً اصولی از بهداشت مطرح نبوده است. لذا با توجه به این نکات به گستره شفا بخشی قرآن کریم می پردازیم.

همتم بدرقه راه کن ای طایر قدس

که دراز است ره مقصد و من نو سفرم

(حافظ)

گستره شفا بخشی قرآن کریم

«وَتَنْزِيلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَاهُو شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا»

(اسرا (۱۷) آیه ۸۲).

در آیات متعددی از قرآن با عنوان «شفا» یاد شده، انسان که گاه قرآن شفا دهنده دلها معرفی شده است: «قد جاء تكم موعظةً من ربكم و شفاء لما فی الصدور» (یونس (۱۰)، آیه ۵۷)، این در حالی است که قرآن در کنار شفا مایه هدایت نیز دانسته شده است: «قل هو للذین امنوا هدی و شفاء» (فصلت (۴۱) آیه ۳۴).

«واژه شفا در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد؛ 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 قرآن انجام می پذیرد. شفا در اصطلاح در مقابل بیماریها، عییها و نقصها به کار می رود؛ بنابراین، نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می دهد، پاکسازی درون او از انواع بیماریهای فکری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس

رحمت الهی شامل حالش می شود و فضایل انسانی و اخلاقی الهی در وجود او جوانه می زند.^{۳۰}

قرآن کریم قطره های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می بارد و همچون غذایی نیروبخش است که اگر یک دانشمند نیک سرشت از آن بهره گیرد، برای تعلیم و تربیت و دانش فزایی نیرو می گیرد و اگر به یک ستمگر داده شود، برای بیدادگری بیشتر از آن سود می برد، در حالی که غذا یکسان است، اما تفاوت در افراد و زمینه های فکری و درونی آنهاست:

باران که در لطافت طبعش ملال نیست

در باغ لاله روید و در شوره زار خس

آری قرآن مایه هدایت همه مردم است: «هدی للناس» (بقره (۲) آیه ۱۸۵)، اما کسانی از آن بهره می برند که خود نگهدار باشند و حق ستیزی نکنند، یا به سخن دیگر، از حداقل تقوا برخوردار باشند: «هدی للمتقین» (بقره (۲) آیه ۲). البته اگر کسی بدان ایمان آورد و نیکوکار باشد (اعراف (۷) آیات ۵۲ و ۲۰۳؛ لقمان (۳۱) آیه ۳) به مراحل عالی هدایت قرآن دست می یابد، اما در صورت ناپاکی و آلودگی، از دسترسی به حقایق قرآن محروم می ماند: «لا یمسته الا المطهرون» (واقعه (۵۶) آیه ۷۹) و بلکه به دلیل حق ستیری بر گمراهی و زیانکاری خود می افزاید: «و لا یزید الظالمین الا خساراً» (اسراء (۱۷) آیه ۸۲)؛ همان ۱۷۴ - ۱۷۵).

شاهد گویای شفا بخشی قرآن، تحولی است که قرآن کریم در بین مردم جاهلی عرب - که از هرگونه تمدن و فرهنگی بدور بودند - ایجاد کرده است. آن اعراب جاهلی پس از نزول قرآن نه تنها درمان یافتند، بلکه آن چنان نیرومند شدند

که در کمتر از دو دهه ابرقدرتهای جبار جهان را در آن زمان از بین بردند و خود طلایه داران علم و اندیشه و سردمداران حکومت و سیاست شدند و این گواهی بزرگ بر شفاعت بودن قرآن است. [حال با توجه به توان و گستره شفاعتی قرآن کریم به موضوع نشانه‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم می‌پردازیم.]

نشانه‌های سلامت روان از نگاه قرآن

قرآن کریم در یک نگاه کلی انسانها را به سه گروه: مؤمنان، کافران و منافقان تقسیم می‌کند؛ لذا برای هر کدام از تیپهای شخصیتی سه گانه، خصوصیات خاص عقیدتی، عبادی، اجتماعی، اخلاقی، شناختی و عاطفی هر گروه بر می‌شمارد. لذا قرآن فردی را سالم می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار 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 الی الله می‌گزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده، کفر و در عدل، نفاق را برگزیدند، از سلامت روانی برخوردار نبوده، دچار بیماری روانی هستند: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا» (بقره ۲) آیه ۱۰).^{۳۳} با نگاه قرآنی اختلال روانی - روان رنجوری - تنها 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 است. پس عدم تعادل در هر یک از آنها از نگاه قرآن، موجب اختلال روانی فرد است؛ لذا فرد از سلامت روانی برخوردار نیست. حال به برخی از نشانه‌های سلامت روانی از منظر قرآن اشاره می‌کنیم:

الف) آرامش روحی: از نگاه قرآن یاد خدا موجب آرامش دلها و آرامش روحی می‌شود (رعد ۱۳) آیه ۲۸) و همراهی و پذیرش ولایت او، ترس، خوف، غم و اندوه را از دل‌ها می‌برد (یونس ۱۰) آیات ۶۴ - ۶۲) و به آینده امیدوار می‌سازد. آرامش روحی در سه چیز نمودار می‌شود:

۱: توانایی در برخورد با بحرانها که در آیات ۱۵۶ و ۲۱۶ بقره مومنان را به مقابله با بحرانها تشجیع می‌کند.

۲: توانایی در شکیبایی بر سختی‌ها که در آیه ۱۵۵ بقره خدای متعال خطاب به مومنان، آنها را در مقابل آزمودن بر سختی‌ها هشدار داده است؛ چرا که از نگاه قرآن سختیها برای رهایی و آزاد سازی توانایی‌های بالقوه‌ای است که در انسان نهاده شده است و این توان و قدرت نهانی جز به هنگام بروز شدايد و سختی‌ها آشکار نمی‌شود. پس سختی‌ها را ابزاری برای خروج توانمندی‌ها از قوه به فعلیت می‌بیند.

۳: توانایی و درک درست از آینده و خوش بینی به آن: کسی که از سلامت روان برخوردار است، به آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاء الله می‌بیند؛ از این رو، سختیها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌یابد که: «ان مع العسر يسرا» (انشراح ۹۴) آیه ۴؛ با هر رنجی آسانی است.^{۳۳}

ب) خودکفایی و استقلال در فعالیتها و بهره‌گیری از نتایج: این نشانه از نشانه‌های سلامت روح و روان آدمی است. می‌بینیم که در آیه «لیاکلوا من ثمره و ما

عملته ایدیم» (یس ۳۵) آیه ۳۵) به استقلال فردی و تاکید بر توانایی‌های فرد و مهارت‌هایش اشاره دارد.

ج) توانایی بر کنترل نفس: کسی که از تعادل روانی و سلامت روحی برخوردار است، توانایی کنترل بر کشش‌ها و گرایش‌های شهوانی و نفسانی خود و حتی به کارگیری آن‌ها را در جهت اهداف عالی خود دارد؛ لذا چنین فردی نه تنها غرایز خود را سرکوب نمی‌کند، بلکه با کنترل و هدایت آنها به بهترین شیوه آن قوا و غرایز را به خدمت خود در می‌آورد؛ از این رو، با توجه به آیه «زین للناس حبّ الشهوات. . .» (آل عمران ۳) آیه ۱۴) انسان دارای سلامت روان از نگاه می‌داند که بازگشت بسوی خداست و چنین است که تمام توان و انرژی‌های خود را در آن راه مصرف می‌کند.

د) توانایی بر پذیرش مسئولیت: توانایی برای پذیرش مسئولیتها یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روانی از دیدگاه قرآن است (حجر ۱۵) آیات ۹۲ — ۹۳: نمل (۹۳) آیه ۱۶). پس هر فردی که مسئولیت‌اندیشه، عقیده و رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

هـ) توانایی بر فداکاری و ایثار: با توجه به آیه ۱۱۱ سوره توبه و آیه ۱۰ سوره صف) انسان دارای سلامت روان با بذل و بخشش به دیگران و ایثار زندگی می‌کند.

و) توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی و آسانی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند (مائده ۵) آیه ۲؛ حجرات (۴۹) آیه ۱۰؛ زیرا هر انسانی همواره نیازمند به ارتباط با دیگران است.

ز) گزینش اهداف واقعی: یکی از شرایط سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را از اهداف زودگذر تشخیص دهد و هدفهای زودگذر را اصل قرار ندهد؛ («انما الحیوة الدنيا لعب و لهو» (محمد ۴۷) آیه ۲۶).

ح) احساس خوشبختی و سعادت: یکی از نشانه‌های بارز صحت و سلامت روان آن است که فرد احساس خوشبختی و سعادت نماید نمود بسیار زیبای آن را می‌توان در آیه ۸ سوره بینه نگرست که چطور خدای متعال از بندگان خود و بندگان حقیقی اش از او راضی و خشنود هستند تا بدین طریق احساس سرور و خوشبختی حقیقی نصیب مومن شود.

از آنجاییکه قرآن کریم «هادی» انسانها به سوی سعادت است، لذا همه مؤلفه‌ها و ملزومات سعادت در آن ذکر شده است. ما به همین مقدار از نشانه‌های سلامت روان که از مؤلفه‌ها و ملزومات سعادت فرد است بسنده می‌کنیم و به بخش دیگر که شامل راهکارهای بهداشت روان از منظر قرآن است، می‌پردازیم.

راهکارهای تأمین بهداشت روان از نگاه قرآن

در پزشکی امروز دو محور مطرح است: نخست پیشگیری؛ دوم: درمان. اما در مسئله پزشکی و روان شناسی یکی از مسائل بسیار مهم مسئله پیشگیری است.

قرآن کریم که از سوی خدای حکیم و رحمان نازل شده، روی محور پیشگیری دقت نظر خاصی دارد و اصالت را به پیشگیری در امور روانی و در امان ماندن از اختلالات روانی می‌داند؛ لذا راهکارهای قرآن در باب تأمین بهداشت روانی به دو بخش مهم پیشگیری و درمان تقسیم می‌شود. مصادیق مهم پیشگیری در اختلالات روانی از نگاه قرآن عبارت است از: امر به معروف (با پیش شرط‌هایش)، توکل، ذکر و... و در قسمت پیشگیری ثانویه (یا درمان) پیشنهاد اساسی قرآن نهی از منکر و توبه است.

با اینکه راهکارهای تأمین بهداشت روانی در قرآن کریم بسیار آمده ما در این بخش به مهم‌ترین آنها می‌پردازیم:

راهکارهای تأمین بهداشت روان را از منظر قرآن از چهار حوزه راهکارهای معرفتی، رفتاری، عاطفی و اجتماعی فقط با ذکر آیات مربوط پی می‌گیریم:

الف) راهکارهای معرفتی برای تأمین بهداشت روان: مقصود از این راهکارها روشهای شناختی برای مقابله با فشار روانی است. در این بخش موضوعات ذیل قرار می‌گیرد:

۱- وحدت شخصیت: بنابر گفته صریح «فریدریک پرز» (از مؤسسان روان شناسی گشتالت): بر اساس روان شناسی گشتالت هدف درمان، ایجاد وحدت در خود می‌باشد.^{۳۳}

لذا می‌بینیم که قرآن کریم برای اینکه وحدت شخصیت در انسانها شکل بگیرد، انسانها را به توحید و وحدت معبود فرا می‌خواند (بنگرید به: بقره (۲) آیه ۱۶۳؛

نساء (۴) آیه ۱۷۱؛ مائده (۵) آیه ۳ و توحید (۱۱۲)) و از دیگر سو انسانها را از نفاق و دو چهرگی منع می‌کند (بنگرید به: بقره (۲) آیه ۸ و آیه ۲۰).

۲- ایمان: آیه ۸۲ سوره مبارکه انعام: «الذین امنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون» امنیت، آرامش و بهداشت روانی و هدایت را از آثار ایمان برمی‌شمرد.

۳- ممنوعیت یأس: بقول ویکتور فرانکل (مؤسس معنادرمانی در روان شناسی انسانگرایی) هر کس چرایی در زندگی دارد و با هر چگونگی که کنار می‌آید، وی عدم امید را منشأ بسیاری از اختلالات روانی از جمله افسردگی می‌داند و یافته‌های علمی هم بیانگر این است که کسانی که باورهای مذهبی قوی‌تری دارند، کمتر دچار افسردگی می‌شوند؛ لذا می‌بینیم طبق آیه ۸۷ سوره یوسف (۱۲) انسانها امر شده‌اند تا هیچ گاه از رحمت الهی مأیوس نباشند.

۴- اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها (توحید افعالی): از نگاه قرآن، امور جهان تصادفی نیست، بلکه تحت نظارت و سیطره خدای متعال است (بقره (۲) آیه ۱۵۵ و عنکبوت (۲۹) آیات ۳ و ۲). لذا معنا داشتن زندگی و هستی موجب حرکت در فرد مومن می‌شود و او را از بلای بزرگ قرن، نهیلیستی بودن (پوچ گرایی) باز می‌دارد.

۵- اعتقاد به معاد و نگاه خوشبینانه به مرگ: نگاه مثبت داشتن به مرگ و اینکه روزی هست که انسانها نسبت به عملکرد خود باید پاسخگو باشند، موجب می‌شود که انسان از لحاظ معرفتی به سمت بهداشت و سلامت روان گام برمی‌دارد. این مسئله در آیه ۴۲ سوره مبارکه زمر به صراحت بیان شده است.

ع- توکل: طبق آیات متعددی (آل عمران (۳) آیات ۱۲۲ و ۱۶۰؛ مائده (۵) آیه ۱۲ و ۲۳؛ توبه (۹) آیه ۵۱ و یونس (۸) آیه ۸۴) انسانها به توکل به خدا فراخوانده شده‌اند. توکل یکی از راهکارهای مقابله با فشارهای روانی است.

ب) راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روان: این راهکارها عبارت است از: ۱- ارتباط با منبع لایتناهی قدرت و محبت خدای متعال که شامل عملکرد یا رفتارهایی نظیر یاد خدا (ذکر)، دعا، نماز، قرائت قرآن، روزه، و شکرگذاری می‌باشد. که همه این امور به صراحت در قرآن امر شده است.

۲- قوانین بازدارنده در جهت تأمین بهداشت روان مثل ممنوعیت خودکشی (نسا (۳) آیه ۲۹).

۳- قوانین کنترل شهوت جهت تأمین بهداشت روان که شامل جحاب (نور (۲۴) آیه ۳۰) و ممنوعیت انحرافات جنسی مانند زنا (نور (۲۴) آیه ۳) و لواط (اعراف (۷) آیه ۸۱؛ نمل (۲۷) آیه ۵۵ و عنکبوت (۲۹) آیه ۲۳) می‌شود.

ج) راهکارهای عاطفی تأمین کننده بهداشت روانی: این راهکارها شامل محبت به پدر و مادر و صلح رحم (عنکبوت (۲۹) آیه ۸؛ بقره (۲) آیه ۲۷؛ نسا (۴) آیه ۱ و سفارش به صبر و توبه (بقره (۲) آیه ۲۲۲) می‌شود.

د) راهکارهای تأمین بهداشت روان در حوزه اجتماع: شامل این امور می‌باشد: ۱: حمایت اقتصادی از اقشار آسیب‌پذیر اجتماع (سفارش به انفاق، خمس و زکات)؛ ۲: حمایت از یتیمان (ضحی (۹۲) آیه ۹ و . . .)؛ ۳: حسن ظن داشتن به مردم (حجرات

(۴۹) آیه ۱۲): ۴: دعوت به ازدواج (نور (۲۴) آیه ۳۲) و ۵: سالم سازی اجتماع با مسئولیت پذیری همگان (امر به معروف) (آل عمران (۳) آیات ۱۱ و ۱۰۴).^{۲۵}

نتیجه:

با توجه به نکات فوق می‌توانیم نتیجه بگیریم، قرآن کریم با آنکه کتاب روانشناسی نیست اما در همین حال در آن نکات دقیق و ظریفی از مباحث روانشناسی و بخصوص موضوع بهداشت روان ذکر شده است؛ لذا بر ماست که با روش صحیح و ژرف نگری پیامهایش را دریافت نموده و آنرا جامه عمل بپوشانیم. [بدین جهت مقاله فوق در راستای فرمایش مقام معظم رهبری در باب «تولید علم» مشروعی بر یک آغاز سترگ می‌باشد؛ لذا از خواننده محترم خواستار نقد و اصلاح آن می‌باشم.]

پی نوشت ها:

- ۱- بقره (۲) آیه ۲.
- ۲- انعام (۳) آیه ۵۹.
- ۳- آنتونی گیونز، ترجمه منوچهر صبوری، جامعه شناسی، تهران، نشر نی، چاپ پانزدهم (۱۳۸۴)، ص ۳۹۶.
- ۴- لژمن گیسلا، ترجمه حمیدرضا آیت اللهی، فلسفه دین، تهران، مؤسسه انتشارات حکمت، چاپ اول (۱۳۸۴)، ص ۲۱.
- ۵- منصور شمس، آشنایی با معرفت شناسی، قم، انتشارات آیت عشق، چاپ اول، بهار ۱۳۸۲، ص ۵۹.
- ۶- آنتونی گیونز، ترجمه منوچهر صبوری، جامعه شناسی، تهران، نشر نی، چاپ پانزدهم (۱۳۸۴)، ص ۴۴.
- ۷- افق‌های کمال، سید حیدر علوی نژاد، مشهد، دفتر تبلیغات اسلامی خراسان، ۱۳۸۲، ص ۱۷۸.
- ۸- افق‌های کمال، ص ۱۵۰.
- ۹- صفورای یاریزی.
- ۱۰- محمدرضا نوری، بهداشت در قرآن، مشهد، واقفی، ۱۳۸۳، ص ۲۳۸.
- ۱۱- محمدرضا نوری، بهداشت در قرآن، مشهد، واقفی، ۱۳۸۳، ص ۲۳۹.
- ۱۲- بهروز میلانی فر، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ هفتم ۱۳۸۲، ص ۲۱.
- ۱۳- بهروز میلانی فر، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ هفتم ۱۳۸۲، ص ۲۱.
- ۱۴- محمدعلی احمدوند، بهداشت روان، تهران، دانشگاه پیام نور، چاپ اول، ص ۷.
- ۱۵- بهروز میلانی فر، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ هفتم ۱۳۸۲، ص ۱.

- ۱۶- عبدالکریم بهجت پور و همکاران، تفسیر موضوعی قرآن کریم، تهران، دفتر نشر ۱۳۸۲، ص ۱۶۹.
- ۱۷- سعید شاملو، بهداشت روان، تهران، انتشارات شرکت سهامی چهار، چاپ دوم ۱۳۳۸، ص ۱۱.
- ۱۸- بهروز میلانی فر، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ هفتم ۱۳۸۲، ص ۲۹.
- ۱۹- سعید شاملو، بهداشت روان، تهران، انتشارات شرکت سهامی چهار، چاپ دوم ۱۳۳۸، ص ۱۱.
- ۲۰- بهروز میلانی فر، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ هفتم ۱۳۸۲، ص ۳۹.
- ۲۱- همان، ص ۳۰.
- ۲۲- سعید شاملو، بهداشت روان، تهران، انتشارات شرکت سهامی چهار، چاپ دوم ۱۳۳۸، ص ۱۱ و ۱۲.
- ۲۳- بلاجی کلایون، جمیزای بارت، درمان افسردگی، ترجمه حسن سلطانی فر، مشهد، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی ۱۳۷۲.
- ۲۴- ویرجینیا مسادوک، بنیامین سادوک، خلاصه روانپزشکی: علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی، ترجمه حسن رفیعی و فرزین رضایی، تهران، انتشارات ارجمند، چاپ اول ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۱۸۱۸.
- ۲۵- همان، ج ۱، ص ۹۶.
- ۲۶- افق‌های کمال، سید حیدر علوی نژاد، مشهد، دفتر تبلیغات اسلامی خراسان، ۱۳۸۲، ص ۱۷۸.
- ۲۷- همان، ص ۱۵۹ - ۱۵۸.

۲۸- همان، ص ۱۶۶.
۲۹- همان، ص ۱۶۲.
۳۰- سعید شاملو، بهداشت روان، تهران، انتشارات شرکت سهامی چهر، چاپ دوم ۱۳۴۸، ص ۱۱.
۳۱- همان، ص ۱۷۵ و ۱۷۴.
۳۲- محمدعثمان نجاتی، قرآن و روانشناسی، مشهد، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی ۱۳۶۷.
۳۳- منصورى خليل، (نافام استعمال على آقاخانى در كيهان چاپ شده است)، برخى از شاخصه‌هاى سلامت روان از دیدگاه قرآن.
[Http: // www.maarefquran.com](http://www.maarefquran.com)
۳۴- بهجت السادات، سایت باشگاه اندیشه.
[Http: // www.bashgah.com](http://www.bashgah.com)
۳۵- عبدالکریم بهجت پور و همکاران، تفسیر موضوعی قرآن کریم، تهران، دفتر نشر ۱۳۸۲، ص ۱۶۹.