



"سلامت روان خانواده در پرتو آموزه‌های قرآن کریم"

مریم بلول بر^{۱*}، زهرا صیادنژاد^۲

۱- کارشناس ارشد روانشناسی اسلامی مثبت گرا، گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، واحد اهواز، خوزستان، ایران،

madar.b99@gmail.com

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره در مامایی، گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، خراسان

رضوی، ایران، javooneirooni313@gmail.com

خلاصه

سلامت یک مفهوم چندبعدی و به معنای برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است. رنجور به فردی گفته می‌شود که در برخوردهای روزانه خود در برابر مسایل محیطی یا تعاملات بین فردی نتواند رفتار مناسبی از خود بروز دهد. قرآن به عنوان آیین‌نامه و راهنمای بشر در زندگی فردی و اجتماعی راهکارهایی را در ابعاد مختلف ارائه داده است. از این رو، هدف مطالعه حاضر ارائه روش‌ها و راهکارهای برگرفته از آموزه‌های قرآن کریم در تامین بهداشت روان خانواده است. این نوشتار به روش توصیفی و از طریق مطالعه کتابخانه‌ای با استناد بر منابع معتبر انجام شد. براساس نتایج این پژوهش، راهکارهای قرآن کریم در تامین سلامت روان را می‌توان به دو دسته کلی راهکارهای شناختی و راهکارهای رفتاری تقسیم‌بندی نمود. راهکارهای شناختی شامل ایمان به خدا، گرویدن به اسلام، اعتقاد به معاد و روز قیامت، توکل به خدا، دلبسته نبودن به دنیا و آگاهی و عبرت از تاریخ گذشتگان و در بخش راهکارهای رفتاری قرآن کریم می‌توان به ازدواج، خوش اخلاقی، شرح صدر، انجام عمل صالح، ظلم نکردن، تقوا و پرهیزگاری، یاد خدا و شکرگزاری اشاره نمود. بنابراین، باتوجه به جایگاه ویژه خانواده در قرآن کریم، می‌توان با بهره‌گیری از آیات شریفه آن، از طریق اصلاح باور و رفتار فرد، در جهت سلامت همه‌جانبه‌ی فرد، خانواده و جامعه گام برداشت.

واژگان کلیدی: قرآن، سلامت، بهداشت روان، خانواده



۱. مقدمه

خانواده در لغت به معنای دودمان و تبار است [۱]. در اصطلاح به گروهی از افراد اطلاق می‌شود که از طریق پیوندهای تولد، ازدواج یا فرزندخواندگی به یکدیگر مرتبط‌اند؛ باهم زندگی می‌کنند و همکاری اقتصادی-عاطفی دارند؛ و با هم مسئولیت حمایت، نگهداری و پرورش اعضا را بر عهده دارند [۲]. از آنجایی که خانواده نخستین نهاد تربیتی و اجتماعی انسان می‌باشد، سلامت روان آن نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان جامعه دارد. لغت سلامت در عرف به معنای عاری بودن از هرگونه آفت است [۳] و از نظر سازمان جهانی بهداشت، سلامت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو [۴]. حکیم نظامی، در کتاب پنج‌گنج خود، سلامت را "آسودگی" تعریف کرده اما لوپس معلوف در کتاب "المنجد" سلامت را منزله بودن از عیب و آفت عنوان کرده است [۵]. هم‌چنین دکتر محمد معین در کتاب فرهنگ فارسی خود برای سلامت چندین معنا از جمله بی‌گزند و بی‌عیب شدن، نجات یافتن، امنیت، تندرستی، رستگاری، شفا و خلاص از بیماری، آرامش و صلح را ذکر کرده است [۶]. با توجه به اینکه سلامت تنها به بعد جسمانی محدود نمی‌شود و ابعاد روانی، اجتماعی و معنوی را نیز دربر می‌گیرد، تبیین مفهوم سلامت روان به‌عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت کلی انسان ضروری به نظر می‌رسد. سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را به‌صورت "حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی" تعریف کرده است [۷]. در حالی که شاملو در کتاب بهداشت روانی معتقد بود سلامت روانی شامل "مجموعه عواملی است که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری در انسان نقش موثر دارند" [۸]. از سوی دیگر، آلبرت الیس فردی را دارای سلامت روانی می‌داند که در زندگی تفکر و باورهای منطقی صحیح را جایگزین باورهای غیر منطقی و غلط خود نماید [۹]. صانعی نیز با رویکردی متفاوت، در کتاب بهداشت روان در اسلام گفته است: "سلامت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی درمورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید" [۱۰] در قرن بیستم، با توجه به میزان بالای اضطراب و افسردگی در انسان، که سبب بروز بحران‌های روحی و روانی در وی گردیده و یک نوع سردرگمی برایش ایجاد نموده، آدمی بیش از هر زمان دیگر خود را درگیر سوالات اساسی می‌یابد. این امر تعادل روانی او را نیز تحت تاثیر قرار داده است و به همین دلیل افزایش شناخت ما در مقوله سلامت روان دارای اهمیت فراوانی است؛ چراکه در بررسی مقالات مرتبط، این موضوع مشخص شده است. از جمله معاضدی در مقاله‌ای با عنوان "بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم" به این یافته‌ها رسیده که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها به کمال نمی‌رسد، بلکه دچار آسیب‌هایی شده که او را به هلاکت سوق می‌دهد [۱۱]. بنابراین، سلامت روان محصول یک شخصیت رشد یافته و رفتارهای اوست و روان‌پزشکان، فردی را از نظر روانی سالم می‌دانند که تعادلی میان رفتارها و کنترل او در مواجهه با مشکلات اجتماعی وجود داشته باشد. به عبارت دیگر، در بهداشت و تعادل روانی، انسان به تنهایی مطرح نیست؛ بلکه پدیده‌های پیرامون او و تاثیر و تاثر متقابل مطرح است. از سوی دیگر آنچه در اواخر قرن بیستم برای اندیشمندان و عامه مردم احساس شد، فقدان توجه کافی به معنویت و نداشتن مدل‌های مورد نیاز جامعه بشری در این رابطه بود. در همین راستا، تیلور^۱، فیلسوف و جامعه‌شناس کانادایی، معتقد بود در عصر مدرن سکولار، «بیماری درون‌گرایی»، یعنی تنهایی عمیق و فقدان معنا، ناشی از آن است که ما در چارچوبی صرفاً مادی (immanent) محصور شده‌ایم [۱۲]. و نیز آلکسیس کارل^۲ در کتاب نیایش خود بیان داشته که معنویت و نیایش درعین حال که باعث ایجاد آرامش

¹ Charles Taylor

² Alexis Carrel



در فرد می‌شود، در فعالیتهای مغزی انسان نیز یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند که منجر به شکوفایی استعدادهای فرد می‌شود [۱۳]. هم‌چنین طبق تحقیقات انجام‌شده، ثابت شده است که تلاوت قرآن اثرشگفت‌انگیزی برحالت مزاجی فرد داشته و نقش عمده‌ای در کاهش مشکلات و بیماری‌های روانی بازی می‌کند. هم‌چنین، اثبات شده که قرآن بر کاهش افسردگی و اضطراب تأثیر داشته و منجر به بهبود کیفیت زندگی و حتی کیفیت خواب افراد می‌شود. این تأثیر چشمگیر، در برخی مطالعات به عنوان مداخله غیردارویی مؤثر معرفی شده است که به‌عنوان مکمل درمان‌های دیگر محسوب می‌شود [۱۴-۱۶]. بنابراین، با در نظر گرفتن تأثیر خلأ معنوی در جوامع مدرن، توجه به آموزه‌های قرآنی درباره خانواده به‌عنوان منبع آرامش و سلامت روانی اهمیت می‌یابد.

در دین مبین اسلام، نظام خانواده از مقام شایسته‌ای برخوردار بوده به‌طوری‌که هیچ بنایی محبوب‌تر از آن نیست و در کتاب آسمانی قرآن همسران و در واقع نهاد خانواده مایه آرامش و آسایش معرفی شده است: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا..."^۱ و در جای دیگر زن و مرد را لباس یک‌دیگر معرفی می‌نماید: "هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ"^۲ که طبق این آیه باید همسران عیوب یک‌دیگر را مانند لباس بپوشانند و زینت یک‌دیگر باشند و مثل لباس از هم‌دیگر در برابر آسیب‌ها محافظت کنند تا در آرامش باشند و به همین دلیل در سایر آیات از بعضی امور مثل زنا، زن و مرد را نهی کرده و حتی می‌گوید نزدیک به این عمل هم نشوید: "وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا"^۳ و یا ممنوعیت آمیزش در زمان عادت ماهیانه زن: "وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ"^۴؛ چراکه به سلامت جسمی زن و از این مهم‌تر در صورت تشکیل جنین به سلامت روانی فرزند آسیب رسانده و آینده او و جامعه را به خطر می‌اندازد. و بنابراین، از نظر قرآن کریم، سلامت روان تک تک اعضای خانواده دارای اهمیت فراوان می‌باشد و یکی از راه‌های مؤثر در کاهش فشار روانی از نظر قرآن کریم، خانواده است؛ چراکه مهم‌ترین منبع حمایت عاطفی در لحظات تنش‌زا و همراه با فشار روانی است که تعبیر زیبایی "لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا" بیان می‌کند که خانواده، کانونی برای سکونت و آرامش است. فلاحی قمی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان "اثر تربیت دینی در خانواده در حوزه رفتاری از منظر قرآن" بیان کردند حوزه رفتاری، یکی از مهم‌ترین حوزه‌هایی است که تربیت دینی در آن مؤثر بوده و اعضای خانواده با رعایت وظایفی که نسبت به یک‌دیگر دارند، می‌توانند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کنند؛ به طوری‌که در نگاه کلی، خانواده دینی نگاهی خدامحور به آفرینش داشته و در نتیجه، امیال و هواهای انسان، محور نبوده و آنچه به روابط خانوادگی هویت می‌بخشد، قوانینی است که خداوند به مثابه قواعد رفتاری زن، مرد و فرزندان در خانواده بیان کرده است [۱۷]. هم‌چنین معاضدی (۱۳۹۱) در پژوهش خود با عنوان "بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم"، ضمن اشاره به آیه ۲۵ سوره مبارکه اسراء، نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی را بازگشت به فطرت دانسته و آن را اساس آرامش و بهداشت روانی و دوری از فطرت را ریشه انحرافات روانی بیان می‌کند و در نهایت، در شرایط فعلی یکی از مطمئن‌ترین ابزارها برای حفظ و تقویت سلامت روان، را استفاده از قرآن کریم و مفاهیم والای آن معرفی می‌کند [۱۱].

بنابراین، با توجه به جایگاه رفیع خانواده در قرآن کریم و اهمیت تحکیم این بنیان مقدس و تأثیری که در جهت پیشگیری از بروز اختلالات روانی و بیماری‌ها دارد، درمی‌یابیم که خانواده تأثیر قطعی بر شکل‌گیری شخصیت تک‌تک افراد

^۱ سوره مبارکه روم، آیه ۲۱

^۲ سوره مبارکه بقره، آیه ۱۸۷

^۳ سوره مبارکه اسراء، آیه ۳۲

^۴ سوره مبارکه بقره، آیه ۲۲۲



جامعه دارد و به همین دلیل دستورات دقیقی در این کتاب آسمانی در مورد ارتباط و نحوه حضور تک تک اعضا در فضای خانه ذکر می نماید. بنابراین، ضروری است پژوهش هایی در این زمینه صورت گیرد و از نتایج آن در تامین سلامت روان خانواده ها و کل جامعه استفاده گردد. این تحقیق در همین راستا و با هدف ارائه روش ها و راهکارهای برگرفته از آموزه های قرآن کریم در حل مشکلات و اختلالات روانی و تامین بهداشت روان خانواده انجام شد.

۲. مواد و روش ها

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است و از طریق مطالعه منابع کتابخانه ای و مقالات علمی مرتبط جمع آوری شد. منابع شامل کتاب های تخصصی روان شناسی خانواده، متون دینی و قرآن کریم، مقالات علمی داخلی و بین المللی بودند. داده ها با روش تحلیل محتوای اسنادی استخراج شد تا آموزه های قرآن کریم که با سلامت روان خانواده مرتبط هستند، شناسایی و تحلیل شوند. ابتدا آموزه ها و مفاهیم قرآن کریم دسته بندی و سپس تاثیر آن ها بر مؤلفه های سلامت روان خانواده تحلیل شد. نتایج با تجزیه و تحلیل مقایسه ای با مطالعات پیشین مورد تفسیر قرار گرفت.

۳. یافته ها

خصوصیات اخلاقی و رفتاری توصیه شده در قرآن کریم جهت تامین سلامت روان شامل موارد زیر می باشد:

۱-واقع بینی در پذیرش نقص ها و کاستی های خود؛ (بقره/۲۸۶: رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ...).

۲-دوری از کمال گرایی و ایده آل گرایی صرف و ترسیم اهداف واقع بینانه؛ (بقره/۲۸۶: لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...).

۳-زندگی در حال و نداشتن اضطراب برای آینده و عدم حسرت خوردن برای گذشته؛ (حدید/۲۳: ... لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ...).

۴-میان روی و اعتدال حتی در زندگی خانوادگی؛ به طوری که در تفریح، کار، استراحت، معاشرت با دیگران، عبادت و... تعادل برقرار کند؛ (اعراف/۳۱: ...وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا...) ، (بقره/۱۴۳: وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا...).

۵-مشورت و انعطاف پذیری در پذیرش نظرات دیگران و بررسی راه های مختلف در رسیدن به موفقیت؛ (شوری/۳۸: ...وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ...).



۶- توانایی مدیریت بحران و برخورد مناسب با مسایل پیش آمده در خانواده و پذیرش آن‌ها و مقابله مناسب در مسیر حل این مشکلات؛ (آل عمران/۱۵۹: فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ...)

۷- مسئولیت پذیری و پذیرش پیامدهای حاصل از اعمال و رفتار و گفتار بدون توجیه یا برون فکنی نامعقول و تلاش برای جبران خطا و اشتباه خود؛ (شوری/۳۰: وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ) ، (مدثر/۳۸: كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ).

۸- بندگی خالصانه و ارتباط قوی با خالق هستی که سبب فائق آمدن بر سختی‌ها و افزایش قدرت مقابله با بحران‌ها در زندگی شده و در نهایت به افراد خانواده آرامش می‌دهد؛ (طلاق/۳: ...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...) ، (آل عمران/۱۵۹: ... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ).

۹- اخلاق خوش و خوش رفتاری که سبب تقویت روابط اجتماعی، کاهش تنش‌ها و افزایش رضایت شخصی، خانوادگی و اجتماعی می‌شود؛ (آل عمران/۱۵۹: ...وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...)

۱۰- داشتن روحیه گذشت از رفتارهای نامناسب اعضای خانواده، دوستان و سایر افراد جامعه (مائده/۱۳: ...فَأَعْفُ عَنْهُمْ وَأَصْفَحْ...)

۱۱- داشتن ارتباط سالم و کافی با دیگران و همدلی با آن‌ها در غم و شادی از طریق دورهم بودن‌ها؛ (مائده/۲: ...وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى...) ، (حجرات/۱۰: إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوِيكُمْ...).

۱۲- نداشتن توقع از دیگران و توکل صرف بر خدا (طلاق/۲ و ۳: ...وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...)

۱۳- داشتن عزت نفس و احترام به شأنیت انسانی خود؛ (حجرات/۱۱: ...وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ...)

این آموزه‌های قرآنی از طریق مکانیسم‌های گوناگونی سبب ارتقای سلامت و بهداشت روان می‌شوند:

۱- **وجود امید:** انسان با ایمان، با امید به خدای متعال هیچگاه خود را در بن‌بست کامل نمی‌بیند و اعتقاد دارد که در تمامی حالات و زمان‌ها و مکان‌ها خدای متعال از او حمایت کرده و پشتیبان اوست؛ در همین راستا علامه طباطبایی می‌فرماید: «یاد خدا برای انسان که همواره اسیر حوادث است... و گاه در امور خود متحیر، نمی‌داند به کجا می‌رود؟ و به کجایش می‌برند؟ و برای چه آمده؟ مایه آرامش است.» و به همین دلیل در قرآن آمده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ



أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ...^۱ و در جای دیگر می‌فرماید: "وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ"^۲

۲- اعتقاد به مقدرات الهی: انسان دینی خود را مکلف به تکلیف می‌داند نه نتیجه؛ و معتقد است هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است... "قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا..."^۳ (توبه/۵۱) این اعتقاد باعث می‌شود که فرد بعد از انجام تکلیف، در برابر سختی‌ها و مشکلات مسیر که اجتناب ناپذیرند، دچار اضطراب و ناآرامی نشود.

۳- ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی: با داشتن روابط جمعی مناسب "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ"^۴ مومنان برادر یکدیگرند و امام صادق (ع) می‌فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسان‌ها نیازمندید و به راستی فرد تا زنده است نمی‌تواند از مردم بی‌نیاز باشد و ناچار مردم باید با هم‌دیگر سازش داشته باشند (کلینی، کافی، ج ۱، ص ۴۶۲).

ارتباطات موثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. انسان برای کسب هویت با دیگران پیوند برقرار نموده و آن را عمیق‌تر می‌کند و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آورد [۱۸].

۴- دادن پاسخ روشن به مفهوم خلقت، جهان و زندگی: در قرآن کریم آمده است: «مالک و خالق حقیقی جهان، خداوند یگانه است که بر همه چیز قدرت دارد و همه امور به تدبیر اوست»: "قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ"^۵ و نیز در جای دیگری می‌فرماید کارهای خداوند از روی حکمت است: "وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ"^۶ و تنها اوست که روزی‌دهنده موجودات است: "إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ"^۷.

۵- تبیین معقول و تعریف مناسب از درد و رنج و محرومیت: چراکه انسان در رنج و زحمت آفریده شده است: "لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ"^۸ و انسان باید با آگاهی از این امر که همواره همه چیز بروفق مراد او نیست، در برابر ناملایمات و رنج‌ها مقاومت کند.

۶- ایجاد آرامش در اعضای خانواده: اولین کارکرد خانه، تامین آرامش جسم و تسکین روح اعضای آن است که البته از امنیت همه جانبه‌ی این محیط برای اعضا ناشی می‌شود. فضای محدود و امن خانه، حریمی برای ابراز احساسات، بیان اسرار، ارضای غرایز طبیعی و نیازهای جسمی و روحی انسان می‌باشد. خداوند این سکونت و امنیت را به خود نسبت داده و می‌فرماید: "وَاللَّهُ جَعَلَ"

^۱ سوره مبارکه زمر، آیه ۵۳

^۲ سوره مبارکه یوسف، آیه ۸۷

^۳ سوره مبارکه توبه، آیه ۵۱

^۴ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۰

^۵ سوره مبارکه آل عمران، آیه ۲۶

^۶ سوره مبارکه انعام، آیه ۱۸

^۷ سوره مبارکه ذاریات، آیه ۵۸

^۸ سوره مبارکه بلد، آیه ۴



لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا^۱؛ (خداوند از خانه‌های شما محل سکونت و آرامش برایتان قرار داد). واژه "سکن" به معنای هر چیزی است که انسان به وسیله‌ی آن تسکین پیدامی‌کند. توجه به این نکته ضروری است که انسان علاوه بر نیاز به سکونت در خانه، به محلی برای تسکین درها و نگرانی‌های روحی، رها شدن از برخی چارچوب‌های اجتماعی، استراحت به صورت دلخواه، خلوت کردن و راز و نیاز با خدا و محرمان نیاز دارد. اگر خانه تامین‌کننده این نیازها نباشد، مسکن نخواهد بود.

هم‌چنین، در جای دیگری می‌فرماید: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا"^۲؛ (و هرکس از یاد خدا و ارتباط با او اعراض کند، در زندگی دچار تنگنا می‌شود)؛ درواقع، این تنگنا شامل همه مواردی است که انسان را از حالت تعادل روانی خارج نموده و دچار بحران‌های روحی و روانی می‌کند؛ که در نهایت، بر سلامت روان کل خانواده تاثیرگذار است. در حالی که یاد و ذکر الهی آرامش افراد را ضمانت کرده است: "أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ"^۳.

۷- توصیه به توکل بر خداوند در انجام کارها به خصوص در امور مبهم: "وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا"^۴؛ (بر خدا توکل کن؛ و کارساز بودن خدا [نسبت به امور بندگان] کافی است). هم‌چنین، در سوره‌های آل عمران آیات ۱۲۲، ۱۵۹، ۱۶۰ و نیز در سوره اعراف آیه ۸۹ و در سوره انفال آیات ۲، ۴۹، ۶۱ و سوره مائده آیات ۱۱ و ۲۳ به این امر اشاره شده است.

۸- استحکام بنیان خانواده با دوری زوجین از گناه و خطا و به خصوص زنا: "وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا"^۵ و در جای دیگر آورده است: "وَلَا تُتَخَذَاتِ أَخْدَانُ"^۶؛ یعنی دوستی‌های پنهانی نگیرید. چراکه باعث به خطر انداختن کیان خانواده شده و تعادل روانی اعضا را به هم می‌ریزد. به همین دلیل خداوند آن را برای زنان و مردان حرام نموده است.

۹- نگاه نکردن به نامحرم و داشتن پوشش مناسب در جامعه: در آیات سوره مبارکه نور می‌فرماید: "يَغْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ... يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ... وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ..."^۷؛ چراکه به قول امام صادق (ع) نگاه ناروا تیری مسموم از تیرهای شیطان است. به همین دلیل است که بسیاری از انحرافات و آلودگی‌ها از یک نگاه حرام شروع می‌شود. بنابراین، کنترل چشم از نگاه حرام و پوشش مناسب بدن و خودداری از جلوه‌گری در برابر نامحرم در آرامش و سلامت روانی جامعه بسیار موثر است.

^۱ سوره مبارکه نحل، آیه ۸۰

^۲ سوره مبارکه طه، آیه ۱۲۴

^۳ سوره مبارکه رعد، آیه ۲۸

^۴ سوره مبارکه نساء، آیه ۸۱

^۵ سوره مبارکه اسراء، آیه ۳۲

^۶ سوره مبارکه نساء، آیه ۲۵

^۷ سوره مبارکه نور، آیات ۳۱-۳۰



۱۰- رعایت حیا در گفتار و در رفتار با افراد نامحرم: تا افراد بیمار دل طمع نکنند: "فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا".^۱

۱۱- توصیه به ازدواج و کمک به افراد نیازمند برای انجام این امر: "وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ..."^۲ و نیز "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً"^۳. ازدواج سبب ایجاد آرامش روحی و روانی افراد است و از طرفی مسیر درستی برای پاسخ به نیازهای جنسی انسان می باشد که این امر نیز در ارتقای بهداشت و سلامت روان زنان و مردان جامعه موثر است.

۱۲- دوری از غیبت: "وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا"^۴ که سبب می شود ارتباط بین فردی و آرامش روانی آن ها را دچار آسیب کند.

۱۳- عدم تجسس و غیبت دیگران: "وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا"^۵. تجسس نکنید و بعضی از شما بعضی را غیبت نکنند.

۱۴- خوردن از حلال ها و طیبات و نخوردن حرام: "أُزْكًى طَعَامًا"^۶. طعامی پاکیزه و طیب بخورید چراکه غذا به نحو چشمگیری در حالات روحی و روانی افراد مؤثر خواهد بود.

۱۵- اقامه نماز: خواندن نماز سبب تعادل روان و دوری از زشتی ها می گردد: "إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ"^۷.

۱۶- عدم فخر فروشی بر دیگران و کمک به نیازمندان: داستان صاحب دو باغ که ثروتش را به رخ همسایه فقیرش، که انسان شکرگزاری بود، می کشید و اظهار برتری می کرد: "أَنَا أَكْثَرُ مِنْكَ مَالًا وَأَعَزُّ نَفَرًا"^۸ که در نهایت باغ سرسبز او خاکستر شد و با پیشیمانی اظهار کرد که ای کاش هیچکس را در قدرت شریک خداوند نمی دانستم.^۹ فخر فروشی و بالیدن به داشته های خود، مقدمه خدافروشی است؛ و کسی که یاد خدا و حضور او در زندگی را فراموش کند، از آرامش واقعی دور خواهد شد.

^۱ سوره مبارکه احزاب ، آیه ۳۲

^۲ سوره مبارکه نور، آیه ۳۲

^۳ سوره مبارکه روم ، آیه ۲۱

^۴ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۲

^۵ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۲

^۶ سوره مبارکه کهف، آیه ۱۹

^۷ سوره مبارکه عنکبوت، آیه ۴۵

^۸ سوره مبارکه کهف، آیه ۳۴

^۹ سوره مبارکه کهف، آیات ۴۴-۳۴



۱۷- کمک به نیازمندان جامعه: که سبب سلامت اجتماعی می گردد و درنهایت خانواده از آن سود می برد؛ (اشاره به داستان همراهی حضرت موسی (ع) با خضر (ع) که حضرت خضر به او فهماند که باید به آسیب دیدگان اجتماعی کمک کرد و به یاری آنان شتافت (کهف/ ۸۲-۶۵)^۱ تا به تبع آن جامعه از سلامت روان برخوردار گردد).

۱۸- ایجاد امنیت و آرامش: قرآن با اشاره به داستان ذوالقرنین و کمک های بی دریغ او به اقشار مظلوم و بی پناه و تامین امنیت و آسایش در جامعه مزبور که مورد تعرض یاجوج و ماجوج قرار گرفته بودند، لزوم برقراری امنیت را جهت ایجاد سلامت روان افراد، خانواده ها و جامعه گوشزد می کند.^۲

۱۹- نداشتن غرور و تکبر: "وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا"؛ داشتن غرور و خود برترینی نسبت به دیگران سبب آسیب دیدن روابط بین فردی گشته و از سوی دیگر، آسیب های روانی را نیز برای خود فرد در پی خواهد داشت.

۲۰- اصلاح اختلاف بین افراد: "إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ"^۳؛ اصلاح اختلاف بین اعضای خانواده و سایر دوستان و کمک به رفع کدورت ها چرا که مومنان باهم برادرند و این اختلاف ها سبب اضطراب و به هم خوردن آرامش روانی افراد می گردد.

۲۱- عدم مسخره کردن یک دیگر: "لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ..."^۴؛ تمسخر افراد سبب ایجاد آلام روحی روانی در آنان می شود. هم چنین، فرد مسخره کننده دچار سقوط اخلاقی شده و این امر نشانه بی تقوایی است.

۲۲- صدا نزدن دیگران با القاب زشت: "وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ"^۵؛ چون کرامت انسانی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد.

۲۳- خانواده محل ذکر و تلاوت آیات الهی باشد: "وَأَذْكُرَنَّ مَا يُتْلَى فِي بُيُوتِكُنَّ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ وَالْحِكْمَةِ"^۶؛ «به یادآورید آنچه در خانه هایتان از آیات و حکمت تلاوت شده است». محیط آرام و مانوس خانه، آن را مکانی مورد احترام و توجه قرار داده است؛ اما چنان چه این محل معبدی برای بندگی و ذکر حق باشد، خداوند آن را رفیع و عظیم می گرداند؛ چنان که خطاب به رسول گرامی خود می فرماید: "فِي بُيُوتٍ أُذِنَ لِلَّهِ أَنْ تَرْفَعَ وَيُذَكَّرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ"^۷؛ «[این نور] در خانه هایی است که خدا اذن داده رفعت یابند و نامش در آنها ذکر شود، همواره در آن خانه ها صبح و شام او را تسبیح می گویند». مرحوم علامه طباطبائی در تفسیر المیزان خود در ارتباط با این آیه، به این نکته اشاره می کند که اگر خانه از هر پلیدی و لوثی منزّه بماند و به ذکر خدا و عبادت او مزین شود، رفعت یافته و از یک چهار دیواری سرد و بی روح

^۱ سوره مبارکه کهف، آیات ۸۲-۶۵

^۲ سوره مبارکه کهف، آیات ۹۸-۸۳

^۳ سوره مبارکه اسراء، آیه ۳۷ و سوره مبارکه لقمان، آیه ۱۸

^۴ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۰

^۵ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۱

^۶ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۱

^۷ سوره مبارکه احزاب، آیه ۳۴

^۸ سوره مبارکه نور، آیه ۳۶



خارج می‌شود و هرچه صبغهی الهی و معنویت بیشتر شود، مقامی رفیع‌تر می‌یابد که مصداق کامل آن کعبه، خانه ی خدا است

۲۴- سلام کردن هنگام ورود به خانه: "فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ تَحِيَّةٌ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبَارَكَةٌ طَيِّبَةٌ"^۱؛ یعنی خداوند می‌فرماید: بر اهل خانه سلام کنید؛ چراکه سلام، بیان تحیتی مبارک از نزد پروردگار است. عالی‌ترین ایجاد رابطه میان اعضای خانواده آن است که با تحیت و سلام بر یک‌دیگر برخورد کنند و یاد خدا میان آنان باشد. این رابطه قدسی اگر درخانه برقرار شود، به طور قطع به جامعه نیز کشانده خواهد شد. پس حقیقت سلام، گسترش امنیت و سلامتی در میان انسان‌ها است.

در جای دیگری نیز می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتَسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا"^۲؛ یعنی خداوند ورود به خانه دیگران را بدون اذن و سلام ممنوع کرده و با مقدس دانستن حرمت این حریم، ضرورت حاکمیت یک فرهنگ صحیح و صمیمی را در برخورد با اهل خانه بیان می‌کند.

بنابراین، به‌طور کلی می‌توان گفت راه‌های دستیابی به سلامت روانی از منظر قرآن و روایات عبارت‌اند از:

۱) ایمان به خدا

ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیار است و اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد.^۳ ایمان، علم همراه با اعتقاد است و طمأنینه و آرامش پیامد جدایی‌ناپذیر ایمان است. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که از یک نظر قابل تقسیم به انواع شناختی و رفتاری است؛ یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخص مؤمن ظاهر می‌شود و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد.

۲) گرویدن به اسلام

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله‌ای برای سلامت روان معرفی شده‌است. علی(ع) در این خصوص فرمود: «سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فراگرفتن و عمل کردن به احکام و دستورات آن را برای آنان که خواهند، آسان کرد. ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی‌خیزند، استوار نمود و آن را برای کسانی که دست به دامنش می‌زنند، پناهگاه امنی قرار داد و برای آن‌ها که به حریمش گام نهند وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقش پیروی کنند، دلیل و برهان قرار داد» [۱۹]. آن حضرت در کلام دیگر فرمود: «خداوند اسلام را مخصوص شما قرار داد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از سلامت گرفته شده و کانون بزرگواری است...» [۲۰].

۳) اعتقاد به معاد و روز قیامت

^۱ سوره مبارکه نور، آیه ۶۱

^۲ سوره مبارکه نور، آیه ۲۷

^۳ سوره مبارکه عصر، آیات ۳-۱



ایمان به خداوند و روز قیامت سبب می‌شود زندگی فرد معنادار شده و سختی‌ها و ناملایمات را لازمی رشد و شکوفایی روحی و روانی خود قلمداد می‌کنند و با قدرت روحی بیشتر به سمت حل آن‌ها پیش می‌روند؛ زیرا انسان خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آن‌ها در دنیا مقدور نیست. مثل داشتن آسایش مطلق، آرامش مطلق یا امنیت مطلق و این امر سبب ناکامی و به هم خوردن تعادل روانی فرد می‌شود. از سوی دیگر، گاه برخی مصائب فشار روانی بالایی برای فرد به همراه دارد به طوری که می‌تواند بهداشت روانی افراد را به خطر اندازد؛ مثل مواجهه با فقدان عزیزان. همچنین، یادآوری مرگ و ترس از آن، خود عاملی برای تنیدگی و فشار روانی می‌باشد (پارکس ۱۹۷۰-وایس ۱۹۸۳-رافائل ۱۹۸۳). درحالی که اعتقاد به معاد و روز قیامت باعث شده که انسان دریابد همه چیز به این دنیا خلاصه نشده و فرد پس از مرگ، سطح دیگری از زندگی را که در آنجا به سایر خواسته‌های صحیح خود خواهد رسید را تجربه خواهد کرد؛ آن جایی که قرآن کریم می‌فرماید: "إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَیَوَانُ لَوْ كَانُوا یَعْلَمُونَ"؛ «زندگی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است اگر اینان می‌دانستند». و یا می‌فرماید: "وَتَلَذُّ الْأَعْیُنُ وَأَنْتُمْ فِیْهَا خَالِدُونَ"؛ «در آن بهشت آنچه چشم‌ها از آن لذت می‌برد موجود است و شما در آن جاودانه‌اید». بنابر این آیات، فرد مومن با آگاهی از این که زندگی بهتری در انتظار اوست حتی در مصیبت از دست دادن عزیزان دچار اختلالات روانی نمی‌گردد.

۴) انجام دادن عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است، بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می‌شود. درحقیقت، 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^۱؛ یعنی کسانی که دارای عمل صالح هستند زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند. در مقابل آن‌ها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض کردند، زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت^۲. حاصل اینکه عمل صالح زمینه‌ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۵) تقوا و پرهیزگاری

لازمه زندگی هر فردی که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند، پرهیزگاری است؛ چراکه طبق آیات قرآن کریم بهترین زاد و توشه، پرهیزگاری بوده^۳ و گرمی‌ترین افراد نزد خداوند، باتقواترین آن‌هاست^۴.

۶) ازدواج

^۱ سوره مبارکه عنکبوت، آیه ۶۴

^۲ سوره مبارکه زخرف، آیه ۷۱

^۳ سوره مبارکه نحل، آیه ۹۷

^۴ سوره مبارکه طه، آیه ۱۲۴

^۵ سوره مبارکه بقره، آیه ۱۹۷

^۶ سوره مبارکه حجرات، آیه ۱۳



در قرآن کریم ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است.^۱ در آیه دیگر حضرت حوا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم معرفی کرد: "وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا"^۲؛ این آرامش از آنجا ناشی می شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به «مودت و رحمت» یاد شده است. این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. بیماری هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می آید قابل انکار نیست، البته بیماری های روانی مشهودتر و ملموس تر و عدم تعادل روحی و ناآرامی های روانی که افراد مجرد با آن مواجه اند، روشن است.

۷) یاد خدا

تنها یاد خدا، مایه آرامش دل هاست: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"^۳. بنابراین آیه شریفه، دل هایی که متوجه غیر خدا هستند، هیچ گاه آرام و قرار ندارند؛ چون هیچ چیز نمی تواند انسان را راضی کند و به هر چه برسد، افزون از آن را می طلبد. توجه به این نکته ضروری است که منظور از یاد خدا، تنها ذکر زبانی و گفتن لاله الا الله، سبحان الله و الحمد لله نیست؛ بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا بیاندازد؛ حال ذکر زبانی باشد یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصیبت ها و مشکلات، توسل به پیامبران و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورات دینی که هر یک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می اندازد؛ چرا که کارها باید برای خدا انجام گیرد.

۸) شکرگزاری

"لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ"^۴؛ شکرگزاری از طریق افزایش نعمت باعث افزایش امید، انگیزه و احساس رضایت و در نتیجه به بهبود سلامت روان فرد کمک می کند. هم چنین می فرماید: "وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ"^۵؛ که بر سودمندی این مولفه برای خود فرد تأکید شده است. چرا که شکرگزاری با هدایت تمرکز فرد از نداشته ها به داشته ها، از طریق پیشگیری از به وجود آمدن نگرش های منفی و مقایسه های آسیبزا و افزایش رضایت از زندگی، در بهبود و ارتقای سلامت روان افراد موثر است.

۹) توکل به خدا

با اتکا به نیرویی برتر از همه نیروها، احساس آرامش عمیقی به انسان دست می دهد. 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 شده و به انسان ها اعلام می دارد که از مشکلات نهراسند و آن کار مشکل را با اتکا به خدا و نیروی لایزال او شروع کنند؛ زیرا خدا آن ها را کمک کرده و توکل مانع ایجاد احساس درماندگی و ناامیدی می شود. کسی که به خدا توکل کند، هیچ گاه شکست نمی خورد و در بین راه درمانده نمی شود.

^۱ سوره مبارکه روم، آیه ۲۱

^۲ سوره مبارکه اعراف، آیه ۱۸۹

^۳ سوره مبارکه رعد، آیه ۲۸

^۴ سوره مبارکه ابراهیم، آیه ۷

^۵ سوره مبارکه لقمان، آیه ۱۲



و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می‌شود.^۱ بر این اساس، یکی از عوامل پیشگیری از بیماری روانی استرس و نگرانی، توکل به خدای قوی، قدرتمند و مهربان است.

۱۰) دلبسته نبودن به دنیا

بر اساس آیات و روایات اهل بیت (ع) ریشه همه مفاسد این عالم، محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است. در این رابطه، امام صادق (ع) فرمود: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ؛ سر همه خطاها محبت دنیا است»^۲. در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ»^۳ و علی (ع) در وصیتش به امام حسن (ع) فرمود: «لَا تَكُنِ الدُّنْيَا أَكْبَرَ هَمِّكَ...»؛ «دنیا را بزرگترین هدف و مقصود خود قرار نده»^۴.
باتوجه به احادیث و آیات فوق، دلبستگی به دنیا زندگی را تباه و دل را مضطرب و بی قرار می‌سازد. پس دل نیستن به دنیا و بی اعتنائی به مظاهر آن مایه‌هایی از بسیاری از غم‌ها، اندوه‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌ها است و یکی از عوامل بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی است. البته باید توجه داشت دل بسته نبودن به دنیا به معنای استفاده نکردن از نعمت‌های الهی در این عالم نیست و اتفاقاً باید از دنیا بیشترین استفاده را برای کسب توشه آخرت به عمل آورد.^۵

۱۱) شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان‌های قسّی القلب 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 نداشته و در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق می‌باشند و در قیامت نیز اهل نجات‌اند. معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای این گونه افراد است: «أَقْمَنَ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ»؛ «آیا کسی که خدا سینه اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته [همچون کوردلان گمراه است؟] پس وای بر آنان که قلب‌هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آنها در گمراهی آشکار هستند»^۶.

۱۲) خوش اخلاقی

«فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ»^۷؛ «پس به مهر و رحمتی از سوی خدا با آنان نرم خوی شدی، و اگر درشت خوی و سخت دل بودی از پیرامونت پراکنده می شدند». نرم‌خویی، مهربانی در ارتباطات انسانی علاوه بر یک فضیلت اخلاقی، عاملی مؤثر در تقویت روابط اجتماعی و در نتیجه ارتقای سلامت روانی افراد نیز است. هم‌چنین

^۱ سوره مبارکه طلاق، آیه ۳

^۲ بحار الانوار، ج ۷۳، ص ۷

^۳ سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۸۵

^۴ بحار الانوار، ج ۴۲، ص ۲۰۲

^۵ سوره مبارکه قصص، آیه ۷۷

^۶ سوره مبارکه زمر، آیه ۲۲

^۷ سوره مبارکه آل عمران، آیه ۱۵۹



خداوند در آیه دیگری بندگان شایسته خود را این گونه معرفی می کند: "وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا"^۱؛ که نشانگر تواضع، فروتنی، خویشن داری و پاسخ محترمانه مومنان در برابر افراد نادان است. چنین رفتاری نه تنها نشانگر اخلاق اسلامی، بلکه باعث افزایش سلامت روان فرد از طریق کاهش تنش های روانی، اضطراب و خشم درونی شده و هم چنین روابط اجتماعی را مستحکم می کند.

۱۳) ظلم نکردن

"الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ"^۲؛ آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت و هدایت مخصوص آنان می باشد". این آیه نشانگر آن است که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی؛ چراکه اگر پایه های 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 برمی بندد. بنابراین، همان طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست، ایمان نیز در ایجاد آرامش و امنیت روانی موثر است.

۱۴) مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج اندیشی ها، لجاجت ها، عنادها، نابخردی ها و بالاخره ناسپاسی های دیگران قرار می گیرد، ممکن است دچار یأس و ناامیدی و حالت اضطراب و تشویش خاطر و نگرانی از عدم موفقیت شود و بخواهد از ادامه کار عقب نشینی کند و یا با نگرانی به آن کار بپردازد؛ اما مطالعه تاریخ گذشتگان نشانگر این حقیقت است که مصلحان و پیامبران الهی نیز با این مشکل مواجه بودند و با استقامت و صبر، بر مشکلات، پیروز شده و در عین حال از ستمگران لجوج و دشمنان شان اثری نیست. در نتیجه، مرور تاریخ باعث تقویت انگیزه و اراده فرد شده و قلب او آرام می گیرد. خدای سبحان نیز برای آرامش و تثبیت قلب پیامبر (ص)، تاریخ انبیای گذشته را برای او نقل کرده است: "وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ"^۳؛ «ما از سرگذشت های انبیا برای تو بازگو کردیم تا قلبت آرام [و اراده ات قوی] شود...».

۴. بحث

هدف پژوهش حاضر، ارائه روش ها و راهکارهای برگرفته از آموزه های قرآن کریم در حل مشکلات و اختلالات روانی و تامین بهداشت روان خانواده بود که می توان راهکارهای قرآن کریم در تامین سلامت روان را به دو دسته کلی راهکارهای شناختی و راهکارهای رفتاری تقسیم بندی نمود. از راهکارهای شناختی می توان به ایمان به خدا، گرویدن به اسلام، اعتقاد به معاد و روز قیامت، توکل به خدا، دلبسته نبودن به دنیا و آگاهی و عبرت از تاریخ گذشتگان و در بخش راهکارهای رفتاری قرآن کریم جهت بهبود سلامت روان به خوش اخلاقی، شرح صدر، انجام عمل صالح، ظلم نکردن، تقوا و پرهیزگاری، ازدواج و یاد خدا و شکرگزاری اشاره نمود.

^۱ سوره مبارکه فرقان، آیه ۶۳

^۲ سوره مبارکه انعام، آیه ۸۲

^۳ سوره مبارکه هود، آیه ۱۲۰



احمدنشان و همکاران (۲۰۲۰) نیز با بررسی عناصر موثر بر سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات، به پانزده عامل اشاره نموده که از آن‌ها پنج عامل را مربوط به قلب و ارکان ایمان، چهار عامل در ارتباط انسان با خدا و ۶ عامل نیز در ارتباط انسان با جامعه معرفی نموده است [۲۱]. هم‌چنین، خرقانی و همکاران (۲۰۱۶) نیز در پژوهش خود به بررسی عوامل و موانع دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم با رویکرد محوری سوره مبارکه بقره پرداختند [۲۲]. در دو پژوهش مذکور، سلامت روان به صورت کلی و در سطح فردی بررسی شده است، در حالی که در پژوهش حاضر با رویکردی خانواده‌محور، به صورت محدودتر و تخصصی‌تر به بررسی عوامل موثر بر سلامت روان در نظام خانواده و تعاملات خانوادگی پرداخته شده است. بنابراین، تمایز اصلی این مطالعه با پژوهش حاضر در سطح تحلیل، جامعه هدف، نوع آیات استخراج شده و کاربری نتایج آن می‌باشد. هم‌چنین عظیم‌زاده اردبیلی و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهش خود به بررسی سلامت و بهداشت روان خانواده در سیره رضوی پرداختند [۲۳]. در این مطالعه نیز مانند پژوهش حاضر، ازدواج و انتخاب همسر به عنوان زیربنای بهداشت روان خانواده معرفی شده و هم‌چنین، باتوجه به روایات حضرت رضا (علیه السلام)، بر معیارهایی از قبیل توجه به زمان ازدواج، مشورت با افراد آگاه در امر ازدواج و نیز کفویت و بررسی ایمان و اخلاق خواستگار نیز تاکید شده است. چنان‌که پیش‌تر بیان شد، قرآن کریم نیز ضمن اشاره به ازدواج به عنوان یکی از آیات و نشانه‌های الهی، ازدواج و وجود همسر را یک عامل اصلی در جهت تسکین و آرامش فرد معرفی کرده است. هم‌چنین، خداوند متعال عشق و محبتی که میان زوجین ایجاد می‌شود را به خود نسبت داده و آن را نیز از دیگر آیات و نشانه‌های خود معرفی می‌کند^۱. حاجی‌زاده اناری و همکاران (۲۰۲۴) نیز ضمن اشاره به روابط چهارگانه انسان با خود، خدا، دیگران و خلقت، به ارائه چارچوب محتوایی برای مداخلات روان‌شناختی مثبت بر اساس مفاهیم و آموزه‌های قرآن کریم و اعتباریابی آن بر دانشجو-معلمان پرداختند [۲۴]. با وجود ارزشمندی این پژوهش و کاربرد گسترده آن در حوزه تعلیم و تربیت، وجه تمایز آن با مطالعه حاضر، تمرکز بر سطح فردی و ویژگی‌های روان‌شناختی شخصی و مورد هدف قرار دادن جمعیت دانشجو-معلمان بوده و از تحلیل سلامت روان در بافت خانواده غفلت کرده است. در حالی که در پژوهش حاضر به دلیل اینکه خانواده نخستین بستر شکل‌گیری شخصیت و سلامت روان افراد است، تلاش شده تا ابعاد مغفول مانده در ادبیات ارزشمند پیشین را مورد بررسی قرار دهد. کارکرد این تحقیق، ارائه مولفه‌های قرآنی موثر در سلامت روان اعضای خانواده، باهدف بهبود کیفیت روابط خانوادگی، استفاده در مشاوره خانواده، پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی و کاربرد در برنامه‌های آموزشی و فرهنگی مرتبط با نهاد خانواده بود. علی‌رغم نتایج قابل توجه، از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به عدم بررسی میدانی مولفه‌های استخراج‌شده در خانواده‌ها اشاره نمود که این مسئله به دلیل ماهیت کتابخانه‌ای و تحلیلی روش مطالعه می‌باشد. هم‌چنین، به علت گستردگی منابع تفسیری، ناگزیر به انتخاب برخی تفاسیر معتبر بوده و همه دیدگاه‌های تفسیری را پوشش نمی‌دهد. از سوی دیگر، باتوجه به ماهیت کیفی آن، علی‌رغم تلاش برای دقت در رعایت موازین اخلاق در پژوهش، تاثیر برداشت سایر پژوهشگران بر فرآیند تحلیل محتوا قابل انکار نبوده و نتایج باید با احتیاط به سایر زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی تعمیم داده شود.

۵. نتیجه‌گیری:

^۱ سوره مبارکه روم، آیه ۲۱



هدف از بهداشت روانی فرد در جامعه و خانواده این است که تمامی آنچه که سبب آلودگی روح و روان وی می‌شود و آرامش و تعادل درونی او را به هم می‌ریزد، از میان برداشت و شرایطی فراهم آورد که آسایش و آرامش را در خانواده و جامعه به ارمغان آورد؛ در این میان روان‌شناسان با طرح‌ریزی یکسری اصول بهداشتی وارد میدان شدند تا این آرامش از دست‌رفته که سبب بروز اضطراب‌ها 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 مدل‌های موردنیاز جامعه بشری در این رابطه بود و از اینجا ضرورت توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن کریم موردتوجه قرار گرفت. باتوجه به این مطالب و نیز جایگاه رفیع خانواده در قرآن کریم و اهمیت تحکیم این بنیان مقدس و تاثیر آن در پیشگیری از بروز اختلالات روانی، درمی‌یابیم که خانواده تاثیر قطعی بر شکل‌گیری شخصیت تک‌تک افراد جامعه دارد؛ چراکه نقش روابط ظریف زوجین و وظایف آن‌ها در تامین سلامت روانی یک‌دیگر و نیز فرزندان و ارضای کامل نیازهای اعضای خانواده توسط آن‌ها و درحیث خانواده سبب می‌گردد تا از بسیاری از تنش‌های درونی افراد جلوگیری شده و تعادل روانی آنان در برخورد با سایرین حفظ گردد. قرآن کریم با تاکید بر تغذیه‌ی مادر از غذای حلال و پاکیزه در دوران جنینی و حتی قبل از آن تا دوران شیردهی و بعد از آن در بزرگسالی و نیز توجه به سایر دستورات تربیتی نقش آنها را در تامین سلامت روان فرد گوشزد نموده و نیز در روابط بین فردی، به‌ویژه خانوادگی، جهت حفظ بهداشت روانی طرفین، راهکارهای شناختی چون ایمان به خدا، گرویدن به اسلام، اعتقاد به معاد و روز قیامت، توکل به خدا، دلبسته نبودن به دنیا و عبرت از تاریخ گذشتگان و هم‌چنین راهکارهای رفتاری مانند خوش‌اخلاقی، شرح صدر، انجام عمل صالح، ظلم نکردن، تقوا و پرهیزگاری، ازدواج و یاد خدا و شکرگزاری ارائه می‌دهد. بنابراین، دوری از این آموزه‌ها، دوری از فطرت پاک انسانی است و نتیجه‌ی آن چیزی جز عدم تعادل روانی نخواهد بود.

مراجع

۱. تهران: دانشگاه تهران؛ بی‌تا. لغت‌نامه دهخدا؛ ۹۴۳۸ p.
۲. Family VIot. Definition of Family: Vanier Institute of the Family; n.d [Available from: <https://vanierinstitute.ca/resource/definition-of-family>.
۳. راغب اصفهانی ح. مفردات الفاظ القرآن. تهران: انتشارات مرتضوی؛ ۱۳۸۵.
۴. Organization WH. Constitution of the World Health Organization. Geneva; 1948.
۵. معلوف، لویس. المنجد فی اللغة والأعلام. بیروت: دار المشرق؛ ۲۰۱۴.
۶. Moein M. Farhang-e Farsi. Tehran: Amir Kabir Publishing; 1996.
۷. Organization WH .Constitution of the World Health Organization. Geneva; 1948.
۸. شاملو س. بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد؛ ۱۴۰۰.
۹. Ellis A. Reason and emotion in psychotherapy. New York: Citadel Press; 1962.
۱۰. صانعی س. بهداشت روان در اسلام. قم: انتشارات بوستان کتاب (موسسه بوستان کتاب)؛ ۱۳۸۲. ۳۰۰ p.
۱۱. Moazedi K, Asadi A. Mental Health Status in the Quran. Journal of Ardabil University of Medical Sciences. 2012;12(1):85-96.
۱۲. Taylor C. A Secular Age. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press; 2۰۰۷.



۱۳. Carrel A. Prayer. 62 p.
۱۴. Che Wan Mohd Rozali WNA, Ishak I, Mat Ludin AF, Ibrahim FW, Abd Warif NM, Che Roos NA. The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. International journal of public health. 2022;67:1604998.
۱۵. Ghiasi A, Keramat A. The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety: A Systematic Review. Iranian journal of nursing and midwifery research. 2018;23(6):411-20.
۱۶. Moulaei K, Haghdooost AA, Bahaadinbeigy K, Dinari F. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. Health science reports. 2023;6(12):e1751.
۱۷. فلاحي قمی م، ستایش سرور ت. آثار تربیت دینی در خانواده در حوزه رفتاری از منظر قرآن. فصلنامه تخصصی اسلام پژوهان. ۲۰۲۰؛ ۷(۱۶): ۶۳-۸۴.
۱۸. Wood JT. Interpersonal communication: Everyday encounters: Cengage; 2020.
۱۹. ابن ابی الحدید عا. شرح نهج البلاغه. قاهره: دار إحياء الكتب العربية؛ n.d.
۲۰. ابن ابی الحدید عا. شرح نهج البلاغه. قاهره: دار إحياء الكتب العربية؛ n.d.
۲۱. Naseh A. Elements of Mental Health from the Viewpoint of the Quran and Hadiths. Religious Inquiries. 2020;9(17):169-89.
۲۲. خرقانی ح، سعیدیفاضل ر، هاشمی م، عباسی ف. بررسی عوامل دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم. ۲۰۱۶.
۲۳. عظیم زاده اردبیلی ف، ذبیحی ع. مؤلفه‌های سلامت و بهداشت روان خانواده در روایت‌های رضوی. فرهنگ رضوی. ۲۰۱۳؛ ۱(۲): ۷۹-۱۵۵.
۲۴. Anari MH, Esmacily M, Salari-Far MH, Naeimi E. A Positive Psychotherapy Model: The Possibility the Explanation and Enhancement of Mental Health Based on Positive Thinking Components Derived from Content Analysis of the Holy Quran among Student-Teachers at Farhangian University.