

## مؤلفه‌های سلامت روان از منظر قرآن

قرآن برای انسان‌هایی که در مسیر سلامت روان قرار می‌گیرند و مراحل رشد و تکامل خود را می‌پیمایند، ویژگی‌هایی بیان کرده...



قرآن برای انسان‌هایی که در مسیر سلامت روان قرار می‌گیرند و مراحل رشد و تکامل خود را می‌پیمایند، ویژگی‌هایی بیان کرده و با به تصویر کشیدن وقایع زندگی پیامبران به مثابه نمونه افراد دارای سلامت روان، الگوهای مناسبی در اختیار مخاطبان خود قرار داده است.

### سلامت روان

۱۰ اکتبر به ابتکار فدراسیون و سازمان جهانی بهداشت روان، روز جهانی سلامت روان نام‌گذاری شده است. سلامت روان به معنای سالم نگه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی و هدف اصلی آن، پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روحی روانی است؛ به عبارت دیگر، سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را دربر می‌گیرد. سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را این‌گونه تعریف کرده است: 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.

از طرفی متأسفانه، روان‌پریشی و درگیری انسان با بیماری‌های روانی، یکی از چالش‌های بشر در عصر جدید است. نبود سلامت روان خطرات فراوانی برای زندگی فرد و دیگران به دنبال دارد و حس رضایتمندی، امیدواری و آینده‌سازی را از فرد سلب می‌کند.

در طول تاریخ، روانشناسان با استفاده از شیوه‌های گوناگونی از جمله روش‌های شناختی، رفتاردرمانی، الکترودرمانی، هیپنوتیزم و... سعی در برطرف کردن بیماری‌ها و فشارهای روحی روانی افراد داشته‌اند و تا حدودی هم در این زمینه موفق بوده‌اند. همچنین آنها معتقدند که دین و آموزه‌های اعتقادی نیز نقش مهمی در حصول سلامت روحی و روانی فرد و جامعه دارد؛ چراکه اعتقادات و مذهب یکی از نهادهای اساسی در شکل‌گیری شخصیت افراد به شمار می‌رود.

قرآن برای انسان‌هایی که در مسیر سلامت روان قرار می‌گیرند و مراحل رشد و تکامل خود را می‌پیمایند، ویژگی‌هایی بیان کرده است. فرشته روشن و مجید خزایی، نویسندگان مقاله «سلامت روان از دیدگاه قرآن» (مجله مطالعات قرآنی، زمستان ۱۳۹۱، شماره ۱۲) این ویژگی‌ها را از سه بعد اعتقادی، رفتاری و اجتماعی مورد بررسی و واکاوی قرار داده که به بخشی از نتایج این پژوهش اشاره خواهد شد.

مؤلفه‌های سلامت روان در بعد فردی

#### - ایمان

براساس آیه ۱۸۶ سوره بقره، ایمان یکی از نخستین ویژگی‌های انسان‌های دارای سلامت روان محسوب می‌شود. ایمان به معنای باور و اعتقادی است که در عمق وجود انسان رسوخ می‌کند و آثار آن در اعمال و رفتار آدمی پدیدار می‌شود. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «هرگاه ایمان در قلب وارد شود، نقطه‌ای نورانی در آن پدید می‌آید. هرچه ایمان زیاد شود، آن نقطه نیز گسترش می‌یابد و آن‌گاه که ایمان کامل شد، نور تمام قلب را فرا خواهد گرفت.» همچنین ایشان در حکمت ۳۱۸، ایمان را چنین توصیف کرده است: «ایمان شناخت با قلب، اقرار به زبان و عمل با اعضا و جوارح است.» ایمان و اعتقاد به وجودی برتر، یکی از ارکان سلامت روان محسوب می‌شود.

#### - توکل

از دیگر رفتارهای مؤثر در سلامت روان و رفتارهای سازنده، توکل بر خداوند است؛ زیرا توکل بر خدا ضمن عطا آرامش به انسان، محرک او برای حل مشکلات نیز خواهد بود. توکل که اعتماد و اطمینان قلبی انسان به خداوند در همه امور و پشت کردن به هر قدرتی غیر از اوست، بر ایمان و یقین به این موضوع دلالت دارد که هیچ قدرتی جز خدای متعال در امور این عالم اثرگذار نیست. توکل در حیطه رفتاری سلامت روانی جای دارد و در حقیقت حسن ظنی است که انسان به پروردگار خود دارد و اموراتش را در حیطه رفتار و عاطفه براساس آن تنظیم می‌کند.

در آیه سوم سوره طلاق چنین آمده است: «...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...»؛ هر کس بر خداوند توکل کند، کفایت امرش را می‌کند. کفایتی که در این آیه به آن اشاره شده است، می‌تواند به انسان موحد و خداپاوار حس آرامش دهد و سلامت قلبی او را حفظ کند. خداوند در سوره آل عمران، آیه ۱۶۰ نیز چنین می‌فرماید: «إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلاَ غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»؛ اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما چیره و غالب نخواهد شد و اگر شما را واگذارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد داد؟ و مؤمنان باید فقط بر خدا توکل کنند.»

نفوذ اراده و رسیدن به مقصد در عالم ماده، نیازمند عوامل طبیعی و روحی خاصی است. وقتی انسان وارد میدان عمل می‌شود و تمام عوامل طبیعی مورد نیاز را آماده می‌کند، تنها چیزی که میان او و هدفش فاصله می‌اندازد، عوامل روحی همچون سستی اراده و تصمیم، ترس، غم، اندوه، شتاب زدگی و بدگمانی به تأثیر علل است. در چنین وضعیتی اگر انسان بر خدا توکل داشته باشد، می‌تواند تأثیر موانع و مزاحمت‌های روحی را خنثی کند.

#### - اطمینان و آرامش

از دیدگاه قرآن، ایمان باعث ایجاد آرامش و طمأنینه در انسان می‌شود و به این صورت، بر ایجاد سلامت روان تأثیر شگرف دارد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

#### - مثبت‌نگری

انسان دارای سلامت روان همواره نگرشی مثبت به خود و جهان پیرامون دارد. قرآن کریم در آیه ۲۵۷ سوره بقره می‌فرماید: «خداوند سرپرست و یار کسانی است که ایمان آورده‌اند، آنها را از ظلمات به سمت نور خارج می‌کند.» با توجه به سلسله مراتب هدایت و ایمان، مؤمنان در مسیر هدایت، محتاج راهنمایی‌های الهی در هر مرحله هستند. انسانی که در پرتو ایمان در مسیر سلامت روان قرار می‌گیرد، خدا را متولی امور خود می‌داند. مؤمن نور هدایت و راهنمایی او را سبب رستگاری می‌داند؛ لذا همواره نظام خلقت و قوانین حاکم بر آن را با نگرشی مثبت و هدف‌دار نظاره می‌کند تا بتواند راه و هدف خود را به درستی دریابد.

#### - استقلال فکری

گاهی انسان در مسیر زندگی خود با امر حقیقی مواجه می‌شود؛ اما به دلیل نداشتن اعتماد به نفس و استقلال در فکر و عمل نمی‌تواند مستقل از اعتقادات، اطرافیان و نیاکان خود، امر درست را انتخاب کند. خداوند در آیه ۵۲ سوره انبیا با بیان داستان زندگی حضرت ابراهیم، تقلید آزر از نیاکان بت پرست خود را مورد سرزنش قرار داده است؛ لذا اعتماد به نفس و استقلال در گزینش حقیقت، یکی از نشانه‌های مهم سلامت روان در انسان محسوب می‌شود که در قصص قرآنی متعدد به آن اشاره شده است.

#### - امیدواری

انسانی که از نعمت سلامت روان برخوردار است، تمام اسباب و عوامل عالم را به دست خدا می‌بیند و همیشه به لطف و رحمت او امیدوار است. خداوند در آیه ۸۷ سوره یوسف چنین می‌فرماید: «...إِنَّهُ لَآ يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛ جز مردم کافر از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند. روح منسوب به خدا همان فرج بعد از شدت است که به اذن خدا و مشیت او صورت می‌گیرد. انسان مؤمن باید معتقد شود که خدا هرچه بخواهد و اراده کند، انجام می‌دهد و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فائق آید و یا حکم او را عقب‌اندازد. انسان باایمان نباید از رحمت الهی ناامید شود؛ زیرا یأس از رحمت خدا در حقیقت، محدود کردن قدرت او و کفر به احاطه و وسعت رحمت اوست. (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۲۳۴)

#### - صبر

روحیه صبر و شکیبایی در حقیقت، تجلی عملی و رفتاری اعتقاد و ایمان به پروردگار است که ضرورت وجود آن در مواجهه با فرازونشیب‌های زندگی به ویژه در ارتباطات اجتماعی و تعاملات خانوادگی اجتناب‌ناپذیر است. در زندگی بشر، همچنان که خوشی‌ها، شیرینی‌ها و کامیابی‌هایی وجود دارد، رنج‌ها، مشکلات، شکست‌ها و ناکامی‌ها نیز موجود است. انسان باایمان دریافته که مصیبت‌ها، ضربه‌های نسنجیده نیست و مطابق قضای معلوم، قدری مرسوم و حکمتی ازلی است. خدای متعال هم

قضا و قدر دارد و هم لطف، هم بلا می فرستد و هم تخفیف می دهد؛ لذا فرد مؤمن در مواجهه و هجوم مصائب، تکیه گاهی محکم و پناهگاهی ایمن در وجود خود احساس می کند و از این احساس، نیرو و نشاط می گیرد و در برابر پیشامدهای ناگوار مقاومت و صبوری می کند. خداوند در آیه ۱۳۰ سوره طه به پیامبر گرامی نیز توصیه به صبر کرده است: «قَاصِرٌ عَلَىٰ مَا يَفْعَلُونَ وَسَيَحْ يَحْمَدُ رَبَّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا...؛ پس بر آنچه می گویند شکبیا باش و پیش از برآمدن آفتاب و قبل از فرو شدن آن، با ستایش پروردگارت، او را تسبیح گوی.»

#### - شکرگزاری

شکر و سپاس از خداوند متعال، یکی از ویژگی های انسان های دارای سلامت معنوی است. به طور طبیعی، انسان سالم کسی است که قدرت سپاسگزاری از نعمتی را که به او ارزانی شده، دارا باشد و به اهمیت آن پی ببرد. آفریدگار هستی با وجوب قرائت سوره حمد و آیه «الحمد لله رب العالمین» در تمامی نمازهای واجب و مستحب در حقیقت زمینه گسترش فرهنگ شکرگزاری را در میان مسلمانان فراهم آورده است. کلیدواژه شکر در آیات متعددی از قرآن ذکر شده و یکی از ویژگی های مشترک همه انبیا در روایت های متعدد قرآنی است.

#### - رضا و تسلیم

رضا، حالت روانی در انسان است که سبب می شود تا او به قضا و قدر الهی همواره تسلیم و راضی بوده و نسبت به سرنوشت خود، خشم و ناراضیتی نداشته باشد و مقررات عالم را در راستای مصلحت خود بداند. مؤمن واقعی موظف است روح تسلیم در برابر حق را در خود پرورش دهد. این بینش باعث می شود که او به آنچه در زندگی رخ داده است، رضایت دهد و این تسلیم و رضا سبب افزایش سلامت روان و کاهش مشکلات و نگرانی های او می شود. مؤلفه های سلامت روان در بعد اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است و یک بعد از سلامت روانی او به تعاملات سازنده اش با اجتماع اطراف برمی گردد. با بررسی آیات قرآن، نحوه تعامل فرد دارای سلامت روان با اجتماع قابل استقضا است؛ برای نمونه، ویژگی هایی چون وفای به عهد (آیه ۳۴ سوره اسرا)، امانتداری (آیه ۸ سوره مؤمنون)، احسان به خانواده (آیه ۸۲ سوره بقره)، نوع دوستی و مهرورزی به دیگران (آیه ۶۳ سوره انفال)، عفو و گذشت (آیه ۱۳۴ سوره آل عمران) و حسن خلق و خوش رفتاری (آیه ۱۵۹ سوره آل عمران) در این کتاب گهربار ذکر شده است که هر کدام سبب رشد و تکامل سلامتی روان انسان و برقراری پیوندهای عمیق اجتماعی در جامعه خواهد شد.

نتیجه اینکه اگرچه علم روانشناسی به موضوعیت معنویت در سلامت روانی انسان و تکیه او به قدرتی برتر در فائق آمدن بر مشکلات زندگی تأکید دارد، اما هرگز نتوانسته مؤلفه هایی در رفع این نیاز بیان کند و قرآن کریم ضمن پرداختن به مسئله سلامت روان، راهکارها و ویژگی هایی برای حصول آن معرفی کرده است. قرآن با به تصویر کشیدن وقایع زندگی پیامبران به مثابه نمونه افراد دارای سلامت روان، الگوهای مناسبی در اختیار مخاطبان خود قرار داده تا آنها چگونگی پشت سر گذاشتن بحران ها و مشکلات زندگی از سوی انبیا را مشاهده و از اتکای آن حضرات به قدرت لایزال الهی و عبور از مشکلات با کمال آرامش و بدون گرفتار شدن به هیچ نوع از ناهنجاری های رفتاری یا اختلالات روانی، الگوپذیری کنند.

#### الهه سادات بدیع زادگان