

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي الرَّحِيمِ



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه تربیت معلم آذربایجان

دانشکده الهیات

پایان نامه مقطع کارشناسی ارشد

رشته علوم قرآن و حدیث

راهکارهای قرآنی و روایی در سلامت روان

استاد راهنما:

دکتر صمد عبداللّهی عابد

استاد مشاور:

دکتر حسن یعقوبی

پژوهشگر:

وجیهه ریش دار

آبان/۱۳۸۹

تبریز / ایران

تقدیم و اهداء .

به عصاره‌ی عالم خلقت، محور کون و مکان، فلسفه‌ی بعثت، نبوت،

ولایت، حضرت بقیة الله الاعظم

(عج) و به روح آسمانی پدر و مادرم

تقدیر

با سپاس به درگاه یگانه‌ی بی‌همتا که مرا با این کلام آسمانی و روح بخش آشنا کرد تا به قدر وسع خود بتوانم جرعه‌ای از آن را بچشم. پس از مدتها تلاش و کوشش سرانجام این پژوهش به پایان رسید. از تمامی کسانی که این بنده‌ی حقیر را در این پژوهش یاری نموده‌اند، به ویژه از اساتید گرانقدر جناب آقای دکتر صمد عبداللّهی عابد در سمت استاد راهنما و جناب آقای دکتر حسن یعقوبی در سمت استاد مشاور و سایر اساتید گروه، که در طول تحقیق اینجانب را با راهنمایی‌های مفید خود رهنمون بوده‌اند، کمال تشکر و قدردانی می‌نمایم. همچنین از همکاری اساتید محترم جناب آقای دکتر احمد غلامعلی و آقای دکتر عباس خراسانی سپاسگزاری می‌کنم. و در پایان از خانواده محترم و دوستان عزیزم که صبورانه مرا در تدوین این پژوهش همراهی نمودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

وجیهه ریش دار

آبان/۸۹

چکیده:

انسان موجودی دو بعدی است که علاوه بر بعد جسمانی، دارای بعد روحانی نیز می باشد و همانطور که سلامت جسم برای ادامه‌ی حیات ضروری است توجه به بعد روانی سلامت نیز به همان میزان یا بیشتر حائز اهمیت می باشد. حفظ و تقویت سلامت روان نیازمند شناخت روح و روان است؛ اما لایه های ناشناخته‌ی روح و روان بیشتر از لایه های شناخته شده‌ی آن است. در دیدگاه دینی، شناخت کامل روح در اختیار خالق یکتاست و از طرفی روح و روان انسان به خدا تعلق دارد؛ پس انسان هرچه تعلق خود را از اصل و مبدأ خود(خدا) کم کند، ناآرامی و اضطراب بیشتری در خود احساس می کند و فقط در سایه‌ی ارتباط با این منبع غیب و اجرای برنامه‌هایی که خالق انسان در نظر گرفته است، آرامش و اطمینان برایش حاصل می شود؛ زیرا تعالیم دینی از سوی آفریننده‌ی انسان که عالم بر تمام صلاح و مصلحت اوست برای سعادت انسان‌ها آمده اند. برای اینکه انسان بهتر بتواند از این آموزه‌ها بهره‌گیرد، لازم است روابط خود را در ارتباط با خدا، خود، طبیعت و اجتماع به گونه‌ای تنظیم نماید که به ارتقای سلامت روان وی کمک نموده و او را از آسیب‌ها حفظ نماید. در متن تعالیم اسلامی، روش‌هایی برای حفظ و تقویت سلامت روان وجود دارد که عبارت از روش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری می باشد. نوشتار حاضر در پی ارائه‌ی راهکارهای تقویت سلامت روان در این سه حیطه می باشد.

کلید واژه ها: راهکارهای قرآنی، راهکارهای روایی، سلامت روان.

فهرست مطالب

عنوان	شماره صفحه
چکیده.....	یک

کلیات و مفاهیم

۱-۱. مقدمه.....	۳
۲-۱. بیان مسأله.....	۶
۳-۱. اهمیت و ضرورت مسأله.....	۹
۴-۱. اهداف پژوهش.....	۱۱
۵-۱. سؤالات پژوهش.....	۱۱
۶-۱. روش پژوهش.....	۱۱
۷-۱. تعریف متغیرهای پژوهش.....	۱۲
۲. مبانی نظری و پیشینه‌ی تحقیق.....	۱۳
۱-۲. مفهوم سلامت روان.....	۱۴
۲-۲. الگوی انسان سالم (سلامت روان) از دیدگاه مکتب‌های روان‌شناسی.....	۱۵
۳-۲. نقش دین و مذهب در سلامت روان از دیدگاه روان‌شناسی.....	۲۰
۴-۲. نظر اسلام درباره‌ی مفهوم سلامت روان.....	۲۳
۵-۲. معیار سلامت روانی در مکتب اسلام.....	۲۴
۶-۲. معیار ایده آل سلامت روان در اسلام.....	۲۵
۷-۲. پویایی و حرکت در مسیر تکامل.....	۲۶
۸-۲. چند معیار عملی برای سلامت فکر.....	۲۷

- ۲-۹. معیارهای رفتار سالم از دیدگاه اسلام..... ۲۹
- ۲-۱۰. معیار و ملاک های تمایز رفتار بهنجار از نابهنجار..... ۳۰
- ۲-۱۰-۱. فطرت..... ۳۰
- ۲-۱۰-۲. عقل..... ۳۳
- ۲-۱۰-۳. وحی..... ۳۵
- ۲-۱۱. ملاک سازگاری برای رفتار بهنجار..... ۳۶
- ۲-۱۲. پیشینه‌ی تحقیق..... ۳۷
- ۲-۱۲-۱. پژوهش های نظری..... ۳۷
- ۲-۱۲-۲. پژوهش های میدانی..... ۳۸
۳. راهکارهای قرآنی و روایی در سلامت روان..... ۴۱
- ۳-۱. راهکارهای تقویت سلامت روان در ارتباط انسان با خدا..... ۴۲
- ۳-۱-۱. راهکارهای شناختی..... ۴۴
- ۳-۱-۲. راهکارهای عاطفی - معنوی..... ۴۷
- ۳-۱-۲-۱. ایمان..... ۴۷
- ۳-۱-۲-۲. یاد خدا..... ۵۰
- ۳-۱-۲-۳. دعا و درخواست از خداوند..... ۵۲
- ۳-۱-۲-۴. توکل و واگذاری امور به خدا..... ۵۶
- ۳-۱-۲-۵. امید به خدا و پرهیز از یأس..... ۵۹
- ۳-۱-۲-۶. تسلیم و رضا به خواست الهی..... ۶۱

- ۶۲ ۱-۲-۱-۳ آثار تسلیم و رضا در زندگی دنیوی و اخروی
- ۶۲ ۱-۲-۱-۳ الف. کاهش غم و نگرانی
- ۶۲ ۱-۲-۱-۳ ب. آسایش در زندگی
- ۶۳ ۱-۲-۱-۳ ج. آرامش در زندگی
- ۶۳ ۳-۱-۳ راهکارهای رفتاری
- ۶۴ ۱-۳-۱-۳ نماز
- ۶۴ ۲-۳-۱-۳ روزه
- ۶۵ ۱-۲-۳-۱-۳ اثرات تربیتی روزه
- ۶۶ ۲-۲-۳-۱-۳ اثر اجتماعی روزه
- ۶۷ ۳-۲-۳-۱-۳ اثر بهداشتی و درمانی روزه
- ۶۸ ۳-۳-۱-۳ صبر
- ۷۲ ۴-۳-۱-۳ برشمردن نعمت ها
- ۷۵ ۱-۴-۳-۱-۳ آثار و فواید شکر گزاری
- ۷۵ ۱-۴-۳-۱-۳ الف) فزونی نعمت
- ۷۵ ۱-۴-۳-۱-۳ ب) پایداری نعمت
- ۷۵ ۱-۴-۳-۱-۳ ج) رفاه و آسایش در زندگی
- ۷۶ ۱-۴-۳-۱-۳ د) پیشگیری از گرفتاری ها
- ۷۶ ۵-۳-۱-۳ طلب استغفار و توبه
- ۷۸ ۲-۳ راهکارهای تقویت سلامت روان در ارتباط انسان با خود

- ۷۸ ۱-۲-۳. راهکارهای شناختی.....
- ۷۸ ۱-۱-۲-۳. شناخت استعدادها و ضعف ها
- ۷۹ ۲-۱-۲-۳. توجه به کرامت انسانی.....
- ۸۱ ۳-۱-۲-۳. عدم خود فراموشی و از خود بیگانگی.....
- ۸۳ ۴-۱-۲-۳. اهل تعقل و تفکر بودن.....
- ۸۴..... ۵-۱-۲-۳. میرا نداستن خود از عیوب.....
- ۸۵..... ۲-۲-۳. راهکارهای عاطفی.....
- ۸۵..... ۱-۲-۲-۳. تسلط بر هیجان های خود.....
- ۹۰..... ۲-۲-۲-۳. عدم حسادت و برتری طلبی.....
- ۹۱ ۳-۲-۲-۳. مغرور نبودن به توانایی ها و امکانات خود.....
- ۹۳ ۳-۲-۳. راهکارهای رفتاری.....
- ۹۳..... ۱-۳-۲-۳. عدم رفتار های نمایشی.....
- ۹۴ ۲-۳-۲-۳. بیان و گفتار سنجیده.....
- ۹۷ ۳-۳-۲-۳. مدیریت زمان.....
- ۹۹ ۳-۳. راهکارهای تقویت سلامت روان در ارتباط انسان با محیط و اجتماع
- ۹۹..... ۱-۳-۳. راهکارهای شناختی.....
- ۹۹ ۱-۱-۳-۳. پوچ و باطل ندانستن مجموعه‌ی جهان و وقایع آن.....
- ۱۰۰ ۲-۱-۳-۳. باور به آخرت و تصحیح نگرش در باره‌ی مرگ.....
- ۱۰۵ ۳-۱-۳-۳. جزئی از زندگی دانستن مشکلات و سختی ها.....

- ۱۰۷ ۴-۱-۳-۳. شناخت زمان و جامعه.
- ۱۰۸ ۲-۳-۳. راهکار های عاطفی.
- ۱۰۸ ۱-۲-۳-۳. محبت به دیگران و رعایت حقوق آنان.
- ۱۱۰ ۱-۱-۲-۳-۳. ملاقات با یکدیگر ..
- ۱۱۰ ۲-۱-۲-۳-۳. سلام کردن.
- ۱۱۱ ۳-۱-۲-۳-۳. حسن خلق.
- ۱۱۱ ۴-۱-۲-۳-۳. عفو و گذشت.
- ۱۱۲ ۳-۳-۳. راهکارهای رفتاری ..
- ۱۱۲ ۱-۳-۳-۳. روابط اجتماعی مناسب.
- ۱۱۳ ۲-۳-۳-۳. پرهیز از شخصیت شکنی و دادن القاب زشت به دیگران.
- ۱۱۴ ۳-۳-۳-۳. پرهیز از سوء ظن، تجسس و غیبت در مورد دیگران.
- ۱۱۹ ۴-۳-۳-۳. سهمیم کردن افراد در دارایی شخصی (انفاق).
- ۱۲۰ ۵-۳-۳-۳. پرهیز از فرون طلبی.
- ۱۲۳ ۶-۳-۳-۳. امانتداری و تعهد.
- ۱۲۴ ۷-۳-۳-۳. دعوت به وحدت.
- ۱۲۴ ۸-۳-۳-۳. بهره مندی از مزایای روانی تشکیل خانواده.
- ۱۲۹ محدودیت های پژوهش و پیشنهادات ..
- ۱۳۰ نتیجه.
- ۱۳۳ فهرست منابع.

فصل اول:

کلیات و مفاهیم

۱-۱. مقدمه

حمد و سپاس خداوندی را که نعمت وجود و سلامتی را برای آفریدگان ارزانی داشت و سپس برای هدایت و در امان ماندن از فتنه ها، رسولانی را فرستاد و در هر مرحله از ارسال رسل، بشر را به مرحله بالاتری از رشد و بلوغ فکری رسانید. در نهایت، عقل بشر، با فرستادن آخرین سفیر الهی، محمد مصطفی (ص) به پختگی رسید و شایسته‌ی دریافت آخرین و جاودانه ترین کتاب الهی و آسمانی (قرآن) گردید.

نگاهی گذرا به محیط پیرامون نشان می دهد که پیشرفت علم و تکنولوژی در عین حال که آسایش و رفاه را برای انسان به ارمغان آورده و جسم او را تا حدودی از آسیب ها حفظ کرده است؛ اما همچنان روان وی خسته و رنجور بوده و انسان با دارا بودن همه‌ی امکانات رفاهی و مادی احساس ناداری، تنهایی و غربت می کند و تکیه گاه مطمئنی برای تسکین آلام روحی خود نمی یابد و دائم در آشوب و اضطراب به سر می برد. همین عاملی می شود که حفظ سلامت روان تبدیل به یکی از دغدغه های بشر در قرن اخیر بشود و وی دائم به دنبال انواع روش ها برای مقابله با این ناآرامی های زندگی بگردد، غافل از اینکه باید از فلسفه‌ی وجود خود در این هستی آگاه شود و به این نکته توجه نماید که زندگی در این دنیا با دشواری هایی همراه است. خداوند در آیه‌ی ۴ سوره ی بلد این نکته را بیان نموده است. (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) پس انسان ناگزیر از مواجهه با این سختی ها می باشد و راحتی و آسایش ابدی در این دنیا مقدور نیست و انسان برای رسیدن به آرامش، راحتی و سلامت روان ناچار است با این دشواری های

زندگی به شیوه‌ی صحیح مقابله نماید و به نوعی خود را با هستی سازگار نماید و این یعنی تلاش برای حفظ و تقویت سلامت روان.

اگر انسان به ارزش وجودی خویش پی ببرد و همچنین از راهنمایی‌های خالق خویش استفاده نماید، فردی خواهد بود که در نهایت آرامش (سکینه) زندگی می‌کند و هیچ‌گاه احساس غربت و پوچی به او دست نخواهد داد؛ چون او خود را موجودی خواهد دانست که پیوسته در حال رشد و حرکت به سوی هدف و مقصد مشخصی است؛ زیرا او معتقد است که همه از خداییم و بازگشت نیز به سوی او خواهد بود. (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) (بقره/۱۵۶) و همین نگرش باعث می‌شود که او زندگی در این جهان را پایدار نپندارد و در نتیجه، سختی‌ها نیز برای وی گذرا بوده و وسیله‌ای برای امتحان و رشد او محسوب می‌شود. همین دلیلی می‌شود که سختی‌های راه، او را از ادامه‌ی مسیر باز ندارد؛ بلکه بیشتر به پرورش و قدرت روحی و کمال وی کمک کند.

قرآن، کلام خالق انسان و تمام هستی است، بدیهی است که خالق، به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود داناتر است. (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) (ملک/۱۴)؛ با توجه به اینکه انسان موجودی دو بعدی است که علاوه بر نیازهای جسمی دارای نیازهای روحی می‌باشد، قرآن نه تنها به جنبه‌های جسمی؛ بلکه به جنبه‌های روحی - روانی وی نیز توجه داشته و یقیناً راهکارهای تضمین شده‌ای را در مواجهه با فشارهای روانی و تأمین سلامت روان ارائه داده است. و این راهکارها، (دعا و نیایش با معبود، ذکر خدا، استغفار و . . .) به انسان کمک می‌نمایند تا با توجه به این دو جنبه‌ی وجودی، زندگی سالم و آرامی داشته باشد.

توجه به این نکته لازم است که انسان برای رسیدن به تکامل و قرارگرفتن در مسیر درست (صراط مستقیم الهی) نیاز به راهنمایی دارد و قرآن این کتاب آسمانی، این بعد از نیاز انسان را نیز وانگذاشته و کتاب هدایت و سعادت نام گرفته است تا انسان بتواند در سایه‌ی تعالیم آن به رشد و تکامل برسد. آنجا که می‌فرماید: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ . . .» (مائده/۱۶) و نیز « . . . يُخْرِجُهُمْ مِنْ

الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ. . .» (بقره/۲۵۷) و در نهایت آیه ای که شفای قلب ها را قرآن می داند. (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ) (یونس/۵۷)؛ (وَ نُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (اسراء/۸۲).

قرآن، اسلام را دین کامل معرفی می کند که به تمام ابعاد زندگی بشر توجه داشته است و هیچ کدام از نیازهای فطری را بدون پاسخ نگذاشته و با آغوش باز آن ها را پذیرفته و راه صحیح ارضای آن ها را بیان نموده است، و اگر طبق فطرت این نیازها برآورده شود، پیش برنده و عامل رشد انسان است. و نیز یکی از جنبه های اعجاز قرآن، جامعیت آن است که شامل انواع علوم و نیازهای فردی و اجتماعی می شود، پس سلامت روان از این مقوله علوم مستثنی نبوده و آن را نیز در بر می گیرد. قرآن نه تنها به این موضوع (سلامت روان) اهتمام ورزیده است؛ بلکه راهکارهایی را نیز برای رسیدن به سلامت و آرامش روان ارائه داده است. و در آن، انواع روش های مقابله با سختی ها و حتی چگونگی رویارویی با تمام مسائل زندگی و احکام آن را بیان می کند که می توان آن ها را در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری جای داد. مثلاً قرآن یاد خدا را یکی از نمونه های بارز در رسیدن به آرامش و اطمینان نفس معرفی می نماید.

(أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد/۲۸)

البته زمانی می توانیم از این رهنمودهای قرآنی در زندگی بهره ببریم که آیات الهی را همراه با تفکر و تدبر بخوانیم و تعالیم آن را که آخرین دستورالعمل زندگی سالم است به کارگیریم. هرچند جامعیت و اعجاز قرآن که در طول بیست و سه سال بر پیامبر اکرم (ص) نازل شده مشهود است و برای اثبات این ویژگی ها، خود انبیا، ائمه و حتی عالمانی که با عمل به آموزه های قرآنی در اوج رشد و سلامت روانی قرار دارند کافی هستند؛ اما شاید این آموزه ها برای افرادی که با این کلام الهی مأنوس نیستند قابل درک نباشد و به خاطر همین از این آموزه ها در متن زندگی کمتر استفاده نمایند.

در این زمینه نیز، تحقیقات علمی به صورت گسترده صورت گرفته و نتیجه‌ی آن‌ها، تاثیر مثبت مذهب و آموزه‌های قرآنی را بر انسان نشان می‌دهد، مثلاً در راهکارهای مذهبی از منابعی مثل دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و ائمه و... استفاده می‌شود.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، زیارت و غیره، می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر عبادت‌کننده‌هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد. (سوری و مدنی فر، ۱۳۸۷، ص ۴۴۵)

اما انسان از این دستورها و آموزه‌ها غفلت می‌کند و به دنبال انواع روش‌ها برای مقابله با فشارها است که بیشتر آنها تسکین‌دهنده‌های موقتی هستند که نه تنها ناموفق اند؛ بلکه منتهی به منحرف کردن توجه از ریشه‌ی فشارهای روانی نیز می‌شوند. رفتارهای فائق‌شونده‌ی غیر موثر مثل سیگارکشیدن، داروهای آرامش‌بخش و... تنها باعث فراموشی موقت فشارها می‌گردند و راه حل واقعی و نهایی نیستند. (شفر: ترجمه‌ی بلورچی، ۱۳۶۷، ص ۳۵)

این پژوهش در ۳ فصل تدوین شده است. در فصل اول به کلیات تحقیق پرداخته شده و در فصل دوم مبانی نظری و پیشینه‌ی تحقیق را مد نظر قرار داده ایم و در فصل سوم به ارائه‌ی یافته‌های پژوهشی (راهکارهای قرآنی و روایی) می‌پردازیم.

۱-۲. بیان مسأله

یکی از مشکلات و دل‌نگرانی‌های بشر در قرن اخیر تشویش و اضطراب و نداشتن تکیه‌گاه امن می‌باشد و انسان همواره به دنبال سلامت جسمی و روانی است و از نگرانی‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی‌گریزان است. هرچند بشر در قرن اخیر در علم پزشکی، بهداشت و درمان پیشرفت زیادی نموده و

تلاش کرده است تا جسم و بدن خود را سالم نگه داشته و در برابر بیماری‌ها مقاومت و آن‌ها را درمان نماید، لیکن به همان میزان یا بیشتر، دچار انواع بیماری‌های روانی از قبیل ترس و اضطراب شده و در نتیجه نه تنها سلامت و آرامشی را به دست نیاورده؛ بلکه همین بیماری‌های روانی، بر جسم او نیز اثر منفی گذاشته و او را به انواع ناراحتی‌ها مبتلا کرده است و سلامت روان فرد را نیز به خطری اندازد.

دانشمندان کنونی و روان‌شناسان عصر حاضر معتقدند که آلام روحی و هیجانات می‌تواند بدن انسان را تحت الشعاع قرار داده و موجب بیماری گردد، چون زندگی روزمره‌ی کنونی مرتباً با نگرانی‌ها، اضطراب، مشقت و سنگینی فشار روحی توأم است؛ لذا می‌تواند روی دستگاه‌های مختلف بدن اثر کرده و موجب ناراحتی آن‌ها گردد. (صانعی، ۱۳۵۰، ص ۵)

به عنوان مثال، مطالعات جدید پزشکی نشان می‌دهد که نگرانی، یکی از عوامل مؤثر در ایجاد آرتروز است. در تحقیقی که در یک کلینیک آمریکایی انجام گرفت، پانصد بیماری که به دقت مورد بررسی قرار گرفتند؛ معلوم شد از این تعداد، ۳۶۷ نفر یعنی ۷۷ درصد به مشکلات روان تنی - یعنی ناراحتی‌های جسمی - روانی که ریشه در ناراحتی‌های روحی دارد - دچارند. (وینست پیل، ۱۳۷۸، ص ۱۷۳)، از طرفی سلامت روان زمینه‌ی رشد مهارت‌های فکری، ارتباطی را فراهم می‌کند و باعث رشد عاطفی، انعطاف پذیری و عزت نفس آدمی می‌شود. (بیابان گرد و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۱۲۸) دنیای پر زرق و برق تکنولوژی هم به داروی مفیدی جهت تسکین دردهای روحی و روانی دست نیافته است و همواره به نگرانی و ناراحتی بشر افزوده است، حتی علم روان‌شناسی نیز در بسیاری از مواقع نمی‌تواند به طور کامل به درمان همه‌ی بیماری‌های روانی پردازد و سلامت روانی وی را صد درصد تضمین نماید.

همه‌ی این‌ها نشانگر این است که بشر به دنبال کمال مطلق، زیبایی مطلق و آسایش مطلق است؛ ولی فکر می‌کند که دنیا و زندگی دنیایی گمشده‌ی اوست. وقتی که به آن دست یافت، مشاهده می‌کند که هنوز عطش و نیاز در او وجود دارد؛ از این رو، به دنبال هدف و آرزوی بالاتری می‌رود. وقتی به آن

آرزو رسید، هنوز احساس کمبود و حرمان می نماید. این نیازها و خواسته هایش به همراه آن اضطراب ها و نگرانی هایش پایانی ندارد و هیچ گاه برطرف نمی شود. این بدان علت است که هدف اصلی و نیاز واقعی را که شناخت خداوند و انس گرفتن با اوست، فراموش کرده است.

در این زمینه روان‌شناسان نیز معتقدند که تنها روزنه‌ای که می تواند آرام و ناراحتی‌های حاصل را از بدن آدمی خارج ساخته و یا آن‌ها را خنثی نماید، داشتن ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقت و یک قدرت مافوق انسانی است؛ زیرا تنها نیرویی که می تواند بر مشکلات فائق شود، نیروی الهی است. (صانعی، ۱۳۵۰، ص ۵)

آدمی به مقتضای فطرت خود می‌خواهد با ذاتی انس بگیرد؛ که فنا ناپذیر و همیشگی است تا پشتیبان و تکیه گاهش باشد؛ لذا در جستجوی او است، و وقتی به آرامش می رسد که به مطلوب و خواسته اش برسد؛ از این رو در تعالیم اسلامی آمده است: خداوند به قسط و عدل خویش، آسایش و راحتی مردم را یقین و رضا قرار داده، و اندوه و حزن در شک و رضایت نداشتن نهفته است. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۵۷)

بنابر این انسان باید به یک منبع قوی و نیرومندی متصل باشد تا بتواند بر همه‌ی عواملی که زمینه ساز بروز بیماری‌های روانی می‌شود غلبه کند و به سلامت و آرامش روان دست یابد و قرآن کلام خداوند (منبع مطمئن) است که برای هدایت انسان‌ها فرستاده شده است و انسان با عمل به آموزه های آن به سعادت واقعی می رسد.

پیامبر اکرم (ص) جایگاه قرآن را چنین بیان می کند:

« قرآن شفاعتگری مورد پذیرش و شکایت کننده ای از نقایص بشر می باشد که خدا او را تصدیق کرده است. هرکس به دستورالعمل‌های آن عمل کند، او را به سوی بهشت برد و هرکس آن را کنار بگذارد و به برنامه های دیگر عمل کند، زمینه‌ی ورود خود را به دوزخ فراهم کرده است. قرآن دلیلی

است که به سوی بهترین راه هدایت می کند. کتاب بیان است که هر لحظه به انسان راه سعادت را می نمایاند». (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۵۹۹)

امام علی (ع) نیز در مورد جایگاه قرآن این گونه می فرماید:

«آگاه باشید که برای کسی با داشتن قرآن فقری نخواهد بود و نه برای کسی قبل از قرآن غنایی حاصل است؛ پس به جهت دردهایتان از قرآن بهبودی طلب نمائید و به واسطه‌ی قرآن برسختی‌ها یاری جوئید؛ زیرا در آن شفایی است از بزرگترین دردها و آن: کفر، نفاق، تباهی و گمراهی است. فریادگری در روز قیامت ندا می کند: به هوش باشید! هر کشتکاری در کشته‌ی خود و عاقبت عملش گرفتار است مگر کشتگاران قرآن» (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۷۶).

اینجاست که کتاب آسمانی قرآن و در کنار آن روایات معصومین که به منبع وحی متصل بودند در میان انبوه مشکلات و سختی‌ها انسان را به سوی خود فرا می خواند و دریچه‌ای از امید به سوی انسان می گشاید و تأکید می کند که همراه هر سختی گشایشی است و با این تأکید خود، راه را برای نگران شدن به خاطر چیزهای بی ارزش مسدود می نماید. آنجا که دوبار می فرماید: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (۵) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشراح / ۵-۶).

۱-۳. اهمیت و ضرورت مسأله

موضوع بهداشت و سلامت روان از مهمترین مباحث علمی مورد نیاز جامعه‌ی اسلامی است؛ زیرا تأمین سلامت روان و پیشگیری از بیماری‌های روانی و رفتارهای نابهنجار، هدف دینی ارزشمندی است که زمینه‌ی خوشبختی و سعادت افراد جامعه را فراهم می سازد و از این رو در قرآن و روایات نیز به این مهم تأکید بسیاری شده است. (فقیهی، ۱۳۸۴، ص ۸).

ضرورت پرداختن به این مسأله زمانی بیشتر احساس می شود که بدانیم زندگی انسان آمیخته با مشکلات و مصائبی است که انواع فشارهای روانی را بر انسان تحمیل می نمایند و افرادی در جامعه پیدا

می شوند که رنج های زندگی را در غالب بیماری های روانی بروز می دهند و با مراجعه به مراکز مختلف درمانی، همچنان بحران سلامت روانی را تجربه می کنند و کمتر از کتاب مقدس قرآن برای التیام دردهایشان بهره می جویند.

برای اینکه آماری از بیماری های روانی را به صورت مستند نشان داده باشیم گزارش سازمان بهداشت جهانی را در این زمینه می آوریم.

مطابق آمار سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۱، ۳۳ درصد از عمر سپری شده با ناتوانی فردی به دلیل بیماری های عصبی-روانی است. بیماری افسردگی تک قطبی سومین رتبه را بین علل نسبت داده شده به بار کلی بیماری ها دارد و بیش از ۱۵۰ میلیون نفر از مردم دنیا در هر برهه از زمان از افسردگی رنج می برند. هر سال در جهان حدود یک میلیون خودکشی موفق وجود دارد. حدود ۲۵ میلیون نفر از مردم جهان از اسکیزوفرنی، ۳۸ میلیون نفر از صرع و بیش از ۹۰ میلیون نفر از یک بیماری وابسته به مصرف الکل و یا سایر مواد رنج می برند. گذشته از این موارد، بیماری های روانی بار اقتصادی سنگینی نیز بر جامعه و خانواده ها تحمیل می نماید. عامل دیگر پرداختن به مسأله ی بیماری های روانی، ارتباط میان اختلالات روانی و بیماری های طبّی است. فدراسیون جهانی بهداشت روان، موضوع سال ۲۰۰۴ را ارتباط بین سلامت جسم و روان در نظر گرفته بود و روشن است که عملکرد روانی به طور بنیادی با عملکرد فیزیکی اجتماعی و پیش آگهی سلامت در ارتباط است، به طور مثال افسردگی یک عامل خطرناک برای بیماری هایی مانند سرطان ها و بیماری های قلبی می باشد. (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۰۵) مشاهده ی اینگونه مسائل و زندگی در جامعه ی اسلامی و اینکه انسان چگونه با این گونه فشارها مقابله کند، اهمیت این مسأله را محسوس تر، نشان می دهد؛ زیرا بسیاری از اوقات فشارهای ناشی از زندگی در این دنیا بدون داشتن پیش و هدف مشخص، انسان را از پای درمی آورد.

نظر به اینکه هدف اسلام، پرورش انسان های خوب و سالم است، توجه به این مطلب ضروری می نماید که از قرآن و روایات اهل بیت برای ارتقاء سلامت روانی و سبک زندگی سالم و پیشگیری و

کاهش بیماری‌های روانی بهره بگیریم. یافتن پاسخ این سؤالات که اسلام برای رسیدن به این هدف چه پیشنهادهایی را فرا روی ما قرار می‌دهد؟ آیا اسلام برای رشد و سلامت جسمی و روحی انسان برنامه ریزی کرده است؟، مطالعه و تحقیق‌های این چنینی را ضروری می‌نماید.

۱-۴. اهداف پژوهش:

هدف اصلی این پژوهش، تبیین و ارائه‌ی راهکارهای قرآنی و روایی در تأمین سلامت روان می‌باشد. علاوه بر این هدف اصلی، این پژوهش در پی تدوین برنامه‌ی کاربردی برای ارتقای سلامت روان و نیز مقایسه‌ی معیارهای سلامت روان از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی می‌باشد.

۱-۵. سؤالات پژوهش:

- ۱- آیا قرآن و روایات راهکارهایی برای سلامت روان ارائه داده است؟
- ۲- آیا راهکارهای سلامت روانی در قرآن با یافته‌های روان‌شناسی تطابق دارد؟
- ۳- مؤلفه‌های بهداشت و سلامت روان از دیدگاه قرآن و حدیث کدامند؟

۱-۶. روش پژوهش:

روش پژوهش از نوع توصیفی بوده و روش گردآوری داده‌ها به صورت کتابخانه‌ای است، که از طریق جستجوی آیات قرآنی و روایات و اقوال مفسرین انجام گرفت. همچنین برای تبیین بیشتر و نشان دادن میزان تأثیرگذاری آموزهای قرآنی در سلامت روان، به نتایج تحقیقات صورت گرفته در این زمینه در پیشینه‌ی پژوهش اشاره شده است.