

Research Article

Discuss Behavioral Indicators for Mental Health in Koranic Stories

Majid Taghipoor Golsefidi¹, Arastoo Mirani^{2*}

Abstract

Mental Health index and religious and belief thoughts are most important and interdisciplinary subjects for psychology and theology which are considered by researchers. Koran now pointed the audience that this domain discussed a shadow of mental health by offering mental health indicators in its verses specially in prophet's stories and destinies of noble humans and people. Mental health index has many symbols in Koran verses and results and researches of thinkers and confirmed it. Koran cited positive effects of religious teachings to remove anxiety factors and establish a bed for growth and promotion of mental health by offering special methodology. This article was performed by descriptive-analytic method and use of certain verses to investigate mental health indicators and its behavioral indicators. Finally, it was concluded that mental health shall be intertwined in spiritual life for the bliss of world and hereafter for human. Also, self-control like maintain emotions and prevents from sin and constructive behaviors like praying and enhance ethical virtues are regarded as most important behavioral indicators for mental health in Koran stories.

Keywords: Behavioral Indicators, Mental Health, Koran Stories, Self-control, Constructive Behaviors

1. Ph.D. Student for Koran and Hadith sciences, Theology and Education, Islamic Azad University of Gorgan Branch, Gorgan, Iran

2*. Doctorate of Religions and Clinical Psychology, Theology and Education Group, Gorgan, Islamic Azad University of Gorgan Branch, Gorgan, Iran
arastoomirani@gmail.com

بررسی شاخصه های رفتاری سلامت روان در قصص قرآنی

مجید تقی پور گلسفیدی^۱، ارسطو میرانی^{۲*}

چکیده

پیوند سلامت روانی و باورهای دینی از موضوعات مهم علوم روانشناسی و الهیاتی است. قرآن در آیات داستانی خود با ارائه الگوهای سلامت روانی مدعی است که کسب سلامت در سایه اعتقادات و عمل به آنها امکان پذیر است. این موضوع در پژوهش‌های اندیشمندان این حیطه دارای مصادیق گسترده‌ای می‌باشد. قرآن با ارائه متدولوژی خود در قصص، اثرات مثبت عمل به آموزه‌های دینی را در رفع عوامل متضاد با سلامت روانی را مطرح نموده است. این مقاله به روش توصیفی-تحلیلی و با استمداد از آیات و تفاسیر، شاخصه‌های رفتاری سلامت روان در قصص را تبیین می‌نماید و نتیجه می‌گیرد که سلامت روانی در حوزه باورهای معنوی و عمل به آنها سعادت دنیا و عقبی را برای بشر رقم خواهد زد. خودکنترلی و حفظ هیجانات و پرهیز از گناه و رفتارهای سازنده چون عبادت و تقویت فضایل اخلاقی از مهم ترین شاخصه‌های رفتاری سلامت روان در قصص قرآنی می‌باشد.

واژگان کلیدی: شاخصه‌های رفتاری، سلامت روان، قصص قرآن، رفتارهای سازنده

۱. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، گروه الهیات و معارف، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرگان، گرگان، ایران

۲. دکترای ادیان و عرفان و روانشناسی بالینی، استادیار گروه الهیات و معارف، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرگان،

arastoomirani@gmail.com

گرگان، ایران

مقدمه و بیان مسئله

از مهم ترین اهداف و نیازهای بشر، دست یافتن به حیات طیبه همراه با آرامش و امنیت است؛ اگرچه بدون آگاهی و کسب مهارت های لازم تحقق این خواسته و هدف ممکن نمی باشد. مکتب اسلام با الهام از آیات و روایات، ارائه دهنده مجموعه ای از مفاهیم اعتقادی و دستورالعمل های رفتاری است که او را به سرمنزل مقصود در تامین بهداشت و سلامت روانی یاری خواهد نمود. اهمیت بررسی این موضوع از آن جایی شکل می گیرد که تامین سلامت روانی افراد جامعه بر رشد اجتماعی آن تاثیر مستقیم داشته و به سالم سازی محیط اجتماع منجر می گردد.

با گذر جامعه از حالت سنتی به صنعتی، بحث سلامت روان افراد جامعه اهمیت بیشتری پیدا می کند و زندگی افراد در این راستا دچار تغییر شده و این تغییرات در تمام نظام ارزش ها و هنجارهای افراد نیز تاثیر گذاشته است. در این راستا سلامت روانی به عنوان پدیده ای روانشناختی و اجتماعی نه تنها در کیفیت روانی تک تک افراد نقش دارد بلکه نوعی زندگی سالم و مثبت برای کل افراد جامعه و در نتیجه محیط اجتماعی فراهم می کند (شجاع و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۳۵۴) قابل ذکر است که طبق برآوردهای روانشناسی، معنویت گرایی خانواده و اجتماع بر سلامت روان این دو جامعه، تاثیر گذاشته و به عنوان عاملی مورد توجه در فرآیند ایجاد و حفظ سلامت مدنظر پژوهشگران این حوزه می باشد.

بحث سلامت روان به عنوان اساسی ترین هدف مطالعات روانشناختی، در حوزه های دین پژوهی نیز نقش مهمی ایفا می نماید. در بحث تربیتی نیز، قصه گوئی، داستان پردازی از ابزارهای مهم در انتقال مفاهیم می باشد. قرآن نیز از این روش خلاقانه در جهت برانگیختن نیروی اندیشه بشر بهره برده است. پروردگار با هدف آگاهی و غفلت زدایی و پندگیری انسان ها، از قصص و مثل های زیبا استفاده نموده تا به اهداف خود در تبیین و انتقال و تاثیرگذاری مطالب دست یابد: «نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمَنِ الْغَافِلِينَ (یوسف/۳)»

ضمن اینکه راهنمایی های لازم جهت بهداشت و سلامت روانی و حل مسائل روحی در انسان در ضمن قصص قرآنی، مورد تبیین قرار گرفته است. امیرالمؤمنین (ع) در خطبه ۷۶ نهج البلاغه می فرماید: «درمان خود را از قرآن بخواهید و در سختی ها از قرآن یاری بطلبید که در قرآن درمان بزرگترین بیماری ها یعنی کفر و نفاق و سرکشی و گمراهی است.»

علاوه بر نقش ویژه انتقال مفاهیم و تاثیرگذاری بر مخاطب در قصص قرآن، الگوهای شخصیتی و روندی که در داستان طی می گردد، قابل توجه می باشد. شاخصه ها و مؤلفه های سلامتی که قرآن در قصص مطرح می نماید با نمونه های مشابه در علم روانشناسی قابل تطبیق می باشد. قرآن به عنوان مهم ترین و مطمئن ترین منبع دینی، ارائه دهنده مؤلفه ها و روش های دستیابی به سلامت روانی در قالب قصه با طرح الگوهای مثبت و منفی است.

با این مقدمه، این سؤالات مطرح می گردد که آیا قرآن به ویژه در حوزه قصص، می تواند انتظارات انسان را برآورده سازد؟ آیا مؤلفه های رفتاری مطرح در سلامت روان؛ در قصص قرآنی مطرح شده است؟ کارکرد قصه در تبیین این مؤلفه ها چیست؟ و آیا مؤلفه های رفتاری سلامت روانی که در قصه های قرآنی

مطرح شده، با یافته‌های روانشناسی در این زمینه، تطبیق دارد یا خیر؟ این پژوهش به روش توصیفی-تحلیلی-تطبیقی به این پرسش‌ها پاسخ خواهد داد. این موضوع که توجه پژوهشگران حوزه سلامت و محققین قرآنی را به خود جلب نموده است، در آثار ایشان مشهود است.

پیشینه تحقیق

در این حوزه به صورت اجمالی به شرح ذیل می‌باشد:

پایان نامه دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه قم، با عنوان «بهداشت روانی در پرتو قرآن» اثر سید جعفر حسینی اصل (۱۳۸۴ش)، کتاب «اعتقادات و سلامت روان» اثر علیرضا مرتضایی، (۱۳۸۴ش)؛ مقاله «عوامل و موانع آرامش در نگره قرآنی»، اثر خلیل منصوری، (۱۳۸۵ش)؛ مقاله «تاثیر فضایل اخلاقی در بهداشت روانی در منظر قرآن» توسط اگوز عرب اغلو (۱۳۸۸ش)؛ محمد محمدرضایی اصفهانی، کتاب «قرآن و بهداشت روان»، (۱۳۸۹)؛ عثمان نجاتی، کتاب «قرآن و روانشناسی» (۱۳۸۸ش)؛ سید مهدی مسبوق، رسول فتحی مظفری، گلاویز علیزاده، مقاله «تاثیر داستانهای قرآن بر سلامت روان (مطالعه موردی داستانهای سوره کهف)» (۱۳۹۵ش)؛ فاطمه فرهادیان، مقاله «سلامت روانی در پرتو التزام به آموزه‌های دینی» (۱۳۹۰ش). با بررسی آثار فوق می‌توان گفت که پژوهش مستقلی در حوزه «نقش معنویت در سلامت روانی خانواده و اجتماع» که با تأکید بر قصص قرآنی صورت پذیرفته باشد، یافت نشده است.

مفهوم شناسی

سلامت

سلامت به معنای تندرستی آمده و در مفاهیمی چون بی‌عیب و نقص و تهی از خطر سلامتی ظاهر گردیده است. (صدری افشار و همکاران، ۱۳۸۲، ۵). در دانشنامه قرآن نیز سلام در اصل به معنای سلامت است. سلامت و سلام یعنی کنار بودن از آفات ظاهری و باطنی. (قرشی، ۱۳۸۷ش، ۳/۲۹۶) به بهشت از آن روی دارالسلام گفته‌اند که مصون از آفات است. همچنین به معنای برائت هم هست. نیز به معنای تحیت و درود معروف. همچنین اسم از تسلیم و به همان معناست. سلام اسم خداوند هم هست. سلیم یعنی سالم و پاک. (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ۱۲/۲۸۹) در اصطلاح نیز سلامت روانی برابر استعداد و توانایی روان برای هماهنگ، مناسب و مؤثر کارکردن، برای موقعیت‌های مختلف و دشوار قابل انعطاف و تغییر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن می‌باشد. (گنجی، ۱۳۷۸ش، ۶۵) سازمان جهانی بهداشت نیز سلامت روان را توانایی کامل برای ایفای نقش اجتماعی، روانی و جسمی می‌داند. (شاملو، ۱۳۷۲ش، ۱۲)

حیطه رفتاری

در این حوزه، نگرش‌ها به عمل تبدیل می‌شوند و به صورت رفتار مثبت یا منفی تجلی پیدا می‌کنند. بدین معنی که فرد دانستنیها، افکار، عقاید، احساسات، ادراکات، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به صورت رفتارها و اعمال گوناگون ظاهر می‌سازد و از این طریق تاثیراتی را در محیط زندگی خود برجای می‌گذارد

و متقابلاً از محیط هم تاثیر می پذیرد. این اثرپذیری دو جانبه بین انسان و محیط، روند زندگی و طرز تفکر او را شکل می دهد. در مجموع می توان حیطة رفتاری را شامل موارد زیر دانست: آمادگی و تقلید، اجرای مستقل، سرعت و دقت عمل، هماهنگی حرکات، عادى شدن فعالیت (احدیان، ۱۳۸۱، ۲)

حیطه رفتاری سلامت روان در قصص قرآن

انسان در این حیطه آنچه را که در حوزه شناخت و عاطفه شکل می گیرد را به عمل مبدل می کند. مانند فردی که متخلق به اخلاق و آداب شریعت است. در مقابل افرادی که اهل گناه هستند و گناه کردن برای ایشان قبحی ندارد، همواره نوعی از عدم آرامش را تجربه می نمایند. زیرا فرد با داشتن وجدان درونی و نفس لوامه که او را به خاطر گناهان و خطاهایش مورد مواخذه قرار می دهد و او را محکوم می نماید، سلامت و قرار خود را از دست می دهد، مانند مجرم و یا قاتلی که به واسطه خطایی که مرتکب شده است، دچار عذاب وجدان شده و نهایت تشویش و استرس را برای او فراهم می آورد به طوری که گاهی ممکن است، نتواند آثار این اضطراب را پنهان نماید. در ادامه مؤلفه های سلامت روانی در دو حیطه کنترل هیجانات و نیز رفتارهای سازنده تبیین می گردد:

کنترل هیجانات (خودکنترلی)

کنترل هیجانات مثبت و یا منفی که سبب اضطراب و بی قراری در انسان می شود، از جمله مصادیق سلامت روانی در حیطه رفتاری است. قرآن در این خصوص افراد را در برابر تضادهای خانوادگی و اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس العمل منطقی دعوت می کند. هیجان که عبارت است از انگیزش شدید که موجب پیدایش واکنش های فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می شود. انگیزش و رفتار هیجانی ارتباطی تنگاتنگ داشته و هیجان، انگیزه رفتار است. (شعاری نژاد، ۲۵۳، ۱۳۵۴) هیجان ها از نعمات الهی هستند که در انسان به ودیعت نهاده شده اند. زندگی بدون آنها بی روح، فاقد نشاط و تیره و تار می نماید. سلامت روانی انسان به بروز درست هیجان ها بستگی دارد. انسان از طریق هیجان ها با دیگران ارتباط برقرار می کند، مهر می ورزد، نارضایتی خود از مسئله ای را نشان می دهد، به هنگام احساس خطر فرار می کند و خود را نجات می دهد. آنچه که در روانشناسی مورد بحث است چگونگی مدیریت صحیح هیجان ها و کنترل درست آنها به هنگام مواجهه با شرایط مختلف است. از این رو امام علی (ع) می فرماید: «شادی مؤمن در چهره او، و اندوه وی در دلش پنهان است، سینه اش از هر چیزی فراخ تر و نفس (اماره) او از هر چیزی خوارتر است. نرم خو و فروتن است.» (نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳) در ادامه به بیان مصادیقی از کنترل هیجانات می پردازیم.

کنترل گناه

کنترل گناه و به عبارتی خود کنترلی در این مقوله در دو حوزه پیشگیری و نیز حفظ عفت جنسی مطرح می گردد. انسان های مومن از جمله اولیاء و علما و عرفا از آرامشی ویژه در کلام و زندگی خود بهره می برند و این به دلیل آن است که رفتار خویش را کنترل می کنند. اطمینان و سلامت خاطر از اموری

است که بدون تردید قسمت عمده بهره بشر از پیشرفت، مرهون وجود آن است، اما اینکه او کمتر به اهمیت آن توجه نموده به این جهت است که اغلب متنعم به این نعمت بوده و قدر موهبتی که در اختیار دارد، نمی‌داند. گناه سبب ناامنی و اضطراب می‌گردد و شایسته است که انسان برای مقابله با این نوع از تنیدگی که سلامت را به خطر می‌اندازد تدابیری ببیند. رفتارهای کنترل گناه را می‌توان به دو دسته بخش نمود:

الف. پیشگیری

علاوه بر اضطراب و استرس، وسوسه‌ها نیز به شکل هشدارها و تهدیدهای پیاپی روح و روان آدمی را دچار بی‌قراری نموده و سلامت را از انسان سلب می‌نماید. بنابراین مقوله پیشگیری از انجام هر گناه یعنی پرهیز از ورود به مقدمات هر نوع رفتاری که سبب گناه شود، در مساله خود کنترلی موضوعیت می‌یابد. زیرا بدون شک پیشگیری از قرارگیری در شرایط ارتکاب گناه از کنترل آن در حین انجام عمل آسان‌تر است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ» (انعام/۱۵۱) در این آیه از عبارت «لا تقربوا» استفاده نموده تا شدت نهی خود از گناه را ابراز نماید. یعنی به نظر می‌رسد نه تنها به ارتکاب آن بلکه مقدمات آن فراهم نمودن مقدمات و شرایط اولیه‌ای که سبب گناه می‌گردد، پرهیز داده است. برای رهایی انسان از وسوسه‌ها خداوند راهکارهایی ارائه نموده است. برای نمونه در داستان حضرت موسی (ع) در قرآن (قصص/۲۶) و حرکت وی به سمت مدین و روبرو شدن وی با دختران شیعی (ع) و پیشنهاد پیشی گرفتن وی در مسیر برای حفظ عفت از این نمونه‌هاست. (بحار الانوار، ۲/۱۱۳ و ۵۸) هر گونه عمل پیشگیرانه در حوزه ارتکاب گناه، می‌تواند در حقیقت به منزله ورود به حیطه رفتاری در کسب سلامت روانی مطرح گردد. از سویی دیگر ایمان به خدا، در جان مؤمنان حالتی پدید می‌آورد که رفتارشان را سنجیده می‌گرداند و آنان را از لغزش و گناه باز می‌دارد. آنان در حقیقت، «الْحَافِظُونَ لِحُدُودِ اللَّهِ» (توبه/۱۱۲) بوده و بر این باورند که «أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ» (توبه/۷۸) آنان با علم به این حضور، از دست زدن به گناه و تجاوز به حدود الهی همواره هراسناکند. بهترین نمونه برای این تقوا و پرهیزگاری پیامبران و اولیای الهی هستند. پیامبران همگی بشر را به تحصیل این توشه دعوت کرده‌اند. حضرت نوح (ع) با استفهام توبیخی و هم به لسان فرمان، قوم خود را به تقوا دعوت کرد: «إِذْ قَالَ لَهُمْ أَخُوهُمْ نُوحٌ أَلَا تَتَّقُونَ» ﴿إِنِّي لَكُمْ رَسُولٌ أَمِينٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا﴾ (شعراء/۱۰۸-۱۰۵) این شکل دعوت در داستان حضرت هود (ع) و حضرت صالح (ع)، لوط (ع)، شعیب (ع)، نیز دیده می‌شود. (همان ۱۴۲-۱۷۹) هیچ پیامبری نیامد مگر آنکه بهترین پیامش تأمین زاد راه یعنی تقوا بود تا انسان‌ها آگاه شوند که مسافرنند. در سیر جاودانه خود نیازمند ره توشه هستند. هرگونه خسارتی که سالک می‌بیند از بی‌توشگی است. سالک بی توشه در راه می‌ماند. (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ۶/۶۷-۶۶)

از نمونه این پیشگیری‌ها در کنترل گناهان جنسی رخ می‌دهد. ارتکاب به این نوع از گناهان نه تنها با شأن فردی و اجتماعی انسان در تضاد بوده بلکه اضطراب و عذاب وجدان حاصل از آن بیشترین آسیب را به سلامت روانی انسان وارد می‌سازد. حضرت یوسف (ع) در برابر وسوسه شهوانی مقاومت نموده و حتی زندان را بر کاخ اشرافی که در آن زندگی می‌کرد، ترجیح داد: «قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي

اَلْبِهِّ (یوسف/۳۳) ایشان در عنفوان جوانی و نیز در اوج زیبایی، با حفظ تقوا و پرهیز از گناه، مقدمه جلب رحمت الهی را بر خود فراهم نمود. لذا او آرامش قلبی را مقدم داشته و به زجر زندان تن داد تا سلامت نفس و آرامش روح را از دست ندهد. بنابراین یکی از مواضع خودکنترلی در انسان، پرهیز نفس از موقعیت های جنسی غیر شرعی و حرام می باشد که سبب حفظ سلامت روانی در انسان نیز می گردد.

ب. توبه و خودسازی

توبه جریانی است که انسان به انتخاب خود و با فرمان روح و عقل، او را به بازگشت به جایگاه امن سوق می دهد. پس از ارتکاب گناه و خطا و پشیمانی انسان از انجام آن، توبه و خودسازی نه تنها سبب کنترل در برابر بازگشت مجدد او به گناه و ارتکاب دوباره آن می گردد، بلکه در جبران مافات، اضطراب وجدان او را به آرامش و فرارگیری در آغوش امن الهی تبدیل می نماید. آدمی پیوسته در معرض اشتباه و گناه و و تباهی و پلیدی قرار می گیرد بر این اساس لازم است خود حریم حقیقت خویش را پاس دارد و به حساب خویش توجه نماید، تا از لغزش خود جلوگیری نماید، یا در صورت لرزش به سرعت باز آید و جبران نماید. اگر آدمی خود بدین روش به اصلاح خود نپردازد کسی نتواند او را اصلاح نماید. (رستمی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۱۹)

در داستان حضرت آدم(ع)، وقتی شیطان با وسوسه خود سبب هبوط ایشان از بهشت گردید، توبه نموده و درخواست مغفرت الهی نموده است. (رک: اعراف/۲۳)

شیوهی قرآن کریم در ترمیم قلوب گنهکاران نوعی درمان با نگاه سازنده و مثبت به شمار می آید و مثبت درمانی یکی از راه های درمان و آرامش بخشی در زندگی انسان است. همچنان که عبارات منفی موجب هیجانات منفی می گردند، سخنان امید بخش تأثیر عمیقی بر روح و جسم انسان می گذارند. رابطه ی نگرش و احساس رابطه ای مسلم و مشخص است، اگر تأثیر این مانع را به گردن دیگران بیندازیم، احساس رنجش و خشم می کنیم، اگر عامل ایجاد این مانع را خود بدانیم، احساس تقصیر کرده، خود را ملامت می کنیم و اگر این مانع راه پدیداری علیه خویش بشناسیم، احساس ترس و اضطراب می کنیم. روش قرآن در ایجاد این نگرش به این صورت است که فرد را در موقعیتی واقع بینانه قرار می دهد، او را امیدوار به جبران گذشته می سازد و با آغوشی باز او را می پذیرد.

در داستان صالح(ع) می بینیم که قوم خود را به توبه از گناهان دعوت می نماید. نایب صالح که معجزه الهی و دلیل محکمی برای مؤمنان بود. خداوند خواهان نگهداری و حفظ این نایب بوده و تصریح می کند که این نایب، برای امتحان و آزمایش است. (ابن عساکر، ۱۴۱۵ق، ۱۰/۴۵۸) ولی قوم وی نافرمانی نموده و نایب را کشته و تلاش های پی در پی صالح(ع) برای توبه سودی نبخشید و به عذابی سخت دچار شدند.

رفتارهای سازنده

مبحث دوم در تبیین مؤلفه های سلامت روانی در قصص قرآن در حیطه رفتاری می توان به رفتارهای سازنده اشاره نمود که سبب کسب سلامت روان در این بعد می گردد. این رفتارها دارای مؤلفه هایی است که در چهار عنوان کلی مطرح می گردد.

عبادت و بندگی

عبادت مهم‌ترین علت در آفرینش انسان و سبب آزمایش بندگان است. و به عنوان یکی از اصلی‌ترین عامل سلامت روانی در حیطه رفتاری می‌باشد. قرآن مریم(س) را به پاکدامنی و صدق گفتار و اطاعت الهی ستوده است. (رک: تحریم/۱۲) صدق گفتار و اطاعت از پروردگار در هر حکمی از احکام الهی در حیطه رفتاری سلامت روانی جای دارد. وقتی که او در برابر مردی بیگانه (فرشته الهی) قرار می‌گیرد، تمام وجودش از ترس گناه می‌لرزد و به او می‌گوید: «قَالَتْ إِنِّي أَعُوذُ بِالرَّحْمَانِ مِنْكَ إِنَّ كُنْتَ تَقِيًّا» (مریم/۱۸) و این ترس از گناه، نتیجه همان سلامت باطنی اوست. همین آیه به شکلی ظریف و تراوشی به مسأله اضطراب در حین گناه اشاره می‌نماید و اعلام می‌دارد که چگونه انحراف می‌تواند قرار و سلامت قلبی و ایمانی انسان را به سمت وسوی اضطراب و تزلزل بکشاند.

همچنین خداوند به یهود و نصاری اشاره می‌نماید که در برابر دعوت انبیای الهی به عبادت و نماز، آنان را مسخره می‌نمودند: «وَ إِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ اتَّخَذُوهَا هُزُوءًا وَ لَعِبًا ذَٰلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَّا يَعْقِلُونَ» (مائده/۵۸) بدون شک از ویژگی‌های سلامت روان می‌توان به توانایی و قدرت بر انجام اعمال و مناسک دینی اشاره نمود مانند آنکه انسان سفیه، دیوانه و یا بیماری روانی در حیطه رفتاری قادر به انجام اعمال و مناسک دینی نمی‌باشد.

همچنین در حیطه رفتاری، انجام مناسک دینی زمانی تحقق می‌یابد که تکلیفی در کار بوده باشد؛ لذا در اموری که با اراده و اختیار انسان انجام پذیرد تعریف می‌گردد و شامل امور جبری و خارج از اختیار انسان نمی‌شود. همچنین فرد مکلف باید دارای قدرت تمیز و ادراک بوده و حتی در امور فقهی می‌بینیم که تکلیف از نادان و سفیه و انسان ناآگاهی که دارای قدرت درک و فهم نمی‌باشد برداشته می‌شود. لذا قدرت انجام تکلیف باید در فرد وجود داشته باشد، «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا» (بقره/۲۸۶). همچنین فردی را می‌توان مکلف خواند که از مسئولیت‌ها و تعهدات خود آگاه باشد و این مستلزم آن است که وظیفه اش به وی گوشزد شده و از آن اطلاع یافته باشد. مانند آنکه اگر کسی پیام اسلام به گوش او نرسیده باشد، بر او ملامتی نیست. از طرفی اعتقاد به اختیار انسان در امور و شئون خود، از مسلمات دین اسلام است: «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ» (بقره/۲۵۶) با توجه به این مفهوم اسلام و دستورات آن می‌تواند بر عهده آدمی که با اختیار آفریده شده است، داده شود و مسئولیت‌های انسانی به او محول گردد و در آن حیطه به انجام مناسکی بپردازد که به او محول شده است. بدون ملاحظات فوق مسئولیت پذیری و مسئولیت خواهی ممکن نمی‌باشد. انسان توانا به حقیقت کارهایی که انجام می‌دهد، آگاه است. در آثار و عواقب کردارش می‌اندیشد و با اراده و اختیار راهی را برمی‌گزیند و گاهی گرفتار غرایزش می‌شود و در گرداب حیوانیت دست و پا می‌زند. گاهی نیز روح ملکوتی و عقل انسانی به یاری‌اش می‌شتابد. (رک: بقره/۲۸۲)

پرهیز از دنیاپرستی

دنیاگرایی و آرزوهای دور و دراز سبب سلب سلامت روانی در انسان می‌گردد و انسان را در دور باطلی بی انتها قرار می‌دهد. خداوند از میان مردم از جنس خودشان افرادی را بر می‌گزیند تا با مردم حشر و نشر داشته و از نزدیک با درد و مشکلات مردم آشنا و همانند مردم با دسترنج خود امرار معاش کنند و طعم گرسنگی و تشنگی را بچشند و راه و رسم زندگی‌شان برای مردم سرمشق باشد. علی (ع) می‌فرماید: «برای تو کافی است که راه و رسم زندگی پیامبر اسلام (ص) را اطاعت نمایی، تا راهنمای خوبی برای تو در شناخت بدی‌ها و عیب‌های دنیا و رسوایی‌ها و زشتی‌های آن باشد، چه اینکه دنیا از هر سو از پیامبر (ص) بازداشته و برای غیر او گسترانده شد. (نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰) این وارستگی و بی‌رغبتی به مظاهر دنیا نشان از توجه تام رسول اکرم (ص) به معارف قرآنی است: «فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ (توبه/ ۵۵)» زیرا خدای سبحان عده‌ای را با مال و فرزند که فتنه‌اند عذاب می‌کند و در جای دیگر می‌فرماید: «إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ (تغابن/ ۱۵)» زیرا دنیا طلبی با آخرت خواهی جمع نمی‌شود و فاصله آن دو مانند دوری مشرق و مغرب است. که اگر یک کفه سنگین شد کفه دیگر سبک می‌شود. (جوادی آملی، ۳۱۵/۱۳۸۵، ۹) بدون شک سبک بار بودن و اکتفا به زندگی ساده و دوری از تجملات که در زندگی پیامبران الهی و اولیاءالله بروز داشته است، سلامت روانی و سلامت فکری و روحی و قرار قلبی را برای او به ارمغان می‌آورد.

ارتباطات مثبت اجتماعی

انسان علاوه بر رفتارها و توانمندی‌های فردی، در ابعاد اجتماعی نیز باید قدرت تطابق و نیز همراهی در فعالیت‌های اجتماعی را داشته و خود را مجزای از اجتماع نداند. برای نمونه در ابعاد مختلف در معاشرت‌های اجتماعی باید عرف شرع و اجتماع را شناخته و به آن پایبند باشد. پیامبر اکرم (ص) به عنوان اسوه‌ای بی‌نظیر در رویکردهای اخلاق اجتماعی معرفی گردیده است: «وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ (قلم/ ۴) همچنین در سوره لقمان به ابعاد از این تعاملات اجتماعی مورد نظر یک انسان مؤمن و سلیم النفس اشاره می‌گردد: «وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِّنْ صَوْتِكَ (لقمان/ ۱۸-۱۹)»

استقلال فکری

انسان هرگاه در امری به اندیشه‌ای صحیح دست یابد، دیگر نباید به بهانه‌های مختلفی چون لجاجت یا پیروی از نیاکان خود را در ورطه نابودی قرار دهد. این موضوع ارتباط ویژه‌ای با اعتماد به نفس انسان دارد، زیرا گاهی انسان با حق روبرو می‌گردد اما به جهت عدم اعتماد به نفس و استقلال در فکر و عمل نمی‌تواند بپذیرد که از اعتقادات نیاکان خود دست بردارد. «وَإِذَا قَعَلُوا فَاحِشَةً قَالُوا وَجَدْنَا عَلَيْهَا آبَاءَنَا وَاللَّهُ أَمَرَنَا بِهَا (اعراف/ ۲۸) در داستان حضرت ابراهیم (ع)، تقلید آزر از نیاکان بت پرست خویش مورد سرزنش ایشان قرار گرفته است: «إِذْ قَالَ

لَابِيهِ وَ قَوْمِهِ مَا هَذِهِ التَّمَاثِيلُ الَّتِي أَنْتُمْ لَهَا عَكْفُونَ قَالُوا وَجَدْنَا آبَاءَنَا لَهَا
عَابِدِينَ (انبیاء/۵۲) همچنین این قصه در ماجرای حضرت یونس نیز اشاره شده است: «قَالُوا
أَجِئْتَنَا لِنَلْفِتْنَا عَمَّا وَجَدْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا وَ تَكُونُ لَكُمْ أَلْكِبْرِيَاءُ فِي الْأَرْضِ وَ مَا نَحْنُ لَكُمْ
بِمُؤْمِنِينَ (یونس/۷۸) طبق این آیات پیروی کورکورانه از پیشینیان مورد پذیرش نیست. بنابراین
اعتماد به نفس و استقلال در گزینش حقیقت، از جمله نشانه‌های سلامت روان در انسان می‌باشد
که در قصص قرآن نیز به آن توجه شده است.

توکل

از دیگر رفتارهای موثر در مقوله سلامت روانی و در حیطه رفتارهای سازنده، توکل بر خداوند
است. زیرا توکل بر خداوند، به انسان آرامش داده و محرک او در حل مشکلات خواهد بود. توکل
که اعتماد و اطمینان قلبی انسان به خداوند در همه امور خویش و پشت کردن به هر قدرتی غیر
از اوست، بر ایمان و یقین و قوت قلب نسبت به این که هیچ قدرتی جز خدای متعال در کار عالم
و آدم اثرگذار نیست دلالت دارد. (محمدقاسمی، ۱۳۸۹، ۴۴) توکل در حیطه رفتاری سلامت روانی
جای دارد و در حقیقت، حسن ظنی است که انسان نسبت به پروردگار داشته و امورات خود را در
حیطه رفتار و عاطفه بر اساس آن تنظیم می‌نماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ (مائده/۲۳) و «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ (طلاق/۳)» این کفایت می‌تواند به
انسان موحد خدا باور، حس آرامش دهد و آرامش و سلامت قلب او را حفظ کند. مؤمنین با تکیه
و اعتماد بر خداوند و پس از انجام امور، نتیجه کارشان را به او واگذار نموده و اگر به نتیجه مطلوب
نرسند، یقین دارند که این مسئله به صلاح ایشان نبوده و از این رو آرامش دارند. تمام پیامبران
در برابر همه سختی‌هایی که در راه تبلیغ و انجام رسالت خود داشتند، بر خداوند توکل می‌نمودند: «
وَ مَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَ قَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَ لَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آذَيْتُمُونَا وَ عَلَى اللَّهِ
فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ (ابراهیم/۱۲) و در برابر تقدیر خداوندی جای حزن و اندوه نیست. دیگر آن
که صاحب نعمت خداست او که اگر مصیبتی بر ما مقدر کند چنان است که نعمتی را از ما
سلب کرده است. پس نباید در آنچه مقرر می‌دارد زبان به شکایت و
مناقشه بگشاییم. (مترجمان، ۱۳۷۷ ش، ۱۶۷/۴)

توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه‌های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد
را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی
تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنش‌های مرضی
خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنش‌های افراطی‌اش
گردید. (حسینی، ۱۳۷۹ ش، ۸۹) از مصادیق این توکل در قصص قرآنی می‌توان به داستان
شعیب (ع) اشاره نمود: قوم او به جای این که به دعوت مهرانگیز و منطقی او در هدایت به سوی
خداوند یکتا گوش فرا دهند و برای تأمین سعادت دنیا و آخرت خود از او اطاعت نمایند، لجاجت

کرده و با کمال گستاخی و بی پروایی در برابر او ایستادند، و او را تهدید به اخراج و یا پذیرش آئین کفرآلود خود کردند. اگر چه این تهدید که خیلی جدی می نمود و می توانست موقعیت اجتماعی و فردی شعیب(ع) را به خطر اندازد اما پاسخ ایشان در کمال سلامت و حاکی از توکل ایشان بوده است که می فرماید:

« عَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْنَا رَبَّنَا افْتَحْ بَيْنَنَا وَ بَيْنَ قَوْمِنَا بِالْحَقِّ وَأَنْتَ

خَيْرُ الْفَاتِحِينَ(اعراف/۸۹) همچنین در داستان هود، یکی از برجسته ترین نقاط سیره عملی ایشان توکل است: «إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَ رَبِّكُمْ (هود/۵۶) مقابله با انحرافات اضطراب انگیز از روش های رفتاری برقراری آرامش در سطح جامعه توسط پیامبران می باشد که در آیه فوق شاهد برائت شجاعانه و همراه با توکل و اعتماد به ذات لایزال الهی از سوی هود می باشیم که در تثبیت اعتقاد توحیدی در جان مخاطبان مؤثر است. در داستان نوح(ع) آمده است: «وَأَنْتَ عَلَيْهِمْ نَبَأٌ نُوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ...فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ»(یونس/۷۱) در این آیه شریفه به عامل توکل (واگذار کردن موجودیت خود به خدا) که مانع احساس ناتوانی در برابر خودکامگان و دشمنان ارزش های انسانی بیان شده است، و آن قدرت فوق العاده بالای حضرت نوح(ع) است. (جعفری، ۱۳۶۶، ۱۰۲/۱۵) داشتن روحیه توکل در همه پیامبران مشهود بوده و نشان از مبارزه با انحرافات فکری، اقتصادی، اجتماعی و اخلاقی دارد که در حیطه رفتاری سلامت و در سطح فردی و اجتماعی قابل تبیین می باشد.

صبر

روحیه صبر و شکیبایی نیز در حقیقت تجلی عملی و رفتاری اعتقاد و ایمان به پروردگار است، که سومین مقوله در بحث رفتارهای سازنده است. که ضرورت وجود آن در فراز و نشیب های زندگی و به ویژه ارتباط اجتماعی و در حوزه خانواده و اجتماع اجتناب ناپذیر است. در زندگی بشر همچنان که ، خوشی ها، شیرینی ها، به دست آوردنی ها و کامیابی هایی هست ، رنج ها، مشکلات، شکست ها، تلخی ها و ناکامی هایی هم وجود دارد، که بسیاری از آنها قابل پیشگیری یا برطرف نمودن است. انسان با ایمان می داند که هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر عکس العملش در برابر تلخی ها به نحو مطلوب باشد، اگر هم خود این شکست ها غیرقابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می شود. (مطهری، بی تا، ۳۴) مومنان دریافته اند که مصیبت ها، ضربه های نسنجیده نیستند و مطابق قضای معلوم و قدر مرسوم و حکمت ازلی است . خدای متعال هم قضا و قدر دارد و هم لطف، هم بلا می فرستد و هم تخفیف می دهد. (قرضاوی، ۱۳۸۸ش، ۳۰۶). انسان مومن در مواقع هجوم مصائب از یک طرف برای خود تکیه گاه محکم و پناهگاه ایمنی احساس می کند و از این احساس، نیرو و نشاط می گیرد و از طرف دیگر، در برابر پیشامدهای ناگوار و صبر بر بلاها، اجر و پاداش الهی را در نظر دارد: «إِنَّمَا يُوفِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ(زمر/۱۰) خداوند، پیامبر گرامی اش را مخاطب قرار می دهد و می فرماید: «فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ (طه/۱۳۰) و «وَاصْبِرْ مَا صَبَرَكَ إِلَّا

بِاللَّهِ» (نحل/۱۲۷) مشکلات، مصائب و سختی‌ها از مهم‌ترین مواضعی هستند که انسان را دچار نگرانی و تشویش نموده و قرار و اطمینان را از وی در می‌ربایند. از سویی دیگر یکی از بهترین روش‌ها برای دعوت به صبر و تحمل، یادآوری سیره انسانهای استوار و نستوه است. قرآن کریم در این بخش نام چند پیامبر را بازگو کرده و در برابر گستاخی‌های مشرکان، به رسول اکرم (ص) می‌فرماید سیره آنان را به یاد بیاور: «اصْبِرْ عَلَيَّ مَا يَقُولُونَ وَ اذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُدَ ذَا الْاَيْدِ إِنَّهُ اَوْابٌ» در این آیه خداوند به یادآوری صبر حضرت داود (ع) و الگو قرار دادن ایشان در صبر و بصیرت اشاره کرده و می‌فرماید: «إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نَعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ اَوْابٌ» (ص/۱۷) پس صبر در واقع حرکت توأم با تحمل سختی‌ها و دشواری‌هاست. انسان صابر آن نیست که وقتی با شدائد و مشکلات در زندگی مواجه شد؛ توقف کند یا به عقب برگردد! بلکه باید ابتدا به تشخیص وظیفه در شرایط مختلف بپردازد و آن گاه استقامت از خود نشان داده و همچون کوه محکم بایستد و شدائد را از خود دور سازد و پیش برود. «ضیاء آبادی، ۱۳۸۵ش، ۲۶۸) نمونه بعدی در استقامت و صبر، حضرت ایوب (ع) است که اسوه مثال زدنی در قرآن می‌باشد. مصائب و مشکلاتی که بر ایوب وارد شد از مرگ فرزندان و بیماری‌های سخت تا از کف رفتن سرمایه‌های زندگی و تنهایی و رنج بسیار؛ نه تنها می‌توانست هر انسان مقاومی را از پادر آورد و به کفر وا دارد، بلکه می‌توانست سلامت در پرتو ایمان وی را نیز متزلزل نماید. اما استقامت و بردباری بی‌نظیر او باعث تعالی شخصیت وی به مقام‌های بالاتر گردید. این پیامبر بزرگ خداوند و این الگوی صبر و تحمل هرگز برخلاف رضای الهی سخنی نگفت و خدا را همواره به یاد داشت: «إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا» (ص/۴۴) پس به واسطه این صبر نیز خداوند بار دیگر نعمت‌ها را به او باز گرداند: «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرِّ وَ ءَاتَيْنَاهُ اَهْلَهُ وَ مِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَ ذِكْرًا لِلْعَابِدِينَ» (انبیاء/۸۴) همچنین به صبوری که ذوالکفل در برابر لجاجت‌ها و بهانه‌های قومش می‌توان اشاره نمود. در قرآن آمده است: «وَ اِسْمَاعِيلَ وَ اِدْرِيسَ وَ ذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِّنَ الصَّابِرِينَ» (انبیاء/۸۵) می‌توان گفت همه پیامبران اسوه صبر بر مشکلات و سختی‌ها و رنج‌هایی بودند که در راه تبلیغ دینشان با آن مواجه می‌شدند.

در قصه نوح (ع)، دیده می‌شود که با وجود اتهام، هرگز خشمگین نشد و با خیرخواهی و انذار و هشدارهای به هنگام نشان داد که تنها وظیفه او ابلاغ رسالت الهی است و هیچ عاملی از جمله تهمت‌ها و بدگویی‌ها و الفاظ تند نمی‌تواند او را از دعوت منصرف نماید. (احمد عدوی، ۱۳۹۹ق ۳)، در طول عمر پربرکت پیامبران هرگز این صبر و بردباری در ایشان تغییر نیافت زیرا هدفی متعالی در اصلاح انحرافات در جامعه خویش داشته‌اند و دست یافتن به این امر ممکن نیست مگر از قلب سالم و پر از ایمان اولیای الهی.

شکر و سپاس‌گزاری

شکر و سپاس‌گزاری از موضوعاتی است که در حیطه رفتارهای سازنده عنوان گردیده و از نشانه‌های سلامت روانی در حیطه رفتاری است. به طور طبیعی انسان سالم کسی است که قدرت

سیاس گزاری از نعمتی که به او ارزانی شده است را داشته و به اهمیت آن نعمت و لطف پی برده است.

آفریدگار هستی، با واجب ساختن تکرار آیه «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (حمد/۲)» در تمامی نمازهای واجب و مستحب، در حقیقت زمینه‌ی گسترش فرهنگ شکرگزاری در میان مسلمانان را فراهم می‌آورد تا اولاً جوامع دینی از نعمت‌های بی‌شمار خداوند در زندگی بهره برداری کنند و ثانیاً شکرگزاری از نعمت‌ها، زمینه افزایش نعمت برای ایمان آورندگان فراهم آید. (هیأت محققین، ۱۳۹۰، ش ۲۲) چرا که در قرآن می‌فرماید: «لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَ لَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (ابراهیم/۷) انسان مومن همانطور که همه وقت و در هر حال نسبت به نعمت‌های خدا احساس امتنان می‌کند، وقتی ناراحتی‌ها و گرفتاری‌ها به سراغ او می‌آیند باز هم این احساس سپاسگزاری را از دست نمی‌دهد. روحیه سپاس و حمد الهی در جان داود و سلیمان (علیهما السلام) به گونه‌ای جای گرفته بود که هیچ عاملی نمی‌توانست آنان را از یاد حق و شکر نعمت‌هایش غافل گرداند: «وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَ قَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ» (نمل/۱۵) جالب اینکه بلافاصله بعد از بیان موهبت بزرگ علم سخن از شکر به میان آمده، تا روشن شود هر نعمتی را شکری لازم است. این دو پیامبر بزرگ از نعمت علمشان در نظام بخشیدن به یک حکومت الهی حداکثر بهره را گرفتند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ش ۱۳۷/۱۵) در قسمت دیگری از داستان حضرت سلیمان (ع) می‌خوانیم که وقتی سخن مورچه را شنید که به بقیه هشدار می‌داد مراقب گام‌های سلیمان و سربازانش باشید، به یاد خدا و فضل بیکرانیش افتاد و از خداوند در خواست افزایش ظرفیت سپاسگزاری مسألت نمود: «قَالَ رَبِّ آوِزْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَيَّ وَالِدِي» (نمل/۱۹) همچنین وقتی تخت بلقیس را یکی از اولیای الهی در یک چشم بهم زدن به نزد او آورد، این گونه خدا را یاد کرد: «قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي ءَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَ مَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَ مَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ» (همان/۴۰) اگرچه زمامداری و فرمانروایی سلیمان را می‌توان وجه بارز زندگی او دانست، اما به نظر می‌رسد شیوه سپاسگزاری در همه حال، از سوی فرمانروایی که بسیاری از نیروهای خلقت در زیر سلطه او هستند، به عنوان شاخصه دعوت او مناسب تر است و اقتدار روز افزون از یک سو و دانش بی‌پایان و منحصر به فرد او حتی ذره‌ای خودبینی در او پدید نیآورد و شاکر نعمت‌های بیکرانیش بود: «اعْمَلُوا ءَالَ دَاوُدَ شُكْرًا وَ قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورِ» (سبأ/۱۳) ممکن است افراد شاکر کم نباشد، اما شاکور که مبالغه آن است اندکند. خدای سبحان در بعضی موارد می‌فرماید: اگر بخواهید نظام الهی تأسیس کنید چاره‌ای جز صَبْر و شُكُور بودن نیست، زیرا با صبر و شکر چنین کاری که مقدور نیست. از این رو وقتی به موسای کلیم دستور می‌دهد که نظام اسلامی تأسیس کند و بساط طغیانگران را براندازد سخن از پیامبری صَبْر و شُكُور می‌آورد: «وَ لَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَىٰ بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَ

ذَكَرَهُمْ بِأَيَّامِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ (ابراهیم/۵) و اینگونه این مؤلفه سلامت روان در حیطه رفتاری در قصص انبیای عظام قابل مشاهده است.

عدالت خواهی

عدالت خواهی به عنوان آخرین عنوان از مقوله رفتارهای سازنده است که بخش مهمی از آن در معاشرت‌های اجتماعی مطرح می‌گردد. در آیه «لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ» (حدید، ۲۵) بالاترین هدف اجتماعی بعثت پیامبران، تحقق عدالت است و به این دلیل که برپاداری شایسته نماز و پرداخت زکات ... و وفور اموال عمومی و رسیدن این اموال به دست صاحبان و حق‌داران اصلی، جز در جامعه برآستی اسلامی میسر نخواهد گشت. و چنین جامعه‌ای تنها با اقامه قسط می‌تواند به وجود بیاید. (حکیمی و دیگران، ۱۳۸۰ش، ۲۶۷/۵)

بنابراین یکی از شاخصه‌های اصلی مورد نظر پیامبران در جامعه برقراری قسط و عدل در تمام ابعاد آن بوده است، زیرا اولین گام در مبارزه با تضاد طبقاتی و فقر و حذف ظلم از رخسار جامعه که از مشکلات بسیاری از جوامع دیروز و امروز است تنها با برقراری عدالت اجتماعی ممکن می‌باشد که مدنظر پیامبران بوده است. بدون شک وجود ظلم در هر جامعه‌ای، اولین آسیب را به روحیه و سلامت روان جامعه وارد می‌نماید. در جامعه مظلوم، امید معنایی نداشته و تلاش و تکاپو لزوماً منجر به موفقیت نخواهد شد، زیرا هستند ظالمانی که حقوق دیگران را پایمال نمایند.

یکی از اهداف مهم نبی مکرم اسلام همانند پیامبران سلف، برقراری عدالت در تمام سطوح جامعه و متوازن ساختن سازمان اجتماعی بود. او رعایت عدالت در حق انسان‌ها را یک تکلیف و دستور الهی می‌دانست: «وَأَمْرٌ لِّأَعْدِلَ بَيْنَكُمُ (شوری/۱۵)» در منطق پیامبر(ص)، عدالت یک مصلحت بزرگ اجتماعی بود که در تعالی روحی افراد جامعه بسیار مؤثر است. از این رو، عدالت خواهی و ظلم ستیزی در سیره نبوی، یک امر منفعت‌طلبانه و فرعی نیست. جهان عصر بعثت پیامبر(ص) گرفتار قشربندی و نابرابری بود و طبقه نجبا و اشراف طبقه عادی و توده مردم را استثمار می‌کرد. پیامبر اعظم(ص) با این طبقه‌بندی مخالفت کرد و مساوات انسان‌ها را به عنوان شعار خود مطرح نمود. پیامبر(ص) ضمن مخالفت با معیارهای نظام قشربندی جاهلی، ملاک دیگری برای برتری انسان‌ها معرفی کرد که تقوا بود: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» (حجرات: ۱۳) یکی از سفارش‌های مهم پیامبر(ص) به کارگزاران حکومتی‌شان، اجرای عدالت بود. نمونه‌ای گویا از این حقیقت، فرمان به عمرو بن حازم، حاکم یمن، است. که طرفدار حق باشد؛ همان‌گونه که خدا بدان دستور داده است، و در انجام دادن حق، با مردم نرم باشد و در ستم بر آنان سخت‌گیرند؛ زیرا خدا ظلم را ناپسند دارد و از آن نهی کرده است. (زنجانی، بی تا، ۲۷۱/۲)

با توجه به اهمیت و جایگاه عدالت در معاشرت‌های اجتماعی و پرهیز از هرگونه ظلم و تجاوز به حق، به ویژه در معاشرت‌های اجتماعی و ارتباطی با دیگران، این مقوله مورد توجه همه انبیای

الهی قرار گرفته و در بعد انسانی نیز به عنوان یکی از مقوله های رفتارهای سازنده اجتماعی در حیطه رفتاری سلامت روان مطرح می گردد.

بررسی تطبیقی سلامت روانی در قرآن و روان شناسی (حیطه رفتاری)

آنچه که در حوزه ایمان و اعتقاد به پروردگار در حیطه شناختی کسب می شود، در معنویت رفتاری همچون امساک و صبر، انجام عمل صالح، تلاش در جهت رفع و اصلاح انحرافات نمود می یابد. معنویت در حیطه رفتاری، آدمی را نیرومند می کند و توان مقاومت در مقابل سختی ها و مشکلات را بالا می برد و در نگاه الهی به امنیتی که هیچ خوف و اضطرابی به آن آمیخته نیست دست می یابد. می توان چنین گفت که استفاده از نیروی معنوی توکل به خدا، حتی در صورت کاستی اسباب مادی، انسان به لطف و مرحمت خداوند امیدوار است و شهامت در کوشش در کارها را از دست نمی دهد. در قدرت معنویت بر سلامت روانی بیماران پژوهش های متعددی صورت گرفته است: «در طی تحقیقی، آدلر ۱۹۸۷، تأثیر مذهبی بودن [که توأم با اعمال و احساسات دینی است] را بر افسردگی مورد مطالعه قرار داده است و نتایج این تحقیق بیانگر آنست که افسردگی در مردان و زنانی که به کلیسا می روند و مردانی که نیایش می کنند، کاهش می یابد. پارک و همکاران در سال ۱۹۹۰ به این نتیجه رسیدند که مذهبی بودن اثر وقایع غیرقابل کنترل را در زندگی، و افسردگی و اضطراب را برای افراد پروتستان سد می کند. پرگامنت و همکاران ۱۹۹۹، در یک پژوهش دیگر، نقش مثبت مذهب را در دستیابی به حس کنترل شخصی در موقعیت هایی که احساس های درماندگی و آسیب پذیری وجود دارد، مطالعه نموده و ارتباط معناداری بین این دو مقوله یافته اند. در نهایت می توان چنین نتیجه گرفت که فرد متوکل دارای کنترل درونی و بیرونی می باشد و چنین فردی در حدّ توان خود تلاش می کند و در امور کنترل ناپذیر و سخت، به خدا پناه می برد. بنابراین می توان مرزی را بین تلاش شخص و توکل او به خدا ترسیم کرد و این همان مرز بین وقایع قابل کنترل و غیرقابل کنترل است. توکل منافی اقدام و عمل نیست یعنی متوکل به خدا کسی است که ضمن تلاش و عمل و تدبیر از این نیروی باطنی استفاده می کند. (سلطان القرائی، ۲۰۱۳/۳) بنابراین توکل بر خدا از فشارهای روانی می کاهد و بهداشت روانی انسان را تأمین می نماید. البته هر اندازه توحید افعالی و اعتقادات مذهبی انسان افزایش یابد، بر توکل او افزوده می شود؛ از این رو، توکل را یکی از راهکارهای مقابله با فشارهای روانی دانسته اند. زیرا مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه بوده و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی شمارد. لذا رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش و آسانی مشکلات می گردد.

مقابله و واکنش های روانی و فیزیکی انساها در مواجهه با وقایع تنش زا متفاوت است، واکنش افراد حاصل ارزیابی آنها از وقایع و متناسب با ویژگی های شخصی و سازگاری محیطی آنها می باشد. انسان با هر حادثه ای که مواجه شود آن را تفسیر می کند و تفسیرش تعیین کننده ی واکنش های اوست. گروهی در برابر مشکلات ناتوان و مضطرب شده و این ناتوانی و ناراحتی را به دیگران منعکس

می‌کنند، برخی دیگر سختی‌ها را در خود فرو ریخته و دچار فرسودگی و پیری زودرس می‌شوند. بعضی دیگر در برابر تمام سختی‌ها استوار هستند و مشکلات زندگی را به خوبی پشت سر می‌گذارند. این گروه با وجود فشارها و تنش‌های زندگی خوشرو هستند و به رفتار معمول و مناسب خود با مردم ادامه می‌دهند، به طوری که تصور می‌شود هیچ مشکل و ناراحتی ندارند. لازاروس و فلکمن (۱۳۸۶) مقابله را چنین تعریف کرده‌اند: «تلاش‌های رفتاری و شناختی که به طور دائم در تغییرند تا از عهده‌ی خواسته‌های بیرونی یا درونی شخص که ورای منابع و توان وی ارزیابی می‌شوند، برآیند.» قرآن کریم خود را به عنوان یک نسخه شفا بخش برای همه دردها می‌داند و رسیدن به سلامت را در پرتو حیات طیبه معرفی کرده است؛ بنابراین برای محقق کردن آرامش و سلامت روانی و رسیدن به حیات طیبه انسان؛ در بطن خویش راهکارها و برنامه‌هایی چون ایمان و عمل صالح، توکل و صبر، تقوا و اصلاحات در خود جای داده است.

همچنین در روش‌های رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل، مورد نظر است. فعالیت و کار بیش از حد توان، فشار جسمی و روحی بر فرد وارد می‌آورد، پس باید از دنیاگرایی پرهیز نموده و به دنبال اموری باشد که در حین کار و تلاش به او روحیه و آرامش بخشد. همانطور که یاد خدا از اموری است که به انسان سلامت می‌بخشد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/ ۲۸) در مقابل، دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (بقره/ ۴۵). لذا دعا و طلب یاری از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی رابطه بین انسان و پروردگار برقرار می‌سازد: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ» (نمل/ ۶۲).

لذا کسی که از تقوا بهره‌ای ندارد، دچار درماندگی و اضطراب، خواهد شد زیرا حتی در تعاریف غربی نیز توجه به مذهب و هر رفتاری که حاکی از ایمان مذهبی در حیطه رفتاری باشد، زمینه ساز سلامت روحی می‌باشد. رفتارهای مذهبی که به زندگی معنی می‌دهند. از قبیل عبادت، دعا، نیایش می‌تواند از طریق ایجاد امید به نگرش‌های مثبت، باعث سلامت درونی فرد شود. باور به این که خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول عبادت‌کننده‌هاست، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت‌ها را کاهش می‌دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل کرد. به همین دلیل گفته می‌شود که مذهب می‌تواند به شیوه‌ی فعالی در فرآیند مقابله مؤثر باشد.

کلیه مکاتب روان‌درمانی در این که دلیل اصلی بروز عوارض بیماری‌های روانی اضطراب است، متفق القول هستند ولی در تعیین عوامل اضطراب انگیز اختلافاتی دارند. این مکاتب متفقا هدف اصلی روان‌درمانی را رهایی از اضطراب می‌دانند. (نجاتی، ۱۳۸۸، ۳۶۶)

اگر چه موضوعات مطرح شده در قصص قرآنی تنها به گوشه‌ای از ابعاد مختلف سلامت روانی اشاره می‌نماید، اما وجود هر کدام نقش مهمی در تأمین سلامت روح انسان دارد که در زندگی دنیوی

تأمین آن، ممکن خواهد بود. لکن این دنیا نمی تواند سلامت و امنیت واقعی را به انسان هدیه دهد، و قرار او در امید به زندگی جاودانه و حیات ابدی ممکن بوده و قلب او در نزد پروردگارش از هر گونه آسیب و تشویش به دور خواهد بود. زیرا بهشت و لقای پرودگار، غایت هر انسان مومن می باشد. لذا قرآن می فرماید که اوج اطمینان قلبی در جوار رحمت الهی و لقای پروردگار حاصل می گردد.

از سویی دیگر «آرام سازی» یکی از شیوه های مورد استفاده برخی از روان درمانگران برای درمان بیماریهای روانی است و انسان می تواند آن را از راه تمرین بیاموزد. پرداختن به عبادات از جمله خواندن نماز آن هم پنج بار در روز خود بهترین برنامه آرام سازی است؛ چراکه نماز یکی از مهمترین پلهای ارتباطی با خداوند است و همین مایه آرامش انسان و دوری از اضطراب می شود. نماز نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است. علت اصلی اینکه نماز انسان را به آرامش میرساند، احساس حضور در مقابل پروردگار است. وقتی نمازگزار بداند مخاطبی دارد و آن مخاطب پروردگار اوست و خود را در مقابل مالک جهانیان حاضر بداند آرامشی وصف ناپذیر به او دست خواهد داد (بقره/۴۵) و سعی می کند در آن لحظه همه افکار از جمله فشارها و ناکامی ها را از ذهن خود دور کند و تنها متوجه خداوند شود. همین تلاش، در رسیدن فرد به آرامش مؤثر است. ضمن آنکه رابطه عاطفی که در این حالت بین انسان و خداوند برقرار می شود، روح و روان او را تقویت می کند و مایه احساس آرامش وی می گردد. و نماز با آدابی که دارد نحوه رسیدن به آرامش را به انسان می آموزد و توجه به معانی اذکار نماز نیز نقش بسزایی در آرامش فرد دارد. (هدایتی، ۱۳۹۱ش، ۱۳۹). در دین مبین اسلام، نماز به عنوان عبادت برتر عامل مؤثری در نجات انسان از غوطه ور شدن در آلودگی ها است و منشأ مهمی برای خودسازی فرد و جامعه می باشد. قرآن درباره تأثیر نماز در انسان می فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِيقٌ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارج/۱۹-۲۳)

همچنین روزه نیز از دیگر عوامل موثر در کاهش اضطراب عنوان گردیده است (بقره/۱۸۳). روزه داری فواید جسمانی و روحی روانی است. در پژوهشی در سال (۱۹۹۲) نشان داده شد که تعداد خود کشی در ماه رمضان در مقایسه با ماه های دیگر سال کاهش درخور توجهی را نشان می دهد. در پژوهش دیگری روزه داری به گونه ای معتادار باعث کاهش علائم اضطرابی، بهبود در عملکرد اجتماعی و کاهش افسردگی شده است. (رک: فنی و دیگران، ۱۹۹۹م، ۲۴۴/۱)

تعارض بین شهوت و نرسیدن به هدف (ارضای کامل) همچنین تعارض بین خواسته های شهوت و رویارویی با فطرت، خانواده، دوستان، همکاران و... سبب تشویش خاطر او خواهد شد. بنابراین حفظ از گناهان نقش مهمی در حفظ سلامت در حیطه رفتاری خواهد داشت. رذایلی چون حرص و طمع، بدگمانی، حب دنیا، حس ناامنی و ناامیدی حاصل از بی اعتقادی جزو احساسات و عواطفی هستند که اضطراب را به دنبال دارند.

بنابراین مقوله‌هایی چون عدالت خواهی، شکر و سپاس گزاری، صبر، توکل، استقلال فکری، ارتباطات مثبت اجتماعی، پرهیز از دنیاپرستی، رفتارهای سازنده، عبادت و بندگی از جمله مؤلفه‌های سلامت روان در حیطه رفتاری انسان است. اگرچه علم روانشناسی به موضوعیت معنویت در مقوله سلامت انسانی و تکیه او بر یک قدرت برتر در پیروزی او بر مشکلات زندگی تاکید دارد، اما هرگز نتوانسته است مؤلفه‌هایی را صراحتاً در رفع این مساله بیان نماید. قرآن نه تنها این موضوعات را مطرح بلکه برای آن به تفصیل راهکارهایی ارائه نموده است. پیامبران در قصص قرآنی الگوهای ویژه در این موضوع بودند، آنان با مشکلاتی مواجه بودند که هر کدام می‌توانست شخص را دچار بحران‌های روحی نموده و سلامت روان او را به خطر اندازد. ولی آنان با کمال آرامش، با مشکلات برخورد کردند؛ بدون اینکه گرفتار هیچ نوع ناهنجاری رفتاری یا اختلال روانی گردند. اگر شخص احساس بیچارگی و تنهایی نمود یا به دیگران اتکا کرد، یا خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید، در این حالت زمینه بروز اضطراب در فرد ایجاد می‌شود. شرایع دینی بویژه اسلام به این نیاز بشر پاسخ گفته و راه حل مناسبی را پیشنهاد کرده و انسان را به دعا و انس با خدا تشویق نموده است. نیایش در عین حال که آرامش را پدید آورده است، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکستگی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند، نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می‌کند. (کارل، ۱۳۵۸، ۶۲). بنابراین مقوله‌های مطرح شده در این بخش در حیطه رفتاری انسان را در برابر تنیدگیها و دشواریهای زندگی واکسینه نموده و سلامت روح و روان او را تأمین و حفظ می‌نماید

کتابنامه

- قرآن کریم، ۱۴۱۵ق، ترجمه محمد مهدی فولادوند، تهران، ناشر دار القرآن الکریم
 نهج البلاغه، ۱۳۶۹ش، مترجم سید جعفر شهیدی، قم، انتشارات دارالهیجره
 ابن عساکر، ابوالقاسم علی بن حسن، ۱۴۱۵ق، تاریخ مدینه دمشق، بیروت، دار الفکر تاریخ مدینه دمشق
 احمد عدوی، محمد، ۱۳۹۹ق، دعوة الرسل الی الله، بیروت، دارالمعرفه
 جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۵، تفسیر موضوعی قرآن کریم سیره پیامبران، مرکز انتشارات اسراء، قم، چاپ دوم
 حسینی، ابوالقاسم، ۱۳۷۹ش، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم
 حکیمی، محمدرضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی، ۱۳۸۰ش، الحیاء، ترجمه احمد آرام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی
 رستمی، همایون و همکاران، روش‌های مشترک تربیت اخلاقی در قرآن و نامه ۳۱ نهج البلاغه، فصلنامه مطالعات قرآنی، ۱۳۹۷، سال نهم، شماره ۳۶، صفحه ۱۹
 زنجانی، موسی، بی تا، مدینه البلاغه فی خطب النبی و کتبه و مواظله و وصایاه، تهران، منشورات الکعبه
 سلطان القرانی، خلیل، ۱۳۸۱، نیایش و توکل، عوامل آرامش روح انسان، مجله علامه، شماره ۳، ص ۷۰
 شعاری نژاد، علی اکبر، ۱۳۵۴، روانشناسی عمومی، انتشارات دانشگاه سپاهیان انقلاب ایران، تهران
 ضیاء آبادی، سید محمد، ۱۳۸۵ش، کلام نور نور الکلام، تفسیر سوره رعد، انتشارات موسسه بنیاد خیریه الزهراء

- طباطبایی، سیدمحمد حسین، ۱۳۷۴ش، المیزان فی تفسیر القرآن مترجم موسوی همدانی، قم، دفتر جامعه مدرسین قم
- فنی، مالونی، مک لکو، ۱۹۵۵؛ پالوما، پتدلتن، ۱۹۹۱؛ اسلام و بهداشت روان (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۲، قم، دفتر نشر معارف، ص ۲۵۸
- قراضوی، یوسف، ۱۳۸۸ش، نقش ایمان در زندگی، ترجمه فرزانه غفاری و محسن ناصری، تهران، نشر احسان قرشی، علی اکبر، ۱۳۸۷ش، قاموس قرآن، قم، دارالکتب الاسلامیه
- کارل، الکسیس، ۱۳۵۸، نیایش، ترجمه محمدتقی شریعتی، تهران، حسینیه ارشاد کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۷۵ش، اصول الکافی، قم، نشر اسوه
- مترجمان، ۱۳۷۷ش، تفسیر هدایت، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی مجلسی، محمد باقر، ۱۴۰۳ق، بحار الأنوار، بیروت، دار إحياء التراث العربی
- محمدقاسمی، حمید، ۱۳۸۹، اصول تربیتی در داستان های قرآن، تهران، نشر بین الملل مطهری، مرتضی، بی تا، انسان و ایمان، قم، انتشارات اسلامی
- نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۸، قرآن و روان شناسی، مشهد، نشر آستان قدس رضوی
- هدایتی، برات محمد، ۱۳۹۱، روش های مقابله با تنیدگی از منظر قرآن و حدیث، مجله حسنا، شماره ۱۳، ص ۱۳۹
- هیأت محققین پژوهشکده قرآن و عترت، ۱۳۹۰ش، آموزش قرائت قرآن کریم، تهران، نشر کیمیا اثر.

- Koran Now, 1926, translated by Mohammadmahdi Fouladvand, Tehran, House of Koran
- Nahjolbalagheh 1999, translated by Seyedjafar Shahidi, Qom, Darol Hejrej Publishing
- Ebne-e-Asaker Aboulghasem, Ali ebn-e-Hassan, 1926, History of Damascus, Beirut, House of Thought of Damescus
- Ahmad Adavi, Mohammad, 1920, Invitation of prophet into God, Beirut, House of Recognition
- Javadi Amoli, Abdullah, 2006, Subjective Interpretation of Koran, prophets thought, center of Asra Publication, Qom, Second edition
- Hosseini Aboulghasem, 2000, Principles of Mental Health, Astan-e-Gods Razavi Publization, Mashhahd, second edition
- Hakimi Mohammadreza, Mohammad and Hakimi, Ali, 2011, Alhayat, Translated by Ahmad Aram, Tehran, Bureau of Islamic Publication
- Rostami, Homayoun et al., Common Methods of Moral Education in the Quran and Letter 31 of Nahj al-Balaghah, Quarterly Journal of Quranic Studies, 1397, Year 9, No. 36., Page 19
- zanjani Moza, Bita, City of Recognition in words of prophets and witnesses, Tehran,
- Soltan Qaraee, Khalil, 2002, Praying and trust, calmness factors for human mind, Allameh Magazine, No.3, pp 70
- Shoareneghad Aliakbar, 1975, General Psychology, Sepahia Enghelab Iran university Press, Tehran,
- Ziabadaei Seyedmoahhammad, 2006, Word of Light, Interpretation of Rad verse, Alzahra Charity Institute
- Tabatabaee Seyedmohammadhassan, 1995, Almizan in Koran Interpretation, Translated by Mousavi Hamedani, Qom, Qom Teachers bureau
- Fani Maloti, Mclcko, 1955, Paloma Pedelton, 1991, Islam and Mental Health (articles) 2003,

- Qom, Maaref Publication Bureau, pp 258
- Qarzavi Yousef, 2009, Role of Trust in Life, Translated by Farzaneh Ghafari and Mohsen Naseri, Tehran, Ehsan Press
- Qarshi Aliakbar, 2008, Method of Koran, Qom, Islamic Book selling
- Karl Alexis, 1979, Praying, translated by Mohammadtaghi Shariati, Tehran, Hosseineih Ershahd
- Koleini Mohammad Ebn-e- Yaghub, 1996, Principles of Kafi, Osveh Press
- Translators, 1998, Interpretation of Hedayat, Mashhad, Institute of Astan-e-Gods Razavi Islamic Researches Press
- Majlesi Mohammadbagher, 1925, Bahaor Alanvar, Beirut, Arabic Publication Institute
- Mohammadghasemi Hamid, 2010, Educational principles in Koran stories, Tehran, International Press
- Motahhari Morteza, Bita, Human and Trust, Qom, Islamic Publication
- Nejati Mohammadosman, 2009, Koran and Psychology, Mashhad, Astan-e-Gods Razavi
- Hedayati Baratmohammad, 2012, Confrontation methods against Tension from Koran and Hadith point of view, Hosna Magazine, No. 13, pp 139
- Community of Researchers of Koran and progeny research center, 2001, educate Koran, Tehran, Kimia Asar Press

ارجاع: تقی پور گلسفیدی مجید، میرانی ارسطو، بررسی شاخصه های رفتاری سلامت روان در قصص قرآنی، فصلنامه مطالعات قرآنی، دوره ۱۳، شماره ۴۹، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۲۱۷-۱۹۸.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی