

چرایی سلامت روان در قرآن و روان شناسی

سیده مطهره نبوی

کارشناس فلسفه و کارشناس ارشد پژوهش هنر

s.mnabavi@yahoo.com

چکیده

یکی از رویکردهای جدی قرآن سلامت روان است. به همین علت قرآن در آموزه های خود به روش های اخلاقی و تربیتی دنیوی برای سلامت روان توجه دارد. با چنین رویکردی است که برخی از عرفا و صوفیان از این آموزه ها برای تزکیه نفس و راههای شناخت خدا از درون و متعلمین اخلاق از بعد ظاهر به اخلاق قرآنی و دینی توجه داشته اند، حال آن که این موضوع از دیدگاه علم روان شناسی از چرایی بالاتر برخوردار است و به این مفهوم به ابهامات موجود از دیدگاه عقلانی و تربیتی و اخلاقی پاسخ می دهد. این مقاله در پی طرح این است که روشها و ابزارهای مختلف سلامت و بیماری انسان را در ارتباط با خدا، خودش و سایر همنوعان مطرح نماید و سپس ابزار شناخت را که علم و عقل است، معرفی کند. همچنین روشهای دست یابی به سلامت روان معرفی کند. بدون تردید این روشها میان رشته ای بین اخلاق و روان شناسی و تربیت است.

واژه های کلیدی: چرایی، سلامت روان، قرآن

مقدمه:

یکی از مسائلی که به فلسفه علوم دینی و روان شناسی مربوط می شود، این است که چرا علوم دینی و روان شناسی به دنبال طرح سلامتی روان انسان هستند و این موضوع را چگونه مطرح می کنند؟ در بسیاری از مقالات و حتی علوم دینی این گونه مطرح شده که انسان سالم به کمال می رسد و در روانشناسی نیز سلامت روان اساساً یکی از رشته های روان شناسی است و در صدد رفع ناهنجاری های فرد برای رسیدن به سلامت است. اما سؤال این است چرا قرآن و روان شناسی سلامت روان را مطرح می کنند؟ اگر فرد از سلامت روان برخوردار نباشد چه اتفاقی می افتد؟ سلامت روان از منظر قرآن و علم روان شناسی چیست و چگونه حادث می شود؟

این مقاله در صدد است کیفیت توجه قرآن به سلامت روان را بیابد و در صورت امکان دلایل آن را ذکر کند و متقابلاً همین موضوع را از منظر روانشناسی مورد بررسی و مقایسه قرار دهد و این فهم را موجب شود که دین با تاکید بر قرآن و علم به مفهوم روان شناسی چرا موضوع سلامت روان را مطرح می کنند.

مفهوم شناسی سلامت روان در قرآن

قرآن در ابتدای سوره بقره خود را کتاب هدایت معرفی کرده است. در قرآن مجموعه‌ای از دستورات، پندها، موعظه‌ها و قصه‌های عبرت آموز مطرح شده که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان مخصوصاً به جنبه روانی و سلامت روان انسان معطوف است. از جمله مواردی که امنیت و سلامت روانی انسان را در قرآن تامین می کند موارد زیر است:

- از خدا بودن و به سوی خدا بازگشتن. خداوند می فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم» (الذین إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون) (بقره / ۱۵۶).
- توکل بر خدا و نفی ناامیدی «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (یوسف/۸۷) روح خدا در انسان دمیده می شود.
- ایمان به خدا: «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» کسانی که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و اعمال شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می شوند.» (مائده / ۶۹).

- ایجاد حس امنیت از طریق ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است: «قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (آل عمران/۲۶)

- دعا و درخواست از خدا: انسان با وجود رشد و تسلط بیشتر بر کاهش خسارت ناشی از حوادث طبیعی و علی رغم برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می کند و نیاز دارد به قدرتی ماورای طبیعی پناه ببرد (دوست محمدی، ۱۳۷۶: ۱۴۷).

- اعتقاد به قضا و قدر الهی: این اعتقاد باعث می شود فرد در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی اش گردید (حسینی، ۱۳۷۹: ۸۹).

- اعتقاد به معاد: انسان غرایز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می گردد «هم چنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر، مادر، فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می تواند بهداشت روانی افراد را به خطر بیندازد، همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار می باشد»

- و

مفهوم شناسی سلامت روان در روان شناسی

سلامت روان «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود و توانایی داشتن» تعریف شده (گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰)، در تعریف دیگری «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند، تعریف شده است (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۸). بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صانعی، ۱۳۸۴: ۲۲)^۱. همچنین سازمان جهانی بهداشت نیز چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (شاملو، همان).

چرایی سلامت روان در قرآن

دو آیه از قرآن در سوره حجر نشان می‌دهد انسان موجودی است که از بی نهایت تعالی و کمال و متقابلاً در یک سوی دیگر پستی آفریده شدن انسان را بیان می‌کند. آیه بیست و هشتم سوره حجر ابتدا به آفرینش بشر از گل بد بود اشاره دارد: «و هنگامی را که پروردگار تو به فرشتگان گفت من بشری را از گلی خشک از گلی سیاه و بدبو خواهم آفرید» در ادامه آیه بیست و نهم قرار دارد که حق تعالی، این گل بد بود را به روح خودش که روح الهی باشد تعالی می‌بخشد: «پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم پیش او به سجده درافتید»^۲ در این آیه از ترکیب گل و روح الهی انسان پدیدار می‌شود که مورد توجه و عنایت قرار گرفته و برتری یافته است نسبت به سایر مخلوقات و از فرشتگان خواسته شد تا به انسان سجده کنند. پر واضح است که عزت و کرامت انسان نه بخاطر گل بد بو است بلکه به علت دمیده شده روح الهی است. احترامی هم که گل بد بو دارد به دلیل آمیختگی با روح الهی است که به صورت انسان بعد مادی و معنوی یافته است. پس از خلقت انسان دیگر به او نمی‌توان گل بد بو گفت و یا روح خدا نامید، بلکه ترکیبی از این دو است که انسان و بشر نامیده می‌شود و واجد شرایط پستی و تعالی است. اما این مراحل که از آن در نگاه دینی به پستی و تعالی یاد شد در طی زمان شکل می‌گیرد، زیرا قرآن می‌فرماید: «او کسی است که شما را از خاک آفرید، سپس از نطفه، بعد از علقه (چیزی شبیه به خون منعقد)، بعد شما را به صورت طفلی از شکم مادر بیرون می‌فرستد، سپس به مرحله کمال و قوت و توانائی می‌رسید، بعد از آن به مرحله پیری، هر چند گروهی از شما پیش از رسیدن به این مرحله، می‌میرند و هدف آن است که به سرآمد عمر خود برسید، شاید تعقل کنید»^۳. باید عنایت داشت که جمله تاکیدی در این آیه شاید تعقل کردن است. به عبارتی باید تعقل کرد. حال این تعقل به فرآیند خلقت باشد یا خالق؛ مهم تعقل کردن است. با تفکر می‌توان نقاط مجهول را معلوم کرد. ارزش تعقل محفوظ است. برخی از مفسران همچون ناصر مکارم شیرازی بر این باورند که «تمام اجزاء بدن از خاک گرفته نشده، ولی از آن جا که ستون اصلی اعضای بدن را مادی که از خاک گرفته شده، تشکیل می‌دهند، این تعبیر کاملاً صحیح می‌باشد که انسان از خاک است (مکارم شیرازی، ج ۱۴، ص ۱۷).

چرایی سلامت روان در قرآن به این موضوع مربوط می‌شود که خداوند صاحب اسماء الحسنی است، وقتی می‌فرماید من از روح خودم در انسان دمیدم، منظور تمام ابعاد یا بخش‌هایی است که خداوند دارای اسمائی است که ما با عنوان صفات ثبوتی می‌شناسیم، می‌رسد، کلمه «الحسنی» که از ریشه «حسن» گرفته شده، دقیقاً اشاره به همین صفات دارد که نگارنده بر این باور است به انسان انتقال یافته و به عنوان استعداد در انسان به ودیعه نهاده شده است. راغب اصفهانی در توضیح واژه «حَسَن» بر این باور است که «حَسَن» هر چیزی است که نسبت به آن رغبت وجود داشته باشد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۲۳۵). ابن

۱. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.

۲. وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّنْ صَلْصَالٍ مِّنْ حَمَإٍ مَسْنُونٍ (حجر/۲۸) فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (حجر/۲۹)

۳. هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ رُؤُوسِكُمْ ثُمَّ يَرْجِعْكُمْ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ مِنْهَا طِفْلًا ثُمَّ لِيَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِيَتَّخِذُوا سُبُوحًا وَنُحُورًا وَمِنْكُمْ مَّنْ يَمُوتُ مِنْ قَبْلِ وَ لِيَبْلُغُوا أَجْلًا مُّسَمًّى وَ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

منظور نیز در لسان العرب می نویسد: «حسن ضد و نقیض قبح است... «حُسنی» مونث احسن است و اسماء الحسنی جمع الاسم الاحسن است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق: ۱۱۴).

مقصود از اسماء الحسنی در قرآن کریم، آن اسم‌هایی هستند که در معنای آنها کمالی از کمالات لحاظ شده باشد و هیچ نوع نقص و عیبی در آن وجود نداشته باشد. بنابراین اسمایی مانند شجاع و عفیف بر خداوند متعال تعلق نمی‌گیرد، چون خصوصیت جسمی را در بر می‌گیرد و این برای خداوند نقص حساب می‌شود. بهترین اسماء آن اسم خواهد بود که علاوه بر دلالت بر نوعی کمال، هیچ گونه نقص و عدم در آن وجود نداشته باشد. همه‌ی اسماء الهی نیکو و حسن هستند، چون متضمن کمالی از کمالات است و هیچ گونه نقص در آن نیست. (گیلانی، ۱۳۷۹: ۲۸).

بحثی که شاید کمتر به آن پرداخته شده و در سلامت روان از دیدگاه قرآن راهگشا است، این است که باری تعالی در زمان خلقت انسان، وقتی در قرآن می‌فرماید از روح خود در انسان دمیدم، چنین به نظر می‌رسد از کمالات خود در شکل احسن آن که ما با اسماء الحسنی می‌شناسیم، در انسان دمیده است، بنابر این انسان خاکی با دمیده شدن روح الهی واجد شرایطی می‌شود که به سمت خدا حرکت معنوی خود را آغاز کند^۱ از طرفی نیز به علت وجود جسمانی (خاکی) میل به پستی دارد [هر چند که جای این بحث اینجا نیست، فقط اشاره شد]. حال این سؤال مطرح می‌شود چگونه می‌توان از این دو گرایش متفاوت به دنبال سلامت روان بود؟ آیا صرفاً با توجه به ابعاد روحانی انسان می‌توان سلامت جسمانی انسان را نیز مدنظر قرار داد؟ و بلعکس؟ یا باید انسان را به حکم آفرینش با ابعاد مادی و معنوی همزمان در نظر گرفت.

صاحب‌نظران علوم دینی بر این ادعا هستند که یکی از اقتضات دین به سعادت رسانیدن انسان است. سعادت دارای جنبه‌های مادی و معنوی است که از آن در سلامت روان از جسم و روان یاد می‌شود. اساساً تعریفی که علامه طباطبایی نیز ارائه کرده مبتنی بر این است که هدف دین سعادت دنیوی و اخروی انسان است، وی معتقد است: «دین، عقاید و یک سلسله دستورهای عملی و اخلاقی است که پیامبران از طرف خداوند برای راهنمایی و هدایت بشر آورده‌اند، اعتقاد به این عقاید و انجام این دستورها، سبب سعادت و خوشبختی انسان در دو جهان است» (طباطبایی، ۱۳۷۳، ۴۱). در چنین تعاریف و تعبیری روح به ودیعه گذاشته شده در گل بد بود

با عنایت به پیچیدگی و تنوع نیازهای انسان و دخالت نهادها و سازمانهای سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی و همچنین رشد تکنولوژی و تاثیر آن بر رفتار انسان و در یک کلام محاصره انسان توسط مخلوقات خودش، این ابهام جدی شکل می‌گیرد، آیا شکل ساده‌ای از دین که در اقوال علمای دینی ذکر می‌شود، و شکل بسیار ساده و روان آن در قرآن نیز آمده می‌تواند در دنیای پیچیده امروزه به همان راحتی، انسان را به آرامش روان برساند؟ علامه طباطبایی در رابطه با سؤال مذکور و در رابطه با سعادت انسان می‌فرماید، اگر دستورات دینی رعایت شود انسان به سعادت دو جهان می‌رسد. حال سؤال این است که اگر در زندگی انسان مصیبتی وارد شد یا مشکلی در رابطه با ازدواج یا طلاق رخ داد، یا در اثر سیل و زلزله و سایر حوادث طبیعی و یا انسان ساز آسیب‌های قابل جبران یا غیر قابل جبران بر انسان وارد شد، انسان چگونه می‌تواند سلامت روانش را حفظ کند؟

۱. هو الله الذی لا إله إلا هو، الرحمن الرحیم، الملک، القدوس، السلام، المؤمن، المهیمن، العزیز، الجبار، المتکبر، الخالق، الباری، المصور، الغفار، القهار، الوهاب، الرزاق، الفتاح، العلیم، القابض، الباسط، الخافض، الرافع، المعز، المذل، السميع، البصیر، الحکم، العدل، اللطیف، الخبیر، الحلیم، العظیم، الغفور، الشکور، العلی، الکبیر، الحفیظ، المقیت، الحسیب، الجلیل، الکریم، الرقیب، المجیب، الواسع، الحکیم، الودود، المجید، الباعث، الشهید، الحق، الوکیل، القوی، المتین، الولی، الحمید، المحصی، المبدی، المعید، المحیی، الممیت، الحی، القیوم، الواحد، الماجد، الواجد، الصمد، القادر، المقتدر، المؤخر، الأول، الآخر، الظاهر، الباطن، الوالی، المتعالی، البر، التواب، المنتقم، العفو، الرؤف، مالک الملک، ذو الجلال والإکرام، المقسط، الجامع، الغنی، المغنی، المانع، الضار، النافع، النور، الهادی، البدیع، الباقي، الوارث، الرشید، الصبور.

به نظر چنین می‌رسد، پاسخ به این سادگی نباشد که علمای دین از دین تعریف دارند که اگر به دستورات دینی عمل شود سعادت دنیا و آخرت به دست می‌آید!! زیرا اختلاف در معرفت نسبت به دین و روش‌هایی که دین معرفی می‌کند، قابل استنباط است. با نگاه آسیب شناسانه درمی‌یابیم که در جهان معاصر آنچه اثبات شده، این موضوع است که کشورهای اسلامی از کشورهای جهان سوم هستند و مهمترین مشکلات مانند جنگ، سیل، زلزله، مهاجرت اجباری، اعتیاد و مواد مخدر و ... در این کشورها مخصوصاً کشورهای خاورمیانه بیش از سایر کشورهای غربی است، بنابر این سلامت روان و جسمی ساکنان خاورمیانه بیش از هر جای این دنیای پهناور در معرض خطر و بیماری است؟ ضمن این بزرگترین عالمان دینی و مفسران و منابع غنی تعلیمی و تربیتی با استناد به قرآن و روایات دینی نیز در این بخش از جهان وجود دارد. اساساً کسی که به عملیات انتهاری دست می‌زند و سلامت خود و جمعیت مسلمان دیگری را به خطر می‌اندازد، چگونه با موضوع سلامت روان و آموزه‌های دینی توجیه پذیر است؟

شاید یکی از مسائل مهم همین باشد که بدانیم که انسان در قلمرو دین و دنیا چگونه باید زندگی کند تا از سلامت روان و جسم برخوردار باشد؟

اگر چه هدف نهایی دین، هدایت انسان به سوی رستگاری اخروی و کمال حقیقی است؛ اما چون بین دنیا و آخرت رابطه حقیقی و تکوینی وجود دارد، سعادت اخروی انسان در گرو تنظیم درست زندگی دنیوی او است و به خاطر محدودیت دانش انسان و عجز او از شناخت جزئیات رابطه دنیا و آخرت تنها دین است که می‌تواند الگوی درست و متناسب با کمال حقیقی را به انسان بدهد. از سوی دیگر، توجه به نقش و کارکرد دین در زندگی انسان، از این جهت نیز ضرورت دارد که چگونگی مواجهه انسان با دین، افزون بر پیامدهای اخروی و نتایج آشکار دنیوی، از عوامل پنهان در وضعیت و سرنوشت دنیوی انسان است. بنابر آنچه که ذکر شد دین مجموعه آموزه‌هایی است که از منبع وحی الهی جهت هدایت انسان‌ها به پیامبران نازل شده و به صورت گزاره‌های توصیفی و ارزشی در منابع دینی ثبت شده است (خسروپناه (۱۳۸۵)، کلام جدید، ص ۳۳۵).

چرایی سلامت روان را در باورهایی چون: از خدا بودن و به سوی خدا بازگشتن؛ توکل بر خدا و نفی ناامیدی، «ایمان به خدا؛ ایجاد حس امنیت از طریق ایمان به خداوند، دعا و درخواست از خدا؛ اعتقاد به قضا و قدر الهی؛ اعتقاد به معاد و ... می‌توان سراغ گرفت، اما چگونه می‌توان به این امور دست یافت؟ پر واضح است که این موارد صرفاً با گفتار ناباورانه (غیراعتقادی) بدست نمی‌آید. زیرا در قرآن آموزه‌هایی مورد اشاره قرار گرفته که با اخلاق و تربیت که متضمن سلامت روان است گره خورده است.

دانشمندان در رابطه با تأثیر رفتار در پدید آوردن خوی آدمی، می‌گویند: اگر یک تکه کاغذ، پارچه و یا لباس را تا کنیم، آنها گرایش به باز شدن دارند. یعنی می‌خواهند به اصل خود بر گردند. رفتار آدمی نیز، چنین است که اگر کار جسمی، یا روانی، یک بار به وسیله بدن انجام شود، از آن پس، دگرگونی مخصوصی در ساختمان بدن، یا مغز انجام می‌پذیرد که بعدها تجدید آن را آسان می‌سازد، ولی این دگرگونی ساختمان بدن، خود نمی‌تواند ابتکار انجام عمل را به دست بگیرد و یا به تنهایی عادت را به وجود آورد، نیاز به انگیزاننده خارجی دارد (هدفیلد، ۱۳۶۶، ۷۳). بنابر این طبیعی است اگر رفتاری تکرار شود، عادت و اخلاقیات خاصی را پدید می‌آورد. واژه علم اخلاق، در تفکر غرب، به سه معنای مجزا، اما هماهنگ با یکدیگر و مربوط به رفتار انسان، به کار می‌رود. ۱- روش عام، یا راه زیستن ۲- مجموع قواعد رفتار یا قانونهای اخلاق ۳- تحقیق در مورد راههای زیستن و قواعد رفتار (صانعی، ۱۳۷۷، ۶).

روش های سلامت روان در قرآن

- روش تکرار و تقویت رفتار یکی از روش های تقویت رفتار اخلاقی است که موجب سلامت روان می‌گردد، این موضوع در شکل روزه و نماز مورد اشاره است.

- روش محبت از ظریف‌ترین صفات اخلاقی و ملکات انسانی است. محبت از نظر دسته‌بندی جزء ملکه عدالت محسوب می‌شود. (طباطبایی، ۱۴۰۳ق، ۳۷۲) کسانی که ایمان آورده‌اند، به خدا محبت بیشتری دارند (بقره: ۱۶۵). جوادی آملی معتقد

است: تنها مدار بهره‌مندی از قرآن محبت است، زیرا محور فهم قرآن محبت حق است، به هر اندازه که انسان محب خداوند باشد به همان میزان از قرآن که تجلی علم اوست بهره‌مند می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۶۸، ۸۵).

- روش تقوا و پرهیزکاری از مهم‌ترین شاخص‌های تربیتی است که بسیار سفارش شده است. مرحوم مطهری کلمه «خود نگه داری» را معادل تقوا می‌داند. تقوای از معاصی، در واقع معنایش خود نگه داری است. متقی باش؛ یعنی خود نگه دار باش. این یک حالت روحی و معنوی است (مطهری، ۱۳۷۴: ۷۸-۷۷).

- پیروی از الگو یا روش الگویی، الگو به معنای «مدل، سرمشق، مُقتدی، اُسوه، قُدوه، مثال و نمونه» آمده است (عمید، ۱۳۷۷، ذیل واژه الگو) در روان‌شناسی اجتماعی، مدل به کسی گفته می‌شود که کودکان رفتارشان را تقلید کنند. در علوم اجتماعی نیز، الگوها آن شیوه‌هایی از زندگی هستند که از فرهنگ نشأت می‌گیرند و افراد به هنگام عمل به طور طبیعی با این الگوها سروکار دارند و اعمال آن‌ها با این الگوها تطابق می‌یابد. در قرآن کریم، واژه اُسوه در سه مورد به کار رفته است: لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (احزاب: ۲۱) کلمه (اُسوه) به معنای اقتداء و پیروی است، و معنای (فی رسول الله) یعنی در مورد رسول خدا (ص)، و اُسوه در مورد رسول خدا (ص). ضمن آن که قرآن کریم پیامبر گرامی اسلام (ص) را به عنوان اُسوه و الگوی تربیت مردم معرفی می‌کند و از او به عنوان صاحب «خُلُقِ عَظِيمٍ» یاد نموده است: وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ «و تو تو اخلاق عظیم و برجسته ای داری» (قلم: ۴) مهم‌ترین الگوهای عملی برای جامعه امروزین، پیامبر (ص) است. حضرت علی علیه‌السلام درباره الگو بودن پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «...وَأَقْتَدُوا بِهَدْيِ نَبِيِّكُمْ فَإِنَّهُ أَفْضَلُ الْهَدْيِ وَأَسْتَوُوا بِسُنَّتِهِ فَإِنَّهَا أَهْدَى السُّنَنِ» از راه و رسم پیامبران پیروی کنید که بهترین راهنمای هدایت است و رفتارشان را با روش پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله تطبیق دهید که هدایت‌کننده‌ترین روشها است. (ملکی و دیگران، ۱۳۹۰، ۱۳۲-۱۰۵).

- روش موعظه و اندرز یکی دیگر از روشهای مؤثر در تربیت روحی انسانها است و در بسیاری از آیات به آن سفارش شده، چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «یا ایها الناس قد جاءکم موعظةٌ من ربکم و شفاءٌ لما فی الصدور» (یونس: ۵۷) ای مردم! اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده و درمان آنچه در سینه هاست. موعظه به معنای هشدار و تذکر و نعمتی است که برای نرم شدن دل مخاطب و پذیرش او باشد و در اسلام از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، زیرا خداوند، پیامبر (ص) و قرآن در حال موعظه اند؛ خداوند موعظه می‌کند: «إِنَّ اللَّهَ نَعَمًا يُعْظِمُكُمْ بِهِ» (نساء: ۵۸) پیامبر مأمور موعظه است: «و عِظْهُمْ... قَوْلًا بَلِيغًا» (نساء: ۶۳) قرآن موعظه است: «هدی و موعظةٌ للمتقین» (آل عمران: ۱۳۸).

- روش توبه در قرآن یک از روش‌های سلامت روان محسوب می‌شود. غزالی در بخش دوم کتاب کیمیای سعادت موضوع توبه را به عنوان یک روش تربیتی مطرح می‌کند. توبه سبب نجات انسان از گرفتاری‌ها و رذایل می‌شود. (خدیوجم، ۱۳۵۴: ۳۲۰). اولین قدم سالکان، توبه است، پس از بیداری که حاصل آید، از نور عقل و شرع، تا بدان راه از بیراهه بشناسد. هیچ فریضه نیست جز توبه که معنی وی بازگشتن از بیراهی و باز آمدن به راه باشد (خدیوجم، ۱۳۵۴: ۳۲۰).

رابطه آموزه‌های قرآنی سلامت روان با روان‌شناسی سلامت

رابطه بین آموزه‌های قرآن با سلامت روان با علم و معرفت ایجاد می‌شود. به عبارتی علم و معرفت از ابزارهای شناخت محسوب می‌شود که حواس ظاهری و عقل بهره می‌برند. معرفت در برابر به معنای سکون، آرامش و طمأنینه است؛ زیرا شناخت موجب آرامش است و در مقابل، کسی که آن چیز را انکار می‌کند، دچار وحشت می‌شود. نفس آدمی با شناخت آرامش می‌گیرد و سکون پیدا می‌کند. (صینی، ۱۴۱۴ق: ۱۰۲). همچنین کلمه معرفت را مترادف با کلماتی چون عِلْمٌ، بَصْرٌ، یَقِینٌ، فِقْهٌ، دِرَایَةُ، ثِقَافَةٌ، خِبْرَةٌ، إِدْرَاکٌ می‌باشد و به مفهوم دانستن و شناخت و ادراک آمده است. (صینی، ۱۴۱۴ق: ۱۰۲). حمیری (۱۴۲۰) وجه دیگری برای تمایز معرفت از علم بیان می‌کند. او می‌نویسد: «معرفت حصول علم بعد از جهل است» (حمیری، ۱۴۲۰: ۴۴۹۳). عسکری نیز در کتاب الفروق فی اللغة نوشته که «معرفت اخص از علم است، زیرا که معرفت، علم به خود شی به صورت مفصل است، در حالی که علم، هم می‌تواند مجمل باشد و هم مفصل» (عسکری، ۱۴۰۰: ۷۲). در لغت نامه دهخدا کلمه معرفت به معنای شناختگی و شناسایی، شناخت، آشنائی آورده شده است (دهخدا، ۱۳۶۸۶، ذیل واژه معرفت). راغب نیز در مفردات، در واژه عَرَفَ، گفته است: معرفت شناختن شیء است با تفکر و تدبیر در آثار آن شیء، و آن اخص از علم

است؛ لذا می‌گویند فلانی به خدا معرفت دارد و نمی‌گویند به خدا علم دارد؛ چون شناخت خدا با تفکر در آثار اوست. و می‌گویند خدا به موجودات علم دارد و نمی‌گویند معرفت دارد؛ چرا که معرفت از علم قاصر است و در حاصل از معرفت به کار می‌رود. در اقرب الموارد، در واژه عَرَفَ، گفته است: معرفت، شناختن به یکی از حواس پنجگانه است (اصفهانی، ۱۴۰۴ق، باب معرفت).

از مفهوم شناسی کلمه علم و معرفت این مهم به دست می‌آید که کار علم و معرفت شناخت است و سلامت روان به عنوان یک موضوع علمی در مجامع علمی روان‌شناسی مطرح است نه در حوزه فقه و حقوق، شاید در ارتباط با عدم تعرض به حقوق دیگران به فقه و حقوق به عنوان قوانین مدنی و کیفری ارتباط بیابد، اما در حوزه علم و معرفت و ارائه خدمات مشورتی به متخصص این علم یعنی روان‌شناس مربوط می‌شود.

به طور کلی علمای اسلامی به صورت مستقل از معرفت‌شناسی بحث نکرده‌اند؛ ولی به صورت پراکنده و در خلال مباحث علم، به مباحث مرتبط با معرفت پرداخته‌اند. این مباحث در کنار نسبتی که میان علم و معرفت است، امکان بررسی نظریات ایشان را در خصوص معرفت آسان می‌سازد. در منطق، علم را چنین تعریف کرده‌اند: «صورتی است که از شیء نزد عقل حاصل می‌شود» (یزدی، ۱۴۱۲ق: ۱۴). همچنین در فلسفه معرفت را به اعتقادی که زائل نمی‌شود، تعریف کرده‌اند (فایز، ۱۴۱۰ق: ۸۱). برای معرفت اقسامی نیز ذکر کرده‌اند و نوشته‌اند معرفت ادراک صور موجودات به واسطه چیزهایی (آثار و نشانه‌ها) است که موجودات با آن چیزها، از غیرشان تمییز داده می‌شوند (وفایی، ۱۴۱۴ق: ۳۷۴). در علم کلام نیز برای معرفت تعریف‌هایی ذکر شده است. شیخ طوسی (ره) می‌نویسد: «ان المعرفة هی العلم بعینه: معرفت همان علم است» و علم را این‌گونه تعریف می‌کند: «هو اعتقاد الشیء علی ما هو به مع سکون النفس: اعتقاد به چیزی طبق آنچه که شیء بر آن است به همراه سکون و آرامش نفس» (طوسی، ۱۴۰۶ق: ۱۵۵).

بنابر تعاریف و مفاهیمی که از علم و معرفت آمده، معلوم می‌گردد برخی از تعاریف‌های اصطلاحی از معرفت ناظر به تعریف علم است و برخی دیگر ناظر به ویژگی‌های خاصی است که در معنای لغوی معرفت بیان شده است، همچنین در تفاوت این دو نیز مباحث فراوانی وجود دارد.

انواع معرفت عبارتند از:

- ادراک شیء توسط بعضی حواس؛

- مطلق علم چه تصور باشد چه تصدیق؛

- ادراک بسیط چه تصور ماهیت شیء باشد چه تصدیق به احوال و خواص آن؛

- ادراک جزئی چه تصور جزئی باشد و چه حکم و تصدیق جزئی؛

- ادراک جزئی ناشی از دلیل؛

- ادراکی که بعد از جهل قرار دارد. (صلیبا، ۱۳۶۶: ۵۹۹).

در اسلام برای شناخت یا همان معرفت خدا، پیش از هر چیز باید به قرآن رجوع کرد. همانطور که پیشتر نیز اشاره شد خداوند در قرآن دارای نام‌های بسیاری است و از بین آنها «الله» نام خاص است (روحانی، ۱۳۶۶، ذیل واژه الله). مسلمانان معمولاً بر طبق روایات این نام‌ها را نود و نه اسم و یکی از آن‌ها را اسم اعظم می‌دانند. (مجلسی، ۱۳۸۶: ۱۴۰۳). کلمه الله، که در قرآن نور آسمان و زمین است «الله نور السموات و الارض» (نور/۳۵) خدا خاص اسلام نیست بلکه همان خدای پیامبران پیشین یعنی عیسی و موسی و ابراهیم و نوح است تا به آدم (طباطبائی، ۱۳۷۱: ۱۸۶-۱۸۷). مسلمان کسی است که خدایی جز خدای یگانه را به رسمیت نشناسد (اشهد ان لا اله الا الله) و حضرت محمد را فرستاده او بداند (اشهد ان محمداً رسول الله (اعراف/۱۵۸).

مطابق با آموزه‌های قرآن، آدمیان خدا را می‌شناسند، اما بی‌خبری و غفلت و عدم عبرت‌آموزی از تاریخ موجب گمراهی است هر چند که انسان به صورت فطری خداشناس است (طباطبائی، ۱۳۷۱، ذیل آیه).

قرآن کریم در این رابطه دو گروه از انسان‌ها را معرفی کرده که با هم کاملاً متفاوتند: یک گروه، آنان که دل‌هایشان تحت تأثیر ادراکات و معارفی که پیدا می‌کنند قرار گرفته و در نتیجه، خوف و خشیت و حالاتی نظیر آن‌ها در دلشان و تغییر و تحوّل

مثبت در رفتارشان پدید می آید؛ گروه دیگر کسانی هستند که سنگدل اند و تحت تأثیر چیزی قرار نمی گیرند که موضوع سوره انعام آیات ۴۳ و ۴۲ و سوره بقره آیه ۷۴ است. در نهایت نیز رهایی از بحرانها در اثر دل توبه و انابه است. این آیات نشان می دهد که قرآن در ارتباط به سلامت روان و چرایی آن از منظر روان شناسی سلامت توجه دارد.

نتیجه گیری

قرآن در ارتباط با سلامت روان انسان ابتدا به لحاظ تاریخی و معرفتی سعی می کند به روشها و ابزارهای مختلف سلامت و بیماری انسان را در ارتباط با خدا، خودش و سایر همنوعان مطرح بفرماید و سپس ابزار شناخت را که علم و عقل است به انسان معرفی می کند و برای دست یابی به سلامت روان روش های مختلف روش تکرار و تقویت رفتار، روش محبت، روش تقوا و پرهیزکاری، پیروی از الگو یا روش الگویی، روش موعظه و اندرز و روش توبه را مطرح می کند که در حوزه های علمی اخلاق، تعلیم و تربیت و روان شناسی کاربرد دارد. بنابر این همانطور که اخلاق و تربیت از مورد اشاره قرآن هستند، روان شناسی نیز از علوم و معارفی است که هدفش رهایی انسان از امراض و بیماری با منشاء درونی و بیرونی است و با عنایت به شاخص های اخلاقی و تربیتی می توان خدمات مشورتی و درمانی ارائه دهد و علت مغفول ماندن این موضوع از آن جهت است که به قرآن صرفاً از دیدگاه تفسیری و فقهی و در بهترین حالت از منظر علم کلام توجه شده است.

منابع

- دوست محمدی، هادی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم ۱۳۷۶ ش.
- شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ ش.
- حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
- صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ج ۱۴، ص ۱۷.
- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۶۸) *وحی و رهبری*، تهران، انتشارات الزهراء،
- خرمشاهی، بهاءالدین، (۱۳۷۷)، *دانش نامه قرآن*، تهران: چاپ گلشن.
- دشتی، محمد (۱۳۸۱)، *فرهنگ سخنان امام حسین (ع)*، تهران: انتشارات مشهور.
- دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۲) *لغت نامه*، انتشارات دانشگاه تهران.
- زمانی، مصطفی (۱۳۶۰)، *ترجمه و شرح نهج البلاغه*، قم، انتشارات پیام اسلام قم، چاپ ۱۳۶۰،
- علامه طباطبایی، تفسیر المیزان، ۱۳۷۲، ج ۵، نشر دار الکتب الاسلامیه،
- عزیزاده، بیوک (۱۳۷۱) *حیات تعقلی اسلام*، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
- قائمی، علی (۱۳۷۰) *اخلاق و معاشرت در اسلام*، تهران، انتشارات امیری.
- اصفهانی، راغب، (۱۴۰۴) *المفردات فی غریب القرآن*، طهران: دفتر نشر کتاب.
- انصاریان، حسین، (۱۳۸۶) *عرفان اسلامی*، قم، دارالعرفان.
- پاپکین، ریچارد (۱۳۸۵)، *کلیات فلسفه ترجمه دکتر سیدجلال الدین مجتبی*، تهران: انتشارات حکمت
- جوادی آملی، عبد... (۱۳۷۸)، *حماسه و عرفان*، تهران: مرکز نشر اسراء.
- (۱۳۸۰)، *انتظار بشر از دین*، تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی
- (۱۳۶۸)، *وحی و رهبری*، تهران: انتشارات الزهرا.
- خسروپناه، عبدالحسین (بی تا) *کلام جدید*، (مرکز مطالعات و پژوهشهای حوزه علمیه).
- دراز، محمد عبدالله، (۱۳۷۶) *مدخلی به کاوش در تاریخ ادیان*، ترجمه سید محمد باقر حجتی، تهران، دفتر شهر فرهنگ اسلامی.

- رفیعی، بهروز، (۱۳۷۹) آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ناشر: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، محل نشر: تهران
- ژ. آ. هدفیلد، (۱۳۶۶) روان‌شناسی و اخلاق، ترجمه دکتر علی پریور، تهران: بنگاه ترجمه و نشر،
- سجادی، سید جعفر (۱۳۷۳)، فرهنگ و معارف اسلامی، تهران: انتشارات قومش.
- شکوهی، غلامحسین (۱۳۶۴) مبانی و اصول آپ، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- شیخ صدوق، (۱۳۹۸ قمری) - التوحید قم، انتشارات جامعه مدرسین،.
- صانعی دره بیدی، منوچهر (۱۳۷۰)، فلسفه اخلاق در تفکر غرب، تهران، دانشگاه شهید بهشتی.
- طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۶۷) تفسیر المیزان، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، چ ۳، بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.
- -----، (۱۳۷۳)، خلاصه تعالیم اسلام، قم: انتشارات اهل بیت.
- -----، (۱۳۷۱) تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۳۷۷، نشر دار الکتب الاسلامیه، چ ۵،
- الطبرسی، ابوعلی الفضل بن الحسن، (۱۳۸۰)، تفسیر مجمع البیان، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- شیخ حرعاملی، محمد بن الحسن (۱۴۱۶)، وسایل الشیعه، قم: نشر مؤسسه آل البيت.
- عزیزی، عباس، (۱۳۷۵) تفسیر و پیام آیات نماز، تهران، انتشارات نبوغ.
- عمید، حسن، (۱۳۷۷)، لغت نامه فارسی، تهران: امیرکبیر
- غروی، سید محمد جواد (۱۳۸۴)، آدم از نظر قرآن، تهران: نشر نگارش.
- غزالی، ابو حامد (۱۳۵۴)، کیمیای سعادت، مترجم خدیو جم، تهران، نشر مرکزی.
- فنایی، ابوالقاسم، (۱۳۹۰)، انتظار بشر از دین، درنگی در صورت مسأله، عنوان نشریه: نقد و نظر، سال دوم شماره ۷ و ۸
- قرشی بنایی، سید علی اکبر (۱۳۸۴) قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۱)، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء.
- خمینی، روح الله، (۱۳۷۸)، مجموعه آثار، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام، محل نشر: تهران
- مشیری، مهشید (۱۳۷۸) فرهنگ فارسی (تهران: نشر پیکان
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۴) جاذبه و دافعه علی (ع). تهران: انتشارات صدرا.
- -----، (۱۳۷۶) تعلیم و تربیت در اسلام. تهران: انتشارات صدرا.
- -----، (۱۳۸۰). شش مقاله. تهران: انتشارات صدرا
- -----، (۱۳۶۷)، تعلیم و تربیت در اسلام، قم: صدرا.
- -----، (۱۳۶۸) سیری در سیره نبوی، قم: صدرا.
- -----، (۱۳۷۲)، آشنایی با علوم اسلامی، تهران: نشر صدرا.
- -----، (۱۳۸۷)، مجموعه آثار، چاپ دهم، قم، انتشارات صدرا.
- -----، (۱۳۶۸) فلسفه اخلاق، تهران، انتشارات صدرا،
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ملکی، حسن. شاملی، عباسعلی، شکراللهی، مهدی (۱۳۹۰)، تربیت عبادی کودک، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، سال سوم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۰.
- موحدی، عبدالله (۱۳۸۴)، نردبان عروج/گذری بر حدیث «قرب نوافل» نشریه: ادیان و عرفان، مطالعات عرفانی، شماره ۱.
- یاقوتی، حسین، ۱۳۸۴، پیام پرواز، قم، ناشر رازبان