

فصل پنجم

قرآن و بهداشت روان



در مورد بهداشت روانی تعریف های متعددی بیان شده که به دو

مورد اشاره می کنیم:

۱- بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)

بهداشت روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی ، روانی و اجتماعی ، نه اینکه تنها بیماری نباشد.

2- بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که مس تواند به ایجاد تحرک ، پیشرفت و تکامل فردی، ملی و بین المللی کمک کند.

نشانه های فشار روانی

- ۱- ایجاد اختلال در تفکر صحیح و عاقلانه
- ۲- خستگی و عدو انعطاف در نگرش و بینش
- ۳- پر خاشگری نابجا و تحریک پذیری
- ۴- انزوا و ترک وابستگان
- ۵- افراط در خوردن و کشیدن سیگار و نوشیدن مشروب
- ۶- گرایش به سرعت در حرکت ، سخن و حتی تنفس
- ۷- ناتوانی در حفظ آرامش خود
- ۸- گیج زدن و چند بار فکر کردن
- ۹- بی نظمی در رفتار
- ۱۰- حالت تأثیر عاطفی مانند خشم یا نشاط ناگهانی

پیشینه

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه های آن را می توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام کاوید. هنگامی که در محضر پیامبر صل الله علیه و آله و سلم شخصی را دیوانه خواندند، حضرت فرمود: «این مرد بیمار است، نه دیوانه؛ دیوانه کسی است که تکبر ورزد» (معانی الاخبار ص ۲۲۶). در حدیثی از امام علی علیه السلام چنین می خوانیم: «آگاه باشید که از جمله بلاها فقر است و بیماری بدن از فسر شدیدتر است و بیماری دل از بیماری بدن شدیدتر است.» (نهج البلاغه حکمت/ ۳۸۸) علی بن ربن طبری (۱۹۲-۲۴۷) از نخستین کسانی است که کتاب فردوس الحکمه را در هفت جلد تألیف کرد و در آن مهمترین مسائل پزشکی و بهداشت روانی را توضیح داد.

شفابخشی قرآن

«وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ

الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا» اسراء/82 در آیات متعددی از قرآن با عنوان

شفای یاد شده است؛ آن سان که گاه قرآن شفا دهنده دل ها معرفی

شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا

فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» یونس/57

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 بوسیله هدایت انجام

می پذیرد. (مفردات الفاظ قرآن ص ۴۵۹) شفا در اصلاح در مقابل بیماری ها، عیب ها و

نقص ها به کار می رود. بنابراین نخستین کاری که قرآن برای انسان انجام می دهد،

پاکسازی درون او از انواع بیماری های فکری، اخلاقی و اجتماعی است.

شفابخشی قرآن از دیدگاه امام علی علیه السلام

از امیر المؤمنین علی علیه السلام چنین روایت شده است: «از قرآن برای بیماری های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتان از آن یاری طلبید؛ چرا که در آن، درمان بزرگ ترین دردها است: درد کفر، نفاق، گمراهی و ضلالت.» (نهج البلاغه خطبه / ۱۷۶)
در کلام دیگری فرماید: «قرآن داروی شفابخشی است که هیچ بیماری از آن بر نمی خیزد» (نهج البلاغه خطبه / ۱۹۸).

گستره شفا بخشی قرآن

باران که در اطافت طبعش ملال نیست در باغ لاله روید و در شوره زار خس
قرآن کریم قطره های زلال باران رحمت الهی است که بر همگان می بارد و همچون
غذایی نیرو بخش است که اگر یک دانشمند نیک سرشت از آن بخورد، برای تعلیم و
تربیت دو دانش افزایی نیرو می گیرد، و اگر به یک ستمگر داده شود، برای
بیدادگری بیشتر از آن سود می برد؛ در حالی که غذا یکسان است، اما تفاوت در
افراد و زمینه های فکری و درونی آن ها است.

قرآن مایه هدایت کسانی است که در جسته جوی حق هستند و با همین انگسزه به
سراغ قرآن می آیند، نه افراد متعصب، لجوج و منفی نگر که هرگز از قرآن بهره ای
نخواهند برد. «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ»

بقره/2

تاریخ ، شاهی گویا بر شفابخشی قرآن

یکی از شواهد شفابخشی قرآن ، مطالعات تاریخی است: بدین معنا که با مقایسه عرب جاهلی پیش از نزول قرآن ، با تربیت شدگان مکتب قرآن و پیامبر (ص) می توان دریافت که پس از نزول وحی، تحولی عظیم روی داده که در آن شفابخشی قرآن کاملاً جلوه گر است.

کسانی که به یکدیگر رحم نمی کردند و غرق در رباخواری بودند، به ایثار ، انفاق و وام دادن روی آوردند.

در کشورهای اسلامی بیمارستان های متعدد و پیشرفته ای بنا نهاده شد که شمار آن تا هشتاد بیمارستان ذکر کرده اند. همچنین مسلمانان اولین مدرسه پزشکی را در اروپا (سالدین ایتالیا) بنیان نهاده از سویی در شهرهای بزرگ نیز برای مراقبت از بیماران روانی، تیمارستان هایی ساختند.