

## بهداشت روان از دیدگاه قرآن

دراالنجنف پیروی<sup>۱\*</sup>، دکتر معصومه معزی<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی، مشهد، ایران؛ <sup>۲</sup> گروه پزشکی اجتماعی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، شهرکرد، ایران.

### چکیده:

زمینه و هدف: یکی از ابعاد سلامت، سلامت روان است که نشانگر شناخت فرد از خود و قدرت تطابق وی با اطرافیان و محیط و حاکی از رشد متعادل شخصیت و بینش عاطفی انسان که بتواند در رابطه با انسانهای دیگر و جامعه بصورت هماهنگ زندگی کند. با توجه به اینکه قرآن شفا و رحمت است و از سوی خالق بشر، کاملترین برنامه را برای سلامت انسان داشته و با اندیشیدن در آیات و تطبیق مسیر زندگی با آن می توان به کمال و تعالی مورد نظر خداوند دست یافت. لذا بر آن شدیم تا راهکارهای سلامت روان را از این کتاب آسمانی بجوییم.

روش بررسی: در این مطالعه آیات قرآنی در زمینه سلامت روان مشخص و بروش کتابخانه ای و با استفاده از منابع موجود به تبیین این آیات و راهکارهای ارائه شده جهت تأمین حفظ سلامت روان پرداختیم.

یافته ها: نتایج حاصل از مطالعه نشانگر این است که در تبیین مسیر بهداشت روان، در قرآن به راهکارهای تأمین بهداشت روان، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی اشاره شده است.

نتیجه گیری: استفاده از آیات قرآن و تبیین آن در تأمین و حفظ سلامت روان کمک کننده است. قوانین و مقررات قرآن با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح هماهنگ است. کمال هر موجودی از جمله انسان در عینیت یافتن و ظهور تمام استعدادهای نوعی اوست و انسان کامل نیز انسانی است که تمام استعدادهای بالقوه وی به فعلیت و تمام تواناییهای وی به ظهور رسیده است. قرآن با تبیین راههای تحقق آن وسیله رستگاری و کمال بشر فراهم می آورد.

واژه های کلیدی: قرآن، سلامت، بهداشت روان.

### مقدمه:

بصورت معقول و با تصمیم گیری صحیح برآورده سازند. بیماریهای روانی نیز مانند بیماریهای جسمی به علل متعددی ایجاد می شوند. بیماریهای عضوی، وراثت و آسیبهای اجتماعی از جمله این علل هستند(۱). در جامعه کنونی و با توجه به وجود انواع استرسهای پیش روی انسان، سلامت روانی انسان بیش از گذشته در معرض خطر بوده و در حال حاضر بیماریهای روانی از بار بیماریهای بالایی در سطح جامعه برخوردار است. بیماریهای روانی در کشور ما پس از سوانح و حوادث رتبه دوم بار بیماریها را بخود اختصاص داده است(۲). اختلالات روانی قابل پیشگیری بوده و بخشی

سلامت به مفهوم رفاه کامل جسمی روانی و اجتماعی است و یکی از ابعاد مهم آن بعد روانی است که نشانگر شناخت فرد از خود و قدرت تطابق وی با اطرافیان و محیط است(۱). مفهوم بهداشت روان، رشد متعادل شخصیت و بینش عاطفی انسان به گونه ای است که بتواند در رابطه با انسانهای دیگر و جامعه بصورت هماهنگ زندگی کند. اشخاص سالم از نظر روانی دارای ۳ ویژگی عمده می باشند: نسبت بخود احساس آرامش داشته و بخود احترام می گذارند، حقوق دیگران را رعایت می کنند. می توانند نیازهای زندگی خود را

از این پیشگیری با بهبود محیط زیست اجتماعی و ارتقاء رفاه جسمی عاطفی و اجتماعی همه مردم حاصل می گردد (۱). پیشگیری از اختلالات روانی نیازمند به شناخت انسان است. پیچیدگی روح و روان انسان امری است که علم به آن واقف است و بنابراین جهت تدوین دستورالعمل و راهکارهای مناسب در مورد حفظ و تأمین سلامت روان و پیشگیری از اختلالات روانی نیاز به منبعی است که کاملاً با این پیچیدگی آشنایی داشته و در واقع سر منشاء و سازنده این پیچیدگی باشد. بهترین منبع در این زمینه می تواند مراجعه به آیات قرآنی و تدبر و تعقل در آن باشد که کلام آفریننده انسان است. قرآن کریم بزرگترین هدیه الهی برای انسان هاست که ایشان را به سوی سعادت جاودانی، هدایت می کند. برای فهم کتاب انسان ساز که مردم را به سوی خود می خواند. اندیشمندان و مفسران بسیاری از ابتدای نزول تاکنون به شرح و تفسیر آیات قرآن همت گماشته و هر یک به فراخور فهم خویش به تلاش برای فهمیدن و فهماندن مفاهیم قرآن پرداخته اند. اما با نگاهی کلی به قرآن، محور همه آیات را خداوند می یابیم و همه مباحث مطرح شده در مورد انسان و هستی نیز در جهت سوق انسان به سوی رشد و کمال انسانی است. همانگونه که می فرماید: "لَا رُطْبَ وَلَا يَابِسَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ" (انعام/۵۹). هیچ تر و خشکی نیست مگر این که در کتاب روشنگر آمده است. بنابراین همه مباحث قرآنی به جهت تدبیر و تربیت الهی انسان و تحصیل کمال برنامه ریزی شده است (۳). در دسته بندی موضوعی قرآن، موضوعاتی وجود دارند که با روح و روان مرتبط هستند. از جمله این موارد انسان شناسی و اخلاق است. انسان شناسی شامل موضوعات آفرینش انسان که می فرماید: "وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ.." (مومنون/۱۲-۱۵). در مورد انتساب روح به خدا چنین تعبیری را در قرآن می یابیم: "مِنْ رُوحِي" (حجر/۲۹)، "مِنْ رُوحِنَا" (انبیاء/۹۱)، "مِنْ رُوحِهِ" (سجده/۹) که ادباء این نوع اضافه را اضافه

تشریف می نامند. مانند خدای ما، عالم ما و از این قبیل تعبیر (۳). کرامت انسان، ویژگی های روح، ابعاد مختلف وجود انسان، سنت های الهی، معاد و سرنوشت نهایی بشر نیز از این دسته است. "اَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مَّعْرُضُونَ" (انبیاء/۱۶)، حساب مردم به آنان نزدیک شده، در حالی که در غفلتند و روی گردانند!

اخلاق شامل مباحث خودشناسی و خودسازی، تزکیه انسان، کرامت انسان و مقام خلیفه الله، نقش ایمان و عمل و بیان رابطه آن ها با یکدیگر، توجه به سلامت روانی فرد از طریق پیرایش و پاکسازی رذایل اخلاقی می باشد. در بحث خودشناسی به بیان صفات نوع انسان می پردازد و انسان را اشرف مخلوقات معرفی می نماید. "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا" (بنی اسرائیل/۷۴). با این آیات برتری و فضیلتی خاص برای نوع بشر اشاره می نماید. از امام صادق (ع) روایت شده که کرامت نفس و خون با بزرگواری روح انسان است و رزق پاک نیز همان علم است "وَ إِنَّمَا كَرَامَةُ النَّفْسِ وَ الدَّمِ بِالرُّوحِ - وَ الرُّزْقُ الطَّيِّبُ هُوَ الْعِلْمُ" (۴). درباره فضایل ادراکات انسان به ستایش علم و عالم پردازد: "هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ" (زمر/۹)، "يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ" (مجادله/۱۱) و از سوی دیگر در مورد آفرینش انسان می فرماید: "هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئًا مَّذْكُورًا إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ" (دهر/۱-۳). و "إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا" (احزاب/۷۲)، "وَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا" (نساء/۲۸)، "خَلِقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَجَلٍ" (انبیاء/۳۵)، "إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقٌ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ" (معارج/۱۹-۲۲)، "إِنَّ الْإِنْسَانَ لِكَيْطَعِي أَنْ رَأَى اسْتَعْصَى" (علق/۶)، "إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ" (فاطر/۲۸)، "أَوْ مَنْ كَانَ مِيتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مِثْلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا" (انعام/۱۲۲). مفسران معتقدند مراد از مرده جاهل است و مقصود از حیات،

جویی، القاب زشت، گمان بد، تجسس، غیبت می توان اشاره کرد. تاسی و پیروی از این دستورات و فرامین متضمن تأمین و حفظ بهداشت روان است.

### بحث:

یافته های علمی نشان می دهند که مهمترین عوامل فشار روانی که بهداشت روان را تحت تأثیر قرار می دهند شامل: بر هم خوردن تعادل حیاتی بدن نظیر (خستگی، ناخوشی، استرس زایمان و بیماری مزمن)، نقش سازمانی (موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی و پیشرفت حرفه ای)، بحرانهای خانوادگی (طلاق، سوگ همسر، سوگ فرزندان، محیط (آلودگی صوتی، آلودگی هوا، مهاجرت)؛ سیاست شامل: فشارهای روانی سیاستمداران (عطش قدرت، فشارکاری)، جنگ روانی، شایعه پراکنی، شخصیت؛ شامل: تیپ (افراد پر شتاب و کند شتاب)، شخصیت بدبین و همچنین وسواس و وسوسه، دودلی و تردید می باشد (۵). در جهت کاستن از این عوامل استرس زا و موثر بر ایجاد فشارهای روانی و در تبیین مسیر بهداشت روانی در قرآن راهکارهایی ارائه شده است که تأمین و حفظ کننده سلامت روان است. این راهکارها را می توان به ۴ دسته کلی راهکارهای تأمین بهداشت روانی، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی تقسیم نمود.

الف- راهکارهای تأمین بهداشت روانی قرآن کریم:

۱- وحدت شخصیت انسان و رابطه ی آن با توحید قرآنی: قرآن کریم، انسان را به توحید و وحدت معبود فرا خوانده است و از دیگر سو، از دوگانگی در شخصیت (نفاق) باز می دارد تا وحدت روان و بهداشت روانی انسان تأمین شود. اساسی ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است (۶). "كَانَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّنَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ" (بقره/۲۱۳). آدمیان امتی واحد بودند (همگی فطرتی توحیدی داشتند) پس خداوند پیامبران را مبعوث ساخت که بشارت دهنده و انذار دهنده اند. از این آیه کریمه استنباط می شود که نوع انسان صرفنظر از اختلاف در

علمی است که خداوند به آدمی ارزانی می دارد. "الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ خَلَقَ الْإِنْسَانَ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ" (رحمن/۱-۴) "عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَم" (علق/۵)، "وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا" (بقره/۳۴) و در بسیاری از آیات قرآن مهمترین وظیفه پیامبران را تعلیم کتاب و حکمت دانسته است. بنابراین با توجه به کامل و جامع بودن دستورالعملهای قرآن، با تدبر بیشتر در این دسته آیات و آیات مشابه با موضوعیت روح و روان می توان به راهکارهای مناسب در زمینه حفظ و تأمین سلامت روان دست یافت. ما در این مطالعه بر آن شدیم تا این راهکارها را از دیدگاه آیات قرآنی بیان نماییم.

### روش بررسی:

در این مطالعه آیات قرآنی در زمینه سلامت روان مشخص و بروش کتابخانه ای و با استفاده از منابع موجود و مرتبط به تبیین این آیات و راهکارهای ارائه شده جهت تأمین حفظ سلامت روان پرداختیم.

### یافته ها:

نتایج حاصل از مطالعه نشانگر این است که در تبیین مسیر بهداشت روان، راهکارهای ارائه شده در قرآن در زمینه سلامت روان را می توان بصورت راهکارهای تأمین سلامت روان، راهکارهای رفتاری، راهکارهای عاطفی و راهکارهای اجتماعی دسته بندی نمود. آیاتی که به مفاهیم زیر اشاره دارند از جمله آیات تبیین کننده مسیر بهداشت روان محسوب می گردند. وحدت شخصیت انسانی و رابطه آن با توحید، نقش ایمان، ممنوعیت یاس و ناامیدی و نقش توکل، ارتباط با قدرت معنوی، قوانین بازدارنده مانند نفی ستیزه جویی و خودکشی، محبت به پدر و مادر و صلح رحم، سفارش به صبر و بخشش، توبه، توصیه به حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر و یتیمان، میانه روی و اعتدال در زندگی، داشتن حسن ظن به مردم، توصیه به ازدواج، نقش مسئولیت پذیری همگانی در جامعه، عاقبت اندیشی، پرهیز از خودپسندی و غرور، اجتناب از گمان های بیجا، نهی از ارتکاب رفتارهایی مانند سخریه، عیب

نژاد و رنگ و زبان، یک جامعه را تشکیل می دهد و دین فطری آدمی توحید و یکتا پرستی است زیرا حقیقت جویی و وحدت طلبی از تمایلات عالیة انسانی است (۷).

۲- نقش ایمان در بهداشت روانی: "الَّذِينَ آمَنُوا وَكَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ" (انعام / ۸۲). کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده اند برای آنان ایمنی است و ایشان راه یافتگانند. این آیه از شاخص ترین آیات مربوطه به آرامش روانی است. هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می افکند و او خود را تنها احساس می کند، تنها عاملی که می تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست. توکل کن بر آن زنده ای که هرگز نمی میرد؛ تسبیح و حمد او را بجا آور و همین بس که او از گناهان بندگانش آگاه است (فرقان / ۵۸).

۳- ممنوعیت یاس و ناامیدی در قرآن و تاثیر امید در کاهش افسردگی: "إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ" (یوسف / ۸۷). از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می شوند. مسلمانان، جهان را بن بست مشکلات نمی دانند و در سخت ترین حالات بر خدا تکیه می کنند و به رحمت او امیدوارند. از این رو با آرامش زندگی می کنند و مشکلات را بهتر برمی تابند. تجلی کامل ارتباط با خدا در همه فراز و نشیبها ی زندگی قابل مشاهده است که می فرماید: "سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا" (طلاق / ۷). خدا به زودی پس از دشواری، آسانی فراهم می سازد (۸).

۴- رابطه ی توکل با بهداشت روانی: توکل به معنی آماده سازی مقدمات کار و تلاش و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بیکران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها. کسی که بر خدا تکیه کند، احساس می کند که تکیه گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست و به همین خاطر احساس ترس، اضطراب، ناراحتی و تنهایی نمی کند یا دست کم، این

حالات کمتر به او روی می کند. "وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ" (فرقان / ۵۸). و توکل کن بر آن زنده ای که هرگز نمی میرد؛ تسبیح و حمد او را بجا آور. "وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا" (احزاب / ۳) و بر خدا توکل کن، همین بس که خداوند حافظ و مدافع [انسان] باشد. "مَا يَفْتَحُ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ" (فاطر / ۲). آنچه را که خدا برای مردم بگشاید از در رحمت، هیچکس نمی تواند مانع آن باشد و آنچه را که مانع شود کسی جز او نمی تواند برساند و او توانا و مصلحت بین است.

ب- راهکارهای رفتاری برای بهداشت روانی:

۱- ارتباط با منبع قدرت معنوی شامل: یاد خدا، دعا، نماز، قرائت قرآن و تأثیر در کاهش اضطراب. در منطق قرآن یکی از مصادیق کامل یاد خدا، نماز می باشد که به ذکر اکبر، تعبیر شده است: "وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ" (عنکبوت / ۴۵) و ذکر خدا بزرگتر است.

۲- قوانین بازدارنده برای تأمین بهداشت روانی، ممنوعیت جنگ طلبی و ستیزه جویی و خود کشی. "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ" (بقره / ۲۰۸). ای مومنان همگی در سلم و صلح و صفا درآید و با هم به مسالمت و با سلامت نفس زندگی کنید. گامهای شیطان را پیروی نکنید، زیرا شیطان دشمن آشکار شما است. دین مبین با نام اسلام مزین است و ما مفتخر به نام مسلم و حدیث نبوی کسی را مسلمان معرفی می کند که مردم از دست و زبان او به سلامت باشند (۷).

ج- راهکارهای عاطفی تأمین کننده ی بهداشت روانی:

۱- محبت به پدر و مادر و صله ی رحم: "وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا" (احقاف / ۱۵). ما به انسان توصیه کردیم که به پدر و مادرش نیکی کند. به طور آشکار در مورد خویشاوندان توصیه می فرماید: "إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ" (نحل / ۱۹). خداوند به رعایت عدل و احسان و بخشش

که به حد رشد رسیدند] به آنها بدهید! و اموال بد [خود] را، با اموال خوب [آنها] عوض نکنید! و اموال آنان را همراه اموال خودتان [با مخلوط کردن یا تبدیل نمودن] نخورید، زیرا این گناه بزرگی است!

۳- میانه روی و اعتدال در زندگی و مسائل اقتصادی: "وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا" (بنی اسرائیل/۲۹)

۴- حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب ماندگان ذهنی: اموال خود را که خداوند وسیله قوام زندگی شما قرار داده به دست سفیهان نسپارید و از آن به آنان روزی دهید و لباس بر آنان بپوشانید و با آنها سخن شایسته بگویید (نساء/۵).

۵- انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه: "وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ وَأَنَّ سَعْيَهُ سَوْفَ يُرَىٰ" (نجم/۳۹-۴۰). و اینکه برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست و اینکه تلاش او بزودی دیده می‌شود.

۶- حسن ظن به مردم: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (حجرات/۱۲). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است.

۷- ازدواج (زمینه ساز بهداشت روانی فرد و جامعه): "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" (روم/۲۱). از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و در میانتان مودت و رحمت قرار داد. در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. کوچکترین واحد اجتماعی با ازدواج و تشکیل خانواده شکل می‌گیرد. قرآن اهمیت ویژه ای برای خانواده و روابط خانوادگی به عنوان نخستین جامعه ی کوچک انسانی قائل است، زیرا هر قدر این واحد کوچک منسجم تر باشد از استحکام بیشتری برخوردار خواهد بود. اولین ملاک برای انتخاب همسر بر پایه شایستگی را

به خویشاوندان فرمان می‌دهد و اینگونه عدالت حقوقی و رعایت عدالت اجتماعی را به مسلمانان توصیه می‌نماید (۷). در اشعار سعدی که برگرفته از فرهنگ قرآنی است می‌توان به وضوح به این معانی بلند دست یافت که می‌فرماید: کسی زین میان گوی دولت ببرد/ که در بند آسایش خلق بود. وی که ملهم از قرآن است باب دوم گلستان را به موضوع احسان اختصاص داده و آن را یک فضیلت انسانی می‌داند و معتقد است که احسان و محبت در آخرت بهره وافر دارد.

۲- سفارش به صبر و بخشش و بالا رفتن سطح مقاومت: "وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ" (شوری/۴۳). اما کسانی که شکیبایی و عفو کنند، این از کارهای پر ارزش است.

۳- توبه: "وَاسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي رَحِيمٌ دُوْدٌ" (هود/۹۰) از پروردگار خود آمرزش بطلبید؛ به سوی او بازگردید که پروردگارم مهربان و دوستدار [بندگان توبه کار] است.

د- راهکارهای تأمین بهداشت روانی قرآن در حوزه ی اجتماع و تنظیم حوزه روابط انسان با جامعه:

۱- حمایت اقتصادی از اقشار آسیب پذیر: "وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ" (بقره/۲۷۰). هر چیز را که انفاق می‌کنید، یا [اموالی را که] نذر کرده‌اید [در راه خدا انفاق کنید]، خداوند آنها را می‌داند و ستمگران یآوری ندارند. قرآن کریم از وسوسه های باز دارنده انفاق و کمک به دیگران انسان را باز می‌دارد (۹) و می‌فرماید: "الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ وَاللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ" (بقره/۲۶۸). شیطان به شما وعده فقر و تنگ دستی می‌دهد و به بدی امر می‌نماید درحالی که خداوند وعده آمرزش و بخشش از سوی خود را می‌دهد و خدا بخشنده دانا است.

۲- حمایت از یتیمان: "وَأْتُوا الْيَتَامَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا" (نساء/۲). اموال یتیمان را [هنگامی

باش. پس قرآن از انسان می خواهد از خود و خانواده برای رسیدن به جامعه سالم شروع نمایند.

۸- عاقبت اندیشی: "وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا" (قصص/۷۷). به وسیله آنچه خداوند به تو داده است سرای آخرت را طلب کن و بهره خود را از دنیا هم فراموش مدار.

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه های آن را می توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت کاوید. شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته است و در راستای پایداری و استحکام روابط اجتماعی تذکراتی به انسان می دهد: "وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ" (اسراء/۳۷). و روی زمین، با تکبر راه مرو! تو نمی توانی زمین را بشکافی و طول قامت هرگز به کوهها نمی رسد! از زبان لقمان حکیم می فرماید: "وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ... وَأَقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَأَعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ" (لقمان/۱۸-۱۹). [پسرم!] با بی اعتنائی از مردم روی مگردان، و مغرورانه بر زمین راه مرو که خداوند هیچ متکبر مغروری را دوست ندارد. مومنان را به اجتناب شدید از اقسام گمان ها امر فرموده است "اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ" (حجرات/۱۲). ای کسانی که ایمان آورده اید! از بسیاری از گمانها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمانها گناه است. در مجموع قرآن برای حفظ امنیت اجتماعی افراد در جامعه اسلامی، مومنان را از ارتکاب رفتارهایی مانند سخریه، عیب جویی، القاب زشت، گمان بد، تجسس، غیبت نهی می کند. لازم بذکر است که علاوه بر آیات ذکر شده، قرآن در آیات زیادی نیز بطور واضح به ترسیم روابط اجتماعی می پردازد و حقوق متقابل افراد جامعه را که ضمانتی در جهت حفظ و تأمین سلامت روان است، بیان می نماید. برنامه ها و قوانین اجتماعی

ایمان می داند و می فرماید: "وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ" (بقره/۲۲۱). با زنان مشرک ازدواج نکنید تا ایمان بیاورند. به راستی کنیز با ایمان بهتر از زن مشرک است هرچند (زیبایی) او شما را به شگفت آورد و به مردان مشرک زن ندهید تا ایمان بیاورند که برده ی با ایمان بهتر از مرد آزاد مشرک است، هرچند شما را به شگفت درآورد. در این آیه بیان شده است که همسر را بنا بر شایستگی ایمان و عقیده ی دینی برگزینید زیرا انتخاب همسر در ساختن اجتماع و پرورش و تربیت نسل آینده نقش بسزایی دارد (۶). بنابراین قرآن با طرح انتخاب همسر و بیان ملاکهای خود زمینه را برای ایجاد آرامش فردی و تبعات مثبت این انتخاب بر جامعه و تربیت نسلی دین باور فراهم می آورد (۱۰).

۸- سالم سازی اجتماع با مسئولیت پذیری همگان (امر به معروف): "كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتٍ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَكَلِمَاتٍ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِّنْهُمْ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ" (آل عمران/۱۱۰). شما بهترین امتی بودید که به سود انسانها آفریده شده اند؛ [چه اینکه] امر به معروف و نهی از منکر می کنید و به خدا ایمان دارید و اگر اهل کتاب، [به چنین برنامه و آیین درخشانی] ایمان آورند، برای آنها بهتر است. [ولی تنها] عده کمی از آنها با ایمانند و بیشتر آنها فاسقند، [و خارج از اطاعت پروردگار]. قرآن بسیار زیبا سالم سازی جامعه را از خانواده آغاز می نماید و می فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا" (تحریم/۶). ای کسانی که ایمان آوردید خود و خانواده تان را از آتش (انحراف) حفظ کنید. و در سفارشات قرآن تأکید بر تربیت دینی را با این آیه به وضوح درک می نمایم که می فرماید: "وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا" (طه/۱۳۲). خانواده و کسان خود را به نماز فرمان ده و خود بر آن شکیبا

توان در قرآن مسأله ای یافت که با سلامت انسان در تضاد باشد. کمال هر موجودی از جمله انسان در عینیت یافتن و ظهور تمام استعدادهای نوعی اوست. از این رو انسان کامل نیز انسانی است که تمام استعدادهای بالقوه‌ی وی به فعلیت رسیده و تمام تواناییهای وی به ظهور رسیده است و قرآن با تبیین راههای تحقق آن رستگاری و کمال بشر را فراهم می آورد. بنابراین استفاده از آیات قرآن و تبیین آن در تأمین و حفظ سلامت روان کمک کننده است.

### **تشکر و قدردانی:**

بدین وسیله از تمام کسانی که در این طرح همکاری نمودند، تشکر و قدردانی می گردد.

قرآن شامل مباحث اجتماعی، حقوقی، سیاسی و اقتصادی است و به بخش های فرعی احکام مدنی، احکام اقتصادی، احکام قضایی، احکام جزایی، احکام سیاسی و احکام بین المللی منقسم می گردد (۲) که به دلیل رعایت اختصار از شرح این موضوعات می گذریم.

### **نتیجه گیری:**

هدایت بشر به سوی کمال خلاصه و سلامت و پرورش روح را در قالب اخلاق و اعتقاد و احکام است و بیماری آن چیزی است که انسان را از مسیر تعالی روح بازدارد. قوانین و مقررات قرآن با نظم طبیعت و سلامت جسم و روح هماهنگ است. به این معنا که نمی

### **منابع:**

1. Park JE, Park K. Preventive and social medicine. Translated to Persian by: Shojaei H. Tehran: Samat Pub; 2002.
2. Ministry of Health. [National Burden of Diseases. Tehran: Ministry of Health Pub; 1998.] Persian
3. Mesbah Yazdi MT. Quran. Qom: The Right Way Pub; 1995.
4. Qomi A. Interpretation Qomi. Beirut: [Unknown author], 2001. P:23.
5. Afroz GA. [Psychology and young children. Tehran: Parents and Teachers Association; 1993.] Persian
6. Makarem Shirazi N. [Interpretation of Makarem. Qom: Dar al Alktb; 2002.] Persian
7. Khzayly M. [The Quran commands. Tehran: Javidan; 1974.] Persian
8. Ansari A. [Interpretation. Tehran: Amirkabir; 2006.] Persian
9. Mostafavi H. [Guidelines for the Lost, ethic. Tehran: Print Trust; 2006.] Persian
10. Shariatmadari A. [Educational psychology. Tehran: Amir Kabir; 1990.] Persian

## Mental health in viewpoint of Holy Quran

Peiravi D (Student PhD)\*<sup>1</sup>, Moezzi M (MD)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Hadith and Quran Sciences Dept., Ferdowsi University, Mashhad, I.R.Iran; <sup>2</sup>Social Medicine Dept., Shahrekord University of Medical Sciences, Shahrekord, I.R. Iran.

**Background and aims:** Mental health is one aspect of health, showing human adjustment with another people and environment and ability to living perfectly. Nowadays, people encounter with various stresses that make mental health problems and increase the prevalence of mental disorders as a major cause of burden of diseases. Quran is merciful and curative and a perfect guideline to maturity and perfection of human being. So we tried to study mental health strategies in this holy book.

**Methods:** This study was performed to determine mental health strategies in holy Quran with investigation in it and another related books.

**Results:** In mental health path, holy Quran indicate some behavioral, emotional and social strategies in order to security and protection of mental health.

**Conclusion:** The use of Quran concepts helps to improve mental health. Regulation and rules existing in Muslims holy book is in synchronization with human development. Human Promotion and his progresses depend on to activate his potential capacity and is a proper guideline to protect mental health.

**Key words:** Quran, Mental health, Health.

---

**\*Corresponding author:**

*International branch, Ferdowsi University, Mashhad, I.R. Iran; Tel: 0098-5118431436,  
E-mail: payravy@gmail.com*