

تأثیر انس با قرآن بر بهداشت و سلامت روانی نوجوانان و جوانان

زینب رستمی نسب دولت آباد*

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۱۵

تاریخ پذیرش: ۹۶/۲/۱۷

چکیده

جوانان و نوجوانان امروز از جهت انس با قرآن و دین فاصله زیادی با جوانان دو دهه گذشته انقلاب اسلامی و جنگ دارند. دلیل تحول جوانان را باید تحول جامعه دانست. ارزش‌ها اکنون جای خود را به تجمل‌گرایی داده‌اند. بنابراین برای محقق روشن نیست چگونه انس با قرآن باعث بهداشت و سلامت روان نوجوان و جوان می‌شود؟ لذا هدف این پژوهش، یافتن پاسخ این پرسش از منظر آیات قرآن کریم و روایات است. مفاهیم مورد نظر در این پژوهش عبارت‌اند از قرآن، سلامت، روان، بهداشت روان، مفهوم بهداشت روان در قرآن و احادیث، جوان و نوجوان، جوانان و قرآن، و انس با قرآن. همچنین روش پژوهش، شناسایی مستندات از منابع معتبر و تحلیل و استخراج نتایج به صورت کیفی بوده است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مطالعه و تفکر تدریجی آیات قرآن کریم قلب را آرامش می‌دهد و دیگر انحرافی در آن به وجود نمی‌آید.

کلیدواژگان: قرآن، انس با قرآن، بهداشت و سلامت روان، نوجوان و جوان.

* عضو هیأت علمی دانشکده علوم انسانی، دانشگاه جیرفت، جیرفت، ایران (مربی).

مقدمه

قرآن کتاب آسمانی است که از جانب خداوند جهت هدایت انسان در صراط مستقیم بر پیامبر خاتم(ص) نازل گردید، تا انسان را از ظلمات به سوی نور خارج نماید. تمام آیات قرآن کریم دربرگیرنده معرفت به خدای متعال و جهان آفریده او و نحوه ارتباط با خدا و مخلوقات او است. در این ارتباط اسان تعالی پیدا می‌کند و آرامش پیدا می‌نماید. نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای فهم قرآن و عمل به رهنمودهای آن است. قرآن کتاب آسمانی و در رابطه با نیازهای ذاتی انسان می‌باشد. این نیازها شامل بعد مادی و معنوی است. قرآن کریم در هر دو بعد، رهنمود می‌دهد و انسان را هدایت می‌نماید.

روزی که رسول خاتم(ص) دو وزنه سنگین و دو میراث گرانبها(قرآن و عترت) را به مردم معرفی کرد و برای نجات از گمراهی، تمسک به «ثقلین» را توصیه فرمود، اهل بیت خویش را نیز به عنوان قرآن‌شناسان خیر معرفی کرد، تا پس از او امت از ائمه الهام بگیرند و شاگردی عترت را با افتخار بپذیرند(ذوالجلالی، ۱۳۷۹: ۱۸-۱۶).

قرآن کریم برای هدایت مردم به یگانه‌پرستی و آموزش روش‌های تفکر و زندگی به انسان و ارشاد او به رفتارهای بهنجاری که صلاح فرد و خیر جامعه را در بر دارد، نازل شده است. بدین منظور قرآن کریم انسان‌ها را به راه‌های درست تربیت و پرورش نفس که دربردارنده سعادت در دنیا و آخرت است راهنمایی می‌کند. بدون شک در قرآن نیروی معنوی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جا می‌گذارد و باعث بیداری وجود و جلای روح و درمان بیماری‌های روحی او می‌شود. قرآن کریم به تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری انسان می‌پردازد، تا بدین وسیله او را در برابر مشکلات و در حل آن‌ها و در کاهش اضطراب یاری کند. خدای تعالی در قرآن کریم برای ایجاد تغییر در رفتار انسان‌ها، روش کار و ممارست عملی را به کار گرفته است(علامت ساز، ۱۳۸۹: ۳). یکی از این روش‌ها انس با قرآن است که باعث می‌شود که انسان خصوصیات پسندیده‌ای کسب کند که پایه‌های سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و از او شخصیتی بهنجار و رشد یافته و دارای سلامت روانی می‌سازد(نجاتی، ۱۳۶۹: ۴۵). با توجه به اهمیت موضوع، در این پژوهش به بررسی نقش قرآن بر بهداشت و سلامتی روانی پرداخته می‌شود.

پیشینه پژوهش

در نگاهی اجمالی می‌توان حیات انسان را به دوره‌های کودکی، نوجوانی، جوانی، میانسالی و کهنسالی تقسیم نمود. در بین این دوره‌ها، مهم‌ترین دوران از نظر تأثیرگذاری بر سعادت یا شقاوت انسان، دوره نوجوانی و جوانی است که در متون دینی از آن دو به «حدث» و «شباب» تعبیر شده است (مهدی زاده، ۱۳۸۰: ۱۴۶). امام علی (ع) در وصیت اخلاقی به فرزند خود فرموده‌اند: «انما قلب الحدث كالأرض الخالية ما القى فيها من شيء قبلته فبادرتك بالأدب قبل أن يقسوا قلبك ويشغل لبك»: «دل جوان همچون زمین ناکشسته است، هرچه در آن افکنند بپذیرد. پس به ادب آموختنت پرداختم پیش از آنکه قلب و دل تو سخت و خرد تو به مطالب دیگر مشغول گردد» (رضی، ۱۴۱۲ق: نامه ۳۱).

امام در قسمت دیگری از وصیت اخلاقی خود فرموده‌اند: «حيث عناني من أمرک ما يعني الوالد الشفيق وأجمعت عليه من أدبك أن يكون ذلك وأنت مقبل العمر ومقبل الدهر ذونية سليمة ونفس صافية»: «چون به کار تو چنان پدری مهربان عنایت داشتیم و بر ادب آموختنت همت گماشتیم، چنان دیدم که این عنایت در عنفوان جوانی‌ات به کار رود، در بهار زندگانی که نیتی سالم و نفس و روحی بدون انحراف و صاف داری» (آمدی، ۱۳۷۸: ۷۶).

علاوه بر ویژگی‌های یادشده، در کتاب‌های روان‌شناسی نوجوانان و جوانان و منابعی که به بررسی مسایل و مشکلات جوانان می‌پردازند، خصوصیات دیگری مثل جرأت و جسارت، تلاش و تحرک، حریت و آزادی‌خواهی، امید و آرمان‌گرایی، نشاط و طراوت، عاطفه و لطافت، غرور و غلبه‌جویی، احساس شخصیت و منزلت‌طلبی، رفاقت و رقابت، پرسش‌گری، بلوغ، حق‌جویی و حق‌گرایی برای جوانان ذکر شده است (مهدی زاده، ۱۳۸۰: ۱۴۶).

برای محقق روشن نیست که از منظر قرآن چگونه انس با قرآن باعث بهداشت و سلامت روان نوجوان و جوان می‌شود؟ لذا هدف این پژوهش، یافتن پاسخ این پرسش از منظر آیات قرآن کریم و روایات است.

در ارتباط با اهمیت و ضرورت موضوع اینگونه به نظر می‌رسد که جوانان و نوجوانان امروز، از جهت انس با قرآن و دین، فاصله زیادی با جوانان دو دهه گذشته انقلاب و جنگ دارند. جوانان دهه‌های گذشته انس عمیقی با دین داشتند، اما چرا جوانان امروز

این گونه نیستند؟ آیا دلیل آن را باید در روحيات جوانان جست‌وجو کرد؟ آیا جوانان متحول شده‌اند؟ اگر متحول شده‌اند، این تحول ناشی از چیست؟

دلیل تحول جوانان را باید تحول جامعه دانست. همچنان که در زمان انقلاب نیز با تحول جامعه، جوانان نیز متحول شدند. اکنون نیز جامعه ما متحول شده و شباهت کمی با جامعه دینی دارد. ارزش‌ها به گونه وحشتناکی تغییر کرده‌اند. دینداری، مبارزه بر علیه ظلم، زهد و ورع که در دو دهه گذشته ارزش بودند و مردم و از آن جمله جوانان و نوجوانان برای حفظ این ارزش‌ها از گرانبهاترین سرمایه خود یعنی جان می‌گذشتند، اکنون جای خود را به تجمل‌گرایی، مصرف‌زدگی، جمع سرمایه و چیزهایی که با فلسفه دین در تضاد هستند داده‌اند. در چنین وضعیتی پر واضح است که جوانان چه موضعی اتخاذ می‌کنند. اگر در زمان جنگ شهید رجایی‌ها، شهید چمران‌ها و شهید فهمیده‌ها اسطوره محسوب می‌شدند، اکنون اسطوره‌های مادی در حال شکل‌گیری هستند (ربانی، ۱۳۷۹: ۱۳۷).

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و رفتار افراد، ضرورت دارد ابتدا درباره چگونگی تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری آنان تحقیق و اقدام شود چون رفتار انسان تحت تأثیر افکار و گرایشات او قرار دارد (نجاتی، همان: ۴۵). یکی از راه‌های تغییر و اصلاح در افکار نوجوانان و جوانان که انس با قرآن است مورد بررسی قرار گیرد.

تعریف مفاهیم

مفاهیم مورد نظر در این پژوهش عبارت‌اند از سلامت، روان، بهداشت روانی، جوان، و... که هر کدام به اجمال تعریف می‌شوند.

قرآن

قرآن کتاب آسمانی و آیت و نشانه خدا برای تصدیق نبوت ختمی مرتبت، درآمیخته‌ای از معجزه حسی و عقلی است. قرآن دارای معارف عالی‌های است، که جز با خرد پاک و توسعه‌یافته درک نمی‌شود، قرآن در وجود لفظی خود، تمام محسنات بلاغی و بیانی و فصاحت و بدیع را جای داده است. قرآن با شیواترین و بی‌نظیرترین سبک و

رساترین بیان و استوارترین محتوی، بر اعراب روزگارش که در سخنوری و سخن‌دانی و نکته‌سنجی مهارت داشتند و تمام نبوغ عرب در محور زبان و بیان تمرکز یافته بود، نازل شد (طبری، ۱۴۲۱ق: ۹۸). مهم‌ترین منبع و ابزار تعلیم و تربیت اسلامی است، و از آغاز نزول بر پیامبر اکرم (ص) تا کنون نقش تربیتی خود را به خوبی ایفا و در طول تاریخ قلب انسان‌های آماده را نورانی و آن‌ها را به کمال روحی و معنوی هدایت کرده است (احسانی، ۱۳۸۷: ۳۵).

سلامت

در تعریف سازمان بهداشت جهانی گفته شده است: «سلامت عبارت از حالت بهبود کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان نقص یا بیماری» (اکبری، ۱۳۸۲: ۲۶).

روان

منظور روان آن بخش غیرمادی و بعد اصیل و اساسی وجود انسان است که همه انگیزه‌ها، هیجانات و عواطف را درک می‌کند، غم و شادی، شناخت و آگاهی، محبت و علاقه، خشم و غضب، ترس و شجاعت و ...؛ حتی آنچه قابل مشاهده و اندازه‌گیری کمی در آزمایشگاه زیست‌تجربی نیست، همه ادراکات و هیجانات و آگاهی‌ها به وسیله او صورت می‌پذیرد و به اعتبارهای مختلف به آن، نفس، روح، روان، عقل و قلب اطلاق می‌شود (همان: ۸۸).

بهداشت روان

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌نماید: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی. بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست» (گنجی، ۱۰: ۱۳۸۰). اما در گستره وسیع‌تر بهداشت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و

کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار باارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم آید (صانعی، ۱۳۸۲: ۲۲).

مفهوم بهداشت روان در قرآن و احادیث

در رویکرد اسلامی نیز بهداشت و سلامت روان عبارت است از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مند دست یابد. به سخن دیگر سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است که با شکوفایی فطرت توحید یا از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخص قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام عظیم هستی به دست می‌آید. مفهومی که همه این ابعاد را در بر می‌گیرد «حیات طیبه» است (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۴).

جوان و نوجوان

در زبان عربی تعبیرهای گوناگونی ناظر به نوجوان و جوان وجود دارد که از آن جمله می‌توان به «مراهق»، «فتی»، «شاب» اشاره کرد. «مراهق» کسی است که به سن احتلام نزدیک و یا به این سن رسیده است. «غلام» نیز گرچه به سنین پیش از احتلام و حتی بر کودکی اطلاق می‌شود، به فردی که به سن احتلام رسیده و آن را پشت سر گذاشته و چهره‌اش طراوت یافته است گفته می‌شود و شاب به کسی گویند که در ۳۰ تا ۴۰ سالگی قرار دارد (مجلسی و همکاران، ۱۳۸۵: ۳۵۱).

به هر حال به نظر می‌رسد بهتر است جوانی را با ویژگی‌هایش بشناسیم. ویژگی‌ها بیان می‌کند فرد در چه مرحله‌ای از عمر خویش به سر می‌برد، چنانکه قرآن کریم از سه دوره مهم زندگی به سه مشخصه ضعف، قوت و ضعف ثانویه یاد می‌کند که همان کودکی، جوانی و پیری است (روم/۳۰). از مطالعه متون اسلامی دو دسته گزاره درباره جوانی قابل استفاده است: نخست روایاتی که نگاهی هنجاری به دوره جوانی دارد و اهمیت و ارزش این دوره را بیان می‌کند و از این طریق می‌توان به ویژگی‌های دوره

جوانی پی برد. دسته دوم روایاتی است که نگاه توصیفی به دوره جوانی دارد و بیانگر ویژگی‌های جسمی، خلقی، روحی و ... جوانان است. هر دو نگاه توصیفی و هنجاری ما را در شناخت نگرش اسلام جوان را یاری می‌کند (مجلسی و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۵).

جوانان و قرآن

موج مقدس و فراگیر قرآنی که در کشورمان وجود دارد و این همه نوجوانان و جوانان را در جلسات ترتیل و قرائت و مسابقات حفظ و خواندن و مفاهیم آیات گرد محور نورانی قرآن جذب کرده است، قابل ستایش و مایه شکر و سپاس است. انس با قرآن دل‌های جوانان را روشن و زندگی‌هاشان را باصفا می‌کند و عامل جذب آنان به پاکی و راه خدا می‌شود. / امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر جوان مؤمنی که قرآن بخواند، قرآن با گوشت و خون او در می‌آمیزد و خداوند او را با فرشتگان بزرگوار همراه می‌سازد، و قرآن روز قیامت نگهدارنده او (از دوزخ) خواهد بود»: «من قرأ القرآن وهو شاب مؤمن، اختلط القرآن بحلمه ودمه، وجعله الله مع السفارة الكرام البررة وکان القرآن حبیذا عنه یوم القيامة» (حکیمی، ۱۳۹۴: ۱۶۴).

به خصوص خانه‌هایی که نوای خوش قرآن از حنجره‌های داوودی از آن‌ها به گوش می‌رسد و صبح و شام، جوانان صاحب‌دل و روشن‌ضمیر، همدم کتاب خدایی‌اند و لحظات خویش را با انس با قرآن سپری می‌کنند مشمول رحمت خدا و هدایت قرآنی می‌شوند. این‌گونه خانه‌های نورانی از تلاوت، در آسمان‌ها تابان و فروزان است. / امام صادق (ع) می‌فرماید: «خانه‌ای که یک فرد مسلمان در آن قرآن تلاوت می‌کند برای اهل آسمان نورانی دیده می‌شود، همچنان که مردم دنیا در آسمان ستاره درخشان را می‌بینند» (کلینی، ۱۴۲۹ق: ۶۱۰).

شهید رابع آیه الله العظمی سید محمد باقر صدر فرموده است: «فرزندانم، برادرانم، عزیزانم، ای فرزندان علی (ع) قرآن بخوانید. می‌خواهم این دل‌ها را به قرآن عرضه نمایید، به جای اینکه فکرها و عقل‌ها را به قرآن عرضه کنید، دل‌ها را نسبت به آنچه دوست دارید بررسی کنید و ببینید چه نوع دوستی بر دل‌های شما حکومت می‌کند. قلب و مرکز دل شما به چه چیز وابسته است. خداوند فرموده است در یک دل دو دوستی اصیل

و ریشه‌دار جمع نمی‌شوند، یا محبت خدا (کلام خدا قرآن است) یا محبت دنیا، اما هر دو دوستی خدا و دوستی دنیا را با هم در یک قلب نمی‌توان جمع کرد. عزیزانم! قرآن کتاب هدایت انسان و تربیت و دگرگون‌سازی انسان است. قرآن خود را به عنوان نیروی معنوی و روانی برای انسان‌سازی معرفی می‌کند که می‌تواند در نیروی انسانی انفجار ایجاد کند و او را در مسیر صحیح خود به کار گیرد (نادعلی، ۱۳۸۰: ۳۳-۳۱).

جان کلام اینکه قرآن کتاب هدایت و ایجاد تغییر مطلوب در انسان است این تغییر مطلوب قرآن عبارت است از بیرون راندن مردم از تاریکی‌ها به سوی نور. ﴿يُخْرِجُهُمِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (بقره / ۲۵۷).

بنابراین قرآن کریم به منظور تغییر افکار و گرایش‌ها و رفتارهای مردم و هدایت آن‌ها به خیر و صلاح و نجات از گمراهی و جهل و ایجاد ارزش‌های اخلاقی و الگوهای والای زندگی نازل شد، و به گونه‌ای بی‌نظیر موفق شد تغییراتی بسیار مؤثر در شخصیت، اخلاق و روش زندگی مسلمانان به وجود آورد و از آنان افرادی صاحب عقیده که دارای ارزش‌های شریف انسانی بودند بسازد، به طوری که توانستند بزرگ‌ترین دولت‌های جهان را شکست دهند و در اکثر سرزمین‌های جهان، اسلام را منتشر سازند. قرآن کریم برای تغییر شخصیت انسان‌ها و ایجاد تغییر در رفتار آنان روش‌های مختلفی را در پیش گرفته (علامت ساز، ۱۳۸۹: شماره ۳۴) که در این مقاله روش انس با قرآن مورد بررسی قرار گرفته که به اختصار بیان می‌گردد: قرآن که خود نسخه شفابخش برای همه دردها می‌باشد، خود را به عنوان عامل تسکین قلب‌ها و محکم کردن دل و آرامش‌بخش معرفی می‌کند، و هر کس با این نسخه الهی انس بیش‌تری داشته باشد و بر خواندن آن مداومت داشته باشد احساس اطمینان و آرامش بیش‌تری بر وجودش حاکم می‌شود. قرآن خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید:

﴿وَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نَزَلَ الْقرآنُ عَلَيْهِ كَذَلِكَ لِنُثَبِتَ بِهِ فُؤَادَكَ وَرَتَّلْنَاهُ

ترتیلًا﴾ (فرقان / ۳۲)

«و کافران گفتند چرا قرآن یکجا بر او نازل نمی‌شود این به خاطر آن است که قلب تو را به وسیله آن محکم داریم و (از این رو) آن را به تدریج بر تو خواندیم»

از این آیه برداشت می‌شود که به تدریج خواندن قرآن و مداومت بر آن موجب استحکام قلب و دل می‌شود. وقتی که قلب انسان ثابت و محکم شد، هیچ غم و ناراحتی نمی‌تواند آرامش آن را بر هم بزند. «کلمه فؤاد به معنای قلب است و مراد از آن چیزی است که انسان با آن اشیاء را درک می‌کند و آن همان نفس انسان است.

نتیجه بحث

پس همان‌گونه که نزول تدریجی قرآن بر قلب حضرت پیامبر(ص) موجب آرامش و سکون نفس و یا استحکام نفس او می‌گردد، تلاوت مستمر و انس مداوم با آیات قرآن می‌تواند موجب تثبیت قلوب و آرامش نفس هر کسی گردد. در جای دیگر خداوند تلاوت این کتاب آسمانی را موجب ترفیع درجات ایمان معرفی می‌کند:

﴿انما المومنون الذین اذاکروالله و جلت قلوبهم و اذاتلبت علیهم آیاته زاده ایمانا و علی ربهم یتوکلون﴾

«مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده می‌شود دل‌هاشان ترسان می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده می‌شود ایمانشان افزون‌تر می‌گردد و تنها بر پروردگارشان توکل دارند»

و همچنین برای اینکه بر ایمان مؤمنان افزوده شود آرامش را بر آن‌ها نازل می‌کند:

﴿هو الذی أنزل السکینة فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً مع ایمانهم﴾

«او (خداوند) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید»

از جمع‌بندی این چند آیه می‌توان به این نتیجه رسید که آرامش و اطمینان قلوب و دل‌ها و نفوس، نصیب قاریان و تلاوت‌کنندگان قرآنی می‌شود که از درجات ایمانی بهره‌مند باشند، و هرچه انس آن‌ها با قرآن بیش‌تر باشد درجات ایمانشان بالاتر می‌رود و هرچه درجات ایمان بالاتر باشد آرامش و اطمینان و امنیت بیش‌تری را احساس می‌کنند (نجاتی، همان: ۴۵).

کتابنامه

قرآن کریم

- آمدی، عبد الواحد بن محمد. ۱۳۷۸ش، **تصنیف غرر الحکم ودرر الکلم**، چاپ دوم، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- حاجی ده آبادی، علی، محمد و سیدعلی حسینی زاده. ۱۳۸۵ش، **بررسی مسائل تربیتی جوانان در روایات**، چاپ چهارم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حکیمی، محمدرضا و برادران. ۱۳۹۴ش، **الحیاء**، ج ۲، قم: دلیل ما.
- سالاری فر، محمدرضا و همکاران. ۱۳۹۰ش، **بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی**، چاپ دوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (ناشر همکار: سمت).
- صانعی، سید مهدی. ۱۳۸۲، **بهداشت روان در اسلام**، چاپ اول، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
- طبری، محمد بن جریر. ۱۴۲۱ق، **تفسیر طبری**، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- کلینی، محمد بن یعقوب. ۱۴۰۱ق، **اصول کافی**، جلد ۲، انتشارات دارالحدیث للطباعة والنشر.
- گنجی، حمزه. ۱۳۸۰ش، **بهداشت روانی**، تهران: ارسباران.
- مجلسی، محمدباقر. ۱۱۰۳ق، **بحار الأنوار**، ج ۶۰، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.
- نجاتی، محمد عثمان. ۱۳۶۹ش، **قرآن و روان‌شناسی**، ترجمه عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.

مقالات

- احسانی، محمد. ۱۳۸۷ش، «**سیری در بلوغ**» نوشته دوریس اودلوم ترجمه کاظم سامی و محمود ریاضی، انتشارات توس، اسفندماه ۱۳۵۴، مجله قرآن و علم، شماره سوم.
- ذوالجلالی، جواد. ۱۳۷۹ش، «**اندیشه‌ها: قرآن در نگاه امام صادق(ع)**»، علوم قرآن و حدیث: فرهنگ کوثر، شماره ۴۰.
- ربانی، محسن. ۱۳۷۹ش، «**هنر ایجاد انس با قرآن، هنر و معماری**»، هنر دینی، شماره ۴.
- علامت ساز، بتول. ۱۳۸۹ش، «**علوم تربیتی روان درمانی در قرآن**»، علوم قرآن و حدیث: کوثر، شماره ۳۴.
- کبری، الله رضا. ۱۳۸۲ش، «**رابطه دنیاگرایی و سلامت روان**»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، استاد راهنما: دکتر فتحی آشتیانی، قم: مؤسسه امام خمینی(ره).

مهدی زاده، حسین. ۱۳۸۰ش، «آسیب‌شناسی دین‌گرایی جوانان با الهام از کلام و سیره امام علی (ع)»، علوم تربیتی: پژوهش‌های تربیت اسلامی، شماره ۶.
نادعلی، فاطمه. ۱۳۸۰ش، «فرزندم قرآن بخوان (۲)»، علوم قرآن و حدیث: کوثر، شماره ۲.

Reference

Books

- Holy Quran*, Translated by Mohammad Reza Safavi
Ali Haji Dehabad, M. & Hosseinizadeh, A. (2006). *Review of Educational Issues of Youth in Traditions*, 4th ed., Qom: Research Institute of Hawzah and University.
Hakimi et al. (2015). *Al-Hayat*, Vol. 2, Qom: Dalil-e Ma.
Salarifar et al. (Salarifar, M.R., Shojaei, M.S., Mousavi Asl, M., Dolatkah, M. under the Supervision of Hojat-ol-Islam Ghoravian, M. & Azad Fallah, M.) (2011). *Mental Health with a Perspective to Islamic Resources*, 2nd ed., Qom: Research Institute of Hawzah and University (Collaborator: SAMT).
Razi, Sh. (1991). *Sermon 31*, Edited by Sobhi, S., Qom: Hijrat.
Sanei, M. (2003). *Mental Health in Islam*, 1st ed., Qom: Islamic Propaganda Office of the Islamic Seminary.
Tabari, M.J. (2000). *Tafsir-al-Tabari*, Beirut: Dar ahya al-Toras al-Arabi.
Koleini, M.Y. (1980). *Kafi*, Vol. 2, Dar al-Hadis letebaa va al-Nashr.
Ganji, H. (2001). *Mental Health*, Tehran: Arasbaran.
Majlesi, M.B. (1691). *Bihar al-Anwar*, Vol. 60, Qom: Dar al-Hadis Scientific-Cultural Institute.
Nejati, M.O. (1990). *Quran and Psychology*, Translated by Arab, A., Mashhad: Islamic Research Foundation of Astan Quds Razavi.

Articles

- Ehsani, M. (1975). Ph.D. Student of Quran and Science, Al-Mustafa International University, Journal of Quran and Science, No. 3, Fall & Winter (2008).
Doris Odlum, (1974). *Onset of Puberty*, Translated by Sami, K. & Riazi, M., Toos Publications.
Amadi, A.V. (1999). *Ghurar alHikam wa Durar al-Kalim*, Qom: Publishing Center of Islamic Propaganda Office, 2nd ed.
Zuljalali, J. (2000). *Thoughts: Quran in the View of Imam Sadiq*, Quran and Hadith Sciences: Kowsar Culture, No. 40, 16-18.
Rabani, M. (2000). *The Art of Familiarity with Quran*, Art and Architecture: Religious Art, No. 4, 137-158.
Alamatsaz, B. (2010). *Educational Science of Psychotherapy in Quran*, Quran and Hadith Sciences: Kowsar, No. 34, p. 12.
Mehdizadeh, H. (2001). *Religiosity Pathology in Young People Based on the Word and Life of Imam Ali*, Educational Sciences: Islamic Educational Research, No. 6, 143-170, p. 146.
Alamatsaz, B. (2010). *The Holy Quran and Modern Sciences: Quran, Psychology and Educational Science of Psychotherapy in Quran*, Quran and Hadith Sciences: Kowsar, No. 34, 45-62, p. 3 & 4.
Allah Reza, K. (2003). *The Relationship between Secularism and Mental Health*, M.A. Thesis of Clinical Psychology (Supervisor: Fathi Ashtiani, Ph.D.), Qom: Imam Khomeini Institute.

Nadali, F. (2001). *My Son! Read Quran (2)*, Quran and Hadith Sciences: Kowsar, No. 2, 31-33.