

https://hawzah.net/fa/Article/View/۹۵۳۴۴/%D۹%۸۲%D۸%B۱%D۸%A۲%D۹%۸۶-
%DA%A۹%D۸%B۱%DB%۸C%D۹%۸۵-%D۹%۸۸-
%D۸%A۸%D۹%۸۷%D۸%AF%D۸%A۷%D۸%B۴%D۸%AA-
%D۸%B۱%D۹%۸۸%D۸%A۷%D۹%۸۶

گنجینه معارف (fa/Article/List/)

قرآن کریم و بهداشت روان



(Image/Article/قرآن کریم و بهداشت روان.jpg)

یکی از مباحث مطرح در بحث علم و دین، استخدام علوم در فهم اشارات علمی قرآن است. در بحث قرآن و بهداشت روان نیز می توان از پیشرفتهای و دستاوردهای روانشناسی و بهداشت روانی برای استخراج قواعد بهداشت روانی از دیدگاه اسلام استفاده کرد. در این مقاله سعی شده است به بعضی از موارد و اصول کلی در این زمینه اشاره گردد. قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین بهداشت روانی ارائه داده است که در این مقاله به بعضی از راهکارهای شناختی و رفتاری اشاره می شود.

31

تاریخ انتشار : ۱۳۹۶/۶/۵



بازدید : ۲۳۵۹۸

منبع : http://shiateb.com , صادقان، احمد

مفهوم شناسی

بهداشت روانی را چنین تعریف کرده اند: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۰).

سازمان جهانی بهداشت، نیز آن را چنین تعریف می کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی» (همان).

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۸). بهداشت روانی در گستره وسیع تر عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه ها فراهم آید» (صانعی، بهداشت روان در اسلام، ص ۲۲).

هدف بهداشت روانی

برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است.

«هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می آزارد و راحتی درونی را از او سلب می کند از بین ببرد به گونه ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد» (همان).

مبانی:

قرآن کتابی است که از سوی خدا برای هدایت انسانها فرستاده شده است؛ کتابی که مایه هدایت عالمیان، (آل عمران / ۹۶) بیانگر همه چیز و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است. (نحل / ۸۹)

از حضرت علی علیه السلام حکایت شده است: برای دردهایتان، از قرآن سلامت بخواهید و با قرآن بر سختیها یاری جوئید (سید رضی، نهج البلاغه، خ / ۱۷۶).

آموزه های قرآن درباره بهداشت روان

این کتاب مقدس درباره بهداشت روان و راه های تأمین آن آموزه های بسیاری دارد، البته استفاده از آموزه های آن در عین ضرورت محدودیتهایی در طرح دارد که به بعضی از آنها اشاره می کنیم.

۱. قرآن کریم کتاب هدایت است و در آن مجموعه ای از دستورات، پندها، موعظه ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه ها می توان قواعد و دستورالعمل هایی که بهداشت روانی را تأمین می کند، استفاده کرد؛ وگرنه قرآن کتاب بهداشت روانی نیست و در آن مباحث بهداشت روانی و سر فصلهای آن که در دهه های اخیر ابداع شده اند و در حال تکامل می باشند، به صورت منظم مطرح نشده است، لذا تحقیق در این موضوع و ارتباط مطالب بهداشت روانی با توصیه های اسلام به سه صورت می تواند صورت گیرد:

الف. بعضی از موضوعات مشترک در بهداشت روانی و تعالیم اسلامی آمده است، گرچه نامگذاری و سر فصلی مشخص در روایات و آیات قرآن برای آنها ذکر نشده است، مثلاً اصل مثبت اندیشی در مباحث بهداشت روانی مطرح گردیده و همین مطالب در آیات، روایات و دعاها مورد تأکید قرار گرفته است. برای مثال در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی و لا تَیَأسُوا مِن رُّوحِ اللَّهِ یوسف/ ۸۷) در انسان دمیده می شود. از امیرمؤمنان علیه السلام حکایت شده است: «چشمت را بر خار و خاشاک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی» («اغض علی القذی والالم ترض عنه ابداء» / سید رضی نهج البلاغه، حکمت / ۲۱۲). امام موسی بن جعفر علیه السلام هم در دعای جوشن صغیر به این مطالب اشاره می نماید.

ب. استفاده و استنتاج یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی و تطبیق آن قاعده بر احکام و دستوراتی که با این قاعده تطابق دارد. مثلاً احساس امنیت را از اصل بهداشت روانی استفاده می کنیم و می توانیم این قاعده را بر سلام کردن تطبیق دهیم؛ بدین گونه که سلام دادن اطمینان و امنیت به طرف مقابل است و اینکه از طرف ما خطری متوجه طرف مقابل نیست. بسیاری از شناختها و رفتارهای اسلامی نیز که باعث احساس ایمنی در فرد می گردد، از همین گروه است. هم چنین نیاز به «عزت نفس» را از بهداشت روانی می توان استفاده کرد و آن را بر احترام گذاشتن به افراد که در آیات سوره حجرات و مجادله و... و روایات آمده است تطبیق داد. بدین گونه که احترام به افراد باعث عزت نفس آنان می گردد و از این جهت بهداشت روانی آنان تأمین می گردد.

ج. دستورات و توصیه هایی که در تعالیم اسلامی آمده است و بر بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی دارد. در حالی که در مباحث بهداشت روانی مصطلح اثری از آن نیست، مانند: تأثیر زیاده خواهی بر اختلالات روانی و تأثیر بی رغبتی به دنیا در تأمین بهداشت روانی.

۲. مباحث مطرح در بهداشت روانی حاصل افکار و تجربه بشر است و در آن تغییر و تکامل وجود دارد، ولی تعالیم قرآن چون از طرف خداوند است، تغییر و تحول ندارد. لذا نمی توان آیات و روایات را بر افکار بشر تطبیق داد، چه بسا تعالیم اسلام در پی تبیین مطالب عمیق تری می باشد که افکار بشر به آنها دسترسی ندارد. .. و اگر این تطبیق به تحمیل نظر منتهی شود، تفسیر به رأی خواهد شد که ممنوع است. از این رو علوم بشری را برای فهم بهتر آیات می توان استخدام کرد یا حقایق قرآنی را به عنوان موضوعات و نظریه های جدید علمی به دانشمندان عرضه کرد تا شواهد تجربی آن را پژوهش کنند.

آنچه در دو دهه آخر قرن بیستم برای روان شناسان و توده مردم محسوس بود کمبود یا نبود توجه مدلها و مکتبها در بعد معنوی انسان است» (خلیلی، مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۲/۱۸۷). از این جا لزوم توجه به آموزه های دینی به خصوص قرآن کریم برای تأمین بهداشت روانی مشخص می گردد.

در اینجا لازم است به این سؤال پاسخ داد که با توجه به این نقص مکاتب روان شناسی، چگونه می توان از این علوم برای پی بردن به آموزه های قرآن کریم استفاده کرد.

در جواب می گوییم هدف ما این است که از روشها و پیشرفتهای حاصله و راه حلهای ارائه شده توسط روان شناسان برای برطرف نمودن اختلالهای روانی استفاده و اختلال های روانی را با راهکارها و آموزه های دینی برطرف می کنیم. مثلاً نظریه ای که مبتنی بر راه حل شناختی و رفتاری است را از روان شناسی استفاده می کنیم، ولی در تغییر شناخت فرد و اصلاح رفتار به سراغ آموزه های اسلام می رویم و از این طریق راهکارهای جدیدی را که برگرفته از تعالیم اسلام است، ارائه می دهیم.

راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی

در برخی آیات قرآن به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آنها بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده است که از جمله آنها مسئله «ایمان به خدا» است. **مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و [کار] شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می شوند. «(مائده / ۶۹). **وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ**؛ و (ما) فرستادگان [خود] را، جز مژده آور و هشدار دهنده نمی فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می شوند. «(انعام / ۴۸).

در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصلح» تعبیر شده است.

ساز و کار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی

ایمان به خداوند، یعنی: اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكِ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزِزُ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِإِذْنِ الْحَبِيبِ إِنَّكَ عَلَي كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران / ۲۶) بر همه چیز قدرت دارد وَكَانَ اللَّهُ عَلَي كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا (فتح / ۲۱) از همه کارهای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان انجام می دهد از روی حکمت، و دلیل است وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ (انعام / ۱۸) تنها او روزی دهنده موجودات می باشد إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ (ذاریات / ۵۸)، به علاوه خیر و سعادت بندگان را می خواهد، هر چند در ظاهر حادثه ای برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان می باشد وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ (بقره / ۲۱۶) خداوند است که مهمات زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می کند وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَى بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَى بِاللَّهِ نَصِيرًا (نساء / ۴۵). برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می گردد و می داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می گردد، مثلاً اگر شخص ضربه ای به طرف دیگر وارد کند، آن شخص ناراحت می شود و عکس العمل نشان می دهد، ولی رزمی کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم وارد می کنند و نه تنها ناراحت نمی شوند، بلکه از اینکه بدنشان قوی شده است، احساس رضایت هم می کنند، در حالی که هر دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم جاری می شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ (بقره / ۲۱۶)، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوهها باشد وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره / ۱۵۵) در مقابل این مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی، ضربهها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل می کند. شخص موحد هم می داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم» الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «اِنَّا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخیها نیز شیرینیهاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پادشاهی الهی را دنبال دارد (قرائتی، تفسیر نور، ج ۱، ص ۳۱۴). به همین جهت امام حسین علیه السلام در اوج سختی و دشواریها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلَيَّ أَنَّهُ بَعِينُ اللَّهِ» مجلسی، (بحارالانوار، ۴۶، ۴۵). آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می بیند. حضرت زینت کبری^۳ نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختیهای فراوان که هر کدام از آنها می تواند انسان را دچار اختلالات روانی شدید نماید، فرمود. غیر از زیبایی چیزی ندیدم. (همان، ۴۵/۱۱۵)

تأثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می کند و فرد آرامش روحی و جسمی می یابد (شاملو، همان، ص ۹۱). شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می کند.

احساس امنیت واقعی حاصل نمی شود مگر در سایه توحید «به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می شود» (همان)؛ ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می داند که تمام حوادث جهان معنی دار و به صلاح او هستند. او احساس می کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می کند؛ یآوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می داند و با او مهربان است. «آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می شوند» (یونس/۶۲). به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمتهایی که انسان در اختیار دارد و یا خطرانی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می شود، همان گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است.

دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنی حقیقی اش بر وجود آنها حکومت می کند، نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می کنند و نه ترس از آینده در این گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می دارد» (مکارم، تفسیر نمونه، ۸، / ۳۳۴) و یقین دارند که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است (طاهر بن عاشور، التحرير والتنوير، ۱۱ / ۲۸۴).

آثار و ثمرات ایمان به خداوند

بعد از اثبات اصل تأثیر ایمان در بهداشت روانی، درمی یابیم که این ایمان ثمراتی دارد. ما به بعضی از آنها اشاره می کنیم.

۱. توکل: توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب، معجم مفردات الفاظ قرآن، ص ۵۶۱). منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم، همان، ۷ / ۸۸).

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جواب داد: فهمیدن این که مخلوقات نمی توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می توانند به انسان چیزی بدهند و نه می توانند خیری را از انسان منع نمایند، لذا انسان از خلق و مردم مأیوس می گردد و اگر بنده چنین شد برای غیرخدا کار نمی کند و به کسی غیر از خداوند امید ندارد و از غیر خداوند نمی ترسد و در احدی غیر از خداوند طمع نمی کند، و این است معنای توکل (قمی، سفینه البحار، ماده ی وکل).

با مراجعه به آیات قرآن می توان به تأثیر توکل پی برد. از جمله آنها این آیه است «هرکس تقوای الهی پیشه کند خداوند برای او راه نجاتی فراهم می کند، و به او از جایی که گمان ندارد، روزی می دهد و هرکس بر خداوند توکل کند، خداوند امرش را کفایت می کند. خداوند فرمان خود را به انجام می رساند، و خداوند برای هر چیزی اندازه ای قرار داده است» (طلاق / ۲ و ۳).

قبل از این آیه، بحث درباره طلاق است، لذا این آیات در سیاق واحدی قرار دارند و می دانیم شخص هنگام طلاق دچار فشار روانی، عدم امنیت و مشکلات فراوان می شود و برخورد ناصحیح با این موضوع او را دچار فشار روانی می نماید و خداوند بعد از اینکه دستوراتی در مورد طلاق می دهد، به عنوان یک قاعده کلی، هنگام روبه رو شدن با مشکلات می فرماید: «هرکس تقوا پیشه کند خداوند راه نجات را برای او فراهم می کند» (همان). شخص متقی می داند که هنگام گرفتار شدن در مشکلات به جای افکار منفی، اضطراب و ترس و دلهره و پیمودن راههای انحرافی، باید وظیفه و تکلیف خود را انجام بدهد و اعتقاد دارد که اگر وظیفه اش را انجام دهد، خداوند او را رها نمی کند، بلکه برای او راه نجات فراهم می کند، و روزی وی را از جایی که به گمانش نمی رسد، می رساند. شخص متوکل اعتقاد دارد که روزی اش تضمین شده است. آری! اگر شخص به این اعتقاد رسید، ترس، اضطراب و دلهره کم می شود و از این لحاظ احساس آرامش و امنیت می کند. توکل از راه کنترل تفسیری و کنترل نیابتی می تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید (غباری نباب، اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، ص ۲۳۳).

شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می داند، می پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (ام رابین دیماتئو، روانشناسی سلامت، ۲ / ۷۵۷).

۲. رضا و تسلیم: مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می شود و هم چنین باعث می شود انسان نسبت به زندگی خوش بین باشد و دید مثبت بیابد. خداوند متعال از پیامبر ۹ خواهد در جواب منافقان بگوید: «هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» قُلْ لَنْ يَصِيْبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا (توبه / ۵۱). و در آیه بعد می فرماید: «بگو آیا درباره ما یکی از دو نیکی را انتظار دارید یا بر شما پیروزی می شویم و یا شربت شهادت می نوشیم» قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنِيْنَ (توبه/۵۲).

افراد با ایمان و خداپرست که به علم، حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می دانند انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد.

۳. امیدواری به رحمت خداوند: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می داند، از این رو هیچ گاه خود را در بن بست کامل نمی بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می کند، خداوند متعال می فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی شوند» وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يِيَأْسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (یوسف / ۸۷). براساس مضمون این آیه هنگامی که حضرت یعقوب ۷ به فرزندانش دستور حرکت به سوی مصر داد، به آنان گفت از برادرش و بنیامین خبر بگیرند و چون فرزندان تقریباً اطمینان داشتند یوسفی در کار نیست، از توصیه و تأکید پدر تعجب کردند. یعقوب به آنها گوشزد کرد از رحمت الهی ناامید نشوند، چون قدرت او مافوق همه مشکلات و سختیهاست (طباطبائی، تفسیر المیزان، ۱۱ / ۲۵۷).

۴. یاد خدا: یکی از اموری که در گرفتاری ها و مشکلات به انسان آرامش می بخشد و او را از تنهایی نجات می دهد یاد خداست. خداوند متعال می فرماید: «بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل ها است» (رعد / ۲۸) و «یاد خدا برای انسان، که همواره اسیر حوادث است و در جستجوی رکن

وثیقی است که سعادت او را ضمانت کند و گاه در امور خود متحیر است، نمی داند به کجا می رود و به کجایش می برند و برای چه آمده، مایه انبساط و آرامش است» (طباطبایی، همان، ص ۳۹۲).

۵. دعا و درخواست از خدا: انسان با رشد و تسلط بیشتر بر حوادث طبیعی و با وجود برخورداری از امکانات مادی در وجود خویش احساس ضعف می کند و نیاز دارد در سختی و مشکلات زندگی به قدرتی ماورای طبیعت پناه ببرد (دوست محمدی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ص ۱۴۷). این ضعف باعث احساس محرومیت می شود که بهداشت روانی می تواند فرد را تحت تأثیر قرار دهد. «اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی کرد یا به دیگران اتکا نمود، یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می شود» (شاملو، همان، ص ۲۳۲).

ادیان الهی بویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد کرده و انسان را به دعا و انس با خدا تشویق نموده است. خداوند متعال انسان را دعوت می کند که به سراغش برود. هنگامی که بندگان من از تو درباره من می پرسند، بگو من نزدیکم! دعای دعا کننده را هنگامی که مرا می خواند پاسخ می گویم. پس باید دعای مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد برسند» **وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ** (بقره / ۱۸۶). در این هنگام احساس تنهایی فرد را آزار نمی دهد و می داند که تکیه گاه محکمی دارد که به او کمک می کند... «نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند، نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می کند» (الکسیس کارل، نیایش، ص ۶۲).

۶. اعتقاد به قضا و قدر الهی: توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی اش گردید (حسینی، اصول بهداشت روانی، ص ۸۹).

۷. نبوت پیامبر الهی: یکی دیگر از نتایج ایمان به خداوند اعتقاد به نبوت پیامبران و الگو قرار دادن آنها در زندگی است؛ الگوهایی که هر یک در شرایط خاصی قرار داشتند و مشکلات و سختیهای فراوانی را متحمل شدند که هرکدام از آن مشکلات می توانست شخص را بیمار کند، ولی در سایه برخورد صحیح با مشکلات و استفاده از راهکارهای شناختی و رفتاری صحیح، با کمال آرامش، با مشکلات برخورد کردند؛ بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری یا اختلال روانی گردند. مانند حضرت ایوب که خداوند در قرآن سفارش می کند «بیاد بیاور بنده ما ایوب را هنگامی که پروردگارش را خواند، که شیطان مرا به رنج و عذاب افکنده است» **وَإِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الشَّيْطَانُ يَنْصُبِي وَعَذَابِي** (ص / ۴۱). همین مطلب را در داستان حضرت یوسف ۷ نیز می بینیم.

۸. اعتقاد به معاد: انسان غرایز و خواسته هایی دارد که رسیدن به همه آنها در دنیا مقدور نیست، مثلاً به دنبال آسایش مطلق، امنیت مطلق، آرامش مطلق است که دستیابی کامل به اینها در دنیا امکان ندارد. همین باعث محرومیت در انسان می گردد «هم چنین مواجهه با فقدان عزیزان مانند پدر، مادر، فرزند و دیگرانی که به نوعی با شخص ارتباط دارند، می تواند بهداشت روانی افراد را به خطر بیاندازد، همین طور یادآوری مرگ و ترس از مرگ نیز خود عاملی برای تنیدگی و فشار می باشد» (پارکس ۱۹۷۰، وایس ۱۹۸۳، رافائل ۱۹۸۳).

اگر انسان برای مشکلات فوق راه حل مناسب نداشته باشد دچار سرخوردگی و ناکامی در زندگی می شود و احساس درماندگی می کند که این حالت گاه به خودکشی می انجامد، به همین جهت یکی از مشکلات کاهش معنویت آمار بالای خودکشی و بیماریهای روانی است.

یکی از اعتقاداتی که می تواند این مشکلات را حل کند اعتقاد به معاد است. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که زندگی به جهان ماده خلاصه نمی گردد، بلکه انسان پس از مرگ زندگی دیگری دارد که در آنجا به بسیاری از خواسته ها و آرزوهای مناسب خود می رسد. قرآن می فرماید: «زندگانی جاوید و سعادت ابدی در آخرت است» **وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ** (عنکبوت / ۶۴). در آن جا آسایش، آرامش و امنیت مطلق وجود دارد و افراد احساس کمبود و محرومیت نمی کنند. خداوند می فرماید: در آن بهشت آنچه دل ها می خواهد و چشمها از آن لذت می برد موجود است **وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنْتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ** (زخرف / ۷۱). بنابراین فرد مؤمن می داند که بعد از این زندگی دنیا زندگی بهتری برای او و عزیزانش که از دست داده است فراهم است و لذا دچار اختلالات روانی نمی گردد.

راهکارهای رفتاری آموزه های قرآنی در تأمین بهداشت روانی

در بحث قبل روشن شد که ایمان به خداوند می تواند با اصلاح شناخت و نگرش فرد به زندگی، بهداشت روانی فرد را تأمین نماید. اکنون می گوئیم ایمان به خداوند بر رفتار و عملکرد انسان تأثیر دارد و زمینه اصلاح رفتار او برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می آورد. اگر فرد رفتارش طبق فرامین الهی باشد نیازهای مادی و معنوی اش برآورده می گردد و بهداشت روانی تأمین می شود. در این بحث اشاره مختصری به بعضی از راهکارهای رفتاری اسلام در رابطه با خانواده و روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اسلام می نمایم.

۱. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی خانواده

یکی از دستورات قرآن برای تأمین بهداشت روانی ازدواج است، خداوند متعال می فرماید: «یکی از آیات و نشانه های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد» **حَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً** (روم / ۲۱). خداوند برای گزینش همسر ملاکهایی را تعیین کرد که از جمله آنها همسانی شرعی و عرفی است که می تواند باعث توافق همسران و آرامش خانواده گردد.

هم چنین برای زن و مرد وظایفی را تعیین کرد که رعایت آنها بهداشت روانی را به ارمغان می آورد. مثل: روابط مناسب بین زن و شوهر، ارضای نیازهای جنسی یکدیگر، ارتباط درست کلامی، ارتباط غیر کلامی مناسب که عبارتند از: تواضع، وفای به عهد، راز داری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت، تشکر اعضای خانواده از همدیگر، خوش اخلاقی زن و شوهر، هدیه دادن به یکدیگر، توجه زن و مرد به خواست یکدیگر و....

هم چنین برای والدین در مقابل فرزندان وظایفی را مشخص کرده است، از قبیل انتخاب و گزینش همسر مناسب که مادر خوبی برای فرزندان باشد - توصیه های هنگام بارداری مادر - مراقبتهای دوران کودکی (شیر دادن، یادگیری، تعامل با فرزندان) توصیه ها در ارضای محبت به فرزندان، لزوم آشنایی با تواناییهای شناختی کودکان و برآوردن نیاز به امنیت کودک. در مقابل برای فرزندان در مقابل والدین وظایفی را مشخص نموده است که عبارتند از: احترام گذاردن به والدین و احسان به آنها، نگاه محبت آمیز به والدین و غیره (ر.ک: صادقان، قرآن و بهداشت روان، فصل سوم). تعالیم و آموزه های دینی هم چنین به روابط خویشاوندی و صله رحم دستور داده و بدین وسیله نیز بهداشت روانی را تأمین کرده است.

از طرفی برای حل مشکلات خانوادگی راهکارهایی را ارائه داده است که عبارتند از: تعلیم و تعلم و استفاده از توصیه های اخلاقی، مشورت، پیشگیری و برطرف نمودن ناسازگاری زن یا مرد و اگر ادامه زندگی ممکن نباشد پیشنهاد طلاق و توصیه هایی به زن و مرد هنگام طلاق برای کاهش فشار روانی خود و فرزندان.

۲. راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی در روابط اجتماعی

یکی از نیازهای اساسی انسان ارتباط با دیگران است، در قرآن آمده است: مؤمنان برادران یکدیگرند (حجرات / ۱۰). امام صادق می فرماید: تردیدی نیست که شما به دیگر انسانها نیازمندید و به راستی هر فرد تا زنده است نمی تواند از مردم بی نیاز باشد و ناچار مردم باید با همدیگر سازش داشته باشند (کلینی کافی، ۱/۴۶۲).

ما از اطرافیان خود انتظار داریم به مسائل زندگی ما توجه و ما را در هنگام بروز مشکلات و نگرانیها کمک کنند. ما دوست داریم دیگران در خوشیها و نگرانیهایمان شریک شوند و علاقه داریم ما را در رشد و کمال یاری کنند. ارتباطات میان فردی اساس هویت و کمال انسان است و مبنای اولیه پیوند با دیگران را تشکیل می دهد. ارتباطات مؤثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می شود. این در حالی است که ارتباطات غیر مؤثر مانع شکوفایی انسان است و حتی روابط مطلوب را تخریب می کند. برای کسب هویت با دیگران، پیوند برقرار و پیوند خود را عمیق تر می کنیم و در ضمن مشکلات خود را رفع و امکانات مناسب را به وجود می آوریم (جولیان، ورد، ارتباطات میان فردی، ص ۳).

اسلام به روابط اجتماعی اهمیت بسیاری می دهد، زیرا روابط صحیح و عمل به دستورات اسلام در این بخش، در سلامتی و تکامل افراد و کل جامعه نقش حیاتی دارد و به همین جهت بخش قابل توجهی از مباحث فقه، به تنظیم و چگونگی روابط انسانها مربوط می شود.

روابط اجتماعی در کودکی: روابط اجتماعی در کودکی باعث تأمین نیاز «احساس وابستگی فرد به دیگران» و آشنا شدن با ارزشها، شکل گیری شخصیت و آموختن رفتار اجتماعی و رفتار بین فردی می گردد.

فرد در روابط با افراد هم سن، به دلیل برخورداری از آزادی بیشتر نسبت به روابط والدین و خانواده، راحت تر می تواند نیازهای خود را مطرح نماید و از راهنمایی آنها بهره مند گردد و در تعامل و ارتباط با افراد هم سن کمبود محبت از ناحیه والدین را جبران کند. کودک در ارتباط با افراد هم سن مجال پیدا می کند خشم و هیجان (غم و غصه) خود را ابراز کند و دریابد که دیگران هم چون او مشکلاتی دارند و تخلیه روانی شود (بی ریا و دیگران، روانشناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ص ۹۰۹).

روابط اجتماعی با همسایگان: یکی از انواع روابط اجتماعی، روابط با همسایگان است و از آنجا که انسان مراوده و ملاقات زیادی با آنها دارد، دین اسلام نسبت به حقوق همسایگان سفارش زیادی کرده است. «به پدر و مادر نیکی کنید، هم چنین به خویشاوندان و یتیمان و مسکینان و همسایه نزدیک و همسایه دور و دوست و همنشین» **وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ** (نساء / ۳۶).

پیامبر اسلام ۹ و ائمه: دستورات زیادی را در مورد چگونگی رعایت حقوق همسایگی (صدوق، الفقیه، ۲/۶۲۳) بیان کرده اند. اگر مسلمانان به این دستورات عمل کنند، در حصول آرامش روانی آنها مؤثر می باشد و چنین فردی از سوی همسایگانش نیز احساس ایمنی می نماید.

روابط اجتماعی با دوستان (اخوت اسلامی): روابط اجتماعی در دین اسلام مورد تأکید قرار گرفته است به گونه ای که از نخستین اقدامات پیامبر ۹ در مدینه ایجاد برادری «اخوت» بین مسلمانان، انصار و مهاجرین بود، حضرت علی ۷ می فرماید: «مؤمن با دیگران انس می گیرد و دیگران نیز با او انس و الفت می گیرند و در کسی که انس نگیرد و دیگران با او مأنوس نشوند خیری نهفته نیست «المؤمن مالوف ولاخیر فیمن لا یالف ولا یولف» (کلینی، کافی، ۲/ ۱۰۲).

ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه های سلامتی اثر دارد، دوستان موجب شادمانی، و خلق های مثبت، سلامت روانی، کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون ریزی عاطفی می شوند (ارگایل، روانشناسی شادی، ص ۱۳۲). دیدار، سلام کردن، مصافحه کردن، احترام گذاشتن، گوش فرا دادن، قدردانی و تحسین، وفای به عهد، هدیه دادن، گشاده رو بودن، شوخی و مزاح و شاد کردن افراد از جمله رفتارهای مناسبی است که روابط با دوستان را بهتر می کند.

حسن خلق، تواضع، بردباری و شرح صدر، عفو و گذشت، مدارا کردن، توجه به ظرفیت روانی افراد، تعدیل توقعات، خوش گمانی و تفسیر مناسب، تغافل، راز داری، انصاف، از جمله صفات مناسب اخلاقی است که به روان شدن روابط کمک می کند.

تکبر، حسد، تعصب، خشم و ستیزه جویی، روابط غیر کلامی نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می رساند.

غیبت، تهمت، سخن چینی، استهزاء و به کارگیری القاب نامناسب، دروغ، نجوا، بدگمانی، تجسس و عیب جویی از جمله گفتارهای نامناسبی است که به روابط اجتماعی آسیب می رساند.

۳. راهکارهای رفتاری قرآن در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت روانی

تأثیر فقر و غنا و برداشت صحیح از آنها بر بهداشت روانی از دو جنبه قابل بررسی است.

اول: این امر که «یکی از ضروری ترین و اساسی ترین نیازهای انسان تأمین معاش و برآورده شدن حوایج زیستی انسان است که در صورت برآورده شدن این نیاز، بروز مشکلات جسمی و روانی در افراد و جامعه اجتناب ناپذیر است میزان خودکشی، بیماری های جسمی و روانی جوان ها با فقر خانواده ها رابطه دارد. افزایش بیکاری به میزان یک درصد، پذیرش افراد در بیمارستان های روان پزشکی را به اندازه ۵ تا ۶ درصد افزایش می دهد» (گنجی، بهداشت روانی، ص ۹۲). که آموزه های دینی راهکارهایی را برای برطرف نمودن این مشکل و نیز تأمین عدالت اقتصادی ارائه می دهد، مثل: ۱. نفقه های واجب، زکات، خمس، انفاق، احسان، اطعام فقراء، قرض دادن، مهلت دادن به بدهکار. سفارش به کار و تلاش، توکل بر خدا و تحمل سختیها، ملاحظه فضایل معنوی که خدا به فقراء می دهد، میانه روی، صدقه، صلح رحم، رضایت به روزی، کم کردن آرزوها.

دوم: نگاه به فقر و غنا از نظر روان شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی است که عدم شناخت صحیح انسان از موقعیت و جایگاه خود در نظام عالم، غرایز، هواها، و عدم تربیت صحیح در پرتو معارف الهی، باعث احساس نیازهای کاذبی مثل حرص و فزونی خواهی، حب دنیا، بخل و... در انسان می گردد که خطر آنها کمتر از برآورده نشدن نیازهای زیستی نیست، لذا شایسته است برای تأمین بهداشت روانی افراد شناخت و دیدگاه انسان نسبت به دنیا و مسائل مادی اصلاح گردد و بعضی از صفات و رذایل اخلاقی مربوط به مال در افراد تعدیل و کاهش پیدا کند تا نیل به آرامش و سلامت برای آنها آسان تر شود. به همین منظور آموزه های دینی سفارش به زهد و قناعت و برطرف نمودن صفات نامناسب مانند دوستی دنیا، بخل، امساک و حرص می نماید.

نتیجه گیری:

قرآن کریم راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه کرده است که برخی آنها در بهداشت روانی جدید مطرح شده و تطابق شگفت آوری دارد که شاهدی بر اصالت و حقیقت آموزه های وحیانی قرآن است و برخی مطالب نیز در بهداشت روانی جدید مطرح شده که قابل پژوهش و پی گیری و استفاده است.

منابع:

۱. احسانبخش، صادق، نقش دین در خانواده، نشر جاوید، رشت، ۱۳۷۴ ش.
۲. جولانی، ود، ارتباطات میان فردی، ترجمه مهرداد فیروز بخت، آفتاب، چاپ اول، ۱۷۷۹ م.
۳. جی، کارن، و غیره، ترجمه خدیجه ابوالمعالی و دیگران، بهداشت روانی زنان، چاپ دید آور، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
۴. حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
۵. حسینی، علی اکبر، اخلاق در خانواده، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۶۵ ش.
۶. دلشاد تهرانی، مصطفی، ماه مهرپرور، تربیت در نهج البلاغه، تهران، دریا، ۱۳۷۹ ش.
۷. دوست محمدی، هادی، اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر نوید اسلام، قم، ۱۳۷۶ ش.
۸. دیماتئو، ام. رابین، روان شناسی سلامت، ترجمه: سیدمهدی موسوی اصل و دیگران، سمت، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۹. ساپینگتون، آنوروا، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی، انتشارات روان، چاپ اول، ۱۳۷۹ ش.
۱۰. سالاری فر، محمدرضا، نظریه خانواده درمانی مینو چین با دیدگاه اسلام در باب خانواده، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم: پژوهشکده حوزه ودانشگاه، ۱۳۷۹ ش.
۱۱. شاکر، محمد کاظم، فقر و غنا در قرآن، نشر رایزنان، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۱۲. شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، رشد، چاپ سیزدهم، ۱۳۷۸ ش.
۱۳. شرقاوی، محمد حسین، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶ ش.
۱۴. شفیعی مازندرانی، سید محمد، پرتوی از اخلاق اسلامی، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۱۵. شیخاوندی، داور، جامعه شناسی انحرافات، چاپ دقت، نشر مرندیز، چاپ سوم، ۱۳۷۳ ش.
۱۶. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ ش.
۱۷. صفی، سید محمد، آئین معاشرت در اسلام، کانون نشر معارف خوزستان، بی تا.
۱۸. العک، عبدالرحمن، آداب الحیاة الزوجیه، دارالمعرفه، بیروت، چاپ اول، ۱۹۹۸ م.
۱۹. فضل الله، محمد حسین، شیوه همسرمداری، انتشارات پیام آزادی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش.

۲۰. فلسفی، محمد تقی، شرح و تفسیر دعای مکارم الاخلاق، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، تهران، ۱۳۷۵ش.
۲۱. فلسفی، محمد تقی، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران: نشر معارف اسلامی، بی تا.
۲۲. قائمی، علی، خانواده و تربیت کودک، انتشارات دار التبلیغ، قم، بی تا.
۲۳. ارگایل، مایکل، روان شناسی شادی، ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران، جهاد دانشگاهی اصفهان، چاپ اول، ۱۳۸۲ش.
۲۴. قربان حسینی، علی اکبر، جرم شناسی و جرم یابی سرقت، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، ۱۳۷۱ش.
۲۵. غباری بناب، باقر و دیگران، اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان.
۲۶. کارل، آلکسیس، نیایش، حسینیہ ارشاد، ترجمه محمدتقی شریعتی، تهران: ۱۳۵۸.
۲۷. گروه اخلاق، واحد تدوین کتب درسی، آداب اسلامی، چاپخانه اسوه، ۱۳۷۸ش.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، الاصول من الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۵ ش.
۲۹. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرین پارسا، تهران: رشد، ۱۳۸۲ش.
۳۰. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸ش.
۳۱. ماسن و دیگران، رشد شخصیت کودک، نشر مرکز، تهران، ۱۳۶۸ش.
۳۲. مجلسی، ملا محمد باقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت، لبنان، ۱۴۰۴ هـ. ق.
۳۳. مدرسی، محمد تقی، دوستی و دوستان، ترجمه حمیدرضا شیخی و حمید رضا آذیر، آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهشهای اسلامی، چاپ سوم، مشهد، ۱۳۷۶ ش.
۳۴. مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۶ ش.
۳۵. مصطفوی، سید جواد، بهشت خانواده، انتشارات دارالفکر، چاپ یازدهم، قم، بی تا.
۳۶. مظاهری، حسین، خانواده در اسلام، انتشارات شفق، قم، ۱۳۶۴ ش.
۳۷. ایمانیان، شهین، جزوات روان شناسی دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ش ۱۳.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۵۳ش.
۳۹. مینو چین، خانواده و خانواده درمانی، امیرکبیر، تهران، ۱۳۸۰ش.
۴۰. هاک، پل، موفقیت در تربیت فرزندان، ترجمه حسین صیغوریان و...، انتشارات رشد، چاپ اول، ۱۳۸۱ش.
۴۱. دیماتئو ام رابین، ترجمه سید مهدی موسوی اصل و دیگران، روانشناسی سلامت، سمت، چاپ اول، تهران ۱۳۷۸ ش.
۴۲. بدار، لوک و غیره، روان شناسی اجتماعی، ترجمه دکتر حمزه گنجی، نشر ساوالان، چاپ اول، تهران، ۱۳۸۰ ش.

۴۳. بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، ترجمه محمود هوشم، موسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ دوم، مشهد: ۱۳۷۵ ش.
۴۴. بهشتی، احمد، اسلام و تربیت کودکان، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۲ ش.
۴۵. بهشتی، احمد، خانواده در قرآن، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، تهران، ۱۳۷۳ ش.
۴۶. بی‌ریا، ناصر و دیگران، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، انتشارات سمت، چاپ اول، تهران: ۱۳۷۵.
۴۷. مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، دفتر نشر معارف، چ ۱، ۲ مجلد، ۱۳۸۲.
۴۸. طاهر بن عاشور، محمد، تفسیر التحریر والتنویر، دارالتونسیه للنشر، بی‌جا، بی‌تا.
۴۹. صدوق، محمد بن علی، ثواب الاعمال، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴ ش.
۵۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، قم، موسسه در ره حق، چاپ اول، ۱۳۷۴.
۵۱. قمی، عباس، سفینه البحار، دارالاسوه قم، ۱۳۸۰.
۵۲. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر المیزان، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ سوم، ۱۳۹۷ ق.

کلمات کلیدی:

- پزشکی (fa/Article/List/?keyword=۲۵۴۸۸۷/)
- قرآن (fa/Article/List/?keyword=۱۰/)
- بهداشت (fa/Article/List/?keyword=۱۲۸۷۴/)
- سلامت (fa/Article/List/?keyword=۵۸۷۴/)
- روان‌شناسی (fa/Article/List/?keyword=۲۴۶۳۹۴/)