

The Study of Some Factors Affecting Mental Health from the Perspective of the Holy Quran

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors

Aboubakr Jafarnejhad*¹
Samaneh Behzadi Fard²

How to cite this article

Jafarnejhad A, Behzadi Fard S. The Study of Some Factors Affecting Mental Health from the Perspective of the Holy Quran, *Journal of Quran and Medicine*. 2023; 8(2): 43-51.

1. PhD Student in Epidemiology, Student Research Committee, Shiraz University of Medical Sciences, Shiraz, Iran (Corresponding Author).

2. PhD in Psychiatric Nursing, Faculty of nursing and midwifery, Kerman University of Medical Sciences, Kerman, Iran.

* Correspondence:

Email: Ajafarnejad0@gmail.com

ABSTRACT

Purpose: Maintaining mental health is one of the tasks of every community life. "Spirit" It is a Persian word that is referred to as the soul in the Quran. Like the body, the soul also has its own disease and health. Therefore, Islam-based religion has set guidelines to ensure mental health by following these principles.

Materials and methods: The present study was a review. The process of searching the library in Quran verses and religious books and electronic sources with keywords "Mental health, health spiritual, physical health, spiritual, religion and health, Faithful human"; In Persian and Latin sources in databases; SID, Google scholar, Iranmedex, Magiran and was performed.

Findings: In its teachings, the Islamic religion has emphasized the importance of observing the health of the soul, and thus has given many instructions to attain these goals. People who trust in God can also strike a balance between external and internal oppositions in order to achieve their purpose, which is the happiness and closeness of God.

Conclusion: The believer is not afraid of any other object such as poverty, illness, death; for the mundane and the ephemeral suffering, there is no distraction. No sorrow overcomes him, for he is sure that no calamity will come to him except as prescribed for him by the Lord.

Keywords: Mental Health, Spirit Health, Quran, Believers, Faith..

بررسی برخی عوامل موثر بر بهداشت روان از منظر

قرآن کریم

ابوبکر جعفر نژاد*

دانشجوی دکتری تخصصی اپیدمیولوژی، کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی شیراز، شیراز، ایران. (نویسنده مسئول)

سمانه بهزادی فرد^۲

دانشجوی دکتری تخصصی روان پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی رازی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان، کرمان، ایران.

چکیده

هدف: از وظایف زندگی هر جامعه، حفظ بهداشت روانی آن می باشد. "روان" واژه ای فارسی است که بعنوان نفس یا روح در قرآن از آن نام برده میشود. همانند جسم، روح نیز بیماری و سلامتی خاص خود را دارد. لذا دین مبین اسلام دستوراتی را برای وضع نموده تا با رعایت این اصول، بتوان بهداشت روانی را تامین کرد.

مواد و روش ها: مطالعه حاضر به روش مروری انجام شد. روند جستجو بصورت کتابخانه ای در آیات قرآن و کتب دینی و الکترونیکی با کلید واژه های: بهداشت روان، سلامت روح، بهداشت جسم، سلامت معنوی، دین و سلامت، انسان مومن، در منابع فارسی و کلیدواژه های health, Mental health, spiritual, physical health, spiritual religion, and health, Faith human, در منابع لاتین در پایگاه های اطلاعاتی SID, Google scholar, Iranmedex, Magiran صورت گرفت.

یافته ها: دین اسلام در تعالیم خود، به رعایت سلامت بهداشت روح تاکید زیادی داشته و بر این اساس دستورات زیادی را جهت نیل به این اهداف ارائه نموده است. افراد با توکل به خدا همچنین برخوردار از ایمان قوی، میتوانند تعادلی میان تقابلات بیرونی و درونی برقرار کنند تا به مقصود خود که همان خوشبختی و قرب خدا است نایل آیند.

نتیجه گیری: انسان مومن، از شیء دیگری از قبیل فقر، تنگدستی، بیماری، مرگ نمی هراسد؛ برای مسائل دنیوی و رنجش های زودگذر پریشان حال نمیشود. مومن واقعی، خشمش در راستای خشم خداست؛ هیچ اندوهی بر وی چیره نمیکرد زیرا یقین دارد که هیچ مصیبت به او نمیرسد مگر آنچه از جانب پروردگار برایش مقدر شده است.

واژگان کلیدی: بهداشت روان، سلامت روح، قرآن، انسان مومن، ایمان

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۴/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۶/۰۵

*نویسنده مسئول: Ajafarnejad0@gmail.com

مقدمه

سلامتی از جمله نیازهای ضروری انسان به شمار می رود که لازمه انجام امور دینی است (۱). مسئله ی سلامتی از زمان پیدایش بشر همواره مورد توجه بوده است به گونه ای که قدیمی ترین و اولین تعریف از سلامتی را بیمار نبودن فرد می دانستند (۲). بقراط سلامتی را ناشی از حالت تعادل بین اخلاط خونی، سودایی، بلغمی و صفراوی می دانست (۳). جامع ترین تعریف سلامت را می توان از سوی سازمان جهانی بهداشت که سلامتی را: رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی نه تنها بیماری یا معلولیت " دانستند، بیان نمود (۴). سلامتی در فرهنگ اسلامی بعنوان یک ارزش مطرح می باشد و از آن بعنوان برترین نعمت، بزرگترین سرمایه، گواراترین بهره و ... نام برده شده است (۵). اسلام توجه ویژه ای به امر بهداشت دارد. با توجه به اینکه اسلام دین کامل و جامعی است (قرآن)، همواره به تکامل جسم و روح و صیقل دادن آن دستور داده است (۶). همچنین اهمیت رعایت بهداشت در سلامت فردی و بدنبال آن سلامت جامعه نیز پرواضح و غیر قابل انکار است (۷). سلامت روان عبارتست از سالم نگه داشتن روح و روان از هر نوع آسیب روانی که سبب بیماری روان گردد عبارتی سلامت روان علمی برای بهزیستی و رفاه روانی یک فرد است که تمام ابعاد زندگی شخص را تحت تاثیر قرار می دهد و هدف آن پیشگیری از بروز آسیب های روانی است (۸). سلامت روان همه گروه های سنی و جنسی را بسته به موقعیت ها و ویژگی های شخصیتی تحت تاثیر قرار می دهد (۹). علی رغم پیشرفت های شگرفی که امروزه در زمینه بهداشت و درمان بیماری ها ابداع شده است ولی بشر قرن جدید بدلیل عدم استفاده از رهنمودهای معنوی برگرفته از قرآن و تعالیم پیامبران، در بحرانی از بیماری های جسمی و روانی قرار گرفته است. همانگونه که برای انسان ابعاد مختلفی (شناختی، عاطفی، اجتماعی) در نظر گرفتند (۱۰). سلامتی انسان نیز در گذر زمان از زوایای گوناگون (سلامت جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی) مورد توجه قرار گرفته است (۱۱، ۱۲). از این رو بعد معنویت نیز به تعریف سازمان جهانی بهداشت از سلامتی اضافه شد که بطور گسترده ای سایر ابعاد را نیز تحت تاثیر قرار داد (۱۳). پرواضح است که بعد معنوی از مهمترین ابعاد به شمار می رود چرا که سبب هدفمند شدن زندگی انسان می گردد (۱۴). در کل جهان، بعد معنوی را قسمت عمده ای از سلامتی و کیفیت زندگی به شمار می آورند و بخش مهمی از فرایند مراقبت سلامت را مراقبت معنوی تشکیل می دهد (۱۵). از جمله ویژگی های بهداشت روان را می توان به: ارتباط نزدیک با خدا، ثبات در زندگی، محیط، جامعه، تناسب و هماهنگی (۱۶) و داشتن هدف در زندگی (۱۷) اشاره کرد. فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران سلامت روانی و بهداشت روان را این گونه بیان داشته است: "سلامت معنوی، وضعیتی با مراتب و درجاتی متفاوت است که در آن، متناسب با پتانسیل ها و توانایی های فرد، بینش ها، گرایش ها و توانایی های لازم برای تعالی روح، که همان نزدیک شدن

غالب مکاتب روان درمانی، اضطراب را دلیل اصلی بروز عوارض بیماری های روانی می دانند ولی در تعیین علل بروز اضطراب، اتفاق نظری وجود ندارد. این مکاتب هدف غایی روان درمانی را، احساس امنیت و رهایی از اضطراب در نفس انسان می دانند. با این حال برای تحقق این هدف از متدهای مختلف درمانی کمک می گیرند. ولی این روش ها بطور کامل در درمان بیماری های روانی موفق نیستند. بررسی تاریخ ادیان، مذاهب و مکاتب گوناگون من جمله دین اسلام، مشخص می کند که ایمان به خدا، در درمان این گونه آلام و پیشگیری از اضطراب و بیماری های روانی و تحقق احساس آرامش و امنیت، کاملاً موفق بوده است. قرآن کریم، آرامش و امنیتی را که ایمان در دل انسان مومن ایجاد می کند چنین توصیف می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ» (انعام/۸۲) آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستمی نیالودند، امنیت برای آنها است، و هدایت می شوند (۲۲).

قاعدتاً آرامش و امنیت برای مومن ایجاد می شود، چرا که ایمان قلبی مومن به خداوند عزوجل، او را بی نیاز از هر جنبنده ای نموده و نسبت به مدد و نظر لطف خداوندی امیدوار می سازد. مومن در تمام حرکات و سکناتی که برای رضایت پروردگار انجام می دهد، همواره خداوند را مد نظر قرار می دهد و به خداوند نظر دارد از این رو احساس می کند که خداوند همواره به او کمک می کند و با اوست. این احساس مومن که خدا یاور و پشتیبان اوست، ضامن احساس آرامش و امنیت در نفس وی می باشد (۲۳).

الف) عامل مهم دیگری که در آسیب شناسی، سلامت روان را به مخاطره می اندازد واغلب انسان ها از آن وحشت دارند، فقر و تنگدستی است.

مومن واقعی یقین دارد که روزی انسان در دست خداست و او به عدالت و مساوات ارزاق را بین مردم تقسیم می کند. لذا، از تنگدستی و فقر نمی هراسد. اگر مشیت خدا این گونه باشد که روزی اش اندک باشد به تقدیر الهی تمکین نموده و راضی است و به همان رزق و روزی اندک قناعت می کند و همچنان سپاسگزار نعمت های وافر و همچون نعمت حیات، سلامتی، ایمان، و آسودگی و ... که خداوند به آن ارزانی داشته است. مومن واقعی هراسی از تنگدستی و رزق اندک ندارد، زیرا که باور دارد تنها خداوند، روزی دهنده و صاحب قدرت و قوت است: «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ» (ذاریات/۵۸) (خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است) و «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقَرَّهَا وَ مَسْجِدَ عَظْمَا كُلِّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (۶/۶) (هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر اینکه روزی او بر خدا است، او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می داند، همه اینها در کتاب آشکاری (لوح محفوظ علم خداوند) ثبت است (۲۲). از این رو یکی از عوامل رشد دهنده سلامت معنوی و بهداشت روانی فرد، مبارزه با فقر و عدم تبعیض طبقاتی و نابرابری اجتماعی است که بستری را برای حرکت جامعه به سمت ارزش های دینی و معنوی هموار می کند (۲۴).

به ذات باری تعالی است فراهم است؛ به گونه ای که همه امکانات درونی بطور هماهنگ و متعادل در جهت هدف کلی مزبور بکار گرفته می شود و رفتارهای اختیاری درونی و بیرونی متناسب با آنها نسبت به خدا، فرد، جامعه و طبیعت ظهور می یابد " (۱۸). اغلب افرادی که در خصوص سلامت روانی و معنویت در جهان سخن گفته اند بر این باورند که پایبندی به ارزش های الهی، دینی و اخلاقی از عوامل رستگاری و دستیابی به بعد معنویت می باشد (۱۹). معنویت نه تنها جنبه فردی که بعد اجتماعی را نیز در بر می گیرد. همان طور که می توان از فرد معنوی سخن به میان آورد، جامعه معنوی نیز وجود دارد. و زمانی از جامعه معنوی می توان سخن گفت که محرک هایی درونی جامعه، افراد را به سمت معنویت هدایت کنند. از جمله این محرک ها که سبب سوق فرد به سوی معنویت می شود می توان به: نماز، ادعیه و نیایش با خدا و ... باشد. تا جایی که در نهج البلاغه که مجموعه ای باارزش از سخنان گهربار امام علی (ع) است توصیه هایی مهم و کاربردی در این خصوص شده است (۲۰). آموزه های قرآن کریم و سلوک امام علی (ع) در نهج البلاغه بستر مناسبی جهت نیل به این هدف غایی هستند (۲۱). همانگونه که عنصر مهم در سلامت همگانی حفظ بهداشت فردی و عمومی جامعه است بر این اساس مهم ترین گام در سالم سازی روان، حفظ بهداشت روانی می باشد. هر شخص با در نظر گرفتن اصول و قواعدی می تواند قبل از آن که نیازمند درمان شود سلامت روانی خود را تأمین نموده و از وقوع بیماری روح و روان پیشگیری کند.

مواد و روش ها

پژوهش حاضر به صورت مروری و به استناد قرآن، نهج البلاغه، آیات و روایات و منابع تفسیری انجام شده است. روند جستجو بصورت کتابخانه ای و جستجو در منابع الکترونیکی در پایگاه های اطلاعاتی SID، Google scholar، Iranmedex، Magiran با کلید واژه های "بهداشت روان"، "سلامت روح"، "بهداشت جسم"، "سلامت معنوی"، "دین و سلامت"، "انسان مومن" در منابع فارسی و کلیدواژه های: "Mental health"، "spiritual health"، "physical health"، "religion and health"، "Faithful human"؛ در منابع لاتین گردآوری اطلاعات صورت گرفت.

یافته ها

شارع مقدس اسلام برای حفظ بهداشت روان، قواعد و دستورالعمل هایی را وضع نموده تا با رعایت آن بتوان سلامت عمومی را تأمین کرد. از جمله عوامل تأثیرگذار که در قرآن، نهج البلاغه، کتب دینی و پژوهش های مرتبط بدان پرداخته شده است، می توان به موارد ذیل اشاره نمود. که در این بین؛ ایمان نقش مؤثر تر و پررنگتری دارد:

۱) ارتباط ایمان و امنیت

ب) ترس از مرگ و مردن عامل دیگری است که مخمل آسایش و سلامتی روح و روان به شمار می‌رود.

اما مومن واقعی از مرگ بیمناک نمی‌گردد و با چشم انداز واقع بینانه به مرگ می‌نگرد، زیرا یقین دارد که هیچ گریزی از آن نیست و هر شخصی آنگاه که اجلش فرا رسد توان و رخصت به تاخیر انداختن آن را ندارد. «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» (آل عمران/۱۸۵) (هر کس مرگ را می‌چشد و شما پاداش خود را بطور کامل در روز قیامت خواهید گرفت، پس آنها که از تحت جاذبه آتش (دوزخ) دور شدند و به بهشت وارد گشتند نجات یافته و به سعادت نائل شده اند، و زندگی دنیا چیزی جز سرمایه فریب نیست) (۲۲) و این یک قانون الهی است که راه گریزی از آن نیست. حال کسانی که با آموزش و تربیت خویشن خود را کنترل نمایند و به مرتبه ی نفس مطمئنه (روح آرام شده) برسند همان پیروزمندان و نجات یافتگان واقعی هستند که احساس امنیت و آرامش می‌کنند.

ج) مومن واقعی از مصائب و سختی‌ها و آلام روزگار هراسی ندارد.

بر اساس نتایج تحقیقات، از عوامل تاثیر گذار که سبب هراس و استرس و افسردگی می‌گردد، باورهای دینی است (۲۵) چرا که دین و مذهب، نگرش و رفتار و برخورد افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد (۲۶). اعتقادات و اعمال دینی، در پیشگیری از بیماری‌های روان نقش مهمی دارد (۲۷). او از ابتلا به بلا و بیماری و وقوع حوادث ناگوار و دهشت آور باکی ندارد زیرا یقین دارد که مصائب تلخ و شیرین و حوادث خوب یا بدی که برای هر انسانی اتفاق می‌افتد، امتحان و نشانه‌ای از سوی خداوند است تا مشخص شوند کسانی که موقع مصیبت صبر پیشه می‌کنند و در هنگام شادی و گشایش سپاسگزارند. بر همین اساس است که مومن، هنگام ابتلا به بلا و مصیبت، شکوه و زاری نمی‌کند، بلکه راه بردباری و صبر را پیش گرفته و خدا را شکر می‌کند و از او می‌خواهد که گرفتاری را از او دور سازد زیرا که خداوند است که انسان را آفریده و برای حل مصائب و مشکلاتش نیز چاره‌ای اندیشیده است. مؤمن واقعی ایمان قلبی دارد که شاه راه نهایی به سوی رب‌الاربابی است که سراسر مهربانی و عطاقت است، خیر و شر دنیا را آزمایش می‌داند و می‌فرماید: «وَنَبَلُوكُمْ بِالْأَشْرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ» (انبیاء/۳۵) (و ما شما را با بدیها و نیکی‌ها آزمایش می‌کنیم، و سرانجام به سوی ما باز می‌گردید) (۲۸). و به دستورالعمل و کاتالوگ رب‌الارباب خود (قرآن) عمل می‌کند. قرآن در این موارد استعانت از نماز و صبر را راهکار اصلی می‌داند چرا که در نماز با خداوند تکلم نموده و با صبر و بردباری، ادب خود را به نمایش می‌گذارد. همچنین بار سنگین مشکلات را بر خود هموار می‌سازد تا آن رستگار بزرگی که از ورای آن قرار است بدو برسد، بدان نائل آید. قرآن همواره مومنان را به صبر و شکیبایی دعوت می‌کند، زیرا در صبر و بردباری

فوایدی برای افزایش توانایی در برابر مشکلات و مصائب ناگوار و دهشت‌زا زندگی، تربیت نفس، تقویت اراده، قدرت شخصیت و نیز بسیج نیرو برای ادامه ی جهاد در راه اعتلای دین خدا، نهفته است. و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران/۲۰۰) (ای کسانی که ایمان آورده‌اید (در برابر مشکلات و هوسها) استقامت کنید و در برابر دشمنان (نیز) استقامت بخرج دهید و از مرزهای خود، مراقبت بعمل آورید و از خدا بپرهیزید شاید رستگار شوید): «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۳) (ای افراد با ایمان از صبر (و استقامت) و نماز (در برابر حوادث سخت زندگی) کمک بگیرید (زیرا) خداوند با صابران است) (۲۲).

د) ناکامی‌های گذشته، خاطرات تلخ و شکست‌ها و افسوس از دست دادن فرصت‌های گذشته، از جمله مواردی است که بهداشت روح و روان انسان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

مؤمن واقعی به مدد ایمان، در خاطرات تلخ و ناکامی‌های گذشته سیر و زندگی نمی‌کند و برای موقعیت‌ها و فرصت‌های از دست رفته خاطر خود را آزرده نمی‌کند و افسوس نمی‌خورد. بر این اساس برخلاف دیگران که حزن ناشی از دست رفتن فرصت‌های گذشته را بر دوش می‌کشند، وی به هیچ عنوان اندوهگین و پریشان حال نمی‌شود همانگونه که هنگام رسیدن به خیر و نیکی نیز راه فساد و تباهی و طغیان در پیش نمی‌گیرد، بلکه بدلیل خیری که خداوند به او عطا فرموده است سپاس می‌گوید. و خداوند می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» (۲۲) لَكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید/۲۲-۲۱) هیچ مصیبتی در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد مگر اینکه همه آنها را قبل از آنکه زمین را بیافرینیم در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خداوند آسان است. این به خاطر آن است که برای آنچه از شما فوت شده تأسف نخورید، و به آنچه به شما داده است دل بسته و شادمان نباشید، و خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد. (۲۲).

ه) از جمله مواردی که سبب اختلال در سلامت روانی و سبب استرس و افسردگی و انزوا و گوشه‌گیری یک فرد می‌شود، تنهایی و تنها زندگی کردن است.

لذا با جمع زیستن، عضویت در گروه و تعلق داشتن به گروه از جمله مواردی است که از استرس و افسردگی فشار روانی تنها بودن می‌کاهد؛ از علل عمده بیماری‌های سایکولوژی و روان پریشی و یا حتی خودکشی تنها زیستن و تنهایی است. سلامت روان از معیارهای مهمی در میزان تاب‌آوری یک فرد در برابر عوامل ایجاد کننده استرس است (۲۹). پژوهش‌ها نیز مشخص کرد که افراد تاب‌آور، از سازگاری خوبی در برخورد با مصائب زندگی و عوامل استرس‌زای محیطی برخوردار هستند (۳۰). اما قرآن، مومنان را به دوست داشتن برادران ایمانی خود و مساعدت با همدیگر تشویق می‌کند.

دانشمندان متوجه انسان مضطرب مغرب زمین شده اند. این افراد هر چند می دانند که بمب های اتمی برای زندگی بشر و موجودات اثر مخرب دارد ولی وحشت خود را با این فکر که دانشمندان راه حلی برای این مشکل خواهند یافت، خود را تسلی می دهند. چنین افرادی، دانشمندان را جایگزین خدا کرده اند. نکته حائز اهمیت وجه خوبی است که اسلام به انسان می بخشد و این همان ارتباط پیوسته و ناگسستی با کسی است که از همه شنوایان شنواتر، از همه بیننده ها بیننده تر، از همه عالمان عالمتر و دانا و باخبر به نهان و آشکار است. همچنین از رگ گردن به انسان نزدیکتر است. ذکر و یاد خداوند از عبادات بزرگی است که حد و مرزی ندارد یعنی در اسلام تمامی عبادات و اعمال حد آستانه ای دارند، مگر ذکر و یاد خدا، که حدی برای آن قائل نشده اند. از این رو تمامی زمان ها و مکان ها و لحظات، می تواند با ذکر و عبادت خداوند منور شود. (۳۹-۴۰).

۳) استحکام بنیان خانواده و فرهنگ سازی

از راه هایی که می توان بهداشت روانی فرد تامین شود، محیط گرم و عاطفی خانواده است که نیازهای مختلف هر فردی را ارضا می کند. بهترین و مناسب ترین مجموعه جهت تامین چنین محیط مطلوبی از دیدگاه اسلام خانواده هسته ای است. پیامبر اکرم (ص) فرموده (ما بنی الاسلام نبأ حب الله اعنی من التزویج) (در اسلام هیچ بنایی ساخته نشده است که در نزد خداوند مطلوب تر و گرانقدر تر از ازدواج باشد). خانواده طبیعی ترین و بهترین مامن برای برآورده کردن نیاز های مختلف روحی و روانی فرد است که می بایست مورد توجه قرار گیرد. به عبارتی دیگر از منظر شارع اسلام، خانه محل آزادی فرد برای زندگی در محدوده ی خود است. چرا که اجتماع بزرگتر مکانی است برای کار و تکاپو و تکامل علمی، اجتماعی و لذا باید دامن جامعه از هوسرانی و لذت طبیعی بی قید و بند مصون بماند. (۳۹-۴۱).

۴) بهسازی محیط

بهسازی محیط اجتماعی، از دیگر راه های تامین سلامت روانی است. اگر جامعه محل عرضه انواع محرک ها و امیال نفسانی باشد و به هوسرانی بی قید و بند دامن زد، روابط اجتماعی بر همین اساس بر اجتماع حکمفرما می شود و بدنبال آن افراد به طور عمده در جهت ارضای امیال نفس به کار گرفته می شوند و در نهایت جامعه مجموعه ای از تحریکات و ارضاء های نفسانی و هوسرانی می شود. در چنین اجتماعی به دلیل عدم امکان ارضاء نیاز های طبیعی که جامعه به وجود آورده، اغلب فرایند های روانی دچار اختلال شده و سرانجام ناهنجاری و بیماری روانی افزایش پیدا می کند. از این رو جهت سالم سازی محیط اجتماعی، توجه به سایر ابعاد اجتماعی نظیر تصحیح روابط اجتماعی، اصلاح ذات بین، رعایت حقوق دیگران، احترام به قانون، رعایت حقوق مدنی هر فرد، رعایت حقوق اجتماعی افراد، احترام متقابل، پسندیدن آنچه برای خود می پسندیم

کند. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ» (حجرات/۱۰) مؤمنان برادر یکدیگرند، بنابراین میان دو برادر خود صلح برقرار سازید، و تقوای الهی پیشه کنید تا مشمول رحمت او شوید. و همچنین به صلح و پرهیز از عواملی که خویشاوندی را به هم می زند و در یافتن خویشاوندان سفارش می کند. پیامبر (ص) گرامی اسلام می فرماید: «مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ أَوْ يُسَأَّ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَجْمَهُ» کسی که دوست دارد رزقش افزون، و اجلش بتأخیر آفتد صلح بجا آورد» (۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۱).

۲) ارتقاء شیوه های تعلیم و تربیت

آموزش و اشاعه تعلیم و تربیت در بین افراد جامعه طبق نسخ اسلامی از راه های دیگر حفظ و تامین بهداشت و سلامت روح و روان است. شخصی که طبق متد تعلیم و تربیت اسلامی پرورش باید دارای شاخصه هایی می شود که می تواند جهت تامین سلامت روان خود و دیگران مفید واقع شود برخی از این ویژگی ها عبارتند از:

الف) تفکر و حسابرسی نفس

از دیدگاه اسلام، یکی از وظایف انسان تخصیص ساعاتی از شبانه روز برای تفکر در احوال خویش و ارزیابی اعمال و افکار خود است. «رسول الله می فرماید: حاسبوا قبل ان تحاسبوا» (خود را مورد محاسبه قرار دهید قبل از آنکه مورد محاسبه قرار گیرید) محاسبه ی نفس و مراقبت های روانی سبب افزایش درک انسان از زندگی و حیات خویش می شود. اعتراف انسان مومن به گناه خویش و عدم انکار گناهان خود و بدنبال آن طلب توبه و استغفار به درگاه ربوبی خداوندیش موجب دور نگه داشتن شخص از فکر کردن به گناه و رهایی از ناراحتی و بیماری روانی ناشی از احساس گناه می شود. در واقع از پژمردگی و مردن گیاهان پر طراوت، در گلستان وجود خویش و رشد گیاهان هرز و خودرو نیز ممانعت به عمل می آورد. (۳۵، ۲۳)

ب) حسن خلق و خاطر محمود

یکی دیگر از پیامدهای تعلیم و تربیت اسلامی در انسان، دید خوشبینانه به هستی و توکل و زمام امور را در ید خداوند دیدن است. خوش بینی و توکل به خدا سبب می شود انسان مشکلات و رنجش هایی که در گذر زمان بر وی دچار می شود را به دل راه ندهد و خاطر خود را مکرر نسازد. در واقع قدرت ایمان و تاثیر آن بر نفس فرد مومن سبب می شود که از برادر دینی خود آزرده خاطر نشده و نفرت نداشته باشد. قرآن کریم به تمجید و تکریم مومنانی که پس از انصار و مهاجرین آمدند (تابعین) پرداخته است زیرا که از خدا می خواستند تا گناه مومنان را بیشتر از آنها بیامرزد و در دلهایشان کینه و نفرت از آنها قرار ندهد (۳۶).

ج) عبادت و ذکر

ادیان و مکاتب الهی کوشش های فراوانی جهت شکل گیری ارتباط زنده مستمر بین انسان و خالق از طریق عبادت و ذکر انجام می دهند. انسان فطرتاً گرایش طبیعی به سوی خداوند دارد که این گرایش احساس آرامش روحی خاصی برای فرد در پی دارد (۳۸، ۳۷). امروزه

برای دیگران نیز بیسندیم، نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. (۳۹).

نتیجه‌گیری

شارع مبین اسلام و قرآن به لزوم پیشگیری از بیماری‌ها و بهداشت اهمیت وافری می‌دهد و پیشگیری را بر درمان بیماری ترجیح می‌دهد. کتب دینی و اطباء اسلامی نیز در آموزه‌های خود بر این امر متفق القول هستند. در مطالعه خسروی و همکاران نیز به این نتیجه دست یافتند (۴۰). افراد با توکل به خدا و توسل به قدرت لایزال احدیش، از چنان حمایتی برخوردار می‌شوند که توانایی مقابله با مشکلات برایشان فراهم می‌شود عبارتی خدا در قلب فرد متوکل چنان نیرویی قرار می‌دهد که شخص احساس امنیت بیشتری بکند و توان فراوانی در برخورد با مصائب روانشناختی داشته باشد. نتایج پژوهش‌های دیگران نیز به نتایج مشابه تحقیق حاضر دست یافته اند (۴۴-۴۱، ۵). پر واضح است کسی که به قدرت لایزال خداوند ایمان دارد و خدا را پشتوانه خود در زندگی می‌داند، احساس امنیت، شادکامی و خوشبختی می‌کند به گونه‌ای که سلامت روانی فرد متأثر از این موارد می‌شود. رمضان زاده و پورصادقیان نیز در مطالعه خود به این نتایج دست یافتند (۴۵، ۳۸). با آموزش و اشاعه تعلیم و تربیت اسلامی همچنین ارائه برنامه‌های لازم جهت زندگی بهتر و مفیدتر، می‌توان اقدامی موثر جهت تامین سلامت روان برداشت. نتایج پژوهش‌های حسین زاده و همکاران، جان نثاری و همکاران و واعظی و همکاران نیز مطابق با یافته‌های مطالعه حاضر است (۴۸، ۴۷، ۴۶). از آنجایی که قرآن، نهج البلاغه و دیگر کتب دینی دستورالعمل‌هایی برای هدایت و زندگی هر چه بهتر بشر می‌باشد لذا توجه خاصی به رهایی از اسارت نفس و هوس رانی و حفظ روابط اجتماعی در سایه کنترل امیال نفسانی، احترام به قوانین، رعایت حقوق اجتماعی دارد. چرا که راه رستگاری که مطلوب هر فردی است، در گرو تزکیه و پاک‌ی نفس و تمکین به قانون و حقوق مدنی دیگر انسان‌ها می‌باشد. بررسی رئیس‌یان و پاکزاد نیز یافته‌های این پژوهش را تایید می‌کند (۴۹). توجه به ارتباط زوجین و وظایفی که در قبال همدیگر دارند در ساخت شخصیت کودکان و حفظ سلامت روانی جامعه نقش مهمی دارد تا آن جایی که از دیدگاه قرآن، کتب دینی و احادیث، نیاز جنسی زن و مرد تحت

عنوان ازدواج و بدنبال آن تشکیل خانواده، طبیعی تلقی می‌شود و ارضای متعادل این غریزه و پرهیز از افراط و تفریط، امری اخلاقی و روانی- تربیتی است زیرا هم سبب تحکیم بنیان خانواده و همچنین تربیت کودکان و فرزندان پایبند به اصول اخلاقی و حفظ و صیانت از خانواده می‌گردد. مطالعه فقیهی نیز، نتایج پژوهش حاضر را تایید می‌کند (۵۰).

بر طبق سنت و حکمت خداوند رحمان، چنین مقدر شده است که برای داشتن زندگی بهتر، در وجود انسان یک سری فعل و انفعالات رفتاری قرار دهد و همواره ما را به کنترل و مدیریت حالات انفعالی خود تاکید و سفارش می‌کند، ایمان و اعتقاد راسخ و قلبی به پروردگار و تبعیت از سنت او که در کاتالوگ ما مسلمانان (قرآن) از طریق رحمه للعالمین (ص) نازل شده است، چنان قدرت و توان راسخی به ما می‌دهد که بتوانیم انفعالات و مصائب خود را مدیریت و کنترل نماییم. قاعدتا انسان مومن، از هیچ شیء دیگری از قبیل فقر، تنگدستی، بلا، بیماری، مرگ، مردم و یا هر چیز دیگری، بجز خدا نمی‌هراسد؛ برای مسایل ناچیز دنیوی و الام و رنجش‌های زودگذر پریشان حال و خشمگین نمی‌شود و خشمش را فرو می‌برد. مومن واقعی، غضب و برافروختگی و خشمش در راستای خشم خداست؛ هیچ اندوه و مصائبی بر وی چیره نمی‌گردد زیرا یقین دارد که هیچ مصیبت و اندوهی به او نمی‌رسد مگر آنچه از جانب پروردگار برایش مقدر شده است و سبب آزمایش وی می‌باشد. چرا که ایمان به خدای عزوجل با روح و جسم وی آمیخته شده و از هرگونه ناراحتی روانی و روحی مصون و محفوظ است.

تقدیر و تشکر: بدین وسیله از همه کسانی که ما را در انجام این مطالعه یاری رساندند مراتب سپاس و قدردانی به عمل می‌آید.

تضاد منافع: نویسنده بیان می‌دارد که هیچگونه تعارض منافعی وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی: مواردی که ذکر شد مختصری از علل و عوامل موثر ایجاد اختلال در بهداشت و سلامت روانی است و همچنین راهکارهای دین مبین اسلام برای مقابله با بحران روانی و رهایی از عوامل مخاطره‌انگیز بهداشت روان می‌باشد که در حد توان علمی نویسنده جمع‌آوری شده است. لذا پژوهش حاضر با رعایت امانت و اخلاق در پژوهش از مطالعات انجام شده برداشت شده است.

References

- 1- Yusefi HA, Shirani M. Health promotion in the workplace based on Islamic hygiene guidelines. Health System Research. 2012; 8(4): 559-68. [In Persian].
- 2- A course on community health nursing (1, 2, 3), Isaac Ayldrabady, publishing Jamee Negar, Tehran, 1390.
- 3- Yousefi HA, Shirani M. Islamic guidelines in community health promotion. Proceedings of the 3rd Tebborreza Scientific Research Conference. Mashhad, Iran; 2011; 65-9. [In Persian]

- 4- WHO, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence and practice: report of the world health organization, Department of mental health and substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. 2005; 154-74.
- 5- Mortazavi S, Sajadi M, Hashemi Z. Prophetic medicine and Western world. IJME. 2008; 1(2): 49-60. [In Persian]
- 6- Dargahi A. Explain health education methods using Islamic approach. IHJ. 2015; 2(1): 39-44. [In Persian]
- 7- Otomo-Corgel J, Pucher JJ, Rethman MP, Reynolds MA. State of the science: chronic periodontitis and systemic health. J Evid Based Dent Pract. 2012; 12(3): 20-8.
- 8- Farajpour Khazai O, Pishyare E, Rassafani M, Bakhshi E, Poursadeqiyam M. The Relationship between Areas of Occupation and Severity of Depression, Anxiety, and Stress in Parkinson 's disease. Archives of Rehabilitation. 2019; 20(2): 190-201. [In Persian]
- 9- Milanifar AR. Public health. 3th ed. Tehran: Publication Ghomes; 1997. P 123.
- 10- Yarmohammadi H, Pourmohammadi A, Sohrabi Y, Eskandari S, Poursadeghiyan M, Biglari H, Ebrahimi MH. Work shift and its effect on nurses' health and welfare. The Social Science 2016; 11(9): 2337-41.
- 11- Karimpour Vazifehkorani A, Karimzadeh M, Poursadeghiyan M, Rahmati-Najarkolaei F. Psychoeducation on Improving Mental Health Literacy and Adjustment to Illness in Patients With Type 2 Diabetes: An Experimental Stud. IRJ. 2018; 16 (4): 395-404.
- 12- Kalroozi F, Pishgooe AH, Taheriyani A. Health-promoting behaviours in employed nurses in selected military hospitals. JHPM. 2015; 4(2): 7-15. [In Persian]
- 13- Dhar N, Chaturvedi S, Nandan D. Spiritual health scale 2011: Defining and measuring 4th dimension of health. Indian Journal of Community Medicine. 2011; 36(4): 275.
- 14- Koenig H, King D, Carson VB. Handbook of religion and health. New York: Oxford university press; 2012.
- 15- Ross L, Giske T, Van Leeuwen R, Baldacchino D, McSherry W, Narayanasamy A, et al. Factors contributing to student nurses'/ midwives' perceived competency in spiritual care. Nurse education today. 2016; 36: 445-51.
- 16- Ivtzan I, Chan CP, Gardner HE, Prashar K. Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. Journal of Religion and Health. 2013; 52(3): 915-29.
- 17- Chiang YC, Lee HC, Chu TL, Han CY, Hsiao YC. The impact of nurses' spiritual health on their attitudes toward spiritual care, professional commitment, and caring. Nursing outlook 2016; 64(3): 215-24.
- 18- Mesbah M. Islamic approach to spiritual health. 1 ed. Tehran: Hoghooghi Publication; 2013. [In Persian]
- 19- Nakhaei Moghaddam M, Fani M. Spiritual health concept from the perspective of Nahj al-balaghe statements. Journal of Research on Religion & Health. 2016; 2(2): 59-65. [In Persian]
- 20- Montazer Alghaem A, Jafari F. Pathology of the social system of spiritual health from the perspective of Quran and Nahjolbalaghe. Journal of Qur'anic Kosar. 2015; 63: 54-84. [In Persian]
- 21- Nahj al-Balagha with Persian Rouen translation, Mohammad Jafar Emami, Mohammad Reza Ashtiani; under the supervision of Makaram Shirazi, Qom: Imam Ali ibn Abi Talib Publications, 2008.
- 22- Mehdi Elahi Qomshai, Interpretation of the Holy Quran, [Tehran]: Islamia Bookstore, 1943.
- 23- Qaradawi, 1978, al-ayman and al-haya, sixth edition, Cairo, library wehbe.
- 24- Fani M, Esmaili M, Abdoljabbari M, Atashzadeh SF, Karamkhani M. Spiritual health in an Spiritual-growing social context from Nahj al-Balagha perspective. 2016; 2(4): 57-62.
- 25- Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective wellbeing. Oxford: Handbook of Positive; 2002.
- 26- Schumann M. How we become moral. Oxford: Handbook of Positive Psychology; 2002.

- 27- Fallahian R, Aghaei A, Atashpoor H, Kazemi A. The Effect of Subjective Well-being Group Training on the Mental Health of Students of Islamic Azad University of Khorasgan (Isfahan). *Knowledge and research in applied psychology*. 2014; 15(2): 14-24. [In Persian]
- 28- Mohammadi Reyshahri M. *Encyclopedia of Medical Narratives*. Translated by Saberi H. Qom: Darolhadis; 2004. [In Persian]
- 29- Sandvik AM, Hansen AL, Hystad SW, Johnsen BH, Bartone PT. Psychopathy, anxiety, and resiliency– Psychological hardiness as a mediator of the psychopathy–anxiety relationship in a prison setting. *Personality and Individual Differences*. 2015; 72: 30-4.
- 30- Abbasi M, Yazdanirad S, Habibi P, Arabi S, et al. Relationship among noise exposure, sensitivity, and noise annoyance with job satisfaction and job stress in a textile industry. *Noise & Vibration Worldwide*. 2019; 50(6): 195- 201.
- 31- Bukhari, Muhammad ibn Isma'il, 1422 AH. *Al-Masjid al-Masand al-Sahih*, first edition.
- 32- Ibn Hanbal, Ahmad, 1413 AH. *Al-Mossand, Research: Sha'ib al-Arnout*, First Edition, Beirut, Alrsalh Institute.
- 33- Majlesi, Mohammad Bagher, 1403 AH, *Bihar al-Anwar, Bad al-Zahra al-Awlawi*, Beirut, Dar al-Reza.
- 34- Nuri, mayriza, 1408 AH. *Mustadrik alwasayil, chap awl, bayruat, muasasat al albayt ealayhim alsalam li'iihya' altarath*.
- 35- Hassanzadeh, Ramadan, *Emotional Intelligence*, 2009, First Edition, Tehran, Psychological Publishing.
- 36- Nejati, Mohammad Osman, 2002, *Quran and Psychology*, Mohammad Arab translation, Iran, Mashhad, Qods Razavi province.
- 37- Hadavi Kashani A. Much familiarity with the Quran in traditions. *Hadith Scientific Cultural Institute*. 1996; 13:1-4. [In Persian]
- 38- Ramazanzade K, Miri M, Hashemi SM. Familiarity with Quran and its Relationship with Mental Health among University Students. *Journal of Religion and Health*. 2016; 3(2): 41-8.
- 39- Ahmadi, Ali Asghar, 2002, *The Psychology of Personality from an Islamic Perspective*, Fourth Edition, Tehran, Sohr Printing House.
- 40- Jafarnejad A, Khanjani N, Tirkari B. Factors Associated with Addiction in Children in Kerman city. *J Community Health Research*. 2017; 6(3): 175-84.
- 41- Jafarnezhad A, Khanjani N, Tirkari B. Childhood Addiction in Iran: A Grounded Theory Study. *The Open Public Health Journal*. 2019, 12, 575-585.
- 42- Khosravi M, Pour Mehdi M, Nooribayat S. Prevention, Oral, and dental hygiene from Islamic point of view. *Islam and Health Journal*. 2014; 1(1): 38-47.
- 43- Khodabakhshi KA, Mohammad BM, Bahari F. The relationship between attachment to God with resilience and mental health among parents of children with special needs. *Journal of Reaserch on Religion & Health*. 2016; 2(4); 5- 14. [In Persian]
- 44- Atashzadeh-Shoorideh F, Karamkhani M, Khubestani MS, Fani M, Abdoljabbari M. Searching the concept of spiritual well-being and the indices of healthy individuals in different religions and creeds. *Journal of Research on Religion & Health*. 2016; 2(4): 65-71. [In Persian]
- 45- Fani M, Esmaili M, Abdoljabbari M, Atashzadeh SF, Karamkhani M. Spiritual health in an Spiritual-growing social context from Nahj al-Balagha perspective. 2016; 2(4): 57-62.
- 46- Zahed-babelan A, Rezaei Jamaloei H, Sobhani-Herfati R. An Investigation of the Relationship between Attachment to God and Resilience with Meaningful Life among Students. *Knowledge and research in applied psychology*. 2012; 13(49): 75-82. [In Persian]
- 47- Motamedi SV, Vaziri Y, Abbasi M, Poursadeghiyan M. Study of Islamic instructions on the health of soul and body. *Islam and Health Journal/* 2019; 4(1): 46-52. [In Persian]
- 48- Hosseinizadeh SA, Fathi A Generalizability of Divine Educational Methods in Quran. *Biquarterly Journal of Islamic Education*. 2017; 12(24): 99-118.
- 49- Jannesari HA, Vaezi SH. The Place of Morality in Social Education from the Viewpoint of the Quran. *Pazhuhesh-Dini (Religious Study)*. 2018; 35: 67-83.

- 50- Kazemi M, Sayyid AA. The Role of Compassion in Education from the Perspective of Quran and Sunnah. *Islamic Insight and Education*. 2019; 16(48): 89-111.
- 51- Raeesian GH, Pakzad A . How to Fight the Inciting Nafs (Nafs al-āAmmārah) based on the Holy Qur'an's Instructions. *Journal of Siraj Munir*. 2013; 4(12): 119-148.
- 52- Faghihi AN. The educational principles of wife & husband relations from quranic and narrations perspective. *Biquarterly journal of Islamic education*. 2007; 2(3): 175-216.