

بررسی قرآنی روایی نقش ایمان در سلامت روان

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۱/۱۱ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۴/۱۵

خلاصه

مقدمه: آرامش روانی اساس زندگی سالم است. دین‌باوری و یاری خواستن از خداوند موجب آرامش روحی انسان مؤمن در حوادث زندگی می‌شود. پژوهش در راستای بررسی اهمیت سلامت روانی از منظر دین اسلام و قرآن و روش‌های رسیدن به آن، با روش مطالعه کتابخانه‌ای انجام شده است. قرآن روش‌های متعددی را برای حصول آرامش روانی متذکر شده است. از این آموزه‌های قرآنی می‌توان در روان‌درمانی برای متعادل کردن شخصیت و رفتار استفاده کرد. خداوند در قرآن انسان را اشرف مخلوقات نامیده است و برای رسیدن به آرامش و دوری از اضطراب انسان بهترین مسیر را نشان می‌دهد. انسان موجودی دو بعدی است: روان و جسم؛ قرآن با بیان مسائل غریزی و فطری انسان، راهکارهایی برای کنترل و مدیریت این غرایز ارائه داده است که نتیجه آن رسیدن به توازن و تعادل در میان این دو بعد است. در این مقاله برخی از شیوه‌های قرآنی برای درمان روان بیان شده است.

کلمات کلیدی: قرآن، روان‌درمانی، سلامت روانی، بیماری روانی

عظیمه سادات سجادی ابرقوئی^۱

ابوالقاسم عاصی مذنب^۲ *

اعظم اعتمادی فرد^۳

^۱ دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه

آزاد اسلامی، یزد، ایران

^۲ استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد

اسلامی، یزد، ایران

^۳ استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، واحد یزد، دانشگاه آزاد

اسلامی، یزد، ایران.

Email:

drasimoznab@yahoo.com

مقدمه

شفا بودن قرآن در آیات متعددی ذکر شده است: «وُنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» و از قرآن، آنچه شفا و رحمت است برای مؤمنان، نازل می‌کنیم؛ (الإسراء/ ۸۲) شفا در معنی صحت و سلامتی است (قاموس قرآن) حضرت علی در نهج البلاغه اشاره می‌کند «فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَائِكُمْ وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَى لَأْوَائِكُمْ فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ أَكْبَرِ الدَّاءِ». و در سختی‌ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگ‌ترین بیماری‌ها است (نهج البلاغه، خطبه ۱۷۶)

در روانشناسی علمی، شناخت دلایل ایجاد بیماری از اهمیت بالایی برخوردار است و بدون شناخت این دلایل درمان بیماری تقریباً کاری عبث است. نکته‌ی دیگری که امروزه مد نظر روانشناسان قرار گرفته است تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی در شخصیت هر انسان و تعیین نیازهای اوست. همین نکته محققین را به مطالعه جوامع و افرادی وا داشته است که به ادیان الهی اعتقاد دارند. نتیجه حاصل از این مطالعات نشان می‌دهد ایمان به خداوند، قدرت معنوی خاصی به انسان می‌بخشد و در کاهش تالمات روحی و اضطراب تأثیر به‌سزایی دارد.

در قرآن مجید اشاره‌های متعددی بر حالات فطری و روانی انسان‌ها وجود دارد. ویژگی این آیات بررسی علل ایجاد بیماری و راههای درمان آنهاست. شناخت قرآن و مسائل مطرح شده درباره‌ی روان آدمی در آن را می‌توان تحت عنوانی «روانشناسی قرآن» نام برد. امروزه پیشرفت و آسایش حاصل از فناوری، نه تنها نتوانسته است روان آدمی را به آرامش برساند بلکه بر مشکلات روانی او افزوده است. آمار بالای بیماری‌های روانی مانند استرس، اضطراب، افسردگی... نتیجه همین پیشرفت بوده است بازگشت به دین در جوامع غربی گویای همین مطلب است که آنها نیز آرامش روانی را در دین جست‌وجو می‌کنند.

بررسی روش‌ها و نحوه تأثیر ایمان بر سلامت روانی از اهداف این پژوهش است. در تأثیر ایمان بر سلامت روانی پژوهش‌هایی با عناوین مختلف انجام شده است؛ صیفوری و اسماعیلی

(۱۳۸۸) در مقاله‌ای با عنوان «سلامت روان از دیدگاه قرآن» به بررسی تأثیر تمسک به قرآن و دین‌باوری بر سلامت روانی پرداخته‌اند. جمیری (۱۳۹۵) در مقاله «سلامت روانی از منظر قرآن و روایات»، خاطرنشان کرده‌اند محوری‌ترین هدف تعالیم اسلامی، رشد و کمال انسانی و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی است. علی نقی و دیگران (۱۳۹۰) در مقاله «نگرش انسان شناختی اسلامی و بازتاب آن در سلامت روانی»، به تبیین و بررسی نگرش انسان شناختی اسلامی و بازتاب‌های آن در بهداشت و سلامت روان آدمی پرداخته‌اند. کریمی (۱۳۹۳) در پایان‌نامه دوره ارشد خود با عنوان «سلامت روانی از منظر قرآن» به بررسی اهمیت سلامت روانی از دیدگاه قرآن مجید می‌پردازد و راهکارهای قرآن برای رسیدن به این هدف را بازگو می‌کند. پیشنمازی (۱۳۹۵) به «طراحی مداخله بازسازی دینی و بررسی اثر بخشی آن بر سلامت روانی» پرداخته‌اند. پژوهش بر روی چهارده نفر انجام شده است و اثر بخشی مداخله بازسازی دینی در ارتقاء سلامت روانی مورد تأیید قرار گرفته است.

در پژوهش حاضر با نگاهی جامع‌تر، تلاش شده است به روش مطالعه کتابخانه‌ای، با بررسی تأثیر ایمان بر بعد روانی و روحی زندگی انسان‌ها، به این سؤال پاسخ داده شود قرآن و به صورت کلی‌تر دین اسلام، چه روشها و شیوه‌هایی برای سلامت روانی افراد اندیشیده است.

۱- بهداشت روانی انسان در قرآن

در اهمیت بهداشت روانی باید گفت شرط رستگاری اخروی بهداشت روانی است: «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (الشعرا/ ۸۹-۸۸)؛ در آن روز که مال و فرزندان سودی نمی‌بخشد، مگر کسی که با قلب سلیم به پیشگاه خدا آید! در سوره فجر آیه ۲۷؛ شمس آیه ۹ و ۱۰ نیز بر سلامتی روان براساس سعادت اخروی اشاره دارند.

نکته دیگر که در قرآن بارها بدان اشاره شده است فطرت الهی انسان است این سرشت به پرستش خداوند نیاز دارد و تغییرات زمان هیچ تغییری در این سرشت ایجاد نخواهد کرد. نادیده گرفتن نیازهای فطری یکی از عوامل آسیب رسان به روان آدمی است. پس پرستش خداوند پاسخی به این نیاز فطری است: فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَیْمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (روم/۳۰) پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسان‌ها را بر آن آفریده؛ دگرگونی در آفرینش الهی نیست؛ این است آیین استوار؛ ولی اکثر مردم نمی‌دانند!

زندگی بدون ایمان مذهبی، به شدت متأثر از فراز و نشیب‌های روزگار خواهد بود؛ فشار شدید بر روان آدمی به افسردگی و گاهی خودکشی منجر خواهد شد. روانشناسان متعددی به تأثیر اعتقادات دینی در پیشگیری از اختلالات روانی اشاره کرده‌اند. یونگ می‌گوید: «من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام. از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود (۳۵ سالگی به بعد) به سر می‌برند حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می‌دهند، نداشتند و فرد فرد آنها، تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.» (بوترابی، ۱۳۸۲: ۲۰۶) راش نیز اهمیت اعتقاد مذهبی برای آدمی را مانند اهمیت وجود هوا برای زنده ماندن انسان می‌داند و می‌گوید «مذهب آن قدر برای پرورش سلامت روح اهمیت دارد که هوا برای تنفس... دین به مومنان می‌آموزد که چگونه با جهان عظیمی که پیش از او ساخته شده است و قوانین خود را بر او تحمیل کرده است سازگاری یابد.» (خلیلی، ۱۳۸۲: ۲۳)

۲- ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

۱-۳ ایجاد امنیت روانی

امنیت عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر که این احساس، وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد (شاملو، ۱۳۷۸: ۴۵). ایمان از ماده «امن» به معنای آرامش وطمأنینه روانی و زائل شدن ترس است و در مقابل آن اضطراب به معنای عدم ثبات عاطفی و وجود ترس و نگرانی است. «حالت امن و اصل امنیت، حالت اطمینان روان و نداشتن ترس است.» (مصطفوی، ۱۳۷۴: ۱۳۸) وی در مورد ایمان می‌گوید: «ایمان همان تأیید و تصدیق است که همراهش حالت امنیت است.» (همان، ۱۳۹) و معتقد است: «به همین جهت به خداوند مؤمن گفته می‌شود چون ایمنی بخش است.» (همان، ۱۶۵) «اصل و قاعده این است که کلمه امن در آرامش قلب به کار برده شود.» (همان، ۱۴۶) «ایمان به خدا، یعنی حاصل شدن امنیت و اطمینان و آرامش در فرد از ناحیه خداوند.» (همان، ۱۳۹) «راغب معتقد است که اصل و ریشه کلمه ایمان همان امنیت، آرامش و نداشتن خوف و وحشت و اضطراب است.» (همان، ۱۵۱) «به هر تقدیر، ایمان این است که انسان بعد از ادراک عجز خود به تکیه گاه قدرت پناه برد و در دارالامن قرار گیرد تا احساس ایمنی کند و تنها در این صورت است که در امان است.» (جوادی آملی، ۱۳۷۷: ۱۹۶)

قرآن کریم در آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام: ۸۲) رابطه بین باور، ایمان و عدم اضطراب اعتقادی با امنیت و آرامش روحی را به صراحت خاطر نشان کرده و رسیدن به امنیت را که زیر بنای بهداشت روانی است و اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می‌کند در سایه سار ایمان توحیدی و دوری از شرک می‌داند. به باور قرآن ایجاد باور ایمانی صحیح و تغییر در نگرش‌های غلط باعث نشاط و طراوت زندگی و آغار فعالیت نوین در زندگی می‌شود به طوری که انسان لذت زندگی، رضایت روحی، آسودگی خاطر و خوشبختی را احساس می‌کند.

۲-۳ تولید امید، بهجت و سرور

ایمان در انسان حالتی را به وجود می‌آورد که در زندگی

احساس لذت و سرور می‌کند. بهجت و انبساط، آثار و نشانه‌هایی دارد که از جمله آن‌ها حالت خوش بینی است. حالت خوش بینی در انسان حالتی است لذت بخش و فرح زا که در روان انسان شادی و انبساط به وجود می‌آورد. «ایمان دینی از آن جهت که تلقی انسان را نسبت به جهان شکل خاصی می‌دهد، به این نحو که آفرینش را هدفدار و هدف آن را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند طبعاً دید انسان را نسبت به نظام هستی و قوانین حاکم در آن خوشبینانه می‌سازد.» (مطهری، ۱۳۷۱: ج ۲، ۶۳) ایمان مانعی است جدی در مقابل وارد شدن هر گونه فشار و انقباض در روان آدمی. اگر انسان در نظر بگیرد که این زندگی که آمیخته‌ای است از مرگ و حیات، سلامتی و بیماری، فقر و توانگری، راحت و تعب و وجدان و فقدان، همه از آن کسی است که نزد وی به غیر از حسن و بهاء و جمال و خیر آن هم به آن معنایی از جمال و خیر که لایق عزت و جلال او باشد وجود ندارد و از ناحیه او جز جمیل و خیر صادر نمی‌شود آن وقت می‌فهمد که هیچ چیزی در عالم مکروه نیست تا از آن بدش آید و هیچ مخوفی نیست تا از آن بر حذر شود. این است که به یک زندگی طیب و پاکی که هیچ شقاوتی در آن نیست نائل می‌شود. «فرد بی ایمان در کشور هستی مانند فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و تاسیسات کشور را فاسد و ظالمانه می‌داند و از قبول آن‌ها هم چاره‌ای ندارد درون چنین فردی همواره پر از عقده و کینه است چنین کسی هرگز از جهان لذت نمی‌برد و جهان برای او همواره مانند یک زندان هولناک است» (مطهری، ۱۳۹۰: ۳۷)

۲-۳ کاهش ناهنجاری‌های روانی

۱-۲-۳ از طریق ایمان به مالکیت خداوند

قرآن به ما می‌گوید: وجود انسان و تمامی موجوداتی که تابع وجود آدمی هستند چه قوای او و چه افعالش، همه قائم به ذات خدای عزیزی است که انسان را آفریده و ایجاد کرده است پس قوام ذات آدمی به اوست و همواره محتاج او در همه احوالش است و در حدود و بقاءش مستقل از او نیست و چون چنین است رب او و مالک او هر گونه تصرفی که بخواهد در او می‌کند و خود او هیچ گونه اختیار و مالکیتی ندارد و به هیچ وجه مستقل

از مالک خود نیست، مالکی که مالک حقیقی وجود، قوا و افعالش است. اگر هستی او، قوا و افعال او را به خود او نسبت می‌دهند مثلاً می‌گویند فلانی وجود دارد، قوا و افعالی دارد، چشم و گوش دارد، همین نسبت نیز به اذن مالک حقیقی اوست که اگر مالک حقیقی‌اش چنین اجازه‌ای نداده بود همه این نسبت‌ها دروغ بود زیرا او و هیچ موجودی دیگر مالک چیزی نیستند و هیچ یک از این نسبت‌ها را ندارند برای اینکه گفتیم به هیچ وجه استقلالی از خود ندارند و هر چه دارند ملک اوست؛ چیزی که هست آدمی تا در این نشئه زندگی می‌کند، ضرورت زندگی اجتماعی ناگزیرش کرده ملکی اعتباری برای خود درست کند و خدا هم این اعتبار را معتبرشمرده و این نیز باعث شده که رفته رفته امر بر او مشتبه گردد و خود را مالک واقعی ملکش بپندارد. لذا خدای سبحان در آیه «لِمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ» (غافر: ۱۶) می‌فرماید به زودی اعتبار نام برده لغو خواهد شد و اشیاء به حال قبل از اذن خدا برگشته و آدمی با همه آن چیزها که ملک خود می‌پنداشت به سوی خدای سبحان بر می‌گردد. پس اگر آدمی متوجه حقیقت ملک خدای تعالی شود و آن ملکیت را نسبت به خود حساب کند که خودش ملک مطلق پروردگار است دیگر معنا ندارد که از مصائبی که برای دیگران تأثیر آور است متأثر شود. چون کسی متأثر می‌شود که چیزی از مایملک خود را از دست داده باشد اما کسی که معتقد است به این که مالک هیچ چیز نیست دیگر نه از ورود مصیبت متأثر می‌شود و نه از فقدان مایملکش اندوهناک و نه از رسیدن سودی مسرور و چگونه از رسیدن مصیبت متأثر شود کسی که ایمان دارد به این که مالک تنها و تنها خداست و او حق دارد و می‌تواند در ملک خودش هر جور تصرفی کند. در آیه «بشر الصابرين الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶) که صابران را مورد ستایش قرار می‌دهد «معلوم است که مراد به گفتن إن الله صرف تلفظ به این الفاظ و بدون توجه به معنایش نیست و حتی با گفتن و صرف توجه به معنا هم نیست بلکه باید به حقیقت معنایش ایمان داشت، به این که آدمی مملوک خداست و مالکیت خدا به حقیقت ملک است و این که دوباره بازگشتش به سوی مالکش است. اینجاست که بهترین

صبر تحقق پیدا می‌کند؛ آن صبری که ریشه و منشأ هر جزع و تأسفی را در دل می‌سوزاند و چرک غفلت را از صفحه دل می‌شوید.» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱: ۵۳۷)

فرد فاقد ایمان که از چنین نگرش‌هایی برخوردار نیست و به دلیل این که از پروردگار خود منقطع شده، چشمش به هیچ چیز از خود و خارج از خود نمی‌افتد مگر آن که آن را مستقل بالذات و مضر یا نافع، خیر یا شر بالذات می‌بیند. در نتیجه در سرتاسر زندگی میان ترس از آنچه می‌رسد و حذر از آنچه از آن پرهیز می‌کند، اندوه از آن چه از دست داده و حسرت از آنچه از او کم می‌شود از مال و فرزندان و یاران و سایر آنچه محبوب اوست و بدان تکیه و اعتماد دارد و در زندگی خود مؤثر می‌داند غوطه ور است. او همانند دوزخیان که هر وقت پوست بدنشان بسوزد پوستی دیگر بر تن آنان می‌کنند؛ هر گاه با یک ناملامی خو گرفته و با تلخی آن عادت کند با نا ملایم تازه‌تر و سوزنده‌تری رو به رو می‌شود تا عذاب را با ذائقه قلبش بچشد و دلش همواره دچار اضطراب و پریشانی است و جانش همواره چون شمع سوخته و آب می‌شود و سینه‌اش همواره تنگ و بی حوصله است گویی که می‌خواهد به آسمان بالا رود. آری این چنین خداوند پلیدی را بر کسانی که ایمان نمی‌آورند مسلط می‌کند «فَمَنْ يَرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يَرِدْ أَنْ يَضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (انعام: ۱۲۵)

۳-۲-۲ از طریق ایمان به معاد

می‌دانیم طبیعت انسان مبتنی بر لذت طلبی است، از طرفی ناکامی و محرومیت به دلیل تحقق ناپذیری ارضای مطلق نیازهای آدمی همچون آسایش مطلق، امنیت و آرامش مطلق اجتناب ناپذیر است. لذا عدم دست یابی به خواسته‌ها و یا مواجهه با فقدان‌ها بایستی به نوعی جبران گردد تا سلامت انسان دچار مخاطره نگردد. برای این منظور انسان باید به مفهومی معتقد شود که در مواجهه با مصائب و ناگواری‌ها مانند فقدان عزیزان که ممکن است بهداشت روانی فرد را به خطر اندازد و یا یادآوری مرگ و ترس از مرگ که عاملی برای تنیدگی و فشار است با توسل بدان مفهوم، خود را از دچار شدن به سرخوردگی

و ناکامی ناشی از این گونه نا ملایمات رهایی بخشد. برای توضیح بیشتر کسی را در نظر بگیرید که به دنبال کسب احترام و قدردانی از جامعه است (که به اعتراف همه روانشناسان از سائقه های بسیار ضروری انسان است) در صورت محرومیت از این قدردانی چگونه می‌توان از او خواست تنش نداشته باشد؟ چنین توقعی نوعی ایده آل گرایی و ذهنیت گرائی است مگر در صورتی که ناکامی در این لذت طلبی وی با نوعی ارضای دیگر جبران شود. مهم‌ترین عامل جبرانی که می‌توان از آن یاد کرد، اعتقاد به معاد است. اعتقاد به این معنا که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی‌گردد بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود می‌رسد. «و فِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (زخرف: ۷۱) جایی که در آن آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد «وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت: ۶۴) اعتقاد به این که خداوند همواره ناظر بر رفتار انسان است «أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى» (علق: ۱۴) افکار و رفتار انسان نزد خدا محفوظ است و هیچ خرد و کلانی از ساحت او پنهان و بی اجر نخواهد ماند «قُلْ بَلَىٰ وَرَبِّي لَتَأْتِيَنَّكُمْ عَالِمِ الْغَيْبِ لَآ يَغْرُبُ عَنْهُ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ وَلَا أَصْغَرُ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرُ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (سبا: ۳) قرآن از انسان می‌خواهد تا راستگو باشد «وَكَوْنُوا مَعَ الصَّادِقِينَ» (توبه: ۱۱۹) «إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لِرُؤْفَةِ اللَّهِ لَآ نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا» (انسان: ۹) در این حال در صورت محرومیت از جبران جامعه هیچ گونه تنشی به وی دست نمی‌دهد. بلکه اساساً او به خاطر مردم انجام وظیفه نکرده است تا در صورت محرومیت دچار تنش شود او به خاطر خدا این امور را انجام داده است و این کاملاً بر عکس رفتارهای مادی است. بدین ترتیب که در مناسبات مادی فرد مجبور است از مردم انتظار جبران داشته باشد زیرا به خدا و روز جزا و جبران‌های معنوی و مادی مترتب بر اعمال ایمان ندارد. از این رو در صورت عدم تحقق جبران از طرف مردم، وی به ناچار در ورطه ابتلا به تنش یا بیماری روانی گرفتار خواهد آمد.

البته باید توجه داشت که قرآن جبران را منحصر در آخرت

سحر خیزی، دوری از بی بند و باری جنسی، الکل پر خوری و بالاخره رعایت اعتدال در کلیه امور می‌باشند.» (مرعشی، ۱۳۸۳: ۲۸)

۴-۱- عبادت و نیایش

اصولاً حس پرستش در وجود همه انسان‌ها هست. گرچه ممکن است توجه بیش از حد به مادیات و روزمرگی جلوی بروز این احساس نیاز به ارتباط با پروردگار را بگیرد، ولی در مواقع اضطرار که انسان یار و یآوری برای خود نمی‌بیند، این حس خود را نشان می‌دهد. قرآن در این باره چنین می‌فرماید: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت: ۶۴) در این جا، کشتی نمادی است از بریده شدن دست انسان از علل و اسباب مادی. در چنین مواقعی، فطرت خدا خواهی انسان شکوفا می‌شود و دست نیاز به سوی خدا دراز می‌کند، اما متأسفانه به محض بر طرف شدن مشکل دوباره به حالت ناسپاسی بر می‌گردد و شرک و دو گانه پرستی را از سر می‌گیرد.

۴-۲- ساز و کار تأثیر عبادت در ایجاد آرامش

ویژگی مشترک همه عبادات آن است که یاد خدا را در دل انسان زنده می‌کند و یکی از دلایل تشریح عبادات نیز همین مسئله است. برای مثال خداوند پس از اشاره به فلسفه بازداری از کارهای زشت و ناپسند درباره نماز می‌فرماید: یاد خدا بالاتر است «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» (عنکبوت: ۴۵) یعنی یاد خدا به‌عنوان یکی از دلایل تشریح نماز از فلسفه بازداری از فحشا و منکر مهم‌تر است؛ زیرا عامل اصلی نهی از فحشا و منکر نیز همین یاد خداست. وقتی خداوند حضرت موسی (ع) را به نبوت مبعوث می‌کند به او فرمان می‌دهد که تنها او را پرستد و به یاد او نماز را به پا دارد. «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه: ۱۴) از سوی دیگر از جمله آثاری که در آموزه‌های دینی برای ذکر و یاد خدا آمده و در بهداشت روانی کلیدی‌ترین موضوع به شمار می‌آید و در واقع گمشده بزرگ بشر است همانا آرامش روانی و به تعبیر قرآن کریم اطمینان قلبی است. «کلیه مکاتب روان‌درمانی در این که دلیل اصلی بروز عوارض بیماری‌های

نمی‌داند بلکه جزایهای بسیاری اعم از پاداش یا کیفر را در قالب همین عالم برای عاملین متصور می‌داند. مثل ظلم مخصوصاً ظلم‌های فجیع که در همین دنیا اثر می‌گذارد و حتی احياناً روی نسل انسان نیز اثر گذار خواهد بود «وَلِيُخْشِيَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ» (نساء: ۹) حضرت امیر در مورد اثر نیکی به دیگران مطلب جالبی دارد ایشان می‌فرماید «لَا يُزْهَدَنَّكَ فِي الْمَعْرُوفِ مَنْ لَا يَشْكُرُهُ لَكَ، فَقَدْ يَشْكُرُكَ عَلَيْهِ مَنْ لَا يَسْتَمْعِعُ بَشِيءَ مِنْهُ» (نهج البلاغه: حکمت ۲۰۴) به علت ناسپاسی افراد، از کار نیک مضایقه نکنید چرا که (در مقابل) گاه کسی از تو سپاسگزاری می‌کند که از عمل نیک هیچ بهره‌ای نبرده؛

۳- ایمان و سلامت روان از نگاه روانشناسان

بررسی‌ها نشان می‌دهد که پیوند دیرینه مذهب و سلامت روانی در حال تبدیل شدن به یک باور عمومی در میان روانشناسان و روان پزشکان است. در سال‌های اخیر مراکز تحقیقاتی مهمی بر محور ارتباط بین دین و سلامت صورت گرفته است. حتی در حوزه فیزیولوژی، همه گیر شناسی بهداشت، پزشکی، جامعه شناسی و خصوصاً روان‌شناسی تحقیقات نشان می‌دهند پای بندی‌ها و گرایش‌های دینی تأثیرات مثبت و قابل ملاحظه‌ای بر سلامت می‌گذارند. انستیتوی پزشکی ذهن و بدن دانشگاه هاروارد و بیمارستان دی کنس بوستون در مورد آثار فیزیولوژیک تجربیات معنوی تحقیقاتی به عمل آورده‌اند. نتیجه اینکه «آموزه‌های دینی دست کم به دو طریق موجب ارتقا سطح سلامت عمومی و به طبع آن ارتقا بهداشت روانی می‌شوند. طریقه اول راه سایکو نوروفیزیولوژیک است. به این معنا که عواطف مثبت ناشی از آموزه‌های دینی از طریق دستگاه عصبی خود مختار، سبب عملکرد مطلوب دستگاه‌های فیزیولوژیک از قبیل دستگاه قلبی عروقی، دستگاه گوارش، غدد مترشحه داخلی، سیستم ایمنی و ... می‌گردد. تحقیقات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهند دین یک اثر محافظتی قوی در مقابل سرطان دارد. در سال‌های اخیر مطالعات مشابه ارتباط قوی گرایش‌های دینی را با سلامت روانی و جسمی نشان می‌دهند. طریقه دوم «راه رفتاری بهداشتی» است. آموزه‌های دینی مشوق رفتارهای بهداشتی مانند روزه داری و کم خوری، رعایت نظافت، ازدواج،

۱۲۴/ این زندگی سخت و دشوار به معنای زندگی در فقر و تنگدستی نیست و گرنه هیچ غیر مؤمنی در رفاه مادی نمی‌بود بلکه منظور همان روان رنجوری و احساس تهی بودن است که شخص ممکن است در عین رفاه کامل مادی دچار آن شود.

روان درمانگر معروف اروپایی فرانکل که خود بنیانگذار نظریه‌ای نوین در روان کاوی یعنی معنا درمانی است نظر مشابهی با نظر قرآن دارد. او معتقد است که «هر آنچه در مورد ناخودآگاه به‌طور عام درست است که شخص با راندن امور غریزی به ناخودآگاه یا سرکوب، روان رنجویی پیدا می‌کند در مورد دین داری ناخود آگاه نیز به‌طور خاص صدق می‌کند» (فرانکل، ۱۳۷۵: ۱۰۸) و در جایی دیگر می‌گوید: «ممکن است به خود جرأت بدهیم و بگوییم خدا در واقع یک خدای منتقم است؛ زیرا وجود روان رنجورانه در بعضی موارد به نظر می‌رسد که خراج یا جریمه‌ای است که بشر به خاطر روابط فلج شده‌اش با تعالی (خدا) می‌پردازد» (همان: ۱۱۱)

از جنبه‌های دیگر تأثیر عبادت بر سلامت روانی، پرورش روح و پاکسازی درون از ناهنجاری‌های اخلاقی است. ناهنجاری‌های اخلاقی نقش انکار ناپذیری در اختلالات روانی انسان دارد. عبادت در پالایش روان فرد از بیماری‌های اخلاقی نظیر خودخواهی، غرور و بخل تأثیرگذار است. قرآن هدف عبادت را، تقوا بیان می‌کند. «یا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۲۱) در جای دیگر قرآن می‌فرماید: «مَا جَعَلَ اللَّهُ لِرَجُلٍ مِنْ قَلْبَيْنِ فِي جَوْفِهِ» (احزاب: ۴) آیه به مطلب روان شناختی مهمی اشاره کرده و آن این که دو محبت و علاقه متناقض در یک جا جمع نمی‌شود. انسان نمی‌تواند هم خدا را عاشقانه عبادت کند و همچنان وابسته به امور مادی باشد که برای تأمین آن‌ها، هر نوع ناهنجاری اخلاقی را انجام دهد. به سخن دیگر، انسانی که با عبادت خود، نشان می‌دهد خدا را دوست دارد و از سوی دیگر، آلوده کارهای ناپسند است، دچار ناهماهنگی شناختی می‌شود؛ زیرا عبادت با ناهنجاری‌های اخلاقی قابل جمع نیست. چنین فردی برای برطرف کردن این حالت روانی ناخوشایند نهایتاً دست از این ناهنجاری‌ها بر می‌دارد.

روانی، اضطراب است متفق القولند و هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب و بوجود آوردن احساس امنیت و آرامش در نفس انسان می‌دانند. (نجاتی، ۱۳۸۱: ۳۹۷) قرآن احساس آرامشی را که روانشناسان به دنبال آن هستند و از بین رفتن اضطراب را در پرتو ذکر خدا می‌داند «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸) ارتباط یاد خدا و احساس آرامش این گونه قابل شرح است که انسان در زندگی هدفی غیر از رستگاری و رسیدن به نعمت و یممی جز برخورد ناگهانی با شقاوت و نعمت ندارد. انسان مؤمن چون متوجه این معناست که سعادت و شقاوت او فقط به دست خداست، در صورتی که اسیر حوادث و متحیر در امر خود گردد یاد خدا در دل او مایه انبساط و آرامش خواهد شد و اضطراب دامن او را نخواهد گرفت. علامه طباطبایی در تبیین این رابطه می‌نویسد: «کسی که خدا را فراموش کرد و از ذکر او دست کشید چاره‌ای ندارد جز این که دست به دامن دنیا شود و آن را یگانه مطلوب و محبوب خود قرار دهد و در نتیجه به زندگی مادی و توسعه و بهره‌مندی از آن پردازد. از سوی دیگر امکانات زندگی چه کم و چه زیاد جوابگوی نیاز روانی انسان نیست؛ زیرا آن مقدار که به دست آورده است او را ارضا نمی‌کند و دنبال به دست آوردن بیش از آن مقدار است. این زیاد خواهی حدی ندارد و در نتیجه چنین فردی همواره مضطرب و افسرده و نگران رخ دادن حوادثی نظیر مرگ، بیماری، از دست دادن عزیزان، رشک دیگران و ورشکستگی است. چنین کسی اگر به یاد خدا بود و او را فراموش نمی‌کرد یقیناً می‌دانست که زندگی بدون مرگ، ملک بی زوال، عزت بی ذلت و شادمانی و کرامتی بی حد و حساب در انتظار اوست و این دنیا خانه گذر است و در مقابل آخرت، جز کالایی بی ارزش نیست. با یقین به این مسائل به سهم خود از دنیا و امکانات آن قلباً راضی می‌شد و زندگی بر او فشار نمی‌آورد.» (طباطبائی، ۱۳۸۷، ج ۱۶، ۲۲۵) به اعتقاد قرآن فراموش کردن خدا سبب خود فراموشی شده «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ» (حشر/ ۱۹) و سختی و دشواری زندگی را به دنبال خواهد داشت «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه

یکی دیگر از منافع عبادت و پرستش به وجود آمدن تجربه دینی برای فرد است که برای بهداشت روانی انسان بسیار کارایی دارد. باور دینی صرفاً شناخت خدا نیست، بلکه این شناخت باید مقدمه‌ای برای درک و احساس حضور خدا در زندگی باشد. در این صورت است که دین داری واقعی تحقق می‌پذیرد و انسان لذت ایمان را در کام جان خود حس می‌کند. امروزه تجربه دینی و عرفانی از مهم‌ترین بحث‌های روانشناسی دین است که به صورت تجربی مورد مطالعه قرار می‌گیرد. جیمز برای اولین بار این موضوع را شرح داد و چهار ویژگی برای آن بر شمرده: ۱. قابل توصیف نیست ۲. امری وجدانی است ۳. زود گذر است ۴. حالت انفعالی دارد (جیمز، ۱۳۹۷: ۹۲-۶۴)

مکانیزم اثر دعا و مناجات مخصوصاً نماز در ایجاد آرامش، امنیت و سلامت روان را از سه طریق دیگر نیز می‌توان بررسی کرد:

۱. آرامسازی ۲. تخلیه هیجانات منفی ۳. آزاد سازی نیروهای معنوی

آرامسازی: رویگردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آن‌ها در اثنا نماز به واسطه توجه تام به خدا و تفکر در آیاتی از قرآن که در نماز بر زبان جاری می‌شود باعث ایجاد حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود. این حالت آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز از نظر درمانی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آمدن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند تأثیر بسزایی دارد. دکتر محمد عثمان نجاتی به نقل از دکتر توماس هاسلوپ می‌گوید «مهم‌ترین عامل خواب آرام‌بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم همین نماز است. من به‌عنوان یک پزشک می‌گویم مهم‌ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته‌ام نماز است» (نجاتی، ۱۳۸۱: ۳۹۰) حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز که معمولاً تا مدتی پس از نماز نیز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند می‌رهاند. انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و

آرامش روانی پس از نماز با امور یا مواردی اضطراب برانگیز روبه رو می‌شود یا آن‌ها را به یاد می‌آورد تکرار حدوث این موارد با یادآوری آن‌ها در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان منجر می‌شود. این تأثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد شبیه به تأثیر روش درمانی برخی از روان درمان گران رفتار گرای معاصر مانند «جوزف ولپه» برای درمان اضطراب بیماران روانی است. این روان درمان گران از روشی پیروی می‌کنند که به «منع متقابل» معروف است و نام «درمان از طریق آرام سازی» یا «درمان از طریق کاهش حساسیت انفعالی بدان اطلاق می‌شود. در این روش درمانگر ابتدا بیمار روانی را برای ایجاد تمدد اعصاب عمیق تمرین می‌دهد. هنگامی که مریض در حالت تمدد اعصاب قرار دارد درمانگر از او می‌خواهد که یکی از اشیای اضطراب انگیز را در ذهن خود تصور کند. البته درمانگر در این مورد کار را با برنامه‌ای مشخص دنبال می‌کند؛ یعنی از اشیای برانگیزنده اضطراب‌های خفیف شروع می‌کند تا به تدریج به موارد اضطراب انگیز تر منتهی شود. وقتی به هنگام تصور امر اضطراب برانگیز، حالت اضطراب به بیمار دست می‌دهد درمانگر از او می‌خواهد که آن تصور را از ذهن خود دور کند و بار دیگر به حالت تمدد اعصاب برگردد. پس از بازگشت مجدد از او خواسته می‌شود که همان امر اضطراب انگیز را دوباره تصور کند و درمان با این روش همچنان ادامه می‌یابد تا هنگامی که بیمار بتواند آن عامل اضطراب بر انگیز را در حالت تمدد اعصاب بدون احساس اضطراب تصور کند. پس از این مرحله بیمار به تصور کردن امری اضطراب برانگیزتر البته در همان حالت تمدد اعصاب رهنمون می‌شود و به این ترتیب درمان همچنان ادامه می‌یابد تا این که بیمار به طور کلی از اضطراب رهایی یابد. روش و شیوه روان درمانگران رفتار گرا، اساساً بر اصول شرطی کردن استوار است. در این روش درمانگر می‌کوشد میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت تمدد اعصاب رابطه ایجاد کند. می‌بینیم که وجه تشابه میان این روش و اثر درمانی منتج از نماز بسیار مشهود است؛ زیرا اقتران حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از

نماز که معمولاً برای مدتی پس از نماز ادامه می‌یابد با موارد اضطراب انگیز در اثر مواجهه عملی با آن‌ها در زندگی و یا یادآوری آن‌ها، در نهایت باعث ایجاد رابطه‌های شرطی تازه میان عوامل اضطراب انگیز و واکنش تمدد اعصاب و آرامش ناشی از نماز می‌گردد.

تخلیه هیجانات منفی: آشکار کردن مشکلات و مسائل و بیان آن‌ها برای شخصی دیگر موجب آرامش روانی انسان خواهد شد. در میان روان درمانگران، معروف است که یادآوری مشکلات و بازگویی آن‌ها توسط بیمار، خود باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود. حال که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی و یا روان درمانگر رو به بهبودی می‌رود، تصور کنید که همین انسان، مشکلات خود را برای خدا بازگو کند و پس از هر نماز به مناجات با پروردگار و دعا و استغاثه به درگاه او و طلب یاری از او پردازد حالت روانی‌اش چقدر بهبود خواهد یافت.

آزاد سازی نیروهای معنوی: روشن است که اضطراب از عجز انسان در برابر حل تضادهای روانی وی ناشی می‌شود و اصولاً بخش بزرگی از نیروی روانی انسان برای حل تضادهای روانی مصرف می‌شود. به همین دلیل است که بیماران روانی نمی‌توانند به‌طور صحیح توانایی‌ها و امکاناتشان را بروز دهند. چون تضادهای روانی آنان، نیرویشان را مصرف می‌کند و باعث تعطیل شدن توانایی‌ها و امکاناتشان می‌شود؛ اما همین بیماران روانی وقتی درمان می‌شوند و نیروی روانی آن‌ها از قید و بند تضادهای روانی آزاد می‌شود معمولاً اظهار شادابی و نشاط می‌کنند و نیرویشان برای هر کار و تولیدی افزایش می‌یابد. از آنجایی که مؤمن امیدوار است که خداوند دعایش را مستجاب، مشکلاتش را حل و حاجاتش را برآورده و اندوه و اضطرابش را رفع سازد «فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ» (بقره: ۱۸۶) احساس امنیت و رهایی از اضطراب پیدا خواهد کرد. این احساس امنیت و رهایی از اضطراب حاصل از دعا، باعث آزاد شدن نیروی روانی فرد شده در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در تمام وجودش احساس می‌کند. در واقع توانایی‌ها و نیروهای عظیمی در وجود انسان نهفته است که معمولاً بخش

کوچکی از آن‌ها را به کار می‌گیرد. ویلیام جیمز در این خصوص می‌گوید: «اگر ما خود را در مقایسه با آنچه که باید باشیم بسنجیم می‌فهمیم که موجودی نیمه زنده هستیم؛ زیرا ما تنها گوشه کوچکی از نیروهای بدنی و ذهنی خود را به کار می‌گیریم یا به عبارت دیگر هر فرد از ما در محدوده تنگی که در درون مرزهای خود می‌سازد زندگی می‌کند.» (نجاتی، ۱۳۸۱: ۳۹۶) رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روحانی از خداوند متعال باعث رها شدن نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده‌اش را قوی و همتش را بلند می‌گرداند. الکسیس کارل، جراح فیزیولوژیست فرانسوی صاحب جایزه نوبل در این رابطه می‌نویسد «نیایش را نباید هم ردیف مرفین دانست زیرا نیایش در عین حال که آرامش را پدید می‌آورد در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شگفتگی و انبساط باطنی را ایجاد و گاه قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند» (کارل، ۱۳۵۸: ۱۳۷) سیرل برت، روانشناس انگلیسی نیز به این موضوع توجه داشته است. وی درباره تأثیر نماز می‌گوید: «ما به واسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم.» (نجاتی، ۱۳۸۱، ۳۹۴)

۴-۲-۱ توبه

اگر احساس گناه بدون ارتکاب اشتباه اخلاقی پدید آید بی‌تردید مرضی و نابهنجار است. به نظر می‌رسد برداشت بسیاری از افراد از احساس گناه به همین نوع آن باشد. علاوه بر این حتی اگر پس از ارتکاب اشتباه اخلاقی، فردی دچار احساس گناه شدید و افراطی شود یا احساس او بیش از حد طولانی شود و سرزنش بسیاری را متوجه خود کند یا احساس گناه به ناامیدی، رکود و بازداری در فرد بینجامد این احساس نابهنجار است و برای سلامتی روانی زیان دارد؛ اما احساس گناه دیگری نیز وجود دارد که قرآن آن را بهنجار می‌داند. برای نمونه بروز احساس گناه در حضرت آدم (ع) و همسرش (اعراف/۲۳)، در اثر خوردن میوه ممنوع شده و اخراج از بهشت، احساس گناه در برادران یوسف (ع) (یوسف/ ۹۱ و ۹۷) سال‌ها پس از انداختن او در چاه و احساس گناه حضرت موسی (ع) پس از برخوردی که

با یکی از قبایان داشت، احساس گناه جادوگران دربار فرعون به علت مقابله جادو گرانه با پیامبر الهی (قصص / ۱۶) احساس گناه حضرت داود (ع) پس از قضاوت عجولانه (ص / ۲۵) و احساس گناه ملکه سبا پس از آگاهی از شیوه نامناسب گذشته خویش (نحل / ۴۴).

در تمایز این احساس از موارد روان رنجور، مهم‌ترین مشخصه، بروز احساس گناه پس از ترک یک عمل اخلاقی یا انجام رفتاری خلاف اخلاق است. بر این اساس بروز احساس گناه در فرد بی‌آنکه عمداً رفتار خلافی از او سر زده باشد و بی جهت خود را خطا کار بداند مرضی محسوب می‌شود. بی‌تردید احساس گناه پس از ترک رفتار اخلاقی یا انجام رفتاری خلاف اخلاق نشانه سلامت روانی و اخلاقی فرد است که در قرآن نیز به آن مسئله تصریح شده است: «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ» (آل عمران: ۱۳۵) افزون که این احساس کارکردهای مفیدی نیز برای بهداشت روانی فرد دارد. اولین نکته، آگاهی فرد از اشتباه خود است. در مقابل اگر فرد نسبت به خطای خود بی توجه باشد و یا با سایر مکانیزم‌های دفاعی رفتار خویش را فرافکنی یا توجیه کند می‌توان گفت که به نوعی رفتار مرضی دچار شده است. دومین تأثیر احساس گناه که پس از آگاهی از آن حاصل می‌شود طلب آمرزش و بخشش از خداوند است؛ این حالت باعث می‌شود فرد ارتباط گسترده‌تری با خداوند برقرار کرده و از عواطف مثبت در این رابطه، از جمله آرامش و خوشنودی و امیدواری برخوردار شود. این که گفته شده است خداوند توبه کننده را دوست دارد «إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ التَّوَّابِينَ» (بقره: ۲۲۲) زمینه‌ای برای نشاط و احساس مثبت فرد خطاکار است. سومین تأثیر، سعی فرد در جهت اصلاح رفتار و حالات روانی خویش و تلاش برای مهار عواطف و رفتارها در آینده است. سرانجام چهارمین اثر، جبران مشکلات پدیده در رابطه با خویش و دیگران است.

کسی که از سیستم درمانی توبه استفاده نکند اصولاً تلاش خواهد کرد برای فرار از احساس گناه، فکر گناه مرتکب شده را از ذهن خود دور نگه دارد. کوشش برای دور نگه داشتن فکر گناه از ذهن، نهایتاً به سرکوب ناخود آگاه آن منجر می‌شود؛ اما

باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود که آن نیروی انفعالی احساس پستی و حقارتی که همواره در فکر گناه وجود داشته است نیز از بین برود؛ بنابراین، نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می‌کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می‌شود؛ در نتیجه انسان سعی می‌کند با پناه بردن به عوارض برخی از بیماری‌های روانی، از شدت آن بکاهد. اصولاً قسمت اعظم تلاش روانکاو در چنین حالتی مصروف کاوش درباره این حالت‌های دردآور کهنه و سرکوب شده در ضمیر ناخودآگاه انسان می‌شود. روانکاو سعی می‌کند بیمار را به یاد آوری مجدد آن کارها و مقابله با آن‌ها وادارد تا به جای این که آن‌ها را انکار کند و با سرکوبشان از رودررویی با آن‌ها فرار کند نوعی قضاوت عقلانی درباره آن‌ها پیدا کند؛ یعنی به صدور حکم درباره‌شان پردازد. مؤمن واقعی به دلیل اینکه در یاد آوری گناه و اعتراف به آن تردیدی به خود راه نمی‌دهد و در پیشگاه خداوند متعال به خاطر ارتکاب آن استغفار و توبه می‌کند، هیچگاه دچار اضطراب ناشی از احساس ناخودآگاه گناه نخواهد شد. او باور دارد که خداوند سبحان توبه پذیر و بخشاینده گناهان است «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر: ۵۳) «وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا» (نساء: ۱۱۰) جالب این است که این آیه تصریح دارد اگر کسی از خطای خود استغفار کند خدا را بخشنده و مهربان خواهد یافت. این بدان معناست که فرد پس از توبه زائل شدن اثرات روانی منفی گناه را با تمام وجود حس خواهد کرد و به آرامش خواهد رسید.

۴-۲-۲ مثبت اندیشی

مثبت اندیشی شکلی از فکر کردن است که بر حسب عادت در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط است. «شخص مثبت اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد بلکه به مقابله با آن می‌پردازد. مثبت نگری فرایندی تعمیدی و انتخابی است.» (پیل، ۱۳۸۸: ۱۷) قرآن می‌فرماید: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده: ۷) بر اساس این آیه جهان خیر محض است. در واقع احساس ما نسبت به زندگی و جهان

اطراف، ناشی از حوادثی نیست که برای ما رخ می‌دهد بلکه نتیجه تفسیر ما از حوادث است. فرد مثبت اندیش بهترین تفسیر را برای موارد یاد شده بر می‌گزیند. در توضیح واژه احسن می‌نویسند: «حسن، امر بهجت آفرین و شادی بخش. حسن در عرف عموم مردم بیشتر به چیزی که به چشم زیبا باشد گفته می‌شود و در قرآن بیشتر به چیزی که از نظر بصیرت و اندیشه زیباست اطلاق شده است» (راغب، ۱۶۱۲: ۶۸۹-۶۹۳) به عنوان یک نمونه از نگاه مثبت به حوادث، قرآن به همسرانی که در روابط خانوادگی دچار اختلاف شده‌اند دستور می‌دهد به شرایط پیش آمده نگاه مثبت داشته باشند و احتمال خیر بودن این شرایط را در نظر بگیرند و فوراً تصمیم به جدایی نگیرند. «فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹) داستان حضرت یوسف در قرآن نمایانگر نمونه بسیار زیبایی دیگری از نگرش مثبت است. حضرت یوسف در اثر جفای برادرانش سالها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد، اما وقتی بعد از سالیان دراز پدر را ملاقات کرد ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که بر وی رفته بود سخن نگفت. بلکه چنین بیان نمود: «وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي» (یوسف: ۱۰۰) این اوج مثبت اندیشی است که او فقط به موهبت‌های الهی اشاره کرد و عامل جفای برادران را شیطان دانست.

۴-۲-۳ توکل

از نظر قرآن علاوه بر نیروها و قوای مادی در عالم نیروهایی دیگر نیز وجود دارد. در صورتی که انسان در مسیر حق حرکت کند می‌تواند از این نیروها و امدادهای غیبی در جهت پیشبرد امور خود بهره‌مند گردد. به قول شهید مطهری «دنیا یک واحد جاندار و ذی شعور است. این واحد ذی شعور نسبت به افرادی که در راه حقیقت فعالیت می‌کنند بی طرف و متساوی نیست» (مطهری: ۱۳۹۰: ۴۳) در آیه «إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيَتَّبِعْ أَعْدَاءَكُمْ» (محمد: ۷) به وضوح به این حقیقت اشاره شده است. نمونه‌های زیادی از این امداد غیبی در قرآن آمده است. به عنوان مثال

می‌توان به امداد مسلمین در جنگ بدر اشاره کرد. در جنگ بدر علی رغم برتری قوای دشمن، مسلمین از امداد الهی بهره‌مند گشته و در مبارزه پیروز شدند. «وَلَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَأَنْتُمْ أَذِلَّةٌ» (آل عمران: ۱۲۳) در ادامه آیات از این نیروهای غیبی به ملائکه یاد شده و رسیدن امداد ملائکه را برای هر کسی که صبر و تقوا پیشه کند به عنوان یک اصل کلی مطرح گردیده است. «بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّنْ فَوْرِهِمْ هَذَا يَمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ» (آل عمران: ۱۲۵) انسان با توکل می‌تواند از این بعد غیبی و ماورایی که فراتر از اسباب مادی است بهره‌مند شده و به آرامش دست یابد. توضیح این که انسان درباره آنچه مربوط به خود و تلاش خودش است شک و تردید ندارد. آنچه که انسان را به اضطراب و نگرانی می‌کشاند و آدمی تکلیف خودش را درباره آن روشن نمی‌بیند جهان است که آیا کار خوب فایده دارد؟ آیا صداقت و امانت بیهوده است؟ آیا باهمه تلاش‌ها و انجام وظیفه‌ها پایان کار محرومیت است؟ اینجاست که دلهره و اضطراب در مهیب‌ترین شکل‌ها رخ می‌دهد. ایمان مذهبی و توکل به حکم این که به انسان که یک طرف معامله است نسبت به جهان که طرف دیگر معامله است اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زائل می‌سازد و به جای آن به او آرامش می‌دهد. در اثر توکل روحیه انسان در اثر اعتماد به نیروهای غیر مادی جهان افزایش یافته و به مقاصد خود می‌رسد. توضیح بیشتر اینکه برای رسیدن به مقصود در عالم انسان علاوه بر عوامل طبیعی نیازمند یک سلسله عوامل روحی است. هنگامی که وارد میدان عمل می‌شود کلیه عوامل طبیعی مورد نیاز را آماده می‌کند. تنها چیزی که میان او و هدفش فاصله می‌اندازد عوامل روحی مانند سستی اراده و تصمیم، ترس، غم و اندوه، شتاب زدگی و بدگمانی نسبت به تأثیر علل و... است. در چنین وضعیتی اگر انسان به خدا توکل داشته باشد اراده‌اش قوی می‌گردد و موانع و مزاحمت‌ها در برابرش خنثی می‌شود.

بعد از آیات اولیه سوره طلاق که بحث درباره طلاق است آیات زیر آمده است «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (طلاق:

۳-۲) در این آیات، تقوا که گفتیم امداد الهی را در پی دارد و توکل که امیدوار بودن به این امدادهاست در پی هم آمده‌اند. می‌دانیم شخص هنگام طلاق دچار فشار روانی، عدم امنیت و مشکلات فراوان می‌شود و برخورد ناصحیح با این موضوع فشار روانی او را بیشتر می‌نماید. لذا این آیات راه برون‌رفت از این مشکلات و گرفتار نشدن در آسیب‌های روحی و روانی را تقوا و توکل معرفی می‌کنند.

در مبحث توکل ممکن است دو برداشت غلط رخ دهد. اولین برداشت ناصحیح این است که در عنصر توکل واقعیتهایی جز همان روحیه فرد و تقویت عوامل روحی در واقع چیزی وجود ندارد. برای دفع این توهم باید توضیح داد که اولاً اگر در عالم واقع چیزی جز روحیه انسان وجود نداشته باشد که انسان بدان مؤمن شود این مکانیزم به کلی از اثر می‌افتد؛ زیرا اگر کسی بداند که یاری دادن خدا فقط به این است که روح وی را قوت می‌دهد نه این که نیروهای دیگری هم در تأیید او بر می‌خیزد دیگر روح هم قوت پیدا نخواهد کرد. تنها در صورتی روح قوت پیدا می‌کند که شخص بداند واقعاً عامل‌ها و تأییدهایی یعنی فراهم شدن اسباب و وسایلی وجود دارد. ثانیاً اگر عامل منحصر باشد به عوامل روحی، وعده‌هایی مانند «إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ»، نوعی دروغ مصلحتی خواهد بود که بر خلاف شأن الهی است. از شأن خداوند به دور است که بگوید اگر خدا را یاری کنید شما را یاری می‌دهد بعد هیچ یاری‌ای برای انسان نباشد جز نیروهایی مادی و معنوی خود فرد.

دومین برداشت ناصحیح این است که توکل بر خلاف اصل اتکا به خود و نیروهای خود و اعتماد به نفس است. توضیح اینکه در اخلاقیات امروز هیچ مسئله‌ای به اندازه این مسئله مورد توجه نیست که بشر را باید طوری تربیت کرد که اتکاپیش به خود و نیروی خودش باشد. در غیر این صورت بشر همین قدر که اتکالی شد (هر گونه اتکالی) هرگز یک انسان حسابی نخواهد شد. همیشه باید کاری کرد که بشر امیدش از غیر خودش سلب شود. وقتی امیدش از غیر خودش سلب شد آن وقت است که نیروهای درونی‌اش به کار می‌افتد و یک شخصیتی پیدا می‌کند. وقتی به بشری گفتند تو کارت را به خدا واگذار کن، خدا

خودش درست می‌کند؛ این بشر دیگر فکر، عمل، نیرو و اراده‌اش به سوی آن مطلب تحریک نمی‌شود. در پاسخ به این اشکال باید گفت اولاً «توکل در قرآن همیشه با «علی» به کار برده شده است. «توکل علی الله» یعنی این کار را من به عهده گرفتم با اتکا به پروردگار، نه این که از عهده خودم برداشتم به عهده او گذاشتم» (مطهری، ۱۳۹۰: ۲۱) مثلاً یک جراح در عمل جراحی احتمال خطر می‌دهد دلش می‌لرزد که آیا موفق می‌شود یا شکست می‌خورد. ولی می‌فهمد که کار خوبی را دارد انجام می‌دهد. می‌گوید احتمال شکست هم می‌دهم ولی انجام خواهم داد توکلت علی الله. اینجاست که مفهوم توکل برای این آدم، نیروبخش و آرامش بخش است نه تضعیف کن. ثانیاً توکل در قرآن همیشه مفهوم حماسه دارد نه مفهوم تماوت و مردگی و یک گوشه نشینی و کار به کاری نداشتن. مثلاً در سوره یونس می‌خوانیم «وَأَنْتَ عَلَيْهِمْ نَبَأُ نُوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِنِّي كُنْتُ مِنْكُمْ عَلَىٰكُمْ مَقَامِي وَتَذَكِّرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ» (یونس: ۷۱) نوح خطاب به قوم خود می‌گوید اگر تحمل من را ندارید و می‌خواهید مرا از بین ببرید، توکل به خدا کردم همه با همدیگر متفق شوید، شریک‌هایتان هم با همدیگر متفق شوند، هر کاری دلتان می‌خواهد بکنید توکل من بر خداست یعنی به تنهایی از احدی از شما باک ندارم؛ یک ذره هم از شما نمی‌ترسم. «این همان آیه است که ابا عبدالله در روز عاشورا در خطابه‌شان دو سه بار تکرار کردند» (مطهری: ۱۳۹۰: ۲۳)

۴-۲-۴ اعتقاد به مشیت خداوند، رضا و تسلیم در برابر او از نگاه قرآن امور جهان تصادفی نیست بلکه تحت نظارت و سیطره خداوند متعال است. توجه به این واقعیت که برنامه‌های انسان صد در صد اجرایی نخواهد شد و اراده و خواست خداوند نیز باید همراه باشد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست، از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت و در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند دچار واکنش‌های مرضی گردیده، واکنش‌ها افراطی از خود بروز خواهد داد. «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا» (حدید: ۲۲) این آیه

آمال و ایده و آرزو است، نه بی رغبتی در ناحیه طبیعت که طبع انسان نسبت به چیز تمایلی نداشته باشد» (مطهری، ۱۳۷۱: ج ۱۹: ۵۱۳)

۵-۱ آثار مثبت زهد در بهداشت روانی

آرامش و راحتی: انسان زاهد به دلیل وابسته نبودن به بهره‌های دنیایی، از آسایش و آرامش در زندگی برخوردار است. بیشتر اضطراب‌ها و ناراحتی‌های انسان ناشی از تعلق خاطر است که به لذات مادی دارد. کسی که از این وابستگی رها شده و دل از بهره‌مندی‌های دنیوی کنده است، زندگی بی دغدغه و راحتی خواهد داشت. امیر المومنین (ع) زهد را به بهترین وجه معرفی می‌نماید: «زهد در قرآن، در دو جمله خلاصه شده است تا متأسف نشوی بر آنچه از دست شما می‌رود و شاد نگردید بر آنچه خدا به شما می‌دهد هر کس بر گذشته، اندوه نخورد و بر آینده، شادمان نشود، به هر دو جانب زهد یافته است» (نهج البلاغه: حکمت ۶۳۹)

آزادگی: کسی که به دلیل وارستگی، میل و رغبتی به ثروت و موقعیت دنیوی ندارد، از عزت نفس بالایی برخوردار است و مجبور نیست برای رسیدن به مطامع مادی پیش همه سر خم کند و ذلت را بپذیرد. گرایش انسان به زهد، ریشه در آزاد منشی او دارد. انسان میل به تملک و بهره‌مندی از اشیا دارد، ولی آنجا که می‌بیند اشیا به همان نسبت که در بیرون، او را مقتدر ساخته است، در درون، ضعیف و زبونش کرده و مملوک و برده خویش ساخته است، در مقابل این بردگی طغیان می‌کند و نام این طغیان، زهد است.

محبوبیت: انسان وارسته به دلیل آن که توقعی از دیگران ندارد بلکه حاضر است در راه آنان ایثار و فداکاری کند، محبوب دل‌ها می‌شود.

استقامت و تحمل: انسان زاهد از آنجا که در ناز و نعمت بزرگ نشده است، استقامت زیادی در مشکلات دارد و به آسانی تسلیم نمی‌شود.

۵- نتیجه

در پژوهش، ضمن برشمردن سازوکارهای اعتقاد به خداوند در

مردم را دعوت می‌کند به این که از تأسف و خوشحالی سرمستانه، دوری کنند. برای اینکه آنچه به ایشان می‌رسد از پیش، قضایش رانده شده و ممکن نبوده که نرسد و آنچه هم که به ایشان نمی‌رسد، بنا بوده نرسد و تمامی حوادث مستند به قضا و قدری رانده شده است. با این حال نه تأسف از نرسیدن چیزی معنا دارد و نه خوشحالی از رسیدنش و این کار بیهوده، از کسی که به خدا ایمان دارد و زمام همه امور را به دست او می‌داند شایسته نیست. همچنان که آیه «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ» (تغابن: ۱۱) هم به این معنا اشاره دارد. مؤمن باور دارد به این که آنچه خداوند برای او مقدر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر بوده است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده رضایت دارد و آن را مکروه نمی‌شمارد. مقدرات عالم را زیبا، مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می‌داند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد. لذا رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی و افزایش آسایش و آسان شدن مشکلات شده و باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خوشبین باشد و دید مثبت بیابد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «نشاط و شادی در پرتو رضا به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم در شک و ناخشنودی به مقدرات الهی است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۱۸: ۱۵۹) همچنین امام علی (ع) می‌فرماید «کسی که به آنچه برایش قسمت شده راضی باشد، آرامش خواهد داشت.» (همان) در قرآن نیز خداوند متعال از پیامبر می‌خواهد در جواب منافقان بگوید هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است. «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا» (توبه: ۵۱) و در آیه بعد می‌فرماید: بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید؟ یا بر شما پیروز می‌شویم یا به شهادت می‌رسیم. «قُلْ هَلْ تَرَبُّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ» (توبه: ۵۲)

۴- زهد

زهد یعنی اعراض و بی میلی، در مقابل رغبت که کشش و میل است. «زاهد کسی است که توجه اش از مادیات دنیا به عنوان کمال مطلوب و بالاترین خواسته عبور کرده و متوجه چیزهای دیگری شده است. بی رغبتی زاهد، بی رغبتی در ناحیه اندیشه و

است شناخت بهتر قرآن و استفاده بیشتر از محضر آن در درمان بیماری‌های روانی کمک برای برون‌رفت از همه مشکلات مفید خواهد بود با تاسی از آیات قرآنی می‌توان بهترین دستورالعمل در حوزه بهداشت فردی، اجتماعی و روحی را تدوین کرد و با رجوع به مضامین عمیق آن می‌توان کامل‌ترین و مناسب‌ترین نسخه پزشکی را برای بیماران روحی و روانی پیچید. بدون شک در قرآن، نیروی معنوی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای می‌گذارد، این نیرو باعث بیداری وجدان و صیقل روح انسان می‌شود و ادراک و تفکرش را بیدار و بصیرتش را جلا می‌بخشد. به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد، ناگهان تبدیل به انسانی می‌شود که گویا تازه آفریده شده است.

سلامت روانی، به بیان روش‌هایی که در قرآن برای رسیدن به آن اشاره شده است، پرداخته شد، با توجه به سؤال پژوهش، مشخص شده سلامت جامعه در گرو سلامت روانی فرد است. یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی ایمان به خداوند است. ایمان به خداوند به دلایل زیر بر بهداشت روانی تأثیرگذار است: ایمان موجب ایجاد معنی می‌شود و به زندگی و مرگ انسان معنی می‌دهد. معنی داشتن زندگی و مرگ باعث آرامش روانی و کاهش اضطراب آدمی می‌شود. همچنین ایمان به خداوند نوعی احساس کنترل و کارآمدی برای انسان ایجاد می‌کند سبک زندگی فرد را سالم‌تر می‌کند و به هنجارهای اجتماعی ارزش می‌بخشد. قرآن مجید به‌عنوان آخرین کتاب آسمانی، راهکارهای مناسبی برای بهداشت روانی ارائه داده

منابع:

- قرآن
- نهج البلاغه
- بوترابی، خدیجه (۱۳۸۲) وجوه مشترک بهداشت روانی در ادیان توحیدی و کتب مقدس، صفحات ۲۰۵-۲۱۱
- پیل، نورمن (۱۳۸۸)، نتایج شگفت‌انگیز تفکر مثبت (ترجمه امیر بهنام)، تهران: نسل نو اندیش
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۷)، مراحل اخلاق در قرآن، قم: اسرا
- جیمز، ویلیام (۱۳۶۷)، دین و روان (ترجمه مهدی قائنی)، قم: دارالفکر
- خلیلی، محمد (۱۳۸۲) مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، دفتر نشر معارف، ج ۱، ۲ مجلد،
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق)، مفردات الفاظ القرآن، بیروت: دارالقلم
- شاملو، سعید (۱۳۷۸)، بهداشت روان، تهران: چهر
- طباطبایی، سید محمدحسین، (۱۳۷۴ ش). «ترجمه تفسیر المیزان»، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
- طباطبائی، محمدحسین (۱۳۸۷)، تفسیر المیزان (ترجمه سید محمدباقر شریف موسوی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی
- فرانکل، ویکتور (۱۳۸۱)، انسان در جستجوی معنای غایی (ترجمه احمد صبوری و عباس شمیم)، تهران: قصیده
- قرشی، سید علی اکبر، (۱۳۷۱ ش). «قاموس قرآن»، تهران: دارالکتب الاسلامیه
- کارل، الکسیس (۱۳۵۸)، نیایش. ترجمه محمد تقی شریعتی. تهران: حسینیه ارشاد
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ ق)، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفا
- مرعشی، سید علی (۱۳۸۳)، دین و سلامتی عمومی، مجله نقد و نظر، ش ۳ و ۴
- مصطفوی، حسن (۱۳۷۴)، التحقیق فی کلمات القرآن، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۱)، مجموعه آثار، تهران: صدرا
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، گفتارهایی در اخلاق اسلامی، تهران: صدرا
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۸۱)، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی

*Original Article***Narrative Qur'anic investigation of the role of faith in mental health**

Received: 30/03/2020 - Accepted: 05/07/2020

Azimesadat Sajadiabrghoei ¹
 Abolghasem Asimazhab ^{2*}
 Azam Etemadifard ³

*1 PhD student in Quran and
 Hadith, Yazd Branch, Islamic Azad
 University, Yazd, Iran*

*2 Assistant Professor, Department
 of Quranic and Hadith Sciences,
 Yazd Branch, Islamic Azad
 University, Yazd, Iran*

*3 Assistant Professor, Department
 of Quranic and Hadith Sciences,
 Yazd Branch, Islamic Azad
 University, Yazd, Iran.*

mail:
 drasimoznab@yahoo.com

Abstract

Mental peace is the basis of a healthy life. Believing in religion and asking God for help brings peace of mind to a believer in the events of life. The research was carried out with the method of library study in order to investigate the importance of mental health from the perspective of Islam and the Quran and the methods to achieve it. The Qur'an has mentioned many ways to achieve mental peace. These Quranic teachings can be used in psychotherapy to balance personality and behavior. In the Qur'an, God has called man the best of creations and shows the best way to reach peace and avoid human anxiety. Man is a two-dimensional being: mind and body; The Qur'an has presented solutions to control and manage these instincts by stating the instinctive and natural issues of human beings, the result of which is to achieve a balance between these two dimensions. In this article, some Quranic methods for mental treatment are described.

Key words: Quran, psychotherapy, mental health, mental illness