

راه‌های مقابله با روان‌پریشی از نگاه قرآن و روایات

حسین خاکپور*^۱، مرضیه رواق^۲، اسلام سالاری^۲، عباس قربان‌زاده^۲

۱- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده‌ی الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران.

۲- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده‌ی علوم قرآنی، زاهدان، ایران.

۳- گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده فرهنگیان، زاهدان، ایران.

چکیده

روان‌پریشی یکی از بیماری‌های روانی است که موجب پدید آمدن اختلال‌های شخصیتی افراد می‌شود و مختص به سن خاصی نیست، بلکه در هر سنی امکان نمود دارد و به شکل‌های مختلف بروز می‌کند. با توجه به اهمیت سلامت روان در تعادل شخصیتی افراد، این مقوله در اسلام بسیار مورد توجه قرار گرفته، به نحوی که اعمال عبادی به گونه‌ی برنامه‌ریزی شده که در سلامت روان بیش‌ترین نقش را ایفا می‌کند. هدف از نوشته‌ی حاضر، نشان دادن راهکارهای عملی و کاربردی برای درمان روان‌پریشی، با استفاده از منابع دینی است که به روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد قرآنی-روایی، ضمن بیان این که در منابع اسلامی عامل‌های درونی همچون اضطراب، بی‌هویتی و ... در کنار عامل‌های بیرونی مانند فقر و اختلاف‌های خانوادگی، سبب بروز این عارضه دانسته شده‌اند، نتیجه می‌گیرد که: متن‌های دینی، درمان این معضل را در چهار جنبه نشان داده است: الف) بینشی: از طریق توحیددرمانی، معاددرمانی و انسان‌شناختی؛ ب) منشی: با توکل‌درمانی، توبه‌درمانی و تقوادرمانی؛ ج) انگیزشی: تسلط بر انگیزه‌ها و هیجان‌ها (د) کنشی: از راه عبادت‌درمانی، ورزش‌درمانی، کاردرمانی و تفریح‌درمانی.

واژگان کلیدی: روان‌پریشی، قرآن، سلامت معنوی

مقدمه

ناخودآگاه به دنبال منبعی ماورای طبیعت می‌گردد تا از طریق آن بتواند به خواسته‌ی خود دست یابد^۱ (۲). پس لازم است به جای بهره‌گیری صرف از لذت‌های دنیایی، که ناکام شدن در پاسخ به آن‌ها سبب روان‌پریشی می‌شود، به دنبال راهی برای اتصال رابطه‌ی خود با منبع هستی و تقویت آن باشیم. حال پرسش اساسی این است که انسان، امروزه چگونه می‌تواند در سایه‌ی معنویت، بر مشکل‌های خود چیره شود؟ و این شناخت تا چه اندازه بر آرامش رسیدن او تأثیرگذار است؟ دستیابی به این هدف، در وهله‌ی اول در گرو شناخت مشکل‌هایی است که سبب سلب آسایش روانی می‌شود و درگام بعدی، فرد باید

با توجه به این که روان انسان آکنده از شگفتی‌ها و پیچیدگی‌هایی ناشناخته است، کم‌ترین ضربه به آن، بیش‌ترین اثر را بر سلامت انسان می‌گذارد؛ به همین علت، سلامت روان در کنار سلامت جسم، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. روان‌پریشی، بیماری حاد روانی است که موجب اختلال‌های روانی در شخصیت فرد می‌شود و به نوعی تعادل روانی فرد را بر هم می‌زند. از بارزترین ویژگی آن، قطع ارتباط با واقعیت است، که نه تنها فرد را درگیر می‌کند، بلکه آسایش روانی افرادی را که با این بیمار سر و کار دارند نیز مختل می‌کند (۱). با توجه به این که دین اسلام دین جامع و کاملی است و به همه‌ی بُعدهای وجودی انسان، به‌طور مفصل پرداخته، در این زمینه نیز توجه خاصی مبذول داشته است. در تعالیم اسلامی، ذکر شده که وقتی انسان در تنگنای روحی قرار می‌گیرد،

۱. سوره‌ی یونس، آیه ۲۲. هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَبَ بِكُمْ رِيحٌ طَبِيبَةٌ وَفَرَحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا آلَّةَ مُخْلِصِينَ لَهُمُ الدِّينَ لَئِنِ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ

* نویسنده‌ی مسئول مکاتبات: حسین خاکپور؛ پست الکترونیکی:

dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

^۵ به آن اشاره شده است. (۷ و ۸) از روی جهل و نادانی خود را در رنج می‌اندازد و آسیب‌های روحی و روانی شدیدی بر خود تحمیل می‌کند. این عامل‌ها از دیدگاه قرآن و روایات به دودسته‌ی درونی و برونی تقسیم می‌گردد:

۱-۱- علتهای درونی

برخی از این مشکل‌ها، برخاسته از درون انسان است. انسان تا زمانی که نتواند بُعد وجودی خود را دریابد، در مقابل مشکل‌ها، خود را خوار و زبون می‌یابد و مأیوس می‌گردد. این عامل‌ها که بیش‌تر برگرفته از نادیده گرفتن خداوند (که منشأ آفرینش است) و عدم اعتماد به قدرت مطلق و لطف بی‌نهایت او است، برای انسان پیش می‌آید. در اینجا به بررسی برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

۱-۱-۱- اضطراب

تشویش، اضطراب و نیز بی‌قراری و ناآرامی، یکی از مهم‌ترین مشکل‌ها و دل‌نگرانی‌های بشر در قرن اخیر است و از جمله عوامل اصلی روان‌پریشی به شمار می‌رود. به تعبیر روان‌شناس مشهور، دکتر اسمیلی بلانتون، نگرانی و تشویش، طاعون قرن جدید است (۹). بخش عمده‌ی از مردم جهان، آرام و قرار ندارند و زندگی توأم با ترس، نگرانی و تشویش را سپری می‌کنند. بشر امروز هرچه بیش‌تر تلاش و کوشش می‌کند و به پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی جدید دست می‌یابد، نه تنها به راحتی و آرامش نمی‌رسد، بلکه روزبه‌روز بر میزان ناآرامی و تشویش و اضطراب او افزوده می‌شود (۱۰). بدین سبب که به جای استفاده‌ی درست از این امکانات، آن را در راه خواسته‌های نامعقول و بی‌ارزش به کار می‌گیرد.

۱-۱-۲- بی‌هویتی

در قرآن کریم، خداوند بهترین هویت ممکن را برای انسان ترسیم می‌کند. انسان مخلوقی است که خداوند هنگام آفرینش او، به خود تبریک می‌گوید و خود را بهترین آفریننده می‌نامد (۱۱). انسان جانشین خدا بر روی زمین است. خداوند، کمال مطلق است و انسان که خلیفه‌ی او است هم، همه‌ی این ارزش‌ها را به صورت نسبی دارد. سجده‌ی فرشتگان بر آدم نیز به دلیل آگاهی او است (۱۲).

بتواند راهکارهایی که خدا برای سلامت او در نظر گرفته، دریابد (۳). در این آیه، استعانت از خدا و صبر، دو راهکار برای رسیدن به مقصود، معرفی شده است.

پیشینه‌ی تحقیق

با توجه به بررسی‌های انجام گرفته، کتابی که به‌طور مستقل به بررسی این موضوع بپردازد، یافت نشد. مقاله‌هایی هم که در این زمینه به رشته‌ی تحریر در آمده، بیش‌تر از دید روان‌شناسی، مسئله را بررسی می‌نماید. مقاله‌ی «بررسی اجمالی زمینه‌ها و عوامل مؤثر بر روان‌پریشی» (۴)، به بررسی اجمالی زمینه‌ها و عامل‌های مؤثر بر ایجاد روان‌پریشی از نگاه اسلام پرداخته، ولی راهکاری برای درمان آن نمی‌دهد، اما مقاله‌ی حاضر تلاش می‌کند راه‌های شناختی، رفتاری و ... را برای درمان این معضل، از دیدگاه قرآن و روایات تبیین نماید که از این نظر، در خور توجه است.

مفهوم‌شناسی

روان، واژه‌ی از ریشه‌ی پهلوی و به معنی روح است. روان‌پریشی^۲ بیماری عقلی کارکردی خطرناکی است با جنون متناوب، در فاصله‌های زمانی مشخص شده؛ و نوع آن، به بیمار بستگی دارد (۵). روان‌پریشی عاطفی^۳ به‌طور کلی هرگونه پسیکوز با اختلال بارز خلقی یا هیجانی است (۶). اصطلاح یا واژه‌ی روان‌پریشی را، که معادل آن در زبان انگلیسی دو کلمه‌ی «سیکوپاتی» و «سوسیوپاتی» است، عالمان علوم اجتماعی و روان‌شناسان وضع کرده‌اند (۴): برهم‌خوردگی تعادل روانی که به سازمان شخصیت بیمار آسیب می‌رساند و به صورت ناراحتی، ناتوانی یا تعارض با فرهنگ و رفتار پذیرفته شده، در جامعه بروز می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تاکنون تعریف دقیق و قطعی در این زمینه بیان نشده، بلکه بیش‌تر به بررسی ویژگی‌های آن پرداخته‌اند. در واقع روان‌پریشی، نوعی بیماری روانی است که سبب بروز اختلال‌های روانی می‌شود، به ویژه اختلال‌های شخصیتی. برجسته‌ترین ویژگی روان‌پریشی، قطع ارتباط بیمار با واقعیت است.

۱. عامل‌های روان‌پریشی

بسیاری از مسئله‌ها و مشکل‌هایی که برای انسان پیش می‌آید، برگرفته از خود انسان است. همان‌طور که در آیه‌های قرآن^۴

^۵ سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۷۲. إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا.

^۶ سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱۴. ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ

^۷ سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۳۱. وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ.

^۱ سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۲۸. قَالَ مُوسَى لِقَوْمِهِ اسْتَعِينُوا بِاللَّهِ وَاصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُهَا مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ

^۲ manipulation
^۳ affective psychosis

^۴ سوره‌ی معارج، آیه‌ی ۱۹. إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا.

جمله در این آیه^۲ فرموده است: «اگر می‌خواستیم وی را به وسیله‌ی آن آیه‌ها بلند می‌کردیم، ولی به زمین گرایید(پستی طلبید و به دنیا میل کرد) و هوس خویش را پیروی کرد، حکایت وی حکایت سگ است که اگر بر او هجوم بری پارس می‌کند و اگر او را واگذاری پارس می‌کند»(۱۴).

۱-۲- علت‌های بیرونی

یکی دیگر از عامل‌هایی که بر روان انسان تأثیرگذار است و سبب برهم خوردن تعادل روحی انسان می‌شود، مسئله‌های بیرونی است. انسان در گذر زندگی، با برخی از آن‌ها مواجه می‌شود، که به دو مورد اشاره می‌شود:

۱-۲-۱ فقر

دلخوشی به حیات دنیایی و راضی شدن به جلوه‌ها و آرایش‌های دنیا، نه تنها انسان را سیر و اشباع نمی‌کند؛ و او را به آرامش نمی‌رساند، بلکه آینده‌ی تاریک و زجرآور برای او ترسیم می‌کند(۱۰). «محققاً کسانی که امید و انتظاری به قیامت، روز دیدار ما، ندارند و به زندگی دنیا راضی و دل‌هایشان به همان مادیات پست آرامش یافته؛ و نیز کسانی که از آیات ما غافلند، آنان جایگاهشان آتش خواهد بود، به سبب اعمالی که می‌کردند»(۱۵).

مشکل‌های مادی هرگاه با فقر نمود پیدا کند، سبب می‌شود که دغدغه‌ی معاش، آزادی لازم برای رشد و تعالی را از انسان سلب کند؛ و هیچ ستمی، بالاتر از این نیست که استعداد‌های انسان سرکوب شود و از زندگی معقول و معتدل و بستر مناسب برای رسیدن به کمال حقیقی محروم بماند(۱۶). علاوه بر این، فقر در سلامت روانی پیامدهای نامناسبی دارد که به اجمال برخی را بیان می‌کنیم:

الف) احساس ذلت

یکی از اثرهای فقر، بروز ذلت و خواری در انسان است. امام علی (ع) فرموده اند: «به درستی که فقر، ابزار خواری نفس است»(۱۷). انسان فقیر وقتی تحقیرها، شرمساری‌ها و ناکامی‌های فقر را تحمل می‌کند، جز رنج کشیدن راهی ندارد. این رنج، احساسات متضاد به همراه می‌آورد: از یک طرف، شرم و ناتوانی و از طرف دیگر، پرخاشگری و طغیان(۱۸). بر این اساس، او خود را ناتوان و بی‌لیاقت می‌داند و باور چنین هویتی، عزت نفس و اعتماد به نفس را از او می‌گیرد.

روان‌شناسان در بررسی اختلال‌های رفتاری و روان‌پریشی، به این نتیجه رسیده‌اند که بسیاری از این اختلال‌ها، ریشه در ناتوانی تحلیل «خود» و «موقعیت» خود ریشه دارند(۱). بیش‌ترین مشکل‌های روانی بشر، به ویژه نسل جوان، از بی‌هویتی است و این که درک درستی از «خود» ندارند و چه‌بسا در این زمینه همچون آفتاب‌پرست به هر رنگی در می‌آیند، که این، سبب به هم خوردن تعادل روانی آن‌ها می‌گردد. انسان وقتی می‌تواند هویت واقعی خویش را بشناسد و خود را موجودی آزاد بپذیرد که، بالاترین دلیل و انگیزه را برای به فعلیت رساندن و رشد خویش بیابد و این امر سبب تقویت عزت نفس او می‌گردد و جایگاه او را در جامعه تثبیت می‌کند.

۱-۳- تعارض و ناهماهنگی

شناخت به معنای درک، بینش، فکر و تفسیر ذهنی ما از واقعیت‌ها است. در حقیقت، واکنش و رفتار ما در زندگی، نتیجه‌ی درک و شناخت ما از موقعیت‌ها و واقعیت‌ها است. یکی از کارهایی که بینش، فکر و درک انجام می‌دهد، ارزش‌گذاری است. ما بعضی از پدیده‌ها را خوب و بعضی از آن‌ها را بد ارزیابی می‌کنیم. این بینش و ارزیابی تنها مربوط به لذت‌ها و رنج‌های جسمی نیست، بلکه با توجه به اینکه انسان، موجودی دو بُعدی است، در فکرها و عاطفه‌های خود نیز دچار ناهماهنگی و تعارض می‌شود. این ناهماهنگی و تعارض فکرها و عاطفه‌ها و رفتار، همیشه هیجان‌های رنج‌آوری چون غم، احساس گناه، خشم و اضطراب به دنبال دارد. در بینش قرآنی، انسان موجودی است که از بهترین قوام‌ها ساخته شده، سپس به پست‌ترین درجه‌ها برگردانده شده است. مشتی خاک است که از روح خدا در او دمیده شده است. او، هم بهترین آفریده است^۱ (لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم) و هم ظلوم و جهول و هلوع و کنود است(۱۳). ناهماهنگی‌های درونی، حاصل عدم درک درست از ارزش‌هایی است که در پاسخ به بعضی نیازها، باید در نظر گرفته شود. اگر پاسخ به این نیازها جهت‌دار و تحت سلطه‌ی انسان باشد، سبب آرامش او می‌گردد، ولی اگر نیازها و خواسته‌های درونی بر انسان مسلط گردند، هم موجب روان‌پریشی فرد می‌گردد و هم سبب افزایش ناهنجاری‌های اجتماعی می‌گردد. خداوند در بسیاری از آیه‌ها انسان را از پیروی خواسته‌های نامعقول دنیایی و هوای نفس منع کرده، چون که هم سبب گمراهی و بدفرجامی او می‌گردد و هم آرامش روانی را از جامعه سلب می‌کند. از

^۲ سوره‌ی اعراف. آیه‌ی ۱۷۶. وَ لَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَ لَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلْ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرُكُهُ يَلْهَثْ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصْ الْقِصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

^۳ سوره‌ی یونس. آیه‌ی ۷. إِنْ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ (۷) أُولَئِكَ مَاؤَاهُم النَّارُ بِمَا كَانُوا

يَكْسِبُونَ (۸)

^۱ سوره‌ی تین. آیه‌ی ۴. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

ب) احساس غم و اندوه

شخص فقیر، به علت این که نمی‌تواند به هدف‌های خود برسد و نیاز ضروری و اولیه‌ی خود را تأمین کند، دچار احساس ناراحتی و اندوه می‌شود. امام علی(ع) فرموده‌اند: «فقر و ناداری، اندوه‌ها را برمی‌انگیزد» (۱۹). لارچمن و ویور با مطالعه‌هایی که انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که، کسانی که درآمد پایین‌تری دارند، افسردگی بیش‌تر، همچنین سلامتی آسیب‌پذیرتر و رضایت کم‌تری از زندگی دارند و این، سبب می‌شود توانایی کم‌تری در مقابله با استرس داشته باشند (۲۰). از آنجایی که فقر فرهنگی از فقر مادی جدا نیست، شخص فقیر برای تأمین مایحتاج خود، با هنجارهای اجتماعی مخالفت می‌کند که این، خود زمینه‌ساز مشکل‌هایی می‌شود که بر غم و اندوه او می‌افزاید.

ج) پریشانی فکر

فقر، یکی از عامل‌های فشار روانی است. از اثرهای فشار روانی، تحیر و پریشانی فکر است (۲۱). امام علی(ع) فرموده‌اند: «همانا فقر و تهیدستی موجب تحیر و پریشانی عقل و فکر می‌شود» (۲۲). از آنجایی که فقر با فطرت انسان ناسازگار است، روان انسان را مشوش می‌کند و سبب بروز چنین ناهنجاری‌های روانی می‌گردد.

۲- راه‌های درمان روان‌پریشی از نگاه قرآن و روایات

قرآن کریم نازل شده است برای هدایت و دعوت مردم به یگانه‌پرستی، آموزش ارزش‌های تازه و روش‌های جدید تفکر و زندگی به آنان، ارشاد به رفتارهای بهنجاری که صلاح فرد و خیر جامعه در آن باشد و نیز راهنمایی مردم به راه‌های درست و پرورش نفس، به نحوی که منجر به کمال انسانی شود (۲۳). همچنین به منظور دستیابی به معرفت نفس و رشد شخصیت انسان، بهترین راه را به او نشان داده است. در قرآن، آیه‌های فراوانی در باب فطرت وجودی انسان و علت‌های انحراف و بیماری و نیز راه‌های تهذیب و تربیت و درمان روان انسان، به گونه‌ی گسترده بیان شده است. خداوند در آیه‌های^۱ متعدد، قرآن کریم را شفا خوانده است (۲۴ و ۲۵). اکنون به اجمال، به معرفی برخی از این راهکارها می‌پردازیم:

۱-۲- راه‌های بینشی

از امور لازم در رسیدن به آرامش روانی، بهره‌مندی از آگاهی و شناخت صحیح است. در میان مکتب‌ها و دین‌های گذشته، هیچ کدام به اندازه‌ی اسلام مردم را به تفکر و تعقل و شناخت دعوت نکرده است. علم و یقین، هرچند به صورت جهل مرکب باشد، موجب آرامش و سکون نفس است؛ ولی هرگاه این اطمینان نفس با وسوسه‌ها و تردیدها متزلزل شود، اندوه و افسردگی پدیدار می‌گردد (۲۲). قرآن کریم نازل شده تا انسان را به سلامت روانی و سعادت برساند و او را از روان‌پریشی نجات دهد، بر این اساس، راهکارهای قرآن را در حوزه‌ی بینشی، می‌توان به شرح ذیل دانست:

۱-۱- توحیددرمانی

یکی از نیازهای اساسی بشر، نیاز به احساس امنیت است؛ و امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه‌ی توحید، به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد، به علت ترس است، ترسی که از محرک‌ی موجود یا احتمالی، در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود. ترس از آینده‌ی موهوم، ترس از مرض. ترس از فقر و یا ترس‌های احتمالی دیگر. ولی شخص موحد می‌داند یار و یآوری دارد که به همه‌ی امور آگاه است و به او می‌گوید به هیچ وجه خوف و اندوهی در زندگی نداشته باشد (۲۲). خداوند در سوره‌ی فصلت^۳ می‌فرماید: «بر آنان که گفتند پروردگار ما الله است و پایداری ورزیدند، فرشتگان فرود می‌آیند که مترسید و غمگین م باشید، شما را به بهشتی که به شما وعده داده شده، بشارت است» (۲۶). ایمان به خدای بزرگ و یگانه، جان را آکنده از سرور و خرسندی و احساس خوشبختی می‌کند و سبب می‌شود که انسان غرق در آرامش و امنیت روانی زندگی کند، زیرا مؤمنی که حقیقتاً به خدا باور دارد و با تمام وجود او را می‌پرستد، می‌داند که خداوند متعال با او است و از او حمایت و نگهداری می‌کند و در زندگی‌اش او را موفق می‌دارد و محبتش را در دل‌های مردم می‌افکند:^۴ «کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم نپوشانیدند، امن از آن ایشان است و راه‌یافتگان ایشانند» (۲۷). «هرکس از مرد و زن، عمل شایسته کند و مؤمن باشد، او را زندگی نیکو دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه عمل می‌کرده‌اند می‌دهیم»^۵ (۲۸).

^۳ سوره‌ی فصلت. آیه‌ی ۳۰. إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

^۴ سوره‌ی انعام. آیه‌ی ۸۲. الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ

^۵ سوره‌ی نحل. آیه‌ی ۹۷. مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

^۱ سوره‌ی یونس. آیه‌ی ۵۷. يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

^۲ سوره‌ی اسراء. آیه‌ی ۸۲. وَتَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

خود را بشناسد، مسلماً زندگی خویش را صرف دست‌یابی به کمالات می‌کند.

۲-۱-۳- معاددرمانی

جهان هستی مجموعه‌ی منظمی است که دارای هدف است خداوند نیز هرکدام از اجزای این مجموعه را باهدف خاصی آفریده است. آفرینش بی‌هدف، نشان نقص و کاستی است، که در خداوند راه ندارد. انسان نیز که جزوی از این نظام آفرینش است؛ با هدف خاصی خلق شده و برای رسیدن به این هدف، دارای مقدرات ویژه است. میل به جاودانگی نیز یکی از این تقدیرات الهی است، نیازی اساسی که خداوند در نهاد انسان سرشته است، به همین دلیل انسان به دنبال امنیت مطلق، آرامش مطلق و حیات جاودانه است. پاسخ ندادن به این میل‌ها، سبب بروز مشکل‌های روانی در فرد می‌شود. در آموزه‌های دینی این میل‌ها با توجه به شناخت معاد، که واقعیتی عینی است، پاسخ داده شده است. درک این حقیقت که انسان دارای بعد وجودی جاودانه‌ی است که با مرگ از بین نمی‌رود، سبب آرامش خاطر می‌شود. خداوند در قرآن^۳ به این تفکر، که مرگ پایان زندگی است، با قاطعیت پاسخ داده است: «گفتند: زندگی، جز همین زندگی دنیا نیست، دسته‌ی می‌میرند و دسته‌ی دیگر زنده می‌شوند و ما را جز روزگار، هلاک نمی‌کند. اینان هیچ علمی به سخنان خود ندارند و جز مظنه و پندار دلیلی ندارند» (۳۴). اعتقاد به جاودانگی پس از مرگ، سبب می‌شود انسان تلاش و تکاپوی خود را بیش‌تر کند و به پرورش استعدادهای خود بپردازد و روح و روان خود را جلا دهد و امید به موفقیت در برابر سختی‌ها را در خود تقویت کند و نیز از گوشه‌نشینی و انزوا، که سبب افسردگی و روان‌پریشی می‌شود، رهایی یابد.

۲-۲- راه‌های انگیزشی

قرآن کریم علاوه بر نشان دادن بینش صحیح نسبت به راه‌های درمان، نقش انگیزه‌ها و چگونگی پاسخگویی به آن‌ها را نیز در سلامت روان مؤثر می‌داند.

۲-۲-۱- تسلط بر انگیزه‌ها

اسلام به تسلط بر انگیزه‌ها و مهار کردن آن‌ها فرا می‌خواند و هرگز به سرکوب انگیزه‌های فطری دعوت نمی‌کند، بلکه به ارضای حساب شده‌ی این انگیزه‌ها و کنترل و هدایت درست آن‌ها، به گونه‌ی که مصلحت فرد و جامعه رعایت شود، دعوت

هرگاه بنده به خدا روی آورد، خداوند دل‌های مؤمنان را با مهر و محبت، فرمانبردار او سازد و خدا تمام خیر و خوبی‌ها را در اسرع وقت به او می‌رساند (۲۴). فرد مؤمن چون بر این باور است که خداوند بر دل او آرامش نازل می‌کند^۱ «اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا بر ایمانشان پیوسته بيفزاید؛ و از آن خداست لشکرهای آسمان‌ها و زمین و خدا دانا و حکیم است» (۳۰)، همین امر موجب تقویت روانی او می‌شود. انسانی که در این فضا زندگی می‌کند، هیچ‌گاه گرفتاری‌ها او را از پای در نمی‌آورد، دچار اضطراب و اندوه نمی‌شود و در نتیجه، کم‌تر مبتلا به آسیب‌های جسمی ناشی از فشارها خواهد شد (۳۱). یاد خدا و به تعبیر، بهتر توجه به خداوند متعال، یکی از بهترین و مؤثرترین روش‌ها برای رهایی از ترس و نگرانی و دغدغه و اضطراب و متقابلاً کسب طمأنینه و آرامش روحی و حتی جسمانی است. در قرآن کریم^۲ نیز این چنین اشاره شده است (آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند) (۳۲).

۲-۱-۲- انسان شناختی

تردیدی نیست که نوع شناخت از انسان و جایگاه او در نظام هستی، نقش تعیین‌کننده‌ی در شکل‌گیری شخصیت و هویت او دارد. توجه به این حقیقت که انسان، تنها جانشین و نماینده‌ی خداوند در زمین است و طبیعت با تمام ثروتش در اختیار او قرار دارد و تمام کائنات برای او به تسخیر درآمده‌اند، سبب برانگیختن حس قدرت و عظمت در انسان می‌شود، به شرطی که بتواند «خود» واقعی خویش را بشناسد. در این صورت است که انسان احساس عزت نفس می‌کند و حاضر نیست گوهر وجود خود را به بهای اندکی بفروشد.

البته باید در نظر گرفت آفرینش انسان و تمام امکاناتی که در اختیارش نهاده شده، دارای هدفی بس متعالی و والا است (۳۳). توجه داشتن به هدف، انسان را از رکود و سستی نجات می‌دهد و حس زنده بودن و تحرک را در رگ‌های او به جریان می‌اندازد و چنان نشاط و آرامشی به او عطا می‌دهد که مشکل‌های دنیوی را که موجب روان‌پریشی او می‌گردد، ناچیز می‌شمرد. او به این حقیقت واقف است که خداوند با قرار دادن دو ودیعه‌ی الهی (انتخاب و تفکر)، او را در تعیین سرنوشت آزاد گذاشته؛ بنابراین به دنبال راهی می‌گردد که بهترین‌ها را برای خود رقم بزند، پس هنگامی که با این دیدگاه به خود بنگرد و

۱. سوره‌ی فتح، آیه‌ی ۴. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا
 ۲. سوره‌ی رعد، آیه‌ی ۲۸. الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

۳. سوره‌ی جاثیه، آیه‌ی ۲۴. وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ

۲-۳-۱- توکل

توکل به پشتیبانی خداوندی که قدرت و علم بی‌پایان دارد، روح و اراده‌ی انسان را تقویت می‌کند. فرد متوکل ضمن اینکه برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند، خواست خدا را هم در نتیجه‌ی آن مؤثر می‌داند و به او اعتماد دارد. چنین فردی اگر در کارها حتی موفق هم نشود، احساس یأس و اضطراب نمی‌کند و اگر هم موفق شود، دچار غرور و خودخواهی نمی‌گردد. یعنی اسناد امور را به خداوند متعال وامی‌نهد. اسناد امور به خدا، عبارت است از اعتقاد به اینکه تمام اتفاق‌ها با علم و خواست خداوند در عالم رخ می‌دهد و هیچ اتفاقی نمی‌افتد مگر با خواست و علم خداوند متعال. اسناد کارها و اتفاق‌ها به خواست خدا، طبعاً در آرامش روحی و سکینه‌ی قلبی اثر می‌گذارد و در طمأنینه و آرامش انسان، بی‌نهایت مؤثر است (۲۲)، بنابراین یکی از اثرهای توکل دوری از یأس و افسردگی در زندگی است؛ زیرا انسان اگر صرفاً به اسباب مادی توجه کند، در رویارویی با مشکل‌ها، به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پا در می‌آورد؛ مانند قوم بنی اسرائیل در سرزمین فلسطین که بر خداوند توکل نکردند و ناامید شدند و خداوند نیز آن‌ها را یاری نکرد و چهل سال سرگردان شدند (۳۹). ولی فردی که به خداوند توکل دارد، معتقد است نبود شرایط مادی، سبب عدم تحقق یک رویداد و یا عدم مشکل نمی‌شود (۲۲)؛ مانند قوم طالوت^۱ (۴۰) توکل به خداوند زمانی به بار می‌نشیند و تأثیر خود را می‌گذارد که انسان، به آنچه می‌گوید باور قلبی داشته باشد و در این صورت، حاصل آن علاوه بر موفقیت، سیدن به آرامشی است که در تمام وجود انسان رخنه می‌کند.

۲-۳-۲- توبه‌درمانی

احساس گناه، سبب احساس کمبود و اضطراب در انسان می‌شود و این احساس به بروز عوارض بیماری‌های روانی منجر می‌گردد. روان‌درمانی به موضوع تغییر دیدگاه‌های بیمار درباره‌ی اعمال گذشته‌ی وی که سبب احساس گناه هستند، توجه می‌کند. قرآن، روش «توبه» را، که روشی بی‌نظیر و

می‌کند. قرآن کریم و روایات معصومان (ع) انسان را از راه‌های مختلف به ارضای حساب شده‌ی انگیزه‌های درونی فرا خوانده‌اند.

الف) ارضای انگیزه‌ها از راه حلال و مشروع؛ مانند ارضای جنسی از راه ازدواج.

ب) افراط و تفریط نکردن در ارضای انگیزه‌ها (۳۵): «... لَمْ يُسْرِفُوا أَوْلَمُيْقَرُوا أَوْ كَانُوا بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا». چرا که افراط و تفریط در این زمینه، علاوه بر این که سلامت جسم را به خطر می‌اندازد، با برهم زدن تعادل روانی، آسیب‌های زیادی به روان انسان وارد می‌کند. در واقع نیازهای فیزیولوژیکی یا روحی انسان، سبب فعال کردن این انگیزه‌ها در درون او می‌شود و چگونگی پاسخ به این نیازها، موجب جهت دادن به آن‌ها می‌شود، به گونه‌ی که بقا یا آرامش روانی فرد را تأمین می‌کند و یا موجب نابودی یا مختل شدن امنیت روانی او می‌گردد.

۲-۲-۲- تسلط بر هیجان‌ها

وجود انسان سرشار از هیجان‌هایی است، که معمولاً با برانگیخته شدن انگیزه‌ها همراه هستند. قرآن کریم مردم را به تسلط بر هیجان‌هایشان و مهار آن‌ها دعوت می‌کند (۲۴). تسلط بر هیجان، زمانی مقدور است که انسان شناخت بهتری از خود و جهان پیرامون خود پیدا کند (۳۶) و این امر زمانی محقق می‌شود که مبدأ هستی را بشناسد.

ویلیام جیمز بر این عقیده است که هرگاه ما با قدرتی مافوق خود ارتباط برقرار کنیم، از ناآرامی و ناراحتی نجات خواهیم یافت. او یکی از ثمره‌های دینداری را آرامش خاطر می‌داند، که با رفع اضطراب و روان‌پریشی مقارن باشد (۳۷). تحقیق‌های روان‌شناختی اخیر، این نکته را مورد تأکید قرار داده که تشویش در حیات هیجانی انسان، به بروز بیماری‌های جسمی و روانی فراوانی می‌انجامد؛ هیجان‌هایی مانند محبت و دوست داشتن خداوند و اولیای الهی، سبب آرامش و حفظ تعادل روانی فرد می‌شود، ولی هیجان‌هایی مانند خشم و نفرت و حسادت باید کنترل و مهار شود و در زمان مناسب خود بروز کند.

۲-۳- راه‌های مَنَشی

برای رسیدن به سلامت روان، افزون بر بینش صحیح و شناخت راه‌های درمان، داشتن مَنَش و اخلاق خوش نیز ضروری است تا تلاش پیامبران و وحی الهی، انگیزه‌ی حرکت در انسان ایجاد کند.

۱. سوره‌ی مائده. آیه‌ی ۲۰-۲۶. وَإِذْ قَالَ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ اذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ جَعَلَ فِيكُمْ أَنْبِيَاءَ وَجَعَلَكُمْ مُلُوكًا وَآتَاكُمْ مَا لَمْ يَأْتِ أَحَدًا مِّنَ الْعَالَمِينَ ...

۲. سوره‌ی بقره. آیه‌ی ۲۵۱-۲۴۶. أَلَمْ تَرَ إِلَى الْمَلِئِ مِن بَنِي إِسْرَائِيلَ مِن بَعْدِ مُوسَىٰ إِذْ قَالُوا لِنَبِيِّ آلِهِمْ ائْتِنَا مِنَّا مَلِكًا نُّقَاتِلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ قَالَ هَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ كُنْتُمْ عَلَيَّكُمْ الْقِتَالُ أَلَّا تُقَاتِلُوا قَالُوا وَ مَا لَنَا أَلَّا نُقَاتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَ قَدْ أَخْرَجْنَا مِن دِيَارِنَا وَ أَبْنَانِنَا فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ تَوَلَّوْا إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ بِالظَّالِمِينَ ...

خداوند با برانگیختن پیامبران و فرو فرستادن وحی، از جمله قرآن کریم، علاوه بر نشان دادن بینش صحیح و تعدیل کردن گرایش‌ها، مجموعه‌یی از اعمال عبادی را بر انسان واجب کرده است که تأثیر بسزایی، هم در جسم و هم در روان او دارد.

۲-۴-۱- عبادت درمانی

در روان‌درمانی، برای بیمار تنها کافی نیست که او به شناخت ماهیت مشکل‌ها و تغییر فکر خود نسبت به آن‌ها دست یابد، بلکه علاوه بر این، بیمار روانی باید مهارت‌های جدید در زندگی به دست آورد و ضروری است که فکری جدید درباره‌ی خود و مردم در زمینه‌های تازه، به کار گیرد. قرآن برای پرورش شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آن‌ها، روش کار و ممارست عملی در زمینه‌ی فکرها و عادت‌های جدید رفتاری که در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد، به کار گرفته است. به همین منظور، عبادت‌های مختلفی همچون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است (۲۴). نزدیک شدن به خداوند از طریق عبادت‌ها، بی‌آنکه که وسطه‌یی در کار باشد، احساس خوشبختی و امنیت روانی را در انسان بر می‌انگیزد و نیروی روحی و روانی شگرفی در او پدید می‌آورد.

۲-۴-۱-۱- نماز

نماز، سازنده‌ی انسان‌ها و تکامل‌بخشنده‌ی آنان است. همان‌طور که یک انسان به غذای سالم و مفید احتیاج دارد، برای رشد و پرورش و تکامل روح نیز به غذای روحی نیاز دارد. بهترین غذای روح انسان، نماز است. انسان در نماز، با خضوع و خشوع در برابر پروردگار و آفریدگار تمام هستی می‌ایستد. وقوف خاشعانه‌ی انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی در او بر می‌انگیزد. این آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنج‌های عصبی دارد (۴۱). دکتر «توماس هایلپول» می‌گوید: مهم‌ترین عامل خواب آرام‌بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسئله‌های روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من که یک پزشک هستم، می‌گویم مهم‌ترین وسیله‌ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان، که من تاکنون شناخته‌ام، نماز است (۴۴). پیامبر اکرم (ص) به هنگام فرارسیدن اوقات نماز می‌فرمودند: «ای بلال، ما را با نماز به آرامش وادار» و در حدیث آمده است: «هرگاه امری بر رسول خدا (ص) سخت می‌آمد، به نماز می‌ایستاد». همچنین رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «روشنایی چشم من در نماز است» (۴۵). بر همین اساس، نماز از بهترین عبادت‌هایی است که موجب آرامش

موفق برای درمان احساس گناه است، به ما نشان می‌دهد، زیرا توبه یا بازگشت به سوی خداوند متعال، سبب آموزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است و به همین سبب موجب کاهش شدت اضطراب انسان می‌شود. علاوه بر این، توبه غالباً انسان را طوری آماده می‌کند که بار دیگر در دام خطاها و گناهان گرفتار نشود و همین امر به انسان کمک می‌کند که ارزش خود را بیش‌تر بشناسد و اعتماد به نفس و رضایت، در وی افزایش یابد و این‌ها به نوبه‌ی خود، به تثبیت احساس امنیت و آرامش روانی انسان منجر می‌شود (۲۳). از آنجایی که توبه مرحله‌هایی دارد، هر کدام از این مرحله‌ها به نوعی در شخصیت و روان انسان تأثیرگذار است و سبب می‌شود که انسان با این دید که راه بازگشتی به منبع کائنات وجود دارد، امید خود را از دست ندهد.

۲-۳-۳- تقوا درمانی

واژه‌ی تقوا از ریشه‌ی «وقایه» است. وقایه به معنای حفظ و نگهداری از چیزی است که به آن آسیب و زیان می‌رسد (۳۳). تقوا در مکتب اسلام از موقعیت بسیار ممتازی برخوردار است و آن، یک ارزش اصیل اخلاقی و هدف تشریح احکام و نیز توشه‌ی آخرت و بزرگ‌ترین وسیله‌ی سعادت معرفی شده است. تقوا انسان را از اسارت دنیا و فریب‌هایش آزاد می‌کند و کنترل نفس را به دست می‌گیرد و به انسان عزت، شرافت، شخصیت و پایداری می‌دهد و قلب را از هجوم فکرهای شیطانی حفظ می‌کند و به انسان آرامش می‌بخشد (۴۱). بنابراین، تقوا از عامل‌های اصلی رشد و بالندگی و تکامل و تعادل شخصیت و رسیدن به کمال انسانی و تحقق سعادت و سلامت روانی است. «لیکن آنان که خدا ترس و با تقوا شدند، منزلگاهشان بهشت‌هایی است که زیر درختانش نهرها جاری است و بهشت، منزل جاودانی آن‌ها است، درحالی‌که خدا بر آن‌ها خوان و سفره‌ی احسان خود را گسترده و آنچه نزد خدا است، برای نیکان از هر چیز بهتر است»^۱ (۴۲)؛ «و به کسانی که پرهیزکاری می‌کنند، گفته شود پروردگارتان چه نازل کرده است. گویند خیری نازل کرده است، کسانی که نیکوکاری کرده‌اند در این دنیا پاداشی نیک دارند و سرای دیگر بهتر است و سرای پرهیزگاران چه نیکو است»^۲ (۴۳).

۲-۴- راه‌های گُنشی

۱. سوره‌ی آل عمران. آیه‌ی ۱۹۸. لَٰكِنَ الَّذِیْنَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نُزُلًا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لِّلْأَبْرَارِ
 ۲. سوره‌ی نحل. آیه‌ی ۳۰. وَ قِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا مَاذَا أَنْزَلَ رَبُّكُمْ قَالُوا خَيْرٌ لِّلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَ لَأُولَ الْأَخِرَةِ خَيْرٌ وَ لَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ

آموزه‌های حیات‌بخش آن‌ها، توجه به این امر در صورتی که با نگاه ارزشی همراه باشد و سبب نشاط روحی باشد، مورد تأکید است. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «شریعت و دستورهای دین، تمرین و ورزش روح است» (۴۹). (تحقیق‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی اثری مثبت روی خلق‌وخوی دارد. جلسه‌های کوتاه فعالیت بدنی، منجر به کاهش معنی‌دار و موقتی تنش، افسردگی و اضطراب می‌شود (۵۰). از آنجایی که فرسودگی زودرس جسمانی و روانی به علت بهره نبردن از تفریح‌های سالم است، نقش ورزش در میان تفریح‌های سالم از همه برجسته‌تر است. پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: «به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی بیاموزید» (۵۱). هدف کلی همه‌ی دستورالعمل‌های دینی بندگی خدا و شکوفایی تمام استعداد‌های انسانی است. ورزش نیز زمینه‌ی برای رشد و شکوفایی جسم و روح انسان است.

۲-۴-۳- کار درمانی

یکی دیگر از روش‌هایی که در اسلام برای تقویت نفس انسان و سلامت جسم او مورد تأکید است، موضوع کار و تلاش است. از آنجایی که کار در سلامت روان بسیار مفید است، روایت‌های متعددی در باب کار و تلاش برای کسب روزی حلال بیان شده است، تا جایی که آن را، هم‌ردیف با جهاد در راه خدا یا حتی ثواب آن را بالاتر از جهاد در راه خدا می‌دانند. امام رضا(ع) می‌فرماید: «آن کس که فضل و عنایت پروردگار متعال را به آن چه خانواده‌اش را کفایت (و به وسیله‌ی کار) اداره می‌کند، بطلبد، اجر او برتر از مجاهد در راه خدا است» (۵۲). کار مفید اثرهای مثبتی بر سلامت روانی افراد دارد، که در اینجا به اختصار به بررسی برخی از آن‌ها می‌پردازیم:

الف) شکوفا شدن استعدادها: یکی از راه‌هایی که سبب می‌شود استعدادها شکوفا شود، در حین کار است. در کار، جوهره‌ی وجودی انسان صیقل داده می‌شود و این، زمینه‌ساز شکوفایی گنجینه‌ی گران‌بهای استعداد‌های درونی انسان خواهد شد.

ب) تقویت عزت نفس: عزت نفس زمانی بالا می‌رود که انسان، احساس غرور کند و زمانی به این احساس می‌رسد که در کارش موفق باشد (۵۳) و این موفقیت به دلیل تلاش‌های مستمر خودش باشد؛ آن وقت است که احساس رضایت درونی می‌کند و این موجب تقویت عزت نفس او می‌شود. در اسلام، انسانی که صاحب حرفه‌ی باشد، از ارزش اجتماعی بالایی برخوردار است. نداشتن وابستگی به دیگران، سبب می‌شود انسان هویت و شخصیت ثابت و پایداری داشته باشد و جایگاه رفیعی در بین مردم کسب کند.

بخشیدن به تمام وجود انسان می‌گردد و نیرویی شگرف در او پدید می‌آورد که می‌تواند بر تمام مشکل‌ها غلبه کند.

۲-۴-۱- روزه

روزه از نظر روان انسان، دارای فایده‌های بسیار و موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی است. خودداری از خوردن و آشامیدن، نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوت‌ها و تسلط بر آن‌ها است و بدین ترتیب، روح تقوا در انسان دمیده می‌شود^۱ (۴۶،۴۷). روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوت‌ها، مقاوم و صبور می‌کند و خصلت صبر را که در جریان روزه می‌آموزد، به جنبه‌های دیگر زندگی تعمیم می‌دهد. از دیگر فایده‌های روانی روزه، برانگیخته شدن عاطفه‌های اغنیا و مهربانی آن‌ها نسبت به فقیران است، زیرا روزه موجب می‌شود رنج گرسنگی را احساس کنند و به نیکی و احسان در حق بینوایان بپردازند. همین مسئله، روح تعاون و همکاری و همیاری اجتماعی را تقویت می‌کند (۴۱) و سبب می‌شود انسان انعطاف روحی بیش‌تری پیدا کند و خود را در تمام زمینه‌ها بسنجد و نقطه‌های قوت و ضعف خود را دریابد.

۲-۴-۱- حج

سفر حج و زیارت اماکن متبرک و مقدس، چنان نیروی عظیم روحی به انسان می‌بخشد که تمام گرفتاری‌ها و هموم زندگی دنیایی از او زایل می‌شود و شعف و شادمانی درونی برای به او ارمغان می‌آورد. انجام مناسک حج، تمرین مبارزه با خواهش‌ها و تمایلات نفس را به انسان آموزش می‌دهد و در واقع، نوعی جهاد است. به همین علت در روایات متعددی، بر فریضه‌ی حج تأکید شده است. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «هرکس برای خدا حج بگذارد و در حین حج گزاردن آمیزش و نافرمانی نکند، چون از حج باز می‌گردد همانند روزی باشد که از مادر متولد شده است» (۴۸). حج‌گزاران از تنش‌های روحی و رنج اضطراب رها می‌شوند و با آرامش و اطمینان خاطر باز می‌گردند.

۲-۴-۲- ورزش

اسلام و آموزه‌های الهی آن، از هیچ امری برای رشد و سلامت انسان فروگذار نکرده است. در سیره‌ی معصومان(ع) و

۱. سوره‌ی بقره. آیه‌ی ۱۸۳. یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
 ۲. سوره‌ی نحل. آیه‌ی ۳۰. وَ قِيلَ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا مَاذَا أَنزَلْنَا عَلَيْكُم قَالَوا خَيْراً لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ لَدَا الْآخِرَةِ خَيْرٌ وَ لَنِعْمَ دَارُ الْمُتَّقِينَ

تفکر انسان‌ها راجع به خداوند، خود، جهان و مرگ، تغییر کند و به یک درک صحیح برسند. در جنبه‌ی مَنیشی، داشتن مَنیش الهی، از جمله توکل و توبه و تقوا، لازمه‌ی این درمان است. در انگیزشی، تسلط بر انگیزه‌ها و هیجان‌ها موجب تعادل روحی انسان می‌گردد. در کُنشی، مجموعه‌ی اعمال، چه عبادی باشد مانند نماز و روزه؛ و چه جزو برنامه‌ی روزانه‌ی انسان باشد، همچون کار و تفریح و ...، در صورتی که به درستی انجام گیرد و طبق اصول شده دین اسلام باشد، سبب آرامش روانی و حل بسیاری از معضله‌های روانی می‌گردد.

References

- 1- Khanifer H, Por-Hosseini M, Life Skills. Qom:Sisters seminaries, Management Center publishing center Hajar; 2007. p. 125. (Text in Persian)
- 2- Holy Quran, Al-Yunus(10):Verse 22.
- 3- Holy Quran, Al-A'raaf(7): verse 128.
- 4- Hosseini A. Overview Context and influencing factors of psychosis, Islamic perspectives, new courses.1nded.Tehran: martyr Bahonar University: College of Letters and Humanities. ;1997.p.27.(Text in Persian)
- 5- Yadegari A-H,translator.Dictionary of Psychological terms.1nd ed. Tehran: ToloeAzadi; 1989.p. 114.(Text in Persian)
- 6- Pur-AfkaryN. Dictionary of Psychology–Psychiatry. 1nd ed. Tehran: contemporary culture; 1994. Vol. 1. p. 35. (Text in Persian)
- 7- Holy Quran, Al-Ma'arej(70): verse 19
- 8- Holy Quran, Al Ahzab(33): verse 72
- 9- Tamaddon T,translator.Positive Therapy. Tehran: Dayere;1999.p. 173.(Text in Persian)
- 10- Art-Cultural Institute of QadrVelayat.The Psychology of comfort and convenience. 4nd ed. Tehran:Art-Cultural Institute of QadrVelayat;2009.p. 9- 80.(Text in Persian)
- 11- Holy Quran, Al-Momenoon(23): verse 14
- 12- Holy Quran, Al-Baghare(2): verse 31
- 13- Khalaji-Movahed A. Psychology in the Holy Quran.1nd ed. Rasht: Mobin;2004.p:156-7.(Text in Persian)
- 14- Holy Quran, Al-Araf(7): verse 176
- 15- Holy Quran, Al-Yunus(10): verse7-8
- 16- Delshad-Tehrani M.MahMehrparvar-Training in the vision of Nahj- Al-Balaghe.Tehran:Darya ;2000.p. 111.(Text in Persian)
- 17- Khansari A-J.Description on Ghorar al-Hekam and Dorar al-Kalam.4nded.Tehran: University Tehran; 1987.Vol.7.p. 312.(Text in Persian)

ج) لطافت احساس: بیکاری، سبب قساوت قلب می‌شود. از جمله اثرهای کار، این است که به قلب انسان خضوع و خشوع می‌دهد. سازنده‌ی خیال، سازنده‌ی عقل و فکر، سازنده‌ی دل و قلب و به‌طور کلی، سازنده و تربیت‌کننده‌ی انسان است(۵۴). کار مانند الماس مس وجود انسان را به زر تبدیل می‌کند و سبب شادی و آرامش روانی فرد می‌گردد. د) جلب اعتماد دیگران: انسان تلاشگر، با کار و تلاش، اعتبار و شخصیت اجتماعی خود را بالا می‌برد و با دیگران تعامل مثبت برقرار می‌کند و علاوه بر تأمین نیازهای خود، با کمک به دیگران شایستگی و لیاقت خود را نشان می‌دهد و اعتماد دیگران را نسبت به خود جلب می‌کند. بر همین اساس، با کار، سلامت روانی افراد بهبود می‌یابد و فرد، احساس شغف و نشاط می‌کند و از افسردگی و اضطراب دور می‌شود.

۲-۴-۴- تفریح درمانی

استفاده‌ی معقول و متعادل از لذت‌ها و تفریح‌ها، مایه‌ی نشاط جسمی و روانی فرد می‌شود و از این‌رو، شخص برای انجام وظیفه‌های فردی و اجتماعی و برخورد مناسب با فشارها، توانا می‌گردد. در واقع تفریح‌های سالم در کنار کار و تلاش روزمره، مانند تقویت‌کننده‌هایی است که به فرد روحیه و آرامش می‌دهد.

این امور دامنه‌ی گسترده‌ی دارند. در اسلام این تفریح شامل ورزش، گردش در صحرا، بازی با کودکان، نماز شب و ارتباط با خدا و مزاح و شوخی با برادران دینی می‌شود، البته شوخی در اسلام تا جایی روا است که موجب آزار کسی نگردد و گناهی را به دنبال نداشته باشد، «وَ كَانَ يَمْزُحُ وَ لَا يَقُولُ إِلَّا حَقًّا»(۵۵). بنابراین، تفریح‌هایی مورد تأکید است که همراه با اثرگذاری مثبت بر روی فرد، آرامش روانی اطرافیان را نیز تأمین کند.

نتیجه‌گیری

برطبق بررسی‌های انجام گرفته، روشن می‌گردد که روان‌پریشی، یکی از اختلال‌های روانی است که در طی آن، ارتباط فرد با واقعیت قطع می‌گردد و همین، سبب بر هم خوردن تعادل روانی وی می‌شود. این معضل به علت مجموعه‌ی از عامل‌های درونی مانند اضطراب، بی‌هویتی؛ و برخی عامل‌های بیرونی همچون فقر، اختلاف‌های خانوادگی و ... بروز می‌کند. در اسلام برای مقابله با این اختلال روانی، راهکارهایی بیان شده که می‌توان آن‌ها را در چهار جنبه‌ی بینشی، مَنیشی، انگیزشی و کُنشی مورد بررسی قرار داد. در جنبه‌ی بینشی، که اولین راهکار است، لازم است که طرز

- 18- Ganji, H. Mental Health. Tehran: Arasbaran; 1999. p. 104. (Text in Persian)
- 19- Bahrami F, Palahang H, Ghohari M, Nesht-Dost H-T, translator. Psychology of Happiness. 1nd ed. Esfahan: Jihad Daneshgahi-Department of Technology of Esfahan; 2003. P. 215-28. (Text in Persian)
- 20- Sadeghian A. The Quran and mental health. Qom: Research of Quran commentary and sciences; 2007. p. 46, 57-58, 302. (Text in Persian)
- 21- Tamimi-Amadi A-V, Rajai S.M, investigator. Ghorar al-Hekam and Dorar al-Kalem. 2nd ed. Qom: Dar Al-ketab Al-eslami; 1989. p. 37, 222, 596.
- 22- Arab A, translator. Quran and psychology. 7nd ed. Mashhad: Islamic Research Foundation. 2007. p. 275, 278, 361, 388, 410. (Text in Persian)
- 23- Nejati, Mohamed Osman, Quran and psychology, Translator: Abbas Arab, Mashhad, Islamic Research Foundation seventh. 1386, p. 361, 275, 278, 410, 388
- 24- Holy Quran, Al-Yunus(10): verse 57
- 25- Holy Quran, Al-Asra(17): verse 82
- 26- Holy Quran, Al-Foselat(41): verse 30
- 27- Ghasemi S. Sanitation and Mental health. 1nd ed. Qom: Imam Khomeini Education and Research Institute; 2009. p. 56. (Text in Persian)
- 28- Holy Quran, Al-Anam(6): verse 82
- 29- Holy Quran, Al-Nahl(16): verse 97
- 30- Holy Quran, Al-Fath(48): verse 4
- 31- Quran research foundation of Hawze and university. The Quran, psychology and educational sciences. 1nd ed. Mashhad: Islamic Research Foundation for Science; 2010. p. 181. (Text in Persian)
- 32- Holy Quran, Al-Rad(13): verse 28
- 33- Irvani J. Economic Ethics in the Quran and Hadith. 1nd ed. Mashhad: Razavi University of Islamic Sciences; 2005. p. 46, 113. (Text in Persian)
- 34- Holy Quran, Al-Jasie(45): verse 24
- 35- Mazaheri H. Factors of controlling of instincts in human life. 14nd ed. Tehran: Zekr publishing and Research Institute; 2010. P. 72. (Text in Persian)
- 36- Group of authorshadith of Life. Young, emotion and restraint. 2nd ed. Qom: Dar Al-Hadith; 2007. p. 42. (Text in Persian)
- 37- Azarbaijani M. Psychology of religion from the perspective of William James. 1nd ed. Qom: Institute of Hawze and university; 2008. p. 261, 265. (Text in Persian)
- 38- Soltan Al-Gharai K. Prayer and trust in God, peace of mind. Allameh magazine. Journal of Alame. 2003; 1(3). p. 63-71. (Text in Persian)
- 39- Holy Quran, Al-Maede(5): verse 20-26
- 40- Holy Quran, Al-Baghare(2): verse 246-251
- 41- Mostafavi and co-workers. the method of self-preparing. 2nd ed. Qom: Boostane ketab; 2002. p. 14, 94, 97, 138, 163, 168. (Text in Persian)
- 42- Holy Quran, Al-Emran(3): verse 198
- 43- Holy Quran, Al-Nahl(16): verse 30
- 44- Al- Ziadi A-M, Alkhanji, al-Qahira, translator. Da Al-Ghalagh, and Abda Al-Haya; 1956, p. 360
- 45- Tifur-Bastami A, translator. Meftah Al-fallah. 6nd ed. Tehran; 2005. P. 273. (Text in Persian)
- 46- Holy Quran, Al-Baghare(2): verse 183
- 47- Holy Quran, Al-Nahl(16): verse 30
- 48- Ali-Nasef M. Al-Taj Al-Jamelel-Osoul fi Ahadith Al-Rasoul (s), Volume 2, al-Qahera: Dar-alfikr; 1975. Vol. 2. p. 106.
- 49- Mirzaaqhai A. Health Triangle. 1nd ed. Tehran: Nazari; 2010. p. 116. (Text in Persian)
- 50- Boroujerdi A.H. The sources of Shiite Fighh (general translation of AHadith Al-Shiah), Tehran: Green culture; 2007. Vol. 22. p. 513. (Text in Persian)
- 51- Koleini M. Ghafari A-A, scholar. Al-Kafi. 4nd ed. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Islamiah; 1983. vol. 5. p. 88. (Text in Arabic)
- 52- Franken- Robert A. Shams Hand and etal, translator. Motivation and Emotion. 2nd ed. Tehran; 2009. p. 625. (Text in Persian)
- 53- Motahari M. Education and training in Islam. 23rd ed. Tehran; Sadra; 1994. P. 423. (Text in Persian)
- 54- Mohammad-Zadeh R. raising a happy child. 1nd ed. Tehran: Monir; 2010. p. 64. (Text in Persian)
- 55- Ashoub-Mazandarani E-Sh. The virtues of Al Abu Talib(A). 1nd ed. Qom: Allameh; 2000. vol. 1. p. 147. (Text in Persian)