

مطالعات علوم اسلامی انسانی

مقاله پژوهشی، سال هفتم، شماره ۲۷، پاییز ۱۴۰۰ (ص ۵۷ - ۳۹)
دریافت: مرداد ماه ۱۴۰۰ پذیرش: مهر ماه ۱۴۰۰

بررسی مولفه های انحراف و سویه گیری ذهن در آیات و روایات

Investigating the components of deviation and straining the mind in verses and narrations

فاطمه احمدیان دوگاهه / فارغ التحصیل ارشد علوم قرآنی، دانشکده علوم و فنون قرآن تهران.
علی محمدی آشنانی / استادیار و عضو هیئت علمی دانشکده علوم و فنون قرآن تهران.

Fatemeh Ahmadian Dogahe /, graduate of Quranic Sciences, Faculty of Quranic Sciences and Techniques, Tehran.

Fatemeh.ahmadian14@gmail.com

Ali Mohammadi Ashnani /assistant professor and faculty member of Tehran Faculty of Quranic Sciences and Techniques.

Abstract

The main feature of human social behavior that distinguishes him from other animals is his capacity for two-way interaction with others. Such capacity is called theory of mind; Today, the theory of mind is based on the development of this cognitive capacity that the behaviors of others become meaningful and understandable. The basic element in the theory of mind is to understand the purposeful factors of behavior and the directionality of other people's perception. The theory of mind is probably an adaptive reaction to early social interactions, which is also discussed in the Qur'an and hadiths, but the word mind is not specifically used, but other words that express "mind" in terms of meaning and concept are used. At the end of this research, which was developed using a descriptive-analytical method, the conclusion is that despite the emphasis on religious teachings based on the divine authority of assuming reason, the mind or reason may suffer from disorders such as anxiety disorders, Obsessive-compulsive, schizophrenia, depression, personality, Alzheimer's, etc., which in the Quran

چکیده

ویژگی اصلی رفتار اجتماعی انسان که باعث تمایز او از سایر حیوانات می‌گردد، ظرفیتش برای تعامل دوسویه با دیگران است. چنین ظرفیتی نظریه‌ی ذهن نامیده می‌شود؛ امروزه نظریه‌ی ذهن بر پایه‌ی رشد این ظرفیت شناختی است که رفتارهای دیگران معنی‌دار شده و قابل درک می‌شوند. عنصر اساسی در نظریه‌ی ذهن درک عوامل هدفمندی رفتار و جهت‌دار بودن ادراک دیگران است. نظریه‌ی ذهن احتمالاً واکنشی انطباقی به تعاملات اجتماعی اولیه می‌باشد که در قرآن و روایات نیز به آن پرداخته شده است اما اختصاصاً از واژه‌ی ذهن استفاده نشده بلکه کلمات دیگری که به لحاظ معنا و مفهوم بیانگر «ذهن» است به کار رفته است. در پایان این پژوهش که به روش توصیفی-تحلیلی تدوین گردیده است، این نتیجه حاصل می‌گردد که با وجود تأکید بر آموزه‌های دینی مبنی بر حجت الهی قلمداد نمودن عقل، ذهن یا عقل ممکن است مبتلا به آسیب‌هایی چون اختلالات اضطرابی، وسواسی - اجباری، اسکیزوفرنی، افسردگی، شخصیت، آلزایمر و... شود که در قرآن نیز شامل: بیماری، قساوت، انحراف، زنگار، کور شدن و مهر شدن قلب، اختلال اضطراب فراگیر، وسواس، آلزایمر (فراموشی) و افسردگی است.

کلیدواژه ها: ذهن؛ دوسویه گیری؛ عقل؛ قرآن؛ روایات.

also includes: disease, cruelty, perversion, rust, blindness and sealing of the heart, generalized anxiety disorder, obsession, Alzheimer's (forgetfulness) and depression

Keyword: mind; ambivalence; intellect; Quran; Hadiths

مقدمه

از بین مسائل پیرامون ذهن، رابطه ذهن و بدن از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. چرا که بسیاری از مسائل مهم دیگر از جمله معاد، هویت شخصی و آگاهی بر این مسأله مبتنی هستند. این مسأله که از مشکل‌ترین مباحث فلسفی نیز به شمار می‌آید، در فلسفه غرب با عنوان «mind-body problem» مطرح می‌شود. علاوه بر فلسفه، دانش‌های دیگری چون علم الاعصاب و فیزیولوژی مغز، روان‌شناسی و علوم کامپیوتری نیز به بررسی مسائل مربوط به ذهن، به ویژه رابطه آن با بدن، می‌پردازند. از جمله دانش‌هایی هستند که با مسائل ذهنی ارتباط وثیقی دارند. امروزه علم فیزیولوژی مغز، در زمینه‌ی رویدادهای مغزی و تأثیر آن بر رویدادهای ذهنی، به دست آوردهای مهمی نائل شده است.

در عصر حاضر روانشناسان و پژوهشگران متعددی تلاش در شناخت انسان از طریق بررسی ذهن و حتی تطابق آن با نفس و مطالعه آنها از نظر مادی و غیر مادی بودن و یا دسته بندی ذهن به انواع مختلف داشته‌اند؛ ذهن از جمله مفاهیمی است که در عین وضوح و روشنی معنای دقیقی از آن معرفی نشده است. (Astington, J. W., Pelletier, J., Homer, B. (2002))

بررسی موضوع ذهن در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی اسلامی، یکی از مباحث مورد توجه پژوهشگران و محققان بوده است، لذا کتاب‌ها و مقالاتی در این باب وجود دارد که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به آن می‌پردازد.

مقاله «نظریه ذهن: رویکردی جدید به روانشناسی تحولی» اثر علی مشهدی (۱۳۸۲) که نگارنده پس از ارائه تعریف و خاستگاه‌های اولیه این رویکرد، نظریه‌های تحولی پیرامون تحول نظریه ذهن را تبیین کرده است.

مقاله «مروری تحلیلی بر نظریه روانشناسی مثبت» از مهرداد کلانتری، که در مقاله خود با بیان ایجاد تحول در علم روانشناسی در ایران و پیوند آن با فرهنگ اسلامی به بررسی روانشناسی مثبت و نظریات سیلگمن پرداخته است.

کتاب (مقدمه‌ای بر فلسفه ذهن) «An Introduction to the Philosophy of Mind» به قلم مهدی ذاکری درآمده است به فلسفه ذهن که آشنایی مقدماتی موثقی برای فارسی‌زبانان با این رشته فلسفی فراهم می‌آورد.

مقاله «تبیین اختیار انسان بر اساس چیستی نفس یا ذهن در فلسفه اسلامی و فلسفه ذهن معاصر» اثر محمدرضا بهتاد، که در این تحقیق نویسنده برآن است تا بر حسب هر یک از دو نظریه چیستی نفس یا ذهن، هم در فلسفه اسلامی هم در فلسفه غرب و به ویژه در فلسفه ذهن درباره نفس، جایگاه اختیار و به تبع آن مسئولیت اخلاقی را بررسی کند.

با توجه به پژوهش‌های انجام شده در این حوزه، تحقیقی منسجم و قابل توجهی در مورد روانشناسی ذهن از دیدگاه قرآن و روایات تا به حال انجام نشده و اکثر کتاب‌هایی هم که در این باره نوشته شده‌اند، حالت انفعالی و تطبیقی دارند؛ و به خصوص در مورد ذهن از دیدگاه اسلام کمترین فعالیت شده است. لذا در این نوشتار برآنیم تا کارکرد ذهن را در قرآن و روایات بررسی کرده و راهکارهای جلوگیری از انحراف و سویه‌گیری ذهن در آن را تبیین نماییم.

مفهوم شناسی:

ذهن به معنای فهم و عقل، (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۴، ص: ۴۰) هوش و زیرکی، (دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷ ش، ذیل عنوان ذهن). حافظه، دریافت و خرد (معین، ۱۳۶۳ ش، ذیل عنوان ذهن) آمده و نیز به معنای حفظ قلب، قوت و فطانت است. (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ ق، ج ۱۸؛ ص ۲۲۴) اما در قرآن و روایات واژه‌ای با عنوان لغوی «ذهن» مطرح نشده، بلکه در مباحث حوزه‌های شناختی انسان عملکردهای ذهن با عناوین دیگری مانند: ریب، ظن، تفکر، تعقل، و.... به وفور آمده است. مانند واژه یعقلون در سوره بقره آیه ۱۶۴ و واژه ظن در سوره یوسف آیه ۴۲)

آسیب‌های ذهن در روانشناسی

درک خود و دیگران برای داشتن تعاملات اجتماعی مؤثر، ضروری است و به این دلیل این موضوع همیشه مورد توجه پژوهشگران در روانشناسی تحولی بوده است. درک رفتار دیگران مستلزم نوعی توانایی به نام نظریه ذهن (TOM) (Theory of mind) است که از طریق آن فرد قادر به درک حالت‌های درونی انسان‌ها شامل تمایلات، افکار و نیات است. درک دیدگاه دیگران نیاز به بکارگیری مناطق متعدد مغزی دارد. نظریه ذهن برای عملکرد درست نیاز به سلامت و هماهنگی میان برخی ساختارهای مغزی و کارکردهای ذهنی دارد. اگر در اختلال این ساختارها و کارکردها دچار نقص شوند (چه در اثر آسیب و ضربه به سر و چه به دلیل اختلالات مختلف جسمانی و روانی) توانایی نظریه ذهن نیز دچار نقص خواهد شد. (سلطانی عظمت، ۱۳۹۴، دوره چهارم، شماره اول، ۱۷-۲۵) در اینجا به برخی از این آسیب‌ها اشاره می‌شود:

اختلالات اضطرابی

اکثر رفتارهای اضطرابی رفتارهای کاملاً طبیعی و به صورت واکنش‌های سازگارانه هستند که به ما کمک می‌کنند تا در شرایط دشواری که برایمان پیش می‌آید صحیح عمل کنیم. اما گاهی اضطراب آنقدر شدید است یا آنقدر با رویدادها و موقعیت‌های نامناسب همراه می‌شود که برای فرد مشکل‌ساز و ناسازگارانه جلوه می‌نماید. (گنجی، ۱۳۹۵، ص ۴۴۳-۴۴۴)

اختلال وسواسی - اجباری

اختلال وسواس اجبار، یکی از بیماری‌ها و اختلالات رفتاری ناتوان‌کننده‌ای است که با افکار و عوامل مزاحم تکراری و ناخواسته، فرد را به انجام اعمال اجباری و بی‌پهلو و همچنین فرو بردن در اعماق افکار ناراحت‌کننده وادار می‌کند. ویژگی عمده این وسواس‌ها و اجبارها (افکار و رفتارها) لذت بخش نبودن آنها برای فرد مبتلا می‌باشد ولی بیمار به نشخوار افکار و تکرار اعمال ادامه می‌دهد تا شاید از ناراحتی‌اش کاسته شود. (غضنفری، سپهوند، ۱۳۹۳، ص ۱۱۱)

اختلال اسکیزوفرنی

بیماری اسکیزوفرنی اغلب به اختلال گسیختگی شخصیتی اشاره دارد، زیرا افکار و احساسات فرد مبتلا به این عارضه دارای ارتباط منطقی و معمول با یکدیگر نیستند. فرد مبتلا قادر نیست تخیلات خود را از واقعیت افتراق دهد و بنابراین رفتاری غیرمنطقی و غیرعادی دارد. (رضاعی، ۱۳۹۳)

اختلال افسردگی

اختلال افسردگی یا سرماخوردگی روانی را می‌توان با خلق افسرده و یا احساس غمگینی و بی‌علاقگی به هرگونه کوشش و لذت روزانه، شناخت. افراد افسرده دارای نارسایی‌های شناختی و مشکل حافظه هستند، به‌سختی می‌توانند تصمیم بگیرند، عزت نفس پایینی دارند و احساس بی‌ارزشی و ناامیدی می‌کنند. (Jeon, H. J., Walker, R. S., Inamori, A., Hong, J. P., Cho, M. J., Baer, L., ... & Mischoulon, D. (2014).

اختلالات شخصیت

اختلال شخصیت، الگویی طولانی مدت از تجربه درونی و رفتاری است که در دو یا بیشتر از زمینه‌های تفکر، احساس، روابط بین فردی و کنترل تکانه وجود دارد، از انتظارات فرهنگی فرد بسیار به دور است، انعطاف ناپذیر و فراگیر بوده و در دوره نوجوانی و یا اوایل بزرگسالی شروع شده، در طول زمان ثابت باقیمانده و باعث ناراحتی و افت عملکرد می‌گردد. این افراد خلق و خوی بسیار متغییر و متفاوت و نامتناسب دارند. (رضاعی، فرین، ۲۰۱۳) (یک روز در اوج آسمان و روزی دیگر در ته جهنم)

آلزامی

دمانس عبارت است از تخریب پیشرونده کارکردهای شناختی که در زمینه‌ای از هوشیاری کامل بروز می‌کند. (Diagnostic and statistical manual of mental disorders American Psychiatric. 2013) آلزامی نوعی دمانس می‌باشد که نقص‌های شناخت (مجموعه فعالیت‌های ذهنی) در آن دیده می‌شود، مانند حافظه بیشتر از هر چیزی در این اختلالات آسیب می‌بیند، آهسته شدن پردازش اطلاعات، نقص در تمرکز و توجه فرایندهای شناختی حل مساله، می‌تواند از جمله این موارد می‌باشد. (گنجی، ۱۳۹۵ش)

ناهنجاری استرس ناشی از زخم و آسیب روانی

این ناهنجاری می‌تواند به صورت خیلی ناگهانی، بعد از تجربه ای تکان دهنده و منقلب کننده زندگی توسعه یابد. به عنوان مثال تجارب مربوط به جنگ، شکنجه‌ها، تصادفات شدید و فاجعه‌های طبیعی بمانند زلزله‌ها، سیل یا طوفان. (احمدی، ۱۳۸۳ش، ص ۵۷)

وسواس فکری

اختلال وسواس فکری یا عملی، یک اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال‌طلبی همراه است، تا حدی که به از دست دادن انعطاف‌پذیری، صراحت و کارایی می‌انجامد. (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۷، ص ۱۸۱)

نشخوار فکری

در این نوع تفکر در برخی اختلالات هیجانی از جمله افسردگی، وسواس فکری، عملی، اختلال اضطراب فراگیر و اختلال ضربه روانی پس از حادثه مشاهده می‌شود. این سبک تفکر زیربنای شناختی بیماران مبتلا به افسردگی را مختل می‌کند و باعث افزایش مدت و شدت دوره‌های افسردگی می‌گردد. (یوسفی، ۱۳۸۸، ص ۱۲۸)

تصویر سازی ذهنی و اختلال اضطراب اجتماعی

مشکل اصلی در اضطراب اجتماعی ترس از ارزیابی شدن منفی در موقعیت‌های اجتماعی است. این مفهوم همپوشی زیادی با مفهوم شرم دارد. در پژوهش‌های مختلف به نقش تاثیرگذار تصویرسازی ذهنی منفی در حفظ اختلال اضطراب اجتماعی اشاره شده است. تصویرسازی می‌تواند مثبت یا منفی باشد. تصویرسازی ذهنی مثبت می‌تواند افراد را در دستیابی به اهداف خود کمک کند اما تصویرسازی منفی ممکن است با دخالت در کارکرد افراد، باعث عدم دستیابی آنها به اهدافشان شود. (صرامی، ۱۳۹۴ش، ص ۲)

اختلال فکری ذهن خوانی

بر اساس نظریه شناختی (بک) رفتار و اعمال انسان، نتیجه احساس‌های او و احساس‌های او هم ناشی از افکارش است. با کنترل افکار می‌توان احساس و رفتار و در نهایت زندگی را کنترل کرد و بهبود بخشید. بر اساس این نظریه، مهم‌ترین عامل در بروز افکار ناخوشایند انحرافات شناختی هستند که ما هر روزه در زندگی‌مان آنها را تجربه می‌کنیم و از وقایع اطراف خود برداشت‌های نادرستی داریم و براساس آن دچار افکار ناراحت‌کننده‌ای به نام (افکار خودآیند منفی) می‌شویم که باعث احساس غم، شادی، نگرانی یا خشم می‌شود.

آسیب شناسی پردازش اطلاعات ذهن انسان از دیدگاه قرآن و روایات

اگرچه قرآن کریم پذیرش اصول عقاید را جز از طریق تفکر منطقی صحیح نمی‌داند، با این وجود، فکر و اندیشه از خطا و لغزش مصون نیست. خداوند متعال در کتاب خود به یک سلسله امور به عنوان موجبات خطاها و لغزش فکری پرداخته است، که در اینجا بدان اشاره می‌گردد:

تکیه بر ظن و گمان به جای علم و یقین

قرآن، اعتماد بر ظن و گمان را لغزشگاه اندیشه آدمی دانسته و تکیه بر علم و یقین را در موارد استدلال، مهارتی بر آن لغزش می‌داند. قرآن کریم می‌فرماید: «اکثر مردم چنین اند که اگر بخواهی پیرو آنها باشی تو را از راه حق گمراه می‌کنند، برای اینکه تکیه شان بر ظن و گمان است (نه بر یقین). و تنها با حدس و تخمین کار می‌کنند.» (انعام: ۱۱۶). همچنین در آیات زیادی به شدت با پیروی از ظن و گمان مخالفت نموده و می‌فرماید: «مادامی که به چیزی علم و یقین حاصل نکرده‌ای، آن را دنبال مکن.» (اسرا: ۳۶)

خواسته‌ها و هواهای نفسانی

دل سپردن به خواسته‌ها و هواهای نفسانی یکی دیگر از لغزشگاه‌های اندیشه آدمی است. انسان در تفکرات خود اگر بی‌طرفی خود را نسبت به نفی یا اثبات مطلبی حفظ نکند و میل نفسانی اش به یک طرف باشد، خواه ناخواه و بدون آن که خودش متوجه شود عقربه فکرش به جانب میل و خواهش نفسانی اش متمایل می‌شود. انسان اگر بخواهد صحیح قضاوت کند باید در مورد مطلبی که می‌اندیشد کاملاً بی‌طرف بوده و خویشتن را تسلیم دلایل و مدارک نماید. در قضاوت، قاضی اگر تمایل شخصی به یک طرف داشته باشد به طور ناخودآگاه همه ادله‌ها و شواهد را به نفع همان طرف می‌داند. قرآن هوای نفس را نیز مانند تکیه بر ظن و گمان یکی از عوامل لغزش می‌شمارد. در سوره النجم می‌فرماید: «پیروی نمی‌کنند مگر از گمان و از آن چه نفس‌ها خواهش می‌کنند.» (نجم: ۲۳)

شتاب زدگی

هر قضاوت و اظهار نظری مقداری معین مدارک لازم دارد و تا مدارک به قدر کافی در یک مسأله جمع نشود هر گونه اظهار نظر، شتاب‌زدگی موجب لغزش اندیشه است. قرآن کریم مکرر به اندک بودن سرمایه علمی بشر و کافی نبودنش در برخی قضاوت‌های بزرگ اشاره می‌کند. برای نمونه می‌فرماید: «آن مقدار علم و اطلاعاتی که به شما رسیده اندک است و برای قضاوت کافی نیست.» (اسراء: ۸۵) امام صادق (ع) فرمود: «خداوند در قرآن بندگان خویش را با دو آیه اختصاص داد و تأدیب فرمود: یکی اینکه تا به چیزی علم پیدا نکرده‌اند تصدیق نکنند. (شتاب‌زدگی در تصدیق) و دیگری اینکه تا به چیزی علم پیدا نکرده‌اند، تا به مرحله علم و یقین نرسیده‌اند، رد و نفی نکنند (شتاب‌زدگی در انکار)» (طبایعی، ۱۳۷۴ ش، ج ۳، ع ۳۱۹). خداوند در یک آیه فرمود: «آیا از آنها در کتاب پیمان گرفته نشده که جز آنچه حق است، به خداوند نسبت ندهند؟» (اعراف: ۱۶۹) و در آیه دیگر فرمود: «انکار کردند و تکذیب کردند چیزی را که به علم آن احاطه نداشتند (نمی‌شناختند).» (یونس: ۳۹).

سنت‌گرایی و گذشته‌نگری

یکی دیگر از لغزشگاه‌های اندیشه بشر افتادن در گرداب تقلید از نیاکان و سنت‌گرایی است. انسان به حکم طبع اولی خود هنگامی که می‌بیند یک فکر و عقیده خاص مورد قبول نسل‌های گذشته بوده است خود به خود، بدون آنکه مجالی به اندیشه خود بدهد، آن را می‌پذیرد. قرآن یادآوری می‌کند که پذیرفته‌ها و باورهای گذشتگان را مادام که با معیار عقل نسنجیده‌اید نپذیرید، در مقابل باورهای گذشتگان استقلال فکری داشته باشید. در سوره بقره آیه ۱۷۰ می‌گوید: «اگر به آنها گفته شود که از آنچه خدا به وسیله وحی فرود آورده پیروی کنید، می‌گویند: خیر، ما همان روش‌ها و سنت‌ها را پیروی می‌کنیم که پدران گذشته خود را بر آن یافته‌ایم. آیا اگر پدران‌شان هیچ چیزی را فهم نمی‌کرده‌اند و راهی را نمی‌یافته‌اند باز هم از آنها پیروی می‌کنند؟!»

شخصیت‌گرایی

تأثیر پذیری از شخصیت‌های بلندآوازه و گرایش به شخصیت‌ها یکی دیگر از عوامل لغزش اندیشه بشر است. شخصیت‌های بزرگ تاریخی یا معاصر از نظر عظمتی که در نفوس دارند بر روی فکر و اندیشه و تصمیم و اراده دیگران اثر می‌گذارند و در حقیقت هم فکر و هم اراده دیگران را تسخیر می‌کنند، دیگران آن چنان می‌اندیشند که آنها می‌اندیشند و آن چنان تصمیم می‌گیرند که آنها می‌گیرند. دیگران در مقابل آنها، استقلال فکر و اراده خود را از دست می‌دهند. قرآن کریم ما را دعوت به استقلال فکری می‌کند و پیروی‌های کورکورانه از اکابر و شخصیت‌ها را موجب شقاوت ابدی می‌داند. لهذا از زبان مردمی که

از این راه گمراه می شوند نقل می کند که در قیامت می گویند: [رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكِبْرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلَا] (پروردگارا، ما بزرگان و اکابر خویش را پیروی و اطاعت کردیم و در نتیجه ما را گمراه ساختند.) (احزاب: ۶۷) به تصریح قرآن کریم، پیروی از ظن و گمان، میل ها و هوس های نفسانی، شتابزدگی در گزینش و تصمیم گیری و قضاوت، سنت گرایی و گذشته نگری و تقلید از نیاکان و گذشتگان و شخصیت گرایی و تأثیرپذیری از رجال بزرگ و نامدار، هریک از لغزشگاه های اندیشه بشر بوده و غلتیدن در دام هر یک از عوامل یادشده عقل و خرد انسان را لغزنده و منطوق و استدلال بشر را خدشه دار می کند. (مبلغ، سید محمد حسین، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷-۱۲۴)

راهکارهای جلوگیری از انحراف و سویه گیری در روانشناسی

حاکمیت رویکرد مادی بر روان شناسی غربی، علی رغم ظهور مکاتب متنوع در این گستره، موجبات ناکامی روانشناسی را در بسیاری از زمینه های روحی و روانی در کمک به انسان و حل مشکلات و اختلالات روانی او فراهم نموده است، به گونه ای که به نظر می رسد میانگین بهبود بیماران عصبی، عملاً ثابت و راکد مانده است. اما خوشبختانه در میان صاحب نظران علوم اجتماعی و روانشناسی، راهکارهایی جهت جلوگیری از انحراف ذهن و حل این مشکلات ارائه شده است:

دین گرایی و ایمان به خدا

امروزه گرایش هایی حاکی از توجه بیشتر به دین برای دستیابی به سلامت روان و درمان بیماری ها وجود دارد. روانشناسان معتقدند، در ایمان به خدا، نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد تا در تحمل سختی های زندگی او را یاری نماید. کارل یونگ، روانکاو مشهور می گوید: «به جرأت می توانم بگویم که تک تک بیمارانم به این دلیل قربانی بیماری روانی شده اند که فاقد آن چیزی بوده اند که ادیان در هر زمانی به پیروان خود می دهند. فرد فرد آنها وقتی که به دین و دیدگاه های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.» (ستفانی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۵) ویلیام جیمز، در این باره می گوید: «ایمان مذهبی، قیافه ای جهان را در نظر انسان تغییر می دهد. جهان خشک و سرد مادی را به جهانی جاندار و ذی شعور و آگاه تبدیل می کند. ایمان مذهبی تلقی انسان را نسبت به جهان و خلقت دگرگون می سازد. گرایش به سوی حقیقت و واقعیت مقدس و قابل پرستش، در سرشت فرد فرد بشر هست.» (محمدی، ۱۳۸۵، ص ۱۸)

تقویت استحکام خانواده

خانواده مهم ترین نهاد اجتماعی است زیربنای اصلاح هر جامعه ای در خانواده شکل می گیرد. استحکام هر خانواده ای موجب استحکام روحی، جسمی افراد آن می شود. وضع محیط خانوادگی در سازگار نمودن افراد با محیط اجتماعی نقش بسیار مهمی را ایفا می کند زیرا آرامش و امنیت، رأفت و محبت از بسیاری از انحرافات پیشگیری می نماید اتحاد و اتفاق و همبستگی در محیط خانواده قدرت مقاومت را در برابر محرومیت ها، ناملایمات و مشکلات زندگی افزایش می دهد. (ستفانی، ۱۳۷۷، ص ۱۵)

تحکیم خانواده جامعه را به سمت آرمان های مطلوب سوق می دهد، لذا باید جوانان را ابتدا به ازدواج تشویق نمود و روش های استحکام زندگی خانوادگی را به آنها آموخت. ازدواج علاوه بر اینکه مورد تأکید اسلام و سنت رسول اکرم (ص) است، باعث احساس تعهد در فرد نسبت به خانواده و اجتماع، ارضای غرایز انسانی، دوری از گناه و پاکدامنی، ایجاد آرامش و تکامل انسان و از همه مهم تر جلوگیری از انحراف و دوسویه گیری ذهن است.

بینش و آگاهی نسبت به مسائل

عملکرد هر انسان تابع نگرشی است که به جهان هستی و نظام حاکم بر آن دارد. بنابراین اگر خواسته باشیم رفتار کسی را اصلاح کرده و از هر گونه انحراف و جرمی جلوگیری کنیم، مقدماً باید بینش او را نسبت به مسئله مورد نظر اصلاح نماییم. خداوند در قرآن کریم پیام هایی را به انسان داده است که به اشکال مختلف باعث آگاهی انسان در موارد مختلف می شود از جمله آثار گناه. از این رو او را از عاقبت گناه و جرم آگاه فرموده و از این طریق خواسته است انسان را از ارتکاب اعمال زشت بر حذر داشته و به اصطلاح حقوقی پیشگیری از جرم و انحراف نماید چرا که جرم و بزه پدیده ای اجتماعی-انسانی است که همه جوامع بشری به شکلی با آن

رو به رو بوده‌اند. جوامع مختلف برای مقابله با این پدیده در کنار استفاده از ابزارهای کیفی (واکنشی) به استفاده از ابزارهای غیرکیفری (کنشی) نیز توجه نموده‌اند. (عظیم زاده اردبیلی، ملک زاده، ۱۳۹۳، ص ۱۰۸)

خودشناسی

خودشناسی، اصطلاحی است در روانشناسی برای توصیف اطلاعات فردی یا خود فرد و دانش فردی در مورد خود فرد. خودشناسی مرتبط با خوداندیشی، فکر کردن در مورد خود و انتقاد از خود یا حتی پرسش‌گری انتقاد و قضاوت از تفکر خود محسوب می‌شود. خودشناسی مهارت اساسی انسان در بررسی فلسفه است. (Gallup, ۱۹۷۹) خودشناسی هدف نهایی علم روان‌شناسی قلمداد شده است. شخصیت به یک معنا، تمام روان‌شناسی را دربر می‌گیرد.

خودشناسی یکی از اصول مهم موفقیت و شادکامی است. کسی که نمی‌داند از کجا آمده است، به کجا می‌رود و برای چه آمده است؟ در تفسیر زندگی خود دچار سردرگمی می‌شود. امام علی(ع)، بدترین جهالت را «جهالت انسان نسبت به خویشتن» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ش، ص ۲۲۳، ح ۲۹۳۶) می‌داند. بنابراین، می‌توان اساس همه مشکلات اجتماعی، رفتاری، روانی و عاطفی را، عدم شناخت خویش و شأن و کرامت انسانی دانست؛ زیرا اهداف، آرزوها و انتظارات انسان، بر اساس تعریف انسان از خود او، تنظیم می‌شود. از این رو، شناخت انسان و نیازهای متعالی او، زمینه درک حیات طیبه را فراهم می‌آورد. در فرهنگ دینی، نیاز معنوی انسان، از مهم‌ترین نیازهای متعالی آدمی محسوب می‌شود که تنها از طریق انس با خدا و ذکر دائم تأمین می‌شود. (کریمی، ۱۳۸۳ش، ص ۱۵۱)

کنترل فکر

امروزه بسیاری از روان‌شناسان، نقش افکار و باورها را در شکل‌گیری هیجانات و رفتارها، غیر قابل انکار می‌دانند و رفتارها و هیجانات انسان را معلول افکار وی می‌دانند. از این رو، باورهای غلط مبتنی بر این افکار را موجب شکل‌گیری اختلالات مختلف می‌دانند و بر این اساس، دیدگاه‌های معروفی شکل گرفته که دیدگاه شناختی و شناختی رفتاری از این دسته‌اند. افکار صحیح منشأ رفتارهای هنجار و معقول می‌باشند و افکار منفی، فرد را به چالش می‌کشند و به همین جهت، کنترل افکار در پیش‌گیری و درمان انحرافات اخلاقی، نقشی اساسی دارد.

آسیب‌های ذهن در قرآن و روایات

از دیدگاه قرآن کریم، ظلم، کفر، فسق و اسراف، نیروی ادراک انسان را بیمار می‌کنند. این بیماری در آغاز قابل درمان است، ولی وقتی مزمن شد، دیگر قابل علاج نیست. آنچه در اینجا مورد بررسی است، نام‌های بیماری‌های اندیشه در قرآن است. قرآن کریم تعبیرهای دقیق و جالبی از بیماری‌های نیروی ادراک دارد که هر یک به بعدی از ابعاد و اثری از آثار و علامتی از علائم گوناگون این بیماری اشاره دارد. این تعبیرها عبارت‌اند از: بیماری قلب، قساوت قلب، انحراف قلب، زنگار قلب، کور شدن قلب، مهر شدن قلب، قفل شدن قلب و مردن قلب. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۸ش، صص ۳۳۷-۳۶۲)

بیماری قلب

یکی از تعبیرهای قرآن از بیماری نیروی ادراک، همان تعبیری است که در مورد بیماری‌های جسمی نیز به کار می‌رود، یعنی «مرض». و مرض عبارت است از خارج شدن از اعتدالی که ویژه انسان است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۷۶۵) امام علی علیه السلام در تبیین مراتب مصائب و رنج‌ها و بلاها و خطرهایی که بر سر راه انسان قرار گرفته است و او را تهدید می‌کند می‌فرماید: «یکی از بلاها فقر است، و سخت‌تر از آن بیماری جسم، و سخت‌تر از آن بیماری قلب و جان است.» (نهج البلاغه: حکمت ۳۸۸)

بیماری اندیشه

در باب شناخت‌های عقلی، مقصود از بیماری اندیشه، دیوانگی نیست، بلکه منظور این است که آینه عقل با غبارهای طوفان هوس و زنگارهای ظلم و کفر و اسراف و فسق از حال اعتدال و طبیعی خارج می‌شود و در نتیجه نمی‌تواند کار خود را که نشان دادن حقایق عقلی است، درست انجام دهد.

امام علی علیه السلام می فرماید: «اگر آنان در توانایی عظیمی که در سازماندهی جهان به کار رفته و نعمت های بزرگی که آنان را فرا گرفته است بیندیشند، به راهی که عقل، ایشان را دعوت می کند، باز می گردند و از آتش سوزانی که در صورت بازنگشتن، آنان را تهدید می کند می هراسند، ولی به دلیل این که دل ها و اندیشه های این مردم بیمار است و دیده های آنان معیوب و نابیناست، قدرت شناخت حقایق عقلی از ایشان سلب شده است.» (همان، خطبه ۱۸۵) در قرآن کریم، کلمه مرض، یازده بار در مورد بیماری های جسمی و سیزده بار در مورد بیماری های روحی و عقلی به کار رفته است. از دیدگاه قرآن کریم، منافقان، کفار، افراد شهوتران و به طور کلی، همه کسانی که غلبه هوس و غبارهای ظلم و کفر و اسراف و فسق قدرت شناخت های عقلی را از آنان سلب کرده است، از نظر عقلی بیمارند. (نگاه کنید به واژه «مرض» در المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الکریم) برای نمونه در متن آیه کریمه این است: (دل آنان مبتلا به [نوعی] بیماری است، و خداوند بیماری آنان را افزون می کند) (بقره: ۱۰)

منافقان نیز به نوعی بیماری، که همان بیماری فکر و اندیشه است، مبتلا هستند و خداوند هم کاری می کند که این بیماری در آنان تشدید شود، تا آن جا که فکر و اندیشه آنان به کلی بمیرد و با فرارسیدن مرگ عقلی، برای همیشه دچار سختی و عذاب باشند. در این جا این سؤال پیش می آید که بیماری عقلی منافقان در نتیجه هوسرانی آنان، معقول و منطقی است، ولی چرا خداوند، به جای درمان ایشان مرض آنان را بیشتر می کند؟ قرآن کریم در ذیل همین آیه، خود پاسخ این سؤال را داده و می فرماید: «چون دروغ می گویند و آیات الهی را عملاً تکذیب می کنند.» (بقره: ۱۰) چون آنچه را که فهمیده اند درست است از روی تعصب و لجاجت نمی پذیرند، و بالاخره، چون غبار کفر و نفاق آینه عقل آنان را تیره و تار کرده است و افزایش تدریجی این غبارها موجب شدت یافتن بیماری آنان می شود. (میزان الحکمه: باب ۳۳۴۹؛ و باب ۳۹۷۷) بنابراین، منافقان در حقیقت، خود عامل شدت یافتن بیماری خویش اند و این که قرآن می گوید خداوند بیماری آنان را افزایش می دهد بدین معنا نیست که خداوند با آنان دشمنی دارد، بلکه همان طور که قبلاً (در مورد مانعیت ظلم و کفر و اسراف و فسق از شناخت های عقلی و قلبی) توضیح داده شد، چون همه پدیده های جهان بالأخره منتسب به آفریدگار جهان است، بیماری منافقان و شدت یافتن آن نیز منتسب به اوست.

قساوت قلب

یکی دیگر از بیماری روحی و عقلی انسان در قرآن کریم «قساوت» است. در این کتاب آسمانی، مجموعاً هفت بار و در ضمن شش آیه، (بقره: آیه ۷۴، انعام: آیه ۴۳، حدید: آیه ۱۶، مائده: آیه ۱۳، حج: آیه ۵۳ و زمر: آیه ۲۲) بیماری قساوت و مانعیت آن از شناخت های عقلی و قلبی مطرح شده است. کلمه قساوت و نیز قسوت مصدر و به معنای سخت شدن است. مفردات القرآن در توضیح کلمه قسوت می نویسد: «و أصله من حجر قاس. قسوت عبارت است از سختی دل، و ریشه آن از سنگ سخت است.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۰۴) قساوت نوعی بیماری روانی و عقلی است که در اثر آن، زمینه شناخت حقیقت و پذیرش حق در انسان نابود می شود. قرآن کریم می فرماید رخنه در سنگ ممکن است، لکن دلی که مبتلا به بیماری قساوت است، از سنگ سخت تر و نفوذ ناپذیرتر است! در فرازی از سوره مبارکه بقره پس از نقل یکی از معجزات حضرت موسی علیه السلام آمده است: «سپس دل های شما سخت شد، مانند سنگ، بلکه سخت تر! زیرا بسا سنگ هایی هست که می شکافد و نهرهایی از آن جاری می شود، و بعضی از سنگ ها می شکافد و آب از آن بیرون می ریزد و بعضی از آنها از ترس خدا فرو می ریزد...» (بقره: ۷۴)

۱-۳-۵. چگونگی پیدایش بیماری قساوت

عواملی که موجب پیدایش بیماری قساوت می شوند بسیارند. در قرآن و احادیث اسلامی، این عوامل به طور مشروح، مطرح شده است. عهد شکنی، عمر طولانی در غفلت، آرزوی دراز، ترک عبادت، سخن بیهوده، استماع لهو، شکار، رفت و آمد با سلاطین و اهل زر و زور، ثروت بسیار، نگاه کردن به چهره بخیل، و به طور کلی هوسرانی و گناه از دیدگاه متون اسلامی، میکرب هایی هستند که اگر انسان آلوده به این میکرب ها شد و خود را معالجه نکرد، به تدریج، مبتلا به بیماری قساوت می شود. (میزان الحکمه: باب ۳۳۴۷).

خطر بیماری قساوت

از دیدگاه متون اسلامی، بیماری قساوت، خطرناک ترین بیماری و زیانبارترین اثر هوسرانی و بزرگ ترین کیفر الهی در مورد ارتکاب گناهان است. امام باقر علیه السلام در این باره می فرماید: «به تحقیق که خداوند کیفرهایی به جهت ارتکاب گناهان در جسم و جان انسان دارد، مانند سختی زندگی و سستی در عبادت، ولی هیچ کیفری بزرگ تر از قساوت قلب نیست.» (حرانی، بی تا، ص ۳۹۶) با عنایت به این که ابتلا به این بیماری تدریجی است، و بیمار مبتلا به قساوت، حتی در اوج بیماری هم نمی تواند تشخیص بدهد که

بیمار است، و علاج این بیماری بسیار سخت و در مواردی امکان ناپذیر است، لذا انسان از آغاز زندگی باید مواظب باشد که به آن مبتلا نشود. امیر المؤمنین علیه السلام در توصیه‌هایی به فرزند ارجمندش امام مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «همانا دل جوان همانند زمین تپه‌ای است که هر چه در آن انداخته شود می‌پذیرد. بدین جهت پیش از آن که دلت را قساوت بگیرد و اندیشه‌ات مشغول گردد، به تأدیب تو مبادرت ورزیدم.» (نهج البلاغه: نامه ۳۱)

انحراف قلب

یکی دیگر از نام‌های بیماری روحی و عقلی انسان در قرآن «زیغ» است. این بیماری پنج بار در قرآن کریم ذکر شده است. (آل عمران: آیات ۷ و ۸، توبه: آیه ۱۱۷، صف: آیه ۵) راغب در تفسیر کلمه زیغ در مفردات ألفاظ القرآن می‌نویسد: «الزیغ: الميل عن الاستقامة. زیغ، انحراف از راه راست و درست است.» (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۳۷۸) زیغ نوعی بیماری روانی و عقلی است که نظام ادراکات عقلی انسان را دچار اختلال می‌کند و کسی که مبتلا به این بیماری است نمی‌تواند به ندای عقل پاسخ مثبت دهد. این بیماری موجب می‌شود که بیمار از راهی که عقل آن را درست می‌داند، منحرف شود و به راهی نادرست رود.

چگونگی پیدایش بیماری زیغ

بیماری زیغ در نتیجه تکرار پاسخ‌های منفی به ندای عقل به وجود می‌آید. وقتی انسان از راهی که عقل آن را درست می‌داند، منحرف شد و کاری را که عقل آن را نادرست می‌داند، انجام داد و این عمل خلاف عقل را به دفعات تکرار کرد، انحراف از راستی و درستی، به تدریج، عادت او می‌شود و ضمیمه وجود او می‌گردد، به گونه‌ای که دیگر به سختی می‌تواند و بعضاً هرگز نمی‌تواند به راه راست برود و در مسیری که عقل آن را صحیح می‌داند قدم بردارد. این جاست که قلب و فکر انسان به بیماری زیغ و انحراف مبتلا شده است. قرآن کریم در این مورد می‌فرماید: (پس وقتی آنان از راه حق منحرف شدند خدا دل‌هایشان را منحرف گرداند.) (صف: ۵) یعنی انحراف عملی انسان از راه حق سبب می‌شود که قلب و عقل انسان به بیماری زیغ و انحراف مبتلا گردد. به عبارت دیگر انحراف ظاهری در عمق اندیشه و جان انسان اثر می‌کند و موجب انحراف باطنی می‌شود. انحراف دل و باطن انسان نتیجه طبیعی زنگار گرفتن آینه قلب است، و زنگار گرفتن آینه قلب نتیجه طبیعی هوسرانی و انحراف عملی از راه حق است و معنای انحراف باطنی و قلبی انسان به وسیله خداوند همین است که انحراف عملی و ظاهری، براساس سنن الهی و نظام آفرینش به انحراف قلبی و روحی تبدیل می‌شود.

خطر بیماری زیغ

بیماری زیغ و انحراف فکری و روحی، یکی از بیماری‌های خطرناک روانی و عقلی است که اگر کسی به آن مبتلا شود، به جای راه تکامل، چاه سیه روزی و انحطاط را انتخاب می‌کند و به جای راه سعادت، بی‌راهه شقاوت را می‌پیماید و آن قدر در این بی‌راهه می‌رود تا در دوزخ سقوط کند. این بیماری خطرناک تا وقتی انسان زنده است، او را تهدید می‌کند و خطر ابتلا به این بیماری به حدی است که «راسخان در علم» و آنان که با دیده بصیرت، باطن این جهان را می‌بینند، پیوسته از خداوند می‌خواهند که آنان را از این خطر حفظ کند: (راسخان در علم می‌گویند... خدایا! دل‌های ما را منحرف مکن پس از آن که هدایتمان کردی) (آل عمران: ۸۷) امام کاظم علیه السلام در تبیین آیه‌ای که مطرح شد، می‌فرماید: «خداوند از مردم صالحی حکایت می‌کند که در نیایش گفته اند: «خدایا دل‌های ما را منحرف مکن پس از این که هدایتمان کردی»؛ زیرا آنان می‌دانند که این احتمال همیشه وجود دارد که دل به بیماری زیغ مبتلا شود و به کوری قبل از هدایت الهی بازگردد.» (حرانی، بی تا، ص ۳۸۸) جابر بن عبد الله انصاری نقل کرده است که پیامبر اسلام (ص) این دعا را زیاد تکرار می‌کردند: «یا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ، ثَبِّتْ قُلُوبَنَا عَلٰی دِينِكَ: ای گرداننده دل‌ها! دل‌های ما را بر دین خود ثابت بدار.» یعنی خدایا! حال که راه خود را به من نشان دادی، و راه راست را برای رسیدن به سعادت و لقای تو یافتم، توفیقم ده که در این راه ثابت قدم بمانم.» (طبری، ۱۳۶۴ش، ج ۳، ص ۱۸۸)

زنگار قلب

یکی دیگر از تعبیرهایی که قرآن کریم در مورد بیماری‌های عقلی و روحی به کار برده است، «رین» است. این تعبیر یک بار در قرآن آمده است. رین به معنای چرک و زنگ و زنگار است. به زنگی که بر اجسام شفاف و با جلا، مانند آینه و شمشیر می‌نشیند در لغت عرب رین گفته می‌شود. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۷۳) از دیدگاه قرآن کریم کردار ناشایسته انسان موجب چرک شدن و زنگار

گرفتن آینه عقل و قلب او می شود و این زنگار اندیشه و روان انسان را بیمار می کند و انسان با ابتلا به این بیماری از ادراک حقایق عقلی و قلبی محروم می شود: (چنین نیست؛ بلکه آنچه کسب کرده اند (کردار ناشایسته آنان) بردل هایشان زنگ زده است). (مطففین: ۱۴) در آیات قبل از این آیه در مورد منکران زندگی پس از مرگ و تکذیب معاد است. قرآن کریم، ابتدا با کلمه «کلا» (چنین نیست) پندار منکران را نفی می کند و سپس توضیح می دهد که این گونه پندارها اساس عقلی و علمی ندارد، بلکه ریشه این موضع گیری ها در برابر حقایق هستی، جهل است. آنان که آینه عقل و قلبشان را زنگار کردار ناشایسته تیره و تار کرده است، از شناخت های عقلی محروم اند و لذا نمی توانند زندگی پس از مرگ را دریابند. (میزان الحکمه: باب ۳۳۴۴ (حجاب القلب))

کور شدن قلب

قرآن کریم کسانی را که مبتلا به بیماری اندیشه هستند و این بیماری، آنان را از شناخت حقایق عقلی محروم کرده است، کور می داند. تعبیر کوری در قرآن، چهار بار در مورد کوری ظاهری و بیست و نه بار در مورد بیماری اندیشه و کوری باطنی به کار رفته است. در سوره حج می خوانیم: (آری، دیده ها کور نیست، ولی دل هایی که در سینه هاست کور است!) (حج: ۴۶) در آیات دیگری افرادی که مبتلا به بیماری اندیشه هستند به عنوان کرها و لال ها و کورهایی مطرح شده اند که قدرت تفکر و تعقل از آنان سلب گردیده و امیدی به بازگشت آنان به راه حق و حقیقت وجود ندارد: (آنان کر و گنگ و کور هستند و بدین جهت نمی توانند بیندیشند.) (بقره: ۱۷۱) و وقتی انسان به بیماری اندیشه مبتلا شود گوش او از شنیدن و ادراک حق، زبان او از اعتراف به حقیقت، و چشم او از رؤیت حقایق هستی ناتوان می شود و امیدی به هدایت چنین فردی در این جهان و سعادتش در جهان پس از مرگ نیست: (کسی که در این جهان کور است در جهان دیگر نیز کور خواهد بود.) (اسرا: ۷۲) امام رضا علیه السلام، در توضیح این آیه کریمه می فرماید: (کسی که حقایق موجود هستی را در جهان پیش از مرگ نمی تواند ببیند، در جهان پس از مرگ نیز کور و از رؤیت حقایق محروم خواهد بود. (صدوق، ۱۳۷۸ ش، ص ۴۳۸))

مهر شدن قلب

ششمین تعبیر قرآن کریم از بیماری های فکری و روحی انسان، «ختم» و «طبع» است و «الطبع أن تصوّر الشيء بصورة ما كطبع السكّة و طبع الدراهم، و هو أعمّ من الختم: طبع عبارت است از این که چیزی به صورت خاصی تصویر گردد، مانند تصویر سکه و تصویر درهم، و آن اعم از ختم است.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۰۱) در قرآن و روایات اسلامی، ختم و طبع، هر دو در یک معنا به کار رفته اند. امام رضا علیه السلام در تفسیر این آیه کریمه «ختم الله علی قلوبهم...» (بقره: آیه ۷) می فرماید: (ختم همان طبع بر دل های کفار به سبب کفر آنهاست، همان طور که خداوند عزوجل فرموده است: «بلکه خداوند، دل های آنان را به سبب کفرشان مهر کرده است...» (صدوق، ۱۳۷۸ ش، ج ۱، ص ۱۲۳))

بیماری طبع

بیماری طبع این است که قلب و روح و فکر انسان حالت و طبیعت خاصی پیدا کند که آن حالت و طبیعت، مانع شناخت های عقلی و قلبی گردد. آنچه موجب پیدایش این طبیعت می شود و انسان را دچار بیماری طبع می سازد، هوسرانی و ظلم و جنایت و به طور کلی کارهای ناشایسته است. هر عمل ناشایسته اثر خاصی بر روح و اندیشه انسان می گذارد و تکرار این اعمال اثر مزبور را تشدید می کند، تا آن جا که طبیعت نخستین انسان تغییر می کند و ناشایستگی به صورت طبیعت ثانوی، ضمیمه روح و جان انسان می گردد و در این صورت است که آدمی به بیماری طبع مبتلا شده است. قرآن کریم درباره علت ابتلای انسان به بیماری طبع می فرماید: (این چنین خداوند بر دل هر متکبر جباری مهر می زند) (البقره: ۷) منظور از متکبر جبار کسی است که در برابر حق کبر می ورزد و از پذیرفتن آن امتناع می کند. یعنی، براساس سنت تغییرناپذیر آفرینش، خداوند به افرادی که زیر بار حق نمی روند، به تدریج، طبیعت ویژه ای می دهد که این طبیعت، آنان را به طور کلی از شناخت حقیقت و پذیرفتن آن محروم می کند، به گونه ای که گویا منابع شناخت های عقلی و قلبی آنان مسدود و مهر و موم شده است. در سوره یونس تعدی و تجاوز به عنوان علت ابتلای انسان به بیماری طبع مطرح شده است: (این چنین بر دل های متجاوزان مهر می زنی) (یونس: ۷۴) و در سوره اعراف، پنهان کردن و کتمان حق علت بیماری طبع معرفی شده است. (این چنین خداوند بر دل های کافران مهر می زند). (اعراف: ۱۰۱)

بیماری ختم

بیماری ختم مانند بیماری طبع، عبارت است از پیدایش حالت و طبیعت خاصی در اندیشه و روان انسان که مانع شناخت های عقلی و قلبی است. البته از هر یک از این دو تعبیر نکته ویژه ای را می توان استنباط کرد: نکته ای که در تعبیر طبع وجود دارد این است که این بیماری سبب می شود طبیعت اولیه انسان تغییر کند و ناشایستگی به صورت طبیعت ثانوی او در آید. و نکته ای که در تعبیر ختم به نظر می رسد این است که بیماری اندیشه و روان، در اوج شدت، سبب می شود که با تغییر طبیعت نخستین انسان، کار او در این جهان پایان یابد و پرونده تبهکاری اش مختومه و هلاکتش قطعی گردد: (خداوند بر دل ها و گوش های آنان مهر نهاده است و بر چشم هایشان پرده ای افتاده و برای آنان عذابی دردناک است) (بقره: ۷) و اما این که چرا و چگونه انسان مبتلا به بیماری ختم می شود، پاسخ این سؤال را باید در سوره جائیه جویا شد: (آیا دیدی آن کس را که هوس خود را خدای خود گرفته است و خداوند او را براساس علم گمراه نموده و بر گوش و قلبش مهر نهاده و بر دیده اش مانعی قرار داده است؟ چه کسی بعد از خدا او را هدایت می کند؟ آیا هشیار نمی شوید؟) (جائیه: ۲۳) یعنی هواپرستی سبب می شود که انسان هوسران به تدریج به بیماری ختم مبتلا شود و در این صورت گوش عقل و دل او مهر و موم می شود و دیده بصیرت وی کور می گردد. و هنگامی که خداوند راه های شناخت عقلی و قلبی را بر انسان مسدود کرد، دیگر هیچ کس نمی تواند او را هدایت و راهنمایی کند.

قفل شدن قلب

هفتمین تعبیر قرآن کریم از بیماری های اندیشه و روان «قفل شدن قلب» است. این تعبیر فقط یک بار در این کتاب آسمانی آمده است؛ بدین قرار که (آیا در قرآن تدبر نمی کنند یا بر دل هایی قفل های آنهاست؟) (محمد: ۲۴) مفردات ألفاظ القرآن در معنای قفل می نویسد: «در را قفل کردم (یعنی آن را بستم) و این مثل شده است برای هر مانعی که انسان را از انجام کاری باز می دارد. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۰۹) بنا بر این، معنای آیه کریمه این است که: آیا در قرآن تدبر نمی کنند یا قفل های دل ها که مانع شناخت های عقلی و قلبی است، نمی گذارد تدبر کنند؟ و به سخن دیگر: آیا نمی خواهند تدبر کنند یا نمی توانند؟ امیر المؤمنین علیه السلام در روایتی خطاب به گروهی که به این بیماری مبتلا هستند، فرمودند: «تحقیقا مهرا هلاکت شما را به دنبال خود کشیده و قفل های زنگار، غلاف و حجاب دل های شما شده است.» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ش، ج ۶۶۸۹) زنگارهایی که موجب قفل شدن قلب می شود، همان تیرگی ها و غبارهایی است که در اثر هوسرانی و کارهای ناشایسته بر آینه قلب می نشیند و در آیه کریمه و روایتی که ذکر شد، از آنها به قفل های قلب تعبیر شده است؛ به لحاظ این که این زنگارها منابع شناخت های عقلی و قلبی را کاملاً مسدود می کند.

مردن قلب

گاهی بیماری های اندیشه و روان چنان شدت می یابد که انسان به کلی فاقد شناخت های عقلی و قلبی می گردد. این جاست که قلب می میرد و مرگ عقلی انسان فرا می رسد. یکی از نکات آموزنده قرآن کریم و احادیث اسلامی آن است که برای انسان دو نوع زندگی مطرح می کنند: زندگی جسم و زندگی روح، یا حیات حسی و حیات عقلی. زندگی جسم انسان وابسته به سلامتی حواس ظاهری اوست و زندگی روح و حیات عقلی انسان به سلامتی حواس باطنی او بستگی دارد. به عبارت دیگر: کسانی که حس، تنها راه شناخت آنهاست، حیات آنها حیات جسمانی و حیوانی است، و کسانی که راه شناخت های عقلی و قلبی نیز برای آنها باز است، از حیات عقلی و روحانی و انسانی برخوردارند. و بر این اساس قرآن کریم به افرادی که فاقد شناخت های عقلی و قلبی هستند، مرده خطاب می کند و به پیامبر اسلام صریحا اعلام می نماید که: (تو نمی توانی سخن خود را به مرده ها بفهمانی و حرف خود را به گوش آنان که کورند و پشت کرده فرار می کنند، برسانی و تو نمی توانی آنان را که کورند، از گمراهی بازداری و راهنمایی کنی). (نمل: ۸۰ و ۸۱) یعنی مواظب الهی و سخنان پیام آوران خدا، تنها در هدایت و راهنمایی کسانی مؤثر است که از حیات انسانی برخوردار باشند، (یس: آیه ۷۰). ولی آنان که در نتیجه کردار ناشایسته زندگی معنوی و حیات واقعی خود را از دست داده اند، قابل هدایت نیستند و حتی پیامبر اسلام قادر به راهنمایی آنان نیست. پیامبر اسلام (ص) در حدیثی می فرماید: «کسی که مرد و راحت شد مرده نیست. همانا مرده حقیقی مرده زندگان است!» (طوسی، بی تا، ص ۳۱۰، ج ۶۲۵)

اختلال اضطراب فراگیر

اضطراب فراگیر اختلالی مزمن است که نمود بالینی آن در طول عمر نسبتاً ثابت و آمار بهبودی کامل آن پایین است (انجمن روان پزشکی آمریکا، ۳۱۰۲) در منطق قرآن، انسان به طور فطری خداجو و خداپرست است و آرامش حقیقی تنها در پرتو پرستش پروردگار تحقق می یابد، اما انسان در مسیر عبودیت (از درون و بیرون) دچار آسیب هایی می شود که در صورت عدم رهایی از آنها، این آسیب ها در انسان تثبیت می شوند. (بهرامی احسان و همکاران، ص ۵۹۳۱)

به دلیل آن که نقطه مشترک اختلالات روان شناختی متنوع، اختلال در زندگی فردی و اجتماعی انسان یا به عبارت قرآنی، اختلال در مسیر هدایت فرد است. آیتی که به شکل گیری اضطراب فراگیر در قرآن اشاره دارنمی فرماید: (هنگامی که بلا بر آنها مسلط می شد، می گفتند: ای موسی! از خدایت برای ما بخواه به عهدی که با تو کرده، رفتار کند! اگر این بلا را از ما مرتفع سازی، قطعاً به تو ایمان می آوریم، و بنی اسرائیل را با تو خواهیم فرستاد.) (اعراف: ۱۳۴) و نیز می فرماید: (قطعاً همه شما را با چیزی از ترس، گرسنگی، و کاهش در مالها و جانها و میوه ها، آزمایش می کنیم و بشارت ده به استقامت کنندگان.) (بقره: ۱۵۵) براساس آیات ۷ تا ۱۲ سوره یونس، پنج ویژگی منجر به «عمه» یا حیرت شدید می شود: ۱. افراد امید به ملاقات خدا و روز بازگشت ندارند؛ ۲. به زندگی دنیا راضی شده اند؛ ۳. نه تنها راضی بلکه به زندگی دنیا تکیه کرده اند؛ ۴. از آیات خدا غافلند؛ ۵. میل به عجله دارند. سه ویژگی اول ناظر بر فقدان گزاره های عقلی و پایداری جستن در امور ناپایدار، ویژگی چهارم ناظر بر اختلال در ذکر و ویژگی پنجم ناظر بر بعد شاکله است. بنابراین، در انطباق با این آیات می توان فرآیند شکل گیری اضطراب را چنین ارائه داد: «نگرانی ای است که در نتیجه گمان نرسیدن به مقصد مورد نظر (فقدان گزاره های عقلی پایدار و جست و جوی پایداری در امور ناپایدار) و میل به عجله (استعجال) با اختلال در توجه (عمه/ حیرت) همراه می شود و فرد را در ابعاد درونی (ساختار وجودی) و بیرونی (بین فردی و اجتماعی) دچار احساس ناخوشی (نار می سازد)».

وسواس

در حال حاضر، یکی از اختلالات شایع روانپزشکی اختلال وسواس است؛ در تبیین مفهوم وسوسه، راغب اصفهانی در مفردات آورده است که کلمه وسوسه به معنی خطور افکار زشت در دل است و اصل آن از وسواس است (راغب اصفهانی؛ ۱۴۱۲ق، ص ۸۶۷) علامه طباطبائی نیز معتقد است که: «وسواس به معنای دعوت کردن به امری به آهستگی و پنهانی است». (طباطبائی؛ ۱۳۷۴ش، ج ۸، ص ۴۰) با نگرشی پیرامون وسواس در قرآن کریم، مشخص می شود که همه افراد وسوسه پذیرند و آفت وسوسه می تواند بر جان همه بنشیند. خداوند متعال در این باره در قرآن می فرماید: (ما انسان را آفریدیم و وسوسه های نفس او را می دانیم.) (ق: ۱۶) وسوسه در قرآن اساساً بیرون رفتن از مرز اعتدال تلقی می گردد و به اشکال و انواع مختلف بروز می نماید. گاهی وسوسه در امور اعتقادی ظاهر می شود و گاهی هم خود را در عبادات با اعمال غیر عبادی نشان می دهد. آیات متعددی در قرآن به نقش شیطان در ایجاد وسوسه در انسان ها هم در حیطه اعتقادات (وسواس های فکری) و هم در حیطه اعمال (وسواس های عملی) اشاره کرده است. خداوند متعال در این رابطه می فرماید: (شیطان موجودی است که پیوسته در دل مردم وسوسه می کند.) (سوره ناس / آیه ۴ و ۵)؛ (از گام های شیطان پیروی نکنید.) (بقره / آیه ۲۸؛ بقره / آیه ۱۶۸؛ انعام / آیه ۱۴۲؛ نور / آیه ۲۱)، (از زمینه های نفوذ شیطان در انسان، شک و تردید است.) (سوره سبأ / آیه ۲۱) گاهی اوقات منشأ وسوسه، نفس انسان است. در این رابطه، خداوند متعال می فرماید: (ما انسان را آفریدی و وسوسه های نفس او را می دانیم.) (ق: ۱۶) سومین عامل برانگیزنده وسوسه که در قرآن به آن اشاره شده مردم است. کسانی که با گفتارهای تردید آفرین و یا نوشته های وسوسه انگیز، یقین را از انسان ها دور نموده و در آن ها، کشش ها و گرایش های نامعقول و نامشروع پدید می آورند. در این رابطه، در قرآن آمده است: (به خداوند پناه می برم از شر آن که در سینه ها وسوسه می کند، چه از جنس جن و چه از جنس مردم.) (ناس: ۵ و ۶)

آنچه پیرامون وسواس و جایگاه آن در قرآن کریم مطرح شد، تنها مختصری است از آنچه که در قرآن آمده است. خداوند متعال به دلیل احاطه کامل به همه ابعاد وجودی انسان، شناخت عمیق و جامع از تحولات درونی انسان دارد و توصیه های وی در قرآن نیز قابل توجه و مؤثر در حل معضلات روانی و اجتماعی انسان است. نگرش در قرآن کریم، مشخص می سازد که همه انسان ها وسوسه پذیرند و آفت وسوسه می تواند همه را گرفتار نماید، ولی انسان ها می توانند با توجه و توکل بر خداوند، خود را از تزلزل ها رهایی بخشند و با تسلط بر ذهن و روان خویش به آرامش و اطمینان عمیق درونی دست یابند.

آزایمر (فراموشی)

خداوند در قرآن به بیماری نسیان اشاره کرده است. بیماری که با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات به خصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج فرد بیمار قدرت تشخیص زمان، مکان را نیز از یاد می‌برد و رفته‌رفته با افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی‌های تنفسی به پایان می‌رسد. آیات زیر اشاره‌ای به این بیماری است: (و خدا شما را آفرید سپس [جان] شما را می‌گیرد و بعضی از شما تا خوارترین [دوره] سال‌های زندگی [فرتوتی] بازگردانده می‌شود؛ به طوری که بعد از [آن همه] دانستن [دیگر] چیزی نمی‌دانند) نقصان حافظه می‌گیرند (قطعا خدا دانای تواناست). (النحل: ۷۰) و (و برخی از شما به غایت پیری می‌رسد به گونه‌ای که پس از دانستن [بسی چیزها] چیزی نمی‌داند) حافظه‌اش مختل می‌شود (حج: ۵)

افسردگی

به طور طبیعی، افسردگی مانعی بر سر مسیر هدایت، رشد و کمال محسوب می‌شود. آیات مرتبط با افسردگی در قرآن کریم عبارتند از:

افسردگی تطفیفی:

(چنین نیست که آنها (درباره قیامت) می‌پندارند ، به یقین نامه اعمال بدکاران در «سجین» است! * تو چه می‌دانی «سجین» چیست؟) (سوره مطفین: ۷-۸) حالتی از سختی در عمل، احساس فشار و در تنگنا بودن است که در نتیجه خودجانبداری و عدم توجه به حقوق دیگران، تمسخر و استهزای آنها روی می‌دهد و طراوت و نشاط را می‌گیرد و احساس حقارت و ناراضی‌ت ایجاد می‌کند؛ انفعال در عواطف از نشانه‌های وجود خودجانبداری و افسردگی تطفیفی است.

افسردگی سرشکستگی

حالتی از یأس، ناکامی و احساس شکستی فراگیر نسبت به بی نتیجه بودن عمل است که علت آن دارا بودن علم بیهوده و کار بیهوده، ضعف تفکر، ولایت‌ناپذیری، فقدان باور به روز حساب و بی‌رغبتی در تغییر باورها و کسالت است که به ایجاد احساس ناراضی‌ت، سرشکستگی و ناامیدی از تغییر می‌انجامد. در این نوع افسردگی، از آنجا که عمل، بدون پشتوانه باوری حقیقی و درست است، هر چقدر هم که در ظاهر باارزش و زیاد باشد اما در نهایت، در مواجهه با مانع و یا ناکامی منجر به ایجاد پوچی، سرشکستگی و یأس خواهد شد. خداوند در قرآن می‌فرماید: آیا خبر آن حادثه فرو پوشنده (و فراگیر قیامت) به تو رسیده است؟ چهره‌هایی در آن روز ذلیل و فرو افتاده اند. آنها تلاش کنندگان رنج برنده اند (عمل‌های دنیویشان رنج‌های آخرت می‌آورد) یا اهل تلاش و رنج در میان عذاب آخرتند. (سوره غاشیه: ۳، ۲، ۱)

افسردگی مقایسه‌ای انزوای طلبانه:

شرایطی از غم و اندوه فراگیر است که در نتیجه گرایش‌های فرد به افراد توانگر و دوری آنها از افراد تلاشگر متواضع، فقدان سعی بیرونی و خشیت درونی روی داده و ناکامی، ناتوانی، فرار، انزوا و احساس حزن و اندوه را برای او ایجاد خواهد کرد. خداوند در سوره عبس می‌فرماید: (روزی که آدمی از برادرش می‌گریزد و چهره‌هایی در آن روز بر آنها غبار و کدورت است. سیاهی و تاریکی آن را فرا گرفته و پوشانده است). (عبس: ۳۹-۴۰)

افسردگی ولایت ستیزانه:

حالتی از ناامیدی و درماندگی شدید است که همراه با احساس سقوط از پرتگاه (تعس) بوده و در این شرایط همه اعمال فرد در نتیجه اعتماد ضعیف داشتن به خداوند، کراهت نسبت به دستورات دین، دورویی و ادعای بدون عمل، کینه و قلب مریض و بخل از بین می‌رود و فرد در ستیز با ولی خدا قرار دارد؛ هرچند که با این شرایط باز هم به توجیه و تزیین کارهای خود دست می‌زند. خداوند در قرآن می‌فرماید: (کسانی که کفر ورزیدند و از راه خداوند اعراض کردند و از آن جلوگیری نمودند ، خداوند عمل‌های آنان را (عمل‌های خیرشان را در آخرت و توطئه‌های شرشان را در دنیا) تباه گردانید.) و (و آنان که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده اند و به آنچه بر محمد فرو فرستاده شده - که سراسر حق و از جانب پروردگارشان است - ایمان آورده اند، گناهانشان را از آنان زدوده و حال و کارشان را در دنیا و آخرت اصلاح کرده است.) و (و کسانی که کافر شدند ، مرگ بر آنان! و اعمالشان نابود باد!) (محمد: ۱ و ۲)

افسردگی معنوی (سوره طه):

تیره روزی، سختی و تنگی در زندگی روزمره است که در نتیجه فقدان هدایت‌یافتگی و فقدان ذکر ایجاد می‌شود که در این وضعیت فرد، به دلیل ترس از دست دادن مال یا جان، باور به نفع‌رسانی یا ضرررسانی دیگران به او، آزمایش ندانستن بهره‌مندی و عدم بهره‌مندی‌ها در دنیا، تکبر، فقدان خضوع و تسلیم در برابر دستورات خدا، پیروی از هوای نفس، عدم توجه به نزدیک بودن قیامت، نارضایتی از داشته‌ها، بی‌توجهی به زودگذر بودن دنیا و توجه و میل زیاد به رفاه مادی دیگران، دچار سیاه‌روزی و تنگی در زندگی عادی خود شده و احساس بدبختی و حزن و اندوه شدید می‌کند. خداوند در قرآن می‌فرماید: (پس گفتیم ای آدم در حقیقت این [ابلیس] برای تو و همسرت دشمنی [خطرناک] است زنه‌ار تا شما را از بهشت به در نکند تا تیره بخت گردی.) (طه: ۱۱۷)

افسردگی دوسوگرایانه:

نوسانات خلقی شدید بین رضایتمندی نارضایتی، ارزشمندی حقارت و شادی غمگینی است که در نتیجه علاقه شدید فرد به مال و نشانه‌های نعمت‌های پر زرق و برق دنیایی به وجود آمده است. در این وضعیت، فرد دارای بخل در ارائه دادن مال یا هر نوع دارایی به دیگران و ترس در از دست دادن آنهاست. عدم شناخت کافی از خداوند، عدم باور به امتحان بودن نعمت‌ها در دنیا و عدم ذکر خدا، موجب طغیان و فساد او را فراهم می‌کند و او را در شرایط ندراری و سختی دچار احساسات شدید خواری، ذلت و حقارت و ناتوانی در عمل خواهد کرد. (و اما چون وی را می‌آزماید و روزی اش را بر او تنگ می‌گرداند می‌گوید پروردگرم مرا خوار کرده است.) (فجر: ۱۶)

همه تعریف فوق در ذیل یک تعریف کلی جمع‌بندی شوند. با توجه به تعریف شش نوع افسردگی از دیدگاه قرآن می‌توان افسردگی را به طور کلی به این صورت تعریف کرد: افسردگی خمودی است که به علت عدم اعتماد به خدا وضع تفکر در فرد شکل گرفته است و او را از سویی به احساس بی‌نتیجه بودن کارها و از سوی دیگر به بی‌رغبتی و عدم رضایت از زندگی و در نهایت به خواری درونی و غم فراگیر می‌کشاند.

راهکارهای قرآن و روایات برای جلوگیری از انحرافات

دین تبیین و تنظیم سبک زندگی انسان‌ها را رسالت خود می‌داند و برای تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ریز و درشت زندگی انسان، دستورالعمل داشته و مسلمانی دارد که مستند به خالق بشر، و دارای اعتبار ویژه‌ای است، چرا که آفریدگار، به طبیعت و اسرار آفرینش مخلوق خود، داناتر است: (آیا آن خدایی که مردم را آفریده، عالم و بر اسرار آن‌ها نیست؟ حال آن که او به همه چیز آگاه است) (ملک: ۱۴) قرآن کریم به منظور دستیابی به خودشناسی و رشد شخصیت و ارتقای نفس انسان به مدارج کمال انسانی، مناسب‌ترین و بهترین راهی را که بتواند زمینه خوشبختی دنیا و آخرت او را فراهم کند، به وی نشان داده است. در قرآن کریم آیات بسیاری وجود دارد که فطرت وجودی انسان و حالات گوناگون روان او را متذکر شده و راه‌های تهذیب و تربیت و معالجه روان انسان را نشان داده است و همچنین برخی از آیات قرآنی حاوی دستورات و سفارش‌هایی در زمینه‌های متفاوت است که در آرامش روانی و روحی انسان تأثیر مثبت داشته و موجب رفع اضطراب و نگرانی‌های بشری شده و در نهایت او را به تعادل می‌رساند. کنش‌های قرآنی در مقابل عوامل انحراف و جرم برخلاف حقوق کیفری که عمدتاً به کیفر توجه دارد. دایره مدار علل و عوامل جرم زایی است که در خود فرد یا اجتماع اطراف او وجود دارد در واقع در این نگرش قرآن کریم با آموزه‌های پرورشی و تربیتی و یا در واقع با تعلیم و تزکیه سعی دارد انسانی را تربیت نماید که خدا را محور قرار داده و دستورهای قرآن را برای سعادت خود عمل می‌کند به همین جهت روی ساختار شخصیتی فرد، خانواده‌ای که در آن زندگی می‌کند فرهنگی که از آن الگو می‌گیرد، اقتصاد و حاکمیتی که فرد تابع آن است برنامه‌ریزی می‌نماید تا نیاز نباشد که به دلیل انحراف او از مسیر حق با وسوسه‌های شیطانی برخورد واکنشی از طریق مجازات دنیوی یا اخروی صورت گیرد. قرآن برای تعالی بخشیدن به انسان و جهت صحیح دادن به زندگی و نیز برای مبارزه با رذایل و آلودگی‌های روانی و اخلاقی دستوراتی را بیان فرموده است این دستورات بیش از آن که برای درمان و نجات انسان از رذایل و تهذیب نفس آمده باشد برای پیشگیری از مبتلا شدن به آلودگی‌های روانی نازل شده‌اند. (باقری، ۱۳۸۱ ش، ص ۲۶) بسیاری از اعمال که قرآن به انجام آن دستور می‌دهد جنبه پیشگیری دارد و ریشه گناه و تمایلات زشت را در حالت جوانه زده می‌سوزاند دیگر نمی‌گذارد گناه گام به مرحله ظهور بگذارد. (سبحانی، ۱۳۹۷ ق، ص ۲۶)

معرفی استعداد های مثبت انسان

قرآن کریم ضمن معرفی استعداد های مثبت انسان و ارائه شیوه های عملی با هدایت انسان او را به رسیدن به صراط مستقیم که راه نهایی سعادت انسان هاست راهنمایی می کند و این تعالیم می تواند حسب مورد با توجه به اثری که خواهند گذاشت پیشگیری اجتماعی یا وضعی باشد. معرفی استعداد های مثبت در آیات مختلف ضرورت پرهیز انسان از آثار منفی و گرایش به آثار مثبت را می رساند که می تواند در کاهش انحرافات و بزهکاری مؤثر باشد. ۱. استعداد خلافت الهی (وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَ نَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَ نُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ) (البقره: ۳۰)؛ ۲. استعداد درک نیکی ها و بدی ها [فَالَهُمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا] (الشمس: ۸)؛ ۳. استعداد ارزش مداری و گرانقدر شدن (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (التین: ۴)؛ ۴. استعداد آگاهی و بصیرت [بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ] (القیامه: ۱۴)؛ ۵. استعداد هدایت پذیری و اختیار [إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاوِرًا وَ إِمَّا أَفُورًا] (الانسان: ۳)؛ ۶. استعداد یادگیری و آموزش (الرَّحْمَنُ عَلَّمَ الْقُرْآنَ) (الرحمن: ۱)؛ ۷. استعداد تعلم اسماء الهی (وَ عَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ) (البقره: ۳۱)؛ ۸. استعداد تکریم پذیری (إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسُوءُوا وَجُوهَكُمْ وَ لِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ آَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَ لِيَتَّبِعُوا مَا عَلَّمُوا تَتَّبِعُونَ) (الاسراء: ۲۷)؛ ۹. استعداد بازگشت به شخصیت واقعی و توبه [فَلَقَىٰ آدَمَ مِنْ رَبِّهِ آيَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِ إِنَّهُ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ] (البقره: ۳۷) و ۱۰. استعداد حب ایمان و کراهت از کفر در فطرت (وَ أَعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَنَخْتُمْ وَ لَكِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَ زَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَ كَرِهَ إِلَيْكُمْ الْكُفْرَ وَ الْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ) (الحجرات: ۷) در آیه ۱۷ سوره فصلت، ۱۵ اسراء، ۲۴ صافات، ۲۳ انبیاء، ۲۵ کهف، ۲۵ مؤثر، ۲ انسان، آیات ۷۲-۶۸ سوره توبه، نیز به اختیار انسان اشاره شده است. به طور کلی انسان با داشتن چنین خصوصیات مثبت و با توجه به فطرت پاک که دارد می تواند با پرورش آنها مانع رشد نارسائی های روانی و خصوصیات منفی شده و نهایتاً از ارتکاب انحراف و بزه مصون بماند.

ارائه راهکار های عملی

ایمان

از آثار مهم ایمان تکفیر سیئات و پوشش گناهان است: (و کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند گناهان آنها را می پوشانیم (و می بخشیم) و آنها را به بهترین اعمالی که انجام داده اند پاداش می دهیم) (عنکبوت: ۷) و از آثار ایمان در آیات مختلف ذکر شده است. مؤمن به جهت احساس حضور خداوند متعال کنترل نفس خود را بدست گرفته از ارتکاب حرام خودداری می کند: (ای کسانی که ایمان آورده اید، ایمان (واقعی) به خدا و پیامبرش و کتابی که بر او نازل کرده، و کتب (آسمانی) که قبلاً فرستاده است بیاورید و کسی که خدا و فرشتگان او و کتابها و پیامبران، و روز بازپسین را انکار کند در گمراهی دور و درازی افتاده است). (النساء: ۱۳۶) «وقتی که آدمی ایمان آورد اگر تحت فشار قرار گرفت یا از روی هوی، در آن نقصانی پدید نمی آید». (مترجمان، ۱۳۷۷، ص ۱۹۷) «ایمان عبارت است از جاگیر شدن اعتقاد در قلب و این کلمه از ماده (أ-م-ن) اشتقاق یافته کانه شخص با ایمان، به کسی که به درستی و راستی و پاکی وی اعتقاد پیدا کرده امنیت می دهد یعنی آن چنان دل گرمی و اطمینان می دهد که هرگز در اعتقاد خویش دچار شک و تردید نمی شود چون آفت اعتقاد و ضد آن شک و تردید است». (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۷۳) و نبود ایمان می تواند موجب ارتکاب جرم شود کما اینکه گفته شده جرم ایمان را از بین می برد. اثر ایمان در از بین بردن یا کاهش نارسائی های روانی مؤثر در وقوع جرم از طریق تربیتی است که در واقع با کمک خداوند متعال صورت می پذیرد ایمان آن چنان اهمیتی دارد که همیشه عمل صالح در کنار آن در قرآن قرار می گیرد.

ذکر

ذکر خدا از طریق اینکه نام و صفات خدا بر زبان جاری شود یا انسان با حضور قلب به یاد خدا باشد می تواند انسان را در نارسائی های روانی مبتلا شده مساعدت نماید. در آیه ۲۰۰ سوره بقره هر دو ذکر مورد اشاره واقع شده است: (و چون آداب ویژه حج خود را به جای آوردید همان گونه که پدران خود را به یاد می آورید یا با یاد کردنی بیشتر خدا را به یاد آورید و از مردم کسی است که می گوید پروردگارا به ما در همین دنیا عطا کن و حال آنکه برای او در آخرت نصیبی نیست) (بقره: ۲۰۰). در اینکه منظور از ذکر خدا در آیه چیست؟ اقوال زیادی در میان مفسران دیده می شود ولی ظاهر این است که تمام اذکار الهی را بعد از مراسم شامل می شود و در واقع باید خدا را بر تمام نعمت هایش مخصوصاً نعمت ایمان و هدایت به این مراسم بزرگ شکر گویند و آثار تربیتی حج را با یاد الهی

تکامل بخشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش، ص ۶۴) در آیه ۲۰۵ سوره اعراف آداب ذکر و دعا که باید با تضرع و خشوع و بیم و امید همراه باشد آمده است. (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۲۶۲) (و در دل خویش پروردگارت را بامدادان و شامگاهان با تضرع و ترس بی صدای بلند یاد کن و از غافلان مباش). در واقع پناه بردن به خدا یک نوع تذکر است چون اساس اثر بر این است که خدای سبحان که پروردگار آدمی است یگانه رکن و پناهگاهی است که می‌تواند این دشمن مهاجم را دفع کند. (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۷۳) «برخی ذکر را در این آیه به معنی فکر و برخی به معنی یاد خدا در معاملات و عدم انحراف از حق و عدالت تفسیر کرده‌اند ولی روشن است که آیه مفهوم گسترده‌ای دارد که همه اینها را در بر می‌گیرد این نیز مسلم است که روح «ذکر»، «فکر» است و ذکر بی فکر لقلقه زبانی بیش نیست و آنچه مایه فلاح و رستگاری است همان ذکر آمیخته با تفکر در جمیع حالات است اصولاً ادامه ذکر سبب می‌شود که یاد خدا در اعماق جان انسان رسوخ کند و ریشه‌های غفلت و بی‌خبری را که عامل اصلی هر گونه گناه است بسوزاند». (مکارم شیرازی، ج ۲۴، ص ۱۲۸) اطمینان قلب نیز از آثار ذکر می‌باشد که در آیه ۲۸ سوره رعد اشاره شده است. حالت طمأنینه و آرامش پیدا کردن یعنی از تزلزل و اضطراب و تردید در فکر و عمل بیرون رفته باشد و این حالت تنها با ذکر خداوند متعال و با یاد و تذکر او در همه حالات پیدا می‌شود. (مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۱۲، ص ۱۸۲)

دعا و نیایش

«نخستین هدفی که در نیایش‌ها باید بدست آورد. دل‌کنند از جهان محسوسات است چرا که وابستگی به این جهان برای تمرکز دادن فکر زبان آور است) (جیمز، ۱۳۶۵، ص ۱۰۷) خداوند می‌فرماید: «فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوْلَانَهُ نِعْمَةً مِّنَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْتُهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلْ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ». (زمر: ۴۹) (و چون انسان را آسیبی رسد ما را فرا می‌خواند سپس چون نعمتی از جانب خود به او عطا کنیم می‌گوید تنها آن را به دانش خود یافته‌ام نه چنان است بلکه آن آزمایشی است ولی بیشترشان نمی‌دانند». نیایش خالصانه سبب جلب رحمت خداست. (قرائتی، ج ۱۰، ص ۱۸۴) انسان وقتی زبان و ضروری (درد و رنج و فقری) می‌بیند برای حل مشکلات خدا را می‌خواند. (مکارم شیرازی، ج ۱۹، ص ۴۹۲)

صبر

هر گاه انسان صبر در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار و اذیت و دشمنی مردم و نیز صبر و پشتکار در عبادت و اطاعت خداوند و مقاومت در برابر شهوات و انفعال‌های نفسانی خود و پشتکار در کار و تولید را بیاموزد انسانی با شخصیت رشد یافته متعادل، کمال یافته، تولید کننده و فعال خواهد بود و چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت. (نجاتی، ۱۳۶۹، ص ۶) در آیات مختلف قرآن کریم نتایج خوبی برای صبر ارائه شده است. اجر محسنین (۱۱۵، یوسف)، نیک فرجامی سرای آخرت (۲۲، رعد)، همراهی خدا با صابران (۱۵۳، بقره)، پرهیزکاری و راستگویی (۱۷۷، بقره)، رستگاری (۲۰۰، آل عمران) پادشاه بزرگ و آمرزش (۱۱، هود)، عمل صالح و اهل ایمان (۳، عصر) از این موارد می‌باشد. صبر در مقابل منکرات و شهوات، صبر در طاعات و صبر بر مصائب از اقسام صبر ذکر شده است. (مظهری، ۱۴۱۲، ج ۱۰، ص ۳۳۷) صبر در مفهوم و با آثار به کار رفته در هر یک از معانی آن می‌تواند در کاهش و یا پیشگیری از بزهکاری مؤثر واقع شود. آنجا که صبر از نشانه‌های ایمان و توکل به خداست و مبادرت به آن جزای بهشت را دارد. در واقع در ساختار شخصیت آدمی چنان تأثیری می‌گذارد که حرکت به سوی کمال را سرلوحه امور خود قرار دهد و در چنین مسیری که سیرالی الله است بزه و بزهکاری جایگاهی نخواهد داشت در واقع رشد و تعالی انسان در این نوع صبر شکوفایی بیشتری می‌یابد.

«صبر از معصیت یکسره در برابر تمایلات طبیعی و کشش‌ها و جاذبه‌های نفسانی مخالف و معارض است لذا مقاومت در این نوع دشوارتر و بالطبع دارای فضیلت بیشتری است از طرفی نقش تعیین کننده صبر از معصیت همواره در جریانات اجتماعی بارزتر و اثر آن آشکارتر بوده است و این می‌تواند دلیل دیگری برای ترجیح این شاخه از صبر باشد.» (خامنه‌ای، بی تا، ص ۴۱)

توکل

منظور از توکل این است که در برابر عظمت مشکلات، انسان احساس حقارت و ضعف نکند بلکه با اتکا بر قدرت بی پایان خداوند خود را پیروز و فاتح بداند و به این ترتیب توکل امید آفرین، نیرو بخش و تقویت کننده و سبب فزونی، پایداری و مقاومت است. (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۵۰۰) خداوند در سوره شوری می‌فرماید: (آنچه به شما داده شده برخورداری [و کالای] زندگی دنیاست و آنچه پیش خداست برای کسانی که گروهیده‌اند و به پروردگارشان اعتماد دارند بهتر و پایدارتر است). در آیه ۳۶ شوری نیز توکل به خداوند

متعال در واقع به همین معنا می باشد. حرص دنیا و جذب نشدن از طریق توکل به خدای سبحان مقدور است. (مترجمان، ۱۳۷۷، ص ۱۹۷)

جمع بندی

در رفتارهای فردی انسان، آسیب‌هایی ذهنی و عقلی وجود دارد که شناسایی این آسیب‌ها به فرد کمک می‌کند تا جهت رفع آن قدم برداشته و آنها را رفع نماید. در علم روانشناسی و فرهنگ قرآنی و روایی راهکارهایی در این زمینه ارائه شده است. اختلالات اضطرابی، اختلال وسواسی - اجباری، اختلال افسردگی، وسواس و نشخوار فکری، تصویر سازی ذهنی و اختلال اضطراب اجتماعی و ... از جمله آسیب‌های ذهنی از نظر علم روانشناسی هستند که با دین‌گرایی و ایمان به خدا، تقویت استحکام خانواده، بینش و آگاهی نسبت به مسائل، خودشناسی و کنترل فکر قابل درمان می‌باشند. آسیب‌هایی ذهنی نیز در قرآن مطرح و اشاره شده است که از جمله‌ی آن‌ها بیماری، قساوت، انحراف، زنگار و کور شدن قلب، مهر و قفل شدن آن، اختلال اضطراب فراگیر، وسواس، آلزایمر (فراموشی) و در نهایت افسردگی را به دنبال دارد. که خوشبختانه از آنجا که دین تبیین و تنظیم سبک زندگی انسان‌ها را رسالت خود می‌داند و برای تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای ریز و درشت زندگی انسان، دستورالعمل داشته و مسلماتی دارد که مستند به خالق بشر، و دارای اعتبار ویژه‌ای است، راهکارهایی برای رفع این آسیب‌ها ارائه می‌دهد.



منابع

۱. قرآن کریم
۲. احمدی، خدابخش، اصول و روش‌های مداخله‌ی روانی در بحران حوادث، طب نظامی، بهار ۸۳، ش ۶.
۳. ارسطو، درباره‌ی نفس، ترجمه و تحشیه علیمراد داودی، تهران: حکمت، ۱۳۷۸ ش.
۴. باقری، فاطمه، روان درمانی با الهام از قرآن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه تهران، ۱۳۸۱ ش.
۵. بلیک مور، کالین، شگفتی‌های مغز، ترجمه گیتی ناصحی، تهران: نشر نی، ۱۳۸۲ ش.
۶. پروین، لورنس‌ای و جان، اولیور پی، شخصیت (نظریه و پژوهش)، ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، آبیژ، ۱۳۸۱ ش.
۷. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات، ۱۳۶۶ ش.
۸. جدی ساروی، سجاد، رضانی، مریم، فرایند پردازش اطلاعات ذهن انسان از دیدگاه قرآن، محل انتشار: همایش منطقه ای تأثیر آموزه های اسلامی در پیشرفت علوم و فناوری های نوین، ۱۳۹۲ ش.
۹. جعفری، یعقوب، تفسیر کوثر، پیشین، جلد ۴، قم، هجرت، ۱۳۸۱ ش.
۱۰. جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۵ ش.
۱۱. حائری یزدی، مهدی، سفر نفس، به کوشش عبدالله نصری، تهران: نقش جهان، ۱۳۸۰ ش.
۲۲. حرانی، ابومحمد حسن، تحف العقول. تهران: کتاب فروشی اسلامیة. بی تا.
۳۳. حسینی زبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، محقق ومصحح: علی، هلالی و علی سیری، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ ق.
۴۴. خامنه ای، سیدعلی، گفتاری در باب صبر، مؤسسه خدمات فرهنگی ۲۲ بهمن، تهران، بی تا.
۵۵. دهخدا، علی اکبر، لغتنامه دهخدا، زیر نظر محمدحسین معین، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ش.
۶۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دمشق، بیروت، دارالعلم الدارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۷۷. رضاعی، فرین، ترجمه انجمن روانپزشکی آمریکا، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (۲۰۱۳). تهران، انتشارات ارجمند.
۸۸. سبحانی، جعفر، آیت ...، سیمای انسان کامل در قرآن، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ سوم، ۱۳۹۷ ق.
۹۹. ستفانی، گاستون، بولوک، برنار و لواسور، ژرژ، حقوق جزای عمومی، ترجمه حسن دادبان، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۷۷ ش.
۱۰۰. سلطانی عظمت، ابراهیم؛ محمدیان، ابوالفضل؛ دولتشاهی، بهروز و علیدوست، هیرو. (۱۳۹۴). مقایسه نقصها در نظریه ذهن در بیماران با اختلال دو قطبی نوع ۱ در دوره فروکش. شفای خاتم. دوره چهارم. شماره اول.
۱۱. شاملو، سعید، مکتبها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، تهران، ۱۳۶۳ ش.
۲۲. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، التوحید، ترجمه محمدعلی سلطانی، انتشارات ارمغان طوبی، چ اول، ۱۳۸۴ ش.
۳۳. صدوق، محمد بن علی ابن بابویه، عیون أخبار الرضا علیه السلام، انتشارات جهان، ۱۳۷۸ ش.
۴۴. صرامی، غلامرضا، عبداللهی، محمدحسین، فتحی، اکرم، رابطه تصویرسازی ذهنی منفی با کارکردهای اجرایی در افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی، زمستان ۹۴.
۵۵. طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، اسماعیلیان، ۱۳۷۲ ش.
۶۶. طبری، محمد بن جریر، تفسیر الطبری، قم، دارالعلم، ۱۳۶۴ ش.
۷۷. طوسی، ابوجعفر محمد بن حسن، الأمالی، بیروت، دار الثقافة، بی تا.
۸۸. عظیم زاده اردبیلی، فائزه و ملک زاده، فهمیه، (۱۳۹۳)، پیشگیری از جرائم در آموزه های قرآن، فصلنامه قرآن و علوم بشری، سال سوم، شماره ۲.
۹۹. غضنفری، فیروزه، سپهوند، رامین، اثر بخشی تکنیک کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر علائم اختلال وسواس - اجبار، مجلات تخصصی نور، پائیز و زمستان ۹۳، شماره ۸.

۵۰. فراهیدی، خلیل بن احمد، **العین**، قم، نشر هجرت، ۱۴۱۰ق.
۱۱. قرائتی، محسن، **تفسیر نور**، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۱ش.
۲۲. قرشی، سیدعلی اکبر، **تفسیر احسن الحدیث**، تهران، بنیاد بعثت، ۱۳۷۷ش.
۳۳. **کنترل فکر راه پیش‌گیری از انحرافات اخلاقی**، **مجله پرسمان** بهمن ماه سال ۱۳۹۰ شماره ۱۰۹.
۴۴. کریمی، یوسف، **روان‌شناسی شخصیت**، چ نهم، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۳ش.
۵۵. گنجی، مهدی، **آسیب‌شناسی روانی بر اساس DSM-4**، تهران، نشر ساوالان، ۱۳۹۳ش.
۶۶. مبلغ، سید محمد حسین، **شناخت در قرآن از نگاه مطهری**، مقالات تخصصی نور، بهار و تابستان ۱۳۷۸، شماره ۱۷ و ۱۸.
۷۷. مترجمان، **تفسیر هدایت**، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷ش.
۸۸. محمدی ری شهری، محمد، **مبانی شناخت دین**، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم، ۱۳۸۸ش.
۹۹. محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم، ۱۳۸۸ش.
۵۰. محمدی، علی رضا، «**شادی در لیبرالیسم**»، پرسمان، ش ۴۳، ۱۳۸۵ش.
۱۱. مصطفوی، حسن، **تفسیر روشن**، تهران، بنگاه ترجمه و مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰ش.
۲۲. مطهری، محمدتاء، **تفسیر المظهری**، تحقیق غلامعلی تونسلی، مکتبه الرشیدییه، پاکستان، ۱۴۱۲ ق.
۳۳. معین، محمد، **فرهنگ معین**، چاپ ششم، امیر کبیر، تهران، ۱۳۶۳ش.
۴۴. مکارم شیرازی، ناصر، **تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۸۱ش.
۵۵. موسوی همدانی، سیدمحمد باقر، **ترجمه تفسیر المیزان**، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴ش.
۶۶. نباتی، محمد، «**تأثیر دین بر کاهش اضطراب**»، روزنامه کیهان: <http://kortan.wordpress.com>
۷۷. نجاتی، محمدعثمان، **قرآن و روانشناسی**، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۶۹ش.
۸۸. هارولد کاپلان و بنیامین سادوک. **چکیده روانپزشکی بالینی**. نصرت‌الله پورافکاری. چاپ سوم. تهران: آزاده، پائیز ۱۳۷۷.
۹۹. یوسفی، زهرا، **نشخوار فکری تعاریف و نظریه‌ها**، مجلات تخصصی نور، بهار و تابستان ۱۳۸۸، شماره ۵۱ و ۵۲.
50. APA. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®): American Psychiatric. Pub; 2013.
51. Astington, J. W., Pelletier, J., Homer, B. (2002). Theory of Mind and Epistemological Development: the relation between children's second-order falsebelief understanding and their ability to reason about evidence, *New Ideas in Psychology*, 20(2-3), 131-144.
52. Birch, A. (1997). *Developmental psychology: From infancy to adulthood*. London: MacMillan Press LTD.
53. Gallup, G. G., Jr. (۱۹۷۹). *Self-recognition in chimpanzees and man: A developmental and comparative perspective*. New York: Plenum Press.
54. <http://www.mortezamotahari.com/fa/ArticleView.html?ArticleID=۳۵۲۶&SubjectID=۷۸۵۴۹>
55. Jeon, H. J., Walker, R. S., Inamori, A., Hong, J. P., Cho, M. J., Baer, L., ... & Mischoulon, D. (2014). Differences in depressive symptoms between Korean and American outpatients with major depressive disorder. *International clinical psychopharmacology*, 29(3), 150-156.