Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره پنجم، شماره اول، بهار و تابستان ۹۹، صفحه: ۷۵-۶۳

Review Article

راهکارهای ارتقاء سلامت روان از منظر قرآن

دریافت مقاله: ۹۶/۹/۱۱ پذیرش مقاله: ۹۸/۱۲/۶

علیرضا طبیبی (PhD)[1*]
فاطمه زمانیان نجف آبادی (MA)[2]

۱. گروه الهیات، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.
۲. دانشگاه اراک، اراک، ایران.

*نویسنده مسئول: علیرضا طبیبی
اراک، دانشگاه اراک، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه الهیات.

تلفن: ۰۸۶ ۳۲۷۷۴۰۰ ۹۸+
فاکس: ۰۸۶ ۳۲۷۷۴۰۳۱ ۹۸+
Email: a-tabibi@araku.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: در طول سال‌های اخیر، سلامت روان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مباحث حوزه سلامت مطرح و رو به افزایش است. با این وجود از دیرباز همواره مکاتب الهی به معیارهای رشد و سلامت انسان توجه داشته‌اند. در همین راستا قرآن عصاره مکتب وحی، به هر دو بعد جسمی و معنوی او توجه ویژه داشته و راهکارهایی را درسطح شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه نموده است. بر همین اساس پژوهشگر هدف خود را بررسی راهکارهای قرآنی برای رشد و ارتقاء سلامت روان قرار داد.

مواد و روش‌ها: در این پژوهش با استفاده از روش توصیفی- تحلیلی به مرور آیاتی پیرامون راهکارهای رشد سلامت روان پرداخته شده است. سپس در مواردی از روایات و برخی دستاوردهای علم روانشناسی نیز جهت تکمیل مباحث استفاده شد.

یافته‌ها: با توجه به آیات قرآن، عواملی چون ایمان به مبدا و معاد (با آثار شناختی و رفتاری آن)، میانه‌روی، تعقل و اندیشه‌ورزی، خودشناسی، محبت الهی، حضور موثر در جامعه و همدلی و ... در رشد سلامت روان موثرند. همچنین در این پژوهش به معاد بیشتر از جنبه تکاملی آن توجه شده است.

نتیجه‌گیری: قرآن کریم که خود را هدایتگر انسان به سوی رستگاری معرفی می‌نماید، انسان را دارای دو بُعد مادی و معنوی می‌داند و از آنجا که سلامت روان، بیانگر نوعی تعادل روانی است، تمامی جنبه‌های وجودی انسان و هماهنگی میان نیازهای او را در بر دارد. بنابراین می‌توان گفت؛ قرآن، فردی را سالم می‌داند که بین نیازهای جسمی، روانی و معنوی تعادل ایجاد کند و در نهایت رضایت او را در نظر گیرد. مطالعه حاضر نشان داده در نگاه قرآن، مقربان از بالاترین مراتب سلامت روانی و معنوی برخوردارند و پیشنهاد می‌شود مراکز علمی و پژوهشی، زمینه‌های انس بیشتر با قرآن را فراهم نمایند.

واژه‌گان کلیدی: قرآن، سلامت روان، راهکارها، تعادل روانی

مقدمه

سلامت روان که قسمتی از سلامت کلی است (۱) نحوه نگرش و رفتار انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی را در بر دارد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴)، سلامت روان نه تنها به نبود اختلالات روانی دلالت دارد بلکه شرایط مساعدی را در بردارد که افراد بتوانند استعدادها و توانایی‌های خود را تحقق بخشیده و با استرس‌های معمول زندگی سازگار شوند، همچنین به ایفای نقش‌های اجتماعی پرداخته و اقدامات مفیدی برای جامعه انجام دهند (۲). این سازمان (۲۰۰۵)، در تقسیم‌بندی ابعاد سلامتی، علاوه بر ابعاد جسمی، اجتماعی و روانی به بعد روحی و معنوی سلامت نیز توجه داشته است (۳).

پیرامون سلامت روان به ویژه سال‌های اخیر تحقیقات متعددی انجام شده است اما در طول تاریخ انبیاء الهی و پیشوایان همواره در تلاش برای راهنمایی انسان به سوی شخصیت و جامعه‌ای سالم بوده‌اند و در این میان دیدگاه قرآن کریم که سخنی الهی است اهمیتی ویژه دارد تغییر بنیادی که قرآن به لحاظ شخصیتی در پیروان واقعی‌اش به وجود آورد در میان مکاتبی که در طول تاریخ ظهور داشته‌اند بی‌نظیر است. مسئله‌ای که قرآن نیز به آن اشاره می‌کند. «إِنَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ ٱلْمُؤْمِنِينَ» (۴). زیرا روانشناس حقیقی، خداوند متعال است که پیوسته برنامه و اصولی را برای رشد و کمال انسان و دستیابی او به سلامت حقیقی در اختیار بشر قرار داده است (۵). خداوند قرآن این کتاب انسان‌ساز را وسیله درمان و پیشگیری از بیماری‌های روح و روان معرفی می‌کند .آنجا که می‌فرماید: «يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (۶).

"شفا" در لغت به لبه هر چیز مانند لبه چاه گفته می‌شود. هر چند "ابن فارس" معنی ریشه‌ای آن را اشراف و نزدیک بودن به چیزی تعریف می‌کند. اما شفا از بیماری به این دلیل است که بیمار با بهبودی بر آن اشراف می‌یابد. بنابراین "شفا من المرض"به معنای دستیابی به سلامتی و بهبودی است (۷).

مفهوم شناسی سلامت روان

در مفردات راغب سلامت از ریشه"سلم" به معنای مصون بودن از بیماری ظاهری و باطنی آمده است ."بقلب سلیم" (۸)، به معنای دل و اندیشه ای است که از نادرستی عاری باشد و این همان سلامتی درون است و عبارتی چون "مُسَلَّمَةٌ لَا شِيَةَ فِيهَا" (۹)، به معنای سلامت ظاهری است. البته سلامت حقیقی جز در سرای بقا نیست "لهم دارالسلام عند ربهم" که سلامتی مطلق و کامل

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

است. و عباراتی چون "سبل السلام" (۱۰) و "إلی دار السلام" (۱۱) همگی اشاره به سلامت حقیقی است. از آنجا که برخی سلام را از اسماء الهی می‌دانند "سلاما سلاما" به معنای "همواره در سلامتی و ایمنی باشید" است (۱۲).

روان: روان کلمه‌ای فارسی است و در لغت‌نامه دهخدا به معنای جان، روح و نفس آمده هرچند در معانی چون بدن نیز آمده است (۱۳). اما در این پژوهش بعد غیرجسمانی انسان منظور است. از نظر راغب، واژه روح علاوه بر اینکه اسم برای نفس است یا جزئی که به وسیله آن حیات و تحرک حاصل می‌شود، به همان چیزی که سود و منفعت را جلب و زیان را دفع می‌کند نیز اطلاق می‌شود (۱۴). در قرآن کریم خداوند می‌فرماید "وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي" (۱۵)، خداوند روح دمیده شده در انسان را به خود نسبت می‌دهد که منظور شکوه و شرافت روح است (۱۶). با توجه به آنچه بیان شد منظور از سلامت روح سلامت جنبه اخیر است. از واژه‌های نزدیک به روان می‌توان به نفس و روح اشاره کرد.

نفس نیز گاه مترادف با روح و روان به کار می‌رود ودر لغت دارای معانی متعددی است از جمله: حقیقت و ذات شی [از جمله انسان- شامل روح و جسم-]، روح مجرد، ... بر اساس برخی روایات می‌توان به ۴ نفس نباتیه، حسی-حیوانی، نفس ناطقه و نفس کلی الهیه اشاره کرد اما در قرآن روح امری ملکوتی و ربوبی و نفس غالبا به مجموع جسم و روح انسان اطلاق می‌شود (۱۸-۱۷).

در پایان علامه طباطبایی در تعریف نفس می‌گوید؛ "نفس عبارت از چیزی است که انسان به واسطه آن انسان شده است و آن مجموع روح و جسم در این زندگی و روح در زندگی برزخی است" (۱۹). تعاریف مختلفی از روح شده است. از نظر برخی منظور نفس ناطقه انسان که مستعد بیان و فهم است و با نابودی جسم از بین نمی‌رود اما بدن آلت و مرکب اوست (۲۰).

به نظر می‌رسد در قرآن کریم سلامت یا بیماری روان به قلب که شئونی از نفس و یا روح است نسبت داده می‌شود مانند: «فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ ٱللَّهُ مَرَضًا ...» (۲۱) « إِذْ جَآءَ رَبَّهُۥ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (۲۲)، « إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (۲۳).

در فرهنگ قرآن کریم، قلب نیروی فهمنده آدمی و مرکز ادراک‌ها است. همان طور که فعالیت و کارآمد بودن قوا و حواس انسان به سلامت قلب جسمانی او وابسته است. فعالیت و کارآمدی قوای معنوی او نیز به سلامت قلب روحانی و معنوی او بستگی دارد (۲۴). در روایات مراد از قلب سلیم، قلبی است که از هر شائبه شک و شرک به دور باشد. امام صادق (ع) در این باره می‌فرمایند:

"القلب السلیم الذی یلقی ربه لیس فیه احد سواه" قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند در حالی که غیر خدا در او نباشد (۲۵).

معیار سلامت روان در قرآن :

با توجه به آیات قرآن، انسان ترکیبی از جسم و روح است و از یک سو به عالم مادی و از یک سو دارای روح الهی و به خداوند متعال منسوب است.

«إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَٰٓئِكَةِ إِنِّي خَٰلِقٌۢ بَشَرًا مِّن طِينٍ فَإِذَا سَوَّيْتُهُۥ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُواْ لَهُۥ سَٰجِدِينَ » (۲۶) (۷۰ و ۷۱/ سوره ص)

بنابراین از یک سو داری گرایشات جسمانی و نفسانی و از یک سو دارای گرایشات معنوی از جمله خداگرایی است. در قرآن نیز به این تفاوت تمایلات انسان اشاره شده است. آنجا که می‌فرماید: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا» (۲۷). "اما کمال انسان در ارتباط با روح الهی و ملکوتی او معنا می‌شود" (به نقل از ۲۸). بر اساس آیات قرآن کریم شخصیت بهنجار در بین نیازهای جسمی و روحی خود تعادل ایجاد می‌کند به طوری که خواهش‌های نفسانی خود را با معیار عدل و عقل بر آورده کرده و آن را مقدمه‌ای برای توجه به نیازهای معنوی و فطری خود از جمله ایمان به خداوند، نیکی و عدالت‌خواهی قرار می‌دهد. آیات ذکر شده در زیر به تعدیل نیازهای جسمانی انسان اشاره دارد:

-تعدیل نیاز زیباخواهی: « قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِيٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ فِي ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ...» (۲۹)

-تعدیل نیازهای جسمانی و تغذیه‌ای: «وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ» (۳۰).

-تعدیل غریزه جنسی: «وَأَنكِحُواْ ٱلْأَيَٰمَىٰ مِنكُمْ وَٱلصَّٰلِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَآئِكُمْ إِن يَكُونُواْ فُقَرَآءَ يُغْنِهِمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ» (۳۱).

«وَٱلَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَٰفِظُونَ؛ إِلَّا عَلَىٰٓ أَزْوَٰجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ» (۳۲).

از طرفی حقیقت انسان را تلاش در رسیدن به خداوند و معنویت معرفی می‌کند:

«فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ ٱللَّهِ ٱلَّتِي فَطَرَ ٱلنَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ ٱللَّهِ ذَٰلِكَ ٱلدِّينُ ٱلْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ ٱلنَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ» (۳۳).

"أقم" از اقامه به معنای برپاداشتن و مستقیم کردنی است که از هر انحراف و کژی به دور باشد و در معنای آن نوعی از تعادل نهفته است. انسان حنیف نیز کسی است که در متن حرکت می‌کند و به راست و چپ گرایش ندارد. بنابراین دین حنیف نیز از هر انحرافی به دور است و بر اساس آیه گرایش به آن وجود انسان‌ها قرار داده شده است (۳۵-۳۴).

واژه‌هایی چون عدل، قسط، وسط و ... نیز بیانگر تعادل و اصل میانه‌روی است تا جایی که در قرآن اسلام به عنوان آیینی میانه معرفی شده است «وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا» (۳۶).

واژه "وسط" غالبا در معنای قرار گرفتن در متن [عدم انحراف به حاشیه] آمده است (۳۷) و در منطق قرآن بیانگر هماهنگی درون و برون، تعادل در امور مادی و معنوی و وحدت نظر و عمل است (۳۸). از معانی عدل، اعتدال و میانه‌روی در امور، حد وسط افراط و تفریط و در مناسبات اجتماعی به معنای رعایت حقوق دیگران و دادن هر صاحب حقی است از طرفی این واژه بیانگر تعادل و هماهنگی در نظام هستی است (۳۹). به طوری که در قرآن به هماهنگی آفرینش انسان اشاره شده است: "ٱلَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ" (۴۰) .

"سوّی" از ریشه "سوی" به معنای توسط همراه با اعتدال و نظام بخشیده شدن است اما اعتدلال هر امری این است که در جای خود قرار گیرد و از اضطراب و تشویش به دور باشد (۴۱). قصد، نیز در معنای خود تعادل و میانه‌روی در رفتار ظاهری را به همراه دارد (۴۲): « وَٱقْصِدْ فِي مَشْيِكَ...» (۴۳)

با توجه به آنچه آمد ملاک و معیار سلامت روان در قران، تعدیل نیاز های معنوی و جسمانی در سایه پیروی از دستورات و رضای الهی می باشد و به حرکت در مسیر تعادل اشاره دارد. با این وجود بر اساس آیات ،مقربان و اولیا الهی به بالاترین مراتب سلامت روان دست یافته اند و با توجه به مرتبه خود ،از خود شکوفایی حقیقی برای به فعلیت رساندن استعداد های خود بهره مند هستند. «أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (۴۴).(۶۲/ یونس).

قرآن نیز یکی ازبالاترین مراتب تکامل و رشد انسان را مرحله اطمینان معرفی می‌کند (۴۵). اما اگر انسان به بالاترین مراتب انسانیت دست یابد ازآن‌ها با عنوان "سابقون" و "مقربون" (۴۶) نام برده و جایگاه او را با عنوان "جنتی"

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

(۴۷)، و «فِي مَقْعَدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِيكٍ مُقْتَدِرٍ» (۴۸) بیان نموده است. در مقابل انحراف از مسیر تعادل، معیارهای سلامت روان را با خطرهایی همراه می‌کند. هم‌چنین عدم توجه به ارزش وجودی و دوری از یاد خدا، انحرافات جنسی، نگرش‌های نادرست، سخن و رفتار لغو ... بهداشت روان را با آسیب‌هایی روبه رو می‌کند.

هر چند می‌توان این عوامل را به راهکارهای شناختی، رفتاری و عاطفی تقسیم کرد اما با توجه به تأثیر متقابلی که این عوامل بر یکدیگر دارند در زیر به مهم‌ترین آن‌ها اشاره شده است:

عوامل موثر بر ارتقاء سلامت روان

۱- ایمان به خداوند و یاد او

خداوند متعال محبت خود را در وجود انسان به ودیعت نهاده و او را به خود منسوب می‌کند «... وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي ...» (۴۹). انسان نیز بنا بر فطرت خدا جوی خود خواهان انس با اوست و تا هنگامی که به خواسته حقیقی‌اش نرسد به آرامش واقعی دست نخواهد یافت. آرامش دل نعمتی است که خداوند در دل مومنان قرار داده تا به واسطه اطمینانی قلبی بر مراتب ایمان خود بیفزایند.

«هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (۵۰).

این سکینه، بر اساس ریشه کلمه (سکن) آرامش و اطمینان خاطری است که هر شک و تردید را می‌زداید و موجب ثبات قدم و عدم تزلزل هم در اعتقادات و هم در جنبه‌های عملی و عرصه‌های مختلف است به طوری که زمینه‌های خود باوری، استقلال و خود شکوفایی اهل ایمان را به همراه می‌آورد (۵۱).

آنجا که خطاب به مسلمانان می‌فرماید: «وَلَا تَهِنُواْ وَلَا تَحْزَنُواْ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ» (۵۲). با توجه به آنچه آمد بین ایمان و آرامش حقیقی ارتباطی متقابل وجود دارد.

حرکت در مسیر توحید دارای نتایجی است که هریک به گونه‌ای بر شناخت، عواطف و رفتار فرد موثر است که در زیر به اختصار اشاره شده است:

-امنیت روانی: امنیت روانی یکی از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود که در پرتو توحید محوری حاصل می‌شود آنجا که می‌فرماید: «ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ» (۵۳). با توجه به معنی واژه "أمن"، این امنیت بیانگر آرامش خاطر و رفع هر گونه خوف، بیم و هراس است (۵۴). قرآن آرامش درونی و استقامت اصحاب کهف را که در سایه ایمان به خداوند حاصل شده است این گونه توصیف می‌کند:

«وَرَبَطْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُواْ فَقَالُواْ رَبُّنَا رَبُّ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ لَن نَّدْعُوَاْ مِن دُونِهِۦٓ إِلَٰهًاۖ لَّقَدْ قُلْنَآ إِذًا شَطَطًا» (۵۵).

ویلیام جیمز (William James)، ایمان را موثرترین درمان اضطراب می‌داند و می‌گوید: همان طورکه امواج خروشان اقیانوس نمی‌تواند ژرفای آن را به هم زند دین دار واقعی نیز تسلیم ناملایمات نشده و توازن شخصیت خود را حفظ می‌کند (۵۶).

-توکل و امید: توکل، نتیجه ایمان به خداوند است: «...وَعَلَى ٱللَّهِ فَتَوَكَّلُوٓاْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ» (۵۷). انسان با ایمان می‌داند که خداوند خالق جهان آفرینش است و بر هستی احاطه دارد بنابراین در فراز و نشیب زندگی خود را تنها نمی‌بیند و با دیدی مثبت نسبت به آفرینش هستی، نگران آینده نیست و در سایه توکل به تلاش ادامه می‌دهد: «وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (۵۸). بر اساس آیه، نتیجه این توکل رضایت به مقدّرات و روزی الهی است و حس خوب زیستن را به دنبال دارد.

- اعتقاد به رزاقیت خداوند: انسان با ایمان در سایه اعتماد و توکل، همواره به الطاف الهی امیدوارند و تنها او را صاحب قدرت هستی و روزی‌دهنده واقعی می‌دانند «إِنَّ ٱللَّهَ هُوَ ٱلرَّزَّاقُ ذُو ٱلْقُوَّةِ ٱلْمَتِينُ» (۵۹). همان‌طور که در آیه آمده رزاق صفت مبالغه، ذوالقوه اشاره به قدرت خدا (جهت تاکید) و متین اشاره به کمال قدرت خداوند است (۶۰). به همین دلیل امید خود را از غیر خدا قطع می‌کنند. بنابراین با اعتماد به نفس و استقلال برای تلاش و پیشرفت خود و جامعه گام بر می‌دارند و از نشاطی درونی برخوردارند. از طرفی با اعتقاد به مقدرات حتمی و سنن الهی از برخی پیش‌آمدهای ناگوار نمی‌هراسند و همواره به او توکل دارند زیرا او را مالک واقعی می‌دانند «قُلِ ٱللَّهُمَّ مَٰلِكَ ٱلْمُلْكِ تُؤْتِي ٱلْمُلْكَ مَن تَشَآءُ وَتَنزِعُ ٱلْمُلْكَ مِمَّن تَشَآءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَآءُۖ بِيَدِكَ ٱلْخَيْرُۖ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (۶۱). همین امر یک روش شناختی برای مقابله با نگرانی وایجاد آرامش است زیرا چنین فردی همه چیز را در پرتو خواست خداوند عملی می‌داند.

- یاد خدا ومحبت الهی: یاد خدا بیانگر ارتباط قوی و درونی با خداوند و یکی از آثار ایمان حقیقی به خداوند است به این معنا که فرد احساس دائمی حضور در پیشگاه خدا را دارد. قرآن "یاد خدا" را برترین داروی آرامش بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند. آنجا که می‌فرماید: «ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ» (۶۲). زیرا انسان را به امری توجه می‌دهد که مطلق وجود است و برای او زوالی نیست. با این وجود شرایط پذیرش اطمینان و سکون در قلب این است که فرد ظرفیت لازم را در خود به وجود آورد. لازم به ذکر است؛ در آیه اخیر، علامه طباطبایی بر خلاف نظر برخی "و" راعطف تفسیری بر جمله آمنوا می‌داند. به این معنا که آیه همه اقسام ذکر را در بردارد و به نوعی بیانگر مطلق توجه انسان به خدا است. چرا که قلب انسان، به‌عنوان مرکز ادراک آدمی، هدفی جز رسیدن به سعادت ندارد و از هر وسیله و ذکری برای رسیدن به آن استفاده می‌کند (۶۳).

در سوره انعام یکی از مصادیق عملی یاد خدا را به پیامبر اکرم (ص) یادآوری می‌کند؛ اینکه در لحظه لحظه زندگی رضایت خداوند را در نظر گیرد: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ * لَا شَرِيكَ لَهُۥۖ وَبِذَٰلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا۠ أَوَّلُ ٱلْمُسْلِمِينَ» (۶۴).

حضرت علی (ع) نیز یاد خدا را صیقل روح معرفی می‌کند و می‌فرمایند: "إن الله تعالى جعل الذكر جلاءً للقلوب...) (۶۵). با این وجود بالاترین مرتبه یاد خدا این است که انسان با تمام قلب خود متوجه خداوند باشد که بیانگر ذکر حقیقی است و به تعبیر نراقی به این معناست که محبت خدا در دل انسان ریشه کرده است (۶۶)، اما محبت الهی از درون برمی‌خیزد و از آنجا که انسان و مخلوقات پرتوی از وجود خداوند است این محبت و احساس درونی در نگاه و رفتار انسان نسبت به خود و موجودات نیز جلوه‌گر می‌شود.

۲- ایمان به معاد

یقین به آخرت در پرتو ایمان به خداوند حاصل می‌شود و از عوامل رشد معنوی و شخصیتی انسان است «وَبِٱلْأٓخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ» (۶۷).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

و مهمترین عامل نگهداری انسان از رفتار انحرافی اعتقاد به قیامت و یاد معاد است زیرا با توجه به آیات قرآن انسان بیهوده آفریده نشده (۱۱۵/ مومنون) و آفرینش برای انسان مسیری را تعیین کرده که با مرگ به پایان نمی‌رسد (۶۸).

«... إِنَّهُۥ يَبۡدَؤُاْ ٱلۡخَلۡقَ ثُمَّ يُعِيدُهُۥ لِيَجۡزِيَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ بِٱلۡقِسۡطِۚ ...» (۶۹).

این اعتقاد به عدالت خداوند، به انسان با ایمان آرامش می‌دهد و از فشارها و موانعی که در مسیر اهداف مطلوب و انجام مسئولیت‌ها بر او وارد می‌شود، رنج نمی‌برد. در برابر حوادث ایستادگی می‌کند و می‌داند که کوچکترین اعمال بعد از مرگ به جهانی وسیع‌تر انتقال می‌یابد: «إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَٱلَّذِينَ هَادُواْ وَٱلنَّصَٰرَىٰ وَٱلصَّٰبِـِٔينَ مَنۡ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلۡيَوۡمِ ٱلۡأٓخِرِ وَعَمِلَ صَٰلِحٗا فَلَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ» (۷۰).

بنابراین اعمال خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کند که بتواند بهترین بهره‌برداری بکند تا در قیامت از سلامت حقیقی و محض بر خوردار باشد (۷۱). شایان ذکر است با توجه به ریشه لغوی و اصطلاحی معاد به معنی رجوع و بازگشت مطلق یا معنای اصطلاحی آن در قرآن، رجوع به اول امر (۷۳-۷۲)، معاد تنها مرحله دریافت کامل و تجسم واقعی اعمال نیست (۲۵/ ال عمران) بلکه آخرین حرکت است به این معنا که انسان و اجزاء عالم در حرکت خود در نهایت، به سوی خداوند بازگشت می‌کنند همان مبدأی که حرکت خود را آغاز نموده بودند (۷۴).

در نتیجه از یک نظر معاد، آخرین سیر رشد و تکامل شخصیت انسان است. به این معنا که هر موجودی در مسیر کمال خود به دنبال تبدیل شدن به نوع مافوق خود است. در این مسیر، ابتدا از نوع هیولا و ماده به شکل عناصر و سپس از عنصری به جمادی می‌رسد. اما کمال جماد نیز این است که تبدیل به نبات شده و غذای انسان و حیوان شود. سپس نبات به صورت نطفه درآمده و مراحلی را پشت سر می‌گذارد تا انسان شود. اما دیگر مافوق او نوعی نیست و بر اساس مشیت الهی و با توجه به نظریه حرکت جوهری او را حول مرکز وجودش گردش می‌دهد و به حقیقت و تکامل خود نزدیک‌تر و نزدیک‌تر و از مرتبه‌ای به مرتبه‌ی دیگر و از عالمی به عالم دیگر تا در نهایت به سوی معبود خود بازگشت کند [هرچند گروهی این مسیر و تکامل را در همین دنیا طی کرده‌اند] (۷۵). در قرآن نیز به این مسیر اشاره شده است «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» (۷۶).

ایمان به معاد اثرات عمیقی بر تربیت انسان و سلامت فکر و روان او دارد. از جمله هدفمندی در زندگی، اراده قوی برای برنامه‌ریزی و نگاه ویژه به آزمایشات دنیوی که در زیر به اختصار خواهد آمد:

-**هدفمندی در زندگی:** هدفمندی در زندگی یکی از مولفه‌های سلامت روان به شمار می‌رود (۷۷) و در مفهوم آن انتخاب آگاهانه‌ای نهفته که فرد برای رسیدن به آن تلاش و برنامه‌ریزی دارد و به نوعی عمل خود را در جهت آن تنظیم می‌کند (۷۸).

از نظر اسلام، انسان برای هدفی تکاملی آفریده شده است. با توجه به آیات قرآن به‌ویژه ۲۹ و ۳۰ بقره، انسان و جهان از یکدیگر جدا نیستند بلکه هر دو مجموعه‌ای را تشکیل می‌دهد که هر یک از اجزای این مجموعه برای هدف خاصی آفریده شده‌اند. کمال زمین و آسمان و نیز نعمت‌های آن به این است که در خدمت انسان قرار گیرد و کمال انسان در شناخت خداوند است (۸۰-۷۹): «وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (۸۱) و رحمت وسیع خداوند که نتیجه این عبودیت و معرفت می‌باشد «إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ ۚ وَلِذَٰلِكَ خَلَقَهُمْ ۗ...» (۸۲).

-**توجه به نقش اراده در سرنوشت انسان:** با توجه به نتیجه‌گیری قبل، برنامه‌ریزی، هدفمندی و احساس مسئولیت در برابر حق تعالی مستلزم داشتن اراده و اختیار است. از نظر قرآن انسان با فطرتی آزاد میان تمایلات مثبت و منفی آفریده شده است و به نوعی داری حق انتخاب است (۸۳).

«إِنَّا هَدَيْنَٰهُ ٱلسَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (۸۴).

سپس با توجه به آیات، قرآن شاخص سلامت روان را انتخاب راه درستکاری بیان می‌کند که پیامد آن رستگاری و سعادتی معنوی است.

-**آزمایشات الهی و رشد انسان:** نیت انسان و برخی صفات درونی به تنهایی عامل رشد و تکامل شخصیت انسان نیست مگر وقتی که در رفتار ما بروز پیدا کند زیرا جنبه‌های مختلف شخصیت فرد برایش روشن نیست و به شناخت صحیحی از نقاط ضعف و قوت خود نرسیده است بنابراین آزمایشات الهی سنتی الهی برای شکوفا کردن استعدادهای نهفته و افزایش ظرفیت روانی آن‌ها است. خداوند در قرآن، فلسفه این آزمایشات را ظهور کیفیت عمل انسان‌ها بیان می‌کند (۸۵). «ٱلَّذِي خَلَقَ ٱلْمَوْتَ وَٱلْحَيَوٰةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (۸۶).

علاوه بر این در پرتو ایمان به مبدا و معاد شخصیت سالم موانع و حتی کامیابی‌های زندگی را نوعی آزمایش و فرصتی برای رشد می‌داند. همانطور که قرآن رمز این پیروزی را صبر و استقامت و استمداد از لطف الهی می‌داند و می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ۗ وَبَشِّرِ ٱلصَّٰبِرِينَ» (۸۷).

۳- خودشناسی

خودشناسی مهم‌ترین عامل برای بینش درست از واقعیات زندگی و توانمندی انسان در جهت تغییرات مثبت است. تا جایی که برخی خودشناسی را اولین شرط سعادت انسان می‌دانند (۸۹-۸۸). در همین راستا قرآن انسان را به تفکر و اندیشه درباره خود به عنوان آیت الهی دعوت می‌کند: « وَفِي ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٞ لِّلْمُوقِنِينَ وَفِيٓ أَنفُسِكُمْۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ» (۹۰).

زیرا انسان آمیزه‌ای از جسم و روح است و از او به‌عنوان چکیده و عصاره هستی تعبیر می‌شود بنابراین تمامی مراتب سایر مخلوقات (از نباتات، حیوانات و مجردات که به طور پراکنده در وجود خود داشتند) را به همراه دارد و محل دریافت تمامی نزولات و فیوضات الهی به شمار می‌رود (۹۲-۹۱)، به همین دلیل تنها اوست که ظرفیت کامل رسیدن به مقصد اصلی آفرینش یعنی شناخت خدا را دارد.

در قرآن از معرفت خداوند به امانتی الهی تعبیر شده که جز انسان، دیگر عناصر هستی تحمل و ظرفیت کامل آن ندارند به‌طوری که می‌فرماید «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ ...» (۹۳) ما امانت [الهی و بار تکلیف] را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه کردیم پس از برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند ولیکن انسان آن را برداشت. با توجه به این استعداد و ظرفیت انسانی، شخصیت سالم به ارزش وجودی خود پی می‌برد و این نفس پرارزش را پروردگار خود معاوضه نمی‌کند « إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَىٰ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُ .... وَذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ » (۹۴). و از آنچه او را به ذلت انحراف از جاده سلامت می‌کشاند دوری می‌کند. می‌توان گفت بخشی از محبت الهی در خودشناسی و ارتباط قوی با خود معنا می‌یابد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

٤- تعقل و اندیشه ورزی:

توانایی تعقل و اندیشه یکی از منابع معرفت و عاملی برای تکریم انسان به شمار می‌رود. "تا جایی که بزرگانی چون ملاصدرا پا فرا نهاده و اندیشه را زیربنای سعادت انسان می‌دانند" (۹۵). در روایات نیز عقل و تعقل به عنوان شریف‌ترین و محبوب‌ترین مخلوق، بهترین نعمت به انسان، وسیله پرستش خداوند و به دست آوردن بهشت، عامل تکامل انسان، وسیله اظهار و جلب محبت، خوش اخلاقی، حلم و صبر، حیا و دینداری، حجت خدا میان بندگان و خداوند، و راهنمای انسان، ابزار شناخت حقیقت... (۹۶)، معرفی شده است.

در قرآن نیز، یکی از مهم‌ترین اهداف از نزول آن، تذکر و تدبر برای عاقلان و خردمندان بیان شده است: «إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ» (۹۷).

اما در اسلام سلامت روان با سلامت اندیشه ارتباطی نزدیک دارد و از آنجا که سلامت ذهن بر رفتار نیز اثر دارد سلامت اندیشه علاوه بر سلامت کارکرد قوای ذهنی، به رفتار عبادی نیز وابسته است (۹۸). به همین دلیل ارتباط اطاعت الهی در اثر دستیابی به اندیشه‌ای ناب و مقدس با سلامت روان واندیشه به وضوح در قرآن دیده می‌شود.

«وَٱلَّذِينَ ٱجْتَنَبُواْ ٱلطَّٰغُوتَ أَن يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ لَهُمُ ٱلْبُشْرَىٰ فَبَشِّرْ عِبَادِ * ٱلَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ ٱلْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُۥٓ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمْ أُوْلُواْ ٱلْأَلْبَٰبِ» (۹۹).

۵-میانه روی در زندگی

میانه‌روی و دوری از افراط و تفریط به عنوان معیاری برای رشد همه جانبه استعدادهای انسانی مطرح است و به لحاظ اعتقادی و رفتاری قابل بررسی است. در دین مبین اسلام غالب فضایل و صفات اخلاقی به نوعی بیانگر دوری از افراط و تفریط است.

عدالت حد وسط فضایل اخلاقی است. ابن مسکویه با بیان این نکته به دیدگاه افلاطون می‌پردازد از نظر وی، تمام فضایل انسانی و اخلاقی از عدالت پدید می‌آید و با پدیدار شدن این صفت، نوری از وجود انسان بر تمامی قوای او می‌تابد. اما افلاطون، دو طرف (حد افراط و تفریط) عدالت را نوعی ستم و جور می‌داند (۱۰۰). در قرآن میانه‌روی و متعادل بودن از ویژگی‌های بندگان واقعی و بلند مرتبه بیان شده است چون: انفاق حد وسط بخل و اسراف، فروتنی، ادب، پاکدامنی، پاسخ به ندای فطرت از طریق بندگی و خداشناسی در مقابل کفر و شرک، دوری از لغو و نیز توجه به ویژگی‌های مطلوب خانواده «وَعِبَادُ الرَّحْمَٰنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (۱۰۱).

همان‌طور که انفاق حد وسط بخل و اسراف، شجاعت حد متعادل تهور و جبن، عدل میانه صفت ظلم و ستم‌پذیری، فروتنی حد وسط غرور و احساس زبونی است. بنابراین ویژگی‌هایی چون اسراف، ظلم به نوعی انحراف از تعادل است. به‌عنوان مثال؛ ظلم نقطه مقابل و ضد عدل است (۱۰۲). در این تقابل می-توان گفت؛ منشأ همه ستم‌ها جهل به کرامت و هویت انسانی است. همان‌طور که اعتدال، ناشی از معرفت و شناخت خود است (۱۰۳). اسراف نیز به نوعی تجاوز از میزانی است که رعایت آن سزاوار است. در قرآن این واژه پیرامون مسائل اقتصادی (۳۱/اعراف، ۶۷/ فرقان، ۲۷و ۲۸/ اسراء) و غیر آن از جمله انحراف جنسی (۸۰ و ۸۱/ اعراف)، برتری جویی و استکبار (۸۳/ یونس و ۳۱/ دخان)، و اسراف بر نفس به دلیل غوطه‌ور شدن در گناه (۵۳/ زمر) به کار رفته است. در مقابل انفاق، حد اعتدال و متوسط اسراف و بخل مورد توجه قرآن است تا جایی که این ویژگی را از خصوصیات بندگان واقعی ذکر می‌کند و می‌فرماید: « وَٱلَّذِينَ إِذَآ أَنفَقُواْ لَمْ يُسْرِفُواْ وَلَمْ يَقْتُرُواْ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا» (۱۰۴).

فراموشی خداوند و ترک مسیر حق نیز به نوعی انحراف از فطرت و طبیعت اصیل انسانی است. بنابراین نه به معنویتی توجه دارد که به او غنای روحی بخشد و نه وجدانی که او را در برابر برخی شهوات باز دارد. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَى» (۱۰۵). اما معیشت سخت و تنگی آن در دنیا، غالبا به دلیل کمبودهای معنوی، اخلاقی و نیز وابستگی به جهان مادی ایجاد می‌شود (۱۰۶).

٦-اصلاح خود و جامعه:

در فرهنگ قرآن، تلاش برای خودسازی و نقش موثر بر محیط از طریق اصلاح بینش و رفتار دیگران، از شاخص‌های سلامت روان است. تقوا یک کنترل درونی، تعهد و احساس مسئولیتی است که آدمی را از انحرافات اخلاقی و رفتاری باز می‌دارد. قرآن تقوا را نور الهی می‌داند که هرجا راسخ شود ملاک تصمیم‌گیری در تعارضات زندگی است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا» (۱۰۷).

به همین دلیل تقوا داروی شفابخش روان انسان معرفی شده است. حضرت علی (ع) در این زمینه می‌فرمایند: « فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ دَوَاءُ دَاءِ قُلُوبِكُمْ وَ بَصَرُ عَمَى أَفْئِدَتِكُمْ وَ شِفَاءُ مَرَضِ أَجْسَادِكُمْ وَ صَلَاحُ فَسَادِ صُدُورِكُمْ وَ طُهُورُ دَنَسِ أَنْفُسِكُمْ وَ جِلَاءُ [غِشَاءِ] عَشَا أَبْصَارِكُم » تقوا داروی بیماری دل‌ها، روشنایی قلب‌ها و شفابخش دردهای بدن و مرهم زخم جان‌ها، پاک‌کننده پلیدی ارواح و روشنایی‌بخش تاریکی چشم‌ها است (۱۰۸). نقش تقوا بر ارتقاء سلامت روان به اندازه‌ای است که در قرآن این ویژگی معیار سنجش و ارزشمندی شخصیت معرفی شده است: «... إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ ٱللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (۱۰۹). علاوه بر این آرامش و امنیت روانی از آثار تقوا است. به این معنا که تحولات زندگی آنان را دگرگون نمی‌کند. در قرآن به این مسئله به وضوح اشاره شده است و می‌فرماید: «إِنَّ ٱلْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ» (۱۱۰).

با این حال خودسازی فردی به تنهایی در تامین سلامت روان کافی نیست و حضور موثر در جامعه از طریق دعوت به خوبی‌ها جهت رشد جامعه ضروری است. به عبارت دیگر انسان واقعی به ویژه با توجه به مسائل فرهنگی امروزه در برابر سرنوشت جامعه و دیگران بی‌اعتنا نیست همان‌طور که قرآن در سوره عصر یکی از معیارهای رشد و سلامت را گسترش حق و گسترش روحیه تحمل در برابر جریان‌های انحرافی می‌داند (۱۱۱) و می‌فرماید: «... إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْاْ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْاْ بِٱلصَّبْرِ» (۱۱۲). این احساس مسئولیت معمولا از راه امر به معروف و نهی از منکر انجام می‌شود (۱۱۳). البته بدیهی است که این دعوت باید با اتخاذ بهترین روش صورت گیرد: «ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِۦ وَهُوَ أَعْلَمُ بِٱلْمُهْتَدِينَ» (۱۱۴).

- نقش توبه

پذیرش مسئولیت اعمال، توانایی اعتراف به اشتباهات و نیز تلاش برای تغییر رفتارهای نادرست گذشته یکی از معیارهای سلامت روان است که شکل تکامل یافته‌ی آن در توبه دیده می‌شود. توبه مظهر امید به رحمت الهی و تلاشی دوباره

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

برای بازگشت روح و روان به حد اعتدال است تا از رهگذر آن آدمی خود را از رفتار انحرافی برهاند و به ارزش‌های والای انسانی آراسته شود (۱۱۵). قرآن راه رستگاری و بهره‌مندی از سعادت واقعی را بازگشت به سوی خود معرفی می‌کند و می‌فرماید: «... وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ لَعَلَّكُمۡ تُفۡلِحُونَ» (۱۱۶).

- استقامت و صبر

توانایی تحمل موانع و مشکلات از راهکارهای افزایش بهداشت روان است و این توانایی با تلاش، استقبال از تغییرات، احساس در کنترل و مهار داشتن رویدادها و احساس شایستگی و امید رابطه‌ای مستقیم دارد (۱۱۷). در این میان صبر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و با مفهوم پایداری و استقامت در برابر مشکلات در هم تنیده است. بنابراین می‌توان گفت؛ صبر، پایه و اساس فضایل اخلاقی است و شخصیت والای انسانی در پرتو آن قابلیت ظهور دارد (۱۱۸).

«وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ» (۱۱۹) .به دلیل اهمیت صبر و تحمل این ویژگی نیز از وظایف اساسی هر انسانی معرفی شده است. «... وَٱصۡبِرۡ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنۡ عَزۡمِ ٱلۡأُمُورِ» (۱۲۰).

۷- روابط اجتماعی مناسب

عشق به هستی و پیوند با جهان، بیانگر شخصیتی سالم است. این محبت دایره‌ای به وسعت آفرینش را در بردارد و به نوعی شامل عشق به فرزند، پدر و مادر، همسر و احساس همبستگی و محبت به همه انسان‌ها را در برمی‌گیرد (۱۲۱). اما عشق و محبت مومنان به خداوند از هر محبتی والاتر است «... وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَشَدُّ حُبّٗا لِّلَّهِۗ ...» (۱۲۲).

از آنجا که افراد باایمان، هستی را مظهر قدرت و حضور الهی یافته، وجودشان از عشق و محبت به انسان‌ها سرشار است و برای جهان آفرینش و پدیده‌های آن احترام قائل‌اند. این پیوند به شکل‌های مختلفی بروز می‌کند که در زیر به مواردی اشاره شده است:

-احترام به شخصیت انسان‌ها: پذیرش انسان‌ها و حس احترام نسبت به آن‌ها با توجه به تفاوت در زمینه‌های فرهنگی، نژادی، قومیتی و اختلاف زبان و رنگ مورد توجه قرآن است تا جایی که این تفاوت‌های ظاهری را تنها وسیله شناسایی افراد از یکدیگر و نه معیار ارزشمندی بیان می‌کند: «يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ» (۱۲۳). این حس احترام و محبت تمام جامعه انسانی و نه فقط مرزهای جغرافیایی را در بردارد و همه در بعد انسانی دارای وجه مشترک‌اند. در این میان، رعایت شخصیت نیازمندان از جمله حفظ آبرو عدم منت‌گذاری بر آن‌ها و نیز گفتار پسندیده مورد تاکید قرآن است: «وَإِمَّا تُعۡرِضَنَّ عَنۡهُمُ ٱبۡتِغَآءَ رَحۡمَةٖ مِّن رَّبِّكَ تَرۡجُوهَا فَقُل لَّهُمۡ قَوۡلٗا مَّيۡسُورٗا» (۱۲۴).

-ارتباط صمیمانه و مسالمت آمیز: روابط مسالمت آمیز غالبا از طریق گفتار نیک و رفتار شکیبانه ظاهر می‌شود. شیوه گفتار، محتوا و طرز بیان هر کس بیانگر نوع شخصیت و درجه‌ای از رشد فکری او است. در همین راستا قرآن نیز مومنان را به نرمش و لطافت در کلام و انتخاب بهترین کلمات چه به لحاظ محتوا و چه نحوه بیان دعوت می‌کند: «... وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ ٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُۚ ...» (۱۲۵). همچنین عفو و گذشت که در اخلاق ریشه دارد، خود عامل تحکیم روابط اجتماعی است به همین دلیل این ویژگی نیز در قرآن سفارش شده است: « ..وَلۡيَعۡفُواْ وَلۡيَصۡفَحُوٓاْۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغۡفِرَ ٱللَّهُ لَكُمۡۚ وَٱللَّهُ غَفُورٞ رَّحِيمٞ» (۱۲۶). آلپورت (Alport) نیز تاکید می‌کند شخصیت سالم در برابر رفتار مردم شکیبا است و با آگاهی از اینکه خود نیز ضعف‌هایی دارد خطاهای دیگران را می‌بخشد (۱۲۷). به این معنا که به آنان نیز فرصت جبران می‌دهد و بر اساس یک رفتار برای کل شخصیت او قضاوت نمی‌کند. قرآن کریم علاوه بر ستایش مدارا، فرو بردن خشم و عفو به یک قانون کلی و اخلاقی اشاره می‌کند؛ و آن اینکه در مقابل بدی‌ها به بهترین شکل ممکن عمل کنیم و می‌فرماید: «وَلَا تَسۡتَوِي ٱلۡحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُۚ ٱدۡفَعۡ بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيۡنَكَ وَبَيۡنَهُۥ عَدَٰوَةٞ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٞ» (۱۲۸).

با توجه به مضمون برخی روایات، رعایت ادب در کلام، پرهیز از بد زبانی، دشنام، طعنه و به نوعی در نظر گرفتن شخصیت افراد حتی در مسیر حق و دفاع از اعتقادات از مصادیق گفتار نیک و بیانگر روابط مسالمت آمیز است (۱۲۹).

-اصل مشارکت (مسئولیت اجتماعی): مشارکت و حمایت‌های اجتماعی نیز بیانگر سلامت روان است. بر همین اساس شخصیت سالم متوجه دیگران است و توجه به آسایش انسان‌ها از ویژگی‌های اوست و رشد و موفقیت دیگران برای او به اندازه موفقیت و اعتلای خودش اهمیت دارد (همدلی) (۱۳۰).

شایان ذکر است حس همدردی و نوع دوستی در حمایت‌های اجتماعی و برّ و نیکی به معنای وسیع آن جلوه‌گر می‌شود. اهمیت این مسئله به حدی است که قرآن مومنان را به حمایت از یکدیگر و برادر خوانده است: «إِنَّمَا ٱلۡمُؤۡمِنُونَ إِخۡوَةٞ فَأَصۡلِحُواْ بَيۡنَ أَخَوَيۡكُمۡ» (۱۳۱).

در روایات مومنان در دلسوزی و محبت نسبت به یکدیگر، به اعضای پیکره آدمی تشبیه شده‌اند. پیامبر (ص) در این‌باره می‌فرمایند: مومنان در عطوفت و ترحم نسبت به یکدیگر به منزله یک جسد هستند که چون عضوی به درد آید، سایر اعضا بیدار شده و در مقام درمان برمی‌آیند (۱۳۲).

در فرهنگ قرآن کریم معمولا به اقدام عملی برای نوع دوستی و مشارکت اجتماعی، "انفاق" نامیده می‌شود. منظور از انفاق هر اقدام علمی و عملی است که شامل بذل دانش و آگاهی، نیروی فکر، مال، قدرت، مقام وحتی جان را در بر می‌گیرد. همان‌طور که صدقه که از مصادیق انفاق است منحصر به بعد مالی نیست و هر کار معروف و خیری را نیز شامل می‌شود از جمله راهنمایی جاهل، اصلاح بین افراد، امربه معروف و نهی از منکر، عیادت بیمار و ... همه از مصادیق صدقه‌اند (۱۳۳). در بعد اقتصادی، انفاق و توجه به امور نیازمندان در کنار تکریم شخصیت محرومان علاوه بر آثار اجتماعی دارای آثار فردی از جمله آرامش روانی انفاق کننده است.

«ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمۡوَٰلَهُمۡ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتۡبِعُونَ مَآ أَنفَقُواْ مَنّٗا وَلَآ أَذٗى لَّهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ» (۱۳۴).

در واقع بعد مالی انفاق واجب و مستحب در رفع بسیاری از نیازهای اقتصادی جامعه و تامین سلامت جسمی و روانی افراد و جلوگیری از فقر به‌عنوان ریشه سیاری از مفسد نقش بسزایی دارد. در واقع انفاق لازم و ضروری هر مجموعه هدفمند است و زندگی اجتماعی بدون تعاون و همکاری، احسان اعضای آن تحقق نمی‌یابد «... وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ وَٱلتَّقۡوَىٰۖ ...» (۱۳۵).

-تحمل نظرات مختلف و تأثیر بر روابط اجتماعی: توانایی تحمل نظرات مختلف و انعطاف‌پذیری در شنیدن عقاید دیگران نیز بیانگر رشد فکری و درجه‌ای از سلامت روان است که البته در قرآن این ویژگی با انتخاب دیدگاهی که به معیار حق نزدیک‌تر است همراه می‌باشد. «...فَبَشِّرۡ عِبَادِ ٱلَّذِينَ يَسۡتَمِعُونَ ٱلۡقَوۡلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحۡسَنَهُۥٓۚ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ هَدَىٰهُمُ ٱللَّهُۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمۡ أُوْلُواْ ٱلۡأَلۡبَٰبِ»

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

(۱۳۶). علاوه بر این نظرخواهی و مشورت در امور در کنار حفظ استقلال فکری نیز از ویژگی‌های افراد باایمان معرفی شده است: «وَٱلَّذِينَ ٱسْتَجَابُواْ لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ» (۱۳۷). در واقع مشورت کردن خود یک پشتوانه فکری است زیرا هر چند فردی به لحاظ هوش و آینده‌نگری قوی باشد اما احتمال دارد که مسئله‌ای را از جوانب مختلف بررسی نکند و از ابعاد دیگر غافل بماند. حضرت علی (ع) نیز بر اهمیت مشورت تاکید دارند و می‌فرمایند: « لا ظَهِيرَ كالمُشاوَرَةِ...» هیچ پشتیبان و تکیه‌گاهی چون مشورت نیست. « اَلاِسْتِشارَةُ عَيْنُ الْهِدايَةِ...» و مشورت عین هدایت است (۱۳۸).

عوامل دیگری نیز بر سلامت روان موثر است که می‌توان به نماز به عنوان یکی از برترین مصادیق عمل صالح، مظهر یاد خدا و عاملی موثر در جلوگیری از رفتارهای انحرافی (۴۳/ عنکبوت)، زندگی بین بیم و امید در کنار امیدواری به رحمت الهی (۹/ زمر)، عمل صالح (۲۹/ رعد) به معنای وسیع آن و ... اشاره کرد. در زیر برخی آیات مربوط آمده است: «إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ أُوْلَٰٓئِكَ هُمْ خَيْرُ ٱلْبَرِيَّةِ» (۱۳۹)، «ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَاٰبٍ» (۱۴۰).

بحث و نتیجه‌گیری

در اندیشه قرآن، انسان دارای دو بُعد مادی و معنوی است و سلامت روان، بیانگر نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه‌های وجودی انسان و هماهنگی میان نیازهای او را در بردارد. مکتب وحی، برای رشد و تکامل انسان به هر دو بعد جسمی و معنوی او توجه ویژه داشته و راهکارهایی را درسطح شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه نموده است: ایمان به مبدأ آفرینش و توجه به آثار فردی و اجتماعی آن از جمله احساس امنیت روانی، توکل، امید و خوش‌بینی و احساس دائمی حضور خداوند، بیانگر ارتباط سلامت روان با یک نگرش توحیدی است. ایمان به معاد و نتایج تربیتی آن از جمله هدفمندی، مسئولیت پذیری و نوع نگرش به آزمایشات الهی نیز بر عواطف و رفتار انسان موثر است و می‌تواند به صورت رفتار شایسته بروز کند. همچنین معاد را می‌توان به صورت آخرین سیر تکامل و رشد بشر بیان نمود. در ادامه انسان سالم با شناخت خود متوجه کرامت ذاتی و استعدادهای الهی است. بنابراین با استفاده از نیروی عقل و خرد به شکوفایی توانمندی‌ها و استعدادهایش در مسیری که او را به خداوند نزدیک می‌کند گام بر می‌دارد. اما شاخصه‌های سلامت روان تنها به رابطه مطلوب انسان با خدا و خود خلاصه نمی‌شود و روابط مطلوب با عناصر هستی از جمله انسان‌ها یکی از معیارهای سلامت روان به شمار می‌رود (۱۴۱).

روابط فردی و اجتماعی سالم چون صبر، تقوا، توبه، اصلاحات اجتماعی، گذشت، تکریم شخصیت انسان‌ها از جمله نیازمندان، مشارکت و حمایت‌های اجتماعی، تشکیل و استحکام خانواده ... راه کارهای قرآن برای ارتقاء سلامت روان و از طرفی بیانگر میزان رشد شخصیتی و عقلی فرد است. در واقع انسان سالم در ارتباط بین خود، خدا و مجموعه جهان هستی به بهترین نحو عمل می‌کند.

در پایان می‌توان گفت سلامت روان در قرآن بیانگر سلامت ذهن، نگرش، رفتار و عواطف انسان است. همچنین سلامت روان خود دارای درجات و مراتبی است. در نگاه قرآن نیز افراد در بهره‌مندی از سلامت روان و نیز در خودشکوفایی متفاوت عمل می‌کنند. در این میان مقربان و افراد با تقوا، از بالاترین مراتب سلامت روانی و معنوی برخوردارند که از نشانه‌های آن آرامش درونی در دنیا و آخرت است «أَلَآ إِنَّ أَوْلِيَآءَ ٱللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (۱۴۲). مطالعه حاضر نشان داد در نگاه قرآن، مقربان از بالاترین مراتب سلامت روانی و معنوی برخوردارند و پیشنهاد می‌شود مراکز علمی و پژوهشی زمینه‌های انس بیشتر با قرآن را فراهم نمایند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

References

1. Shamlo S. Mental health.Tehran: roshd; 1999.p.11. [In Persian]
2. Agha Yari Hire T, Abbas Zadeh M, Gravand F. A Study of mental health and individual and local factors affecting it. Social Development & Welfare Planing. 2016; 7(27): 145-87. [In Persian].
3. Mozafarinia F, Shokravi FA, hydarnia A. Relationship between spiritual health and happiness among students. Journal of Health Education and Health Promotion . 2014; 2(2): 97-107.[In Persian]
4. Holey Quran; Surah al- Al-Esraa, Verse 9.
5. Hosseini A. Basic Study of Islamic Psychology Principles. Mashhad: The Holy Shrine of Razavi Publishing Mashhad; 1985. [In Persian]
6. Holey Quran; Surah al-yunus, Verse 57.
7. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan). Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed: Khosravi Hosseini GhR .p1.Tehran: Razavi; 1984.p.480. [In Persian]
8. Holey Quran; Surah ash-Shoara, Verse 89.
9. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 71.
10. Holey Quran; Surah al-Maida, Verse 16
11. Holey Quran; Surah al-Yunus, Verse 25
12. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan). Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed: Khosravi Hosseini GhR .p1.Tehran: Razavi; 1984.p.355. [In Persian]
13. Dehkhoda AA. Dictionary/Vol 30.Tehran: Tehran University Press; 1968 .p.70.[In Persian]
14. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan). Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed: Khosravi Hosseini Gh R .p1.Tehran: Razavi; 1984.p.168. [In Persian]
15. Holey Quran; Surah al-Hejr, Verse 29.
16. Tabatabaei MH. Interpretation and Translation of Al-Mizan Commentary/Vol 17. Translation by Mousavi Hamedani MB. Qom: Islamic Publishing House;1985 .p.358.[In Persian]
17. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan). Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed by Khosravi Hosseini Gh R.print1. Tehran: Razavi; 1984.p.168. [in Persian]
18. Tariihi, Fakhreddin bin Mohammed.Majmaol Bahrain/Vol 3. Researcher: Hosseini Eshkouri A. Tehran: Mortazavi; 1985.p.112-114. [Arabic]
19. Tabatabaei MH. Interpretation and Translation of Al-Mizan Commentary/vol 4. Translation by Mousavi Hamedani MB. Qom: Islamic Publishing House, Scientific and Scientific Aiiamah Tabatabai; 1985 .p.230.[In Persian]
20. Tariihi, Fakhreddin bin Mohammed. Majmaol Bahrain/Vol 2. Researcher: Hosseini Eshkouri A. Tehran: Mortazavi; 1985.p.357-359.[Arabic]
21. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 10.
22. Holey Quran; Surah as-Safat, Verse 84.
23. Holey Quran; Surah al-Shoara, Verse 79.
24. Javadi Amoli A .Tasnim commentary of the noble Qoran/Vol 2. Qom: Asaar; 2000.p.228.[In Persian]
25. Koleini M. Usul-e Kafi (Sufficient Principles), Book of Reason and Ignorance. Qom: Salavat; 2005.p.16.
26. Holey Quran; Surah as-Sad, Verse 70-71.
27. Holey Quran; Surah ash-Shams, Verse 7-8.
28. Dortaj F,Muhammad rezaii M. The foundations of human dignity from Molasadra perspective. Journal of Philosophy of Religion. 2016: 4(29); 563-566.
29. Holey Quran; Surah al-Arafh, Verse 32.
30. Holey Quran; Surah al-Arafh, Verse 31.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

31. Holey Quran; Surah an-noor, Verse 32.
32. Holey Quran; Surah al- Mu'minoon, Verse 5-6.
33. Holey Quran; Surah ar-Rum, Verse 30.
34. Javadi Amoli A.Tasnim commentary of the noble Quran /Vol 1. Qom: Asraa; 2000. p.466.
35. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary/Vol 16. Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.417- 418. [In persian].
36. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 143.
37. Mostafavi H .Study in words of Holy Quran/Vol 15. Tehran: Ministry of Culture and Culture; 1990. p.324.
38. Makarem shirazi N. NemooneCommentary/Vol 11. Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.487. [In persian]
39. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan) Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed by Khosravi Hosseini Gh R. Tehran; Razavi: 1984.p.325. [In Persian]
40. Holey Quran; Surah al-Enfetar, Verse 7.
41. Mostafavi H.Study in words of Holy Quran/Vol 5. Tehran: Ministry of Culture and Culture; 1990.p.324.
42. Makarem shirazi Naser. Nemoone Commentary/Vol 18. Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.257. [In Persian]
43. Holey Quran; Surah al-Luqman, Verse 19.
44. Holey Quran; Surah al-yunus, Verse 62
45. Holey Quran; Surah al-Fajr, Verse 27-30.
46. Holey Quran; Surah al-waqia, Verse 10-11.
47. Holey Quran; Surah al-Fajer, Verse30.
48. Holey Quran; Surah al-Qamar, Verse 55.
49. Holey Quran; Surah as-Saad, Verse 72
50. Holey Quran; Surah al-Fath, Verse 4.
51. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary/Vol 22.Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.29. [In Persian]
52. Holey Quran; Surah al-Ale Emran, Verse 139.
53. Holey Quran; Surah al-Anaam, Verse 82.
54. Mohammad bin Fazl H (Raghib Isfahan) Mofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 1. Edited and glossed by Khosravi Hosseini Gholam Reza.Tehran: Razavi; 1984.p.102. [In Persian]
55. Holey Quran; Surah al-Kahf, Verse 14.
56. Nejati MO. Quran and Psychology. Translation by Arab A. mashhad: Islamic Research Foundation, Astan Quds Razavi; 1988.p.335.
57. Holey Quran; Surah al-Maida, Verse 23.
58. Holey Quran; Surah at-Talaq, Verse 2-3.
59. Holey Quran; Surah Adh-Dhariyat, Verse 58.
60. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary/Vol 22. Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.389. [In Persian]
61. Holey Quran; Surah al-Ale Emran, Verse 26.
62. Holey Quran; Surah ar-Rad, Verse 28.
63. Tabatabaei MH. Interpretation and Translation of Al-Mizan Commentary/Vol 11. Translation by Mousavi Hamedani MB. Qom: Islamic Publishing House, Scientific and Scientific Aiiamah Tabatabai; 1996 .p.486-487. [In Persian]
64. Nahj-Al-Balaghah Imam Ali .Collector: Razi M. Translation by Dashti M. khotbeh 222. Qom: Sahfi; 2000.p.254. [In Persian]
65. Holey Quran; Surah al-Anaam,Verse 162-163.
66. Naragi A. Meraj al-Saadat.Tehran: Payam; 1996.p.684.
67. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 4-5.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

68. Javadi Amoli A. Tasnim commentary of the noble Quran/Vol 2 .Qom: Asraa; 2000. p.198. [In Persian]
69. Holey Quran; Surah al-Yunus, Verse 4.
70. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 62.
71. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary.Tehran: darolkotob leslamia; 2001. Verse 62/al-Baqara. [In Persian]
72. Qureshi Bani AA.Ghamous Quran/ Vol 5. Tehran: Dar al-Atkab al-Islami; 2008.P.66-67.
73. Zamakhshari M. Asas al-Balagha. Lebanon-Beirut: no data. p.438.
74. Tabatabaei MH. Interpretation and Translation of Al-Mizan Commentary/Vol 10. Translation by Mousavi Hamedani MB. Qom: Islamic Publishing House; 1985. p.10-11.[In Persian]
75. Amin NA. Maad or The last human trajectory.Isfahan: Golbahar; 2014.p.11. [in Persian]
76. Holey Quran; Surah Al-Inshiqaq, Verse 6.
77. Ryff CD, Keyes CL .The Structure of Psychological Well-Being Revisited .Journal of Personality and Social Psychology. 1995; 69 (4): 719-27.
78. Sharienejad AA. Department of behavioral sciences. Tehran: Gisom; 1996.p.28. [In Persian]
79. Makarem Shirazi N.Nemoone Commentary/Vol 12.Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.396.
80. Javadi Amoli A .Tasnim commentary of the noble Quran/Vol 2. Qom: Asraa; 2000.p.409.
81. Holey Quran; Surah az-Zariyat, Verse 56.
82. Holey Quran; Surah al-Hud, Verse 119.
83. Nejati MO. Quran and Psychology. Translation by Arab A. Mashhad: Islamic Research Foundation, Astan Quds Razavi; 1988.p.297.
84. Holey Quran; Surah al-Ensan, Verse 3.
85. Javadi Amoli A.Tasnim commentary of the noble Quran /Vol 1. Qom: Asraa; 2000. p.527.
86. Holy Quran; Surah al-Mulk, Verse 3.
87. Holy Quran; Surah al-Baqara, Verse 155.
88. Sharqawi HM. A Step beyond Islamic Psychology or Ethics and Mental Health in Islam. Translator and Author: Hojjati M B. Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 1985.p.20.
89. Amin NA. seair and soluk in ravesh of apparent and vay of Soada. Isfahan: no date.p.7.
90. Holy Quran; Surah az-Zariyat, Verse 20-21.
91. Amin NA. Makhzan-al –Erfan/vol 1. Translation by Homayooni A. Isfahan: Golbahar; 2014. p.238-249. [In Persian]
92. Emami H. sppech decade first and second Najaf abad-Iran. Hosseinieh Nasir. 2015-2018.
93. Holey Quran; Surah az-Zariyat, Verse 72.
94. Holey Quran; Surah at-Tawba, Verse 111.
95. Dortaj F, Muhammad rezaii M. The foundations of human dignity from Molasadra perspective. Journal of Philosophy of Religion. 2016; 14. p.567. [In Persian]
96. Koleini M. Usul-e Kafi. Translation by Hassanzadeh S/ vol 1. Book of Reason and Ignorance .Qom: Salava; 2005. Revayt 23, 13, 17, 21, 2, 12, 22, 35. [In Persian]
97. Holey Quran; Surah al-Qaf, Verse 37.
98. Bostani M. Islamic psychology. Translation by Huisham M. Mash had: Astan Qods Razavi; 1994.p. 175. [In Persian]
99. Holey Quran; Surah az-Zumar, Verse 17-18.
100. Amin NA. Ethics and the Way of Happiness. Translation by Tahart –al-Eragh ebn Maskouyeh. Isfahan: no date.p.7.[In Persian]
101. Holey Quran; Surah al-Forqan, Verse 63.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

102. Mohammad bin Fazl H. Raghib IsfahaniMofradat al-Alfaz al-Quran al-Karim/Vol 2. Edited and glossed by Khosravi Hosseini GhR .Tehran: Razavi; 2009.p.529. [In Persian]
103. Javadi Amoli A .Tasnim commentary of the noble Qoran /vol 4. Qom:Asraa; 2000.p.462. [In Persian]
104. Holey Quran; Surah al-Forghan, Verse 67.
105. Holey Quran; Surah at-Taha, Verse 121.
106. Makarem shirazi N .Nemoone Commentary/Vol 19. Tehran: darolkotob leslamia; 2001.p.329.[In Persian]
107. Holey Quran; Surah al-Anfal, Verse 29.
108. Nahj-Al-Balaghah Imam Ali. Collector: Razi M. Translation by Dashti M. khotbeh 198. Qom: Sohofi; 2000.p.415.[In Persian]
109. Holey Quran; Surah al-Hojorat, Verse 3.
110. Holey Quran; Surah ad-Dokhan, Verse 51.
111. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary/Vol 19. Tehran: darolkotob leslamia; 2000. p. 299-302.[In Persian]
112. Holey Quran; Surah aL-Asr, Verse 1-3.
113. Holey Quran; Surah al-Al Imran, Verse 104
114. Holey Quran; Surah an-Nahl, Verse 125.
115. Sharqawi H M. A Step beyond Islamic Psychology or Ethics and Mental Health in Islam. Translator and Author: Hojjati MB. Tehran: Islamic Culture Publishing Office; 1984.p. 22-293.
116. Holey Quran; Surah aN-Noor, Verse 31.
117. Hilggard, Rita L, Richard C, Edward E, Daryl C, Swan Nullen H. The full text of the field of psychology of the Hilgard. Translation by Barahani MN/Vol 2. Theran: Roshd; 2006.p.504.
118. Makarem shirazi N. Nemoone Commentary Q19. Translation by publishingdarolkotob leslamia/Vol.20. 2001.p.283.[In Persian]
119. Holey Quran; Surah al-Foselat, Verse 35.
120. Holey Quran; Surah al-Loqman, Verse 17.
121. Erik F. The Art of Love Book. Translation by Soltani. Tehran: Morvarid; 2011.
122. Holey Quran; Surah al-Baqara, Verse 165.
123. Holey Quran; Surah al-Hojorat, Verse 13.
124. Holey Quran; Surah al-Eesraa, Verse 28.
125. Holey Quran; Surah al-Esraa, Verse 53.
126. Holey Quran; Surah an-Noor, Verse 22.
127. Schulz D. Perfectionism or Healthy Personality Patterns Translation by Khoshdel G. 1999.p.36. [In Persian]
128. Holey Quran; Surah al-Foselat, Verse 34.
129. Hassan ibn Ali, Hossein Ibn Shaab Harari, Abdi Mohammad Hassan ibn Ali al-Hussein. Tohaf al-Uqul an Al-e Rasool. Translation by Kamarehi MB. Editor: Ghaffari A. p7. Bookchiki publication; 2000. p.310. [In Persian]
130. Schulz D. Perfectionism or Healthy Personality Patterns. Translation by Khoshdel G .1999.p. 44-45. [In Persian]
131. Holey Quran; Surah al-Hojorat, Verse 10.
132. Bistouni M. Translation of Majma al-Quran driven from the Interpretation of Al-Quran. (Based on the Interpretation of Majma Al-Bayan Tabarsi/ Vol 2. Qom: Young Expressions Publishing House; 2011.p.188. (Digital Publishers: Computer Research Center of Qaemieh of Isfahan).[in Persian]
133. Javadi Amoli A. Tasnim commentary of the noble Qoran /vol 2. Qom: Asraa.2000. p. 188. [In Persian]
134. Holey Quran; Surah Al-baqara, Verse 262.
135. Holey Quran; Surah al-Maida, Verse 2.
136. Holey Quran; Surah az-Zumar, Verse 18.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

137. Holey Quran; Surah a-shura, Verse 38.

138. Nahj-Al-Balaghah Imam Ali .Collector: Razi M. Translation by Dashti M. khotbeh 198. Qom: Sahfi; 2000.p.415.[In Persian]

139. Holey Quran; Surah al-Bayena, Verse 7.

140. Holey Quran; Surah ar-Raad, Verse 29.

141. Ryff CD, Keyes CM .The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology .1995; 69(4): 719-727.

142. Holey Quran; Surah al-waqea, Verse 10-11.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ Med Sci

Review Article

Islam and Health Journal/ 2020; 5(1): 63-75

Mental health development strategies from the perspective of the Qur'an

Received: 2 Dec. 2017 Accepted: 25 Feb. 2020

Tabibi A (PhD) [1]*
Zamaniyan Najafabadi F (MA) [2]

1. Department of Teology, Faculty of Literature and Humanities, Arak University, Arak, Iran.
2. Arak University, Arak, Iran.

*Corresponding Author:
Tabibi A
Department of Teology, Faculty of Literature and Humanities, Arak University, Arak, Iran.

Tel: **+98 86 32777400**
Fax: **+98 86 3277431**

Email: **a-tabibi@araku.ac.ir**

Abstract

Introduction: Mental health has recently become one of the most important issues in the field of health and psychology. However, divine schools have always been concerned with the criteria of human growth and health. In the same way, Qur'an, the essence of the revelation school, has not only considered both humans' physical and spiritual aspects, but also it has provided some approaches in the emotional, behavioral and cognitive levels. So, the aim of the present study was to investigate the Qur'anic strategies for developing the mental health.

Methods: This analytical-descriptive study reviewed some verses concerning strategies for development of mental health. For this purpose, some verses as well as psychological achievements were also used.

Findings: Regarding Qur'anic verses, some factors including faith in the Origin and Ma'ad (resurrection) (accompanied with its cognitive and behavioral effects), modesty, thinking, self-knowledge, divine love, empathy, effective communications and so on would affect mental health. Moreover, the present study took Ma'ad into account much more in terms of its evolutional aspect.

Conclusion: The Holy Qur'an, which presents itself as the guide of man to salvation, considers man to have two material and spiritual dimensions. Since mental health represents a kind of mental balance, it encompasses all aspects of human existence and coordination of one's needs. Therefore, it can be said that the Qur'an considers a person healthy, who can balance between physical, mental and spiritual needs, ultimately leading to his satisfaction. The current study has shown that in the Qur'an's view, the nearest enjoy the highest levels of mental and spiritual health; thus, it is suggested that scientific and research centers should provide more context for familiarity with Qur'an.

Keywords: **Qur'an, Strategies, Mental Health, Spiritual balance**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-09-05]