

## سلامت روان از دیدگاه قرآن

فرشته روشن\*

تاریخ دریافت: ۹۱/۳/۱۷

مجید خزاعی\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۱/۹/۲۰

### چکیده

بسیاری از اندیشمندان معاصر تأکید دارند که مشکل انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزش‌های معنوی برمی‌گردد. ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد که او را در تحمل سختی‌ها یاری، و نگرانی و مشکلات روانی را از او دور می‌کند. یکی از مسایل مهم در زندگی بشر، سلامت روان و شناخت شیوه دستیابی به آن است؛ جوامع بشری با پیشرفت در تکنولوژی مادی و جداسدن از اندیشه‌های عمیق دینی در زمینه مسایل روانی مشکلات فراوانی را تجربه کردند. گرچه دیدگاه‌های روان‌شناسی عموماً انسان‌محور بوده و از سلامت روان در محدوده زندگی دنیا سخن گفته‌اند اما در قرآن اساس سلامت روان بر مبنای خدامحوری است و زندگی دنیا و آخرت انسان را پوشش می‌دهد.

**کلیدواژه‌ها:** قرآن، انسان‌محوری، خدامحوری، روان‌شناسی، سلامت روان.

roshan@yahoo.com

\*. عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - جیرفت (مربی)

\*\* . عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - جیرفت (مربی)

نویسنده مسئول: فرشته روشن

## مقدمه

سلامت روانی به معنای سالم نگاه داشتن روان از هرگونه آسیب روانی، و هدف اصلی آن پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی است. به عبارت دیگر سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر می‌گیرد. سلامت روانی در دوران مختلف زندگی از جمله در دوران جوانی نقشی مهم و اساسی دارد (شاملوس، ۱۳۷۲ش: ۳۴۵)، در این سنین است که مسائل مهمی نظیر ارتباط با دیگران، ادامه تحصیل، پیدا کردن کار و حرفه مورد علاقه و مسئله ازدواج مطرح می‌شود که نتیجه و تأثیر این عوامل از نظر سلامت روانی باید مورد توجه قرار گیرد. پنج نهاد اساسی در شکل‌گیری شخصیت افراد مؤثر است که عبارت‌اند از اجتماع، خانواده، مدرسه و مذهب. شناخت این عوامل به خصوص در رابطه با سلامت روانی امری ضروری است زیرا در طرح‌ریزی و تکوین و تکامل شخصیت اهمیت بسیار دارد.

در این نوشته بیشتر توجه ما مصروف شناخت ارتباط مذهب با سلامت روانی است؛ یاد خدا و انس با محبوب، همچنین استمداد از نیروی بیکران الهی از راه‌های مدیریت اضطراب است (فصلنامه مطالعات قرآنی، شماره ۱۱: ۳۷-۶۲)؛ بسیاری از اندیشمندان غربی تأکید می‌کنند که مشکل انسان معاصر اساساً به نیاز وی به دین و ارزش‌های معنوی بر می‌گردد؛ توین بی معتقد است علت بحرانی که اروپاییان در قرن بیستم دچار آن شده‌اند اساساً به فقر معنوی آنان مربوط می‌شود (علیپور، ۱۳۷۵ش: ۱۱)، او معتقد است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد بازگشت به دین است.

در عصری که به عصر مشکلات روانی معروف است و رقابت شدیدی برای به دست آوردن مادیات وجود دارد، نیاز بیشتری به غذای روحی احساس می‌شود. ایمان به خدا نوعی قدرت معنوی به انسان می‌بخشد که به او را در تحمل سختی‌ها کمک کرده، و نگرانی‌ها و مشکلات روانی که بسیاری از مردم به آن مبتلا هستند را دور می‌سازد. ایمان، اعتماد به نفس و قدرت انسان را برای صبر و مقابله با سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد و احساس امنیت و آرامش را در او ایجاد می‌کند. در این زمینه قرآن کریم در سوره مبارکه انعام آیه ۸۲ می‌فرماید: «آری آن‌ها که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک نیامیخته‌اند امنیت برای آن‌ها است و آن‌ها هدایت یافتگان‌اند» (کوشان، ۱۳۷۸ش: ۱۲۲).

دستیابی به الگوهای دینی ما را در جهت شناخت و حل مشکلات روانی یاری خواهد داد؛ شواهد نشان می‌دهد که مطالعات مذهبی در روان‌شناسی جهانی، موضوعی جدی و اساسی است و توجه به آن در بسیاری از کشورهای جهان روزافزون است. مشترکاتی میان دین و روان‌شناسی

ملاحظه می‌شود که برخی تحلیل‌گران را واداشته تا به برخی از اشکال روان‌شناسی خصلت‌های «جنبش مذهبی» را نسبت دهند (میلانی فر، ۱۳۷۳ ش: ۱۲۳).

### ماهیت انسان از نگاه قرآن

در قرآن انسان از دو جنبه طبیعی و فراطبیعی مورد توجه قرار گرفته است، اما این دو حقیقت به صورت هم‌سان و مساوی مطرح نشده؛ بلکه یکی اصل و دیگری فرع قرار داده شده است. برخی آیات قرآن به بعد طبیعی و جسمانی انسان پرداخته است، از جمله این که جسم او از عدم آفریده شده و مراحل سیر از خاک، نطفه، علقه و مضغه را طی کرده است.

﴿أَوَلَا يَذْكُرُ الْإِنْسَانُ أَنَّا خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلٍ وَلَمْ يَكْ شَيْئاً﴾ (مریم/۶۷)

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلَالَةٍ مِنْ طِينٍ \* ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ \* ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أُنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (المؤمنون/۱۲-۱۴)

اما عمده مباحث قرآن درباره انسان مربوط به بعد فراطبیعی اوست. از منظر قرآن کریم جوهره وجود انسان را روح تشکیل می‌دهد. «و نفخت فيه من روحي» اضافه روح به خدا اضافه تشریفی است، یعنی روحی گران قدر که سزاوار است روح خدا نامیده شود. روح انسان قابلیت دریافت کمالات مانند اخلاق حمیده، و صفات پسندیده را دارد که باید در این عالم آن‌ها را کسب نماید (طیب، ۱۳۷۸ ش: ۴۵۱).

انسان از نگاه قرآن از بالاترین ظرفیت‌ها و توانایی‌ها به عنوان یک مخلوق بهره‌مند است:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ \* وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ﴾ (البقره/۳۰-۳۱)

از منظر قرآن خلقت انسان هدفمند است، و او بیهوده و بی‌مقصد آفریده نشده است:

﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (المؤمنون/۱۱۵)

از آنجا که خداوند در علم و حکمت همتایی ندارد، و وجود کامل و غنی بالذات است باید بپذیریم که از آفرینش انسان هدفی داشته و این هدف به ذات او بازگشت نمی‌کند بلکه به انسان باز می‌گردد و مایه کمال و سعادت اوست. از سوی دیگر در قرآن تعابیر مختلفی درباره هدف

آفرینش انسان آمده است:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (الذاریات/۵۶)

در این آیه هدف خلقت عبودیت و بندگی خدا بیان شده و با صراحت تمام به عنوان هدف نهایی آفرینش جن و انس مطرح شده است:

﴿الْأَمَنَ رَحْمَةً رَّبِّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لِأَمْلَأَنَّ جَهَنَّمَ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ﴾ (هود/۱۱۹)

طبق این آیه رحمت الهی هدف اصلی آفرینش انسان است:

﴿لَذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ﴾ (الملک/۲)

در اینجا مسئله آزمایش و امتحان انسان‌ها از نظر حسن عمل به عنوان هدف معرفی شده است. اندکی تأمل در مفهوم این آیه و آیات مشابه نشان می‌دهد هیچ تضاد و اختلافی در آن‌ها نیست بلکه در برخی آیات هدف مقدماتی خلقت انسان یعنی امتحان و آزمایش، در برخی هدف نهایی یعنی عبودیت انسان، و در برخی نتیجه آن یعنی رحمت و اسعه خداوند مطرح شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش: ۳۸۷). از نگاه قرآن رشد روانی انسان و رسیدن او به مراحل سلامت و کمال تدریجی است، همان‌گونه که رشد جسمانی او تدریجی است. قرآن برای غنابخشیدن به جوهر وجودی انسان و شکوفاکردن استعدادهای بالقوه او مسیری را برایش ترسیم کرده و او را همچون مسافری می‌داند که خواهان رسیدن به هدف و مقصد خویش است و از آن به صبرورت یاد می‌کند:

﴿صِرَاطَ اللَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ إِلَّا إِلَى اللَّهِ تَصِيرَتِ الْأُمُورُ﴾ (شوری/۵۳)

صبرورت سیرت درونی انسان به معنای تحول، و از نوعی به نوع دیگر تکامل یافتن است؛ مانند صبرورت میوه که طی آن مواد معدنی از خاک حرکت کرده و از ریشه جذب درخت می‌شود، ابتدا به مرحله شکوفه سپس میوه خام و در نهایت به میوه رسیده تبدیل می‌شود. انسان نیز در طول مسیر تکامل همواره از منزلتی به منزلتی بالاتر ارتقاء یافته و تکامل می‌یابد (جوادی آملی، ۱۳۷۵ ش: ۳۲۲):

﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

خَيْرٌ﴾ (المجادله/۱۱)

بر اساس آیات الهی میل به خداجویی در سرشت انسان نهادینه شده است:

﴿فَأَقْصِرْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ

الْقِيَمُ وَلَكِنَّ أَكْثَر النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿روم/ ۳۰﴾

انسان فطرتی دارد که او را به راه معینی که همان دین است هدایت می‌کند؛ سعادت و شقاوت انسان در این عالم بر اساس حقیقت وجود اوست که امری ثابت و مشترک در میان همه انسان‌ها است و اختلاف زمانی و مکانی در آن تأثیری ندارد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق: ۱۷۹).

انسان از دیدگاه قرآن موجودی است که هم از نیروی نفس اماره، که انسان را به سوی فساد و تباهی سوق می‌دهد، و هم از نیروی نفس لوامه، که انسان را نسبت به خطاهای انجام‌شده ملامت می‌کند و او را از تداوم آن و تکرار دیگر خطاها باز می‌دارد، برخوردار است:

﴿إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ﴾ (یوسف/ ۵۳)

﴿وَلَا أَقْسَمُ بِالنَّفْسِ الْوَأَمَّةِ﴾ (القیامه/ ۲)

قرآن بارها به وجود این دو نیروی مخالف در انسان اشاره کرده است:

﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ (البلد/ ۱۰)

﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾ (الشمس/ ۸)

اگر آدمی در مسیر هواهای نفسانی به چنگ نفس اماره گرفتار شود، در ردیف حیوان بلکه بدتر از آن به شمار می‌آید:

﴿إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ (الفرقان/ ۴۴)

که سرانجام آن، سقوط در أسفل السافلین است:

﴿ثُمَّ رَدَدْنَا لَأْسَفَلٍ سَافِلِينَ﴾ (التین/ ۵)

هرگاه انسان با کمک ابزار هدایت، امیال نفسانی خویش را مهار کرده و آن را در کنترل فطرت درآورد و نفس خویش را با ملکات فاضله پرورش دهد و با توجه به خدا آرامش عمیق در آن پدید آورد و نامی که سزاوار توصیف اوست نفس مطمئنه می‌باشد.

﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ (الفجر/ ۲۷)

انسان در این مقام می‌تواند به قرب الهی دست یابد.

﴿ثُمَّ رَدَدْنَا فَعَدْلًا \* فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى﴾ (النجم/ ۸-۹)

هرکس به کمال مطلوب برسد از اولیای خدا به شمار می‌آید که از هیچ‌کس جز خدا بیم ندارد:

﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس/ ۶۲)

و در نهایت بدین سبب که قرب ربوبی دارد، به مقام خلیفه‌اللهی نائل می‌گردد:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً﴾ (البقره/ ۳۰)

## بررسی اصطلاحات قرآنی پیرامون سلامت روان

قرآن در سخن گفتن از آدمی واژه‌ها و مفاهیم معینی را به کار می‌گیرد. با تفحص در آیات و شواهد قرآنی مربوط به سلامت روان چنین دریافتیم که اصطلاحات رشد، قلب سلیم و نفس مطمئنه نزدیک‌ترین مفاهیم به سلامت روان هستند که در ادامه مورد ارزیابی و مذاقه قرار خواهد گرفت:

### أ. رشد

«رشد» در لغت به معنای راهیابی به هدایت، و ثبات در راه حق است و مقابل کلمه «غی» به معنای ضلالت قرار دارد. رشد، یافتن راهی است که آدمی را به هدف برساند (مصطفوی، ۱۳۶۲ ش: ۱۴۰):

﴿لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ فَمَنْ يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انْفِصَامَ لَهَا وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقره/۲۵۶)

واژه رشد در فرهنگ قرآنی از واژه‌های حوزه عقل و فکر انسان است و به معنای رشد جسمانی نیست. از دیدگاه صاحب‌نظران روان‌شناسی اسلامی، در ادبیات قرآنی واژه رشد بهترین اصطلاح برای تبیین مفهوم سلامت روان و مسیر حرکت انسان به سوی کمال است (حسینی، ۱۳۶۲ ش: ۳۷):

﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقره/۱۸۶)

در این آیه نتیجه ایمان به خدا و اجابت دعوت او رشد و تکامل عنوان شده است. در حقیقت مقصود از دعوت پیامبران الهی، و پذیرش آن توسط مردم دست‌یابی به تکامل روانی است. دستیابی به حداکثر رشد که به طور مترادف با کمال به کار می‌رود؛ در حقیقت فلسفه زندگی از دیدگاه قرآن است. به یقین هیچ عاقلی نمی‌تواند ادعا کند که به حداکثر رشد و تکامل دست یافته و امکان دست‌یابی به مراحل بالاتر و پیشرفته‌تر برای او نامقدور است. وقتی جهان‌بینی اسلامی و فلسفه زندگی از دیدگاه قرآن را در حرکت تکاملی خلاصه نماییم، انسانی که در این مسیر حرکت می‌کند از معیار ایده‌آل سلامت روان برخوردار است و به هر مقدار که از این مسیر فاصله داشته باشد از سلامت روان دور است (حسینی، ۱۳۶۲ ش: ۳۷-۴۰). بر این اساس از دیدگاه قرآن قرار گرفتن انسان در مسیر رشد که با ایمان به پروردگار حاصل می‌شود، آغاز قرار گرفتن در مسیر

سلامت روان است.

### ب. قلب سلیم

در لغت «سلامة» به معنای مصونیت از بیماری ظاهری و باطنی، و قلب سلیم به معنای دل و اندیشه‌ای است که از دغل و نادرستی به دور باشد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۴۲۱)؛ در تفاسیر نیز قلب سلیم قلبی است که از شرک و شک و فساد و معاصی سالم باشد (طبرسی، ۱۳۷۲ش: ۳۳)؛ و اختصاص قلب به سلامت به این دلیل است که سلامت قلب باعث سلامت بقیه اعضا و فساد آن نیز باعث سایر اعضا می‌گردد (بانوی اصفهانی، ۱۳۶۱ش: ۲۵۷).  
درباره اهمیت قلب سلیم همین بس که قرآن مجید آن را تنها سرمایه نجات در روز قیامت معرفی کرده است:

﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ\* إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ (الشعراء/ ۸۸-۸۹)

در روایتی از حضرت صادق (ع) نقل شده است: «القلب السليم الذي يلقى ربه و ليس فيه احد سواه» یعنی قلب سلیم قلبی است که خدا را ملاقات کند در حالی که هیچ کس جز او در آن نباشد. حضرت صادق (ع) در روایت دیگری می‌فرماید: «صاحب النيه الصادقه صاحب القلب السليم لان سلامه القلب من هواجس المذكورات تخلص النيه لله في الامور كلها» یعنی کسی که نیت صادقی دارد صاحب قلب سلیم است؛ چراکه سلامت قلب از شرک و شک نیت برای خدا را در همه امور خالص می‌کند. قلب سلیم قلبی است که از شرک جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر که توجه انسان را به سوی خدا مختل می‌گرداند و در ایمان و تصدیق او نسبت به خداوند متعال خلل وارد می‌کند خالی باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۷: ۱۴۷).  
انسانی که در مسیر رشد و سلامت روان قرار گرفته با اصلاح خویش در دو حوزه اندیشه و رفتار می‌تواند خود را در این مسیر ارتقا داده و به مراتب بالاتر برساند. اصطلاح قلب سلیم با معنای سلامت روانی رابطه نزدیکی دارد زیرا فرد دارای قلب سلیم از بیماری‌های فکری و رفتاری نجات یافته و به مرحله بالاتری از سلامت رسیده است.

### ج. نفس مطمئنه

«مطمئنه» یکی از صفات نفس است که در این حالت، نفس منقاد عقل می‌گردد. منظور از اطمینان قوت قلب است، بدین معنا که هیچ‌گونه تزلزل، اضطراب، شک و شبهه در قلب رسوخ

نمی‌کند (طیب، ۱۳۷۸ ش، ج ۱۴: ۱۱۴). نفس مطمئنه نفسی است که با ایمان و یاد خدا سکونت یافته و به مقام رضا رسیده است؛ خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شر و نفع و ضرری برای خود نیست. دنیا را زندگی مجازی و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند، در نتیجه نعمت‌های دنیا او را به طغیان و استکبار نمی‌کشاند و تهیدستی و ناملایمات او را به کفر و ناشکری و نمی‌دارد، بلکه همچنان در عبودیت خود پابرجا است و با افراط و تفریط از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۲۰: ۲۸۶).

وصف نفس انسان به اطمینان، نشانگر انسانی است که در مسیر سلامت روان آلودگی‌های فکری و رفتاری را از وجود خود پاک کرده، به حالت سکون و آرامش روان دست یافته و از ناراحتی‌های روانی مانند تشویش، اندوه، و اضطراب به دور است؛ این توصیف انسانی در مراتب بالای سلامت روان باشد.

### مفهوم سلامت روان در قرآن

با توجه به مبانی ارائه شده درباره ماهیت انسان و اصطلاحات قرآنی پیرامون سلامت روان، می‌توان دریافت مفهوم سلامت روان در قرآن عبارت است از رشد و استکمال نفسانی انسان موحد، برای رسیدن به مقصد نهایی خلقت انسان یعنی مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال. در قرآن سلامت روان بر اساس خدامحوری است؛ بدین گونه که با اصلاح بینش انسان در حوزه اندیشه او را به مسیر ایمان و توحید دعوت می‌کند:

﴿فَأْمِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَالنُّورِ الَّذِي أَنْزَلْنَا وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ (التغابن / ۸)

سپس او را در پیمودن درجات و مراتب این مسیر از طریق اصلاح رفتار و انجام عمل صالح ترغیب می‌نماید:

﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ﴾ (الفاطر / ۱۰)

مراد از کلم طیب، عقاید حق از قبیل توحید است و مراد از صعود آن، تقرب به خدای تعالی بوده و مراد از عمل صالح، عملی است که طبق عقاید صادر شود و با آن سازگار باشد (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۷: ۲۳).

از این رو توحید بر تمام واژه‌ها و مفاهیم قرآنی سایه انداخته است و با سلامت روان و کمال انسانی ارتباط مستقیم دارد. تعبیر مختلف مربوط به صاحبان مقام توحید، در قرآن و روایات این موضوع را تأیید می‌کند. در مقابل، افرادی که خدا را فراموش کرده و در جرگه اصحاب مشمئه و



گناهکاران قرار گرفتند، عذاب خدا را درک کرده و در همین دنیا هم از سلامت روان به معنای حقیقی برخوردار نیستند. از دیدگاه قرآن، عبودیت، مقصد نهایی انسان است، مقصدی که کانون اصلی و هدف غایی در تربیت قرآنی است (الذاریات/۵۶).

انسان وقتی در مسیر رسیدن به این مقصد قرار گیرد، در جرگه انسان‌های رشدیافته و دارای سلامت روان (از دیدگاه قرآن) محسوب می‌شود، و می‌تواند درجات و مراحل آن را تا رسیدن به مقصد طی نماید. در قرآن واژه‌ها و اصطلاحاتی مانند رشد، قلب سلیم، نفس مطمئنه، و قرب، همه به نحوی با مفهوم عبودیت متناظرند و به شئون مختلف آن اشاره دارند. تجلی عبودیت در وجود انسان پس از کسب اندیشه توحیدی، و عمل به دستورات شریعت در قالب قلب سلیم و نفس مطمئنه به منصف ظهور می‌رسد، رابطه عبودیت با رشد و قرب نیز به همین صورت است؛ اگر عبودیت را به عنوان مقصد در نظر بگیریم، نیل به رشد راهیابی و راه‌یافتگی به مسیر این مقصد و نیل به قرب، رسیدن به مراتب بالای آن است.

بنابراین صعود به قله رفیع عبودیت و کمال نفسانی که با رعایت جمیع مراتب نظری، معرفتی و عملی حاصل می‌گردد، غایت سلامت و کمال روان آدمی از دیدگاه قرآن است. بر این اساس سلامت روان در قرآن طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد که در آن مراحل و درجات متعددی از حداقل تا ایده آل سلامت روان قرار دارد. در واقع سلامت روان از دیدگاه قرآن یک روند است نه یک نقطه ثابت، یک مسیر است نه یک مقصد؛ بدین معنی که هر اندازه انسان به نقطه آغازین این مسیر نزدیک باشد، دارای حداقل معیار سلامت روان و هر اندازه متعالی‌تر شود و به نقطه نهایی نزدیک شود، از سلامت روانی و کمال بیشتری برخوردار خواهد بود:

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ (المجادله/۱۱)

﴿أُولَئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ﴾ (الانفال/۴)

﴿هُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِمَا يَعْمَلُونَ﴾ (آل عمران/۱۶۳)

در قرآن مقربان با رسیدن به درجه کمال عبودیت در مراتب بالای سلامت روان قرار دارند و با وصف سابقون خوانده شده‌اند:

﴿فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ \* وَأَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ \* وَ

السَّابِقُونَ السَّابِقُونَ \* أُولَئِكَ الْمُقَرَّبُونَ﴾ (الواقعه/۱۱-۸)

کمال عبودیت مرحله‌ای است که عبد تابع محض مولا می‌گردد، آنچه طلب می‌کند و آنچه انجام می‌دهد، همه بر وفق اراده مولای اوست. در این مرتبه انسان تحت ولایت خاص خدا و در

زمره اولیاء الله قرار می‌گیرد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹: ۱۲۱)

اصحاب یمین در مراتب پایین‌تر از مقربان قرار دارند اما چون در مسیر رشد و تکامل هستند، اهل سعادت‌اند و می‌توانند با ارتقاء درجه ایمان و عمل صالح، خود را به مراتب بالاتر برسانند:

﴿قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قَوْلُوا اسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (الحجرات/ ۱۴)

مراتب اسلام و ایمان بر اساس آیه فوق عبارت است از:

- ۱- اسلام با اقرار لسانی که بدون ایمان قلبی است.
- ۲- اقرار لسانی و ایمان قلبی به صورتی که هنوز در قلب رسوخ نکرده است.
- ۳- ایمان با رسوخ در قلب به صورتی که ملکه نشده باشد.
- ۴- ایمان در قلب ملکه شده اما اعمال انسان آلوده به معاصی است.
- ۵- اسلام اخص از ایمان، به معنی تسلیم نسبت به رسیدن بلاها و سختی‌ها است (طیب، ۱۳۷۸ش: ۲۳۲).

اصحاب مشئمه افرادی هستند که به مرتبه سلامت روان نرسیده‌اند. زیرا اندیشه و رفتار آن‌ها در مسیر ایمان و عمل صالح نیست. از دیدگاه قرآن، این افراد هر چند در زندگی دنیوی از رفاه و امکانات مادی فراوانی بهره‌مند باشند، اما چون به مراتب ایمان و عبودیت نرسیده‌اند از سلامت و آسایش روان، بی‌بهره و اهل شقاوت هستند.

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (طه/ ۱۲۴)

در قرآن علاوه بر درجات، مصادیق و الگوهایی نیز برای سلامت روان با تعبیری چون انبیاء، صدیقان، شهیدان و صالحان مطرح گشته:

﴿وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ

وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا﴾ (النساء/ ۶۹)

در این آیه کسانی که مطیع و منقاد اوامر و نواهی خدا و رسول باشند همراه با کسانی که خداوند به آن‌ها نعمت بخشیده است قرار می‌گیرند. این افراد نیز در مراحل مختلف تکامل قرار دارند. گروه اول انبیاء هستند که به عنوان مصداق انسان کامل در شکوفاساختن استعداد بشری و رسیدن به مقام قرب و لقای الهی معرفی شده‌اند. در مرتبه بعد، صدیقان قرار دارند که شاهدان و بینندگان حقایق و اعمال هستند. گروه سوم شهدا هستند که شاهد بر رفتار دیگران‌اند و در آخر صالحان هستند که از طریق اصلاح رفتار خود و استقامت در انجام کارهای شایسته، لیاقت و

آمدگی برای دریافت کرامات الهی دارند، اما در درجه پایین تر از پیامبران، صدیقان و شهیدان قرار گرفته‌اند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴: ۴۰۸)

### ویژگی های سلامت روان در قرآن

قرآن برای انسان‌هایی که در مسیر سلامت روان قرار گرفته، و مراحل تکامل را می‌پیمایند، ویژگی‌هایی را مطرح می‌کند که در زیر به برخی از آنان اشاره می‌شود:

#### ۱. ویژگی‌های اعتقادی

۱. ایمان: از دیدگاه قرآن نخستین ویژگی انسان‌های دارای سلامت روان، ایمان است (البقره/۱۸۶). ایمان به معنی باور و اعتقادی است که در عمق وجود انسان رسوخ کرده و آثار آن بر اعمال و رفتار آدمی پدیدار می‌گردد. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «ان الایمان ینبذو لمضیة بیضاء فی القلب فکلما الایمان عظما ازداد البیاض فاذا استکمل الایمان ابیض القلب کله» (محمدی ری شهری، ج ۱: ۳۰۰).

یعنی: هرگاه ایمان در قلب وارد شود، نقطه‌ای نورانی در آن پدید می‌آید، هرچه ایمان زیاد شود، آن نقطه گسترش می‌یابد و آنگاه که ایمان کامل شد، نور تمام قلب را فرا می‌گیرد. همچنین از حضرت علی(ع) نقل شده است: «الإیمان معرفة بالقلب و قول باللسان و عمل بالأركان» (سید رضی: حکمت ۳۱۸) «ایمان شناخت با قلب، اقرار به زبان و عمل کردن به اعضا و جوارح است». در واقع ایمان یعنی همان اعتقاد قلبی و اقرار به زبان و عمل به اعضا به مثابه دلیل و علامت ایمان محسوب می‌شوند.

۲. توکل: از دیدگاه قرآن ویژگی دیگر انسان‌های دارای سلامت روان، توکل به خدا و اعتماد به پروردگار متعال است:

﴿إِن یُصْرَکُمُ اللّٰهُ فَلاَ غَالبَ لَکُمُ وَاِن یُخَذَ لَکُمُ فَمَن ذَا الَّذِی یُصْرَکُمُ مِن بَعْدِهِ وَعلی اللّٰهِ فَلَیتَوکَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (آل عمران/ ۱۶۰)

نفوذ اراده و رسیدن به مقصود در عالم ماده، نیازمند عوامل طبیعی و عوامل روحی خاصی است. وقتی انسان وارد میدان عمل می‌شود و کلیه عوامل طبیعی مورد نیاز را آماده می‌کند، تنها چیزی که میان او و هدفش فاصله می‌اندازد عوامل روحی‌ای مانند سستی اراده و تصمیم، ترس، غم، اندوه، شتاب‌زدگی و بدگمانی نسبت به تأثیر علل است. در چنین وضعیتی اگر انسان بر خدا توکل داشته باشد، اراده‌اش قوی، و موانع و مزاحمت‌های روحی در برابرش خنثی می‌شود؛

همچنین در توکل، بُعد غیبی و ماورایی نیز مطرح است، خداوند شخص متوکل را با امدادهای غیبی که فراتر از اسباب مادی است نوید می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴: ۶۵):

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق/۳)

۳. اطمینان و آرامش خاطر: از دیدگاه قرآن ایمان باعث آرامش و طمأنینه در انسان می‌گردد:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الوعد/۲۸)

﴿الابذکر الله تطمئن القلوب﴾ تنبیهی است برای انسان که متوجه پروردگار گردد و با یاد او روان خود را آرام سازد. آدمی در زندگی، هدفی غیر از رستگاری و رسیدن به نعمت و بیمی جز برخورد ناگهانی با شقاوت و نعمت ندارد؛ شقاوت و سعادت و شقاوت انسان فقط به دست خدا است، در نتیجه یاد او برای نفسی که اسیر حوادث و همواره در امر خود متحیر است، مایه انبساط و آرامش است. این حکم عمومی است و هیچ قلبی از آن مستثنی نیست مگر قلبی که در اثر از دست دادن بصیرت، از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و آرامش محروم گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱: ۳۵۵).

۴. مثبت‌نگری: انسان دارای سلامت روان، نگرشی مثبت نسبت به خود و جهان پیرامون خود دارد.

﴿اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ﴾ (البقره/۲۵۷)

ظلمت دارای اقسامی مانند: ظلمت کفر، ظلمت جهل، ظلمت اخلاق رذیله، و ظلمت معاصی است، و در مقابل نور نیز دارای اقسامی مانند نور ایمان، نور علم، نور صفات حمیده، نور عبادت است. خداوند مؤمنان را از جمیع ظلمت‌ها بیرون برده و در نور علم و ایمان، صفات حمیده و اعمال صالح داخل می‌کند و به هدایت و سعادت می‌رساند (طیب، ج ۳: ۲۳).

﴿وَلِلَّهِ مَلَكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ﴾ (النور/۴۲)

با توجه به سلسله مراتب هدایت و ایمان، مؤمنان در مسیر هدایت و قرب الهی، محتاج راهنمایی‌های الهی در هر مرحله و نیازمند هدایت‌های او در هر قدمی هستند. انسانی که در پرتو ایمان در مسیر سلامت روان قرار گرفته، خدا را متولی امور خود می‌داند و نور هدایت و راهنمایی او باعث می‌شود نظام خلقت و قوانین حاکم بر آن را با نگرش مثبت و هدف‌دار بنگرد و بتواند راه و هدف خود را به درستی دریابد و در پی آن رهسپار شود.

۵. امیدواری به رحمت الهی: انسانی که در سایه ایمان، در مسیر سلامت روان قرار گرفته و تمام اسباب و عوامل عالم را به دست خدا می‌بیند، همیشه به او امیدوار است و از رحمت او

مأیوس نمی‌گردد.

﴿يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسُّوا مِن يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِن رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ

إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ﴾ (یوسف/۸۷)

روح منسوب به خدا، همان فرج بعد از شدت است که به اذن خدا و مشیت او صورت می‌گیرد. انسان مؤمن باید معتقد شود که خدا هرچه بخواهد انجام می‌دهد و هرچه اراده کند انجام می‌دهد و هیچ قاهری نیست که بر مشیت او فائق آید و یا حکم او را به عقب اندازد. انسان باایمان نباید از رحمت الهی ناامید شود زیرا یأس از رحمت خدا در حقیقت محدود کردن قدرت او و کفر به احاطه و سعه رحمت اوست (طباطبایی، ج ۱۱: ۲۳۴).

انسانی که سلامت روان دارد به سبب ایمان و مثبت‌نگری در زندگی، همواره امیدوار به الطاف عام و خاص خداوندی است و مجالی برای نومیدی، بدبینی و دل‌تنگی در زندگی نمی‌بیند و با این روحیه عالی در مسیر رشد و تکامل روزافزون گام بر می‌دارد.

ع. رضا و تسلیم: رضا حالتی روانی در انسان است که سبب می‌شود نسبت به قضا و قدر الهی همواره تسلیم و راضی باشد، و نسبت به سرنوشت خود حالت خشم و نارضایتی ندارد و مقررات عالم را مطابق مصلحت خود می‌داند. مؤمنان واقعی موظف‌اند روح تسلیم در برابر حق را در خود پرورش دهند. قبول یک مکتب و دستورات آن در مواردی که به سود انسان تمام می‌شود، دلیل بر ایمان به آن مکتب نیست بلکه آنجا که فرامین دین ظاهراً به زیان انسان است، اما در واقع مطابق با حق و عدالت است اگر پذیرفته شود، نشانه ایمان است (طباطبایی: ۴۰۵)

این بینش در انسان باعث می‌شود به آنچه در زندگی برایش پیش آید رضایت دهد، و این تسلیم و رضایت باعث ایجاد سلامت روان و کاهش مشکلات و نگرانی‌های او می‌گردد و شکست و ناکامی برای او مفهومی ندارد.

## ویژگی‌های رفتاری

ا. ویژگی‌های فردی

۱. تقوا: تقوا و پرهیزکاری از مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین ویژگی‌های رفتاری انسان سالم در قرآن است. تقوا یعنی انسان در روح و روان خود حالت و قوتی به وجود آورد که به او مصونیت از گناه و نافرمانی از اوامر الهی بدهد، و او را از دچار شدن به معاصی باز دارد:

﴿وَتَزُودُوا قَلْبًا خَيْرَ الرُّؤْيَا الْقَوِيَّ وَاتَّقُوا يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (البقره/۱۹۷)

در مسیر سلامت روان، تقوا هم وسیله و هم هدف است. انسان متقی همه ابعاد وجودی اش از ناپاکی و عوامل بیماری‌زا مصون می‌ماند، و در پرتوی این سلامت همه‌جانبه به کمال می‌رسد؛ تقوا در قرآن ملاک برتری و کرامت انسان دانسته شده است:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (الحجرات/۱۳)

۲. صبر: یکی دیگر از ویژگی‌های برجسته رفتاری انسان سالم در قرآن صبر و استقامت است. کمتر موضوعی را در قرآن می‌توان یافت که مانند صبر تکرار شده، و مورد تأکید قرار گرفته باشد.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقره/۱۵۳)

در منابع ماثور روایی برای صبر اقسامی شمرده شده است که عبارت‌اند از:

- صبر بر اطاعت: مقاومت در برابر مشکلاتی که در راه اطاعت وجود دارد.
- صبر بر معصیت: ایستادگی در برابر انگیزه‌های گناه و شهوات سرکش و طغیانگر.
- صبر بر مصیبت: پایداری در برابر حوادث ناگوار، عدم خودباختگی و شکست روحی و ترک جزع و فزع (مکارم شیرازی، ج ۱: ۵۱۹)

انسان مؤمن از اموری مانند مرگ، فقر، و بیماری هراس ندارد زیرا سختی‌ها و ناملایمات را آزمایشی الهی می‌داند که خداوند با بشارت‌های فراوان انسان‌ها را به صبر در برابر آن‌ها دعوت نموده است:

﴿إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الزمر/۱۰)

ویژگی استقامت و پایداری این است که فضایل دیگر بدون آن، ارج و بهایی نخواهد داشت، چراکه پشتوانه همه آن‌ها صبر است. حضرت علی(ع) می‌فرماید: «و علیکم بالصبر، فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَ لَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ» (سید رضی: ۱۳۷۵، کلمات قصار ۸۲)، یعنی «بر شما باد به صبر و استقامت که صبر در برابر ایمان هم چون سر است برای تن، تن بی‌سر فایده‌ای ندارد، همچنین ایمان بدون صبر، ناپایدار و بی‌نتیجه است».

۳. ذکر: انسان دارای سلامت روان، همواره متذکر و به یاد خدا است و هیچ‌گاه مسئولیت و بندگی خویش را در برابر پروردگار متعال فراموش نمی‌کند:

﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل عمران/۱۹۱)

در قرآن تذکر و تفکر در مراحل مختلف پا به پای یکدیگر پیش می‌روند، گاهی تذکر مقدمه تفکر است و گاه تفکر زمینه‌ساز تذکر. فکر بدون ذکر و ذکر بدون فکر در تعالی و رشد انسان کارساز نیست، اما اگر این دو همراه شوند انسان را از حسیض تمایلات حیوانی به قله معنویت و خداجویی می‌رسانند (مهدوی کنی: ۷۳) منظور از ذکر، تنها یادآوری به زبان نیست. زبان ترجمان قلب است و هدف از ذکر این است که انسان با تمام وجود به خدا توجه داشته باشد، توجهی که انسان را از گناه باز دارد و به اطاعت از فرمان خداوند دعوت نماید. از منظر قرآن هرکس خدا را فراموش کند خود را فراموش کرده و در وادی غفلت سرگردان خواهد شد.

﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاقِقُونَ﴾ (الحشر/ ۱۹)

۴. شکر: یکی دیگر از ویژگی‌های رفتار انسان سالم، داشتن روحیه شکرگزاری است که نشان دهنده سلامت فرد در قلمرو اندیشه، احساسات و عواطف است.

شکر بر سه قسم است: شکر لسانی که انسان به زبان، خدا را سپاس گوید، شکر قلبی که انسان همه نعمت‌ها را از جانب خدا دانسته و خود را از اداء شکر نعمت‌های الهی عاجز بداند، و شکر جوارحی که انسان اعضاء و جوارح خود و هر نعمتی را که خدا به او عطا نموده به جا و برای همان منظوری که خدا عنایت فرموده مصرف نماید (طیب، ج ۱۳: ۳۱۲).

در قرآن گاهی فرمان شکرگزاری برای نعمت‌های الهی در کنار ذکر خدا و همتای آن قرار گرفته است و گاه شکرگزاری مؤمنان نشانه یکتاپرستی آنان خوانده شده است.

﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون﴾ (البقره/ ۱۵۲)

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقره/ ۱۷۲)

#### ب. ویژگی‌های اجتماعی

۱. وفای به عهد: از ویژگی‌ها و امتیازات افراد سالم، وفای به عهد است. قرآن انسان‌ها را به وفای به عهد فرا می‌خواند و انسان را در برابر آن مسئول می‌داند.

﴿وَلَا تَقْرُبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ

مَسْئُولًا﴾ (الإسراء/ ۳۴)

۲. امانت‌داری: از دیگر ویژگی‌های انسان کامل و دارای سلامت روان در قرآن، امانت‌داری

است.

﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ (المؤمنون/۸)

امانت‌داری سبب جلب اعتماد عمومی و ایجاد جامعه‌ای مطمئن و رو به کمال می‌گردد. امانت در منطق قرآن دامنه بسیار وسیع و گسترده دارد و تمام شئون فردی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. از دیدگاه قرآن تمام نعمات مادی و معنوی، امانت الهی است و کوتاهی در استفاده یا عدم استفاده صحیح از آن خیانت محسوب می‌گردد.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمَانَاتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (الانفال/۲۷)

۳. احسان به خانواده: از دیگر ویژگی‌های انسان سالم در قرآن، احسان به خانواده است که در سه شاخه والدین، همسر و فرزندان قرار می‌گیرد و احسان و نیکی به والدین مهم‌ترین عنصر است:

﴿لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ (البقره/۸۳)

از مصادیق احسان در قرآن می‌توان کارهای پسندیده و شایسته، گفتار نرم و ملایم، تواضع و فروتنی، لطف و مهربانی، و دعای خیر را نام برد (طبرسی، ج ۱: ۲۹۹)

همچنین از دیدگاه قرآن، خانواده و فرزندان، آزمایشی برای مؤمنان هستند و باید زمینه‌های برای پرورش سلامت روان و استكمال باشند نه این‌که در این مسیر مانع از رشد گردند:

﴿وَاعْلَمُوا أَنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ أَجْرٌ عَظِيمٌ﴾ (الانفال/۲۸)

محیط خانواده باید همراه الفت، محبت، احسان و بر اساس معاشرت نیکو و حسن خلق اداره گردد.

۴. دوستی و محبت به دیگران: نوع دوستی و مهرورزی از جمله صفات انسان سالم در قرآن است. یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان در قرآن، «حب» بیان شده که خداوند آن را در انسان به ودیعه گذاشته است:

﴿وَالَّذِينَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ إِنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (الانفال/۶۳)

در قرآن الفت و مهرورزی از جمله نعمت‌هایی است که موجب برادری و صمیمیت میان انسان‌ها می‌گردد:

﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ (آل عمران/۱۰۳)



۵. عفو و اغماض: عفو و بخشش در جامعه، سلامت روانی افراد را تأمین می‌کند. تشویش خاطر و نارضایتی را از میان برده و دوستی و صلح و صفا برقرار می‌نماید.

﴿الَّذِينَ يَتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران/ ۱۳۴)

یا در جای دیگر می‌فرماید:

﴿خَذِلْ عَفْوًا وَأَمْرًا بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (الأعراف/ ۱۹۹)

داشتن روحیه عفو و گذشت در تقویت ایمان و تکامل معنوی انسان، و صعود او به مراتب بالاتر سلامت روان تأثیر به‌سزایی دارد. نیکی کردن در مقابل بدی دیگران و چشم‌پوشی از آن، از صفات والای اخلاقی در سیره پیامبر و ائمه معصومین است.

۶. حسن خلق و خوش رفتاری با هم‌نوعان: از دیگر ویژگی‌های انسان سالم در قرآن، حسن خلق می‌باشد که از فضیلت و سلامت روان انسان نشئت گرفته و دلیل بر بزرگواری و تواضع روح است. قرآن درباره پیامبر می‌فرماید:

﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (القلم/ ۴)

یا در جای دیگر می‌فرماید:

﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْ تُكَذِّبَهُ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ  
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل -  
عمران/ ۱۵۹)

حسن خلق و خوش رفتاری با دیگران، علاوه بر این که عاملی برای سلامت و تعالی فرد است، در بعد اجتماعی نیز باعث رشد و تکامل جامعه می‌شود و پیوندهای اجتماعی را استحکام می‌بخشد.

## نتیجه بحث

مباحث بین‌رشته‌ای عموماً پیچیده‌تر از موضوعات تکررشته‌ای هستند، چراکه مفهوم مورد بحث در هر حوزه دارای تعریف متفاوتی بوده، تطبیق و تمایز آن در دو حوزه مشکل است؛ حال اگر مفهوم مورد بحث سلامت روان و حوزه‌های مورد توجه، یکی قرآن کریم و دیگری علوم روان‌شناختی و روان‌سنجی باشد، موضوع حساسیت و پیچیدگی بیشتری خواهد داشت؛ قرآن ثقل اکبر است و مفاهیم آن نیز عمیق، و دارای ظاهر و باطن بوده و امکان برداشت‌های جدید

و نو به نو از آیات آن به فراخور فهم و درک انسان‌ها وجود دارد، حوزه دیگر بحث روان‌شناسی و مفاهیم پیچیده و بغرنج شناخت حالات روحی و روانی انسان است.

عذاب وجدان از عدم انجام وظایف فردی و اجتماعی چون حضور نامنظم و عملکرد ناموفق در شغل و تحصیل، عدم مصالحه با نزدیکان، دلهره، ترس از آینده، اضطراب، گوشه‌گیری، فرار از اجتماع، انواع بیماری‌های شخصیتی، عدم رضایت از خود و اعتراض دائم، همچنین نداشتن هدف مشخص در زندگی در ابعاد مختلف آن، یأس و ناامیدی کلی، حسرت و اندوه اساسی، احساس خسران و شکست، ترس از ارتباط با دیگران، نداشتن پایگاه مورد وثوق در اتکال‌های روحی و معنوی، اضطراب و نگرانی عمیق، اتخاذ موضع منفعلانه، حرص، طمع، و حسادت از نشانه‌های بیماری روان است که قرآن کریم نیز در آیات بسیاری به آن‌ها اشاره کرده است.

در مقابل مراقبت و مدیریت امور بر پایه مذهب، موجب ایجاد اتصال دائمی بین ذات انسان با ذات عالم هستی و منشأ قدرت، زیبایی، و علم گردیده و معرف انسان سالم است. نکته قابل توجه در این رویکرد این است که برخلاف برخی رویکردهای رایج روان‌شناختی مانند روانکاوی و رفتارگرایی که اصولاً در آن درمانگر اختیار و هدایت مسیر درمان را بر عهده گرفته، عملاً در مسیری ناخودآگاه و بدون انتخاب و آگاهی کامل مورد درمان قرار می‌گیرد، این روش مانند روش‌های انسان‌مدار، بلکه بسیار بیشتر از آن‌ها به حرمت‌ها و آزادی‌های فردی و حق انتخاب مسیر و راه زندگی احترام گذارده، در بستری مبتنی بر آگاهی حداکثری، فرآیند تربیتی و درمانی خود را پیش می‌برد.

## کتابنامه

### قرآن کریم.

- بانوی اصفهانی، سید نصرت امین. ۱۳۶۱ هـ.ش. **مخزن العرفان در تفسیر قرآن**. بی جا: نهضت زنان مسلمان.
- جوادی آملی، عبدالله. ۱۳۷۵ هـ.ش. **انسان شناسی فطری**. مجله حوزه و دانشگاه. قم: شماره ۹.
- حسینی، سید ابوالقاسم. بی تا. **بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی**. مشهد: موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. ۱۴۱۲ هـ.ق. **المفردات فی غریب القرآن**. بیروت: الدار العلم و الدار الشامیة.
- سید رضی. ۱۳۷۵ هـ.ش. **نهج البلاغه**. ترجمه و شرح علی نقی فیض الاسلام. تهران: انتشارات فیض الاسلام.
- شاملوس، محمد. ۱۳۷۲ هـ.ش. **بهداشت روان**. تهران: انتشارات رشد.
- طباطبایی، محمد حسین. ۱۴۱۷ هـ.ق. **المیزان**. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طبرسی، فضل بن حسن. ۱۳۷۲ هـ.ق. **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**. تهران: انتشارات ناصر خسرو.
- طیب، سید عبد الحسین. ۱۳۷۸ هـ.ش. **اطیب البیان فی تفسیر القرآن**. تهران: انتشارات اسلام.
- علیپور، محمد. ۱۳۷۵ هـ.ش. **بهداشت روانی**. تهران: موسسه تندخوانی علیپور.
- کوشان، محمد. ۱۳۷۸ هـ.ش. **روان پرستاری**. سبزوار: انتشارات انتظار.
- محمدی ری شهری، محمد. ۱۴۰۳ هـ.ق. **میزان الحکمة**. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- مصطفوی، حسن. ۱۳۶۰ هـ.ش. **التحقیق فی کلمات القرآن الکریم**. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مکارم شیرازی، ناصر. ۱۳۷۴ هـ.ش. **تفسیر نمونه**. تهران: دارالکتب الاسلامیة.
- مهدوی کنی، محمد رضا. ۱۳۷۳ هـ.ش. **نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی**. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- میلانی فر، بهزاد. ۱۳۷۳ هـ.ش. **بهداشت روانی**. تهران: نشر قومس.

## مقالات

- توانایی، محمدحسین، و فرحناز اسحق تیموری. پاییز ۱۳۹۱. «مدیریت اضطراب در روان شناسی و آموزه‌های قرآن کریم». فصلنامه مطالعات قرآنی. سال سوم. شماره ۱۱. صص ۳۷-۶۲.