

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

اعظم پرچم^۱
منصوره قوه عود^۲

چکیده

یکی از مسائل مهم در زندگی بشر، سلامت روان و شناخت شیوه دست‌یابی به آن است. جوامع بشری پس از پیشرفت در تکنولوژی مادی و جدا شدن از اندیشه‌های عمیق دینی، در زمینه مسائل روانی، مشکلات فراوانی را تجربه می‌کنند. سلامت روان، در روان‌شناسی از دیدگاه‌های مختلف این دانش مطرح شده است. این دیدگاه‌ها عموماً انسان محور هستند و از سلامت روان در محدوده زندگی دنیا سخن گفته‌اند. در قرآن، اساس سلامت روان بر مبنای خدا محوری است و زندگی دنیا و آخرت انسان را پوشش می‌دهد و انسان‌های سالم در درجاتی متفاوت، با تعبیری چون؛ صالحان، شه‌یدان، صدیقان و انبیاء مطرح شده‌اند. انبیاء به عنوان مصداق انسان کامل، الگوی سلامت روان معرفی شده‌اند. در قرآن، اصطلاحاتی چون؛ رشد، قلب سلیم و نفس مطمئنه در مفهوم سلامت روان به کار رفته است.

کلید واژه‌ها: قرآن، سلامت روان، قلب سلیم، نفس مطمئنه، رشد.

۱- استادیار دانشگاه اصفهان.
a.parcham88@yahoo.com

۲- دانش‌آموختار کارشناسی ارشد الهیات دانشگاه اصفهان.
تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۳/۳۱ - تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۶/۲۹.

مقدمه

موضوع سلامتی، از بدو پیدایش بشر و در قرون و اعصار متمادی همواره مورد توجه انسان بوده است. اما عموماً بعد جسمانی آن مورد نظر قرار گرفته و به بعد روانی آن کمتر توجه شده است.

روان‌شناسی به عنوان دانشی در حوزه علوم انسانی، به بررسی و شناخت ابعاد روانی و درونی انسان و ارائی راهبردهای سازنده برای ایجاد و حفظ سلامت روان می‌پردازد. در گذشته این دانش بیشتر به بررسی و مطالعه بیماری‌های روانی می‌پرداخت و سلامت روان را در نداشتن بیماری روانی تعریف می‌نمود و از استعدادهای بالقوه آدمی برای رسیدن به رشد و کمال، با دیدگاهی محدود سخن می‌گفت. اما در قرن اخیر، به ویژه در چند دهه گذشته بسیاری از روان‌شناسان، با نگاهی تازه به ماهیت انسان می‌نگرند و معتقدند انسان می‌تواند خود را در فراسوی بهنجاری^۱ به سطح مطلوب سلامت و رشد شخصیت برساند.

به سخن دیگر، رهایی از بیماری روانی، نخستین گام برای رسیدن به رشد و سلامت است و انسان پس از این گام، راهی دراز در پیش دارد. آن چه این دیدگاهها از طبیعت انسان به دست می‌دهند خوش‌بینانه و امیدبخش است و به قابلیت پرورش و شکوفایی آن چه در توان آدمی است تأکید دارد. البته این نظریات نیز با کمبودهایی آمیخته است که به نقد و بررسی نیاز دارد.

این مقاله ابتدا به تبیین ماهیت سلامت روان در روان‌شناسی پرداخته و سپس با بررسی و تحلیل آیات قرآن، مبانی انسان‌شناسی قرآنی را مطرح می‌نماید و با بررسی اصطلاحات قرآنی در زمینه سلامت روان، نشان می‌دهد که مفهوم سلامت روان در قرآن با جامعیت و غنای بیشتر و با افقی وسیع‌تر نسبت به دانش روان‌شناسی، مطرح شده است. در قرآن، سلامت روان بر اساس خدامحوری است. بدین گونه که با ارائه و اصلاح بینش انسان درحوزه اندیشه، او را به مسیر ایمان رهنمون می‌سازد. (نک: التغبان، ۸)

۱- (normality): بهنجاری یعنی مطابق با هنجار (میانگین) زندگی کردن. (گنجی، ۲۲)

51 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

سپس او را در پیمودن درجات و مراتب این مسیر از طریق اصلاح رفتار و انجام عمل صالح ترغیب می‌نماید. (نک: الفاطر، ۱۰)

از دیدگاه قرآن، عبودیت، مقصد نهایی انسان است؛ مقصدی که کانون اصلی و هدف غایی در تربیت قرآنی است. (الذاریات، ۵۶) انسان، وقتی در مسیر رسیدن به این مقصد قرار می‌گیرد، در جرگه انسان‌های رشد یافته و دارای سلامت روان محسوب می‌شود و می‌تواند درجات و مراحل آن را تا رسیدن به مقصد، طی نماید.

در واقع سلامت روان از دیدگاه قرآن یک «روند» است نه یک «نقطه ثابت» یک «مسیر» است نه یک «مقصد».

در قرآن، واژه‌ها و اصطلاحاتی مانند: رشد، قلب سلیم، نفس مطمئنه؛ به نحوی با مفهوم سلامت روان متناظرند و به مراتب مختلف آن اشاره دارند.

در قرآن، مقربان افرادی هستند که از بالاترین درجه سلامت روان برخوردارند. اصحاب یمین در درجات پایین‌تر از مقربان قرار دارند و اصحاب مشممه افرادی هستند که به مرتبه سلامت روان نرسیده‌اند زیرا اندیشه و رفتار آنها در مسیر ایمان و عمل صالح نیست. از دیدگاه قرآن، این افراد هر چه قدر در زندگی دنیوی از رفاه و امکانات مادی فراوانی بهره‌مند باشند، چون به مراتب ایمان و عبودیت نرسیده‌اند از سلامت و آسایش روان، بی‌بهره هستند. (زک: طه، ۱۲۴)

سلامت روان در روان‌شناسی

سلامت روان، در زبان انگلیسی معادل «mental health» است که health به معنای سلامت، شادابی و تندرستی و mental به معنای ذهنی، روانی و... به کار رفته است. تاکنون تعاریف گوناگونی از سلامت روان در روان‌شناسی ارائه شده که به ب‌رخی از آنها اشاره می‌گردد:

♦ سلامت روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعدادهای شخصی است. (ساینگتون، ۱)

۵۲ ----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

♦ چاهن، سلامت روان را وضعیتی از بلوغ روانشناختی تعبیر می کند که عبارتست از: حداکثر اثر بخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و باز خوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می شود. (همو، ۴)

♦ سلامت روان عبارت است از ظرفیت و قابلیت بدون مانع، از روان انسان، جهت شناخت و کسب اطلاع از حقایق جهان و به کار گرفتن این ظرفیت و قابلیت در جهت فوق. (براندن، ۱۵۱)

♦ سلامت روان، تعادل بین اعضاء و محیط در رسیدن به خود شکوفایی است. (کاپلان و سادوک، ۱۲۳)

علاوه بر تعاریف فوق، هر یک از دیدگاه ها و مکاتب روانشناسی نیز تعریف ویژه ای از سلامت روان ارائه داده اند که به برخی از آنان به اختصار اشاره می گردد.

دیدگاه زیست شناختی

این الگو، سلامت روان را در عدم وجود و حضور علائم بیماری های روانی مانند اضطراب، وسواس، افسردگی، پر خاشگری کنترل نشده و... می داند.

در الگوی مزبور، برای حذف و رفع نشانه های بیماری از درمان های فیزیکی مثل دارو، شوک درمانی، کنترل، محرومیت و... استفاده می شود. بر اساس این دیدگاه، انسان سالم کسی است که نشانه های بیماری در او دیده نمی شود. (گنجی، ۱۵)

دیدگاه تحلیل روانی

این دیدگاه معتقد است شخصیت انسان دارای سه ساختار به نام های «بُن»، «من» و «من برتر» می باشد. «بُن»، تنها عنصر ذاتی شخصیت است که هنگام تولد حضور دارد و منبع نیروهای غریزی فرد می باشد، از اصل کسب لذت پیروی می کند و معمولاً به شیوه تکانشی، غیر منطقی و غیر اخلاقی عمل می کند. «من»، از تولد به بعد همراه با رشد کودک ساخته می شود و تابع واقعیت است، تحلیل می کند، می فهمد و سازگار می شود.

53 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی
«من برتر»، در اوایل کودکی ایجاد می‌شود و برای فرد، وجدان اخلاقی فراهم می‌آورد و او را از الزام‌های اجتماعی آگاه می‌سازد.

از دیدگاه فروید (از صاحب نظران این دیدگاه) «سلامت روان» به معنای سازگاری فرد با خود و با خواسته‌ها و فشارهای جامعه‌ای است که در آن زندگی می‌کند. به نظر او سلامت روان یک ایده ال است که اکثر مردم از آن برخوردار نیستند. (خدارحیمی، ۳۱)

دیدگاه رفتارگرایی

طبق این الگو، سلامت روان به معنای وجود رفتار سازگارانه و عدم رفتار ناسازگارانه است. رفتار سازگارانه، رفتاری است که فرد را به اهدافش برساند. رفتار ناسازگارانه، رفتاری است که فرد را از رسیدن به اهدافش باز دارد.

بر اساس این دیدگاه، فرد سالم کسی است که در جامعه طوری رفتار کند که به اهدافش برسد. تلاش و هدف نهایی این الگو این است که شیوه‌های رفتار سازگارانه و رسیدن به اهداف را به افراد آموزش دهد. (گنجی، ۱۷)

دیدگاه انسان‌گرایی

در این دیدگاه، سلامت روان به معنای رشد، شکوفا سازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی است. در این الگو هدف انسان سالم، رسیدن به کمال و شکوفاسازی تمام استعدادهای ذاتی است. (همان، ۱۸)
مزلو، از صاحب نظران این دیدگاه، انسان‌هایی که از سلامت روان کامل برخوردارند را به عنوان افراد «خودشکوفا» معرفی می‌کند و معتقد است این افراد دارای ویژگیهای کلی هستند بدین ترتیب که:

♦ نیازهای سطوح پایین‌تر یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام را برآورده نموده‌اند.

♦ از لحاظ سنی، میانسال یا سالخورده‌اند.

۵۴ ----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

♦ معمولاً این افراد در دوران کودکی ب‌خصوص دو سال نخستین زندگی، محبت، ایمنی و احترام کافی دریافت کرده‌اند.

وی، معیارهای خاص دیگری را نیز برای این افراد بیان می‌کند که عبارتند از:

- ♦ ادراک صحیح واقعیت
- ♦ پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن
- ♦ خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن
- ♦ توجه به مسائل بیرون از خویشتن
- ♦ نیاز به خلوت و استقلال
- ♦ کنش مستقل
- ♦ تازگی مداوم تجربه‌های زندگی
- ♦ تجربه‌های عارفانه یا تجربه‌های اوج
- ♦ نوع دوستی
- ♦ روابط متقابل با دیگران
- ♦ مردم‌گرایی
- ♦ تمایز میان وسیله و هدف، خیر و شر
- ♦ آفرینندگی
- ♦ مقاومت در مقابل فرهنگ پذیری. (همو، ۱۱/۶۸)

دیدگاه هستی‌گرایی

این دیدگاه، نگرش جدیدی را به روان‌شناسی عرضه می‌کند. هدف این مکتب، شناختن انسانها به صورت واقعیت وجودی کلی آنها، مخصوصاً روابط ذهنی آنها با خود، هم‌نوعان و دنیا است.

این دیدگاه، از جهات مختلفی به دیدگاه انسان‌گرایی شبیه است؛ اما برخلاف دیدگاه انسان‌گرایی که در توصیف سلامت روان بر فرآیند خودشکوفایی تاکید دارد، این دیدگاه در جستجوی معانی معنوی در زندگی است. (لان‌دین، ۳۳۵ و ۳۳۴)

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 55

از نظر فرانکل، (یکی از صاحب نظران این دیدگاه) انسان برخوردار از سلامت روان، از ویژگی‌های زیر برخوردار است:

- ◆ آزادی انتخاب عمل دارد.
- ◆ مسیولیت هدایت زندگی و سرنوشت خود را می‌پذیرد.
- ◆ معلول نیروهای خارجی و بیرونی نیست.
- ◆ از زندگی، معنای مناسبی یافته است.
- ◆ بر زندگی، تسلط آگاهانه دارد.
- ◆ ارزشهای خلاقیت تجربی و گرایشی خود را آشکار می‌سازد.
- ◆ از توجه به خود فراتر می‌رود.
- ◆ آینده نگر است.
- ◆ تعهد حرفه‌ای و شغلی دارد. به عبارت دیگر نوعی رسالت مشخص دارد که به آن واقف است.
- ◆ توانایی ایثار و دریافت عشق را دارد.
- ◆ عشق، هدف نهایی و مشخص انسان برخوردار از سلامت روان است . (شولتز، ۱۶۷ و ۱۶۵)

به‌طور کلی باید گفت، انسانی که دیدگاه‌های سنتی روان‌شناسی ترسیم می‌کند، تصویر بدبینانه‌ای از طبیعت انسان به دست می‌دهد. دیدگاه زیست‌شناختی، سلامت روان را در نداشتن بیماری می‌داند. روانکاوی، بیشتر از جنبه بیماری و اختلالات روانی به مطالعه می‌پردازد. رفتارگرایی نیز آدمی را چون ماشینی می‌بیند که با شیوه‌های قانونمند رفتار می‌نماید و در صدد اصلاح رفتار آدمی برای رسیدن به اهدافش بر اساس ضوابط و قوانین جامعه است.

دیدگاه‌های انسان‌گرایی و هستی‌گرایی که از هر دو به عنوان نیروی سوم روان‌شناسی یاد می‌شود، (لاندرین، ۳۲۵) با دیدی نو به ماهیت انسان می‌نگرند و به قابلیت دگرگونی و ایجاد سلامت روان در شخصیت آدمی روی آورده‌اند.

۵۶ ----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

روان‌انسان گرا، سلامت روان را در شکوفایی و تحقق استعداد‌های ذاتی انسان می‌داند؛ اما بر محوریت انسان، در جهان تأکید دارند و یک وجود مستقل محض برای انسان در نظر گرفته‌اند و انسان را یگانه حقیقت هستی و خالق تمام ارزش‌های واقعی این جهانی و حاکم بر شئون هستی و سایر موجودات معرفی می‌کنند که تحقق خواست‌ها، علایق و شکوفایی کامل ویژگی‌های او، بر همه چیز مقدم می‌باشد. (نیک صفت، ۱۳۱)

هستی‌گرایان نیز با این که بر معنای زندگی و فراتر رفتن انسان از خود سخن می‌گویند و عشق را هدف نهایی انسان دارای سلامت روان، معرفی می‌کنند، اما عالی‌ترین سطح آن را در بعد روحانی انسانی دیگر، تعریف می‌نمایند.

در ادامه برای شناخت و درک مفهوم «سلامت روان» از دیدگاه قرآن، ابتدا به بررسی حقیقت و ماهیت وجود انسان، از نگاه قرآن و سپس به بررسی اصطلاحات قرآنی در این زمینه می‌پردازیم.

ماهیت انسان از نگاه قرآن

♦ در قرآن، انسان از دو جنبه طبیعی و فراطبیعی مورد توجه قرار گرفته است، اما این دو حقیقت به صورت همسان و مساوی مطرح نشده بلکه یکی اصل و دیگری فرع قرار داده شده است.

برخی آیات قرآن، به بعد طبیعی و جسمانی انسان پرداخته است. از جمله این که جسم او از عدم آفریده شده و مراحل سیر از خاک، نطفه، علقه و مضغه را طی نموده است:

— «و لا یذکر الانسان انا خلقناه من قبل و لم یک شئیاً». (مریم، ۶۷)

— «و لقد خلقنا الانسان من سلاله من طین» (الهومنون، ۱۲) «ثم جعلناه نطفه فی قرارمکین» (همان، ۱۳) «ثم خلقنا النطفه علقه فخلقنا العلقه مضغه فخلقنا المضغه عظما فکسونا العظام لحما ثم انشانا خلقا اخر فتبارک الله احسن الخالقین». (همان، ۱۴)

اما عمده مباحث قرآن درباره انسان، مربوط به بعد فراطبیعی اوست. از منظر قرآن کریم، جوهره وجود انسان را روح تشکیل می‌دهد.

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 57
«و نفخت فيه من روحی» اضافه روح به خدا، اضافه تشریفی است، یعنی یک روح گران قدر که سزاوار است، روح خدا نامیده شود.

روح انسان، قابلیت دریافت کمالات، مانند اخلاق حمیده، صفات پسندیده و ... را دارد که باید در این عالم، آنها را کسب نماید. (طیب، ۴۵۱/۱۰)

♦ انسان از نگاه قرآن، از بالاترین ظرفیت ها و توانایی ها به عنوان یک مخلوق، بهره‌مند است:

— «و اذ قال ربّک للملائکة انی جاعل فی الارض خلیف قالوا اتجعل فیها من یفسد فیها و یسفک الدماء و نحن نسیح بحمدک و تقدّس لک قال انی اعلم ما لا تعلمون» (البقره، ۳۰) «و علّم آدم الاسماء کلّها ثمّ عرضهم علی ملائکة فقال انبونی باسماء هولاء ان کنتم صادقین». (البقره، ۳۱)

♦ از منظر قرآن، خلقت انسان، هدف‌مند است و بیهوده و بی‌مقصد آفریده نشده است:
— «أفحسبتم انما خلقناکم عبثا و انکم الینا لا ترجعون». (الهُمّنون، ۱۱۵)

از آن‌جا که خداوند در علم و حکمت همتایی ندارد و وجودی کامل و غنی بالذات است، باید بپذیریم که از آفرینش انسان هدفی داشته و این هدف به ذات او بازگشت نمی‌کند، بلکه این هدف به انسان بازمی‌گردد و مایه کمال و سعادت اوست.
از سوی دیگر در قرآن، تعبیر مختلفی درباره هدف آفرینش انسان آمده است:

— «و ما خلقت الجنّ و الانس الا لیعبدون». (الذاریات، ۵۶)

در این آیه، هدف خلقت، عبودیت و بندگی خدا، بیان شده و با صراحت تمام به عنوان هدف نهایی آفرینش جن و انس، مطرح شده است.

— «الا من رحم ربّک و لذلک خلقهم و تمّت کلمه ربّک لاملان جهنّم من الجنّه و النّاس اجمعین». (هود، ۱۱۹)

طبق این آیه، رحمت الهی، هدف اصلی آفرینش انسان است.

— «الذی خلق الموت و الحیوه لیبلوکم ایکم احسن عملا و هو العزیز الغفور» (الهلک، ۲)

۵۸----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹
در این جا، مسأله آزمایش و امتحان انسان ها، از نظر «حسن عمل» به عنوان هدف، معرفی شده است. اندکی تأمل در مفهوم این آیه و آیات مشابه، نشان می دهد هیچ تضاد و اختلافی در آنها نیست، بلکه در برخی آیات، هدف مقدماتی خلقت انسان، یعنی «امتحان و آزمایش»، در برخی هدف نهایی، یعنی «عبودیت انسان» و در برخی، نتیجه آن، یعنی «رحمت واسعۀ خداوند» مطرح شده است. (مکارم شیرازی، ۳۸۶/۲۲ و ۳۸۷)

♦ از نگاه قرآن، رشد روانی انسان و رسیدن او به مراحل سلامت و کمال، تدریجی است؛ همان گونه که رشد جسمانی او، تدریجی است.
قرآن برای غنا بخشیدن به جوهر وجودی انسان و شکوفا نمودن استعداد های بالقوه او، مسیری را برای او ترسیم نموده و او را هم چون مسافری می داند که خواهان رسیدن به هدف و مقصد خویش است و از آن به سیوروت یاد می کند: «صراط الله الذی له ما فی السماوات و ما فی الارض الا الی الله تصیر الامور». (الشوری، ۵۳)
سیوروت، سیرت درونی انسان و به معنای متحول شدن و از نوعی به نوع دیگر، تکامل یافتن است. مانند سیوروت میوه که طی آن، مواد معدنی از خاک حرکت کرده، از راه ریشه جذب درخت می شود، ابتدا به مرحله شکوفه، سپس میوه خام و در نهایت به میوه رسیده تبدیل می گردد. انسان نیز در طول مسیر تکامل، همواره از منزلتی به منزلتی بالاتر ارتقاء می یابد و متکامل می شود. (جوادی آملی، ۳۲۲)
— «یرفع الله الذین امنوا منکم و الذین اوتوا العلم درجات و الله بما تعملون خبیر» (الهجاده، ۱۱)

♦ بر اساس آیات الهی، کشش و میل خداجویی در سرشت انسان نهادینه شده است. — «فاقم وجهک للذین حنیفا فطرت الله الّتی فطر الناس علیه الا تبدل لخلق الله ذالک الذین القیم و لاکن اکثر الناس لا یعلمون». (الووم، ۳۰)

انسان دارای فطرتی خاص است که او را به سنت و راه معینی که همان دین است، هدایت می کند. سعادت و شقاوت انسان در این عالم، بر اساس حقیقت وجود اوست

59 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

که امری ثابت و مشترک در میان همه انسان‌هاست و اختلاف زمانی و مکانی در آن تأثیری ندارد. (طباطبایی، ۱۶/۱۷۸ و ۱۷۹)

♦ انسان از نگاه قرآن، موجودی است که هم از نیروی نفس اماره، (که آدمی را به سوی فساد و تباهی سوق می‌دهد) و هم از نیروی نفس لوامه، (که آدمی را نسبت به خطاهای انجام شده ملامت می‌کند و او را از تداوم آن و تکرار دیگر خطاها باز می‌دارد) برخوردار است:

— «ان النفس لاماره بالسوء». (یوسف، ۵۳)

— «و لا اقسام بالنفس اللوامه». (القیامه، ۲)

قرآن بارها به وجود این دو نیروی مخالف در انسان اشاره نموده است؛ مانند:

— «و هدیاه النجدین». (الهدی، ۱۰)

— «فالهیما فجورها و تقوها». (الشمس، ۸)

اگر آدمی در مسیر هواهای نفسانی، به چنگ نفس اماره گرفتار شود در ردیف حیوان، بلکه بدتر از آن به شمار می‌آید: «ان هم الا کالانعام بل هم اضل سبیلا». (الفرقان، ۴۴)

که سرانجام آن، سقوط در اسفل السافلین است: «ثم ردناه اسفل سافلین». (الیتین، ۵) هرگاه انسان با کمک ابزار هدایت، امیال نفسانی خویش را مهار کرده و آن را در کنترل فطرت درآورد و نفس خویش را با ملکات فاضله پرورش دهد و با توجه یافتن به خدا، آرامش عمیق در آن پدید آورد، نامی که سزاوار توصیف اوست، نفس مطمئنه می‌باشد.

— «یا ایتهای النفس المطمئنه». (الفجر، ۲۷)

انسان در این مقام می‌تواند به قرب الهی دست یابد:

— «ثم دنا فتدلی». (النجم، ۸)

— «فکان قاب قوسین او ادنی». (النجم، ۹)

هر کس به کمال مطلوب برسد، از اولیای خدا به شمار می‌آید که از هیچ کس جز خدا بیم ندارد: «الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون». (یونس، ۶۲)

۶۰----- منهاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹
و در نهایت بدین سبب که قرب ربوبی دارد، به مقام خلیف‌اللهی نائل می‌گردد: «و اذ
قال ربک للملئکه انی جاعل فی الارض خلیفه». (البقره، ۳۰)

بررسی اصطلاحات قرآنی پیرامون سلامت روان

قرآن در سخن گفتن از آدمی، واژه‌ها و مفاهیم معینی را به کار می‌گیرد. در مجموع، آنچه درباره آیات و شواهد قرآنی، در مورد «سلامت روان» مورد تفحص قرار گرفت، اصطلاحات «رشد»، «قلب سلیم» و «نفس مطمئنه»، نزدیک‌ترین مفاهیم به «سلامت روان» هستند که مورد ارزیابی و مذاقه قرار می‌گیرند.

رشد

«رشد» در لغت، به معنای راه‌یابی، هدایت و ثبات در راه حق است و مقابل کلمه «غی» به معنای ضلالت قرار دارد. رشد، رسیدن به راهی است که آدمی را به هدف می‌رساند. (مصطفوی، ۱۴۰/۴)

— «لا اکراه فی الدین قد تبین الرشد من الغی فمن یکفر بالطاغوت و یومن بالله فقد

استمسک بالعره و ثقی لا انفصام لها و الله سميع علیم». (البقره، ۲۵۶)

واژه رشد در فرهنگ قرآنی، از واژه‌های حوزه عقل و فکر انسان است و به معنای رشد جسمانی نیست. رشد، کمال عقل است؛ از این رو نمی‌توان کسی را که عاقل است، رشید نامید. (شاکر، ۶۴)

از دیدگاه صاحب نظران روان‌شناسی اسلامی، در ادبیات قرآنی، واژه «رشد»، بهترین اصطلاح برای تبیین مفهوم سلامت روان و مسیر حرکت انسان به سوی کمال است. (حسینی، ۳۷)

— «و اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان فلیستجیبوا لی و

لیؤمنوا بی لعلهم یرشدون». (البقره، ۱۸۶)، در این آیه، نتیجۀ ایمان به خدا و اجابت دعوت او، رشد و تکامل عنوان شده است.

61 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

در حقیقت، مقصود از دعوت پیامبران الهی و پذیرش آن توسط مردم، دست یابی به تکامل روانی است. دست یابی به حداکثر رشد که به طور مترادف با کمال به کار می‌رود، در حقیقت، فلسفه زندگی از دیدگاه قرآن است. به یقین هیچ عاقلی نمی‌تواند ادعا کند که به حداکثر رشد و تکامل دست یافته و امکان دست یابی به مراحل بالاتر و پیشرفته‌تر برای او غیر مقدور است. وقتی جهان بینی اسلام ی و فلسفه زندگی از دیدگاه قرآن را در حرکت تکاملی خلاصه نماییم، انسانی که در این مسیر حرکت می‌نماید، از معیار ایده‌آل سلامت روان برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد، از سلامت روان دور است. (حسینی، ۳۷-۴۰)

براین اساس، از دیدگاه قرآن قرار گرفتن انسان در مسیر رشد که با ایمان به پروردگار حاصل می‌شود، آغاز قرار گرفتن در مسیر سلامت روان است.

قلب سلیم

در لغت، «سلامه»، به معنای مصون بودن از بیماری ظاهری و باطنی و «قلب سلیم»، به معنای دل و اندیشه‌ای است که از دغل و نادرستی به دور باشد. (راغب اصفهانی، ۴۲۱)

در تفاسیر، قلب سلیم، قلبی است که از شرک و شک و فساد و معاصی سالم باشد.

(طبرسی، ۸/ ۳۳؛ طوسی، ۵۰۸/۸ و طیب، ۴۹/۱۰)

اختصاص قلب به سلامت به این دلیل است که سلامت قلب باعث سلامت بقوه اعضا و فساد آن نیز باعث فساد سایر اعضا می‌گردد. (بانوی اصفهانی، ۲۵۷/۹)

درباره اهمیت قلب سلیم همین بس که قرآن مجید آن را تنها سرمایه نجات، در روز قیامت معرفی کرده است:

— «یوم لا ینفع مال و لا بنون» (الشعراء، ۸۸)

— «الا من اتی الله بقلب سلیم». (الشعراء، ۸۹)

در روایتی از حضرت صادق (علیه السلام) نقل شده است: «القلب السلیم الذی یتقی ربه و لیس فیه احد سواه» (مجلسی، ۵۴/۶۷)، یعنی: قلب سلیم قلبی است که خدا را ملاقات کند در حالی که هیچ کس جز او در آن نباشد.

۶۲----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

حضرت صادق (علیه السلام) در روایت دیگری می فرمایند: «صاحب النبیہ الصادقہ صاحب القلب السلیم، لان سلامه القلب من هواجس المذكورات تخلص النبیہ لله فی الامور کلها» (گیلانی، ۴۳)، یعنی: کسی که نیت صادقی دارد، صاحب قلب سلیم است، چرا که سلامت قلب از شرک و شک، نیت برای خدا را در همه امور، خالص می‌کند.

قلب سلیم، قلبی است که از شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هر گونه تعلق به غیر، که توجه انسان را به سوی خدا مختل می‌گرداند و در ایمان و تصدیق او نسبت به خداوند متعال، خلل وارد می‌کند، خالی باشد. (طباطبایی، ۱۴۷/۱۷)

انسانی که در مسیر رشد و سلامت روان قرار گرفته با اصلاح خویش در دو حوزۀ اندیشه و رفتار می‌تواند خود را در این مسیر ارتقا داده و به مراتب بالاتر برساند.

اصطلاح قلب سلیم، می‌تواند با معنای سلامت روانی، رابطه‌ی نزدیکی داشته باشد زیرا فرد دارای قلب سلیم از بیماری‌های فکری و رفتاری نجات یافته و به مرحلۀ بالاتری از سلامت رسیده است.

نفس مطمئنہ

«یا ایتهای النفس المطمئنہ». (الفجر، ۲۷)

«مطمئنہ» یکی از صفات نفس است که در این حالت نفس، منقاد عقل می‌گردد. منظور از اطمینان، قوت قلب است، بدین معنا که هیچ‌گونه تزلزل، اضطراب، شک و شبهه در قلب رسوخ نمی‌کند. (طیب، ۱۱۴/۱۴)

«نفس مطمئنہ» نفسی است که با ایمان و یاد خدا سکونت یافته و به مقام رضا رسیده است. خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شر و نفع و ضرری برای خود نیست. دنیا را یک زندگی مجازی و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند، در نتیجه نعمت‌های دنیا او را به طغیان و استکبار نمی‌کشاند و تهیدستی و ناملایمات او را به کفر و ترک شکر و انمی دارد؛ بلکه هم‌چنان در عبودیت خود، پابرجا است و بلافراط و تفریط از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود. (طباطبایی، ۲۸۶/۲۰)

63 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

وصف نفس انسان به اطمینان، نشانگر انسانی است که در مسیر سلامت روان، آلودگی‌های فکری و رفتاری را از وجود خود پاک نموده به حالت سکون و آرامش روان دست یافته و از ناراحتی‌های روانی مانند تشویش، اندوه، اضطراب و... به دور است. این توصیف می‌تواند نشانگر انسان دارای مراتب بالایی از سلامت روان باشد.

مفهوم سلامت روان در قرآن

با توجه به مبانی ارائه شده درباره ماهیت انسان و اصطلاحات قرآنی پیرامون سلامت روان، می‌توان دریافت مفهوم «سلامت روان» در قرآن عبارت است از: «رشد و استكمال نفسانی انسان موحد، برای رسیدن به مقصد نهایی خلقت انسان یعنی مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال». در قرآن سلامت روان بر اساس خدامحوری است. بدین گونه که با ارائه و اصلاح بینش انسان در حوزه اندیشه، او را به مسیر ایمان و توحید دعوت می‌نماید: «فامنوا بالله و رسوله و النور الذی انزلنا و الله بما تعملون خبیر» (التغابن، ۸) سپس او را در پیمودن درجات و مراتب این مسیر از طریق اصلاح رفتار و انجام عمل صالح ترغیب می‌نماید: «... الیه یصعد الکلم الطیب و العمل الصالح یرفعه...» (الفاطر، ۱۰) مراد از «کلم طیب»، عقاید حق از قبیل توحید است و مراد از صعود آن، تقرب به خدای تعالی و مراد از عمل صالح، عملی که بر طبق عقاید حق صادر شود و با آن سازگار باشد؛ می‌باشد. (طباطبایی، ۲۳/۱۷)

از این رو، محور توحید بر تمام واژه‌ها و مفاهیم قرآنی سایه انداخته است که ارتباط مستقیم با سلامت روان و کمال انسانی دارد. تعبیر مختلف مربوط به صاحبان مقام توحید، در قرآن و روایات این موضوع را تأیید می‌نماید. در مقابل، افرادی که خدا را فراموش کرده و در جرگه اصحاب المشئمه و گناهکاران قرار گرفتند، عذاب خدا را درک کرده و در همین دنیا از سلامت روان به معنای حقیقی برخوردار نیستند. از دیدگاه قرآن، عبودیت، مقصد نهایی انسان است؛ مقصدی که کانون اصلی و هدف غایی در تربیت قرآنی است. (الذاریات، ۵۶)

۶۴ ----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

انسان وقتی در مسیر رسیدن به این مقصد قرار گیرد، در جرگه انسان‌های رشد یافته و دارای سلامت روان (از دیدگاه قرآن) محسوب می‌شود و می‌تواند درجات و مراحل آن را تا رسیدن به مقصد، طی نماید.

در قرآن، واژه‌ها و اصطلاحاتی مانند: رشد، قلب سلیم، نفس مطمئنه، مقام قرب و ... به نحوی با مفهوم عبودیت متناظرند و به شئون مختلف آن اشاره دارند.

تجلی عبودیت در وجود انسان، پس از کسب اندیشه توحیدی و عمل به دستورات شریعت در قالب قلب سلیم و نفس مطمئنه به منصه ظهور می‌رسد.

رابطه عبودیت با رشد و قرب نیز به همین صورت است. اگر عبودیت را به عنوان مقصد در نظر بگیریم، نیل به رشد، راه یابی و راه یافتگی به مسیر این مقصد و نیل به قرب، رسیدن به مراتب بالای آن است.

بنابراین صعود به قله رفیع عبودیت و کمال نفسانی که با رعایت جمیع مراتب نظری، معرفتی و عملی حاصل می‌گردد، غایت سلامت و کمال روان آدمی از دیدگاه قرآن است. بر این اساس «سلامت روان در قرآن»، طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد که در آن مراحل و درجات متعددی از «حداقل» تا «ایده‌ال» سلامت روان قرار دارد.

در واقع سلامت روان از دیدگاه قرآن یک «روند» است نه یک «نقطه ثابت». یک «مسیر» است نه یک «مقصد». بدین معنی که هر اندازه انسان به نقطه آغازین این مسیر نزدیک باشد، دارای حداقل معیار سلامت روان و هر اندازه متعالی تر شود و به نقطه نهایی نزدیک گردد، از سلامت روانی و کمال بیشتری برخوردار خواهد بود.

در قرآن تعبیری وجود دارد که ذو مراتب بودن سلامت روانی و رشد انسانی را نشان می‌دهد.

«یرفع الله الذین امنوا منکم و الذین اتوا العلم درجات و الله بما تعملون خبیر»

(المجادله، ۱۱)

«اولئک هم المومنون حقا لهم درجات عند ربهم و مغفره و رزق کریم» (الانفال، ۴)

«هم درجات عند الله و الله بصیر بما يعملون» (آل عمران، ۱۶۳)

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 65

در قرآن، «مقربان» با رسیدن به درجه کمال عبودیت، در مراتب بالای سلامت روان قرار دارند و با وصف «سابقون» خوانده شده‌اند.

— «فصحاب المیمنه ما اصحاب المیمنه؛ و اصحاب المش میمه ما اصحاب المش میمه؛ و السابقون السابقون؛ اولئک المقربون». (الواقعه، ۱۱-۸)

کمال عبودیت، مرحله‌ای است که عبد، تابع محض مولا می‌گردد، آنچه طلب می‌کند و آنچه انجام می‌دهد، همه بر وفق اراده مولای اوست. در این مرتبه، انسان تحت ولایت خاص خدا و در زمره اولیاء الله قرار می‌گیرد. (طباطبایی، ۱۹/۱۲۱)

«اصحاب یمین» در مراتب پایین‌تر از مقربان قرار دارند اما چون در مسیر رشد و تکامل هستند، اهل سعادتند و می‌توانند با ارتقاء درجه ایمان و عمل صالح، خود را به مراتب بالاتر برسانند.

— «قالت الاعراب انا قل لم تومنوا و لاکن قولوا اسلمنا و لما یدخل الایمان فی قلوبکم و ان تطوعوا الله و رسوله لا یلتکم من اعمالکم شیئا ان الله غفور رحیم». (الحجرات، ۱۴)

مراتب اسلام و ایمان بر اساس آئی فوق عبارت است از:

- ۱- اسلام با اقرار لسانی که بدون ایمان قلبی است.
- ۲- اقرار لسانی و ایمان قلبی به صورتی که هنوز در قلب رسوخ نکرده است.
- ۳- ایمان با رسوخ در قلب به صورتی که ملکه نشده باشد.
- ۴- ایمان در قلب ملکه شده اما اعمال انسان آلوده به معاصی است.
- ۵- اسلام اخص از ایمان، به معنی تسلیم نسبت به رسیدن بلاها و سختیهاست. (طیب، ۱۲/۲۳۳-۲۳۲)

«اصحاب مشئمه» افرادی هستند که به مرتبه سلامت روان نرسیده‌اند. زیرا اندیشه و رفتار آنها در مسیر ایمان و عمل صالح نیست. از دیدگاه قرآن، این افراد هر چند در زندگی دنیوی از رفاه و امکانات مادی فراوانی بهره‌مند باشند، اما چون به مراتب ایمان و عبودیت نرسیده‌اند از سلامت و آسایش روان، بی‌بهره و اهل شقاوت هستند.

— «و من اعرض عن ذکرى فان له معیشه ضنکا و نحشره یوم القیمه اعمی». (طه، ۱۲۴)

۶۶----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

در قرآن، علاوه بر درجات، مصادیق و الگوهایی نیز برای سلامت روان با تعبیری چون «انبیاء»، «صدیقان»، «شهیدان» و «صالحان» مطرح گشته است: «و من یطع الله و الرسول فاولئک مع الذین انعم الله علیهم من النبیین و الصدیقین و الشهداء و الصالحین و حسن اولئک رفیقاً». (النساء، ۶۹)

در این آیه، کسانی که مطیع و منقاد اوامر و نواهی خدا و رسول باشند، همراه با کسانی که خداوند به آنها نعمت بخشیده است، قرار می‌گیرند. این افراد نیز در مراحل مختلف تکامل قرار دارند.

گروه اول انبیاء هستند که به عنوان مصداق انسان کامل در شکوفا ساختن استعداد بشری و رسیدن به مقام قرب و لقاء الهی معرفی شده‌اند. در مرتبه بعد، صدیقان قرار دارند که شاهدان و بینندگان حقایق و اعمال هستند. گروه سوم شهدا هستند، که شاهد بر رفتار دیگرانند و در آخر صالحان هستند که از طریق اصلاح رفتار خود و استقامت در انجام کارهای شایسته، لیاقت و آمادگی برای دریافت کرامات الهی را دارند؛ اما در درجۀ پایین تر از پیامبران، صدیقان و شهیدان قرار گرفته‌اند. (طباطبایی، ۴/۴۰۸)

ویژگی‌های سلامت روان در قرآن

قرآن برای انسان‌هایی که در مسیر سلامت روان قرار گرفته و پیوسته مراحل تکامل را می‌پیمایند، ویژگی‌هایی را مطرح می‌نماید که در زیر به برخی از آنان اشاره می‌گردد.

ویژگی‌های اعتقادی

۱- ایمان: از دیدگاه قرآن نخستین ویژگی انسان‌های دارای سلامت روان، ایمان است. (البقره، ۱۸۶)

ایمان به معنی باور و اعتقادی است که در عمق وجود انسان رسوخ می‌یابد و آثار آن بر اعمال و رفتار آدمی پدیدار می‌گردد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «ان الایمان یبدو لمظه

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 67

بيضاء في القلب، فكلما الايمان عظما، ازداد البياض فاذا استكمل الايمان ابيض القلب كله.» (محمدي ري شهري، ۱/۳۰۰)، یعنی: هر گاه ایمان در قلب وارد شود، نقطه ای نورانی در آن پدید می‌آید؛ هر چه ایمان زیاد شود، آن نقطه گسترش می‌یابد و آن‌گاه که ایمان کامل شد، نور تمام قلب را فرا می‌گیرد. هم‌چنین از حضرت علی (ع) نقل شده است: «الایمان معرفه بالقلب، و قول باللسان و عمل بالارکان.» (سیدرضی، حکمت ۳۱۸)، یعنی: ایمان شناخت با قلب، اقرار به زبان و عمل کردن به اعضا و جوارح است.» در واقع ایمان معنی همان اعتقاد قلبی و اقرار به زبان و عمل به اعضا به مثابه دلیل و علامت ایمان محسوب می‌شوند.

۲- توکل: از دیدگاه قرآن ویژگی دیگر انسانهای دارای سلامت روان، توکل به خدا و اعتماد به پروردگار متعال است. «ان ینصرکم الله فلا غالب لکم و ان یخذلکم فمن ذا الذی ینصرکم من بعده و علی الله فلیتوکل المؤمنون.» (آل عمران، ۱۶۰)

نفوذ اراده و رسیدن به مقصود در عالم ماده، نیازمند یک سلسله عوامل طبیعی و یک سلسله عوامل روحی است. هنگامی که انسان وارد میدان عمل می‌شود و کلیه عوامل طبیعی مورد نیاز را آماده می‌کند، تنها چیزی که میان او و هدفش فاصله می‌اندازد عوامل روحی مانند: سستی اراده و تصمیم، ترس، غم، اندوه، شتاب زدگی و بدگمانی نسبت به تأثیر علل و... است. در چنین وضعیتی اگر انسان بر خدا توکل داشته باشد، اراده اش قوی و عزمش راسخ می‌گردد و موانع و مزاحمت های روحی در برابرش خنثی می‌شود. هم‌چنین در توکل، بعد غیبی و ماورایی، نیز مطرح است. خداوند شخص متوکل را با امدادهای غیبی که فراتر از اسباب مادی است نوید می‌دهد. (طباطبائی ۶۵/۴)

— «و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لکل شیء قدرا.» (الطلاق، ۳)

۳- اطمینان و آرامش خاطر: از دیدگاه قرآن ایمان باعث آرامش و طمأنینه در انسان می‌گردد.

۶۸----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

— «الذین امنوا و تطمئن قلوبہم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب». (الوعد، ۲۸)

«الا بذكر الله تطمئن القلوب» تنبیهی است برای انسان که متوجه پروردگار گردد و با یاد او روان خود را آرام سازد. آدمی در زندگی، هدفی غیر از رستگاری و رسیدن به نعمت و بیمی جز برخورد ناگهانی با شقاوت و نعمت ندارد. سعادت و شقاوت انسان فقط به دست خدا است؛ در نتیجه یاد او، برای نفسی که اسیر حوادث و همواره در امر خود، متحیر است، مایع انبساط و آرامش است. این حکم، عمومی است و هیچ قلبی از آن مستثنی نیست مگر قلبی که در اثر از دست دادن بصیرت، از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و آرامش محروم گردد. (طباطبایی، ۳۵۵/۱۱)

۴- مثبت‌نگری: انسان دارای سلامت روان، نگرشی مثبت نسبت به خود و جهان پیرامون خود دارد.

— «الله ولی الذین امنوا یخرجہم من الظلمات الی النور». (البقره، ۲۵۷)

ظلمت دارای اقسامی مانند: ظلمت کفر، ظلمت جهل، ظلمت اخلاق رذیله، ظلمت معاصی و... است. در مقابل نور نیز دارای اقسامی مانند: نور ایمان، نور علم، نور صفات حمیده، نور عبادت و... می‌باشد.

خداوند مؤمنان را از جمیع ظلمت‌ها بیرون برده و در نور علم و ایمان، صفات حمیده و اعمال صالح داخل می‌نماید و به هدایت و سعادت می‌رساند. (طیب، ۲۳/۳)

— «و لله ملک السماوات و الارض و الی الله المصیر». (النور، ۴۲)

با توجه به سلسله مراتب هدایت و ایمان، مؤمنان در مسیر هدایت و قرب الهی، محتاج راهنمایی‌های الهی در هر مرحله و نیازمند هدایت‌های او در هر قدمی هستند.

انسانی که در پرتو ایمان در مسیر سلامت روان قرار گرفته، خدا را متولی امور خود می‌داند و نور هدایت و راهنمایی او باعث می‌شود نظام خلقت و قوانین حاکم بر آن را با نگرش مثبت و هدف دار بنگرد و بتواند راه و هدف خود را به درستی دریابد و در پی آن رهسپار شود.

۵- امیدواری به رحمت‌الهی: انسانی که در سائق ایمان، در مسیر سلامت روان قرار گرفته

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 69

و تمام اسباب و عوامل عالم را به دست خدا می‌بیند، همیشه به او امیدوار است و از رحمت او مأیوس نمی‌گردد.

— «بینی اذهبوا فتحسسوا من یوسف و اخیه و لا تیسوا من روح الله انه لا ییس من روح

الله الا القوم الکافرون». (یوسف، ۸۷)

روح منسوب به خدا، همان فرج بعد از شدت است که به اذن خدا و مشیت او صورت می‌گیرد. انسان مؤمن باید به این معنا معتقد شود که خدا هر چه بخواهد انجام می‌دهد و به هر چه اراده کند حکم می‌نماید و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فائق آید و یا حکم او را به عقب اندازد. انسان با ایمان نباید از رحمت الهی ناامید شود زیرا ی‌اس از رحمت خدا در حقیقت محدود کردن قدرت او و کفر به احاطه و سعه رحمت اوست . (طباطبایی، ۲۳۴/۱۱)

انسان دارای سلامت روان به سبب ایمان و مثبت‌نگری که در زندگی دارد همواره امیدوار به الطاف عام و خاص خداوندی است و مجالی برای نومیدی، بدبینی و دلتنگی در زندگی نمی‌بیند و با این روحیه عالی در مسیر رشد و تکامل روزافزون گام برمی‌دارد. ۶- رضا و تسلیم: رضا یک حالت روانی در انسان است که نسبت به قضا و قدر الهی همواره تسلیم و راضی است و نسبت به سرنوشت خود حالت خشم و نارضایتی ندارد و مقررات عالم را مطابق مصلحت خود می‌داند.

مؤمنان واقعی موظفند روح تسلیم در برابر حق را در خود پرورش دهند . قبول یک مکتب و دستورات آن در مواردی که به سود انسان تمام می‌شود، دلیل بر ایمان به آن مکتب نیست، بلکه آن‌جا که فرامین دین، ظاهراً به زیان انسان است، اما در واقع، مطابق با حق و عدالت است اگر پذیرفته شود، نشانه ایمان است . (نک : طباطبایی، ۴/۴۰۵؛ طیب، ۴/۱۲۴؛ مکارم شیرازی، ۳/۴۵۵)

این بینش در انسان باعث می‌شود به آن‌چه در زندگی برایش پیش می‌آید رضایت دهد و این تسلیم و رضایت باعث ایجاد سلامت روان و کاهش مشکلات و نگرانیهای او می‌گردد و شکست و ناکامی برای او مفهومی ندارد.

۷۰----- منهای - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

ویژگی های رفتاری

۱- ویژگی های فردی

♦ ۱-۱- تقوا: تقوا و پرهیزگاری از مهم ترین و زیربنایی ترین ویژگی های رفتاری انسان سالم در قرآن است. تقوا یعنی انسان در روح و روان خود حالت و قوتی به وجود آورد که به او مصونیت از گناه و نافرمانی از اوامر الهی بدهد و او را از دچار شدن به معاصی بازدارد. — «و تزودوا فان خیر الزاد التقوی و اتقون یا ولی الالباب». (البقره، ۱۹۷)

در مسیر سلامت روان، تقوا هم یک وسیله و هم یک هدف است. انسان متقی، همه ابعاد وجودی اش از ناپاکی و عوامل بیماری زا مصون می ماند و در پرتوی این سلامت همه جانبه، به کمال می رسد. تقوا در قرآن ملاک برتری و کرامت انسان دانسته شده است. — «یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا ان اکر مکم عند الله اتقئکم ان الله علیم خبیر». (الحجرات، ۱۳)

♦ ۲-۱- صبر: یکی دیگر از ویژگی های برجسته رفتاری انسان سالم در قرآن صبر و استقامت است. کمتر موضوعی را در قرآن می توان یافت که مانند صبر تکرار شده و مورد تأکید قرار گرفته باشد.

— «یا ایها الذین امنوا استعینوا بالصبر و الصلوه ان الله مع الصابرين». (البقره، ۱۵۳)

در منابع مأثور روایی برای صبر اقسامی شمرده شده است که عبارتند از:

— صبر بر اطاعت: مقاومت در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت وجود دارد.

— صبر بر معصیت: ایستادگی در برابر انگیزه های گناه و شهوات سرکش و طغیانگر.

— صبر بر مصیبت: پایداری در برابر حوادث ناگوار، عدم خودباختگی و شکست

روحی و ترک جزع و فزع. (مکارم شیرازی، ۵۱۹/۱)

انسان مؤمن، از اموری مانند مرگ، فقر، بیماری و ... هراس ندارد زیرا سختی ها و ناملایمات را آزمایش الهی می داند که خداوند با بشارت های فراوان انسانها را به صبر در برابر آنها دعوت نموده است.

71 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

— «انما یوفی الصابرون اجرهم بغير حساب». (الزمر، ۱۰)

ویژگی استقامت و پایداری، این است که فضائل دیگر بدون آن ارج و بهایی نخواهد داشت؛ چراکه پشتوانه همه آنها صبر است. حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «و علیکم بالصبر، فان الصبر من الایمان کالراس من الجسد، و لآخر فی جسد لاراس معه، و لا فی ایمان لاصبر معه». (سیدرضی، ۱۳۷۵، کلمات قصار ۸۲)، یعنی: بر شما باد به صبر و استقامت که صبر در برابر ایمان هم چون سر است در مقابل تن، تن بی سر فایده‌ای ندارد، هم چنین ایمان بدون صبر، ناپایدار و بی‌نتیجه است.

۳-۱- ذکر: انسان دارای سلامت روان، همواره متذکر و به یاد خداست و هیچ گاه مسئولیت و بندگی خویش را در برابر پروردگار متعال فراموش نمی‌کند.

— «الذین یذکرون الله قلیما و قعودا و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق الس ماوات و الأراض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النار». (آل عمران، ۱۹۱)

در قرآن، تذکر و تفکر در مراحل مختلف پا به پای یکدیگر پیش می‌روند، گاهی تذکر مقدمه تفکر است و گاه تفکر زمینه‌ساز تذکر. فکر بدون ذکر و ذکر بدون فکر در تعالی و رشد انسان کارساز نیست، اما اگر این دو همراه شوند انسان را از حسیض تمایلات حیوانی به قاع معنویت و خداجویی می‌رسانند. (مهدوی کنی، ۷۳)

منظور از ذکر، تنها یادآوری به زبان نیست. زبان، ترجمان قلب است و هدف از ذکر این است که انسان با تمام وجود به خدا توجه داشته باشد؛ توجهی که انسان را از گناه باز دارد و به اطاعت از فرمان خداوند دعوت نماید.

از منظر قرآن هرکس خدا را فراموش کند خود را فراموش نموده و در وادی غفلت سرگردان خواهد شد.

— «و لا تکنوا کالذین نسوا الله فانسئهم انفسهم اولئک هم الفاسقون». (الحشر، ۱۹)

۴-۱- شکر: یکی دیگر از ویژگی‌های رفتار انسان سالم، داشتن روحیه شکرگزاری است که نشان دهنده سلامت فرد در قلمروی اندیشه، احساسات و عواطف است.

۷۲----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

شکر بر سه قسم است:

الف- شکر لسانی: انسان به زبان، خدا را سپاس گوید.

ب- شکر قلبی: انسان همه نعمت‌ها را از جانب خدا دانسته و خود را از اداء شکر نعمتهای الهی عاجز بداند.

ج- شکر جوارحی: انسان اعضاء و جوارح خود و هر نعمتی را که خدا به او عطا نموده به جا و برای همان منظوری که خدا عنایت فرموده مصرف نماید. (طیب، ۳۱۲/۱۳)
در قرآن گاهی فرمان شکرگزاری از نعمت‌های الهی در کنار ذکر خدا و همتای آن قرار گرفته است و گاه شکرگزاری مؤمنان نشانه یکتا پرستی آنان خوانده شده است.

— «فاذکرونی اذکرکم و اشکروالی و لا تکفرون». (البقره، ۱۵۲)

— «طلبها الذین امنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم و اشکروا لله ان کنتم اياه تعبدون
(البقره، ۱۷۲)

۲- ویژگی‌های اجتماعی

۱-۲- وفای به عهد: از ویژگی‌ها و امتیازات افراد سالم، وفای به عهد و پیمان است.
قرآن، انسان‌ها را به وفای به عهد فرا می‌خواند و انسان را در برابر آن مسئول می‌داند.
— «و لا تقربوا مال الیتیم الا بالتی هی احسن حتی یبلغ اشدّه و اوفوا بالعهد ان العهد کان
مسئولاً». (الاسراء، ۳۴)

۲-۲- امانت‌داری: از ویژگی‌های دیگر انسانهای متکامل و دارای سلامت روان در قرآن، امانت‌داری است. «و الذین هم لاماناتهم و عهدهم راعون». (الؤمنون، ۸)
امانت‌داری، سبب جلب اعتماد عمومی و ایجاد جامعه ای مطمئن و رو به کمال می‌گردد. امانت در منطق قرآن دامنه بسیار وسیع و گسترده دارد و تمام شئون فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد.

از دیدگاه قرآن، تمام نعمات مادی و معنوی، امانت الهی است و کوتاهی در استفاده یا عدم استفاده صحیح از آن خیانت محسوب می‌گردد.

سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی ----- 73

— «یایها الذین امنوا لا تخونوا الله و الرسول و تخونوا اماناتکم و ا تتم تعلمون» (الانفال، ۲۷)

۲-۳- احسان به خانواده: از دیگر ویژگی‌های انسان سالم در قرآن، احسان به خانواده است که در سه شاخه والدین، همسر و فرزندان قرار می‌گیرد و احسان و نیکی به والدین مهمترین عنصر است. «لا تعبدون الا الله و بالوالدین احسانا». (القرهه، ۸۳) از مصادیق احسان در قرآن می‌توان کارهای پسندیده و شایسته، گفتار نرم و ملایم، تواضع و فروتنی، لطف مهربانی، دعای خیر و... را نام برد. (طبرسی، ۲۹۹/۱) هم‌چنین از دیدگاه قرآن، خانواده و فرزندان میدان آزمایشی برای مؤمنین هستند و باید زمینه‌ای برای پرورش سلامت روان و استكمال باشند نه اینکه در این مسیر مانع از رشد گردند. «و اعلموا انما اموالکم و اولادکم فتنه و ان الله عنده اجر عظیم». (الانفال، ۲۸) محیط خانواده باید همراه الفت، محبت، احسان و براساس معاشرت نیکو و حسن خلق اداره گردد.

۲-۴- دوستی و محبت به دیگران: نوع دوستی و مهرورزی از جمله صفات انسان سالم در قرآن است. یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان در قرآن، «حب» بیان شده که خداوند آن را در انسان به ودیعه گذاشته است: «و الف بین قلوبهم لو انفقت ما فی الارض جمیعا ما الفت بین قلوبهم و لکن الله الف بینهم انه عزیز حکیم». (الانفال، ۶۳) در قرآن الفت و مهرورزی از جمله نعمت‌هایی است که موجب برادری و صمیمیت بین انسانها می‌گردد: «و اعتصموا بحبل الله جمیعا و لا تفرقوا و اذکروا نعمت الله علیکم إذ کنتم اعداء فالف بین قلوبکم فاصبحتم بنعمته اخوانا و کنتم علی شفا حفرة من النار فانقذکم منها کذلک یبیین الله لکم آیاته لعلکم تهتدون». (آل عمران، ۱۰۳)

۲-۵- عفو و اغماض: عفو و بخشش در جامعه، سلامت روانی افراد را تأمین می‌کند. تشویش خاطر و نارضایتی را از میان برده و دوستی، صلح و صفا برقرار می‌نماید. — «الذین ینفقون فی السراء و الضراء و الکلظمین الغرظ و العافین عن الناس و الله یحب المحسنین». (آل عمران، ۱۳۴)

۷۴ ----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹

یا در جای دیگری فرماید: «خذ العفو و امر بالعرف و اعرض عن الجاهلین». (الاعراف، ۱۹۹)
داشتن روحی عفو و گذشت در تقویت ایمان و تکامل معنوی انسان و صعود او به
مراتب بالاتر سلامت روان، تأثیر به سزایی دارد. نیکی کردن در مقابل بدی دیگران و
چشم‌پوشی از آن، از صفات والای اخلاقی در سیره پیامبر (صلی الله علیه و آله) و ائمّه
معصومین (علیهم‌السلام) است.

۶۲- حسن خلق و خوش رفتاری با هم‌نوعان: از دیگر ویژگی‌های انسان سالم در قرآن،
حسن خلق می‌باشد که از فضیلت و سلامت روان انسان نشأت گرفته و دلیل بر
بزرگواری و تواضع روح است.

قرآن درباره پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «و انک لعلی خلق عظیم». (القلم، ۴)
یا در جای دیگر می‌فرماید: «فبما رحمہ من الله لنت لهم و لو کنت فظا غلیظ القلب
لانفضوا من حولک فاعف عنهم و استغفر لهم و شاورهم فی الامر فاذا عزمت فتوکل علی
الله ان الله یحب المتوکلین». (آل عمران، ۱۵۹)

حسن خلق و خوش رفتاری با دیگران، علاوه بر این که عاملی برای سلامت و تعالی
فرد است، در بعد اجتماعی باعث رشد و تکامل جامعه نیز می‌گردد و پیوندهای
اجتماعی را استحکام می‌بخشد.

نتیجہ مقاله

۱- در دانش روانشناسی، هنوز تعریف و مصداق مشخص و قاطعی در زمینۀ سلامت
روان وجود ندارد و دیدگاه‌های مختلف، مفاهیم و الگوهای متفاوتی را برای تأمین
سلامت روان ارائه می‌دهند. اما از دیدگاه قرآن، انسان دارای فطرتی خاص است، که
امری ثابت و مشترک در میان همه انسان‌هاست و برنامه و الگوی سلامت روان او نیز
معین، ثابت و بر اساس فطرت الهی است.

۲- نظرات دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی عموماً انسان محور است و از سلامت روان
در محدوده زندگی دنیا سخن به میان آورده است. در حالی که در قرآن، اساس سلامت

75 ----- سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی

روان بر مبنای خدا محوری و توحید است و با راهکارهای ایجاد سلامت روان در دوحوزه اندیشه و رفتار آدمی، سعادت زندگی او را در دنیا و آخرت تأمین می‌نماید. ۳- دیدگاه‌های مختلف دانش روان‌شناسی، برای رسیدن انسان به سلامت روان، برنامه و مسیر مشخصی را ارائه نمی‌دهند، در حالی که قرآن برای به فعلیت رساندن استعدادهاى بالقوه انسان و سلامت روان او مسیری را ترسیم نموده که در آن مراحل و درجات متعددی از «حداقل» تا «ایده ال» سلامت روان قرار دارد. انسان موحد در مسیر سلامت روان، همواره با پاک نمودن وجود خود از آلودگی‌ها و بیماری‌های روانی و اصلا ح بینش و رفتار، به منزلتی بالاتر ارتقاء می‌یابد و متکامل تر می‌شود.

۴- دیدگاه‌های انسان‌گرایی و هستی‌گرایی در دانش روان‌شناسی با دیدی مثبت به ماهیت انسان و کمال و شکوفایی استعدادهای او می‌نگرند و از این جهت با معارف قرآنی مشترک هستند اما این دیدگاه‌ها در زمینه سلامت روان، در مقایسه با قرآن، کمبودهای فراوانی دارند. به طور مثال در این دیدگاه‌ها ویژگی‌ها و معیارهای سلامت روان محدود است و رابطه مشخصی میان آنها وجود ندارد. اما در قرآن، ویژگی‌های سلامت روان با جامعیت و در افقی بالاتر، در ابعاد اعتقادی و رفتاری مطرح شده است؛ ویژگی‌هایی مانند: ایمان، توکل، تقوا، صبر، وفای به عهد، امانتداری، عفو، اغماض و حسن خلق.

کتابشناسی

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- آذربایجانی، مسعود، انسان کامل از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، مجله حوزه و دانشگاه، شماره ۹، ۱۳۷۵ ه.ش.
- ۳- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت‌اسلامی، تهران، وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۶ ه.ش.
- ۴- بانوی اصفهانی، سیده نصرت‌امین، مخزن‌العرفان در تفسیر قرآن، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱ ه.ش.
- ۵- جوادی آملی، عبدالله، انسان‌شناسی فطری، مجله حوزه و دانشگاه، شماره ۹، ۱۳۷۵ ه.ش.

- ۷۶- ----- منہاج - سال ششم، شماره یازدهم، پاییز و زمستان ۱۳۸۹
۶- همو، صورت و سیرت انبان در قرآن، قم، نشر اسرا، ۱۳۷۹ هـ.ش.
- ۷- حسینی، سیدابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، مشهد، مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- ۸- حکیمی، محمدرضا، محمدعلی، الحیاء، قم، انتشارات دلیل ما، ۱۳۸۴ هـ.ش.
- ۹- خداحیمی، سیامک، مفهوم سلامت روانشناختی، تهران، انتشارات گوتنبرگ، ۱۳۷۴ هـ.ش.
- ۱۰- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت، الدار العلم الدار الشامیه، ۱۴۱۲ هـ.ق.
- ۱۱- ساینگتون، اندرو، بهداشت روانی، ترجمه: حمیدرضا حسین شای براواتی، تهران، نشر روان، ۱۹۸۹ م، ۱۳۷۹ هـ.ش.
- ۱۲- سید رضی، نهج البلاغه، ترجمه و شرح: علی نقی فیض الاسلام، تهران، انتشارات فیض الاسلام، ۱۳۷۵ هـ.ش.
- ۱۳- شاکر، محمدکاظم، مبانی رشد و لوازم آن در قرآن، صحیفه مبین، ش ۱۹، ۱۳۷۸ هـ.ش.
- ۱۴- شکرشکن، ماه ر، غروی و ...، مکتب های روان شناسی و نقد آن ج ۲، قم، انتشارات سمت، ۱۳۷۲ هـ.ش.
- ۱۵- شهیدی، شهریار و حمدیه، مصطفی، اصول و مبانی بهداشت روانی، تهران، انتشارات سمت، ۱۳۸۱ هـ.ش.
- ۱۶- شولتز، دووان، روان شناسی کمال، ترجمه: گیتی خوشدل، تهران، نشر پیکان، ۱۳۸۲ هـ.ش.
- ۱۷- همو، نظریه های شخصیت، ترجمه: یحیی سید محمدی، تهران، نشر هما، ۱۹۹۸ م، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- ۱۸- طباطبایی، محمدحسین، المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعۀ مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۷ هـ.ق.
- ۱۹- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات ناصر خسرو، ۱۳۷۲ هـ.ش.
- ۲۰- طوسی، محمد بن حسن، (بی تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی.
- ۲۱- طیب، سید عبدالحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ هـ.ش.
- ۲۲- کاپلان، معاروله، سادوک، بنیامین، خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، تهران، آزاده، ۱۳۷۳ هـ.ش.
- ۲۳- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۰ هـ.ش.

- 77 ----- روان شناسی و سلامت روان از منظر مکتب اسلام
- ۲۴- گیلانی، عبدالرزاق، مصباح الشریعه، تهران، انتشارات پیام حق، ۱۳۷۷ هـ.ش.
- ۲۵- لاندین، رابرت ویلیام، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۸۲ هـ.ش.
- ۲۶- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار ج ۶۷، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ هـ.ق.
- ۲۶- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۳ هـ.ق.
- ۲۷- مزلو، آبراهام، روان شناسی شخصیت سالم، ترجمه: شیوا رویگردان، تهران، هدف، ۱۹۷۱ م، ۱۳۷۶ هـ.ش.
- ۲۸- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ هـ.ش
- ۲۹- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰ هـ.ش.
- ۳۰- مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه های آغاز در اخلاق عملی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ هـ.ش
- ۳۱- ناتانیل، براندن، روان شناسی حرمت نفس، ترجمه: جمال الدین هاشمی، شرکت سهامی انتشار، ۱۳۷۶ هـ.ش.
- ۳۲- نیک صفت، ابراهیم، انسان کامل در اسلام و انسان گرایی، فصلنامه پژوهش و حوزه، شماره ۲۵، ۱۳۷۸ هـ.ش.
- 33- Chauhan, s.s.mental hygiene,new Delhi Ali edpublishers