

رابطه احساس امنیت و بهداشت روانی در قرآن کریم

یوسف فتحی*

استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه زنجان

(تاریخ دریافت: ۹۱/۶/۲۰ تاریخ تصویب: ۹۱/۹/۲۷)

چکیده

احساس امنیت احساس آزادی نسبی از خطرات و تهدیدات است که به فرد آرامش جسمی و روحی می‌بخشد و نقش حیاتی در تأمین بهداشت روانی و اجتماعی دارد. در مقابل، احساس ناامنی، خطرات و تهدیدهایی هستند که افراد جامعه را دچار اضطراب و نگرانی می‌کنند. این جستار قصد دارد نسبت احساس امنیت - احساس ناامنی با بهداشت روانی - بیماری روانی را در قرآن کریم بررسی نماید. سؤال تحقیق این است که عناصر بنیادین امنیت‌ساز - امنیت‌سوز و تأمین‌کننده بهداشت روانی و تهدیدکننده آن در قرآن کدامند؟ فرض مقاله این است که «ذکر الله» یک قاعده عمومی در عقاید، اخلاق و رفتار، تأمین‌کننده احساس امنیت روانی و بهداشت روانی فردی و اجتماعی و احساس فقر، زوال‌پذیری و «اعراض عن ذکر الله» یک قاعده کلی در عقیده، اخلاق و رفتار، زمینه‌ساز خطرات و تهدیدات روانی هستند. روش تحقیق مقاله حاضر، اسنادی و حوزه مطالعات آن، قرآن، تفاسیر و برخی کتب روانشناسی است. یافته تحقیق این است که از نظر قرآن کسانی که در یاد خدا و خداگاه باشند، از امنیت، آرامش و سلامتی روانی برخوردارند و کسانی که از یاد خدا غفلت یا اعراض کنند، دچار ناامنی روانی هستند. اعراض در قرآن به دو معنی آمده است: در یکی مصداق ذکر الهی است، آنجا که فرد از وابستگی‌های دنیوی اعراض کرده و از غیر خدا به خدا روی آورد. در معنی دیگر، به معنی روی‌گردانی از خدا و روی‌آوری به دنیا است. انسان با دو سبک مسأله‌محور و اجتناب‌محور می‌تواند به عوامل امنیت، آرامش و سلامتی روانی نایل گردد.

واژگان کلیدی: قرآن، بهداشت روانی، ذکر الهی، اعراض از ذکر الهی، احساس تنهایی.

*. E-mail :fathi@znu.ac.ir

مقدمه

بشر در سایه دانش و صنعت توانسته بر بسیاری از مسائل زندگی خود فائق آید، اما به تناسب رشد علم و فناوری، بیماری‌های روحی و ناراحتی‌های روانی، بویژه اضطراب و افسردگی، سیر صعودی یافته است. منابع روانشناسی به مسأله احساس ناامنی، احساس تنهایی، ترس، اضطراب، فشارهای روانی اشاره نموده‌اند، اما در حل مسأله به بیراهه رفته‌اند. بهترین راه حل را با دیگران بودن مطرح می‌کنند، غافل از اینکه آنها هم تنها هستند. این جستار راه متفاوتی را بر اساس آیات قرآن کریم پیشنهاد می‌کند.

انسان نیازهای مختلف دارد. امنیت چه به صورت عینی و چه به صورت ذهنی، یک نیاز اساسی برای بشر است. این پدیده فیزیکی، روانی و اجتماعی به قدری در بهداشت روانی افراد تأثیر دارد که جا دارد به صورت مستقل مطالعه شود. نیاز ارزش تولید می‌کند. میزان مطلوبیت هر چیزی به میزان نیازمندی افراد به آن ارجاع دارد و انسان به امنیت دارد. از این روی، امنیت، یک عنصر ارزشمند برای انسان است. این مقاله رابطه امنیت و بهداشت روانی را در قرآن کریم مورد مطالعه قرار می‌دهد و بدین سؤال پاسخ می‌دهد که عناصر بنیادین امنیت‌ساز - امنیت‌سوز و تأمین‌کننده بهداشت روانی و تهدیدکننده آن در قرآن کریم کدامند؟ از نگاه این تحقیق، عنصر جامع تأمین‌کننده احساس امنیت، «ذکر الله» و عنصر اساسی ناامنی، «اعراض عن ذکر الله» است. «هر اندازه با خدا هستی، هستی و الا نیستی... هیچ چیز مثل یاد خدا و خوبان خدا، دل را آرام نمی‌کند. ذکر خدا و خوبان خدا، وادی امن و دار قرار است» (طیب، ۱۳۸۰: ۱۲۹ - ۱۲۸). در واقع خودیابی نتیجه ذکر خدا و از خودبیگانگی حاصل اعراض از خدا است. وجود تکیه‌گاه بی‌بدیل برای انسان و تنهایی او حاصل آنها است. این دو در بهداشت روانی و بیماری آن نقش کلیدی از نظر قرآن دارند.

۱. مفهوم‌شناسی

۱-۱) احساس امنیت (Feeling of security)

احساس امنیت، احساس آزادی نسبی از خطرات است. این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش جسمی و روحی پیدا می‌کند (شاملو، ۱۳۸۵: ۹۱). ایمنی یک مقوله حیاتی برای تأمین بهداشت روانی و اجتماعی است. افراد ناامن، نامتعادل، مضطرب و نگران هستند. این نوع افراد دچار بیماری روحی هستند. این نوع افراد در ذهن خود درگیر دفع خطرات احتمالی هستند. این چالش ذهنی در درازمدت انسان را گرفتار بیماری‌های جسمی نیز

می‌کند. میل به امنیت ناشی از ترس یا اضطراب است. ترس از یک محرک واقعی یا احتمالی در محیط بیرونی ایجاد می‌شود. یک محرک واقعی برای انسان معلوم و اضطراب ناشی از آن، ترسی است که خطر آن برای فرد شناخته شده است (همان: ۹۲). احساس ناامنی یک چالش درونی است که قابلیت تبدیل شدن به تهدید و فرصت را دارد. وجود راه (امیدوار) برون‌رفت از ناامنی، عامل حرکت، سازندگی و حل مسائل خواهد بود. فقدان راه (ناامیدی و یأس) برون‌رفت، باعث از دست دادن سلامتی روحی و جسمی خود و آنومیک شدن جامعه می‌گردد. صورت اول، یک فرصت و صورت دوم، یک تهدید است. مصداق تهدید و فرصت را در زبان دین، خوف و رجا گویند.

۱-۲) بهداشت روانی (Mental health)

بهداشت، نیکو نگهداشتن و تندرستی جسم و روح است. بهداشت روانی بخشی از بهداشت عمومی است که دربارهٔ حفظ سلامتی روانی بحث می‌کند (عمید، ۱۳۶۳: ۴۶۱). دو نوع تعریف از بهداشت روانی ارائه شده است: «یکم، بعضی آن را مجموعهٔ عوامل می‌دانند که در پیشگیری از ایجاد یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند» (شاملو، ۱۳۸۵: ۱۸) و دوم «آگاهی به عوامل معنوی، مادی و انگیزه‌هایی است که ساز و کار سلامت فکر، وضع مثبت، اعتدال رفتار و کردار، پیشرفت معنوی و مادی انسان را فراهم می‌کنند» (صانعی، ۱۳۸۲: ۲۲).

بر اساس این تعریف، اختلالات شناختی - ادراکی، احساسی - عاطفی و رفتاری، بیماری روانی شناخته می‌شوند. دوم، اکثر متخصصان، بهداشت روانی را با توجه به اهداف آن تعریف می‌کنند و ایجاد سلامتی، کنترل و پیشگیری بیماری‌های روانی، درمان به موقع بیماری‌های روانی، شناخت علل بیماری‌های روانی و بهداشت آن و ایجاد سیستم‌های حمایتی اجتماعی و روانی را از اهداف آن می‌دانند (شهیدی و حمدیه، ۱۳۸۱: ۱۲). روان سالم و معتدل، آسایش و آرامش از اهداف بهداشت روانی است. بهداشت روانی در شرایطی فراهم می‌شود که عوامل مخرب روان بشر از بین برود. عامل مخرب اصلی بهداشت روانی، ناامنی و منشاء آن احساس ترس و اضطراب ناشی از احساس تنهایی و بی‌پناهی است.

۲. قرآن و عناصر ناامنی

۱-۲) احساس فقر

قرآن کریم انسان را نیازمند مطلق مطرح می‌کند و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ: ای مردم! شما (همگی) نیازمند به خدائید و تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هر گونه حمد و ستایش است» (فاطر/ ۱۵)؛ نیز می‌فرماید: «... وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ...» و خداوند بی‌نیاز است و شما همه نیازمندید. . .» (محمد/ ۳۸). در این دو آیه کریمه، فقر منحصر در انسان و بی‌نیازی منحصر در خدا قرار داده شده است. انواع فقر، در مردم و انحای بی‌نیازی، در خدای سبحان است. فقر مطلق و غنی مطلق، فقدان همه چیز و وجدان همه چیز است. این دو صفت تقابل دارند. موجودات یا فقیرند یا غنی، لازمه انحصار فقر در انسان و انحصار غنی در خدا، این است که انسان‌ها غیر از فقر ندارند و خدا غیر از غنی ندارد. ملاک در غنای خدا از خلق، خالقیت و مدیریت و فقر خلق به خدای تعالی، مخلوقیت و مربوبیت است (ر.ک؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۷: ۴۶). انسان در تمام شئون حیات از قبیل مرگ - زندگی، محرومیت - رزق، عذاب - بخشودگی، مرض - سلامتی، ضلالت - هدایت، سخط - رضوان، محتاج به خداست. همه انسان‌ها، بلکه همه موجودات، سر تا پا فقر و وابسته به خدا هستند که اگر لحظه‌ای ارتباطشان قطع شود، تمام حصارهای امن آنان فرو می‌ریزد.

مبنای نظری این بحث، این است که جمع بی‌نهایت نیازمند، حاصلی جز نیازمندی نیست. جمع بی‌نهایت صفر، صفر است. صفر در کنار یک مفهوم پیدا می‌کند. نیازمند با اتکا به موجود بی‌نیاز و غنی بالذات غنی شده و مفهوم پیدا می‌کند. سید قطب ضیق و تنگی را ناشی از انقطاع از خدا و بی‌پناهی انسان می‌داند (شاذلی، ۱۴۱۲ق، ج ۴: ۲۳۵۶).

فهم این مسأله ریشه اصلی رشد صفات و ملکات اخلاقی انسان را به وجود می‌آورد. این فهم، رمز و انگیزه تواضع در برابر حق، ترک ظلم و ستم، ترک غرور و نخوت و ترک بخل، حرص، حسد و تمام رذایل اخلاقی و بیماری‌های روانی است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۸: ۲۲۳ - ۲۲۱). مهم‌ترین عوامل ناامنی روانی، اخلاقی و اجتماعی جامعه امروز اینها هستند. اتصال انسان به خدا از طریق عبودیت و بندگی است. فقر - غنی و احساس ناامنی - احساس امنیت، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. فقر و نداری به هر نحوی که باشد، ناامنی ایجاد می‌کند. غنی و دارایی به هر نحوی که باشد، ایجاد امنیت می‌کند.

بسیاری از روانشناسان با اذعان به تنهایی انسان و احساس ناامنی، ادراک خوب از واقعیت، خودشناسی، داشتن اراده قوی، شوق زندگی و بهبود روابط با دیگران را معیارهایی برای احساس امنیت می‌دانند (گنجی، ۱۳۸۵: ۱۹ - ۱۸)، لکن، این معیارها با انقطاع از خداوند، ناقص و نارسا هستند.

۲-۲) زوال‌پذیری

عامل دیگر ناامنی و امنیت، ترس زوال‌پذیر بودن و دائمی بودن است. هر چیزی که منقطع از خدا باشد، گذرا و هر چیزی که متصل به خدا باشد، ماندگار است: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ» (نحل / ۹۶). «انسان در تمام شئون زندگی محتاج خداوند است. زندگی دنیا، یک زندگی مادی و قائم به غیر و دچار تحوّل و دگرگونی و دستخوش زوال و آنچه نزد خدای سبحان است، باقی و فناپذیر است و هر عاقلی می‌داند که باقی بهتر از فانی است» (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۲: ۴۸۸). اینکه انسان می‌داند، تمامی نعمت‌ها و هستی او رو به زوال می‌روند، احساس ترس و اضطراب دارد، مگر کسانی که متصل به خدا باشند. خوف و هراس انسان از چیزی است که به آن علاقه زیادی دارد و در زمان آینده احتمال فقدان آن را می‌دهد و می‌ترسد که از دستش برود: «خُزْنٌ وَ اُنْدُوهٌ اِنْسَانٌ اِزْ چِيزِی اِسْتِ کِه بِه اُنْ عِلَاقَه دَاشْتَه وَ دَر زَمَانِ گِذِشْتَه اِز دِسْت دَاده اِسْت» (حسینی، ۱۳۶۱، ج ۲: ۷۸).

۲-۳) فراموشی و اعراض از خدا

عوامل متعددی از قبیل ترس از آینده مبهم، اندوه بر گذشته تاریک، سستی و ناشکیبایی در برابر مسائل، احساس پوچی در زندگی، سوء ظن‌ها و بدبینی‌ها، دنیامداری و دل‌باختگی، کفر و بی‌ایمانی، خودفراموشی، حرص و طمع، دنیاطلبی و دل‌بستگی، گناه و... انسان را مضطرب و پریشان می‌سازند. همه این موارد، مصادیق و نمودهای اعراض از یاد خدا و روی آوردن به دنیا هستند و از این روی است که در این مجال به موضوع اعراض از حق پرداخته شده است.

قرآن کریم اعراض از ذکر الله به مفهوم عمومی را عامل آلودگی روانی می‌داند و دو نوع رهیافت کلی را مطرح می‌کند: رهیافت نخست آیاتی هستند که اعراض انسان از دنیا به سوی خدا را مورد توجه قرار می‌دهند (موسوی خمینی، ۱۳۸۱، ج ۳: ۵۱۲). این نوع اعراض، عین ذکر الله است (انعام / ۱۰۶، اعراف / ۱۹۹، یوسف / ۲۹، حجر / ۹۴). رهیافت دوم، آیاتی که (فصلت / ۱۳ و ۵۱)، (سجده / ۲۲)، (طه / ۱۰۰)، (اسراء / ۸۳)، (شوری / ۴۸). رویگردانی انسان از

خدا به سوی دنیا و مظاهر آن را یادآوری می‌کند، آیه «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى: و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم» (طه/ ۱۲۴). به صورت صریح به مسأله اعراض و تنگناهای ناشی از آن اشاره می‌کند، «ضنک» در لغت به معنی «ضیق و مرض» بکار رفته است و «ضنیک» فردی است که از نظر جسمی، روحی، فکری و عقلی دچار ضعف و در تنگنا قرار گرفته باشد. منظور از «ضنک» تنگی سخت در ابعاد مادی و معنوی زندگی انسان است. این تنگی در زندگی ممکن است علیرغم وسعت و فراوانی در زندگی باشد. انسان در اثر «اعراض» از ذکر و توجه به خدا دچار انواع گرفتاری‌ها و فشارهای روانی می‌گردد (ر.ک؛ مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ج ۷: ۴۳). خداآگاهی باعث گشایش تمام درهای زندگی و فراموشی خدا باعث بسته شدن تمام درهای زندگی فرا روی انسان می‌شود. اولی توسعه زندگی و دومی ضیق آن را نشان می‌دهد. توسعه و ضیق اعم از مادی و غیر مادی می‌باشد. قلبی که از خدا اعراض می‌کند، اگر متوجه وضع خود بشود، بدون درنگ دچار رعشه و اضطراب می‌گردد، چون به هیچ جایی متکی نیست (ر.ک؛ خمینی (ره)، ۱۳۷۰: ۴۸۶).

هنگامی که انسان دچار خدا فراموشی می‌گردد، خدا به دو روش او را به تذکر او می‌دارد: یکی اندرزها و سختی‌ها و دوم از طریق نعمت‌ها و فراوانی‌ها؛ اگر هیچ کدام نتیجه‌ای نداشته باشند، گرفتار ابلاس می‌شود: «فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمُ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ: (آری)، هنگامی که (اندرزها سودی نبخشید، و) آنچه را به آنها یادآوری شده بود، فراموش کردند، درهای همه چیز (از نعمتها) را به روی آنها گشودیم تا (کاملاً) خوشحال شدند (و دل به آن بستند)، ناگهان آنها را گرفتیم (و سخت مجازات کردیم)!» در این هنگام همگی مأیوس شدند (و درهای امید به روی آنها بسته شد) «(انعام/ ۴۴). این آیه شریفه نشان می‌دهد که بهره‌مندی از نعمات از قبیل مال، فرزند، سلامتی بدن، آسایش خاطر، ارزانی، امنیت، طول عمر و نیرومندی در جسم، مانع تنهایی انسان نمی‌گردند. کلمه «مبلسون» در پایان آیه به معنای اندوه شدید از شدت گرفتاری است. این اضطراب و نگرانی ناشی از اعراض از یاد خدا است (ر.ک؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۷: ۱۳۰).

قرآن اعراض را عامل فشارهای روحی، روانی، اضطراب، ترس و تنگی و متقابلاً خداآگاهی و ذکر را باعث اطمینان روحی و بهداشت روانی محسوب می‌کند. وقتی انسان در اثر فراموشی و اعراض از خدا مسئولیت خود را فراموش کرد، در مشتتهیات نفسانی، حرص، طمع غرق می‌گردد. اساساً ضیق زندگی از محرومیت‌های معنوی و عدم غنای روحی و عدم اعتماد به آینده ناشی می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۴۲۱ق، ج ۱۰: ۱۰۰). نسبت وابستگی انسان به خدا یا دنیا، نسبت

تباين است. وابستگی به دنیا به منزله فراموشی خدا و دچار شدن به انواع مرض‌های روحی و اتصال به خدا، عامل سلامتی و آرامش روانی است، این را وضعیت جوامع بشری تأیید می‌کند. غرض ما انکار جنبه این دنیایی و مادی انسان و غلتیدن در صوفی‌گری و عزلت‌گزینی انسان نیست، بلکه منظور هدف شدن خدا یا دنیا است. حالت برزخی و تذبذب بدترین حالت برای انسان است؛ یعنی انسان نداند که به کجا تعلق دارد. رئیس کمیسیون بهداشت روانی برآورد می‌کند که بیش از یک‌چهارم جمعیت آمریکا از مشکلات بهداشت روانی در رنجند (ازکمپ، ۱۳۶۹: ۳۳۵). برخلاف قرن گذشته که بیماری‌های حاد و عفونی شایع بود، مشکلات رایج پزشکی در دنیای امروز، بیماری‌های مزمن و ریشه‌داری است که به شیوه‌های زندگی مردم مربوط می‌شود. بیش از ۵۰ درصد مرگ و میرها در آمریکا به شیوه زندگی باز می‌گردد (همان: ۳۳۶). بشر امروز برغم توسعه امکانات مادی زندگی، در حالت اضطراب و تنگی مزمن و مبتلا به گرفتارهای غیر مترقبه روحی و روانی به سر می‌برد.

روابط عاطفی، اعتماد متقابل و مصالح عمومی از بین رفته، معیشت ضنک یا زندگی سخت و تنگ، پیوسته زندگی بشر را توأم با ناملایمات و ناگواریها می‌سازد و یگانه وسیله‌ای که انسان را از ناگواری‌های زندگی رهایی می‌بخشد، خداآگاهی و ذکر خدا است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴ق، ج ۹: ۲۲۰). گرایش به خواهش‌های نفسانی سیری‌ناپذیر هستند و انسان پیوسته در فکر رسیدن به درجات بالا و همیشه محزون، غمگین، نگران، مضطرب و ترسان از آینده زندگی می‌کند و این همان زندگانی تنگ است که سکونت و آرامش را از قلب انسان می‌گیرد (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۶: ۴۶۴).

تنگی معیشت در دو بُعد نمایان می‌گردد: یکم، به سبب نقص وسایل مادی، دوم، به سبب خشنود نبودن از زندگی ومطمئن نبودن بدان، هرچند وسایل مادی هم به حدّ وفور وجود داشته باشد.

چرا انسان علیرغم وفور امکانات و رفاه مادی، مضطرب، نگران و دچار فشارهای روحی است؟ عامل عمده احساس ناامنی، ترس، احساس تنهایی و بی‌پناهی است. تمسک انسان به مال، اولاد، خدّم و حشم برای فرار از بی‌پناهی و تنهایی است. آیا ممکن است از این وضعیت برزخی گشوده نجات یابد؟ آبراهم مازلوی روانشناس، احساس طردشدگی، احساس تنهایی، احساس اینکه دائماً در معرض خطر قرار دارد (احساس ترس و اضطراب)، دیدن دیگران به عنوان افراد بد، شیطانی، خودخواه و خطرناک (بدبینی)، احساس گناه شدید، دلسردی، یأس و ناامیدی را از عوامل ناامنی می‌شمار (شاملو، ۱۳۸۵: ۹۳).

هنگامی تنهایی به سراغ انسان می‌آید که به خاطر رویدادهایی همچون مرگ، بیماری، طلاق و... شبکه روابط اجتماعی گسسته می‌شود، یا در اثر ترس از رخدادهای غیر مترقبه و غیر

قابل کنترل افکار انسان دچار اختلال می‌گردد و یا اینکه انسان می‌فهمد که با وجود امکانات مادی، ناتوان از کنترل حوادث پیرامونی است. دکتر جان کاسیپو، محقق دپارتمان روانشناسی دانشگاه شیکاگو، اظهار می‌دارد: «احساس تنهایی به مرور زمان قابل انتقال به دیگران و اطرافیان است. آنها نیز به این حس مبتلا شده و از شبکه‌های اجتماعی دور می‌شوند. تنهایی می‌تواند منجر به بیماری‌های مختلف ذهنی و روحی شود که در نهایت باعث کوتاه شدن طول عمر انسان‌ها می‌شود و به همین دلیل مردم باید سریعاً این حس را شناسایی کنند و به افراد تنها کمک کنند که با دیگر افراد گروه ارتباط برقرار کنند تا این حس آنها به دیگران منتقل نشود. افراد تنها اعتماد خود را نسبت به دیگران از دست می‌دهند» (www.sinohe1144.blogfa.com/post-64.aspx). دکتر کاسیپو درست فهمیده، اما به جای درمان درد، مسکن تجویز می‌کند. دیگران برای انسان تنها نقش مسکن را بازی می‌کنند. انسان خیال می‌کند که دیگران در آرامش هستند، چون آنها هم تنها هستند و این عبارت، غوغای درونی همه بی‌نویان است: «وای خدای من! در این شب تاریک و سرد زمستان چقدر دلم گرفته! آن قدر که دلم هوای‌های‌های گریه کردن دارد! نمی‌دانم چرا و چطور بر این دلتنگیم غلبه کنم» (www.miladk.ir).

قرآن تنهایی انسان را با هیچ چیزی قابل رفع نمی‌داند. تنها موجود رهایی‌بخش از تنهایی و عوارض آن را خداآگاهی و خداپاوری محسوب می‌کند. بخشش و پذیرش انسان توسط خداوند صورت می‌گیرد: «... وَمَنْ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ...»: و کیست جز خدا که گناهان را ببخشد؟ (آل عمران / ۱۳۵). چگونه ممکن است کسی که با تمام وجود وابسته دیگری است، بدون آن احساس آرامش و امنیت کند. فقر و زوال‌پذیری در اثر اعراض از ذکر الهی شدت می‌یابند و انسان بیشتر دچار اضطراب و ناامنی می‌گردد. از این روی، عامل اصلی بیماری‌های روانی، اعراض از خدا و روی به دنیا و تمسک به چیزهای زوال‌پذیر است.

۳. قرآن و راهبردهای مقابله‌ای (coping strategies) با ناامنی

از میان راهبردهای شناختی و رفتاری که فرد موقع مواجه با ناامنی و استرس‌زا بکار می‌برد، دو سبک و راهبر مقابله از نگاه این تحقیق مهم هستند که در تعیین میزان تهدید یا فرصت نقش مهمی دارند. این راهبردها با بهداشت روانی و سلامتی روانی و حتی جسمانی رابطه مستقیم دارند. در قرآن کریم نمونه‌های زیادی می‌توان برای آنها ذکر کرد. قرآن هم به ذکر و تزکیه تأکید می‌کند و هم به تقوی و خوشتننداری اصرار می‌ورزد. مباحث بهداشت

روانی در قرآن در ساحت‌های مختلف اعتقادی، اخلاقی و رفتاری مطرح شده‌اند. یکی از مفاهیم کلیدی قرآن که هر سه ساحت را در بر دارد و در بهداشت روانی نقش اساسی ایفا می‌کند، ذکر است. اینجا فقط به مفهوم کلی ذکر و ضد آن یعنی اعراض و تأثیر آنها در بهداشت روانی و بیماری روانی می‌پردازد. مکانیسم‌ها و مصادیق تحقق ذکر و ضد آن بحث جداگانه‌ای است که موضوع بحث مقاله نیست. ذکر در این تحقیق، فراتر از ذکر زبانی و ظاهرسازی‌های بی‌تأثیر مورد توجه قرار گرفته است، بلکه منظور از ذکر درک محضر خداوند و تعیین رویکردها و کارکردهای خدامحورانه و زندگی در سایه این درک می‌باشد.

۳-۱) ذکر به مثابه سبک مقابله مسأله‌محور (Problem-focused coping style)

عوامل متعددی از قبیل تقویت ایمان و عمل صالح (سوره فتح/ ۴)، تلاوت قرآن (انفال/ ۲)، توکل بر خدا (توبه/ ۱۲۹)، شکیبایی (بقره/ ۴۵)، توبه، مردم‌دوستی (حجرات/ ۱۰)، انجام مراسم مذهبی، نماز، روزه و... آرامش انسان را فراهم می‌کنند. همه اینها روش‌ها و مکانیسم‌های یاد و ذکر خدا هستند و از این روی، در این مقاله به ذکر خدا تاکید شده است. علامه طباطبائی «تَطْمِئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ» را در آیه شریفه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمِئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸). عطف تفسیر «آمنوا» می‌داند (ر. ک؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱: ۳۵۳). امام خمینی (ره) ایمان را از نتایج ذکر می‌شمارد و می‌فرماید: «ایمان حظ قلب است که با شدت تذکر و تفکر و انس و خلوت با حق حاصل شود» (موسوی خمینی (ره)، ۱۳۷۰: ۲۲۶). ایمان یک امر شناختی (تفکر)، عاطفی (انس) و رفتاری (خلوت با خدا) است که همه آنها در ذکر و تذکر تجلی می‌یابند.

مشخصه اصلی سبک مقابله مسأله‌محور، عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت ترس و ناامنی است. افرادی سبک مسأله‌محوری را انتخاب می‌کنند که کمتر در معرض تهدید قرار گرفته باشند (ر. ک؛ بشارت، ۱۳۸۸: ۱۲ - ۱۳). این افراد احساس توانمندی در مقابل خطرات دارند، مقتضیات و امکانات خود را نسبت به محیط بیشتر ارزیابی می‌کنند، ناامنی و تنیدگی این افراد کمتر شده یا اصلاً نخواهند داشت (دیماتئو، ۱۳۷۸: ۵۲۲). این افراد در اثر تزکیه و تهذیب یا ذکر به حدی از رشد روانی و فکری رسیده‌اند که حقایق بسیاری از عوامل بیماری‌زا برای آنها آشکار است. اینها میزانی از عصمت بهره‌مند هستند. این نوع انسان‌ها در اثر خداآگاهی و تزکیه نفس، توان حل مسأله را دارا هستند و در جهت فلاح و رستگاری تلاش می‌نمایند. قرآن کریم در آیه ۱۶۴ از سوره آل عمران و آیه ۲ از سوره مبارکه

جمعه صراحتاً تعلیم و تربیت را عامل هدایت و جهل و عدم تزکیه را عامل ضلالت می‌شمارد. حقیقت هدایت جز حلّ مسأله و آشکار شدن قضایا و حقیقت ضلالت چیزی جز تحیر و سرگردانی نیست.

قرآن ذکر به مفهوم عامّ کلمه را عامل آرامش و بهداشت روانی می‌داند و دو نوع رهیافت کلی را مطرح می‌کند. آیات و اخباری که انسان را از دنیا به سوی خدا اعراض می‌دهد (موسوی خمینی (ره)، ۱۳۸۱، ج ۳: ۵۱۲). این نوع اعراض، ذکر الله است (انعام/ ۱۰۶، اعراف/ ۱۹۹، یوسف/ ۲۹، حجر/ ۹۴). ذکر الله عامل نجات است. یاد خدا یکی از اموری است که در گرفتاری‌ها و مشکلات به انسان آرامش بخشیده و او را از تنهایی نجات می‌دهد.

یاد خدا برای انسان که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است. نمی‌داند به کجا می‌رود و به کجایش می‌برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است (ر.ک؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۱: ۳۹۲).

ذکر آن است که انسان در عالم وجود چیزی غیر از خدا مشاهده نکند، وقتی در نماز تکبیر گفتی، همه چیز را در محضر او از عرش تا فرش کوچک شماری، پس باید حقیقت «لَا مُؤْتَرَفِي الْوُجُودِ إِلَّا اللَّهُ» را دریابی و از تذکر حق و شئون ذاتی و صفاتی اعراض نکند که سرچشمه تمام سعادت‌ها تذکر حق است، علامت آن، انقطاع به حق و چشم طمع و امید از جمیع موجودات پوشیدن است» (موسوی خمینی (ره)، ۱۳۷۰: ۱۳۱).

بیش از دویست مرتبه کلمه ذکر و مشتقات آن در قرآن تکرار شده است. هر چند از نظر مفهومی همه قرآن کریم ذکر الله است. قرآن خود را «الذِّكْرُ الْحَكِيمُ» (آل عمران/ ۵۸). می‌شمارد. «ذکر الله» عامل اطمینان به معنای سکون و آرامش می‌شمارد (دیماتو، ۱۳۷۸: ۴۸۴). چیزی برای انسان اطمینان‌بخش است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود و بتواند نگرانی‌هایش را از بین ببرد. از این روی، اطمینان عامل بهداشت روانی و ضلالت و گم‌گشتگی عامل بیماری روحی از منظر قرآن می‌باشد. تسکین و آرامش قلب مقابل اضطراب آن است.

همه اعمالی که برای خدا انجام می‌پذیرند، ذکر الله هستند. علامه طباطبائی «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» با یاد خدا دلها آرام می‌گیرد» (رعد/ ۲۸) را قاعده‌ای عمومی می‌داند که شامل همه انحاء ذکر (لفظی، غیر لفظی، قرآن و غیر آن) می‌باشد و مقصود از مطلق انتقال ذهن و خطور قلب به یاد خداوند و حصول اطمینان و تسکین اضطراب است. هیچ قلبی در این حکم و

قاعده عمومی، مستثنا ندارد، مگر اینکه قلب رشد خود را از دست داده باشد (ر.ک؛ همان: ۴۸۶).

یاد خدا دو اثر عمده دارد: اولین اثر آن ملتفت شدن انسان به قصورها و تقصیرها و گناهان خود و در نتیجه، افتادن لرزه بر جوارح است و دومین اثر آن اینکه متوجه پروردگار خود می‌شود که هدف نهایی فطرت اوست و در نتیجه، خاطر او سکون یافته و بیاد او دلش آرامش می‌یابد. خوف و رجا در ذکر الله جمع هستند. خوف عامل حرکت انسان به سوی توبه و سازندگی است، این وضعیت در انسان امیدواری، اطمینان، آرامش و بهداشت روانی ایجاد می‌کند. عکس این وضعیت در اعراض اتفاق می‌افتد. از آثار اطمینان و آرامش قلب در نتیجه یاد خدا، حیات طیبه و «معیشت طوبی» است (همان: ۴۸۷).

حیات و یا معیشت طیب مایه خوشی و سعادت قلب انسان را فراهم می‌کند و به سکونت و آرامش می‌رساند و از اضطراب خلاص می‌کند. چنین آرامش و سکونی برای احدی دست نمی‌دهد، مگر آنکه به یاد خدا باشد. پس تنها خداست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است. چنین کسی از شرّ و خُسران در امنیت و سلامت به سر می‌برد. کسی که به یاد خدا باشد، عمل صالح انجام می‌دهد: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل / ۹۷) و در وصف کسانی که با ذکر خدا دارای اطمینان قلب نیستند، می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى» (طه / ۱۲۴). قرآن بر اساس ذکر و اعراض دو نوع جامعه و زندگی ترسیم می‌کند. حیات طوبی، فراخ و پاک را از آثار ذکر و زندگی ضیق و تنگ را از آثار اعراض از ذکر خدا مطرح می‌کند.

قرآن خود را «ذکر الله» (انبیاء / ۵۰، حجر / ۹)، شفا دهنده دلها (یونس / ۵۷)، مایه هدایت (فصلت / ۴۴) و رحمت (اسرا / ۸۲) معرفی می‌کند. این صفات و صفات دیگر قرآن زمینه ذکر بودن قرآن هستند یا همه آنها، فرع بر ذکر بودن آن هستند. قرآن به دو طریق می‌تواند به بهداشت روانی جامعه بشری کمک کند. قرآن از یک سو از بیماری‌های روحی، روانی، اخلاقی و اجتماعی جلوگیری می‌کند و بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند و از سوی دیگر، به درمان بیماری‌ها می‌پردازد. جامعه گرفتار فساد و گناه را پاکسازی می‌کند. «توبه» را برای گناهکاران توصیه می‌کند. توبه یکی از داروهای شفابخش و بهبوددهنده بیماری‌ها است. توبه از روی ایمان و عمل صالح وسیله تبدیل بدیها به خوبی‌ها (فرقان / ۷۰) می‌باشد. توبه یکی از نتایج ذکر خداست. حضرت امیر(ع) در دعای کمیل ذکر خدا را شفا معرفی می‌فرماید. واژه «شفاء» در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد. شفای از بیماری به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است (ر.ک؛ مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ج ۶: ۹۰). قرآن به عنوان ذکر خدا شفابخش است، مقصود از «شفای قرآن» نجات از

انحطاط و سقوط مادی یا معنوی انسان، شفا در اصطلاح در مقابل بیماری‌ها و عیب‌ها و نقص‌ها به کار می‌رود. بنابراین، نخستین کاری که قرآن در وجود انسان می‌کند، پاکسازی درون انسان‌ها از انواع بیماری‌های فکری، اخلاقی و اجتماعی است. بیماری‌های روحی و اخلاقی انسان با بیماری‌های جسمی شباهت و تفاوت دارند. هر دو گشونده، هر دو نیاز به طبیب و درمان و پرهیز، هر دو گاهی سبب سرایت به دیگران می‌شوند. اما از جهت ماهیت، درمان، روش‌های درمان و عواقب با هم تفاوت دارند. قرآن درمان است، بر خلاف راغب که قرآن را نسخه حیات‌بخش از جهل و کبر و غرور و حسد و نفاق و جبران ضعف‌ها و زبونی‌ها و ترس‌های بی‌دلیل، اختلافات و پراکندگی‌ها، وابستگی به مادیات و تسلیم بی‌قید و شرط در برابر شهوات می‌داند (ر.ک؛ راغب اصفهانی، بی تا: ۹۱ - ۹۲)، درمان این دردها مبدل نقص‌ها به کمال و نیازها به غنی می‌باشد.

قرآن از جهت اینکه معالج امراض قلبی است، برای مؤمنین «شفاء» و به لحاظ اینکه صحت و استقامت نفسانی می‌آورد، «رحمت» است. شفا حتماً مسبوق به مرض می‌باشد. از این مسأله استفاده می‌شود که دل‌های بشر احوال و کیفیاتی دارند که نسبت قرآن به آنها داروی معالج است. چقدر این مطالب منطبق بر مسائل سلامتی و بیماری روان هستند! علامه طباطبائی ساختمان فیزیکی و اعتقادی انسان را مقایسه می‌کند و نتیجه می‌گیرد که در صورت فقدان موانع و وجود مقتضیات، انسان به لحاظ فیزیکی و روحی مستقیم خلق و تربیت می‌شد. همان‌طور که آدمی از اولین روز پیدایش دارای بُنیه‌ای بود که در صورت نبودن موانع... به صورت دویا و مستقیم... به دنیا می‌آمدند و با دو پا و استقامت قامت در پی اطوار زندگی می‌شدند، همچنین از نظر خلقت اصلی دارای عقائد حقه‌ای است... این را گفتیم تا کاملاً روشن گردد که انسان همان‌طور که سلامتی و ناسلامتی جسمی دارد، یک سلامتی و ناسلامتی روحی هم دارد، و همان‌طور که اختلال در نظام جسمی او باعث می‌شود که دچار مرض‌های جسمی گردد، همچنین اختلال در نظام روح او باعث می‌شود که به مرض‌های روحی مبتلا شود و همان‌طور که برای مرض‌های جسمی او دوائی است، برای مرض‌های روحی او نیز دوائی است (ر.ک؛ طباطبائی، همان، ج ۱۳: ۲۵۲).

مرض چیزی است که ثبات قلب و استقامت نفس را مختل می‌سازد. قرآن کریم به عنوان ذکر الهی، انواع تردیدها و شبهات در عقاید، اخلاق و رفتارهای انسان را از بین می‌برد، هم وعظ، داستانهای آموزنده و عبرت‌انگیز، مثل‌ها، وعده وعیدها، انذار و تبشیرها و احکام و شرایع آن تذکراتی هستند که با تمامی آفات و بیماریهای دلها مبارزه نموده، همه را ریشه‌کن می‌سازند (همان: ۲۵۴). قرآن کریم صبر و شکیبایی (بقره/ ۱۵۳)، دعا و نیایش (فرقان/ ۷۷، بقره/ ۱۸۶)، مواعظ (یونس/ ۵۷)، تقوی (طلاق/ ۲)، توکل (آل عمران/ ۱۷۳)، هود/

۸۸)، توجه به رحمت الهی (انعام/ ۱۲۰)، توبه و استغفار و... از عوامل مهم درمان اضطراب و ناآرامی و ایجاد آرامش هستند که همگی از مصادیق ذکر الهی می‌باشند. در تحقیقات بسیاری معناداری رابطه مثبت و مستقیم بین زندگی متدینانه و علاج بیماری‌های روانی اثبات شده است (ر ک؛ نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، ۱۳۸۲: ۴۷ - ۶۷)

۳-۲) اعراض به مثابه سبک مقابله اجتناب‌محور (Avoidant-focused coping style)

ویژگی اصلی سبک مقابله اجتناب‌محور، اعراض از عامل ناامنی‌ها و ترس‌ها است. این افراد دچار تهدید هستند (بشارت، ۱۳۸۸: ۱۳ - ۱۲). اگر فرد بر این باور باشد که نیازهای محیط اجتماعی و مادی بیش از امکاناتی است که او در اختیار دارد، دچار تنیدگی، ترس و ناامنی خواهد شد و اجتناب را تنها راه حل محسوب می‌کند. تهدید مفهومی کلیدی برای درک ناامنی و تنیدگی است. تهدید حاصل ارزیابی ذهنی فرد از تأثیرات منفی احتمالی عامل تنیدگی و ناامنی‌زا است. چیزی تهدید است که فرد باور کند که آن کنترل‌نشده‌ای، مبهم و غیر قابل پیش‌بینی است (دیماثو، همان: ۵۲۳). قرآن کریم در سوره‌ها و آیات مختلف، از جمله (حجر/ ۹۴)، (یوسف/ ۲۹)، (هود/ ۷۶)، (اعراف/ ۱۹۹)، (انعام/ ۱۰۶)، (مائده/ ۴۲)، (قصص/ ۱۵)، اعراض به مفهوم رویگردانی از عوامل تنگی زندگی، استرس و ترس مخوف، عامل ضلالت و گم‌گشتگی، دنیاگرایی، مفاسد اخلاقی و اعتقادی و در مفهوم کلی تقوی به کار رفته است. این نوع اعراض می‌تواند اضطراب، نگرانی و ترس را که از مهم‌ترین عوامل بیماری روانی و روحی هستند، رفع کند.

تقوی، خویشتنداری و اجتناب از گناهان، سبک اجتناب‌محور را تأیید می‌کند. تقوی دو گونه است. تقوای آگاهانه - از روی تعلیم و تزکیه در سبک مسأله‌محور قرار می‌گیرد و تقوای ناآگاهانه که صرفاً به دلایل سنتی و محیطی اجتناب می‌کند، در سبک اجتناب‌محور قرار می‌گیرد. انسان هم حل مسأله می‌کند و هم اجتناب می‌نماید. قرآن بیشتر به سبک مسأله‌محوری تأکید می‌کند، تقوی از روی تربیت و تزکیه یک اصل مهم شناخته شده است. در عین حال اجتناب از معاصی حتی اگر ناآگاهانه هم باشد، در رهایی انسان تأثیر خواهد داشت. به هر حال از نگاه قرآن تقوای آگاهانه و اجتناب از عوامل تنیدگی و ناامنی در بهداشت روانی و سلامتی آن مهم هستند. در سبک اجتناب‌محور ممکن است فرد علی‌رغم اعتقاد کامل و ایمان به خدا، تکالیف شرعی خود را انجام می‌دهد. فرد چون می‌داند یا احتمال

می‌دهد اگر در محافل اجتماعی و در فضاهای عمومی قرار گیرد، از ورود به آنها اجتناب می‌کند و به هر صورت در جهت عاقبت به خیری او مؤثر هستند.

نتیجه‌گیری

بهداشت روانی یا سلامتی روانی و بیماری آن آثار فردی و اجتماعی زیادی دارند. یکی از عناصر اصلی جامعه سالم، افراد سالم هستند. تمام تلاش‌های اقتصادی، اجتماعی و سیاسی انسان برای رسیدن به روان سالم و آرامش و سکونت روحی صورت می‌گیرند. سؤال اساسی این است که آیا این مقصود برای بشر فراهم گشته است؟ تأسیس رشته‌های علمی در حوزه روانشناسی، کلینیک‌های تخصصی روانشناسی، روان پزشکی، انواع دفاتر مشاوره‌های روانشناسی، وضعیت نابسامان خانواده‌ها، انواع خودکشی‌ها و . . . همگی نشان می‌دهند که پاسخ سؤال منفی است. انسان نیازمند، دلیل نیازمندی او جستجوگری وی است. به تعبیر حضرت امام خمینی (ره) انسان کمال طلب است، لکن در مصداق کمال خطا می‌کند، از این رو، حتی اگر تمام هستی را قبضه کند، ولی به کمال نهایی دست نیابد، اضطراب و نگرانی و احساس ناامنی و احساس تنهایی او از بین نخواهد رفت، بلکه تشدید خواهد شد. اساس مطلب این است که نیاز ارزش تولید می‌کند. تشخیص نیاز، نقش مهمی در ارزشمند شدن چیزی دارد. خداوند انسان را نیازمند خود می‌داند. این نیازمندی، نیازمندی به آب و نان نیست، بلکه وجود و هستی انسان به خدا محتاج است. اگر انسان فهم درستی از این رابطه داشته باشد، ارزش نهایی و کمال مطلق او خدا خواهد بود. از این رو، ذکر الهی اتصال نیازمند به بی‌نیاز مطلق است که تکیه‌گاه محکمی که برای انسان اطمینان و آرامش یا بهداشت روانی و سلامتی روانی را به ارمغان می‌آورد. با اتصال انسان به خدا همه عوامل معده لذت‌بخش خواهند شد. در صورتی که انسان این رابطه را درست تشخیص ندهد و از ذکر الهی اعراض کند، گرفتار انواع فشارهای روانی و اجتماعی خواهد شد. در این مقاله، اعراض از ذکر الهی و روی آوردن به مظاهر گذرای دنیوی، منشاء تمامی نا آرامی‌ها، نگرانی‌ها، بیماری‌های روحی و روانی و رذائل اخلاقی می‌باشد. راه رسیدن به آرامش و طمأنینه تقوی است که یکی از نتایج مهم یاد خدا می‌باشد و آنچه سلامتی روانی را بهم می‌ریزد، تنگی و سختی زندگی و فشارهای روحی و روانی ناشی از آن است. قرآن کریم عنصر اساسی تأمین‌کننده آرامش را «ذکر الله» و بهم‌زننده آن را «اعراض عن ذکر الله» محسوب می‌کند.

منابع و مأخذ

قرآن کریم.

- ازکمپ، استوارت. (۱۳۶۹). *روانشناسی اجتماعی کاربردی*. ترجمه فرهاد ماهر. مشهد: معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
- بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). رابطه نارسایی هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس. *فصلنامه علمی - پژوهشی اندیشه‌های نوین روانشناسی*. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء. دوره ۵. شماره ۴. زمستان ۱۳۸۸. صص ۲۷ - ۹.
- حسینی تهرانی، محمدحسین. (۱۳۶۱). *معادشناسی*. ده جلدی. تهران: حکمت.
- حسینی همدانی، سید محمدحسین. (۱۴۰۴ ق.). *انوار درخشان*. تحقیق: محمدباقر بهبودی. چاپ اول. تهران: کتابفروشی لطفی.
- دیماثو، ام. رابین. (۱۳۷۸). *روانشناسی سلامت*. ترجمه سید مهدی موسوی اصل. محمدرضا سالاری فر و دیگران. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
- راغب اصفهانی، حسین. (بی تا). *المفردات فی غریب القرآن*. بی جا: دارالمعرفه.
- شاذلی، سید بن قطب بن ابراهیم. (۱۴۱۲ ق.). *فی ظلال القرآن*. چاپ هفدهم. بیروت - قاهره: دار الشروق.
- شاملو، سعید. (۱۳۸۵). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد.
- شهیدی، شهریار و مصطفی حمدیه. (۱۳۸۱). *اصول و مبانی بهداشت روانی*. تهران: سمت.
- صانعی، سید مهدی. (۱۳۸۲). *بهداشت روان در اسلام*. چاپ اول. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم:
- طباطبائی، سید محمدحسین. (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم:
- طیب، مهدی. (۱۳۸۰). *مصباح الهدی: در نگرش و روش عرفانی اهل محبت و ولا*. تهران: سفینه.
- عمید، حسن. (۱۳۶۳). *فرهنگ عمید*. سه جلدی. جلد اول. تهران: مؤسسه انتشارات امیرکبیر.

قرشی، سید علی اکبر. (۱۳۷۷). *تفسیر احسن الحدیث*. ج ۶. چاپ سوم. تهران: بنیاد بعثت.

گنجی، حمزه. (۱۳۸۵). *بهداشت روانی*. تهران: آرسباران.

مصطفوی، حسن. (۱۴۰۲ ق.). *التحقیق فی کل ما تال قرآن الکریم*. ۱۴ جلد. تهران: مرکز کتاب للتّرجمه و النّشر.

مکارم شیرازی، ناصر. (۱۴۲۱ ق.). *الأمثل فی تفسیر کتاب الله المنزل*. چاپ اول. قم: مدرسه امام علی بن ابیطالب.

_____ . (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.

موسوی خمینی (ره)، امام روح الله. (۱۳۷۰). *آداب الصلاه (آداب نماز)*. چاپ اول. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).

_____ . (۱۳۸۱). *تقریرات فلسفه*. ج ۲. تقریرات سید عبدالغنی

اردبیلی. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره).

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران. (۱۳۸۲). *مجموعه مقالات اولین همایش بین المللی اسلام و بهداشت روان*. دو جلد. قم: دفتر نشر معارف.

www.seemorgh.com/health/default.aspx?tabid=۲۱۱۴&conid=۴۹۰۹۹۰۱

۳۸۸/۹/۱۴

- www.miladk.ir/ ۲۰۱۱/۳/۳