

سلامت و بهداشت روانی از منظر قرآن کریم

یداله محمودی

دانش آموخته سطح ۴ (دکتری) حوزه علمیه قم

نام نویسنده مسئول:

یداله محمودی

چکیده

سلامت و بهداشت روانی به معنای حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی یا به معنای سلامت فکر است. سلامت و بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه های آن را می توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام جستجو نمود. در آیاتی متعددی، از قرآن با عنوان «شفا» یاد شده؛ بطوریکه گاه قرآن شفا دهنده دلها معرفی شده و در کنار آن مایه هدایت نیز دانسته شده است. گستره شفابخشی قرآن مانند زلال باران رحمت الهی شامل همگان است ولی تفاوت در افراد و زمینه های فکری و درونی آنهاست. بیماریهایی که قرآن درمان می کند عبارتند از: بیماریهای فکری و عقیدتی، بیماریهای اجتماعی و بیماریهای اخلاقی. برای هر کدام از این بیماریها راهکارهای مناسبی در قرآن معرفی شده است. فشار روانی که نقطه مقابل سلامت و بهداشت روانی است عوامل گوناگونی دارد که قرآن کریم برای درمان آن راهکارهای متعددی نظیر راهکارهای معرفتی، راهکارهای رفتاری و راهکارهای عاطفی ارائه نموده است. قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم نیز توجه کرده و توصیه هایی در این باب دارد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است.

واژگان کلیدی: سلامت، بهداشت روانی، فشار روانی، قرآن کریم.

مقدمه

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام جستجو کرد. شفابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از محققان بهداشت روانی قرار گرفته است. پزشکان مسلمان که علوم پزشکی را از مکتب بقراط و جالینوس وام گرفته بودند، براساس آموزه های قرآن و سنت، به بهداشت روانی انسان روی آوردند. شفابخشی قرآن را مطالعات تاریخی نیز مورد تأیید قرار می‌دهد. دویست سال بعد از تعالیم قرآن جامعه ای متمدن پدید آمد که در آن وحدت در تفکر و وحدت عملی جامع نمود یافت و از این سو تفرقه ها و غارتگریها جای خود را به حاکمیت قانون داد و این نمونه ای بارز از اثر شفابخشی قرآن می‌باشد. نقطه مقابل بهداشت روانی فشار روانی است. «فشار روانی» را «بیماری تمدن جدید» نام نهاده‌اند، از این رو راهکارهای مقابله با آن و تأمین بهداشت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای یافته؛ به گونه‌ای که برخی روانشناسان، عصر حاضر را عصر اضطراب نامیده‌اند؛ [۱] اضطرابی که هسته مرکزی بسیاری از بیماری‌های روانی تلقی می‌شود. در این مقاله راههای درمان فشار روانی و تأمین امنیت و بهداشت روانی مورد کنکاش قرار می‌گیرد.

۱.۱. بهداشت روانی

در مورد بهداشت روانی تعریف‌های متعددی بیان شده که به دو مورد اشاره می‌کنیم: ۱. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، بهداشت روانی عارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیماری نباشد. [۲] ۲. بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و بدین رو برای تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد. [۳]

۱.۲. فشار روانی

فشار روانی یا استرس، نقطه مقابل بهداشت روانی است که برای آن تعریف‌های متعددی بیان شده: ۱. براون و کمپ بل (۱۹۴۴م): فشار روانی چیزی است که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی در پی دارد. [۴] ۲. اضطراب یک حالت احساسی - هیجانی است که از ویژگی‌های برجسته آن ایجاد حالت بی‌قراری و دلواپسی است که با اتفاقات زمان و شرایط مکانی تناسب ندارد. [۵]

۱.۳. نشانه‌های فشار روانی

بخشی از آشکارترین بازتاب‌های فشار روانی در رفتار و احساسات از این قرار است:

۱. ایجاد اختلال در تفکر صحیح و عاقلانه؛ ۲. خستگی و عدم انعطاف در نگرش و بینش؛ ۳. پرخاشگری نابجا و تحریک پذیری؛ ۴. انزوا و ترک وابستگی؛ ۵. افراط در خوردن، کشیدن سیگار و نوشیدن مشروب؛ ۶. گرایش به سرعت در حرکت، سخن و حتی تنفس؛ ۷. ناتوانی در حفظ آرامش خود؛ ۸. بی‌نظمی در رفتار؛ ۹. گیج شدن و چند بار فکر کردن درباره عقاید خاص؛ ۱۰. حالت تأثیر عاطفی مانند خشم یا نشاط ناگهانی، افسردگی یا فعالیت بیش از حد. [۶]

۲. شفابخشی قرآن و گستره آن

«وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم، ولی ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید. (اسراء/۸۲) در آیات متعددی، از قرآن با عنوان «شفا» یاد شده؛ بطوریکه قرآن شفا دهنده دل‌ها معرفی شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ» به یقین، برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست، و رهنمود و رحمتی برای گروندگان به خدا آمده است. (یونس/۵۷) این درحالی است که قرآن در کنار شفا، مایه هدایت نیز دانسته شده؛ «قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَ شِفَاءٌ» بگو: این [کتاب] برای کسانی که ایمان آورده‌اند رهنمود و درمانی است. (فصلت/۴۴) واژه «شفا» در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد، از این رو شفا یافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است. بر همین پایه، مقصود از «شفای قرآن» نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به وسیله هدایت انجام می‌پذیرد. [۷] شفا در اصطلاح در مقابل بیماری‌ها، عیب‌ها و نقص‌ها به کار می‌رود. بنابراین نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می‌دهد، پاکسازی درون او از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حالش می‌شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در وجود او جوانه می‌زند. آری، در آیه «مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء/۸۲) شفا به «پاکسازی»، و رحمت به «بازسازی»

انسان اشارت دارد. در مورد قلمرو و گستره شفابخشی قرآن نکته قابل توجه این است که قرآن کریم قطره‌های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می‌بارد و همچون غذایی نیروبخش است که اگر یک دانشمند نیک سرشت از آن بخورد، برای تعلیم و تربیت و دانش‌افزایی نیرو می‌گیرد، و اگر به یک ستمگر داده شود، برای بیدادگری بیشتر از آن سود می‌برد؛ در حالی که غذا یکسان است، اما تفاوت در افراد و زمینه‌های فکری و درونی آنهاست. قرآن مایه هدایت کسانی است که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب، لجوج و منفی‌نگر که هرگز از قرآن بهره‌ای نخواهند برد. [۸] آری، قرآن مایه هدایت همه مردم است «هدی للناس» (بقره/۱۸۵) اما کسانی از آن بهره می‌برند که خودنگهدار باشند و حق‌ستیزی نکنند، یا به سخن دیگر، از حداقل تقوا برخوردار باشند «هدی للمتقین» (بقره/۲) البته اگر کسی بدان ایمان آورد و نیکوکار باشد. (اعراف/۵۲ و ۲۰۳)

۳. عوامل فشار روانی و راهکارهای قرآن برای تأمین سلامت و بهداشت روانی

شناخت همه عوامل موثر در فشارهای روحی و روانی و راهکارهای تأمین بهداشت روانی، از حوصله این بحث خارج است. در این مقاله تنها به برخی از موارد اهم آنها می‌پردازیم.

۳.۱. عوامل فشار روانی

۱. برهم خوردن تعادل حیاتی بدن که این عوامل باعث آن می‌شود: خستگی، ناخوشی، استرس زایمان و بیماری مزمن؛ ۲. نقش سازمانی (موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی و پیشرفت حرفه‌ای)؛ ۳. بحران‌های خانوادگی (طلاق، سوگ همسر، سوگ فرزند و مسائل اقتصادی خانواده)؛ ۴. محیط (آلودگی صوتی، آلودگی هوا، قوانین و مقررات انعطاف‌ناپذیر، مهاجرت)؛ ۵. سیاست، شامل فشارهای روانی سیاستمداران (عطش قدرت، فشارکاری و...)، رابطه سلطه‌گر و سلطه‌پذیر (احساس نابرابری)، جنگ روانی (شایعه پراکنی و...) و بحران‌های سیاسی و اقتصادی؛ ۶. شخصیت، شامل تیپ A و B (افراد پر شتاب و کندشتاب)، شخصیت بدبین و همچنین وسواس و وسوسه؛ ۷. دودلی و تردید؛ ۸. احساس خلأ اخلاقی که ناشی از این عوامل است: یادآوری خاطرات تلخ (حافظه عاطفی و نفس لوامه)، احساس گناه، حسادت و تهمت‌های ناروا؛ ۹. احساس خلأ معنوی که عواملی چند باعث آن است: خلأ وجودی، احساس تنهایی و طردشدگی، نداشتن پشتیبان و تکیه‌گاه و همچنین خرافات و تصورات باطل؛ ۱۰. باورهای اعتقادی و دینی (فشار مسئولیت و تکلیف و نیز ترس از مرگ). [۹]

۳.۲. راهکارهای تأمین سلامت و بهداشت روانی

قرآن به دو طریق جان‌های آدمیان را شافی است: اول: اینکه گاه قرآن از بیماری‌های روحی، اخلاقی و اجتماعی جلوگیری کرده، بدین طریق بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند و یا با سفارش به «توکل» و «ذکر»، مانع از احساس تنهایی می‌شود. این پیشگیری اولیه، از بروز فشارهای روانی جلوگیری می‌کند. دوم: آنکه گاهی قرآن به درمان بیماری‌ها می‌پردازد که این خود پیشگیری ثانویه است؛ یعنی هنگامی که جامعه‌ای گرفتار فساد و گناه شد، «نهی از منکر» را پیشنهاد، و یا «توبه» را برای پاکسازی روح توصیه می‌کند. قرآن در پیشگیری درجه سوم، از عوارض زودرس و یا دیررس بیماری می‌کاهد؛ بدین بیان که شخص گناهکار پس از توبه، به دامن اجتماع باز می‌گردد.

۳.۲.۱. راهکارهای معرفتی برای تأمین بهداشت روانی

مقصود از این راهکارها، روش‌های شناختی برای مقابله با فشار روانی است که به دیدگاه و اعتقاد فرد نسبت به هستی، آغاز و فرجام جهان و زندگی و معنای آن می‌پردازد و از سویی تأثیر آن را در افزایش یا کاهش فشارهای روانی و تأمین بهداشت روانی او مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

۳.۲.۱.۱. وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآنی

قرآن کریم انسان را به توحید و وحدت معبود فراخوانده، (بقره/۱۶۳؛ نساء/۱۷۱؛ مائده/۳) از این سو او را از دوگانگی در شخصیت و دوچهرگی (نفاق) باز می‌دارد (بقره/۲۰؛ منافقون/۸) تا وحدت روان و بهداشت روانی انسان تأمین گردد. برخی صاحب‌نظران در این باره می‌گویند: «پژوهش‌ها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسأله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است». در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست. اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می‌باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است. [۱۰]

۳.۲.۱.۲. نقش ایمان در بهداشت روانی

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ؛ کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان را راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند.» (انعام/۸۲) این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند [۱۱] که در آن امنیت، آرامش، بهداشت روانی و هدایت را از آثار ایمان بر می‌شمارد. آری، هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و او خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست.

۳.۲.۱.۳. ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تأثیر امید در کاهش افسردگی

«وَ لَا تَيَاسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.» (یوسف/۸۷) در این آیه ناامیدی، کاری کفرآمیز تلقی شده است، از این رو «یأس از رحمت الهی» از گناهان کبیره به شمار می‌آید. در واقع قرآن می‌خواهد که مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و به دام افسردگی و یأس درنغلطند. آری، مسلمانان جهان را بن‌بست مشکلات نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات بر خدا تکیه می‌کنند و به رحمت او امیدوارند، از این رو با آرامش زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر بر می‌تابند. نتایج {یک آزمون} نشان داد بیمارانی که باورهای مذهبی قوی‌تر داشتند و اعمال مذهبی را انجام می‌دادند، نسبت به گروه دیگر کمتر افسردگی داشتند. همچنین دانستن خداوند به عنوان منشأ قدرت و آرامش و انجام فرایض دینی، به صورت معناداری با درجه پایین افسردگی در هنگام ترخیص از بیمارستان ارتباط داشته است. [۱۲]

۳.۲.۱.۴. تأثیر هدف‌مندی و معناداری زندگی در بهداشت روانی

انسان در زندگی نیازمند هدف و معناست. انسان بی‌هدف که زندگی را بی‌معنا می‌داند مشکلات روحی و جسمی را بر نمی‌تابد، از این رو، خیلی زود از پای درمی‌آید و گاه به بن‌بست می‌رسد و به خودکشی اقدام می‌کند. اما انسانی که در پرتو آموزه‌های وحی الهی پرورش یافته، جهان‌آفرینش را عبث و بیهوده و بی‌هدف نمی‌داند: «ما خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَ مَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ؛ {ما} آسمان‌ها و زمین و آنچه را که میان آن دو است جز به حق نیافریدیم.» (احقاف/۴۶) از آنجا که زندگی انسان بی‌هدف و بی‌معنا نیست (مومنون/۱۱۵) و از سویی جهان مبدأ و منتهی و هدفی دارد (آل عمران/۱۰۹) و آن خداوند بزرگ است، در راه او باید کوشید تا به ملاقاتش رسید، (انشقاق/۶) اگرچه در این راه مرارت‌های بسیاری باشد. گاه از معنا جویی و معناداری زندگی انسان و هدف‌مندی آن با عنوان «حس انسجام» یاد می‌شود. حس انسجام، نظریه‌ای وجودی است که آنتونوفسکی [۱۳] آن را در سال ۱۹۸۷ مطرح کرد. نظریه او برخاسته از پژوهش‌های مربوط به بازماندگان اردوگاه‌های کار اجباری بود. این افراد با وجود تجارب وحشتناک فشارزا توانستند از نظر جسمی و روانی سالم بمانند. [۱۴] ویکتور فرانکل نیز بررسی‌هایی در مورد اردوگاه‌های کار اجباری انجام داده و یافته‌های خود را بر اساس نقل قولی از فیلسوف آلمانی، نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰م) چنین خلاصه کرده است: «آن که «چرایی» دارد، می‌تواند «هر چگونه‌ای» را تحمل کند». فرانکل دریافت کسانی که توانستند از آن اردوگاه‌ها نجات یابند، در یک هدف عمومی باهم سهیم بودند که به خاطر آن زندگی می‌کردند. [۱۵] آری، جهان‌بینی الهی چنین هدف و معنایی را برای پیروانش به ارمان می‌آورد. انسان مؤمن که به خدا و تدبیر جهان ایمان دارد، حوادث را هدفمند و توجیه‌پذیر می‌یابد و بر خدا تکیه کرده، در برابر مشکلات مقاومت می‌کند، از همین رو کمتر به فشار روانی و یأس دچار می‌آید. در واقع بدین روست که بهداشت روانی او تأمین می‌شود. [۱۶]

۳.۲.۱.۵. اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها (توحید افعالی)

از منظر قرآن، امور جهان تصادفی نیست، بلکه تحت نظارت خدا انجام می‌پذیرد. (کهف/۲۴-۲۳؛ انعام/۵۹) فرد مسلمان با اینکه خود را مجبور و غیر مسؤول نمی‌داند، توحید افعالی را می‌پذیرد؛ بدین معنا خدا را سرچشمه هر حرکت و تأثیر، و پرورش‌دهنده همه موجودات می‌داند. بر اساس این بینش، همه نیکی‌ها و مصیبت‌ها بر پایه تقدیر الهی است و خداوند براساس حکمت و مصلحت کارها را سامان داده و خیر و خوبی انسان‌ها را می‌خواهد و مشکلات نیز برای امتحان و رشد آنهاست: (بقره/۱۵۵؛ عنکبوت/۲-۳) «أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَ هُمْ لَا يُفْتَنُونَ؟ وَ لَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ لَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ؛ آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌شوند و مورد آزمایش قرار نمی‌گیرند؟ و به یقین، کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم، تا خدا آنان را که راست گفته‌اند معلوم دارد و دروغگویان را {نیز} معلوم دارد.» (عنکبوت/۲-۳) بنابراین مؤمنان کارهای خود را به اراده و خواست خدا ارجاع می‌دهند (کهف/۲۳) و هرگاه بر انجام کاری تصمیم گرفتند، بر خدا توکل کرده، (آل عمران/۱۵۹) از شکست هراسی به دل راه نمی‌دهند. اینان به قضا و قدر الهی راضی‌اند و اگر به مصیبتی گرفتار آیند، تحمل می‌کنند و می‌گویند: ما از خداییم و به سوی خدا باز می‌گردیم. (بقره/۱۵۶) از این رو، اعتقاد به قضا و قدر الهی یکی از

راهکارهای مقابله با فشار روانی است [۱۷] و در برابر، عدم درک فلسفه شدايد و مصائب، از مهم‌ترین عوامل بیماری‌های روانی به شمار می‌آید. [۱۸]

۳.۲.۱.۶. تأثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ در بهداشت روانی

«اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَاجِمِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می‌ستاند و {نیز} روحی را که در {موقع} خوابش نمرده است، {قبض می‌کند}؛ پس آن {نفسی} را که مرگ را بر او واجب کرده، نگاه می‌دارد و آن دیگر {نفس‌ها} را تا هنگامی معین {به سوی زندگی دنیا} باز پس می‌فرستد. قطعاً در این {امر} برای مردمی که می‌اندیشند، نشانه‌هایی {از قدرت خدا} است.» (زمر/۴۲) قرآن کریم از مرگ با عنوان «توفی»، یعنی گرفتن کامل جان انسان - توسط فرشتگان - یاد می‌کند؛ (زمر/۴۲؛ سجده/۱۱) بدین مفهوم که مرگ نابودی نیست، بلکه دروازه ورود انسان از یک جهان به جهان دیگر است. براساس این بینش، یاد مرگ برای مؤمنان - به عنوان مقصد زندگی دنیوی و آغاز زندگی اخروی - آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را در پی دارد؛ زیرا انسان‌های شایسته با مرگ به ملاقات خدا می‌رسند: (بقره/۲۲۳؛ انشقاق/ ۶) و از خدا پروا کنید و بدانید که او را دیدار خواهید کرد، و مؤمنان را {به این دیدار} مژده ده». از این رو، مؤمنان با خاطری آسوده و امید به پروردگار، به کارهای نیک روی می‌آورند (کهف / ۱۱۰) و از مرگ نمی‌هراسند، بلکه می‌گویند: «هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيَيْنِ؛ آیا جز یکی از دو نیکی {=پیروزی یا شهادت و رسیدن به ملاقات الهی و بهشت} در انتظار ماست». (توبه/۵۲) آری، یکی از محوری‌ترین راهکارهای مقابله با فشار روانی، ایجاد نگرش مثبت به مرگ است. [۱۹] برخی از نویسندگان در این باره می‌نویسند: «چند عامل نقش مهم‌تری {در بیماری‌های روانی} ایفا می‌کنند: ۱. مادی‌گرایی بی حد و مرز؛ ۲. عدم درک فلسفه شدايد و مصائب؛ ۳. تصور مرگ و نیستی؛ ۴. عقده‌های روانی؛ ۵. اختلال در عزت نفس. اعتقاد به معاد آثار سوء این عوامل را خنثی نموده، نقشی اساسی در پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی دارد.» [۲۰] برخی دیگر نیز نوشته‌اند: اعتقاد به وجود حیات پس از مرگ برای انسان‌ها، در مقابله با ناملایمات ناشی از مرگ و داغیدگی نقش بسیار مهمی دارد. [۲۱] پاره ای دیگر از صاحب‌نظران بر آن اند که اعتقاد به معاد، انسان را از ناامیدی - که یکی از علائم محوری افسردگی است - مصون می‌دارد و ذهنیت او را به ورای جهان مادی هدایت می‌کند. بدین رو، آدمی در پرتو نور خداوند خود را می‌یابد و به عدل و فضل خداوندی امیدوار می‌شود. [۲۲]

۳.۲.۱.۷. رابطه توکل با بهداشت روانی

«إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛ اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد، و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.» (آل عمران/۱۶۰) همچنین آیات بسیاری از قرآن انسان‌ها را به توکل بر خدا فراخوانده است. (آل عمران/۱۲۲) توکل به معنای آماده‌سازی مقدمات کار و تلاش کامل و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بی‌کران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها. [۲۳] کسی که بر خدا تکیه می‌کند، احساس می‌کند که تکیه‌گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست، از این رو احساس ترس، اضطراب، ناامیدی، ناراحتی و تنهایی نمی‌کند و یا دست کم این حالات کمتر به او روی می‌کند. آری، توکل بر خدا از فشارهای روانی می‌کاهد و بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند. البته هر اندازه توحید افعالی و اعتقادات مذهبی انسان افزایش یابد، بر توکل او افزوده می‌شود؛ از این رو، توکل را یکی از راهکارهای مقابله با فشارهای روانی دانسته‌اند. [۲۴]

۳.۲.۲. راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی

۳.۲.۲.۱. ارتباط با منبع قدرت معنوی

ارتباط با سرچشمه هستی و انجام اعمال مذهبی تأمین کننده بهداشت روانی انسان است و این مطلب در آیات قرآن اشاره شده است و برخی پژوهش‌های تجربی روانشناختی نیز آن را تأیید می‌کند.

۳.۲.۲.۱.۱. یاد خدا

«الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلهای آرامش می‌یابد.» (رعد/۲۸) یاد و ذکر خدا، سبب می‌شود که به او متصل گردیم این ذکر گاه در الفاظ تبلور می‌یابد و گاه نیز در دل، که البته یاد درونی و ذکر قلبی مرتبه‌ای بالاتر دارد. برخی از صاحب‌نظران در مورد آیه مزبور می‌گویند: «در این آیه شریفه

دو مدعا وجود دارد: اول اینکه دل فقط به یاد خدا آرامش می‌یابد و دوم آنکه دل به هیچ چیز دیگر آرام نمی‌گیرد... دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد و افول ننماید. لذا فردی که به محبوب غیر حقیقی دل می‌بندد، از ابتدا در اندیشه زوال اوست و نگران، و اما چون حق تعالی تنها محبوب بالاصاله و حقیقی است و جمیل علی الاطلاق، هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه زوال آن را نمی‌آزارد و لذا غم و اندوهی نخواهد داشت.» [۲۵]

۳.۲.۲.۱.۲. دعا

«وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» و هرگاه بندگان من، از تو درباره من بپرسند، {بگو} من نزدیکم، و دعای دعاکننده را - به هنگامی که مرا بخواند - اجابت می‌کنم، پس {آنان} باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان، باشد که راه یابند. «(بقره/۱۸۶) قرآن کریم بارها از دعا سخن گفته و مردم را به دعا کردن تشویق نموده (فرقان/۷۷؛ مریم/۴؛ ابراهیم/۴۰) و از این سو، وعده پاسخگویی و اجابت را نیز داده است. دعا به معنای خواندن خداوند و یاری جستن از قدرت بی‌کران اوست. به هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می‌شود؛ به گونه‌ای که انسان می‌تواند دردهای ناگفتنی‌اش را با او در میان گذارد. یکی از رفتارهای مذهبی که با سلامت و تندرستی ارتباط دارد، دعاست؛ [۲۶] تاجایی که حتی در یک بررسی، طول عمر بیشتر افرادی که دعا می‌کنند، گزارش شده است. [۲۷]

۳.۲.۲.۱.۳. نماز

«أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» و نماز را برپادار، که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد. «(عنکبوت/۴۵) قرآن کریم بارها مسلمانان را به نماز فراخوانده، (بقره/۲۳۸ و ۱۱۰؛ اسراء/ ۷۸) و آن را مایه ذکر و دوری از گناهان می‌داند. (طه/۱۴) در واقع انسان می‌تواند از نماز یاری جوید. (بقره/۴۵ و ۱۵۳) نماز نوعی دعای سامان یافته است که مسلمانان موظفاند روزی پنج بار آن را انجام دهند. در دین مبین اسلام، نماز - به عنوان عبادت برتر - عامل مؤثری است در نجات انسان از غوطه‌ور شدن در آلودگی‌ها و منشأ مهمی است برای خودسازی فرد و جامعه. نمازی که با آگاهی، عشق، خشوع و اخلاص به جای آورده شود، موجب طهارت روح و قرب الهی می‌گردد. قرآن درباره تأثیر نماز در انسان می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ»؛ به راستی که انسان سخت آزمند {و بی تاب} خلق شده است: چون صدمه‌ای به او رسد، عجز و لابه کند و چون خیری به او رسد، بخل ورزد، غیر از نمازگزاران؛ همان کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند. «(معارج/۱۹-۲۳) امام علی علیه السلام نیز درباره آثار نماز چنین می‌فرماید: «نماز به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد؛ چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند؛ نفس سرکش را رام، و دل‌ها را نرم و تکبر و خود بزرگ بینی را محو می‌کند.» [۲۸]

۳.۲.۲.۱.۴. قرائت قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب

«فَاقْرَأْ مَا تَنَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ» هرچه از قرآن میسر می‌شود بخوانید. «(مزل/۲۰) قرآن کریم به کرات مسلمانان را به قرآن خواندن فرا می‌خواند (نحل/۹۸؛ اسراء/ ۴۵) و از آنان می‌خواهد هنگامی که دیگران قرآن می‌خوانند، سکوت کنند و به آن گوش فرا دهند. (اعراف/۲۰۴) از جمله راه‌های انس با قرآن و سخن گفتن با خدا تلاوت قرآن است. قرآن آهنگی دلنشین دارد و تلاوت آن بر جان آدمی می‌نشیند و به او آرامش می‌بخشد.

۳.۲.۲.۱.۵. روزه

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان‌گونه که بر کسانی که پیش از شما {بودند} مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید. «(بقره/۱۸۳) قرآن کریم انسان‌ها را به روزه‌داری فرا می‌خواند تا مردم خودنگهدار، پارسا و باتقوا شوند. (بقره/۱۸۷ و ۱۸۵-۱۸۳) در جایی دیگر نیز می‌فرماید: «وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ» و اگر بدانید، روزه گرفتن برای شما بهتر است. «(بقره/۱۸۴) روزه‌داری فواید جسمانی و روحی روانی دارد که در اینجا تنها به تأثیرات روانی آن در تأمین بهداشت روانی اشاره می‌کنیم: در اردن دانشمندی به نام داراکه [۲۹] (۱۹۹۲) در یک بررسی نشان داد که تعداد خود کشی در ماه رمضان در مقایسه با ماه‌های دیگر سال کاهش درخور توجهی را نشان می‌دهد. [۳۰] در پژوهش دیگری که گروهی از پژوهشگران «تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی» را مورد بررسی قرار دادند، ۲۰۰ نفر زن و مرد قبل و بعد از ماه مبارک رمضان با استفاده

از پرسشنامه GHO آزموده شدند که بر اساس داده‌ها، روزه‌داری به گونه‌ای معنادار باعث کاهش علائم اضطرابی، بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی شده است. [۳۱]

۳.۲.۲.۲. قوانین بازدارنده برای تأمین بهداشت روانی

۳.۲.۲.۲.۱. ممنوعیت خودکشی

«وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ؛ و خودتان را مکشید.» (نساء/۲۹) براساس آموزه‌های قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام خودکشی نه تنها جایز نیست، [۳۲] بلکه گناه کبیره‌ای است که انسان را به دوزخ می‌کشانند. این نوع نگرش و ایمان مذهبی به خدا و معاد از جمله عوامل بازدارنده خودکشی‌هاست. آمارهای دقیق در همه جهان یک مطلب را به روشنی ثابت می‌کند که میان خودکشی و دوری از مذهب رابطه مستقیمی وجود دارد و کسانی که دست به خودکشی زده، سپس به نوعی نجات یافته‌اند، غالباً کسانی بوده‌اند که عقاید دینی آنها بسیار ضعیف بوده و از این جهت نتوانسته‌اند فشارهای شکننده را در پرتو ایمان به خدا تحمل کنند، از این جهت پیمان‌های صبرشان لبریز شده و چاره را در نابودی خود اندیشیده‌اند؛ در حالی که مردان بزرگ در سایه ایمان به خدا به آنچه که خدا مقرر نموده و صلاح انسان در آن است، در مقابل مشکلات کوه‌آسا ایستاده و خم به ابرو نمی‌آوردند. [۳۳] برخی صاحب‌نظران در توضیح اینکه چرا افراد مذهبی کمتر خودکشی می‌کنند، دلایل مختلفی آورده‌اند که از آن جمله بالا بودن عزت نفس و داشتن مسئولیت اخلاقی است. همچنین عواملی مانند اعتقاد به بخشایش پروردگار، اعتقاد به مبارزه با وسوسه‌های شیطانی از قبیل خودکشی، اعتقاد به عدالت و روز واپسین را از عوامل دیگر می‌دانند. [۳۴]

۳.۲.۲.۲. قوانین کنترل‌کننده شهوت برای تأمین بهداشت روانی

شهوت یکی از نعمت‌های الهی است که در وجود انسان نهاده شده؛ به گونه‌ای که استفاده معتدل و صحیح از آن موجب بقای نسل انسان می‌شود، اما زیاده‌روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد. قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده، (نور ۳۲) اما در همان حال راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوء استفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می‌پردازیم.

۳.۲.۲.۳.۱. حجاب

حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقدار آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ؛ به مردان با ایمان بگو: «دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه‌تر است، زیرا خدا به آنچه می‌کنند آگاه است.» (نور/۳۰) در جایی دیگر نیز به پیامبر صلی الله علیه و آله چنین می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأَزْوَاجَكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءُ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُوراً رَحِيماً؛ ای پیامبر، به زنان و دخترانت و به زنان مؤمن بگو: «پوششهای خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند {به احتیاط} نزدیکتر است، و خدا آمرزنده مهربان است.» (احزاب/۵۹) از این آیات چنین برمی‌آید که حجاب در زندگی انسان سه ره‌آورد مهم دارد: ۱. پاک کننده و رشدآور است؛ نشانه افراد باعفاف است و آنها را به جامعه معرفی می‌کند؛ ۲. از آزارهای افراد شهوتران جلوگیری می‌کند. به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می‌آورد و موجب میشود که حریم آنان حفظ شده و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین گردد. ۳. هنگامی که بانوان باحجاب باشند، زمینه رشد مفاسد اجتماعی کمتر می‌شود و زن‌آزاری در اجتماع کاهش می‌یابد. در واقع بدین رو خانم‌ها خاطری آسوده‌تر خواهند داشت.

۳.۲.۲.۳.۲. ممنوعیت انحرافات جنسی

قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده، راه صحیح ارضای جنسی را که همانا ازدواج است، تأیید می‌کند. (نور ۳۲) قرآن برخی موارد را انحراف جنسی می‌شمرد:

۳.۲.۲.۳.۲.۱. زنا

«الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ؛ به هر زن زناکار و مرد زناکاری صد تازیانه بزنید، و اگر به خدا و روز بازپسین ایمان دارید، در {کار} دین خدا، نسبت به آن دو دلسوزی نکنید.» (نور/ ۲-۳)

۳.۲.۲.۳.۲.۲. لواط

«إِنْ كُنْتُمْ لَتَّاتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُسْرِفُونَ؛ شما از روی شهوت به جای زنان با مردان در می‌آمیزید، آری، شما گروهی تجاوزکارید.» (اعراف/ ۸۱؛ نمل/ ۵۵؛ عنکبوت/ ۲۹)

۳.۲.۲.۳.۲.۳. استمناء (خودارضایی): [۳۵]

قرآن کریم برای سالم سازی محیط جنسی اجتماع، حتی نگاه شهوت آمیز مردان به زنان و بالعکس را ممنوع اعلام کرده؛ (نور/ ۳۱-۳۰) چرا که زمینه ساز انحراف جنسی است. این انحرافات جنسی - که قرآن کریم ممنوع اعلام کرده - زیان آور و زمینه ساز برخی بیماری‌ها مانند ایدز است؛ ضمن آنکه محیط اجتماعی را آلوده ساخته، بهداشت روانی را در معرض خطر قرار می‌دهد. در حقیقت این دستورهای کنترل کننده و از سویی دستور نهی از منکر که در آیات قرآن آمده، (آل عمران / ۱۱۰-۱۰۴) نوعی پیشگیری از بیماری‌های جنسی است که جلوه دیگری از تأمین بهداشت روانی می‌باشد. [۳۶]

۳.۲.۳. راهکارهای عاطفی برای تأمین بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش‌هایی عاطفی هست که در ازدیاد محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق سلامت و بهداشت روانی مردم فزونی می‌یابد.

۳.۲.۳.۱. محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده)

«وَصَيِّبْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا؛ و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند.» (عنکبوت/ ۸) قرآن کریم در آیات متعددی درباره محبت به پدر و مادر و «صله رحم» (بقره/ ۲۷؛ نساء/ ۱) سفارش کرده است. صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورت‌های مختلفی همچون دید و بازدید، یاری‌رسانی و... تبلور می‌یابد و باعث تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان شده، نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می‌دهد. برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت‌های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالا مال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می‌کنند بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می‌کنیم و بدین رو بهداشت روانی ما تأمین می‌شود. لئونارد سایم در پژوهش‌هایش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند، در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند دو تا سه برابر بیشتر می‌میرند. [۳۷] در برخی مقالات نیز آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی همانند سازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است. [۳۸]

۳.۲.۳.۲. سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ از شکیبایی و نماز یاری جوید. «(بقره/ ۴۵) قرآن کریم بارها انسان‌ها را به شکیبایی فراخوانده (بقره/ ۴۵ و ۱۴۳؛ آل عمران/ ۱۸۶) و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و... را در قرآن معرفی کرده است. (انعام/ ۳۶؛ یوسف/ ۸۳-۱۸؛ ص/ ۴۴؛ انبیاء/ ۷۶؛ ۸۵، ۹۱) قرآن به صابران مژده می‌دهد که در هنگام سختی به یاد خدا شدند و آیه استرجاع انالله و انا الیه راجعون (بقره/ ۱۵۶) را بر زبان جاری سازند. این سفارش‌ها و نویدهای قرآنی موجب می‌شود که انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس‌زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده‌تر می‌گردد و چه بسا مسأله‌ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود. بنابراین اگر در برابر مشکلات عجلانه برخورد نکند، فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد. [۳۹]

۳.۲.۳.۳. توبه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می‌خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند (نور/۳۱). همچنین اعلام می‌کند که خدا توبه کاران را دوست دارد، (بقره/۲۲۲) در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. [۴۰] توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می‌رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه‌های صحیح برون‌ریزی عاطفی (توبه، دعا، نیایش، گریستن، زیارت و...) عقده‌گشایی کند تا بدین روی ضعف‌ها و کسالت‌هایش جبران، و هداشت روانی‌اش تأمین گردد. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد. [۴۱]

نتیجه گیری

از مطالبی که بیان شد چنین نتیجه می گیریم:

۱. سلامت و بهداشت روانی به معنای حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، سلامت فکر و نقطه مقابل آن فشار روانی است که ناراحتیهای جسمانی و روانی در پی دارد؛
۲. نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می دهد پاکسازی درون او از انواع بیماریهای فکری، اخلاقی و اجتماعی است. پس از شمول رحمت الهی بر حال انسان فضایل انسانی و اخلاق الهی در او جوانه می زند؛
۳. قرآن مایه هدایت تمام انسانهاست؛ اما کسانی از آن بهره می برند که خودنگهدار باشند و حق ستیزی نکنند، به عبارت دیگر از حداقل تقوا برخوردار باشند.
۴. عوامل فشار روانی از منظر قرآن کریم عبارتند از: نقش سازمانی، محیط، سیاست، شخصیت، دودلی و تردید، احساس خلأ اخلاقی، احساس خلأ معنوی، و باورهای اعتقادی و دینی؛
۵. قرآن به دو طریق به جان آدمیان شفا می بخشد: الف- جلوگیری از بیماریهای روحی، اخلاقی، اجتماعی و تأمین سلامت و بهداشت روانی انسان؛ ب- پیشگیری ثانویه و درمان بیماریها، هنگامی که جامعه گرفتار فساد و گناه شده باشد؛
۶. راهکارهای تأمین سلامت و بهداشت روانی در قرآن کریم عبارتند از راهکارهای معرفتی، راهکارهای رفتاری و راهکارهای عاطفی؛
۷. راهکارهای شناختی و معرفتی شامل این موارد می باشد: وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید ذاتی، نقش ایمان، ممنوعیت یأس و ناامیدی و تأثیر امید در کاهش افسردگی، تأثیر هدفمندی و معناداری زندگی، اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها، تأثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ، رابطه توکل با بهداشت روانی؛
۸. راهکارهای رفتاری تأمین بهداشت روانی نیز دارای مواردی است؛ از جمله، ارتباط با منبع قدرت معنوی، قوانین بازدارنده برای تأمین بهداشت روانی، قوانین کنترل کننده شهوات برای تأمین بهداشت روانی؛
۹. راهکارهای عاطفی تأمین کننده سلامت و بهداشت روانی عبارتند از، محبت به پدر و مادر و صله ارحام، سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت و توبه.

منابع و مراجع

- [۱] مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان (نقش دین در بهداشت روان)، ۱۳۸۲، دفتر نشر معارف، قم، ص ۶۷.
- [۲] خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری، روانپزشکی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۶، ج ۱؛ نیز اسلام و بهداشت روان (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۲، قم، نشر معارف، ج ۱، ص ۱۹۵.
- [۳] حسینی، سید ابوالقاسم، ۱۳۷۴، نشریه اصول بهداشت روانی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ص ۱۳.
- [۴] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ص ۳۶-۳۵.
- [۵] اسلام و بهداشت روان (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۲، قم، نشر معارف، ج ۱، ص ۱۵۵.
- [۶] مارتین شفر، فشار روانی، ۱۳۶۷، ترجمه پروین بلورچی، تهران، کتابخانه مرکزی، ص ۴۳-۳۷؛ کوپر کری، ۱۹۴۰، فشار روانی، ترجمه ناهید شریعت زاده، ص ۱۶.
- [۷] راغب اصفهانی، ۱۴۲۵ق، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دارالکتب العلمیه، ص ۴۵۹؛ مصطفوی، حسن، ۱۳۷۱، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، نشر وزارت ارشاد، ج ۶، ص ۹۲-۹۱.
- [۸] مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۳، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ ۲۶، ج ۱۲، ص ۲۳۸-۲۳۷.
- [۹] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۱۶۴-۹۸.
- [۱۰] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، مقاله «نقش مذهب در سلامت روان»، نقش دین در بهداشت روان، (مجموعه سخنرانی‌ها) سخنرانی ش ۵.
- [۱۱] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۱۸۳.
- [۱۲] فصلنامه اندیشه و رفتار (مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی)، ضمیمه ش ۱۰-۹، تابستان و پاییز ۷۶، ص ۴۱.
- [13] Antono Vsky.
- [۱۴] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، نقش دین در بهداشت روان، ص ۳۷.
- [۱۵] ویکتور فرانکل، انسان در جستجوی معنا، ترجمه امیر لاهوتی، تهران، نشر درس، بی تا، ص ۴۵؛ ترور پاول، ۱۳۹۳، فشار روانی و اضطراب، ترجمه عباس بخشی، تهران، به نشر، ص ۱۷۶-۱۶۸.
- [۱۶] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۱۸۱-۱۷۹.
- [۱۷] همان، ص ۱۸۸.
- [۱۸] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، نقش دین در بهداشت روان، ص ۶۷.
- [۱۹] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۱۹۰.
- [۲۰] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، نقش دین در بهداشت روان، ص ۶۷.
- [۲۱] همان، ص ۸۳.
- [۲۲] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، مقاله «رابطه اعتقادات مذهبی در درمان بیماری‌های افسردگی»، نقش دین در بهداشت روان، ص ۲۱.
- [۲۳] 23. در مورد «توکل» تعریف‌های بسیاری شده است. در این باره بنگرید به: معراج السعاده، ص ۷۷۹؛ تفاسیر قرآن ذیل آیات توکل.
- [۲۴] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۱۸۹.
- [۲۵] بوالهیری، جعفر و همکاران، ۱۳۷۶، نقش دین در بهداشت روان، (مجموعه سخنرانی‌ها) سخنرانی ۲۸.
- [۲۶] فنی، مالونی، مک لکو، ۱۹۵۵؛ پالوما، پتدلتون، ۱۹۹۱؛ اسلام و بهداشت روان (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۲، قم، دفتر نشر معارف، ص ۲۵۸.
- [۲۷] فالکمن، ۲۰۰۰؛ همان، ج ۱، ص ۲۶۶.
- [۲۸] دشتی، محمد، ۱۳۷۹، نهج البلاغه، قم، الهادی، خطبه ۱۹۶.
- [29] Darakeh.
- [۳۰] اسلام و بهداشت روان، (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۲، قم، دفتر نشر معارف، ج ۱، ص ۲۴۴.
- [۳۱] بنگرید به: همان، ص ۲۵۵-۲۴۱.
- [۳۲] شیخ حر عاملی، ۱۴۰۹ق، وسائل الشیعه، قم، آل البیت، ج ۲۹، ص ۲۴.
- [۳۳] مقاله «تأثیر ایمان در بهداشت روانی»، ۱۳۸۲، نقش دین در بهداشت روان، قم، دفتر نشر معارف، ص ۵۰.

- [۳۴] فصلنامه اندیشه و رفتار، ضمیمه شماره ۱۰-۹، تاسن ۱۳۷۶، ص ۳۹.
- بنگرید به تفاسیر قرآن، ذیل آیه ۷ سوره مؤمنون (۲۳).
- [۳۵] «مقاله بررسی نقطه نظرات دین اسلام در مورد پیشگیری (بهداشت روانی) از بیماری‌های جنسی؛ تکیه بر نقش خانواده» نقش دین در بهداشت روان، ص ۶۱.
- [۳۶] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۲۲۸، ۲۲۵، ۲۱۱.
- [۳۷] مقاله «نقش صله رحم در بهداشت روان»، نقش دین در بهداشت روان، ص ۱۹.
- [۳۸] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۲۲۲-۲۲۳.
- [۳۹] کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۷۹، اصول کافی، تهران، اسوه، «التائب من الذنب کمن لا ذنب له» (الکافی، ج ۵، ص ۵۱۴)
- [۴۰] حسینی کوهساری، اسحاق، ۱۳۸۳، همان، ص ۲۱۶-۲۱۵.