

## واکاوی راهکارهای بینشی سلامت روان در آموزه‌های اسلامی\*

کج مجتبی انصاری مقدم<sup>۱</sup>

### چکیده

سلامتی، یک حالت تندرستی یا بیمار نبودن است که از مهم‌ترین نعمات الهی به شمار می‌رود؛ چراکه بیماری و نقص، مانعی برای انجام امور است. مسأله‌ی سلامت، هم برای شخص و هم برای اجتماع، از اهمّ موضوعات بوده و در تعالیم اسلامی نیز اهمّیت زیادی به این مهم داده شده است. سلامت از منظر اسلام، دو قسم است: سلامت جسم و سلامت روان. در نگاهی موشکافانه به دین اسلام درمیابیم که نکات مهمّی را در حوزه‌ی سلامت جسمی و سلامت روانی معرفی می‌نماید. مقاله‌ی حاضر، به حوزه‌ی سلامت روانی می‌پردازد. منابع اسلامی، در جهت ارتقای سلامت روانی، راهکارهای متفاوتی در ابعاد مختلف، مانند: بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی معرفی می‌کنند. این پژوهش، با تأکید بر بُعد بینشی، به صورت نظری و با روشی توصیفی - تحلیلی، به بیان راهکارهای سلامت روان می‌پردازد که نوعی پژوهش میان‌رشته‌ای در جهت توسعه و تلفیق علوم انسانی و اسلامی به شمار می‌رود. از جمله راهکارهای بینشی اسلام که در جاهای مختلف با روش‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته‌اند عبارتند از: شناخت صفات خداوند، ایمان به خداوند، ایمان به حجّت خداوند و ایمان به معاد.

**واژگان کلیدی:** قرآن، روایات، سلامت روان، بینش صحیح، ایمان، امنیّت.

\* تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۷/۲۲ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۲۷

۱. دانش‌آموخته دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه مپید، Mojtabaansari6767@gmail.com

قرآن کریم، آخرین کتاب آسمانی و کتاب مقدس اسلام که مصون از تحریف بوده و خواهد بود، حاوی دستورات سعادت بخش فردی و اجتماعی برای انسان است که تمسک به آن، موجب سعادت دنیا و آخرت انسان‌ها می‌گردد و دوری از آن، موجب گمراهی و بدبختی است. روایات و آیات فراوانی از کلام الله مجید، به بحث سلامت و به خصوص امنیت پرداخته‌اند. امنیت، از نیازهای اساسی انسان در طول تاریخ بوده، ولی در عصر کنونی به دلیل وجود مخاطرات و تهدیدهای فراوان، این نیاز بیشتر احساس می‌شود. از آنجا که قرآن کریم و روایات، نسخه‌ی شفابخش در طول تاریخ و در همه‌ی زمان‌ها بوده‌اند، ضروری است که دیدگاه این کتاب آسمانی و کلام معصومین علیهم‌السلام را درباره‌ی این مهم بدانیم.

## ۱. اهمیت پژوهش

در اهمیت و ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که سلامت روان در همه‌ی ادیان و مکاتب وجود داشته و یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک همه‌ی افراد بشر، از گذشته تاکنون، امنیت روانی بوده است؛ لیکن باید به آن، به عنوان یک موضوع مبنایی و بنیادی جهت ایجاد آرامش و امنیت روانی نگریسته شود؛ زیرا احتمال سطحی‌نگری نسبت به آن وجود دارد که در این صورت، خساراتی به ارزش‌های انسانی وارد می‌گردد. تهدیدات اصلی امنیت انسان و جامعه‌ی انسانی، تهدیدات درونی است؛ از این رو، در بحث امنیت فردی، «موانع درونی کمال» و به تعبیر دیگر «ستم به خود» جزء تهدیدات به حساب می‌آید. سلامت روانی، در قرآن کریم، بسیار عمیق و گسترده مورد توجه قرار گرفته و رسیدن به آرامش روانی مستلزم اموری است که در این پژوهش به آن پرداخته می‌شود.

## ۲. پیشینه‌ی پژوهش

از جهت سابقه و پیشینه‌ی پژوهش، تحقیقاتی نگاشته شده است؛ از جمله اینکه، برخی معیارهای سلامت روان را در حوزه‌ی روانشناسی و مشاوره بررسی نموده‌اند (لطافتی بريس، ۱۳۸۹)؛ عده‌ای هم با تمرکز بر حوزه روانشناسی به بحث سلامت روان پرداخته‌اند (صادقی و دیگران، ۱۳۸۴)؛ برخی ارتباط ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان را واکاوی کرده‌اند (خاوری و دیگران، ۱۳۹۲)؛ بعضی از پژوهشگران، ارتباط گرایش مذهبی

با سلامت روان را مورد تحلیل و بررسی قرار داده‌اند (یعقوبی و دیگران، ۱۳۹۴)؛ برخی هم به راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه: سلامت مشاور پرداخته‌اند (یوسفی لویه، ۱۳۸۷)؛ عده‌ای از پژوهشگران علوم قرآنی، راهکارهای ایجاد سلامت روان را به صورت اجمالی و یکجا نام بردند و آن‌ها را بررسی دقیق قرار نداده‌اند. (تیموری، ۱۳۹۱؛ ریش دار، ۱۳۸۹؛ کیانی کشتگر، ۱۳۹۵) تحقیقات فوق، شامل پاره‌ای از موضوعات مرتبط با سلامت روان است؛ لیکن تمامی ابعاد این پژوهش را پوشش نمی‌دهند. درحالی که مقاله‌ی حاضر با تمرکز بر آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام به بُعد پیشی سلامت روانی می‌پردازد؛ لذا از این منابع به عنوان پیشینه و سابقه استفاده گردیده است.

### ۳. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش، از نوع نظری است که با روش توصیفی - تحلیلی انجام شده و از نوع تحقیقات میان‌رشته‌ای در جهت توسعه‌ی علوم انسانی است؛ این کار، نوعی بومی‌سازی مفاهیم علوم انسانی بر پایه‌ی قرآن کریم به‌شمار می‌رود. پژوهش حاضر، با تمرکز بر قرآن کریم، بحث سلامت روان که در واقع از شاخه‌های روانپزشکی و روانشناسی را مورد واکاوی قرار می‌دهد. همچنین روش گردآوری اطلاعات، به‌صورت کتابخانه‌ای و در قالب استخراج، طبقه‌بندی و تحلیل آیات قرآن کریم مربوط سلامت روان با تمرکز بر امنیت روانی صورت گرفته است.

### ۴. مفهوم‌شناسی

برای ورود به بحث، ابتدا به تعریف مفاهیم کلیدی مقاله خواهیم پرداخت.

#### ۴-۱. مفهوم «سلامت روان»

برای مفهوم لغوی «سلامت» (Health) معانی متعددی بیان شده است؛ از جمله: «بی‌گزندشدن، بی‌عیب‌شدن؛ رهایی‌یافتن، نجات‌یافتن؛ امنیت؛ عافیت، تندرستی، نجات، رستگاری، خلاص از بیماری، شفاء، آرامش، صلح، سالم، تندرست.» (معین، ۱۳۶۳: ۶۴/۴) در بیان مفهوم سلامت در اصطلاح نیز چنین آمده است که معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ درحالی که شخص سالم، کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های

علمی نشان داده که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، ناسامانی‌های فکری و عاطفی باشد. (نیل فروشان، ۱۳۶۳: ۲۴) سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه به افکار، هیجانات و انگیزه‌های فرد نیز بستگی دارند. (دیماآتو، ۱۳۸۷: ۵)

منظور از «روان» (Mental) در فرهنگ قرآن کریم، همان «روح (مجادله ۲۲/۲)، قلب (بقره ۱۰؛ فتح ۴)، نفس (بقره ۲۳۳؛ لقمان ۳۴)، فؤاد (نجم ۱۱؛ ابراهیم ۳۷)، صدر (اسراء ۵۱؛ اعراف ۴۳) و امثالهم» است.

بنابراین، با توجه به مفاهیم سلامت (Health) و روان (Mental) می‌توان گفت که «سلامت روان» (Mental Health) به معنای «تندرستی روح» است. به تعبیری دیگر، آرامش روحی را سلامت روان گویند.

#### ۴-۲. مفهوم راهکارهای بینشی

برخی، بینش را مترادف با درک صحیح دانسته‌اند. (داورپناه، ۱۳۷۵: ۲/۳۸۳) برخی دیگر آن را مترادف بصیرت دانسته‌اند. (حسینی همدانی، ۱۴۰۴: ۳/۲۲). بعضی هم بینش را مترادف شناخت آورده‌اند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۹/۳۰۸) در مجموع، منظور از بینش، همان بصیرت (شناخت، درک، آگاهی و بینایی) و جهان‌بینی است که با اندیشه‌ی انسانی مرتبط است. (انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۴۳) بینش، مربوط به آن شناخت و آگاهی‌ای است که معمولاً در افکار انسان یعنی در درون است. مراد از راهکارهای بینشی، راه‌هایی هستند که به انسان درک صحیح و شناخت می‌دهند و سیرت انسانی را بینا می‌کنند. در بخش‌های بعدی این مقاله، به بیان آن راهکارها پرداخته خواهد شد.

#### ۵. ابعاد سلامت از منظر قرآن کریم

خدای متعال آدمی را به زیباترین و سالم‌ترین جسم آفرید و نقص و بیماری در خلقت خداوند وجود ندارد. دین اسلام به سلامت جسمانی و روحانی آدمی توجه‌ای ویژه دارد و به او حق نداده که به جسم و روان خود آسیب برساند. آیات بی‌شماری وجود دارد که به طور مستقیم و غیر مستقیم دال بر سلامت هستند. در این قسمت، با توجه به آیات قرآن کریم، به بررسی سلامت آدمی در دو مبحث سلامت جسمی و سلامت روحی - روانی پرداخته می‌شود.

## ۵-۱. سلامت جسمی

قرآن کریم، برای سلامت جسم اهمّیت زیادی قائل شده و در این زمینه سفارش‌های فراوانی کرده است که در اینجا به چند نمونه اشاره می‌کنیم.

### ۵-۱-۱. طعام گوارا

جسم آدمی با غذا و آب زنده است؛ دین اسلام، به کیفیت غذا و آب آشامیدنی توجّه خاصی دارد؛ چنان‌که خدای تعالی فرمود: ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ﴾ (عبس/۲۴)؛ «پس انسان باید به خوراک خود بنگرد..» از طرفی هم قرآن کریم نکات بی‌شماری پیرامون تغذیه‌ی آدمی بیان می‌دارد؛ از جمله: خوردن غذای گوارا (بقره/۱۷۲) و پرهیز از غذاهای غیر بهداشتی، گوشت مردار، گوشت خوک، خون و شراب. (اعراف/۱۷۵؛ انعام/۱۴۵؛ بقره/۱۷۳ و ۲۱۹)

خدای سبحان، خطاب به پیامبران و پیروان آن‌ها می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾ (مؤمنون/۵۱)؛ «ای پیامبران از چیزهای گوارا بخورید و کار شایسته کنید که من به آنچه انجام می‌دهید دانایم.» خداوند متعال در این آیه، پیامبران و پیروانشان را به خوردن چیزهای پاکیزه و انجام کار شایسته دستور می‌دهد.

در برخی دیگر از آیات قرآن کریم، به تمایز چیزهای پاکیزه و غیر آن اهتمام شده است؛ خدای سبحان برخی غذاهای ناپاک که برای آدمی ضرر دارند را حرام شمرده است: «بگو در آنچه به من وحی شده است بر خورنده‌ای که آن را می‌خورد هیچ حرامی نمی‌یابم مگر آن که مردار یا خون ریخته یا گوشت خوک باشد که این‌ها همه پلیدند یا (قربانی‌ای که) از روی نافرمانی (به هنگام ذبح) نام غیر خدا بر آن برده شده باشد و پس کسی که بدون سرکشی و زیاده‌خواهی (به خوردن آن‌ها) ناچار گردد، قطعاً پروردگار تو آمرزنده مهربان است.» (انعام/۱۴۵) در قرآن کریم چیزها و کارهایی که با «رجس» توصیف شده، شامل موارد زیر است: میت، خون، گوشت خوک (انعام/۱۴۵)، خمر، قمار و بت‌ها. (مائده/۹۰) بدین ترتیب تغذیه‌ی بهداشتی و گوارا، یکی از مهم‌ترین ارکان تشکیل جسم است و رابطه‌ی نزدیک با اعمال انسان دارد.

### ۵-۱-۲. بهداشت جنسی

ممنوعیت آمیزش مردان با زنان در دوران عادت ماهیانه، از نمونه‌های دیگر اسلام در سلامت و بهداشت جسم است: «از تو درباره‌ی عادت ماهانه (زنان) می‌پرسند، بگو آن رنجی است پس هنگام عادت ماهانه از (آمیزش با) زنان کناره‌گیری کنید و به آنان نزدیک نشوید تا پاک شوند. پس چون پاک شدند، از همان‌جا که خدا به شما فرمان داده است، با آنان آمیزش کنید. خداوند توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد.» (بقره/۲۲۲) ممنوعیت از زنا (اسراء/۳۲)، پرهیز از لواط (اعراف/۸۱-۸۰) و استمناء (مؤمنون/۷-۵) نیز نمونه‌های دیگر قرآن کریم برای بهداشت جنسی و جسمی هستند.

### ۵-۱-۳. طهارت ظاهری

اسلام برای طهارت و پاکیزگی جسم، تأکیدات فراوانی دارد؛ آیات و روایات بی‌شماری دالّ بر این موضوع وجود دارد. نمازهای یومیه در طول شبانه‌روز در پنج وعده بر آدمی واجب است؛ یعنی در طول شبانه‌روز آدمی باید در پنج وعده (صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشاء) برای اقامه‌ی نماز، وضو بگیرد. از طرفی هم خدای سبحان برای مردان و زنانی که جنب شده‌اند، غسل را واجب نموده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون به (عزم) نماز برخیزید صورت و دست‌هایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید و اگر جنب‌اید خود را پاک کنید (=غسل نمایید) و اگر بیمار یا در سفر بودید یا یکی از شما از قضای حاجت آمد یا با زنان نزدیکی کرده‌اید و آبی نیافتید پس با خاک پاک، تیمم کنید و از آن به صورت و دست‌هایتان بکشید. خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد لیکن می‌خواهد شما را پاک و نعمتش را بر شما تمام گرداند. باشد که سپاس (او) بدارید.» (مائده/۶)؛

### ۵-۱-۴. محیط پاک

پاکیزگی محیط زیست، یکی دیگر از مباحث قرآن کریم پیرامون سلامت جسم است؛ چراکه محیط تأثیر شگرفی بر سلامت جسم دارد. خدای متعال می‌فرماید: «و چون برای ابراهیم جای خانه را معین کردیم (بدو گفتیم) چیزی را با من شریک مگردان و خانه‌ام را برای طواف کنندگان و قیام کنندگان و رکوع کنندگان (و سجده کنندگان پاکیزه دار.» (حج/۲۶) اکثر بیماری‌ها جسمی از طریق هوای و محیط آلوده به آدمی منتقل می‌گردد.

## ۵-۱-۵. لباس پاکیزه

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های ایجاد سلامت جسم، استفاده از لباس پاک و پاکیزه است. خدای متعال در قرآن کریم پیرامون این موضوع می‌فرماید: ﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾ (مدثر/۴)؛ «و لباس خویشتن را پاک کن.» به درستی که لباس کثیف علت بسیاری از بیماری‌های جسمانی است؛ به تعبیری دیگر، بسیاری از بیماری‌های پوستی و واگیردار، از طریق لباس‌های کثیف انتقال پیدا می‌کنند.

## ۵-۲. سلامت روحی روانی

سلامت روحی روانی، که موضوع اصلی مقاله‌ی حاضر می‌باشد، در آیات قرآن کریم و روایات متعدّد، مورد تأکید قرار گرفته است. به راستی که آرامش، بالاترین سرمایه‌ی بشری می‌باشد که آدمی هنوز به حقیقت آن پی نبرده است. از نگاه روان‌شناسی اسلامی، راهکارهای ایجاد سلامت روانی جهت تحقّق امنیّت روانی به چهار بخش تقسیم می‌شوند:

### ۵-۲-۱. راهکارهای بینشی اسلام برای سلامت روان

منظور از «بینش» در اینجا، همان بصیرت و جهان‌بینی است که با اعتقاد و اندیشه انسانی مرتبط است. (ر.ک: انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۴۳) در مرحله‌ی نخست سلامت روان، انسان باید به یک بینش صحیح از آفریدگارش برسد؛ از جمله‌ی این راهکارها: شناخت صفات خداوند، ایمان به خداوند، تسلیم رضای الهی، اعتماد بر خداوند و ایمان به معاد است که در ادامه‌ی این مقاله، به بررسی و تبیین این راهکارها پرداخته خواهد شد.

### ۵-۲-۲. راهکارهای منشی اسلام برای سلامت روان

مراد از «منش» در این‌جا، همّتی فردی است که در جهت افعال حقیقی آدمی انجام گیرد، و به تعبیری دیگر، رفتار فردی آدمی، که در دستورات اسلام فراوان یاد شده است و می‌توان گفت که منش انسان، همان اخلاق و خوی درونی اوست؛ (ر.ک: انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۵۷) از جمله: تقوا، صبر و غیره.

### ۵-۲-۳. راهکارهای انگیزشی اسلام برای سلامت روان

بعد از بینش و منش، راهکار دیگری به نام «انگیزش» وجود دارد. منظور از انگیزش، همان تحریضات و تحریکات درونی است که آدمی در جهت ایجاد آرامش در شرایط

مختلف به خود القا می‌کند. (ر.ک: انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۸۸) به تعبیری دیگر، انگیزش، تحریک درونی است که رفتار شخص را جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد. هم‌چنین انگیزه، نوعی حرکت غیر مستقیم است و نمی‌توان آن را به طور مستقیم مشاهده کرد، اما می‌توان وجود آن را از روی رفتار شخص، تشخیص داد؛ از جمله‌ی این راهکارها می‌توان به امیدواری، مثبت‌اندیشی و ... اشاره نمود.

## ۵-۲-۴ راهکارهای کنشی اسلام برای سلامت روان

راهکار چهارم جهت ارتقای سلامت روانی، راهکار «کنش» است. منظور از کنش، همان رفتار ظاهری و عینی آگاهانه آدمی نسبت دیگران است که در مواقع مختلف از خود نشان می‌دهد. (ر.ک: انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۱۰۳) در واقع کنش، متأثر از بینش، منش و انگیزش است؛ همان‌گونه که انگیزش، متأثر از بینش و منش است. نمونه‌های مختلفی از این راهکار در منابع اسلامی بیان شده است؛ از جمله انفاق، صدقه، بخشش دیگران.

راهکارهای چهارگانه‌ی فوق، ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند و به تعبیری، روی یکدیگر تأثیر مستقیم دارند و به صورت هماهنگ باهم هستند؛ یعنی هرکدام، با دیگری در رابطه تنگاتنگی قرار دارند. (ر.ک: انصاری مقدم، ۱۳۹۸: ۳۹-۱۳۴) محوریت مقاله‌ی حاضر، قسم اول راهکارها، یعنی بُعد بینشی سلامت روان است که در ادامه به تبیین آن، از منظر آیات و روایات پرداخته می‌شود.

## ۶. راهکارهای بینشی سلامت روانی در آموزه‌های اسلامی

همان‌طور که در بخش مفهوم‌شناسی، بیان شد، بینش، نوعی شناخت و آگاهی درونی است که تأثیر بسیاری روی رفتار و کنش‌های انسانی دارد، به همین جهت به عنوان یک مبحث ریشه‌ای در روح و روان انسانی و اعمال وی است. در مرحله‌ی نخست سلامت روان، انسان باید به یک بینش و بصیرت صحیح برسد؛ به تعبیری، انسان باید نوعی بینش الهی پیدا کند. بینش صحیح، آن است که مبتنی بر خدامحوری باشد. اگر انسان اعتقادش صحیح نباشد، اصلاً نمی‌تواند آرامش حقیقی را درک کند. از این‌روست که بینش صحیح، اهمیت زیادی در سلامت و امنیت روانی دارد. به درستی که دین مبین اسلام، راهکارهای مختلفی در بُعد بینشی، برای ایجاد آرامش روحی - روانی مطرح نموده است. راهکارهای بینشی هر کدام در جای خود نوعی سلامت و آرامش روانی را برجای



می‌گذارند، اما جمیع این راهکارها، پله‌ای برای راهیابی به آرامش حقیقی هستند. در اینجا به نمونه‌هایی از این راهکارها اشاره می‌شود.

## ۶-۱. شناخت صفات خدا

نخستین راهکار پیشی برای ارتقای آرامش و سلامت روانی، شناخت صفات خدای سبحان است. همواره در قرآن کریم، صفاتی چون: حکیم، خبیر، بصیر، رزاق، غفور، رحیم و ... برای حق تعالی بیان شده که بدون شک هر یک از آنها دارای حکمتی است، لکن مهم‌ترین آنها، اطمینان قلوب مؤمنین در زندگی است. شناختی که آدمی نسبت به خدای متعال پیدا می‌کند، به تناسب عمق و کمال خود، شناخت و مقدار توجهی که آدمی نسبت به شناخت خویش پیدا می‌کند و مفهومی که از اسماء و صفات الهی در ذهن وی ایجاد می‌کند، حالات خاصی در آدمی به وجود می‌آورد که به لحاظ مقدماتش اختیاری است و می‌تواند مورد امر و نهی اخلاقی قرار گیرد و دارای ارزش اخلاقی باشد. این حالات نیز به نوبه‌ی خود، منشأ رفتارهای ویژه‌ای در انسان خواهند شد.

شناخت رزاقیت خدای سبحان می‌تواند آرامشی در قلوب افراد ایجاد کند؛ چرا که تأمین معاش، یکی از علل نگرانی امروزی انسان‌هاست. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ (ذاریات / ۵۸)؛ «خداست که خود روزی‌بخش نیرومند استوار است.» این آیه بدان معناست که روزی‌دهنده‌ی واقعی خداست و نگرانی‌های بی‌مورد فایده‌ای ندارند؛ چرا که خدای سبحان در آیه‌ی فوق، به رزاق بودن خود اشاره می‌نماید. هم‌چنین کسی که می‌داند خداوند، حکیم و علیم است و هیچ موجودی را بیهوده خلق نکرده است، خوش‌بین است. (قرائتی، ۱۳۸۳: ۶/۲۳۲) از طرفی، کسی که می‌داند خداوند در کمین ستمگران است: ﴿إِنَّ رَبَّكَ بِأَلْمِزَادِ﴾ (فجر / ۱۴)؛ «به یقین پروردگار تو در کمینگاه (ستمگران) است.» آرامش دارد.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «و آن‌گاه که ابراهیم گفت: پروردگارا، به من نشان ده چگونه مردگان را زنده می‌کنی؟ فرمود: مگر ایمان نیاورده‌ای؟ گفت: چرا، ولی تا دلم آرامش یابد. فرمود: پس، چهار پرنده بگیر، و آنها را پیش خود، ریز ریز گردان؛ سپس بر هر کوهی پاره‌ای از آنها را قرار ده؛ آنگاه آنها را فرا خوان، شتابان به سوی تو می‌آیند، و بدان که خداوند توانا و حکیم است.» (بقره / ۲۶۰) حضرت ابراهیم علیه السلام برای

آرامش گرفتن قلبش، از خداوند متعال درخواست می‌نماید که نشان دهد چگونه مردگان زنده می‌گردند. اولیای خدا آن‌چنان غرق صفات جمال و جلال او هستند و آن‌چنان محو مشاهده‌ی ذات پاك اویند که غیر او را به دست فراموشی می‌سپردند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۳۳۵/۸) بدین ترتیب، معرفت به صفات و اسماء الهی، آدمی را به آرامش روحی وامی‌دارد. هر یک از اسماء الهی، بیانگر یکی از صفات حق تعالی است. مهم‌ترین منبع برای معرفت بهتر به صفات الهی، قرآن کریم هست. قرآن کریم با بیانی شیوا به توصیف صفات خدای سبحان می‌پردازد که آدمی را آرام می‌نماید.

## ۶-۲. ایمان به خداوند

مهم‌ترین راهکار بینشی اسلام جهت ارتقای سلامت و امنیت روحی - روانی، ایمان راسخ به واجب الوجود است؛ چرا که انسان، با ایمان به واجب الوجود، دلهره و نگرانی را از خود دور می‌کند و تلاش و اطمینان را به جای آن‌ها می‌آورد. وقتی فردی پس از شناخت صفات خدا، مؤمن به حقیقت واجب الوجود شود، تمام وجودش آرامش می‌گیرد و برای هیچ‌یک از امور مادی، استرس و اضطراب ندارد؛ چرا که متوجه می‌شود خداوندی است که به امور انسان‌ها رسیدگی می‌کند و فراتر از مادری مهربان، به بندگانش محبت می‌کند.

خدای متعال می‌فرماید: هرکس ایمانش را از پلیدی‌ها حفظ کند، ایمن خواهد بود: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام / ۸۲)؛ «کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگانند.» آیه می‌گوید امنیت و آرامش واقعی، بر وجود آن‌هایی که ایمان در قلوب‌شان رسوخ کرده، حکم فرماست. هم‌چنین خدای سبحان در جایی دیگر می‌فرماید: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ...﴾ (فتح / ۴)؛ «اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند...» اطلاق ایمان بر عقیده آن است که مؤمن اعتقاد خود را از ریب و شک و اضطراب می‌رهاند و به آن امنیت می‌دهد و برای رسیدن به آن، تنها علم کافی نیست؛ بلکه این اعتقاد باید با قلب و جان انسان عجین شود تا اطلاق ایمان به آن درست باشد. (جوادی آملی، ۱۳۸۳: ۲۲۸)

انسان، هرچه به خدا ایمان بالاتری پیدا کند، عطش و نیاز درونی‌اش کم می‌شود و

وقتی قدم در راه ایمان به خدا گذاشت، احساس بی‌نیازی کرده و به آرامش مطلق می‌رسد و هرگاه به خدای کاذب (هوای نفس) نزدیک شود، اضطرابش زیاد می‌گردد. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۵: ۱۴۴/۲) پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «ایمان، به ادعا و آرزو نیست، بلکه ایمان، آن است که در دل خالص باشد و عمل، آن را تصدیق و تأیید کند.» (مجلسی، ۱۴۰۴: ۷۲/۶۹) امام علی علیه السلام فرمودند: «ایمان، شناخت با قلب، اقرار به زبان و عمل کردن به اعضا و جوارح است.» (نهج البلاغه، حکمت ۳۱) هم‌چنین ایشان درباره‌ی درجه و مراتب ایمان فرمودند: «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.» (ری‌شهری، ۱۳۸۴: ۳۰۰/۱) امام صادق علیه السلام فرمودند: «هیچ مؤمنی نیست مگر آن که خداوند ایمان را همدم و آرامش‌بخش او قرار می‌دهد، چنان‌چه حتی اگر در قلّه کوهی هم باشد، احساس تنهایی نمی‌کند.» (ابن فهد حلی، ۱۴۱۰: ۲۱۸)

بنابراین ایمان آن است که انسان، بعد از درک عجز و ناتوانی خود و دیگران در رفع نیازهایش، به تکیه‌گاه نامحدود پناه برد و در محلّ امن قرار گیرد که در این صورت، هم از گزند شیطان درون و هم از شرّ حوادث تلخ بیرون، در امان خواهد بود. ایمان به خدا، در گرو ایمان به انبیا، کتب آسمانی و فرشتگان الهی است. رشد و هدایتی که انسان از این منابع معرفتی به دست می‌آورد، باعث آرامش قلب می‌شود و از افتادن در ورطه‌ی هلاکت نجات می‌دهد. (جوادی آملی، ۱۳۸۳: ۲۳۲)

زندگی‌ای که به خداوند متصل نباشد، هرقدر هم ظاهراً توسعه داشته و لوازم زندگی در آن فراهم باشد، اما باز هم تنگ و دشوار است. کسی که حمایت خداوند را نداشته باشد، همیشه در شکّ و اضطراب است؛ تنگی و ضیق از حیث حرص به مال دنیا و آنچه در دست مردم است و غصّه‌ی از دست دادن مال. اگر انسان با ایمان باشد، زندگی او وسعت پیدا می‌کند. (سید قطب، ۱۴۱۲: ۲۳۵/۴) بدین ترتیب، وقتی ایمان به خدا در قلوب افراد رسوخ پیدا کند، آرامشی از سوی حق تعالی بر قلوب آن‌ها حاکم خواهد شد که با دیگر آرامش‌ها قابل قیاس نخواهد بود. در واقع ایمان به خدا، قراردادن تکیه‌گاهی محکم و مقاوم برای خود است و بدین جهت، آدمی پیوسته در آرامش و آسایش است.

در اینجا به دو نمونه‌ی مهم از آثار ایمان به خدا اشاره خواهیم کرد.

## ۶-۲-۱. تسلیم رضای خداوند

یکی از آثار ایمان به خدا، تسلیم محض به رضای خدا بودن است؛ بدین معنا که در مقابل اوامر خداوند و اولیای الهی و گرفتاری‌ها و مشکلاتی که خداوند برای او می‌آورد، تسلیم باشد و در مقابل آن‌ها چون و چرا نکند. (خمینی، ۱۳۷۸: ۴۰۱-۴۰۲) تسلیم بودن نزد خداوند، پلّه‌ای بالاتر از ایمان به خداست؛ چرا که گاهی در قلب فردی ایمان به خدا وجود دارد لکن در امور، تسلیم رضای الهی نیست. لازم به ذکر است تسلیم بودن نزد خدای سبحان در مرتبه‌ی اول، به صورت قلبی است و در مرتبه‌ی بعد به صورت افعالی ظاهر می‌شود. خدای سبحان در قرآن کریم فرمود: «و دین چه کسی بهتر است از آن کس که خود را تسلیم خدا کرده و نیکوکار است و از آیین ابراهیم حق‌گرا پیروی نموده است و خدا ابراهیم را دوست گرفت.» (نساء/۱۲۵) همواره مراد از تسلیم در آیه فوق، این که خودیتی نداشته باشد تسلیم اوامر و افعال الهی شود. (طیب، ۱۳۷۸: ۲۲۱/۴)

صاحب *تفسیر المیزان* می‌گوید: «مؤمنان واقعی موظفند 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، نشانه‌ی ایمان است.» (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۴/۴۰) اگر بندگان خدا تسلیم حکم رسول شدند، و از هیچ حکم آن جناب در باطن دل‌شان ناراحت نگشتند، آن وقت است که مسلمان واقعی شده‌اند، و در این صورت است که می‌توان گفت به طور قطع، تسلیم حکم خدایند و حتی در برابر حکم تکوینی خدا نیز تسلیم‌اند. آری! تسلیم بودن در برابر حکم دینی و تشریحی خدا، دلیل بر تسلیم بودن در برابر حکم تکوینی اوست. (همان، ۱۴/۶۴۷)

به این ترتیب، وقتی فردی در برابر تقدیر الهی نسبت به امور راضی باشد، نوعی امتیّت را بر قلب خود حاکم کرده است؛ یعنی شخص مسلمان، به همه‌ی اوامر، نواهی و تقدیرات خدای متعال، ایمان داشته و در حدّ توانش به آن عمل نماید؛ ثمره‌ی این تسلیم شدن در برابر رضای خدا، داراشدن قلب سلیم خواهد بود که حتی در همه‌ی اعضای بدن تأثیرگذار است و سبب سلامت جسمی و داشتن آرامش روحی خواهد شد.

## ۶-۲-۲. اعتماد بر خداوند

«توکل»، به معنای اظهار ناتوانی در کاری و اعتماد کردن به دیگری است. (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۱۳۶/۶) حصول توکل، متوقف است بر اعتقاد جازم به این که هیچ حول و قوه‌ای نیست مگر به واسطه‌ی خدای متعال، و هیچ کس را جز او قدرت بر امری نیست، تمام علم و قدرت بر کفایت امور بندگان از جانب اوست؛ پس اعتماد به خدا نموده، الثفات به غیر نکند. (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳: ۲۹/۷)

توکل به این معنی، امید آفرین، نیروبخش، تقویت کننده‌ی اراده و خالق روح مقاومت و پایداری در انسان است و انسان را به افقی روشن تر و تابناک تر پیش می‌برد. (سبحانی، ۱۳۵۵: ۲۱۲) خدای متعال می‌فرماید: ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا﴾ (احزاب / ۳)؛ «و بر خدا اعتماد کن همین بس که خدا نگهبان (توست)». گر چه مخاطب در این آیات، شخص پیامبر ﷺ است، ولی پیداست که دستوری است برای همه‌ی مؤمنان، و همه‌ی مسلمانان جهان در هر عصر و هر زمان. خدای سبحان در جایی دیگر فرموده است: ﴿... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ...﴾ (طلاق / ۳)؛ «و هر کس بر خدا اعتماد کند، او برای وی بس است.» کیست که در مقابل قدرت الهی و اراده و مشیّت او، بتواند عرض اندام کند و کدام اسبابی است که بتواند تأثیر کند و چه فعلی است که تحقق پیدا کند؟! (طیب، ۱۳۷۸: ۵۵/۱۳)

وقتی ایمان فرد، عمق یافت و به حدی از کمال رسید و خدا را شناخت و فهمید که تمامی امور به دست اوست و همه به سوی او بازگشت می‌کنند، بر خود واجب می‌داند که بر او توکل کند و تابع اراده‌ی او باشد. او را در تمامی مهمات زندگی وکیل گرفته، به آن چه در مسیر زندگی اش مقدر می‌کند راضی باشد و بر طبق شرایع و احکامش عمل کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۸/۹)

مفهوم توکل، از ایمان و اسلام نمی‌تواند جدا باشد؛ چرا که يك فرد مؤمن و تسلیم در برابر فرمان پروردگار، او را بر هر چیز قادر و توانا، و هر مشکلی را در برابر اراده‌ی او سهل و آسان می‌داند، و به وعده‌های پیروزی او اعتقاد دارد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۳۶۸/۸)

از امام علی علیه السلام نقل شده که فرمودند: «أَصْلُ قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴: ۵۴۵/۹)؛ «ریشه‌ی نیرومندی قلب، توکل بر خداست.» به این ترتیب،

آرامش واقعی زمانی اتفاق خواهد افتاد که قدرت خدای سبحان درک شود و به شدت به او تکیه و اعتماد شود. در روایتی امام صادق علیه السلام فرمودند: «کسی که کارهای خود را به خدا بسپارد، همواره از آسایش و خیر و برکت در زندگی برخوردار است و واگذارنده‌ی حقیقی کارها به خدا، کسی است که تمام همّتش تنها به سوی خدا باشد.» (گیلانی، ۱۳۷۷: ۱/۱۷۵)؛

کسی که نتیجه‌ی امور خود را پس از انجام وظایف خویش، بر عهده‌ی خداوند بگذارد و اعتماد بر حق تعالی کند، نوعی آرامش را بر خود فرود خواهد آورد. ناگفته پیداست مفهوم توکل این نیست که انسان دست از تلاش و کوشش بردارد، و به گوشه‌ی انزوا بخزد و بگوید تکیه گاه من خداست، بلکه مفهوم آن این است که هرگاه نهایت تلاش و کوشش خود را به کار زد و نتوانست مشکل را حل کند و موانع را از سر راه خود کنار زند، وحشتی به خود راه ندهد و با اتکاء به لطف پروردگار و استمداد از ذات پاک و قدرت بی‌پایان او، ایستادگی به خرج دهد و به جهاد پی‌گیر خود هم‌چنان ادامه دهد، حتی در جایی که توانایی دارد نیز خود را بی‌نیاز از لطف خدا نداند؛ چرا که هر قدرتی هست، بالاخره از ناحیه‌ی اوست. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۸/۳۶۸)

بدین ترتیب، یکی از آثار ایمان به خداوند، توکل بر خدای سبحان است که مایه‌ی آرامش جان آدمی می‌گردد. توکل، همواره یکی از مهم‌ترین مظاهر ایمان و به معنای تکیه و اعتماد به خداوند متعال و درک این حقیقت است که سود و زیان انسان تنها به دست خداوند و اثرگذاری همه‌ی اسباب در عالم وجود، به اذن و اراده اوست.

### ۶-۳. ایمان به حجت خداوند

راهکار بینشی دیگر جهت ارتقای سلامت روانی، ایمان به حجت یا حجت‌های الهی است. خدای متعال، در میان مردم، حجت‌هایی جهت راهنمایی و هدایت بشر ارسال نموده و تعداد زیادی از انسان‌ها را به پیامبری مبعوث کرد تا بشر را در راه الهی هدایت کنند، هم چنین ائمه معصومین علیهم السلام را برای هدایت و راهنمایی مؤمنین قرار داد. حال اگر انسان به این حجت‌های الهی ایمان بیاورد، خیالش از تمامی نگرانی‌ها و استرس‌ها راحت خواهد بود؛ چراکه می‌داند هر عملی از اعمال انسانی، به نتیجه‌ای منجر می‌شود، پس نیازی به استرس و اضطراب نیست. وجود همه‌ی انبیاء، اولیاء و ائمه معصومین علیهم السلام، سراسر

آرامش‌بخش است. در آیه‌ای از قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ﴾ (مائده/۳۵)؛ «به سوی خدا وسیله را بجویید.» ابن شهر آشوب در معنی این آیه، از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت کرده که آن حضرت فرمودند: «وسیله، من و فرزندانم می‌باشیم.

هرگاه شخصی از خدا چیزی درخواست کند، ما را واسطه و وسیله‌ی درخواست خود در درگاه ربوبی قرار دهد تا خداوند حاجات او را بر آورد و انجام دهد.» (ر.ک: داورپناه، ۱۳۷۵: ۳۲۸/۱۰) حتی در روایات ما آمده است که غیر از انبیاء و ائمه‌ی معصومین علیهم السلام، بندگان پاک خدا نیز مایه‌ی آرامش انسان هستند؛ چنان که در نقلی آمده است که امام صادق علیه السلام وقتی ابوحمزه ثمالی را می‌دیدند، می‌فرمودند: «من وقتی تو را می‌بینم، آرامش می‌یابم.» (قمی، ۱۳۷۹: ۲۴۷)

در منابع اسلامی به کزات دیده می‌شود که اسلام مردم را در مواقع مختلف، به مسائلی چون شفاعت و توسّل و ... دعوت کرده است. در باب اهمّیت و جایگاه توسّلات، در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌خوانیم: «الوسيلةُ درجةٌ عند الله ليس فوقها درجةٌ» (متقی، ۱۴۱۹: ح ۳۹۰۷)؛ «وسیله، درجه‌ای است نزد خداوند که بالاتر از آن درجه‌ای نیست.»

در زیارت جامعه که از لسان مبارک امام هادی علیه السلام صادر گردیده، این گونه می‌خوانیم: «هرکس نزد شما آمد، نجات خواهد یافت و کسی که از شما فاصله گرفت، هلاک می‌شود... هرکس شما را دوست بدارد، خدا را دوست داشته و هرکس با شما دشمنی کند، با خدا دشمنی کرده است... به شما خداوند آغاز می‌کند و به شما پایان می‌دهد و به وسیله‌ی شما باران می‌فرستد و به وسیله‌ی شما آسمان را نگاه می‌دارد... هرکه خدا را خواهد، باید از طریق شما آغاز کند و به خدا تقرّب جوید...» (قمی، ۱۳۸۰: ۹۰) بدین ترتیب هم قرآن کریم و هم فرمایشات معصومین علیهم السلام که در باب توسّل وارد شده‌اند، یکی از اثرهای ایمان به حجّت خدا را، آرامش، معرفی نمودند.

## ۶-۴. ایمان به معاد

ایمان به معاد، یکی دیگر از راهکارهای پیشنی جهت ایجاد آرامش و امنیّت روان است. اصل معاد در اسلام به معنای آن است که همه‌ی انسان‌هایی که پا به عالم دنیا نهاده‌اند، بعد از مدّتی زندگی در این عالم، می‌میرند و همگی در جهان دیگری زنده شده و در قیامت، در دادگاه عدل الهی حضور یافته و پس از رسیدگی به اعمال و رفتار آن‌ها در دنیا،

در بهشت و سعادت جاودانه یا در دوزخ خشم و غضب الهی خواهند بود. خدای سبحان می‌فرماید: «يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ نَجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا وَتُؤْفَىٰ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ» (نحل / ۱۱۱)؛ «(یاد کن) روزی را که هرکس می‌آید (و) از خود دفاع می‌کند و هرکس به آن‌چه کرده، بی‌کم و کاست پاداش می‌یابد و بر آنان ستم نمی‌رود.»

قیامت، فراگیر است و همه‌ی انسان‌ها در آن‌روز حاضر می‌شوند، وقتی فردی این‌گونه تأمل کند که روزی خواهد رسید که نتیجه‌ی اعمال و رفتار همه به آنها داده می‌شود و به حساب همه رسیدگی می‌شود، نوعی آرامش بر جان فرد حاکم خواهد شد. البته این برای افرادی است که اعمال و رفتار خود را مطابق دستورات الهی تنظیم کنند. خدای متعال در جایی دیگر فرموده است: «إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا وَعَدَّ اللَّهُ حَقًّا...» (یونس / ۴)؛ «بازگشت همه‌ی شما به سوی اوست، وعده‌ی خدا حق است...» خلف وعده، قبیح است و محال است از خدا صادر شود. (طیب، ۱۳۷۸: ۳۶۷/۶) این آیه، به حق بودن وعده‌ی روز واقعه اشاره می‌کند که می‌تواند آرامشی بر دل مؤمنان خدا (آن‌هایی که تمام امور خود را بر اساس دستورات تنظیم می‌کنند) باشد.

نقل است از امام جواد علیه السلام دلیل ناخوشایندی مرگ در مذاق انسان را پرسیدند. حضرت پاسخ فرمودند: «چون به آن جهل دارند، آن را ناخوش می‌شمارند و اگر می‌شناختند و از دوستان خدا بودند، بدان محبت می‌ورزیدند و می‌دانستند آخرت برای آنان بهتر از دنیا است.» (شیخ صدوق، ۱۳۷۲: ۱۹۹/۲)

با توجه به مطالب بیان‌شده معادباوری، تأثیر شگرفی در آرامش آدمی دارد؛ در واقع، فرد امور دنیا را بیهوده نمی‌داند، بلکه آن را در ذهن خود هدفدار و برنامه‌ریزی شده می‌بیند. باور نداشتن معاد و بازگشت به سوی خداوند، به معنای بیهوده پنداشتن آفرینش و به تبع آن، فروغلتیدن در دام پوچی است و موجب اضطراب و ترس از مرگ. البته معتقدان به معاد هم ممکن است ترس از مرگ را داشته باشند اما منشأ آن با کسی که باور به معاد ندارد، متفاوت است؛ منشأ آن، ترس از نیستی و پایان یافتن حیات است اما باورمند به حیات آخرت، ترسش از اعمال ناشایست خویش است؛ ترس اول، اضطراب‌آفرین، نا امیدکننده و فلج‌کننده است، اما ترس دوم، انگیزه‌آفرین و تعهدآور است. قرآن کریم درباره‌ی گروهی از یهودیان دنیا دوست فرمود: «وَلَا يَتَمَنَّوْنَهُ أَبَدًا بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ» (جمعه / ۷)؛ «(به خاطر



گناهان زیادی که مرتکب شده‌اند، هرگز آرزوی مردن را ندارند.» این آیه به آن دسته از افرادی اشاره دارد که به خاطر اعمال ناشایستی که انجام داده‌اند، از آخرت ترسانند.

در روایتی پیرامون دل‌بستگی برخی افراد به دنیا، از امیرالمومنین علی علیه السلام می‌خوانیم: «مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هِمَّتَهُ اسْتَدَّ حَسْرَتُهُ عِنْدَ فِرَاقِهَا» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳: ۳۸۲/۴)؛ «هرکس دنیا نهایت همتش شود، هنگام جدایی از آن، سخت حسرت می‌خورد.» این روایت به حال افرادی اشاره دارد که در دنیا یاد مرگ را فراموش کردند و فقط به امور دنیایی خود پرداختند و در نهایت، حسرت جدایی از دنیای خود را می‌خورند.

## نتیجه‌گیری

در یافتیم که سلامت روان، یکی از موضوعات مهم اسلام به شمار می‌رود؛ از نظر آیات و روایات، امنیت کامل، زمانی برای انسان فراهم است که انسان علاوه بر این جهان، از امنیت در سرای آخرت نیز بهره‌مند باشد. از این رو، تأمین امنیت دنیایی، اگرچه به عنوان یک هدف مهم، مورد توجه است، لیکن در ورای آن، نباید از تأمین امنیت اخروی، به عنوان هدف مهم‌تر، غافل بود.

هم‌چنین دریافتیم که دین مقدس اسلام، سلامت را در دو بخش کلی تعریف کرده است:

الف. سلامت جسمی: دین اسلام در جاهای مختلف، به مسائلی چون: طعام گوارا، بهداشت جنسی، طهارت ظاهری، محیط پاک، لباس پاکیزه و ...، جهت تندرستی جسمی پرداخته است.

ب. سلامت روان: خداوند متعال و معصومین علیهم السلام در مواقع مختلف، به موضوع سلامت روان اشاره کرده‌اند. مقاله‌ی حاضر تنها راهکارهای بُعد بینشی را مورد توجه قرار داد؛ دریافتیم که بینش، نوع شناخت و درک صحیح افراد است که با اندیشه‌ی انسانی مرتبط خواهد بود. خدای سبحان در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم السلام راهکارهایی برای بُعد بینشی جهت ارتقای سلامت روانی معرفی می‌کنند، از جمله:

۱. شناخت صفات خداوند: یکی از مقدمات ایمان به خداوند، شناخت صفات

خداست؛ آدمی تا زمانی که از صفات الهی، آگاهی پیدا نکند، نمی‌تواند به یک درک صحیح و بینش قوی از پروردگارش برسد؛ اما اگر صفات الهی را به صورت صحیح و همان گونه که در قرآن آمده، بشناسد، نوعی آرامش درونی بر قلبش حاکم خواهد شد.

۲. ایمان به خداوند: در مرحله‌ی بعد از شناخت، آدمی به یک ایمان راسخ به خداوند خواهد رسید. آیات و روایات متعددی بیان شده که ایمان راسخ به حق تعالی، روح آدمی را آرام می‌کند. هم‌چنین ایمان به خداوند، آثاری چون: تسلیم رضای خداوند، اعتماد بر خداوند و ... را دارد که همین آثار، خود منشأ آرامش خواهند بود.

۳. ایمان به حجّت خداوند: خداوند متعال در قرآن کریم، موضوع ایمان به حجّت‌های الهی را مورد توجّه قرار داده است. روایات متعددی نیز وجود دارد که امنیت روانی را، از آثار توسّل به حجّت‌های الهی می‌شمارند.

۴. ایمان به معاد: راهکار دیگر ارتقای سلامت روانی، معادباوری است؛ این موضوع را هم تجربه ثابت کرده و هم در منابع اسلامی مورد توجّه قرار گرفته است. ایمان به معاد، یعنی داشتن هدف؛ وقتی آدمی، مرگ را آغازی از زندگی ماندگار تصوّر می‌کند، پس هیچ دلیلی برای اضطرابی در زندگی نمی‌بیند؛ چراکه هدف نهایی را در سرای آخرت می‌بیند، نه در دنیا.

## فهرست منابع

\* **قرآن کریم**، ترجمه محمد مهدی فولادوند.

۱. ابن فارس، احمد بن فارس، **معجم مقائیس اللغه**، قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ق.
۲. حلی، ابن فهد، **عده الداعی و نجاح الساعی**، بیروت: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۱۰ق.
۳. انصاری مقدم، مجتبی، **واکاوی سلامت روان در اسلام**، تهران: نسیم دانش کهن، ۱۳۹۸ش.
۴. تیموری، سمیه، «**بازیابی عوامل مؤثر بر سلامت روان در قرآن کریم**»، پایان نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآن و حدیث، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۱ش.
۵. جوادی آملی، عبدالله، **مراحل اخلاق در قرآن**، قم: نشر اسراء، ۱۳۸۳ش.
۶. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین، **تفسیر اثنی عشری**، تهران: میقات، ۱۳۶۳ش.
۷. حسینی همدانی، محمدحسین، **انوار درخشان**، تهران: کتابفروشی لطفی، ۱۴۰۴ق.
۸. خاوری، کبری؛ سجادی، حمیرا؛ حبیب پور گنجایی، کرم؛ طالبی، مهدی، «**وابطه ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان**»، مجله اجتماعی، شماره ۴۸، ۱۳۹۲ش.
۹. خمینی، روح الله، **شرح حدیث جنود عقل و جهل**، تهران: مؤسسه نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۸ش.
۱۰. داورپناه، ابوالفضل، **انوار العرفان فی تفسیر القرآن**، تهران: انتشارات صدر، ۱۳۷۵ش.

۱۱. دیماتو، ام. رایین، **روان‌شناسی سلامت**، مترجم: محمد کاویانی و دیگران، تهران: سمت، ۱۳۸۷ش.
۱۲. ریش‌دار، وجیهه، «**راهکارهای قرآنی و روایی در سلامت روان**»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان، ۱۳۸۹ش.
۱۳. سبحانی، جعفر، **سیمای انسان کامل در قرآن**، قم: تبلیغات اسلامی، ۱۳۵۵ش.
۱۴. سید قطب، شاذلی، **تفسیر فی ظلال القرآن**، بیروت-قاهره: دارالشروق، ۱۴۱۲ق.
۱۵. صادقی، منصوره السادات؛ مظاهری، محمدعلی، «**اثر روزه داری بر سلامت روان**»، مجله روانشناسی، شماره ۳۵، ۱۳۸۴ش.
۱۶. طباطبایی، محمدحسین، **المیزان فی تفسیر القرآن**، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۷ق.
۱۷. طیب، عبدالحسین، **اطیب البیان فی تفسیر القرآن**، تهران: اسلام، ۱۳۷۸ش.
۱۸. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ش.
۱۹. قمی، عباس، **منتهی الآمال**، قم: دلیل، ۱۳۷۹ش.
۲۰. \_\_\_\_\_، **مفاتیح الجنان**، قم: علامه، ۱۳۸۰ش.
۲۱. قمی، محمد بن علی بن ابن بابویه، **معانی الأخبار**، ترجمه: عبدالعلی محمدی شاهرودی، قم: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲ش.
۲۲. \_\_\_\_\_، **من لا یحضره الفقیه**، محقق: علی‌اکبر غفاری، قم: انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق.
۲۳. کیانی کشتگر، راضیه، «**سلامت روان از منظر آموزه‌های تشیع**»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته شیعه‌شناسی - جامعه‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه

گلستان، ۱۳۹۵ ش.

۲۴. گیلانی، عبدالرزاق، **ترجمه و شرح مصباح الشریعة**، تهران: پیام حق، ۱۳۷۷ ش.

۲۵. لطافتی بریس، رامین، «**معیارهای سلامت روان**»، مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه، شماره ۲۲، ۱۳۸۹ ش.

۲۶. متقی، علی بن حسام الدین، **کنز العمال**، بیروت: دار الکتب العلمیة، ۱۴۱۹ ق.

۲۷. مجلسی، محمدباقر، **بحار الأنوار**، بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.

۲۸. محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، قم: دار الحدیث، ۱۳۸۴ ش.

۲۹. \_\_\_\_\_، **بهترین راه شناخت خدا**، بی جا: یاسر، ۱۳۹۵ ش.

۳۰. معین، محمد، **فرهنگ فارسی معین**، تهران: امیر کبیر، ۱۳۶۳ ش.

۳۱. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، **تفسیر نمونه**، تهران: دار الکتب الاسلامیة، ۱۳۷۴ ش.

۳۲. نیل فروشان، محمدعلی، **بهداشت**، تهران: معاونت امور بهداشتی وزارت بهداشتی، ۱۳۶۳ ش.

۳۳. یعقوبی، ابوالقاسم، عروتی موفق، علی اکبر؛ چگینی، علی اصغر؛ محمدزاده، سروه، «**فرا تحلیل رابطه گرایش مذهبی با سلامت روان**»، مجله اندازه گیری تربیتی، شماره ۲۱، ۱۳۹۴ ش.

۳۴. یوسفی لویه، مجید، «**راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه: سلامت مشاور**»؛ مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه، شماره ۱۳، ۱۳۸۷ ش.

