

بررسی قرآنی آثار و پیامدهای سلامت روان در خانواده

عظیمه سادات سجادی ابرقوئی^۱، ابوالقاسم عاصی مذهب^۲، اعظم اعتمادی فرد^۳

مقدمه: مهم ترین هدف تعالیم اسلامی، رشد انسان و دستیابی به سعادت است. لازمه این تکامل برخورداری انسان از سلامت روانی است. بدین منظور در قرآن راهنمایی های لازم جهت تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از بیماری های روانی در انسان، آمده است. هدف این مقاله، آشنائی با آثار و پیامدهای سلامت روانی در انسان از منظر قرآن است.

روش پژوهش: تحقیق به روش کتابخانه ای و توصیفی و استناد به آیات قرآن انجام شد. در این پژوهش، با مراجعه به منابع علمی مؤلفه های بهداشت روانی انسان از منظر قرآن مورد بررسی قرار گرفت.

یافته ها: نتایج نشان داد آرامش روحی به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت روان از نظر قرآن آثار متعددی بر زندگی انسان دارد. از جمله این آثار، توانایی در برخورد با بحران ها، توانایی بر شکیبایی و سختی ها، توانایی و درک درست آینده و خوش بینی به آن، توانایی بر پذیرش مسئولیت، توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران و گزینش اهداف واقعی است. از جمله نتایج رفتاری ایمان به خدا می توان به انجام دادن عمل صالح، تقوا و پرهیزگاری، توکل به خدا، دلبسته نبودن به دنیا و شرح صدر اشاره کرد. نتایج عاطفی ایمان به خدا شامل آرامش، انبساط خاطر و شادمانی، افزایش انرژی روانی و قدرت سازگاری با محیط، کاهش ترس و اضطراب، بالا بردن قدرت تصمیم گیری و مشارکت اجتماعی و بالا بردن ظرفیت انسان درباره مرگ اشاره کرد.

نتیجه گیری: قرآن با ارائه دستورالعمل ها و راهنمایی های لازم، دستیابی انسان به آرامش روحی و سلامت روانی را رهنمون می سازد.

کلید واژه: آرامش روحی، ایمان به خدا، بهداشت روانی، سلامت روانی، قرآن

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۰/۲/۱۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۲۱

استناد: سجادی ابرقوئی عظیمه سادات، عاصی مذهب ابوالقاسم، اعتمادی فرد اعظم. بررسی قرآنی آثار و پیامدهای سلامت روان در خانواده، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۱؛ (۱) ۳۶-۲۲۱

^۱- دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران a.sajadi56@gmail.com

^۲- استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

Mozneb1@iauyazd.ac.ir, tell: ۰۹۱۳۳۵۴۲۶۹۵

Az.Etemadifard@iau.ac.ir

^۳- استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران

مقدمه:

سازمان جهانی بهداشت^۱ (WHO) سلامت روان را به عنوان وضعیتی از رفاه روانی تعریف می‌کند که افراد را قادر می‌سازد تا با استرس‌های زندگی کنار بیایند، یاد بگیرند و کار کنند، و فعالانه با جوامع خود درگیر شوند. این تعریف بر ارزش ذاتی و ابزاری سلامت روان به عنوان جنبه‌ای جدایی‌ناپذیر از زندگی انسان تأکید می‌کند. روانشناسی مدرن، به عنوان مطالعه علمی فرآیندها و رفتارهای ذهنی، به پیچیدگی‌های سلامت روان می‌پردازد که هم عملکردهای شناختی و هم رفتارهای قابل مشاهده را در بر می‌گیرد. در حالی که این رشته اغلب به صورت تجربی به ذهن نزدیک می‌شود، این رشته ریشه‌های فلسفی آن را تصدیق می‌کند و سیر تکاملی خود را از مطالعه روح تا کاوش سیستماتیک افکار و اعمال انسان دنبال می‌کند. دیدگاه‌های اسلامی در مورد سلامت روان چارچوبی جامع ارائه می‌دهد که ابعاد جسمی، روانی و معنوی را ادغام می‌کند. قرآن و آموزه‌های حضرت محمد (ص) رهنمودهای جامعی برای حفظ سلامت روحی و روانی ارائه می‌دهد. آموزه‌های اسلامی بر تعادل، خودآگاهی و انعطاف‌پذیری تأکید می‌کند و آرامش درونی را تقویت می‌کند که با درک معاصر از سلامت روان همسو می‌شود (۱).

«سلامت روان» تنها سلامت در رفتار نیست، بلکه یکی از نشانه‌های سلامتی روانی، سلامتی رفتار است؛ بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند همانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف‌الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری، خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه نشانه‌هایی از روان رنجوری فرد دارد. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهد.

آرامش، زمانی در انسان پدید می‌آید که او به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هر یک از این موارد را نادیده گیرد دچار بیماری‌های روحی گشته و روان رنجور می‌شود. اعراض از یاد خدا و دستورهای او یا عدم ایمان به خدا می‌تواند فرد را دچار بیماری کند و سلامت روانی‌اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنانکه یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌شود. (رعد/ ۲۸) و همراهی و پذیرش ولایت او، ترس، خوف، غم و اندوه را از دل‌ها می‌زداید. (یونس/ ۶۴-۶۲) و به آینده امیدوار می‌سازد؛ چون ترس از آینده هرگونه آرامش و آسایش را از انسان سلب می‌کند. وقتی انسان از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد آسایش و آرامش کنونی بر او سخت شود، در حالی که ایمان به آینده او را امیدوار و توانایی بهره‌گیری از لذت‌های حال را در او افزایش می‌دهد. (فصلت/ ۳۰) (۲).

مؤمنان، دائم خود را زیر چتر حمایت خدا و در سایه عنایت او می‌بینند؛ زیرا جز خدا ولی و حامی دیگر نمی‌شناسند و تنها خدا را سرپرست و مولای خود می‌دانند. (عمران/ ۶۸؛ حج/ ۷۸). (ب) مؤمنان، خود را در هر کار و در هر حالتی نیازمند به خدا می‌بینند و او را قادر و بی‌نیاز مطلق می‌دانند: (فاطر/ ۱۵) ج (مؤمنان، تنها از خدا می‌ترسند و از غیر او ترسی ندارند. (احزاب/ ۳۹) د) مؤمنان بر اثر نوری که دارند دارای تشخیص صحیح هستند و حق را از باطل و راه را از چاه تشخیص می‌دهند. (انعام/ ۱۲۲). مؤمنان نه برای چیزی که از دست دادند افسوس می‌خورند و نه به متاع دنیا که گیرشان می‌آید خوشحالند و نه نگران آینده. این سه حالت برای دیگران دائم باعث اضطراب، دلهره و وحشت است. (حدید/ ۲۳) و) ایمان مؤمنان به خاطر نزول سکینه و آرامش بر دل‌های آن‌ها دائم رو به افزایش است. هرگونه شک و تردید و وحشت از آن زائل می‌شود؛ لذا در طوفان حوادث ثابت قدم می‌مانند. (فتح/ ۴) (۲).

مطالعه ملکان و محمود^۲ (۳) بر نقش مهم قرآن در ارتقای سلامت روان و پرداختن به مسائل بهداشت روانی در چارچوب اسلامی

¹ World Health Organization

² Malkan & Mahmud

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1203124>

تاکید دارد. ندیمه ۱ (۴) نیز در پژوهشی تأثیر فعالیت های خواندن و گوش دادن به قرآن بر سلامت روان انسان را مورد بررسی قرار داد. ناصح ۲ (۵) عوامل تأمین کننده سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات را مورد بررسی قرار داده است. بلول بر (۶) در پژوهشی، جایگاه سلامت اعضای خانواده در قرآن کریم و به ویژه بعد روحی و روانی آن را مورد توجه قرار داده است. عابدینی (۷) در مقاله‌ای به بررسی «تأثیر آموزه‌های قرآن کریم بر سلامت روان» پرداخته است. همچنین معاضدی و اسدی (۸) در «بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم» به کنکاش در این زمینه پرداخته است. شهبازی (۹) نیز ابعاد مختلف تأثیر قرآن بر سلامت روان انسان را مورد بررسی قرار داده است. صادقیان (۱۰) راهکارهای رفتاری و شناختی قرآن برای تأمین بهداشت روانی را مورد توجه قرار داد. مطالعه آلفاین، سوله و یامانی (۱۱) ۳ به بررسی آیات و آموزه‌های قرآنی پرداخته است که بر صبر به عنوان یک فضیلت و تأثیر بالقوه آن بر سلامت روان تأکید دارد. مطالعه طاهر و زبیری ۴ (۱۲) مروری بر دیدگاه قرآنی در مورد سلامت و بهزیستی روانی با تمرکز بر مفاهیم و راهبردهای کلیدی برای بهبود شرایط عمومی سلامت روان در جوامع مسلمان را نشان داده است. طیبی و نجف آبادی نیز (۱۳) راهکارهای قرآنی برای رشد و ارتقاء سلامت روان را مورد بررسی قرار داده اند.

پژوهش حاضر با بررسی مروری منابع علمی و دینی مرتبط، به تحلیل و تبیین ابعاد مختلف سلامت روان خانواده از دیدگاه قرآن پرداخته است.

روش پژوهش:

این مطالعه با استفاده از مروری بر ادبیات، چگونگی ارتباط قرآن با سلامت روان انسان را نشان می‌دهد. این تحقیق مروری با مراجعه به منبع حیات بخش بشری قرآن کریم و نیز با استفاده از مقالات معتبر علمی و جستجوی منابع مختلف در سایت های معتبر و نیز مطالعات کتابخانه ای انجام شده است.

یافته های پژوهش:

آرامش روحی، به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت روان، در آموزه های اسلامی جایگاه ویژه ای دارد. این مفهوم، صرفاً به معنای فقدان اضطراب و تشویش نیست، بلکه شامل مجموعه ای از ویژگی ها و توانایی ها است که به فرد امکان میدهد با چالش های زندگی به شکلی سازنده مواجه شود (۹).

نقش دین و راهکارهای آن، به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی افراد بسیار حائز اهمیت است، نتایج مطالعات انجام شده بیانگر آن است که می‌توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده، به یک آرامش روانی دست یافت. می‌توان گفت، ثمره این اعتقادات در انسان، اهدای زندگی شاداب و باطراوت است. این چنین فردی سعی می‌نماید در تمامی زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی، با توجه به توانایی‌های خویش بهترین و موفق‌ترین باشد. در این مقاله، مؤلفه های اصلی آرامش روحی با استناد به آیات قرآن کریم مورد بررسی قرار می‌گیرد:

¹ Nadimah

² Naseh

³ Alfain , Soleh & Yamani

⁴ Tahir & Zubairi

۱- توانایی در برخورد با بحران‌ها؛

و این به توانایی فرد در استواری و بردباری و مقاومت در برابر رنج‌ها، مصیبت‌ها، سختی‌ها و شکست‌های گوناگون بر می‌گردد، بدون آنکه تعادل روانی و سلامت روحی خود را از دست دهد. این حالت جز با این باور تحقق نخواهد یافت که هر چه انسان بدان دچار می‌شود بنا به قضای الهی و از باب آزمایش و ابتلاء اوست؛ و تنها خداوند قادر به دفع شر و ضرر است و باید به او اتکا کند؛ چه بسا آن شر و مصیبت، دریچه‌ای به سوی خیر و سعادت ابدی او باشد. (بقره/ ۱۵۶ و ۲۱۶)

۲- توانایی بر شکیبایی و سختی‌ها؛

انسان صابر به این درجه از باور دست یافته است که همه این سختی‌ها برای رهایی و آزادسازی توانایی‌های بالقوه‌ای است که در او نهاده شده است و این توان و قدرت نهان، جز به هنگام بروز شدائد و سختی‌ها آشکار نمی‌شود. پس سختی‌ها را ابزاری برای خروج توانمندی‌ها از قوه به فعلیت می‌بیند و این که با این شیوه توان و تعلق و خردش فزونی یافته و استعدادهای نهفته‌اش آشکار می‌شود (بقره/ ۱۵۵)

۳- توانایی و درک درست آینده و خوش‌بینی به آن؛

کسی که از سلامت روان برخوردار است، به آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاءالله می‌بیند؛ از این روی سختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌داند که «ان مع العسر يسرا» (انشرح/ ۴) با هر رنجی آسانی است و پایان شب سیه سپید است.

۴- خودکفایی و استقلال در فعالیتها و بهره‌گیری از نتایج؛

یکی دیگر از نشانه‌های اثباتی سلامت روان آدمی، خودکفایی و استقلال در کارها و بهره‌گیری از نتایج درست آن است، به این معنا که برپایه آنچه توانایی‌های فرد و امکانات و مهارت‌هایش اجازه می‌دهد در کار خویش استقلال را حفظ کند، از راه کار و استقلال در عمل فرد می‌تواند به اهداف حیاتی خویش دست یابد. (یس/ ۳۵)

۵- خشنودی از خود و دیگران؛

یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی‌های خدادادیش خشنود باشد و شکر آن را به جای آورد. خرسندی از این نعمت‌ها بهره‌گیری درست و کامل از آنهاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خشنود نباشد همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست، از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌شود. کسی که از خود و نعمت‌های خود خرسند است نه تنها سپاسگزار آن می‌شود بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد که این مسائل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس موجب این می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند متوقع نباشد (۱۴).

۶- توانایی بر کنترل نفس؛

کسی که از تعادل روانی و سلامت روحی برخوردار است، می‌تواند بر کشش‌ها و گرایش‌های شهوانی کنترل داشته باشد و آن‌ها را در جهت اهداف عالی خود بکار گیرد. نه تنها غرایز خویش را سرکوب نمی‌کند بلکه با کنترل و هدایت آن‌ها به بهترین شیوه آن قوا و غرایز را به خدمت خود درمی‌آورد و غرایز نفسانی را نعمت‌های دنیایی برای تکامل و رشد خود می‌شمارد. (آل عمران/ ۱۴)

۷- توانایی بر پذیرش مسئولیت؛

توانایی برای پذیرش مسئولیت‌ها یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن است. (حجر/ ۹۲ و ۹۳؛ نحل/ ۹۳)

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1203124>

پس هر فردی که مسئولیت اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

۸- توانایی بر فداکاری و ایثار:

از آنجا که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصول توحید در همه امور اعتقاد دارد و به آن پایبند است؛ در مقام عمل این توان را دارد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک کند و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی‌اش استفاده کند و در این راه جانفشانی نماید. (توبه/ ۱۱۱؛ صف/ ۱۰)

۹- توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران:

کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری کند. (مائده/ ۲؛ حجرات/ ۱۰)، زیرا انسان همواره نیازمند به دیگران است. این ارتباط و تعامل و همکاری باید برپایه دوستی و اعتماد مقابل باشد.

۱۰- گزینش اهداف واقعی:

یکی از نشانه‌های سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب کند و در انتخاب هدف دچار گمراهی نشود. از این رو هدف‌های زودگذر را اصل قرار نمی‌دهد: «انما الحیوه الدنيا لعب و لهو» (محمد / ۳۶)

نقش ایمان در کاهش اضطراب

در سال‌های اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را درباره از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است.

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از هفتاد درصد تجاوز نمی‌کند. وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از درمان‌های درمانگران، گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی عود کرده است. این گونه پژوهش‌ها نشان می‌دهد که میانگین درمان ناشی از روان‌درمانی بر پایه روش‌های علمی هنوز به میزان رضایت بخشی نرسیده است. از این رو، گرایش و توجه بیشتر به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی در میان روان‌شناسان و درمانگران روانی افزایش چشم‌گیری یافته است. آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک مؤثرترین درمان بیماری‌های روانی به ویژه اضطراب و افسردگی است». ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد.

در جای دیگر می‌گوید: همان طور که امواج خروشان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را برهم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزنند، چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد (۱۵).

کارل یونگ روانکاو می‌گوید: در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن، با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند، یعنی از سی و پنج سالگی به بعد، حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک

تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند فاقد بودند و تک آنان تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به‌طور کامل درمان شدند (16).

بسیاری از روان‌شناسان متأخر بر نقش مؤثر ایمان به خدا تأکید می‌ورزند زیرا اعتماد به قدرت او موجب افزایش صبر و شکیبایی و تحمل سختی‌ها می‌شود و احساس امنیت و آرامش را در نفس انسانی مستقر می‌سازد و آسودگی درونی را پدید می‌آورد. همه مکاتب روان‌درمانی در این که دلیل اصلی بروز عوارض بیماری‌های روانی اضطراب است اتفاق نظر دارند. ولی در تعیین عوامل اضطراب برانگیز، اختلاف‌نظرهایی باهم دارند. این مکاتب هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند، اما برای تحقق این هدف از روش‌های مختلفی پیروی می‌کنند. قرآن نشان می‌دهد که ایمان به خدا، در درمان این گونه بیماری‌ها و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماری‌های روانی ناشی از آن کاملاً موفق بوده است.

باید توجه داشت که درمان معمولاً پس از ابتلای شخص به بیماری روانی شروع می‌شود، اما ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی به شخص می‌بخشد. قرآن، امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند چنین توصیف می‌کند: تنها آنهایی که ایمان به خدا آورده و آن را به عبادت هیچ معبودی نیامیخته‌اند سزاوار آرامش، امنیت و طمأنیه هستند. (انعام/۸۲)

اصولاً آرامش، استقرار و امنیت نفس برای مؤمن متحقق می‌شود، زیرا ایمان راستینش به خداوند او را نسبت به کمک و حمایت و نظر و لطف خداوند امیدوار می‌سازد. مؤمنی که به خدا ایمان دارد از هیچ چیز در این دنیا نمی‌هراسد چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری به او نمی‌رسد. (تغابن/۱۱) و تا خدا نخواهد هیچ انسان و یا قدرتی در دنیا قادر نیست به او ضرری رساند یا چیزی را از او منع کند، به همین دلیل مؤمن انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب بر او چیره شود. (بقره/۱۱۲) از مرگ نمی‌هراسد و به آن با دیدی واقع بینانه می‌نگرد

و آن را دروازه‌ای برای زندگی جاودانه می‌بیند. (آل عمران/ ۱۸۵؛ جمعه/۸) روزی‌اش را در دست خدا می‌داند و درباره رزق و روزی اصولاً ترس و ناآرامی را نمی‌شناسد زیرا خدا را روزی دهنده می‌داند. (هود/۶؛ عنکبوت/۶۰؛ رعد/۲۸)

از مصیبت‌های روزگار و حوادث دهر نمی‌هراسد زیرا می‌داند که حوادث خوب یا بدی که برای مردم روی می‌دهد آزمایش خداوندی است. (حدید/۲۳ - ۲۲) مؤمن هرگز دچار اضطراب ناشی از گناه نمی‌شود، احساسی که بسیاری از بیماران روانی از آن رنج می‌برند این عدم اضطراب مؤمن معلول تربیت صحیح اسلامی اوست به‌گونه‌ای که دچار گناه نمی‌شود و پس از اشتباه و خطا خداوند را آمرزنده و غفار می‌یابد و توبه می‌کند. (نساء/۱۱۰؛ طه/۸۲؛ زمر/۸۲) اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی او را از کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به‌منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه - باز می‌دارد. کسانی که ایمان ندارند برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن به سرکوب ضمیر ناخودآگاه خود می‌پردازند.

این سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود که آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود داشته است نیز از میان برود؛ بنابراین نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می‌کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می‌شود و در نتیجه انسان سعی می‌کند با پناه بردن به عوارض برخی از بیماری‌های روانی از شدت آن بکاهد. اصولاً روانکاوان می‌کوشند تا ضمیر ناخودآگاه را آشکار سازند و بیمار را به یادآوری مجدد آن کارها و مقابله با آنها وادار می‌سازند تا به جای این که آن‌ها را انکار کرده و با سرکوبشان از رودرویی با آن‌ها فرار کنند، نوعی داوری و قضاوت عقلانی درباره آن‌ها پیدا کنند، یعنی به

صدور حکم درباره آن‌ها بپردازند.

به همین دلیل است که یادآوری گناه توسط مؤمن و اعتراف به آن‌ها و استغفار و توبه باعث جلوگیری از سرکوب ناخودآگاه احساس گناه می‌شود، زیرا این گونه سرکوب کردن ایجاد اضطراب و بروز عوارض بیماری‌های روانی می‌گردد. مؤمن احساس گناه را سرکوب نمی‌کند بلکه به آن اعتراف می‌کند و از خدا آمرزش می‌طلبد، از این رو مؤمن همواره دارای امنیت خاطر روانی و آرامش قلبی و احساس رضایت و آرامش خاطر است. (نمل/۹۷)

فقدان ایمان به خدا موجب می‌شود که انسان دچار سرگردانی و پوچی شود. قرآن حالت تعارض و اضطراب و سرگردانی انسان فاقد ایمان را به حالت انسانی تشبیه می‌کند که حس امید از آسمان فروافتاده‌است و پرندگان او را در میان آسمان و زمین می‌ربایند یا تندبادی به مکانی دور پرتابش می‌کند. (حج/۲۱) ایمان به خدا تنها راه رهایی از اندوه و اضطراب است، (طه/۱۲۴ - ۱۲۳) چنانکه فقدان آن سرانجامی جز اندوه، افسردگی، پوچی و خودکشی ندارد.

حتی مؤمن گاه در حالت خروج از تعادل شخصیتی - به دنبال اعراض از یاد خدا - دچار بحران‌های این چنینی می‌شود. از این رو خداوند بیان درمان و نسخه شفابخش خویش ذکر خدا را درمان نهایی هرگونه اضطرابی می‌داند: کسانی که از یاد خدا اعراض کنند در زندگی دچار سختی و تنگی می‌گردند. این تنگنا در ابعاد جسمی، مالی، جانی و روانی خود را نشان می‌دهد.

نتایج و آثار رفتاری و عاطفی ایمان به خدا

معتقدان به خدا در رفتارشان نیز با دیگران فرق اساسی دارند که به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

(الف) ترس در وجودشان نیست و به خود خوفی را نمی‌دهند.

(ب) پایبند به تعهدات خود هستند.

(ج) در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتمادند.

(د) از رفتارهای ناهنجار جنسی اجتناب می‌کنند و عفیف و پاکدامن هستند.

(هـ) به فرائض دینی و دستورات الهی پایبندند.

(و) به خاطر اعمال و رفتار درست خود اهل نجات و بهشت‌اند (مومنون/ ۱۱-۱)

(ز) در برابر حوادث تسلیم نیستند و با تکیه بر قدرت لایزال الهی با آن‌ها مقابله می‌کنند.

(ح) احساس خود کم‌بینی و حقارت در برابر دیگران ندارند. (آل عمران/ ۱۳۹).

نتایج رفتاری

۱- انجام دادن عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می‌شود. گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و اساساً مؤمنان با اعمال شایسته خود شناخته می‌شوند. طبق بیان قرآن کریم نتیجه عمل صالح (هرگونه رفتار سالم از روی عدل و انصاف) در این عالم، حیات طیبه است؛ یعنی کسانی که دارای عمل صالح هستند زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند. (نحل / ۹۷) در مقابل آن‌ها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض کردند زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت. (طه/ ۱۲۴). حاصل اینکه عمل صالح زمینه‌ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۲- تقوا و پرهیزگاری

پرهیزگاری لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند.

۳- یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست؛ لذا دل‌هایی که توجه غیرخدایند هیچ‌گاه آرام و قرار ندارند؛ چون هیچ‌چیز نمی‌تواند انسان را راضی کند، به هر چه برسد، افزون از آن را می‌طلبد، تنها چیزی که مایه آرامش است و درون انسان را راضی می‌کند، یاد خداست. باید توجه داشت که منظور از یاد خدا، تنها ذکر زبانی و گفتن لااله الا الله، سبحان الله و الحمد لله نیست، بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا اندازد، حال ذکر زبانی باشد یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصائب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورات دینی که هر یک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می‌اندازد؛ چراکه کارها باید برای خدا انجام گیرد.

۴- توکل به خدا

در اتکا به نیرویی برتر از همه نیروها، احساس آرامش عمیقی به انسان دست می‌دهد. در تعالیم دینی هر جا که خواستند انسان را به کاری وادار کنند و ترس و نگرانی را از او بگیرند، توکل به خدا را مطرح می‌کنند و به انسان‌ها اعلام می‌دارند که از مشکلات نهراسند و آن کار مشکل را با اتکای به خدا و نیروی لایزال او شروع کنند و خدا آن‌ها را کمک می‌کند؛ زیرا توکل مانع ایجاد احساس درماندگی و ناامیدی می‌شود. کسی که به خدا توکل کند، هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد و در بین راه درمانده نمی‌شود و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می‌شود. (طلاق / ۳) بر این اساس یکی از عوامل پیشگیری از بیماری روانی استرس و نگرانی، توکل به خدای قوی، قدرتمند و مهربان است.

۵- دلبسته نبودن به دنیا

براساس آیات و روایات اهل بیت (ع) ریشه همه مفساد این عالم محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است. امام صادق (ع) فرمود: «رأس كل خطيئة حب الدنيا؛ سر همه خطاها محبت دنیا است» (۱۷). در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «و ما الحياه الدنيا الا متاع الغرور» (آل عمران / ۱۸۵) و علی (ع) در وصیتش به امام حسن (ع) فرمود: «... لاتكن الدنيا اكبر همك...؛ دنیا را بزرگترین هدف و مقصود خود قرار نده» (۱۷).

حال که دنیا این است معلوم است که دلبستگی به آن زندگی را تباه و دل را مضطرب و بی‌قرار می‌سازد. پس دل نبستن به آن و بی‌اعتنایی به مظاهر آن مایه رهایی از بسیاری از غم‌ها، اندوه‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌ها است، لذا بی‌اعتنا بودن به آن یکی از عوامل بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی است.

البته باید توجه داشت دل‌بسته نبودن به دنیا به معنای استفاده نکردن از مواهب الهی در این عالم نیست و اتفاقاً باید از دنیا بیشترین استفاده را برای کسب توشه آخرت به عمل آورد.

۶- شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان‌های قسّی‌القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورات الهی سرباز می‌زنند و از یاد خدا اعراض دارند و در نتیجه گمراه شده، در آخرت به عذاب الهی مبتلا می‌شوند؛ اما افرادی که دارای شرح صدرند، یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند، در پذیرش دین و قوانین الهی مشکلی

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1203124>

ندارند و در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق می‌باشند و در قیامت نیز اهل نجاتند. معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای این‌گونه افراد است: «افمن شرح الله صدره للاسلام فهو على نور من ربه فويل للقاسيه قلوبهم من ذكر الله اولئك في ضلال مبين؛ آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته [همچون کوردلان گمراه است؟] وای بر آنان که قلب‌هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آن‌ها در گمراهی آشکار هستند.» (زمر/ ۲۲)

۷- ظلم نکردن

«الذين آمنوا و لم يلبسوا ايمانهم بظلم اولئك لهم الامن و هم مهتدون؛ آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست و هدایت مخصوص آنان است.» (انعام/ ۸۲) با دقت در این آیه روشن می‌شود که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی؛ چراکه اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل شود و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخت برمی‌بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی دورتر شود و این نیست مگر آنکه آن دو اصل آیه فوق از عالم برداشته شده است؛ یعنی پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است.

به هر حال تأثیر ایمان در آرامش و امنیت روانی برای هیچ‌کس جای تردید نیست، همان‌طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست.

نتایج عاطفی

ایمان و امید، آثار خوب زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد به جای می‌گذارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- آرامش:

آرامش، امید هر انسانی است. آرامش (طمأنینه) یعنی اینکه انسان در قصد و اراده خود استقرار و آرامش داشته باشد و هیچ‌گونه اضطراب و نگرانی به خود راه ندهد. قرآن کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب‌ها، امید به خدا و ذکر او را به‌عنوان برترین داروی آرامش بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و پروردگار، آن را از خواص ایمان و از نعمت‌های بزرگ خود شمرده است: "الا بذکر الله تطمئن القلوب، آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد و ناآرامی‌ها و اضطراب‌ها مهار می‌شود" (رعد/ ۲۸).

انسان فطرتاً جوای سعادت خویش است. اگر بتوان برای سعادت دو مؤلفه اساسی برشمرد، آرامش مؤلفه اصلی است که به دو شکل آرامش روحی (آرامش خاطر) و امنیت اجتماعی ظهور می‌کند. در این راه، انسان از تصور رسیدن به سعادت، شاد می‌شود و از فکر یک آینده شوم، لرزه بر اندامش می‌افتد و دچار دلهره شدید می‌شود. آنچه مایه سعادت انسان می‌شود، دو چیز است: تلاش، امید و اطمینان به شرایط جدید که همراه با حضور، خضوع و نهایت کوشش است. در حقیقت، آرامش روحی. گمشده انسان امروزی است و او با تمام وجود به دنبال دستیابی به آن است (18).

در روان‌شناسی و علوم اجتماعی، شخصیت سالم به کسی گفته می‌شود که در حوزه رفتاری، آرامش دارد و دچار تشویش و بحران نمی‌شود. از نظر قرآن نیز انسان مؤمن کسی است که شخصیت سالم، آرامش و امنیت دارد و نسبت به گذشته، غم و اندوه به دل راه نمی‌دهد. ایمان محکمی که از مطالعه اسرار شگفت‌انگیز این جهان پهناور سرچشمه می‌گیرد، قلب را لبریز از عشق، نشاط، آرامش و اطمینان می‌کند. انسان در پرتوی بندگی خداوند از قید بندگی غیر او آزاد می‌شود و هنگامی که با آن وجود لایتناهی آشنا می‌گردد،

همه چیز، جز او در نظرش کوچک می‌شود و به این خاطر، هرگز از دست دادن چیزی، روح او را دچار توفان‌های اضطراب و نگرانی نمی‌کند.

(۲) انبساط خاطر و شادمانی:

از دیگر نشانه‌های امید در زندگی، خوش بینی به جهان و خلقت هستی است، زیرا فرد با ایمان و امیدوار، آفرینش خود و جهان را هدفدار می‌بیند و هدف را خیر، تکامل و سعادت معرفی می‌کند. چنین فردی زمینه ترقی و تعالی را برای خود و افراد دیگر فراهم می‌کند (18).

انبساط خاطر و شادمانی با سلامت روان، ارتباط بسیار نزدیکی دارد. شوارز و استراک (19) معتقدند که افراد شاد، در پردازش اطلاعات به خوش‌بینی و شادمانی متمایل هستند و در نتیجه، امید به زندگی بیشتری دارند. داینر (20) شادکامی را نوعی ارزشیابی از خود و زندگی می‌داند. عوامل بسیاری در ایجاد شادمانی دخالت دارد که از آن جمله می‌توان به نقش تحصیلات، پول و درآمد (21)، رضایت شغلی و رضایت از زندگی (22)، سلامت جسم و روان (23) و داشتن ایمان و مذهب اشاره کرد. یافته‌های پژوهش‌ها نشانگر این است که در نظر داشتن شادی و طراحی برنامه‌هایی برای شاد بودن با انگیزه‌های مختلف، باعث افزایش خوشحالی می‌شود و امید به زندگی را بالا می‌برد. در واقع، شادکامی محصول سلامت روانی است، نه هدف آن.

از نظر تاثیرهای فیزیولوژیکی، بسیاری از تحقیق‌ها نشان داده که حالت‌ها و عناصر خاص معنویت و ایمان ممکن است که اثرهای مثبتی بر مکانیزم‌های گوناگون فیزیولوژیکی درگیر در سلامت داشته باشد. هیجان‌هایی، مانند امیدواری، عشق ورزیدن و گذشت که در عرف دین ترویج می‌شود، به واسطه تأثیر بر مسیرهای نورونی مربوط به سیستم ایمنی، ممکن است که اثر خود را در بهبود سلامت، اعمال کند (19).

در این راستا، ساعد و روشن (۲۴) رابطه بین معنویت و سلامت روان را با دخالت مکانیزم‌هایی، مانند سبک‌های مقابله‌ای، مکان کنترل، حمایت اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی، مکانیزم‌های فیزیولوژیکی و در نهایت، محیط و معماری بناها نشان داده‌اند که این مکانیزم‌ها ممکن است با عوامل فردی، مانند وضعیت قبلی سلامت روان فرد، سن و زمینه فرهنگی او به خوبی در ارتباط باشد.

(۳) افزایش انرژی روانی و قدرت سازگاری با محیط:

امید این اثر را دارد که انرژی روانی انسان را افزایش دهد و باعث شود که او بر تلاش خود برای رسیدن به مقصود بیفزاید. در واقع، امید، به نمایش گذاشتن توانایی‌های انسان است. از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری افراد سالم و امیدوار، برخورداری از مهارت‌های مقابله‌ای و مقابله صحیح با مشکل‌ها است. امروزه در سطح دنیا افرادی، توانمندی و قابلیت لازم برای زندگی اجتماعی و فردی در جامعه را دارند که در کنار هوش و قابلیت ذهنی و انتزاعی، قابلیت دیگری به نام هوش هیجانی و اجتماعی دارند، بنابراین، تقویت هوش هیجانی در افراد باعث سازگاری بهتر با جامعه و اجتماع خواهد شد و فرد در این وضعیت از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود.

(۴) کاهش ترس و اضطراب:

هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست دهد، نسبت به آینده و سرانجام کار، دچار ترس و اضطراب می‌شود. چیزی که می‌تواند از ترس و اضطراب او کم کند، امیدواری است. کسی که خداپرست است، می‌داند که سر رشته همه امور به دست خداست و اوست که انسان را از خواری گناه به وسیله توبه به اوج عزت و سربلندی می‌رساند، پس کمترین دلیلی برای ناامیدی ندارد. همچنین باید انتظارهایمان از خود و اطرافیان، قابل دسترس و متناسب با تلاش و فعالیتیمان باشد تا دچار ناکامی و به تبع آن، ناامیدی نشویم.

(۲۵).

ایجاد امید به زندگی و حل مشکل‌ها، یکی از جنبه‌های مهم مشاوره و روان‌گری هم است. مشاوران مؤمن و متعهد می‌توانند روی انتظارات افراد که دچار ناامیدی و به دنبال آن، ترس هستند، بسیار تاثیرگذار باشند. در واقع، انتظارات مثبت می‌تواند باعث ایجاد انگیزه در افراد در جهت تلاش برای بهبود شود. امید اثر مثبتی بر مشکل فردی دارد. مشاوران می‌توانند امکانات بالقوه عقلی و عاطفی - روانی مراجعه‌کنندگان را به فعلیت برسانند و به‌منظور درمان آنان از ایجاد امید به زندگی بهره ببرند. بهترین و آسان‌ترین راه حل کاهش اضطراب، متوجه کردن آنان به وجود یک تکیه‌گاه عظیم و پایدار است که همان ایزد یکتا است (۲۶).

(۵) بالا بردن قدرت تصمیم‌گیری و مشارکت اجتماعی:

افزایش تعامل‌های اجتماعی، مشارکت جمعی و قدرت تصمیم‌گیری می‌تواند باعث افزایش روحیه، توانمندی و امیدواری شود. از نظر شناختی - اجتماعی، امید ارتباط نزدیکی با تصمیم‌گیری شناختی دارد، زیرا امید می‌تواند در شرایط بحرانی فرد را وادار به تصمیم‌گیری کند، مانند ریسک کردن در موقعیت‌های واقعی. در شرایط واقعی، تصمیم‌های انسان به درک او از خطر (میزان ریسک پذیری) و شاخص امید بستگی دارد و همین امر باعث می‌شود که فرد با توجه به آن موقعیت و انتظاراتی که از پیامد و منفعت آن دارد، تصمیم‌گیری کند.

انسان یک فرد اجتماعی است و زندگی سالم او به روابط اجتماعی پنهانی بستگی دارد. غرایز و نیازهای اجتماعی به‌صورت یک سلسله تقاضا در باطن انسان وجود دارد که با تعلیم و تربیت باید پرورش یابد. در این راستا، آن چیزی که بیش از هر چیز حق را محترم، عدالت را مقدس، دل‌ها را به یکدیگر مهربان و اعتماد متقابل را میان افراد برقرار می‌کند، تقوا و عفاف را تا عمق وجدان آدمی نفوذ می‌دهد و به ارزش‌های اخلاقی اعتبار می‌بخشد، ایمان و امید است (۲۶).

(۶) بالا بردن ظرفیت انسان درباره مرگ:

زندگی انسان، خوشی‌ها و ناخوشی‌هایی دارد و بسیاری از آن‌ها، پس از تلاش زیاد قابل پیشگیری و برطرف کردن است. امید در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند، تلخی‌ها را شیرین می‌کند و سختی‌ها و حتی مرگ را در نظر او بی‌اهمیت جلوه می‌دهد. از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که ناشی از ناراحتی‌های روحی و تلخی زندگی است، در افراد بی‌ایمان و ناامید دیده می‌شود. هر چه فرد امیدوارتر و با ایمان‌تر باشد، از این بیماری‌ها محفوظ‌تر است. به دلیل بی‌ایمانی و ناامیدی در این عصر است که بیماری‌های روانی و عصبی رواج یافته است.

احساس فناپذیری و عدم تکامل، علت زیربنایی ترس‌های وجودی و احساس‌های پوچ‌گرایانه می‌شود. دین با وعده دادن جاودانگی در دنیای دیگر می‌تواند با این احساس‌های منفی مبارزه کرده و به زندگی معنا بخشد و در ذهن مخاطبان برای این جهان ثبات و دوام فراهم کرده، امید ببخشد. پژوهش‌های متعدد نشان داده که آنچه انسان امروزی را بیشتر رنج می‌دهد، خلأ وجودی و احساس بی‌هدفی و ناامیدی در زندگی است. همین احساس ناامیدی و پوچی که ناشی از فراموشی خدا به‌عنوان مبدأ و مقصد زندگی است، باعث شده هنگامی که انسان امروزی به پایان زندگی می‌اندیشد، آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن بترسد، در حالی که داشتن دین با ایجاد یک نظام فکری و عقیدتی منسجم در چارچوب مبدأ و معاد، واقعیت‌های زندگی را برای انسان قابل فهم کرده و باعث هدفمندی و معناداری جهان برای فرد شده است (۲۶).

بحث و نتیجه گیری

در این مقاله مروری، به بررسی آثار و پیامدهای سلامت روان خانواده از دیدگاه قرآن پرداخته شد. در اندیشه قرآن، انسان دارای دو بُعد مادی و معنوی است و سلامت روان، بیانگر نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیازهای او را در بردارد. مکتب وحی، برای رشد و تکامل انسان به هر دو بعد جسمی و معنوی او توجه ویژه داشته و راهکارهایی را در سطح شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه نموده است (۱۳). هدف از بهداشت سلامت روانی فرد در جامعه و خانواده این است که تمامی آنچه که سبب آلودگی روح و روان وی می شود و آرامش و تعادل درونی او را به هم می ریزد، از میان برداشت و شرایطی فراهم آورد که آسایش و آرامش را در خانواده و جامعه به ارمغان آورد. در این میان روانشناسان با طرح ریزی یکسری اصول بهداشتی وارد میدان شدند تا این آرامش از دست رفته که سبب بروز اضطراب ها و اختلالات و بیماریهای گوناگون روانی شده است را درمان کنند. اما آنچه در اواخر قرن بیستم برای اندیشمندان و عامه مردم احساس شد، فقدان توجه کافی به معنویت و مدل های مورد نیاز جامعه بشری در این رابطه بود و از اینجاست که توجه به آموزه های دینی به خصوص قرآن کریم مورد توجه قرار گرفت (۶). بیماری های روانی اگرچه به صراحت در قرآن ذکر نشده است، اما با آموزه ها و روایات مختلفی که راهنمای مقابله با ناراحتی های عاطفی، کمک جویی و توکل به رحمت و حمایت خداوند است، پرداخته شده است. قرآن تجربه انسان از درد و رنج و ناملایمات را می شناسد و به کسانی که با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کنند آرامش و دلگرمی می دهد (۳).

قرآن به عنوان کلام الهی، نه تنها منبع هدایت و سعادت اخروی، بلکه منبعی غنی برای تأمین و ارتقاء سلامت روان در زندگی دنیوی نیز محسوب میشود (۹). قرآن نقش بسزایی در ارتقای بهزیستی روانی و ارائه راهنمایی برای افرادی که با چالش های بهداشت روانی مواجه هستند ایفا می کند. قرآن با آموزه ها، روایات و تأکید بر ارتباط معنوی، رویکردی جامع برای پرورش سلامت روان و تاب آوری ارائه می دهد (۳). آیات قرآن پایه های قوی و چارچوب روشنی برای سلامت روان فراهم می کند. علاوه بر این، راهبردهای قرآنی برای مسائل بهداشت روانی کاملاً منطبق با فطرت انسان است و برای ارتقای سلامت روانی مثبت در جوامع مسلمان ضروری است (۱۲).

قرآن به عنوان پیوندی عمیق و پایدار بین خالق و نوع بشر عمل می کند و راهنمایی جامع برای همه ابعاد زندگی از جمله رفاه جسمانی، سلامت روان و رشد معنوی ارائه می دهد. آموزه های آن چارچوبی جامع ارائه می دهد که جنبه های دنیوی و معنوی را با هم ادغام می کند و وابستگی متقابل ذهن، بدن، قلب و روح را در دستیابی به خوشبختی و رفاه واقعی برجسته می کند. در حالی که نظریه ها و شیوه های روان شناسی مدرن بسیار ارزشمند هستند، اغلب بر ابعاد شناختی و رفتاری تمرکز می کنند. در مقابل، قرآن دیدگاه گسترده تری ارائه می دهد که به رابطه ذاتی بین انسان ها و خالق آنها می پردازد. این امر تأکید می کند که سلامت روان و شادی عمیقاً در این ارتباط الهی ریشه دارد (۱). مفهوم سلامت روان و عوامل تأمین کننده آن از دیدگاه قرآن و روایات دامنه وسیع تری نسبت به علم روانشناسی دارد (۵). سلامت روان در قرآن بیانگر سلامت ذهن، نگرش، رفتار و عواطف انسان است. همچنین سلامت روان خود دارای درجات و مراتبی است. در نگاه قرآن نیز افراد در بهره مندی از سلامت روان و نیز در خودشنوایی متفاوت عمل می کنند. در این میان مقربان و افراد با تقوا، از بالاترین مراتب سلامت روانی و معنوی برخوردارند که از نشانه های آن آرامش درونی در دنیا و آخرت است (۱۳). قرآن صراحتاً بر حفظ سلامت روانی و سلامت جسمانی افراد تأکید دارد. که در نهایت او را به سمت زندگی سالم خانوادگی سوق می دهد که منجر به زندگی اجتماعی سالم می شود (۱۲).

از مهم ترین عوامل تأمین سلامت روان می توان به تقویت ایمان به خدا، امید، توکل به خدا، ذکر مستمر خدا، اقامه نماز، روزه و

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1203124>

توسل به خداوند در دعا اشاره کرد که آموزه های ارزشمندی در قرآن و روایات در مورد آنها وجود دارد که بر تأثیرات مثبت فوق العاده آنها تأکید شده است (۵). ایمان به عنوان یک نیروی درونی، به انسان معنا و هدف میبخشد و او را در برابر ناملایمات زندگی مقاوم تر میسازد. قرآن با تأکید بر توحید، توکل، صبر، رضا و تسلیم در برابر اراده الهی، به انسان آرامش و اطمینان خاطر میبخشد و از بروز اضطراب، افسردگی و سایر اختلالات روانی جلوگیری میکند. یاد خدا (ذکر)، به عنوان یکی از مهمترین آموزه های قرآن، نقش بسزایی در کاهش اضطراب و افزایش آرامش دارد (۸).

قرآن برای سلامت روانی انسان نتایج بی شماری را برشمرده است که مهم ترین آنها ایجاد تعدیل یا تغییر در شخصیت و رفتار است. این نتایج عبارتند از: ظلم نکردن، شرح صدر، آرامش در بعد جسمانی و روانی، عدم وابستگی به دنیا کاهش اضطراب، بالا بردن قدرت تصمیم گیری و مشارکت در فعالیت های اجتماعی.... قرآن فقط به بیان نتایج نمی پردازد بلکه برای رسیدن به هر یکی از این موارد دستورالعمل و راهنمایی های لازم را هم انجام می دهد تا با دستیابی انسان به سلامت روانی، سلامت روانی جامعه نیز تأمین شود و انسان در رسیدن به تکامل موفق تر باشد. قرآن با ارائه دستورالعمل ها و راهنمایی های لازم، دستیابی انسان به آرامش روحی و سلامت روانی را رهنمون می سازد.

در مجموع مطالعات مرور شده نشان داد قرآن می تواند ابزار ارزشمندی در ارتقای سلامت روان و پرداختن به مسائل بهداشت روانی در چارچوب اسلامی باشد. حکمت جاودان قرآن، گفتمان روان شناختی معاصر را تکمیل و غنی می کند و بینش هایی را ارائه می دهد که شکاف های بین تحقیق علمی و تأمل معنوی را پر می کند. محققان و پزشکان می توانند با مطالعه قرآن در مورد سلامت روان، مسیرهای جدیدی را برای درک و پرورش بهزیستی کل نگر کشف کنند. تحقیقات آینده باید کاربرد عملی این اصول را در محیط های درمانی بررسی کند و پیامدهای گسترده تر آنها را برای سیاست گذاری و آموزش سلامت روان بررسی کند.

فهرست منابع:

1. Islam MZ. Exploring the Al-Qur'an's Insights on Human Psychology and Mental Health. CenRaPS Journal of Social Sciences. 2025;7(1):1-3. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspp0000263>.
2. Holy Quran
3. Malkan SN, Mahmud M. CURBING THE MENTAL ILLNES: DOES AL-QURAN PLAY ROLES?. International Journal of Islamic Theology & Civilization (E-ISSN-3009-1551).2024; 2(3):31-7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13940212>.
4. Nadimah NA. Study on the effect of reading activities and listening to Al-Quran on human mental health. Journal Intellectual Sufism Research (JISR).2018 ;1(1):19-23. <https://doi.org/10.52032/jisr.v1i1.17>.
5. Naseh A. Elements of Mental Health from the Viewpoint of the Quran and Hadiths. Religious Inquiries. 2020; 9(17):169-89.

6. Balool Bar, M. Family Mental Health in the Perspective of the Holy Quran, First International Research Conference in Accounting, Management, Economics and Humanities, 2023.(In Persian)
7. Abedini P. Investigating the impact of the teachings of the Holy Quran on mental health. National Conference on Health from the Perspective of the Holy Quran.2016. (In Persian)
8. Shahbazi F.The Effect of the Quran on Human Mental Health, Third National Conference on Developmental and Educational Psychology, Bandar Abbas, 2024. (In Persian)
9. Shahbazi F . The Effect of the Quran on Human Mental Health, Third National Conference on Developmental and Educational Psychology, Bandar Abbas. 2024.(In Persian)
10. Sadeghian A. The Quran and Mental Health. Quran and Science. 2008;2(1):69-90. (In Persian)
11. Alfain SN, Soleh AK, Yamani MR. The role of patience in coping mental problems: A quranic perspective. Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman. 2023; 34(2):195-212.
12. Tahir M, Zubairi SU. Exploring Qur'anic stance on mental health: An analytical review. UW Journal of Social Sciences. 2019; 2(2):46-71.
13. Tabibi A, Zamaniyan Najafabadi F. Mental health development strategies from the perspective of the Qur'an. IHJ. 2020; 5(1): 63-75.
14. Alipour A, Nourbala A, Ejei J, Motiian H. Happiness and immune function, 2000 (In Persian)
15. Amir Hosseini Kh. Skills for Happy Living. Aref Kamel Publications. 2003. (In Persian)
16. Kazemzadeh M, Abbasi E, Hajihosseinnejad G, Ahmadi G . Evaluation of the Experimental Science Curriculum for the Fourth, Fifth, and Sixth Grades of Elementary School Based on Upstream Documents. Education and Evaluation (Educational Sciences), 2021;14(54):13-58. (In Persian)
17. Majlisi M. Biharul-Anwar.1992.
18. Motahari V. Teacher's Effects. School Publications, Ministry of Education . 2000.(In Persian)
19. Schwarz N, Strack F. Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being. 1988.
20. Diener E. Frequently asked questions (FAQ's) about subjective well-being (happiness and life satisfaction). A printer for report and new comers. 2002.
21. Argyle M . The Psychology of Happiness. Translated by Masoud Gohari Anaraki et al. Isfahan: Jihad Daneshgahi Publications.2003.
22. Adler MG, Fagley NS. Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. Journal of personality. 2005;73(1):79-114.

<https://sanad.iau.ir/Journal/fhj/Article/1203124>

23. Eddington N, Shuman R. Subjective well-being Presented by continuity psychology education. The Journal of Personality & Social Psychology. 2004;34(8):41-57.
24. Saed V., Roshan D. Mechanisms of the effect of spirituality on mental health. Psychotherapy Updates [Internet]. 2008;13(48):42-59.(In Persian)
25. Asgari P, Portrab H. The relationship between quality of work life, job engagement and organizational health with organizational commitment of employees of the National Bank of Ahvaz. 2008. (In Persian)
26. Ansari M. Mirshah Ja'fari I. An inquiry into the role of faith and hope in life and its effects on Man's mental health. Studies in Islam and Psychology, 2010; 4(6): 123-142. (In Persian)