

عنوان مقاله: آرامش روانی و پیشگیری از بیماریهای روانی در پرتو ایمان، تقوا و عبادت

نام و نام خانوادگی تهیه و تنظیم کننده: دکتر رضا سالاری
عنوان پست: رئیس گروه بیماریهای غیرواگیر - مرکز بهداشت استان لرستان
مهرماه ۱۳۹۳

اهداف آموزشی:

- مریدان فرق بین استراحت بدنی و بی خیالی را با آرامش و تسکین و مطمئینه روانی بدانند و دلایل آن را توضیح دهند.
- آرامش واقعی روانی بدون ایمان و تقوای الهی حاصل نمی شود.
- انسانیکه وجود او مملو از ایمان و معرفت الهی است و از گوهر تقوی برخوردار است دچار بیماریهای روانی و رذایل اخلاقی و عوارض جسمی ناشی از آن نمی شود.
- تازمانی که انسانها خود را از آلودگیها و هواهای نفسانی پاک نکنند و در مسیر درست والهی و حقیقی قرار نگیرند آرامش واقعی پیدامی کنند.
- فقط یاد خدا و روشنائی سینه ها و آرامش دلها و درمان بیماریهای روانی است.

پیشگفتار

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی شک بخش وسیعی از تلاشهای علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هریک بخش قابل توجهی از پژوهش های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است. در سالهای اخیر کوشش های زیادی در زمینه روان درمانی افرادی که دچار بیماری های روانی و اضطراب های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش های مختلفی برای روان درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی کند. وانگهی حال عده ای از بیماران پس از روان درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماریهای روانی «دین» است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که «ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است.» ویلیام جیمز فیلسوف و روان شناس آمریکایی می گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد.» کارل یانگ روان کاو می گوید: «در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می دهند نداشتند و تک تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.» بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کاملترین نسخه برای آرامش روح است.

چکیده

در این نوشته، بعد از توضیح مفاهیم مانند آرامش، آرامش روانی، استرس، اضطراب، بهداشت روانی، تنش و ایمان، به چهار عامل مهم آرامش روانی از منظر قرآن یعنی ایمان، تقوا، عبادت و نماز اشاره شده است. در رابطه ایمان و آرامش روانی به این مسأله توجه شده است که از نگاه قرآن، ایمان زیر بنای سلامت و آرامش روان می باشد. در بخش تقوا گفته شده که داشتن تقوی عامل بقاء آرامش روانی است و از طرف دیگر تقوی در پیشگیری از مبتلا شدن به آسیب های روانی مهمترین تأثیر را دارد. برخی از آیات صراحت دارد که دعا به معنای عام آن در

آرامش روانی تأثیر دارد و همینطور به فرمایش امام علی (ع) دعادر درمان بیماری های روانی تأثیر دارد. سر انجام، پیش از بیان نتیجه بحث، به تأثیر نماز در آرامش روان اشاره شده است. واژگان کلیدی: ایمان، تقوی، آرامش، آرامش روانی، استرس، اضطراب، بهداشت روانی، تنش

مقدمه

افسردگی حاد، اضطراب، تنش، استرس، از بیماری های روانی دوران معاصر است که ساختار وحدت یافته شخصیت انسان را از بین می برد، قدرت سازگاری فرد را در رابطه با خود، با جامعه، با محیط و با خداوند را بسیار کاهش می دهد. موجب اختلال در ساختار تفکر، در رفتار و عواطف می گردد. برای اینکه انسان در معرض این چنین بیماری های خطرناک قرار نگیرد بهترین راه پیشگیری است. آرامش روانی اصطلاحی است برای پیش گیری اولیه از مبتلا شدن به انواع بیماری های روانی به کار می رود. برای رسیدن به آرامش روانی در قرآن با واژگان مانند سکینه، اطمینان، ایمان، و غیره مطرح شده است. قرآن کریم برای رسیدن به آرامش روانی مجموعه راهکارهای در هم تنیده ای شناختی، عاطفی، رفتاری، ارائه می دهد در رأس همه ای این راهکارها اصل ایمان مطرح است. ایمان به عنوان مجموعه ساختار قانونمند از تصدیق قلبی، اقرار زبانی و رفتار کارکردی، سنگ بنای اولیه سلامت روانی و آرامش جان را به دنبال می آورد. راهکارهای دیگری نیز در قرآن مطرح است که متفرع بر اصل ایمان است. در این بخش و بخش دوم این مقاله به مهمترین گزاره های رسیدن به سلامت روان و آرامش روانی را مرور می کنیم.

آرامش

آرامش اسم مصدر از آرامیدن. به معانی زیر آمده است: ۱- آرامیدن و آرمیدگی. ۲- وقار، سنگینی. ۳- خواب کوتاه و سبک. ۴- فراغت، آسایش. ۵- صلح و آشتی. ۶- سکون طمانینه، سکینه، آرامش. آسایش. استراحت، آشتی، سلم، مامونی. ایمنی. امنیت و آرامش اطراف، آرامش دادن؛ مستریح کردن. مامون ساختن. آرامش دادن، آرامش یافتن، مستریح شدن، مطمئن شدن. آسایش یافتن. در انگلیسی واژه رلکسیشن (**relaxation**) را به آرامش و آرمیدگی و تمدد اعصاب از طریق استراحت بدنی ترجمه کردند. با توجه به اینکه موضوع بحث ما آرامش روانی است، نزدیک ترین مفهوم به آرامش روانی در انگلیسی مفهوم رلکسیشن نیست بلکه مفهوم بهداشت روانی (**mental health**) است.

«بهداشت روانی» اصطلاحی است که از قلمرو پزشکی اقتباس شده و در روان شناسی فراوان به کار می رود، طیفی از مفاهیم ضمنی را در بردارد که نه تنها نشان دهنده ی فقدان نشانه های بیماری روانی بلکه بیانگر وجود ویژگی های مثبتی از قبیل خویشتن پذیری، خود مختاری، انسجام شخصی، و خود شکوفایی است.

در مقابل آرامش می توان از تنش و استرس نام برد. در فلسفه شرقی استرس به معنای نبود آرامش درونی است و در اصطلاح، حالتی از اضطراب است که وقتی حوادث و مسئولیت افزون بر آن مقداری که انسان بتواند با آن کنار بیاید تجربه می شود. به زبان فیزیولوژیایی استرس به میزان استهلاک و فرسودگی بدن گفته می شود. مفهوم تنش و مفهوم استرس به خودی خود از تکامل تعادل حیاتی ارگانیسم، همراه با پاسخ های بیوشیمیایی معین نسبت به هرگونه به هم خوردگی این تعادل حیاتی خبر می دهند. بدن انسان نسبت به استرس و تنش دچار تغییرات هورمونی و عصبی شدید می شود و همراه با آزاد کردن هورمون آدرنالین و تغییرات احساسی همراه با برانگیختگی هیجانی ایجاد می گردد. چهار دسته واکنش نسبت به تنش وجود دارد:

جسمانی (بی قراری)، روانی (فقدان اعتماد به نفس)، هیجانی (اضطراب) و رفتاری (افزایش و یا کاهش خواب).

سازگاری معمول با زندگی، آگاهی از آسیب پذیری نسبت به عوامل استرس زا، شناخت آنها، آگاهی از تنش و پیامدهای منفی، خنثی و یا حتی مفید آن، مدیریت تنش و مدیریت استرس. مراحل طرح کلی رشد سلامت روانی فرد را ارائه می دهد.

اضطراب بیماری شایع قرن ما است. اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند، و اغلب مبهم دلواپسی است که اغلب با تظاهرات محیطی همراه می گردد مثل تنگی نفس، درد قفسه سینه، تپش قلب، تعریق مفرط، سردرد، ناراحتی مختصر معده، اسهال، احساس سر گیجه و سبکی در سر، تشدید رفلکس ها، بالا رفتن فشار خون، تکرر ادرار، کندی دفع ادرار و بی قراری که با عدم توانایی برای نشستن یا ایستادن مشخص می شود.

آرامش روانی

منظور از آرامش روان، عبارت است از داشتن خلق یا وضع روانی که فرد از لحاظ وجود شادمانی، اعتماد به نفس و شور و حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان بخش قرار گیرد.

آرامش روانی مثبت و آرامش روانی منفی

توجه به این نکته مهم است که آرامش روان و روح دو مفهوم دارد: مفهوم مثبت و مفهوم منفی. آرامشی که همراه با خلاقیت نباشد، آرامشی منفی است و آرامش مثبت آرامشی است که همراه با خلاقیت و جولان هیجانات مثبت باشد. باید توجه داشته باشیم که آرامش تهی از خلاقیت و حساسیت های روحی، آرامش مثبت نیست. آرامش مثبت آرامشی است که به نحوی با ناآرامی در آمیخته و با حساسیت همراه است. آرامش منفی (آرامش غافلانه) این است که انسان حقایق را نفهمد و یا با فریب و تخدیر خود را آرام کند، اینکه خود را به غفلت زند از عواملی که به سرنوشت و حیات معنوی او ارتباط دارد غفلت بورزد، منفی است و آرامشی که همراه با بیم و اندوه و حساسیت نباشد غیر قابل قبول است.

به این ترتیب می توانیم نتیجه بگیریم آن آرامشی که در منطق دینی ارزش دارد، آرامشی همراه با حساسیت، تعقل و اندیشه است و در درون آن، نوعی ناآرامی مقدس وجود دارد که از آن به آرامش در عین ناآرامی و بی تابی، و آرامی آمیخته با ناآرامی تعبیر می کنیم البته ناآرامی ای که آدمی را منفعل نکرده و معطوف به امور متعالی باشد. آرامش روانی با نگرش های دینی ارتباط تنگاتنگ دارد به طوری که با افزایش مرتبه دینداری، آرامش روانی هم افزایش می یابد.

ایمان پیش نیاز آرامش روانی

ایمان از باب افعال از ماده آمن یؤمن ایمانا، به معنای گرویدن، ایمن گردانیدن، باور داشتن، روی کردن و اعتماد ورزیدن است. در قرآن نیز به معنای فعل ایمان یا معنای محتوای آن و یا هر دو به کار رفته است.

علامه طباطبایی ایمان را چنین تعریف می کند: «ایمان عبارت است از علم به چیزی با التزام به مقتضای آن، به طوری که آثار آن علم در عمل آشکار باشد.

از نگاه قرآن داشتن آرامش روانی به داشتن ایمان منوط است به گونه ای که کسی که ایمان داشته باشد آرامش روانی در وجود وی پدید می آید. هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ، او کسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. ظاهراً مراد از " سکینت " آرامش و سکون نفس و ثبات و اطمینان آن به عقائدی است که به آن ایمان آورده. و لذا علت نزول سکینت را این دانسته است که تا ایمانی جدید به ایمان سابق خود بیفزایند. مقصود از انزال سکینت در قلوب مؤمنین ایجاد آن است بعد از آنکه فاقد آن بودند.

علامه طباطبایی به تعریف ایمان و اینکه ایمان دارای شدت و ضعف است و با ایجاد آرامش در دل های مؤمنین در صدد افزایش ایمان آنها است می فرماید: دلالت بر این است: «تا ایمان خود را زیاد کنند» شدت (افزایش) یافتن ایمان به چیزی است، چون ایمان بهر چیز، عبارت است از علم به آن به اضافه التزام به آن، به طوری که آثارش در عملش ظاهر شود، و معلوم است که هر یک از علم و التزام مذکور، اموری است که شدت و ضعف می پذیرد، پس ایمان که گفتیم عبارت است از علم و التزام، نیز شدت و ضعف می پذیرد. بنابراین معنای آیه این است که: «خدا کسی است که ثبات و اطمینان را که لازمه مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد، تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشت بیشتر و کامل تر شود».

پیام های تربیتی آیه

۱. برخی برای رسیدن به آرامش به هر دری می زنند به عملی چنگ می زنند، حتی ممکن است برای رسیدن به آرامش به سوی استفاده از مواد مخدر و قرص های روان گردان متوسل شوند در حالی که این پیام آشکار توجه ندارند که «منبع بی پایان آرامش خداوند است».
۲. رسیدن به آرامش در سایه افزایش ایمان حالت تضاعفی دارد یعنی به هر میزان که ایمان افزایش یابد آرامش روانی هم افزایش می یابد.
۳. برای هرکسی که بخواهد به آرامش روانی برسد ضروری است باورمندی های اعتقادی پیش از رسیدن آرامش روانی داشته باشد و وقتی که به ثبات روانی رسید ایمانش افزایش می یابد.

نکته تربیتی

گرایش های تربیتی مبتنی بر اندیشه های سکولاریستی، اومانیستی و هر اندیشه ای پرورشی که باور به اصول اعتقادی ندارد متربی را در دایره ای از شکاکیت، اضطراب، استرس و آینده مبهم رها می کند به گونه ای فرد همیشه با دلواپسی، نگرانی سر به گریبان است. بنابراین بر مریبان مسلمان است که با الهام از روش تربیتی بزرگ مربی بشریت پیامبر خاتم (ص) پیام تبلیغی خود را با نگرش ایمانی و اصول اعتقادی و به ویژه با اصل توحید «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قُولُوا لَأِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ تَفْلِحُوا» و بر مدار توحید شروع گردد. «الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم أولئك لهم الأمان وهم مهتدون» آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگانند. علامه طباطبایی می فرماید: نتیجه این تأکیدهای پی در پی این است که به هیچ وجه در اختصاص (امنیت) و (هدایت) برای مؤمنین نباید شک و تردید داشت. این آیه شریفه هم دلالت می کند بر اینکه امنیت (آرامش) و هدایت از خواص و آثار ایمان است. البته به شرط اینکه روی ایمان با پرده هایی مثل شرک و ستم پوشیده نشود.

پیام های تربیتی آیه:

در این آیه، سه پیام تربیتی مهم را ارائه می دهد:

۱. یکی از کارکردهای مهم ایمان رسیدن به امنیت است که شامل همه انواع آرامش می شود.
 ۲. یکی دیگر از کارکردهای ایمان هدایت یافتگی است و نتیجه تبعی هدایت یافتگی ثبات روانی هم است.
 ۳. ظلم و ستم ایمان را می پوشاند و در نتیجه آثار ایمان از جمله امنیت و هدایت یافتگی، فرصت بروز و پرورش نمی یابد به عبارت دیگر آثار ایمانی مانند رسیدن به آرامش، مشروط به این که فرد در بعد رفتاری، رفتار عادلانه ای داشته باشد.
- آیاتی دیگر در باره ارتباط ایمان و آرامش روانی است: ایمان موجب تعادل روانی، ایمان موجب اطمینان و توکل به خداست، ایمان موجب زوال ترس و زوال حزن و اندوه است، ایمان سبب استواری مؤمن است، ایمان شفای درد است.

برخی از تعاملات دیگر ایمان و آرامش روانی:

۱. تعادل روحی و روانی (ابراهیم ۲۷). به عبارت دیگر بین باور عمیق به خدا و داشتن تعادل روانی رابطه مثبت دارد، هرکسی که ایمان به خدا داشته باشد از ثبات روانی برخوردار و کسی که ثبات روحی داشته باشد آرامش روانی دارد.
 ۲. اطمینان و توکل بر خدا (انفال ۲). بر کسی پوشیده نیست کسی که توکل بر خدا دارد در واقع در درون خودش یک حالت مطمئینه و آرامش خاص را تجربه می کند بدین جهت است که می توان گفت بهترین تکیه گاه خداوند است. بنابراین توکل و آرامش روانی همپوشی دارند.
 ۳. زوال ترس و بیم و خوف و حزن (جن ۱۳)
 ۴. ثبات و استواری مؤمن در دنیا و آخرت (ابراهیم ۲۷)
 ۵. سکینه و آرامش روانی (رعد ۲۸)
 ۶. ایمنی و هدایت یافتگی در سایه ستم نکردن (انعام ۸۲).
- بنابر این علاوه بر اینکه ایمان مزده دهنده ایمنی است، محتوای ایمان هم برای مؤمنین بشارت دهنده سلامت و آرامش روانی است.

تقوا و آرامش روانی

یکی دیگر از گزاره های قرآنی که در رسیدن به ثبات روانی بسیار حائز اهمیت است تقوی است. تقوی از ماده (وقایه) به معنی حفظ کردن نفس از آلودگی ها و بدی ها و گناهان است به عبارت دیگر، معنای لغوی تقوی پیشگیری از انحراف از راه درست و نیز پیشگیری از خطا کردن است. در اینکه چگونه در سایه زیستن در سایه تقوای الهی به آرامش روانی می رسیم، آیاتی که فرایند رسیدن به آرامش روانی از طریق تقوی را بیان می کند اشاره می شود.

با توجه به اینکه درجه تقوا نسبت به ایمان بالاتر است کسانی که اهل تقوا هستند نه تنها به آسیب های روانی مبتلا نمی شوند بلکه نسبت به آسیب ها مصونیت دارند در قرآن نسبت به آن اشاره دارد:

۱. آسان کردن کارها در سایه تقوی. در تقوای ویژگی است که گرهی از مشکل باز می کند، موجب ثبات در امور اجتماعی می گردد و آرامش روانی را هم به دنبال دارد. «من يتق الله يجعل له من امره يسرا» و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند کار را بر او آسان می سازد.

۲. تقوا راه نجات است. «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند. معمولاً کسی که احساس می کند در بن بست زندگی گرفتار است دچار اضطراب می گردد. اما کسی که دریابد که خداوند برای وی راه نجاتی قرار داده است احساس آرامش می کند.

۳. تقوا مانع از بروز انحراف. یکی دیگر از دلایل که تقوی سبب آرامش روانی است، این است که تقوی موجب بازداری از بدی ها و رسیدن به پاداش های نیک می گردد. «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَكْفُرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا» و هر کس تقوای الهی پیشه کند، خداوند گناهانش را می بخشد و پاداش او را بزرگ می دارد.

نکته تربیتی

باید به این نکته تربیتی توجه داشت که اگر روحیه تقوی در افراد پرورش یابد دیگر برای جلوگیری از انحرافات فردی و اجتماعی نیاز به اعمال نظارت و کنترل های اجتماعی شدید نخواهد بود زیرا عوامل درونی تقوا سبب می شود که افراد متعهد به اجرای دقیق قوانین و نظم خواهند شد و نرخ انواع نابهنجاری ها کاهش خواهد یافت.

یاد خدا و آرامش روان

یکی از ویژگی های یاد خدا اطمینان قلب است. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) همان کسانی که ایمان آورده اند و دل های شان به یاد خدا آرام می گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می یابد. اطمینان به معنای سکون و آرامش است، و اطمینان پیدا کردن به یک چیز، به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود. اینکه اطمینان دل به وسیله یاد خدا به دست می آید عطف تفسیری برای ایمان است در نتیجه به وسیله یاد خدا که از ایمان سرچشمه می گیرد اطمینان قلب حاصل می شود.

نکته مهم

چگونه و با چه مکانیزمی به وسیله یاد خدا آرامش حاصل می شود؟

از دو راه به وسیله یاد خدا به آرامش روانی می رسیم: یکی اینکه نفس عبادت در روان انسان ایجاد بهجت و آرامش می کند یعنی نفس دعا کردن موجب آرامش است و کوه های غم و نگرانی را ذوب می کند، یاد خدا توجهی به قادر متعال بی نهایت است و نفس توجه به خدای رحمن و رحیم قطعاً موجب آرامش است چنانکه امام علی (ع) می فرمایند: «خداوند سبحان ذکر و یاد خود را صیقل دهنده و موجب روشنایی دل ها قرار داده است.»

راه دوم این که انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت، خداوند کریم هم مصلحت بداند، دعای او در رفع غم و اندوه و مشکلات مستجاب خواهد شد؛ چنان که خداوند متعال درباره حضرت ایوب علیه السلام می فرماید: «وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنَى الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ» (انبیاء/۸۳-۸۴) و ایوب وقتی که پروردگار خود را خواند که مرا رنجی سخت رسیده است و تو بخشنده ترین بخشنده گانی، او را اجابت کردیم و آنچه را از رنج و اندوه به او رسیده بود زایل ساختیم.

یاد خدا درمان بیماری های روانی

یاد خدا در مقام پیشگیری از ابتلای بیماری موجب ایمنی روان از بیماری می شود و در مقام درمان بیماری، یاد خدا شفا دهنده بیماری است بطوری که پیامبر (ص): «ذَكَرُ اللَّهِ دَوَاءٌ وَ شِفَاءٌ يَدُ خُداوند درمان و شفای بیماری است. درمان بیماری جسمی که منشأ جسمانی دارد شاید نسبت به درمان بیماری های روانی درمان پذیرتر باشد اما بیماری های روانی را نمی توان به آسانی با روش های درمانی معمولی که در روان شناسی بالینی و روان پزشکی معاصر وجود دارد بطور کامل درمان کرد لذا شایسته است که به سراغ کسانی برویم که نسبت به انسان شناخت کامل دارند، ائمه اطهار علیهم السلام از معدود کسانی هستند که برای درمان بیماری های روانی راهکار ارائه کردند. امام علی علیه السلام یکی از درمان های بیماری روانی را یاد خدا می داند و می فرماید:

۱. یاد خدا داروی بیماری روانی. ذکر الله دواء أعالل النفوس یاد خدا داروی انواع بیماری های روان است.
۲. یاد خدا سلاح درمان. یا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ وَ طَاعَتُهُ غِنَاءٌ اِغْنَى عَنْ رَأْسِ مَالِهِ الرَّجَاءُ وَ سِلَاحُهُ الدُّعَاءُ آن که نام او دارو، یاد او درمان و بندگی اش توانگری است! بر کسی که سرمایه اش، امید و ساز و برگش دعا به درگاه توست، مهربانی کن.
۳. آرامش دلها و روشنایی سینه ها. ذکر الله جلاء الصدور و طمأنينة القلوب یاد خدا، روشنایی سینه ها و آرامش دل هاست.

بنابر این با یاد خدا قلب انسان نورانی می شود و به باشکوه ترین مرتبه انسانی خود توفیق می یابد. هنگامی که سرای دل به نور ایمان و معرفت الهی روشن است و وجود او سرشار از عشق به معبود می شود، آرامشی دل انگیز، روان او را فرامی گیرد و آسایش خاطری می یابد که بزرگ ترین لذت های زمینی در برابر آن رنگ می بازد. در واقع با ذکر، بعد معنوی و آسمانی انسان بر بعد مادی و زمینی او چیره می شود. در این صورت، همه بیم ها و نگرانی ها از بین می رود و بنده سرمست از باده وصال، نیرویی تازه در خود حس می کند که با تکیه بر آن می تواند به رویارویی با همه مشکلات و گرفتاری ها بپردازد بنابر این یاد خدا، آرام بخش دل ها و تأمین کننده بهداشت، سلامت و آرامش روانی انسان است. «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». آنها کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است. آگاه باشید! دل ها با یاد خدا آرامش و ثبات می یابند.

نماز و آرامش روانی

یکی از رفتارهای که آرامش بخش است نماز است، نماز برای جلوگیری از اضطراب و حفظ آرامش دائمی جسم و روان، تأثیر عمیق دارد زیرا نمازگزار، با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگار، در برابرش خاضعانه سر به سجده می گذارد و تنها پناه و یاور مددکاری که کمک می کند خدا را می داند و با نمازهای پنج گانه اولاً باورهای اعتقادی را تعمیق می کند و ثانیاً ایمنی را به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد. در مقابل، کسانی که از یاد خدا غفلت می ورزند و از آن سرباز می زنند، دچار پریشان حالی شدید خواهند بود به طوری که قرآن در مورد چنین افرادی می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه / ۱۲۴). هر کس از یاد من رویگردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.

پیام های تربیتی

الف) در مسائل تربیتی ضمن اینکه بایستی جنبه های مثبت محتوای پرورشی از ابعاد مختلف یاد آوری شود و برای نهادینه کردن آنها برنامه ریزی صورت گیرد به پیامدهای منفی توجه نکردن به پدیده های تربیتی و آموزشی هشدار داده شود. بارها در قرآن از آثار مثبت یاد خدا سخن گفته شده است اما از آثار منفی رویگردانی از یاد خدا تذکر داده شده است. بنابر این هر مربی آگاه وقتی از فواید مثلاً صدقه دادن در راه خدا می گوید باید از عواقب صدقه ندادن هم بگوید یعنی هم مژده دهد و هم بترساند.

ب) یکی دیگر از پیام تربیتی قرآن این است که مربیان از بعد تربیتی به نماز توجه نمایند. یکی از ابعاد تربیتی نماز ایجاد و نهادینه کردن روحیه ای الهی و اخلاقی در وجود فراگیر است که زمینه های رشد اخلاق رذیله را از متربی سلب می کند. اقامه نماز به عنوان مهمترین عمل تربیتی در زدودن اعمال سیئه نقش اساسی دارد. چنانکه خطاب به پیامبر (ص) است «نماز را بر پا دار که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه باز می دارد». نماز با افعال و اذکار پرمحتوایش، انسان را در جهانی برتر و والاتر - جهان قرب به خدا - وارد می کند؛ و این نزدیکی او را از سرچشمه های اصلی فحشاء و منکر که همان هوای نفس و حب افراطی به دنیا است دور می سازد. به همین دلیل نماز گزاران واقعی با آگاهی از قبح گناه به سوی گناه نمی روند، و هر قدر روح و جان نماز را دریابند، به همان نسبت از منکرات و زشتی ها دور می شوند و شکوفه های فضائل و اخلاق در درون جانانشان آشکارتر می گردد.

ج) مربی دینی به این مسأله واقف است که از نگاه قرآن، طبع انسان به گونه ای است که به هنگام روبه رو شدن با سختی ها، بی قرار و ناشکیبا و مضطرب، و هر گاه به رفاه و ثروت برسد، بازدارنده و بخیل است. اما گروهی از این قاعده مستثنی هستند، آنان کسانی اند که نماز بر پا می دارند.. اگر مربی بخواهد انسان هایی تربیت نماید که در همه حالات از تعادل و ثبات روحی و روانی برخوردار باشد بایستی متربی را با نماز انس بدهد.

نکات تربیتی

الف) نمازگزاران واقعی بر اثر ارتباط شبانه روزی با سرچشمه خوبی ها، زیبایی ها و قدرت ها، به رنگ خدا در می آیند و به آرامشی ژرف می رسند. پس به تدریج از ناهنجاری های اخلاقی پاکیزه می شوند. از جمله آن که هنگام روبه رو شدن با دشواری های زندگی بی تاب نمی شوند و بهنگام دست یافتن به تنعم و ثروت نیز دیگران را فراموش نمی کنند.

ب) یکی از عمل هایی که سرشار از انگیزه یاد خداست، می تواند بیدار باش و به خویش آورنده باشد، می تواند همچون شاخص و علامتی، رهروان راه خدا را بر روی خط مستقیم ثابت بدارد، و از گنجی و سر درگمی حفظ کند، «نماز» است.

ج) یاد خدا از طرفی، هدف را که همانا پیوستن به او - یعنی به بی نهایت خوبی و کمال - است، همواره مدنظر قرار می دهد و مانع از گم کردن جهت می شود و از طرفی، به شخص قوت قلب و نشاط و اطمینان می بخشد و او را از سرخوردگی و فریفته شدن به پدیده های مشغول کننده یا از بیم ناک شدن از ناهنجاری ها در برابر ناهمواری ها محافظت می کند.

د) توجه به ذات پاک پروردگار، عبادت و نیایش در پاکسازی جان از رذائل اخلاقی مانند بخل، جزع، و بی تایی اثر مستقیم دارد، به این وسیله در سلامت روان تأثیر اساسی می گذارد. پس نماز، گنجایش روحی انسان را افزایش می دهد و او را در برابر سختی ها، خویشتن دار و بردبار و به هنگام خوشی ها و بی نیازی ها، با وقار و دیگر خواه می کند در نتیجه از سلامت روانی بهر مند خواهد شد.

نتیجه گیری

جوامع غربی به دلیل مواجهه با انحرافات دینی، خلاء معنوی، بوجود آمدن مکاتب فکری گوناگون، صنعتی شدن و... در معرض انواع بیماری های روانی قرار گرفت، برای پیشگیری، و درمان انواع بیماری های روانی، اصطلاحات جدیدی را در دانش روان شناسی پروراندند که در برگردان فارسی برخی آن ها مانند آرامش روانی، سلامت روان، بهداشت روانی و... می باشد، آنان اصطلاحات فوق را برای سازگاری افراد با محیط به کار بردند در حالی در جوامع اسلامی کمتر با انواع بیماری های روانی رایج در غرب سرو کار داشته است لذا در دانش اسلامی و منابع دینی و بخصوص در آیات قرآن کریم با اصطلاحات مانند اسلام، (سلامت)، اطمینان، سکینه، ایمنی و ایمان، تقوی، شفاء و... برخورد می کنیم. بیشترین این واژگان برای جلوگیری از مبتلا شدن به انواع بیماری ها به کار می رود؛ به عبارت دیگر اگر جامعه اسلامی بر مدار آموزه های دینی زندگی را سامان دهد در پرتو اسلام، ایمان، تقوی، نه تنها به بیماری های روانی دچار نمی شود بلکه زندگی به سامان در دنیا و آخرت بر یک نظام اجتماعی برادرانه را تجربه خواهند نمود و با وصف انسان مسلم، مؤمن و متقی شناخته خواهد شد.

پیشنهادهات:

راههای رسیدن به آرامش روانی را از نگاه قرآن جستجو کنیم :

۱- ایمان : ایمان عبارت است از باور و تصدیق قلب به خدا ورسولش، آنچه باور و تصدیقی که هیچگونه شک و تردیدی بر آن وارد نشود. تصدیق مطمئن و ثابت و یقینی که دچار لرزش و پریشانی نشود و خیالات و وسوسه ها در آن تأثیر نگذارد و قلب و احساس در رابطه با آن گرفتار تردید نباشد. در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: "هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایمانا مع ایمانهم... " «وکسی است که آرامش را در دل های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی به ایمان شان بیافزایند...».

۲- ذکر و یاد خدا : «الذین آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب» «آنها (کسانی که به خدا بر می گردند) کسانی

هستند که ایمان آورده اند، و دل های شان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است، آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می یابد»

۳- توکل به خداوند قادر متعال : ویرزقه من حیث لایحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لکل شیء قدرا "" "" "" و او را از جایی که گمان ندارد روزی می دهد، و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می کند، خدا فرمان خود را به انجام می رساند و خدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است "" "" کسانی که در زندگی احساس فقر و ناداری می کنند و یا دچار ناراحتیها و نگرانی های دیگری شده اند، برای رفع همه این مشکلات بهتر است به قدرتی که فوق قدرتهاست و فنا ناپذیر است اعتماد کنند. و خود را به او بسپارند. و چون قدرتی بالاتر از قدرت الهی نیست بهتر است بر او تکیه کنند و خود و زندگی خود را به او بسپارند. چرا که به خیر و مصلحت بندگان واقف است. منظور از توکل بر خدا این است که انسان تلاشگر کار خود را به خدا واگذارد و حل مشکلات خویش را از او بخواهد. کسی که دارای روح توکل است هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی دهد

۴- تقوی و پرهیزگاری : تقوی یک نیروی کنترل درونی است که انسان را در برابر طغیان شهوات حفظ می کند و در واقع نقش ترمز

نیرومندی را دارد که ماشین وجود انسان را در پرتگاهها حفظ و از تند رویهای خطرناک، باز می دارد.

(الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم ولا هم یحزنون الذین آمنوا وکانوا یتقون لهم البشری فی الحیوه الدنیا و الاخره....)

۵- توبه : توبه و بازگشت از گناه و حرکت به سوی خدا، تنها راه نجات گناهکاران، وسیله تقرّب و دوستی با خدا، تبدیل کننده سیئات به

حسنات و مایه امید ناامیدان و نخستین مقام عارفان و اولین منزل سالکان کوی دوست است «قل یا عبادی اسرفوا علی انفسهم لا

تقنطوا من رحمه الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم» (بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است).

۶- انس باقرآن: تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن، می تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد. در جای دیگر

خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می کند: «انما المؤمنون الذين اذا ذكروا الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهم آياته زادته ايمانا وعلى ربهم يتوكلون» (مؤمنان تنها کسانی هستند که هر گاه نام خدا برده می شود دلهاشان ترسان می گردد و هنگامی که آیات او بر آنها خوانده می شود ایمانشان افزونتر می گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند).

۷- امید: در امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات و نعمتها در انسان ایجاد می کند و احساس خوش آیندی در دل او زنده می کند و او را به تلاش و حرکت وا می دارد.

۸- دلداری و تسلی دادن: گاهی مواقع اتفاقات ناگوار و حوادث دردناک در زندگی رخ می دهد، آنقدر عرصه بر انسان تنگ می شود و روح و روان آدمی به هم می ریزد که از شدت ناراحتی نمی داند چه بکند؟ و به کجا برود؟... در این لحظات اگر کسی کنار انسان باشد که اظهار هم دردی کند و او را دلداری دهد، چنان آرامشی وجود فرد دردمند را فرا می گیرد و چنان فشار روحی او تخلیه می شود که قابل توصیف نیست.

۹- استعاضه (پناهندگی به خدا): وقتی شیطان انسان را وسوسه می کند تا گناه و معصیت و نافرمانی امر خدا را انجام دهد، برای کسانی که اهل ایمان هستند و خداپرست هستند، یک حالت اضطراب و ترس و تردید در وجود آنها ایجاد می شود و از عاقبت انجام این کار می ترسند. خداوند در قرآن برای این افراد راه نجاتی را برای خلاصی از وسوسه شیطان نشان داده است و این راه، راه نجات از آن اضطراب و تردید و دلهره و ورسیدن به آرامش و اطمینان قلبی از رضایت خداوند هم هست. آن راه «استعاضه یا طلب پناهندگی» از خداوند برای رهایی از شر وسوسه های شیطان است.

۱۰- صبر: مطمئن ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات زیادی برای صبر و صابران و لطف الهی برای اهل صبر در قرآن آمده است. «... ان تصبروا و تتقوا لا يضرکم کیدهم شيئا ان الله بما يعملون محيط» (اگر اسنقامت و پرهیزگاری پیشه کنید نقشه های (خائنانه) آنان، به شما زبانی نمی رساند، خداوند به آنچه انجام می دهند، احاطه دارد).

۱۱- عفت و پاکدامنی: باید گفت: اولاً نتیجه عفت و پاکدامنی، دارا شدن طهارت نفس است و طهارت و پاکی نفس یک آرامشی را با خود برای انسان به همراه دارد. و ثانیاً انسانهای عفیف فکرشان کمتر به امور جنسی و شهوی مشغول می شود و وقتی فکر آنها کنترل شد دل مشغولی آنها نسبت به این امور کمتر خواهد شد و لذا تعادل روحی پیدا می کنند. برای همین انسانهای عفیف به مراتب از افراد لا ابالی و هوس باز و... از آرامش روحی و تعادل شخصیتی بیشتری در زندگی بر خوردارند.

۱۲- محبت و نیکوکاری و احسان به دیگران: خداوند برای اینکه همه ما رابه داشتن این روحیه، روحیه محبت کردن به دیگران تشویق کند، پاداش کسانی که (اهل محبت و کمک و احسان به دیگران هستند و اسباب امنیت و آرامش دیگران را فراهم می کنند) را، رساندن آنها به مقام امنیت و آرامش در دنیا و آخرت بیان می کند. «بلى من اسلم وجهه لله وهو محسن فله اجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون»

۱۳- اصلاح خویش و دیگران: اگر انسان خودش را اصلاح کند یعنی اخلاق و رفتار درستی پیدا کند ثمره این اصلاح، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. چرا که خودسازی یعنی پاکسازی روح از آلودگیهای اخلاقی، و طهارت و پاکی روح، تسکین دهنده و آرامش بخش می باشد. اصلاح جامعه هم چنین تأثیری بر افراد جامعه می گذارد، یعنی اگر جامعه ای اصلاح شد و آلودگیها و تخلفات و جنایات در آن جامعه به حد اقل رسیده، همه کسانی که در آن جامعه هستند احساس امنیت و آرامش می کنند و ترس و دلهره و... از وجودشان بیرون می رود.

۱۴- عبادات (نماز، روزه، زکات): دعا و نیایش تسلی بخش دل‌های خسته و مایه روشن‌ی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر

مشکلات و فرازونشیب‌های زندگی است. عباداتی همچون نماز و روزه و زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و اوامر الهی را به مؤمن یاد می‌دهد و باعث می‌شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل سختیها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می‌آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. "وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او بر می‌انگیزد. چون انسان در نماز (البته اگر به طور صحیح و شایسته برگزار شود) با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می‌گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می‌آورد، فکر نمی‌کند.

- دعای رفع غم و اندوه: امام علی علیه السلام فرمودند هر وقت پیامبر دچار غم و اندوه می‌شدند این دعا را می‌خواندند: «يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا حَيُّ لَا يَمُوتُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ كَاشِفُ الْهَمِّ مُجِيبُ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّينَ أَسْأَلُكَ يَا إِلَهَ الْوَالِدِينَ أَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ رَحْمَانُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمُهُمَا ارْحَمْنِي رَحْمَةً تُغْنِينِي بِهَا عَنْ رَحْمَةِ مَنْ سِوَاكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ».

روزه هم از نظر تقویت روح و روان آدمی کمک بسیار خوبی برای انسان می‌باشد. چرا که نخوردن و نیاشامیدن از ساعتی خاص تا ساعتی خاص آن هم به دستور خالق و آفریدگار این عالم و همه هستی، نوعی تمرین برای انسان از جهت کنترل شهوات و غرائز می‌باشد. روحیه صبر و تقوا را در آدمی پرورش می‌دهد. لذا در مقابل ناملايمات خود بی‌تابی و آشفتگی نشان نمی‌دهد. «يا ايها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون»

زکات عبادتی است که اسلام آنرا بر مسلمانان واجب کرده است. و منظور از این کار، پرداخت بخشی از اموال به کسانی که نیازمند هستند و یا مصرف بخشی از مال در مصارفی که منفعت عمومی داشته باشد. با این کار روحیه مشارکت و همکاری و همدردی کردن با دیگران خصوصا فقرا را در آدمی زنده می‌کند. و در مقابل روحیه بخل و مال پرستی و خود خواهی را از آدمی دور می‌کند.

منابع و مآخذ:

<http://www.pajooh.com>

<http://www.vaezoon.ir>

-القرآن الکریم- ترجمه ناصر مکارم شیرازی

-بازگشت به خویشتن یا توبه نصوح- رضوانعلی مصیبی- ناشر جامعه القرآن الکریم- چاپ افق

-ترجمه تفسیر المیزان، سید محمد حسین طباطبایی

-پرتوی از قرآن - سید محمود طالقانی - تهران شرکت سهامی انتشار

-تفسیر نمونه- ناصر مکارم شیرازی- نشر تهران - دارالکتب الاسلامیه

-تفسیر نور- محسن قرائتی- ناشر: مرکز فرهنگی درسهای قرآن- چاپخانه بزرگ قرآن کریم

-بحار الانوار- محمد تقی مجلسی- مؤسسه الوفاء بیروت- لبنان- انتشار ۱۴۰۴

-دائرة المعارف قرآن کریم ج ۱- مرکز فرهنگ معارف قرآن - ناشر مؤسسه بوستان کتاب

-معارف قرآن (۷)- اخلاق قرآن- محمد تقی مصباح یزدی- نگارش: محمد حسین اسکندری- انتشارات مؤسسه امام خمینی

-پیام قرآن - اخلاق قرآن - ناصر مکارم شیرازی - ناشر مدرسه امیرالمؤمنین

-شرح و تفسیر لغات قرآن - جعفر شریعتمداری - مؤسسه چاپ و انتشارات قدس رضوی

-ترجمه تفسیر مجمع البیان- شیخ ابو علی الفضل بن الحسن الطبرسی - ترجمان: سید ابراهیم میر باقری، احمد بهشتی، شیخ محمد رازی، سید هاشم رسولی محلاتی، علی صحت، علی کاظمی، محمد مفتاح، ضیاءالدین نجفی، حسین نوری - انتشارات فراهانی - تهران

-معراج السعاده - احمد نراقی - مؤسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی -

-قرآن و روانشناسی - محمد عثمان نجاتی - ترجمه عباس عرب - نشر بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی

-لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا - مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه