

سلامت و بهداشت روانی از دیدگاه قرآن کریم

مسعود انتظاری اصل^۱، دکتر خاطره عیسی زاده فر^۲

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. آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند نشانه هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت های گوناگونش می تواند از آن ها راهنمایی بجوید و برای دست یابی به روشی درست به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، توسط آیات مزبور ارشاد شود.

انگیزه ها نیروهای محرکی هستند که در موجود زنده حالتی از نشاط و فعالیت برمی انگیزد و رفتارش را آشکار می سازند و او را به سوی هدف یا هدف های مشخصی راهنمایی می کنند. انگیزه ها وظایف ضروری و مهمی برای موجود زنده انجام می دهند. در واقع این انگیزه ها هستند که انسان را به برآوردن نیازهای اساسی و ضروری زندگی و ادامه آن وا می دارند؛ و نیز او را به انجام بسیاری از کارهای مهم دیگر که در هماهنگ کردن انسان با محیط زندگی مفید هستند، بر می انگیزند

الف: انگیزه مالکیت؛ این انگیزه از آن دسته انگیزه های روانی است که انسان آن را در جریان رشد اجتماعی می آموزد؛ زیرا انسان از طریق فرهنگ محیط خود که در آن پرورش می یابد و نیز از راه مهارت ها و آگاهی های شخصی، عشق به تصاحب پول و مستغلات و اراضی و اموال دیگر را می آموزد قرآن در بسیاری از آیات، به انگیزه مالکیت اشاراتی دارد.

انگیزه پرخاشگری و تجاوز در نظر قرآن یک ابزار دفاعی و لازم برای انسان است تا در برابر تجاوز حیوانات و به ویژه ابلیس از خود دفاع کند ولی ابلیس با بهره گیری از این غریزه در جهت ضدتکامل استفاده و به کار گیرد. انگیزه رقابت؛ رقابت آن دسته انگیزه های روانی است که انسان آن را از محیط رشد فرهنگی خود فرا می گیرد و تربیت فرد او را به جنبه های مثبت و خوب رقابت در جهت پیشرفتش براساس ارزش هایی که جامعه به آن پای بند است، هدایت می کند.

قرآن مردم را به رقابت در تقوای خدا و کار نیک و پای بندی به ارزش های والای انسانی و پیروی از روش الهی در زندگی تشویق می کند.

قرآن همه انگیزه ها را می پذیرد و آن را به عنوان غرایز یا فطرت مورد توجه قرار می دهد. سپس با بیان آموزه ها و دستورهایی می کوشد تا انسان با به کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید. قرآن می کوشد تا میان انگیزه های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری های روانی رهایی دهد

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

۱. دانشیار گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
۲. متخصص پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل