

راه‌های دستیابی به خوشبختی، آرامش و سلامت روان از منظر قرآن

مونا طفیلی^۱، سولماز ایرانی^۲

چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی راه‌های رسیدن به خوشبختی و آرامش از منظر آیات و روایات و ویژگی‌های آرامش و خوشبختی در قرآن است. این تحقیق، به صورت تحلیلی-توصیفی و با مراجعه به آیات قرآن گردآوری شده است. نتایجی که از این تحقیق به دست آمده این است که قرآن، بزرگترین معجزه پیامبر اکرم ﷺ و کامل‌ترین نسخه برای آرامش روح است.

واژگان کلیدی: آرامش، خوشبختی، سلامت، قرآن.

۱. مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی، یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده و در این راستا، انسان در طول تاریخ تلاش‌ها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان، برای دسترسی به امکاناتی بوده که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورده است. از سوی دیگر، مطالعات آکادمیک و تحقیقات روان‌شناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک، بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. در سال‌های اخیر، کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی، اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل هستند، انجام شده و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده، اما هیچ‌کدام به موفقیت لازم در از بین بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی نرسیده است.

برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از ۷۰٪ تجاوز نمی‌کند. عده‌ای از بیماران پس از روان‌درمانی گاه بدتر هم شده‌اند و یا بیماری آنها پس از مدتی بازگشته است. روان‌شناسان

۱. دانش‌پژوه کارشناسی معارف اسلامی و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه.

۲. مدرس و عضو گروه علمی - تربیتی معارف اسلامی و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه المصطفی‌العالمیه، ایران.

به دنبال یافتن علت این امر هستند و از طریق آمارگیری، به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماری‌های روانی، دین است. آنها معتقدند درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند، بسیار بیشتر از دیگران است. بنابراین، بر این باورند که ایمان، مؤثرترین درمان بیماری‌های روانی، به ویژه اضطراب و افسردگی است. ویلیام جیمز، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: «ایمان، نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌کند».

جوامع غربی هم دریافته‌اند که برای درمان بیماری‌های روحی، باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است، منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم، بزرگترین معجزه پیامبر ﷺ است که تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته در خود دارد و کاملترین نسخه برای آرامش روح است.

۲. راه‌های دستیابی به آرامش از نظر روان‌شناسی

۱-۲. مفهوم سلامت روان

سلامتی و تندرستی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است. بیماری‌های روانی، خاص قشر و طبقه خاصی نیست و امکان ابتلا به بیماری‌های روانی برای تمام اقشار جامعه وجود دارد. می‌توان گفت که در دنیای امروز با توجه به پیشرفت علوم و فنون جدید، خطر ابتلا به انواع بیماری‌های روانی افزایش یافته و این خطر همواره نسل‌های فعلی و آتی را تهدید می‌کند. بنابراین، سعی و تلاش برای ارتقای بهداشت روانی، نقش مهمی در جلوگیری از بیماری‌های روانی دارد. ضرورت این مهم، نگارنده را بر آن داشت که این بحث را از نظر علم روان‌شناسی و علوم دینی بررسی کند. بهداشت روانی، مرکب از دو کلمه بهداشت و روان است. بهداشت به معنای نگاه داشتن تندرستی. (معین، ۱۳۸۸، ۶۱۱/۱) روان به معنای جان و روح است (معین، ۱۳۸۸، ۶۰۸/۱). بنابراین، معنای لغوی بهداشت روانی عبارت است از نگاه داشتن تندرستی و سلامتی روح و جان. در فرهنگ لغت و اصطلاحات روانپزشکی و روان‌شناسی، بهداشت روانی اقدامات و اعمالی است که برای کاهش بیماری‌های روانی از طریق پیشگیری و درمان به موقع و ایجاد شرایط مناسب برای سلامت روانی افراد، صورت می‌گیرد (بهرامی، ۱۳۴۵، ص ۱۲۶). در تعریفی دیگر، بهداشت روانی عبارت است از توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۲۲) در این راستا سعی و تلاش در تأمین سلامت برای

پیشگیری از بیماری های روانی و سازش منطقی با پیشامدهای زندگی است و چون بهداشت روانی تمام زوایای زندگی انسان را در بر گرفته است شامل توانایی هایی است که فرد را قادر می کند تا با محیط خود سازگاری پیدا کرده و در برخورد با مشکلات از راه های مطلوب استفاده کند.

۳. عوامل تأثیرگذار در بهداشت روان از دیدگاه روان شناسان

۳-۱. اعتقادات و مناسک دینی

شاید بتوان گفت که در گذشته روان شناسان کمتر به نقش دین و باورهای دینی در سلامت روانی پرداخته اند، اما در عصر حاضر به خصوص در نیم قرن گذشته، توجه معدودی از آنان به سوی این موضوع معطوف شده است. آلپورت، درباره عدم توجه به عوامل دینی-معنوی در روان شناسی می گوید: «در میان روشنفکران متجدد، به خصوص در دانشگاه ها، موضوع دین از نظرها پنهان مانده است». احتمال دارد که آلپورت، موضوعات دینی را منبع عمده انگیزه ها و اهداف انسانی می داند. وی دو شیوه جهت گیری انگیزشی متفاوت را درباره التزام دینی مردم توصیف می کند. یکی شیوه ذاتی یا درونی و دیگری شیوه غیر ذاتی یا بیرونی. (مرعشی، ۱۳۸۳)

فرانکل از روان شناسانی است که اراده را در سلامت روان بسیار مهم می داند. نظم فکری وی، بر پایه لوگوتراپی یا روان درمانی معنوی است. لوگوتراپی، به معنای وجود انسان و نیاز بشر به معناست و به فنون خاص درمانی برای معنایابی در زندگی می پردازد. (شولتس، ۱۳۹۵، ص ۱۹۶) به نظر فرانکل ماهیت وجودی انسان از سه عنصر معنویت آزادی و مسئولیت تشکیل شده و سلامت روان، مستلزم تجربه شخصی این سه عامل است. معیار سنجش معنا دار بودن زندگی، کیفیت آن است نه کمیت آن. حصول و کاربرد معنویت آزادی و مسئولیت نیز با خود انسان است. بنابراین، انسان کامل بودن یعنی، با کس یا چیزی فراسوی خود پیوستن. به عقیده فرانکل، جستجوی هدف در خود، شکست خویشتن است. فرانکل، هدف رشد و تکامل انسان را تحقیق خود نمی داند بلکه چیزی بالاتر از آن می داند. سلامت روان یعنی از مرز توجه به خود گذشتن از خود فراتر رفتن و جذب معنا و منظور شدن. در این صورت، خود نیز به طور طبیعی تحقق می یابد. (فقیهی، ۱۳۸۳، ص ۹۰)

یونگ، روان شناس معروف در خصوص تأثیر رفتارها و مناسک دینی در سلامت روان می نویسد: «من معتقد و متقاعد شده ام که اعتقادات و مناسک دینی، لاقلاً از لحاظ بهداشت روانی اهمیت خارق العاده ای دارند». (معاونت پژوهش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، ۲۳۷۷، ۲/۲۵۱) همه انسان ها قبول دارند که موجودی ضعیف هستند

و این ضعف باعث احساس محرومیت شده و می‌تواند بهداشت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد (صادقیان، ۲۳۸۹، ص ۷۶). اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرده و به دیگران اتکا کرد و یا خود را بدون پشتوانه‌ای قدرتمند دید در این حالت زمینه بروز اضطراب در او ایجاد می‌شود (شاملو، ۱۳۹۴، ص ۲۳۲).

یکی از رفتارها و مناسک دینی در قالب دعا بروز می‌کند. از منظر دلیل کارنگی:

دعا کردن سه احتیاج اصلی روان‌شناسی همه افراد را برآورده می‌کند. در موقع دعا، چیزهایی که باعث زحمت و ناراحتی انسان شده، بر زبان جاری می‌شود. در واقع انسان با دعا کردن همان عمل یادداشت کردن روی کاغذ را انجام می‌دهد. هنگام دعا کردن، این احساس به انسان دست می‌دهد که یک شریک غم پیدا کرده و تنها نیست.

روان‌شناسان تأکید دارند که هنگام هیجان‌ها و غم‌ها، لازم است که انسان، مشکلات و گرفتاری‌های خود را با کسی بازگو کرده و به اصطلاح برون‌ریزی کند. وقتی که انسان نمی‌تواند درباره مشکلاتش با کسی صحبت کند، می‌تواند خدا را محرم اسرار خود قرار دهد. دعا کردن، انسان را از ناامیدی باز می‌دارد. (کارنگی، ۱۳۸۹، ص ۱۹۳)

دعا از شدت اضطراب انسان می‌کاهد؛ زیرا فرد مؤمن امیدوار است که خداوند دعایش را مستجاب کرده، مشکلاتش را حل، حاجتش را برآورده و اندوه و اضطرابش را رفع می‌کند. (کارنگی، ۱۳۸۹، ص ۲۳) انسان هنگام ذکر خدا، احساس می‌کند که به خداوند نزدیک شده و تحت حمایت و سرپرستی او قرار گرفته است. همین امر موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۳۷۳).

۲-۳. روابط مطلوب خانوادگی

در تعریف بهداشت روانی بر توانایی انعطاف پذیر بودن در موقعیت‌ها، توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، سازگاری با انتظارات اجتماعی، تعادل بین نیازهای غریزی و الزام‌های اجتماعی تأکید می‌شود. بنابراین، سازگاری با محیط اجتماعی از شرایط اصلی بهداشت روانی است و پایه‌های این سازگاری در خانواده ریخته شده و هیچ نهادی به اندازه خانواده، اثربخش نیست. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۴۲) اساس و شالوده خانواده نیز با ازدواج و انتخاب همسر شکل می‌گیرد. داده‌ها حاکی از آن است که افراد متأهل از نظر روانی و جسمانی نسبت به افراد مجرد کارکرد بهتری دارند که به دلیل حمایت دو جانبه‌ای است که در ازدواج دیده می‌شود (اسپینگتون، ۱۳۹۲، ص ۲۸۹).

یکی از خصایص و نیازهای طبیعی انسان، انس، مودت و الفت بوده و بهترین فردی که

می تواند این نیاز را تأمین کند، همسر است. همه دوستی ها و محبت ها، موقت و محدود هستند به جز دوستی و محبت بین زن و شوهر. بنابراین، آرامش و آسودگی، بزرگترین نتیجه ازدواج است. (امینی، ۱۳۹۷، ص ۲۲) زوجین در سایه ازدواج به صمیمیت و آرامش روانی می رسند (قائمی، ۱۳۹۳، ص ۵۲). با توجه به اهمیت و نقش ازدواج در آرامش و امنیت اجتماعی، گزینش و انتخاب فردی مناسب که در کنار او بتوان به آرامش رسید، مهم است. ازدواج، آثار روان شناختی زیادی دارد مانند ارضای نیازهای جنسی، آرامش روانی، رشد و تکامل شخصیت زن و شوهر، زمینه سازی برای تربیت فرزند و گسترش روابط اجتماعی از طریق خویشاوندی (سالاری فر، ۱۳۹۶، ص ۴۵).

۳-۳. رابطه خوب والدین با فرزندان

با تولد اولین فرزند، تحولی اساسی در مسئولیت های زن و شوهر پدید می آید. وظیفه اصلی والدین، پرورش و اجتماعی کردن کودک در طی مراحل مختلف است. مهمترین عامل رشد و تحول کودک در ابعاد مختلف جسمانی، شناختی، رفتاری و عاطفی، خانواده است. (سالاری فر، ۱۳۹۶، ص ۸۰)

مطالعات نشان می دهد که کودکان بزهکار و ناسازگار، کودکانی هستند که در کودکی با آنها بدرفتاری شده است. کودکانی که همواره در حرکت هستند، آشفتگی دائمی داشته و همیشه برای والدین مزاحمت ایجاد می کنند. آنها به احتمال زیاد خشونت والدین را برمی انگیزند و بدیهی است که خشونت والدین، استرس و ناکامی به همراه داشته و فضای خانواده را ناپایدار می کند. (شاملو، ۱۳۹۴، ص ۱۲۳)

بررسی ها نشان می دهد که سعادت و خوشبختی کودک، به این امر بستگی دارد که والدین او چقدر دوستش دارند و به چه میزان تأییدش می کنند. کودک مورد علاقه والدین به هر صورتی که زندگی کند، خوشبخت است و این خوشبختی را در خود احساس می کند. برعکس، اگر احساس کند که به او مهری ندارند و علاقه ای به او ابراز نمی کنند به هر علت که باشد خود را بدبخت و گرفتار می داند. (قائمی، ۱۳۶۸، ص ۱۸۸) والدین باید بدانند که کودکان در هر سنی توانایی انجام چه کارهایی را دارند و متناسب با توانایی هایشان از آنها انتظار داشته باشند. در غیر این صورت، والدین محیط خانواده را به محل عدم تفاهم و جنگ و جدل تبدیل کرده، بهداشت روانی خود و فرزندان را به خطر خواهند انداخت (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۲۴).

۴-۳. روابط فرزندان با والدین

فرزندان باید به پدر و مادر خود احترام گذاشته و حقوق آنان را رعایت کنند. افراد با افزایش سن،

اغلب گرفتار مشکلات و مسائل خاصی می‌شوند مانند عدم فعالیت و از دست رفتن قدرت و انرژی جوانی. بیشتر آنها احساس ناامنی، تنهایی و از دست دادن مقام اجتماعی خود را دارند. آنها تصور می‌کنند کسی به وجودشان احتیاج ندارد و دیگران برای آنها اهمیتی قائل نیستند. موقعیت آنها بسیار شبیه کودکی است که والدینش او را طرد کرده‌اند. برای افراد مسن مهم است که احساس کنند دیگران هنوز به وجود آنان نیازمندند. (شاملو، ۱۳۹۴، ص ۶۷) از دیگر رویدادهای استرس‌زای دوره پیری، رفتن همه فرزندان از خانواده است. سندرمی به نام سندرم آشیان خالی وجود دارد که برای زنان بسیار طاقت‌فرساست؛ زیرا آنها هستند که خود را وقف فرزندان می‌کنند. همچنین ترک خانه با فرزندان، می‌تواند برای زن و شوهرهایی که جای خالی روابط خود را با فرزندان پرمی‌کردند، وحشت‌آور باشد (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۳۷).

۳-۵. روابط خویشاوندی و صله رحم

همه انسان‌ها در زندگی با تنیدگی‌های کوچک و بزرگی روبه‌رو می‌شوند که در مقابله با آن، حمایت اجتماعی نقش مهمی دارد. بخش عمده‌ای از این حمایت، با روابط خویشاوندی تأمین می‌شود. این روابط، زمینه برون‌ریزی عاطفی را که در حصول آرامش روانی مهم است، فراهم می‌کند. افراد در این روابط، مسائل درونی خود را ابراز می‌کنند. ابراز، وسیله‌ای برای تسکین مشکلات روانی است. در دید و بازدیدهای خویشاوندی در فرآیند برون‌ریزی عاطفی، افکار منفی و غیر واقعی افراد نیز تعدیل خواهد شد. همچنین در اثر این روابط، افسردگی‌ها تا حدی کاهش می‌یابد. با این وجود، می‌توان چگونگی تأثیر صله رحم در طولانی‌شدن عمر و سلامتی را تا حدی تبیین کرد. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۶۷) صله رحم، نقش مهمی در احساس ایمنی فرد دارد. یکی از نیازهای اصلی انسان، احساس ایمنی است. نشانه‌های فرعی یا عناصر اجزایی احساس ناایمنی از نظر آبراهام مزلو عبارتند از:

- احساس طرد شدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و رفتار سرد و بدون محبت دیگران با فرد؛

- احساس تنهایی؛

- احساس در معرض خطر قرار گرفتن به صورت مداوم.

مازلو معتقد است که این نشانه‌های سه‌گانه، نشانه‌های اولیه احساس ناامنی هستند. (شاملو، ۱۳۹۴، ص ۱۴۴) صله رحم، می‌تواند احساس طردشدن را از فرد دور کند. فرد با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان، احساس می‌کند که مورد عشق و علاقه دیگران است و با محبت و

عطوفت با وی رفتار می‌شود. صله رحم، می‌تواند احساس تنهایی در فرد را کاهش دهد. بنابراین، فرد احساس می‌کند که مورد پذیرش اقوام و خویشان است و از این جهت که اطمینان دارد در مواقع بروز مشکلات و ناملایمات از پشتوانه خانوادگی محکم و استواری برخوردار است، دیگر احساس در معرض خطر بودن به او دست نداده و خود را ایمن می‌یابد (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۴۸). بنابراین، می‌توان گفت فردی که دارای بهداشت و سلامت روان است، می‌تواند ارتباط مطلوبی با همسر، فرزندان و خویشاوندان خود برقرار کند و داشتن ارتباط مناسب با این افراد به سلامت روان کمک می‌کند.

۳-۶. روابط مطلوب اجتماعی

انسان از بدو تولد به سرپرستی و مراقبت و ارتباط با دیگران محتاج است به گونه‌ای که ارتباطات میان فردی، اساس هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر، موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این درحالی است که ارتباطات غیرمؤثر مانع شکوفایی انسان شده و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۸۳)

روابط اجتماعی آثار زیادی دارد که یکی از آنها تأمین نیازهای انسان است. آبراهام مزلو، سلسله مراتب نیازهای انسان را بیان کرده و معتقد است که قبل از نیازهای انتزاعی، ابتدا باید نیازهای اساسی انسان ارضا شود. این نیازها عبارتند از: نیاز به حیات و ادامه بقا، نیاز به امنیت و آرامش، نیاز به تعلق داشتن، نیاز به عزت نفس و در نهایت نیاز به خودشکوفایی. در تمام این سطوح، ارتباطات، یکی از ابزارهای اصلی و اولیه رفع نیاز انسان است. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۸۴)

روابط مناسب اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی از طریق حمایت روانی و کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون‌ریزی عاطفی اثرگذار است. برای ایجاد روابط مطلوب با دیگران، باید اصول و معیارهایی رعایت شود. در مرتبه اول، انسان باید رفتار مناسبی از خود بروز دهد. در مرتبه دوم، حقوق دیگران را شناخته و رعایت کند.

۳-۶-۱. عوامل بهبود دهنده روابط اجتماعی

این عامل، شامل صفات و خصوصیات رفتاری است که انسان باید در برابر دیگران، باید از خود بروز دهد.

۳-۶-۱-۱. روابط کلامی مناسب

گفتار پسندیده و به دور از خشونت، سلام کردن و ...

۳-۶-۲. روابط غیر کلامی

ملاقات با دیگران، احترام به یکدیگر، رعایت عدالت، انصاف، رازداری، امانت‌داری، خوش‌گمانی، عفو و گذشت. عفاف را نیز می‌توان جزء عوامل بهبوددهنده روابط اجتماعی و در نتیجه سلامت روانی دانست. این شاخص، با حدود روابط سالم با جنس مخالف تعیین شده و به دو دسته روابط کلامی و غیرکلامی تقسیم می‌شود. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۰۶) پوشش، نگاه و تماس چشمی، تن صدا و حرکات بدنی، می‌تواند اطلاعات و نکات بسیاری درباره احساسات، به دیگران منتقل کند (آذربایجانی، ۱۳۹۶، ص ۴۱). عفاف، عامل آرامش و سکون انسان و دورماندن از عوامل اضطراب بوده و در نهایت باعث رضایت وجدان است. چه بسیارند عوامل نامنی در فکر و ذهن، که عفاف از بروز آنها جلوگیری می‌کند (رجبی، ۲۳۸۹، ص ۱۰۱).

۳-۶-۲. عوامل مخل روابط اجتماعی

این عوامل، خصوصیات و رفتارهایی هستند که در برابر دیگران باید از آن پرهیز کرد.

۳-۶-۲-۱. روابط کلامی نامناسب

غیبت، تهمت، استهزاء، به کار بردن القاب زشت، نجوا و درگوشی حرف‌زدن، دروغ و... .

۳-۶-۲-۲. روابط غیر کلامی نامناسب

تکبر، حسد، سوءظن، برداشت‌های نامناسب، تجسس، عیب‌جویی و... . فردی که از نظر بهداشت روانی سالم باشد، می‌تواند زمینه ارتقا روابط مطلوب اجتماعی را در خود پرورش داده و از عوامل مخل و آسیب‌های روابط اجتماعی پرهیز کند.

۳-۶-۲-۷. آرامش

یکی دیگر از شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی، آرامش است. کسی که اضطراب نداشته باشد از نظر روحی آرامش دارد. همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند. اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روان‌پزشکی است. (سادوک، ۱۳۹۱، ص ۱۸۲/۲)

۳-۶-۲-۸. شادی

شادی موهبت بزرگی است که باید آن را جست‌وجو کرد، یافت، غنیمت شمرد و به دیگران نیز منتقل کرد. (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۱) شادی به عنوان یکی دیگر از شاخص‌های بهداشت روان در مقابل افسردگی قرار دارد. افسردگی، حالت غم‌انگیز و اندوه‌باری است که بر اثر اضطراب و فشارهای روانی به وجود می‌آید (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۷۲۲). به تعبیر دیگر، شادی احساس خوشبختی پایدار

در زندگی شخصی، مفید بودن برای خود و جامعه و تحقق آرزوها و رفع نیازهای عمومی است (امیرحسینی، ۱۳۹۳، ص ۳).

۹-۳. انگیزش

انگیزه، عاملی است که نه تنها انسان را به فعالیت وادار می‌کند بلکه او را به سوی هدفی خاص سوق می‌دهد. بنابراین، می‌توان گفت که انگیزه، جایگاه بسیار مهمی در زندگی موجود زنده داشته و اولین عنصر تشکیل دهنده رفتار است. انگیزه است که فردی را به کسب ثروت واداشته و دیگری را در جهت خدمت به مردم سوق می‌دهد. (امیرحسینی، ۱۳۹۳، ص ۷۵۵) انگیزه یعنی، سبب، علت و آنچه کسی را به کاری واداشته و به هدفی خاص سوق می‌دهد. انگیزش، حالتی است که در اثر دخالت یک انگیزه به موجود زنده دست می‌دهد. برای مثال می‌توان گفت که کمبود مواد غذایی بدن یا نیاز به غذا، انگیزه و حالت گرسنگی یا احساس گرسنگی، انگیزش است و تلاش موجود زنده برای به دست آوردن غذا، رفتار نامیده می‌شود (امیرحسینی، ۱۳۹۳، ص ۲۵۶).

۱-۹-۳. انواع انگیزه

۱-۱-۹-۳. انگیزه‌های فیزیولوژیک یا اولیه

انگیزه‌هایی که براساس نیازهای زیستی موجود زنده بنا شده و جنبه ذاتی دارد، مانند گرسنگی، تشنگی و نیاز جنسی. این انگیزه‌ها، نیازهای زیستی موجود زنده را برطرف می‌کنند. (امیرحسینی، ۱۳۹۳، ص ۲۶۱)

۲-۱-۹-۳. انگیزه‌های اجتماعی یا ثانویه

انگیزه‌هایی هستند که نیاز زیستی را برطرف نمی‌کنند بلکه در اثر یادگیری به وجود می‌آیند، مانند انگیزه‌های کسب قدرت، مقام، مال و ... این انگیزه‌ها را انگیزه‌های اکتسابی نیز می‌نامند. (امیرحسینی، ۱۳۹۳، ص ۵)

انگیزه‌های اجتماعی یا اکتسابی را نمی‌توان به حالت‌های فیزیولوژیک بدن که نتیجه نیازهای جسمی هستند، برگرداند، اما بیشترین انگیزه‌ها، بر پایه انگیزه‌های فیزیولوژیک قابل اکتساب هستند. بنابراین، وجود عناصر فطری را در این انگیزه‌ها نمی‌توان انکار کرد. برخی روان‌شناسان مانند اریک فروم معتقد است که بعضی از این انگیزه‌ها که در واقع نیازهای فطری و اساسی در سرشت انسان هستند، قابل فراگیری و اکتسابی نیستند، مانند نیاز به پیوستگی، بزرگی و ارجمندی. ابراهام مازلو به دو نوع انگیزه یا نیاز معتقد است؛ نیازهای اصلی و نیازهای معنوی. نیازهای معنوی که در برگیرنده جنبه معنوی نیازهای انسان است، مانند عدالت خواهی، نیکی، نظم و

اتحاد. مازلو معتقد است که نیازهای معنوی انسان، نوعی نیازهای فطری است که تکامل رشد و بالندگی شخصیت فرد به برآوردن آنها بستگی دارد. وی نیازهای انسان را به صورت سلسله مراتب در پنج طبقه مشتمل بر نیازهای فیزیولوژیک، ایمنی، عشق و محبت، عزت نفس و خودشکوفایی جای داده است. طبق این الگو، نیازهای پایینتر، قویترین انگیزه‌های حاکم هستند در حالیکه نیاز به خودشکوفایی، ضعیف‌ترین انگیزه است (شجاعی، ۱۳۸۶).

می‌توان گفت فردی که در ابعاد فیزیولوژیک و زیستی، انگیزه و فعالیت ندارد یا در زمینه‌های روانی مانند انس، دلبستگی، عزت نفس، احساس ارزشمندی و میل به پیشرفت، انگیزه ندارد از سلامت روان در حد مطلوب برخوردار نیست.

۳-۱۰. تعادل

در تعریف بهداشت روانی، تعادل، معادل بهنجار به کار رفته است. پزشکان و روان‌پزشکان برای تعریف بهنجاری از نرمال میانگین استفاده کرده و افراد را با خصوصیات افراد میانگین مقایسه می‌کنند. روان‌پزشکان، فردی را از نظر روانی سالم می‌دانند که تعادلی بین رفتارها و کنترل او در مواجهه با مشکلات اجتماعی وجود داشته باشد. به عبارت دیگر در بهداشت و تعادل روانی، انسان به تنهایی مطرح نیست بلکه آنچه مورد بحث قرار می‌گیرد، پدیده‌هایی است که در اطراف او وجود داشته بر مجموع سیستم و نظام او تأثیر گذاشته و از آن متأثر می‌شوند. (میلانی فر، ۱۳۹۳)

دیدگاه روان‌پزشکان درباره فرد، دید تعادل حیاتی است. طبق این دید، بهداشت روانی عبارت است از نظام متعادلی که خوب کار می‌کند و اگر تعادل به هم بخورد، بیماری روانی ظاهر خواهد شد. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۵) بنابراین، تعادل در اعمال و رفتار نیز می‌تواند به عنوان یکی از شاخص‌های بهداشت و سلامت روان مطرح باشد.

۳-۱۱. کارآمدی

کارآیی و کارآمدی به معنای بکارگیری تحقق استعدادهای بالقوه در انسان است. شخصیت سالم از نظر روانی، شخصیتی است که بتواند از استعدادهای فراوان خود در راه توفیق بیشتر در زندگی بهره‌گیرد. روان‌شناسان و روان‌پزشکان در این زمینه نظریات گوناگونی دارند که به برخی از آنها اشاره می‌شود. آلپورت معتقد است که تلاش برای آینده، به کل شخصیت آدمی، یگانگی و یکپارچگی می‌بخشد. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۱۹) به اعتقاد وی، انگیزه تمام اشخاص سالم، همانند است. نگاه شخص سالم به آینده او را پیش می‌راند و این نگرش، شخصیت را یگانه کرده و باعث افزایش سطح و میزان تنش او می‌شود. به نظری خوشبختی محصولی از یکپارچگی موفق

شخصیت در مسیر جستجوی هدف‌ها و آرزوهاست، هدف‌هایی که آرزوی شخص سالم و در تحلیل نهایی، دست‌نیافتنی است.

انجام کار متوسط یا کافی، افراد سالم را اقناع نمی‌کند، بلکه این افراد می‌خواهند کارشان را به بهترین نحو ممکن انجام دهند. اینگونه اشخاص، فعالانه در پی هدف‌ها و امیدها و رؤیاهای خویش هستند و رهنمون زندگیشان معناجویی و ایثار و حسن تعهد است. تعقیب هدف، هیچ-گاه پایان نمی‌پذیرد؛ اگر هدفی را باید کنار گذاشت باید بی‌درنگ انگیزه نوینی آفرید. افراد سالم به آینده می‌اندیشند و در آینده زندگی می‌کنند. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۲۵)

راجرز معتقد است که هیچ‌یک از جنبه‌های رشد و تکامل آدمی مستقل از گرایش فعلیت‌بخشیدن عمل نمی‌کند. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۵۲) فروم، معتقد است که شخصیت سالم، جهت‌گیری بارور دارد که نمایانگر بیشترین کاربرد یا تحقق استعداد بالقوه انسان است. جهت‌گیری، گرایش یا نگرش کلی است که همه جنبه‌های زندگی یعنی، پاسخ‌های فکری، عاطفی و حسی به مردم، موضوع‌ها و رویدادها را خواه در جهان و خواه در خود، شامل می‌شود. بارور بودن یعنی، به کار بستن همه قدرت‌ها و استعداد‌های بالقوه خویش (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۸۹). فرانکل معتقد به انسان از خود فرارنده است، یعنی انسانی که انگیزش اصلی وی در زندگی، جست‌وجوی معنا نه برای خود بلکه برای معناست و این مستلزم فراموش کردن خویشتن است. انسان کامل بودن، یعنی با کسی یا چیزی فراسوی خود پیوستن. بنابراین، نظر فرانکل مخالف نظر کسانی است که انگیزش رشد کامل انسان را تحقق یا فعلیت خود می‌دانند. سلامت روان، یعنی از خود فرارفتن، جذب معنا و منظور شدن. (گنجی، ۱۳۹۶، ص ۲۰۸)

در مجموع می‌توان گفت که کارآمدی و کارآیی فرد در زمینه‌های تحصیلی و شغلی، شاخص مهمی برای سلامت روان است. کارآمدی، فعالیت و اشتغال به یک عمل یا تحصیل نیست بلکه شغل، تحصیل و فعالیت است که از نظر خود فرد و نزدیکان او که تا حدی به استعدادها و توانایی‌های او واقفند، متناسب با ابعاد روانی و جسمانی او باشد.

۴. راه‌های دستیابی به خوشبختی، آرامش و سلامت روان از دیدگاه اسلام

در آموزه‌های قرآنی به مسئله آرامش به عنوان شاخص‌های مهم توجه شده است. آرامش، به ابعاد روانی بشر توجه داده و آسایش به ابعاد جسمی انسان نظر می‌کند. آسایش در اینجا غیر از رفاه است. در آموزه‌های قرآنی از اتراف و رفاه به عنوان عامل بازدارنده از رشد و بالندگی فرد و جامعه یاد شده و به جای آن از آسایش سخن به میان می‌آید. انسان مترف به آسایش به عنوان

اصلت می‌نگرد و همه سرمایه خود را برای عیش و نوش هزینه می‌کند و به ابعاد دیگر انسانی بی‌توجه است، پس از مدار انسانیت بیرون رفته و همانند جانوران تنها به اشباع و ارضای قوای شهوانی می‌اندیشد.

آسایش و آرامش که به عنوان سعادت مورد اهتمام قرآن و اسلام است با مسئله بهداشت جسمی و روانی ارتباط تنگاتنگی دارد. آسایش که مرتبط با جسم است در صورتی پدید می‌آید که انسان سلامت جسمی داشته باشد و آرامش که با روان انسانی رابطه دارد با سلامت روانی شخص معنا و مفهوم می‌یابد. بنابراین، اسلام به مسئله بهداشت جسمی و روانی و سلامت انسان در این دو بعد توجه کرده و آموزه‌های دستوری خاصی دارد.

قرآن به بهداشت جسمی انسان توجه کرده و به طهارت به عنوان نخستین و مهمترین عامل و بستر در سلامت جسمی انسان تأکید کرده است. هر مسلمانی در طول شبانه‌روز باید پنج بار نماز بخواند و هر نمازی نیازمند شست و شو با آب است که به نام وضو شناخته می‌شود. در فقه اسلامی نخستین کتابی که تدوین و مطالعه شده و در همه کتب و رساله‌های عملی دیده می‌شود، کتاب طهارت است که هزار مسئله یا بیشتر از آن را بیان می‌کند. شست و شوی روزانه، دلایل مختلفی دارد؛ در حالت عادی نیز مردم موظفند که به عنوان امری مستحب، وضو داشته و طهارت کنند. در برخی از روایات از پیامبر ﷺ بزرگوار اسلام نقل شده که وضو بر وضو، همانند نور بر نور است که طراوت و زیبایی را دو چندان می‌کند.

در روایات است که پیامبر ﷺ برای بهداشت دهان و دندان دستورهای خاصی داده است. این دستورها که ریشه در آموزه‌های قرآنی دارد، دستورهایی است که طهارت و بهداشت فرد را دو چندان می‌کند. از جمله این دستورها می‌توان به مسواک زدن اشاره کرد. از ایشان نقل شده است که فرمود: «اگر بر اتم دشوار نبود، دستور می‌دادم که برای هر نمازی مسواک کنند». این یعنی هر فردی در شبانه‌روز لازم است پنج بار مسواک زده و بهداشت دهان و دندان را رعایت کند. شرط پاک‌پاکی لباس از دیگر دستورهایی است که قرآن و اسلام برای تقویت بهداشت جسمی انسان بیان می‌کند. شرط صحت نماز آن است که لباس‌ها از هرگونه نجاست و پلیدی پاک باشد. این مسئله موجب می‌شود که فرد در تمام شبانه‌روز، لباسش پاک بوده و تن را از پلیدی و لباس را از نجاست پاک دارد؛ زیرا نمازها در اوقات مشخص و معینی از شبانه‌روز خوانده می‌شود و نمی‌توان در آن اوقات لباس ناپاک بر تن داشت.

۵. سلامت روان در قرآن

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی، ایمان داشته باشد و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده، کفر و در عمل، نفاق را برگزیدند، سلامت روانی نداشته و دچار بیماری روانی هستند: «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا...» (بقره: ۱۰).

روان رنجوری نه تنها در رفتار بلکه در عقیده و ایمان نیز راه می‌یابد. تعادل شخصیت، یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح، پس عدم تعادل در هر یک از آن دو، موجب روان رنجوری بوده و فرد سلامت روانی نخواهد داشت.

۶. نشانه‌های سلامت روان

سلامت روان تنها سلامت در رفتار نیست بلکه یکی از نشانه‌های آن سلامتی رفتار است. بنابراین، کسانی که ایمان درستی ندارند مانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف‌الایمان از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری، خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه نشانه‌هایی از روان رنجوری فرد است. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهند.

۱-۶. نشانه‌های آرامش روحی

آرامش، زمانی در انسان پدید می‌آید که به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هر یک از این موارد را نادیده بگیرد، دچار بیماری‌های روحی شده و روان رنجور می‌شود. اعراض از یاد خدا و دستوره‌های او یا عدم ایمان به خدا، می‌تواند فرد را بیمار کرده و سلامت روانی‌اش را در معرض خطر قرار دهد: «...یاد خدا، موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌شود» (رعد: ۲۸). ترس از آینده هرگونه آرامش و آسایش را از انسان می‌گیرد. وقتی انسان از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد، آسایش و آرامش کنونی بر او سخت می‌شود، درحالی‌که ایمان به آینده، انسان را امیدوار کرده و توانایی بهره‌گیری از لذت‌های حال را در او افزایش می‌دهد (ر.ک.، فصلت: ۳۰).

۱-۱-۶. توانایی در برخورد با بحران‌ها

این موضوع به توانایی فرد در استواری، بردباری و مقاومت در برابر رنج‌ها، مصیبت‌ها، سختی‌ها

و شکست‌های گوناگون برمی‌گردد، بدون آنکه تعادل روانی و سلامت روحی خود را از دست دهد. این حالت، جز با این باور، تحقق نخواهد یافت که هر چه انسان به آن دچار می‌شود، بنا به قضای الهی و از باب آزمایش و ابتلای اوست و تنها خداوند قادر به دفع شر و ضرر است و باید به او اتکا کند، چه بسا آن شر و مصیبت، دریچه‌ای به سوی خیر و سعادت ابدی او باشد (ر.ک.، بقره: ۱۵۶ و ۲۱۶). توانایی برشکیبایی و سختی‌ها که نشان می‌دهد انسان صابر به درجه‌ای از باور رسیده که سختی‌ها را ابزاری برای خروج توانمندی‌ها از قوه به فعلیت ببیند. همچنین با این روش، توان، تعلق و خردش فزونی یافته و استعدادهای نهفته‌اش آشکار می‌شود (ر.ک.، بقره: ۱۵۵).

۱-۲. توانایی و درک درست از آینده و خوش بینی به آن

کسی که سلامت روان داشته باشد به آینده امیدوار بوده و هدف از زندگی را تلاش برای درک محبوب و لقاء الله می‌بیند، پس سختی‌ها را ابزاری برای رسیدن به آینده‌ای روشن می‌داند: «ان مع العسر يسرا؛ با هر رنجی آسانی است» (انشراح: ۴).

۱-۳. خودکفایی و استقلال در فعالیت‌ها و بهره‌گیری از نتایج

از دیگر نشانه‌های اثبات سلامت روان، خودکفایی و استقلال در کارها و بهره‌گیری از نتایج درست آن است. به این معنا که بر پایه آنچه توانایی‌های فرد و امکانات و مهارت‌هایش اجازه می‌دهد در کار خود، استقلال را حفظ کرده و از راه‌کار و استقلال در عمل، به اهداف حیاتی خود دست یابد (ر.ک.، یس: ۳۵).

۱-۴. خرسندی از نعمت‌ها و استعدادها

از دیگر نشانه‌های سلامت روان این است که انسان از خود، استعدادها، امکانات و توانایی‌هایش، خشنود بوده و شکر آن را به جای آورد. نشانه خرسندی از این نعمت‌ها، بهره‌گیری درست و کامل از آنهاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خشنود نباشد، همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست، پس دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌شود. کسی که از خود و نعمت‌هایش خرسند است، نه تنها سپاسگزار آن می‌شود بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد و این مسائل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس، موجب می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند، متوقع نباشد. کسی که تعادل روانی و سلامت روحی دارد، می‌تواند بر کشش‌ها و گرایش‌های شهوانی کنترل داشته و آنها را در جهت اهداف عالی خود به کار گیرد. چنین شخصی نه تنها غرایز خود را سرکوب نمی‌کند بلکه با کنترل و هدایت آنها به بهترین شیوه، آنها را به خدمت خود درمی‌آورد و غرایز

نفسانی را نعمت‌های دنیایی برای تکامل و رشد خود می‌داند (ر.ک.، آل عمران: ۱۴).

۵-۱-۶. توانایی پذیرش مسئولیت

توانایی برای پذیرش مسئولیت‌ها از مهم‌ترین نشانه‌های سلامت روانی فرد از دیدگاه قرآن است. (ر.ک.، حجر: ۹۲ و ۹۳؛ نحل: ۹۳) پس هر فردی که مسئولیت‌اندیشه، عقیده، رفتار و گفتارش را بپذیرد، دارای سلامت رفتار است.

۶-۱-۶. توانایی بردفدکاری و ایثار

انسان متعادل در ایمان و عمل، روانش سالم بوده، به اصول توحید در همه امور اعتقاد داشته و به آن پایبند است. چنین فردی در مقام عمل، این توان را دارد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک کند و از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی‌اش استفاده کرده و در این راه جانفشانی کند. (ر.ک.، توبه: ۱۱؛ صف: ۱۰)

۷-۱-۶. توانایی بر ایجاد ارتباط درست با دیگران

کسی که سلامت روان دارد، به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کرده و در رفع نیازهای خود و دیگران با آنان همکاری می‌کند (ر.ک.، مائده: ۲؛ حجرات: ۱۰)؛ زیرا انسان همواره به دیگران نیازمند است. این ارتباط، تعامل و همکاری باید بر پایه دوستی و اعتماد مقابل باشد.

۸-۱-۶. گزینش اهداف واقعی

یکی از نشانه‌های سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب کند و در انتخاب هدف، گمراه نشود. چنین فردی، هدف‌های زودگذر را اصل قرار نمی‌دهد: «انما الحیوه الدنیا لعب و لهو...» (محمد: ۳۶).

۷. راه‌های دستیابی به سلامت روانی

۱-۷. اسلام

در کلمات اولیای دین، اسلام مایه آرامش و امنیت و وسیله‌ای برای سلامت روان معرفی شده است. امام علی علیه السلام در این خصوص می‌فرماید:

سپاس خدایی را که راه اسلام را گشود و راه‌های فراگرفتن و عملکردن به احکام و دستورات آن را برای آنان که خواهانند، آسان کرد. ارکانش را در برابر آنان که به ستیزه برمی‌خیزند، استوار کرد و آن را برای کسانی که دست به دامنش می‌زنند، پناهگاه امنی قرار داد و برای آنها که به حریمش گام نهند، وسیله سلامت ساخت و برای آنان که از منطقتش

پیروی کنند، دلیل و برهان قرار داد. (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۴، ۱۷۱/۷)

آن حضرت در کلام دیگر فرمود: «خداوند اسلام را مخصوص شما قرار داد و شما را برای آن برگزید و این به خاطر آن است که اسلام از سلامت گرفته شده و کانون بزرگواری است». (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۴، ۱۵۲/۹)

۷-۲. ایمان به خدا

ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسان است که اگر در زندگی تحقق داشته باشد، منشأ برکات بسیاری است و اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد (ر.ک.، ع: ۳-۱). ایمان، علم همراه با اعتقاد است و آرامش، جزء جدایی‌ناپذیر ایمان است. نتایج ایمان به خدا، به دو دسته تقسیم می‌شود، یکی شناختی و دیگری رفتاری. برخی از آثار در عقیده و بعضی دیگر در رفتار شخص مؤمن ظاهر شده و در مجموع از او انسانی قوی، قدرتمند، دارای آرامش و بدون دلهره و اضطراب می‌سازد: «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم...؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیافزایند...» (فتح: ۴). اولین برداشت این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد. یکی از عوامل

ایجاد آرامش، داشتن ایمان به خداست. علامه طباطبایی می‌فرماید: «مراد از سکینت در این آیه، آرامش، سکون نفس و اطمینان به عقایدی است که به آن ایمان آورده است». بنابراین، نزول سکینت را «لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم؛ تا ایمانی برایمان سابق بیفزایند» می‌داند. پس معنای آیه این است که خدا کسی است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه‌ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته، بیشتر و کامل تر شود. داشتن آرامش در زندگی نخستین چشمه خوشبختی است و کسی که از این نعمت محروم باشد از نعمت خوشبختی نیز محروم بوده و هیچگاه طعم خوشبختی را نخواهد چشید. انسان بی‌ایمان در دنیا با اندیشه و افکار موهوم و با نگرانی‌های فراوان دست به گریبان است. چنین انسانی در درون خود دچار پیکاری بزرگ بوده و همیشه در انتخاب مسیر زندگی و در تصمیم‌گیری‌هایش مشکل دارد. انسان با ایمان از تمام این افکار آسوده بوده و همه افکار، اهداف و اندیشه‌هایش را در یک هدف گردآورده و فقط به خاطر آن تلاش می‌کند که عبارت است از: خشنودی خدای متعال. دیگر کاری به این ندارد که مردم از او خشنود باشند یا بر او خشم گیرند: «الذین آمنوا ولم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون؛ (آری) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند» (انعام: ۸۲).

این آیه متضمن تأکیدی قوی است؛ زیرا مشتمل است بر اسنادهای متعددی که همگی آنها در جمله اسمیه است. به تعبیر علامه طباطبایی نتیجه این تأکیدهای پی‌درپی این است که نباید در اختصاص واژه امنیت و هدایت برای مؤمنین، شک و تردید داشت. این آیه هم دلالت می‌کند بر اینکه امنیت، آرامش و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی این ایمان با پرده‌هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود. منظور از ظلم در این آیه، چیزهایی است که برای ایمان مضر بوده و آن را فاسد و بی‌اثر می‌کند. بیشتر مفسرین، آن را شرک دانسته و از آیه (ان‌الشرك لظلم عظیم) استفاده کرده‌اند. به هر حال با توجه به این آیات و آیات دیگر می‌توان به این اصل مهم رسید که امنیت و آرامش روحی، تنها زمانی به دست می‌آید که در جوامع انسانی، دو اصل ایمان و عدل اجتماعی حکومت کند. اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل شود، احساس مسئولیت در برابر پروردگار از بین رفته و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بدهد، امنیت در جامعه وجود نخواهد داشت.

۷-۳. ذکر

۷-۳-۱. ذکر در لغت

در کتاب العین، آمده است: «الذکر الحفظ للشیء و تذکره و هو منی علی ذکر؛ ذکر، نگاهداشتن چیزی و از آن یادکردن است» چنانچه گفته می‌شود من به یاد او هستم. «والذکر جری الشیء علی لسانک تقول جری منه ذکر؛ ذکر عبارت است از جاری شدن چیزی بر زبان انسان چنانچه گفته می‌شود یادی از او به میان آمد».

۶-۳-۲. ذکر در اصطلاح

معنای جامع ذکر، یادآوری به قلب و زبان است که گاهی در برابر غفلت و گاهی در برابر نسیان به کار می‌رود. غفلت یعنی، توجه نداشتن به علم و نسیان، یعنی زایل شدن معنی از ذهن. قرآن ذکر را یکی از عوامل آرامش دانسته و می‌فرماید:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.

آنها کسانی که به خدا برمی‌گردند) کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دله ایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است. آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد.

اطمینان به معنی آرامش و قرار گرفتن است و دل مطمئن، همان نفس مطمئنه است که در آیه «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً * فَادْخُلِي فِي عِبَادِي * وادخلي جَنَّتِي» (فجر: ۲۷-۳۰)، آمده و پاداش کسی که با یاد خدا به مقام اطمینان رسیده، درآمدن در

سلک بندگان خدا و ورود به بهشت است.

مراد از ذکرالله و یاد خدا توجه انسان به خداست. در تراحم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می‌کند، دل با یاد خدا آرامش می‌گیرد، پس انسان باید دشواری‌های درونی خود را با ذکر خداوند چاره کند؛ زیرا برترین چاره‌ای که می‌توان از آن بهره برد، یاد خداست. یاد خدا تنها به ذکر زبانی نیست. آنچه مهم است به یاد خدا بودن در تمام حالات، به خصوص در وقت گناه است. نتایج و آثار شناختی ایمان به خدا عبارتند از:

- مؤمنان، دائم خود را زیر چتر حمایت خدا و در سایه عنایت او می‌بینند؛ زیرا جز خدا ولی و حامی دیگر نمی‌شناسند و تنها خدا را سرپرست و مولای خود می‌دانند. (ر.ک.، عمران: ۶۸؛ حج: ۷۸)

- مؤمنان، خود را در هر کار و در هر حالتی، نیازمند به خدا می‌بینند و او را قادر و بی‌نیاز مطلق می‌دانند. (ر.ک.، فاطر: ۱۵)

- مؤمنان، تنها از خدا می‌ترسند و از غیر او ترسی ندارند. (ر.ک.، احزاب: ۳۹)

- مؤمنان بر اثر نوری که دارند، تشخیص صحیح داشته و حق را از باطل و راه را از چاه تشخیص می‌دهند. (ر.ک.، انعام: ۱۲۲)

- مؤمنان نه برای چیزی که از دست دادند افسوس می‌خورند و نه به متاع دنیا که به دست می‌آورند، خوشحالند و نه نگران آینده هستند. این سه حالت، برای دیگران دائم باعث اضطراب، دلهره و وحشت است. (ر.ک.، حدید: ۲۳)

- ایمان مؤمنان به دلیل نزول سکینه و آرامش بردل‌های آنها، دائم رو به افزایش است. هرگونه شک و تردید و وحشت از آن زائل می‌شود. بنابراین در طوفان حوادث، ثابت قدم می‌مانند. (ر.ک.، فتح: ۴)

۷-۴. انجام عمل صالح

هرجا سخن از ایمان است، عمل صالح نیز مطرح می‌شود. گویی این دو، لازم و ملزوم یکدیگرند و گویی مؤمنان با اعمال شایسته خود شناخته می‌شوند. بر اساس آیات قرآن کریم نتیجه عمل صالح در این عالم، حیات طیبه است؛ یعنی کسانی که عملشان صالح است، زندگی پاکیزه از هر نوع آلودگی و ظلم و نگرانی و قرین آرامش و رفاه دارند (ر.ک.، نحل: ۹۷).

کسانی که از خدا بریده و از یاد خدا اعراض کردند، زندگی سخت و همراه با اضطراب و دلهره خواهند داشت (ر.ک.، طه: ۱۲۴). عمل صالح، زمینه‌ساز زندگی سالم همراه با رفاه و آرامش بوده و از زندگی سخت و همراه با اضطراب جلوگیری می‌کند.

۷-۵. تقوا و پرهیزگاری

پرهیزگاری لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی همراه با آرامش و آسایش داشته و تحت فرمان عقل زندگی کند.

۷-۶. یاد خدا

یاد خدا مایه آرامش دل هاست. بنابراین، دل‌هایی که به غیر خدا توجه دارند هیچ‌گاه آرام و قرار ندارند؛ زیرا هیچ چیز نمی‌تواند انسان را راضی کند. تنها یاد خدا مایه آرامش انسان است. باید توجه داشت که منظور از یاد خدا، تنها ذکر زبانی و گفتن لاله‌الا الله، سبحان الله و الحمد لله نیست بلکه منظور هر چیزی است که انسان را به یاد خدا می‌اندازد. مانند ذکر زبانی، ترک گناه هنگام مواجهه با آن، شکیبایی هنگام مصایب و مشکلات، توسل و تمسک به پیامبران خدا و اولیای الهی، توجه به قرآن و نماز و سایر دستورات دینی.

۷-۷. توکل به خدا

توجه انسان به خدا باعث احساس آرامشی عمیق در وجود او میشود. در تعالیم دینی، هر جا که خواستند انسان را به کاری وادار کنند و ترس و نگرانی را از او بگیرند، توکل به خدا را مطرح می‌کنند و به انسان‌ها اعلام می‌دارند که از مشکلات نهراسند و آن کار مشکل را با اتکای به خدا و نیروی لایزال او شروع کنند و خدا آنها را کمک می‌کند. توکل، مانع ایجاد احساس درماندگی و ناامیدی می‌شود. کسی که به خدا توکل کند، هیچ‌گاه شکست نخورده و در بین راه درمانده نشده و تحمل زحمت و مشکلات بر او آسان می‌شود (ر.ک.، طلاق: ۳). برای این اساس، یکی از عوامل پیشگیری از بیماری روانی و استرس و نگرانی، توکل به خداوند قدرتمند و مهربان است.

۷-۸. عدم دلبستگی به دنیا

بر اساس آیات و روایات اهل بیت علیهم‌السلام ریشه همه مفاسد، محبت و دلبستگی به دنیا و مظاهر آن است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «رأس کل خطیئه حب الدنيا؛ سر همه خطاها محبت دنیا است». (مجلسی، ۱۳۸۷، ۷/۷۳) در قرآن کریم حیات دنیا به عنوان متاع غرور و فریب معرفی شده است: «و ما الحیاه الدنیا الا متاع الغرور» (آل عمران: ۱۸۵). امام علی علیه‌السلام در وصیتش به امام حسن علیه‌السلام فرمود: «لا تکن الدنیا اکبر همک؛ دنیا را بزرگترین هدف و مقصود خود قرار نده» (مجلسی، ۱۳۸۷، ۲۰۲/۴۲).

دلبستگی به دنیا زندگی را تباه و دل را مضطرب و بی‌قرار می‌کند، پس عدم دلبستگی به دنیا و بی‌اعتنایی به مظاهر آن، مایه‌رهایی از بسیاری از غم‌ها، اندوه‌ها، استرس‌ها و نگرانی‌هاست. بنابراین، بی‌اعتنایی به دنیا، یکی از عوامل بهداشت روان و پیشگیری از بیماری روانی است.

۷-۹. ازدواج

در قرآن کریم ازدواج یکی از آیات الهی است و وجود همسر عامل تسکین و آرامش معرفی شده است. و من آیاته ان خلق لکم من أنفسکم ازواجاً لستکنوا الیها و جعل بینکم موده و رحمه. از نشانه‌های او (خدا) این است که همسرانی از جنس شما برای شما آفرید، تا در کنار آنها آرامش یابید و در میان شما مودت و رحمت قرار داد. (روم: ۲۱)

در آیه دیگر، حضرت حوا علیها السلام را وسیله آرامش و مایه تسکین حضرت آدم علیه السلام معرفی می‌کند: «و جعل منها زوجها لیسکن الیها» (اعراف: ۱۸۹). این آرامش از آنجا ناشی می‌شود که این دو جنس، مکمل یکدیگر و مایه شکوفایی و نشاط و پرورش یکدیگرند، به طوری که هر یک بدون دیگری ناقص است و طبیعی است که میان موجود و مکمل وجود او باید جاذبه وجود داشته باشد که در آیه فوق از آن به مودت و رحمت یاد شده است.

این آرامش و سکون ممکن است از نظر جسمی و یا از نظر روحی و یا از نظر فردی و اجتماعی باشد. بیماری‌هایی که به خاطر ترک ازدواج برای جسم انسان پیش می‌آید، قابل انکار نیست. البته بیماری‌های روانی مشهودتر و ملموس‌تر و عدم تعادل روحی و ناآرامی‌های روانی که افراد مجرد با آن دست به گریبانند، کم و بیش بر همه روشن است.

۷-۱۰. شرح صدر

شرح صدر در قرآن کریم در مقابل قساوت قلبی آمده است. قساوت قلب، نوعی بیماری روانی است که انسان‌های قسی‌القلب در دنیا از پذیرش معارف و دستورات الهی سرباز زده و از یاد خدا اعراض دارند. در نتیجه گمراه شده و در آخرت به عذاب الهی مبتلا می‌شوند. افرادی که شرح صدر دارند، یعنی از نورانیت دل و صفای ضمیر برخوردارند در پذیرش دین و قوانین الهی مشکلی ندارند و در نتیجه اهل هدایت و در صراط مستقیم حق بوده و در قیامت نیز اهل نجاتند.

افمن شرح الله صدره للاسلام فهو علی نور من ربه فویل للقاسیه قلوبهم من ذکر الله اولئک فی ضلال مبین.

آیا کسی که خدا سینه‌اش را برای اسلام گشاده و برفراز مرکبی از نور قرار گرفته [همچون کوردلان گمراه است؟] وای بر آنان که قلب‌هایی سخت در برابر ذکر خدا دارند! آنها در گمراهی آشکار هستند. (زمر: ۲۲)

۷-۱۱. ظلم نکردن

الذین آمنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون.
آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست و

هدایت مخصوص آنان است. (انعام: ۸۲)

با دقت در این آیه روشن می‌شود که امنیت و آرامش روانی، زمانی به دست می‌آید که در جوامع بشری دو اصل ایمان و عدالت اجتماعی حاکم باشد؛ زیرا اگر پایه‌های ایمان به خدا متزلزل شده و احساس مسئولیت در برابر پروردگار از میان برود و عدالت اجتماعی جای خود را به ظلم و ستم بدهد، امنیت از آن جامعه رخت برمی‌بندد. به همین دلیل با تمام تلاش و کوششی که جمعی از اندیشمندان جهان برای برچیدن بساط ناامنی‌های مختلف در دنیا می‌کنند، روز به روز فاصله مردم از آرامش و امنیت واقعی بیشتر شده است.

۷-۱۲. مطالعه و آگاهی نسبت به تاریخ گذشتگان

گاهی که انسان در برابر کج‌اندیشی‌ها، لجاجت‌ها، عنادها، نابخردی‌ها و ناسپاسی‌های دیگران قرار می‌گیرد، ممکن است ناامید شده و بخواهد از ادامه کار عقب‌نشینی کند و یا با نگرانی به آن کار بپردازد. وقتی انسان به تاریخ گذشتگان مراجعه کرده و ببیند که آنها با استقامت و صبرشان بر مشکلات پیروز شده و نام نیکشان بر صفحه تاریخ بشر می‌درخشد، اراده‌اش قوی شده و قلبش آرام می‌گیرد: «و کلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک...؛ ما از سرگذشت‌های انبیا برای تو بازگو کردیم تا قلبت آرام [و اراده‌ات قوی] شود...» (هود: ۱۲۰).

۸. نتیجه‌گیری

بشر همیشه در جستجوی آسایش و آرامش است. مشکلات، سختی‌ها و معضلات، می‌تواند امنیت و بهداشت روانی انسان را از بین ببرد. از مهمترین راهکارهای مناسب در کسب روان سالم، پیوند و ارتباط با پروردگار است؛ زیرا خداوند فرموده فقط با ذکر خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. انسان‌هایی که ایمان و اعتقاد محکمی دارند، با وجود مشکلات و سختی‌های بسیار در زندگی، امنیت بالای روانی نیز داشته و به راحتی در برابر مشکلات ناامید نمی‌شوند.

منابع

- * القرآن الکریم. مترجم: مکارم شیرازی، ناصر.
۱. ابن ابی الحدید، عبدالحمید (۱۳۸۴). شرح نهج البلاغه. قم: دارالحدیث.
 ۲. آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۶). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. تهران: سمت.
 ۳. آرگایل، مایکل (۱۳۸۳). روان‌شناسی شادی. تهران: جهاد دانشگاهی.
 ۴. اسپینگتون، اندرو (۱۳۹۵). بهداشت روانی. ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی. تهران: نشر روان.
 ۵. امیرحسینی، خسرو (۱۳۹۳). مهارت‌های شاد زیستن. تهران: انتشارات عارف کامل.
 ۶. امینی، ابراهیم (۱۳۹۷). انتخاب همسر. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
 ۷. بهرامی، غلام‌رضا (۱۳۴۵). فرهنگ لغات و اصطلاحات روان‌پزشکی و روان‌شناسی. تهران: دانشگاه تهران.
 ۸. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
 ۹. رجبی، عباس (۱۳۸۹). حجاب و نقش آن در سلامت روان. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه‌السلام.
 ۱۰. سادوک، بنجامین (۱۳۹۱). خلاصه روان‌پزشکی. مترجم: افکاری، نصرت‌الله پور. آینده‌سازان.
 ۱۱. سالاری‌فر، محمدرضا (۱۳۹۶). خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی. تهران: سمت.
 ۱۲. شاملو، سعید (۱۳۹۴). بهداشت روانی. تهران: رشد.
 ۱۳. شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۶). نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب نیازهای مازلو. دوفصلنامه علمی-تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی، (۱۱)، ۸۷-۱۱۶.
 ۱۴. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر (۱۳۷۵). فرهنگ علوم رفتاری. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.
 ۱۵. شولنس، دوآن (۱۳۹۵). روان‌شناسی کمال. مترجم: خوش‌دل، گیتی. تهران: پیکان.
 ۱۶. صادقیان، احمد (۱۳۸۹). قرآن و بهداشت روان. تهران: زمزم هدایت وابسته به پژوهشکده علوم اسلامی امام صادق علیه‌السلام.
 ۱۷. فقیهی، علی نقی (۱۳۸۳). بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین. قم: نشر حیات سبز.
 ۱۸. قائمی، علی (۱۳۶۸). خانواده و تربیت کودک. تهران: نشر امیری.
 ۱۹. قائمی، علی (۱۳۹۳). نظام حیات خانواده در اسلام. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
 ۲۰. قرائتی، محسن (۱۳۸۷). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌های قرآن.
 ۲۱. کارنگی، دیل (۱۳۸۹). آیین زندگی. مترجم: قائمی، پروین، و جعفری، ریحانه. تهران: نشر پیمان.
 ۲۲. گنجی، حمزه (۱۳۹۶). بهداشت روانی. تهران: ارسباران.
 ۲۳. مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۷). بحارالانوار. تهران: کتابفروشی اسلامیه.
 ۲۴. مرعشی، علی (۱۳۸۳). سیر تحولات رابطه دین و بهداشت روانی. نشریه نقد و نظر، ۳۵ و ۳۶، ۶۷-۷۴.
 ۲۵. معاونت پژوهش دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران (۱۳۷۷). نقش دین در بهداشت روان. تهران: نشر نوید اسلام.
 ۲۶. معین، محمد (۱۳۸۸). فرهنگ معین. تهران: امیرکبیر.
 ۲۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
 ۲۸. میلانی‌فر، بهروز (۱۳۹۳). بهداشت روانی. تهران: نشر قومس.
 ۲۹. نجاتی، محمدعثمان (۱۳۶۷). قرآن و روان‌شناسی. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.