



دانشگاه صنعتی شاهرود

# فصل ششم: قرآن و بهداشت روان

گروه معارف دانشگاه صنعتی شاهرود  
دکتر علی اصغر آخوندی



«فشار روانی»، «بیماری تمدن جدید» است.

برخی روان‌شناسان، عصر حاضر را **عصر اضطراب** می‌نامند؛ اضطرابی که هسته مرکزی بسیاری از بیماری‌های روانی تلقی می‌شود.

راهکارهای مقابله با **فشار روانی** و **اضطراب** و تامین بهداشت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای دارد.

## یک. بهداشت روانی

در مورد بهداشت روانی تعریف‌های متعددی بیان شده که بر پایه تعریف سازمان بهداشت جهانی (who)، بهداشت روانی عبارت است از:

حالت رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی.  
از این رو سلامت، عدم بیماری نیست.



## دو. فشار روانی

**فشار روانی یا استرس**، مقابل بهداشت روانی است که برای آن تعریف‌های متعدد بیان شده:

۱. براون و کمپ بل (۱۹۴۴م): **فشار روانی** چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد.
۲. **اضطراب** یک حالت احساسی - هیجانی است که از ویژگی‌های برجسته آن ایجاد حالت بی‌قراری و دلواپسی است که با اتفاق‌های زمان و شرایط مکانی تناسب ندارد.



# الف) نشانه‌های فشار روانی

بخشی از آشکارترین بازتاب‌های فشار روانی در رفتار و احساسات از این قرار است:

۱. ایجاد اختلال در تفکر صحیح و عاقلانه؛
۲. خستگی و عدم انعطاف در نگرش و بینش؛
۳. پرخاشگری نابجا و تحریک‌پذیر؛
۴. انزوا و ترک وابستگان؛
۵. افراط در خوردن، کشیدن سیگار، نوشیدن مشروب؛
۶. گرایش به سرعت در حرکت، سخن و حتی تنفس؛
۷. ناتوانی در حفظ آرامش خود؛
۸. بی‌نظمی در رفتار؛
۹. گیج شدن و چند بار فکر کردن درباره عقاید خاص؛
۱۰. حالت تأثیر عاطفی مانند خشم و نشاط ناگهانی، افسردگی یا فعالیت بیش از حد.

## ب) عوامل فشار روانی

۱. احساس خلاء اخلاقی که ناشی از یادآوری خاطرات تلخ (حافظه عاطفی و نفس لوامه)، احساس گناه، حسادت و تهمت‌های ناروا است؛
۲. احساس خلاء معنوی که عواملی مانند: خلاء وجودی، احساس تنهایی و طردشدگی، نداشتن پشتیبان و تکیه‌گاه و همچنین خرافات و تصورات باطل باعث آن است؛
۳. باورهای اعتقادی و دینی [غلط و نامعتبر]؛
۴. دودلی و تردید؛
۵. سیاست، شامل فشارهای روانی سیاست‌مداران (عطش قدرت، فشار کاری و ...)، رابطه سلطه‌گر و سلطه‌پذیر (احساس نابرابری)، جنگ روانی (شایعه‌پراکنی و ...) و بحران‌های سیاسی و اقتصادی؛

## (ب) عوامل فشار روانی

۶. محیط (آلودگی صوتی، آلودگی هوا، قوانین و مقررات انعطاف‌ناپذیر، مهاجرت)؛
۷. بحران‌های خانوادگی (طلاق، سوگ همسر، سوگ فرزند و مسائل اقتصادی خانواده)؛
۸. شخصیت، شامل تیپ A و B (افراد پرشتاب و کندشتاب)، شخصیت بدبین و همچنین وسواس و وسوسه؛
۹. نقش سازمانی (موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی و پیشرفت حرفه‌ای)؛
۱۰. برهم خوردن تعادل حیاتی بدن، که عواملی مانند: خستگی، ناخوشی، استرس زایمان و بیماری مزمن باعث آن می‌شود.

## ۲. شفا بخشی قرآن

- از قرآن در آیات متعددی با عنوان «شفا» یاد شده؛ آن سان که گاه قرآن شفادهنده دل‌ها معرفی شده است.
- شفا در اصطلاح، در مقابل بیماری‌ها، عیب‌ها و نقص‌ها به کار می‌رود. بر همین پایه، مقصود از «شفای قرآن» نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به وسیله هدایت انجام می‌پذیرد.

■ نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می‌دهد، پاک‌سازی درون او از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حالش می‌شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در وجود او جوانه می‌زند.

■ ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (اسراء/۸۲)

و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم و [لی] ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید.

در این آیه «مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»، شفا به «پاک‌سازی» و رحمت به «بازسازی» انسان اشاره دارد.

باران که در لطافت طبعش ملال نیست  
در باغ لاله روید و در شوره‌زار خس



از امیرالمومنین علی (ع) چنین حکایت شده است:

«از قرآن برای بیماری‌های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری طلبید؛ چرا که در آن، درمان بزرگ‌ترین دردهاست؛ درد کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت». «قرآن داروی شفابخشی است که بیم هیچ بیماری از آن نمی‌رود».

قرآن کریم، قطره‌های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می‌بارد و همچون غذایی نیروبخش که اگر یک دانشمند نیک‌سرشت از آن بخورد، برای تعلیم و تربیت و دانش‌افزایی نیرو می‌گیرد و اگر به یک ستمگر داده شود، برای بیدادگری بیشتر از آن سود می‌برد؛ در حالی که غذا یکسان است، اما تفاوت در افراد و زمینه‌های فکری و درونی آنهاست.

قرآن مایه هدایت کسانی است که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب، لجوج و منفی‌نگر که هرگز از قرآن بهره‌ای نخواهند برد.

گرچه قرآن مایه هدایت همه مردم است، اما کسانی از آن بهره می‌برند که خودنگهدار باشند و حق‌ستیزی نکنند. یا به سخن دیگر، از حداقل تقوا برخوردار باشند. البته اگر کسی بدان ایمان آورد و نیکوکار باشد، به مراحل عالی هدایت قرآن دست می‌یابد، اما در صورت ناپاکی و آلودگی، از دسترسی به حقایق قرآن محروم می‌ماند و بلکه به دلیل حق‌ستیزی، بر گمراهی و زیان‌کاری خود می‌افزاید.

## تاریخ، شاهی گویا بر شفابخشی قرآن:

یکی از شواهد شفابخشی قرآن، مطالعات تاریخی است؛ بدین معنا که با مقایسه عرب جاهلی با تربیت‌شدگان مکتب قرآن و پیامبر اکرم می‌توان دریافت که پس از نزول وحی، تحولی عظیم رخ داده که شفابخشی قرآن در آن کاملاً جلوه‌گر است. آنها نه تنها با نسخه شفابخش قرآن، درمان یافتند که آن چنان نیرومند شدند که ابرقدرت‌های جبار جهان را نیز به زانو درآوردند.

۲۰۰ سال پس از تعالیم قرآن، جامعه‌ای متمدن به وجود آمد که در آن وحدت در تفکر و عمل فراگیر شد و از این سو تفرقه‌ها و غارتگری‌ها جای خود را به حاکمیت قانون داد. کسانی که به یکدیگر رحم نمی‌کردند و در رباخواری غرق شده بودند، به ایثار، انفاق و وام دادن روی آوردند؛ دختران محکوم‌زنده به گور و زنانی که سراسر زندگی‌شان چون زندگی بردگان بود، نجات یافتند و در ارث پدر و مادر خود شریک شدن و حتی در امور اجتماعی دخالت کردند.

مردم جزیره العرب - که تعداد انگشت‌شمارشان از سواد بهره‌ای داشتند - به علم و دانش روی آوردند؛ آن گونه که کتاب‌هایی فراوان نوشتند و تا قرن‌ها پیش‌تاز و محور علمی جهان شدند.

برخی نویسندگان، این تحول شگرف اجتماعی، اخلاقی و علمی مسلمانان را یکی از ابعاد اعجاز قرآن نامیده‌اند که دستاورد آن، تبدیل جامعه فقیر، جاهل و خرافی به جامعه‌ای متمدن، دانش‌دوست و مرفه بوده؛ کاری بس بزرگ در این مدت کوتاه جز با شفابخشی اعجاز‌آمیز قرآن ممکن نبوده است.

## ۳. راهکارهای قرآنی تامین بهداشت روانی

قرآن کریم نسخه الهی است که بسیاری از دردها را معرفی نموده و راهکارهای درمان آنها را نیز مشخص کرده است. قرآن کریم به دو طریق شفابخش جان‌های آدمیان است:

۱. گاه قرآن از بیماری‌های روحی، اخلاقی و اجتماعی جلوگیری کرده، بدین طریق بهداشت روانی انسان را تامین می‌کند؛ به عنوان مثال با سفارش به «توکل» و «ذکر»، مانع از احساس تنهایی انسان می‌شود. این پیشگیری اولیه، از بروز فشارهای روانی جلوگیری می‌کند.
  ۲. گاهی قرآن به درمان بیماری‌ها می‌پردازد که این خود پیشگیری ثانویه است؛ یعنی هنگامی که فردی گرفتار فساد و گناه شد، «توبه» را برای پاک‌سازی روحش توصیه می‌کند.
  ۳. قرآن در پیشگیری درجه سوم، از عوارض زودرس یا دیررس بیماری می‌کاهد؛ بدین بیان که شخص گناهکار پس از توبه، به دامنه اجتماع باز می‌گردد.
- در قرآن کریم راهکارهای تامین بهداشت روانی بسیاری آمده است که در ادامه به مهمترین آنها اشاره می‌شود:

## ۳. راهکارهای قرآنی تأمین بهداشت روانی

**یک. بیماری‌های فکری و عقیدتی**

**دو. بیماری‌های اجتماعی**

**سه. بیماری‌های اخلاقی**

**چهار. بیماری‌های روحی-روانی**

**پنج. قوانین بازدارنده**

# یک. بیماری‌های فکری و عقیدتی و راهکارهای درمان آن

امام علی کفر و گمراهی را بزرگترین دردهای بشر معرفی می‌کند؛ چرا که سبب انحراف کلی در زندگی بشر شده، سرمایه عمر، تلاش و سعادت جاودانی انسان را به نابودی می‌کشاند.

قرآن کریم در آیات متعددی با کفر و گمراهی به مبارزه برخاسته، آحاد مردم را به هدایت و توحید فرا می‌خواند که آن را هدف پیامبران الهی دانسته است.

# الف) توحید قرآنی عامل وحدت شخصیت و سلامت آن

قرآن کریم انسان را به توحید و وحدت معبود فراخوانده، او را از دوگانگی در شخصیت و دوچهرگی (نفاق) باز می‌دارد تا وحدت روان و بهداشت روانی انسان تامین گردد.

پژوهش‌ها در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. وحدت روان، با سیستم ارزشی که بتواند به حیات معنا و هدف بدهد، مرتبط است. در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست.

اساس و مبنای دین اسلام بر وحدت و توحید می‌باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است.

## ب) نقش ایمان در بهداشت روانی

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾

(انعام/۸۲)

کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه‌یافتگانند.

**این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند که در آن «امنیت، آرامش، بهداشت روانی و هدایت» از آثار ایمان تلقی شده است.**

آری، هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و او خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست.

# ج) ممنوعیت ناامیدی و تاثیر آن در کاهش افسردگی

﴿وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف/۸۷)

و از رحمت خدا نومید مباشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.

در این آیه ناامیدی، کاری کفرآمیز تلقی شده است. از این رو «یاس از رحمت الهی» از گناهان کبیره به شمار می‌آید. در واقع قرآن می‌خواهد مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و به دام افسردگی و یأس نیافتند.

انسان مسلمان، جهان را بن بست مشکلات نمی‌بیند و در سخت‌ترین حالات بر خدا تکیه می‌کند و به رحمت او امیدوار است، از این رو با آرامش زندگی می‌کند و در برابر مشکلات تاب‌آوری می‌کند.

نتایج آزمایشات نشان می‌دهد بیمارانی که باورهای مذهبی قوی‌تری دارند و اعمال مذهبی را انجام می‌دهند، نسبت به گروه‌های دیگر کمتر افسردگی دارند.

همچنین خداوند را منشأ قدرت و آرامش دانستن و انجام فرایض دینی، به صورت معناداری با درجه پایین افسردگی در هنگام ترخیص از بیمارستان ارتباط داشته است.



## د) تأثیر هدفمندی آفرینش و معناداری زندگی در بهداشت روانی

انسان در زندگی به هدف و معنا نیازمند است. انسان بی هدف که زندگی را نیز بی معنا می‌داند، تاب تحمل مشکلات روحی و جسمی را ندارد، از این رو به سرعت از پای در می‌آید و گاه به بن‌بست می‌رسد و به خودکشی اقدام می‌کند، اما انسانی که در پرتو آموزه‌های وحی الهی پرورش یافته، جهان آفرینش را عبث و بیهوده نمی‌داند:

﴿ مَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا بَاطِلًا ﴾ (ص/۲۷)

و آسمان و زمین و آنچه را که میان این دو است به باطل نیافریدیم.

از آنجا که زندگی انسان بی‌هدف و بی‌معنا نیست و از سوی جهان، مبدأ و منتها و هدفی دارد و آن خداوند بزرگ است، در راه او باید کوشید تا به ملاقاتش رسید، اگرچه در این راه مرارت‌های بسیاری باشد.

## د) تأثیر هدفمندی آفرینش و معناداری زندگی در بهداشت روانی

گاه از معناجویی و معناداری زندگی انسان و هدفمندی آن با عنوان «حس انسجام» یاد می‌شود.

حس انسجام، نظریه وجودی است که آنتونوفسکی آن را در سال ۱۹۸۷م مطرح کرد. نظریه او برخاسته از پروژه‌های مربوط به بازماندگان اردوگاه‌های کار اجباری بود. این افراد با وجود تجارب وحشتناک فشارزا توانستند از نظر جسمی و روانی سالم بمانند.

ویکتور فرانکل (۱۹۹۷-۱۹۰۵م) نیز بررسی‌هایی در مورد اردوگاه‌های کار اجباری انجام داد و یافته‌های خود را بر اساس نقل قول از نیچه (۱۹۰۰-۱۸۴۴م) فیلسوف آلمانی، چنین خلاصه کرد: «آن که چرایی» دارد، می‌تواند «هر چگونه‌ای» را تحمل کند». فرانکل دریافت، کسانی که توانستند از آن اردوگاه‌ها نجات یابند، در یک هدف عمومی با هم سهم بودند که به خاطر آن زندگی می‌کردند.

آری، جهان‌بینی الهی چنین هدف و معنایی را برای پیروانش به ارمغان می‌آورد. انسان مومن که به خدا و تدبیر جهان ایمان دارد، حوادث را هدفمند و توجیه‌پذیر می‌یابد و بر خدا تکیه کرده، در برابر مشکلات مقاومت می‌کند. از همین رو، کمتر به فشار روانی و یأس دچار می‌شود. در واقع این امر بدین جهت است که بهداشت روانی او تأمین شده است.

# هـ) تأثیر اصل قضا و قدر (تصادفی نبودن حوادث) در آرامش انسان

از منظر قرآن، امور جهان تصادفی نیست؛ بلکه تحت نظارت خدا انجام می‌پذیرد. فرد مسلمان با اینکه خود را مجبور و غیرمسئول نمی‌داند، توحید افعالی را می‌پذیرد؛ بدین معنا که خدا را سرچشمه هر حرکت و تأثیر و پرورش‌دهنده همه موجودات می‌داند. بر مبنای این بینش، همه نیکی‌ها و مصیبت‌ها بر پایه تقدیر الهی است و خداوند بر اساس حکمت و مصلحت کارها را سامان داده و خیر و خوبی انسان‌ها را می‌خواهد و مشکلات نیز برای امتحان و رشد آنهاست:

﴿أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ/وَلَقَدْ فِتْنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلْيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلْيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾

(عنکبوت / ۲-۳)

آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند و به یقین کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم تا خدا آنان را که راست گفته‌اند معلوم دارد و دروغگویان را [نیز] معلوم دارد.

بنابراین مومنان کارهای خود را به اراده و خواست خدا ارجاع می‌دهند و هرگاه بر انجام کاری تصمیم گرفتند، بر خدا توکل کرده، از شکست هراسی به دل راه نمی‌دهند. اینان به قضا و قدر الهی راضی‌اند و اگر به مصیبتی گرفتار آیند، تحمل می‌کنند و می‌گویند: «ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم».

از این رو، اعتقاد به قضا و قدر الهی یکی از راهکارهای مقابله با فشار روانی است و در برابر، عدم درک فلسفه شدايد و مصائب، از مهمترین عوامل بیماری‌های روانی به شمار می‌آید.

# و) تأثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ در بهداشت روانی

﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْإِنْفِسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكِ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ  
الْآخِرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (زمر/۴۲)

خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می‌ستاند و [نیز] روحی را که در [موقع] خوابش نمرده است [قبض می‌کند] پس آن [نفسی] را که مرگ را بر او واجب کرده نگاه می‌دارد و آن دیگر [نفس‌ها] را تا هنگامی معین [به سوی زندگی دنیا] بازپس می‌فرستد قطعا در این [امر] برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی [از قدرت خدا] است.

قرآن کریم از مرگ با عنوان «توفی»، یعنی گرفتن کامل جان انسان - توسط فرشتگان - یاد می‌کند؛ بدین مفهوم که مرگ نابودی نیست؛ بلکه دروازه ورود انسان از یک جهان به جهان دیگر است. بر پایه این بینش، یاد مرگ برای مؤمنان - به عنوان مقصد زندگی دنیوی و آغاز زندگی اخروی - آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را در پی دارد؛ زیرا انسان‌های شایسته با مرگ به ملاقات خدا می‌رسند. از این رو، مؤمنان با خاطری آسوده و امید به پروردگار، به کارهای نیک روی می‌آورند و از مرگ نمی‌هراسند، بلکه می‌گویند:

﴿هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنِ﴾ (توبه/۵۲)

آیا جز یکی از دو نیکی [پیروزی یا شهادت و رسیدن به ملاقات الهی و بهشت] در انتظار ماست.

# و) تأثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ در بهداشت روانی

■ یکی از محوری‌ترین راهکارهای مقابله با فشار روانی، «ایجاد نگرش مثبت به مرگ» است. برخی گفته‌اند که چند عامل نقش مهم‌تری [در بیماری‌های روانی] ایفا می‌کنند:

۱. مادی‌گرایی بی‌حد و مرز؛

۲. عدم درک فلسفه شداید و مصائب؛

۳. تصور مرگ و نیستی؛

۴. عقده‌های روانی؛

۵. اختلال در عزت نفس.

اعتقاد به معاد آثار سوء این عوامل را خنثی نموده، نقش اساسی در پیشگیری از بروز این بیماری‌های روانی دارد. اعتقاد به وجود حیات پس از مرگ برای انسان‌ها، در مقابله با ناملایمت ناشی از مرگ و داغدیدگی نقش بسیار مهمی دارد. بعضی دیگر از صاحب‌نظران بر آن‌اند که اعتقاد به معاد، انسان را از ناامیدی - که یکی از نشانه‌های محوری افسردگی است - مصون می‌دارد و ذهنیت او را به ورای جهان مادی هدایت می‌کند. بدین رو، آدمی در پرتو نور خداوند، خود را می‌یابد و به عدل و فضل خداوندی امیدوار می‌شود.

## ز) رابطه توکل با بهداشت روانی

﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾

(آل عمران/۱۶۰)

اگر خدا شما را یاری کند هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

آیات بسیاری از قرآن انسان‌ها را به توکل بر خدا فراخوانده است. توکل به معنای آماده‌سازی مقدمات کار و تلاش کامل و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بی‌کران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها.

کسی که بر خدا تکیه می‌کند، احساس می‌کند که تکیه‌گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست. از این رو احساس ترس، اضطراب، ناامیدی، ناراحتی و تنهایی نمی‌کند یا دست کم این حالات کمتر به او رو می‌آورد.

آری، توکل بر خدا از فشارهای روانی می‌کاهد و بهداشت روانی انسان را تامین می‌کند. البته هر اندازه توحید افعالی و اعتقادهای مذهبی انسان افزایش یابد، بر توکل او افزوده می‌شود. مولوی چه خوش سروده است:

این همه که مرده و پژمرده‌ای      زان بُود که ترک سرور کرده‌ای

بنابراین توکل یکی از راهکارهای مقابله با فشارهای روانی دانسته شده است.

# ح) نگاه وظیفه‌مداران به جای نتیجه‌گرایی به امور

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾

(بقره/۲۸۶)

**خداوند هیچ‌کس را جز به قدر توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند.**

**یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد. قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می‌شمارد و بدین رو او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می‌بخشد.**

**از این رو، انسان مسلمان در برابر شکست‌ها هرگز مایوس نمی‌شود.**



# دو. بیماری‌های اجتماعی و راهکارهای رفع آنها

جهل، تفرقه، ظلم، ستیزه‌جویی، خشونت و جنگ، فقر، فسادهای اجتماعی، خیانت، زن‌ستیزی، پیمان‌شکنی و ... از مهم‌ترین بیماری‌های اجتماعی بشر در طول تاریخ بوده است.

قرآن کریم برای این بیماری‌ها راهکارهای مناسب معرفی کرده و بدان‌ها پرداخته است:

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسان‌ها توجه کرده و سفارش‌هایی در این زمینه دارد که زمینه‌ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است؛ آن‌سان که فشارهای روانی مردم را می‌کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت یا تامین می‌کند.

در ادامه به برخی از آنها پرداخته می‌شود:





## الف) راهکار رفع جهل

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

(مجادله / ۱۱)

خدا مؤمنان از شما را به درجه‌ای و دانشمندان را به درجاتی [عظیم و باارزش] بلند گرداند  
جهل و ناآگاهی نوعی نقصان فردی است که جامعه را زبون و بیمار کرده، زمینه تسلط  
خرافات، استعمار و استثمار را فراهم می‌سازد. قرآن کریم با دعوت به علم، در عمل با این  
بیماری فردی و اجتماعی مبارزه کرده است.

تشویق قرآن به دانش‌افزایی موجب شد که جامعه عرب جاهلی - که کمتر از بیست نفر باسواد  
داشت - در کمتر از دو قرن به جامعه‌ای متمدن تبدیل شود؛ جامعه‌ای که گوی سبقت را از  
ملت‌های دیگر ربود.



## ب) عدالت محوری راهکار رفع ظلم

﴿اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى﴾

(مائده/۸)

عدالت ورزید که آن به تقوا نزدیک تر است.

ستم کاری به خویشتن و دیگران نوعی بیماری است.

قرآن کریم انسانها رو به دادگستری فرامی خواند و عدالت را به تقوا نزدیک تر دانسته، به کرات ستمکاران را سرزنش و تهدید می کند و راه توبه را به سوی آنان می گشاید.

قرآن همچنین مردم را از تمایل به ستمکاران و تکیه بر آنان بر حذر می دارد.

در اسلام عدالت شرط گواهی دادن، داوری کردن، امامت جماعت، رهبری امت و موارد دیگر است تا افراد جامعه اسلامی به سوی عدالت ورزی حرکت کنند و از ستم کاری فاصله گیرند، تا جامعه ای سالم و عدالت محور داشته باشند و از سویی بهداشت روانی آنها در اجتماع نیز تامین گردد.

## ج) تعدیل ثروت راهکار رفع فقر

فقر یکی از عوامل فشار اقتصادی و روانی بر مردم و زمینه‌ساز فساد اجتماعی و فردی است.

قرآن کریم راه‌های مختلفی مثل وضع خمس، زکات و ... توزیع عادلانه اموال عمومی (انفال و ... تشویق به بخشش و نیکوکاری، ممنوعیت رشوه‌خواری و رباخواری را برشمرده که موجب زدودن فقر است.



## د) حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر اجتماع راهکار جبران کمبودها

قرآن کریم در این باره به انفاق، خمس و زکات سفارش کرده است که در بیشتر موارد مصرف آن اقشار آسیب پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و در نهایت کاهش بزهکاری در جامعه می شود.

### ۱. حمایت از یتیمان

﴿فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ﴾ (ضحی / ۹)

و اما یتیم را میازار.

قرآن کریم به کرات درباره حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان یتیم بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تامین زندگی آینده و در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می شود.

### ۲. حمایت از نیازمندان با پرداختها

این امر از طریق خمس، زکات و تشویق به انفاق و ایثار انجام می شود.

# هـ) امانت‌داری و رعایت عهد و راهکار رفع خیانت

﴿وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا﴾

(آسراء/ ۳۴)

و به پیمان [خود] وفا کنید زیرا که از پیمان پرسش خواهد شد.

خیانت در امانت و پیمان‌شکنی نوعی بیماری اجتماعی است که موجب بی‌اعتمادی مردم نسبت به یکدیگر می‌گردد.

از همین رو، قرآن مردم را به امانت‌داری و رعایت عهد و پیمان فراخوانده است تا اعتماد عمومی به وجود آید و سلامت مردم در روابط اجتماعی نیز تأمین گردد.

## و) دعوت به وحدت راهکار دفع تفرقه

﴿وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾ (آل عمران / ۱۰۳)

و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید.

اگر اختلافات اجتماعی از حد طبیعی فراتر رود، موجب تفرقه و پراکندگی جامعه می‌شود که نوعی بیماری اجتماعی است. قرآن کریم ضمن بر حذر داشتن از تفرقه، کشمکش‌های اجتماعی را سبب سستی جامعه می‌داند:

﴿وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا﴾ (انفال / ۴۶)

و با هم نزاع مکنید که سست شوید.

قرآن همچنین همگان را به وحدت فراخوانده تا جامعه اسلامی به سامان رسد و از عوارض این بیماری مصون بماند.

## ز) صلح‌گرایی برای جلوگیری از جنگ

﴿وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا﴾ (انفال/۶۱)

و اگر به صلح‌گرایی‌دند تو [نیز] بدان‌گرای.

﴿وَالصُّلْحُ خَيْرٌ﴾ (النساء/۱۲۸)

و صلح بهتر است.

جنگ و ستیز یکی از بلاهای اجتماعی است که در طول تاریخ، بشر را آزار داده است، از این‌رو قرآن کریم انسان‌ها را به صلح‌فرامی‌خواند تا بشریت از این بلای اجتماعی مصون بماند. البته در موارد ضروری دفاع از خود و جامعه جایز است و جهاد اسلامی نیز در همین راستا وضع شده است.

## ح) امر به معروف و نهی از منکر برای سالم سازی محیط و مبارزه با فساد

﴿وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾

(آل عمران / ۱۰۴)

و باید از میان شما گروهی [مردم را] به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند و آنان همان رستگارانند.

فساد فردی و اجتماعی، بنای جامعه را سست و سپس آن را ویران می کند، اما قرآن کریم با دستورهای پیشگیرانه، از این بلای اجتماعی جلوگیری کرده است.

نهی از منکر نوعی مبارزه با فساد است، چنانکه قوانین جزایی اسلام نیز همین نقش را دارد. از این رو، امر به معروف نیز جامعه را در راستای اهداف عالی رشد می دهد و سلامت آن را تداوم می بخشد.

قرآن اعلام می کند که خداوند فساد را دوست ندارد و جزای فسادگران مرگ است تا بدین رو جامعه ای سالم و محیطی مساعد برای رشد و بالندگی شخصیت انسان فراهم گردد.



# ط) دفاع از حقوق بانوان برای جلوگیری از ظلم به آنان

﴿وَإِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ﴾

(تکویر / ۹-۸)

پرسند چو زان دخترک زنده به گور؛ به کدامین گناه کشته شده است؟

آزار بانوان و پایمال کردن حقوق آنان پیشینه‌ای طولانی در تاریخ دارد. در دوره جاهلی نوعاً زنان از ارث محروم بودند، بلکه گاه زنان را به عنوان ارث نیز تقسیم، و دختران را نیز زنده به گور می‌کردند. هنوز هم در جهان معاصر، آزار زنان و شکستن حریم آنها به گونه‌هایی دیگر ادامه دارد، اما قرآن کریم با وضع قوانین مختلف، از حقوق زنان دفاع کرد؛ بدین گونه که با زنده به گور کردن دختران مخالفت کرد و حق ارث برای آنان قرار داده، حق مهریه و هزینه زندگی آنان را به رسمیت شناخت.

آری، قرآن با زن‌ستیزی مبارزه نمود و جایگاه، منزلت و کرامت زن مسلمان را رفعت بخشید.

# ی) گسترش نظام حمایت خانواده در اجتماع از راه محبت به پدر و مادر و صله رحم

بخشی از سفارش‌های قرآن جنبه عاطفی دارد که توجه و کاربرست آن تاثیر شگرفی در ازدیاد محبت و تحکیم پیوندهای اجتماعی و خانوادگی انسان‌ها دارد و نتیجه آن افزایش بهداشت روانی آحاد افراد جامعه است.

﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا﴾ (عنکبوت/۸) و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند.

قرآن کریم در آیات متعددی درباره محبت به پدر و مادر و «صله رحم» سفارش کرده است. صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورت‌های مختلفی همچون دید و بازدید، یاری‌رسانی و ... تبلور می‌یابد و باعث تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان شده، نظام حمایتی - عاطفی را در اجتماع شکل می‌دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از موثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت‌های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالا مال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می‌کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می‌کنیم و بدین رو بهداشت روانی ما تأمین می‌شود.

لئونارد سایم در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تایید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیکی ندارند، در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند، دو تا سه برابر بیشتر می‌میرند.

در برخی مقاله‌های علمی نیز که آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته، نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانندسازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی موثر است.

## ک) ازدواج، زمینه‌ساز بهداشت روانی جامعه

افراد مجرد تحت تاثیر تحریک‌های جنسی گاه گرفتار فشارهای روانی و فسادهای اجتماعی می‌شوند.

قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می‌کاهد و از انحرافات جنسی در اجتماع جلوگیری می‌کند و سلامت روانی اجتماعی را تامین می‌کند.

ازدواج تاثیرات اخلاقی فردی نیز دارد که در مبحث بیماری‌های اخلاقی (شهوت پرستی و...) بدان اشاره می‌شود.



# سه: بیماری‌های اخلاقی و راهکارهای رفع آنها

بیماری‌های نفاق، تکبر، حسد، دنیاطلبی، ترس، شهوت پرستی، بهداشت روانی انسان را تهدید کرده و در طول تاریخ پیامدهای منفی در زندگی بشر بر جای نهاده است.

از این رو، قرآن کریم ضمن بیان انحراف‌های اخلاقی، راهکارهای برون رفت از آنها را نیز تبیین کرده است:

# الف) اخلاص و رزی راهکار رفع نفاق اخلاقی

﴿قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أُعْبِدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ﴾

(زمر/ ۱۱)

بگو من مامورم که خدا را در حالی که آیینم را برای او خالص گردانیده‌ام  
پرستم.

نفاق، یعنی دو چهره بودن و دو شخصیت از خود نشان دادن که  
نوعی بیماری روانی است. قرآن کریم منافقان را سرزنش کرده، ضمن  
سفارش به اخلاص، افراد مخلص را نیز ستوده است. در واقع در سایه  
اخلاص، سلامت و بهداشت روانی انسان تامین می‌شود.



## ب) شجاعت و ورزشی راهکار غلبه بر ترس

﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ  
وَأَخْرَيْنَ مَنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ﴾

(انفال / ۶۰)

و هر چه در توان دارید از نیرو و اسب‌های آماده بسیج کنید تا با این [تدارکات] دشمن خدا و دشمن خودتان و [دشمنان] دیگری را جزایشان که شما نمی‌شناسیدشان و خدا آنان را می‌شناسد، بترسانید.

ترس بی‌مورد نوعی بیماری روانی است. از این روی قرآن کریم مردم را دعوت می‌کند که از مردم نهراسند، بلکه با فراهم آوردن امکانات، دشمنان خدا را به هراس افکنند.

# ج) سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت در برابر عوامل استرس‌زا

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾

(بقره ۴۵)

از شکیبایی و نماز یاری جوئید.

قرآن کریم بارها انسان را به شکیبایی فراخوانده و از سویی الگوهای صبر همچون حضرت یعقوب (ع)، حضرت ایوب (ع) و ... معرفی کرده است.

قرآن به صابران مژده می‌دهد که در هنگام سختی‌ها به یاد خدا باشند و آیه **﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾** استرجاع را بر زبان جاری سازند.

این سفارش‌ها و نویدهای قرآنی موجب می‌شود که انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس‌زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد و چه بسا مسئله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود.

بنابراین اگر انسان در برابر مشکلات عجولانه برخورد نکند، فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد.

# د) فروتنی راهکار رفع تکبر

﴿وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ۖ وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾  
(لقمان / ۱۹-۱۸)

و از مردم [به نخوت] رخ برمتاب و در زمین خرامان راه مرو که خدا خودپسند لافزن را دوست نمی‌دارد و در راه رفتن خود میانه‌رو باش و صدایت را آهسته ساز که بدترین آوازه‌ها بانگ خران است.

تکبر بی‌جا، نوعی بیماری اخلاقی و روانی است قرآن آن را سرزنش کرده و در مقابل، مردم را به فروتنی خوانده است تا بهداشت اخلاقی و روانی آن تحقق یابد.



## ه) انفاق و ایثار راهکار رفع دنیا پرستی

بهره‌مندی از دنیا و مواهب الهی نیکوست، اما دلبستگی به دنیا و آن را هدف نهایی خود قرار دادن، زیبنده نیست.

از این رو، قرآن کریم دلبستگی انسان را به دنیا می‌کاهد و او را به ایثار و انفاق تشویق می‌کند.

در حقیقت مادی‌گری بی‌حد و مرز از عوامل بیماری‌های روانی است.

# و) ازدواج عامل آرامش و مهرورزی و راهکار رفع شهوت پرستی

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (روم / ۲۱)

بی همسران خود و غلامان و کنیزان درست کارتان را همسر دهید. اگر تنگ دستند، خداوند آنان را از فضل خویش بی نیاز خواهد کرد و خدا گشایش گر داناست...

ازدواج امری نیکوست و موجب آرامش همسران و زمینه ساز دوستی و مهرورزی می شود، اما انحراف های جنسی و شهوت پرستی آن چنان مذموم است که روح و جسم انسان را تخریب می کند. از همین رو، قرآن کریم انسان را به ازدواج و اعتدال در امور تشویق می کند.

شایان ذکر است که قرآن کریم استفاده حلال، معقول و معتدل از دنیا و نعمت های آن و نیز لذت بردن از همسر حلال را ممنوع نمی سازد، بلکه دل بستگی افراطی به این امور را ناپسند می شمرد.

# ز) حسن ظن به مردم راهکار رفع فشار روانی

بدبینی نسبت به یکدیگر از جمله مواردی است که موجب فشار روانی می‌شود. از همین رو قرآن کریم گمانه‌زنی بدبینانه را سرزنش می‌کند و حتی برخی گمان‌های بد را گناه می‌شمارد:

﴿إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾

(حجرات/۱۲)

پاره‌ای از گمان‌ها گناه است.

در حدیثی از امام علی علیه السلام چنین نقل شده:

«حسن‌ظن، مایه راحتی دل و سلامت دین است.»

این عمل موجب می‌شود که مردم در اجتماع احساس آرامش و امنیت کنند.

## چهار. بیماری‌های روحی-روانی و راهکارهای قرآنی

برخی بیماری‌های انسان مربوط به روح یا روان اوست، مثل:

✓ احساس ترس و اضطراب،

✓ تنهایی،

✓ افسردگی گناه،

✓ احساس پشیمانی

✓ و ...

که در عصر حاضر در جوامع بشری رشد کرده است.

قرآن کریم به این بیماری‌ها اشاره کرده و راهکارهای  
تامین بهداشت روانی آنها را متذکر شده است:

# الف) یاد خدا عامل آرامش روحی

ارتباط با سرچشمه هستی و انجام اعمال مذهبی، تامین کننده بهداشت روانی انسان است. قرآن کریم در آیات مختلفی به این مطلب اشاره کرده است. برخی پژوهش‌های تجربی روان‌شناختی نیز آن را تأیید نموده است.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد/۲۸)

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

یاد و ذکر خدا، سبب اتصال انسان به خدا می‌شود. این ذکر گاه در الفاظ تبلور می‌یابد و گاه در دل، که البته یاد درونی و ذکر قلبی در مرتبه‌ای بالاتر قرار دارد. صاحب‌نظران در مورد آیه گفته‌اند:

در این آیه شریفه دو ادعا وجود دارد: اول اینکه دل فقط به یاد خدا آرامش می‌یابد و دوم آنکه دل به هیچ چیز دیگر آرام نمی‌گیرد.

دل آدمی به دنبال محبوبي است که زوال نداشته باشد و افول ننماید. لذا فردی که به هر محبوب غیر حقیقی دل می‌بندد، از ابتدا در اندیشه زوال اوست و نگران. و اما چون حق تعالی تنها محبوب بالاصاله و حقیقی است و جمیل علی‌الطلاق، هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه زوال آن را نمی‌آزارد و لذا غم و اندوهی نخواهد داشت.

# ب) دعا زمینه‌ساز سلامت و آرامش انسان

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾

(بقره/۱۸۶)

و هرگاه بندگان من از تو در باره من پرسند من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند. قرآن کریم بارها از دعا سخن گفته و مردم را به دعا کردن تشویق نموده و از این سو، وعده پاسخگویی و اجابت را نیز داده است. دعا به معنای خواندن خداوند و یاری جستن از قدرت بیکران اوست. به هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می‌شود؛ به گونه‌ای که انسان می‌تواند دردهای ناگفتنی‌اش را با او در میان گذارد.

در برخی پژوهش‌ها آشکار گردید که دعا به عنوان یکی از رفتارهای مذهبی با سلامت و تندرستی ارتباط دارد؛ تا جایی که حتی در یک بررسی، طول عمر بیشتر افرادی که دعا می‌کنند، گزارش شده است.

# ج) نماز عامل پاکی و آرامش روح

﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (عنکبوت/۴۵)

و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد.

قرآن کریم بارها مسلمانان را به نماز فراخوانده و آن را مایه ذکر و دوری از گناهان می‌داند. در واقع انسان می‌تواند از نماز یاری بجوید. نماز نوعی دعای سامان یافته است که مسلمانان موظف‌اند روزی پنج بار آن را انجام دهند.

در دین اسلام، نماز - به عنوان عبادت برتر - عامل مؤثری است در نجات انسان از غوطه‌ور شدن در آلودگی‌ها و منشأ مهمی است برای خودسازی فرد و جامعه. نمازی که با آگاهی، عشق، خشوع و اخلاص به جای آورده شود، موجب طهارت روح و قرب الهی می‌گردد. قرآن در باره تأثیر نماز در انسان می‌فرماید:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ﴾ (معارج/۲۳-۱۹)

به راستی که انسان سخت آزمند [و بی‌تاب] خلق شده است چون صدمه‌ای به او رسد عجز و لابه کند چون خیری به او رسد بخل ورزد غیر از نمازگزاران همان کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند.

امام علی (ع) نیز درباره آثار نماز چنین می‌فرماید: نماز به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد؛ چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند؛ نفس سرکش را رام، دل‌ها را نرم، و تکبر و خودبزرگ‌بینی را محو می‌کند.

# د) قرائت قرآن و تاثیر آن در کاهش اضطراب

﴿فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ﴾

(مزمّل / ۲۰)

هر چه از قرآن میسر می‌شود، بخوانید.

قرآن کریم مکرر مسلمانان را به خواندن قرآن فرامی‌خواند و از آنان می‌خواهد هنگامی که دیگران قرآن می‌خوانند، سکوت کنند و به آن گوش دهند.

از جمله راه‌های انس با قرآن و سخن گفتن با خدا تلاوت قرآن است. قرآن آهنگی دلنشین دارد و تلاوت آن بر جان آدمی می‌نشیند و به او آرامش می‌بخشد.



# ه) روزه و تأثیرات روانی آن

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾

(بقره / ۱۸۳)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود؛ باشد که پرهیزگاری کنید.

قرآن کریم انسان‌ها را به روزه‌داری فرامی‌خواند تا مردم خودنگهدار، پارسا و باتقوا شوند.

همچنین می‌فرماید: ﴿أَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (بقره/۱۸۴) و اگر بدانید، روزه گرفتن برای شما بهتر است.

روزه‌داری فواید جسمانی و روحی روانی دارد که در اینجا تنها به تأثیرات روانی آن در تأمین بهداشت روانی اشاره می‌شود: در یک بررسی در اردن نشان داد که تعداد خودکشی در ماه رمضان در مقایسه با ماه‌های دیگر سال، کاهش درخور توجهی را نشان می‌دهد.

در پژوهش دیگری که گروهی از پژوهشگران «تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی» را مورد بررسی قرار دادند، ۲۰۰ نفر زن و مرد قبل و بعد از ماه مبارک رمضان با استفاده از پرسش‌نامه GHO آزموده شدند که بر پایه داده‌ها، روزه‌داری به گونه‌ای معنادار باعث کاهش علائم اضطرابی بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی شده است.

# ز) توبه راهکار رفع فشار روانی گناه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می‌خواهد که توبه کنند و به سوی خدا باز گردند تا رستگار شوند. نیز اعلام می‌کند که خدا توبه‌کاران را دوست دارد.

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ﴾ (بقره/۲۲۲)

در احادیث نیز آمده است که توبه‌کننده همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. توبه نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می‌رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه‌های صحیح برون‌ریزی عاطفی (مانند توبه، دعا، نیایش، گریستن و زیارت) عقده‌گشایی کند تا بدین‌روی ضعف‌ها و کسالت‌هایش جبران و بهداشت روانی‌اش تامین گردد. هنگامی که انسان از گذشته خویش پشیمان شود و راه توبه را در پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد.

# پنج: قوانین بازدارنده تأمین بهداشت روانی

## الف) قوانین کنترل کننده شهوت

شهوت یکی از نعمت‌های الهی نهادینه شده در وجود انسان است؛ به گونه‌ای که استفاده معتدل و صحیح از آن سبب بقای نسل آدمی می‌شود، اما زیاده‌روی در آن انسان را با عوارض سوء جسمانی و روانی مواجه می‌سازد.

قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده، در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحراف‌های جنسی و سوء استفاده از این نیرو قرار داده است که در ادامه بدان پرداخته می‌شود:

# ۱- حجاب تأمین کننده امنیت و بهداشت روانی بانوان

قرآن به پیامبر (ص) چنین می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأُزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا﴾ (احزاب/۵۹)

ای پیامبر به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است و خدا آمرزنده مهربان است.

از آیات چنین بر می‌آید که حجاب در زندگی انسان سه رهاورد مهم دارد:

۱. پاک‌کننده و رشد‌آور است؛
  ۲. نشانه افراد با عفاف و معرف آنان به جامعه است؛
  ۳. از آزارهای افراد شهوت‌ران جلوگیری می‌کند.
- به سخن دیگر، حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می‌آورد که سبب امنیت و کاهش استرس بانوان می‌شود و موجب حفظ حریم آنان و تأمین بهداشت روانی و اجتماعی ایشان است.
- هنگامی که بانوان با حجاب باشند، زمینه رشد مفسد اجتماعی کمتر می‌شود و زن‌آزاری در اجتماع کاهش می‌یابد. در واقع بدین وسیله خانم‌ها خاطری آسوده‌تر خواهند داشت.

## ۲. دوری از نگاه شهوت آمیز به جنس مخالف تأمین کننده بهداشت روانی افراد

حجاب و دوری از نگاه شهوت آمیز راهکارهایی پیشگیرانه است که رعایت آن برای مردان و زنان ضروری و لازم است که ضوابط و مقدار آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است.

﴿قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ﴾ (نور/۳۰)

به مردان با ایمان بگو: «دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه تر است؛ زیرا خدا به آنچه می کند آگاه است.»

از این آیه استفاده می شود که:

- ترک نگاه های شهوت آمیز به جنس مخالف (نامحرم) زمینه ساز پاکی فرد و جامعه است.

- ترک نگاه های شهوت آمیز زمینه ساز رشد معنوی و اخلاقی انسان است.

در احادیث نیز حکایت شده که «نگاه حرام تیری از تیرهای شیطان است».

آری هنگامی که شخص نگاه خود را کنترل نکند، هوس ها در درون او شعله می کشد و زمینه ساز استرس ها و حتی انحراف ها و گاهی حرکت های خشونت آمیز می شود، اما هنگامی که انسان نگاه خویش را کنترل کند، زمینه این عوامل انحراف و... مرتفع می شود و انسان با آرامش بیشتر زندگی می کند و بهداشت روانی او بهتر تأمین می شود.

# ب) ایجاد مواضع برای خودکشی در آموزه‌های دینی

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ (نساء / ۲۹)

و خودتان را مکشید.

بر پایه آموزه‌های قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) خودکشی نه تنها جایز نیست، گناه کبیره‌ای است که انسان را به دوزخ می‌کشاند. این نوع نگرش و ایمان مذهبی به خدا و معاد از جمله عوامل بازدارنده خودکشی‌هاست.

آمارهای دقیق در همه جهان یک مطلب را به روشنی ثابت می‌کند که میان خودکشی و دوری از مذهب رابطه مستقیمی وجود دارد و کسانی که دست به خودکشی زده، سپس به نوعی نجات یافته‌اند، غالباً کسانی بوده‌اند که عقاید دینی آنها بسیار ضعیف بوده و از این جهت نتوانسته‌اند فشارهای شکننده را در پرتو ایمان به خدا تحمل کنند، از این جهت پیمان‌ها صبرشان لبریز شده و چاره را در نابودی خود اندیشیده‌اند؛ در حالی که انسان‌های بزرگ در سایه ایمان به خدا به آنچه که خدا مقرر نموده و صلاح انسان در آن است، در مقابل مشکلات کوه‌آسا ایستاده و خم به ابرو نمی‌آورند.

برخی صاحب‌نظران در توضیح این که چرا افراد مذهبی کمتر خودکشی می‌کنند، دلایل مختلفی آورده‌اند که از جمله بالا بودن عزت نفس و داشتن مسئولیت اخلاقی است. همچنین اموری مانند خدا‌باوری، اعتقاد به لزوم مبارزه با وسوسه‌های شیطانی از جمله خودکشی، اعتقاد به عدالت‌ورزی خدا و معاد‌باوری را از دیگر عوامل این امر دانسته‌اند.