



سلامتی روانی و ذهنی از دیدگاه روایات قرآنی و دیدگاه علمی

لیلا افشار^۱ - غلامرضا کوهستانی^۲

۱ و ۲- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد جیرفت

Jiroft_university@yahoo.com

چکیده

بسیاری از اندیشمندان معاصر تاکید می نمایند مشکل انسان معاصر اساسا نیاز وی به دین و ارزش های معنوی بر می گردد. ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختی ها کمک می کند و نگرانی و مشکلات روانی را دور می سازد. یکی از مسایل مهم در زندگی بشر، سلامت روان و شناخت شیوه ی دست یابی به آن است. جوامع بشری پس از پیشرفت در تکنولوژی مادی و جدا شدن از اندیشه های عمیق دینی، در زمینه ی مسایل روانی، مشکلات فراوانی را تجربه می کنند. سلامت روان، در روان شناسی از دیدگاه های مختلف این دانش مطرح شده است. این دیدگاه ها عموما انسان محور هستند و از سلامت روان در محدوده ی زندگی دنیا سخن گفته اند. در قرآن، اساس سلامت روان بر مبنای خدا محوری است و زندگی دنیا و آخرت انسان را پوشش می دهد و انسان های سالم در درجاتی متفاوت، با تعبیری چون؛ صالحان، شهیدان، صدیقان و انبیا مطرح شده اند. در قرآن، اصطلاحاتی چون؛ رشد، قلب سلیم و نفس مطمئنه در مفهوم سلامت روان به کار رفته است.

واژه های کلیدی

قرآن، سلامت روان و قلب سلیم.

مقدمه

سلامت روانی به معنای سالم نگهداشتن روان از هرگونه آسیب روانی است و هدف اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی های روانی می باشد به عبارت دیگر سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و غیره را در بر می گیرد. سلامت روانی در دوران مختلف زندگی از جمله در دوران جوانی نقش مهم و اساسی دارد [۱]. در این سنین است که مسائل مهمی نظیر ارتباط با دیگران، ادامه تحصیل، پیدا کردن کار و حرفه مورد علاقه و مسئله ازدواج مطرح می شود که نتیجه و تاثیر این عوامل از نظر سلامت روانی باید مورد توجه قرار گیرد. پنج نهاد اساسی در شکل گیری شخصیت افراد موثر است که عبارتند از اجتماع، خانواده، مدرسه و مذهب. شناخت این عوامل به خصوص در رابطه با سلامت روانی امری ضروری است زیرا در طرح ریزی و ایجاد تکوین و تکامل شخصیت اهمیت بسیار دارد. در این قسمت بیشتر توجه ما مصروف شناخت ارتباط مذهب با سلامت روانی است. بسیاری از اندیشمندان

معاصر غربی تاکید می نمایند مشکل انسان معاصر اساسا به نیاز وی به دین و ارزش های معنوی بر می گردد. توین بی معتقد است بحرانی که اروپاییان در قرن بیستم دچار آن شده اند اساسا به فقر معنوی آنها باز می گردد [۲]. او معتقد است که تنها راه درمان این فرو پاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می برد بازگشت به دین است در عصری که به عصر مشکلات سلامت روانی معروف است و توجه فراوان به زندگی مادی بر آن سیطره دارد و رقابت شدیدی برای به دست آوردن مادیات وجود دارد، نیاز بیشتری به غذای روحی احساس می شود. ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد که او را در تحمل سختی ها کمک می کند و نگرانی و مشکلات روانی که بسیاری از مردم به آن مبتلا هستند دور می سازد. ایمان، اعتماد به نفس و قدرت انسان را برای صبر و مقابله با سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در او ایجاد می نماید. در این زمینه قرآن کریم در سوره مبارکه انعام آیه ۸۲ می فرماید: آری آن ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیخته اند امنیت برای آن ها است و آن ها هدایت یافتگانند. [۳]. دست یابی به الگوهای دینی ما را در جهت شناخت و حل مشکلات روانی یاری خواهد داد. شواهد نشان می دهد که مطالعات مذهبی در روان شناسی در سطح جهانی، موضوعی جدی و اساسی است. و توجه به آن در بسیاری از کشورهای جهان در حال افزایش است. مشترکاتی میان دین و روان شناسی ملاحظه می شود که برخی تحلیل گران را واداشته تا به برخی از اشکال روان شناسی خصلت یک جنبش مذهبی را نسبت دهند [۴].

بررسی اصطلاحات قرآنی پیرامون سلامت روان

قرآن در سخن گفتن از آدمی واژه ها و مفاهیم معینی را به کار می گیرد. در مجموع آن چه درباره ی آیات و شواهد قرآنی در مورد سلامت روان مورد تفحص قرار گرفت، اصطلاحات رشد، قلب سلیم و نفس مطمئنه نزدیک ترین مفاهیم به سلامت روان هستند که مورد ارزیابی و مذاقه قرار می گیرند.

رشد

رشد در لغت به معنای راه یابی 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 می رساند. ((لا اکراه فی الدین قد تبین الرشد من الغی فمن یکفر بالطاغوت و یومن بالله فقد استمسک بالعروة و ثقی لا انفصام لها و الله سميع العليم)). (البقره، ۲۵۶). واژه