

نقش باورهای دینی در بهداشت روانی

بدالله کوثری

پژوهشگر پژوهشکده تحقیقات اسلامی

چکیده

اگر بتوان آرامش روان را نه صرفاً در هماهنگی و تطابق با عاملی متغیر، بلکه در پرتو ارتباط و اتصال با وجودی ثابت، که کارگردان جهان هستی است و جهان را بر محور قسط و عدل اداره می‌کند، تعریف و دنبال نمود، دیگر تحولات بیرونی نمی‌تواند به طور مرتب آرامش و سکون فرد را بر هم زند. فرد در عین حضور زنده و پویا در جریان زندگی، از این توانایی هم برخوردار است که آرامش و اطمینان درونی اش تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود.

موضوع نقش باورمندی دینی در بهداشت روانی مطالعه ای است در قلمرو روان‌شناسی باورهای دینی که در سطح یک مقاله، صورت مکتوب به خود می‌گیرد، اگر از طریق تحلیل روان‌شناسی روشن شود که باورمندی دینی و خدا باوری نقش اثربخش در زندگی انسان و در تأمین سلامت و بهداشت روانی دارد. آنگاه رهنمودهای مفیدی برای نهادهای فرهنگی و اجتماعی و تمام افراد جامعه و مریدان تربیتی به دست می‌آورد، این رویکرد می‌تواند با استفاده از مکانیزم‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی، افراد و گروههای جامعه را به سمت باورمندی دینی و خدا باوری سوق دهد، به طوری که در زندگی خانوادگی و رفتارهای اجتماعی و فعالیت های شغلی از نتایج اثربخش آن بهره‌مند گردند.

کلید واژه‌ها: باورهای دینی، اعتقادات اسلامی، تنیدگی روانی، اضطراب، افسردگی، بهداشت

روانی.

در باب مطلوب نهایی انسان، دو دیدگاه عمده مطرح است: یکی کمال جویی و دیگری آرامش طلبی. شاید این دو در سطوح بالاتر ملازم هم باشند؛ اما عوامل عمده در رسیدن به این هدف کدامند؟ در این باب هر مکتبی دیدگاهی دارد. دین اسلام، خداباوری و باورمندی دینی را عمده ترین عامل رسیدن به این هدف می داند. اکنون سؤال این است که: آیا شواهد و مصادیقی در تایید این اثرگذاری وجود دارد؟

تحقیقات نشان می دهد که امروزه علی رغم پیشرفت حیرت آوری که انسان به مدد فناوری کسب کرده، به آرامش روانی - که از عناصر پایه سلامتی از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (W.H.O.) و اساس یک زندگی سعادتمندانه است - دست نیافته است؛ بلکه به موازات پیشرفتهای علمی و مادی تمدن مدرن بر مشکلات و ناراحتیهای روانی انسان نظیر ناامیدی، بوج گرابی، اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق و خودکشی افزوده شده است.^۱

سرعت زندگی ماشینی فرصت درون نگری و خودشناسی را از انسان گرفته است. در روزگار کنونی، بشر چنان گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون آن شده است که از خویشتن دور مانده است. سرخوردگی و سرگردانی انسان امروز آنقدر همه جانبه و گسترده است که هر کس به نحوی آن را احساس می کند و پی آمدهای آن را به وضوح می بیند. چه باید کرد تا وضع موجود اصلاح شود و زندگی بی رنگ این زمانه رنگ انسانی بلکه رنگ خدایی بگیرد که نیکوترین رنگهاست: صبغة الله و من احسن من الله صبغة^۲.

امروزه بسیاری از روان شناسان، طرفدار توجه بیشتر به نقش دین برای سلامت روان و درمان بیماریهای روانی هستند. آنها بر این باورند که در ایمان به خدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان متدین می بخشد، و او را در برابر سختیهای زندگی مقاوم می کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم جامعه در معرض ابتلا به آن اند، دور می سازد.^۳

در بین دانشمندان و روان شناسان دسته بزرگی هستند که اعتقاد دارند انسجام و سازمان یافتگی روانی از سلامت معنوی افراد ناشی می شود. در رأس این دانشمندان، ویلیام جیمز را می توان نام برد که پژوهش هایش بیشتر بالینی بوده است. او درباره رسیدن به آرامش و صفای باطنی می گوید:

وقتی ما رابطه محبت بین خود و خداوندی که پدیدآورنده این جهان است را حفظ کنیم، ترسها و خودخواهی های ما از میان رفته، به جای آن، یک آرامش و صفای باطنی عجیب

برقرار می‌شود. هر لحظه که می‌گذرد، لحظات و حالی است که به جان نیرو بخشیده و روح را سرشار از نشاط و سعادت می‌کند. به نظر می‌رسد که همه درها به روی ما باز و راه‌ها هموار شده باشند.^۴

و در سایه همین «معنویت سالم»^۵ است که فرد به کمال و جامعیت رسیده، و فراتر از ابعاد عینی و مادی زندگی، حرکت می‌کند. معنویت سالم درجه بالاتری از هماهنگی و انسجام را به زندگی ما می‌بخشد و ما را جلوتر از محوریت خود به حرکت در می‌آورد.

تعیین فضای مفهومی

برای داشتن تصویری روشن از موضوع و دورماندن از مناقشات لفظی در بحث، جای دارد ابتدا تعریف و توضیحی درباره واژگان اصلی عنوان مقاله ارائه شود.

نقش^۶: این واژه در لغت به مفهوم نشان و اثر گذاشتن بر چیزی آمده است.^۷ در اصطلاح روان‌شناسی عبارت است از «الگویی متشکل از رفتارها و مربوط به موقعیت فرد در مجموعه و فرایند تعاملی».^۸ مفهوم نقش چون الگویی پدیدار می‌شود که رفتارهای فرد در چارچوب تعامل، به آن تکیه دارد.

باور^۹: اندیشمندان علوم تربیتی و روان‌شناسی، حیطه‌های روانی وجود انسان را به سه حیطه شناختی،^{۱۰} عاطفی^{۱۱} و رفتاری^{۱۲} تقسیم می‌کنند. در این که واژه «باور» بر کدام یک از این حیطه‌ها، صدق می‌کند اختلاف نظر است. گاهی آن را به حیطه شناختی صرف مربوط می‌دانند و می‌گویند: باور یعنی شناخت عمیق، شناخت تغییر ناپذیر، یقین به یک مطلب. گاهی دیگر باور را به حیطه عاطفی مربوط می‌دانند؛ یعنی با گرایش و عدم گرایش، با میل و انزجار، با احساس خوشایندی و بد آیندی مترادف می‌دانند. براین اساس، باورمندی دینی، یعنی احساس عاطفی مثبت به خدا و دین الهی، محبت ورزیدن و دلبسته شدن به او.^{۱۳}

مقصود ما در اینجا از باور دینی خداباوری و ایمان دینی در چارچوب معرفت قرآنی و اسلامی است. در اسلام خداباوری محوری‌ترین باورها به حساب می‌آید، که جمیع زیرباورها بر حول محور آن سامان می‌گیرد. خداباوری کانون والایی است که بر همه میدانهای معناشناختی، دست می‌اندازد. در بینش قرآنی، حتی یک میدان معناشناختی نمی‌یابید که با خداباوری مرتبط نباشد. اینکه گفته‌اند فرهنگ و جامعه اسلامی، خدا محور است به همین معنا است؛ یعنی تمام تصورات و معانی آموزه‌ها و گزاره‌ها، گرد همین حقیقت نورانی و مفهوم مرکزی شکل می‌گیرد و از آن متأثر می‌شود. کیفیت نقش باورمندی دینی تابع ویژگیهای خداباوری است.

هر کس به هر قدر که آن ویژگیها را با حالات روان‌شناختی خود احساس کند، به همان پایه و مایه باورهای دینی در قلب او راسخ‌تر و تعمیق‌یافته‌تر است و به همان میزان آثار و بازخورد باورمندی دینی (ایمان) را در زندگی فردی و اجتماعی خود پررنگ‌تر احساس خواهد نمود.

دین: تعریفهای گوناگونی درباره واژه «دین» وجود دارد. ادراک ما از دین در این نوشتار بر پایه محورهای زیر است:

الف. دین در لغت به معنای انقیاد، خضوع، پیروی، اطاعت و تسلیم، و در معنای اصطلاحی عبارت است از: «مجموعه عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی که برای اداره امور جامعه انسانی و پرورش انسانها سامان یافته است.»^{۱۴}

ب. «دین، روش مخصوص در زندگی [است] که صلاح دنیا را آن گونه که موافق کمال اخروی و حیات دایمی حقیقی باشد، تأمین می‌کند.»^{۱۵}
هر دینی دست کم از دو بخش تشکیل می‌شود:
- عقاید که حکم پایه و ریشه را دارند؛

- دستورات عملی که متناسب با پایه‌های عقیدتی و برخاسته از آنها هستند.

بخش اول را «اصول دین» یا «جهان‌بینی» می‌گویند که یک سلسله اعتقادات و بینشهای کلی هماهنگ درباره جهان و انسان و به طور کلی درباره هستی است. بخش دوم را «فروع دین» می‌گویند که یک سلسله آرای هماهنگ درباره رفتارهای انسان است.

بهداشت روان

عبارت بهداشت روانی معادل "Mental health" است^{۱۶} و در عربی از آن به «الْصِّحَّةُ الْعَقِلِيَّةُ» یا «الْصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ» تعبیر می‌گردد.^{۱۷} در متون اسلامی نیز واژه‌های متعددی درباره بهداشت و سلامت روانی وجود دارد؛ مانند «سلامة النفس»^{۱۸}، «سلامة القلب»^{۱۹} و «القلب السليم».^{۲۰}

واژه‌های سلامت، سلم و سلام در لغتنامه به معنای سکینه، صلح، آسودگی، عاری بودن از آفات و بلاها آمده است^{۲۱} در قاموس قرآن معنای سلامت چنین است: سلم، سلامت و سلام؛ یعنی کنار بودن از آفات ظاهری و باطنی.

بهداشت روان یعنی تأمین و ارتقای سلامت روانی، فردی و اجتماعی، پیشگیری از بیماری روانی و درمان مناسب آنها و انسان سالم کسی است که از نظر جسمی و روانی، فردی و

اجتماعی، در مسیر رشد و بهره‌وری صحیح از استعدادها و تواناییهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی، جسمی، تقص، درد و ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد.^{۲۲} سازمان بهداشت جهانی (W.H.O.) در باره سلامت روان می‌گوید: سلامت روان عبارت است از: قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور عادلانه و مناسب.^{۲۳}

در رویکرد اسلامی سلامت روان به معنای تعادل نهادهای درونی و گرایشهای فطری و جسمانی انسان است. و علامت آن این است که آدمی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه را موجب زینت روح و روانش می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد، برمی‌گزیند.^{۲۴}

شاید بتوان گفت سلامت روان در قرآن نیز به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد روانی و جسمانی انسان است؛ بدین گونه که تمام کنش و ریهای انسان در مسیر رشد و تعالی آرامش بخش و تقرب به خداوند قرار داشته باشد.

تاریخچه و پیشینه موضوع

موضوع بهداشت روانی از زمانی که بشر وجود داشته و مخصوصاً از زمانی که او زندگی اجتماعی را شروع کرده، مطرح بوده است. انسان همواره سلامتی خویش را دوست داشته و تمهیدات فراوانی در پیشگیری از انواع بیماریها و گرفتاریهای روانی فراهم ساخته و برای مقابله با فشارهای روانی بسیار تلاش کرده است. در طول تاریخ، دین پشتوانه‌ای محکم برای سلامت روان و مقابله با فشارهای روانی بوده است.

در میان کسانی که به اهمیت رویکرد مذهبی در مطالعات روان‌شناختی (بهداشت روانی) توجه کرده‌اند، می‌توان از بنیامین راش (Benjamin Rush) پدر روان پزشکی آمریکا نام برد. در نگاه وی، مذهب برای پرورش و سلامت روح آدمی، به اندازه هوا برای برای نفس کشیدن اهمیت دارد.^{۲۵} همچنین روان‌شناسان بزرگی همچون، ویلیام جیمز، یونگ، فرانکل واریک فروم، هر کدام به نوبه خود اهمیت باورهای دینی و اعتقادات مذهبی را در این زمینه یادآور شده‌اند.

حدود صد سال پیش از این که پژوهشگران ابتدایی‌ترین مطالعات خود را در روان‌شناسی مذهب آغاز کردند، روز به روز شاهد گسترش و غنی‌تر شدن این مطالعات هستیم. افزایش

تحقیقات در میزان مذهبی بودن، نیاز به دین، تاثیر آن بر سلامت جسمی و روانی، مقابله با تئیدگی در سطوح مختلف سنی، مراقبتهای بهداشتی، سلامت اجتماعی و... بسیار معنادار است. امروزه، دهها کتاب و مجله در موضوع دین و کاربرد آن در زندگی انسان منتشر می‌شود. برای مثال، مجله مذهب و پزشکی (هارلی، ۲۶، ۱۹۸۵)، مذهب و پیشگیری در سلامت روانی: تحقیق، مشاهده و عمل (پاراگمنت، ۲۷، ماتون، ۲۸، و هس، ۲۹، ۱۹۹۲)؛ مذهب و سلامت روانی: کتاب‌شناسی (مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی) (NIMH) ۳۰؛ روان‌درمانگری در چارچوب مذهبی (پروپست، ۱۹۹۸)؛ مشاوره و روان‌درمانگری مراجعان مذهبی (جینا، ۱۹۹۶)؛ روان‌درمانگری برای مراجعان مذهبی (اسپرو، ۱۹۹۶)؛ کنش روانی افراد مذهبی ۳۱ (کربت، ۱۹۹۶)؛ مذهب و روان‌شناسی (جونز، ۱۹۹۶)؛ خدا در ناهشیار (فرانکل، ۱۹۷۵) و کتابها و مجله‌های بسیار دیگری که درباره روان‌شناسی دین منتشر می‌گردند. ۳۲

امروزه در مراکز علمی معتبر دنیا بخش مستقلی به روان‌شناسی دین اختصاص یافته است و نشریات علمی، سایتها و پایگاههای اینترنتی و همایشهای مستقل ویژه‌ای به این موضوع می‌پردازند و گرایش و روی آورد به آن، به گونه‌ای افزایش یافته است که به عنوان یک درس رسمی در بسیاری از دانشگاههای معتبر دنیا جایگاه خود را یافته و حتی در برخی مؤسسات علمی یک رشته تخصصی محسوب می‌شود.

در ایران به ویژه پس از پیروزی انقلاب اسلامی، با توجه به حضور بیشتر دین در جریان زندگی مردم، ضرورت بررسی چند جنبه‌ای دین و دینداری دوچندان شده است که ضرورت دارد در کنار مطالعات فلسفی و عقلی مسائل اعتقادی، به تحقیقات روان‌شناختی و جامعه‌شناختی دین هم توجه نمود و نقش دین و آثار باورهای دینی و کارکردهای دینداری در حیطه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری مطالعه، و بررسی شود.

اهمیت بهداشت روان

کسب آرامش و اطمینان و دوری از افسردگی و اضطراب از اساسی‌ترین نیازهای فطری آدمی است و از دیرباز جزء مسائل اساسی بشر بوده است. همین امر موجب شده تا در ادیان الهی و آیینهای کهن بشری، ضمن تشریح علل آرامش روحی و روانی، راهکارهایی برای پاسخ به این نیاز اساسی بشر ارائه گردد.

بهداشت و سلامت روانی یکی از نیازهای اجتماعی نیز هست؛ چراکه عملکرد مطلوب جامعه مستلزم برخورداری از افرادی است که از حیث سلامت و بهداشت روانی در وضعیت

مطلوبی قرار داشته باشند. بر همین اساس، یکی از اهداف و برنامه‌های نظام‌های اجتماعی، تلاش برای بالا بردن رفاه و بهزیستی روانی افراد جامعه است.

در این میان، با تأملی کوتاه در شرایط کنونی جامعه و در نظر گرفتن گسترش و تعمیق روزافزون ارتباطات انسانی در سطوح بین‌المللی و جهانی، احساس می‌شود که عوامل برهم زننده تعادل، آرامش و سلامت روان و علل پدیدآورنده بحرانهای روانی، افزایش و پیچیدگی خاصی یافته و متقابلاً احساس نیاز فردی و اجتماعی به سلامت و آرامش روانی افزایش روزافزونی پیدا کرده است.

در دیدگاه اسلامی سلامت و بهداشت روان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در متون روایی احادیث بسیاری، به مسائل بهداشت و سلامت روانی اختصاص دارد.^{۳۳} در بعضی روایات به اهمیت و ارزش بهداشت و سلامت توجه داده شده است؛ مانند اینکه هیچ خیر و مطلوبیتی در زندگی بدون بهداشت و سلامتی نیست. در حدیثی که به وابستگی برخی امور به امور دیگر توجه کرده، بر این پای فشرده است که شاید انسان با بهداشت و سلامت بتواند به هر امر مطلوب و ارزشمندی برسد، و زندگی بها و ارزش خود را هنگامی خواهد داشت که با صحت و سلامت همراه باشد و بدون آن، زندگی هیچ مطلوبیت و بهایی ندارد.^{۳۴} یا در عبارتهای بسیاری از سلامت به عنوان «برترین و گواراترین نعمت»، «زیباترین لباس»، «بیشترین بهره‌مندی» و «گواراترین بهره‌های زندگی»، یاد شده است. همچنین عافیت و سلامت دارای چنان اهمیتی است که - ائمه علیهم السلام - معمولاً در دعا‌های خویش، صورت کامل آن را از خداوند متعال مسئلت کرده‌اند.^{۳۵} آن بزرگان هم صحت و عافیت بدنی و هم بهداشت و سلامت روانی را به صورت مشخص طلب نموده‌اند.^{۳۶} «عافیت» از کلماتی است که در عربی به مفهوم بهداشت و سلامت جسمی و روانی به کار رفته است.^{۳۷} در احادیث مربوط به بهداشت روانی، ضمن برتر و پرثمرتر شمردن آن از بهداشت بدنی، از آن به «تقوی القلب»^{۳۸} تعبیر گردیده است و یا کلمه «دَعَا» به مفهوم سکون و آرامش روانی، به کار رفته است. همچنین در هزاران حدیث، از آفات و بیماریهای نفس سخن به میان آمده و در حقیقت، به آسیب‌شناسی سلامت روانی پرداخته شده است. در بسیاری از احادیث با تعابیر گوناگون، عوامل آسیب‌زا به سلامت روان و راهکارهای پیشگیری و روشهای درمانی و تفسیر حالات و اوصاف روانی مطلوب به حالات و اوصاف مطلوب روانی و به دست آوردن آرامش کامل روانی تبیین گردیده است.^{۳۹}

از روی آورد اسلامی به دست می‌آید که ملاک سلامت روانی عبارت است از: حفظ لوازم وجودی فطرت آدمی، اعتدال بین قوای وجودی مادی و معنوی، شناخت و باورها، گرایشها، رفتارها و وحدت و هماهنگی و انسجام آنها و پیشگیری از آسیبها و آفات؛ به این معنا که هرچه روان به اعتدال نزدیک تر شود، قوی تر شده، در صورت اعتدال، به کمال خود می‌رسد. پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علامت آن این است که انسان به هدایت عقل خویش، آنچه را باعث زینت روانش می‌گردد و او را به خدا نزدیک می‌کند، برگزیند؛ زیرا با اعتدال در اندیشه و رفتار است که انسان به کمال نائل می‌آید.

چشم‌اندازی نو در بهداشت روانی

بسیاری از مکاتب روان شناسی در عصر حاضر، که هسته آنها بر مبانی فکری مکاتب تجربه‌گرایی و پوزیتیویستی نهاده شده است، در مجموع بی اثبات این قضیه‌اند که پذیرش وجود هیچ نیرو و عامل دیگری غیر از نیروها و عوامل شناخته شده به روش تجربی برای ایجاد و تحلیل پدیده‌های مختلف روانی مورد نیاز نیست.

در مقابل این دیدگاه می‌توان گفت که براساس مبانی هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه‌ای که در جای خود اثبات شدنی است، انسان‌ها می‌توانند با کل هستی، ابدیت و ماورای مادیات پیوند منطقی پیدا کنند و برای زندگی خود مفهوم و غایت و به طور خلاصه، معنایی بیابند و از این طریق از آسیبهای سخت و شدید روانی مصون گردند.

اگر نگاه به انسان و مطالعه در ابعاد مختلف وجودی او و به طور مثال، مطالعه درباره روان آدمی و امور مربوط به آن، از جمله مسئله سلامت روانی، صرفاً براساس مبانی تجربه‌گرایی انجام گیرد و به گونه‌ای باشد که منجر به پالایش علم از اعتقادات ماورای طبیعی و معارف وحیانی گردد، عملاً آدمی خود را از معارف بسیاری درباره خود و جهان هستی محروم ساخته و همچنان در یک شناخت شناسی محدود باقی خواهد ماند؛ در حالی که در روی آورد وحیانی می‌توان با وارد کردن معارف الهی در شناخت ماهیت وجودی انسان و بعد روحی و روانی او و همچنین در نظر گرفتن عواملی که دین برای ایجاد آرامش و اطمینان قلبی مطرح می‌سازد، تلاشی برای دستیابی به چشم‌اندازی گسترده تر از مفهوم روان و سلامت روانی صورت داد.^{۴۰}

برای این کار، باید مبانی نظری خود را در چهار حوزه هستی‌شناسی، معرفت‌شناسی، روش‌شناسی و انسان‌شناسی تنظیم و براساس این مبانی مدل جدیدی را در حوزه روان‌شناسی

ارائه کرد که در آن مفهوم سلامت روانی و راهکارهای دستیابی به آن مبتنی بر اصول و مبانی فکری و دینی باشد و پس از آن سعی شود تا کارآمدی این مدل در عمل اثبات گردد که این امر مستلزم تعامل فکری منسجم و روشمند اساتید و پژوهشگران حوزه و دانشگاه است.

نقش دین در زندگی

بشر در پرتو علم و فناوری، روز به روز فربه‌تر و قوی‌تر می‌شود، ولی به سبب دارا نبودن عامل بازدارنده درونی، خطرناک‌تر می‌گردد؛ زیرا به انواع سلاحهای کشتار جمعی و فردی مجهز می‌شود. از سویی دیگر، او اخلاق، ایمان و انضباط نفسانی خود را از دست می‌دهد و دچار نگرانی، افسردگی و اضطراب در زندگی می‌شود و در نتیجه پناهنده شدن به الکل، مواد مخدر و خودکشی روز به روز بیشتر می‌شود. براین اساس، ضرورت توجه به مبانی ایمانی و اصول اعتقادی بر کسی پوشیده نمی‌ماند.

طی چند سال اخیر، افراد و گروههایی از پژوهشگران در سراسر جهان درباره تاثیر مذهب، ایمان و آداب و رسوم دینی بر سلامت روانی افراد تحقیقات گسترده ای انجام داده‌اند. تقریباً تمام این تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مذهبی به طور کلی سلامت روانی بیش تری در مقایسه با دیگران دارند.^{۴۱}

دین واجد مؤلفه‌های مهمی برای سازش یافتگی انسان است و کسانی که ارزشهای دین را بر دیگر ارزشها ترجیح می‌دهند، از سازش یافتگی بیشتر و سلامت روانی افزون‌تری برخوردارند. از این روی ضرورت وجود معرفت و ایمان به خدا در زندگی بشری، حتی در اندیشه ماددین نیز تصریح شده است. راسل، فیلسوف معروف مادی معاصر، در کتاب چرا مسیحی نیستم، می‌گوید:

... در جامعه‌ای که قانون و اخلاق و مذهب نباشد، مشکل پیدا می‌شود.^{۴۲}

در کتاب دیگر خود می‌نویسد:

در عالم فکر و تمدن، علم خالص و بی عشق، کافی و رضایت بخش نیست. بلکه انسان به دین نیازمند است.^{۴۳}

نه تنها نیازمندیهای اساسی روح، ما را به ایمان و پایبندی به مکتب آسمانی فرامی‌خواند، بلکه پیشرفت دانش نیز به گونه ای، ضرورت وجود ایمان به خدا را اثبات می‌کند.

ماکس پلانک، یادآور می‌شود که بر کتیبه در ورودی معبد علم نوشته شده است: «باید به خدا ایمان داشته باشی».^{۴۴}

مهمترین وظیفه علم و هنر در نگاه انیشتین آن است که حس مذهبی را شکوفا نماید.^{۴۵}
 ویلیام جیمز، استاد فلسفه در دانشگاه هاروارد و پدر روان‌شناسی جدید، «ایمان را یکی
 از قوایی می‌شمارد که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان آن را در حکم سقوط انسان
 می‌داند و بر این باور است که دین عمیق‌ترین و خردمندترین چیز در حیات انسان است.»^{۴۶}
 به عقیده آرنولو توین بی (A. Toynbee) مورخ معروف، بحرانی که اروپا در قرن حاضر
 دچار آن شده است، اساساً به فقر معنوی باز می‌گردد و تنها راه حل این فروپاشیدگی اخلاق
 که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین و باورهای دینی است.^{۴۷}
 دفاع یونگ نیز از دین زبانه زد همه است. او می‌گوید:

در میان همه بیماری‌هایی که در نیمه دوم حیاتم با آنها مواجه بوده‌ام... یکی هم نبوده که
 مشکلم در آخرین وهله چیزی جز مشکل یافتن یک نگرش دینی نسبت به حیات باشد. با
 اطمینان می‌توان گفت که همه آنان از آن رو احساس بیماری می‌کرده‌اند که چیزی را که
 ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می‌دارند از دست داده‌اند. و هیچ یک از آنان قبل
 از باز یافتن بینش دینی خود شفای واقعی نیافته است.^{۴۸}

انسان در چارچوب تفکر توحیدی، هیچ‌گاه و در هیچ شرایطی بی‌نیاز از دین نیست. آدمی
 برای هویت‌یابی واقعی و نیز پاسخ به کمال‌جویی خویش محتاج دین و آموزه‌های دینی
 است. دین آدمی را شنونده رازها و نیازهای واقعی و پاسخ‌دهنده به رازها و نیازهای حقیقی
 می‌کند و تنها منبع آرامش بخش حقیقی برای انسان است. روح ناآرام بشر فقط در ساحل
 وصال به حق، آرامش می‌یابد و به کمال مطلوب نائل می‌گردد.

دین، راه رستگاری است. دین آمده است تا انسانها را از حسیض خاک برگیرد و بر سریر
 افلاک نشاند. دین، چاره ساز هراسها و بیمهاست. دین پناهگاه انسان در برابر تمام مشکلات
 اساسی جهان طبیعت است. دین معنادهنده زندگی و تعالی بخش انسان و تکامل دهنده
 اوست. نقش دین در زندگی برای یک فرد نظیر وجود قطب نما برای کشتی است. دین قطب
 نمای هدایتگر آدمی در دریای موج زندگی است.^{۴۹}

رویکرد روان‌شناختی انتظار بشر از دین

فیلسوفان، جامعه‌شناسان و روان‌شناسان هر یک انتظار خاصی از دین را مطرح کرده‌اند.
 روان‌شناسان انتظار بشر از دین را برقراری آرامش روحی و روانی یا همان بهداشت و
 سلامت روانی می‌دانند.

بر این اساس بشر با پذیرش و رجوع به دین از یک سو در برابر نابسامانیها و خطرات ناشی از طبیعت و سرنوشت بیمه می‌شود و از سوی دیگر ایمان مانع آن می‌شود که فسادهای حاصل از تمدن جدید و مشکلات نوپدید زندگی، آرامش روح و روان وی را بر هم زند. به عقیده یونگ، روان‌شناس برجسته آمریکایی، دین به انسان آرامش می‌بخشد. دین به زندگی انسان معنا می‌بخشد و راههای تحمل مشکلات را به انسان می‌آموزد.^{۵۰}

ویلیام جیمز هم بر این باور است که انسان با رجوع به دین، آرامش و سرور خاصی پیدا می‌کند. دین موجب ایجاد شور و هیجان در انسان می‌شود که تیرگیها و مصیبتهای زندگی را از میان می‌برد. قدرتی که دین برای تحمل مصائب به انسان می‌دهد، بی‌نظیر است.^{۵۱} برخی دیگر از متفکران نیز معتقدند: دین با آموزه‌های خود، هم پاسخی برای معمای مرگ ارائه می‌دهد و هم ترس از آن را کنترل می‌کند. در واقع، هر اندازه اندیشه مرگ برای یک فرد بی دین اندیشه‌ای منفی و بازدارنده است و موجب بدبینی و پوچی می‌شود، برای انسان دیندار اندیشه‌ای مثبت و سازنده است.

دین پاسخگوی خلأ وجودی انسان است. آنچه انسان را رنج می‌دهد و او را به خلوت دل خویش فرو می‌برد، خلأ وجودی اوست. خلأیی که بر اثر آن انسان، جهان و آنچه را در آن است کم و ناچیز می‌یابد. مال و جاه، علم و ثروت و زیبایی‌جویی نمی‌توانند تنهایی و خلأ وجودی انسان را پر کنند؛ ولی دین با طرح باورهای منطقی و عاطفی و خدا، پاسخگوی تنهایی و دغدغه‌های وجودی انسان است. تنها خداست که می‌تواند تشنگی روح بی نهایت وجود آدمی را، که از بی تفاهمیها و جداییها نالان است، سیراب سازد. تنها خداست که می‌تواند غم و اندوه تنهایی آدمی را برطرف سازد. تنها خداست که می‌تواند درد زندانی بودن آدمی را در جهان توجیه کند و او را از این خاکدان به سوی ملکوت بکشاند. در چارچوب این رویکرد، انتظار ما از دین این است که به درد و رنجهای ما معنا بدهد و با معنا دادن به آنها وضع حال ما را مطلوب سازد.^{۵۲}

آثار روان شناختی باورهای دینی

آدمی وقتی به مرحله باور و ایمان می‌رسد، از لحاظ روحی و روانی به آرامش دست می‌یابد و دیگر چیزی او را مضطرب نمی‌کند؛ زیرا مشاهده می‌کند و نیک درمی‌یابد که کارگردان جهان هستی خداوندی است که بر محور قسط و عدل، جهان را اداره می‌کند و سراسر کار او

حکیمانه است و چنانچه خود را به منبع لایزال الهی متصل کند و خویشتن و امور زندگی‌اش را به خداوند واگذارد، به «طمأنینه» و اطمینان می‌رسد و هراسها و اضطرابها از وجود او رخت بر می‌بندد.

مرحوم حاج سید احمد خمینی درباره احوالات حضرت امام خمینی - ره - رهبر کبیر انقلاب اسلامی می‌گوید:

در ۱۲ بهمن سال ۵۷ که با حضرت امام - ره - در داخل هواپیما (پرواز انقلاب) بودیم، حضرت امام با کمال طمأنینه و آرامش خاطر، در ذکر و دعا بودند و هنگام خواب که فرا رسید، ایشان طبق معمول بدون هیچ گونه دغدغه خاطری، در کف هواپیما عبادی خود را پهن کرده و خوابیدند در حالی که جهان در اضطراب ویژه ای گرفتار بود و هر لحظه احتمال بروز حوادثی ناگوار همه ما را تهدید می‌کرد.^{۵۳}

قلب اهل ایمان با یاد خدا آرام می‌گیرد.^{۵۴} آنان خدا را مدافع خود^{۵۵} و خود را مشمول برکات خداوند می‌دانند.^{۵۶} به یکدیگر، مودت و دوستی دارند.^{۵۷} اگر به درجه‌ای از تقوا برسند، دارای نیروی تشخیص حق و باطل می‌شوند.^{۵۸} خدا را در همه جا حاضر و ناظر می‌دانند.^{۵۹} همیشه توکلشان بر خدا است.^{۶۰} چون آیات الهی بر آنان خوانده می‌شود بر ایمانشان افزوده می‌شود.^{۶۱} عزت را فقط برای خدا و رسول و مومنان می‌دانند.^{۶۲} خدا را ولی و یاور خود می‌شمارند.^{۶۳} خود را پیروز می‌دانند.^{۶۴} هنگام مصیبت صبور و بردبار و هنگام خشم حلیم‌اند.^{۶۵} و خدا را دوست دارند.^{۶۶} و به او دل بسته و عشق می‌ورزند.

در پرتو این باورمندی، رابطه خدا و انسان رابطه عاشق و معشوق است. خداوند مهربان که سراسر مهر به مخلوقات است، انسان را به سوی خود دعوت می‌کند و این دعوت از جانب معشوق، سراسر وجود انسان عاشق را پر از نشاط و وجد و شور و حرکت می‌کند؛ حرکتی اساسی، اصیل و هدف‌دار و انرژی بخش، پرمعنا و پرتکاپو، برای رسیدن به معشوق، یعنی رسیدن به غایت آمال و آرزوها، رسیدن به قله کمالات و در یک کلمه وصال به آرامش حقیقی. با توجه به آثار روان‌شناختی یاد شده، برخی از نقش‌های برجسته باورهای دین در بهداشت روانی به قرار زیر است:

۱. پیشگیری از نابسامانی‌ها و بحران‌های روانی

ما در عصری زندگی می‌کنیم که توجه به زندگی مادی بر آن سیطره دارد. گرایش به مادیات و رقابت بر سر آن باعث فشار روحی بر انسان معاصر و سردرگمی او شده و او را در معرض

اضطرابها و بیماریهای مختلف روانی قرار داده است. در این شرایط زندگی آدمی با آفات غم و اندوه و نگرانی و ترس به هم آمیخته است. غم و غصه برای آنچه ندارد تا به او برسد، و ترس و نگرانی که مبادا حوادث روزگار آنچه را دارد از او بگیرد. ایمان به خدا، هر دو آفت را ریشه کن می‌کند. انسان با ایمان معتقد است خداوند به عنایت حکمت، رحمت و فضلش، او را به آن چه خیر و سعادت اوست، واصل می‌گرداند و از آنچه مایه شرّ و شقاوت اوست، باز می‌دارد. آنچه اعصاب آدمی را در این زندگی فرسوده می‌کند، اضطرابها و هیجانهایی است که از شادمانی دستیابی به علایق مادی و افسردگی نرسیدن به آنها حاصل می‌شود و لنگر ایمان است که در طوفان این امواج به مؤمن آرامش و اطمینان می‌دهد: ۶۷

لکيلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما آتاکم و الله لا یحب کل مختال فخور. ۶۸

الذین امنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب. ۶۹

تا انسان به مکتب انبیا و شناخت اصیل واقعی از خود برنگردد و ارتباط انسان و خدا را در نیابد، هم در جنبه‌های فردی و هم در جنبه‌های اجتماعی و جهانی، روی آرامش، نیکبختی، صلح، آزادی، مساوات و عدالت را نخواهد دید؛ بلکه هر روز بر جنگها، ترسها، دلهره‌ها و اضطرابها، نگرانیها، خیانتها، ظلمها و ستمها، بی‌عدالتیها و حق‌کشیها و تجاوز به حقوق دیگران و انواع مشکلات وی افزوده خواهد شد و به تدریج احساس پوچی و بی‌هدفی کرده، زندگی با تمام زیباییهایش برای او پوچ و بی‌معنا می‌گردد.

ایمان و خداپاوری تأثیر به‌سزایی در نفس انسان دارد؛ چرا که اعتماد به نفس و قدرت مؤمن را بر صبر و تحمل سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر ساخته، در درونش آسودگی خاطر پدید می‌آورد، و انسان بدین ترتیب، غرق در احساس خوشبختی و آرامش می‌شود. ۷۰

امام صادق (ع) می‌فرماید: هشت خصلت، پسندیده و شایسته مردان با ایمان است: «اول، آرامش نفس و اطمینان خاطر در فتنه‌ها و حوادث، دوم، بردباری و صبر در برابر مشکلات و بلاهای سنگین ۷۱ و...» یعنی اطمینان نفس و بردباری انسان با ایمان از به هم پاشیدگی سازمان روانی وی در برابر مشکلات زندگی پیشگیری می‌کند.

بررسی تاریخ ادیان به ویژه دین اسلام، نشان می‌دهد که ایمان به خدا در درمان و کنترل عوارض بیماریهای روانی و در تحقق احساس امنیت خاطر و آرامش روان و در پیشگیری از اضطراب و بیماریهای روانی ناشی از آن کاملاً موفق بوده است. ۷۲ اصولاً آرامش و

استقرار امنیت نفس برای مؤمن متحقق است؛ زیرا ایمان راستینش به خدا، او را به کمک، حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می‌سازد. مؤمن در همه کارهایی که انجام می‌دهد، همواره به خدا نظر دارد و به همین دلیل احساس می‌کند که خداوند همیشه با اوست و به او نظر دارد. همین احساس فرد با ایمان، ضامن استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس اوست.^{۷۳}

۲. درمان بیماریهای روانی

بررسیهای بین فرهنگی که روان‌شناسان، روان‌پزشکان و متخصصان مردم‌شناسی انجام داده‌اند، نشان می‌دهد رابطه ایمان و اعتقاد مذهبی با بهبود و درمان نه تنها در جوامع شرقی، بلکه در پیروان مذاهب سراسر جهان، موضوعی ثابت شده است.^{۷۴} (فاوازا، ۷۵، ۱۹۸۲) باورهای مذهبی از طریق ایجاد امید و نگرش مثبت، باعث بهبود و درمان سریع بیماری می‌شود.

دونا هو^{۷۶} (۱۹۸۵) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافت که مذهب و عقاید مذهبی، یکی از بهترین روشهای درمانی است و با سلامت روانی افراد، رابطه مثبت دارد. با وجود این، افرادی که دارای مذهب درون‌سو هستند، یعنی مذهب در ذات آنها ریشه دارد و در عملکرد و رفتار نیز مذهبی هستند، در مقایسه با افرادی که مذهب برون‌سو^{۷۷} دارند، یعنی مذهب را وسیله‌ای برای چیز دیگر می‌دانند یا از نظر مذهب سطحی هستند، سلامت روانی بهتری دارند.

نقش دین و مذهب در بهداشت و درمان از دوره‌های بسیار دور شناخته شده است. در طول هزاران سال، مذهب و پزشکی در درمان و کاهش رنج‌های انسان شریک یکدیگر بوده‌اند؛ ساچمن و ماتیوز^{۷۸}، (۱۹۹۸). تحقیقات نشان داده است که مذهب درونی شده و اعتقادات قلبی و واقعی بطور موثر و مثبت بر بهداشت روان اثر می‌گذارد. (کیت و روبرت، ۷۹، ۱۹۹۲)

آلن برگین،^{۸۰} (۱۹۹۱). از پژوهشگرانی است که در پژوهشهای ده ساله (۱۹۸۰ - ۱۹۹۱) با عنوان کردن نقش ارزشها در روان‌درمانی و ارتباط بهداشت روانی مشخصاً بر ضرورت به کارگیری موضوعات ارزشی و دینی در آموزشهای بهداشتی و بالینی تاکید می‌کند.^{۸۱}

امروزه در میان محققان بیماریهای روانی و جسمی، به خصوص روان‌پزشکان، اعتقاد و ایمان به خدا و تاثیر آن در پیشگیری و درمان ناراحتیهای روانی و حتی جسمانی، بیش از پیش مورد عنایت و تاکید است؛ به طوری که ارنست آدلفر،^{۸۲} پزشک و جراح آمریکایی، می‌گوید: من با تجربیات فراوان به این نکته پی برده‌ام از این پس باید جسم بیمار را با به کار بردن وسایل طبی و جراحی، و روح او را با تقویت نیروی ایمان به خدا درمان کنم ... تحقیقات نشان می‌دهد که ۸۰٪ بیمارانی که در شهرهای مهم آمریکا به پزشکان مراجعه می‌کنند،

هیچ گونه علائم جسمانی نشان نمی دهند ... پزشکان مهم ترین علل بیماری آنها را احساس گناه، کینه توزی، فساد اخلاقی، ترس، اضطراب، احساس شکست و ناکامی و شک و افسردگی می دانند. (امامی، محمدجعفر، ۱۳۷۲).

یافته های پژوهشی در این باره نشان می دهد که باورها و رفتارهای مذهبی، نقش موثری در درمان دارد. موریس^{۸۳} (۱۹۸۲) مذهب با ایجاد امیدواری و تقویت ایمان در افراد، سبب کاهش علائم و تظاهرات اضطرابی و افسردگی افراد می شود. بنابراین، باورمندی مذهبی به صورت یکی از روشهای درمانی اهمیت ویژه ای دارد که گاه از آن به «معنویت درمانی» یا «مذهب درمانی» نام برده می شود.^{۸۴}

پژوهشگران در سالهای اخیر در جوامع اسلامی مانند ایران و کشور مالزی به تجربه تازه ای در اتخاذ شیوه روان درمانی برای بیماران مسلمان مبتلا به مشکلاتی نظیر اضطراب و افسردگی و داغدیدگی دست زده اند و در بررسیهای آزمایشی خود نشان داده اند که با به کارگیری روان درمانی مذهبی به بهبود بیش تر و درمان سریع تری در مقایسه با گروه مشابه که درمانهای غیر مذهبی دریافت داشته اند، دست می یابند. (اظهر، وارمه و ذاراب، ۱۹۹۴؛ اظهر و وارمه، ۱۹۹۵؛ ابهری، ۱۳۷۵؛ به نقل از بیان زاده، ۱۳۷۹)^{۸۵}

۳. مقابله با مشکلات زندگی

مکانیسم مقابله عبارت است از هرگونه پاسخی که در برابر ناملایمات زندگی صورت می گیرد تا از ناراحتی عاطفی جلوگیری کند و مقابله مذهبی عبارت است از قلمروی که در آن، افراد، باورها و اعمال مذهبی را به کار می گیرند تا از تنیدگی در برابر فشارها و مشکلات زندگی پیش گیری شود.^{۸۶} (کونینگ و همکاران، ۱۹۹۷، به نقل از شجاعی، ۱۳۸۲)

با توجه به تعریفی که از «مقابله» و «مقابله مذهبی» ارائه شد، باورهای مذهبی ارزش مثبتی در معنادار کردن زندگی و ایجاد امید و آرامش روانی دارد. اعتقاد به وجود خدایی که موقعیتها را کنترل می کند و مسئول رزق و روزی بندگان است، تا حد بسیاری اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می دهد؛ به طوری که بیشتر افراد مومن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی وصف می کنند و معتقدند که می توان از طریق توکل به خداوند، اثر موقعیت های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود. به همین دلیل گفته می شود که مذهب و توسل و توکل به خدا می تواند شیوه موثری در فرایند مقابله فعال باشد.

کرال^{۸۷} و همکاران، (۱۹۸۹)، کوهن^{۸۸} و همکاران (۱۹۹۵) معتقدند:

مقابله مذهبی، راهبرد محکم و مؤثری است که با ارائه تفسیری قابل قبول از پدیده‌ها و رویدادها، سخت‌ترین موقعیت‌ها را معنادار و تحمل‌پذیر می‌کند.

کونینگ^{۸۹} (۱۹۹۸) نقش مقابله‌های مذهبی و میزان استفاده از آنها را در یک گروه ۴۵۵ نفری از بیماران طبی که در بیمارستان بستری شده بودند، مطالعه کرد. ۴۲/۳ درصد تصریح کردند که یک یا چند عامل مذهبی آنان را در مقابله با بیماری یا در زندگی به طور کل، کمک کرده است. ۷۳/۴ درصد اظهار داشتند که از مذهب و اعمال مذهبی به صورت برنامه مقابله بهره می‌گیرند. این تحقیقات نشان می‌دهد که باورمندی دینی و خداباوری می‌تواند به صورت یکی از بهترین روش‌های مقابله در سختیها و بحرانهای زندگی مورد استفاده واقع شود.

بنابراین، دین می‌تواند به فرآیند مقابله کمک کند. به طور مثال، چندین مطالعه، کمکهای منحصر به فرد و مهم تمهیدات مذهبی و حمایت معنوی را در سازگاری افراد با موارد تنیدگی‌زای زندگی آشکار کرده‌اند. (کراوز و ون ترن ۱۹۸۹، پارگامنت و دیگران، ۱۹۹۰)^{۹۰} به اعتقاد پارگامنت دین در مقابله حضور فعال دارد. او عقیده دارد که مردم بدون منبع و دست مایه با وقایع تنیدگی‌زا رو به رو نمی‌شوند. آنها با خود یک نظام اعتقادی و باورهایی دارند که بر چگونگی مقابله آنها با لحظات دشوار تأثیر می‌گذارند.^{۹۱}

عامل «مقابله فعال» از مواردی چون استفاده از فکر و اندیشه برای تجزیه و تحلیل منطقی مشکل، کسب آگاهی بیشتر درباره مشکل و پیدا کردن راه‌حلهای، دیدن جنبه‌های مثبت موقعیت، امیدواری به خود، توجه به آثار مثبت مشکل، و حفظ خون سردی تشکیل شده است.

عامل «مقابله مذهبی» از مواردی چون توسل جستن به درگاه معصومین و ائمه اطهار -علیهم‌السلام- یاری خواستن از خداوند در حل مشکلات، توجه به گذشت و فضل و رحمت خداوند در حین سختیها و مشکلات، قرائت قرآن مجید، نذر کردن برای برآورده شدن حاجات و رفع مشکلات، رفتن به اماکن مذهبی، اهمیت به نمازها و همچنین توکل به خداوند تشکیل شده است.^{۹۲}

با توجه به این مطلب که اسلام کامل‌ترین دین است و به خصوص با در نظر گرفتن ویژگیهای مکتب غنی شیعه، به نظر می‌رسد که مقابله مذهبی در مسلمانان و به خصوص شیعیان، آثار تعدیل‌کننده بالاتری در رابطه بین تنیدگی و پیامدهای آن دارد.

۴. حمایت توسط امدادهای غیبی

ایمان به خدا، امدادهای غیبی را همراه می‌آورد و اعتقاد به وجود امدادهای غیبی، در رفع نگرانی و کاهش اضطراب و دلهره آدمی نقش به‌سزایی دارد. وقتی کسی احساس کند که خدا، توانایی حلّ هر مشکلی را دارد، در برابر مشکلات، دچار وحشت و تنیدگی نخواهد شد. برای حل مشکلات و حفظ آرامش خود به وعده‌های الهی امیدوار است. قرآن کریم می‌فرماید: «هرکس از خدا پروا کند، خدا برای او راه نجاتی فراهم می‌کند و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند».^{۹۳}

این آیه در صدد بیان این حقیقت است که خداوند برای که به دستوره‌های الهی پایبند است، در مشکلات راه‌هایی فراهم می‌کند و گاه از راههایی که گمان نمی‌برد مشکلش را حل می‌نماید و به او روزی می‌رساند. مؤمن چون معتقد است که خداوند بر دل او آرامش نازل می‌کند^{۹۴} و هیچ‌گاه انسان را رها نمی‌سازد و در همه احوال یاری‌اش می‌کند، رابطه متقابل خود را با خداوند استمرار می‌بخشد و همین موجب تقویت روانی او می‌شود. انسانی که در این فضا زندگی می‌کند، هیچ‌گاه مشکلات او را از پای در نمی‌آورد، دچار اضطراب و اندوه نمی‌شود و در نتیجه، کمتر به آسیبهای جسمی و روانی ناشی از تنیدگی مبتلا خواهد شد. قرآن کریم امنیت روحی و آرامشی را که خدا باوری و ایمان دینی در انسان می‌آفریند چنین وصف کرده است:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ.^{۹۵}

کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان را است ایمنی و ایشان راه یافته‌گانند.

در این دیدگاه، هر چه خیر و نیکی به افراد می‌رسد، از جانب خداست. بدین روی، مؤمن حوادث جهان را در تصرف مدبری فعال و حکیم می‌داند. در نظر مؤمن، وقوع حوادث جهان براساس حکمت است. خالق این جهان همه هستی را تحت پوشش رحمت و فیض خود قرار می‌دهد و به موجودات ستم نمی‌کند. خداوند صاحب قدرت مطلقه هستی و منشأ همه خیرات و خوبیهاست. هدف جهان حرکت به سوی کمال مطلق است. جهان معنادار است و انسان به عنوان سرآمد موجودات جهان بیهوده و بی هدف آفریده نشده است.

امام علی(ع) درباره اسلام و آرامش روحی فرموده است:

الحمد لله الذي شرع الاسلام فسئل شرايعه لمن ورده، فجعله امنا لمن علقه، و سلما لمن دخله (عقله) و ثقة لمن توكل، و راحة لمن فوّض.^{۹۶}

ستایش مخصوص خداوندی است که اسلام را تشریح فرمود و راههای فراگرفتن و عمل به احکام آن را برای آنان که خواهان‌اند، آسان گردانید و آن را برای کسانی که دست به دامنش می‌زنند، پناهگاه امنی قرار داد، و برای کسانی که به حریمش گام می‌نهند، وسیله صلح و سلامت ساخت. وسیله آرامش و اطمینان است برای کسی که بر آن تکیه کند و موجب آسایش کسی است که کار خود را به او واگذارد.

براساس این روی آورد کسانی که شناخت و انگیزه‌های خود را به زندگی دنیوی منحصر کنند و تمام تلاش خود را بر تأمین رضایت‌مندی و دستیابی به بهداشت روانی در سایه زندگی دنیوی محض، متمرکز می‌کنند، به اهداف خود دست نمی‌یابند و ناکام می‌مانند؛ چرا که ماهیت دنیا همواره ناپایدار است و علاوه بر آن در تأمین امنیت و بهداشت روانی و سیراب نمودن روح کمال جوی انسان، ناکافی و ناتمام است و در نهایت انسان را به فرآیندی از شناخته‌های بی ارزش و رفتارهای ناهنجار گرفتار می‌سازد.^{۹۷}

۵. آرامش روان^{۹۸}

شاید بتوان گفت که مهمترین مشکل انسان، به ویژه در عصر کنونی، اضطراب و افسردگی و به عبارت عامتر، نبود آرامش روانی و اطمینان قلبی است. به همین دلیل است که برخی دانشمندان، دوران کنونی را «عصر اضطراب» می‌نامند. آرامش روانی گمشده انسان است و او با تمام وجود در پی آن است. گاه فرد در تشخیص مصداق اشتباه می‌کند و برای نیل به این آب گوارا، دنبال سراب می‌رود. از دیدگاه دینی، یگانه چیزی که می‌تواند به صورت حقیقی این نیاز را برآورد، اتصال و ارتباط با خدا است. قرآن کریم با تأکید تمام اعلام می‌کند که آرامش روان تنها و در سایه توجه به خداوند امکان پذیر است:

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.^{۹۹}

علامه طباطبایی - ره - این حصر را بدین گونه تبیین می‌کند که هم و غم انسان، دست یابی به سعادت و ایمنی از بدبختی است. انسان در این راه به هر وسیله‌ای چنگ می‌زند؛ اما همه این وسایل و اسباب اگر از یک جهت غالب و توانا باشند، از جهت دیگری مغلوب و ناتوان‌اند، جز خداوند متعال که توانای مطلق است و ناتوانی به او راه ندارد.^{۱۰۰}

این مطلب به صورتی متفاوت در آیه دیگری نیز آمده است: «و من اعرض عن ذکری فان له معیشه ضنکاً؛ هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.» (طه / ۱۲۴) پیداست که منظور از سختی زندگی، تنگدستی و فقر مادی نیست؛ زیرا چنین

افرادی ممکن است بسیار ثروتمند نیز باشند؛ اما با وجود برخورداری از همه امکانات مادی، احساس آرامش روانی نمی‌کنند و پیوسته در اضطراب و نگرانی اند. پس منظور از زندگی سخت و تنگ، نبود اطمینان قلبی و اضطراب دائم است. دلیل این امر هم بسیار واضح است. به قول علامه طباطبایی - ره -، کسی که خدا را در زندگی فراموش کرده است، چاره‌ای جز وابستگی به دنیای مادی و بهره‌گیری از آن ندارد. از سوی دیگر، بهره مادی هر فرد، زیاد و کم، او را راضی نمی‌کند؛ زیرا به آن مقدار که دست یافته است، قانع نیست و در پی بهره بیشتری است و در این راه، خود را به حد خاصی محدود نمی‌کند. در نتیجه، همواره دچار اضطراب، افسردگی و هراس از مرگ، بیماری، حسادت دیگران و فراق عزیزان است. این در حالی است که اگر خدا را فراموش نکند و اطمینان یابد که نزد خداوند، زندگی جاودان خواهد داشت و زندگی این جهانی، گذراست، به آنچه در این جهان به او داده‌اند قناعت می‌کند و از لحاظ روانی گرفتار سختی و تنگی زندگی نمی‌شود.^{۱۰۱}

تاثیر دینداری در آرامش روانی و به عبارت دیگر، همبستگی میان این دو، چنان واضح و روشن است که اگر هیچ دلیل تجربی نیز نیاوریم، می‌توانیم به طور قطع مدعی چنین ارتباطی باشیم. حتی پا را فراتر می‌نهیم و ادعا می‌کنیم که اگر شواهد تجربی، خلاف این همبستگی و این ارتباط را نشان دادند، در خود این شواهد تردید خواهیم کرد، زیرا ممکن است در این تحقیقات، مثلاً دینداری به صورت صحیح و با ملاک درست، سنجیده نشده یا اشکالات دیگری از این دست وجود داشته باشد. از سوی دیگر، ما نه تنها مدعی همبستگی دینداری (یاد خدا و عدم غفلت از وی) و اطمینان قلبی هستیم، بلکه طبق آیه ۲۸ سوره رعد معتقدیم که یگانه راه نیل به آرامش روان، یاد خدا و اتصال به اوست.

تذکر این نکته بدان خاطر نبود که در این زمینه، تحقیقات تجربی وجود ندارد یا این پژوهشها، عدم وجود همبستگی را نشان می‌دهند. قصد ما توجه دادن به قوت ارتباط دینداری، (به معنای واقعی کلمه) و آرامش درونی یا همان بهداشت روانی است. در اینجا به برخی تحقیقات تجربی در این زمینه اشاره می‌کنیم.

باتسون^{۱۰۲} و همکاران (۱۹۹۳) یافته‌های ۱۱۵ مطالعه در باب همبستگی میان دینداری و بهداشت روانی را تجربه و تحلیل کردند و دریافتند که ۳۷ مورد از این مطالعات، نشان دهنده همبستگی مثبت این دو و ۴۷ مورد، نشانگر ارتباط منفی است. ۳۱ مورد از این مطالعات نیز هیچگونه همبستگی‌ای نشان ندادند. سپس این پژوهشگران نتایج این مطالعات

را به طور مجزا برای دینداری درون سو^{۱۰۳} و برون سو^{۱۰۴} تحلیل کردند. (بیت هالامی و آرگیل، ۱۹۹۷، ص ۱۸۹)

نتایج تحلیل ۱۱۵ مطالعات در باب همبستگی دینداری و بهداشت روانی به تفکیک دینداری درون سو و برون سو در جدول زیر آمده است.

جدول: همبستگی دینداری درون سو و برون سو با بهداشت روانی

نامشخص	منفی	مثبت	مقیاسها
۳۰	۱۴	۴۹	درون سو
۳۱	۴۸	۱	برون سو

همان گونه که جدول نشان می‌دهد، بیشتر مطالعات نشانگر همبستگی مثبت نگرش مذهبی درون سو با بهداشت روانی است. اما نگرش مذهبی برون سو غالباً با بهداشت روانی، همبستگی منفی دارد.

مطالعه جنینیا^{۱۰۵} (۱۹۹۶) نیز این امر را اثبات می‌کند. وی در تحقیقات خود دریافت که دینداری درون سو با افسردگی، همبستگی منفی و با شاخصهای بهزیستی معنوی و نیز عزت نفس، همبستگی مثبت دارد. همچنین تدین درون سو فرد را در مقابل استرس ناشی از حوادث غیر قابل کنترل زندگی (نظیر مرگ و بیماری شدید)، که می‌توانند ایجاد اضطراب و افسردگی کنند، محافظت می‌کند.

پارگامنت^{۱۰۶} و همکاران (۱۹۹۷) نیز تأثیرات مثبتی برای انواع مختلف سازگاری مذهبی^{۱۰۷} یافته‌اند. مقصود از این نوع سازگاری، نحوه رفتار یا تفکری است که به افراد کمک می‌کند از استرس و عواطف منفی ناشی از آن، اجتناب کنند.

۶. رضایت از زندگی^{۱۰۸}

در پژوهشی هانت و کینگ^{۱۰۹} (۱۹۷۹) ۶۴ زوج را از نظر متغیرهای مذهبی و کیفیت ازدواج مورد بررسی قرار دادند. در این پژوهش مذهب با میزان سازگاری در ازدواج، خوشحالی و رضایت از زندگی همبستگی بالایی را نشان داده است.^{۱۱۰}

در پژوهشی که جامعه آماری اش ایرانیان مقیم کانادا بودند، همبستگی بین باورهای دینی و دینداری و مولفه‌های روان درستی - رضامندی و خشنودی و نبود افسردگی - مورد تحقیق قرار گرفت. در این پژوهش که ۲۰۱ نفر از افراد این جامعه آماری به پرسشنامه‌اش

پاسخ کامل دادند، همبستگی مثبت و معنا داری بین رضامندی و خوشنودی، که از مولفه‌های روان درستی محسوب می‌شوند، با دینداری به دست آمد. بین دینداری و افسردگی نیز همبستگی منفی و معنادار وجود داشت.^{۱۱۱}

اما اینکه چه عاملی باعث می‌شود باورمندی دینی و دینداری به خوشنودی و رضایت بیشتر از زندگی بینجامد سه عامل را می‌توان در نظر گرفت:

- احساس حمایت

- احساس تقرب به خداوند

- داشتن باورهای راسخ و محکم (یقین وجودی)

پولتر^{۱۱۲} (۱۹۸۹) دریافت که در چارچوب اعتقادات دینی و احساس حمایت و احساس نزدیکی کردن به خداوند و داشتن تصویری دوستانه و صمیمی و مهربان از خداوند، با شادی و خوشنودی ارتباط دارند. الیسون^{۱۱۳} (۱۹۹۱) نشان داد که بعد از احساس حمایت، ایمان و باورهای استوار، با رضایت از زندگی و خوشنودی همبستگی دارد.

وی معتقد است باورها از طریق تاثیر بر کنترل ادراک، خود - غنی‌سازی و خودیابی و خوب‌بین‌شناسی و خوش‌بینی و معنابخشی به وقایع، زمینه رشد شخصی و باعث ارتقا سطح رضامندی می‌گردند.^{۱۱۴}

۷. ایجاد نگرش مثبت و متعالی

باورهای دینی، اطلاعاتی را در اختیار قرار می‌دهد که زندگی برای انسان در مجموعه هستی شیرین، مطبوع و دلپذیر می‌گردد و بین آدمی و جهان، زندگی و خوب‌بین‌شناسی او آشتی برقرار می‌شود که همه چیز را به دید مثبت می‌نگرد. یکی از معرفت‌های بنیادی که تاثیر بسیار زیادی در بینش و نگرش مثبت انسان به جهان به جای می‌گذارد اعتقاد به عدالت و حکمت الهی است. «خداوند عادل است یعنی استحقاق و شایستگی هیچ موجودی را مهمل نمی‌گذارد و به هر کس هر چه را استحقاق دارد می‌دهد و حکیم است یعنی این که نظام آفرینش، نظام احسن و اصلح بوده و نیکوترین نظام ممکن است... لازمه حکمت و عدالت خدا این است که جهان هستی، غایت و معنی داشته باشد، و آن چه موجود می‌شود یا خود خیر است و یا برای وصول به خیر است.^{۱۱۵}

«... طبق جهان‌بینی اسلامی... آفریده‌ای که نباید آفریده شده باشد و یا بد آفریده شده باشد

وجود ندارد، همه چیز زیبا و به حق آفریده شده است.»^{۱۱۶}

آیات شریفه ذیل نیز به دو اصل عدالت و حکمت که مبنای نگرش مثبت و بهداشت روان محسوب می‌شوند اشاره می‌کنند:

الذی احسن کل شی خلقه ۱۱۷

آن کس که هر چه را آفرید نیک آفرید.

ربنا الذی اعطی کل شی خلقه ثم هدی. ۱۱۸

پروردگار ما آن کس است که به هر موجودی، آن بهره از خلقت داد که شایستگی آن را داشت و سپس آن را در راهی که باید برود راهنمایی کرد.

مرحوم شهید مطهری درباره پیامدهای مخرب و زیانبار نگرش منفی می‌گوید:

بدبینی به جهان رنج آور است، بسی دردناک است که آدمی، جهان را فاقد احساس، ادراک

و هدف بداند، کسی که فکر می‌کند در جهان عدالت نیست در طبیعت، تبعیض و ظلم وجود

دارد اگر همه نعمت‌های دنیا را به او بدهند، باز هم بدبین و ناخشنود خواهد ماند. ۱۱۹

از نتایج ایمان به مبدأ هستی این است که انسان را به کل هستی خوش بین می‌سازد. او را به

خداوند امیدوار و متوکل می‌کند و خداوند را بر اتفاقات ناظر می‌داند. این حسن ظن باعث

می‌شود انسان در زندگی از دردها و مصائب رنج به دل راه ندهد و با تفکر مثبت درباره

خویشتن و افزایش خود آگاهی و بصیرت عقلانی از آسیب محرک‌های مختل کننده سازمان

روانی، مصون بماند.

اعتقاد و باور به خداوند موجب تحول اساسی در اندیشه و رفتار می‌گردد، شناخت و

نگرش ما را تصحیح می‌کند، ما را از نظر ذهنی، آماده می‌سازد تا درباره خود و دیگران

سخت و خشن نباشیم، همیشه بدی را با بدی پاسخ ندهیم، معنی دار بودن زندگی و خلقت را

درک کنیم تا بتوانیم مثبت نگر باشیم و دیگران را همانند خود دوست بداریم، به آنان احترام

بگذاریم، به نیازهایشان اهمیت بدهیم، از خطاها و بدیهایشان نسبت به شخص خود و حوزه

منافع خود درگذریم، آنان را ببخشاییم تا آن‌که خداوند نیز همین گونه با ما برخورد کند و ما

را مشمول عفو و رحمت خود قرار دهد.

۸. معنا بخشی به زندگی

معنا در زندگی، از مهمترین نحله‌های روان درمانی است که به نام «معنا درمانی» مطرح

می‌شود. اهمیت این مطلب از آنجا ناشی می‌شود که زندگی ما منحصر به حیات بیولوژیک

نیست و برای اینکه از حیات خود بهره‌مند شویم و حقیقت زندگی را دریابیم، باید از پوچی

دور بمانیم و این، جز از طریق پاسخ به پرسش‌های اساسی درباره فلسفه زیستن، یعنی از کجا آمده‌ام؟ در کجا هستم؟ به کجا می‌روم؟ میسر نیست و دین به این پرسشهای سرنوشت ساز پاسخ صریح و شفاف می‌دهد و تاریکیها و ابهامهای زندگی را می‌زداید.^{۱۲۰}

زندگی در پرتو معنا شیرین و دلپذیر می‌گردد و رنجهای آن قابل تحمل می‌شود، اما انسان بی دین برای زندگی خود هدف و عشقی نمی‌شناسد؛ از این رو در دام پوچی و تحیر گرفتار می‌آید و دچار بحران بی معنایی و اغتشاش هویتی می‌شود، و به زمین و زمان، و عالم و آدم بدبین و بدگمان می‌شود.

۹. رهایی از تنهایی

در پرتو خدا باوری فرد دیگر احساس تنهایی نمی‌کند؛ چرا که خود را بر نیروی شکست‌ناپذیری متکی می‌داند که همه چیز در دست و فرمان اوست. لطف، رحمت و مهربانی خدا را در لحظه لحظه زندگی خود احساس و با خداوند، رابطه عاطفی برقرار می‌کند. به آینده امیدوار بوده و به تفسیر درست از رخدادهای زندگی دست می‌یابد. در این صورت دیگر، اضطراب، افسردگی و اختلالات روانی در او مشاهده نمی‌شود.

انسان مؤمن و خدا باور، هیچ گاه احساس تنهایی نمی‌کند؛ زیرا باور دارد که خداوند از رگ گردن به او نزدیک تر است: «فخن اقرب الیه من حبل الوریث»^{۱۲۱} و هر جا باشد، خدا با اوست: «هو معکم اینما کنتم»^{۱۲۲} در دعاها نیز می‌خوانیم که خدا همنشین هر کسی است که با وی همنشین است؛ چنان که به داوود پیامبر فرمود: به زمینیان بگو «انی جلیس من جالسینی و مؤنس لمن انس بذکری»^{۱۲۳} علوم انسانی و مطالعات فقهی

همچنین خداوند که علم مطلق و قدرت مطلق و رحمت مطلقه دارد، توانایی از بین بردن نقایص و جبران ضعفهای انسان را دارد «ان الله بکل شی علیم»^{۱۲۴} و «ان الله علی کل شی قدیر»^{۱۲۵} و «ان الله رؤوف رحیم»^{۱۲۶} و تنها اوست که غنی مطلق است؛ از این روی انسانی که در مواجهه با رویدادها بر خداوند تکیه دارد، از لحاظ روانی خود را قدرتمند می‌بیند و در مشکلات و مصائب خود را تنها و بی کس نمی‌داند.

۱۰. جلوگیری از وقوع جرایم و انحرافات

دین و باورهای دینی بخشی از نظام کنترل اجتماعی به شمار می‌رود. شاید بتوان ادعا کرد که اصولاً پرهیز از جرمها و انحرافات، بدون دین داری ممکن نیست؛ زیرا این جرمها بیشتر با مسائل اخلاقی مرتبطاند و اخلاق بدون دین، پشتوانه و اعتباری ندارند. در توضیح این

نکته باید گفت که بیشتر نظام‌های اخلاقی و تربیتی، مبنای فلسفی خود را بر نوعی مبارزه با «خود» قرار داده‌اند. مثلا وقتی به اجتناب از قتل، سرقت و تزییع حقوق دیگران، توصیه می‌شود، نوعی پا گذاشتن بر منافع شخصی در میان است. تا هنگامی که فرد از دایره خوددیت فراتر نرفته باشد، نمی‌توان از او انتظار رعایت مسائل اخلاقی و پرهیز از انحرافات را داشت. از سوی دیگر، این مبارزه با خود و چشم‌پوشی از منافع فردی به نفع دیگران، محتاج پشتوانه است. چرا فرد باید برای دیگران از منفعت شخصی خویش صرف نظر کند؟ پشتوانه این فداکاری جز ایمان به خدا و دین داری واقعی نمی‌تواند باشد.^{۱۲۷}

باورهای اعتقادی، به ویژه اعتقاد به خدا و معاد، ضامن اجرایی ارزشها و هنجارهای دینی‌اند و این ضمانت اجرایی، در کنترل جامعه و سلامت آن نقش به سزایی دارد. به عبارت دیگر، افراد جامعه و حکومت با دو روش، کنترل و نظارت می‌شوند: نخست، نظارت بیرونی که از طریق احکام جزایی و انواع مجازاتها صورت می‌گیرد. دوم، نظارت درونی که از طریق باورهای اعتقادی تحقق می‌یابد و این نوع نظارت، علاوه بر هزینه کم، تاثیر و نقش بیشتری را ایفا می‌کند.^{۱۲۸}

قدرتی که نفس سرکش را مهار و شهوت و غضب انسان را تعدیل و حقوق فرد و جامعه را تضمین و تامین می‌کند. ایمان به مبدأ و معاد و ثواب و عقاب است یعنی اعتقاد به خداوندی که (و هو معکم ایما کنتم)^{۱۲۹}

و مجازاتی که (فن یعمل مثقال ذره خیرا یره و من یعمل مثقال ذره شرا یره)^{۱۳۰} آدمی به هر خیری وادار شده، و از هر شری برکنار خواهد بود و جامعه‌ای بر مبنای اتصال در بقا و برکنار از تنازع در بقا به وجود خواهد آمد.^{۱۳۱}

۱۱. زندگی در سایه امید

بی‌گمان انسان در گذر زمان و جریان زندگی، با انواع حادثه‌ها و پیش آمدها رو به رو می‌شود و به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهایش دست نمی‌یابد و همواره چرخش جهان، به دلخواه او نیست، به برخی از محرومیتها مبتلا می‌شود و با دیدن ناملایمات و فشارها، و ستمها و ستمگرها و انواع اعمال غیر انسانی و حوادث طبیعی، در کشمکشهای درونی و روانی قرار می‌گیرد تا آنجا که خیال می‌کند، عدالت نیست، حساب و کتاب نیست و اصولا زندگی یعنی پوچی و بی‌هدفی. با این برداشت نادرست، نور و روشنایی برای او شب تاریک

می‌شود و تدریجاً مبتلا به یأس و ناامیدی می‌گردد و به دنبال آن در معرض انواع افسردگیها، ناراحتیهای روانی و جسمی قرار می‌گیرد که ممکن است به مراحل بسیار خطرناکی بینجامد. در بینش الهی انسان مؤمن هرگز به یأس و ناامیدی مبتلا نمی‌گردد؛ زیرا او به چرخش حکیمانه هستی و رحمت بی‌پایان آفریدگار باورمند است و در شرایط دشوار معتقد است که ای بسا مصلحتی فراتر از محاسبات معمول بر جریان امور حاکم است.

آنچه اهمیت دارد و شاید پایه و اساس در بهداشت روانی باشد، آن است که انسان با ایمان هرگز از رحمت خدا غافل نمی‌شود؛ بلکه همواره به بخشش و رحمت الهی امیدوار است.

قل یا عبادى الذین اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله یغفر الذنوب
جمیعا انه هو الغفور الرحیم. ۱۳۲

به کسانی که مرتکب گناه شده و از حد خود تعدی نموده‌اند بگو که از رحمت خدا مایوس نشوند؛ زیرا خداوند تمام گناهان را می‌بخشد و اوست تنها آمرزنده و مهربان.

۱۲. پایبندی به اخلاق

اگر دین و باورمندی دینی نباشد، مردم به اصول اخلاقی پایبند نخواهند ماند و همه چیز را مجاز می‌دانند. چیزی به جز دین نمی‌تواند به صورت اساسی و ریشه‌ای پایبندی به اخلاق را ایجاد کند. قرآن کریم، اصول اخلاقی افراد بی‌ایمان را به درختی تشبیه می‌کند که ریشه‌اش از زمین کنده شده است و هیچ ثبات و قراری ندارد. در مقابل، افراد با ایمان و دین‌مدار همانند درخت پاکیزه‌ای هستند که در زمین ریشه دوانده و شاخه‌هایش سر به آسمان کشیده است. چنین درختی همیشه و در تمام فصول در حال ثمر دهی است. ۱۳۳ در ادامه این آیات، خداوند به مومنان راستین برای ثبات و پایداری در اعتقاد و گفتار، وعده استواری در مسیر حق در دنیا و آخرت می‌دهد.

«ویل دورانت» اندیشمند معروف در کتاب لذات فلسفه هشدار داده، می‌نویسد: فلاسفه پیروز شدند، ولی آنها در این پیروزی یک چیز را فراموش کرده‌اند و آن این است که آنان توجه نکردند که اخلاق منهای ضمانت‌های دینی چگونه می‌توند به جامعه، تسلط بر نفس را که یک ضرورت است، ببخشاید. ۱۳۴

۱۳. نتوسیدن از مرگ

بسیاری از افراد از مرگ نگران‌اند، اضطراب آنان به خاطر این امور است: خود مردن، از دست دادن چیزهای خوب در زندگی، و عدم اطمینان نسبت به آنچه قرار است بعد از مرگ

رخ دهد. در اینجاست که دین تفسیری خوش بینانه از مرگ به دست می‌دهد و آن را نه به مفهوم نابودی و از بین رفتن که انتقال از نوع زندگی به نوع دیگری از زندگی که حقیقی، دائمی و ابدی است، مطرح می‌کند.

روشهای مقابله با تنیدگی های ناشی از مرگ در پرتو باورهای دینی عبارت است: ۱۳۵

- اصلاح نگرش افراد نسبت به موضوع مرگ؛

- توجه به جلوه های زندگی پس از مرگ؛

- رضایت از مقررات خداوند؛

- توجه به عمومیت مرگ؛

- تأکید یاد مرگ و انس گرفتن با آن؛

- توجه به وعده ملاقات اهل بیت با فرد در حال مرگ؛

- امیدواری به رحمت و مغفرت الهی؛

آسیب شناسی بهداشت روان در حوزه تفکر دینی

در دنیای امروز، شمار کودکانی که با وجود این همه منابع طبیعی و فناوریهای پیشرفته، از گرسنگی می‌میرند و آمار اسف‌انگیز فجایع و ابتذالات اخلاقی، فراوانی مشکلات و اختلالات روانی، جنایت‌ها، خیانتها، خودکشیها و آسیبهای خانوادگی و اجتماعی پدید آمده در غرب، آن زمان فزونی یافت که امثال نیچه، ضرورت کشتن خدا را مطرح کردند، ایسم به لایبسم بدل شد و لیبرالیسم فرهنگی رواج یافت. پیامد حذف خدا از زندگی پدیدآیی عصر اضطراب گردید، نامی که روانشناسان بر این روزگاران نهاده‌اند؛ مطابق آمار، در جهانی که به آن «جهان فراتر از تجدد» می‌گویند، بسیاری از تختهای بیمارستانی ایالات متحده متعلق به بیماران روانی است. ۱۳۶

اینک در پایان این مجال به پاره‌ای از آسیبهای بهداشت روانی در حوزه تفکر دینی اشاره

می‌نماییم:

کفر و بی‌ایمانی: کفر مانع تشخیص، شناخت و درک صحیح واقعیات و حقایق می‌شود؛ چرا که به واسطه کفر ابزار اصلی شناخت یعنی چشم و گوش از کار می‌افتد (بقره / ۷) و این یعنی ظلمت و گمراهی مطلق (نور / ۴۰) که زمینه بالقوه برای ایجاد اضطراب و تشویش درون‌زاست.

فراموشی خدا: کسی که از یاد خدا دل بگرداند، زندگی سختی در کمین خواهد داشت (طه / ۱۰۴)، درهای فتح و نشاط حقیقی در زندگی به کلی به روی وی بسته می‌شود و این همان «معیشت سخت» است. کسی که خدا را فراموش می‌کند دیگر برای او چیزی به جز دنیا نمی‌ماند که آن را کمال مطلوب خود سازد و همه کوششهایش معطوف به آن می‌شود؛ ولی این نوع زندگی هیچ گاه او را به آرامش حقیقی رهنمون نمی‌گردد. ۱۳۷

خود فراموشی: در پی فراموشی خدا، انسان دچار خود فراموشی می‌شود (حشر / ۱۹)، ارزشها، استعدادها و لیاقتهای ذاتی خود را از خاطر می‌برد و خود را در تاریکیها سرگردان می‌سازد و به هلاک در می‌اندازد. ۱۳۸

عدم پیروی از امام زمان خویش: پیآمد تبعیت نکردن از حجت خدا، باعث سرگردانی و تحجیر انسان در زندگی فردی و اجتماعی می‌گردد. ۱۳۹

دنیاطلبی و دلبستگی به آن: دنیا قرین انواع فقدانها و انواع تنیدگیهاست، فشارهای روحی و روانی ناشی از این فقدانها، اضطراب‌زاست «چه شده است شما را چون کمی از مطاع دنیا از دستتان رود مضطرب می‌شوید به طوریکه از چهره شما و کمی شکیبایتان آشکار می‌شود». ۱۴۰

گناه: هیچ چیز به اندازه گناه و معصیت، روح انسان را فاسد و بیمار نمی‌کند. آموزه‌های دینی بر این حقیقت تاکید دارد که هر مصیبتی به انسان برسد، ناشی از عملکرد خود اوست بین مصائب و گناهان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد؛ معاصی علاوه بر عقوبت آخری همچنین آثار سوء دنیایی دارند.

کفران نعمت: به کارگیری نعمتها، امکانات و منابع مادی و معنوی که در اختیار انسان است در مسیرهای تخریبی و گناه و ستم کفران نعمت است که باعث از دست رفتن آرامش، امنیت و ایجاد هراس می‌شود (نحل / ۱۱۲).

نفاق: دورویی و عدم صداقت در اندیشه و رفتار موجب کشمکش و تعارض درونی می‌شود و در سیستم ایمنی و نظام تعادلی اختلال پدید می‌آورد.

نتیجه

کسانی که شناخت و انگیزه‌های خود را به همین زندگی دنیوی منحصر کنند و تمام تلاششان را بر تامین رضایت مندی و دستیابی به بهداشت روانی در سایه زندگی دنیوی محض، متمرکز سازند، مسلماً به اهداف خود دست نیافته و ناکام خواهند گشت؛ چرا که

ماهیت دنیا همواره ناپایدار است و علاوه بر آن، در تامین امنیت و بهداشت روانی و سیراب نمودن روح کمال جوی انسان ناکافی و ناتمام است و در نتیجه انسان را به فرآیندی از شناخت‌های بی ارزش و رفتارهای ناپه‌نجا گرفتار می‌سازد.

قرآن در این باره می‌فرماید:

ان الذین لایرجون لقاءنا و رضوا بالحدیث الدنیا و اطمأنوا بها و الذین هم عن آیاتنا غافلون اولئک ماویهم النار بما کانوا یکسبون. ۱۴۱

آنان که امید و آرزوی ملاقات حق را ندارند و به زندگی دنیا راضی و خشنود و سرگرم اند و به آن خو گرفته‌اند، ایشان به واسطه آنچه کسب کرده‌اند، اهل آتش‌اند.

از آنجا که مذهب نیاز فطری انسان‌هاست، معتقدیم که تفکر دینی به دلیل احاطه کامل در ابعاد گوناگون وجود انسان جامع‌ترین و راهگشایترین دیدگاه در حل مشکلات انسانی را ارائه می‌دهد. تفکر دینی اصلی‌ترین عامل اضطراب‌زا را، قطع ارتباط انسان با خدا و فراموشی یاد او می‌داند و نتیجه حتمی این خدافراموشی را زندگی همراه با انواع مشکلات و سختی‌ها معرفی می‌کند. به دنبال این خدا فراموشی خود فراموشی نصیب انسان شده، او همه استعدادها، سرمایه‌های درونی، و رشد‌دهنده خویش را از دست می‌دهد و سرگرم هوا و هوس می‌شود که هر یک به نوبه خود ایجاد اضطراب می‌کنند و تهدید کننده بهداشت روان می‌باشند.

مسیری که در چارچوب باورمندی دینی برای رسیدن به کمال و سعادت ترسیم می‌شود زمینه بهداشت و سلامت تن و روان انسان را فراهم می‌سازد؛ چه اینکه دور ماندن از این چارچوب، آدمی را به کشمکش‌های درونی و روانی، احساس پوچی و بی‌هدفی و یاس و ناامیدی در برابر مشکلات و ناملازمات زندگی می‌کشاند. ۱۴۲

دین و باورهای دینی به جامعه هویت و انسجام می‌بخشد و در افراد حس همبستگی و انسجام به وجود می‌آورد. در میان ارزشها و باورهایی که در دین وجود دارد، شکل‌دهی به روش زندگی افراد، جایگاه مهمی دارد و سبک زندگی یکی از شاخصهای مهم سلامت، از جمله سلامت روان است. از این رو، دین و دینداری به طور مستقیم و غیر مستقیم، در سلامت روان نقش مؤثر ایفا می‌کند.

ارزشها و باورها و در رأس آنها ایمان و معتقدات دینی، از عناصر مهم شکل‌دهنده شخصیت می‌باشند. موازین و قوانین اخلاقی در تعیین نوع رفتار و کردار اجتماعی فرد نقش بسزایی دارند،

معتقدات و دستورات دینی در تمام شئون زندگی، در رشد شخصیت تاثیر دارند و روابط بین فردی و اجتماعی افراد را تعیین می‌کنند و حتی در درمان و پیشگیری از اختلالات روانی، نقش مهمی ایفا می‌نمایند.

بنابراین، بهداشت روانی برای دستیابی به اهداف خود در سطح فرد و جامعه نیازمند بهره‌گیری از آموزه‌های دینی و به کارگیری دستورالعمل‌های آسمانی اسلام است.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، لبنان، ۱۴۰۳.

محمدی، ری شهری، محمد، میزان الحکمه، مرکز تحقیقات دارالحدیث، ۱۳۸۴.

فقیهی، علی تقی، ۱۳۸۴، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، انتشارات حیات سبز.

شجاعی، محمد صادق، ۱۳۸۳، توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، انتشارات مؤسسه امام خمینی، قم.

مجموعه مقالات دومین همایش نقش دین در بهداشت روان (اسلام و بهداشت روان)، تهران، ۱۳۷۶، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران.

همایش اسلام و بهداشت روان، مجموعه مقالات، ج ۱ و ۲، تهران، ۱۳۸۲.

خسرویناه، عبدالحسین، ۱۳۷۹، کلام جدید، ناشر مرکز مطالعات فرهنگی حوزه علمیه قم.

آلستون پیرا و همکاران، ۱۳۷۶، دین و چشم‌اندازهای نو، مترجم غلامحسین توکلی، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم، قم.

نصری، عبدالله، ۱۳۷۸، انتظار بشر از دین، ناشر مؤسسه فرهنگی دانش و اندیشه معاصر، تهران.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۲، شریعت در آئینه معرفت، مرکز نشر فرهنگی رجاء، قم.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۰، انتظار بشر از دین، ناشر مرکز نشر فرهنگی رجاء، قم.

طهماسبی، مهدی، ۱۳۸۱، چگونگی انتقال مفاهیم دینی به جوانان، ناشر مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، قم.

صادقی، هادی، ۱۳۸۲، درآمدی بر کلام جدید، نشر معارف، قم.

مسعود آذربایجانی و سیدمهدی موسوی، درآمدی بر روانشناسی دین، ۱۳۸۴، زیر چاپ، ناشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

قرضاوی، یوسف، نقش ایمان در زندگی، ترجمه: فرزانه غفاری و محسن ناصری، ۱۳۷۳، نشر احسان، تهران.

رابین دیمانتو، روان‌شناسی سلامت، ج ۲، مترجم محمدرضا سالاری‌فر و همکاران، انتشارات سمت، ۱۳۷۸.

آرگایل، مایکل، روان‌شناسی شادی، مترجم: مهرداد کلانتری و همکاران، ۱۳۸۲، جهاد دانشگاهی واحد اصفهان.

مجله حوزه و دانشگاه، شماره ۳۴ و ۴۱، سلامت روان، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شفیعی، سیدمحمد، سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی، ناشر فرهنگ آفتاب.

نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، مترجم: عباس عرب، ۱۳۷۲.

باهنر، ناصر، آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۲.

پی‌نوشتها:

۱. اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲.

۲. بقره / ۱۳۸.

۳. اولین همایش دین در بهداشت روان، ۱۳۷۶.

۴. ویلیام جیمز، ترجمه مهدی قانعی، ۱۳۵۶.

۵. Health spirituality.

۶. role.

۷. لغت‌نامه دهخدا، ج ۱۳.

۸. مفهوم نقش در روان‌شناسی اجتماعی، مترجم ابوالحسن سروقد مقدم.

۹. Belief.

۱۰. Gognitive.

۱۱. Affective.

۱۲. Behavioral.

۱۳. والذین آمنوا شدّ حیاً لله. (بقره / ۱۶۵).

۱۴. شریعت در آیندهی معرفت، عبدالله جوادی آملی، ص ۹۳.

۱۵. برگردان تفسیر المیزان، ج ۲، ص ۱۸۷، برگرفته از: انتظار بشر از دین، ص ۱۲۹.

۱۶. براهنی و همکاران، واژه‌نامه روانشناسی و زمینه‌های وابسته، ج ۴، انتشارات فرهنگ معاصر، تهران، ۱۳۷۲.

۱۷. خولی، محمدعلی، قاموس التریبہ، دارالاعلامین، بیروت، ط دوم، ۱۹۸۵ م، البعلیکی منیر، المورد، قاموس انگلیسی - عربی، ط بیستم ۱۹۸۶ م، ح الح فنی، عبدالنعم، موسوعه الطب النفس، ج ۲، ص ۱۰-۹.
۱۸. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۶۸، حدیث ۱۴.
۱۹. همان، ص ۲۱۰، حدیث ۳۲، ج ۱، ص ۱۱۱، حدیث ۷، و ص ۱۵۸، حدیث ۳۰.
۲۰. همان، ج ۷۰، ص ۵۴، حدیث ۱۹، و ص ۲۱۰، حدیث ۳۲، و ص ۲۳۹، حدیث ۷.
۲۱. ر.ک. مفردات، راغب اصفهانی؛ فرهنگ نوین؛ ...
۲۲. ر.ک. بوالهری، جعفر، بهداشت روانی و ر.ک: بهداشت و سلامت و روان در آئینه علم و دین.
۲۳. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، ص ۷۱.
۲۴. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، ص ۷۱.
۲۵. غباری بناب، محمدباقر، به نقل از شجاعی، ۱۳۸۲، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی.
۲۶. Hureley, P.S.
۲۷. Paragament, K.I.
۲۸. Maton, K.I.
۲۹. Hess, R.E.
۳۰. National Institute Of Mental Helth (NIMH).
۳۱. World Health Organization Religion, Aging and Mental Health: A Global perspective.
۳۲. ر.ک: فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، ص ۴۴.
۳۳. مرتضی‌العالمی، سیدجعفر، الآداب الطیبه فی الاسلام، ص ۲۰۰، نشر اسلامی وابسته به جامعه مدرسین، ط دوم، ۱۴۱۴ ه. ق.
۳۴. عبارت «ولا خیر فی الحیاة الا مع الصّحة»، در کتاب اولین دانشگاه و آخرین پیامبر، ج ۲، ص ۳۸۲ از نهج الفصاحه و از حضرت رسول اکرم (ص) نقل شده است؛ ولی مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۱۷۱، حدیث ۷۹۵۳، به نقل از امام علی (ع)، این عبارت را در ضمن جملات متعددی به صورت: «لا خیر فی القول الا مع العمل... ولا فی الحیاة الا مع الصّحة...» آورده است.
۳۵. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۱۰۲، ص ۱۶۸، حدیث ۶، ج ۹۱، ص ۲۷۱، حدیث ۲۳، ج ۹۵، ص ۲۳۳، حدیث ۲۸.
۳۶. همان، ج ۸۶، ص ۱۰۳، حدیث ۸، ص ۳۲۶، حدیث ۶۹، ص ۱۶۲ و حدیث ۴، ص ۱۷۶، حدیث ۴.
۳۷. همان، ج ۸۶، ص ۱۸۰، حدیث ۴۶، ص ۳۲۶، حدیث ۶۹، ج ۹۰ و ص ۱۰۲، حدیث ۱۲، ...
۳۸. همان، ج ۱، ص ۸۸، حدیث ۱۳، ج ۷۰، ص ۵۱، حدیث ۸، ص ۶۰، حدیث ۴۱، ج ۷۲ و ص ۵۳، حدیث ۸۲.
۳۹. نوری، حسین، مستدرک الوسائل، ج ۷، ص ۵۰۰، حدیث ۸۷۴۲، ج ۱۲، ص ۲۰۳، حدیث ۱۳۸۸۶ و ص ۳۵۴، حدیث ۱۴۲۷۳.
۴۰. مجله حوزه و دانشگاه، ش ۴۱، سلامت روان.
۴۱. هاریسون، ۲۰۰۱؛ باتسون و وین تیس، ۱۹۸۲؛ برگن ماسترز و ریچاردز، ۱۹۸۷؛ م فرسون، ۱۹۸۸؛ ایلی و هم اران، ۱۹۹۹؛ پارگمنت و هم اران، ۱۹۹۵، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹.
۴۲. برتراند راسل، «چرا مسیحی نیستم»، ص ۲۵۷. به نقل از شفیع، سیدمحمد.
۴۳. برتراند راسل، تاریخ فلسفه غرب، ص ۱۵.

۴۴. ماکس پلان، «علم به جا می رود»، ص ۱۱.
۴۵. ر.ک: غربت، «توضیح و بررسی مصاحبه راسل». ص ۱۲۱. به نقل از شفیع، سیدمحمد.
۴۶. ر.ک: آیین زندگی، ص ۱۵۵.
۴۷. ر.ک: مجموعه مقالات نقش دین در بهداشت روانی، ۱۳۸۲.
۴۸. دین و چشم‌اندازهای نو، ۱۳۷۶. و مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان.
۴۹. ر.ک: دین. چشم‌اندازهای نو، ص ۱۶۲؛ درآمدی بر کلام جدید، ص ۱۹؛ شریعت در آئینه معرفت، ص ۹۴ و ۱۱۲.
۵۰. فرد در جامعه‌های امروزی، ص ۸-۷۸. به نقل عبدالله نصری، ۱۳۷۸.
۵۱. همان.
۵۲. مصطفی ملکیان، مجله نقد و نظر، شماره ۶، ص ۳۵.
۵۳. سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی، سیدمحمد شفیع ص ۱۳۴.
۵۴. الا بذکر الله تطمئن القلوب (رعد آیه ۲۸).
۵۵. ان الله یدافع عن الذین امنوا (حج، آیه ۳۸).
۵۶. ولو ان اهل القرى امنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض (اعراف، آیه ۹۶).
۵۷. سیجعل لهم الرحمن ودا... (مریم، آیه ۹۶).
۵۸. ان تتقوا الله یجعل لکم فرقانا... (انفال، آیه ۲۹).
۵۹. الم تر ان الله یعلم ما فی السموت و ما فی الارض ما یكون من نجوی ثلثه الا هو رابعهم... (مجادله، آیات ۷ و ۸).
۶۰. و علی الله فلیتوکل المومنون... (تغابن، آیه ۱۳)؛ (مجادله، آیه ۱۰)؛ (ابراهیم، آیه ۱۱).
۶۱. و اذا تلیت علیهم آیاته زادتهم ایمانا... (انفال، آیه ۲).
۶۲. ولله العزه و لرسوله و للمؤمنین... (منافقون، آیه ۸).
۶۳. (آل عمران، آیه ۱۸)؛ الله ولی الذین امنوا (بقره، آیه ۲۵۷)؛ و ان حقاً علینا نصر المومنین (روم، آیه ۴۷).
۶۴. فان حزب الله هم الغالبون (مائده، آیه ۵۶).
۶۵. ... و الصبر عند المصیبه و الحلم عند الغضب... (بخارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۹۳).
۶۶. یحبهم و یحبونه... (مائده، آیه ۵۴).
۶۷. آیت‌الله وحید خراسانی، توضیح المسائل، ص ۲۳.
۶۸. حدید / ۲۳.
۶۹. رعد / ۲۸.
۷۰. ر.ک: قرآن و روانشناسی، محمد عثمان نجاتی، ۱۳۷۱.
۷۱. کافی، ج ۲، ص ۴۷.
۷۲. ر.ک: قرآن و روانشناسی، محمد عثمان نجاتی، ۱۳۷۱.
۷۳. ر.ک: نقش ایمان در زندگی، یوسف قرضاوی، ۱۳۷۳.
۷۴. ر.ک. شجاعی، محمدصادق، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، ۱۳۸۲.
۷۵. Favazza, A.R.
۷۶. Donahue. N.J.
۷۷. Extrinsic religiosity.

۷۸. Suchman and Matheuws.
۷۹. Kieth and Robert.
۸۰. Bergin. A.
۸۱. ر.ک: مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ج ۲.
۸۲. Ernest Adlfer.
۸۳. Morris, P.A.
۸۴. ر.ک. شجاعی، محمدصادق، توکل راهی به سوی بهداشت روان، ۱۳۸۲.
۸۵. پیشین.
۸۶. مجله حوزه و دانشگاه، ش ۴۱، سلامت روانی.
۸۷. Krall.
۸۸. Kohen.
۸۹. Koenig, H.
۹۰. ر.ک. مجله حوزه و دانشگاه، ش ۴۱، ص ۳۰.
۹۱. ر.ک. همان.
۹۲. پیشین.
۹۳. «و من یتق الله يجعل له مخرجاً و یرزقه من حيث لا یحتسب» (سوره طلاق، آیات ۲ و ۳).
۹۴. «هو الذی انزل السکینه فی قلوب المؤمنین لیزدادوا ایماناً» (سوره فتح؛ آیه ۴).
۹۵. انعام / ۸۲.
۹۶. ر.ک. نهج البلاغه خطبه ۱۰۶، اقتباس و تلخیص.
۹۷. یونس / ۷ و ۸.
۹۸. ر.ک. آذربایجانی، مسعود، درآمدی بر روان‌شناسی دین، زیر چاپ.
۹۹. رعد / آیه ۲۸، از آنجا که متعلق فعل، یعنی «بذکرالله» بر خود فعل مقدم شده است، دلالت بر حصر دارد؛ یعنی به غیر از خدا، آرامش و اطمینان قلبی حاصل نمی‌شود.
۱۰۰. ر.ک. المیزان، ج ۱۱ ص ۳۵۵.
۱۰۱. همان، ج ۱۴، ص ۲۲۵.
۱۰۲. Batson.
۱۰۳. intrinsic.
۱۰۴. extrinsic.
۱۰۵. Genia V.
۱۰۶. pargament.
۱۰۷. religious coping.
۱۰۸. ر.ک. مسعود آذربایجانی، درآمدی بر روانشناس دینی، زیر چاپ، ۱۳۸۴.
۱۰۹. Hunt and king.
۱۱۰. اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲.
۱۱۱. آرین، سیده خدیجه، نقل از جزوه اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۰، به نقل از آذربایجانی ۱۳۸۴.

۱۱۲. pollner.

۱۱۳. Ellison.

۱۱۴. کلاتری، مهرداد، روان‌شناسی شادی، ص ۲۶۲.

۱۱۵. مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۱ ص ۸۷.

۱۱۶. همان، ص ۹۵.

۱۱۷. سجده / ۷.

۱۱۸. طه / ۵۰.

۱۱۹. مجموعه آثار، ج ۱، ص ۹۹.

۱۲۰. ر.ک. عبدالحسین خسرو پناه، کلام جدید، ص ۲۵۶.

۱۲۱. سوره ق آیه ۱۶۵.

۱۲۲. سوره حدید آیه ۴.

۱۲۳. بحار الانوار، ج ۶۷، ص ۲۶.

۱۲۴. سوره مجادله، آیه ۷.

۱۲۵. سوره بقره، آیه ۱۰۶.

۱۲۶. سوره نور، آیه ۲۰.

۱۲۷. ر.ک. آذربایجانی، مسعود، در آمدی بر روانشناسی دین، ۱۳۸۴.

۱۲۸. خسرو پناه، عبدالحسین، کلام جدید، ص ۲۵۸.

۱۲۹. حدید / ۴.

۱۳۰. زلزله / ۷ و ۸.

۱۳۱. آیت الله وحید خراسانی، توضیح المسائل، ص ۲۴.

۱۳۲. زمر / ۵۳.

۱۳۳. الم تر کیف ضرب الله مثلاً کلمه طيبه کشجره طيبه اصلها ثابت و فرعها فی السما توتی اکلها کل حن باذن ربها و یصرب الله الامثال للناس لعلهم یتذکرون و مثل کلمه خبیثه کشجره خبیثه اجثت من فوق الارض مالها من قرار یتبث الله الذین آمنوا بالقول الثبت فی الحیوه الدنیا و فی الآخره (ابراهیم / ۲۷ - ۲۴).
۱۳۴. ویل دورانت، لذات فسه، ص ۴۲۹.

۱۳۵. در این زمینه مراجعه کنید به کتاب روانشناسی سلامت، ج ۲، انتشارات سمت، (بخش ضمیمه).

۱۳۶. کلام جدید، عبدالحسین خسرو پناه، ۱۳۷۹، ص ۲۶۸.

۱۳۷. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر الامیزان، ج ۱۴.

۱۳۸. شهیدی، سید جعفر، نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷.

۱۳۹. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، ج ۲۵.

۱۴۰. نهج البلاغه، خطبه ۱۱۳.

۱۴۱. یونس / ۷ و ۸.

۱۴۲. شواهد و مصادیق و مؤیدات قرآنی، تاریخی، و علمی آن در متن مقاله گفته آمد.