



بررسی شاخص های امنیت و آرامش روان انسان در تمدن عظیم اسلامی

سعید احمدی*، علیرضا ذاکریان^۲

۱. * استاد مدعو دانشگاه پیام نور، دبیر آموزش و پرورش پاوه

Saeed.ahmadi32@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران

چکیده

زمینه و هدف: آرامش و امنیت روان بشر از جمله نیازهای اولیه و مهم زندگی فردی و اجتماعی انسان محسوب می شود، و در سایه این آرامش و امنیت است که استعدادها، خلاقیت ها و رشد و نمو تمدن ها، محقق می شود. در این پژوهش برآن بوده ایم تا شاخص های سلامت روان انسان را در تمدن اسلامی بررسی و تشریح نماییم. روش تحقیق: این تحقیق مروری است که با رجوع به منابع معتبر اسلامی از جمله قرآن کریم و تفاسیر ارزشمند آن و نیز با استفاده از مقالات معتبر علم، جستجوی منابع مختلف در سایت های معتبر و مطالعات کتابخانه ای انجام شده است.

یافته ها: با مراجعه به قرآن کریم، تفاسیر مختلف آن و منابع متعدد اسلامی در زمینه های روانشناسی محقق شد که تمدن بزرگ اسلامی شاخص ها و آموزه ای ارزشمندی مانند: توجه به یکتاپرستی و توحید، توکل به خداوند بزرگ، خواندن نماز، ذکر و یاد خدا، صبر و استقامت، دعا و نیایش، رضا و تسلیم، اعتقاد به قضا و قدر، اعتقاد به روز آخرت، اعتقاد به نبوت و روز آخرت و... انسان و تمدن انسانی را به آرامش و آسایش درونی و ثبات روحی دعوت می کند و ماهیت اصیل انسانی را برخلاف مکاتب روانشناسی غرب که تنها جنبه مادی انسانی را ملاک قرار می دهند، معرفی می نماید. نتیجه گیری: تمدن عظیم اسلامی با برنامه ی روشنی بخش و منور خود بر پایه ی آیات متعدد قرآن و احادیث پیامبر (ص)، اصحاب و ائمه (علیهم السلام) به سلامت روح و روان انسان و تأثیر آن بر فرد و جامعه اشاره کرده است که توجه و تمسک به آن ها می تواند بهترین راه رسیدن به تعادل و آرامش روحی و روانی انسان و بهترین نسخه ی شفابخش و مناسبترین راهکار مقابله با آسیب های روانی باشد.

کلید واژه ها: قرآن کریم، تمدن اسلامی، آرامش و امنیت، روان انسان



مقدمه

بحث و موضوع امنیت و آرامش روان انسان از جمله موضوع های بسیار مهم و ارزشمندی است که بیشتر مکاتب روان شناسی تمدن به اصطلاح پیشرفته غربی در مورد امنیت و آرامش روان انسان اساساً با نگرش ماده گرایی به ماهیت انسان می نگرند و تقریباً در بیشتر مطالعات خود جنبه معنوی انسان را نادیده می گیرند. این نگرش ماده گرایی تأثیر چشمگیری بر مطالعات روانشناسی، روش تحقیق و روش های درمان بیماری های روانی، تفسیر بیماری ها، اختلالات رفتاری و علاج مشکلات انسان داشته است. در میان نظریات روانشناسان غربی در مورد دست یابی به سلامت روان نمی توان، نظریه ای یافت که به اهمیت دین و جنبه ی روحی انسان و ارزش های اخلاقی در پرورش شخصیت وی و یا به نقش دین در سازگاری فرد با جامعه و کارایی آن در مواجهه با مشکلات زندگی توجه نموده باشد. بنابراین، نمی توان انتظار داشت روان شناسی نوین بتواند شخصیت بهنجار و متکامل را بدون توجه به جنبه ی روحی او پرورش دهد در صورتی که در تمدن عظیم اسلامی، انسان حقیقی است ترکیب یافته از دو بعد جسمانی و روحانی و هر فردی همان طور که ملزم به رعایت بهداشت جسم است، روح و روان را نیز باید متعادل و سالم نگه دارد.

انسان از دیدگاه تمدن اسلام و قرآن، جانشین خدا در زمین و همان اشرف مخلوقات است. «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره، ۳۰) در حالی که پیش فرض مکاتب روانشناسی و تمدن غربی از انسان همان موجود تکامل یافته داروینی است که نه مخلوق برتر و اشرف از دیگر مخلوقات، بلکه موجودی است که در تنازع بقا موفق شده بقای خود را حفظ کند. همچنین « معیار سنجش انسان از نگاه قرآن ایمان و عمل صالح است اما معیار سنجش انسان در روان شناسی، رفتار عینی است که آنهم توسط شواهد تجربی باید به دست آید. غایت نگری دین برای انسان، آخرت گرایی و رضوان الهی است اما غایت روان شناسی برای انسان تمتع هرچه بیشتر از چند روز زندگی دنیاست.» (حسینی، ۱۳۸۷، صص ۳۷-۳۸) بنابراین با توجه به تفاوت ماهوی نگاه تمدن قرآنی و روانشناسی و تمدن غربی به انسان و همچنین اختلافات موجود در ارایه مشخصات انسان سالم از سوی مکاتب مختلف روان شناسی، ضروری است که به جستجوی شاخص های امنیت و سلامت روان انسان در تمدن اسلامی بپردازیم و انتظار می رود که بتوانیم با بهره مندی از آیات قرآن (کتاب هدایت و مایه شفای دلها) و احادیث بزرگان معیارها و شاخص های برای سلامت روان انسان در تمدن اسلام ارایه نماییم.

هدف و روش تحقیق

آرامش و امنیت روان بشر از جمله نیازهای اولیه و مهم زندگی فردی و اجتماعی انسان محسوب می شود، و در سایه این آرامش و امنیت است که استعدادها، خلاقیت ها و رشد و نمو تمدن ها، محقق می شود. در این پژوهش برآن بوده ایم تا شاخص های سلامت روان انسان را در تمدن اسلامی بررسی و تشریح نماییم. روش تحقیق مروری است که با رجوع به منابع معتبر اسلامی از جمله قرآن کریم و تفاسیر ارزشمند آن و نیز با استفاده از مقالات معتبر علمی، جستجوی منابع مختلف در سایت های معتبر و مطالعات کتابخانه ای انجام شده است.

مفهوم شناسی

تعریف آرامش و سلامت روانی از دیدگاه های مختلف:



گلدشتاین (GOLDSTEIN K) سلامت روانی را تعادل بین اعضا و محیط در رسیدن به خود شکوفایی می داند. چاهن (CHAUHANSS 1991) نیز سلامت روانی را وضعیتی از بلوغ روان شناختی تعبیر می کند که عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می شود.

سلامت و آرامش روانی به معنای احساس رضایت، روان سالمتر و تطابق اجتماعی با موازین مورد قبول هر جامعه است (کاپلان و سادوک، ۱۹۹۹، ترجمه پور افکاری، ۱۳۷۶). یهودا (۱۹۵۹، به نقل از منشی طوسی، ۱۳۷۴) مواردی را برای تعریف سلامت روانی ارائه کرد: الف) نگرش مثبت به خود (ب) میزان رشد، تحول و خودشکوفایی (ج) عملکرد روانی یکپارچه (د) خود مختاری یا استقلال شخصی (ه) درک صحیح از واقعیت (و) تسلط بر محیط.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی را قابلیت ایجاد ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی، و حل مناسب و منطقی تضادهای غریزی و تمایلات شخصی، به طوری که فرد بتواند از مجموعه تضادها ترکیبی متعادل به وجود آورد، می داند. طبق تعریفی که این سازمان ارائه می دهد، وظیفه اصلی بهداشت روانی، تامین سلامت روان است تا به مدد آن بتواند قوا و استعدادهای روانی را پرورش داد. در واقع، بهداشت روانی مبتنی بر سه پایه است: الف) حفظ و تامین سلامت روان، ب) ریشه کن ساختن عوامل بیماری زا و پیشگیری از ابتلاء به بیماریهای روانی، ج) ایجاد زمینه مساعد برای رشد و شکوفایی شخصیت و استعدادها تا حداکثر ظرفیت نهفته در آنها (سامی کرمانی، ۱۳۵۴).

به طور کلی شخص دارای سلامت روان می تواند با مشکلات دوران رشد روبرو شود و قادر است در عین کسب فردیت با محیط نیز انطباق یابد. به نظر می رسد تعریف رضایت بخش از سلامت روانی برای فرد مستلزم داشتن احساس مثبت و سازگاری موفقیت آمیز و رفتار شایسته مطلوب است. بنابراین هرگونه ملاکی که به عنوان اساس سلامتی در نظر گرفته می شود باید شامل رفتار بیرونی و احساسات درونی باشد (بنی جمال واحدی، ۱۳۷۰).

شاخص های آرامش و سلامت روان از نگاه روانشناسان:

در سال های اخیر انجمن کانادایی بهداشت روان، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است. «بخش اول: نگرش های ناظر به خود، مانند تسلط بر هیجان های خود، آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی های ساده. بخش دوم: نگرش های ناظر به دیگران مانند علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی، احساس وابستگی به گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی. بخش سوم: نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها، ذوق گسترش امکانات و دل بستگی های خود، توانایی گرفتن تصمیم های شخصی و ذوق خوب کار کردن.» (گنجی، ۱۳۸۰، ص ۱۳). « و نتایج سلامت روان را به هفت ملاک وابسته می داند: رفتار اجتماعی مناسب ۲. رهایی از نگرانی و گناه ۳. نبود بیماری روانی ۴. کفایت فردی و خود مهارگری ۵. خویشتن پذیری و خودشکوفایی ۶. توحید یافتگی و سازمان یافتگی شخصیت ۷. گشاده نگری و انعطاف پذیری و آلپورت سازمان شخصیت و نیاز به وحدت بخشیدن به اصول در زندگی و فروید، رهایی از اضطراب، نگرانی و گناه را شاخص های مهم سلامت روان می دانند. « (لارنس، ۱۳۷۲، ص ۱۴). « چاهن فرد واجد سلامت روان را با پنج ویژگی و الگوی رفتاری گره می زند: ۱. حس مسئولیت پذیری ۲. حس اعتماد به خود ۳. هدف مداری ۴. ارزشهای شخصی ۵. فردیت و یگانگی» (گنجی، ۱۳۸۰، ص ۳۰). « مزلو انسان سالم را خود شکوفا می نامد و این گونه بیان می کند که خواستاران تحقق خود، نیازهای سطوح



پائین تر خود یعنی: نیازهای جسمانی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام را برآورده ساخته اند. روان پریش و روان نژند نیستند و سایر اختلال های آسیب شناختی را ندارند. آن ها الگوهای بلوغ، پختگی و سلامت می باشند. با حداکثر استفاده از همه ی قابلیت ها و توانایی های خود، خویشتن خویش را فعلیت و تحقق می بخشند. می دانند کیستند و چیستند و به کجا می روند. « (شولتز، ۱۳۶۶، ص ۷۵) » از نظر فرانکل انسان سالم ۱. آزادی انتخاب عمل دارد. ۲. مسئولیت هدایت زندگی و سرنوشت خود را می پذیرد. ۳. معلول نیروهای خارجی و بیرونی نیست. ۴. از زندگی معنای مناسبی یافته است. ۵. بر زندگی تسلط آگاهانه دارد. ۶. ارزشهای خلاقیت تجربی و گرایشی خود را آشکار می سازد. ۷. از توجه به خود فراتر می رود. ۸. آینده نگر است. ۹. تعهد حرفه ای و شغلی دارد. به عبارت دیگر نوعی رسالت مشخص دارد که به آن واقف است. ۱۰. توانایی ایثار و دریافت عشق را دارد. ۱۱. عشق هدف نهایی و مشخص انسان برخوردار از سلامت روان است. « (شولتز، ۱۳۸۲، ص ۱۶۵-۱۶۷)

علیرغم شباهت های که در این دیدگاه های ذکر شده دیده می شود هر کدام از مکاتب از دیدگاهی نسبتاً متفاوت از سایر مکاتب، تعریف خود را از آرامش و سلامت روان انسان ارائه داده است. دیدگاه زیست شناختی سلامت روان را در عدم وجود بیماری های روانی مانند: اضطراب، وسواس، افسردگی، پرخاشگری کنترل نشده و... می داند (گنجی ۱۳۸۰، ۱۵). دیدگاه تحلیل روانی سلامت روان را در سازگاری فرد با خود، خواسته ها و فشارهای جامعه ای می داند که فرد در آن زندگی می کند. (خدارحیمی، ۱۳۷۴، ص ۳۱).

دیدگاه رفتارگرایی آرامش و سلامت روان را به معنای وجود رفتار سازگارانه یعنی رفتاری که فرد را به اهدافش برساند و عدم وجود رفتار ناسازگارانه می داند و در دیدگاه انسان گرایی سلامت روان به معنای رشد، شکوفاسازی و تحقق استعدادها و نیروهای درونی است (گنجی، ۱۳۸۰، صص ۱۷ - ۱۸).

آنچه از مقایسه و بررسی این دیدگاه ها با دیدگاه تمدن اسلام و قرآن حصول می گردد این است که در منظر تمدن اسلامی و قرآن خلاف سایر دیدگاه ها، یکتاپرستی و توحید مهمترین مؤلفه انسان سالم پرورش یافته آن مکتب است که بر تمام شئون او سایه افکنده است. انسان پرورش یافته مکتب و تمدن اسلام رفتاری توحیدی دارد، توحیدی فکر می کند، در سایه توحید و یکتاپرستی به وحدت شخصیت و آرامش روحی و روانی می رسد.

البته علیرغم نظرات و دیدگاه های روانشناسان مکاتب غربی نیاز به دین برای تأمین بهداشت و سلامت روان نیازی جهان شمول است. علاوه بر روان شناسان، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی نیز به این حقیقت دست یافته اند که مشکل زیربنایی انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزش های معنوی برمی گردد. مورخ معروف، آرنولو توین بی، می گوید: بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آن ها بازمی گردد. او معتقد است: تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی، که غرب از آن رنج می برد، بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ چرا که اعتماد به نفس و قدرت او را بر صبر و تحمل سختی های زندگی افزایش می دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوش بختی می شود (قرضاوی، ۱۹۶۹، ص ۳۳۵).



پیشینه ی تحقیق

بسیاری از طبیبان و پزشکان مسلمان در گذشته به آموزه های قرآن و تأثیر آن ها در سلامت روح و روان انسان توجه کرده اند که می توان به تحقیقات و توجهات ذیل اشاره نمود:

علی بن ربن طبری (۱۹۲ - ۲۴۷ ق) از جمله ی نخستین کسانی است که در کتاب «فردوس الحکمه» مهم ترین مسائل پزشکی و بهداشت روانی را در آن توضیح داده است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۷۴ صص ۸-۹)

محمد بن زکریای رازی (۲۵۱ - ۳۱۳ ق) صاحب کتاب «طب النفوس یا طب روحانی» که در شمار قدیمی ترین آثار ی است که به موضوع بهداشت و سلامت روان پرداخته است.

روانشناسان غربی نیز در عصر حاضر پژوهش های وسیعی در مورد رابطه مذهب با بهداشت روانی انجام داده اند، و به نتایج مثبتی رسیده اند، از جمله: عبادت و انجام اعمال دینی، یک سپر ایمنی در مقابل بیماری ها به وجود می آورد، علاوه بر آن، بررسی ها نشان داده که افراد مؤمن عمر طولانی تری دارند، سیستم دفاعی بدن آن ها قوی تر است، کم تر از غیر مذهبی ها در بیمارستان ها بستری می شوند، و در انجام فعالیت های فیزیکی پایدار هستند. دعا، نیایش و بازشناسی دوباره خود، بیشترین نقش را در درمان دارد. و نیز در تحقیقاتی که در مورد خودکشی صورت گرفته است، به این نتیجه رسیده اند که اعتقادات مذهبی کمک خوبی برای تعدیل و بر طرف کردن این مشکل بوده است. (جی، بی، الیس و پی سی اسمیت، ۱۹۹۱ به نقل از رضایی اصفهانی،)

اخیراً نیز بسیاری از پژوهشگران داخلی در مورد تأثیر آموزه های قرآن و دین اسلام در سلامت و بهداشت روان انسان در مجلات و همایش های مختلف مقالاتی ارائه نموده اند مانند: اسلام و بهداشت روان، مجموعه مقالات همایش بین المللی نقش ددین در بهداشت روان، ۱۳۸۲ ش. و همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان (۱۳۷۶ ش) دانشگاه علوم پزشکی ایران.

یافته ها (شاخص های آرامش و امنیت روان انسان از منظر اسلام و قرآن)

با مراجعه به قرآن کریم منهج عالی تمدن عظیم اسلام، تفاسیر مختلف آن و منابع متعدد اسلامی در زمینه های سلامت و آرامش روان محقق شد که تمدن بزرگ اسلامی شاخص ها و آموزه ای ارزشمندی مانند: توجه به یکتاپرستی و توحید، توکل به خداوند بزرگ، خواندن نماز، ذکر و یاد خدا، صبر و استقامت، دعا و نیایش، رضا و تسلیم، اعتقاد به قضا و قدر، اعتقاد به روز آخرت، اعتقاد به نبوت و روز آخرت و... انسان و تمدن انسانی را به آرامش و آسایش درونی و ثبات روحی دعوت می کند و ماهیت اصیل انسانی را برخلاف مکاتب روانشناسی غرب که تنها جنبه مادی انسانی را ملاک قرار می دهند، معرفی می نماید که به تشریح اهم آن ها می پردازیم:

قل هو للذین آمنوا هدی و شفاء (فصلت - ۴۴) بگو این قرآن برای مؤمنان مایه هدایت و شفاء است. حضرت علی (ع) می فرماید: «فاستشفوه من ادوائکم و استعینوا به علی لاوائکم فان فیه شفاء من اکبر الداء» از این کتاب بزرگ آسمانی برای بیماری های خود شفا بخواهید و برای حل مشکلاتتان از آن یاری بخواهید، چرا که این کتاب درمان بزرگترین دردهاست. (نهج البلاغه. خطبه ی ۱۷۶)

آیات و احادیثی که در که مکتب و تمدن اسلام درباره ی روان انسان و سلامت آن ذکر و بیان شده اند، علائمی هستند که انسان برای شناخت خصایص و ویژگی های خود می تواند از آن ها بهره ببرد و نفس خود را به وسیله ی آن



ها تهذیب و تطهیر نماید. قرآن، بهترین راهنما برای تدوین جامع‌ترین دستورالعمل بهداشت روانی فردی محسوب می‌شود. خداوند در قالب آیات متعددی به سلامت فردی و اجتماعی و در عین حال بهداشت جسمی و روحی بشر اشاره کرده است که توجه به آنها می‌تواند بهترین راه درمان و جامع‌ترین دستورالعمل بهداشتی در مقابله با آسیب‌های روحی و روانی باشد. چنان که خداوند می‌فرماید: و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین و لا یزید الظالمین إلا خسارا (اسراء، ۸۲/۱۷)؛ قرآن را نازل می‌کنیم که شفا و رحمت برای مؤمنان است و ستمگران را جز خسران نمی‌افزاید.

امام خمینی (ره) می‌فرماید: «قرآن... حاوی همه نیازهای بشر، دعوت‌کننده به تعقل، کتاب سیادت مسلمین، سفره گسترده‌ای برای استفاده عموم، مرکز همه عرفان‌ها و باب معرفت الله، قرآن ضیافت خدا از رسول اکرم (ص)، کتابی بدون هیچ تغییر و تحریف، کتاب تزکیه نفوس از ظلمات و قرآن جامع لطایف و حقایق توحید است» (صحیفه نور، ج ۱، ص ۲۳۴).

اسلام فردی را سالم و سلیم‌النفوس می‌داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان در قلب برخوردار بوده و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوش‌بختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده ه کفر و در عمل نفاق را برگزیدند از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند. «فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا» (بقره/ ۱۰) روان رنجوری تنها در رفتار نیست بلکه در ایمان و عقیده نیز راه می‌یابد. از آنجایی که تعادل شخصیت یعنی تعادل فرد در ایمان به خدا و عمل صالح پس عدم تعادل در هر یک از آن دو موجب «روان رنجوری» فرد بوده و فرد از سلامت روانی برخوردار نخواهد بود. (مجموعه مقالات مسابقات بین‌المللی قرآن کریم، ۱۳۸۷، ج ۳)

قرآن هدیه‌ای است از سوی پروردگار که برای هدایت بشر فرستاده شده است؛ کتابی که مایه‌ی هدایت عالمیان، (آل عمران/ ۹۶) بیانگر همه چیز و مایه‌ی هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است. (نحل/ ۸۹) از حضرت علی (ع) حکایت شده است: برای دردهایتان، از قرآن سلامت بخواهید و با قرآن بر سختی‌ها یاری جوید (سید رضی، نهج البلاغه، خ/ ۱۷۶). این کتاب مقدس درباره بهداشت و سلامت روان انسان و راه‌های تأمین آن آموزه‌های بسیاری دارد که در اینجا به اهم آن‌ها اشاره می‌شود:

(توحید) ایمان به یگانگی خدا

یکی از نیازهای مهم انسان نیاز به احساس امنیت و آرامش است که عبارت است از: احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است. (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۹۱)

در سایه‌ی توحید واقعی است که آرامش و سلامت روانی انسان برقرار می‌شود به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود؛ ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یاوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و



با او مهربان است. (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۹۱) «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند.» (یونس-۶۲)

انسان مؤمن همه ی مقتضیات زندگی را نه تنها مصیبت نمی داند بلکه آن ها را به عنوان حکمت الهی جهت سازندگی درون ، تزکیه ی نفس و آرامش درونی می داند و آن وقت است که مشکلات و مصایب دنیوی برایش معنا و مفهوم واقعی می گیرند.

به همین دلیل است که حضرت حسین(ع) در اوج سختی و دشواری ها و در آخرین لحظات فرمودند: «هوَنَ عَلَيَّ أَنَّهُ بَعِينِ اللَّهِ» آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند. (بحارالانوار، ۴۵،۴۶)

نماز، ذکر و یاد خدا

آرامش و آسایش روح و روان گمشده ای است که انسان همواره در یافتن آن بوده است و سخت بدان محتاج است که خداوند رحمان در قرآن کریم ذکر و یاد خداوند را آرام بخش و تسکین دهنده ی قلب ها می داند و می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد. (رعد-۲۸) یاد او برای نفسی که اسیر حوادث است و همواره در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و نفسی که در امر خود متحیر است و نمی داند به کجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است، آن گونه که نوش دارو مایه راحتی و آرامش مارگزیده است. همانطور که مارگزیده به نوش دارو رکون و اعتماد نموده، خود را به آن می رساند، و پس از بکار بردن آن احساس نشاط سلامتی و عافیت می کند، نفس نیز از یاد خدا این احساس را می نماید..'' (تفسیرالمیزان، ص ۳۹۲)

انسانی که پیوسته به یاد خداست، حب الهی در قلبش جای می گیرد. چنانچه در زندگی روزمره نیز چنین است که اگر انسان در تمامی ساعات و در تمامی افکار خود شخص خاصی را در خاطر داشته باشد، کم کم محبت او در قلبش حاکم می شود.

نماز وسیله ارتباط قلبی انسان با خداوند است و تأثیر ارزشمندی در تربیت روح و اخلاق انسان دارد. نماز روح و روان انسان را در برابر تردیدآمیز و شرک آلود پاک و منزه نگاه می‌دارد. همان طور که وقتی جسم انسان بر اثر کارکردن آلوده می شود و انسان به شستشوی آن اقدام می کند، روح و روان انسان نیز ممکن است آلوده به هوسهای تحریک شده و افسارگسیخته، خودخواهی ها، غرور، عقده‌ناشی از شکست و ناکامی، حسد، کینه، انتقام و صدها موارد دیگر شود که انسان را به راه فساد می‌کشاند و از یاد خدا غافل می‌کند. روان شناسی اسلامی، سلامت معنوی انسان از طریق اعتقاد به نیرویی برتر که در زندگی از او حمایت می‌کند، تأمین می‌شود. برقراری ارتباط با سرچشمه هستی و استمداد از او به تقویت قوای روحی و جسمی انسان کمک می‌کند. دیدگاه های معنوی علاوه بر تأثیر بر نگرش و رفتار، روی فیزیولوژی و سلامت تن نیز اثر می‌گذارند و این تأثیر را «تندرستی معنوی» می‌نامند. به طور کلی دستیابی به سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی نیاز اصلی هر انسان است و نماز از جمله راه های ذکر خدا و بهترین راه ارتباط با منشأ هستی است. امروزه برای کاهش تنش و اضطراب و حتی درمان بیماری‌ها از روش‌های مختلفی، مثل آرام‌سازی و



مراقبه استفاده می‌شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجه می‌توان به آنها دست یافت (مک گی و همکاران، ۲۰۰۳).

دعا و نیایش:

دعا و نیایش دارای جایگاه بسیار والایی در قرآن کریم است. (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاَهُ وَ يَكْشِفُ السُّوءَ) (براهنی، ۱۳۶۸) یا کیست که مضطر درماده را هنگامی که او را می‌خواند اجابت کند و بلا را از او برطرف سازد. یا در جای دیگر آمده است (وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (نجاتی، ۱۳۶۷) و اگر بندگان من (از دوری و نزدیکی من) از تو سؤال کند (بدانند که همانا من به آنها نزدیکم، هر کس که مرا بخواند دعای او را مستجاب میکنم، پس باید آنها هم دعوت مرا استجابت کنند و به من کاملاً ایمان آورند تا به رشد نهایی برسند) و همچنین در سوره اعراف آیه ۵۵ آمده است که (دَعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَ خُضْيَةً، خدای خود را با گریه و زاری و در خلوت بخوانید). اما دعا از دیدگاه بزرگان دین دارای آثار بسیار برزگی می‌باشد پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: دعا سلاح مؤمن است و نور آسمانها و زمین و ستون و پایه دین است. همچنین می‌فرماید «دعا درمان هر درد است و روح و مغز هر عبادتی است د رجای دیگر می‌فرماید عاجزترین مردم کسانی هستند که از نیایش درمانده ناتوان باشند. در پاره ای از روایات بین نیایش با خداوند و تلاوت کلام الله مجید مقایسه شده و نیایش را افضل و برتر قلمداد کرده است. امام جعفر صادق (ع) می‌فرماید: دعا قضا را بر می‌گرداند اگرچه سخت پابرجا باشد). اصول کافی جلد ۲)

دعا و نیایش آرام بخش دلهای خسته و رنجور و مایه ی گشایش و تسلی خاطر انسان در برابر مشکلات و فراز و فرود های زندگی است. احساس کوچکی انسان در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش وا می‌دارد و همه ی عظمت در همین احساس نیازمندی است. کم نیستند افرادی که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی ها و بحران ها حتی در زمان از دست دادن عزیز خود، با داروی این آموزه ی قرآنی و دینی (دعا) درمان می‌کنند. پیامبر خاتم (ص) می‌فرماید: «دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان ها و زمین است.» (الکافی، ج ۲ ص ۴۶۲)

توکل

قرآن کریم یکی دیگر از عوامل سلامت روان و آرامش درونی را (توکل) واگذاری همه ی امور به خدا معرفی می‌کند. در سوره مبارکه طلاق می‌خوانیم «ویرزقه من حیث لایحتسب ومن یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شیء قدراً» و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد، و هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش را می‌کند، خدا فرمان خود را به انجام می‌رساند و خدا بر هر چیزی اندازه ای قرار داده است. (طلاق، ۲ - ۳)

مهمترین سرچشمه ی آرامش درونی انسان، ایمان و توکل به خدا است. توکل به خداوند رحمان در تمام اتفاقات زندگی انسان سد و سپری در برابر بلاها و دشواری ها محسوب می‌شود و روانشناسان آن را یک روش مقابله ای می‌دانند. توکل به خداوند بذر امید را در درون انسان می‌کارد و زمینه ی رهایی از رنج و درد را فراهم می‌سازد. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که برخداوند توکل کند، رنج و خستگی روحی ندارد.»

^۱ - Mc Gee, Melissa and others



تجربیات مشاوره ای پژوهشگران با افراد مختلف نشان داده است که توکل به خداوند متعال نه تنها در دادن جرأت، افزایش اعتماد به نفس و میزان ریسک پذیری افراد مؤثر است، بلکه در کاهش اضطراب و افسردگی و در درمان بسیاری از وسواس های فکری روشی کارآمد می باشد. مصاحبه های بالینی نیز اثر بخشی توکل به خداوند را در کاهش اضطراب و افسردگی و در اطمینان و تسکین قلب، و دادن جرأت و قوت قلب برای ابراز وجود تأیید می کنند. پژوهشگران معتقدند که توکل به خداوند متعال می تواند مورد استفاده روان شناسان و روان پزشکان قرار گرفته و موجب ارتقای بهداشت فردی و اجتماعی گردد.

صبر

یکی از مهم ترین آموزه های تمدن اسلام و قرآن کریم که دارای والاترین و بالاترین درجه دین داری می باشد «صبر» است که ریشه و مشتقات آن حدود ۱۰۳ بار در قرآن ذکر شده است و به عنوان یکی از مهم ترین عامل آرامش در زمان مصائب و گرفتاری ها هم مطرح می شود. مطمئن ترین کشتی نجات و کلید هر خیر و خوبی و دروازه ی خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت صبر است. آیات متعددی برای و اهل صبر در قرآن آمده است.

خداوند در سوره ی مبارکه بقره می فرماید: "ولنبلونکم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانفس والشمرات وبشر الصابرين الذین اذا اصابتهم مصیبه قالوا انا لله وانا الیه راجعون اولئک علیهم صلوات من ربهم ورحمه اولئک هم المهتدون" (بقره، ۱۵۵)

(قطعا همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی و کاهش درمان ها و جان ها و میوه ها آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می رسد، می گویند ما از خداییم و به سوی او باز می گردیم. اینها همان های هستند که لطف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان.)

با عنایت و بیژای که خداوند نسبت به صابران دارد می توان یقین داشت که اهل صبر در امنیت و آرامش روحی و روانی قرار دارند. چرا که «ان الله مع الصابرين» و «و الله یحب الصابرين» خداوند با صابران است و آنها را دوست می دارد. و کسی که خداوند پشتیبان او باشد او را دوست بدارد یقیناً امنیت و آرامش هم برای او فراهم می شود. خداوند مهربان برای رسیدن بندگان به آرامش و تسلی به صبر و نماز خواندن دعوت می کند: «یا ایها الذین آمنوا واستعینوا بالصبر والصلوه ان الله مع الصابرين» (بقره، ۱۵۳) پس انسان مؤمن می تواند با داشتن صبر و برپاداشتن نماز آرامشی روحی و روانی را در زندگی برای خود فراهم سازد.

رضا و تسلیم

انسان باایمان معتقد است که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، براساس حکمت اوست و این سرنوشت برای او بهتر است و به آنچه در زندگی برای او پیش آمده، راضی و آن را ناپسند نمی شمارد. رضا و تسلیم در برابر حق باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می شود و هم چنین باعث می شود انسان نسبت به زندگی خود خوشبینانه بنگرد و این است که انسان های مؤمن در سخت ترین شرایط زندگی دچار تشویش فکر و ذهن نمی گردند و جز شکر خدا چیزی به زبان نمی آورند.



خداوند متعال از پیامبر می خواهد 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 و یا شربت شهادت می‌نوشیم» **«قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيَيْنِ»** (توبه/۵۲)

قضا و قدر

توجه به اراده و مشیت الهی انسان مؤمن را در صورت رویاروی احتمالی با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدودی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی‌اش گردید (حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۸۹).

رضایت به قضا و قدر خداوند از درجات بالای ایمان و یکی از راه‌های رسیدن به آرامش است. کسی که به قضا و قدر الهی اعتقاد داشته باشد، هر تقدیری را که خدا برای او در نظر گرفته باشد را خیر و نیکی می‌داند و بر چیزهایی که در دنیا از دست می‌دهد، غمگین و ناراحت می‌گردد. امام صادق (ع) می‌فرماید: «نشاط و شادی، در پرتو راضی بودن به رضای خدا و یقین به دست می‌آید و اندوه و غم، در شک و ناخشنودی از مقدرات الهی حاصل می‌شود. (بحارالانوار، ج ۳۱، ص ۳۴۴)

خداوند در قرآن در رابطه با قضا و قدر در مصیبت‌ها و سختی‌ها این گونه می‌فرماید: **« مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَكَرَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ »**؛ هیچ مصیبتی به مال یا به جانان نرسد مگر پیش از آنکه بیافرینیمش، در کتابی نوشته شده است. و این بر خدا آسان است. (حدید ۲۴)

در این آیه، خداوند متعال از مردم می‌خواهد که مصیبت و سختی‌ها را قضا و قدر حتمی از جانب خدا بدانند که می‌بایست انجام شود و انسان باید در برابر آن صبر و شکیبایی داشته باشد. کسانی که به قضا و قدر الهی اعتقاد داشته باشند، می‌دانند که سنت و قوانین الهی قابل تغییر نیستند: **«فَلَنْ تَجِدَ لِسِتِّ اللَّهِ تَبْدِيلًا وَ لَنْ تَجِدَ لِسِتِّ اللَّهِ تَحْوِيلًا»** در سنت خدا هیچ تبدیلی نمی‌یابی و در سنت خدا هیچ تغییری نمی‌یابی. (فاطر ۳۴)

توبه و استغفار

توبه یکی از آموزه‌های ارزشمند قرآن است که یک خاصیت ویژه و ممتاز، برای توبه‌کننده دارد، و آن ایجاد آرامش و اطمینان روحی و روانی است. چون انسان گناهکار در یک تلاطم روحی به سر می‌برد که با توبه این بحران روحی منجر به آسودگی و آرامش خاطر فرد می‌شود.

در قرآن آیات متعددی در مورد توبه و فواید آن وجود دارد. یکی از آیاتی که آرامش و تسکین خاطر را به نهاد فرد گناهکار بازمی‌گرداند و او را به رحمت الهی امیدوار می‌سازد این آیه شریفه است که: **« قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ »** (الزمر-۵۳) «بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خداوند همه گناهکاران را می‌آمرزد زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»



چون خاصیت توبه بازگشت به خداوند است و موجب تخلیه روان از فشار گناه می شود و حالت پاکی و طهارت نخستین را به انسان بر می گرداند. برای همین احساس آرامشی عمیق وجود انسان را فرا می گیرد. ووقتی آرامش روحی و روانی ایجاد شد، انسان در زندگی به توفیقات عجیبی دست پیدا می کند. زمانی که انسان خالصانه توبه کند نفسش آرام می گیرد و در نتیجه، احساس گناهی که سبب نگرانی و اضطراب او شده است، از بین می رود و با امیدواری به رحمت و اسعه الهی باردیگر برای تعالی روح خویش تلاش می کند.

تقوا

تقوی یک نیروی باز دارنده و کنترل درونی است که انسان را در برابر سرکشی و طغیان شهوات مصون نگاه می دارد و مانند ترمزی محکم عمل می کند که ماشین وجود انسان را در پرتگاه ها حفظ و از تند روی های خطرناک، باز می دارد.

از این رو است که حضرت علی (ع) تقوا را به عنوان قلعه ی محکم و غیرقابل نفوذ در برابر خطرات گناه دانسته است. آنجا که می فرماید: «اعلموا عبادالله أنّ التقوی دار حصن عزیز؛ ای بندگان خدا! بدانید که تقوا قلعه ای محکم و غیرقابل نفوذ است.»

خداوند در سوره ی یونس می فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَأَخْوَفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۗ لَّا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ *» (یونس ۵۲-۵۴)

"آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند همانا که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می کردند در زندگی دنیا و آخرت، شاد و مسرورند.

که خداوند در این آیه به اهل ایمان و تقوا بشارت داده است که برای آن ها در دنیا و آخرت ترس و ناراحتی وجود ندارد و آنها در امنیت و آرامش به سر می برند.

نبوت

یکی دیگر از آموزه های که به زندگی انسان آسودگی و آرامش می بخشد پرداختن به زندگی و سختی و مصایب پیامبران در قرآن کریم است که هرکدام به نوعی گرفتار و مصیبت دیده شدند که اگر لطف و رحمت الهی نبود به سرمنزل و هدف خود نمی رسیدند بنابراین چنانچه انسان مؤمن به نبوت پیامبران اعتقاد راسخ و راستین داشته باشد و زندگی و مشکلات و موفقیت آن ها را الگو و سرمشق خود قرار دهد به راستی آرامشی بس عمیق را برای خود به ارمغان آورده است.

در سوره انبیاء خدای سبحان، به داستان حضرت یونس(ع) اشاره نموده می فرماید: «وذا النون اذ ذهب مغاضبا فظن ان لن نقدر عليه فنادى فى الظلمات ان لا اله الا انت سبحانك انى كنت من الظالمين فاستجبنا له و نجيناها من الغم و كذلك ننجى المؤمنين»؛ (انبیاء ۸۷-۸۸) «و ذا النون [یونس] را [به یادآور] در آن هنگامی که خشمگین [از میان قوم خود] رفت و چنین می پنداشت که ما بر او تنگ نخواهیم گرفت [اما موقعی که در کام نهنگ فرو رفت] در آن ظلمت ها، فریاد زد خداوند! جز تو معبودی نیست، منزهی تو، من از ستمکاران بودم، ما دعای او را به اجابت رساندیم و از آن اندوه، نجاتش بخشیدیم و همین گونه مؤمنان را نجات می دهیم.



معاد

امروزه در دنیای غرب که اکثر مردمانش ظاهری آراسته و درونی آشفته دارند مهترین دغدغه ی فکری که به حقیقت آن ها را آشفته و سردرگم و دچار روان پریشی نموده است مسئله ی مرگ و از دست دادن دنیا است که در آیین اسلام و کتاب آسمانی اش قرآن با مطرح کردن دنیای آخرت و زندگی دوباره ی انسان و اثبات آن، انسان با ایمان هیچ گاه دنیا را هیچ و پوچ نمی انگارد و برای پس از مرگ دنیای دیگر قائل است که این اعتقاد واقعاً مایه ی آرامش روحی و روانی برای انسان حتی در زمان رسیدن مرگش می باشد. قرآن می فرماید: «زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است» «وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْآخِرَةُ لَئِيَّ الْأَحْيَاءِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت / ۶۴). در آن جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی کنند. خداوند می فرماید: در آن بهشت آنچه دل ها می خواهد و چشم ها از آن لذت می برد موجود است «وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ» (زخرف / ۷۱). بنابراین فرد مؤمن می داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری برای او و عزیزانی که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی گردد

نتیجه گیری

تمدن و مکتب ارزشمند اسلامی و منهج روشنی بخش آن (قرآن کریم) به مطلوبترین راه و روش شاخص های امیت و آرامش روح انسان و ویژگی های یک انسان سالم را در میان آیات و احادیث و تفاسیر خود مطرح کرده و پیروان خود را به متصف شدن به چنین شاخص ها و صفت های تشویق و ترغیب نموده است. خداوندی که خالق قرآن بی عیب و نقص است خالق انسان های ذاتاً پاکی است که قرآن آن را اشرف مخلوقات معرفی می کند. نکته مهمی که باید بدان توجه شود آن است که برای درک هرچه بیشتر مفاهیم قرآن می توان به سراغ یافته های بشری رفت و از پیشرفت ها و دستاوردهای علم روانشناسی برای فهم و دریافت اشارات عمیق قرآن بهره گرفت ما بسیاری از راه های ایجاد آرامش و امنیت روحی و روانی را با مطالعه و بررسی آموزه های تمدن اسلامی و آیات و احادیث بدست می آوریم که در آن ها، رهنمودهای درباره ی زندگی بهتر و برتر و نحوه ی دست یابی به آن وجود دارد. همچنین، درباره ی احوال نفس و عوامل تزکیه آن، و بیماری های قلب و انحرافات روانی و راه های درمان و پیشگیری از آنها شرحی مبسوط بیان شده است. خوشبختانه امروزه در جوامع تمدن غربی هم بسیاری از روانشناسان متوجه شده اند که برای درمان بیماری های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام خاتم و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. قرآن کریم که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم (ص) است و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در آن آمده است، کامل ترین و بی نقص ترین نسخه برای امیت و آرامش روح و روان انسان است.

منابع

- ۱- قرآن کریم. ترجمه: ابوالفضل بهرام پور (۱۳۹۱). قم، انتشارات آوای قرآن. چاپ اول
- ۲- امام خمینی، صحیفه نور، انتشارات موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).
- ۳- براهنی، محمد و دیگران (۱۳۶۸)، واژه نامه روانشناسی و زمینه های وابسته: انگلیسی - فارسی، فارسی - انگلیسی، تهران: فرهنگ معاصر.



- ۴- بنی جمال واحدی شکوه السادات، احدی حسن، (۱۳۷۰)، بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی، تهران، نشر نی.
- ۵- پورافکاری نصرالله، (۱۳۷۶)، فرهنگ جامع روانشناسی-روانپزشکی و زمینه وابسته، چاپ دوم، تهران، نشر نی.
- ۶- حسینی، سیدابوالقاسم (۱۳۷۹) بهداشت روانی (بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان درمانی و برنامه ریزی در مکتب اسلام)، آستانه مقدس رضوی، چاپ دوم.
- ۷- حسینی، سیدحسین، (۱۳۸۷ ه ش)، بهداشت روان از نگاه قرآن، مجله سفیر، شماره ۵
- ۸- خدا رحیمی، سیامک، (۱۳۷۴ ه ش) مفهوم سلامت روانشناختی، تهران، انتشارات گوتنبرگ
- ۹- رضایی اصفهانی، محمد علی، مقاله قرآن و بهداشت روان، به نقل از: فصلنامه اندیشه و رفتار، ش ۱ - ۲، پاییز ۱۳۷۴.
- ۱۰- سید رضی، نهج البلاغه (۱۳۷۵) ترجمه و شرح: علی نقی فیض الاسلام تهران، انتشارات فیض الاسلام.
- ۱۱- شاملو، سعید، (۱۳۷۸) بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم.
- ۱۲- شهیدی، سید جعفر (۱۳۸۰)، علی در نهج البلاغه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۱۳- شولتز، دووان، (۱۳۸۲ ه ش)، روانشناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر پیکان
- ۱۴- طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۶۷) المیزان فی تفسیر المیزان، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ سوم.
- ۱۵- قرضاوی، یوسف، الایمان و الحیاء، (۱۹۶۹). ترجمه استاد محمد مهدی فولادوند
- ۱۶- گنجی، حمزه، (۱۳۸۰ ه ش)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات ارسباران،
- ۱۷- لارنس، ای. پروین، روانشناسی شخصیت نظریه و تحقیق، (۱۳۸۱ ه ش) ترجمه محمد جواد جعفری و پروین کدیور، تهران، نشر آیش
- ۱۸- مجلسی، ملا محمد باقر، (۱۴۰۴ ه.ق) بحار الانوار، موسسه الوفاء، بیروت، لبنان.
- ۱۹- معین، محمد. (۱۳۸۶) فرهنگ فارسی معین. انتشارات نامن. چاپ دوم
- ۲۰- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۶۷) ترجمه: عباس عرب. نشر بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی
- ۲۱- مجموعه مقالات مسابقات بین المللی قرآن کریم. ۱۳۸۷ جلد سوم انتشارات اسوه چاپ اول)
- ۲۲- رضایی اصفهانی، محمد علی، مقاله قرآن و بهداشت روان سایت <http://quransc.com>
- ۲۳- Goldstein, K، خلاصه روان پزشکی، علوم رفتاری و روان پزشکی بالینی

24- Chauhan, S.S., Mental Hygiene. New Delhi Allied Publisher) (Chauhan, S.S. 1991