

تعریف بهداشت روانی

«بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است.»

نوع نگرش و باورهای آدمی درباره زندگی و محیط پیرامون خود و نیز تعهدات ارزشی و ویژگی های زندگی فردی و اجتماعی انسان، در بهره مندی از بهداشت روانی مطلوب بسیار اثر گذارند.

بهداشت روانی، قوانین مربوط به سلامت عاطفی را در برمی

گیرد، به گونه ای که فرد بتواند مشکلات را به آرامی پشت سرگذارد؛ به شرط آنکه بداند چگونه از فشارهای روانی و نگرانی پیش گیری کند. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی از «بهداشت روانی» به «سلامت روان و فکر» تعبیر کرده اند و می گویند: «سلامت فکر، عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب».

پیام متن:

۱. بهداشت روان، برابر با سلامت روان و امنیت درون است که بر اثر آن، آدمی از نگرانی و افسردگی نجات می یابد.
۲. میان بهداشت روانی و ارتباط موزون با جامعه و اصلاح محیط، ارتباط تنگاتنگ وجود دارد.

سلامت روان در پرتو پای بندی به
آموزه های دینی

سلامت روان در پرتو پای بندی به آموزه های دینی

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسم و روان است. واژه «دین» در لغت؛ یعنی کیش، آیین، طریقت و شریعت و در اصطلاح «به مجموعه ای از بایدها و نبایدها و باورهای منطقی و عقلانی گفته می شود که بر اساس ویژگی ها و نیازهای فطری بشر استوارند و همین مسئله، خود به عنوان اصلی ترین عامل تأمین بهداشت روانی و احساس خودارزشمندی است». خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان او می داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به «تزکیه» تعبیر می فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می کنند.

دین، تضمین کننده بهداشت روانی انسان هاست و بهداشت روان نیز ضامن رستگاری آدمی است.

دین باوری و سلامت روان

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین؛ یعنی ایمان به خدای یکتا سبب می شود انسان از نگرانی و تشویش خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می شود، به گونه ای که دیگر هیچ حادثه ای نمی تواند در آدمی تزلزلی به وجود آورد. بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می گذارد و اصلی ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین این بهداشت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

تاریخ نگار معروف، توین بیمی نویسد:

بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر به آن دچار شده اند، اساساً به فقر معنوی آنان بازمی گردد. تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می برد، بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ زیرا اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر پدید می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوشبختی می شود.

شاید بتوان گفت توانایی مذهب، در کاستن غم های وجودی و پیوند دادن انسان با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ ترین موهبت مذهب به انسان هاست و برای فرد دین باور، این هدیه عبارت است از احساس امید و آرامش، ولی در سطحی

هدیه عبارت است از احساس امید و آرامش، ولی در سطحی گسترده تر و فراگیر.

پیام متن:

۱. نشانه سلامت روحی و روانی، ایمان به خدا، دین داری و آگاهی داشتن و عمل کردن به آموزه های دین است.

۲. دین، با تأمین بهداشت روانی، احساس امنیت، آرامش و خوشبختی را برای انسان ها به ارمغان می آورد.

امنیت روانی و سلامت روان، در پرتو یاد خدا

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دلپذیر خواهد شد.



پس نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد. همان گونه که می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ همانا با یاد خداوند، دل ها آرامش می یابد. مقام خداوند، مقام امن است و هر که با یاد خداوند، با این مقام ارتباط برقرار سازد، از امنیت و آرامش برخوردار خواهد شد.


گفتنی است بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می ماند.

زنده نگاه داشتن ذکر و یاد همیشگی خدا، مانع از افتادن انسان به دام بیماری های روحی و روانی می شود و او را به امنیت و سلامت روان رهنمون می سازد.

آثار شکرگزاری بر سلامت روان

داشتن روحیه شکرگزاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است. همچنین شکرگزاری، نشانه دور بودن آدمی از بیماری هایی چون غفلت از نعمت ها، غرور، بخل و کفران نعمت است.

افزون بر به جای آوردن شکر و سپاس خدا، قدردانی از بندگان او نیز نشان دهنده سلامت روح و بهداشت روان است. آن که روحی سالم دارد، خدمت دیگران در حق خود را انکار نمی کند



و از آنها به شایستگی و در حد توان قدردانی می کند.

پیام متن:

روح انسان شکرگزار، به سبب آنکه از غفلت، غرور و کفران نعمت به دور است، از سلامت بهره مند است.

توکل و سلامت روان

«توکل» از آموزه هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان انسان می گذارد. به انسان جرئت می بخشد و راه رسیدن به هدف را برای او هموار می سازد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل و کار خود را دنبال کن».


وقتی امور مهم و سرنوشت ساز، انسان را درگیر خود می سازد و شک و دلهره بر روح و روان آدمی عارض می شود، ناچار به دنبال تکیه گاهی مورد اعتماد می گردد تا یار و پشتیبان وی باشد. در نتیجه، آرامش بر قلب و روحش حاکم می شود و از نگرانی رهایی می یابد. توکل بر خدا، تردیدها و دلهره ها را از



میان می برد و قلب آدمی را سرشار از آرامش می کند و ر
را با سلامتی همراه می سازد.

یکی از بیماری های روح و روان انسان بر اثر درماندگی و
نامیدی و توفیق نیافتن او بر انجام دادن وظایف خویش
پدید می آید. حال آنکه انسان با توکل بر خدای قادر و حکیم،
به توانایی ها و استعدادهای خدادادی اش اعتماد می کند و
افزون بر اینکه در پیروزی ها به غرور و خودپسندی گرفتار نمی
شود، در برابر مشکلات و سختی ها نیز مقاوم می شود که
این، خود، بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است.

توکل، از معرفت آدمی به خداوند سرچشمه می گیرد و او را از
امیدورزی بیهوده به غیر خداوند بازمی دارد و دل را از وسوسه
و تردید پاک می کند و بدین ترتیب، از عوامل مهم تأمین
سلامت روان انسان به شمار می رود. نزدیک تر شدن به خدا،
احساس سربلندی و بی نیازی از غیرخدا نیز از نشانه های
سلامت روح است که بر اثر توکل، می توان به آنها دست



سلامت روان انسان به شمار می رود. نزدیک تر شدن به خ احساس سربلندی و بی نیازی از غیرخدا نیز از نشانه های سلامت روح است که بر اثر توکل، می توان به آنها دست یافت.

پیام متن:

توکل بر خدا، دلهره ها و تردیدهای روحی انسان را از میان می برد و بر اثر مقاوم ساختن او در برابر مشکلات و دمیدن روح عزت و بی نیازی در او، سلامت روحی اش را تضمین می کند.