

## دیدگاه قرآن در مورد نقش خانواده در بهداشت روانی افراد

دکتر خاطره عیسی زاده فر<sup>۱</sup>، دکتر مسعود انتظاری اصل<sup>۲</sup>

بهداشت روانی عبارت است از ایجاد تعادل شخصیتی در درون، میان آن چه فطرت و غریزه نامیده می شود؛ و در بیرون، میان آن چه تعادل ارتباطی میان فرد و محیط را بر هم می زند.

از آن جایی که انسان ترکیبی از خیر و شر، ماده و معنویت و تن و جان است همواره در حالت کشمکش درونی است. از این رو، هر لحظه در معرض بحران های شخصیتی و خروج از تعادل است. برای حفظ تعادل شخصیتی، قرآن دستورها و آموزه هایی را بیان نموده است که در سایه آن شخصیت انسانی از تعادل لازم برخوردار خواهد شد.

در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده علل و عوامل انحراف و بیماری ها و همچنین راه های تهذیب و تربیت و درمان روان انسان را نشان داده است.

قرآن تأکید می کند که خداوند آفریدگار انسان از یک غنای ذاتی برخوردار است و انسان به عنوان یک آفریده همواره گرفتار فقر ذاتی است؛ از این رو هر گاه به علت عواملی این ارتباط خود را در هر جا نشان ندهد، آن بخش با اختلال مواجه خواهد شد

از نظر قرآن تعادل شخصیتی و شخصیت بهنجار در صورتی حاصل می آید که جسم و روح در آن متعادل باشد و نیازهای هر یک به خوبی ارضا شود. انسانی که دارای شخصیت بهنجار است، به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می دهد و نیازهای آن را در حدود شرع مقدس روا داشته و برآورده می سازد

اسلام برای پیشگیری و بهداشت روانی در دوران مختلف، آموزه های دستوری و ارشادی دارد نخست به دوره جنینی پرداخته زیرا سهم عوامل ارثی و مادرزادی در ایجاد اختلالات روانی بیش از سایر عوامل است؛ از این رو

اسلام به این دوره توجه ویژه مبذول داشته است. ما بسیاری از صفات خود را از پدر و مادر به ارث می بریم

آیه تأیید می کند که نتیجه اخلاق و رفتار انسان تنها متوجه خود او نمی شود بلکه به فرزندان او نیز می رسد

در دوره کودکی توجه به شخصیت کودک او را از بحران های روحی و روانی در امان می دارد و تأکید اسلام به آن است که کودک را انسانی با شخصیت و مستقل بار آورد. در این میان نقش مادر به مراتب مهم تر از نقش پدر است. پدر و مادر وظیفه دارند که رعایت قوانین بهداشتی جسم و محیط زندگی خود را سالم نگه دارند، زیرا اگر آنها سلامت جسمی خود را به خطر اندازند طفل را گرفتار خطرات غیر قابل اغماضی می کنند و اثرات آن در آینده به صورت اندوه، افسردگی و اضطراب بروز می کند.

دوره بلوغ از مهم ترین دوره های رشد انسان است که ویژگی های خاص خود را دارد و توجه به آن می تواند در بهداشت روانی فرد بسیار مؤثر باشد.

توجه به تفاوت های روانی - تربیتی دختر و پسر و بسیاری از ظرایف دیگر از اهم وظایف خانواده در رابطه با تأمین سلامت روانی برای فرزندان خود به شمار می آید، خانواده از دیدگاه اسلام اهمیت به سزایی در حفظ

عفت و حدود اجتماع دارد

کلمات کلیدی: قرآن، خانواده، بهداشت روان، سلامت روان

۱. متخصص پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. دانشیار گروه بیپوشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل