

راهکارهای قرآنی برای تأمین بهداشت روانی

پرویز فرجی^۱، رباب فرجی^۲

و نزل من القرآن ما هو شفاءٌ ورحمه للمؤمنین ولا یزید الظالمین الا خساراً (اسراء: ۸۲)
الذین آمنوا وطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب (رعد: ۲۸)
یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است. بعضی از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. سلامتی یا بیماری در مقیاس فرد و اجتماع، بسیار مهم و قابل توجه است و البته جامعه ای که از دغدغه های بیماری فردی و اجتماعی، پاک و مبراً باشد، دست نیافتنی است. از این رو بشر پیوسته به دنبال کشف علل و عوامل پیدایش بیماری و راه های پیشگیری از آن بوده و می باشد. گذشته از انسان های عادی، برگزیدگان خدا و راویان وحی نیز انسان ها را به رعایت و حفظ بهداشت جسم و جان سفارش نموده و در شناسایی بلایای جسمی و روحی و راه های پیشگیری از آنها توصیه ها و دستورالعمل هایی را یادآور شده اند.
خداوند در قرآن مجید، با تأکید بسیار، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در « تزکیه » و پالایش روح و روان آدمی می داند.

در تعالیم اسلامی، به بهداشت و سلامت جسم و جان، بسیار اهمیت داده شده است. امام علی علیه السلام فرموده است: سلامتی یکی از نعمت های بزرگ الهی است و مانند هر نعمت دیگری، تا از دست نرود قدرش شناخته نشود.

کلمات کلیدی: قرآن، بهداشت روان، سلامت



۱. پزشک عمومی

۲. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی