

Examining Psychological Structures from the Perspective of Islamic Texts

Article Info	Abstract
Article Type: Review Article	<p>Today, the use of Islamic sources in the human sciences, especially psychology, is considered one of the necessities. The plan to introduce Islamic ideas into the realm of psychology, in order to achieve Islamic models in the field of prevention, recognition and resolution of psychological problems, is one of the most important issues in this field. Which has been the main source of psychology in universities and research centers in European and American countries. The common attitude towards humans in today's western psychiatry and psychology emphasizes the biological-psychological-social aspects of humans and does not pay attention to the spiritual aspects of humans, while Islamic sources are full of psychological thoughts and emphasis on the spiritual aspects of humans since This science, like other human sciences, is influenced by cultural and religious factors, its crude use may be incompatible with the cultural structure of Islamic society in Iran. While respecting the scientific findings, it is necessary to consider the suitability and compatibility of the findings of psychological science with belief and religious foundations. Since Islam is the last and the most complete, the most comprehensive and the most extensive religion in the world and has clear and constructive recommendations for all stages of human life, it is necessary that the main source of psychology in the Islamic country is based on Islamic ideas and principles.</p>
Authors: Mehrnaz Azadyekta ^{1*}	
Keywords: Psychological Structures, Islamic texts, Islamic Patterns	
Article History: Received: 2021-03-26 Accepted: 2021-06-19 Published: 2021-09-22	
Correspondence: Email: m.azadyektayahoo.com	

1. Associate Professor, Department of Psychology, Islamshahr Branch, Islamic Azad University, Islamshahr, Iran (Corresponding Author).

بررسی سازه های روان شناسی از منظر متون اسلامی

مهرداد آزاد یکتا^۱*

چکیده

امروزه استفاده از منابع اسلامی در علوم انسانی، خاصه روانشناسی یکی از ضرورتها محسوب می شود طرح ورود اندیشه های اسلامی در قلمرو علم روانشناسی، به منظور دستیابی به الگوهای اسلامی در زمینه ی پیشگیری، شناخت و حل مشکلات روانی از اهم مسایل در این حوزه است چرا که سرچشمه ی اصلی علم روانشناسی دانشگاه ها و مراکز تحقیقاتی در کشورهای اروپایی و آمریکایی بوده است. نگرش رایج به انسان، در روانپزشکی و روانشناسی امروز غربی تاکید بر ابعاد زیستی - روانی - اجتماعی انسان است و به جنبه ی معنوی انسان توجه نشده است در حالی که منابع اسلامی سرشار از اندیشه های روانشناختی و تأکید بر جنبه ی معنوی انسان است از آنجا که این علم مانند سایر علوم انسانی تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اعتقادی قرار دارد، استفاده خام از آن ممکن است در مواردی با ساختار فرهنگی جامعه ی اسلامی ایران، ناهماهنگ باشد. لازم است ضمن ارج نهادن به یافته های علمی، تناسب و انطباق یافته های علم روان شناسی با مبانی اعتقادی و دینی در نظر گرفته شود. از آنجا که اسلام آخرین و کاملترین، جامعترین و گسترده ترین دین در جهان است و برای کلیه مراحل حیات انسان، توصیه های روشن و سازنده دارد، لازم می نماید که آبخور اصلی روان شناسی در کشورهای اسلامی، بر اساس اندیشه ها و مبانی اسلامی استوار گردد.

واژه های کلیدی: سازه های روانشناسی، متون اسلامی، الگوهای اسلامی.

^۱ دانشیار، گروه روان شناسی، واحد اسلامشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلامشهر، ایران (نویسنده مسئول).

مقدمه

انسان به طور طبیعی همواره در زندگی با چالش‌ها و موانع زیادی مواجهه است گاهی این چالش‌ها در زمینه تحصیلی، شغلی، خانوادگی ... است. نحوه‌ی مواجهه با مشکلات در طی اعصار مانند ابعاد دیگر زندگی اجتماعی دچار تغییرات اساسی شده است. تا چند دهه پیش (و البته گاهی مواقع امروز) انسان‌ها برای حل مشکلات به روش‌های مختلفی روی می‌آوردند. متوسل شدن به جادو و سحر و صرف هزینه‌های گزاف در این راه تا رجوع به ریش سفیدهای قوم و فامیل، مشاوره گرفتن از افراد موفق و با تجربه از جمله روش‌هایی بوده که تا زمان حال هم ادامه دارد. در زمینه اختلالات روانی نیز این تغییرات به چشم می‌خورد زمانی سوراخ کردن جمجمه بیماران روانی و شکنجه جسمی آنها برای فراری دادن اجنه و شیاطین یک درمان متداول محسوب می‌شد (هالچین و ویتبورن^۱، ۲۰۱۷، ترجمه سید محمدی ۱۴۰۱) تا اینکه جریان مشاوره و روان‌شناسی پا به عرصه گذاشت و روان‌شناسی به عنوان یک علم در سال ۱۸۷۹ در یک آزمایشگاه کوچک روان‌شناسی در شهر لایپزیک متولد شد. مدتی بسیار کوتاه انشعاب‌ها و گرایش‌های زیادی در این علم ایجاد شد و مانند سایر علوم دچار تحولات زیادی شد. امروزه رویکردهای درمانی زیادی پا به عرصه گذاشته اند که ضمن اختلاف‌های بنیادی، همگی بر آن ادعا دارند که می‌توانند در سلامت روانی انسان موثر باشند (آزادیکتا، ۱۳۹۸) در این راستا تعمیق و گسترش تخصص‌ها و رویکردهای جدید شکل گرفت از دیدگاه‌های ابتدایی و اولیه مانند ساخت‌گرایی، کارکردگرایی تا دیدگاه‌های اخیر، همه و همه آمدند که به انسان امروز کمک کنند که حال بهتری داشته باشد؛ سازگارتر باشد؛ رشد کند؛ خوشحال باشد و... اما نگاهی به آمارها، متاسفانه تایید کننده این ادعا نیست. انسان امروزی با اختلالات رفتاری، روانی و شخصیتی بسیار زیادی رو به روست به عنوان مثال شیوع اختلالات اضطرابی ۲۸/۸ درصد و شیوع اختلال افسردگی ۱۶/۶ درصد در بین بزرگسالان (هالچین و ویتبورن ۲۰۱۷، ترجمه سید محمدی ۱۴۰۱) دلیلی بر این مدعاست و این فقط دو نمونه از اختلالات روانی است که بشر امروز با آن دست به گریبان است.

از طرفی باید بپذیریم که نوع نگاه یک نظریه پرداز در برداشت از علوم اثرگذار هستند. این مساله در رابطه با علوم انسانی، اهمیت بیشتری می‌یابد. در بین علوم انسانی، روانشناسی، از جمله علمی است که خواه ناخواه، با تجویز سبک زندگی سر و کار دارد. علم روانشناسی، یک علم نظری صرف نیست و هرچه در این علم تولید می‌شود، به شکل مستقیم یا غیرمستقیم بر سبک زندگی افراد اثرگذار خواهد بود. نظریات متعددی در زمینه مشاوره و روان‌درمانی ارائه شده است که هر کدام شخصیت انسان و ابعاد آن و جلوه‌های انسان سالم و ناسالم را به گونه‌ای متفاوت تعریف کرده‌اند. این نظریات، تمامیت انسان را با نگاه‌های متفاوت مورد بررسی قرار داده‌اند. یکی به غریز درونی و ارضاء و عدم ارضاء آن، و دیگری به محیط بیرونی و ارتباط بین فردی، یکی به نقش رفتارهای آموخته شده و آموخته نشده، و دیگری به افکار و نگرش‌های انسان پرداخته است. برخی از رویکردها، اختیار و اراده انسان را تا سر حد نهایی اجبار قرارداده و دیگری به او اختیار خلق زندگی و تجربیات جدید را داده است. رویکردی او را اسیر ناخودآگاه و سایر رویکردها او را زندانی باورها، محیط و یا یادگیرهایش کرده است (حیرت و بهرامی، ۱۳۹۸) هر کدام از این دیدگاه‌ها و مکاتب انسان را از زاویه محدود خود می‌نگرد و یک نگاه همه جانبه به انسان ندارد به طوری که ناخودآگاه این شعر حضرت مولانا در ذهن تداعی می‌کند که:

پیل اندر خانه‌ی تاریک بود عرضه را آورده بودندش هنود
در کف هر کس اگر شمعی بدی اختلاف از گفتشان بیرون شدی

دقیقا مشکل همین است آن شمع که همان نگاه معرفت‌شناختی، معنوی و دینی است امروزه کمتر در دست انسان هاست. به راستی علت پریشانی انسان‌ها چیست؟ افسردگی، اضطراب، انواع ترس‌ها و... ریشه در چه عللی دارد وقتی علت پریشانی انسان‌ها را بررسی می‌کنیم متوجه می‌شویم که علل این پریشانی‌ها اغلب به عواملی باز می‌گردد که اسلام در بسیاری از آنها راه حل‌های روشن، کاربردی و بسیار ساده دارد آیات و روایات زیادی برای سلامت روان و آلوده نشدن آن، راه کار ارایه کرده‌اند بسیاری از احکام الهی برای صیانت و بهداشت جان و خرد آدمی از آلودگی و بیماری است (جوادی آملی، ۱۳۹۱) به عنوان مثال به مبنای حل تعارضات خانوادگی نظری بیفکنیم به خوبی می‌دانیم که در زمینه مشاوره خانواده و تعارض‌های خانوادگی کتاب‌های زیادی به رشته تحریر در آمده است اسلام برای مدیریت تعارض زناشویی الگوی واکنش برتر، الگوی مثبت اندیشی

^۱ Halgin&Witborn

به موقعیت تعارضی با همسر و الگوی رعایت حقوق همسر را ارایه می دهد الگوی واکنش برتر بهترین واکنش در برابر رفتار ناشایست همسر عفو و گذشت است (فاتحی زاده، ؛ بارباز اصفهانی ؛ پرچم ۱۳۹۵) در حالی که در متون مشاوره خانواده بر راهبرد برد- برد تاکید می شود به خوبی می دانیم که در این راهبرد یک نگاه محاسبه گرایانه و خشک حاکم است که در آن عفو و گذشت یک طرفه هیچ معنایی ندارد اسلام بر کرامت انسان تاکید دارد مدیریت تعارضات بین فردی در اسلام بر اساس انسان محوری است و همه چیز در انسان و نیاز او به حس ارزشمندی خلاصه می شود لذا مدیریت تعارض ها در اسلام ریشه در توحید محوری دارد . در اسلام اگر در برابر بدی همسر به سازش و واکنش برتر توصیه شده است به این دلیل است که عفو و گذشت نه تنها خوشبختی زندگی را به دنبال دارد بلکه سعادت اخروی را نیز در پی دارد چنان که خداوند در آیه ی ۴۰ سوره ی شوری در برابر آن وعده ی پاداش داده است .

از جمله دغدغه ها و ترس های دیگر انسان ها مرگ است . بسیاری از مکاتب روان شناسی بر رشد و بالندگی انسان تاکید دارد . انسان گراها، از جمله مازلو^۱ راجرز^۱ ، ... بحث خودشکوفایی و کامل شدن را مطرح می کنند (شولتز^۱ به نقل از سیدمحمدی ۱۴۰۰) اما پشتوانه و نیروی محرکه این جریان چیست ؟ انسانی که بر سرنوشت محتوم خود آگاهی دارد و می داند که بالاخره مرگ او را در بر خواهد گرفت با چه دلگرمی و پشتوانه ای در این راه گام برمی دارد . یالوم^۲ دغدغه های وجودی را در چهار دسته کلی دغدغه های ناشی از مرگ، تنهایی، آزادی و پوچی قرار می دهد او معتقد است که تعارض درونی ای که ما را مسحور خود می سازد، نه فقط ناشی از کشاکش میان غرایز سرکوب شده یا خاطرات تروماتیک فراموش شده، بلکه ناشی از رویارویی با مسلمات هستی است از دیدگاه یالوم، مرگ سرچشمه اصلی اضطراب و در نتیجه منشأناهنجاری های روانی است. پس باید مورد توجه ویژه قرار بگیرد. از نظر او تنها حقیقت مطلق این است که هیچ چیز مطلق وجود ندارد. موقعیت اگزستانسیال می گوید دنیا تصادفی است یعنی هر آنچه هست، می توانست طور دیگری باشد، یعنی خود انسانها هستند که دنیای خود و موقعیتشان را در آن می سازند. یعنی معنایی در کار نیست، جهان از نقش های عظیم برخوردار نیست. هیچ خط مشی ای جز آنچه فرد خودمی آفریند، وجود ندارد. یالوم هانند هایدگرا^۳ انسان را موجودی پرتاب شده در جهانی بی معنای داند: در غیاب نظام های از پیش تعیین شده ایمانی یا معنای نهایی، ما مجبوریم که معنای زندگی خودمان را دایما خلق و بازسازی کنیم و در مقابل عدم قطعیت آفاقی در جهان ما و زندگی مدرن روزانه پشتیبانی کنیم. راه حل هایی که یالوم در برابر اضطراب مرگ ارائه می کند تنها کنار آمدن اجباری با دغدغه مرگ است (هاشمی، علی زمانی، زمانی و خوش طینت، ۱۳۹۷) در حالی که در اسلام نیروی انگیزشی بسیار قوی مطرح است در دیدگاه اسلام، زندگی سرشار از شعور و معناست و مرگ پایان تلخ این ماجرا نیست . این جهان بینی و نگرش به انسان برای رشد، بهتر شدن و بالندگی نیرو می دهد با این نگاه انسان می داند حیات دنیا، یک زندگی گذرا و فانی و نعمت های آن ناپود شدنی است و تنها زندگی اخروی است که نعمت هایش ابدی و باقی و جاودانه است و مرگ نیز یک حالت طبیعی بوده، مرحله ای از زندگی فانی این دنیا و رجوع به زندگی باقی و همیشگی رستاخیز است که انسان ها بر اساس تکامل در حیات و زندگی به سوی آن در حرکتند. از این رو مؤمن واقعی و حقیقی از مرگ نمی هراسد زیرا یقین دارد که مرگ او را به نعمت های باقی و جاودان پس از مرگ منتقل خواهد کرد که خداوند به بندگان پرهیزکار خود اعطاء می فرماید. قرآن زندگی دنیا را جز لهو و لعب ندانسته و زندگی اخروی را واقعی و حقیقی می داند: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» «زندگی این دنیا جز لهو و بازیچه ای بیش نیست و زندگی واقعی در آخرت است اگر مردم آن را بدانند» (آیه ۶۴، سوره عنکبوت).

و در جای دیگر می فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لِلدَّارِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ هُمْ لِلدُّنْيَا أَفْلَا تَعْقِلُونَ» «دنیا جز بازیچه کودکانه و هوسرانی بی خردان چیزی نیست و همانا سرای آخرت برای نیکوکاران بهتر است آیا در این مورد تعقل می نمائید؟» (آیه ۳۲، سوره انعام) «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (آیه ۹۷ سوره نحل) هر کس کار شایسته ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، به طور مسلم او را حیات

^۱ .Mazlow

^۱ .Ragers

^۱ .Schultz

^۲ Yalom

^۳ .Hidger

پاکیزه ای می بخشیم؛ و پاداش آنها را مطابق بهترین اعمالی که انجام می دهند، خواهیم داد. و این آیه و آیات مشابه چون چشمه ای جوشان ظرف انگیزه انسان را پر می کنند به طوری که سخت ترین و ناهموارترین راه ها برای آنان هموار و گوارا می گردد همچنین در رابطه با حفظ امیدواری که همه متخصصان بر اثرات مثبت آن در سلامت روان اذعان دارند؛ می فرماید لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً؛ بگو: ای بندگان من از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است (زمر، ۵۳). تا جایی که فرد گناهکار پس از توبه، زندگی خود را از سر می گیرد و اضطراب و عذاب وجدان حاصل از گناه زندگی او را تحت تأثیر نمی گذارد. پس انسانی که جهان بینی اسلامی دارد همواره امیدوار است در حالی که ناامیدی زمینه ساز یاس، افسردگی و بسیاری از مشکلات دیگر روان شناختی است. مؤمن حتی در اوج مشکلات، به دلیل اصالت ندادن به دنیا، خوشبین و امیدوار به زندگی است، قدر آن را می شناسد و از نعمت زندگی استفاده می کند؛ زیرا در پیشگاه عدل خدا، همه اعمال ضبط و محاسبه می شود و به کسی ظلمی نخواهد شد. هنگامی که هر کار خوبی ده برابر پاداش دارد: "مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ" (انعام، آیه ۱۶۰) در نتیجه، نوعی مثبت نگری واقع بینانه حاکم است به این ترتیب، ناامیدی معنا ندارد. زیرا، زندگی دنیا، مزرعه آخرت است و آخرت تداوم بخش دنیاست. این دنیا، مکانی برای رشد دادن روح انسان است لذا در دین اسلام همواره بر مثبت اندیشی و تفکر مثبت جهت ارتقا بهداشت روان و سلامت عقل تأکید شده است (کمری و شمشیری، ۱۳۹۹)

وقتی که انسان دارای چنین جهان بینی محکم و امید بخشی باشد و با این نگاه به مشکلات و مسائل زندگی نگاه کند؛ تاب آوری و تحملش در برابر مشکلات افزونی می گیرد اصولاً انسان پرورش یافته در این مکتب انسانی تاب آور است چرا که عوامل ایجادکننده تاب آوری شامل تلقین مثبت، حفظ آمادگی، حفظ روابط خوب با خانواده، قابل تحمل دیدن مشکلات و بحران ها، پذیرش شرایط غیرقابل تغییر، داشتن اهداف واقع بینانه و حرکت به سمت آنها و اعتماد به نفس، همگی در سنت اسلامی و در آیات و روایات دارای مفاهیم متناظر هستند و بر آنها تأکید شده است (حبیب الهی، ۱۴۰۰)

یکی دیگر از عواملی که اتفاقاً در روان شناسی امروز بر اثرات مثبت آن بسیار تأکید شده است؛ خوش بینی و حسن ظن است پژوهش ها بیانگر آن است که افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین از سلامت روانی بالاتر و طول عمر بیشتری برخوردارند (شولتز، ترجمه سید محمدی ۱۴۰۱). خوش گمانی و دوری از بدگمانی نیز در اسلام مورد تأکید است. أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي، إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا؛ به خداوند خوش گمان باش، زیرا خدای عزوجل می فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویش هستم، اگر به من خوش گمان باشد، به خوبی با او رفتار می کنم و اگر به من بدگمان باشد، به بدی با او رفتار می کنم. (الکافی، جلد دو)

در دهه های اخیر، مطالعات زیادی در زمینه استخراج مبانی روان شناختی از متون دینی انجام شده است البته مطالعه دین و روانشناسی تقریباً به اندازه خود رشته روانشناسی قدمت دارد و بسیاری، ابتدای آن را از مطالعات و کتاب ویلیام جیمز^۱ می دانند از دهه های قبل در کشورهای اسلامی نیز در این حوزه، تلاش هایی صورت گرفته است. عبدالکریم عثمان پیش از دهه ۱۳۴۰ کتاب الدرسات النفیسه عند المسلمین و الغزالی بوجه الخاصرا که تقریر احمد فواد الاهوائی بود را نگاشت. همچنین حسن محمد شرفاوی کتاب نحو علم النفس الاسلامی را به رشته تحریر در آورد محمد عثمان نجاتی در سال ۱۹۸۱ کتاب قرآن و روان شناسی را تألیف کرد. این تلاش تا به امروز ادامه دارد. انگیزه انجام این تلاش ها در عالم اسلام، از این جهت بود که اولاً، دانشمندان مسلمان نسبت به مبانی روانشناسی جدید، به عنوان یک علم که در غرب رشد و نمو کرده بود، بدبین بودند. آنان سعی می کردند مرز خود را با آن حفظ کنند؛ زیرا مبانی این علم را مبتنی بر مؤلفه هایی می دیدند که با اسلام در تضاد است و یا حداقل تفاوت دارد. ثانیاً، اسلام و منابع وحیانی را به عنوان منبع اصلی و دقیقی می دانستند که باید مفاهیم روانشناسی را از آن استخراج کرد (فداکار داورانی، اسمعیلی، ۱۴۰۰) در حال حاضر به خوبی ضرورت این مساله احساس می شود و سالانه مقاله ها و همایش ها و کنگره های زیادی با محوریت اسلامی کردن روان شناسی انجام می شود در ذیل فقط به چند نمونه از این پژوهش ها که در سال های اخیر انجام شده است، اشاره می شود استخراج مبانی انسان شناختی قرآنی و بررسی نقش این مبانی در روان شناسی اسلامی عنوان پژوهشی است که توسط عزیزی ابرقویی (۱۳۹۹) انجام پذیرفته است بر اساس این پژوهش، مبانی عبارتند از: مخلوق بودن انسان؛ دو ساحتی بودن انسان؛

^۱William James

هدفمند بودن آفرینش انسان؛ عبد بودن انسان؛ جاودانگی انسان؛ مختار بودن انسان؛ مسئول بودن انسان؛ خدامحوری به جای انسان محوری و هوامداری؛ محوریت جان انسان؛ کرامت، فضیلت، و امانت داری انسان؛ فطرت و طبیعت؛ وابستگی وجود انسان؛ گرایش انسان به سوی کمال؛ مواجهه بودن با دشمنان درونی و بیرونی؛ نقش نیت در اعمال انسانی؛ نقش گذشته، حال و آینده در زندگی انسان؛ طبیعت و تربیت؛ تغییرپذیری انسان؛ تکلیف داشتن به میزان و وسع؛ آزمایش شدن با مشکلات؛ ارزش انسانی برابر دو جنس زن و مرد؛ جامعیت (عمومیت) در شخصیت، سرشت مشترک، و تفاوت‌های فردی؛ چند بُعدی بودن وجود انسان (بعد حیوانی، انسانی، الهی)؛ جامعیت وجودی انسان؛ و از خود بیگانگی در انسان.

در پژوهشی دیگر یدالله پور، سیدی اندی، رضایی، برهانی و بختیاری (۱۳۹۴) به ابعاد سلامتی و توصیه های قرآن در رابطه با تامین سلامت پرداختند که حاوی دستورات عملی و کاربردی در حفظ سلامت است. در ۶۷ سوره (۷۷/۵۸)، آیات قرآن کریم مشخصاً، به یک، دو و یا هر سه بعد اصلی سلامتی (جسمی، روانی و اجتماعی) اشاره نموده است. عمده آیات قرآن کریم به ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی سلامتی، اشاره عام دارد، اما تعداد کل آیات در خصوص سه بعد اصلی سلامتی، ۲۶۴ بود که سهم سلامت اجتماعی ۱۰۱ آیه (۲۶/۳۸)، سهم سلامتی روانی ۹۴ آیه (۶۱/۳۵) و سهم سلامتی جسمی ۶۹ آیه (۱۳/۲۶) بوده است. در کل می توان دریافت که مباحث بهداشتی مهمی در بعد جسمی مانند خوردن غذاهای حلال (گوشت دام، انگور، انار، زیتون، خرما) و پرهیز از مصرف شراب، مردار، خون و گوشت خوک و نیز رعایت بهداشت جنسی در قالب نکاح شرعی مرد با زن، در بعد روانی از قبیل صبر و شکیبایی در امور، توکل بر خدا، آرامش و اطمینان قلبی، دوری از غم و اندوه و باور اینکه بعد از هر سختی، راحتی خواهد بود و در نهایت در بعد اجتماعی مانند دادن زکات و صدقه و انفاق، یتیم نوازی، دوری از قمار و ولخرجی و اسراف، پرهیز از کم فروشی، عدالت ورزی و نیز عدم تمسخر دیگران در آیات مذکور برای عمل کردن مردم بیان شده است

حیرت و بهرامی (۱۳۹۸) ویژگی های شخصیت سالم را از قرآن استنتاج کرده که شامل این موارد است. شخصیت سالم پیرو ظن و گمان نیست (یونس ۳۶، اسرا ۳۶) از بدگمانی پرهیز می کند (حجرات) اهل تعقل و تحلیل و استنتاج منطقی است (سبا ۴۶، بقره ۷۲، انفال ۲۲) و اهل گفتگوی سالم به منظور کشف حقیقت است (زمر ۱۸) از نظر قرآن شخصیت سالم جهان را دارای منشا واحدی می داند که نه تنها آن را به وجود آورده بلکه به طور لایزال آن را اداره می کند از نظر چنین فردی به این منشا می توان اتکا کرد (نسا، ۸۱) مجموع جهان و وقایع آن را پوچ و باطل و بی هدف نمی داند (آل عمران، ۱۹۱) او بلایا را عامل امتحان و تکامل می داند (بقره، ۱۲۴، ۱۵۵) در سختی ها و مصیبت ها مقاوم است چون می داند که هیچ مصیبتی رخ نمی دهد مگر آنکه قضایای الهی آن را مقدر کرده باشد (حدید: ۲۲) مشکلات و سختی ها را مقدمه آسایش و گشایش می داند و همواره امیدوار است (شرح ۱، طلاق ۷، یوسف ۸۷، نمل ۶۲) نژاد و قومیت را عامل برتری نمی داند (حجرات، ۱۳) در دیدگاه قرآن از هر کس به اندازه خودش انتظار دارند (بقره، ۲۳۳). در عین حال، خود و هر انسان دیگر را مسئول اعمال خود می داند (نجم، ۳۸، ۳۹) نقاط ضعف خود را می پذیرد (یوسف، ۵۳). حیات خود را هدفمند می داند. مرگ هر کسی ندارد مرگ به دنبال زندگی سالم چیز ترسناکی نیست (عنکبوت، ۵۷: ال عمران، ۵۷، ۱۵۸). شخصیت مومن از آرامش برخوردار است. احساس گناه از نوع تخریبی ندارد. چرا که در رحمت خدا را باز می داند (هود، ۱۱۴، زمر، ۵۳) برای جبران اشتباهاتش تلاش می کند (نسا، ۱۷) برای افزایش احساس ارزشمندی دیگران را تحقیر نمی کند.

اعتقاد به یک نیروی لایزال و نامتناهی می تواند موجب دلگرمی و آرامش باشد پژوهش ها به کرات نقش ایمان و خدا باوری را در سلامت روان نشان داده اند ایمان موجب آرامشی عمیق و پایدار می شود ظرفیت روحی انسان را توسعه می دهد و آستانه تحمل سختی ها را در او بالا می برد و در نهایت، خوش بینی و امید به آینده را در او تقویت می کند و او را از بدبینی به نظام هستی و ناامیدی و احساس پوچی رهایی می بخشد. و این نکته ای است که بارها در پژوهش های داخلی و خارجی به اثبات رسیده است (آزادیکتا، ۱۳۹۴، آزادیکتا، ۱۳۹۷، آزادیکتا و کج کلاهی ۱۳۹۷، هاشمیان، ۱۳۹۴، دلیری ۱۳۹۹).

این تحقیق ها همه و همه حکایت از آن دارد که قرآن و آموزه های دینی ما مسلمانان حاوی نکات عالی و ارزشمند در حیطه روان شناسی است از آنجا که اسلام برای کلیه مراحل حیات انسان، توصیه های روشن دارد. بررسی آثار روانی ارتباط با خالق هستی، یکی از نکات برجسته ای است که در صورت توجه به آن، می تواند فواید فردی و اجتماعی متعددی برای روانشناسان داشته باشد. غفلت از مبانی دینی، غفلت از خویشتن است و این غفلت، سرچشمه ی بسیاری از نابسامانیهای روانی، مانند اعتیاد،

بی بند وباری جنسی، اضطراب، افسردگی، خودکشی و بزهکاری است. از طرف دیگر، ارتباط با خداوند، زندگی انسان را از پوچی نجات می دهد و اضطراب وجودی او را از بین می برد (جعفری، ۱۳۷۸) قرآن به عنوان کتاب هدایت، نقش اساسی در امیدبخشی و جهت دهی به آینده انسان دارد. بدون تردید، بهره گیری علمی و عملی از راه کارهای قرآنی، سبب پویایی، حرکت و نشاط در فرد و اجتماع خواهد شد (چگینی، ۱۳۹۴)

در مجموع، نه سختگیری و تعصب و طرد اندیشه های دیگران منطقی و جایز است که دین اسلام در طول تاریخ از افراد متحجر و کوتاه فکر ضربه های زیادی خورده است و نه پذیرش بدون چون و چرای آنها. به جای آن، راه مناسب، نقادی منصفانه روانشناسی معاصر، با توجه به هر دو جنبه ی مثبت و منفی آن، و استفاده ی بهینه از آن بخش هایی است که می توانند برای شناخت و حل مشکلات رفتاری، مفید و مؤثر باشند و رها کردن جنبه های نامربوط یا نامناسبی است که می توانند برای فرهنگ و جامعه ی ما ناکارآمد، یا زیانبار باشند.

در میان اندیشمندان مسلمان شهید صدر معتقد است رسالت جهانی اسلام برآوردن نیازهای روز و دفع شبهه هاست. از این رو موضوع های مورد توجه در دین باید در عالم خارج نیز بررسی شوند تا از تجربه ها و راه حل های اندیشه بشری استفاده شود در این شیوه مفسر یا تحلیل گر در پرتو نتایجی که به دست می آید، رو به روی قران می نشیند اما نه نشستی از نوع خاموش تا فقط شنونده ای جامد و گزارش گری بی تلاش باشد، بلکه نشستی پرسشگرایانه و پاسخ یابی فعال و پویا و با این هدف که دیدگاه قرآن را از طریق مفاصله نص آن با برآیند اندیشه ها و روش های تجربه شده ی بشری دریافت کند (صدر ۱۳۶۹ به نقل از فاتحی زاده و همکاران، ۱۳۹۵)

پیش گفته ها و سطور قبلی توجه دست اندرکاران و متولیان سلامت روان را به این نکته جلب می کند که مکاتب و دیدگاه های موجود در روان شناسی نمی تواند یک نگاه همه جانبه به انسان با تمام پیچیدگی هایش داشته باشد در این رابطه شهید مطهری (۱۳۸۷) می فرماید انسان موجودی عاقل پیچیده و چندبعدی است لذا روان شناسی وارادتی امروز که با مبانی فرهنگی و دینی سنخیت و تناسبی ندارد نمی تواند آنطور که باید موثر واقع شود مطالب روان شناسی خام گاهی با اصول انسان شناسی دینی منطبق و البته گاهی هم در تعارض است نمونه بارز آن هم جنس گرایی است که امروزه کاملاً به عنوان یک رجحان و انتخاب جنسی در نظر گرفته می شود و از تشخیص های مربوط به اختلالات جنسی حذف شده است (سادوک، سادوک و روئیز به نقل از رضاعی، ۱۴۰۱) البته این فقط یک نمونه از این تناقضات است در بحث پدیدآیی اختلالات روانی نیز همین تناقضات کماکان وجود دارد لذا لازم است که مبانی دینی در حوزه انسان شناسی و روان شناسی به طور کامل به دلیل، بری از خطا بودن و منطبق بر واقع و حقیقت عالم بودن در همه ارکان مورد توجه جدی قرار گیرد لذا ضمن ارج نهادن به تمام دست آوردهای بشری در این حوزه باید اقرار کنیم که تا زمانی که ما از آموزه های دینی و از منابع اصیل و واقعی که در دسترس ما مسلمانان است غافل باشیم؛ همچنان با انواع اختلالات و بیماری های روانی به سر خواهیم برد دین اسلام، مکتبی است جامع که با توجه به رهنمودهای روشن خود در زمینه ی پیشگیری، شناخت و حل اختلالات روانی، می تواند الگوهایی را در روانشناسی ارائه دهد. در مطالعات اسلامی بعد معنوی شخصیت، یکی از ابعاد اساسی انسان است و در کنار سایر ابعاد، نقش مهمی را در سلامت و سازگاری انسان ایفا می کند. براین اساس، لازم است در مطالعات روانشناسی این بعد مورد توجه قرار گیرد.

References

- Aghaei A, Raisi Dehkordi R & Atashpour SH. (2007). The relationship between optimism and pessimism with mental health in adults in Isfahan city. *Knowledge and Research in Applied Psychology*, 9(33), 117-130. [[Link](#)]
- Ayatollah Javadi Amoli A. (2012). *Mufatih al-Hayat*. Qom. Publications: Esra
- Azadyekta M, Kaj Kolahi M & Fathi Aghdam. (2017). Examining the role of religious parents in the religious education of children, the second international conference on innovation and research in ethics and education, relations between religion and psychology, Tehran. [[Link](#)]
- Azadikta M. (2017). Abteh internal orientation and hardiness with mental health, studies of disabilities, 14. [[Link](#)]
- Azadikta M. (2018). Criticism of new psychological perspectives and treatments, *Excellence in Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 1-14. [[Link](#)]
- Azadikta M. (2014). The relationship between religious beliefs, religious orientation and strictness with the mental health of Islamic Azad University students, *Islamshahr branch. Consulting Research*. 14(55). [[Link](#)]
- Azizi Abraghoui M. (2019). Extracting Quranic anthropological foundations and examining the role of these foundations in Islamic psychology, *National Conference on Quran and Psychology*, 1; 1041-1067. [[Link](#)]
- Azizi, M & Ali Zamani AA. (2014). Examining Ervin Yalom's point of view about the relationship between existential concerns of death and the meaning of life. *Ontological Research*, 4(8), 19-37. [[Link](#)]
- Chegini S. (2014). Conceptualizing mental health from the perspective of Islam. International Conference on Islam and Mental Health of Academic Jihad in Hormozgan Province. Bandar Abbas 1-22 [[Link](#)]
- Deliri K. (2019). The role of faith in mental health. *Afog Tablig magazine*. 2; 89-106 [[Link](#)]
- Esmaili M, Ghabadi S, Asgari M. (2019) Qualitative study of the participation model in counseling with an Islamic approach and its role in the stability of the first, second and third type of changes of clients, *Applied Issues of Islamic Education and Training*, 5(4); 32-7 [[Link](#)]
- Fadakar Davarani F, Ismaili M, Bagheri K. (1400) Evaluation of different approaches about the necessity of conducting Islamic psychology studies in the studies attributed to it, 54; 95-108 [[Link](#)]
- Habibollahi M, (2021) components of resilience from the perspective of the Qur'an and hadiths, 11(43); 11-42. [[Link](#)];
- Haljin Richard P, Whitburn S. (2022) *Psychopathology* (translated by Yahya Seyed Mohammadi. 9th edition. Ravan Publications. [[Link](#)]
- Hashemian P. (2014). The relationship between mental health and cognitive, emotional and devotional dimensions. *Islam and Mental Health Conference, Academic Jihad*. [[Link](#)]
- Hirat A, Bahrami F. (2018) Criticism of conventional counseling and psychotherapy theories and comparison with the Islamic approach. The 5th International Congress of Islamic Humanities, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Tehran. [[Link](#)]
- Jafari MT. (1999). Islamic psychology. Compiled, arranged and summarized by Mohammad Reza Javadi, Tehran: Payam Azadi Publishing House [[Link](#)]
- Kameri S, Shamshiri B. (2019). Comparative study of the view of psychology and Islam on the category of positivity in humans. *Scientific-Research Quarterly of Psychological Methods and Models*, 11(40), 173-192. [[Link](#)]
- Khoshtinat V, Zamani M, Ali Zamani AA & et al. (2017) Thinking about death from the perspective of Ervin Yalom and its effect on giving meaning to death. *Qabsat, twenty-third* 121-150. [[Link](#)]
- Sadock VA, Sadok BJ, R P. (2015) Synopsis of Psychiatry, (Translator: Farzin Rezaei) 1(11). [[Link](#)]

- Yadullah Pour MH, Seyedi J, Rezaei R & et al. (2014). Examining the verses of the Holy Quran in the context of the three main dimensions of health (physical, mental and social). 2(3); 48-56. [[Link](#)]
- Yahyazadeh J, Heydari S & Ghinaghi A. (2015). Investigating the relationship between religious beliefs and social support with optimism in medical university students. *Islam and Health*, 3(1), 7-12. [[Link](#)]