

## بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن کریم بر افزایش سلامت روان

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال هفتم ، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۵، ص ۶۴-۵۱

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۲/۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۴/۱۲

### چکیده

قرآن به عنوان معجزه جاوید پیامبر گرامی اسلام، بهترین راهنمای آدمی و به مصداق صریح آیات (تَبَيَّنَا لِكُلِّ شَيْءٍ) می‌باشد که با رجوع و عمل به آن می‌توان بسیاری از نیازها را پاسخ گفته و مشکلات را برطرف نمود. از جمله مشکلات و مسائلی که همواره بشر به ویژه در قرون اخیر با آن مواجه بوده و تحقیقات و پیشرفت علوم هم کمک شایانی به آن نکرده است؛ مقوله بیماری روانی افراد است. به تازگی اندیشمندان و روانشناسان مدعی شده‌اند که دین و آموزه‌های اعتقادی نقش مهمی در سلامت روحی و روانی فرد و جامعه دارد. به راستی قرآن که خود یکی از مهمترین اعتقادات دینی به شمار می‌آید چگونه می‌تواند سلامت روانی فرد را تضمین کرده و مانع ابتلای فرد و جامعه به فشارها و آسیب‌های روحی و روانی شود. در این مقاله با روش کیفی کتابخانه‌ای- توصیفی به تبیین اثربخشی تدبیر در آیات قرآن بر افزایش سلامت روان پرداخته شده است. از این روی با تدبیر در آیات قرآن به‌ویژه در محتواها و مفاهیم آیاتی چون ایمان، حجاب، ازدواج و دنیاگریزی، ذکر و دعا می‌توان هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری‌های روانی به نتایج مطلوب رسید.

**کلیدواژه‌ها:** سلامت روانی؛ آسیب‌های روحی؛ تدبیر؛ آیات قرآن

سلامتی یکی از بزرگ‌ترین نعمات و موهبت‌های الهی است که تنها به بُعد جسمانی معطوف و محدود نمی‌شود، بلکه سلامت روانی را نیز در برمی‌گیرد. اغلب مردم بیش‌تر به جنبه سلامت جسم اهمیت می‌دهند و از عوامل و پیامدهای سلامت روحی - روانی غافلند. فقدان سلامت روان خطرات زیادی برای زندگی فرد و دیگران به همراه داشته و حس رضایت‌مندی، آینده‌سازی و امید به زندگی را از فرد سلب می‌کند و حتی تا مرز خودکشی و نابودی می‌کشاند. سختی‌ها و مشکلات عدیده افراد و تلخ‌کامی‌هایی که فرد با آن برخورد می‌کند و نیز شرایط محیطی، بر استرس و نگرانی‌های فرد افزوده و باعث بیماری‌های روانی در فرد می‌شوند. در طول تاریخ، اطبا و روانشناسان با استفاده از شیوه‌های مختلف از جمله شناختی، رفتار درمانی، الکترو درمانی، هیپنوتیزم و غیره سعی کرده‌اند تا از شدت و حدت بیماری‌ها و فشارهای روحی فرد بکاهند که تا حد زیادی هم در این زمینه موفق بوده‌اند؛ اما تجربه نشان داده که گاهی علم نه تنها در این رابطه نارسایی داشته، بلکه با تشخیص و درمان اشتباه، بیماری را هم تشدید کرده است. به تازگی اندیشمندان سعی کرده‌اند تا با تکیه بر دین و باورهای مذهبی به درمان، و بهتر از آن به پیشگیری عوامل بیماری‌های روحی بپردازند. آنها دریافتند که آموزه‌های اعتقادی - مذهبی، روح فرد را آرام و از هر گونه اضطراب، تشویش، یأس و تنهایی که از جمله عوامل مهم بیماری‌های روانی است، دور نگه می‌دارد و اقرار نمودند که عبادات، اعتقادات، نیایش و دعا با روح آدمی هم‌خوانی و سازگاری شدیدی دارد که اقدام و عمل به آنها، فرد را از ابتلا به فشار و بیماری‌های روحی واکسینه می‌کند.

قرآن کریم به عنوان معجزه جاوید که بُعد علمی بودن را نیز در بردارد؛ یکی از مصادیق مهم تعالیم دینی است که آموزه‌هایش به نوعی یک مجموعه راهکارها و درمان‌های صحیح، قطعی و یقینی در حیطه روانشناسی است که افراد با عمل به آن، از هر نوع آسیب‌های روحی، مصون می‌مانند. نگارندگان در این مقاله سعی نموده ابتدا با تعریف سلامت روانی و تدبر سپس با اشاره به اهمیت و جایگاه آن در زندگی افراد، با در نظر گرفتن برخی از آموزه‌های قرآنی چون ایمان، آخرت گرایی، اعتقاد به قضا و قدر، صبر، اهمیت ازدواج، نقش حجاب در آرامش روانی و غیره صحت این ادعا که قرآن و توصیه‌های آن، نقش سازنده‌ای در سلامت روان فرد و جامعه دارد را تأیید کنند.

پیش از این هم توجهات زیادی در حوزه قرآن و سلامت صورت گرفته است که همگی به بعد روانشناسی قرآن و راهکارهای ارائه شده توسط آن و یا تأثیر تلاوت و نقش موسیقایی قرآن بر سلامت روان پرداخته‌اند؛ به طور مثال احمد صادقیان در مقاله‌ای تحت عنوان «قرآن و بهداشت روان» (چاپ ۱۳۸۷ مجله قرآن و علم) سعی داشته است تا ثابت کند که قرآن با تعالیم خود یک سری راهکارهایی را برای بهداشت روان معرفی نموده است. وی به نوعی آموزه‌های قرآنی را با دو رویکرد شناختی و رفتاری در مباحث روانشناسی تطابق داده است.

مقاله‌ی «تأثیر گرایش به قرآن در سلامت روان، قدرت رهبری، شادی و خودکارآمدی جوانان» از چند تن از نویسندگانی است که با انجام یک پژوهش از نوع همبستگی که در بین جوانان شهر صغاد انجام شده، دریافتند که جوانانی که به قرآن گرایش و با آن مؤانست دارند به نسبت جوانان دیگر که با قرآن انس ندارند از میزان شادی، توانایی رهبری و مدیریت، و سلامت روانی بیشتری برخوردارند.

«نقش معنویت قرآنی در کاهش یا رفع افسردگی (در شهر اصفهان)» عنوان مقاله‌ای از سودابه بهاء‌لو است که به نقش قرآن در سلامت روانی می‌پردازد.

پژوهشی تحت عنوان «شناسایی محورهای معنوی بیماران مبتلا به سرطان با استفاده از آیات قرآن برای رسیدن به آرامش» توسط نفیسه جعفری و روح الله موسوی زاده صورت گرفته است که پژوهشگران آن قصد داشتند تا با انجام تحقیقاتی بر روی بیمارانی که به مرکز مراقبت‌های تسکینی مراجعه می‌کنند محورهای معنویت آنها را در چهار شاخه‌ی: ارتباط با خود، ارتباط با خدا، ارتباط با دیگران و ارتباط با خلقت بررسی کرده و در مرتبه بعدی با استفاده از آیات قرآنی راه‌های وصول به آرامش را ارائه دهند که در هر نوع ارتباطی، قرآن راهکاری مؤثر دارد؛ برای مثال در ارتباط با خدا، راهکار و توصیه قرآن، ایمان، توکل، دعا و و نیایش است و در رابطه ارتباط فرد با خلقت، آموزه‌ای چون خواب شبانه و غیره را سفارش می‌کند که با این آموزه‌ها فرد می‌تواند به آرامش دست یابد.

پژوهش دیگر مقاله‌ای با نام «بهداشت روانی در پرتو قرآن کریم و آموزه‌های دینی» نوشته منصوره حاج حسینی و قاسم سهرابی است که نگارندگان آن، مبانی بهداشت روانی از نقطه نظر قرآن و نیز توصیه‌های قرآن جهت سلامت روانی و همچنین اسباب و عواملی که سلامت روانی را تهدید می‌کند را مورد بحث و نگارش قرار داده‌اند.

«نقش توکل در کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن کریم» توسط صدیقه شیخ زاده و محمد رضا شیرخانی، «عوامل کاهش اضطراب از دیدگاه قرآن» توسط عذرا علی هاشمی آشتیانی هم از دیگر نوشته‌هایی است که به بررسی نقش تعالیم قرآنی در سلامت روانی پرداخته‌اند.

در حیطه قران و سلامت روان، نوع دیگری از پژوهش صورت گرفته است که این بار به تحلیل نقش تلاوت قرآن و یا تأثیر آوایی قرآن بر سلامت روان پرداخته‌است. پژوهش «نت‌شناسی در قرآن کریم و آثار روانی آن» و نیز نوشتاری با نام «موسیقی درمانی با تأکید بر اعجاز موسیقایی قرآن کریم بر سلامت روانی دانشجویان دانشگاه فرهنگیان» و نیز مقاله‌ی «تأثیر آوای قران و موسیقی مذهبی بر سلامت جسم و روان» از هدایت جعفری، معصومه باقری نسامی و محمدرضا عبدلی نژاد، چاپ مجله تعالی بالینی ۱۳۹۴ و مقاله‌ی «تأثیر آوای قران بر اضطراب بیماران مبتلا به سکته قلبی» توسط چندی از دانشجویان و اساتید دانشگاه علوم پزشکی کاشان در سال ۱۳۹۲، از این نوعند.

برخی پژوهش‌های دیگر همچون مقاله «بررسی تدبیر در آیات قرآن در درمان اضطراب و افسردگی» توسط فاطمه مایلی به آثار تدبیر در قرآن و آموزه‌هایش بر سلامت روانی توجه داشته که نوشتار فعلی (بررسی اثربخشی تدبیر در آیات قرآن بر افزایش سلامت روان) هم از این شمار است.

این پژوهش بنا ندارد با روش‌های کمی و یا با توزیع پرسش‌نامه و یا انجام مصاحبه به بررسی نمونه‌هایی در این مورد بپردازد و محصول حاصله را ارزیابی، تجزیه و تحلیل کند، بلکه روش این پژوهش، کیفی و از نوع کتابخانه‌ای - توصیفی است؛ همچنین سعی شده است تا نسبت به تبیین اثربخشی تدبیر در آیات قرآن بر افزایش سلامت روان اقدام گردد. در اینجا به بیان مواردی پرداخته می‌شود که در متون دینی به عنوان عوامل ایجاد آرامش روان مد نظر قرار گرفته‌اند و به هیچ وجه قصد بررسی این موارد بر روی نمونه‌ها، آزمایش و ارزیابی نیست. با تدبیر در آیات قرآن به ویژه در محتواها و مفاهیم آیاتی چون ایمان، حجاب، ازدواج و دنیاگریزی، ذکر و دعا و غیره که همگی به نحوی مانع آشفته‌گی روحی فرد و عامل آرامش و سلامت روانی وی هستند می‌توان هم در پیشگیری و هم در درمان بیماری‌های روانی به نتایج مطلوب رسید.

## ۲-۱- تعریف سلامت روانی

برای سلامت روانی تعاریف گوناگونی وجود دارد. برخی سلامت روانی را چنین توصیف کرده‌اند؛ «احساس فرد در مورد خود، دنیای اطراف، محل زندگی و اطرافیان؛ به ویژه با توجه به مسئولیتی که فرد در مقابل دیگران دارد؛ همچنین چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش، سلامت روانی شمرده می‌شود». سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را این گونه تعریف کرده است: «سلامت فکر و روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب» و برخی دیگر در معرفی سلامت روانی چنین گفته‌اند: «تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی، عشق، کار و تفریح» (رجبی، بی‌تا: ۲۷)؛ در واقع در سلامت روانی نمی‌توان صرف نبود بیماری روحی را سالم بودن فرد دانست، بلکه فردی از نظر روانی سالم است که دارای سه ویژگی و مشخصه اصلی باشد: ۱. فرد در خود وجود آرامش را حس کند و بتواند به شناسایی و ارزیابی قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود پردازد؛ ۲. قادر به رفع نیازها و ادای مسئولیت‌های زندگی‌اش باشد؛ ۳. نسبت به دیگران حُسن ظن و علاقه داشته باشد و بتواند از عهده وظایفی که در برابر آن‌ها دارد به خوبی برآید (بهشتی، بی‌تا: ۷۱).

## ۲-۲- تعریف تدبیر

واژه «تدبیر» مصدری است بر وزن تفعّل که از ریشه «دبر» اشتقاق یافته است. دبر نقیض کلمه جلو و به معنای پشت یا عقب است؛ مانند آیه ۲۵ سوره یوسف که با این معنا به کار رفته است: «وَأَسْتَبْقَا الْبَابَ وَ قَدَّتْ قَمِيصَهُ مِنْ دُبُرٍ: و هر دو از یکدیگر به سوی در پیشی گرفتند و آن زن پیراهن وی را از پشت بدرید»؛ بنابراین واژه تدبیر که از همان ریشه یعنی دبر گرفته شده به معنای در فرجام و نتیجه هر چیز یا امری اندیشیدن و عواقب آن را در نظر گرفتن استعمال می‌شود (قرشی بنایی، بی‌تا، ۴۲۵-۴۲۶). علامه طباطبایی (ره) ذیل آیه‌ی «افلا يتدبرون القرآن ولو كان من عند غير الله لوجدوا فيه اختلافاً كثيراً» (نساء / ۸۲) می‌نویسد: «تدبیر به معنای اخذ و گرفتن چیزی بعد از چیز دیگر است و در این آیه به معنای تأمل در یک آیه بعد از آیه‌ای دیگر و یا تأمل و دقت در یک آیه بعد از تأمل و دقت دیگری در همان آیه است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۶).

در مراتب انس با قرآن از تدبیر به عنوان مرحله ویژه و نهایی نام برده می‌شود. در این مرحله فرد از سطوح و لایه‌های ظاهری آیات عبور کرده و خود را به محتوای اصلی و بطون قرآن می‌رساند. در این مرحله، مفسّر سوای تلاش فکری بایست به لحاظ عملی نیز کوشش نماید. غرض نگارندگان از بیان واژه تدبیر در این پژوهش، تلاش فکری عملی جهت کنار زدن سطوح و لایه‌های ظاهری آیات و عمل به محتوا و بطون آیات قرآن است. در این عرصه می‌توان اثربخشی آیات را بررسی نمود.

## ۳- ضرورت برخورداری از سلامت روان

در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: «بدانید و به درستی که از جمله نعمت‌ها، توسعه مال است، و افزون‌تر از توسعه مال، صحت بدن است، و افزون‌تر از صحت بدن، پرهیزگاری دل است؛ یعنی پرهیزگاری نفس. وجه افزون‌تری هر یک ظاهر است و محتاج

به بیان نیست» (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۶، ۳۳۶)؛ بنابراین سلامت روانی که در این حدیث با عنوان «پرهیزکاری نفس» عنوان شده دقیقاً مقابل بیماری قلب (نفس) است و از بزرگ‌ترین نعمت‌های الهی برای انسان به شمار می‌آید که افراد باید برای آن ارزش و اهمیت زیادی قائل شوند. عدم سلامت روانی یا همان بیماری روانی می‌تواند در هر فرد و طبقه از هر جامعه‌ای دیده شود که آسیب‌ها و ضررهای زیادی از قبیل ضررهای عاطفی، اقتصادی، فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی و سیاسی را به دنبال دارد. وجود بیماری‌های روانی نه تنها زندگی فرد را مختل و امید و پویایی را از افراد می‌گیرد، بلکه خانواده‌ها را نیز به فشار روانی مبتلا می‌کند که به تبع آن جامعه هم از این آسیب روحی مصون نخواهد بود. جامعه‌ای که افرادش از سلامت روانی بی‌بهره‌اند نشاط و رفاه لازم را ندارد. بیماری و بیماران روحی-روانی همواره از مسائل مشکل و پیچیده برای تمام دستگاه‌های درمانی و بهداشتی، آموزشی، اقتصادی، نظامی و غیره به شمار می‌آیند. به عبارتی نبود سلامت روانی در جامعه و اعضای آن، معضلی بزرگ محسوب می‌شوند؛ بنابراین توجه به مقوله سلامت روانی، آثار و فواید سازنده آن، ایجاب نموده است که به این مهم پرداخته و بر آن سرمایه‌گذاری شود (رجبی، بی‌تا، ۵۶ و ۵۷).

#### ۴- نقش تدبیر در آیات قرآن در افزایش سلامت روان

رفتار هر فرد برخاسته از اندیشه و طرز تفکر درونی او است. وقتی که در ذهن فرد، افکار پریشان‌کننده و غم‌بار و مشوش وجود دارد، فرد را نیز دچار تشویش و ناآرامی کرده و افسار روح را گسیخته، از این طرف به آن طرف و از این ناآرامی به ناآرامی دیگر می‌پراند و به مرور روح و روان آشفته و ناآرام بر جسم هم تأثیر منفی و مخرب گذاشته و آن را خسته و ملول می‌کند. اینجاست که می‌توان گفت نعمت بزرگ آرامش که موجب پیشرفت فرد و نیز حرکت او به سمت فضایل و خوبی‌ها و در مجموع سببی برای وصول به هدفی مطلوب است، از انسان‌ها سلب شده است؛ زیرا فردی که آرامش دارد نه خشم بر او غلبه می‌کند و نه هیچ عملی را بدون تشویش، خردسنجی و منطق انجام می‌دهد (هاری و بونارو اوراستریت، ۱۳۴۰، ۹۴-۹۸).

می‌توان گفت از جمله شایع‌ترین و رو به رشدترین بیماری‌های روانی، افسردگی است؛ به طوری که ۲۰٪ از زنان و ۱۰٪ از مردان به این بیماری مبتلا هستند. در گذشته‌های دور گمان بر آن بود که افسردگی بیشتر برخاسته از مشکلات شخصی است که فرد خود بدان گرفتار بوده و به مرور زمینه‌ی افسردگی را فراهم ساخته است؛ اما امروزه بر این باورند که این افسردگی است که بر نوع زندگی و خلیقات فرد، روابط او با محیط پیرامون و افراد تأثیر می‌گذارد، او را با مشکلات بسیار خطرناکی مواجه و حتی برخی را به خودکشی وادار می‌کند. جدای از آن که افسردگی گاهی به خودی خود به وجود می‌آید. عوامل مختلفی می‌تواند موجب بروز این بیماری شود؛ از جمله آگاهی فرد از وجود یک بیماری خطرناک در خود مانند سرطان، غم و اندوه بسیار شدید همچون از دست رفتن عزیزان و دوستان، ناکامی و شکست سخت در شغل، تحصیل و غیره (کی. و گبرگ، پیشگفتار ریچارد رستارک، ۱۳۷۶، ۱۰۲ و ۱۰۳).

روانشناسان بر این باورند که علت عمده فشارها و بیماری‌های روانی استرس و اضطراب است و عموم آنها مقصود اصلی در روان-درمانی را برطرف کردن اضطراب و ایجاد آرامش در وجود فرد می‌دانند. قرآن کریم راه حل رفع استرس و اضطراب و رسیدن به آرامش را اعتقاد به وجود و حضور خدا در زندگی می‌داند. در واقع فشار زندگی، سوال از چیستی و چرایی‌ها درباره خود، جهان و محیط پیرامون و اتفاقاتی مثل ظلم، داغدیدگی و غیره و نیز مسأله‌ی مرگ و هراس از آن است، و ناتوان بودن فرد در پاسخگویی به این همه چیستی و چرایی‌ها، باعث تنیدگی روح و ایجاد تنش و استرس شدید در فرد شده و او را سرگردان می‌کند. انسانی که خدا را نمی‌شناسد و به وجود و حضور او اعتقادی ندارد، مدام در استرس، تشویش و سرگردانی به سر می‌برد. ایمان و خداباوری مقوله‌ای است که نقش بسیار سازنده‌ای در سلامت روح و روان ایفا می‌کند. باور به اینکه رزق و روزی، قدرت و حکومت، مالکیت و اراده مطلق هستی،

به دست خداوند است و خود از احوال بندگان آگاه است و نسبت به سختی‌ها و مشکلات آن‌ها بی‌تفاوت نیست؛ بهترین درمان برای رفع پیچیدگی‌های آشفته‌انگیز فکری و استرس‌های روحی است که سختی‌ها و استرس و روزمرگی‌های مادی نمی‌تواند عرصه زندگی را بر او تیره و تار کند و او را ناامید سازد. در طی آیه ۱۲۴ طه «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى: و هر کس از یاد من دل بگرداند در حقیقت زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت و روز رستاخیز او را نابینا محسوس می‌کنیم» به نحوی به این خدااباوری و تأثیر آن بر زندگی آسان اشاره نموده است. انسان موحد و مؤمن به تمام سختی‌های زندگی با حس خوش‌بینی برخورد می‌کند و کمتر دچار اضطراب می‌شود و همواره به یاد دارد که تمام سختی‌های مادی و دنیوی روزی به پایان خواهد رسید؛ چرا که همه به اصل و مبدأ که همان خداوند است باز می‌گردند. با اعتقاد به وجود خداوند است که انسان سختی‌های دنیا را به همراه شیرینی‌هایش می‌پذیرد (نصیری، بی‌تا، ۲۲-۲۷).

در علم امروز برای درمان و مبارزه با بیماری‌ها و آشفته‌گی‌های روحی روانی، تدابیر و راه‌های گوناگون بسیاری اتخاذ شده است؛ اما زمان ثابت کرده است که هیچ یک از این روش‌ها نتوانسته کمک شایان و چشمگیری به رفع بیماری‌ها کند و یا حتی برخی از آنها، نه تنها نتوانسته بیماری را رفع کند و یا حداقل کاهش دهد، بلکه بیمار را در برابر فشارها آسیب‌پذیرتر و بیماری را حادث‌تر کرده است و مهم‌تر این است که هیچ یک از این تدابیر و راهکارها و روش‌ها نتوانسته به پیشگیری بیماری و واکنش کردن افراد در برابر فشارها و آسیب‌های روحی بپردازد که به چه صورت بتوان از بروز و پیدایش آنها پیشگیری کرد. امروزه با وجود تحقیقات روانشناسی، روانکاو و جامعه‌شناسی، مکاتب و جوامع مختلف نتوانسته‌اند بر سر علل و انگیزه‌های انحرافات اخلاقی و فشارهای روانی به اتفاق نظر برسند؛ اما اخیراً در بین روانشناسان، گرایش به دین، ایمان و معنویت برای ایمنی و سلامت روح و روان به وجود آمده است که مطابق با آن، معتقدند که با برخورداری از نیروی معنویت و ایمان و با اتکا به خداوند می‌توان بر مشکلات، ناکامی‌ها و مصیبت‌های زندگی فائق آمد، آسیب‌های حاصل از فراز و نشیب‌های زندگی را به کمترین حد ممکن رساند و از بروز افسردگی، تنش، اضطراب و استرس در وجود افراد جلوگیری کرد؛ به عنوان نمونه می‌توان از روانشناسی چون «ویلیام جیمز» امریکایی که در عین حال فیلسوف هم بود، نام برد که وی ایمان را مؤثرترین دارو برای درمان اضطراب دانسته است و می‌گوید: «ایمان نیروی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطر است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد؛» همچنین معتقد است: «میان ما و خدا رابطه ناگسستگی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال در آوریم و تسلیم او شویم تمام آمل و آرزوهایمان محقق خواهد شد». جدای از روانشناسان حتی اندیشمندان دیگر حوزه‌ها هم به اهمیت دین در سلامت روانی پرداخته و مشکل اصلی انسان را احتیاج به دین و معنویت معرفی نموده‌اند؛ برای مثال یکی از مورخان معاصر به نام «آرنولتوین بی» می‌نویسد: «بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، به طور اساسی به فقر معنوی آنها باز می‌گردد». او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین است (نجاتی، بی‌تا، ۲۰۰-۲۱۰).

همچنین حس تنهایی، گریز از خود و نیز اجتماع، حس بی‌پناهی، به خود و انهدگی و غیره از دیگر عوامل استرس و تنش‌زا و از جمله سبب‌سازان فشار روحی و روانی است که به نحوی آرامش را از فرد گرفته و در قبال آن، رنجیدگی روح و روان انسان را فراهم می‌کند. حس تنهایی و آشفته‌گی حاصل از آن، گاهی با فرزند نیکو، همسر شایسته و دوستانی صالح برطرف می‌شود؛ اما آرامش پایدار، دائمی و مافوق تمام با هم بودن‌ها و آرامش‌ها، با خدا بودن و یاد و ذکر او را در خاطر پروراندن است. وقتی فرد، با خداوند، مأنوس شده، زبان به یاد، تسبیح و تحمید او گشوده و همواره در دل و زبان با او قرین و همراه می‌شود، دیگر تنهایی، واپس‌زدگی و آسیب‌های ناشی از آن معنایی ندارد و در همین حال است که وی به آرامش عجیب و عمیق روحی دست می‌یابد. این مهم در حدیثی از امام علی

(علیه السلام) نیز آمده است که فرمودند: «ذکر الله جلاء الصدور وطمأنينة القلوب» (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶، ۲۹) که ایشان یاد خدا را آرامبخش دلها معرفی کرده‌اند. یا در جای دیگر همان بزرگوار فرمودند: «مداومت بر ذکر خدا، غذای روح و کلید رستگاری است». امام سجاد (علیه السلام) در این باره فرموده‌اند: «خداوندا! دلها، سرگشته و شوریده تو هستند و خاطرهای پراکنده و پریشان، به شناسایی تو سامان یافته‌اند، پس دلها جز به یاد تو آرام نگیرند».

قرآن کریم نیز به این مهم و تأثیر و نقش سازنده آن در آرامش انسان اشاره نموده است. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد؛ آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸). همچنین در آیه ۱۲۳ طه «قَالَ اهْبِطْ مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى: فرمود همگی از آن [مقام] فرود آید؛ در حالی که بعضی از شما دشمن بعضی دیگر است؛ پس اگر برای شما از جانب من رهنمودی رسد هر کس از هدایتم پیروی کند نه گمراه و نه تیره‌بخت می‌شود» (فقیهی، ۱۳۸۶، ۱۳۶-۱۳۸).

دعا و ارتباط با خداوند نیز از عوامل مهم آرامش روانی است. الکسیس کارل (صاحب کتاب انسان موجودی ناشناخته)، در مورد اهمیت و نقش سازنده دعا و نیایش بر روح و روان چنین گفته است: «دعا و نیایش یکی از نیرومندترین اشکال انرژی است که فرد می‌تواند تولید کند. این نیرو همانند نیروی جاذبه زمین، حقیقی است. به عنوان یک پزشک، بارها با بیمارانی مواجه شده‌ام که با درمان‌های پزشکی پاسخ نداده‌اند و با توسل به دعا و نیایش درمان شده‌اند... نیایش همانند رادیوم منبع روشنائی است».

می‌توان گفت دعا و نیایش که از مظاهر ایمان به خداوند است، سه اصل از اصول مهم روانشناسی را تشکیل می‌دهد که در بین همه افراد اعم از مذهبی و غیر مذهبی مشترک است. با دعا و نیایش مشکلات بر زبان‌ها آمده و گویا راحت‌تر حل می‌شوند و نیز از طریق نیایش و ارتباط با خداوند است که فرد احساس تنهایی نمی‌کند و از همه مهم‌تر خداوند تنها کسی است همواره فرد با اتکا بر او می‌توان او را همراز همیشگی خود دانست، مشکلات را با او در میان گذاشت و نیز با دعاست که اولین قدم برای حرکت در مسیر ترقی و آرامش برداشته می‌شود (کارنگی، ۱۳۸۷، ۲۷۰-۲۷۴).

## ۵- سلامت بخشی آیات مربوط به ازدواج در بعد روح و روان

در برخی از آیات قرآن به آرام و سکونت بخش بودن ازدواج اشاره شده است. تدبر در این آیات می‌تواند باعث افزایش میزان سلامت روان در فرد گردد. خداوند در سرشت طبیعی انسان، غرایز و انگیزه‌های گوناگونی قرار داده و مسیر ارضاء و اشباع آن را هم به خوبی مشخص کرده است؛ به نحوی که روش به طور کامل میانه و تعادلی داشته باشد. با این توضیح که نه آن غرایز را به حال خود وانهاده تا فرد در زمینه اشباع و ارضای آن زیاده‌روی و افراط کند و نه آنها را سرکوب کرده است. به عبارت دیگر روش کنترل غرایز و نه روش سرکوب، پذیرفتن و نادیده گرفتن آن را سفارش کرده است. نمونه‌هایی از توجه و کنترل غرایز (مثل خوردن و آشامیدن) را می‌توان در آیات ۱۷۲ بقره «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید و اگر تنها او را می‌پرستید خدا را شکر کنید» و نیز آیات ۳۱ اعراف «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ: ای فرزندان آدم جامه خود را در هر نمازی بگیرید و بخورید و بیاشامید و [الی] زیاده‌روی نکنید که او اسرافکاران را دوست نمی‌دارد» و همچنین آیات ۸۷ و ۸۸ مائده «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ: ای کسانی که ایمان آورده‌اید چیزهای پاکیزه‌ای را

که خدا برای [استفاده] شما حلال کرده حرام بشمارید و از حد مگذرید که خدا از حد گذرندگان را دوست نمی‌دارد»، «وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» و از آنچه خداوند روزی شما گردانیده حلال و پاکیزه را بخورید و از آن خدایی که بدو ایمان دارید پروا دارید» و ۱۶۸ بقره «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ» ای مردم از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید و از گامهای شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست» مشاهده نمود.

غریزه جنسی هم از جمله غرایزی است که به طور فطری و خدادادی در همه افراد وجود دارد که باید نه سرکوب کرد و نه آن را به طور کامل آزاد و بدون هیچ حد و مرز و قیدی و انهاد. از طرف دیگر هم، عشق ورزیدن و مورد محبت قرار گرفتن، از جمله عواملی است که هیجان مثبت در انسان ایجاد می‌نماید و نقش مهمی در سلامت جسم و روان دارد. عشق و عشق‌ورزی، احساسات و حالات روحی - روانی مثبتی مثل نشاط، حس رضایت و خشنودی، مهربانی و محبت، خنده و بشاشت را به وجود می‌آورد. از تحقیقاتی که روانشناسان در سال‌های اخیر انجام داده‌اند، چنین به دست آمده که حس مورد علاقه، محبت و مورد ستایش واقع شدن، باعث افزایش شادی و اعتماد به نفس و نیز حس خوش‌بینی به دیگران و دگردوستی می‌شود؛ در واقع محبت و عشقی که در فرایند ازدواج وجود دارد نه تنها برای فرد و سلامت روانی او مفید است، بلکه حس احترام، عطف و تعامل مثبت‌وار با دیگران را نیز بیشتر می‌کند. افراد متأهل به نسبت افراد مجرد یا کسانی که به جدایی و طلاق کشیده شده‌اند، از میزان سرور و رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند که میزان این شادی بسته به رفاه اقتصادی و نوع فرهنگ اجتماعی در جوامع مختلف، متفاوت است. اگر زوجین در روابط زناشویی خود رضایت داشته باشند، به طور قطع سطح افسردگی در آنها به نسبت دیگرانی که مجردند یا از ازدواج خود رضایت چندانی ندارند بسیار کمتر است. با مطالعات و تحقیقاتی که روانشناسان و جامعه‌شناسان انجام داده‌اند، افراد متأهل کمتر به سمت دخانیات و استعمال مواد مخدر، نوشیدن مشروبات الکلی کشیده می‌شوند و نیز کمتر دچار مشکلات کبدی و حملات قلبی می‌شوند به بیان دیگر ازدواج موفق بر سلامت روانی و افزایش شادی در فرد تأثیر مطلوب و مثبتی دارد به نحوی که این سلامت روان به مرور بر سلامت جسم هم تأثیر می‌گذارد (آرگایل، ۱۳۸۶، ۱۲۸-۱۳۵).

«ویلنت» معتقد است که یک ازدواج خوب از لحاظ روانی نیز خاصیت درمانی داشته و می‌تواند به شخص در غلبه بر عوارض ناخوشایند دوران کودکی کمک کند؛ اما کیفیت ازدواج‌ها فرق می‌کند و این مسأله بر کارکرد جنسی اثر می‌گذارد» (سایپنگتون، ۱۳۸۸، ۲۸۹)؛ بنابراین ازدواج هم راهی برای رسیدن به آرامش و هم مسیری مناسب برای ارضای غریزه جنسی است. واکنش مکاتب گوناگون در طی تاریخ در برابر غریزه جنسی متفاوت بوده است، برخی مکاتب کاملاً به سرکوب این غریزه پرداخته‌اند و بر این باور بودند که به طور کلی باید نابود شود (برخی مسیحیان) و از طرفی دیگر (مانند شماری از اروپاییان) معتقد بودند که برای ارضاء و اشباع این غریزه به هر نحو ممکن باید آن را آزاد گذاشته که هر دو راه افراط و تفریط، پیامد منفی و زیانبار روانی در پی داشته است. به عنوان نمونه «فروید» (پدر علم روانشناسی) معتقد بود که بین سرکوب غریزه جنسی و بیماری‌های روانی رابطه مستقیمی وجود دارد؛ در واقع بیماری‌های روحی و روانی را حاصل از سرکوب این غریزه می‌دانست. هر چند برخی از شاگردان خودش مثل «آدلر» و دیگران در این نظریه با فروید موافق نبودند. در هر صورت مسیری که اسلام و قرآن برای ارضای غریزه جنسی به فرد پیشنهاد نموده درست و معقول و با فطرت آدمی سازگار است که هم از یک طرف این غریزه به خوبی و در مسیر تعادل ارضاء می‌شود و هم از طرف دیگر از بروز احتمالی بسیاری از آسیب‌ها و فشارهای روانی ممکن پیشگیری نموده است (نجاتی، بی‌تا، ۴۶-۵۰)؛ در واقع ازدواج مشروع تنها و



در عین حال بهترین شیوه‌ای است که قرآن برای ارضای این غریزه بدان تأکید کرده است. آفرینش زوجین برای رفع این انگیزه فطری، بقای نسل و نیز برقراری و ایجاد آرامش است.

آیه ۲۱ روم به این مهم اشاره نموده است «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ» و از نشانه‌های او اینکه از [نوع] خودتان همسرانی برای شما آفرید تا بدانها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد آری در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند، به طور قطع نشانه‌هایی است» به طور طبیعی مقدماتی باید فراهم شود تا زمینه‌ساز ازدواج باشد. اگر چنانچه برای فرد شرایط ازدواج میسر نباشد، راهکار قرآنی آن است که تا فراهم شدن اسباب ازدواج، عفت و پاکدامنی پیشه کنند «وَلَيْسَتَعَفِيفِ الدِّينِ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَالَّذِينَ يَبْتَغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا وَآتُوهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ وَلَا تُكْرَهُوا فَتِيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِيَبْتِغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَنْ يُكْرِهِنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَحِيمٌ» و باید کسانی که وسیله نکاح نمی‌یابند، عفت بورزند تا زمانی که خدا آنها را از فضل خود بی‌نیاز کند و از بردگان مملوکنان کسانی که خواستار آزادی خویش و پرداخت بهای خود از دسترنج خویش هستند، اگر خیری در آنها سراغ دارید، پیشنهاد آنها را بپذیرید و از مال خدا که به شما بخشیده به آنها بدهید و کنیزان خود را که می‌خواهند عقیف باشند به خاطر مال دنیا به زناکاری وادار نکنید و هر کس آنها را وادار نمود خداوند به واسطه اکراهشان نسبت به آنها آمرزنده و مهربان است».

## ۶- ارتقای سلامت روان با تدبیر اثربخش در آیات حجاب

از جمله لوازم حیات بشری که جزء خواسته‌های فطری او نیز به شمار می‌آید؛ «امنیت» است. یکی از اندیشمندان (مزلو) احتیاج انسان به امنیت را یکی از ضروری‌ترین و اصلی‌ترین نیازهایی می‌داند که برای رشد و بالندگی شخصیت خود، به آن محتاج است و در صورت عدم تأمین امنیت در شکوفایی و رشد شخصیتی فرد اختلال ایجاد می‌کند. با این بیان اگر افراد، چه در خانه و چه در محیط اجتماع، احساس امنیت نکنند، به مرور دچار آسیب شده و اضطراب به آنها راه می‌یابد که در این بین زنان به خاطر شرایط روحی خاص و حساس تری که نسبت به مردان دارند بالطبع، آسیب‌پذیرتر هستند. از جهتی هم، تربیت نادرست و انحرافات اخلاقی و اجتماعی برخی از مردان جامعه و نیز فساد اجتماع و شرایط حاصل از آن، باعث شده تا برای حفظ امنیت، به مسائلی از جمله پوشش و حیا توجه بیشتری نشان دهند. در نگاه اول شاید مقوله حجاب دست و پاگیر و محدودیت‌زا باشد؛ اما تحقیقات و مطالعات انجام شده ثابت کرده جوامعی که در آن به حجاب اهمیتی نداده و پوشش نادرست و یا حتی برهنگی را امری عادی و یا حتی اجباری و یا ضروری تلقی می‌کنند، چه از نظر روانی و چه از نظر اجتماعی و اخلاقی با مشکلات بیشتری مواجه هستند؛ در واقع نبود حجاب، هم آرامش روانی فرد را تهدید می‌کند و هم جامعه. به عنوان نمونه یکی از نویسندگان معاصر نسبت به مسأله بدحجابی و بی‌بندوباری در انگلستان چنین گفته است: «داشتن روابط آزاد و بی‌حجابی، توأم با آرایشهای هوس‌انگیز زنان غرب، میل جنسی مردان را چنان برانگیخته است که اکثر نسل جوان به بیماریهای جنون مبتلا شده‌اند. در انگلستان هر روز اخبار وحشتناک حمله‌های وحشتناک این افراد به زنان را منتشر می‌کنند. آمارها حاکی از آن است که زنان این کشورها به خاطر توصیه رادیو و تلویزیون، برای حفظ جان خود، از وسایل دفاعی از قبیل اسپری‌های بی‌هوش‌کننده و سلاح‌های سرد و غیره استفاده می‌کنند. این در حالی است که معمولاً در حمله وحشیانه مردان به آنها، این سلاح‌ها علیه خودشان به کار گرفته می‌شود حتی مجازاتهای شدید برای جنایتکاران حملات جنسی، باعث شده تا جانینان، قربانیان خود را که شاهد جنایت است، به قتل برسانند»؛ پس با توجه به تمام تحقیقات و مطالعات اندیشمندان و روانشناسان، می‌توان دریافت که

حجاب و پوشش از مهمترین عوامل امنیت‌ساز جوامع بوده که فقدان آن، سلامت اجتماعی - روانی را به مخاطره می‌اندازد که این مهم (ضرورت حجاب) هم قرن‌ها پیش از این در قرآن آمده و خداوند با اشاره به لزوم پوشش، آن را مانع آزار و اذیت زنان توسط مردان و عامل امنیت و آرامش آنها دانسته است. در آیه ۵۹ سوره احزاب خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لَأُزْوَاجِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَنِسَاءَ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا: ای پیامبر به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو پوشش‌های خود را بر خود فروتر گیرند این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است و خدا آمرزنده مهربان است» (درافشان، بی‌تا، ۲۶ و ۲۷).

عفت و حیا که آرامش روانی فرد و جامعه را در بر دارد تنها به پوشش نیست. به هنگام برقراری ارتباط شخصی دو طرفه، هیچ وسیله‌ای به اندازه نگاه کردن مؤثر نیست. چشم به نوعی نمایان‌کننده افکار و نیت هر فرد است. به طور عمده از طریق چشم و نگاه است که می‌توان احساساتی چون خشم و تنفر، غمگینی و ناراحتی، عشق و محبت و غیره را دریافت نمود. به بیان دیگر، نگاه‌های هر فرد برخاسته از عقیده‌ها و نگرش‌ها و باورها و نگرش‌های درونی اوست. در واقع در پس هر نگاهی یک نوع اندیشه و نیت یا پست و حیوانی و یا پاک و انسانی نهفته است به همین دلیل از نگاه افراد می‌توان فهمید که درون آن فرد، عقل یا غریزه حکم می‌کند. در مجموع باید گفت هر نگاهی حاوی یک پیام است؛ بنابراین باید بر نگاه‌ها نظارت و کنترل داشته تا با گناه آلوده نشده و آثار منفی به بار نیاورد (وطنی، بی‌تا، ۱۱).

می‌توان گفت، نبود عفت و حیا، که هم پوشش نامناسب و روابط آزاد را شامل می‌شود و هم نگاه‌های هرزه و آلوده، در جامعه می‌تواند بزرگ‌ترین آسیب روحی روانی را بر اعضای جامعه اعم از زن و مرد وارد سازد و آن تحریک شهوات است. خداوند در قرآن کریم، هر دو گروه زن و مرد را از نگاه‌های حرام و آلوده (یکی از مصادیق حجاب و حیا) بر حذر داشته است و مردان را بیشتر به غضب و بصر و زنان را به بیشتر به پوشش کافی توصیه سفارش نموده است؛ چرا که آزاد گذاشتن غریزه جنسی و تحریک شهوات از طریق عریانی و برهنگی و تیزی و آلودگی نگاه‌ها و هرج و مرج و بی‌مرزی روابط، یکی از مهم‌ترین دلایل و مقدمات بیماری‌های روحی - روانی در جوامع هرزه و لابیالی است؛ در واقع در جامعه‌ای که افرادش به حیا و عفت پای‌بند هستند و زناش تبرج و خودآرایی را تنها برای مردان خود نشان می‌دهند و مردان نیز تنها از زنان خود کام گرفته و لذت‌جویی می‌کنند، به طور قطع از روح و روان سالم‌تر و آرامشی عمیق‌تر برخوردار خواهند شد که آرامش خانواده‌ها، سلامت روانی جامعه را در پی خواهد داشت (درافشان، بی‌تا، ۲۷).

## ۷- کاهش اضطراب به واسطه بردباری و تدبیر در آیات قضا و قدر

صبر که همان ملکه قوت و صلابت است انسان را در برابر سختی‌ها و ناملایمی‌های ننگه می‌دارد و او را تسلیم سختی‌ها و ناکامی‌ها نمی‌کند. در قرآن کریم برای صبر آیات متعددی آمده است؛ مانند سوره هود آیه ۱۱۵: «وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ: صبر کن ای پیغمبر بر اذیت مردم که خدا اجر نیکوکاران را ضایع نمی‌کند» و آیه ۱۱ «إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ: مگر آن کسانی که در بلاها صبر کردند و نیکی‌ها را عمل کردند، از برای آن گروه، آمرزش و مژده بزرگ است»؛ همچنین در سوره نحل آیه ۹۶ می‌فرماید: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَ لَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ: آنچه نزد شماست از اموال دنیوی، فانی شود و آنچه نزد خداست از خزان رحمت ابدیه باقی ماند. مزد کسانی را که در پایداری در دین صبر کردند بهتر از آنچه که عمل کردند، جزا می‌دهیم». صبر و شکیبایی باعث شده تا فرد در برابر مصائب و سختی‌ها و ناملایمی‌های زندگی، حس افسردگی به خود راه ندهد و حتی از آنها هم لذت ببرد؛ از جمله عواملی که اضطراب را از انسان می‌گیرد و در ایجاد

آرامش درونی او نقش بسزایی ایفا می‌کند، پذیرش امتحان‌های الهی و صبر در برابر آنهاست که در کلام خداوند هم این نکته به چشم می‌خورد. خداوند در آیات «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَكْبَرُكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ» همان که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را بیازماید و مشخص کند که کدامتان نیکوکارترید و اوست آن مقتدر شکست‌ناپذیری که آمرزنده گناهان شماست «(ملک/۲) و «أَوْ لَا يَرَوْنَ أَنَّهُمْ يُفْتَنُونَ فِي كُلِّ عَامٍ مَرَّةً أَوْ مَرَّتَيْنِ ثُمَّ لَا يَتُوبُونَ وَلَا هُمْ يَذَكَّرُونَ: آیا نمی‌بینند که در هر سال یک بار و یا دوبار آزمایش می‌شوند، آنگاه توبه نمی‌کنند و متذکر نمی‌شوند» (توبه/۱۲۶) به این امر اشاره نموده است.

وقتی فردی که ایمان دارد اصل و حقیقت اتفاقات زندگی که خود هیچ دخالتی در رخ دادن آنها نداشته است را بررسی کند، به قطع بسیاری از مشکلات را پذیرفته است و عاقبت آنها را نیک می‌پندارد و تمام محنت‌های زندگی را به نحوی نعمتی از سوی خداوند می‌داند که نه تنها نباید نسبت به آنها اعتراضی نشان داد، بلکه باید با صبر پیشگی شاهد رحمت خداوند بود. اعتقاد به قضا و قدر، امتحان الهی، صبر و تحمل در برابر تمام سختی‌های پیش آمده، حس ناامیدی و دلزدگی و ناکامی را در فرد زدوده و به او آرامش و اطمینان خاطر می‌بخشد. «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ: و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهشی در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم و شکیبایان را مژده ده» (بقره/۱۵۵) (بهشتی، بی‌تا، ۸۱-۸۳).

## نتیجه

با تدبر در آیات قرآنی که حاوی مضامین اخلاقی و روانشناسانه است می‌توان دریافت که گویا خداوند همواره به سلامت روانی و نیز آرامش و طمأنینه انسان ارزش و اهمیت داده و با تعالیم خود، خواسته تا روح آدمی را در مسیر سکون و راحتی قرار دهد. از آنجا که بسیاری از بیماری‌ها و فشارهای روحی منشأ سطحی‌نگری، فطرت‌گریزی و مادی‌گرایی و دل‌بستگی به خواسته‌های نفسانی، شهوانی و دنیوی دارد؛ تعالیمی چون ازدواج، حجاب، عفت و حیا، ایمان، خدا‌باوری، پرهیز از دنیا‌گرایی و نیز صبر و شکیبایی می‌تواند نقش بسزایی بر افزایش سلامت روان و مصونیت او از هر گونه استرس و نگرانی‌های روحی داشته باشد و در واقع از ابتلای شخص به بیماری‌های روانی جلوگیری می‌کند. به بیان دیگر، قرآن این گونه با چنین آموزه‌هایی می‌تواند نقش یک درمان‌گر روانی را ایفا کند و در راستای افزایش سلامت روان اثربخشی نماید.

## منابع

### قرآن کریم

اوراستریت، هاری و بونارو. (۱۳۴۰). سلامت روح، ترجمه محمد حجازی، تهران و نیویورک: نشر ابن سینا با همکاری مؤسسه انتشارات فرانکلین.

آرگایل، مایکل. (۱۳۸۶). روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری، مجید نشاطدوست، حسن پالاهنگ و فاطمه بهرامی، زیر نظر مهرداد کلاتری، اصفهان: نشر جهاد دانشگاهی.

آقا جمال خوانساری، محمدبن حسین. (۱۳۶۶). شرح بر غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق و تصحیح جلال الدین حسینی ارموی محدث، تهران: نشر دانشگاه تهران.

بهشتی، محمود. (بی تا). سلامتی تن و روان، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.

حکیمی، محمد. (بی تا). الحیاء، ترجمه احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

درافشان، محمدحسین، (بی تا)، آثار و پیامدهای حجاب، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.

رجبی، عباس. (بی تا). حجاب و نقش آن در سلامت روان، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.

سایپنگتون، اندروا. (۱۳۸۸). بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، تهران: نشر روان.

طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن العظیم، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه (دفتر انتشارات اسلامی).

فقیهی، علی نقی. (۱۳۸۶). جوان و آرامش روان (مشکلات مشاوره و درمان‌گری با نگرش اسلامی)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کارنگی، دیل. (۱۳۸۷). آیین زندگی، ترجمه میترا میرشکار، تهران: نشر قاصدک صبا-آویژه.

کی، و گبرگ، اسکات. (۱۳۷۶). مداوای روان، پیشگفتار ریچارد رستارک، ترجمه بهداد بسیجی، تهران: نشر اوحدی.

نجاتی، محمدعثمان. (بی تا). قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.

نصیری، علی. (بی تا). تفسیر موضوعی قرآن، ج ۳ (ویژه جوانان)، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.

وطنی، منصوره. (بی تا). حجاب از منظر فطرت و عقل و شرع، اصفهان: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه.