

بهداشت و سلامت روانی در ایام کرونا و مؤلفه‌های ارتقای آن از منظر اسلام

□ مظاهر حیدری *

چکیده

آموزه‌های متون دینی راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه نموده است که می‌تواند به عنوان شاهی بر اصالت و حقیقت آموزه‌های وحیانی اسلام در ایام کرونا تأثیر شگفت‌آوری بر زندگی انسان‌ها داشته باشد.

نوشته حاضر به صورت توصیفی تحلیلی و با روش کتابخانه‌ای به نمونه‌هایی از راهکارهای شناختی و رفتاری که در متون دینی به عنوان دستورالعمل زندگی بشر برای تأمین بهداشت و سلامت روانی آمده است اشاره می‌کند.

یافته‌های این نوشتار حاکی از آن است که آموزه‌های دینی اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر بشر از جهان بینی بشری به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان به مسائل زندگی تأثیر می‌گذارد؛ که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت اندیشی، امیدواری به زندگی، عزت نفس، کنترل اضطراب و ... از نتایج آن می‌باشد که در نهایت به سلامت و بهداشت روانی افراد در ایام کرونا منتهی شود.

همچنین اصلاح و هدایت تفکر بشری به سمت جهان بینی الهی باعث اصلاح رفتار افراد می‌گردد که این رفتارهای صحیح در روابط اجتماعی و اقتصادی می‌تواند بهداشت و سلامت روانی افراد را در ایام کرونا تأمین کرده و به سازگاری اجتماعی بیانجامد.

کلیدواژه‌ها: اسلام، بهداشت روانی، سلامت روان، روان شناسی، کرونا.

مقدمه

بهداشت و سلامت روانی، علمی برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی است که زندگی تمام افراد را از اولین لحظه‌ی حیات تا پیری در بر می‌گیرد.

با توجه به وضعیت عالمگیر (پاندمی) بیماری کووید-۱۹ که تقریباً تمامی جنبه‌های مهم اقتصادی، سیاسی، اجتماعی و حتی نظامی تمامی کشورهای جهان را تحت تأثیر قرار داده، و به عبارت دیگر فلج کرده، و با توجه به اینکه این بیماری وضعیت بهداشت سلامت روان افراد در سطوح مختلف جامعه از بیماران مبتلا، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی و درمانی، خانواده‌ها، کودکان، دانشجویان، بیماران روانشناختی و حتی پرسنل مشاغل مختلف را به نوعی متفاوت در معرض مخاطره قرار دهد، بحث بهداشت و سلامت روان، دغدغه‌ایست که ذهن متخصصان و روانشناسان را به خود درگیر کرده است. بر اساس بررسی - های انجام شده، بیماران کووید-۱۹ دارای ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی بوده و با توجه به وضعیت فعلی بیماری در جهان این افراد به شدت در معرض بروز اختلالات روانشناختی مانند اضطراب، استرس، ترس، افسردگی و همچنین افکار منفی قرار دارند. ویروس کرونا به دلیل ناشناخته بودن، استرس مضاعف‌تری را به مردم وارد می‌کند و در برخی موارد افراد را با ناامیدی مواجه می‌کند.

البته باید توجه داشت که رعایت بهداشت فردی موضوعی ضروری است و باید در بالاترین سطح رعایت شود ولی نباید به رفتارهای غیرطبیعی و وسواس و ناامیدی تبدیل شود. همچنین برای هر مساله‌ای باید به علم موردنظر آن مراجعه شود و طبعاً برای درمان بیماری‌های جسمی باید به متخصصان علوم پزشکی و پزشکان ذی‌ربط مراجعه شود و این امر نه تنها هیچ تناقضی با دین و معنویت ندارد بلکه معنویت و آموزه‌های دینی ضمن تأیید علوم پزشکی در کنار آن و البته با رویکرد خود در راستای سلامت روانی و معنوی انسان‌ها تلاش می‌کند.

مکاتب روان‌شناسی، در مورد سلامت روان اساساً با نگرش مادی به ماهیت انسان می‌نگرند و در مطالعات و بررسی‌های خود جنبه‌ی معنوی او را نادیده می‌گیرند. این دیدگاه مادی تأثیر چشم‌گیری بر مطالعات روان‌شناسی، روش تحقیق و روش‌های درمان بیماری‌های روانی و تفسیر بیماری‌ها و اختلالات رفتاری و علاج مشکلات انسان داشته است. در میان نظریات

روان‌شناسان غربی در مورد دستیابی به سلامت روان نمی‌توان، نظریه‌ای یافت که به اهمیت دین و جنبه‌ی روحی انسان و ارزش‌های اخلاقی در پرورش شخصیت وی و یا به نقش دین در سازگاری فرد با جامعه و کارایی آن در مواجهه با مشکلات زندگی، توجه نموده باشد. از این رو، نمی‌توان انتظار داشت، روان‌شناسی نوین بتواند، شخصیت بهنجار و متکامل را بدون توجه به جنبه‌ی روحی انسان، پرورش دهد.

بر این اساس «دانشمندان روان‌شناس، علی‌رغم تخصص‌شان در همه‌ی رشته‌های روان‌شناسی، نمی‌توانند ادعا کنند که پس از بررسی‌ها و تحقیقاتشان در مورد انسان، حقیقتی از نفس او را شناسایی کرده و توانسته‌اند تفسیر درست و مقبولی از رفتار انسان ارائه دهند، زیرا صفات نفس در برابر روش‌های تجربی و ابزارهای جدید بررسی‌های علمی، مانند به‌کار گرفتن منطق استنباط، قیاس، مشاهده و سایر روش‌های مادی، مانند معیارها و مقیاس‌ها (به منظور شناخت پایایی و اعتبار داده‌های آماری) خاضع و رام نیست.»

اگر حقیقتاً علم روان‌شناسی بخواهد، حقیقت انسان را بشناسد و برای دستیابی به قانون و دانش پخته‌ای در مورد شخصیت انسان بکوشد، بایستی وسایل و اهدافش را تغییر دهد و زاویه‌ی دید تنگ و محدودش را درباره‌ی انسان گسترده‌تر سازد، تا به نتایجی دست‌یابد که بر پایه‌ی آن بتواند، رفتار انسانی را به صورت درست و سالم تفسیر کند. علم روان‌شناسی هرگز به چنین نتایجی نمی‌رسد، مگر آن‌که از روش و برنامه‌ی اسلام پیروی کند، روشی که ماده و نظریات و افکار آن از علم خداوند متعال و آیات روشن و واضح او سرچشمه گیرد. به این ترتیب می‌تواند تحقیقات و مطالعاتش را عمیق و گسترده سازد و دچار فرضیه‌های نادرست، تفسیرات ناقص و ضعیف و تحلیل‌ات سطحی و متناقض و متضاد با خود نشود.

به‌کارگیری روش‌های تجربی روان‌شناسی در مطالعه و بررسی شخصیت انسان، تلاشی بیهوده و روشی ناکارآمد است که نتیجه‌ی یک شناخت ناقص می‌باشد، زیرا این مطالعات از روش تجزیه و تحلیل برای بررسی اجزایی از شخصیت انسان بهره می‌گیرد، به‌گونه‌ای که شخصیت انسان را به عناصر و اجزایی تقسیم می‌کند تا به سهولت برای مطالعات علمی و تحقیقات آزمایشگاهی رام و خاضع گردد. البته تصور چنین چیزی در مطالعه و بررسی

شخصیت انسان مقدور نیست، زیرا عقل انسانی هر چند از توانمندی و ذکاوت برخوردار باشد و بتواند اسلوب‌ها و ابزارهای جدید را به‌کارگیرد، اما تا زمانی که در فهم و علاج بیماری‌های روانی و درمان نفس انسانی روش‌های تجربی و تطبیقی و تحلیلی و مادی را دنبال کند، ره به جایی نخواهد برد.

از این‌رو، اختلافات زیادی بین مکاتب مختلف روان‌درمانی درباره‌ی نحوه‌ی نگریشان به ماهیت انگیزه‌های اساسی محرک رفتار و ماهیت تهدیدهای اضطراب‌برانگیز و عوامل ایجادکننده‌ی نشانه‌های بیماری‌های روانی و عقلی وجود دارد. این اختلافات، سبب شده که رسیدن به یک اتفاق نظر کلی، میان همه‌ی مکاتب مختلف روان‌شناسی، پیرامون یک نظریه‌ی متکامل درباره‌ی شخصیت و سازگاری آن و عوامل ایجادکننده‌ی ناسازگاری و روش‌های درمانی با مشکل مواجه شود. چنان‌که هر یک از مکاتب موجود، از یک دید و زاویه‌ی معین و محدودی به انسان می‌نگرد و نمی‌توانند با دیدی کلی و همه‌جانبه به انسان بنگرند و همین امر موجب شده آنان از فهم درست و دقیق انسان عاجز و ناتوان گردند.

بدین‌جهت بعضی از نظریات روان‌شناسی جدید نتوانسته‌اند، تفسیر درست و صحیحی از ماهیت انسان ارائه دهند و این امر، سبب اختلاف‌نظر و تناقض آرای میان مکاتب مختلف روان‌شناسی شده است؛ مانند نظریه‌ی روان‌کاوی فروید و نظریه‌ی رفتارگرایی واتسون و نظریه‌ی گشتالت و دیگر نظریات و رویکردهای روان‌شناسی که رهبران آن‌ها بر مطالعه‌ی انسان به‌دور از مصدر و خالقش اهتمام می‌ورزند و انسان را از هدفی که برای آن خلق شده است، عزل نموده و او را در جایگاه پایین‌تری از انسانیت خود قرار داده‌اند. چنین مشکلی، از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد که ارائه‌دهندگان چنین نظریاتی به منهج ربانی، مؤمن نیستند؛ منهجی که قرآن کریم است و خداوند متعال برای اصلاح جهانیان وضع و توصیف نموده است.

اسلام به مسئله بهداشت جسمی و روانی و سلامت انسان در این دو بعد توجه کرده و آموزه‌های دستوری خاص ارائه می‌کند. نوشته حاضر پیرامون این موضوع و راه‌های رسیدن به بهداشت و سلامت روانی سخن گفته است.

مفهوم شناسی

الف- بهداشت روانی

بهداشت روانی را در روان شناسی چنین تعریف کرده‌اند: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰). سازمان جهانی بهداشت (WHO ۲۰۱۴م)، نیز آن را چنین تعریف می‌کند: «قابلیت موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب» (نورمحمدی، بهداشت عمومی، ص ۲۴۱).

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۸). بهداشت روانی در گستره وسیع‌تر عبارت است از» آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید» (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲).

سازمان جهانی بهداشت، فردی را سالم می‌داند که علاوه بر نداشتن بیماری جسمانی، اختلال روانی نیز نداشته باشد و از افکار، قضاوت و احساسات سالم نیز برخوردار باشد. بر این اساس می‌توان تعریف کامل بهداشت روانی را این گونه مطرح نمود: «بهداشت روانی یعنی پیش‌گیری از پیدایش بیماریهای روانی و سالم سازی محیط روانی و اجتماعی افراد تا آنان بتوانند ضمن برخورداری از تعادل روانی با عوامل محیط خود رابطه و سازگاری صحیح برقرار کرده و به هدفهای تکامل انسانی برسند.» (نورمحمدی، بهداشت روانی، ص ۲۴۱)

از دیدگاه اسلام نیز می‌توان برای بهداشت و سلامت روانی تعاریفی را بیان داشت.

بهداشت روانی این است که انسان براساس فطرتش، همیشه در حال تقرب به خداوند بوده و با مردم در صلح و صفا و سازگاری بوده و دارای سلامت جسمی و موفقیت در زندگی، باشد.

بهداشت روانی، حالتی است که در آن انسان، احساس رضا و آرامش کند و با حُسن خُلق با

خدا و با خود و با مردم تعامل داشته باشد.

بهداشت روانی در اساس، همان ارزش فرد است که در خلال عمل و رفتار و تصرفاتش بروز می‌کند. این ارزش، نه از طریق اشیا و افکار، تعیین می‌شود و نه به شکل آرا و نظریاتی متبلور است که انسان را از ارزش‌های دینی دور می‌سازد. بلکه گرایش و نگرش انسان به خیر و نیکی است و خیر و نیکی آن است که رفتار و تصرفات انسان به خاطر رضای خدا باشد.

بهداشت روانی؛ یعنی، توانایی فرد بر کنترل خود در پیروی کردن از هوی و هوس و خالص گردانیدن بندگی و عبودیت برای خداوند متعال، از طریق محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، توکل به خدا همراه با تزکیه‌ی نفس و پرورش آن از طریق عمل به تکالیفی که خداوند بر بندگان تشریع و مقرر نموده است. همچنین داشتن توانایی تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند و داشتن رفتار مفید و سازنده، نسبت به خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، تا او را قادر سازد، در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی، به شیوه‌ای مثبت و بدون ترس یا اضطراب، با پذیرش خود و واقعیت زندگی‌اش تعامل کند و با جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، سازگاری داشته باشد.

ب- کرونا (کووید ۱۹)

«کرونا» بیماری‌ای عفونی است که بر اثر کروناویروس سندرم حاد تنفسی ۲ (SARS-CoV-2) ایجاد می‌شود. علائم معمول آن تب، سرفه، تنگی نفس و نابویایی هستند. درد عضلانی، تولید خلط، گلودرد، ناچشایی و سرخی چشم از جمله نشانه‌های کمتر معمول آن هستند.» «علائم جدید ابتلا به کرونا ویروس چه هستند؟». ir.sputniknews.com. دریافت‌شده در ۲۰۲۰-۰۴-۲۸).

در دسامبر ۲۰۱۹ میلادی انتشار یک بیماری ویروسی در شهر ووهان چین گزارش شد. عامل این بیماری یک نوع ویروس جدید و تغییر ژنتیک یافته از خانواده کرونا ویروس‌ها با عنوان SARS-CoV-2 بود که بیماری کووید-۱۹ نامگذاری گردید. متأسفانه، این ویروس به دلیل قدرت سرایت بسیار بالا به سرعت در کل جهان انتشار پیدا کرد و تقریباً طی زمانی اندک (کمتر

از چهار ماه) تمامی کشورهای جهان را آلوده نمود (شهید و محمدی، ۱۳۹۹، ص ۱۸۵).

اهداف بهداشت روانی

برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف اصلی و آرمانی بهداشت روانی است. «هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می‌آزارد و راحتی درونی را از او سلب می‌کند از بین ببرد به گونه‌ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد» (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲).

علاوه بر آن آشنا ساختن افراد با اختلالات روانی، تشخیص سریع و به موقع این اختلالات، اقدام مناسب در جهت رفع آن‌ها و پیگیری افراد مبتلا به اختلالات عصبی - روانی، و نیز تلاش در صدد ایجاد محیطی سالم از طریق سازگاری فرد با خود و دیگران و در نتیجه برقراری روابط صحیح انسانی از جمله اهداف بهداشت روانی شمرده می‌شود. (نورمحمدی، بهداشت روانی، ص ۲۴۳).

در روزگاری که به ایام کرونا نامگذاری می‌شود، نظر به اختلالات روانی زیادی که مردم مبتلا می‌شوند، مثل: اضطراب، استرس، ناامیدی و وسواس اهداف بهداشت و سلامت روان به مراتب از دیگر ایام متبلور می‌شود.

مبانی بهداشت و سلامت روانی در اسلام

قرآن کریم به عنوان منبع اصلی آموزه‌های اسلامی، کتابی است که از سوی خدا برای هدایت انسانها فرستاده شده است؛ کتابی که مایه هدایت عالمیان، (آل عمران / ۹۶) بیانگر همه چیز و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است. (نحل / ۸۹) از حضرت علی (ع) حکایت شده است: برای دردهایتان، از قرآن سلامت بخواهید و با قرآن بر سختی‌ها یاری جوئید (سید رضی، نهج البلاغه، خ / ۱۷۶). این کتاب مقدس درباره بهداشت روان و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد، البته استفاده از آموزه‌های آن در عین ضرورت محدودیت‌هایی در طرح دارد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. قرآن کریم کتاب هدایت است و در آن مجموعه‌ای از دستورات، پندها، موعظه‌ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه‌ها می‌توان قواعد و دستورالعمل‌هایی که بهداشت روانی را تأمین می‌کند، استفاده کرد؛ وگرنه قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن مباحث بهداشت روانی و سر فصل‌های آن که در دهه‌های اخیر ابداع شده‌اند و در حال تکامل می‌باشند، به صورت منظم مطرح نشده است، لذا تحقیق در این موضوع و ارتباط مطالب بهداشت روانی با توصیه‌های اسلام به سه صورت می‌تواند صورت گیرد:

الف. بعضی از موضوعات مشترک در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده است، گرچه نامگذاری و سر فصلی مشخص در روایات و آیات قرآن برای آنها ذکر نشده است، مثلاً اصل مثبت اندیشی در مباحث بهداشت روانی مطرح گردیده و همین مطالب در آیات، روایات و دعاها مورد تأکید قرار گرفته است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی (وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ) یوسف/۸۷ در انسان دمیده می‌شود. از امیرمؤمنان(ع) حکایت شده است: «چشمت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی» («اغض علی القذی والالم ترض عنه ابدًا» / سید رضی نهج البلاغه، حکمت/ ۲۱۲). امام موسی بن جعفر(ع) هم در دعای جوشن صغیر به این مطالب اشاره می‌نماید.

ب. استفاده و استنتاج یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی و تطبیق آن قاعده بر احکام و دستوراتی که با این قاعده تطابق دارد. مثلاً احساس امنیت را از اصل بهداشت روانی استفاده می‌کنیم و می‌توانیم این قاعده را بر سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام دادن اطمینان و امنیت به طرف مقابل است و اینکه از طرف ما خطری متوجه طرف مقابل نیست. بسیاری از شناختها و رفتارهای اسلامی نیز که باعث احساس ایمنی در فرد می‌گردد، از همین گروه است. هم چنین نیاز به «عزت نفس» را از بهداشت روانی می‌توان استفاده کرد و آن را بر احترام گذاشتن به افراد که در آیات سوره حجرات و مجادله و... و روایات آمده است تطبیق داد. بدین گونه که احترام به افراد باعث عزت نفس آنان می‌گردد و از این جهت بهداشت روانی آنان تأمین می‌گردد.

ج. دستورات و توصیه‌هایی که در تعالیم اسلامی آمده است و بر بهداشت روانی افراد تأثیر

بسزایی دارد. در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست، مانند: تأثیر زیاده‌خواهی بر اختلالات روانی و تأثیر بی‌ رغبتی به دنیا در تأمین بهداشت روانی.

۲. مباحث مطرح در بهداشت و سلامت روانی حاصل افکار و تجربه بشر است و در آن تغییر و تکامل وجود دارد، ولی تعالیم قرآن چون از طرف خداوند است، تغییر و تحول ندارد. لذا نمی‌توان آیات و روایات را بر افکار بشر تطبیق داد، چه بسا تعالیم و آموزه‌های اسلام در پی تبیین مطالب عمیق‌تری می‌باشد که افکار بشر به آنها دسترسی ندارد... و اگر این تطبیق به تحمیل نظر منتهی شود، تفسیر به رأی خواهد شد که ممنوع است. از این رو علوم بشری را برای فهم بهتر آیات می‌توان استخدام کرد یا حقایق قرآنی را به عنوان موضوعات و نظریه‌های جدید علمی به دانشمندان عرضه کرد تا شواهد تجربی آن را پژوهش کنند.

آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان‌شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدل‌ها و مکتب‌ها در بعد معنوی انسان است» (خلیلی، مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۱۸۷/۲). از این جا لزوم توجه به آموزه‌های دینی به خصوص قرآن کریم برای تأمین بهداشت روانی مشخص می‌گردد. در اینجا لازم است به این سؤال پاسخ داد که با توجه به این نقص مکاتب روان‌شناسی، چگونه می‌توان از این علوم برای پی‌بردن به آموزه‌های قرآن کریم استفاده کرد.

در جواب می‌گوییم هدف ما این است که از روش‌ها و پیشرفت‌های حاصله و راه‌حل‌های ارائه شده توسط روان‌شناسان برای برطرف نمودن اختلال‌های روانی استفاده و اختلال‌های روانی را با راهکارها و آموزه‌های دینی برطرف می‌کنیم. مثلاً نظریه‌ای که مبتنی بر راه حل شناختی و رفتاری است را از روان‌شناسی استفاده می‌کنیم، ولی در تغییر شناخت فرد و اصلاح رفتار به سراغ آموزه‌های اسلام می‌رویم و از این طریق راهکارهای جدیدی را که برگرفته از تعالیم اسلام است، ارائه می‌دهیم.

آموزه‌های دینی برای تأمین بهداشت و سلامت روانی

در برخی آیات قرآن به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آنها بر سلامت و بهداشت

روان اشاره شده است که از جمله آنها مسئله «ایمان به خدا» است. (مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و [کار] شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند.) (مائده / ۶۹).

(وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و ما فرستادگان [خود] را، جز مژده‌آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.) (انعام / ۴۸). در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده است.

تأثیر اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت و سلامت روانی

ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است (قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ يَدُكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ) (آل عمران / ۲۶) بر همه چیز قدرت دارد (وَكَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا). (فتح / ۲۱) از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می‌دهد از روی حکمت، و دلیل است (وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ) (انعام / ۱۸) تنها او روزی دهنده موجودات می‌باشد (إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ) (ذاریات / ۵۸)، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می‌خواهد، هر چند در ظاهر حادثه‌ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می‌باشد (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (بقره / ۲۱۶) خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می‌کند (وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا) (نساء / ۴۵).

برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌گردد و می‌داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد.

این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می‌گردد، مثلاً اگر شخص ضربه‌ای به طرف دیگر وارد کند، آن شخص ناراحت می‌شود و عکس‌العمل نشان می‌دهد، ولی رزمی‌کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می‌کنند و نه تنها ناراحت نمی‌شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می‌کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد.

همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی مخصوصاً در ایام کرونا هم جاری می‌شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست (وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ) (بقره / ۲۱۶)، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها باشد (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ) (بقره / ۱۵۵) در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربه‌ها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل می‌کند.

شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» (الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) (بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «اَنَا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختی‌های آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخی‌ها نیز شیرینی‌هاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پاداش‌های الهی را دنبال دارد (قرآنی، تفسیر نور، ج ۱، ص ۳۱۴).

به همین جهت امام حسین (ع) در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلَيَّ أَنَّهُ بَعِينُ اللَّهِ» (مجلسی، بحارالانوار، ج ۴۶، ۴۵). آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند. حضرت زینت کبری (س) نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل

سختی‌های فراوان که هر کدام از آنها می‌تواند انسان را دچار اختلالات روانی شدید نماید، فرمود: غیر از زیبایی چیزی ندیدم. (همان، ۱۱۵/۴۵)

تأثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت

ایمان و باورهای مذهبی به عنوان یکی از عوامل عمده تأثیر گذار در شخصیت فرد پذیرفته شده است. قرآن در آیات متعدد، با بیان خصوصیات افراد مؤمن، ثبات شخصیت آنان را مورد تأیید قرار داده است که این امر در نوع برخورد آنان با حوادث روزانه نقش بسزایی دارد و آرامش را در دل آنان حاکم می‌کند «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین» (فتح/۴)

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد (شاملو، بهداشت عمومی، ص ۹۱). شاید بتوان گفت احساس امنیت مخصوصاً در این ایام کرونایی که آحاد جامعه به نوعی درگیر هستند، زیربنای بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می‌کند.

احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید «به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود» (همان)؛ ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یاوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است. «آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس/۶۲). به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمتهایی که انسان در اختیار دارد و یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود، همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است.

دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهّد» به معنی حقیقی‌اش بر

وجود آنها حکومت می‌کند، نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد» (مکارم، تفسیر نمونه، ۸، / ۳۳۴) و یقین دارند که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است (طاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، ۱۱/ ۲۸۴).

آثار و ثمرات ایمان به خداوند

بعد از اثبات اصل تأثیر ایمان در بهداشت و سلامت روانی، درمی‌یابیم که این ایمان ثمراتی دارد که در این مجال به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. توکل: متون دینی توکل را به عنوان درمان مؤثری برای رهایی از بیم و اضطراب مطرح نموده‌اند. و در آیات و روایات متعدد بر رابطه بین توکل و امیدواری، توکل و آرامش درونی همچنین توکل و کاهش غم و اندوه تأکید شده است. توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب، معجم مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۶۱). منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم، تفسیر نمونه، ۷ / ۸۸).

پیامبر(ص) از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جواب داد: فهمیدن این که مخلوقات نمی‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی بدهند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند، لذا انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده چنین شد برای غیرخدا کار نمی‌کند و به کسی غیر از خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی‌ترسد و در احدی غیر از خداوند طمع نمی‌کند، و این است معنای توکل (قمی، سفینه البحار، ماده‌ی وکل).

حقیقت توکل همان اعتماد قلبی به خداوند در تمام کارهاست، و همانگونه که انسان در کارهای دنیوی برای خود وکیل می‌گیرد و بسیاری از کارهای خود را به او واگذار می‌کند تا آثار و

نتایج سودمندتری در پی داشته باشد، شایسته است که در همه امور بر خدا توکل کند و او را وکیل خود قرار دهد تا خواسته هایش بدون هیچ اضطراب و تشویش خاطر تأمین گردد. یکی از علایم ایمان به خدا این است که انسان بر او توکل کند. اگر انسان به ربوبیت پروردگارش اذعان دارد و معتقد است که مجموعه جهان هستی زیر سیطره حکومت او قرار دارد و تنها معبود شایسته پرستش، خداوند است، هرگز به خود اجازه نمی دهد که به دنبال معبود دیگری برود و از آن استمداد بجوید، بلکه همواره به خداوند اعتماد کرده و فقط از او درخواست کمک می کند.

توکل بر خداوند به عنوان یک منبع فنا ناپذیر قدرت و توانایی، سبب افزایش مقاومت انسان در برابر مشکلات و حوادث سخت زندگی می شود و انسان در برابر مشکلات احساس حقارت و ضعف نمی کند، بلکه با اتکا بر قدرت بی پایان خداوند خود را قوی و امیدوار می یابد و همیشه این توکل امید آفرین، نیروبخش و تقویت کننده انسان می باشد. قرآن کریم در این باره می فرماید: «هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی فراهم می کند، و به او از جایی که گمان ندارد، روزی می دهد و هرکس بر خداوند توکل کند، خداوند امرش را کفایت می کند. خداوند فرمان خود را به انجام می رساند، و خداوند برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است» (طلاق / ۲ و ۳).

قبل از این آیه، بحث درباره طلاق است، لذا این آیات در سیاق واحدی قرار دارند و می دانیم شخص هنگام طلاق دچار فشار روانی، عدم امنیت و مشکلات فراوان می شود و برخورد ناصحیح با این موضوع او را دچار فشار روانی می نماید و خداوند بعد از اینکه دستوراتی در مورد طلاق می دهد، به عنوان یک قاعده کلی، هنگام روبه رو شدن با مشکلات می فرماید: «هرکس تقوا پیشه کند خداوند راه نجات را برای او فراهم می کند» (همان).

در روایات و احادیث نیز به این موضوع تأکید شده است از جمله:

پیامبر (ص) فرمودند: «من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله: هر کس دوست دارد قوی ترین مردم باشد پس بر خداوند توکل نماید» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۱) امیر مؤمنان فرمودند: «هرکس توکل کند اندوهناک نمی گردد.» (غررالحکم، ص ۱۹۷،

ح (۳۸۸)

شخص متقی می‌داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات به جای افکار منفی، اضطراب و ترس و دلهره و پیمودن راه‌های انحرافی، باید وظیفه و تکلیف خود را انجام بدهد و اعتقاد دارد که اگر وظیفه‌اش را انجام دهد، خداوند او را رها نمی‌کند، بلکه برای او راه نجات فراهم می‌کند، و روزی وی را از جایی که به گمانش نمی‌رسد، می‌رساند. شخص متوکل اعتقاد دارد که روزی‌اش تضمین شده است. آری! اگر شخص به این اعتقاد رسید، ترس، اضطراب و دلهره کم می‌شود و از این لحاظ احساس آرامش و امنیت می‌کند. توکل از راه کنترل تفسیری و کنترل نیابتی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید (غباری نباب، اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ص ۲۳۳).

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (ام رابین دیماتو، روانشناسی سلامت، ۲/ ۷۵۷).

۲. **رضا و خشنودی:** تعبیر رضا در آموزه‌های دینی بیانگر حالت رضایت درونی فرد نسبت به آنچه که برای او رخ داده و خواهد داد می‌باشد؛ یعنی انسان ضمن اینکه دست از کوشش و تلاش عادی خود برنداشته و فعالیت خود را مانند سایر افراد انجام می‌دهد، اما این حالت روحی و روانی را نیز دارد که از نتیجه به دست آمده از صمیم قلب راضی است و باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و آن را مکروه نمی‌شمارد. این نگرش باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوش بین باشد و دید مثبت بیابد. خداوند متعال از پیامبر (ص) خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا) (توبه / ۵۱). و در آیه بعد می‌فرماید: «بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید یا بر شما پیروزی می‌شویم و یا شربت شهادت می‌نوشیم» (قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ) (توبه/۵۲).

در حدیثی امیر مؤمنان علی (ع) می فرمایند: «من وثق بانّ ما قدّر له لن يفوته استراح قلبه؛ هر کس به این موضوع اطمینان یابد که هر آن چه برای او مقدر شده هرگز از دست او نمی رود قلبش آرامش می یابد.» (غررالحکم، ص ۱۰۴، ح ۱۸۴۹)

۳. **امیدواری:** یکی دیگر از نتایج ایمان به خدا امیدواری است که از فرایندهای مهم و کارآمد در تربیت صحیح انسان بوده و در سلامت روانی انسان نقش مهمی بر عهده دارد و به زندگی معنا و مفهوم می بخشد و هنگام هجوم مشکلات، ناملایمات و اندوهها از فروپاشی روانی انسان جلوگیری می کند و مانع چیره شدن یأس و دلسردی بر انسان می گردد. باورهای مذهبی و داشتن ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ حقیقت و یک قدرت مافوق و مطلق، قدرت تحمل ناکامی ها را بالا می برد و به این ترتیب به حفظ سلامت جسم و روان کمک کرده و از پیدایش بیماری های جسمی و روانی پیشگیری می کند و نهایتاً به هدف عمده امید انسان نسبت به آینده می افزاید.

امید باور سبزی است که همچون چراغ در تاریکی شب های زندگی، فردایی بهتر را نوید می دهد. شاید بتوان گفت که هر موجود زنده ای به امید رسیدن به مقصد و مقصود خود حرکت و تلاش می کند. تحقیقات اثبات نموده است که اگر تلاش حیوان برای رسیدن به مقصود خود بی ثمر باشد، دست از تلاش و فعالیت بر می دارد و به یأس و درماندگی مبتلا می شود. (مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، علی اکبر سیف، ج ۲، ص ۲۲۱)

فردی که در پی تلاش های متعدّد، شکست های زیادی را تجربه کند و تلاش او موفقیتی به همراه نداشته باشد، مبتلا به درماندگی و ناامیدی می شود. قرآن کریم درباره نهی از ناامیدی می فرماید: «قل یا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله؛ (زمر/ ۵۳) ای بندگان من که برخود اسراف و ستم کرده اید، از رحمت خدا نومید نشوید.»

در آیه دیگر یأس از رحمت خداوند را به شدّت مورد نکوهش قرار داده و این کار را مساوی با گمراهی معرفی می کند: «و من يقنط من رحمة ربه الا الضالون؛ (حجر/ ۵۶) و جز گمراهان چه کسی از رحمت پروردگارش مأیوس می شود؟»

انسان امیدوار هرگز خود را در بن بست نمی یابد و همواره در عمق تاریکی های زندگی به

سوی روشنائی حرکت می‌کند و هر کس امید به بهبودی امور و اصلاح کارها را از دست بدهد، نسبت به آینده و سرانجام کار دچار ترس و اضطراب می‌شود.

داشتن هدف و معنا در زندگی، احساس تعلق داشتن، امیدواری به یاری خداوند در موقعیت‌های مشکل‌زای زندگی و بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی همگی ازجمله روش‌هایی هستند که افراد با دارا بودن آنها می‌توانند در رویارویی با حوادث تنش‌زای زندگی همچون ایام کرونا آسیب کمتری را متحمل شوند.

۴. **یاد خدا:** فرد در تداوم حالت ذکر، می‌تواند با خدا انس بگیرد. یکی از اموری که در گرفتاری‌ها و مشکلات به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد یاد خداست. در این حالت انسان با هوشیاری کامل خداوند را بر تمام کارهایش ناظر می‌بیند و خود را از اضطراب و بی‌تابی به آرامش و از هراس به اطمینان حرکت می‌دهد. «الا بذكر الله تطمئن القلوب: بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است» (رعد / ۲۸) و «یاد خدا برای انسان، که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است، نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است» (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۱، ص ۳۹۲).

۵. **دعا و نیایش:** انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می‌کند و نیاز دارد در سختی و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد (دوست محمدی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ص ۱۴۷). این ضعف باعث احساس محرومیت می‌شود که بهداشت روانی می‌تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. «اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می‌شود (شاملو، بهداشت روانی، ص ۲۳۲).»

ادیان الهی بویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد کرده و انسان را به دعا و انس با خدا تشویق نموده است. خداوند متعال انسان را دعوت می‌کند که به سراغش برود. هنگامی که بندگان من از تو درباره من می‌پرسند، بگو من نزدیکم! دعای دعا کننده را

هنگامی که مرا می خواند پاسخ می گویم. پس باید دعای مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد برسند» (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (بقره / ۱۸۶). در این هنگام احساس تنهایی فرد را آزار نمی دهد و می داند که تکیه گاه محکمی دارد که به او کمک می کند... «نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت های مغزی انسان یک نوع شکستگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند، نیایش استعداد های فرد را شکوفا می کند» (الکسیس کارل، نیایش، ص ۶۲).

یکی دیگر از روان شناسان می گوید: «امروزه یکی از علوم، یعنی روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند، زیرا روان پزشکان دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش و ترس را که موجب بیش تر ناراحتی های ماست، برطرف می کند.» (تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی و دیگران، ج ۱، ص ۶۴۲)

راز و نیاز علاوه بر این که غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می شود و از نظر روان شناختی آثار متعددی در روان آدمی دارد که اهم آن عبارت است از: رهایی از تنهایی و بیگانگی، روشن دلی، کاهش ناراحتی، نشاط، پرورش تمرکز ذهن، برخورداری از لذات معنوی و خروج از غفلت.

۶. **اعتقاد به قضا و قدر الهی:** توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پر خاشگیری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنش های مرضی خواهد شد و می توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنش های افراطی اش گردید (حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۸۹).

۷. **نبوت پیامبران الهی:** یکی دیگر از نتایج ایمان به خداوند اعتقاد به نبوت پیامبران و الگو قرار دادن آنها در زندگی است؛ الگو هایی که هر یک در شرایط خاصی قرار داشتند و مشکلات و سختی های فراوانی را متحمل شدند که هر کدام از آن مشکلات می توانست شخص را بیمار کند، ولی در سایه برخورد صحیح با مشکلات و استفاده از راهکارهای شناختی و رفتاری صحیح، با

کمال آرامش، با مشکلات برخورد کردند؛ بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری یا اختلال روانی گردند. مانند حضرت ایوب که خداوند در قرآن سفارش می‌کند «بیاد بیاور بنده ما ایوب را هنگامی که پروردگارش را خواند، که شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است» (وَإِذْ يُرَىٰ عَبْدُنَا أَيْبُوبَ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ) (ص / ۴۱). همین مطلب را در داستان حضرت یوسف (ع) نیز می‌بینیم.

۸. **اعتقاد به معاد:** انسان غرایز و خواسته‌هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می‌گردد. هم چنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر، مادر، فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می‌تواند بهداشت روانی افراد را به خطر بیندازد، همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار می‌باشد.

اگر انسان برای مشکلات فوق که در ایام کرونا اکثر مردم به نوعی با آن درگیر هستند، راه حل مناسب نداشته باشد دچار سرخوردگی و ناکامی در زندگی می‌شود و احساس درماندگی می‌کند که این حالت گاه به خودکشی می‌انجامد، به همین جهت یکی از مشکلات کاهش معنویت آمار بالای خودکشی و بیماری‌های روانی است.

یکی از اعتقاداتی که می‌تواند این مشکلات را حل کند اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌گردد، بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد. قرآن می‌فرماید: «زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است» (وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَیَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ) (عنکبوت / ۶۴). در آنجا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی‌کنند. خداوند می‌فرماید: در آن بهشت آنچه دل‌ها می‌خواهد و چشمها از آن لذت می‌برد موجود است (وَتَلَذُّ الْأَعْیُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ) (زخرف / ۷۱). بنابراین فرد مؤمن می‌داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری برای او و عزیزانش که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی‌گردد.

ما می‌توانیم هر یک از موارد آثار و ثمرات ایمان به خدا را که شمرده شد، در ایام کرونا مشاهده کنیم. چنانچه فرد با ایمان که تسلیم رضای خداوند هست، هیچ وقت ناامید نمی‌شود و سعی دارد با توکل به خداوند و با تمسک به دعا و نیایش مشکلات پیش‌رو را پشت سر بگذارد. و چون اعتقاد به معاد و قیامت دارد، از دست دادن و فقدان عزیزان با کوید ۱۹ ایشان را مأیوس نمی‌کند.

راهکارهای رفتاری آموزه‌های دینی در تأمین بهداشت و سلامت روانی

در بحث قبل روشن شد که ایمان به خداوند می‌تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت و سلامت روانی افراد را تأمین نماید. اکنون می‌گوییم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌آورد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی‌اش برآورده می‌گردد و بهداشت روانی تأمین می‌شود. در این بحث اشاره مختصری به بعضی از راهکارهای رفتاری اسلام در رابطه با روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اسلام می‌نماییم.

۱- راهکارهای رفتاری اسلام برای تأمین بهداشت و سلامت روانی در روابط اجتماعی

یکی از نیازهای اساسی انسان ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده است: مؤمنان برادران یکدیگرند (حجرات / ۱۰). امام صادق (ع) می‌فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمی‌تواند از مردم بی‌نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند (کلینی کافی، ۴۶۲/۱).

ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانی‌ها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشی‌ها و نگرانی‌هایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می‌دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را

عمیق‌تر می‌کنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می‌آوریم (جولیان، ورد، ارتباطات میان فردی، ص ۳).

اسلام به روابط اجتماعی اهمیت بسیاری می‌دهد، زیرا روابط صحیح و عمل به دستورات اسلام در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد و به همین جهت بخش قابل توجهی از مباحث فقه، به تنظیم و چگونگی روابط انسان‌ها مربوط می‌شود.

روابط اجتماعی در کودکی: روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز «احساس وابستگی فرد به دیگران» و آشنا شدن با ارزش‌ها، شکل‌گیری شخصیت و آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی می‌گردد.

فرد در روابط با افراد هم سن، به دلیل برخورداری از آزادی بیشتر نسبت به روابط والدین و خانواده، راحت‌تر می‌تواند نیازهای خود را مطرح نماید و از راهنمایی آنها بهره‌مند گردد و در تعامل و ارتباط با افراد هم سن کمبود محبت از ناحیه والدین را جبران کند. کودک در ارتباط با افراد هم سن مجال پیدا می‌کند خشم و هیجان (غم و غصه) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران هم چون او مشکلاتی دارند و تخلیه روانی شود (بی‌ریا و دیگران، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ص ۹۰۹).

در ایام کرونا ما می‌توانیم با آموزش‌های مورد نیاز به کودکانمان زمینه سلامت روانی آنها را فراهم کنیم. چرا که همانطور که بیان شد، کودکان در تعامل و ارتباط با افراد هم سن خود راحت‌تر هستند و این می‌تواند زمینه آگاهی‌دهی در خصوص مسائل مورد نیاز کووید ۱۹ و همچنین القاء امید و آرامش روانی برای آنها مؤثر واقع گردد.

روابط اجتماعی با همسایگان: یکی از انواع روابط اجتماعی، روابط با همسایگان است و از آنجا که انسان مراوده و ملاقات زیادی با آنها دارد، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است. «به پدر و مادر نیکی کنید، هم چنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین» (وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ) (نساء / ۳۶).

پیامبر اسلام (ص) و ائمه (ع) دستورات زیادی را در مورد چگونگی رعایت حقوق همسایگی

(صدوق، الفقیه، ۶۲۳/۲) بیان کرده‌اند. اگر مسلمانان به این دستورات عمل کنند، در حصول آرامش روانی آنها مؤثر می‌باشد و چنین فردی از سوی همسایگانش نیز احساس ایمنی می‌نماید. در دوران کرونا هم مردم می‌توانند با رعایت مسائل بهداشتی خود و محل زندگی و همچنین کنترل روابط خود با همسایگان با کاهش رفت و آمد و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، باعث حصول آرامش روانی در همسایگان شوند.

ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثر دارد، دوستان موجب شادمانی، و خلق‌های مثبت، سلامت روانی، کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون ریزی عاطفی می‌شوند (ارگایل، روانشناسی شادی، ص ۱۳۲). دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرا دادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه دادن، گشاده رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با دوستان را بهتر می‌کند.

اما از آنجایی که در ایام کرونا به خاطر رعایت پروتکل‌های بهداشتی، ما ملزم هستیم که در ارتباطات اجتماعی مواردی را که نهی شده است مثل مصافحه و دست دادن به یکدیگر، رعایت کنیم، با وجود این ما می‌توانیم با استفاده از سایر آموزه‌های اسلامی این کمبودها را جبران کنیم. حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت، مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد، تعدیل توقعات، خوش گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، راز داری، انصاف، از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به روان شدن روابط کمک می‌کند. تکبر، حسد، تعصب، خشم و ستیزه‌جویی، روابط غیر کلامی نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند. غیبت، تهمت، سخن چینی، استهزاء و به کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا، بدگمانی، تجسس و عیب جویی از جمله گفتارهای نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می‌رساند.

۲- راهکارهای رفتاری اسلام در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت و سلامت روانی

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آن‌ها بر بهداشت روانی از دو جنبه قابل بررسی است. اول: این امر که «یکی از ضروری‌ترین و اساسی‌ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده شدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب ناپذیر است. میزان خودکشی، بیماری‌های جسمی و روانی

جوان‌ها با فقر خانواده‌ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان‌های روان پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می‌دهد» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۹۲). آموزه‌های دینی اسلام راهکارهایی را برای برطرف نمودن این مشکل در راستای تأمین بهداشت روانی ارائه می‌دهد که از آن جمله می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد. مثل: نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق، احسان، اطعام فقراء، قرض دادن، مهلت دادن به بدهکار. سفارش به کار و تلاش، توکل بر خدا و تحمل سختی‌ها، ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقراء می‌دهد، میانه روی، صدقه، صله رحم، رضایت به روزی، کم کردن آرزوها.

همانطور که همه ما شاهد بودیم، در ایام کرونا آموزه‌های اسلامی بودند که کارساز بود. از طرفی مردم با رعایت قناعت و میانه‌روی آرامش روانی خود را فراهم می‌کردند و از طرف دیگر با احسان‌ها و انفاق‌های مردم دوستانه‌ای که داشتند، باعث فراهم شدن سلامت روحی روانی برخی از اقشار آسیب پذیر جامعه می‌گردیدند.

دوم: نوع نگاه به فقر و غنا از نظر روان شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی است که عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها، و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهای کاذبی مثل حرص و فزونی خواهی، حب دنیا، بخل و... در انسان می‌گردد که خطر آنها کمتر از برآورده نشدن نیازهای زیستی نیست، لذا شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد، شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و بعضی از صفات و رذایل اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان‌تر شود. به همین منظور آموزه‌های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل و حرص می‌نماید.

این نوع نگاه در ایام کرونا هم می‌تواند سلامت روانی افراد را تضمین کند.

نتیجه گیری:

شناخت اسلام و پیروی از آموزه‌ها و راهکارهای شناختی و رفتاری آن به عنوان دستورالعمل استاندارد زندگی سالم از طرف خداوند (آفریننده انسان) روان انسان را تزکیه نموده و شخصیتش را پرورش می‌دهد. هم‌چنین راه صحیح و سالم را به او می‌شناساند، تا با پابندی به آن و پیروی از فرامین الهی بتواند درجه‌ی بالایی از بهداشت و سلامت روان و اعتدال و توازن در شخصیت را به دست آورد و به این ترتیب به رشد و کمال خود و سعادت و خوش‌بختی دنیا و آخرت برسد.

یافته‌ها حاکی از این بود که در ایام کرونا، مردمی که متکی به آموزه‌های اسلامی هستند، بیشتر و بهتر توانستند سلامت روانی خود و اطرافیان را فراهم سازند. لذا لازم هست در ایام کرونا و پسا کرونا تمامی ارگان‌های اطلاع رسانی و مسئولین دلسوز، مخصوصاً صدا و سیما نسبت به اهمیت این موضوع در فراهم سازی سلامت روحی و روانی آحاد جامعه دریغ نکرده و مردم را به این آموزه‌های اسلامی ترغیب نمایند.

کتابنامه

- قرآن کریم
نهج البلاغه
ارگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران، جهاد دانشگاهی اصفهان، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
- بی‌ریا، ناصر و دیگران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، چاپ اول، تهران: ۱۳۷۵.
- حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
- دوست محمدی، هادی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم ۱۳۷۶ ش.
- دیماتو، ام. رابین، روان‌شناسی سلامت، ترجمه: سیدمهدی موسوی اصل و دیگران، سمت، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش.
- سایپنگتون، آنوروا، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی، انتشارات روان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
- شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ ش.
- شرقاوی، محمد حسین، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
- صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
- صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴ ش.
- طاهر بن عاشور، محمد، تفسیر التحریر والتنویر، دارالتونسیه للنشر، بی‌جا، بی‌تا.
- طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر المیزان، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ سوم، ۱۳۹۷ ق.

- غباری بناب، باقر و دیگران، اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان. قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در ره حق، چاپ اول، ۱۳۷۴.
- قمی، عباس، سفینه البحار، دارالاسوه قم، ۱۳۸۰.
- کارل، آلکسیس، نیایش، حسینیه ارشاد، ترجمه محمدتقی شریعتی، تهران: ۱۳۵۸.
- کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸ ش.
- مجلسی، ملا محمد باقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۴ ه. ق.
- مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، دفتر نشر معارف، چ ۱، ۲ مجلد، ۱۳۸۲.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ ش.
- متیو اولسون، بی. آر. هرگنهان، ترجمه علی اکبر سیف، نشر دوران، تهران، ۱۳۹۶.
- نورمحمدی، غلامرضا، بهداشت عمومی، نشر هاجر، قم، ۱۳۹۶ ش.