

بیست و
هفتم
مهرماه

[بهداشت روان در پرتو آموزه‌های نبوی]

بمناسبت آغاز هفته بهداشت روان ۲۴ الی ۳۰ مهرماه

با شعار پیش به سوی آینده‌ای پر نشاط در سالمندی با
سرمایه‌گذاری در سلامت روان



باسمه تعالی

بمناسبت آغاز هفته بهداشت روان (۲۴ الی ۳۰ مهرماه)

اختلالات رفتاری در جوامع انسانی بسیار مشهود است و بسیاری از افراد در زندگی امکان ابتلا به ناراحتی های روانی را دارند، به عبارتی دیگر کمتر کسی در برابر بیماری های روانی مصونیت دارد. البته دانستن اینکه هر کسی ممکن است گرفتار ناراحتی روانی شود خود به خود کافی نیست زیرا بهداشت روانی تنها منحصر به تشریح علل اختلالات رفتاری نیست، بلکه هدف آن پیشگیری از وقوع ناراحتی ها است.

در ابتدا باید تعریفی از فرد سالم و متعادل را بیان کنیم:

فرد متعادل و طبیعی کسی است که در چارچوب اخلاق و وجدان و با توجه به معیارهای اجتماعی و شرایط محیطی، انگیزه های خود را ارضاء کند.

تعریف بهداشت روان:

بهداشت روان یعنی سازش با فشارهای روانی مکرر زندگی روزانه و سازگاری عبارتست از ایجاد تعادل هماهنگی رفتار فرد با محیط به گونه ای که ضمن حفظ تعادل روانی یا در ارتباط با تغییرات و دگرگونیهای محیط خویش نیز به تطابقی موثر و سازنده دست یابد.

تعریف سازمان جهانی بهداشت از بهداشت روان:

سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را وجود وضع مطلوب و خوب جسمی، روحی و اجتماعی میداند.

اهداف بهداشت روان:

هدف اصلی بهداشت روان پیشگیری از وقوع ناراحتی ها و حفظ سلامت روانی به منظور ایجاد یک محیط فردی و اجتماعی سالم و مناسب و همچنین درمان اختلالات جزئی رفتار که از وقوع بیماری های روانی شدید جلوگیری میکند، می باشد تا عواملی چون جدا شدن کودک از والدین، مهاجرت، ازدواج، بارداری و بچه دار شدن، جدا شدن از خانواده، پذیرش مسئولیت های جدید، شغل تازه، سربازی، مرگ والدین و... نتوانند ضربه ای به روان و احساس فرد وارد کنند.

معیار های بهداشت روان:

بر اساس تعریف‌های متعددی که از بهداشت روان شده است در مورد معیارهای آن نیز نظرات و عقاید بسیاری وجود دارد که ما به معیارهایی که توسط جاهدودا روانشناس معروف ارائه شده است می‌پردازیم:

(۱) نگرش مثبت به خود:

این مفهوم داشتن نظر واقعی در مورد خود میباشد. به این صورت که هرکسی نسبت به خود و توانایی‌هایش برداشتی دارد و هر چه این برداشت به واقعیت نزدیکتر باشد و فرد تصور درستی از خود و توانایی‌هایش داشته باشد از سلامت روانی بیشتری برخوردار است.

(۲) رشد و تکامل و خودشکوفایی:

انسان همواره در صدد اینست که توانایی‌های خود را بشناسد و از آن‌ها در جهت رشد تکامل خود استفاده کند. رشد و تکامل انسان همان رسیدن به شکوفایی است و اگر انسان سطوح پایین‌تر نیازهای خود را پشت سر گذارد می‌تواند به شکوفایی برسد و در این صورت از سلامت روانی برخوردار باشد.

(۳) یکپارچگی و تمامیت:

یکپارچگی نشان دهنده‌ی یک حالت تعادل بین رفتار و افکار یک فرد می‌باشد به این معنا که یک هماهنگی بین خلق و عاطفه‌ی فرد وجود دارد. داشتن یکپارچگی باعث حفظ و نگهداری ثبات و تعادل در تمام فرایندهای زندگی میشود و شخص که دارای یکپارچگی است موقعیت‌های تنش‌زای زندگی را با کمترین اضطراب پشت سر می‌گذارد.

(۴) استقلال:

فردی که از نظر روانی دارای سلامت می‌باشد قادر است به تنهایی در امور زندگی خود تصمیم‌گیری کند. چنین شخصی مسئولیت کارها و رفتارهای خود را قبول می‌کند

۵. درک واقعیت:

یک فرد سالم نسبت به خود و محیط اطرافش دیدگاه و برداشت واقعی دارد و اهداف خود را متناسب با امکانات و توانایی های خود انتخاب می کند به همین دلیل انتظار و توقع وی از خود و محیطش منطقی خواهد بود.

۶. تسلط بر محیط خود:

منظور از تسلط بر محیط اینست که هنگامی که فرد با موقعیت های مختلف زندگی روبرو می شود قادر است تصمیم گیری صحیح کند و خود را با شرایط وفق دهد یا شرایط را تغییر دهد. چنین شخصی همواره محیط را مطابق با سلیقه و خواسته های خود خواهد ساخت و در نتیجه از زندگی رضایت خواهد داشت.

اصول بهداشت روانی

مشکل است بگوئیم یک شخص از لحاظ روانی سالم و طبیعی است ، زیرا میزان آن بر حسب تمدن ، جامعه ، زمان، مکان، فرهنگ و انتظارات هر جامعه تفاوت دارد . اما برای پی بردن به سلامت روان انسان می توان اصولی را به شرح زیر مد نظر قرار داد :

۱. احترام به خود و دیگران

۲. شناخت محدودیت ها و توانایی های خود و دیگران

۳. رفتار فرد معلول علل و شرایط خاصی است:

هر رفتاری که از انسان سر میزند بنا به عللی می باشد. به همین علت برای پیشبرد بهداشت روان باید علل رفتارها و عوامل تشدید کننده و بازدارنده ی آنها را شناسایی کرد.

۴. رفتار هر فرد ناشی از تمامیت وجود شخصیت اوست

۵. شناسایی نیاز های فرد :

هر فردی باید قادر به شناختن نیاز های خود باشد و برای رفع آنها بکوشد اگر شخصی یکی از نیازهای اولیه ی خود را به خوبی شناسد نمی تواند به نیازهای خود در سطوح بالاتر پاسخ دهد .

بهداشت روان در پرتو آموزه‌های نبوی**چکیده**

اگر بتوان بهداشت روان را - نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عاملی متغیر، بلکه در پرتو التزام عملی به آموزه‌های وحیانی - تعریف و تبیین نمود، دیگر وقایع و تحولات بیرونی نمی‌تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را برهم زند. فرد گذشته از حضور کوشا و پویا در زندگی، این توانایی را خواهد داشت که آرامش و اطمینان درونی‌اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود.

موضوع بهداشت روان در پرتو آموزه‌های نبوی، مسأله‌ای است در قلمرو روان‌شناسی دین که در سطح یک مقاله، صورت بندی شده است. اگرچه همه‌ی آموزه‌ها و تعالیم حیات بخش اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریع شده‌اند، اما به طور خاص، در آموزه‌ها و سیره نبوی، دستورالعمل‌هایی وجود دارد که در بحث بهداشت روانی اثربخش است: این مقاله، به صورت مختصر، به آموزه‌هایی چون: خداپاوری، شکرگزاری، توکل، توبه، نیایش، انس با قرآن، دعا، روابط نیکو و اهتمام در امور مسلمین و نقش هریک از این آموزه‌ها در بهداشت روانی می‌پردازد.

کلید واژه‌ها: بهداشت روانی، آموزه‌های دینی، اسلام، خداپاوری، شکرگزاری، توکل، توبه و ارتباط سالم.

مقدمه

در عصر فن‌آوری، در دهکده‌ی جهانی و دوران پُست مدرنیسم شاهد دور افتادن قافله تمدن بشری از ارزش‌های حقیقی هستیم. لذا در بطن این حادثه‌ی ناگوار، سلامت و بهداشت روانی نیز بیش از پیش در معرض خطر قرار دارد. در راه تبیین مشکلات و یافتن راه‌حلی برای آن‌ها گویا تنها به نسخه‌های ترجمه‌ای و رهیافت‌های بریده از وحی نمی‌توان بسنده کرد. بی‌گمان امروزه دست‌نیاز بشریت فراتر و فریاد احتیاج و نیازمندی‌اش به تعالیم حیات بخش الهی بلندتر از هر زمان دیگری است؛ زیرا به هر راهی که پا نهاده، سر از بیراهه‌ها درآورده و جز گرفتار شدن و غوطه‌ور گشتن در ورطه‌ی تباهی و انحراف، سرانجامی نداشته است.

بدین رو موضوع بهداشت روانی، یکی از مهم‌ترین مسائل انسان معاصر است. گمشده‌ی انسان متمدن قرنِ فرآوری‌های مدرن، شادکامی و

رضایت‌مندی از داشته‌های زندگی است. ۱

زندگی ماشینی، سرعت فرصت درون‌نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است. در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است. که از خودیابی و خویششناسی دور مانده است. علی‌رغم پیشرفت حیرت‌آوری که انسان به مدد فن‌آوری کسب کرده، تحقیقات نشان می‌دهد که نه تنها هنوز به آرامش روانی - که از عناصر پایه‌ی سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است - دست نیافته، بلکه به موازات پیشرفت‌های علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتی‌های روانی انسان نظیر ناامیدی، پوچ‌گرایی اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است. ۲. از این روست که اخیراً کارشناسان و متخصصان، حتی در کشور های صنعتی و توسعه یافته، سمینارها و پژوهش‌های خود را متوجه نقش معنویت، دین و آموزه‌های دینی در بهداشت و سلامت روانی نموده‌اند. بسیاری از روان‌شناسان بر نفوذ و تأثیر دین در سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی پرداخته و به لزوم حمایت از آن تأکید کرده‌اند. در بین ایشان، گروهی معتقدند که انسجام و توحید یافتگی سازمان روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می‌شود. در رأس این اندیشمندان، روان‌شناس بزرگی به نام ویلیام جیمز را می‌توان نام برد که پژوهش‌هایش بیش‌تر بالینی بوده است. او درباره‌ی رسیدن به آرامش می‌گوید:

وقتی ما رابطه‌ی محبت بین خود و خداوندی را که پدیدآورنده‌ی این جهان است، حفظ کنیم، ترس‌ها و خودخواهی‌های ما از میان رفته، به جای آن، یک آرامش و صفای باطنی عجیب برقرار می‌شود. هر لحظه که می‌گذرد، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می‌کند. به نظر می‌رسد که همه درها به روی ما باز و راه‌ها هموار گشته است. ۳.

اسلام و سلامت

و نزل من القرآن ما هو شفاء ورحمه للمؤمنین ولا یزید الظالمین الا خساراً (اسراء: ۸۲)

الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد: ۲۸)

یکی از مهم‌ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه‌ای که از دغدغه‌های بیماری فردی و اجتماعی، پاک و مبرا باشد، دست نیافتنی است. از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه‌های پیشگیری از آن بوده و می‌باشد. گذشته از انسان‌های عادی، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان‌ها را به رعایت و حفظ

بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه‌های پیشگیری از آن‌ها توصیه‌ها و دستورالعمل‌هایی را یادآور شده‌اند.

خداوند در قرآن مجید، با تأکید بسیار، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان آدمی می‌داند. ۴ در تعالیم اسلامی، به بهداشت و سلامت جسم و جان، بسیار اهمیت داده شده است. امام علی علیه السلام فرموده است:

سلامتی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود. ۵

این مقاله کوشیده است تا با استفاده از آموزه‌های نبوی به موضوع بهداشت روانی و راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی بپردازد.

پیامبر اسوه ی جاوید

به حکم عقل سلیم و تصریح قرآن مجید، به عنوان کلام صادق مصدق، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما، هادی و الگو نیازمند است. اگر راهنما و الگو گزیده شده، انسان را به سمت نور و حقیقت رهنمون گردد، وی به کمال انسانی ارتقا می‌یابد؛ ولی اگر راهنما و الگو، خود انسان گمراه و منحرفی باشد، انسان را نیز به گمراهی و تباهی می‌کشاند. آیا شایسته نیست که انسان، پیرو کسانی باشد که خود به حقیقت نایل گشته‌اند و در قله کمال جای دارند؟ تا در پرتو پیروی از ایشان، آدمی نیز به کمال و سعادت و سلامت دنیا و آخرت باریابد و از گمراهی و تباهی دور ماند. ۶ امام باقر علیه السلام فرموده‌اند:

در شرق و غرب عالم، علم سودمند برای سعادت‌مندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت، جز پیامبر و اهل بیتش علیهم السلام نیست و نخواهید یافت.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله شخصیتی بی نظیر و الهی است که جهانی از حکمت، رحمت و عاطفه است. او همان کسی است که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت، خویش را به زحمت و مشقت وامی‌دارد. بی تردید امروز برای بشر تشنه ی آب حیات، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و حیاتبخش عصمت نبوی دلشین نیست. ۸

درباره ی نقش اسوه و سرمشق در آرامش روانی، قرآن کریم خطاب به پیامبر فرموده است:

و کلا نقص علیک من انباء الرسل ما نثبت به فؤادک ۹؛ ما قصه ی انبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می کنیم .
 بدیهی است که یاد اولیای الهی ، آرامش بخش جان است . حضرت امام صادق علیه السلام - در تفسیر آیه ی ۲۸ سوره ی رعد - فرموده اند :
 دل ها با یاد محمد صلی الله علیه و آله ، که یاد او همان یاد خداوند است ، آرامش می گیرد . ۱۰

در این ره انبیا چون ساربانند

دلیل و رهنمای کاروانند

وزیشان سید ما گشته سالار

همو اول همو آخر در این کار

مقام دلگشایش جمع جمع است

جمال جان فزایش شمع جمع است

شده او پیش و دل ها جمله در پی

گرفته دست جان ها دامن وی ۱۱

به طور کلی ، الگوی صالح در زندگی ، دارای آثار سودمند و اثربخشی است که بخشی از تأثیرات بهداشت روانی آن عبارتند از :

۱. ایجاد انگیزه ، نشاط و امید برای همانندی و همراهی با اسوه ی صالح ؛
۲. جهت بخشیدن به فعالیت ها و برنامه های پراکنده ، در مسیر یکپارچگی و شکوفایی شخصیت ؛
۳. پیشگیری و جلوگیری از گمراهی و انحراف از خط رشد و کمال مطلوب ؛
۴. تسهیل در حرکت تعالی جویانه و رشد مادی و معنوی .

آموزه‌های نبوی، گستره‌ی تمام حیات فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی بشر را در بر می‌گیرد. برای آن که قلمرو بحث در این مجال کوتاه، محدود و مشخص باشد، تنها به برخی از آموزه‌های نبوی که با تأمین سلامت و بهداشت روان انسان در ارتباط است، پرداخته می‌شود.

خدامحوری

نخستین آموزه‌ی پیامبران، سوق دادن انسان‌ها و جوامع بشری به سوی خدا است. آن‌ها کوشش می‌کنند تا بشر را به یکتاپرستی و دلبستگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند:

ولقد بعثنا فی کل امه رسولا ان اعبدا الله واجتنبوا الطاغوت ۱۲؛ و در هر امتی رسولی برانگیختم تا خدا را پرستید و از طاغوت بپرهیزید.

خدامحوری تنها در دایره‌ی عبادات فردی و زندگی شخصی محدود نمی‌شود؛ بلکه خدامحوری اساس تمام کنش‌ورزی‌های فردی و جمعی را پوشش می‌دهد. خدامحوری در نظام کنش‌ورزی پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله از زبان قرآن کریم چنین بیان شده است:

قل ان صلاتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین ۱۳؛ بگو به تأکید نماز و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من، برای خدا، پروردگار جهانیان است.

با استناد بدین آیه، بدست می‌آید که کلیه‌ی کوشش‌ها و فعالیت‌های پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله در چارچوب خدا محور متحقق می‌گردد. در روایتی آمده است که یک روز شخصی به پیامبر عرض کرد: «یا رسول الله به چه چیزی از دیگر پیامبران پیشی گرفتی، حال آن که تو آخرین و خاتم آنان برانگیخته شده‌ای؟» پیامبر فرمود: «من نخستین کسی بودم که به پروردگار ایمان آوردم...» ۱۴

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فرد امنیت روانی نداشته باشد، زندگی‌اش بی‌معنا و از سلامت روانی بی‌نصیب خواهد بود. آنجا که ترس رخنه کند، امنیت رخت بر بندد، امنیت روانی یعنی داشتن روح و روانی عاری از هراس. این نعمتی بزرگ است که در سایه‌ی آن، امنیت و آرامش برقرار خواهد ماند. خدا محوری و ایمان به خدای قادر متعال، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه مصون می‌دارد و در برابر ناملایمات زندگی، استوار و آسیب‌ناپذیر می‌نماید. از سوی دیگر، انسان بی‌ایمان از این پشتوانه مستحکم روحی و روانی محروم است. گویی از فراز آسمان فرو افتاده یا تن‌بدادی او را به مکانی دور پرتاب کرده است.

و من یشرك بالله فکانما خر من السماء فتخطفه الطیر او تهوی به الريح فی مکان سحیق ۱۵؛ فقدان ایمان به خدا، زندگی را از مفاهیم عالی و ارزش

های شریف انسانی تهی ساخته و منجر به آشفتگی و اغتشاش در هویت می گردد. www.migna.ir

اساساً اضطراب و نگرانی، ناشی از ترس یا ناتوانی است. آن کس که به خداوند قادر و توانای مطلق، ایمان دارد، همواره خود را در پناه تکیه گاه ایمنی می بیند که از ضعف و نقصی به دور و نسبت به انجام هر امری قادر و تواناست، از این رو دارای نشاط و سروری می گردد. نشاطی که برآمده از روانی امن و آرام است.

انسان، زمانی به این امنیت و اطمینان نفس می رسد، که ترنم نام خدا بر لب و یاد او بر قلب و جانش طنین انداخته باشد و آنچنان به خدا دل بستگی پیدا کرده باشد که ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فرا گرفته و جانش را زنده و آباد ساخته باشد. (و بذکرک معموره) ۱۶ در این صورت است که به اصطلاح روان شناسان فرد احساس دل بستگی ایمن نسبت به وجودی دارد که هم قادر است و هم همیشه حاضر و در همه حال پاسخگوی نیازها می باشد. در این حال است که همه ی بیم ها از میان می روند و جای خود را به امید می دهند. همه ی دغدغه ها و خاطر پریشی ها به طمأنینه بدل می گردند و دارای معنا و مفهوم می شوند. ۱۷ در مقابل، بی خدایی و بی ایمانی زندگی را آشفته و پر از سختی و تنگنا می سازد. (و من اعرض عن ذکرى فان له معیشه ضنکا) ۱۸ دوری از خدا زندگی را تنگ و سخت می گرداند. خوشبختانه توجه به نقش ایمان و خداگرایی در بهداشت روانی، از اصولی است که در مکاتب روان شناسی معاصر، بسیار بدان پرداخته می شود. ویلیام جیمز، کارل یونگ، هنری لینک و بسیاری دیگر از روان شناسان بزرگ معاصر درباره ی تأثیرات ایمان به خدا بر بهداشت روانی، بحث و تحقیق کرده اند. ۱۹

به طور کلی برخی از آثار ایمان، بر بهداشت روان از این قرا ر است:

الف. خدا باوری به انسان احساس خود ارزشمندی و هویت می بخشد؛

ب. خدا باوری انسان را از رهایی و بیهودگی می رهانند؛

ج. خدا باوری انسان را از تزلزل فکری و عملی مصون ساخته، موجب استواری و ثبات قدم می شود؛

د. خدا باوری نیاز به کمال جویی انسان را پاسخ می گوید؛

هـ. خداباوری پاسخگوی نیازهای حقیقی انسان است؛

و. خداباوری به زندگی انسان معنا می بخشد؛

ز. خداشناسی گامی است به سوی خود شناسی، و خود شناسی و خودیابی تأثیر مستقیم بر سلامت روان دارد. ۲۰

شکر گذاری و سلامت روان

« شکر » در لغت به یاد آوری و تصور نعمت و اظهار آن گفته شده که نقطه مقابل آن، « کفر » یعنی فراموشی نعمت و پوشیده داشتن آن است. ۲۱

منظور از « سپاس و ثنا » چیزی است که مقابل شکایت و گله است. شکر یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه ی اعتراف دل و زبان. ۲۲

داشتن روحیه ی شکر گذاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است؛ علت این مطلب را در سه نکته می توان بیان کرد:

۱. در ساحت شناختی به درجه ای از رشد و سلامت رسیده که نعمت را شناخته، قدرت تمیز بین نعمت و نعمت را پیدا کرده و نیز تشخیص داده که

چه کسی این نعمت را به او عطا نموده است. شناخت موارد یاد شده جز در سایه ی سلامت عقل و نفس میسر نمی شود و این رشد شناختی و

سلامت نفسانی در ساحت بینش و اندیشه، او را بر انگیزته است که از صاحب نعمت تشکر و قدردانی نماید. روایت شده است که پیامبر صلی الله

علیه وآله، شب ها برای عبادت خدا بر می خواست و پاهای مبارکش متورم گردیده بود. به حضورش عرض شد: « آیا تو این کار را انجام می

دهی، حال آنکه خداوند لغزش های گذشته و آینده ات را بخشوده است؟ » پس پیامبر صلی الله علیه وآله فرمودند: « آیا بنده ای سپاسگزار

نباشم؟ » ۲۳

همچنین پیامبر فرموده اند: « خداوند در شکر را بر کسی نگشوده، که در افزایش نعمت را بر او بسته باشد. » ۲۴

۲. از طرفی، داشتن روحیه ی شکر گذاری نشان دهنده ی سلامت در ساحت احساس و عواطف فرد نیز هست؛ زیرا احساس تشکر از صاحب

نعمت در او پدیدار شده و این نشان دهنده ی آن است که به آسیب های روحی و روانی همچون غرور، بخل، کینه و حسادت مبتلا نیست؛ روح و

روان او مکدر و مخدوش نگشته و این خود درجه ای از سلامت روان است.

۳. در حوزه ی رفتاری و کنش ورزی بیرونی نیز ابراز تشکر و قدردانی به زبان و رفتار ظاهری نشان از سلامت روح و روان دارد؛ زیرا شکر زبانی و

قدردانی رفتاری فرد، مبین آن است که فرد شاکر در حوزه ی شناخت و عواطف از سلامت برخوردار بوده است. چه بسا افراد که نعمت و ارزش

برخورداری از آن را شناختند و در قلب خویش نسبت به صاحب آن احساس رضایت نمودند ، اما از ابراز این محبت و ابراز رضایت به صورت عمل و رفتار ناتوان هستند . این ناتوانی ، نشانگر بیماری و عدم سلامت فرد در حوزه رفتاری ، و چه بسا حاکی از بیماری در ساحت وجودی پیشین نیز باشد . از این رو ، ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری ، نشانه ی سلامت روانی شخص به شمار می آید . البته باید توجه داشت که سلامت رفتار ظاهری در صورتی نشان از سلامت درونی فرد است که قصد فریب و نیرنگ نداشته باشد و ظاهر از باطن حکایت نماید ؛ نه خدای ناکرده مانند عمل ریاکارانه و منافقانه ، سلامت ظاهری نشانه ی بیماری درونی باشد . ۲۵

بنابر آنچه گذشت ، انسان شاکر ، هم در بعد اندیشه و فکر داری سلامت است و هم در ساحت عواطف و رفتار بهنجار و رشد یافته عمل می کند .

توکل و بهداشت روان

« توکل » از آموزه هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد . توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و بازدارنده های رفتاری را از میان بر می دارد . قرآن خطاب به پیامبر می فرماید :

آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی ، به خدا توکل کن و کار خود را دنبال نما . ۲۶

توکل ، اولاً مستلزم حرکت و تلاش انسان است و ثانیاً چون بر خدا اعتماد می کنیم کار را با اطمینان بیشتری انجام می دهیم . توکل یعنی انسان همیشه به آن چه منطبق با حق است ، عمل کند ، و در این راه به خدا اعتماد بورزد ، که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند . همچنان که اشاره شد توکل دستورالعمل قرآنی زندگی نبوی است . این آموزه ی مهم در سیره و سنت پیامبر صلی الله علیه و آله در نهایت درجه و کامل ترین وجه آن وجود داشت و سرلوحه ی برنامه های ایشان ایمان به خدا و توکل بر او قرار داشت . اساساً یکی از علایم ایمان به خدا توکل بر اوست . انسان اگر معتقد است که مجموعه ی جهان هستی زیر سیطره ی حکومت و ربوبیت خدا قرار دارد و تنها معبود شایسته ی پرستش اوست ، هرگز به خود اجازه نمی دهد به دنبال دیگری برود و از غیر استمداد جوید ؛ بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده ، فقط از او درخواست کمک می کند . ۲۸

در قلمرو بهداشت روانی یکی از عوامل اضطراب و نگرانی انسان ، کارهای مهم و سرنوشت ساز هستند . هنگامی که شخص می خواهد به کار ویژه ای که در زندگی اش جایگاه مهمی دارد ، اقدام نماید ، چون انجام آن دارای ثمرات مثبت است و از سوی دیگر ، انجام ندادنش ضرر قابل توجهی

دارد، در انجام آن دچار شک و تردید و گرفتار دله‌ره و اضطراب می‌گردد در نتیجه تنیدگی زیادی بر روح و روان او عارض می‌شود. در این مواقع به دنبال یک تکیه گاه مورد اعتماد است تا او را در انجام آن کار، یار و پشتیبان باشد. با گزینش پشتیبانی مطمئن به عنوان تکیه گاه، قلبش آرام می‌شود. نیرویی دوچندان پیدا می‌کند و از نگرانی خلاص می‌شود.

آثار عینی توکل در بهداشت روان

به طور کلی، توکل بر خدای قادر عالم حکیم، سبب می‌شود فرد بر توانایی‌ها و استعدادهای خدادادی خویش اعتماد نماید. همچنین در موفقیت‌ها و پیروزی‌ها گرفتار غرور و خودپسندی نمی‌شود و در مشکلات گرفتار درماندگی و دچار اختلال عملکردی نمی‌گردد. احساس پایداری و مقاومت می‌کند و این خود بهترین وسیله‌ی تأمین سلامت روانی فرد است. دیگر آثار توکل بر بهداشت روان به اختصار عبارت است از:

الف. برآورده شدن احساس نیاز محبت در بالاترین سطح (متوکل محبوب خداست). (۲۹)

ب. تأمین احساس دل‌بستگی به عنوان نیاز نخستین. (۳۰)

ج. یافتن احساس انگیزه‌ی مثبت و نشاط نسبت به توانایی انجام کار و احساس اعتماد به نفس بالا.

د. رهایی از اضطراب و ترس، با دریافت این مطلب که دیگران نمی‌توانند ضرری به او بزنند.

هـ. رهایی از وابستگی ذلیلانه با دریافت این مطلب که دیگران سودی به حال او ندارند.

و. ایجاد امید به لطف و عنایت الهی.

ز. رهایی از تعارض‌های درونی و روانی با نجات یافتن از وسوسه‌ی شک و تردید.

ح. یافتن احساس استقلال، با بی‌نیازی از غیر خدا.

ط. افزایش ارتباط با خداوند به عنوان حمایت‌گری توانا.

ی. رسیدن به عزت نفس و احساس ایمنی.

توبه و بهداشت روانی

« توبه » در لغت ، به معنای رجوع است . ۳۱ وقتی بنده به مولای خود بر می گرد ، می گویند توبه کرده است . خداوند در قرآن کریم به همه ی مؤمنان دستور توبه می دهد . ۳۲ رسول مکرم اسلام فرموده اند : « خودتان را با استغفار و توبه معطر کنید تا بوی بد گناه شما را رسوا نکند » ۳۳ . در جای دیگر فرموده اند : « من در هر روز هفتاد بار استغفار می کنم تا مبادا این ابرها فضای دل را بگیرند . » ۳۴ البته استغفار برای انسان کامل در حقیقت ، دفع است نه رفع . امام صادق علیه السلام فرموده اند : هر کس زیاد استغفار نماید ، خداوند او را از هر غمی رها و از هر تنگی ای خارج می سازد ، و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می بخشد . ۳۵ باز گشت انسان تائب به سوی خداوند ، موجب تخلیه ی روان از فشار احساس گناه گردید ، حالت طهارت و فطرت پاکی به او برمی گردد . با آرمزش معاصی و گناهان و آلودگی های درونی در پرتو توبه ، آدمی آرامش و آسایش روحی پیدا می کند . در فرایند توبه و بازگشت ، فرد احساس گناه خود را سرکوب نکرده در ناخودآگاه آن را بایگانی نمی سازد ، تا پرحجم بار و انرژی منفی روح بیفزاید . بلکه در فضایی عاشقانه در محضر خدای رفیق شفیق اعتراف می کند و از او آرمزش می طلبد . خداوند نیز وی را مشمول لطف و رحمت بی منتهایش قرار می دهد ، ۳۶ و با مهر و رأفت از او استقبال می نماید .

برخی از آثار عینی توبه در بهداشت روان عبارتند از :

۱. توبه روح و روان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند ؛
۲. توبه احساس منفی گناه را کاملاً می زداید ؛
۳. توبه باعث محبوبیت انسان در نزد خدا می گردد ؛
۴. توبه انسان را به کار و تلاش سازنده و مثبت بر می انگیزد ؛
۵. توبه از عوارض منفی جانبی آسیب های روحی و روانی جلوگیری می نماید .

نیایش و بهداشت روان

پیامبر اعظم اسلام صلی الله علیه و آله هنگام برخورد با سختی‌ها، برای کسب آرامش به نماز پناه می‌برد. ۳۷. اساساً نیایش و گفت و گو با خداوند مهربان باعث، آرامش اعصاب و تخلیه‌ی روان از بار انرژی‌های منفی می‌شود. الکسیس کارل می‌گوید:

نیایش در روح و جسم تأثیر دارد، نیایش موجب صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، نشاط و شادی پایدار و رضایت خاطر می‌گردد. خداوند متعال در قرآن مجید با مهرآمیزترین سخنان، آدمیان را به نیایش دعوت نموده است: و إذا سألک عبادی عنی فانی قرب اجیب دعوه الداع إذا دعان فلیستجیبوا لی ولیؤمنوا بی لعلم یرشدون ۳۸؛ آن‌گاه که بنده‌ای درخواست نماید از من، پس من نزدیک هستم، اجابت می‌نمایم درخواست او را؛ بنابر این دعوت مرا پذیرا؛ باشید و ایمان بیاورید تا به رشد حقیقی بار یابید. حضرت امام صادق علیه السلام فرموده اند:

چه مانعی دارد که چون بر یکی از شما غم و اندوهی عارض گردید، وضو بگیرد و به مسجد رود، دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند. مگر نشنیده‌اید که خداوند فرموده است: «از صبر و نماز یاری بجویید». ۳۹. نیایش و گفت و گو با خداوند مصادیق متعدد دارد که از جمله آن‌ها، انس با قرآن و دعا است.

انس با قرآن و بهداشت روان

پیامبر می‌فرماید:

هر کس قرآن را شعار و میزان خود سازد؛ خدا او را سعادتمند گرداند؛ و هر که قرآن را پیشوای خود گرداند و به آن اقتدا نماید و او را پناه گاه خویش قرار دهد، خداوند او را در بهشت پر نعمت و خوشی دلنشین و پایدار پناه می‌دهد. ۴۰.

حضرت امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرموده اند:

برای رسول خدا، هیچ چیز مانع تلاوت کردن قرآن نبود. ۴۱.

بی گمان انس با قرآن، باعث تأثیر شگرف در نفس آدمی می گردد. در قرآن، نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که موجب آرامش روان و بیداری وجدان، و صیقل روح انسان می شود. تلاوت قرآن سطح ادراک و تفکر را ارتقا بخشیده، باعث بصیرت می گردد ۴۲. در هر عصری انسان هایی متخلّق به آداب والای انسانی و رفتار متعالی در پرتو انس با قرآن کریم پرورش یافته اند که می توان در میان آن ها به افراد و بزرگان زیر اشاره کرد:

سلمان، مقداد، ابوذر، عمار، اویس قرنی در عصر نزول قرآن و امام خمینی ابرمرد یگانه ی دوران و یاران آن مرد بزرگ که همگی پرورش یافتگان مکتب انسان ساز قرآن بوده اند. انس با قرآن، چنان آرامشی به ارمغان می آورد که هیچ آرام بخشی از عهده ی آن بر نمی آید. این بیان شگفت انگیز، و سخن دل انگیز امام خمینی، به عنوان پرورش یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است:

والله! من هرگز در عمرم نترسیدم.

بی گمان این استواری و احساس ایمنی، جز در پرتو انس با قرآن، میسر نمی شود. گرچه این مطلب به لحاظ نظری روشن و بی نیاز از استدلال است؛ لکن خوشبختانه برای نشان دادن نقش قرآن در سلامت و بهداشت روان، تحقیقات میدانی نیز انجام گرفته است که همگی بیانگر رابطه ی معنادار و تأثیر مثبت آن بوده است. ۴۳

دعا و بهداشت روان

دعا از تعالیم و آموزه های اساسی اسلام است. دعا راه ارتباط مستقیم با خداوند است. در قرآن دعا کردن توصیه شده است و در سنت نبوی نیز بسیار مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است. ۴۴

دعا رابطه ی بین انسان و خدا را تقویت کرده، احساس تنهایی را برطرف می نماید. ارتباط با خدای بی نیاز، موجب احساس عزت و لذت انسان می گردد که در ناملایمات زندگی، تکیه گاهی مطمئن به حساب می آید. ۴۵ هیچ کس نیست که در زندگی مشکل و گرفتاری نداشته باشد. همه ی ما در معرض انواع آسیب ها قرار داریم. در این میان تنها راه کار دعا می تواند آرام بخش و تسکین دهنده باشد.

امام صادق علیه السلام فرموده اند: دعا کن که شفای همه ی دردها در دعاست. ۴۶

برخی دیگر از آثار روان شناختی و بهداشت روانی دعا عبارت است از:

تخلیه هیجانی در محضر خداوند ؛

احساس حمایت در برابر مشکلات و مصائب زندگی ؛

ایجاد امید و انرژی مثبت برای کوشش هدفمند ؛

یافتن نشاط و سرور درونی

ارتباطات سالم و بهداشت روان

تأکید قرآن به اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و داشتن روابط گرم و برادرانه ، از یک سو موجب رشد عاطفه ی نوع دوستی در نفس و ترغیب انسان ها به ایثار و رعایت منافع مردم و به طور کلی جامعه می گردد . از سوی دیگر ، اسباب تضعیف حالت های منفی نفرت و کینه و انگیزه های ظلم و تجاوز و خودخواهی را فراهم می آورد . علت اصلی برخی از آسیب های روانی ، بدگمانی ، حسد ، کینه توزی و ناامیدی است که با برقراری روابط بین شخصی محبت آمیز از بین رفته و روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله می گیرد .

پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده اند :

سوگند به ذاتی که جانم در دست (قدرت) اوست ، به بهشت در نمی آید مگر آن که ایمان آورید ؛ و ایمان نمی آورید مگر آن که همدیگر را دوست بدارید . آیا شما یاران را بر چیزی رهنمون شوم که چون آن را انجام دهید ، همدیگر را دوست بدارید ؟ (آن این است که) سلام را در میان خویش آشکار سازید . ۴۷

انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران نقش به سزایی در زندگی فردی و اجتماعی او دارد . موفقیت انسان در دوست یابی ، همسر داری ، پرورش فرزندان سالم و موفقیت های شغلی و امثال آن ، به الگوی رفتار ارتباطی و مهارت برقراری ارتباط او با دیگران بستگی دارد . بنابر این از یک سو زندگی منزوی برای انسان بسیار مشکل و از سوی دیگر ، ایجاد رابطه با افراد ، کاری بس دشوار و گاه برای برخی اشخاص غیر ممکن است . برقراری ارتباط اثر بخش با دیگران یک هنر است و شما می توانید هنرمند صحنه ی زندگی خود باشید . بسیاری از روان شناسان نیز به اهمیت روابط انسانی به منظور تأمین بهداشت روانی توجه کرده اند ، آلفرد آدلر معتقد است : « بیماران روانی هرچه

در درون جامعه قرار بگیرند و در شبکه ی ارتباطی بهتری باشند زودتر درمان می شوند . « ۴۸ آپورت نیز می گوید : « رابطه ، مهم ترین نقش را در زندگی انسان دارد ؛ و توانایی در برقراری روابط محبت آمیز از نشانه های شخصیت سالم است . « ۴۹ مزلو ، روان شناس بزرگ انسان گرا ، یکی از نشانه های افراد نا ایمن را چنین بیان می کند : « احساس طرد شدن مورد عشق و علاقه ی دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با آنان رفتار می کنند . « ۵۰

در تعالیم اسلامی بر جنبه های گوناگون روابط اجتماعی تأکید شده است و برای حفظ این روابط توصیه شده است . حتی افرادی که در این زمینه کوتاهی کنند ، فاقد ایمان و اعتقاد واقعی به شمار آمده اند . ۵۱

اولین گام ارتباط بین شخصی با « سلام » شروع می شود ، در آموزه های نبوی به سلام ، بسیار اهمیت داده شده و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند . پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به همه ، اعم از کوچک و بزرگ سلام می گفت . سلام با سلامتی هم خانواده است و مفهومش این است که هیچ خطر و تهدیدی از سوی سلام کننده متوجه مخاطب او نیست . سفارش اسلام به سلام ، مانند دیگر آموزه های اسلامی ، منطبق با فطرت انسان است . در اولین برخورد دوفرد ، مطلوب تربیت نوع برقراری ارتباط ، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل و مخاطب است ؛ تا مطمئن شود که از طرف مقابل ، ضرری متوجه او نیست . سلام که یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است ، به معنای دعا و درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است . قرآن می فرماید : در قیامت به مؤمنان گفته می شود :

با سلامتی و در حال امنیت وارد بهشت شوید . ۵۲

برخی آثار عینی بهداشت روانی روابط سالم با دیگران عبارت است از :

- تأمین احساس امنیت و آرامش ؛

- تأمین نیاز محبت ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن ؛

- ایجاد احساس نشاط و خود ارزشمندی ؛

- تقویت پایگاه اجتماعی فرد و ایجاد اعتماد به نفس ؛

تبادل و انتقال انرژی روانی مثبت .

اهتمام به امر مسلمین یکی دیگر از مصادیق روابط مهرورزانه در اجتماع اسلامی به شمار می رود . پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرموده اند :

آن کس که صبح کند در حالی که به امر مسلمین اهتمام ندارد ، مسلمان نیست . ۵۳

آن که صدای درخواست کمک مسلمانی را بشنود ، لکن پاسخ نگوید ، مسلمان نیست . ۵۴

در جامعه ؛ افراد دارای مسائل و نیازهای مختلفی هستند ؛ از نیازهای اولیه گرفته تا نیازهای پیشرفته نظیر نیاز به خود شکوفایی و تعالی معنوی . بی تردید محرومیت در مقابل ارضای صحیح سلسله نیازها ، می تواند سبب بروز ناهنجاری و در نتیجه بروز اختلال گردد . در حالی که با اهتمام ورزیدن به امور دیگران در جامعه ، احتمال وقوع ناهنجاری ها و اعمال کج روانه ی اجتماعی ، کاهش یافته ، و برخی در زیر فشار محرومیت ، احساس اضطراب و رنج نداشته ، جامعه دارای همبستگی و صمیمیت می شود . در نتیجه احساس آرامش و امنیت روانی و اجتماعی ارتقا پیدا می کند .

نکته ی پایانی نه پایان سخن

آن چه در این مجال مختصر گفته آمد ، تنها قطره ای بود از اقیانوس بی کران ؛ از باب « آب دریا را اگر نتوان کشید ، هم به قدر تشنگی باید چشید. » امید است پژوهشگران با نگاهی و حیانی به انسان و مفاهیم مرتبط با آن ، از فضای محدود بشری و تجربی صرف فراتر رفته زوایای ناگشوده اندیشه و دانش رانشان بدهند ، تا شاهد تحولات مثبت و اثربخش باشیم . در همین چارچوب ، پیشنهاد می گردد تا موضوع بهداشت روانی در قلمرو تعالیم اسلامی مورد مطالعه و تحقیق علمی قرار گیرد ؛ تا هم فضای علم روان شناسی نورانیت بیشتری بگیرد و هم نتایج جامعتری به دست آید . توصیف و تحلیل روان شناختی پاره ای از آموزه های نبوی با نگاه بهداشت روانی ، موضوع اصلی این مقاله بود که با تمام کاستی ها صورت تحقق یافت . در پایان از خدای محمد صلی الله علیه و آله می خواهیم تا توفیق ره پویی و الگو پذیری از سیره و سنت نبوی را نصیب ما گرداند و در تمام مراحل زندگی دستگیرمان باشد .

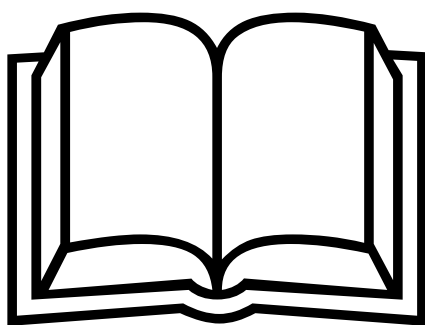
پی نوشت:

۱. تجارب کلینی و درمانگری مؤلف، در ضمن برای آگاهی بیش تر با رویکرد های مفهومی و تاریخی در بهداشت روانی ر.ک: مربیان ش ۱۹، مقاله ی: باورهای دینی و تأثیر آن بر بهداشت روانی ص ۱۱۰، اثر نگارنده.
۲. ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روان. ۱۳۸۳.
۳. یداله کوثری، مربیان (ش ۱۹) (نقش باورهای دینی در بهداشت روانی)، ص ۱۱۱.
۴. قد افلاح من زکاهها، وقدخاب من دساها (شمس)، آیه ی ۹ - ۱۰.
۵. کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۱۵۲، ح ۱۳۶، محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۵، ص ۲۸۰.
۶. یونس (۱۰) آیه ۳۵.
۷. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۹۲؛ محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۱۰۸.
۸. انفال (۸)، آیه ۲۴ - ۲۵.
۹. هود (۱۱)، آیه ۱۲۰.
۱۰. دائرة المعارف قرآن کریم، ج ۳، ذیل «آرامش روان» ۱۳۸۵.
۱۱. شیخ محمود شبستری، گلشن راز، ص ۱۲.
۱۲. نحل، آیه ۳۶.
۱۳. انعام (۶)، آیه ۱۶۲.
۱۴. بهاء الدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر، ص ۳۵۶، انتشارات جام، ۱۳۷۶.
۱۵. حج (۲۲) آیه ۳۱.
۱۶. شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، فرازی از دعای کمیل.
۱۷. همان، مناجات الذاکرین، امروزه معنا درمانی یکی از نحله های روان درمانگری در علم روان شناسی به شمار می رود.
۱۸. طه (۲۰)، آیه ۱۲۴.
۱۹. محمدعثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، ص ۳۳۵.
۲۰. سلیمان قاسمی، بهداشت روانی در آموزه های دینی، پایان امه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۲.
۲۱. راغب اصفهانی، مفردات راغب، ج ۲، ص ۴۸۷.
۲۲. علی اکبر دهخدا، لغت نامه ی دهخدا، ج ۹، واژه های «شکر و شکرگزاری»
۲۳. پیام پیامبر، ص ۵۵۴.
۲۴. همان.
۲۵. قالوا انما نحن مصلحون، الا انهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون: بقره (۲)، ۱۱ - ۱۲.
۲۶. آل عمران (۳)، آیه ی ۱۶۹.
۲۷. مرتضی مطهری، مجموعه آثار، ج ۳، ص ۱۲۴.
۲۸. محمدتقی مصباح، راهیان کوی دوست، ص ۲۵. حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده اند: «در شب معراج پیامبر صلی الله علیه وآله از خدا سؤال کردند: پروردگار کدامین عمل برترین است؟ خداوند فرمود: نزد من عملی برتر از توکل و رضایت بر آن چه داده ام، نیست (محمدباقر مجلسی، بحار، ج ۷۷، ص ۲۱).
۲۹. آل عمران، (۳)، آیه ۱۵۹.
۳۰. طلاق (۶۵)، آیه ۳؛ نیز ر. ک: یدالله کوثری، دلبستگی، نیاز نخستین نشریه ی حدیث زندگی، ش ۱۱.
۳۱. ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۲۳.

۳۲. نور (۲۴)، آیه ۳۱.
۳۳. تعطروا بالاستغفار لاتفضحنکم روائح الذنوب (محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷، ص ۲۷۸).
۳۴. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲۵، ص ۲۰۴.
۳۵. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۲۵۲.
۳۶. زمر (۳۹)، آیه ۵۳.
۳۷. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۰، ص ۱۱۶.
۳۸. بقره (۲) آیه ۱۸۶.
۳۹. طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰.
۴۰. محمد ری شهری میزان الحکمه، ج ۴، ص ۲۲۷، رسول جعفریان، سیده رسول خدا صلی الله علیه وآله، ص ۳۳۱.
۴۱. طباطبایی سیدمحمدحسین، السنن النبوی، ص ۳۰۸.
۴۲. محمدعثمان نجاتی قرآن و روان شناسی، ص ۱۲۲.
۴۳. به نقل از: مسعود جان بزرگی، بررسی اثر بخشی روان درمانگری کوتاه مدت، پایان نامه دکتری روان شناسی ۱۳۷۸، تهران، تربیت مدرس، بحث آموزه های دینی و تأثیر و نقش مثبت آن در سلامت روانی افراد نسبت به افرادی که اعتقاد و باور درونی به آن نداشته اند؛ همچنین ر.ک: مجموعه مقالات، نقش در سلامت روان؛ ۱۳۷۸. ۴۴. غافر (۴۰) آیه ۶۰.
۴۵. بقره (۲) آیه ۴۵ و ۱۵۳؛ اعراف (۷) آیه ۱۲۸.
۴۶. محمد ری شهری، میزان الحکمه، ج ۳، ص ۲۸۴.
۴۷. بهاءالدین خرمشاهی و مسعود انصاری، پیام پیامبر صلی الله علیه وآله ص ۴۸۹.
۴۸. سلیمان قاسمی و مهدی صفورایی، سلامت روان در پرتو آموزه های دینی، معرفت، شماره ۹۷، ص ۲۰.
۴۹. باقر ثنایی، نقش رابطه و سلامت و بهداشت روان، ۱۳۷۰، ص ۶۹.
۵۰. سلمان قاسمی، پیشین، ص ۲۱.
۵۱. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.
۵۲. ادخلوها بسلام آمین: حجرات (۴۹) آیه ۴۶.
۵۳. کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۲۳۸.
۵۴. همان.

منبع: فصلنامه مریبان

www.migna.ir



انس با قرآن ، چنان آرامشی به ارمغان می آورد که هیچ آرام بخشی از عهده ی آن بر نمی آید.

این بیان شگفت انگیز ، و سخن دل انگیز امام خمینی ، به عنوان پرورش

یافته ی مکتب قرآن است که فرموده است :

والله ! من هرگز در عمرم نترسیدم.

بی گمان این استواری و احساس ایمنی ، جز در پرتو انس با قرآن ، میسر نمی شود