

پژوهشی پیرامون مفهوم بهداشت و سلامت روان از دیدگاه اسلام و اندیشمندان اسلامی

نویسنده: دکتر سید محمود طباطبائی^۱

مقدمه:

آدمی از آغاز پیدایش بر روی این کره خاکی، همواره نسبت به ویژگی‌های روانی و رفتاری خود کنجکاو بوده و در جست و جوی راه و روش و معیارهایی برای بهبود ویژگی‌های یاد شده، کوشش می‌کرده است.

ادیان و مذاهب الهی - به ویژه دین مبین اسلام - برای تأمین سعادت آدمی در به دست آوردن زندگی بهتر و رسیدن به پاداش اخروی برتر (۱)، آموزش‌ها و رهنمودهای بسیار دقیق و با ارزشی را ارائه کرده‌اند و دامنه این آموزش‌ها، سراسر زندگی فرد، حتی پیش از تولد را در برمی‌گیرد. روانشناسان هم، چه در تحقیقات گذشته و چه در پژوهش‌های نوین، سعی در پیدا کردن راه و روش‌ها و آموزش‌های تربیتی و درمانی بهتری دارند که استفاده از آنها باعث رشد و شکوفائی هر چه بیشتر و بهتر شخصیت آدمی (۲) گردیده و از گرفتاری او به بیماری‌های مختلف روانی جلوگیری می‌کند.

بحث:

برخی از موارد همسویی مذهب و روانشناسی که دارای اهمیت ویژه‌ای هستند، عبارتند از:

۱- اهمیت دادن به کانون خانواده:

متون روانپزشکی در بحث مربوط به زناشویی درمانی (۱) ریشه بسیاری از اختلافات روانی زوج را در ارتباط با عدم همبستگی و نبودن همدلی و همزبانی (۲) به شمار آورده، برای درمان، روش‌های متعددی را به منظور ایجاد همدلی، همزبانی و صمیمیت (۳) پیشنهاد کرده، تا با این اقدام، کانون خوب و ایده‌آلی برای رشد و تربیت فرزندان، فراهم شود.

در آموزش‌های اسلامی، اساساً هدف از تشکیل خانواده، ایجاد

محیطی همراه با آرامش، صمیمیت، مهربانی، و همدلی بشمار آمده (۴) و چنین کانونی را شرط تربیت فرزندان مطلوب دانسته‌اند. هم‌چنین، یکی از مهم‌ترین وظایف زن را کوشش هر چه بیشتر برای تأمین آرامش و رضامندی همسر - که تربیت فرزندان صالح از جمله اهداف اوست - معرفی کرده‌اند (۵). اگر این شیوه آموزش، از آغاز تشکیل خانواده، به عنوان پایه و سبک زندگی (۶) و دستورالعمل زیستن، مورد استفاده قرار گیرد، بسیاری از مشکلات و معضلات فردی، خانوادگی و اجتماعی ریشه کن شده و جامعه بهتر و سالم‌تر با فرزندان مطلوب‌تر و ایده‌آل‌تری خواهیم داشت.

۲- جلوگیری از پدید آمدن زمینه اضطراب و اختلالات اضطرابی (۷): بر اساس پژوهش‌های روانشناسی، میزان بروز اضطراب در فرزندان که از مادران مضطرب متولد می‌شوند، چندین برابر جمعیت عمومی است؛ بنابراین یکی از کوشش‌ها برای کاهش اضطراب در جامعه، فراهم کردن شرایط مناسب و کاهش دادن عوامل استرس‌زا (۸) برای مادران باردار است تا با این اقدام، زمینه پدید آمدن اختلالات اضطرابی، به حداقل برسد.

آموزش‌های اسلامی، علاوه بر قائل شدن احترام و جایگاه ویژه‌ای برای زنان باردار، آنان را توصیه به رعایت آرامش در گفتار و کردار و حتی مصرف غذاهای سودمند برای رشد جنین کرده و از هر گونه عملی که به جنین آسیب برساند، باز داشته‌اند.

۳- چگونگی شکل‌گیری و رشد عزت نفس (۱): تأثیر مهم و سرنوشت‌سازی در زندگی آدمی داشته، اگر به گونه‌ای غیر طبیعی بیش از اندازه رشد کرده باشد (۲)، ممکن است آدمی را دچار اختلالاتی همچون شیدایی (۳) کرده و چنانچه در اثر آسیب دیدن، دچار پسرقت و تحلیل (۴) گردد، زمینه برای پدید آمدن افسردگی (۵) و اختلالات وابسته به آن ایجاد خواهد شد.

آرمانی» (۹) است، که چنانچه به آموزش های یاد شده با دقت و به طور درست عمل شود، امکان گرفتاری به اختلالات شخصیتی به حداقل ممکن می رسد (۱۰).

۶- جلوگیری از اختلالات و انحرافات جنسی (۱): منابع روانشناسی و روانپزشکی تأکید می کنند که هویت جنسی کودک (۲) و قدرت تمایز از جنس مخالف در حدود ۳-۲/۵ سالگی پیدا می شوند و چنانچه در این دوره برخوردها مناسب نباشند، زمینه بسیاری از اختلالات و انحرافات همچون Transvestism و Transsexualism پایه ریزی می شوند. در آموزش های اسلامی تأکید شده است که برخورد با هریک از دو جنس از همان دوران طفولیت باید متناسب با جنس باشد و حتی لباس و رختخواب دختر و پسر از حدود ۴-۶ سالگی از هم جدا و متمایز شوند و کودکان حتی پیش از بلوغ و هنگامی که قادر به شناخت جنسیت خود و اطرافیان هستند، و می توانند صحنه ها را به حافظه بسپارند (۳) حضورشان در مجالس و محافل غیرهمجنس محدود می شود و با این اقدامات، به هر یک از هر دو جنس، هویت جنسی (۴) مناسب داده شود و از بروز اختلالات جنسی که یکی از معضلات و گرفتاری های جوامع بشری حتی در پیشرفته ترین کشورهاست، جلوگیری شود.

۷- جلوگیری از دیدگاه و نگرش منفی در زندگی: داشتن این دیدگاه در بسیاری از موارد همچون بیماران افسرده، مبتلایان به اختلالات پارانوئیدی و برخی از نورزها و اختلالات شخصیتی، مشکل اساسی به شمار آمده، بدون برطرف کردن و زدودن آن، اقدامات درمانی، بی نتیجه خواهند ماند.

در این جا هم یکی از شاهکارهای تعالیم عالیّه اسلام، پیشگیری از پدید آمدن این ویژگی در انسان مؤمن است (۵) و بدیهی است که بنا به اصل «پیشگیری مهم تر از درمان است» اگر ویژگی یاد شده، در جامعه ای به حداقل برسد، نه تنها روابط انسانی، بسیار سالم تر شده و استرس های زندگی کاهش می یابند، بلکه بیماری های فوق الذکر هم به میزان قابل توجهی کاهش یافته یا شدت کمتری خواهند داشت. البته اگر توجه داشته باشیم که «شناخت درمانی» (۱) بر اساس همین زدودن نگرش منفی به خود، دیگران و جهان استوار است و شیوه پیشرفته و مؤثری در درمان مبتلایان به افسردگی به شمار می آید، اهمیت تعالیم اسلامی که به آنها اشاره شد، بیشتر نمایان می شود.

اما رشد طبیعی عزت نفس، زمینه مناسب را برای پیشرفت در زندگی آماده ساخته، باعث خود شکوفایی (۶)، ظهور خلاقیت ها، و بالندگی شخص در طول زندگی می شود و افزون بر اینها، باعث جلوگیری از پدید آمدن بسیاری از اختلالات روانی همچون افسردگی، انواع اختلالات اضطرابی و فوبی ها (۷) می گردد.

در آموزش های مذهبی، ضمن مسئول دانستن والدین در تربیت و رشد فرزندان، وظیفه انتخاب نام و عنوان نیکو، آموزش سواد (۸)، دانش، فنون مورد نیاز و انواعی از ورزش ها (۹) را به عنوان وظایف اساسی والدین در تربیت فرزندان به شمار آورده و تأکید شده است که عمل به این آموزش ها، هر گونه بیم، هراس و احساس درماندگی و نومییدی را از آدمی دور کرده و او را به برترین جایگاه می رساند (۱۰).

۴- جلوگیری از پدید آمدن بحران هویت (۱۱) و اختلالات ناشی از آن: یکی از مشکلات دوره نوجوانی که باعث سردرگمی شخص گردیده و او را از مسیر معقول و صحیح زندگی منحرف می سازد، بحران هویت است. این بحران همان گونه که در منابع معتبر مطرح شده پدیده ای طبیعی است ولی کنار نیامدن با آن غیرطبیعی است. آموزش های اسلامی با ارائه شیوه های ویژه ای از جمله هدفمند دانستن زندگی (۱) و ارائه راه و رسم بهتر زیستن، سعی در حل این بحران کرده و با این اقدام، افراد یاد شده را از حالت سردرگمی بیرون آورده، به سوی یک زندگی برنامه ریزی شده و هدفدار، هدایت می کند. (۲)

۵- جلوگیری از پدید آمدن اختلالات شخصیتی (۳): یکی از علل اساسی این اختلالات که به عنوان الگوهای ثابت رفتاری برای بیمار و خسته کننده برای درمانگر به شمار می آیند، الگوهای دوران کودکی، صفاتی است که عمدتاً از طریق محیط آسیب دیده خانواده به آدمی می رسند. برخی از این اختلالات همچون اختلال شخصیت ضد اجتماعی (۴) به علت معیوب بودن وجدان و «خودآرمانی» بوده و برخی دیگر به علت آسیب دیدن بخش های دیگری از شخصیت می باشند که باعث پیدا شدن شخصیت های خاصی با ویژگی هایی از قبیل نداشتن قدرت درک شرم و حیا (۵)، نداشتن حس همدردی با دیگران و اعتماد به آنان (۶)، نداشتن احساس ذهنی برای مسئول دانستن یا مقصر دانستن خود، نداشتن احساس استقلال و کفایت در زندگی (۷)، و مواردی دیگر می شود. یکی از شاهکارهای آموزش های مذهبی، پرورش هر چه بیشتر «خود» (۸) و «خود

نتیجه گیری:

اگر بخواهیم جزئیات مطالب روانشناسی را که در آموزش های مذهبی آمده اند، با دید علمی و دقت کافی و کارشناسانه مورد بررسی قرار دهیم، «مثنوی هفتاد من کاغذ شود»!
در این زمینه، هر محقق و پژوهشگری، به مقتضای حال و استعداد خود، مطالبی را گفته و برداشت های خویش را ارائه کرده است؛ ولی آن چه باید متذکر شد این است که اسلام به عنوان یک دین و آئین

زندگی، دارای مطالب گفتمانی بسیار جالب و باارزشی در زمینه روانشناسی، بهداشت روانی، آسیب شناسی روانی و مسائل تخصصی دیگری است که بسیاری از آنها، نه تنها همسو و همتراز با آخرین پیشرفت ها و پژوهش ها هستند، بلکه از تازه ترین پژوهش ها هم پیشرفته تر می باشند.
به امید آنکه فضای مساعدی برای کار در این زمینه فراهم شود.

منابع:

- ۷- روانپزشکی اکسفورد تألیف «گیلدر»، «گات و مایو» ترجمه دکتر پورافکاری
- ۸- نظریه های مشاوره و روان درمانی تألیف دکتر شفیع آبادی و دکتر ناسری
- 9- The new Harvard guide to psychiatry .
- 10- Comprehensive textbook of psychiatry VI Ed.
- 11- Oupatient psychiatry, Lazare.

- ۱- قرآن کریم
- ۲- وسائل الشیعه
- ۳- مختصر روانپزشکی تألیف «لفوردریس»
- ۴- خلاصه روانپزشکی تألیف «کاپلان سادوک» ترجمه دکتر پورافکاری
- ۵- روانشناسی مرضی تألیف ساراسون / «ساراسون» ترجمه دکتر بخاریان
- ۶- روانشناسی نابهنجاری تألیف «کاستلو» ترجمه دکتر پورافکاری

