

نقش معنویت در ارتقاء سلامت و بهداشت روان با نگرش به آیات قرآن*

راضیه صنم یار ۱

چکیده

معنویت در تمام ادیان الهی به اشکال مختلف مطرح بوده است؛ اما از آنجاکه تمامی ادیان غیر از دین مبین اسلام دستخوش تحریف و خرافه شده است آنچه از معنویت انتظار می رود حاصل نشده است. جامعه امروز معنویت را به حاشیه رانده است. علی رغم پیشرفت علم و وسایل رفاه مادی، بیماری های روحی و روانی رو به افزایش است و بحران معنویت، فرد و جامعه را با گمراهی به تباهی می کشاند.

پژوهش حاضر به هدف یافتن معنویت واقعی از منبع اصیل، یعنی قرآن نگاشته شده است تا بتوان تأثیر آن را در زندگی بشر و سلامت و بهداشت روان بررسی کرد.

این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال است که: نقش معنویت در ارتقاء سلامت و بهداشت روان با تأکید بر قرآن چگونه است؟ مطالعات نشان داده، گرایش معنوی همان چیزی است که امنیت خاطر می آورد و در کاهش بحران های روحی و آرامش روانی موثر است. در قرآن از طریق راه هایی که خدا قرار داده است (مانند دعا، توکل، زهد، تقوا، رضایت مندی و...) می توان به گمشده ی زندگی بشر دست یافت.

برای رسیدن به نتیجه مطلوب، ابتدا مؤلفه های معنویت در سه حیطه شناختی، رفتاری و عاطفی از قرآن استخراج شد. در مرحله بعد به میزان تأثیرگذاری هر یک از عوامل معنوی در ارتقاء سلامت و بهداشت روان با توجه به قرآن و متون اسلامی پرداخته شده است.

کلیدواژه ها: معنویت، بهداشت روان، سلامت معنوی، قرآن.



مقدمه

معنویت در دنیای امروز جای خود را به عوامل مادی و دنیایی داده است. بشر کنونی در بحران معنویت دست و پا می زند و با غوطه ور شدن در باتلاق انواع انحرافات و شهوات هر لحظه بیشتر از آرامش دور می شود.

پیشرفت علم در جامعه امروز در تمام زمینه ها مشهود است و وسایل رفاه مادی با انواع گوناگون در اختیار بشر قرار گرفته است. رفاه مادی هرچند موجب آسایش تن انسان شود اما به آرامش روانی که اساسی ترین نیاز بشر است منتهی نخواهد شد.

بشر کنونی با تمام انحرافات از مسیر حق، بازهم فطرت گمشده خود را می جوید. بر طبق آیه قرآن «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا» معنویت و خداجویی، فطری وجود انسان ها است. هرچند گاهی به خاطر غوطه ور شدن در فساد، نور چراغ فطرت به کم سویی می گراید اما در سرتاسر زندگی نبود آرامش روانی احساس می شود.

تنها راه حل مشکل بشر و رسیدن به سلامت و بهداشت روان مراجعه به آموزه های قرآن و استخراج معنویت اصیل و واقعی از درون دین مبین اسلام است. قرآن کتابی است که از جانب خداوند بر پیامبر نازل شده است تا به وسیله آموزه های آن به سعادت و کمال نهایی که هدف از خلقت انسان است دست یافت.

معنویت به زندگی فرد معنا می دهد و باعث ایجاد امید در زندگی خواهد شد و با ایجاد نگرش مثبت نسبت به دنیا او را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی مثل فقدان یا بیماری یاری می رساند و به این وسیله زمینه ارتقاء سلامت و بهداشت روان فراهم می گردد.

اسلام برای تمام ابعاد زندگی انسان اعم از شناختی، عاطفی و رفتاری برنامه های معنوی قابل اجرایی دارد که با عملی کردن آن دستورات از ورطه هلاکت نجات می یابد و به آرامش روانی خواهد رسید.

با توجه به آنچه گفته شد ضرورت و اهمیت بحث پیرامون معنویت و راهکارهای هدایتی و آرام بخش قرآن روشن می شود. مقاله حاضر با هدف بررسی مؤلفه های معنویت قرآنی و تأثیر آن در سلامت و بهداشت روان نگاشته شده است.

در این تحقیق در گام اول مؤلفه های معنویت در بعد شناختی و سپس در بعد عاطفی و در مرحله آخر در بعد رفتاری از قرآن استخراج شده و تأثیر هر یک در سلامت و بهداشت روان بررسی شده است.



۱- مفهوم شناسی و جایگاه معنویت و سلامت روان در قرآن

قبل از بررسی شاخصه‌ها و مولفه‌های معنوی موثر در سلامت روان، تبیین مفهوم معنویت و سلامت روان و جایگاه آن در متون دینی ضروری به نظر می‌رسد.

۱-۱- مفهوم و جایگاه معنویت

۱-۱-۱- مفهوم معنویت

معنویت مصدر جعلی به معنای معنوی بودن است، معنوی منسوب به معنی مقابل لفظ، باطنی و روحانی مقابل مادی و مقابل صوری و ظاهری است، معنایی که فقط به وسیله قلب شناخته می‌شود. (دهخدا، ۱۳۲۵: ۳/۱۸۷۱۱).

صحاح در معنای لغوی می‌گوید: «امور غیرمادی که با قوای روحانی و فکر و اندیشه انسان سروکار دارد را معنوی می‌گویند». «المعنوي: ما يتصل بالذهن و التفكير كفكرة الحق او الواجب يقابل المادي» (جوهری، ۱۳۷۰: ۲) و از این حیث مفهوم و مضمون لفظ را معنی می‌نامند زیرا با فکر و اندیشه سروکار دارد.

دین‌داری از مقوله رفتاری انسان است که از مهم‌ترین رفتارها محسوب می‌شود و مستقیماً با معنویت در ارتباط است. مقوله دین و دین‌داری از بااهمیت‌ترین ابعاد وجودی انسان‌ها نشأت می‌گیرد که آن بعد عبادت و پرستش است. معنویت نه تنها در دین اسلام بلکه در تمام ادیان جهانی وجود داشته است به نحوی که انسان نمی‌تواند بین لفظ معنویت و خدا جدایی قائل شود (برزگرشانی، ۱۳۸۶: ۹۹).

۱-۲- جایگاه معنویت در قرآن

آغاز و پایان معنویت در اسلام به خدا ختم می‌شود. اولین قدم در معنویت اسلامی، پذیرش موجودی برتر و تأثیرگذار تام در زندگی انسان و عالم هستی است. بدون اعتراف اجمالی به چنین واقعیتی، معنویت اسلامی شروع نمی‌شود. در قرآن می‌خوانیم:

«هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ اول و آخر و پیدا و پنهان اوست و او به هر چیز داناست» (حدید/۳).

آیات اول سوره عصر نیز آغاز حرکت انسان را به نحو صحیح بیان می‌کند که با ایمان به خدا شروع می‌شود و با خصوصیات ویژه‌ای پایان می‌یابد. به گونه‌ای که دیگر تردید در وجود او باقی نمی‌ماند. ویژگی‌هایی نیز در قرآن برای خدا ذکر شده که انسان در سیر معنوی خود دقیقاً به مفاد آن‌ها علم پیدا می‌کند، و در این بین هیچ امری در زندگی او را از یاد خدا باز نمی‌دارد، نفس آرام می‌شود و دیگر دغدغه‌ای سراغ او نمی‌آید. اینکه خدا فرموده: «نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ؛ و ما به او از رگ قلبش نزدیک‌تریم!» (ق/۱۶)



چنین رابطه‌ای را در عالی‌ترین حد ممکن درک می‌کند. بی‌تردید بهترین ویژگی‌های انسان کامل همان است که در زندگی ائمه (علیهم‌السلام) در شرایط مختلف نمودار گشت (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۳: ۷۷).

۱-۲- مفهوم‌شناسی و جایگاه سلامت روان

۱-۲-۱- مفهوم سلامت روان

بهداشت روانی، داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی است. از منظر دیگر، بهداشت روانی یعنی بهره‌مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر.

درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمانی، ریشه روان‌شناختی دارد و بهره‌مندی از بهداشت روان می‌تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن‌سو سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است (سادات تقوی، ۱۳۸۶: ۲۶).

۱-۲-۲- جایگاه سلامت روان در قرآن

اصل بنیادین ایمان در معنویت‌گرایی، تجلی آن به صورت شاخص‌های سلامت معنوی در ابعاد شناختی، رفتاری و عاطفی مورد بررسی قرار می‌گیرد. از مطالعه آیات چنین برمی‌آید، از آنجاکه جهان هستی و انسان به‌طور فطری گرایش به حق دارد: «فَأَقْمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا؛ پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسان‌ها را بر آن آفریده است» (روم/۳۰).

ملاک سعادت انسان، تقرب الهی است پس شرط اول سلامت معنوی، فرض و پذیرش وجود خداوند است:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ؛ ای مردم! پروردگار خود را پرستش کنید آن‌کس که شما را آفرید» (بقره/۲۱).

پذیرش خداوند شرط لازم برای سلامت معنوی محسوب می‌شود اما شرط کافی نیست. پس در تحقق سلامت معنوی باید انسان ارتباط مناسب با خداوند برقرار کند و مصادیق این ارتباط مناسب، ایمان و عمل صالح، عمل به عهد و پیمان فطری و نفی پرستش شیطان است.

«وَ إِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَى أَنْفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَى شَهِدْنَا أَنْ تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ؛ و (به خاطر بیاور) زمانی را که پروردگار از پشت و صلب فرزندان آدم، ذریه آن‌ها را برگرفت و آن‌ها را گواه بر



خویشتن ساخت (و فرمود): آیا من پروردگار شما نیستم؟ گفتند: آری، گواهی می‌دهیم! (چنین کرد مبادا) روز رستاخیز بگویند: ما از این غافل بودیم (و از پیمان فطری توحید بی‌خبر ماندیم) «(اعراف/۱۷۲).

شاخص‌های سلامت معنوی، همه مراتب وجودی انسان را دربر می‌گیرد و در این راستا خوف و رجا، آرامش، شادی و رضایت درونی از شاخص‌های عاطفی و خردورزی، حق‌جویی، عبرت‌پذیری، معرفت به عالم غیب، اعتقاد به جنبه آیه‌ای عالم طبیعت، ایمان به پروردگار از شاخص‌های شناختی و نیز مهرورزی به دیگران، اعتماد و توکل به خداوند، اخلاص، شرح صدر و صبر از شاخص‌های رفتاری و عملی در قرآن است (طیب نیا، ۱۳۹۹: ۷).

۲- مؤلفه‌ها و شاخص‌های معنویت در سلامت روانی

در این بخش به بررسی شاخص‌ها و مؤلفه‌های معنوی موثر بر ارتقای سلامت روانی انسان، در سه قسمت عوامل شناختی، عوامل عاطفی و عوامل رفتاری پرداخته خواهد شد.

۲-۱- عوامل شناختی معنویت

آنچه در این بحث مطرح می‌شود این است که چه عوامل شناختی معنوی در ارتقای سلامت روانی انسان موثر است؟

۲-۱-۱- ایمان به خدا

از باورهای اساسی در نظام اعتقادی اسلام، توحید و خداباوری است. اگر خداباوری در زندگی وجود نداشته باشد، زندگی نتیجه‌ای جز پوچی نخواهد داشت. از نظر اسلام، تنها تعلق و ارتباط جهان باخدای یگانه، هستی را معنادار و توجیه‌پذیر می‌کند. خداباوری همه رفتارهای فرد را به‌سوی کسب رضای الهی سوق می‌دهد: «قُلْ إِنْ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ؛ بگو: نماز و تمام عبادات من و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است» (انعام/۱۶۲).

بدون خدا، جهان نه مبدایی دارد نه مقصدی، نه اولی نه آخری، نه معنایی و نه توجیهی و نه هیچ‌چیزی دیگری که ارزشمند باشد. (مصباح یزدی، ۱۳۸۵: ۱۲) چنین است که معنویت‌گرایی و ایمان به خدا در سلامت روح و روان فرد مؤثر خواهد بود.

۲-۱-۱-۱- ریشه فطری خداباوری

از نظر اسلام، انسان بر فطرت توحید آفریده شده است. «فَطَرَتَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» گرایش به توحید و خداباوری در همه هست ولی اغلب به آن توجه نمی‌شود. سخن امام صادق علیه السلام گویای همین مطلب است. امام صادق علیه السلام در پاسخ به پرسش کسی





که خدا را باور نداشت و خود را نیازمند به خدا نمی دانست فرمود: تو روزی در دنیا نبودی و روزی دیگر پدید آمدی و می دانی که خودت نفس خودت را پدید نیاورده ای و موجودی مثل تو نیز تو را پدید نیاورده است (صدوق، ۱۳۹۸: ۲۹۳).

از این روایت روشن می شود که انسان با خدا رابطه قلبی دارد ولی در اثر وابستگی های دنیوی این ارتباط در افراد کمرنگ می شود یا حتی ممکن است به فراموشی سپرده شود. قرآن لحظات حساسی در زندگی انسان را برجسته می کند که تندباد حوادث و گرفتاری ها، پرده ها را کنار می زند تا به فطرتش باز گردد. در این حال تنها او را می خواند و هر چه به جز او از نظرش محو می شود. چون می داند که در این لحظات پرمخاطره و حساس موجودی جز خداوند نمی تواند او را نجات دهد. «قُلْ مَنْ يُنَجِّكُمْ مِنْ ظُلُمَاتٍ الْبَرِّ وَ الْبَحْرِ تَدْعُونَهُ تَضَرُّعًا وَ خُفْيَةً لَّئِنْ أَنْجَانَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ» بگو کسی شمارا از تاریکی های خشکی و دریا رهایی می بخشد درحالی که او را آشکارا و پنهان می خوانید بر افراد در این لحظات می گویند، اگر خداوند ما را از خطرات رهایی بخشد مسلماً از شکرگزاران خواهیم بود. «(انعام/۶۳).

۲-۱-۱-۲- ابعاد خداباوری و سلامت روان

یکی از ابعاد خداباوری، توحید در عبادت است «إِنَّ الْحُكْمَ إِلَّا لِلَّهِ أَمَرَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ» حکم تنها از آن خداست فرمان داده که غیر از او را نپرستید! این است آیین پابرجا ولی بیشتر مردم نمی دانند! (یوسف/۴۰) یعنی باور به اینکه پرستش سزاوار خداوند است و جز او هیچ کس و هیچ چیز شایستگی پرستش ندارد. تنها در برابر او باید سر تسلیم فرود آورد و اظهار خشوع و بندگی کرد. خداباوری از نظر اسلام به معنای یگانگی آفریدگار و مردد دانستن حاکمیت غیر خداوند است. عدالت از میان صفات خدا از اهمیت ویژه ای برخوردار است به گونه ای که بسیاری از صفات دیگر مانند حکمت، رزق دهنده گی، رحمان و رحیم بودن به آن برمی گردد. مسئله معاد، رسالت پیامبران و مسئولیت امامان نیز با مسئله عدالت خدا ارتباط دارد. معنای عدالت خداوند این است که نه حق کسی را از بین می برد و نه حق کسی را به دیگری می دهد و نه در میان افراد تبعیض قائل می شود. اعتقاد به عدالت خدا عامل مهمی برای سلامت روان به شمار می آید (جمعی از نویسندگان: ۱۱۳).

۲-۱-۱-۳- فرآیند تأثیر خداباوری در سلامت روان

خداباوری از دو راه شناخت و رفتار بر سلامت روان اثر می گذارد. مجموعه ای از این شناخت ها و رفتارها به عنوان یک نظام در تأمین سلامت روانی افراد نقش دارد. بنابراین آموزه های دینی، روابط انسان به صورت مجموعه ای از نظام ها در نظر گرفته می شود که همه جهان هستی را در بر می گیرد با توجه به روابط انسان می توان الگویی را طراحی کرد



که نشان دهند نگرش سیستمی اسلام نسبت به جهان و نوع رابطه انسان با اجزای هستی است. انسان در مرکز این الگو قرار می‌گیرد. عوامل دیگر هر کدام به صورت یک‌خرده نظام در نظر گرفته می‌شوند و اشیاء و پدیده‌هایی را در برمی‌گیرند که انسان در ارتباط مستقیم با آن‌ها است (همان: ۱۱۵).

۲-۱-۲- معاد باوری و آخرت‌گرایی

از جمله مسائل بسیار مهمی که خداپرستان را از مادی‌ها جدا می‌سازد؛ بینش آنان در مورد مرگ است. موحدان مرگ را تولدی دوباره می‌دانند و آن را آغاز حیاتی جدید می‌شمارند و از نظر آنان مرگ جز انتقال از خانه‌ای به خانه دیگر نیست که از قفس دنیا آزاد می‌شوند و به جهان وسیع آخرت گام می‌نهند. ولی مادی‌ها مرگ را پایان همه‌چیز می‌دانند و از این رو حاضر نیستند خود را قربانی ارزش‌های بزرگ کنند. اما خداپرستان از کشتن و کشته شدن در راه خدا باکی ندارند؛ ایثار می‌کنند، از جان و مال مایه می‌گذارند و فقط از خدا می‌ترسند.

از همین جاست که دریافت می‌شود تا چه اندازه ایمان به معاد در تکامل انسان مؤثر است. هیچ ایمان و عقیده‌ای بعد از توحید به اندازه معاد در تکوین شخصیت انسان دخالت ندارد و همه انبیا مبعوث شدند تا به این دو مطلب دعوت کنند.

اما باید دقیق‌تر شد و به عمق این کلام بلند رسید. زیرا منظور آن باوری است که در زندگی بازتاب داشته باشد. باوری که مبدأ حرکت و تلاش برای کسب رضایت الهی باشد نه باوری که هیچ اثری در روح و جان آدمی نگذارد. مسلمانی که به باورهای دینی اعتقاد راسخ دارد وزندگی دنیا را پل و مقدمه‌ای برای آخرت می‌داند، برای ساختن خودش بر روی مسئله معاد زیاد تکیه می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰: ۱/۱۰۴).

۲-۱-۲-۱- دستیابی به هدف و معنای زندگی

نقش ایمان به معاد در زندگی در بعضی از جوامع بشری، دین و اعتقادات دینی را مقوله‌ای جدا از زندگی انسان در دنیا گرفته‌اند و امور دینی را مسائلی شخصی و رابطه فردی انسان با معبود تلقی کرده‌اند و حال آنکه بنابر اندیشه و اعتقاد اسلامی، ایمان به خدا و روز قیامت در زندگی معمولی انسان نقش غیرقابل‌انکار دارد.

اصولاً بر اساس این عقاید، زندگی معنا، مفهوم، هدف، شکل و چارچوب ویژه‌ای پیدا می‌کند که تفاوت‌های اصولی و بنیادی با نوع زندگی انسان‌هایی دارد که دارای چنین عقیده‌ای نیستند. از جمله تفاوت در بینش‌ها با وجود ایمان به معاد، زندگی هدف‌دار می‌شود و همه اعمال و رفتار انسان مؤمن به معاد به سمت تأمین معاد جهت می‌یابد. درحالی‌که انسان غیر مؤمن به معاد، هدفی را برای مجموعه زندگی خود نمی‌یابد.



وزندگی برای او هدفدار، جهت‌دار و معنی‌دار نیست. او برای خود چهارچوبی نمی‌شناسد، هرگونه خواست و اراده کرد و دوست داشت عمل می‌کند یا حتی رفتار خود را مطابق دلخواه بدون احساس محدودیت، تغییر می‌دهد. قرآن در این مورد می‌فرماید: «بلکه انسان می‌خواهد در پیش روی خود راه باز کند. از این رو نسبت به قیامت اظهار تردید کرده می‌پرسد قیامت کی خواهد بود؟» (قیامت/۵۷) (علامی، بی‌تا: ۱/۲۴).

۲-۲-۱-۲- توانایی مقابله در برابر سختی‌ها

اختلالات روانی در بسیاری موارد نتیجه احساس ناتوانی، حمایت نشدن از سوی دیگران، درماندگی در برابر موقعیت‌های استرس‌زای زندگی از جمله ظلم و بی‌عدالتی و نداشتن مهار بر محیط است. باور زندگی پس از مرگ می‌تواند به‌عنوان یکی از بهترین روش‌های مقابله در سختی‌ها و بحران‌های زندگی به کار می‌رود. از سوی دیگر اعتقاد به زندگی پس از مرگ و اینکه هر کس نتیجه اعمال و رفتار خود را خواهد دید، در افراد ایجاد امید و آرامش می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که اعتقاد به زندگی پس از مرگ نوعی حمایت عاطفی فراهم می‌کند و می‌تواند فشار زندگی روزمره را کاهش دهد و از پیشرفت افسردگی و دیگر انواع اختلالات روانی جلوگیری کند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۸: ۱۲۸).

۲-۲-۳- بهبود ساختارهای شناختی

باور به زندگی پس از مرگ ساختار ذهنی افراد را گسترش داده، توانایی تفسیر و تحلیل شناختی را بهبود می‌بخشد. بنا بر آیات و روایات مرگ نه‌تنها نابودی و پایان زندگی نیست بلکه تولد دوباره است. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «مرگ برای مومن کردن لباس چرکین و پوشیدن لباس فاخر و برای کافر کند لباس فاخر و پوشیدن لباس چرکین است» (صدوق، ۱۳۷۷: ۲/۱۹۶).

دنیا، لذت دنیا، زینت و زیور دنیا که در جمع عامل سرگرم‌کننده‌اند و نمی‌گذارند این مسافر به سمت الله حرکت کند، تنها چیزی که انسان را از خطر سرگرمی حفظ می‌کند یاد معاد است و چنین است در تهدیدات و ارباب‌ها و شکنجه‌ها که فرعون اعمال می‌کرد، تنها عاملی که باعث تحمل این همه اذیت و آزارها بود، یاد قیامت و معاد است. یاد معاد هم در جبهه آدم را با تحمل می‌کند و هم در پشت جبهه انسان را از سرگرمی به عیش و نوش نجات می‌دهد، هم انسان را از خطر لذت زندگی حفظ می‌کند و هم از خطر تلخی و نداری و سختی شکنجه‌ها در امان می‌دارد. عاملی که انسان را در هر جبهه حفظ می‌کند یاد معاد است (جوادی آملی، ۱۳۱۲: ۱۹۵).

زندگی دنیا را در برابر حیات اخروی محدود و حتی مانند بازی و سرگرمی جلوه می‌دهد زیرا زندگی اخروی را زندگی واقعی می‌داند. «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَ



إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ؛ این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست و زندگی واقعی سرای آخرت است.» (عنکبوت/۶۴) این نوع شناخت موجب می شود انسان جهان هستی را پدیده نظام مندی عادلانه و دارای قانون بداند.

بنابراین فردی که به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارد، پدیده ها و رویدادهای زندگی را به گونه ای دیگر تفسیر و تحلیل می کند. مهم ترین تأثیر باور به زندگی پس از مرگ این است که دنیا در نظر فرد بی ارزش می شود و مرگ پایان زندگی به شمار نمی آید (کلینی، ۱۴۲۹: ۲/۱۲۸).

۲-۱-۲- پیشگیری از انحرافات

فقدان معنویت در زندگی انسان ها آن ها را به ورطه هلاکت می اندازد که از عوامل مهم آن عدم اعتقاد به جهان آخرت است و در این صورت آزادی بی قید و شرط عامل انحراف خواهد شد؛ اما اعتقاد به اینکه انسان ها در دنیای پس از مرگ نتیجه همه اعمال خوب و بد خود را خواهند دید، موجب می شود افراد به رفتارهای خوب گرایش یابند و از رفتارهای زشت، غیر اخلاقی دوری کنند. حضرت علی علیه السلام می فرماید: «بهترین فرد نزد خداوند کسی است که خردش را زنده گرداند شہوتش را بمیراند برای صلاح آخرتش خود را به زحمت اندازند.» (ری شهری، ۱۳۹۰: ۱/۳۶۶).

«وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ وَقَفُوا عَلَى النَّارِ فَقَالُوا يَا لَيْتَنَا نُرَدُّ وَلَا نُكَذِّبُ بآيَاتِ رَبِّنَا وَنَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ؛ کاش (حال آن ها را) هنگامی که در برابر آتش (دوزخ) ایستاده اند، ببینی! می گویند: ای کاش (بار دیگر، به دنیا) باز گردانده می شدیم و آیات پروردگارمان را تکذیب نمی کردیم و از مؤمنان می بودیم» (انعام/۲۷).

همه این ها نشان می دهد که دل بستگی به دنیا یکی از عوامل تهدید کننده بهداشت روانی است و اعتقاد به زندگی پس از مرگ از اثرهای منفی دنیا گرایی پیشگیری می کند. همچنین دل بستگی نداشتن به دنیا خود آثار مثبتی را به همراه دارد رسول خدا صلی الله علیه و آله می فرماید:

«کسی که هم و غمش آخرت باشد، خداوند دلش را بی نیاز می گرداند و زندگی اش را سامان می بخشد» (متقی هندی، ۱۴۰۹: ۳/۲۲۴).

۲-۱-۳- خودشناسی عامل معنویت گرایی

معنویت بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد و انسان با شناخت هر چه بیشتر خود می تواند از عوامل معنوی در ارتقاء سلامت روانی خود بهره گیرد. خودشناسی این است که انسان بداند موجودی ابدی است و سعادت و شقاوت او در گروه اعمال خود اوست.





اگر خود را بشناسد به راز اصلی جهان یعنی خدا پی می‌برد: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» و در پی خودشناسی می‌داند که در جهان چه وظیفه‌ای دارد و چه باید بکند و چگونه باید رفتار کند.

خودشناسی فواید زیادی دارد که از آن جمله: اولاً یافتن کرامت نفس برای خود و پی بردن به عظمت این خلقت بزرگ الهی و اهمیت روح آدمی که انسان درک می‌کند که این گوهر گران بها را نباید به ثمن و بهای ناچیز فروخت. ثانیاً انسان با شناخت خویشتن به خطرات هوای نفس و تضاد آن با سعادت ابدی پی می‌برد و برای مقابله با آن‌ها آماده می‌شود. ثالثاً انسان با شناخت خویشتن به استعداد های گوناگونی که برای پیشرفت و ترقی از سوی خداوند در وجود او نهفته شده است پی می‌برد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱۳۲۳).

نیاز به کرامت و عزت نفس در هرم نیازهای معنوی مبتنی بر آموزه‌های دینی و امری فراتر از حرمت خداست که در نظریه‌های روان‌شناسی بیان شده است. در اصطلاح دینی کرامت، عزت نفس و ارزش انسان بر اساس ایمان، تقوا و خویشتن‌داری از گناه، سنجیده می‌شود. اساس بهداشت روانی توجه به شرافت و کرامت ذاتی خویش است. از دیدگاه اسلام، انسان در آفرینش بالقوه موجودی ارزشمند و شایسته مقام خلیفه‌اللهی است و نیز امکان ظهور و بروز صفات حق تعالی و رسیدن به قرب الهی را دارد.

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَرْدِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا؛ ما آدمی‌زادگان را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم» (اسرا/۷۰).

به‌طور فطری انسان به آزادی و کرامت نفس گرایش دارد و از پستی‌گریزان است. از راه‌های سلامت روان پرورش کرامت نفس است. اسلام در همه امور بر حفظ کرامت، حریت و عزت نفس انسان تأکید می‌کند و نمی‌پذیرد که کرامت و حریت انسان به خواری تبدیل می‌شود (آمدی، ۱۳۶۶: ۶/۴۵۱).

در مقابل کرامت نفس، احساس حقارت عامل اختلالات روانی و تهدیدکننده بهداشت روان به شمار می‌رود زیرا هرگاه حریم آدمی بشکند و انسان‌خواری پیشه کند این آمادگی را می‌یابد که به هر پلیدی تن دهد.

امیرمومنان علیه السلام پیامدهای منفی حقارت نفس را بر بهداشت روانی این گونه بیان می‌کند: «هر که نفس خوار باشد به خیر و صلاحش امیدی نداشته باشد» (همان: ۵/۴۴۳).

۲-۲- عوامل عاطفی معنویت

عوامل عاطفی و احساسی زیادی وجود دارد که باعث می‌شود انسان از سلامت روانی بالایی برخوردار باشد و در نقطه مقابل آن بعضی از این احساسات باعث ایجاد روانی رنجور و بیمار برای فرد خواهد شد. در ادامه به برخی از عوامل عاطفی که منجر به سلامت روانی خواهد شد اشاره می‌شود.

۲-۲-۱- محبت و دوستی با خدا

روان شناسان نیاز به پیوند جدی و عشق و محبت را در ارتباط انسان‌ها مطرح کرده‌اند. درحالی‌که از نظر دین، محور همه دوستی‌ها، دوستی با خداست. از این دیدگاه، انسان بیش از دوستی با دیگران به دوستی با خدا نیاز دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ایمان کسی برای خدا خالص نمی‌شود مگر آنکه خداوند در نزد او از خود، پدر، مادر، فرزندان، خانواده و هر آنچه از مردم دارد محبوب‌تر باشد» (مجلسی ۱۴۰۳: ۷۰/۲۴) «کسانی که خدا را دوست دارند خدا نیز آن‌ها را دوست می‌دارد» (مآئده/۵۴).

از بررسی آیات و روایات دانسته می‌شود کسانی که نیازهای دوستی با خدا در آن‌ها به‌خوبی ارضا شده و پرستش آن‌ها از روی محبت است نه ترس از جهنم و طمع رسیدن به بهشت از سلامت روانی بهتری برخوردارند.

کسانی که محبت خدا را در دل دارند، نشانه‌هایی از آن را نیز در خود مشاهده می‌کنند که از آن جمله: ۱. عدم ترس از مرگ ۲. یاد خدا در دل ۳. دوری از معاصی.

۲-۲-۲- خوف و رجا

خوف و رجا دو حالت نفسانی هستند که در هر دو توجه به آینده ملحوظ است، با این تفاوت که احتمال مبتلا شدن به ناراحتی، گرفتاری و ناخوشی، خوف و هراس را در دل انسان پدید آورده و وی را به ترک گناهان واهی دارد و انتظار بهره‌برداری از نعمت‌ها در آینده امید در جان او پدید می‌آورد که برای رسیدن به آن‌ها او را به تلاش و حرکت واهی دارد (مرکز مطالعات و تحقیقات حوزه نمایندگی ولی فقیه، ۱۳۸۴: ۷۹).

ضرورت تعادل بین خوف و رجا به آن خاطر است که اگر ترس انسان از حد بگذرد و بیشتر از امید باشند موجب یأس از رحمت الهی می‌شود و بالعکس اگر امید انسان از حد بگذرد موجب امنیت از مکر الهی می‌گردد و نباید از نظر دور داشت که کسب حالت خوف و رجا و رعایت تعادل بین آن دو کاری اختیاری که مورد رضای خداوند است. (موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، بی‌تا: ۳/۱۵۷).

افراد پس از بروز خطای اخلاقی و پدید آمدن احساس گناه معمولاً به حالات روانی مختلفی در طیفی از شرمساری و ترس شدید تا امیدواری نزدیک به غفلت دچار می‌شوند





هر یک از آن دو به بهداشت روان آسیب می‌رساند. مناسب‌ترین حالت، برقراری تعادل بین ترس و امیدواری است. «خَيْرُ الْأَعْمَالِ إِعْتِدَالُ الرَّجَاءِ وَالْخَوْفِ» (حکیمی، ۱۴۰۹: ۱/۴۶) ترسی که از گناه پدید آمده فرد را به جبران اشتباه‌ها و تلاش در پیشگیری از تکرار آن‌ها وامی‌دارد. امیدواری نیز فرد را به استفاده از توانایی‌ها و انگیزه بیشتر برای تلاش وادار می‌کند. (فتحعلی‌خانی، ۱۳۷۹: ۱۸۴) در صورتی که فرد بتواند از این دو جنبه روانی به یک اندازه استفاده کند و نگذارد هیچ‌یک بر دیگری فزونی یابد به مراتب کمال بالاتری خواهد رسید برای اینکه احساس گناه فرد و خوف زیاد او تبدیل به ناامیدی نشود در متون اسلامی به رحمت و بخشش گسترده خداوند و اینکه با رحمتش همه گناهان او را می‌بخشد اشاره شده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» (زمر/۵۳)

برخی از اثرات خوف و رجا عبارت‌اند از: ایجاد انگیزه، رشد و حرکت، جبران اشتباه، عدم غفلت و امید به زندگی.

۲-۲-۳- رضایت‌مندی

رضایت‌مندی انسان در جستجوی رضایت از زندگی است اما آیا به این فکر کرده‌اید که رضایت چیست؟ ناکامی یکی از پیامدهای وضعیتی است که انسان نداند چه می‌خواهد و در جستجوی چیست در ادامه به مؤلفه‌های رضایت‌مندی و ارتباط آن با معنویت اشاره خواهد شد.

۲-۲-۳-۱- شادکامی

۲-۲-۳-۱-۱- تعریف اصطلاحی شادکامی

اکثر روانشناسان شادکامی را یکی از شش هیجان اساسی می‌دانند. هیجانات اساسی انسان عبارت‌اند از خشم، ترس، تنفر، تعجب، ناراحتی و شادکامی و به عبارتی شادکامی را حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی تعریف کرده‌اند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۳: ۹۵).

۲-۲-۳-۱-۲- شادی در قرآن

هنگامی که انسان مطلوبی را در نظر دارد، اگر مطلوبش تحقق پیدا کند، حالتی به نام شادی و سرور به او دست می‌دهد و هرگاه مطلوب او تحقق نیابد و یا مطلوبی که در نظر دارد از دستش برود حالت دیگری به نام غم و اندوه به وی دست خواهد داد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۱/۴۳).



با نگاهی موشکافانه می‌توان به این نتیجه دست یافت که بن‌مایه تمام آیات و روایاتی که در آن موضوع شادی مطرح شده کلیدواژه «داشته‌ها» است. داشته‌های انسان، بدون در نظر گرفتن جنبه‌های ارزشی و چگونگی اکتساب آن‌ها، باعث شادی می‌شود. «مَنْ أَلَذِّنَ فَرَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِعْبًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ؛ از کسانی که دین خود را پراکنده ساختند و به دسته‌ها و گروه‌ها تقسیم شدند! و (عجب اینکه) هر گروهی به آنچه نزد آن‌هاست (دل‌بسته و) خوشحال‌اند!» (روم/۳۲).

بخشی از آموزه‌های دینی اشاره ظریف و دقیقی به مسئله شادی در قالب شادی‌های پایدار دارند. شادی‌هایی که در آن، از پیامدهای ناگوار و منفی، خبری نیست و میزان ثبات آن را احوال و روحیات فرد، بیش از انواع دیگر شادی است. دیدگاه اسلام درباره هیجان شادی به واسطه تأکیدهای فراوان بر چنین شادی‌های متمرکز است. این نوع شادی برگرفته از سرچشمه سامانه بزرگ اعتقادی و معنا بخشی به زندگی است که به واسطه آن، پایداری شادی معنایی دقیق خواهد یافت. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ؛ بگو: به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این، از تمام آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است!» (یونس/۵۸).

بی‌تردید شادی‌های معنوی از جمله مواردی است که دین اسلام تأکید خاصی بر تقویت آن‌ها دارد. معنویت به زندگی فرد معنا می‌دهد و اهداف بلندی را برایش ترسیم می‌نماید. اعمال و باورهای مذهبی هر کدام نقش بسزایی در ارتقای سطح شادی دارند (خطیب، ۱۳۹۱: ۴۷).

پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده این مطلب است که افراد شاد از سلامت روانی بالایی برخوردار هستند و در برابر مشکلات مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند و راه‌حل بهتری را می‌یابند.

۲-۲-۳-۲- معنویت و آرامش

بسیاری از آموزه‌های دینی به گونه‌ای با استوار سازی آرامش در درون انسان مرتبط است و از منظر دانشوران مسلمان آرامش پدیده‌ای است الهی که بر دل‌های مؤمنان فرود می‌آید و زمینه تقویت ایمان در قلب‌هایشان فراهم می‌آورد (عده‌ای از محققان، ۱۳۷۶: ۵۱۲).

ایمان جامع‌ترین واژه و مفهوم دینی در مکتب اسلام است که از ریشه «آمن» به معنای آرامش جان و رهایی از هرگونه هراس و اندوه گرفته شده است. «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد!» (رعد/۲۸).



عوامل متعدد و متنوعی ممکن است انسان را مضطرب و پریشان سازند. ترس از آینده مهم، اندوه برگزیده تاریک، سستی و ناتوانی و ناشکیبایی در برابر مشکلات، احساس پوچی در زندگی، قدرشناسی و بی توجهی اطرافیان، سوءظن ها و تهمت ها، دنیا مداری و دلباختگی در برابر آن و ... و همگی در پرتو ناب ایمان به خدا از بین می روند.

از جمله راه های دستیابی به آرامش می توان به نمونه هایی از آن اشاره کرد از جمله تقویت ایمان و تقوا، یاد خدا، تلاوت قرآن، توبه، مردم دوستی و خدمت به مردم و نماز و روزه و ... اشاره کرد (مرکز مطالعات و تحقیقات حوزه نمایندگی ولی فقیه، ۱۳۸۴: ۱۱۸).

۲-۳-۳- معنویت و رضایت از زندگی

رضایت از زندگی یک احساس درونی است و هرچند این احساس منقطع از دنیای خارج و واقعیت های بیرونی نبوده اما وابسته به آن نیز نیست و این امکان وجود دارد که در بدترین حالت ها بتوان از زندگی احساس رضایت داشت. مصیبت ها و بلاها از زمینه های بسیار مهم در ناراضیاتی هستند اندوه و افسردگی از پیامدهای بلاهای زندگی به شمار می روند. حضرت علی علیه السلام بر این اصل تأکید دارد که اگر کسی دنیا را آن گونه که هست بشناسد از سختی ها اندوهگین و ناراضی نمی شود. تلازمی بین ناخرسندی و ناراضی نیست (پسندیده، ۱۳۹۳: ۱/۲۱).

یکی از علل بی تاب شدن در برابر سختی ها این است که بهره های دنیا را بسیار زیاد و مهم می شماریم. اگر انسان چیزی را مهم بداند، به خاطر به دست نیوردن و یا از دست دادن آن به شدت غمگین و اندوهگین می گردد؛ که دنیا و بهره های دنیا را بزرگ بشمارد، تحمل فقدان آن را ندارد؛ اما این تصور مطابق واقع نیز قرآن کریم می فرماید: «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقَى؛ بگو کالای دنیا اندک است و خرد برای پرهیزگاران بهتر است.» (نساء/۷۷). با خدا بودن عامل اساسی رضایت از زندگی است و باید گفت که بین معنویت و رضایت از زندگی رابطه مستقیمی برقرار است.

۲-۳-۲- عوامل رفتاری معنویت

به غیر از عوامل شناختی معنویت بسیاری از عوامل رفتاری معنوی نیز هستند که در ارتقاء سلامت روانی انسان تأثیر بسزایی دارند از این رو باید گفت برای تحقق اهداف بهداشت روان، التزام به اعتقادات دینی کافی نیست و رفتار دینی هم لازم است از این رو در قرآن کریم هر جا سخن از ایمان به میان می آید از عمل صالح نیز یاد می شود (بقره/۲۵ و ۸۵).

رفتارهای دینی در دودسته عبادی و اخلاقی قرار می گیرند، رفتارهای عبادی برای ارتباط با خداوند و رفتار اخلاقی در ارتباط با دیگران است.

۲-۳-۱- نقش انواع عبادات در بهداشت روانی

رفتارهای عبادی متنوع‌اند از قبیل نماز، روزه، دعا و... و هر یک تأثیر به سزایی در سلامت اخلاقی و روانی افراد دارند. در ادامه به برخی از انواع عبادت و بررسی تأثیرات هر یک از آن‌ها پرداخته خواهد شد.

۳-۱-۱- نماز روح معنویت

نماز روح تمام عبادات است و بیانگر بندگی انسان نسبت به خدا و وارستگی او از ماسوای خدا است. برترین رابطه میان خدا و انسان در نماز تجلی پیدا می‌کند. این تکلیف در سرلوحه دعوت همه پیامبران الهی بوده است تا به این وسیله آدمی، آفریدگار و مربی خود را فراموش نکند. خداوند سبحان هنگامی که موسی بن عمران را برای مقام رسالت به حضور طلبید به او فرمود: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ همانا منم خدای یکتا، خدایی جز من نیست، پس مرا پرست و نماز را برای یادکرد من بر پادار» (طه/۱۴) (مرکز مطالعات حوزه نمایندگی ولی فقیه، ۱۳۸۴: ۱۴۷).

نماز مهم‌ترین عبادت اسلامی است و برپایی آن با رعایت شرایط مقرر می‌تواند آثار زیادی در بهداشت روانی افراد داشته باشد که می‌توان به چند نمونه از آن اشاره کرد از جمله افزایش هوش هیجانی، افسردگی کمتر، اضطراب و استرس پایین‌تر، خودکنترلی بیشتر، تست تعادل روانی و استمرار امیدواری، عزت نفس بالاتر، آرامش و سکون و صبر بیشتر و... خواهد بود.

۳-۱-۲- روزه تقویت معنویت

روزه‌داری و تأثیر آن بر سلامت جسم و روان و تقویت معنویت از چنان اهمیتی برخوردار است که بر طبق آیات قرآن، روزه‌داری اختصاص به دین اسلام ندارد. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛ ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد تا پرهیز کار شوید» (بقره/۱۸۳).

در اثر اجتناب از خواهش‌های نفسانی، روان از آرامش رفیعی برخوردار می‌شود. روزه موجب تزکیه جسم و پالایش روح و روان و تقرب و نزدیکی بنده به سویی حق تعالی می‌گردد. روزه چراغ معرفت و آگاهی را در درون برمی افروزد (مهری، ۱۳۸۰: ۱۴).

مکانیزم تأثیر روزه‌داری بر سلامت روانی را می‌توان در فرآیندهای زیر تبیین کرد:

- خویشتن‌داری و خودکنترلی بیشتر و کاهش عادات و رفتارهای غیربهداشتی



- روزه داری با تقویت همدلی، رفتارهای ضداجتماعی را کاهش می دهد و به افزایش روابط اجتماعی کمک می کند.

- روزه داری با تأمین نیازهای معنوی به هدفمندی زندگی فرد کمک می کند و با انجام این امر، ناامیدی ها و تمرکز زیاد بر اهداف مادی کوتاه مدت کمتر می شود.

- فراغت ایجاد شده در ایام روزه داری، فرد را به مسائل درونی خود سوق می دهد و زمینه را برای خودشناسی و استفاده از استعدادهای خویش کمک می کند.

- همه این فرآیندها به تقویت عزت نفس می انجامد. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۸: ۱۴۷).

۳-۱-۳- دعا و نیایش و معنویت درمانی

نیایش آسان ترین و وسیله برای ارتباط با خدا است و انجام دادن آن در همه حالات، زمان ها و مکان ها مقدور است. دعا به معنای درخواست نیازمندان حق و فروتنانه از موجود متعالی است که در بسیاری از آموزه های اسلامی به آن پرداخته شده است «قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم» (غافر/۶۰).

حقیقت دعا درخواست درونی از اعماق دل با نیاز، خاکساری و امید همراه است. دعا کننده باید به علم و قدرت خدا باور داشته باشد و در دعا جز به خوبی زبان نگشاید و جز خیر از خدا نخواهد و درخواستی زیانمند را در دعای خویش راه ندهد و اگر نیاز است در دعا برآورده نشده ناامید نشود (ملکی تبریزی، ۱۳۷۳: ۱۸۴).

دعا در کاهش افسردگی، آرامش روانی، ایجاد احساسات مثبت، کم شدن ناامیدی و جایگزین شدن دلگرمی به جای آن بسیار مؤثر است.

۳-۲- رفتارهای اخلاقی و بروز معنویت

اخلاق عبارت است از علم چگونه زیستن. اخلاق می خواهد به انسان پاسخ دهد که زندگی نیک برای انسان کدام است و آدمیان باید چگونه عمل کنند. اخلاق دستور چگونه زیستن را از دو جنبه به ما می دهد: چگونه رفتار کردن و چگونه بودن، نخستین آن اعمال و گفتار انسان و دومی به خوی ها و ملکات انسان مربوط می شود. (مطهری، ۱۳۹۰: ۱۹۰)

بروز اخلاق و تأثیر آن در بالاترین سطح معنویت بشر به حدی است که خداوند در قرآن پیامبرش را با این صفت ستوده است: «وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ؛ و تو اخلاق عظیم و برجسته ای داری» (قلم/۴).

۳-۲-۱- رابطه دانش اخلاق و بهداشت روانی



مؤلفه‌های بهداشت روانی را می‌توان در سه حیطه ارتباط با هستی و خالق آن، با خویشتن و با دیگران قرارداد. مسائل اخلاقی بیشتر به دومین و سومین ارتباط می‌پردازد. تواضع، معاشرت نیکو با دیگران، زیستی و قناعت در زندگی، احساس عزت نفس و بسیاری از فضایل اخلاقی سعادت انسان را در دنیا و آخرت تأمین می‌کند. قرآن دربیانی کوتاه می‌گویند: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى؛ کسانی سعادت‌مند هستند که خود را از آلودگی‌های اخلاقی پاک کنند» (اعلی/۱۴).

در قرآن برخی از رذایل اخلاقی را بیماری روانی به حساب آورده و این افراد را بیمار دل نامیده است. «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ؛ پس به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در شما طمع کنند» (احزاب/۳۲).

۳-۲-۲- نقش اخلاق اجتماعی در سلامت روان

از مؤلفه‌های بهداشت روان، روابط اجتماعی مناسب با دیگران است این امر تنها از راه تسهیل رفتارها و صفات اخلاقی امکان‌پذیر است زیرا صفات و رفتارهای اخلاقی فرد، زمینه روابط اجتماعی خوب است. در اینجا به برخی از صفات فردی اخلاق مؤثر در بهداشت روانی پرداخته می‌شود:

- قناعت: از نشانه‌های سلامت روانی، توجه فرد به چیزهایی که خود در اختیار دارد و دوری از زیاده‌خواهی و طمع است زیاده‌خواهی و حرص پیامدهای زیادی دارد که از آن جمله می‌توان به دو نمونه اشاره کرد:

ناراحتی دائمی: انسان حریص گرفتار اضطراب همیشگی است.

ذلت و خواری: آزمندی و طمع، انسان را خوار می‌کند. امام علی علیه السلام فرمود: «آزمندی روزی را زیاد نمی‌کند بلکه قدر و منزلت فرد را پایین می‌آورد و طمع کار دربند ذلت اسیر است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۲۶).

- زهد: زهد به معنای صرف نظر کردن از برخی لذات مادی، برای رسیدن به اهداف والا تر است و زهد در حقیقت سرچشمه آرامش و راحتی روان و روح انسان خواهد بود: «لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يَجِبُ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ؛ این به خاطر آن است که برای آنچه از دست داده‌اید تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است دل‌بسته و شادمان نباشید و خداوند هیچ متکبر فخر فروشی را دوست ندارد!» (حدید: ۲۳).

برخی آثار مثبت زهد در بهداشت روانی عبارت‌اند از:

آرامش و راحتی: فرد زاهد به دلیل وابسته نبودن به بهره‌های دنیایی از آسایش و آرامش در زندگی برخوردار است.



آزادگی: کسی که به دلیل وارستگی، میل و رغبتی به ثروت و موقعیت دنیوی ندارند، از عزت نفس بالایی برخوردار است و مجبور نیست برای رسیدن به مطامع مادی پیش دیگران سر خم کند (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۸: ۱۵۹).

محبوبیت: پیامبر ﷺ می فرماید: «به آنچه نزد خداست مشتاق باش تا خداوند تو را دوست داشته باشد و نسبت به آنچه نزد مردم است بی رغبت باش تا مردم تو را دوست بدارند.» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۶۷/۱۵)

استقامت و تحمل: حضرت علی علیه السلام می فرماید: «شکیباییترین فرد در بلاها، زاهدترین و بی رغبت ترین آنان نسبت به دنیا است» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۱: بخش ۲۳، ماده صبر).

۳-۲-۳- توکل

در بسیاری از آیات قرآن مجید و روایات اسلامی توکل به عنوان یک فضیلت مهم اخلاقی که بدون آن نمی توان به مقام قرب الهی رسید یاد شده است: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می کند» (طلاق/۳). منظور از توکل، اعتماد قلبی در تمام کارها به خدا و صرف نظر کردن از ماسوی الله است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷: ۲/۲۶۵).

بدیهی است هر قدر وکیل توانایی بیشتر و آگاهی فزون تر داشته باشد شخص موکل احساس آرامش بیشتری می کند و از آنجا که علم خدا بی پایان و توانایی اش نامحدود است هنگامی که انسان توکل بر او می کند احساس می کند در برابر مشکلات و حوادث مقاوم می شود و از دشمنان نیرومند و خطرناک نمی هراسد، در سختی ها خود را در بن بست نمی بیند.

حیطه های معنویت	ایجاد معنویت	مؤلفه های معنویت
شناختی	ایمان به خدا	فطری بودن خدا باوری، توحید در عبادت، تأثیر خدا باوری در سلامت روان
	معاد باوری	دست یابی به هدف زندگی، توانایی مقابله با سختی ها، بهبود ساختارهای شناختی، پیشگیری از انحرافات
عاطفی	خودشناسی	کرامت و عزت نفس، پی بردن به عظمت خلقت، آگاهی از خطرات نفس
	محبت و دوستی با خدا	عدم ترس از مرگ، یاد خدا، دوری از معاصی
	خوف و رجا	ایجاد انگیزه، رشد و حرکت، جبران اشتباه، عدم غفلت، امید به زندگی
رفتاری	رضایتمندی	شادکامی، آرامش، رضایت از زندگی
	عبادات اخلاقیات	نماز، روزه، دعا و نیایش زهد، قناعت، صبر، توکل



نتیجه گیری

مقاله حاضر به هدف بررسی نقش معنویت در ارتقاء سلامت و بهداشت روان نگاشته شده است. بشر کنونی در دوران بحران معنویت به سر می برد و نبود معنویت در سرتاسر زندگی انسان مشهود است و عوامل انحرافات و پریشانی روح و روان فرد و جامعه شده است.

با بررسی های به عمل آمده، این نتیجه حاصل شد که هیچ عاملی به اندازه معنویت نمی تواند انسان را برای رسیدن به سلامت و بهداشت روان و رضایت از زندگی کمک نماید و هیچ راهی برای رسیدن به خوشبختی و سلامت روان بهتر از پرداختن به معنویت برگرفته از چشمه زلال قرآن نیست.

مطالعات نشان داده است که گرایش ها معنوی همان چیزی است که آرامش و امنیت خاطر را فراهم می آورد.

معنویت نیاز فطری انسان است و از لحاظ روحی نیز نیازهای انسان در معنویت ثابت شده است. در عصر حاضر معنویت بارنگ های گوناگون خودنمایی می کند و بیم آن می رود که انسان به خاطر پاسخگویی به نیاز فطری خود، ناخواسته به معنویات ساخته دست بشر روی آورد. در نتیجه برای محافظت از غوطه ور شدن در ورطه هلاکت معنویت دروغین نیاز به شاخص وجود دارد و تنها شاخص برای دریافت معنویت واقعی قرآن است و با دریافت این معنویت و به کار بستن آن در زندگی می توان به آرامش روانی دست پیدا کرد.

نتیجه ای که در این مقاله مشهود است نقش معنویت برگرفته از قرآن در کاهش بحران های روحی و آرامش روانی و رشد فضایل اخلاقی باشد که از طریق راه هایی که خداوند در قرآن قرار داده است می توان به آن دست یافت از قبیل نماز، روزه، دعا، توکل، زهد، تقوی، رضایت مندی و ... و به این طریق با نور معنویت برگرفته از قرآن، به گمشده زندگی مدرن امروز بشر که سلامت و بهداشت روان است دست خواهد یافت.

منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، التوحید، قم، انتشارات جامعه مدرسین. ۱۳۹۸ ق.
۲. آمدی، عبدالواحد. غررالحکم و دور الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
۳. برزگرشانی، یعقوب، بحران معنویت و راهکارهای هدایتی قرآن، چاپ اول، مشهد، موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۸۶.
۴. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ پانزدهم، قم، سازمان چاپ و نشر دارالحديث، ۱۳۹۳.



۵. سادات تقوی، سوده، اخلاق فردی - بهداشت روانی، مجله طبوبی، شماره ۱۶، فروردین ۱۳۸۶.
۶. جوادی آملی، عبدالله، یاد معاد، مرکز نشر فرهنگی رجا، چاپ پژمان، ۱۳۱۲.
۷. جمعی از نویسندگان، بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر عزت نفس و سلامت روانی دانشجویان، مجله اصول بهداشت روانی، شماره ۴۴، ۱۳۸۸.
۸. جمعی از نویسندگان، شادی و شادکامی درآمدی بر شادی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت گرا، چاپ اول، قم، موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۹۱.
۹. جمعی از نویسندگان، معنویت درمانی و رویکرد روانشناسی مثبت نگر، چاپ اول، تهران، آوای نور، ۱۳۹۳.
۱۰. جمعی از نویسندگان، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ چهارم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸.
۱۱. جوهری، اسماعیل بن حماد، صحاح اللغة، تهران، بی‌نا، ۱۳۷۰.
۱۲. حکیمی، محمدرضا، الحیاء، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۹ ق.
۱۳. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۲۵.
۱۴. صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ترجمه علی افراسیابی، قم، نهاوندی، ۱۳۷۸.
۱۵. طیب نیا، محمد صالح، امیر مسعود عطایی، سید محسن علامه و علی صفری، طراحی الگوی خود رهبری از دیدگاه قرآن کریم، فصلنامه مدیریت اسلامی، دوره ۲۸، شماره ۱، اردیبهشت ۱۳۹۹.
۱۶. عده‌ای از محققان، تفسیر راهنما، چاپ دوم، قم، مرکز فرهنگ و معارف قرآن، ۱۳۷۶.
۱۷. علامی، ابوالفضل، معاد از دیدگاه قرآن و روایات، بی‌جا، بی‌تا.
۱۸. فتحعلی خانی، محمد، آموزه‌های بنیادین اخلاق، قم، مرکز جهانی علوم اسلامی، ۱۳۷۹.
۱۹. کشاورز، امیر، بررسی رابطه بین شادکامی با سرزندگی جزمیت انعطاف‌پذیری و ویژگی‌های جمعیت شناختی در مردم شهر اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی دانشگاه اصفهان دانشگاه علوم تربیتی و روانشناسی، ۱۳۸۴.
۲۰. متقی هندی، علاءالدین، المرشد الی کنز العمال فی سنن الأقوال و الافعال، بیروت، موسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق.
۲۱. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
۲۲. محمدی ری‌شهری، محمد، منتخب میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحديث، ۱۳۸۱.
۲۳. محمدی ری‌شهری، محمد، دانشنامه قرآن و حدیث، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، انتشارات دارالحديث، ۱۳۹۰.
۲۴. مرکز مطالعات و تحقیقات حوزه نمایندگی ولی‌فقیه در وزارت جهاد کشاورزی، جلوه‌های خدامحوری در زندگی، قم، دارالهدی، چاپ ششم، ۱۳۸۴.
۲۵. مصباح یزدی، محمدتقی، معارف قرآن، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۳۶۷.
۲۶. مطهری، مرتضی، کلیات علوم اسلامی (کلام، عرفان، حکمت عملی)، تهران، صدرا، ۱۳۹۰.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه الامام علی بن ابی‌طالب، چاپ اول، ۱۳۷۷.
۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، انوار هدایت، قم، انتشارات امام علی بن ابی‌طالب، ۱۳۹۰.
۲۹. ملکی تبریزی، میرزا جواد، سلوک عارفان، ترجمه محمد راستگو، تهران، انتشارات سایه، ۱۳۷۳.
۳۰. مهری، محمدجواد، آثار و برکات روزه‌داری در دنیا، چاپ اول، قبر و قیامت، رواق دانش، ۱۳۸۰.



The role of spirituality in promoting health and mental health with an attitude to the verses of the Quran

Razia Sanam Yar¹

Abstract

Spirituality has been mentioned in all divine religions in different forms; But since all religions other than Islam have been subject to distortion and superstition, what is expected from spirituality has not been achieved

Today's society has marginalized spirituality. Despite the advancement of science and the means of material well-being, spiritual and psychological diseases are increasing, and the crisis of spirituality leads the individual and the society to ruin by going astray.

The current research is written with the aim of finding true spirituality from the original source, namely the Quran, so that its impact on human life and health and mental health can be investigated.

In this research, an attempt has been made to answer this question through a descriptive-analytical method, that what is the role of spirituality in promoting health and mental health with an emphasis on the Quran? What is surprising in this context is the effect of the teachings of the Quran in improving mental health.

In order to achieve the desired result, the components of spirituality in three cognitive, behavioral and emotional areas have been extracted from the Quran. In the next step, the influence of each of the factors of spirituality in promoting health and mental health has been discussed according to the Quran and Islamic texts.

Keywords: spirituality, mental health, spiritual health, Quran.

¹. Level 4 student specializing in sequential interpretation, Narjes (S) School of Khorasan Seminary, Mashhad, Iran.

E-mail: Samanyar.razieh@gmail.com

Received: 2022/12/01

Accepted: 2023/06/11