سلامت روانی از دیدگاه قرآن

محمد امین سلامی

در آموزه‌های قرآنی به مسئله بهداشت به عنوان یک شاخصه مهم توجه شده است. از آنجا که هدف دین راهنمایی بشر برای دستیابی به سعادت یعنی آرامش و آسایش در دنیا و آخرت است، به مسئله بهداشت در دو بعد جسمی و روانی توجه خاصی شده است. بی‌گمان در نگرش اسلام و قرآن آرامش و آسایش از جایگاه خاصی برخوردار است. آرامش به ابعاد روانی بشر توجه می‌دهد و آسایش به ابعاد جسمی انسان نظر می‌کند. آسایش در اینجا غیر از رفاه است. در آموزه‌های قرآنی از اطراف و رفاه به عنوان عامل بازدارنده از رشد و بالندگی فرد و جامعه یاد می‌شود و به جای آن از آسایش سخن به میان می‌آید. انسان مترف به آسایش به عنوان اصالت می‌نگرد و همه سرمایه خویش را برای عیش و نوش هزینه می‌کند و به ابعاد دیگر انسانی بی‌توجهی نشان می‌دهد. از این رو از مدار انسانیت بیرون رفته و همانند جانوران تنها به اشباع و ارضای قوای شهوانی می‌اندیشد.

آسایش و آرامش که به عنوان سعادت مورد اهتمام قرآن و اسلام است، با مسئله بهداشت جسمی و روانی ارتباط تنگاتنگی می‌یابد. آسایش که مرتبط با جسم است در صورتی پدید می‌آید که انسان از سلامت جسمی برخوردار باشد و آرامش که ارتباط با روان‌انسانی دارد با سلامت روانی شخص معنا و مفهوم می‌یابد. بنابراین اسلام به مسئله بهداشت جسمی و روانی و سلامت انسان در این دو بعد توجه کرده و آموزه‌های دستوری خاص بیان می‌کند که در مطلب حاضر پیرامون این موضوع و راههای رسیدن به سلامت روانی سخن گفته شده است.

بهداشت جسم و روان

قرآن به بهداشت جسمی انسان توجه داشته و بر طهارت به عنوان نخستین و مهمترین عامل و بستر در سلامت جسمی انسان تأکید کرده است. هر مسلمانی در طول شبانه‌روز پنج بار می‌بایست نماز بجا آورد و هر نمازی نیازمند شستشو با آب است که به نام وضو شناخته می‌شود. در فقه اسلامی نخستین کتابی که تدوین و مطالعه می‌شود و در همه کتب و رساله‌های عملی دیده می‌شود، کتاب طهارت است که هزار مسئله یا بیشتر از آن را بیان می‌کند. شستشوی روزانه به عناوین مختلف صورت می‌گیرد. حتی در حالت عادی مردم موظفند که به عنوان امری مستحب وضو داشته و طهارت نمایند. در برخی از روایات از پیامبر بزرگوار اسلام نقل شده است که وضو بر وضو، همانند نور بر نور است که طراوت و زیبایی را دو چندان می‌کند. غسل یعنی شستشوی تن، به عناوین مختلف واجب می‌شود. به گونه‌ای که نمی‌توان فردی را یافت که نیازمند غسل و شستشوی تمام تن خود نشود. عناوین احتلام، جنابت، مس و دست زدن به مرده، حیض و نفاس و مانند آن از علل وجوبی غسل است. این در حالی است که در هر بار بول و غائط، فرد می‌بایست

دل نبستن به دنیا و بی‌اعتنایی به مظاهر آن مایه رهایی از بسیاری از غم‌ها، اندوه‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌ها است، لذا بی‌اعتنا بودن به آن یکی از عوامل بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی است.

خود را با آب پاک، شستشو دهد وگرنه نماز وی با اشکال مواجه خواهد شد. این گونه است که فرد ناچار می‌شود خود را از هر لحاظ پاک دارد و بهداشت جسم را مراعات نماید.

در روایات است که پیامبر برای بهداشت دهان و دندان دستورهای خاصی می‌داده است. این دستورها که ریشه در آموزه‌های قرآنی دارد دستورهایی بود که طهارت و بهداشت فرد را دو چندان می‌کرد. از جمله این دستورها می‌توان به مسئله مسواک زدن اشاره کرد. از ایشان نقل شده است که فرمود: اگر بر امتم دشوار نمی‌بود دستور می‌دادم که برای هر نمازی مسواک کنند. این بدان معناست که هر فردی در شبانه‌روز لازم بود تا پنج بار مسواک بزند و بهداشت دهان و دندان را مراعات کند.

شرط پاکی لباس از دیگر دستورهایی است که قرآن و اسلام برای تقویت بهداشت جسمی انسان بیان می‌دارد. شرط صحت نماز آن است که لباس‌ها از هرگونه نجاست و پلیدی پاک باشد. این مسئله موجب می‌شود که فرد در همه شبانه‌روز با لباس پاک به سر برد و تن را از پلیدی و لباس را از نجاست پاک دارد؛ زیرا نمازها در اوقات مشخص و معینی از شبانه‌روز به جا آورده می‌شود و نمی‌توان در آن اوقات لباسی پلید بر تن داشت.

یکی از نشانه‌های سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب کند و در انتخاب هدف دچار گمراهی نشود. از این رو هدف‌های زودگذر را اصل قرار نمی‌دهد.

سلامت روان در قرآن

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزینند.

از نظر قرآن مجید کسانی که در عقیده، کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند: «فی قلوبهم مرض فزادهم‌الله مرضا» (بقره/ ۱۰) روان رنجوری تنها در رفتار نیست بلکه در عقیده و ایمان نیز راه می‌یابد. از آنجا که تعادل شخصیت یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح است پس عدم تعادل در هر یک از آن دو موجب «روان رنجوری» فرد بوده و فرد از سلامت روانی برخوردار نخواهد بود.

نشانه‌های سلامت روان

«سلامت روان» تنها سلامت در رفتار نیست، بلکه یکی از نشانه‌های سلامتی روانی، سلامتی رفتار است. بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند همانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف‌الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری، خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه نشانه‌هائی از روان رنجوری فرد دارد. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهد. ما در اینجا به برخی از نشانه‌های سلامت روانی از منظر قرآن اشاره می‌کنیم تا افزون بر یافتن نشانه‌های منفی به نشانه‌های اثباتی سلامت روانی در برابر رنجوری آن اشاره‌ای داشته باشیم.

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

آرامش روحی در سه چیز نمودار می‌شود:

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

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

۳- توانایی و درک درست آینده و خوش‌بینی به آن؛ کسی که از سلامت روان برخوردار است، به آینده امیدوار است و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاءالله می‌بیند؛ از این روی سختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌داند که «ان مع‌العسر یسرا» (انشراح/ ۴) با هر رنجی آسانی است و پایان شبه سیه سپید است.

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

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

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

هـ- توانایی بر پذیرش مسئولیت: توانایی برای پذیرش مسئولیت‌ها یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن است. (حجر/ ۹۲ و ۹۳؛ نحل/ ۹۳) پس هر فردی که مسئولیت اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

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

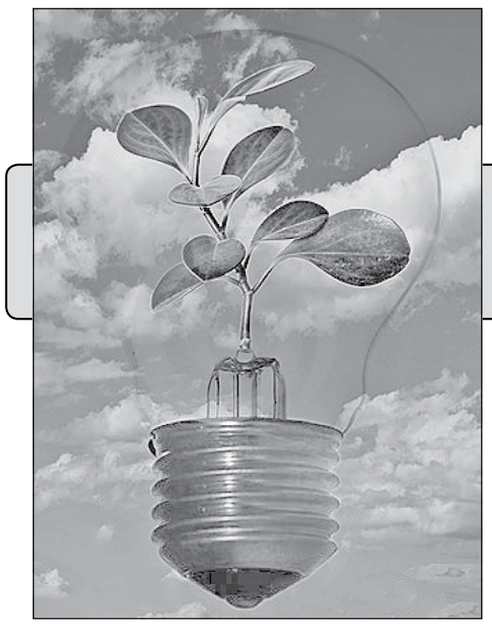
ز- توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران: کسی که از سلامت روان برخوردار است به راحتی می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری کند. (مائده/ ۲ و حجرات ۱۰)، زیرا انسان همواره نیازمند به دیگران است. این ارتباط و تعامل و همکاری باید برپایه دوستی و اعتماد مقابل باشد.

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

راههای دستیابی به سلامت روانی

۱- اسلام

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله‌ای برای سلامت روان معرفی شده است. علی(ع) در این خصوص فرمود: سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فرا گرفتن و عمل کردن به احکام و دستورات آن را برای آنان که خواهانند، آسان کرد. ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی‌خیزند، استوار نمود و آن را برای کسانی که دست به دامنش می‌زنند پناهگاه امنی قرار داد و برای آنها که به حریمش گام نهند وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقش پیروی کنند، دلیل و برهان قرار داد!» «شرح ابن ابی الحدید، ج ۷، ص ۱۷۱).



آن حضرت در کلام دیگر فرمود: «خداوند اسلام را مخصوص شما قرار داد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از سلامت گرفته شده و کانون بزرگواری است...» (همان، ج ۹، ص ۱۵۲).

۲- ایمان به خدا

ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی است که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق داشته باشد، منشا برکات بسیار است و اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد (عصر، ۱-۳)

ایمان، علم همراه با اعتقاد است و طمأنینه و آرامش جزء لوازم لاینفک ایمان است. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که به یک معنا قابل تقسیم به شناختی و رفتاری است؛ یعنی برخی از آثار آن در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخص مؤمن ظاهر می‌شود و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد.

نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا

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

نتایج و آثار رفتاری ایمان به خدا

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

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

ب) پایبند به تعهدات خود هستند.

ج) در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتمادند.

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

هـ) به فرائض دینی و دستورات الهی پایبندند.

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

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

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

مومنان نه برای چیزی که از دست دادند افسوس می‌خورند و نه به متاع دنیا که گیرشان می‌آید خوشحالند و نه نگران آینده. این سه حالت برای دیگران دائم باعث اضطراب، دلهره و وحشت است.

۳- انجام دادن عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می‌شود. گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و اساسا مومنان با اعمال شایسته خود شناخته می‌شوند. طبق بیان قرآن کریم نتیجه عمل صالح (هرگونه رفتار سالم از روی عدل و انصاف) در این عالم، حیات طیبه است؛ یعنی کسانی که دارای عمل صالح هستند زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند. (نحل / ۹۷)

در مقابل آنها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض کردند زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت.(طه، ۱۲۴).

حاصل اینکه عمل صالح زمینه‌ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۴- تقوا و پرهیزگاری

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

۵- یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست؛ لذا دل‌هایی که توجه غیرخدایند هیچ‌گاه آرام و قرار ندارند؛ چون هیچ‌چیز نمی‌تواند انسان را راضی کند، به هر چه برسد، افزون از آن را می‌طلبد، تنها چیزی که مایه آرامش است و درون انسان را راضی می‌کند، یاد خداست.

بایدتوجه داشت که منظور از یاد خدا، تنها ذکر زبانی و گفتن لااله‌الاالله،سبحان‌الله و الحمدلله نیست، بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا اندازد، حال ذکر زبانی باشد یا ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصایب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورات دینی که هر یک به نوبه خود انسان را به یاد خدا می‌اندازد؛ چرا که کارها باید برای خدا انجام گیرد.

۶- توکل به خدا

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

بر این اساس یکی از عوامل پیشگیری از بیماری روانی استرس و نگرانی، توکل به خدای قوی، قدرتمند و مهربان است.

۷- دلبسته نبودن به دنیا

براساس آیات و روایات اهل‌بیت(ع) ریشه همه مفاسد این عالم محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است.

امام صادق(ع) فرمود: «رأس کل خطیئه حب‌الدنیا؛ سر همه خطاها محبت دنیا است» (بحارالانوار، ج۷۳، ص۷).

در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «و ما الحیاه الدنیا الا متاع الغرور» (آل‌عمران، ۱۸۵) و علی(ع) در وصیتش به امام حسن(ع) فرمود: «... لاتکن الدنیا اکبر همک...؛ دنیا را بزرگترین هدف و مقصود خود قرار نده» (بحار، ج۴۲، ص۲۰۲).

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

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

۸- ازدواج

در قرآن کریم ازدواج به عنوان یکی از آیات الهی و وجود همسر به عنوان عامل تسکین و آرامش معرفی شده است: «و من آیاته ان خلق لکم من أنفسکم ازواجاً لستکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه...؛ از نشانه‌های او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد» (روم، ۲۱).

در آیه دیگر حضرت حوا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم معرفی کرد: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها» (اعراف، ۱۸۹).

این آرامش از آنجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و

اعراض از یاد خدا و دستورهای او یا عدم ایمان به خدا می‌تواند فرد را دچار بیماری کند و سلامت روانی‌اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنانکه یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌شود.

مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به «مودت و رحمت» یاد شده است.

این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. بیماری‌هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید قابل انکار نیست، البته بیماری‌های روانی مشهودتر و ملموس‌تر و عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند، کم و بیش بر همه روشن است.

۹- شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان‌های قسّی‌القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورات الهی سرباز می‌زنند و از یاد خدا اعراض دارند و در نتیجه گمراه شده، در آخرت به عذاب الهی مبتلا می‌شوند؛ اما افرادی که دارای شرح صدرند، یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند، در پذیرش دین و قوانین الهی مشکلی ندارند و در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق می‌باشند و در قیامت نیز اهل نجاتند. معلوم است که اگر آرامشی برای انسان متصور است برای این‌گونه افراد است: «افمن شرح‌الله صدره للاسلام فهو علی نور من ربه فویل للقاسیه قلوبهم من ذکرالله اولئک فی ضلال مبین؛ آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای اسلام گشاده است و بر فراز مرکبی از نور قرار گرفته [همچون کوردلان گمراه است؟] وای بر آنان که قلب‌هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آنها در گمراهی آشکار هستند.» (زمر، ۲۲)

۱۰- ظلم نکردن

«الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون؛ آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست و هدایت مخصوص آنان می‌باشد.» (انعام، ۸۲)

با دقت در این آیه روشن می‌شود که امنیت و آرامش روانی تنها موقعی به دست می‌آید که در جوامع بشری دو اصل حاکم باشد: ایمان و عدالت اجتماعی؛ چرا که اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل شود و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخت برمی‌بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند روز به روز فاصله مردم جهان از آرامش و امنیت واقعی دورتر شود و این نیست مگر آنکه آن دو اصل آیه فوق از عالم برداشته شده است؛ یعنی پایه‌های ایمان لرزان و ظلم جای عدالت را گرفته است.

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

۱۱- مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج‌اندیشی‌ها، لجاجت‌ها، عنادها، نابخردی‌ها و بالاخره ناسپاسی‌های دیگران قرار می‌گیرد، ممکن است گرد و غبار یأس و ناامیدی و حالت اضطراب و تشویش خاطر و نگرانی از موفق نشدن، بر چهره او بنشیند و بخواهد از ادامه کار عقب‌نشینی کند و یا با نگرانی به آن کار بپردازد؛ ولی وقتی به تاریخ گذشتگان مراجعه کند و ببیند همه مصلحان و پیامبران الهی با این مشکل درگیر بودند؛ لکن با استقامت و صبرشان، بر مشکلات فائق آمده و نام نیکشان بر صفحه تاریخ بشر می‌درخشد، در عین حال از ستمگران لجوج و دشمنان عنودشان اثری نیست؛ اراده‌اش قوی می‌شود و قلب او آرام می‌گیرد و با اطمینان خاطر و با قدرت و پشتکار بالا به کارش ادامه می‌دهد. خدای سبحان برای آرامش روان و تثبیت قلب پیامبر، تاریخ انبیای گذشته را برای او نقل و او را از این طریق تقویت می‌کرد و آرامش می‌بخشید: «و کلا نقص علیک من انباء الرسل مانثبت به فوادک...؛ ما از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم تا قلبت آرام [و ارادات قوی] شود...» (هود، ۱۲۰)

اینها بخش‌های کوچکی از آموزه‌های قرآنی برای سلامت تن و روان است. با تحقیق و پژوهش‌های جامع و کامل دیگری می‌توان به همه آموزه‌ها و مبانی قرآنی و نبوی این شاخصه پی برد که این مهم بیرون از حوصله این نوشتار است.آنچه بیان شد تنها بخشی اندک از آموزه‌های قرآن برای تامین سلامت تن و روان است و بررسی همه‌جانبه موضوع در حوصله این مقاله نمی‌گنجد.

صفحه معارف روزهای: شنبه ،یک‌شنبه سه‌شنبه و پنج‌شنبه منتشر می‌شود
تلفن‌های مستقیم: ۳۳۹۴۱۹۹۱ - ۳۵۲۰۲۲۲۱
Maaref@kayhan.ir

عزت نفس
مرحوم شیخ عباس تربتی

مرحوم راشد نقل می‌کند: سال‌های جنگ بین‌المللی اول، سختی‌های زیادی در همه ایران پیش آمد و از آن جمله در شهر ما بیماری‌هایی مانند وبا و آنفلوآنزا شیوع پیدا کرد، در خانه ما نخست پدرم مبتلا شد، بعد از آن من و خواهرم و فقط کار خدا بود که تنها مادرم سالم ماند که پرستاری ما را می‌کرد، این بیماری خیلی سنگین بود. مرحوم دکتر ضیاء به عیادت ما می‌آمد، بعدها خود مرحوم دکتر ضیاء برای من نقل کرد، من به خانه شما می‌رفتم و می‌دیدم چهار بیمار همگی احتیاج به دوا و نخود و آب و آش و بعد از بریدن تب، نیاز به برنج نرم پخته‌ای دارند که به آن می‌گویند (ترچلو) و وضع خانه شما را می‌دیدم. روزی که به عیادت مرحوم ملا عباس تربتی رفتم، دستمالی حاوی مبلغی پول نقره که شخص معروفی به من داده بود، کنار بستر ایشان گذاشتم، مرحوم ملا عباس پرسید این چیست؟ گفتم: پولی است که شخصی داده و از باب وجوهات شرعی نیست بلکه برای مصارف این چند بیمار است. پرسید چه کسی اینَ را داده است؟ من چون نمی‌توانستم به حاج آخوند برخلاف واقع بگویم، گفتم: فلان‌کس داده است و به من سپرده است که اسمش را نگویم، اما چون شما پرسیدید ناچار شدم بگویم، دیدم با آن حال بیماری اشکش جاری شد و گفت: در این قحطی که مردم از گرسنگی می‌میرند این آدم عروسی راه انداخت و از مشهد مطرب زنانه آورد و پول فراوانی صرف شراب کرد تا مردم مسلمان بخورند، آیا شما روا می‌دانید، من از چنین آدمی پول قبول کنم؟ من راضی هستم بمیرم و از چنین کسانی نوشدارو نگیرم و زیر بار منت این افراد نروم. مرحوم دکتر ضیاء گفت؛ من نیز به‌گریه افتادم و پول را به صاحبش پس دادم.[1]

با اقتباس و ویراست از کتاب فضیلت‌های فراموش‌شده به نقل از حوزه نیوز

کرامت انسان

از نظر قرآن افراد انسانی دارای احترام هستند. هر کسی از یک شرافت ذاتی و یک کرامت خدادادی برخوردار است. خداوند می‌فرماید: وَلَقَدْ کَرَّمْنَا بَنِی آدَمَ؛ و هر آینه ما بنی آدم را تکریم کردیم.(اسراء، آیه ۷۰) این کرامت ذاتی اگر به کرامت اکتسابی با تقوا پیوند بخورد انسان گرامی‌تر و کریم‌تر می‌شود: إِنَّ أَکْرَمَکُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاکُمْ؛ گرامی‌ترین شما نزد خدا با تقواترین شما است.(حجرات، آیه ۱۳)

از دیدگاه قرآن هر انسانی دارای کرامتی است که اهانت به وی ناروا و حرام و گناه است. از جمله کارهایی که موجب اهانت می‌شود، گفتن عیب دیگران با گفتار و رفتار و اشاره و ایما است که از آن به لمز یاد می‌شود. از دیگر کارهای زشت و اهانت آمیز آن است که به یکدیگر القاب بد بدهید. خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید نباید گروهی ،گروهی دیگر را مسخره کند شاید آنها از اینها بهتر باشند و نباید زنانی، زنان دیگر را ریشخند کنند شاید آنها از اینها بهتر باشند و از یکدیگر عیب مگیرید و به همدیگر لقبهای زشت مدهید ،چه ناپسندیده است نام زشت پس از ایمان، و هر که توبه نکرد آنان خود ستمکارند».(حجرات، آیه ۱۱)

چراغ راه

موعظه همیشگی

قال‌النبی(ص) لجبرئیل عظنی! فقال: یا محمد! عش ماشئت، فانک میت واحبب ماشئت، فانک مفارقه، و اعمل ماشئت فانک ملاقیه.

پیامبر گرامی(ص) به جبرئیل فرمود: مرا موعظه کن. جبرئیل گفت: ای محمد! هرگونه می‌خواهی زندگی کن که سرانجام خواهی مرد، و هر چه را می‌خواهی دوست داشته باش که سرانجام از آن جدا خواهی شد، و هر کاری می‌خواهی بکن که سرانجام (نتیجه عمل) آن را (در دنیا و آخرت) خواهی دید. [1]

۱-الخصال، ج ۱، ص ۷

حکایت خوبان

شاخص‌های رفتاری مسلمان

حضرت محمد(ص) فرمود: به زیادی نماز و روزه وحج و بخشش و ناله‌های شبانه اشخاص نگاه نکنید، بلکه راستگویی و امانتداری آنها را بنگرید. [1]

امام باقر(ع) فرمود: کافی نیست کسی که خود را به این بهانه که دوستدار ماست شیعه بداند. شیعه ما فقط کسی است که تقوا داشته باشد. نشانه‌های شیعیان ما: تواضع، امانت‌داری، نیکی به والدین، راستگویی، کمک به فقیران و کثرت یاد خداست. شیعه ما کسی است که زبانش جز به نیکی باز نمی‌شود.

کسی که صرفا بگوید: من علی را دوست دارم، اما اهل عمل نباشد، و به سیره آن حضرت عمل نکند، شیعه نیست. [2]

۱- بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۴
۲- کافی، ج ۲، ص ۷۴

پرسش و پاسخ

رمز عقب‌ماندگی و بدبختی جوامع

پرسش:

از منظر قرآن کریم رمز عقب‌ماندگی و بدبختی جوامع انسانی چیست؟

پاسخ:

قرآن کریم درباره نیکبختی و بدبختی جوامع انسانی می‌فرماید: «ان‌الله لایغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم» خداوند وضع هیچ ملتی را عوض نمی‌کند تا آنکه خودشان تغییری در خود ایجاد کنند. (رعد- ۱۱)

این آیه کریمه، رمز جلو افتادن و عقب افتادن ملت‌ها را بیان می‌کند. هیچ مردمی از بدبختی به خوشبختی نمی‌رسند، مگر اینکه عوامل بدبختی را از خود دور سازند، و بالعکس، یک ملت خوشبخت را خدا بدبخت نمی‌کند، مگر آنکه خودشان موجبات بدبختی را برای خویش فراهم آورند.

ما ناله داریم که چرا خدا یک مشت یهودی ژاندارم آمریکا را بر (یک‌میلیارد و هفتصد) میلیون مسلمان به صورت‌های مختلف نظامی، سیاسی، فکری، اقتصادی مسلط می‌کند؟ چرا صد میلیون عرب در جنگ پنجم ژوئن شکست خوردند؟ چرا خدا مسلمانان را عزت نمی‌دهد؟ چرا قوانین طبیعت را به نفع مسلمین نمی‌چرخاند؟ عصبانی می‌شویم، شب از غصه بی‌خواب می‌مانیم، رنج می‌بریم، ناله می‌کنیم، دعا و استغاثه می‌کنیم، ولی مستجاب نمی‌شود. پاسخی که قرآن به ما می‌دهد، یک جمله است «ان الله لایغیر ما بقوم حتی یغیروا