



The Criteria of Mental Health and Hygiene from the Perspective of Quran and Ahadith*

Abbas Ali Washiyan^۱

Abstract

Most people today, by drowning in worldly life, have lost sight of themselves and quiet and carefree life. They often suffer from mental disorders such as worry, anxiety, sadness, fear, and absurdism. Therefore, paying attention to mental health is one of the most basic human needs. Also, there are no sources on mental health in secular texts. So, Criteria are needed to ensure mental health to prevent disorders and diseases. Now the main question is what are the criteria of mental health? The method of this research is descriptive-analytical and library-documentary study/desk research with interdisciplinary studies of Quran and health. The findings of this research indicate that from the beginning of creation, Almighty God has paid attention to all aspects of man. Islam also considers human existence to consist of two dimensions, spiritual and physical. Many divine verses have spoken about the proper upbringing of human beings and maintaining the health of the human soul and psyche. Examples are the effect of the Quran on the anxiety and pain of patients and the prevention and treatment of grief. The results of the research show that the criteria of mental health can be extracted in the Holy Quran and hadiths. For the components and indicators of mental health, there are criteria and skills that some people learn with factors. With these criteria, the profile of mental health can be measured and thus can achieve the planned and desired situations.

Keywords: Quran, Health, Hygiene, Soul and Psyche.

*. Date of receiving January ۲۹, ۲۰۲۱, Date of approval: ۲۵, June, ۲۰۲۱.

۱. Assistant Professor of Al-Mustafa international university and management of the Department of Medicine and Nutrition, Institute of Jurisprudence, sadra201@gmail.com



سلامت و بهداشت روح و روان انسان از منظر قرآن و احادیث *

عباسعلی واشیان^۱

چکیده

امروزه اغلب انسان‌ها با غرق شدن در زندگی دنیوی، از توجه به خود و یک زندگی آرام و بی‌دغدغه دور مانده‌اند. اغلب افراد دچار اختلالات و ناراحتی‌های روحی - روانی همچون نگرانی، اضطراب، غم، ترس و پوچ‌گرایی هستند. از این‌رو توجه به سلامت روح و روان به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین نیازهای انسان مطرح است. در متون غیردینی، منابع قابل توجهی در سلامت روحی وجود ندارد. از این‌رو معیارهایی برای تأمین سلامت روحی و روانی با نگاه پیشگیری از اختلالات و بیماری‌ها لازم است. سؤال اصلی این است که معیارهای سلامت روحی و روانی چیست؟ روش تحقیق توصیفی - تحلیلی و بررسی کتابخانه‌ای - اسنادی و با مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و بهداشت و سلامت است. یافته‌های تحقیق بیانگر آن است که از ابتدای خلقت، خداوند متعال به‌تمامی ابعاد انسان توجه داده است. همچنین دین اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روحی و جسمانی می‌داند. بسیاری از آیات الهی در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت و سلامت روح و روان انسان سخن گفته است. نمونه آن، تأثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران و پیشگیری و درمان غم و اندوه است. نتایج پژوهش انجام‌شده نشان می‌دهد که می‌توان معیارهای سلامت روح و روان را در قرآن کریم و روایات استخراج کرد. برای مؤلفه‌ها و معرف‌های سلامت روح و روان، معیارها و مهارت‌هایی وجود دارد که برخی با عوامل هم از آن یاد می‌کنند با این معیارها می‌توان نیمرخ سلامت روحی روانی را سنجید و بدین‌وسیله و برای رسیدن به وضعیت مطلوب برنامه‌ریزی کرد.

کلیدواژه‌ها: قرآن، سلامت، بهداشت، روح و روان.

*. تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۱۰ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۴/۴.

۱. دانش‌آموخته دکتری قرآن و بهداشت و سلامت، جامعه المصطفی العالمیه، مدیر گروه پزشکی و تغذیه مؤسسه موضوع شناسی احکام فقهی: sadra251@gmail.com



مقدمه

امروزه بیشتر انسان‌ها غرق در مادیات و ظواهر زندگی دنیوی، از توجه به خود بازمانده و از یک زندگی آرام و بی‌دغدغه بی‌نصیب هستند. اغلب دچار اختلالات روحی - روانی همچون استرس، اضطراب، افسردگی، ترس، اعتیاد، پوچ‌گرایی و خودکشی شده‌اند. از سوی دیگر، توجه به بعد روح و روان انسان به عنوان نیاز انسان که خالقش آن را برایش تأمین نموده است، شایسته توجه است. از جمله مهمترین منابع تأمین‌کننده این نیاز، متون وحیانی، خاصه قرآن کریم است. در بررسی پیشینه این تحقیق، علاوه بر مطالبی که به صورت موردی به این موضوع پرداخته است (رضایی اصفهانی، صحیفه صحت، ۱۳۹۵)؛ وجود نظام یکپارچه از منظر قرآن و عترت در حوزه سلامت روحی - روانی احساس می‌شد که توسط محقق پژوهشی در دوره دکترای تخصصی تحت عنوان «نظام جامع سلامت روحی و روانی از منظر قرآن و عترت» تدوین گردید (واشیان، نظام جامع سلامت روحی - روانی از منظر قرآن و احادیث، ۱۳۹۵)؛ سپس نیاز شد تا در راستای آن اصول اسلامی حاکم بر بهداشت و سلامت استخراج شده و تدوین شود (همو، اصول اسلامی حاکم بر بهداشت و درمان، ۱۳۹۹). مرحله بعد تولید شاخص‌های سلامت روحی - روانی منطقی به نظر می‌رسید که در یکی از مهمترین مجامع علمی کشور در نظام سلامت؛ یعنی فرهنگستان علوم پزشکی تدوین و در قالب مقاله چاپ شد (همان). با نگاه کاربردی و مهارتی هم کتابی تألیف شد تا در سبک زندگی، سلامت روحی - روانی جریان یابد؛ اما درعین حال، استخراج گویه‌ها یا گزاره‌هایی که امکان سنجش وضعیت موجود و رسیدن به وضعیت مطلوب را فراهم نماید، لازم به نظر می‌رسید که در این تحقیق به آن پرداخته شده است.

برای پاسخ به این سؤال که به چه گزاره‌هایی از سلامت و بهداشت روح و روان انسان در قرآن و احادیث اشاره شده است؟ در این تحقیق از روش توصیفی - تحلیلی مبتنی بر بررسی مروری مقالات و کتاب‌ها و منابع الکترونیکی مبتنی بر قرآن و عترت استفاده شده است.

۱. مفهوم‌شناسی

یک. بهداشت

بهداشت، به معنای نگاه داشتن تندرستی (معین، فرهنگ فارسی معین، ۱۳۸۲، ذیل بهداشت)،

حفظ سلامت و وسیله نگاهداری سلامت (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل بهداشت)؛ و به معنای بخشی از بهداشت عمومی که درباره حفظ سلامت روانی بحث می‌کند (عمید، فرهنگ عمید، ۱۳۹۱، ذیل بهداشت)؛ علم و روش پیشگیری از بیماری، طولانی‌تر کردن عمر متوسط بشر، بهبود وضع سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است (محسنی، مبانی آموزش و بهداشت، ۱۳۷۵: ۳۳).

در تعریف اصطلاحی، بهداشت، عبارت است از علم و فن پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش طول عمر، آموزش بهداشت فردی به اشخاص، ارائه خدمات پزشکی و پرستاری به منظور تشخیص فوری درمان، توسعه و تکمیل خدمات اجتماعی جهت رفع نیازمندی‌های مردم و تأمین وسایل زندگی به نحوی که هر فرد بتواند از سلامت و طول عمر بیشتری برخوردار گردد. بهداشت، حالت بهبود و سلامت کامل جسمانی و روانی و اجتماعی است و تنها به فقدان بیماری یا عدم نقص عضو محدود نمی‌شود (همان: ۲۰-۳۴). در قرآن کریم هم در آیاتی (صافات/ ۸۴؛ مائده/ ۱) ریشه «سلم» به معنای سلامت و بهداشت است.

دو. سلامت

سلامت، به معنای عاری بودن از آفات (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲: ۲۵۲)، بی‌گزندی و بی‌عیب شدن (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل سلامت)، عافیت و تندرستی، بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن، رهایی یافتن، تندرستی، رستگاری، نجات، آرامش، شفا، صلح و سالم (معین، فرهنگ فارسی معین، ۱۳۸۲، ذیل سلامت)، با معادل فارسی «تندرستی» آمده است (حاج سید جواد، واژگان سلامت در ادب پارس ۱۳۹۰: ۱۴۰). همچنین سلامت، به معنای آمادگی و رفاه کامل جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی است که افراد از آن لذت می‌برند و فقط فقدان بیماری یا ناتوانی نیست (شمس و کریمی، فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقای بهداشت، ۱۳۸۶: ۵۷).

در قرآن کریم به مضمون سلامت با دور ماندن از فساد درونی ﴿إِذْ جَاءَ رَبُّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (صافات/ ۸۴)؛ و دوری از عیوب ظاهری ﴿مُسْلِمَةً لَّا شِیْءَ﴾ (بقره/ ۷۱)؛ «صلح» ﴿وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلَامِ فَاجْنَحْ لَهَا﴾ (انفال/ ۶۱)؛ آمده است (طریحی، مجمع البحرین، ۱۳۷۹: ۸۴/۶؛ ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۱۴: ۱۲/۲۸۹). معنای اصلی ماده «سلم»، چیزی است که در مقابل خصومت قرار گرفته و مبنای موافقت و هماهنگی شدید میان ظاهر و باطن است، به‌طوری‌که مخالفتی در میان نباشد و از



لوازم این معنا گردن نهادن، تسلیم شدن، صلح و رضاست (مصطفوی، تحقیق فی کلمات القرآن، ۱۴۱۶: ذیل سلامت).

سه. روح

برخی از لغت‌شناسان واژه «روح» را مشتق از «ریح» دانسته و می‌نویسند: «ریح در اصل روح بوده و در «واو» به دلیل کسره ماقبل به «یاء» بدل شده است (ابن فارس، لسان العرب، ۱۴۲۲ ق). برخی دیگر معتقدند: «روح»، اسمی برای نفس یا جزئی است که به وسیله آن حیات و جنبش و تحرک حاصل می‌شود و همان چیزی است که سودها و منفعت‌ها را جلب و زیان و ضررها را دفع می‌کند. در آیه شریفه می‌خوانیم: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (اسراء/۸۹)؛ «از تو درباره روح سؤال می‌کنند، بگو روح از فرمان پروردگار من است و به شما بیش از اندکی علم و دانش داده نشده است.» همچنین در آیه شریفه ﴿نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ (حجر/۲۹)؛ «از روح خود (یک روح شریف و پاک و با عظمت) در آن دمیدم.» اضافه شدن روح به خداوند متعال، اضافه ملکی است و تخصیصی است که باعث شکوهمندی و شرافت روح شده است (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲ ق). در لسان العرب، «روح»، مفهوم جان یا عامل حیات نفس معرفی شده است (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۱۴ ق)؛ و در کتاب العین، «روح»، به مفهوم «نفس» آورده شده است (فراهیدی، کتاب العین، ۱۴۱۰ ق). «روح» و مشتقات آن در قرآن کریم ۲۰۰ بار آمده است. معانی مختلفی همچون حضرت جبرئیل علیه السلام با تعبیر روح القدس (نحل/۱۰۲)؛ یا روح الامین (شعراء/۱۹۳)؛ مخلوقی از مخلوقات خداوند متعال (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۲: ۱۳/۲۷۲ و ۲۷۳) آمده است. ذیل آیه ۳۸ سوره نبا، برخی از مفسران احتمالاتی همچون «مخلوقی غیر از فرشتگان و برتر از همه آن‌ها»، «ارواح انسان‌ها که همراه فرشتگان پیا می‌خیزند»، «فرشته‌ای بالاتر از همه فرشتگان و برتر از حضرت جبرائیل علیه السلام، و هم او بود که با انبیاء و امامان معصوم علیهم السلام همراه بوده و هست» را مطرح کرده‌اند (قرطبی، الجامع الاحکام القرآن ۱۴۲۹: ۱۰/۶۹۷۷). آیاتی دیگری (معارج/۴؛ قدر/۴؛ نحل/۱۰۲؛ شعراء/۱۹۳؛ حجر/۲۹؛ مریم/۱۷) به این معانی اشاره دارد. از سوی دیگر، «روح»، موجودی قدسی و ملکوتی که عامل تأیید اولیای الهی است، معرفی شده است (نساء/۱۷۱؛ شوری/۵۲). همچنین «روح» به معنای منشأ و اصل نفخه الهی در خلقت برخی پیامبران علیهم السلام آمده است (ص/۷۲؛ انبیاء/۹۱). در بیان برخی از مفسران، روح مخلوقی از مخلوقات خداوند است که علاوه بر اینکه حقیقت واحدی است، دارای درجات و مراتب مختلفی است. برای مثال روح در

حیوانات، روح در غیر مؤمنین، روح در افراد مؤمن، روح در انبیاء و روح من امرنا که مختص وجود پیامبر اسلام ﷺ و اهل بیت طهرینش علیهم السلام است (طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ۱۳۷۲: ۱۲/۳۰۵؛ طوسی، التبیان فی تفسیر القرآن، بی تا: ۱۷۸/۹).

در برخی آیات قرآن کریم، اضافه شدن تشریفی روح به حق تعالی است که با عنایت به عظمت روح و شرافت بخشیدن به آن و در مقام تکریم و تعظیم انسان با تعبیری همچون «روحه، روحی، روحنا» آمده است. اینکه روح با نفس انسان چه نسبتی دارد و اینکه روح جزئی از هر انسان (نفس) و از جنس همان روح مطلق و از سنخ امر است که با جسم خاکی تفاوت جوهری دارد و مایه کرامت و شرافت انسان است و بعد از نفخ روح، آدم مسجود فرشتگان می گردد، مباحثی است که تفصیل آن را می توان در برخی از کتاب های حدیثی دنبال کرد (ابن بابویه، کتاب التوحید، ۱۳۸۹: ۱۷۰/۱). از معانی دیگر «روح» که در هیاکل النور آمده است، این است که «هر جانوری را قوتی است. شوقی که به دو قسم شود: یکی را «شهوانی» گویند که حق تعالی آفریده است تا آنچه موافق و ملائم و مناسب وی است، به خود کشد؛ و دیگری را «غضبی» گویند تا آنچه مناسب و ملائم او نیست، از خود دور کند و قوتی دیگر بیافریده جنباننده که آلات و اعضا را می جنباند و [در] بردارنده آن قوت ها از مدرکه و محرک ها است که «روح حیوانی» نامیده می شود و این روح جسمی لطیف است که از لطافت تن و اخلاط حاصل می شود و از تهیگاه چپ دل برمی خیزد و در جمله تن پراکنده می شود. بعد از آن کسوت نور نفس ناطقه در پوشد. اگر در راه گذر این روح، سد یا مانعی درآید و او را از گذر بازدارد، آن عضو بمیرد. این روح واسطه تصرف نفس ناطقه است و تا این روح به سلامت است، نفس ناطقه تصرف کند در تن؛ و چون منقطع شد؛ تصرف نیز منقطع شود (سهروردی، سه رساله از شیخ اشراق، ۱۳۹۳: ۱۲۸).

شهید مطهری در این خصوص می نویسد: «کلمه روح، گاهی به کلمه امین و گاهی به کلمه قدس توصیف شده است.» (مطهری، مجموعه آثار، ۱۳۷۶: ۷۳۰/۴). در قرآن کریم هم آیات ﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَ نَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ...﴾ (سجده/۹)؛ و ﴿فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (حجر/۲۹؛ ص/۷۲)؛ و در روایات «روح» با نام ها و صفات مختلف همچون روح الحیاة، روح المدرج، روح الشهوة، روح القدس و اسامی دیگری که هر یک از مراتب روح در سیر کمالی آن پرده برمی دارد، به کار رفته است (طباطبایی، سنن النبی، ۱۳۸۱: ۲۰، ۱۷۱).



چهار. روان

روان، به معنای رونده، بی‌درنگ، آنچه یا آنکه راه می‌رود (دهخدا، لغت‌نامه دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل روان)، حالات هوشیاری و خودآگاهی از قبیل احساس، ادراک، تعقل، تصمیم، عواطف و تمایلات (شریعتمداری، مقدمه روانشناسی، ۱۳۶۹: ۳۲)؛ رفتار (همان: ۶۶)، فرایندهای ذهنی و ساخت‌های حافظه آدمی، عینیت رفتار قابل مشاهده و فهم و درک فرایندهای ذهنی که به‌طور مستقیم قابل مشاهده نبوده و بر اساس داده‌های رفتاری، عصبی و زیست‌شناختی قابل استنباط هستند (هلیگارد، روانشناسی هلیگارد، ۱۳۸۴: ۳۵/۱)؛ کیفیات و حالات روح و ارتباط آن‌ها با اعضاء بدن (ضیائی بیگدلی، روانشناسی تحلیلی، ۱۳۸۳: ۱۱-۱۲)، معنویت و درونیات انسان (زهران، علم النفس الاجتماعي، ۱۴۲۰: ۱۹۷)؛ در حقیقت، علم شناخت روان، از منظر اسلام می‌تواند عهده‌دار بیان و تفسیر یکی از نشانه‌های الهی باشد و تحقیقات علمی مربوط به روان نیز می‌تواند به‌عنوان یک برداشت اسلامی و الهی مورد استفاده قرار گیرد. از این‌رو تمام تحقیقات و یافته‌های علمی روان که به‌صورت واقعی به مرحله علم و تحقیق و واقعیت رسیده و ثابت شده است، موافق با علم الهی محسوب می‌گردد. اساس و ریشه این نوع تفکر همان جمله معروف پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌تواند باشد که از خداوند متعال چنین درخواست نمود: «اللَّهُمَّ أَرِنِي الْأَشْيَاءَ كَمَا هِيَ» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۳۸۹: ۱۰/۱۴-۱۱)؛ «پروردگارا اشیاء را آن‌چنان‌که هستند، به من بنمایان.» در حقیقت می‌توان حقائق مسلم دین آسمانی را به‌عنوان معیارهای داور و قضاوت و تحقیق و بررسی قلمداد و از روی این الگو نظریه‌های سایر مکاتب را مورد نقد و بررسی قرار داد و آنچه را که با قوانین و دستورات و بینش‌های صحیح وحی الهی منافات ندارد، آن را پذیرفت و آنچه را که منافات دارد، رد کرد و آنچه را که در حد فرضیه و تئوری مطرح شده‌اند و منافاتی با اصول و معیارهای اسلامی ندارند، در معرض آزمایش و تحقیق قرار داد (حسینی، بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی، ۱۳۶۴: ۱۳/۱-۱۴).

در قرآن کریم هرچند به شکل واژه «روان» عبارت یا آیه‌ای دیده نمی‌شود؛ اما به «نفس»، «جان»، «فؤاد»، «روح» و «قلب» اشاره شده است. برای نمونه در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿وَذَكِّرْ بِهِ أَنْ تُبْسَلَ نَفْسٌ بِمَا كَسَبَتْ﴾ (انعام/۷۰)؛ یا «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» (شمس/۷). در مورد سلامت روحی، غالباً در کتب اخلاقی و عرفانی بحث شده است، حال آنکه در منابع غیردینی معمولاً به آن اعتقادی نداشته یا نهایتاً آن را با روان یکی می‌دانند. درعین حال با نگاه مادی و تجربه‌گرایی در قالب همان نقل و انتقال مواد بین سلول‌های عصبی که توصیف‌کننده روان است، از طرح موضوع روح و سلامت آن امتناع می‌شود؛

اما در نگاه دینی به عنوان راهبر و هدایت کننده جسم انسان، از آن به وجودی فراطبیعی یاد شده است. برخی از گویه ها و سنجه های سلامت روحی در ظاهر با گویه ها و سنجه های سلامت روان قابلیت انطباق دارد؛ اما با نگاهی عمیق تر فراتر از آن است؛ چراکه نگاهی وحیانی در فرای آن نهفته است تا جایی که در مقام قرب الهی در جوار رحمت و توجه الهی و به مقام قاب قوسین یا حتی نزدیک تر از آن می رسد (نجم/۹). اینکه موضوع روح و سلامت روحی را با قالب های روان شناختی یا روان پزشکی مقایسه کنیم یا تطبیق دهیم، یکی از خطاهای فاحش در فضای میان رشته ای است، هرچند که سلامت روحی بر سلامت جسمی، روانی و سلامت اجتماعی تأثیرگذار است. گزاره هایی همچون آزادی، با نگاه درون دینی و نگاه برون دینی یا با نگاه روان شناسی موجود و روان شناسی دینی، احساس امنیت واقعی در سایه توحید و یکتاپرستی می تواند به معنای واقعی تحقق یابد. درواقع، ترس از آینده ای نامعلوم، ترس از بیماری و مرض، ترس از فقر و تنگدستی، ترس از بلایای طبیعی و حوادث غیر مترقبه نظیر: سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس های احتمالی دیگر همه می تواند آرامش فرد را تحت الشعاع خود قرار دهد، ولی شخص موحد و مؤمن می داند که تمام حوادث جهان معنی دار و در سایه حکمت الهی هستند. در این دنیا انسان خداپرست درمی یابد که احساس پشتیبان و پناهی دارد که در همه مسائل و مشکلات او را همراهی می کند؛ عقیده و یابوری که از آینده ای روشن به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد انسان را می داند و با او مهربان است. در کلام نورانی وحی می خوانیم: «آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند.» (یونس/۶۲؛ واشیان، قرآن و سلامت (ویژه مخاطبین خاص)، ۱۳۹۶: ۲۲). در استخراج شاخص ها و معرف های سلامت روحی که ناظر به بهداشت و سلامت معنوی هم می تواند باشد، سلسله مطالعاتی انجام شده است که این تحقیق مکمل آن مطالعات است (همو، «شاخص های سلامت معنوی در سند سلامت کشور»، ۱۳۹۶؛ واشیان، نظام جامع سلامت روحی - روانی از منظر قرآن و احادیث، ۱۳۹۵).

در قرآن کریم به «قلب» به عنوان شأنی از شأن های «روح و نفس» اشاره شده است (فرقان/۳۲؛ هود/ ۱۲۰؛ نجم/ ۱۱؛ انعام/ ۱۱۳؛ ابراهیم/ ۳۷) که نتیجه نزول قرآن کریم، شفاء و رحمت الهی است که خود گزاره ای از معرف های سلامت روحی است؛ آنجایی که خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (اسرا/۸۲)؛ «و ما آنچه را که برای مؤمنان شفا و رحمت است از قرآن نازل می کنیم و ستمکاران را چیزی جز زیان نمی افزاید».



در نگاه علوم جدید، سلامت روان، یکی از مهمترین عوامل مؤثر در ارتقاء و تکامل انسانها محسوب می‌شود، به طوری که اهمیت آن در رشد و شکوفایی انسان بر کسی پوشیده نیست (نصری، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، ۱۳۸۸: ۱۱۵، ۱۱۷). سلامت روان، به فرد کمک می‌کند با خود و دیگران سازگاری داشته باشد و از عهده مشکلات زندگی برآید (قادری، بررسی سلامت روان و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهر جیرفت در ۱۳۹۲)، «۱۳۹۳: ۹۵۰». از منظر سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان، قابلیت ارتباط متوازن و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب است. در سلامت روان سه مشخصه و ویژگی مطرح است: نخست، فرد در خود وجود آرامش را حس کند و بتواند به شناسایی و ارزیابی قابلیت‌ها و توانمندی‌های خود بپردازد؛ دو، قادر به رفع نیازها و ادای مسئولیت‌های زندگی‌اش باشد؛ سه، نسبت به دیگران حسن ظن و علاقه داشته و بتواند از عهده وظایفی که در برابر آنها دارد، خوب برآید (بهشتی، سلامتی تن و روان، بی تا: ۷۱).

با بررسی متون سلامت روان می‌توان به راحتی دریافت که برخی از ویژگی‌های فردی وجود دارد که حرفی از آنها به میان نیامده و در متون دینی هم برخی آن را در قالب اخلاقیات آورده‌اند، حال آنکه هم بر جسم و هم بر روان و حتی تعاملات اجتماعی فرد تأثیر می‌گذارد. نمونه آن حرص، طمع، حسد و.... درواقع وجوه اشتراک بین سلامت روان موجود با سلامت روان از منظر دین وجود دارد؛ اما مکمل و تصحیح کننده سلامت روان موجود و حتی برطرف کننده ابهامات، نواقص و خطاهای آن می‌توان سلامت روان از منظر دین باشد، هرچند به صورت فاحش و ظاهر از کلیدواژه روان یاد نشده است؛ اما برخی از مصادیق آن را در متون دینی می‌توان تطبیق داد. البته این رفتار بیشتر برای همراهی با جریان موجود در این حوزه است.

۲. معیارهای سلامت روح و روان از منظر قرآن کریم و روایات

بدیهی است که برای سلامت ابعاد وجودی انسان باید ارکان، عناصر یا مؤلفه‌هایی مطرح باشد که هر یک مبتنی بر معیارهای خاصی است که بر اساس آن شاخص‌ها (مؤلفه‌ها) قابل استخراج و با معرف‌هایی قابل سنجش است (واشیان، درس نامه قرآن و سلامت، ۱۳۹۷: ۸۸، ۸۳). در این تحقیق به برخی از مهارت‌های سلامت روحی و روانی که در برخی تألیفات با عنوان عوامل هم نام‌گذاری شده است، اشاره می‌شود:

اول. یکتاپرستی

هرچند به صورت مستقیم، آیات شریفه قرآن کریم به سلامت روحی اشاره ندارند؛ اما در واقع با نگاهی جامع، توجه به قدرتی برتر که خالق انسان و همه عالم هستی است و به همه نیازهای انسان و مخلوقات آگاه است، ابعاد مختلف سلامت انسان را در نظر داشته و برای آن طریق و برنامه ارائه می دهد. خدای متعال، دعوت انبیای بزرگ خود همچون نوح، هود، صالح و شعیب علیهم السلام را دعوت به بندگی و پرستش دانسته است (اعراف/ ۵۹، ۶۵، ۷۳، ۸۵)؛ و در عبارتی جامع درباره تمام انبیا می فرماید که آن حضرات بعثت خود را با بندگی (= پرستش و اطاعت) خدا و اجتناب از اطاعت طاغوت ها آغاز کردند (نحل/ ۳۶). قرآن استدلال های متعددی درباره توحید خداوند دارد؛ مانند احتجاج های حضرت ابراهیم با برخی مشرکان (انعام/ ۸۵-۸۳)؛ که ستاره، ماه و خورشید را می پرستیدند. او آن ها را به توحید دعوت نمود و برای اثبات توحید، دلیل آورد (میری، برهان محبت: نگاه دیگری به احتجاج ابراهیم علیه السلام بر توحید ربوبی، ۱۳۹۵: ۸۲). از این آیات می توان دریافت، از همان ابتدا دعوت پیامبران به توحید و پرستش خداوند یکتا بوده است. در قرآن کریم، توحید و بندگی و اطاعت کردن در کانون توجه و محور رستگاری قرار گرفته است (بهجت پور، روش طرح توحید در قرآن، ۱۳۸۹: ۸۳)؛ که فلسفه خلقت انسان را شامل می شود. در قرآن کریم می خوانیم: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات/ ۵۶)؛ «و جن و انس را نیافریدم، مگر برای آنکه مرا عبادت کنند» و جملاتی همچون «قُولُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ تَفْلَحُوا» (مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳: ۱۴۳/۹)؛ «بگوئید معبودی جز خداوند نیست، تا رستگار شوید.» از این رو همواره کلمه «لا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» محوری ترین شعار تمام پیامبران خدا بوده است. توحید و اعتقاد به یگانگی خدا در رأس تمام باورها و اعتقادات قرار گرفته و همه قدرت ها و جاذبه ها را در چشم انسان کوچک و حقیر می کند. انسان موحد و یکتاپرست در برخورد با حوادث ناگوار و رویدادها، کمتر مضطرب و نگران می شود: ﴿وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (بقره/ ۱۵۵ و ۱۵۶)؛ «و قطعاً شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، زیان مالی و جانی و کمبود محصولات آزمایش می کنیم و صابران (در این حوادث و بلاها را) بشارت ده.» (صابران) کسانی هستند که هرگاه مصیبتی به آن ها رسد، می گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او بازمی گردیم.» در برخورد با مصیبت ها و بلاها ذکر «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» موجب تسلیت و آرامش انسان و مانع تأثیر وسوسه های شیطانی می گردد، انسان را از کفرگویی و شکایت بازمی دارد و الگو و درسی برای دیگران می شود، پس توحید و بندگی



خداوند، موجب آرامش و تسلی خاطر انسان‌ها می‌گردد. برای معیار یگانه‌پرستی از منظر قرآن و عترت معرف‌هایی می‌توان برشمرد که از جمله آن‌ها موارد ذیل است:

الف. توکل بر خدا

خداوند متعال با پیامی روشن و آشکار در این خصوص می‌فرماید: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (طلاق/۳)؛ «هرکس بر خدا توکل کند، او برایش کافی است...» توکل، چنان قدرت روحی و روانی به انسان می‌دهد که می‌تواند با تلاش بر مشکلات پیروز گردد؛ چراکه انسان با توکل بر خداوند و قدرت لایزال او، تکیه‌گاه و پشتیبان قوی برای خود احساس می‌کند و همین تکیه‌گاه داشتن به انسان آرامش و امنیت روحی - روانی می‌دهد.

ب. امید و رضا

در قرآن خداوند می‌خوانیم: ﴿... وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف/۸۷)؛ «و از رحمت خدا مأیوس نشوید، حق این است که جز گروه کافران از رحمت خدا مأیوس نمی‌شوند.» انسان مؤمن و خداشناس همواره به رحمت الهی امید دارد و مسائل و مشکلات او را ناامید نخواهد نمود، بلکه مسائل، سختی‌ها و مشکلات را عامل حرکت، تلاش، رسیدن به کمال و قرب به‌سوی خداوند می‌داند.

ج. تسلیم و رجا

در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ﴾ (مائده/۱۱۹)؛ «خداوند از آن‌ها راضی است و آن‌ها نیز از خدا راضی هستند» در جای دیگری از قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ (فجر/۲۷ و ۲۸)؛ «هان ای روح آرام یافته! به‌سوی پروردگارت بازگرد که تو از او راضی و او از تو راضی است.» از این آیات می‌توان دریافت که اگر انسان به قضا و قدر الهی راضی و خشنود باشد، می‌تواند آسان‌تر از مشکلات عبور کند و دچار مشکلات روحی و روانی نگردد.

د. آرامش، سکینه و امنیت با ایمان

در آیات قرآن کریم به نزول سکینه و آرامش در اثر ایمان اشاره شده است (توبه/۲۶؛ فتح/۴ و ۲۶). با ایمان، اضطراب و بحران روحی روانی از بین می‌رود (جواهری، شاخص‌های جامعه سالم از منظر

قرآن راهبردهای ارتقاء سلامت، ۱۳۹۵: ۵۴). در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام/۸۲)؛ «کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، برای آنان ایمنی است و ایشان راه‌یافتگان‌اند.» برخی این آیه را از شاخص‌ترین آیات مربوط به آرامش روحی و روانی دانسته‌اند که امنیت، آرامش، بهداشت روانی و هدایت را از آثار ایمان برمی‌شمارد. امیر مؤمنان علی (ع) درباره ایمان فرموده‌اند: «الایمانُ شهابٌ لا یخسوا» (تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ۱۳۶۶: ۱)؛ «ایمان، شعله آتشی برافروخته است که خاموش نمی‌شود.» و در جای دیگری فرموده‌اند: «بِالْإِيمَانِ يَرْتَقَى الْإِنْسَانُ ذُرْوَةَ السَّعَادَةِ وَ نَهَايَةُ الْخُبُورِ» (همان: ۳)؛ «با ایمان به رتبه بالای سعادت و نیکبختی و درنهایت سرور و شادمانی، گام به‌سوی بالا برداشته می‌شود.» همچنین فرموده‌اند: «لَا نَجَاةَ لِمَنْ لَا إِيْمَانَ لَهُ» (همان: ۶)؛ «رستگاری و نجاتی برای فرد بی-ایمان نیست.» درواقع، ایمان زیربنای فرد سالم است (جواهری، شاخص‌های جامعه سالم از منظر قرآن راهبردهای ارتقاء سلامت، ۱۳۹۵: ۵۴). با اطمینان می‌توان گفت: ایمان و بندگی خداوند موجب سلامتی روح و روان انسان می‌گردد.

در کلام مولی‌الموحدين علی (ع) می‌خوانیم: «لَا يُؤَسِّسُكَ إِلَّا الْحَقُّ» (شریف رضی، نهج البلاغه، ۱۴۱۴: خطبه ۱۳۰)؛ «جز پیوند به خداوند متعال، چیزی تو را آرام نمی‌کند.» حضرت امام سجاده (ع) نیز در فرازی از صحیفه سجادیه، این چنین با خدای متعال مناجات می‌کنند: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ ارْزُقْنِي الْحَقَّ عِنْدَ تَقْصِيرِي فِي الشُّكْرِ لَكَ بِمَا أَنْعَمْتَ عَلَيَّ فِي الْيَسْرِ وَالْعُسْرِ وَالصَّحَةِ وَالسَّقَمِ حَتَّى أَعْرِفَ مِنْ نَفْسِي رُوحَ الرِّضَا وَ طَمَآنِينَةَ النَّفْسِ مِنِّي بِمَا يَجِبُ لَكَ فِيمَا يَحْدُثُ فِي حَالِ الْخَوْفِ وَ الْأَمْنِ وَ الرِّضَا وَ السَّخَطِ وَ الضَّرِّ وَ النِّفَعِ» (علی بن حسین، صحیفه سجادیه، ۱۳۸۳: دعای ۲۲)؛ «خدایا بر محمد (ص) و آلش درود فرست و چون در انجام وظیفه شکر نعمت‌هایت در حال آسایش و تندرستی و بیماری کوتاهی کنم، اعتراف به حق خودت را روزیم ساز، تا به هنگام ترس و ایمنی و خشم و رضا و سود و زیان مسرت خاطر و آرامش دل خود را در انجام وظیفه نسبت به تو بیابم.»

هـ. اعتقاد به حکمت و علم خداوند

ازجمله اشارات قرآن کریم برای انسان، توجه به حکمت و علم خداوند متعال است (توبه/۷۱ - ۱۰۶؛ نساء/۱۰ - ۱۳۰؛ شوری/۵۱). اعتقاد به اینکه هر پدیده و اتفاقی که در عالم و جهان روی می‌دهد، بر اساس تدبیر حکیمانه و عالمانه خداوند متعال است و هر چیزی حساب و کتاب خود را



دارد، از نشانه‌هایی است که انسان را به‌سوی نظام علت و معلولی بر اساس حکمت الهی سوق می‌دهد. درواقع اعتقاد به حکمت و علم الهی، بیانگر این است که عالم هستی در تمام ابعادش بر اساس نظم، حساب دقیق و قوانین موزون و منسجم برپاشده است و افعال خداوند متعال بر تمام ابعادش با حکمتی همراه است و این همان چیزی است که از آن به‌نظام احسن تعبیر می‌شود (سجده/۷؛ نمل/ ۸۸؛ مکارم شیرازی، پیام قرآن، ۱۳۷۴: ۴/ ۱۳۵).

اعتقاد به علم و حکمت خداوند متعال باعث پیشرفت‌های علمی و آگاهی انسان نسبت به اسرار جهان هستی و عمق‌بخشی به علم و دانش بشری عمق و شتاب و سرعت دادن بیشتر به آن است. از سوی دیگر، توجه به علم و حکمت خداوند متعال، انسان را در برابر حوادث ناگوار توانمندی می‌بخشد، چون می‌داند، هیچ‌یک از این‌ها بی‌حساب نیست و همین احساس او را برای غلبه بر مشکلات و مصائب که گاهی تصور آن انسان را از پای درمی‌آورد، یاری می‌دهد. شرط غلبه بر حوادث، داشتن روحیه بالاست و این در سایه اعتقاد و معرفت به علم و حکمت الهی است. توجه به حکمت و علم الهی، پذیرش قوانین الهی را آسان کرده و انسان می‌پذیرد که تمام برنامه‌ها و دستورات الهی از جانب قدرتی حکیم و بزرگ است (همان: ۴/ ۱۳۷). همچنین توجه به حکمت و تدبیر خداوند متعال، نگرانی را از خاطر انسان می‌زداید و موجب می‌شود، آدمی در سختی‌ها آرامش خود را از دست نداده، زبان به شکایت نگشاید و ایمانش را از دست ندهد، هرچند حکمت آن را نفهمد. کسی که به حکمت خداوند باور دارد، دچار افکار منفی نمی‌شود.

دوم. اعتقاد به نبوت و ولایت الهی

اعتقاد به نبوت و ولایت الهی، مستند به بیان قرآن کریم، اعتقاد به‌گزینشی الهی است که خداوند متعال، معارف الهی را بر بنده برگزیده‌اش وحی می‌کند تا اخلاق و کردار بندگان را در مسیر کمال و سعادت هدایت کند (پرچم، گفتگوی سه دین الهی پیرامون معنی نبوت، ۱۳۷۸: ۱۶/ ۱۱۲). اعتقاد به نبوت و ولایت الهی، ضرورتی برای دین اسلام و همه ادیان آسمانی است (ربانی گلیپایگانی، درآمدی به شیعه‌شناسی، ۱۳۸۵، ۱۹۵). نبوت، با معانی مختلف همچون خبردهنده (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۱۴: ۱/ ۱۶۲) و راه روشن (فراهیدی، کتاب العین، ۱۴۱۰ ق: ۸/ ۳۸۲) آمده است.

بر اساس آیات قرآن کریم، انبیا و اولیای الهی، اهداف مشترکی دارند؛ ازجمله آن‌ها دعوت به توحید و معاد، برپایی عدل و داد، تعلیم و تربیت، تزکیه و تقوا و آزادسازی انسان‌ها از غل و زنجیرها (نصری، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، ۱۳۸۸: ۳۳-۵۳). عدالت، یکی از اهداف پیامبران و ولایت

الهی از نظر قرآن کریم است. انبیا با مفاسد اجتماعی مبارزه کرده و برای برپایی عدالت در جامعه تلاش کرده اند. مبارزه حضرت صالح با اسراف و تبذیر (شعراء/ ۱۵۱ - ۱۵۲)، مبارزه حضرت لوط با مفاسد جنسی (شعراء/ ۱۶۵ - ۱۶۶) و مبارزه حضرت شعیب با کم فروشی و مفاسد اقتصادی (شعراء/ ۱۸۳ - ۱۸۱) مواردی از تلاش های پیامبران الهی برای برقراری عدالت در جامعه است (نصری، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، ۱۳۸۸: ۳۷-۳۵).

تزکیه و تقوا، از اهداف انبیای الهی است که نقش مهمی در رشد و رستگاری انسان دارد که با بیان قرآن کریم نشان دهنده تلاش پیامبرانی همچون نوح (شعراء/ ۱۰۶)، هود (شعراء/ ۱۲۴)، صالح (شعراء/ ۱۴۲)، لوط (شعراء/ ۱۶۱)، شعیب (شعراء/ ۱۷۷) و الیاس (صافات/ ۱۲۶-۱۲۳) در توصیه قوم خود به تقواست (نصری، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، ۱۳۸۸: ۵۱-۴۹). از سوی دیگر، شیعیان بر اساس آیات قرآن و روایات متعددی مانند حدیث ثقلین معتقدند، پس از پایان نبوت، خداوند متعال به واسطه امامانی که حافظ و بیان کننده دین هستند، آخرین دین را حفظ کرده است (مائده/ ۳) و در زمان مناسب، آخرین امام که زنده است و به صورت غایب زندگی می کند را مأمور می کند تا با حاکم کردن اسلام در سراسر جهان، بشر را به نهایت هدایت و کمال خود برساند (قصص/ ۵). با این بیان انسان متوجه می شود که خداوند تبارک و تعالی از همان ابتدای خلقت قبل از اینکه شجره انسان ها را خلق کند، اولین مخلوق از جنس انسان خود را یعنی حضرت آدم علیه السلام را پیامبر و فرستاده خود قرار داده و از سوی دیگر، هیچ گاه عالم را از حجت خود خالی نگذاشته است. پس انسان در هر زمان و مکانی می تواند از راهنمایی راهنمایان الهی بهره مند گردد.

سوم. اعتقاد به امداد غیبی

امداد غیبی، کمک های ویژه الهی است. «امداد» از ریشه «م د د» و به معنای انبساط و امتداد است (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ۱۴۱۶ ق: ۵۲/۱۱). امداد، یاری کردن دیگری است و بیش تر در موارد دوست داشتنی به کار می رود (راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ۱۴۱۲ ق: ۴۶۵/۱)؛ امداد منحصر به چیزهای مادی نیست و در معنویات هم به کار می رود (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ۱۴۱۶ ق: ۵۲/۱۱). «غیب»، چیزی است که از انسان پوشیده و مخفی است (ابن منظور، لسان العرب، ۱۴۱۴ ق: ۶۵۴/۱). اعتقاد به امداد غیبی، به معنای مدددهایی است که از غیب سرچشمه می گیرد (مطهری، مجموعه آثار، ۱۳۷۶: ۳/۳۴۴). قرآن کریم، حتی نعمت هایی همچون اموال و فرزندان را از امداد الهی دانسته است (اسراء/ ۶). تعبیر «امداد غیبی» در قرآن به کار



نرفته است، ولی آیات متعددی به امدادهای غیبی الهی اشاره نموده است. نمونه آن، فرستادن سپاه نامرئی (احزاب/ ۹)؛ یاری کردن با فرشتگان (آل عمران/ ۱۲۴، ۱۲۵)؛ ایجاد آرامش در دل‌های مؤمنان (توبه/ ۲۶)؛ ایجاد هراس در دل‌های دشمنان (آل عمران، ۱۵۱)؛ فرستادن بادهای ویرانگر (احزاب/ ۹)؛ کم جلوه دادن لشکر دشمن (انفال/ ۴۴)؛ فرستادن لشکر پرندگان (فیل/ ۳) و برهم زدن نقشه‌های دشمنان (انفال/ ۱۸) است.

ز مهم‌ترین مصداق‌های امداد غیبی کمک‌های ویژه پنهانی است که از طرف خداوند متعال در جنگ‌های صدر اسلام به پیامبر اکرم (ص) و مؤمنان رسیده است، به‌طوری‌که ۴۰ آیه بدان اختصاص یافته است (نمایندگی ولی فقیه در سپاه، جهاد در قرآن، ۱۳۶۰: ۱۲۹). آیات قرآن کریم ما را به اعتقاد به امداد غیبی هدایت می‌کند؛ کمک‌ها و امدادی که قالب «هدایت‌بخشی»، «حکمت افکنی»، «توفیق یابی»، «حفظ و نگهداری از گناه» و را مطرح کرده است (آلوسی، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم والسبع المثانی، ۱۴۱۵ق: ۱۱/ ۵۲).

چهارم. انجام مناسک دینی

یکی از زمینه‌های تأمین سلامت روحی - روانی انجام اعمال و مناسکی است که علاوه بر رفع تنش و نگرانی در انسان، مایه آرامش و سکینه می‌گردد. در این تحقیق به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

الف. برپایی نماز

نماز، تجلی شور و دل‌بستگی راستین درون نسبت به پروردگار عالم است که یکی از سرچشمه‌های اصلی ایجاد آرامش در انسان‌ها به شمار می‌رود. خداوند در قرآن کریم درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرام‌کننده قلب‌ها را توجه به خدا و یاد او معرفی می‌کند (طه/ ۱۴). همچنین به‌عنوان دارو و درمان معرفی شده است. در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْفَعُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (عنکبوت/ ۴۵)؛ «نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد». نماز، مانع انجام کارهای زشت و بد انسان می‌شود. مهارت‌های سلامت روحی و روانی مرتبط با نماز عبارت‌اند از: برپاداشتن با نشاط و شادی نه کسالت و تبلی (نسا/ ۱۴۲؛ توبه/ ۵۴)، اهتمام به نماز اول وقت و آگاهی به فضیلت آن، پرهیز از سهل‌انگاری و توجه به معنا و معارف نماز، مداومت بر نماز (معارف/ ۲۲ - ۲۳)؛ سبقت برای حضور در نماز جماعت (بقره/ ۴۳) که اثر واقعی نماز است (واشیان، قرآن و سلامت (ویژه مخاطبین خاص)، ۱۳۹۶: ۴۸۶).

ب. تلاوت قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (اسرا/۸۲)؛ «آنچه از قرآن فرو می‌فرستیم، مایه شفا (ی دل) و رحمتی برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران نمی‌افزاید.» تلاوت و قرائت قرآن باعث رحمت از جانب خداوند متعال می‌گردد و همچنین بر کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر است. چه‌بسیار حافظان قرآنی که در تحصیل و کار خود موفقیت‌های روزافزونی در سایه قرآن کریم کسب کرده‌اند.

پنجم. تقوا داشتن

تقوا، لازمه زندگی هر فردی است که می‌خواهد زندگی انسانی همراه با آرامش و آسایش داشته باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند. در قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام برای تقوا آثار فراوانی نقل شده که از جمله آن‌هاست:

الف. حفاظت و حراست

انسان باتقوا، از شرّ اشرار و کید دشمنان در امان است و مکر آنان هیچ‌گاه بر ضرر اهل تقوی تمام نمی‌شود: ﴿... وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرَّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا﴾ (آل عمران/۱۲۰)؛ «اگر (در برابرشان) صبر کنید و پرهیزکار باشید، حيله بدخواهانه آنان هیچ آسیبی به شما نرساند.»

ب. روشن‌بینی

چشم دل انسان در اثر تقوا باز می‌شود و حقایق عالم را آن‌چنان‌که هست می‌بیند و در تشخیص وظایف دینی خود از یک آگاهی باطنی الهی برخوردار می‌گردد که در هیچ مورد دچار شک و تردید (که از جمله بیماری‌های روحی و روانی به حساب می‌آیند) نمی‌گردد؛ زیرا وظایف برای او به خاطر تعلیم باطنی الهی و نورانیت ضمیر، روشن می‌گردد. در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا﴾ (انفال/۲۹)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر تقوای الهی پیشه کنید، خداوند برایتان فرقانی (قوه شناخت حق از باطلی) قرار می‌دهد.» روشن‌بینی خاصی که در پرتو آن، حق را از باطل خواهید شناخت. در آیه دیگری خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمَكُمُ اللَّهُ﴾ (بقره/۲۸۲)؛ «تقوای الهی پیشه کنید و خداوند (راه درست زندگی را) به شما تعلیم می‌دهد.»



ج. طلب رزق و روزی و رفع گرفتاری‌ها از خدا

خداوند برای اهل تقوا راه خروج از سختی‌ها و مشکلات زندگی را مقرر فرموده و برای آنان روزی بی حساب و پیش‌بینی نشده تقدیر کرده است: ﴿... وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ...﴾ (طلاق/ ۲ - ۳)؛ «هرکس که از خدا پروا کند، خداوند برای او راه بیرون شدن و رهایی (از هرگونه مشکل) را قرار می‌دهد و او را از جایی که گمان ندارد، روزی می‌دهد.»

د. توبه و طلب بخشش از گناهان

اگر اهل تقوا مرتکب گناهی بشوند، خداوند به خاطر آن حالت پرهیزگاری که در آن‌هاست، از لغزش‌هایشان می‌گذرد و آن‌ها را مورد عفو قرار می‌دهد: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ... يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ﴾ (احزاب/ ۷۰-۷۱)؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، تقوای الهی پیشه کنید، تا خدا کارهایتان را اصلاح کند و گناهانتان را ببامرزد.»

هـ. رستگاری

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿... وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران/ ۲۰)؛ «و از خداوند پروا داشته باشید، شاید که رستگار شوید.» از این کلام نورانی این‌گونه فهمیده می‌شود که انسان قدم در صبر و تقوای الهی بگذارد، خداوند نیز او را رستگار می‌گرداند. خداوند متعال به انسان این رستگاری را وعده داده است.

د. داخل شدن در بهشت

از آیات متعدد قرآن کریم استفاده می‌شود که اهل تقوا اهل بهشت و در جوار رحمت الهی زندگی می‌کنند: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ أَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ آمَنِينَ﴾ (حجر/ ۴۵-۴۶)؛ «همانا پرهیزکاران در باغ‌ها و (کنار) چشمه‌ساراند، (به آنان خطاب می‌شود) با سلامت و امنیت داخل این باغ‌ها شوید.» با دقت در آیات فوق معلوم می‌شود که آنچه برای انسان ممکن است در زندگی مایه اضطراب، دلهره و غمگینی شود و باعث بیماری روحی روانی گردد، با تقوا پیشگیری می‌شود و انسان در پناه تقوا دارای زندگی آرام می‌شود، از این‌رو مشاهده می‌شود که اهل تقوا معمولاً فارغ از تشویش خاطر، دلهره و استرس زندگی را می‌گذرانند، درحالی‌که ثروتمندان و قدرتمندان بی تقوا معمولاً با دلهره و اضطراب زندگی می‌کنند.

ششم. ازدواج و روابط خانوادگی

ازدواج، از مهم‌ترین و با اهمیت‌ترین مراحل زندگی بشر است. از دیرباز، از زمان حضرت آدم علیه السلام و حضرت حوا علیها السلام مورد توجه و تأکید بوده است (نوابی نژاد، اندیشه‌های راهبردی زن و خانواده، ۱۳۹۱). از آنجایی که خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی محسوب می‌شود، به لحاظ کارکرد و اهمیت مورد توجه اسلام قرار گرفته است. خانواده در اسلام؛ یعنی محل سکونت دو انسان، محل آرامش روانی دو انسان، محل انس دو انسان، محل تکامل یک نفر به وسیله نفر دیگر (قماشچی، الگوی مطلوب خانواده با تأکید بر خانواده در دوران دفاع مقدس، ۱۳۹۱: ۱۲۳)؛ در قرآن کریم مورد تأکید قرار گرفته است. در آیات قرآن، ازدواج و خانواده مورد تأکید فراوان قرار گرفته است؛ در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ (روم/۲۳)؛ رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرمایند: «ما بنی بناء فی الإسلام أحب إلى الله تعالى من التزویج» (ابن بابویه، من لایحضره الفقیه، ۱۳۶۴: ۳/۳۸۳؛ مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۰۳: ۱۰۳/۲۲۲)؛ «در اسلام هیچ بنایی ساخته نشد که نزد خدای عزوجل محبوب‌تر و ارجمندتر از ازدواج باشد». درهای رحمت آسمانی در چهار وقت گشوده می‌شود: موقع بارش باران، زمانی که فرزند به چهره پدر و مادرش می‌نگرد، هنگام گشوده شدن در کعبه، هنگام برپایی مراسم عقد و عروسی (شعیری، جامع الاخبار، ۱۴۰۵: ۱۰۳، ۲۲۱). از این آیات و روایات می‌توان دریافت، خانواده باعث آرامش، مهربانی و مودت می‌گردد و در نتیجه آن، سلامت روح و روان انسان تأمین می‌گردد. در سایه ازدواج، عبادت انسان در برابر خداوند متعال چند برابر محاسبه می‌شود و رزق و روزی انسان افزایش می‌یابد. در روابط بین خانواده، روابط مناسب زن و مرد، روابط والدین با فرزندان مهم قلمداد شده است. در روابط مناسب زن و مرد مهارت‌هایی همچون محبت به یکدیگر، احترام به یکدیگر، پابندی به ارزش‌هایی چون عفاف و پرهیز از روابط نابجا مهم تلقی شده است. در روابط بین والدین و فرزندان نیز مهارت‌هایی همچون انتخاب نام نیکو، رعایت عدالت و مساوات در شاخص رعایت آداب دینی و اسلامی است. آموزش معارف قرآن و عترت، احکام شرعی، اخلاق و آداب، مشورت گرفتن از فرزندان، مهرورزی به فرزندان در شاخص حقوق تربیتی و آموزشی قرار می‌گیرند (واشیان، درس‌نامه قرآن و سلامت، ۱۳۹۷: ۸۷)؛ همچنین فرزند نیز وظایفی دارد که در اسلام مهم‌ترین مهارت آن، احترام و نیکی با والدین است. خداوند متعال در این خصوص می‌فرماید: ﴿وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...﴾ (بقره/۸۳)؛ «به پدر و مادر خود نیکی کنید».



هفتم. صله رحم

صله رحم، ارتباط و پیوند با خویشاوندان است که می تواند به شکل های گوناگونی ظهور پیدا کند. در آیات و روایات، صله رحم مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. دین، به نقش آن [ارتباط با خویشاوندان] در یادگیری رفتارهای ارزشی انسان، پرورش عواطف انسانی، ارتقای سطح امید به زندگی و کمک به سلامت روانی ارحام پرداخته است (غباری بناب و دیگران، آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کارکردهای تربیتی آن، ۱۳۸۶: ۹۸)؛ وقتی انسان در حضور خویشاوندان و دوستان خویش قرار می گیرد، از لحاظ عاطفی، احساس خوشایندی را به دست می آورد و احساس آرامش می کند و این کار به بهتر شدن خلق و خوی او کمک می کند. صله رحم، می تواند به عنوان یک روش پالایش خلق و خوی انسان در نظر گرفته شده و موجب سلامت روانی و تزکیه نفس گردد (همان: ۹۸). امام باقر علیه السلام فرموده اند: «صلة الارحام تزکی الاعمال» (کلینی، الاصول الکافی، ۱۴۱۳: ۱۵۷/۲)؛ «صله رحم، باعث تزکیه رفتارها و اعمال می شود.» صله ارحام، باعث ازدیاد عمر، زیاده شدن روزی، دفع بلا و پاکیزه شدن اعمال می گردد (مجلسی، بحار الانوار، ۱۴۱۳: ۶۸/۸۷، ۱۵۲). علاوه بر اینکه با صله رحم روابط صمیمی با دیگران برقرار می کنیم، از حمایت عاطفی آن ها نیز برخوردار می شویم. حمایت عاطفی و توجه باعث کاهش فشار روانی می گردد (غباری بناب و دیگران، آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روان شناسی و کارکردهای تربیتی آن، ۱۳۸۶: ۹۹) و در سایه آن انسان به سلامت روحی و روانی می رسد. مهارت های صله رحم شامل: حُسن خلق و خوش اخلاقی، پرهیز از قطع رابطه با خوبان، شرکت در خوشی و غم خویشاوندان است (واشیان، درس نامه قرآن و سلامت، ۱۳۹۷: ۸۷).

هشتم. بهره برداری از آرامش و سکینه در شب

خداوند متعال شب را مایه آرامش انسان ها و استراحت آن ها قرار داده است، چنان که قرآن کریم می فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾ (یونس/۶۷)؛ «اوست خدایی که شب را برای شما قرار داد تا در آن آرامش یابید.» و در آیه ۴۷ فرقان می فرماید: «شب را برای شما پوشش و خواب را آرامش بخش گردانید». همچنین در آیات ۸۶ سوره نمل؛ ۶۱ غافر؛ و ۷۲-۷۳ سوره قصص نیز به آرامش بخش بودن شب اشاره دارد. خواب و استراحت کافی داشتن، غذای سبک برای خواب راحت داشتن، با وضو خوابیدن در داشتن آرامش شب تأثیر فراوانی خواهد داشت. می توان دریافت که استراحت در شب به انسان آرامش می دهد و باعث حفظ سلامت روحی و روانی انسان می گردد.

نهم. اعتقاد به معاد

یکی از اصول دین، ایمان به معاد است که در سلامت روح و روان افراد در پژوهش‌های مختلفی مورد مطالعه قرار گرفته است. در یک مطالعه نشان داده شده است که داشتن عقاید مذهبی قوی‌تر، باعث ایجاد یک اثر روانی مثبت می‌شود که در ارتقای بهداشت روان مؤثر است (خسروپور و ساردویی، بررسی تأثیر ارزش‌های در طول درمان بیمار مبتلا به افسردگی، ۱۳۸۰). قرآن کریم نیز به انسان‌ها معاد را یادآوری کرده و مورد تأکید بسیار قرار می‌دهد: ﴿... مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره/۶۲)؛ «هرکس که به خدا و روز قیامت ایمان آورد و عمل صالح انجام دهد، پس برای آن‌ها در نزد پروردگارشان، پاداش و اجر است و بر آن‌ها ترسی نیست و آن‌ها محزون نمی‌شوند.»

یکی از مهمترین نگرش‌هایی که باعث آرامش انسان می‌گردد، ایمان و امید به معاد است. باورهای آخرت‌نگر، التزام به آن‌ها، جهت‌دادن به رفتارهای انسان و داشتن بینش صحیح نسبت به دنیا از سویی باعث می‌شود، انسان از اقدام به رفتارهای پرخطر که سلامت جسمی و روانی فرد را تهدید می‌کند، پرهیز کرده و از سویی با کاستن تنیدگی‌ها و ناکامی‌ها به آرامش روانی منجر می‌گردد (ابراهیمی، باورهای آخرت‌نگرانه و رابطه آن با سلامت، ۱۳۸۷: ۱۲۴).

اگر معاد وجود نداشت، عدالت در مورد انسان‌ها در شرایط بروز سختی‌ها و مشکلات، همچنین پاداش اعمال نیک ضایع می‌گردید، انسان‌ها از نظر روحی دچار آسیب می‌شدند و سلامت روانی انسان‌ها با خطر مواجه می‌گردید. اعتقاد به معاد، انسان را از سردرگمی و پوچی در زندگی نجات داده و انگیزه‌های انسان را در زندگی افزایش می‌دهد.

نتیجه

قرآن کریم از جانب خداوند متعال برای هدایت بشر نازل شده و جامع‌ترین برنامه زندگی انسان-هاست و از سوی دیگر، سلامتی، بزرگ‌ترین و با اهمیت‌ترین ودیعه‌ای است که به انسان‌ها داده شده است. نتیجه این پژوهش بیان می‌کند که عمل به قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام بر گزاره‌های سلامت روح و روان تأثیر دارد. از جمله آن‌ها، معیارها، مؤلفه‌ها و شاخص‌های سلامت روح و روان از منظر آیات قرآن کریم و احادیث است که ایمان به خدای یکتا، نماز، تلاوت قرآن کریم، صله ارحام، ازدواج، تشکیل و تحکیم خانواده و تقوا نمونه‌هایی از آن‌هاست. انسان زمانی که به قرآن تمسک



می‌جوید، برنامه‌های کامل و جامعی دریافت می‌نماید و هرچه انسان با برنامه پیش می‌رود، به آرامش بیشتر و مطلوب‌تری خواهد رسید و سلامت روح و روان نصیبش خواهد شد. برای رسیدن به سلامت روح و روان باید انسان همواره مراقب باشد تا روح و روانش آسیب‌نندیده و مستمر، ارتقاء یابد.

منابع

۱. ترجمه قرآن کریم، رضایی اصفهانی، محمدعلی، موسسه تحقیقاتی فرهنگی دارالذکر، قم: ۱۳۸۳ش.
۲. ابراهیمی، ابوالفضل، «باورهای آخرت‌نگرانه و رابطه آن با سلامت»، مجله روانشناسی و دین، ۱۳۸۷، سال اول، ش ۳.
۳. ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی بن الحسین، کتاب التوحید، اکرام، قم: ۱۳۸۹.
۴. — من لایحضره الفقیه، بنیاد فرهنگ اسلامی، قم: ۱۳۶۴.
۵. ابن فارس، احمد، معجم مقاییس اللغة، دار الإحياء التراث العربی، بیروت: ۱۴۲۲ ق.
۶. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بیروت: ۱۴۱۴ ق.
۷. آلوسی، شهاب الدین محمد بن عبدالله، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم والسبع المثانی، دار الکتب العلمیة، بیروت: ۱۴۱۵ ق.
۸. بهجت پور، عبدالکریم، «روش طرح توحید در قرآن»، مجله قبسات، سال پانزدهم، ۱۳۷۹.
۹. بهشتی، محمود، سلامتی تن و روان، مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه، اصفهان، بی تا.
۱۰. پرچم، اعظم، «گفتگوی سه دین الهی پیرامون معنی نبوت»، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان، ش ۱۶ و ۱۷، بهار و تابستان ۱۳۷۸.
۱۱. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه و شرح: جمال‌الدین محمد خوانساری، دانشگاه تهران: تهران: ۱۳۶۶.
۱۲. جواهری، محمدرضا، «شاخص‌های جامعه سالم از منظر قرآن راهبردهای ارتقاء سلامت»، مجله طنین سلامت، ۱۳۹۵، دوره ۴، ش ۲.
۱۳. حاج سید جوادی، کمال، «واژگان سلامت در ادب پارسی»، فصلنامه پایش، ۱۳۹۰، ش ۱.
۱۴. حسینی، ابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی، آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۶۴.



۱۵. خسروپور، فرشید و ساردویی، غلامرضا، «بررسی تاثیر ارزش های در طول درمان بیمار مبتلا به افسردگی»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، تهران: ۱۳۸۰.
۱۶. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران: تهران: ۱۳۷۷.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دارالعلم، الدارالشامیه، دمشق: بیروت: ۱۴۱۲ ق.
۱۸. ربانی گلپایگانی، علی، درآمدی به شیعه شناسی، مرکز جهانی علوم اسلامی، قم: ۱۳۸۵.
۱۹. رضایی، اصفهانی، محمدعلی، صحیفه صحت، به نشر انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد: ۱۳۹۵.
۲۰. زهران، حامد عبدالسلام، علم النفس الاجتماعی، عالم الکتب، قاهره: ۱۴۲۰.
۲۱. سهروردی، شهاب الدین، سه رساله از شیخ اشراق، بی جا: ۱۳۹۳.
۲۲. شریعتمداری، علی، مقدمه روانشناسی، مشعل، اصفهان: ۱۳۶۹.
۲۳. شریف رضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، تصحیح: صبحی صالح، هجرت، قم: ۱۴۱۴ ق.
۲۴. شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، رضی، قم: ۱۴۰۵.
۲۵. شمس، محسن؛ کریمی، اکرم، فرهنگ اصطلاحات و مفاهیم آموزش و ارتقای بهداشت، تندیس، تهران: ۱۳۸۶.
۲۶. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، دار الکتب الاسلامیه، تهران: ۱۳۷۲.
۲۷. — سنن النبی، پیام آزادی، تهران: ۱۳۸۱.
۲۸. ضیائی بیگدلی، محمدحسین، روان شناسی تحلیلی، دارالعلم، تهران: ۱۳۸۳.
۲۹. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، جارالهی، تهران: ۱۳۷۹.
۳۰. طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، دار احیاء التراث العربی، بیروت: بی تا.
۳۱. علی بن حسین، زین العابدین، صحیفه سجاده، مقدمه: سجاد احمدی، موسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، اصفهان: ۱۳۸۳.
۳۲. عمید، حسن، فرهنگ عمید، میلاد، تهران: ۱۳۹۱.

۳۳. غباری بناب، باقر؛ فقیهی، علینقی؛ قاسمی پور، یدالله، «آثار صله رحم از دیدگاه اسلام و روانشناسی و کارکردهای تربیتی آن»، دو فصلنامه تربیت اسلامی، سال ۳، ش ۵، ۱۳۸۶.
۳۴. فراهیدی، خلیل ابن احمد، العین، دارالهجره، قم: ۱۴۱۰ ق.
۳۵. قادری مصعب و دیگران، «بررسی سلامت روان و عوامل مرتبط بآن در دانشجویان مراکز آموزش عالی شهرجیرفت در ۱۳۹۲»، مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ۱۳، ۱۳۹۳.
۳۶. قرطبی، محمد بن احمد، الجامع الاحکام القرآن (تفسیر قرطبی)، دار الکتب العربی، بیروت: ۱۴۲۹ ق.
۳۷. قماشچی، فردوس، «الگوی مطلوب خانواده با تأکید بر خانواده دردوران دفاع مقدس»، فصلنامه مطالعات راهبردی بسیج، سال ۱۵، ش ۵۷، ۱۳۹۱.
۳۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول الکافی، المکتبه الاسلامیه، تهران: ۱۴۱۳.
۳۹. مجلسی، محمدبن باقر، بحار الانوار، بیروت: ۱۴۰۳.
۴۰. محسنی، منوچهر، مبانی آموزش و بهداشت، طهوری، تهران: ۱۳۷۵.
۴۱. مصطفوی، حسن، التحقيق فی کلمات القرآن الکریم، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران: ۱۴۱۶ ق.
۴۲. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، صدرا، قم: ۱۳۷۶.
۴۳. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، فرهنگ ماهرخ، تهران: ۱۳۸۲.
۴۴. مکارم شیرازی، ناصر، پیام قرآن، انتشارات مدرسه حضرت امیرالمؤمنین (ع)، قم: ۱۳۷۴.
۴۵. میری، محسن، «برهان محبت: نگاه دیگری به احتجاج ابراهیم (ع) بر توحید ربوبی»، فصلنامه تخصصی علوم قرآن (معارف)، سال دوم، ش ۱، ۱۳۹۴.
۴۶. نصری، عبدالله، مبانی رسالت انبیاء در قرآن، سروش، تهران: چاپ دوم، ۱۳۸۸.
۴۷. نمایندگی ولی فقیه در سپاه، جهاد در قرآن، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، تهران: ۱۳۶۰.
۴۸. نوایی نژاد، شکوه، اندیشه‌های راهبردی زن و خانواده، پیام عدالت، تهران: ۱۳۹۱.
۴۹. واشیان، عباس علی، اصول اسلامی حاکم بر بهداشت و درمان، پژوهشگاه امام صادق (ع)، قم: ۱۳۹۹.
۵۰. —، اصول درمان بیماری‌های روحی روانی، سپهر حکمت، تهران: ۱۳۹۹.
۵۱. —، «بهداشت در قرآن»، مجله قرآن و علم، شماره ۱۴، بهار و تابستان ۱۳۹۳.



۵۲. — بهداشت و سلامت در اسلام، سپهر حکمت، قم: ۱۳۹۸.
۵۳. — بهداشت و سلامت معنوی از منظر قرآن، سپهر حکمت، قم: ۱۳۹۸.
۵۴. — درس‌نامه قرآن و سلامت، مؤسسه آوای ملکوت، قم: ۱۳۹۷.
۵۵. — «شاخص‌های سلامت معنوی در سند سلامت کشور»، فصل‌نامه علمی - پژوهشی
ارتقاء سلامت، فرهنگستان علوم پزشکی ایران، ش ۱، ۱۳۹۶.
۵۶. — قرآن و سلامت (ویژه مخاطبین خاص)، جامعه المصطفی علیه السلام، قم: ۱۳۹۶.
۵۷. — نظام جامع سلامت روحی - روانی از منظر قرآن و احادیث، جامعه المصطفی علیه السلام
العالمیه، قم: ۱۳۹۵.
۵۸. هلیگارد، ارنست، زمینه روانشناسی هلیگارد، ترجمه: حسن رفیعی، ابرون، تهران: ۱۳۸۴.

References

۱. The Holy Quran, Translated by Rezaei Isfahani, Muhammad Ali, Dar al-Dhikr Cultural Research Institute, Qom: ۲۰۰۴.
۲. Nahj al-Balaghah [Peak of Eloquence], Compiled by Sharif Razi, Muhammad bin Hossein, and Edited by Subhi Saleh, Hijrat, Qom: ۱۴۱۴ AH.
۳. Sahifah Sajjadih [Psalms of Islam], Ali bin Hossein, Zayn al-A'bideen,, Introduction: Sajjad Ahmadi, Al-Zahra Cultural Studies Institute, Isfahan: ۲۰۰۴.
۴. Alusi, Mahmud bin Abdullah, Ruh al-Ma'ani fi Tafsir al-Qurn al-'Azim wa al-Sab' al-Mathani [The Spirit of Meanings in the Interpretation of the Great Qu'an and Surah al-Hamd], Dar Al-Kutub al-Ilmiyyah, Beirut: ۱۴۱۵ AH.
۵. Amid, Hassan, Farhang Amid [Amid Dictionary], Milad, Tehran: ۲۰۱۲.
۶. Beheshti, Mahmoud, Physical and Mental Health, Ghaemieh Computer Research Center, Isfahan: n.d.
۷. Behjatpour, Abdolkarim, "The Method of Plotting Monotheism in the Quran", Qabasat Magazine, Year ۱۵, ۲۰۰۰.
۸. Dehkhoda, Ali Akbar, Dehkhoda Dictionary, University of Tehran, Tehran: ۱۹۹۸.
۹. Ebrahimi, Abolfazl, "Apocalyptic Beliefs and Its Relationship with Health", Journal of Psychology and Religion, ۲۰۰۸, ۱st Year, Vol. ۳.
۱۰. Farahidi, Khalil bin Ahmad, Kitab al-'Ayn, Dar Hijrah, Qom: ۱۴۱۰ AH.
۱۱. Ghobari Bonab, Baqir; Faqihi, Alinaqi; Ghasimipour, Yadullah, "The Effects of Mercy from the Perspective of Islam and Psychology and its Pedagogical Functions", Bi-quarterly Journal of Islamic Pedagogy, Volume ۳, Issue ۵, ۲۰۰۷.
۱۲. Haj Seyyed Jawadi, Kamal, "Words of Salamat in Persian Literature", Payesh Quarterly, ۲۰۱۱, Vol. ۱.
۱۳. Hilgard, Ernst, Hilgard's Introduction to Psychology, Translated by Hassan Rafiei, Abrun, Tehran: ۲۰۰۵.
۱۴. Hosseini, Abolqasim, Preliminary Study of the Principles of Islamic Psychology, Astan Quds Razavi, Mashhad, ۱۹۸۵.
۱۵. Ibn Babawayh (Saduq), Muhammad bin Ali bin al-Hossein, Kitab al-Tawhid [Book on



Monotheism], Ikram, Qom: ۲۰۱۰.

۱۶. _____, Man la Yahduruhi al-Faqih [For those Who are Unable to Attend a Jurisprudent], Islamic Culture Foundation, Qom: ۱۹۸۵.
۱۷. Ibn Faris, Ahmad, Mu'jam al-Maqais al-Lughah [Dictionary of Comparative Language / An Analogical Templates of Language], Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut: ۱۴۲۲ AH.
۱۸. Ibn Manzoor, Muhammad bin Mukarram; Lisan al-Arab [Arabic Language / Tongue of Arabs], Dar al-Fikr for Printing, Publishing and Distribution, Beirut: ۱۴۱۴ AH.
۱۹. Javahiri, Muhammad Reza, "Characteristics of a Safe/ Healthy Society from the Perspective of the Quran, Health Promotion Strategies", Tanin Salamat Journal, ۲۰۱۶, Volume ۴, Issue ۲.
۲۰. Khosropour, Farshid and Sardoei, Gholamreza, "A Study of the Effect of Values During the Treatment of a Patients of Depression", Proceedings of the Conference on the Role of Religion in Mental Health, Iran University of Medical Sciences and Health Services, Tehran: ۲۰۰۱.
۲۱. Kulayni, Muhammad bin Ya'qub, Al-Usul al-Kafi, Al-Maktabah al-Islamiyyah, Tehran: ۱۴۱۳ AH.
۲۲. Majlisi, Muhammad Baqir, Bihar al-Anwar [Oceans of Lights], Dar Ihya al-Turath al-Arabi, Beirut: ۱۴۰۳ AH.
۲۳. Makarem Shirazi, Naser, The Message of the Quran, Hazrat Amir al-Mo'menin (A.S) Seminary School Publications, Qom: ۱۹۹۵.
۲۴. Miri, Mohsen, "Argument of Love: Another Glimpse at the Debate of Ibrahim (AS) on Divine Monotheism", Quarterly Journal of Quranic Sciences (Ma'arij), Year ۲, Issue ۱, ۲۰۱۵.
۲۵. Mohseni, Manouchehr, Foundations of Education and Health, Tahoori, Tehran: ۱۹۹۶.
۲۶. Moin, Muhammad, Moin Dictionary, Farhang Mahrukh, Tehran: ۲۰۰۳.
۲۷. Motahhari, Murteza, Collection of Works, Sadra, Qom: ۱۹۹۷.
۲۸. Mustafavi, Hassan, Al-Tahqiq fi Kalimat al-Quran al-Karim [A Research in the Words of the Holy Quran], Ministry of Culture and Islamic Guidance, Tehran: ۱۴۱۶ AH.
۲۹. Nasri, Abdullah, Basics of the Prophets' Mission in the Quran, Soroush, Tehran: ۲nd Edition, ۲۰۰۹.

۳۰. Navabi Nejad, Shokouh, Strategic Thoughts of Women and Family, Payam Adalat, Tehran: ۲۰۱۲.
۳۱. Parcham, A'zam, "Dialogue of the Three Divine Religions on the Meaning of Prophecy", Journal of the Faculty of Literature and Humanities, University of Isfahan, Vol. ۱۶-۱۷, Spring and Summer ۱۹۹۹.
۳۲. Qadiri, Mosa'b et al., "A Study of Mental Health and Its Related Factors Among the Students of Higher Educational Centers of Jiroft City in ۲۰۱۳", Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences, ۲۰۱۴, Volume ۱۳.
۳۳. Qomashchi, Ferdows, "The Ideal Family Model with Emphasis on the Family During the Holy Defense War", Quarterly Journal of Basij Strategic Studies, Volume ۱۵, Issue ۵۷, ۲۰۱۲.
۳۴. Qurtubi, Muhammad bin Ahmad, Al-Jami' li Ahkam al-Quran (Tafsir al-Qurtubi) [A Comprehensive Work for the Rules of the Quran = The Exegesis of Qurtubi], Dar al-Kutub al-Arabi, Beirut: ۱۴۰۹ AH.
۳۵. Rabbani Golpayegani, Ali, Introduction to Shia Studies, World Center for Islamic Sciences, Qom: ۲۰۰۶.
۳۶. Raghib Isfahani, Muhammad, Al-Mufradat fi Gharib al-Quran [Dictionary of Quranic Unknown Words], Dar al-Ilm, Al-Dar al-Shaymiyyah, Dimuscus: Beirut: ۱۴۱۲ AH.
۳۷. Representative of the Supreme Leader in the Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC), Jihad in the Quran, Islamic Revolutionary Guard Corps (IRGC), Tehran: ۱۹۸۱.
۳۸. Rezaei, Isfahani, Muhammad Ali, Sahifa Sihhat [Treatise on Health], Astan Quds Razavi Publications, Mashhad: ۲۰۱۶.
۳۹. Shahab al-Din, Three Treatises of Sheikh Ishraq, n.p, N.p: ۲۰۱۴.
۴۰. Shams, Mohsen; Karimi, Akram, Dictionary of Terms and Concepts of Education and Health Promotion, Tandis, Tehran: ۲۰۰۷.
۴۱. Shari'atmadari, Ali, Introduction to Psychology, Masha'l, Isfahan: ۱۹۹۰.
۴۲. Shu'ayri, Taj al-Din, Jami' al-Akhbar [A Collection of Narrations], Radhi, Qom: ۱۴۰۵ AH.
۴۳. Tabatabai, Seyyed Muhammad Hossein, Al-Mizan fi Tafsir al-Quran, Dar al-Kutub al-Islamiyyah, Tehran: ۱۹۹۳.
۴۴. Tabatabai, Seyyed Muhammad Hossein, Sunan al-Nabi [The Conduct and Customs of



- The Noble Prophet], Payam Azadi, Tehran: ۲۰۰۲.
۴۵. Tamimi Amadi, Abd al-Wahd bin Muhammad, Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim [Exalted Aphorisms and Pearls of Speech], Translation and Commentary: Jamaluddin Muhammad Khansari, University of Tehran, Tehran: ۱۹۸۷.
۴۶. Turayhi, Fakhr al-Din bin Muhammad, Majma'-ul-Bahrain [The Confluence of the Two Seas / The Mingling of the Two Oceans], Jar Ilahi, Tehran: ۲۰۰۰.
۴۷. Tusi, Muhammad bin Hassan, Al-Tibyan fi Tafsir al-Quran [A Clarification Concerning the Interpretation of Quran], Dar Al-Ihya Al-Turath Al-Arabi, Beirut: n.d.
۴۸. Washian, Abbas Ali, "Health in the Quran", Journal of Quran and Science, No. ۱۴, Spring and Summer ۲۰۱۴.
۴۹. _____, "Indicators of Spiritual Health in the Country's Health Document", Quarterly Journal of Health Promotion, Iran Academy of Medical Sciences, Vol. ۱, ۲۰۱۷.
۵۰. _____, Comprehensive System of Mental Health from the Perspective of Quran and Ahadith, Al-Mustafa (P) International University, Qom: ۲۰۱۶.
۵۱. _____, Health in Islam, Sepehr Hikmat, Qom: ۲۰۱۹.
۵۲. _____, Islamic Principles Governing Health and Treatment, Imam Sadiq (A.S) Research Institute, Qom: ۲۰۲۰.
۵۳. _____, Quran and Health (Especially for Special Audiences), Al-Mustafa (P) International University, Qom: ۲۰۱۷.
۵۴. _____, Spiritual Health and Hygiene from the Perspective of the Quran, Sepehr Hikmat, Qom: ۲۰۱۹.
۵۵. _____, Textbook of Quran and Health, Awaye Malakoot Institute, Qom: ۲۰۱۸.
۵۶. _____, The Principles of Treatment of Mental Illness, Sepehr Hikmat, Tehran: ۲۰۲۰.
۵۷. Ziaei Bigdeli, Muhammad Hossein, Analytical Psychology, Dar al-Ilm, Tehran: ۲۰۰۴.
۵۸. Zuhran, Hamid Abdul Salam, Social Psychology, A'lam al-Kutub, Cairo: ۱۴۲۰ AH.