

نقش دین در بهداشت روان

حجت الاسلام والمسلمین حبیب الله طاهری *

چکیده

در عصر حاضر با توجه به امکانات موجود، انسان باید در رفاه و آرامش به سر برد؛ اما ملاحظه می‌شود که پژمردگی، افسردگی، احساس عدم نشاط، اضطراب، غمگینی و دلمردگی از پدیده‌های وحشتناک عصر ماست. انسان در حالت وحشت و اضطراب و نگرانی فوق‌العاده به سر می‌برد، احساس می‌کند که زندگی خشن شده و لطافت خود را بکلی از دست داده است، روح و نشاطی که در یک روستایی چند قرن قبل وجود داشت، امروزه هرگز در خانه مرفه‌ترین و ثروتمندترین افراد دیده نمی‌شود، سفره‌ها رنگین‌تر و غذاها متنوع‌تر، اما احساس لذت کم‌تر شده است. تا جایی که بسیاری از مردم کشورهای صنعتی خود را با داروهای مسکن و مواد مخدر و مشروبات الکلی آرام نگه می‌دارند.

سخن در این است که آیا می‌توان بر این مشکل فائق آمد؟ آیا راه حلی وجود دارد؟ و اگر وجود دارد آیا این راه حل‌ها در دسترس ما می‌باشد؟ و بالاخره برای رفع این نگرانی‌ها و بلای اجتماعی چه باید کرد؟

در این مقاله کوشش شده که راه حلی ارائه و گفته شود که تنها راه نجات، پناه بردن به دین و عمل به تعالیم دینی است. همچنین برخی از علل و عوامل سلامت و بهداشت روان مورد توجه و بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی: بیماری روانی، سلامت روانی، دین، روان، بهداشت، افسردگی، اضطراب، نگرانی، فشارهای روانی، تعالیم دینی، نقش دین.

* دانشیار پردیس قم، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۸۴/۸/۲۰

تاریخ پذیرش: ۸۴/۹/۳۰

مقدمه

پژمردگی، افسردگی، احساس عدم نشاط، اضطراب، غمگینی و دلمردگی، از پدیده‌های وحشتناک عصر ماست. نمی‌گوییم که این‌ها در گذشته وجود نداشته؛ ولی قدر مسلم، ابعاد آن این چنین وسیع نبوده است.

راستی چرا مردم عصر ما با همه امکاناتی که دارند از سلامت روح برخوردار نیستند و در حالت اضطراب و نگرانی کامل به سر می‌برند؟ با این که نسبت به گذشته از امکانات فراوانی برخوردارند مثل این که:

۱. ساعات کار نسبت به گذشته بسیار کم شده و بر ساعات فراغت و تفریح افزوده گشته است.
۲. بارهای گران کار روزانه از دوش بشر برداشته شده و بر دوش چرخ‌های عظیم کارخانجات قرار گرفته و حتی در داخل منزل همه چیز با وسایل الکتریکی کار می‌کند.
۳. امکانات و ثروت نسبت به گذشته بسیار افزایش پیدا کرده است: وسایل تغذیه، لباس، خانه‌های مدرن و مجهز، وسیله نقلیه و اتومبیل‌هایی که در آن انسان هیچ گونه گرما و سرما احساس نمی‌کند. انسان‌های گذشته چنین زندگی مرفهی را حتی در خواب هم نمی‌دیدند.
۴. انواع وسایل تفریحی مدرن و متنوع، گردش دور دنیا و استفاده از تمام مناظر طبیعی جهان و خلاصه هر تفریحی که به فکر انسان بیاید، امروز در دسترس او قرار گرفته و وسایلیش برای او فراهم است.

بر این اساس انسان عصر ما باید آرامش کامل داشته و از سلامت کامل جسم و روح برخوردار باشد، در حالی که می‌بینیم انسان‌ها (مخصوصاً در کشورهای پیشرفته) در حالتی پر از اضطراب و نگرانی فوق‌العاده به سر می‌برند، احساس می‌کنند که زندگی خشن شده و لطافت خود را بکلی از دست داده است، روح و نشاطی که در یک روستایی چند قرن پیش وجود داشت هرگز در خانه مرفه‌ترین ثروتمندان امروز دیده نمی‌شود.

سفره‌ها رنگین‌تر و غذاها متنوع‌تر و اسباب تنوع از همیشه بیش‌تر، اما احساس لذت کم‌تر شده است، بسیاری از مردم در کشورهای صنعتی، با داروهای مسکن می‌خوابند و غالباً در جست و جوی داروهای مسکن اعصاب و مواد مخدر هستند تا خود را آرام کنند.

لبخندهای مصنوعی آن‌ها گویای تضاد بین درون و برون آن‌هاست، قیافه‌های عصبانی و

گفت‌وگوهای بی‌روح، معرف این وضع ناراحت کننده است، افزایش آمار بیماران روانی و توسعه روزافزون بیمارستان‌های اعصاب و روان، دلیل روشن دیگری برای این موضوع به شمار می‌آید (امامی، ۱۳۷۷).

حال باید دید چگونه می‌توان بر این نگرانی‌ها پیروز شد. آیا راستی راه حلی دارد؟ و اگر راه حلی موجود است، آیا این راه حل در دسترس ما قرار دارد؟ و بالاخره برای رفع این نگرانی‌ها چه باید کرد؟ روان‌شناسان غربی درصدد پاسخ دادن به این سوال‌ها برآمدند، نظیر آنچه روان‌شناس معروف آمریکایی "دیل کارنگی" در کتاب "آیین زندگی" آورده است؛ لکن به عقیده ما این پاسخ‌ها هرچند برای این زخم‌های جانکاه مرهم‌های مفیدی هستند، درحذ تسکین می‌باشند، نه ریشه‌کنی. ما به دارویی نیاز داریم که این بیماری را از بیخ و بن برکند، نه آن که صرفاً آثار آن را موقتاً برطرف کند. با دقت در تعالیم دین روشن می‌شود که تنها چیزی که می‌تواند این بیماری جانکاه را از نهاد انسان بردارد و اضطراب او را به آرامش تبدیل نماید، دین و تعالیم دینی است؛ زیرا فرد مذهبی هیچ‌گاه احساس تنهایی پوچی در زندگی ندارد، هرگز خود را شکست خورده در برابر حوادث نمی‌بیند، انتحار در قاموس او مفهومی ندارد، بن بست برای او متصور نیست. بدیهی است چنین ایمان و اعتقادی می‌تواند او را از بسیاری نگرانی‌ها رهایی بخشد.

خوشبختانه در سال‌های اخیر بین روان‌شناسان، توجه به دین برای سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی افزایش یافته است. آن‌ها معتقدند در ایمان به خدا نیرویی خارق العاده وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی او را کمک می‌کند و اضطرابی را که اکثر مردم زمان ما در معرض ابتلای به آن هستند، دور می‌سازد.

ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: "ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است." و "ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی‌های زندگی هشدار می‌دهد." و "میان ما و خدا رابطه ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آرزوهای مان تحقق خواهد یافت" (جیمز، بی تا، ص ۲۰).

کارل یونگ، در ضمن سخنی که به بیماران مراجعه کننده به او دارد، می‌گوید: "به جرأت می‌توانم بگویم آن‌ها به این دلیل گرفتار بیماری‌های روانی شده بودند که جوهره دین و باور دینی را درنیافته

بودند و تنها وقتی که به این دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند (یونگ، ۱۳۷۶، مقدمه).

روان‌کاو دیگری به نام ا.ا. بریل، معتقد است: "انسان متدین هرگز دچار بیماری روانی نخواهد شد". مورخ معروف "آرنولو توین بی" می‌گوید: "بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آن‌ها بازمی‌گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است" (خوش‌کنش، ۱۳۸۲).

ذکر این نکته لازم است که بخشی از تعالیم دینی جنبه بهداشتی و پیشگیری دارند و بخشی دیگر جنبه درمانی. در این مقاله به برخی از علل و عوامل بهداشت روان می‌پردازیم.

عوامل بهداشت روان در قرآن و سنت

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: "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي شَرَعَ الْإِسْلَامَ فَسَهَّلَ شَرَائِعَهُ وَأَعَزَّ أَرْكَانَهُ عَلَى مَنْ غَالِبَهُ فَبَجَلَهُ أَمْثَالَ مَنْ عَلَقَهُ وَسَلَّمَ لِمَنْ دَخَلَهُ وَبُرْهَانًا لِمَنْ تَكَلَّمَ بِهِ...؛ سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فراگرفتن و عمل کردن به احکام و دستورات آن را برای آنان که خواهانند، آسان گردانید. 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 منطقتش پیروی کنند، دلیل و برهان قرار داد!" (ابن ابی‌الحدید، ۱۳۸۳ ج ۷، ص ۱۷۱). آن حضرت در کلام دیگر فرمود: "... ان الله تعالى خَصَّكُمْ بِالْإِسْلَامِ، وَاسْتَخْلَصَكُمْ لَهُ وَذَلِكَ لِأَنَّهُ إِسْمٌ سَلَامَةٌ وَجَمَاعٌ كَرَامَةٌ ...؛ 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، منشأ برکات بسیار و اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد:

"وَالْعَصْرِ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ أَلَّا الَّذِيْنَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ...؛ قسم به عصر که انسان‌ها همه در

زیانند، مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند... (عصر، ۳-۱). ایمان، علم همراه با اعتقاد توأم با سکون و اطمینان 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 می‌گردد و در مجموع از او یک انسان قوی، قدرتمند، دارای سکینه و آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد.

نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا

برای ایمان به خدا در قرآن کریم نتایج و آثار شناختی بسیاری مشاهده می‌شود که برخی از آن‌ها عبارتند از:

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: "وَأَعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ فَنِعْمَ الْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ النَّصِيرُ؛" به خدا تمسک جوید که او مولا و سرپرست شماست. چه مولای خوب و چه یاور شایسته‌ای است!" (آل عمران، ۶۸ و حج، ۷۸).

ب) مؤمنان، خود را در هر کار و در هر حالتی نیازمند به خدا می‌بینند و او را قادر و بی‌نیاز مطلق می‌دانند: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ؛" ای مردم! شما (همگی) نیازمند به خدا هستید. تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است" (فاطر، ۱۵).

ج) مؤمنان تنها از خدا می‌ترسند و از غیر خدا ترسی ندارند و از احدی واهمه ندارند. "... وَيَخْشَوْنَ اللَّهَ وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ حَسِيبًا؛" تنها از او می‌ترسند و از هیچ کس بیم ندارند و همین بس که خدا حسابگر [و پاداش دهنده اعمال آن‌ها] است" (احزاب، ۳۹).

د) مؤمنان بر اثر نوری که دارند دارای تشخیص صحیح هستند و حق را از باطل و راه را از چاه تشخیص می‌دهند. بین آن‌ها و دیگران که در ظلمت به سر می‌برند فرقی آشکار است و آن‌ها به خاطر درک صحیح خود بر اثر روشن بودن همه راه‌ها برای آن‌ها هیچ‌گاه اضطراب و دلهره ندارند: "أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيِيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلَهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا...؛" آیا کسی که مرده بود، سپس او را زنده کردیم و نوری برایش قرار دادیم که با آن در میان مردم راه برود، همانند کسی است که در ظلمت‌ها باشد و از آن خارج نگردد؟! (انعام، ۱۲۲).

ه) مؤمنان 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: "لکیلاً تأسواً علی ما فأتکم و لاتفرحوا بما آتاکم واللّه لایحبّ کل مختال فخور؛ این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است، دلبسته و شادمان نباشید، و خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد" (حدید، ۲۳).

و) ایمان مؤمنان به خاطر نزول سکینه و آرامش بر دل‌های آن‌ها دائم رو به افزایش است. هرگونه شک و تردید و وحشت از آن‌ها زایل می‌گردد؛ لذا در طوفان حوادث ثابت قدم می‌مانند: "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم...؛ او کسی است که سکینه و آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرده تا ایمانی بر ایمانشان افزوده گردد..." (فتح، ۴).

این آرامش ممکن است جنبه عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقاد را برطرف سازد، یا جنبه عملی، به گونه‌ای که ثبات قدم و مقاومت و شکیبایی به انسان بخشد. بالاخره مؤمن، هرگز در برابر حوادث سخت، سست و لرزان نمی‌شود و اندوهی به خود راه نمی‌دهد، و همواره خود را برتر از دشمن می‌بیند و به آیه "ولاتهتوا و لاتحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مؤمنین" (آل عمران، ۱۳۹) پایبند است، این در حالی است که اضطراب حاکم بر افراد بی‌ایمان از خلال گفتار و رفتارشان، مخصوصاً به هنگام وزش طوفان حوادث کاملاً محسوس است.

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 راه نمی‌دهند: "الا ان اولیاء اللّه لاخوف علیهم و لا هم یحزنون؛ آگاه باشید اولیای الهی نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند" (یونس، ۶۲). کسی که خلاف ندارد و خدا را نیز عادل می‌داند به طوری که کسی را بی‌گناه عذاب نمی‌کند، و در زیر چتر حمایت خدای قادر مهربان است، وجهی ندارد که بترسد یا غمگین باشد. بلی ترس و غم نصیب متخلفان و متمردان از دستورات خدا و بالاخره بهره دشمنان خداست.

ب) پایبند به تعهدات خود می‌باشند.

ج) در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتمادند.

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

ه) به فرائض دینی و دستورات الهی پایبندند.

و) به خاطر اعمال و رفتار درست خود اهل نجات و بهشتند: "قَدْ أَلْحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَّاتِ فَاعِلُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ... وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ، وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ، أُولَئِكَ هُمُ الْوَارِثُونَ، الَّذِينَ يَرِثُونَ الْفِرْدَوْسَ وَ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ؛ مؤمنان رستگار شدند. آن‌ها که در نمازشان خشوع دارند، و آن‌ها که از لغو و بیهودگی روی گردانند، و آن‌ها که زکات می‌پردازند، و آن‌ها که دامن خود را [از آلوده شدن به بی‌عفتی] حفظ می‌کنند؛ ... و آن‌ها که امانت‌ها و عهد خود را رعایت می‌کنند؛ و آن‌ها که بر نمازهایشان مواظبت می‌نمایند. آن‌ها وارثانند؛ [وارثانی که] بهشت برین را ارث می‌برند، و جاودانه در آن خواهند ماند" (مؤمنون، ۱۱-۱).

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

ح) احساس کهنتری و خود کم‌بینی و حقارت در برابر دیگران ندارند: "و لا تهنوا و لا تحزنوا و انتم الاعلون ان کنتم مؤمنین؛ و سست نشوید؛ و غمگین نگردید؛ و شما برترید اگر ایمان داشته باشید" (آل عمران، ۱۳۹).

۳- انجام دادن عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است بلافاصله عمل صالح نیز مطرح می‌شود. گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند و اساساً 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: "من عمل صالحا من ذکر او انشی و هو مؤمنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاتًا طَيِّبَةً و لنجزيتهم اجرهم بأحسن ما كانوا يعملون؛ هرکس کار شایسته‌ای انجام دهد مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم و پاداش آن‌ها را به بهترین اعمالی که انجام می‌دادند، خواهیم داد" (نحل، ۹۷).

در مقابل، آن‌ها که از خدا بریدند و از یاد خدا اعراض نمودند زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره

خواهند داشت: "من اعرض عن ذکری فانَّ له معیشته ضنکا...؛ هرکس از یاد من رویگردان شود، زندگی سخت [و تنگی] خواهد داشت و ... " (طه، ۱۲۴).

حاصل این که عمل صالح زمینه ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش است و از زندگی سخت و توأم با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۴- تقوا و پرهیزکاری

پرهیزکاری لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) برای تقوا آثار فراوانی نقل شده که از جمله آنهاست:

الف) روشن بینی: چشم دل انسان بر اثر تقوا باز می‌شود و حقایق عالم را آن چنان که هست، می‌بیند و در تشخیص وظایف دینی خود (که در این برهه از زمان از مشکل‌ترین مشکلات برای اهل ایمان است)؛ از آگاهی باطنی الهی برخوردار می‌گردد که در هیچ مورد دچار شک و تردید که از جمله بیماری‌های روانی به حساب می‌آیند؛ نمی‌گردد؛ زیرا وظایف، برای او به خاطر تعلیم باطنی و الهی و نورانیت ضمیر، روشن می‌گردد: "یا ایها الذین آمنوا ان تتقوالله یجعل لکم فرقانا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر از [مخالفت فرمان] خدا بپرهیزید، برای شما وسیله‌ای جهت جداساختن حق از باطل قرار می‌دهد (روشن بینی خاصی که در پرتو آن، حق را از باطل خواهید شناخت)" (انفال، ۲۹).

در آیه دیگر می‌فرماید: "واتقوالله و یعلمکم الله؛ از خدا بپرهیزید و خداوند به شما تعلیم می‌دهد" (بقره، ۲۸۲).

رسول خدا (ص) فرمود: "از فراست مومن بپرهیزید که مؤمن با نور خدا نگاه می‌کند؛ اتقوا فراسته المؤمن فانه ینظر بنورالله عزَّ و جلَّ" (علامه مجلسی، ج ۶۷ ص ۶۱).

ب) محافظت و حراست: انسان‌های باتقوا از شرّ اشرار و کید دشمنان در امانند و مکر آنان هیچ‌گاه بر ضرر اهل تقوا تمام نمی‌شود: "وان تصبروا و اتقوا لایضرمکم کیدهم شیئا...؛ اگر در برابر دشمنانتان استقامت به خرج داده و پرهیزکاری پیشه کنید، نقشه‌های آن‌ها به شما زیانی نمی‌رساند..." (آل عمران، ۱۲۰).

ج) نجات از سختی‌ها و روزی بی‌حساب: خداوند برای اهل تقوا راه خروج از سختی‌ها و مشکلات

زندگی را مقرر فرموده و برای آنان روزی بی حساب و پیش‌بینی نشده تقدیر کرده است: "ومن یتق الله يجعل له مخرجا و یرزقه من حیث لایحتسب؛ هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌سازد و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد" (طلاق، ۳).

د) بخشش گناهان: اگر اهل تقوا مرتکب گناهی بشوند، خداوند به خاطر حالت پرهیزکاری که در آن‌هاست از لغزش‌های آنان در می‌گذرد و آن‌ها را مورد عفو قرار می‌دهد: "یا ایها الذین آمنوا اتقواالله... یصلح لکم اعمالکم و یغفر لکم ذنوبکم....؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! تقوای الهی پیشه کنید... تا خدا کارهای شما را اصلاح کند و گناهانتان را ببامرزدد..." (احزاب، ۷۱).

ه) دخول در بهشت: از آیات متعدد قرآن کریم استفاده می‌شود که اهل تقوا اهل بهشت هستند، و در جوار رحمت الهی زندگی می‌کنند: "ان المتقین فی جنات و عیون ادخلوها بسلام آمین؛ به یقین پرهیزکاران در باغ‌های [سرسبز بهشت] در کنار چشمه‌ها هستند، [فرشتگان به آن‌ها می‌گویند]: با سلامت و امنیت داخل این باغ‌ها شوید" (حجر، ۴۶).

با دقت در آیات فوق معلوم می‌شود آنچه برای انسان ممکن است در زندگی مایه اضطراب، دلهره و غمگینی شود (چه برای زندگی دنیایی و چه برای زندگی آخرتی) و باعث بیماری روانی گردد، به وسیله تقوا پیشگیری می‌شود و انسان در پناه تقوا دارای زندگی آرام می‌شود؛ لذا مشاهده می‌شود که اهل تقوا بدون هیچ‌گونه تشویش خاطر و دلهره و استرس، حتی آن‌ها که زندگی فقیرانه دارند، زندگی را می‌گذرانند، در حالی که ثروتمندان و قدرتمندان بی‌تقوا با دلهره و اضطراب زندگی می‌کنند.

۵- یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل‌هاست؛ لذا دل‌هایی که متوجه غیرخدایند (خواه قدرتمندان، و حاکمان باشند یا قبیله، عشیره، زن و فرزند، مال و منصب) هیچ‌گاه آرام و قرار ندارند؛ چون هیچ چیز نمی‌تواند انسان را راضی کند، به هرچه برسد، افزون از آن را می‌طلبد. تنها چیزی که مایه آرامش است و درون انسان را راضی می‌کند، یاد خداست. انسانی که دایم به یاد خداست و به خدا وابسته است، چشمداشتی به چیز دیگر ندارد تا برای آن مضطرب و ناآرام باشد؛ اما تجربه نشان داده است که انسان اگر همه وسایل مورد نیاز زندگی را حتی چندبرابر عمرش داشته باشد، باز فطرت کمال خواهی او و درون خدا

خواه او آرام نمی‌گیرد چه زیبا فرمود قرآن کریم: "الا بذكر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد" (رعد، ۲۸).
 باید توجه داشت که منظور از ذکر (یاد خدا) تنها ذکر زبانی و گفتن لاله‌الاله، سبحان الله و الحمد لله، 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 نمایند 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 نماید، هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد و در بین راه درمانده نمی‌شود و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می‌شود؛ چرا که: "و من يتوكل على الله فهو حسبه ان الله بالغ امره، قد جعل الله لكل شئ قدرا؛ و هر کس بر خدا توکل کند، خداوند امر او را کفایت می‌کند. خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است" (طلاق، ۳).
 "الذين قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايمانا و قالوا حسبنا الله و نعم الوكيل؛ این‌ها (یاران پیامبر در غزوه حمراء الاسد) کسانی بودند که بعضی از مردم (کاروان عبدالقیس که از مکه به مدینه می‌رفتند) به آن‌ها گفتند: مردم (لشکر ابوسفیان) برای [حمله به] شما اجتماع کردند. از آن‌ها بترسید؛ اما آن‌ها ایمانشان زیادتر شد و گفتند: خدا ما را کافی است و بهترین حامی ماست" (آل عمران، ۱۷۳).

چنان که ملاحظه می‌کنید، انسان‌های متکی به خدا هر چند شکست خورده (در جنگ احد) و فاقد سلاح مدرن آن روز با جمعیتی اندک در برابر دشمن بظاهر پیروز در جنگ احد، چه موضع‌گیری قوی و درستی داشتند و ابدأ در خود احساس ترس و هراس و اضطراب نکرده، بلکه بر ایمانشان افزوده شد.

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

۷- دل بسته نبودن به دنیا

بر اساس آیات و روایات اهل بیت (ع) ریشه و منشأ همه مفاسد این عالم محبت و دل بستگی به دنیا و مظاهر آن است: "أَعْلَمُ أَنْ كُلَّ فِتْنَةٍ بَذْرُهَا حُبُّ الدُّنْيَا" (علامه مجلسی، ۱۳۹۸، ج ۱۳، ص ۳۵۴) خداوند سبحان به موسای کلیم وحی فرستاد که بدان بذر همه فتنه‌ها دوستی و دل بستگی دنیاست؛ و امام صادق (ع) فرمود: "رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ حُبُّ الدُّنْيَا؛ سِرُّ هَمِّهَا خَطَايَاهَا مَحَبَّةُ الدُّنْيَا" (همان، ج ۷۳، ص ۷)؛ و علی (ع) فرمود: "حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ الْفِتَنِ وَاصِلُ الْمَحَنِّ؛ دُوسْتِي دُنْيَا سِرُّ هَمِّهَا فَتْنَةٌ وَ رِيْشَةُ هَمِّهَا مَحْنَةٌ وَ غَمْگِيْنِي هَاسْتُ" (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۲۹۴).

در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: "وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ" (آل عمران، ۱۸۵) و علی ع فرمود: "اعتماد و دل بستگی به دنیا مصداق بزرگ‌ترین غرور است؛" سکون النفس الی الدنیا من اعظم الغرور" (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۳۰۹)؛ و امام صادق (ع) میفرماید: "حال که دنیا گذشتنی و فانی است دل بستگی به آن‌ها چه معنایی دارد؟؛ ان کانت الدنیا فانیةً فالطمأنینةُ الیهما لِمَاذَا؟! (همان، ص ۳۱۱) نیز امام علی (ع) در وصیتش به امام حسن (ع) فرمود: "... لا تَکُنْ الدُّنْيَا اَکْبَرَ هَمِّکَ...؛ دنیا را بزرگ‌ترین هدف و مقصود خود قرار نده" (علامه مجلسی، ۱۳۹۸، ج ۴۲، ص ۲۰۲)؛ و بالاخره نمی‌توان بین دنیا و آخرت جمع کرد و در یک دل نمی‌توان محبت خدا و محبت دنیا را جمع نمود (همان، ج ۷۳، ص ۱۲۹).

حال که دنیا این است معلوم است که دل بستگی به آن زندگی را تباه و دل را مضطرب و بی‌قرار می‌سازد. پس دل نبستن به آن و بی‌اعتنایی به مظاهر آن مایه‌رهایی 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 دل بسته نبودن به دنیا به معنای استفاده نکردن از مواهب الهی در این عالم نیست.

۸- پرداختن زکات

پرداخت زکات و انفاق به اهلس و دعای آن‌ها در برابر این عمل باعث برکت در مال و کسب آرامش در روان می‌گردد: "خذ من اموالهم صدقه تطهرهم و تزکیهم بها وصل علیهم ان صلواتک سکن لهم و الله سمیع علیم؛ از اموال آن‌ها صدقه‌ای [به عنوان زکات] بگیر تا به وسیله آن، آن‌ها را پاک سازی و پرورش دهی و [به هنگام گرفتن زکات] به آن‌ها دعا کن، که دعای تو مایه آرامش آن‌ها است و خداوند شنوا و داناست" (توبه، ۱۰۳).

در این آیه شریفه به دو قسمت از فلسفه اخلاقی و روانی و اجتماعی زکات اشاره شده است که ای پیامبر! تو با گرفتن زکات از مال آن‌ها، هم آن‌ها را پاک می‌کنی و هم نمو و پرورش می‌دهی. آن‌ها را از رذایل اخلاقی، از دنیاپرستی و بخل و امساک پاک می‌کنی و نهال نوعدوستی و سخاوت و توجه به حقوق دیگران را در آن‌ها پرورش می‌دهی. از این گذشته مفاسد و آلودگی‌هایی که در جامعه به خاطر فقر و فاصله طبقاتی و محرومیت گروهی از جامعه به وجود می‌آید با انجام دادن این فریضه الهی برمی‌چینی و صحنه اجتماع را از این آلودگی‌ها پاک می‌سازی.

در جمله بعدی فرمود: در هنگام گرفتن زکات بر آن‌ها دعا کن و درود فرست که این دعا و درود تو مایه آرامش خاطر آن‌هاست؛ چرا که در پرتو این دعا رحمت الهی بر دل و جان آن‌ها نازل می‌شود آن گونه که آن را احساس می‌کنند. به علاوه که قدردانی پیامبر یا کسانی که در جای او قرار می‌گیرند از مردم به خاطر پرداخت زکات، نوعی آرامش روحی و فکری به آن‌ها می‌بخشد که اگر ظاهراً چیزی را از دست داده‌اند بهتر از آن را به دست آورده‌اند.

جالب توجه این که در هیچ جای دنیا تاکنون شنیده نشده که ماموران وصول مالیات موظف باشند از مردم تشکر کنند؛ ولی در اسلام این دستور به عنوان یک حکم مستحب در برنامه‌های اسلامی وجود دارد.

۹- 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 انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیها و جعل بینکم مودّةً و رَحْمَةً...؛ 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 حوّا را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم معرفی کرد: "وجعل منها زوجها لیسکنّ الیها" (اعراف، ۱۸۹).

این آرامش از آن جا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند، به طوری که هریک 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 است و عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به‌گریبانند، کم و بیش بر همه روشن است.

از نظر اجتماعی افراد مجرد کم‌تر احساس مسؤولیت می‌کنند و به همین جهت انتحار و خودکشی در میان افراد مجرد بیش‌تر دیده می‌شود و جنایات هولناک نیز از آن‌ها بیش‌تر سر می‌زند. هنگامی که انسان از مرحله مجردگام به مرحله زندگی خانوادگی می‌گذارد، شخصیت تازه‌ای در خود می‌یابد و بیش‌تر احساس مسؤولیت می‌کند و همین است معنای احساس آرامش در سایه ازدواج (جمعی از نویسندگان، ۱۳۶۳، ج ۱۶، ص ۳۹۱).

۱۰ - شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی قرار گرفته است، قساوت قلب نوعی بیماری روانی است که انسان‌های قسی القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورات الهی سر باز 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 این گونه افراد است: "افمن شرح اللّٰه صدره للأسلام فهو علی نور من ربه فویل للقاسیه قلوبهم من ذکر اللّٰه 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 آشکاری هستند"

(زمر، ۲۲).

۱۱ - ظلم نکردن

الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الأمن 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 گردد و احساس مسؤولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بسپارد، امنیت از آن جامعه رخت بر می‌بندد. 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 می‌گردد و این نیست مگر آن که 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 هیچ کس جای تردید نیست، همان طور که ناراحتی وجدان و سلب آرامش روانی به خاطر ارتکاب ظلم بر کسی پوشیده نیست.

۱۲ - مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج اندیشی‌ها، لجاجت‌ها، عنادها، نابخردی‌ها و بالاخره ناسپاسی‌های دیگران قرار می‌گیرد، ممکن است گرد و غبار یأس و نومیدی و حالت اضطراب و تشویش خاطر و نگرانی از موفق نشدن، بر چهره او بنشیند و بخواهد از ادامه کار عقب نشینی 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 فایق 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 بی‌سابقه 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: " وَكُلًّا نَقُصُّ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرِّسَلِ مَا نُنَبِّئُكَ بِهِ فَوَادِكْ ...؛ ما

از هریک از سرگذشت‌های انبیا را برای تو بازگو کردیم تا قلبت آرام [و اراده‌ات قوی] گردد... (هود، ۱۲۰).

۱۳- تاریکی شب

"و جعل الیل سکناً؛ خداوند تاریکی شب را مایه آرامش قرار داد" (انعام، ۹۶).

۱۴- خواب

"و جعل الیل سکناً و النوم سباتاً...؛ خداوند تاریکی شب و خواب را مایه آرامش قرار داد" (فرقان، ۴۷).

۱۵- خانه‌های مسکونی

"والله جعل لکم من بیوتکم سکناً؛ خانه‌های شما را برای شما محل سکونت و مایه آرامش قرار داد" (نحل، ۸۰).

با مراجعه به قرآن و روایات عوامل آرامش و طمأنینه و بهداشت روان بسیار است که در این فصل به همین ۱۵ نمونه بسنده می‌شود.

نتیجه

۱- با وجود فراوانی امکانات زندگی، به جای این که مردم از نشاط کامل روح سرشار از فرح و سرور و زندگی خالی از غم و اندوه برخوردار باشند، متأسفانه مشاهده می‌شود که پژمردگی، افسردگی، اضطراب، احساس عدم نشاط، غمگینی و بالاخره نگرانی سراسر زندگی بشر امروزی را فراگرفته است و بشر با زحمتی طاقت فرسا با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کند.

۲- با توجه به زندگی امروزی سؤال این است که آیا بشر محکوم به ادامه چنین زندگی‌ای است؟ و آن قدر باید با این زندگی نکبت بار دست و پنجه نرم کند تا بمیرد؟ یا راه‌گریزی هست و انسان می‌تواند با تغییر مسیر زندگی سرنوشت خود را رقم زند و خود را از این زندگی پر از غم و اندوه و اضطراب نجات دهد؟ و اگر چنین راه‌گریزی وجود دارد آیا آن راه در دسترس همگان قرار دارد؟ اگر پاسخ مثبت است، چگونه و با چه راه و رسمی؟

۳- در پاسخ این سوال گفته شد: تنها راه نجات توجه به دین و اعتقادات دینی و عمل به تعالیم و دستورات دینی است. یکی از فلسفه‌های بعثت انبیا نجات بشر از زندگی نکیت بار است. انبیا آمده‌اند تا زنجیرهایی که بشر به دست و پای خود بسته و خود را همانند عنکبوت در تارگی که تنیده گرفتار کرده است برهانند: "و یضع عنهم اصرهم و الأغلال الّتی کانت علیهم..." (اعراف، ۱۵۷). دین هم اختصاص به گروهی خاص ندارد. همه انسان‌ها موظف به تبعیت از انبیا و تعالیم دین هستند و بدبختی بشر روزی آغاز شده که از دین و مذهب جدا شده است؛ لذا در زندگی متدینین از پرمردگی و افسردگی و اضطراب و انتحار و خودکشی که احیاناً در زندگی غیرمتدینین دیده می‌شود، خبری نیست. آنان با آن که ممکن است از زندگی مرفه برخوردار نباشند؛ ولی از زندگی بانشاط و صفا و آرام برخوردارند.

۴- در اصل مقاله راهکارهای زندگی متدینانه ارائه شده و ۱۵ نمونه از عوامل آرام بخش دینی به طالبان زندگی دینی عنوان گردیده است. اگر کسی به این عوامل ۱۵ گانه پایبند باشد قطعاً از یک زندگی سرشار از نشاط و روح سالم و باطراوت برخوردار خواهد شد. البته برخی از روان‌شناسان غربی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که همه این بدبختی‌ها برای بشر به خاطر جدایی از دین پیدا شده است. بشر اگر به دین روی آورد زندگی آرامی پیدا خواهد کرد: "الذین آمنوا و لم یَلِیسُوا انمانهم بظلم اولئک لهم الأمن" (انعام، ۸۲) و "الا بذکر اللّٰه تطمئن القلوب" (رعد، ۲۸).

مآخذ

۱. قرآن کریم با ترجمه آیه الله مکارم شیرازی.
۲. ابن ابی حدید، شرح نهج البلاغه، ج ۹، دار احیاء الکتب العربی قم، ۱۳۸۳ ق.
۳. جمعی از نویسندگان زیر نظر ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۶، ناشر: دارالکتب اسلامیة تهران، ۱۳۶۳ ش.
۴. دکتر سید ابوالقاسم حسینی اصول، بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس مشهد، ۱۳۷۴ ش.
۵. صبحی صالح، نهج البلاغه، انتشارات هجرت قم، ۱۳۹۵ ق.
۶. عده‌ای از روان‌شناسان، دائرة المعارف روان‌شناسی، ترجمه دکتر عنایت ا... شکیباپور، ناشر: فروغی، بی‌تا.
۷. مجموعه مقالات همایش بین‌المللی در دانشگاه علوم پزشکی ایران، نهاد نمایندگی ولی فقیه، نقش دین در بهداشت روان، ج ۱ و ۲، ۱۳۸۲ ش.
۸. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۳، ۴۲، ۶۷ و ۷۳، چاپ ایران، ناشر: مکتب اسلامیة، ۱۳۹۸ ق.
۹. محمدجعفر امامی، بهترین راه غلبه بر نگرانی‌ها و ناامیدی‌ها، انتشارات نسل جوان قم، ۱۳۷۷ ش.
۱۰. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، مرکز دفتر تبلیغات اسلامی قم، ۱۳۶۲ ش.
۱۱. ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائینی، تهران، انتشارات دارالفکر، بی‌تا.
۱۲. همایش علمی نهاد نمایندگی، اسلام و بهداشت روان، ج ۱، مجموعه مقالات، ۱۳۸۲ ش.
۱۳. یونگ، روان‌شناسی و دین، ترجمه فؤاد روحانی، ناشر: شرکت کتاب‌های جیبی، ۱۳۷۶ ش.