

فصل پنجم: قرآن و بهداشت روان: «فشار روانی» را «بیماری تمدن جدید» نام نهاده‌اند، از این رو راهکارهای مقابله با آن و تأمین بهداشت روانی انسان معاصر اهمیت ویژه‌ای یافته؛ به گونه‌ای که برخی روانشناسان، عصر حاضر را عصر اضطراب نامیده‌اند اضطرابی که هسته مرکزی بسیاری از بیماری‌های روانی تلقی می‌شود. **بهداشت روانی** در مورد بهداشت روانی تعریف‌های متعددی بیان شده :

۱. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (۱)، بهداشت روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیماری نباشد. ۲. بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید؛ زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و بدین رو راه برای تکامل فردی و اجتماعی بازمی‌گردد

نشانه‌های فشار روانی : بخشی از آشکارترین بازتاب‌های فشار روانی در رفتار و احساسات از این قرار است:

۱. ایجاد اختلال در تفکر صحیح و عاقلانه؛ ۲. خستگی و عدم انعطاف در نگرش و بینش؛ ۳. پرخاشگری نابجا و تحریک‌پذیری؛ ۴. انزوا و ترك وابستگان؛ ۵. افراط در خوردن، کشیدن سیگار و نوشیدن مشروب؛ ۶. گرایش به سرعت در راه رفتن و حتی تنفس؛ ۷. ناتوانی در حفظ آرامش خود؛ ۸. بی‌نظمی در رفتار؛ ۹. گیج شدن و چند بار فکر کردن در باره عقاید خاص؛ ۱۰. حالت تأثیر عاطفی مانند خشم یا نشاط ناگهانی، افسردگی یا فعالیت بیش از حد.

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام کاوید. شفا بخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان بیان کرده، مورد توجه بسیاری از پژوهشگران بهداشت روانی قرار گرفته است. در روایتی آمده است: هنگامی که در محضر پیامبر صلی الله علیه و آله شخصی را دیوانه خواندند، حضرت فرمود: «این مرد بیمار است، نه دیوانه؛ دیوانه کسی است که تکبر ورزد». آن حضرت صلی الله علیه و آله در عصری که پیکر دیوانگان را پناهگاه شیطان و ارواح خبیثه و جن می‌دانستند و انواع شکنجه را بر این دردمندان روا می‌داشتند، آنها را بیمار خواند و مرز بیماری‌های روانی را از خرافات جدا ساخت. در حدیثی از امام علی علیه السلام چنین می‌خوانیم: «آگاه باشید که از جمله بلاها فقر است و بیماری بدن از فقر شدیدتر است و بیماری دل از بیماری بدن شدیدتر است». پزشکان مسلمان که علوم پزشکی را از مکتب **بقراط** و جالینوس وام گرفته بودند، براساس آموزه‌های قرآن و سنت، به بهداشت روانی انسان روی آوردند. از باب نمونه، **علی بن ربن طبری** (۱۹۲-۲۴۷ ق) از نخستین کسانی است که کتاب **فردوس الحکمة** را در هفت جلد تألیف کرد و در آن مهم‌ترین مسائل پزشکی و بهداشت روانی را توضیح داد سپس محمد بن زکریای رازی (۲۵۱-۳۱۳ ق) **طب النفوس** یا **طب روحانی** را نوشت که در شمار کهن‌ترین آثار بهداشت روانی جای دارد.

شفا بخشی قرآن وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم، و [لی] ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید. در آیات متعددی، از قرآن با عنوان «شفا» یاد شده؛ آن‌سان که گاه قرآن شفادهنده دل‌ها معرفی شده است: «قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ: به یقین، برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست، و رهنمود و رحمتی برای گروندگان [به خدا] آمده است.»

این در حالی است که قرآن در کنار شفا، مایه هدایت نیز دانسته شده: «قُلْ هُوَ الَّذِيْنَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ: بگو: «این [کتاب] برای کسانی که ایمان آورده‌اند رهنمود و درمانی است.» واژه «شفا» در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد، از این رو شفا یافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است. بر همین پایه، مقصود از «شفای قرآن» نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است که به وسیله هدایت انجام می‌پذیرد شفا در اصطلاح در مقابل بیماری‌ها، عیب‌ها و نقص‌ها به کار می‌رود. بنابراین

نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می‌دهد، پاکسازی درون او از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. سپس رحمت الهی شامل حالش می‌شود و فضایل انسانی و اخلاق الهی در وجود او جوانه می‌زند. آری، در آیه «مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»، شفا به «پاکسازی»، و رحمت به «بازسازی» انسان اشارت دارد.

شفابخشی قرآن از دیدگاه امام علی علیه السلام از امیرمؤمنان علیه السلام چنین حکایت شده است: «از قرآن برای بیماری‌های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری طلبید؛ چرا که در آن، درمان بزرگ‌ترین دردهاست: درد کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت». نیز در کلام دیگری می‌فرماید: «قرآن داروی شفابخشی است که هیچ بیماری از آن برنمی‌خیزد». برخی مفسران در مورد شفابخشی قرآن می‌نویسند: بدون شك بیماری‌های روحی و اخلاقی انسان شباهت زیادی به بیماری‌های جسمی او دارد؛ هر دو کشنده است؛ هر دو نیاز به طبیب، درمان و پرهیز دارد؛ هر دو گاهی سبب سرایت به دیگران می‌شود ... چه تشبیه جالب و پرمعنا و پرمایه‌ای؟ آری، قرآن نسخه حیات بخش است برای آن‌ها که می‌خواهند با جهل، کبر، غرور، حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن نسخه شفابخشی است برای برطرف ساختن ضعف‌ها، زبونی‌ها، ترس‌های بی‌دلیل، اختلافات و پراکندگی‌ها؛ برای آن‌ها که از بیماری عشق به دنیا، وابستگی به مادیات و تسلیم بی‌قید و شرط در برابر شهوات رنج می‌برند. قرآن نسخه شفابخش جهانی است که آتش جنگ در هر سوی آن افروخته است و در زیر بار مسابقه تسلیحاتی کمرش خم شده است.

گستره شفابخشی قرآن

باران که در لطافت طبعش ملال نیست در باغ لاله روید و در شوره‌زار خس

قرآن کریم قطره‌های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می‌بارد و همچون غذایی نیروبخش است که اگر يك دانشمند نيك سرشت از آن بخورد، برای تعلیم و تربیت و دانش‌افزایی نیرو می‌گیرد، و اگر به يك ستمگر داده شود، برای بیدادگری بیشتر از آن سود می‌برد؛ درحالی که غذا یکسان است، اما تفاوت در افراد و زمینه‌های فکری و درونی آنهاست. قرآن مایه هدایت کسانی است که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب، لجوج و منفی‌نگر که هرگز از قرآن بهره‌ای نخواهند برد.

تاریخ، شاهی گویا بر شفابخشی قرآن

یکی از شواهد شفابخشی قرآن، مطالعات تاریخی است؛ بدین‌معنا که با مقایسه عرب جاهلی پیش از نزول قرآن، با تربیت‌شدگان مکتب قرآن و پیامبر صلی الله علیه و آله می‌توان دریافت که پس از نزول وحی، تحولی عظیم روی داده که در آن شفابخشی قرآن کاملاً جلوه‌گر است. آن‌ها نه تنها با نسخه شفابخش قرآن، درمان یافتند، بلکه آنچنان نیرومند شدند که ابرقدرت‌های جبار جهان را نیز به زانو درآوردند. دویست سال پس از تعالیم قرآن، جامعه‌ای متمدن به وجود آمد که در آن وحدت در تفکر و وحدت عملی جامع نمود یافت و از این سو تفرقه‌ها و غارتگری‌ها جای خود را به حاکمیت قانون داد.

کسانی که به یکدیگر رحم نمی‌کردند و غرق در رباخواری بودند، به ایثار، انفاق و وام دادن روی آوردند. دخترانی که محکوم بودند زنده‌به‌گور شوند و زنانی که برده‌وار زندگی می‌کردند، نجات یافتند و در ارث پدر و مادر خود شریک شدند و حتی در امور اجتماعی دخالت کردند مردم جزیره العرب که تنها تعداد انگشت شماری از آنان باسواد بودند، به علم و دانش روی آوردند؛ آن‌گونه که کتاب‌هایی فراوان نوشتند و تا قرن‌ها پیش‌تاز و محور علمی جهان شدند. برای مثال، مسلمانان چنان در علوم پزشکی رشد کردند که تاریخ علم‌نگاران غرب نوشتند: «یکی از پادشاهان اروپا (منطقه باستیل) هنگامی که بیمار شد، برای معالجه به نزد دشمنان خود (یعنی مسلمانان) به شهر قرطبه رفت.» در کشورهای اسلامی بیمارستان‌های متعدد و پیشرفته‌ای بنا نهاده شد که شمار آن را تا هشتاد بیمارستان ذکر کرده‌اند.

همچنین مسلمانان اولین مدرسه پزشکی را در اروپا (سالیدين ایتالیا) بنیان نهاده، از سویی در شهرهای بزرگ نیز برای مراقبت از بیماران روانی، تیمارستان‌هایی ساختند.

بیمارستان کبیر منصوری در سال ۶۸۴ ق. در مصر ساخته شد که بزرگ‌ترین مرکز پزشکی قرون وسطی به شمار می‌رفت. این بیمارستان شامل بخش‌های مختلفی چون داروخانه، تجربه‌خانه، بخش سربایی، مطبخ، حمام، کتابخانه، مسجد و سالن مطالعه بود. در این مرکز پیشرفته، بیمارانی که به بی‌خوابی مبتلا می‌شدند، به قصه‌گویان حرفه‌ای گوش می‌دادند و هنگامی که يك بیمار فقیر معالجه می‌شد، مبلغی از طرف بیمارستان به او می‌دادند که در مدت استراحت نیازی به کار کردن نداشته باشد. برخی نویسندگان، این تحول شگرف اجتماعی، اخلاقی و علمی مسلمانان را یکی از ابعاد اعجاز قرآن نامیده که دستاورد آن، تبدیل جامعه فقیر، جاهل و خرافی به جامعه‌ای متمدن، دانش‌دوست و مرفه بوده؛ کاری بس بزرگ در این مدت کوتاه جز با شفابخشی اعجازآمیز قرآن ممکن نبوده است.

بیماری‌های درمان‌پذیر قرآن کریم نسخه‌ای الهی است که بسیاری از دردها را معرفی نموده و راهکارهای درمان آنها را نیز مشخص کرده است. درواقع قرآن به چنین دردهایی پرداخته است:

الف) بیماری‌های فکری و عقیدتی مانند کفر و گمراهی؛ امام‌علی علیه السلام این دردها را بزرگ‌ترین دردهای بشری معرفی می‌کند چرا که موجب انحراف کلی در زندگی بشر شده، سرمایه عمر، تلاش و سعادت جاودانی انسان را به نابودی می‌کشاند. قرآن کریم در آیات متعددی با کفر و گمراهی به مبارزه برخاسته، آحاد مردم را به هدایت و توحیدی فرامی‌خواند که آن را هدف پیامبران الهی دانسته است.

ب) بیماری‌های اجتماعی مانند جهل، تفرقه، ظلم، ستیزه‌جویی، خشونت و جنگ، فقر، فسادهای اجتماعی، خیانت، زن‌ستیزی و پیمان‌شکنی از جمله مهم‌ترین بیماری‌های اجتماعی بشر در طول تاریخ بوده است. قرآن کریم برای این بیماری‌ها راهکارهای مناسب معرفی کرده که بدانها می‌پردازیم.

۱. **دانش افزایی بَرَفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ** تا خدا [رتبه] کسانی از شما را که گرویده و کسانی را که دانشمندند [بر حسب] درجات بلند گرداند. جهل و ناآگاهی نوعی نقصان فردی است که جامعه را زبون و بیمار کرده، زمینه تسلط خرافات و استعمار و استثمار را فراهم می‌سازد. قرآن کریم با دعوت به علم عملاً با این بیماری فردی و اجتماعی مبارزه کرده است.

همانطور که در مبحث «قرآن و علم» گذشت، تشویق قرآن به دانش‌افزایی موجب شد که جامعه عرب جاهلی - که کمتر از بیست نفر باسواد داشت - در کمتر از دو قرن به جامعه‌ای متمدن تبدیل شود؛ جامعه‌ای که گوی سبقت را از ملت‌های دیگر ربود.

۲. **عَدَالَتِ مَحْوَری** «إِغْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَى: عدالت کنید که آن به تقوا نزدیکتر است.»

ستمکاری به خویشتن و دیگران نوعی بیماری است. قرآن کریم انسان‌ها را به دادگستری

فرامی‌خواند و عدالت را به تقوا نزدیک‌تر دانسته، به کزات ستمکاران را سرزنش و تهدید می‌کند و راه توبه را به‌سوی آنان می‌گشاید.

قرآن همچنین مردم را از تمایل به ستمکاران و تکیه بر آنان برحذر می‌دارد در اسلام عدالت شرط گواهی دادن، داوری کردن، امامت جماعت، رهبری امت و موارد دیگر است تا افراد جامعه اسلامی به‌سوی عدالت‌ورزی حرکت کنند و از ستمکاری فاصله گیرند. تا بدین رو جامعه‌ای سالم و عدالت‌محور داشته باشند و از سویی بهداشت روانی آنها در اجتماع نیز تأمین گردد.

۳. **تعدیل ثروت**: فقر یکی از عوامل فشار اقتصادی و روانی بر مردم و زمینه‌ساز فساد اجتماعی و فردی است.

قرآن کریم راه‌هایی مختلف را برشمرده که موجب شود فقر رخت بپندد: وضع مالیات بر درآمد (خمس، زکات و ...)، توزیع عادلانه اموال عمومی (انفال و ...)، تشویق به بخشش و نیکوکاری، ممنوعیت رشوه‌خواری و رباخواری

۴. **سفارش به امانت‌داری و رعایت عهد و پیمان** وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولًا و به پیمان [خود] وفا کنید، زیرا که از پیمان پرشش خواهد شد. خیانت در امانت و پیمان‌شکنی نوعی بیماری اجتماعی است که موجب بی‌اعتمادی مردم نسبت به یکدیگر می‌گردد. از همین

رو، قرآن مردم را به امانت‌داری و رعایت عهد و پیمان فراخوانده است تا اعتماد عمومی به وجود آید و سلامت مردم در روابط اجتماعی نیز تأمین گردد.

۵. دعوت به وحدت ۱۰ اَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید، و پراکنده نشوید.

اگر اختلافات اجتماعی از حد طبیعی فراتر رود، موجب تفرقه و پراکندگی جامعه می‌شود که نوعی بیماری اجتماعی است. قرآن کریم ضمن برحذرداشتن از تفرقه، کشمکش‌های اجتماعی را موجب سستی خوانده است: «وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا: و با هم نزاع مکنید که سست شوید.» قرآن همچنین همگان را به وحدت فراخوانده تا جامعه اسلامی به سامان رسد و از عوارض این بیماری مصون بماند.

۶. فراخوان به صلح و پرهیز از جنگ (جز در موارد ضروری) ۱۱ اِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا اگر به صلح گراییدند، تو [نیز] بدان گرای. جنگ و ستیز یکی از بلاهای اجتماعی است که در طول تاریخ بشر را آزار داده است، از این رو قرآن کریم انسان‌ها را به صلح فرامی‌خواند تا بشریت از این بلای اجتماعی مصون بماند. البته در موارد ضروری دفاع از خود و جامعه جایز است و جهاد اسلامی نیز در همین راستاست.

۷. سالم‌سازی محیط با امر به معروف و نهی از منکر و مبارزه با فساد ۱۲ اَمَّا يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ. و باید از میان شما، گروهی، [مردم را] به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند، و آنان همان رستگارانند. فساد فردی و اجتماعی، بنای جامعه را سست و سپس آن را ویران می‌کند، اما قرآن کریم با دستورهای پیشگیرانه، از این بلای اجتماعی جلوگیری کرده است. نهی از منکر نوعی مبارزه با فساد است، چنان‌که قوانین جزایی اسلام نیز همین نقش را دارد. از این رو، امر به معروف نیز جامعه را در راستای اهداف عالی رشد می‌دهد و سلامت آن را تداوم می‌بخشد. آری، قرآن اعلام می‌کند که خداوند فساد را دوست ندارد و جزای فسادگران مرگ است تا بدین رو جامعه‌ای سالم و محیطی مساعد برای رشد و بالندگی شخصیت انسان فراهم گردد.

۸. دفاع از حقوق زنان ۱۳ إِذَا الْمَوْءُودَةُ سُئِلَتْ بِأَيِّ ذَنْبٍ قُتِلَتْ پرسند چو زان دخترک زنده به گور: به کدامین گناه کشته شده است؟ آزار بانوان و پایمال کردن حقوق آنان پیشینه‌ای طولانی در تاریخ دارد همچنین عرب جاهلی به زنان ارث نمی‌دادند، بلکه گاه زنان را به عنوان ارث نیز تقسیم و دختران را نیز زنده به گور می‌کردند. هنوز هم در جهان آزار زنان و شکستن حریم آنها به گونه‌هایی دیگر ادامه دارد. اما قرآن کریم با وضع قوانین مختلف، از حقوق زنان دفاع کرد؛ بدین گونه که با زنده به گور کردن دختران مخالفت کرد و حق ارث برای آنان قرار داده، حق مهریه و هزینه زندگی آنان را به رسمیت شناخت آری، قرآن با زن‌ستیزی مبارزه نمود و جایگاه، منزلت و کرامت زن مسلمان را رفعت بخشید.

ج) بیماری‌های اخلاقی، روحی و روانی مانند نفاق، تکبر، حسد، دنیاطلبی، ترس، شهوت‌پرستی و نگرانی و اضطراب. این بیماری‌ها بهداشت روانی انسان را تهدید کرده از این رو، قرآن کریم این انحرافات اخلاقی را برشمرده، ما را بدین امور فرا می‌خواند:

۱. ترك نفاق و در پیش گرفتن اخلاص ۱۴ قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أَعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ بگو: من مأمورم که خدا را- در حالی که آیینم را برای او خالص گردانیده‌ام- بپرستم. نفاق یعنی دو چهره بودن و دو شخصیت از خود نشان دادن که نوعی بیماری روانی است. قرآن کریم منافقان را سرزنش نموده و ضمن سفارش به اخلاص، افراد مخلص را نیز ستوده است.

۲. پرهیز از ترس، و ترغیب به شجاعت در امور ترس بی‌مورد نوعی بیماری روانی است. از این روی، قرآن کریم مردم را دعوت می‌کند که از مردم نهراسند بلکه با فراهم آوردن امکانات، دشمنان خدا را به هراس افکنند

۳. دعوت به آرامش و امنیت ۱۵ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

نگرانی و اضطراب عامل اساسی بیماری‌های روانی است که زندگی و بهداشت روانی انسان را تهدید می‌کند. قرآن کریم ضمن توجه به مسئله آرامش و امنیت انسان، راه رسیدن به آن را ذکر خدا دانسته و البته وعده آن را به مؤمنان داده است

۴. دوری از تکبر و دعوت به فروتنی وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْظُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ و از مردم [به نخوت] رُح برمتاب، و در زمین خرامان راه مرو که خدا خودپسند لافزن را دوست نمی‌دارد. و در راهدفتن خود میانه‌رو باش، و صدایت را آهسته ساز، که بدترین آوازه‌ها بانگ خران است. تکبر بی‌جا، نوعی بیماری اخلاقی و روانی است که قرآن آن را سرزنش کرده و در مقابل، مردم را به فروتنی خوانده است تا بهداشت اخلاقی و روانی آنان تحقق یابد.

۵. ترك دنیاپرستی و روی آوردن به انفاق و ایثار بهره‌مندی از دنیا و مواهب الهی نیکوست، اما دلبستگی به دنیا و آن را هدف نهایی خود قرار دادن، زینده نیست. از این رو، قرآن کریم دلبستگی انسان را به دنیا می‌کاهد و او را به ایثار و انفاق تشویق می‌کند. درحقیقت مادی‌گری بی‌حدومرز از عوامل بیماری‌های روانی است.

۶. دوری از شهوت‌پرستی و درپیش گرفتن اعتدال در امور وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ بی‌همسران خود، و غلامان و کنیزان درستکاران را همسر دهید. اگر تنگدستند، خداوند آنان را از فضل خویش بی‌نیاز خواهد کرد، و خدا گشایشگر داناست. ازدواج امری نیکوست، اما شهوت‌پرستی آن‌چنان مذموم است که روح و جسم انسان را تخریب می‌کند. از همین رو، قرآن کریم انسان را به ازدواج و اعتدال در امور تشویق می‌کند. شایان ذکر است که قرآن کریم استفاده حلال، معقول و معتدل از دنیا و نعمت‌های آن و نیز لذت بردن از همسر حلال را ممنوع نمی‌سازد، بلکه دلبستگی افراطی به این امور را ناپسند می‌شمرد. عوامل فشار روانی و راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی شناخت همه عوامل مؤثر در فشارهای روحی و راهکارهای تأمین بهداشت روانی، از حوصله این بحث بیرون است، از این رو تنها به برخی از مهم‌ترین آنها می‌پردازیم.

عوامل فشار روانی

۱. برهم‌خوردن تعادل حیاتی بدن که این عوامل باعث آن می‌شود: خستگی، ناخوشی، استرس زایمان و بیماری مزمن؛
۲. نقش سازمانی (موقعیت شغلی، منزلت اجتماعی و پیشرفت حرفه‌ای)؛
۳. بحران‌های خانوادگی (طلاق، سوگ همسر، سوگ فرزند و مسائل اقتصادی خانواده)؛
۴. محیط (آلودگی صوتی، آلودگی هوا، قوانین و مقررات انعطاف‌ناپذیر، مهاجرت)؛
۵. سیاست، شامل فشارهای روانی سیاست‌مداران (عطش قدرت، فشار کاری و ...)، رابطه سلطه‌گر و سلطه‌پذیر (احساس نابرابری)، جنگ روانی (شایعه‌پراکنی و ...) و بحران‌های سیاسی و اقتصادی؛
۶. شخصیت، شامل تیپ و (افراد پرشتاب و کندشتاب)، شخصیت بدبین و همچنین وسواس و وسوسه؛
۷. دودلی و تردید؛
۸. احساس خلأ اخلاقی که ناشی از این عوامل است: یادآوری خاطرات تلخ (حافظه عاطفی و نفس لَوّامه)، احساس گناه، حسادت و تحمت‌های ناروا؛
۹. احساس خلأ معنوی که عواملی چند باعث آن است: خلأ وجودی، احساس تنهایی و طردشدگی، نداشتن پشتیبان و تکیه‌گاه و همچنین خرافات و تصورات باطل؛
۱۰. باورهای اعتقادی و دینی (فشار مسئولیت و تکلیف و نیز ترس از مرگ

راهکارهای تأمین بهداشت روانی قرآن به دو طریق جان‌های آدمیان را شافی است:

اول اینکه گاه قرآن از بیماری‌های روحی، اخلاقی و اجتماعی جلوگیری کرده، بدین طریق بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند. مثلاً برای سالم‌سازی محیط به «امربه معروف» سفارش می‌کند و یا با سفارش به «توکل» و «ذکر»، مانع از احساس تنهایی می‌شود. این پیشگیری اولیه، از بروز فشارهای روانی جلوگیری می‌کند.

دوم آنکه گاهی قرآن به درمان بیماری‌ها می‌پردازد که این خود پیشگیری ثانویه است؛ یعنی هنگامی که جامعه‌ای گرفتار فساد و گناه شد، «نهی از منکر» را پیشنهاد، و یا «توبه» را برای پاکسازی روح توصیه می‌کند. قرآن در پیشگیری درجه سوم، از عوارض زودرس و یا دیررس بیماری می‌کاهد؛ بدین‌بین که شخص گناهکار پس از توبه، به دامن اجتماع بازمی‌گردد.

۱. راهکارهای معرفتی برای تأمین بهداشت روانی مقصود از این راهکارها، روش‌های شناختی برای مقابله با فشار روانی است که به دیدگاه و اعتقاد فرد نسبت به هستی، آغاز و فرجام جهان و زندگی و معنای آن می‌پردازد و از سویی تأثیر آن را در افزایش یا کاهش فشارهای روانی و تأمین بهداشت روانی او مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

یک. وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید قرآنی

قرآن کریم انسان را به توحید و وحدت معبود فراخوانده، از این سو او را از دوگانگی در شخصیت و دو چهرگی (نفاق) بازمی‌دارد [۱] تا وحدت روان و بهداشت روانی انسان تأمین گردد. برخی صاحب‌نظران در این باره می‌گویند: «پژوهش‌ها در منابع و مجموعه آثار در سلامت روان نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسئله در شخصیت سالم، وحدت روان و تعهد مذهبی است. وحدت روان، با سیستم ارزشی که بتواند به حیات معنا و هدف بدهد، مرتبط است. در بین سیستم‌های ارزشی، مذهب بالاترین قابلیت برای ایجاد وحدت شخصیت را داراست. اساس و مبنای مذهب اسلام بر وحدت و توحید می‌باشد. وحدت شخصیت و یگانگی روان انسان، مظهر و نماینده بارز توحید ذات مقدس خالق است.»

دو. نقش ایمان در بهداشت روانی الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ هُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرك نیالوده‌اند، آنان راست‌ایمی و ایشان راه‌یافتگانند. این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روانی دانسته‌اند که در آن امنیت، آرامش، بهداشت روانی و هدایت را از آثار ایمان برمی‌شمارد. آری، هنگامی که ترس شدید بر جان انسان پنجه می‌افکند و او خود را تنها احساس می‌کند، تنها عاملی که می‌تواند با این احساس مقابله کند، ایمان به خداست.

سه. ممنوعیت یأس و ناامیدی در قرآن و تأثیر امید در کاهش افسردگی لَا تَيَاسُوا مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.

در این آیه ناامیدی، کاری کفرآمیز تلقی شده است، از این رو «یأس از رحمت الهی» از گناهان کبیره به شمار می‌آید. درواقع قرآن می‌خواهد که مسلمانان به رحمت الهی امیدوار باشند و به دام افسردگی و یأس درنغلطند. آری، مسلمانان جهان را بن‌بست مشکلات نمی‌بینند و در سخت‌ترین حالات بر خدا تکیه می‌کنند و به رحمت او امیدوارند، از این رو با آرامش زندگی می‌کنند و مشکلات را بهتر برمی‌تابند.

نتایج [یک آزمون] نشان داد بیمارانی که باورهای مذهبی قوی‌تر داشتند و اعمال مذهبی را انجام می‌دادند، نسبت به گروه دیگر کمتر افسردگی داشتند. همچنین دانستن خداوند به‌عنوان منشأ قدرت و آرامش و انجام فرایض دینی، به صورت معناداری با درجه پایین افسردگی در هنگام ترخیص از بیمارستان ارتباط داشته است

چهار. تأثیر هدف‌مندی و معناداری زندگی در بهداشت روانی

انسان در زندگی نیازمند هدف و معناست. انسان بی هدف که زندگی را بی معنا می داند، مشکلات روحی و جسمی را بر نمی تابد، از این رو، خیلی زود از پای درمی آید و گاه به بن بست می رسد و به خودکشی اقدام می کند. اما انسانی که در پرتو آموزه های وحی الهی پرورش یافته، جهان آفرینش را عبث و بیهوده و بی هدف نمی داند: «مَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ [ما] آسمانها و زمین و آنچه را که میان آن دو است جز به حق نیافریدیم.» از آنجاکه زندگی انسان بی هدف و بی معنا نیست و از سوی جهان مبدأ و منتهی و هدی دارد و آن خداوند بزرگ است، در راه او باید کوشید تا به ملاقاتش رسید اگرچه در این راه مرارت های بسیاری باشد.

پنج. اصل قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها (توحید افعالی)

از منظر قرآن، امور جهان تصادفی نیست، بلکه تحت نظارت خدا انجام می پذیرد. فرد مسلمان با اینکه خود را مجبور و غیرمستول نمی داند، توحید افعالی را می پذیرد؛ بدین معنا خدا را سرچشمه هر حرکت و تأثیر، و پرورش دهنده همه موجودات می داند. براساس این بینش، همه نیکی ها و مصیبت ها بر پایه تقدیر الهی است و خداوند براساس حکمت و مصلحت کارها را سامان داده و خیر و خوبی انسان ها را می خواهد و مشکلات نیز برای امتحان و رشد آنهاست **أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ* وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ** آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می شوند و مورد آزمایش قرار نمی گیرند؟ و به یقین، کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم، تا خدا آنان را که راست گفته اند معلوم دارد و دروغگویان را [نیز] معلوم دارد.

شش. تأثیر اعتقاد به معاد و نگاه مثبت به مرگ در بهداشت روانی

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَ يُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی باز می ستاند و [نیز] روحی را که در [موقع] خوابش نمرده است، [قبض می کند]؛ پس آن [نفسی] را که مرگ را بر او واجب کرده، نگاه می دارد و آن دیگر [نفس ها] را تا هنگامی معین [به سوی زندگی دنیا] باز می فرستد. قطعاً در این [امر] برای مردمی که می اندیشند، نشانه هایی [از قدرت خدا] ست.

قرآن کریم از مرگ با عنوان «توفی»، یعنی گرفتن کامل جان انسان- توسط فرشتگان- یاد می کند بدین مفهوم که مرگ نابودی نیست، بلکه دروازه ورود انسان از يك جهان به جهان دیگر است. براساس این بینش، یاد مرگ برای مؤمنان- به عنوان مقصد زندگی دنیوی و آغاز

زندگی اخروی- آسودگی خاطر و راحتی در برخورد با مشکلات دنیوی را در پی دارد؛ زیرا انسان های

شایسته با مرگ به ملاقات خدا می رسند: «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُّلاَقُوهُ وَ بَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ: و از خدا پروا کنید و بدانید که او را دیدار خواهید کرد، و مؤمنان را [به این دیدار] مژده ده.» آری، یکی از محوری ترین راهکارهای مقابله با فشار روانی، ایجاد نگرش مثبت به مرگ است برخی

نویسندگان در این باره می نویسند: «چند عامل نقش مهم تری [در بیماری های روانی] ایفا می کنند: ۱. مادی گرایی بی حد و مرز؛ ۲. عدم درک فلسفه شدايد و مصائب؛ ۳. تصور مرگ و نیستی؛ ۴. عقده های روانی؛ ۵. اختلال در عزت نفس. اعتقاد به معاد آثار سوء این عوامل را خنثی نموده، نقشی اساسی در پیشگیری از بروز بیماری های روانی دارد برخی دیگر نیز نوشته اند: اعتقاد به وجود حیات پس از مرگ برای انسان ها، در مقابله با ناملایمات ناشی از مرگ و داغیدگی نقش بسیار مهمی دارد.

هفت. رابطه توکل با بهداشت روانی **إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرُكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ**

الْمُؤْمِنُونَ اگر خدا شما را یاری کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد، و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند. همچنین آیات بسیاری از قرآن انسان ها را به توکل بر خدا فراخوانده است توکل به معنای

آماده سازی مقدمات کار و تلاش کامل و سپس تکیه و اعتماد بر قدرت بی کران الهی است، نه به معنای رها کردن کارها کسی که بر خدا تکیه می کند، احساس می کند که تکیه گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست، از این رو احساس ترس، اضطراب، ناامیدی، ناراحتی و تنهایی نمی کند و یا دست کم این حالات کمتر به او روی می کند. آری، توکل بر خدا از فشارهای روانی می کاهد و بهداشت روانی انسان را تأمین می کند. البته هر اندازه توحید افعالی و اعتقادات مذهبی انسان افزایش یابد، بر توکل او افزوده می شود،

۲. راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روانی

يك. ارتباط با منبع قدرت معنوی ارتباط با سرچشمه هستی و انجام اعمال مذهبی تأمین کننده بهداشت روانی انسان است و این مطلب در آیات قرآن اشاره شده است و برخی پژوهش‌های تجربی روانشناختی نیز آن را تأیید می‌کند.

اول. یاد خدا الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دلهایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. یاد و ذکر خدا، سبب می‌شود که به او متصل گردیم این ذکر گاه در الفاظ تبلور می‌یابد و گاه نیز در دل، که البته یاد درونی و ذکر قلبی مرتبه‌ای بالاتر دارد. برخی از صاحب نظران در مورد آیه مزبور می‌گویند: «در این آیه شریفه دو مدعی وجود دارد: اول اینکه دل فقط به یاد خدا آرامش می‌یابد و دوم آنکه دل به هیچ چیز دیگر آرام نمی‌گیرد ... دل آدمی به دنبال محبوبی است که زوال نداشته باشد و افول ننماید. لذا فردی که به هر محبوب غیرحقیقی دل می‌بندد، از ابتدا در اندیشه زوال اوست و نگران، و اما چون حق تعالی تنها محبوب بالاصالة و حقیقی است و جمیل علی‌الاطلاق، هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه زوال آن را نمی‌آزارد و لذا غم و اندوهی نخواهد داشت

دوم. دعا : وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

و هرگاه بندگان من، از تو در باره من بپرسند، [بگو] من نزدیکم، و دعای دعاکننده را- به هنگامی که مرا بخواند- اجابت می‌کنم، پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند، باشد که راه یابند. قرآن کریم بارها از دعا سخن گفته و مردم را به دعا کردن تشویق نموده و از این سو، وعده پاسخگویی و اجابت را نیز داده است. دعا به معنای خواندن خداوند و یاری جستن از قدرت بی‌کران اوست. به‌هنگام دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خدا برقرار می‌شود؛ به‌گونه‌ای که انسان می‌تواند دردهای ناگفتنی‌اش را با او در میان گذارد. سوم. نماز : وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ و نماز را برپا دار، که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد.

قرآن کریم بارها مسلمانان را به نماز فراخوانده و آن را مایه ذکر و دوری از گناهان می‌داند. نماز نوعی دعای سامان‌یافته است که مسلمانان موظف‌اند روزی پنج بار آن را انجام دهند. در دین مبین اسلام، نماز- به‌عنوان عبادت برتر- عامل مؤثری است در نجات انسان از غوطه‌ور شدن در آلودگی‌ها، و منشأ مهمی است برای خودسازی فرد و جامعه. نمازی که با آگاهی، عشق، خشوع و اخلاص به جای آورده شود، موجب طهارت روح و قرب الهی می‌گردد. قرآن در باره تأثیر نماز در انسان می‌فرماید: إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا* وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا* إِلَّا الْمُصَلِّينَ* الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ _ به‌راستی که انسان سخت آرمند [و بی‌تاب] خلق شده است: چون صدمه‌ای به او رسد، عجز و لابه کند و چون خیری به او رسد، بخل ورزد، غیر از نمازگزاران؛ همان کسانی که بر نمازشان پایداری می‌کنند. امام علی علیه السلام نیز در باره آثار نماز چنین می‌فرماید: «نماز به همه وجود انسان آرامش می‌بخشد؛ چشم‌ها را خاشع و خاضع می‌گرداند؛ نفس سرکش را رام، و دل‌ها را نرم، و تکبر و خود بزرگ‌بینی را

چهارم. قرائت قرآن و تأثیر آن در کاهش اضطراب «فَاقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ: هرچه از قرآن میسر می‌شود بخوانید.» قرآن کریم به کرات

مسلمانان را به قرآن خواندن فرامی‌خواند و از آنان می‌خواهد هنگامی که دیگران قرآن می‌خوانند، سکوت کنند و به آن گوش فرادهند. قرآن آهنگی دلنشین دارد و تلاوت آن بر جان آدمی می‌نشیند و به او آرامش می‌بخشد.

پنجم. روزه : يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است، همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود، باشد که پرهیزگاری کنید.

قرآن کریم انسان‌ها را به روزه‌داری فرامی‌خواند تا مردم خودنگهدار، پارسا و باتقوا شوند. در جایی دیگر نیز می‌فرماید: «وَ أَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ: و اگر بدانید، روزه گرفتن برای شما بهتر است. روزه‌داری فواید جسمانی و روحی روانی دارد که در اینجا تنها به تأثیرات

روانی آن در تأمین بهداشت روانی اشاره می‌کنیم: در اردن دانشمندی به نام داراکه (۱۹۹۲) در يك بررسی نشان داد که تعداد خودکشی در ماه رمضان در مقایسه با ماه‌های دیگر سال کاهش درخور توجهی را نشان می‌دهد. در پژوهش دیگری که گروهی از پژوهشگران «تأثیر روزه‌داری بر وضعیت سلامت روانی» را مورد بررسی قرار دادند، ۲۰۰ نفر زن و مرد قبل و بعد از ماه مبارك رمضان با استفاده از پرسشنامه آزموده شدند که براساس داده‌ها، روزه‌داری به گونه‌ای معنادار باعث کاهش علائم اضطرابی، بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی شده است.

دو. قوانین بازدارنده برای تأمین بهداشت روانی

ممنوعیت خودکشی «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» خودتان را مکشید. براساس آموزه‌های قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم السلام خودکشی نه تنها جایز نیست، بلکه گناه کبیره‌ای است که انسان را به دوزخ می‌کشاند. این نوع نگرش و ایمان مذهبی به خدا و معاد از جمله عوامل بازدارنده خودکشی‌هاست. آمارهای دقیق در همه جهان يك مطلب را به روشنی ثابت می‌کند که میان خودکشی و دوری از مذهب رابطه مستقیمی وجود دارد و کسانی که دست به خودکشی زده، سپس به نوعی نجات یافته‌اند، غالباً کسانی بوده‌اند که عقاید دینی آنها بسیار ضعیف بوده و از این جهت نتوانسته‌اند فشارهای شکننده را در پرتو ایمان به خدا تحمل کنند، از این جهت پیمان صبرشان لبریز شده و چاره را در نابودی خود اندیشیده‌اند؛ درحالی که مردان بزرگ در سایه ایمان به خدا به آنچه که خدا مقرر نموده و صلاح انسان در آن است، در مقابل مشکلات کوه‌آسا ایستاده و خم به ابرو نمی‌آورند.

سه. قوانین کنترل‌کننده شهوت برای تأمین بهداشت روانی

شهوت یکی از نعمت‌های الهی است که در وجود انسان نهاده شده؛ به گونه‌ای که استفاده معتدل و صحیح از آن موجب بقای نسل انسان می‌شود، اما زیاده‌روی در آن، عوارض سوء جسمانی و روانی دارد. قرآن کریم با نشان دادن راه صحیح استفاده از این نیرو، زنان و مردان را به ازدواج تشویق کرده و راهکارهایی برای جلوگیری از انحرافات جنسی و سوءاستفاده از این نیرو قرار داده است که به آنها می‌پردازیم.

يك. حجاب: حجاب راهکاری است پیشگیرانه که رعایت آن برای مردان و زنان امری ضروری است که البته ضوابط و مقدار آن به تناسب جنسیت آنان متفاوت است. در برخی آیات قرآن چنین دستور داده شده: **قُلْ لِّلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ** به مردان با ایمان بگو: «دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند، که این برای آنان پاکیزه‌تر است، زیرا خدا به آنچه می‌کند آگاه است.» در جای دیگر نیز به پیامبر صلی الله علیه و آله چنین می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّلرِّجَالِ لِيُزَوِّجُوا نِسَاءَهُنَّ وَنِسَاءُ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَذْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا** ای پیامبر، به زنان و دخترانت و به زنان مؤمنان بگو: «پوششهای خود را بر خود فروتر گیرند. این برای آنکه شناخته شوند و مورد آزار قرار نگیرند [به احتیاط] نزدیکتر است، و خدا آمرزنده مهربان است. از این آیات چنین برمی‌آید که حجاب در زندگی انسان سه ره‌آورد مهم دارد: ۱. پاک‌کننده و رشد‌آور است؛ ۲. نشانه افراد باعفاف است و آنها را به جامعه معرفی می‌کند؛ ۳. از آزارهای افراد شهوت‌ران جلوگیری می‌کند. به سخن دیگر حجاب برای بانوان نوعی مصونیت اجتماعی به وجود می‌آورد و موجب می‌شود که حریم آنان حفظ شده و بهداشت روانی و اجتماعی آنان تأمین گردد.

دو. ممنوعیت انحرافات جنسی: قرآن کریم به تربیت جنسی اهمیت داده، راه صحیح ارضای جنسی را که همانا ازدواج است، تأیید می‌کند قرآن برخی موارد را انحراف جنسی می‌شمرد:

۱. زنا: **الرَّائِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِنْهُمَا مِائَةً جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ** به هر زن زناکار و مرد زناکاری صد تازیانه بزنید، و اگر به خدا و روز بازپسین ایمان دارید، در [کار] دین خدا، نسبت به آن دو دلسوزی نکنید.
۲. لواط: **أَنْتُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُشْرِقُونَ** شما از روی شهوت، به جای زنان با مردان درمی‌آمیزید، آری، شما گروهی تجاوزکارید.

۳. استمنا (خودارضایی): قرآن کریم برای سالم سازی محیط جنسی اجتماع، حتی نگاه شهوت آمیز مردان به زنان و بالعکس را ممنوع اعلام کرده چرا که زمینه ساز انحراف جنسی است. این انحرافات جنسی - که قرآن کریم ممنوع اعلام کرده - زیان آور و زمینه ساز برخی بیماری ها مانند ایدز است؛ ضمن آنکه محیط اجتماعی را آلوده ساخته، بهداشت روانی را در معرض خطر قرار می دهد. درحقیقت این دستورهای کنترل کننده نوعی پیشگیری از بیماری های جنسی است که جلوه دیگری از تأمین بهداشت روانی می باشد

۳. راهکارهای عاطفی تأمین کننده بهداشت روانی

در قرآن کریم سفارش هایی عاطفی هست که در ازدیاد محبت و پیوندهای اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزایی دارد و از این طریق بهداشت روانی مردم فزونی می یابد.

یک. محبت به پدر و مادر و صله رحم (گسترش نظام حمایت خانواده) «وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا: و به انسان سفارش کردیم که به پدر و مادر خود نیکی کند.» قرآن کریم در آیات متعددی در باره محبت به پدر و مادر و «صله رحم سفارش کرده است. صله رحم و محبت به پدر و مادر به صورت های مختلفی همچون دید و بازدید، یاری رسانی و ... تبلور می یابد و باعث تقویت پیوندهای خانوادگی و اجتماعی مسلمانان شده، نظام حمایتی، عاطفی را در اجتماع شکل می دهد.

برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان، یکی از مؤثرترین عوامل در برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است. در این دنیای مالا مال از فشار روانی، اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می کنند، بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می کنیم و بدین رو بهداشت روانی ما تأمین می شود. **لغونارد سایم** در پژوهش خویش اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد. او نتیجه گرفت افرادی که با دیگران ارتباط نزدیک ندارند، در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند، دو تا سه برابر بیشتر می میرند. در برخی مقالات نیز آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این مقالات نشان داده شده که صله رحم در احساس ایمنی، همانندسازی، احساس ارزشمندی و کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است

دو. سفارش به صبر و بالا رفتن سطح مقاومت «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ: از شکیبایی و نماز یاری جوئید.»

قرآن کریم بارها انسان ها را به شکیبایی فراخوانده و از سویی الگوهای صبر همچون یعقوب، ایوب و ... را در قرآن معرفی کرده است. قرآن به صابران مژده می دهد که در هنگام سختی ها به یاد خدا باشند و آیه استرجاع **إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ**. را بر زبان جاری سازند. این سفارش ها و نویدهای قرآنی موجب می شود که انسان در حوادث زندگی خود را تنها احساس نکند. اگر انسان در برابر عوامل استرس زا و تضادهای اجتماعی صبور و مقاوم نباشد، مشکلاتش پیچیده تر می گردد و چه بسا مسئله ای کوچک به معضلی بزرگ تبدیل شود. بنابراین اگر در برابر مشکلات عجولانه برخورد نکند، فشار روانی اش کاهش می یابد

سه. توبه

قرآن کریم به «توبه» گناهکاران توجه ویژه کرده و از مؤمنان می خواهد که توبه کنند و به سوی خدا بازگردند تا رستگار شوند نیز اعلام می کند که خدا توبه کاران را دوست دارد: **«إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ»** در احادیث نیز آمده است که توبه کننده، همچون کسی است که تاکنون گناهی نکرده است. توبه که نخستین مرحله رسیدن به سلامت است، نوعی تخلیه هیجانی به شمار می رود. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه های صحیح برون ریزی عاطفی (توبه، دعا، نیایش، گریستن، زیارت و ...) عقده گشایی کند تا بدین روی ضعف ها و کسالت هایش جبران، و بهداشت روانی اش تأمین گردد. وقتی انسان از گذشته پشیمان شود و راه توبه پیش گیرد، اضطراب و فشار روانی اش کاهش می یابد و به آرامش می رسد

۴. راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اجتماع قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسان‌ها توجه کرده، سفارش‌هایی در این باب دارد که زمینه‌ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع است؛ آن‌سان که فشارهای روانی مردم را می‌کاهد و بهداشت روانی آنان را تقویت و یا تأمین می‌کند. اینک به برخی از اینها می‌پردازیم.

یک. حمایت اقتصادی از اقشار آسیب‌پذیر قرآن در این مورد به اتفاق، خمس و زکات سفارش کرده که موارد مصرف آن غالباً اقشار آسیب‌پذیر جامعه هستند. در واقع حمایت از آنان موجب کاهش فشار اقتصادی و روانی بر آنان و کاهش بزهکاری در جامعه می‌شود. دو. حمایت از یتیمان: «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ: و اما یتیم را میازار.» قرآن کریم به کرات در باره حمایت از یتیمان سفارش نموده و مردم را از خوردن مال یتیمان بازداشته است. حمایت از کودکان بی سرپرست موجب کاهش اضطراب آنان و تأمین در نتیجه سبب کاهش انحراف و بزهکاری در جامعه می‌شود.

سه. حمایت اقتصادی و روانی از بیماران روانی و عقب‌ماندگان ذهنی قرآن کریم در این باب نیز به مؤمنان سفارش کرده که از آنان حمایت اقتصادی کرده، رفتاری محبت‌آمیز با آنها داشته باشند؛ امری که موجب کاهش دردهای آنان و جلوگیری از پیامدهای منفی در آینده می‌شود. چهار. انسان مأمور به وظیفه است، نه نتیجه: «لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا: خداوند هیچ کس را جز به قدر توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند.» یکی از عوامل فشار روانی هنگامی است که انسان نتواند وظیفه خود را انجام دهد. قرآن وظیفه انسان را به اندازه توانایی او می‌شمارد و بدین رو او را از این دغدغه و فشار روانی رهایی می‌بخشد. از این رو، انسان مسلمان در برابر شکست‌ها هرگز مأیوس نمی‌شود. پنج. حُسن‌ظن به مردم: بدبینی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می‌شود از همین‌روی، قرآن کریم «گمانه‌زنی بدبینانه» را سرزنش می‌کند و حتی برخی گمان‌های بد را گناه می‌شمارد: «إِنَّ بَعْضَ الظُّلُمِ إِيَّاهُمْ: پاره‌ای از گمان‌ها گناه است.» در حدیثی از امام علی علیه السلام چنین نقل شده: «حسن‌ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.»

شش. ازدواج، زمینه‌ساز بهداشت روانی فرد و جامعه افراد مجرد تحت تأثیر تحریکات جنسی گاه گرفتار فشارهای روانی و فسادهای اجتماعی می‌شوند. قرآن کریم با دعوت به ازدواج از این فشارها می‌کاهد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می‌کند. هفت. سالم سازی اجتماع با مسئولیت‌پذیری همگان (امریه معروف)