

دین و بهداشت روان (۲)

ابوالفضل ساجدی^۱

چکیده

این نوشتار، بخش دوم سخنی است که با هدف تبیین ساز و کارهای تأمین بهداشت روانی در دین نوشته شده است. در شماره پیشین، چیهستی بهداشت روانی در مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی و نیز اسلام بررسی شد. سپس برخی از مؤلفه‌های بهداشت روان را که مورد توجه پژوهشگران غربی است، ارائه شد. در این شماره، از میان دیگر مؤلفه‌های بهداشت روان که در دین فراهم می‌آید، به چهار مورد می‌پردازیم: ثبات شخصیت؛ خودشکوفایی؛ هماهنگی در سه گانه بینش، گرایش و کنش و رفع اضطراب. راه کارهای اسلام برای رسیدن به خودشکوفایی عبارتند از: تقویت روحیه تعهدپذیری آدمی و جلوگیری از آزادی افسارگسیخته؛ ضعف دل‌بستگی‌های مادی؛ ایجاد انگیزه قوی؛ جهت‌دهی انگیزه‌ها؛ تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت دینی و خودشناسی. برای هماهنگی در سه گانه بینش، گرایش و کنش، اسلام به هدایت در هر سه جنبه می‌پردازد. بسترهای لازم را برای حفظ در مسیر و بازگشت خطاکار فراهم می‌سازد و در نتیجه، بستر ساز بهداشت روانی است. این دین خاتم، برای اضطراب‌زدایی و رساندن به آرامش روان، ساز و کارهای متفاوتی در عرصه‌های

مختلف ذهن، دل و رفتار دارد که برخی از راه کارهای ذهنی و بینشی آن عبارتند از: ارتقای معرفت و جلوگیری از آشفتگی بینش؛ رفع کاستی شناختی؛ خداآوری؛ ایجاد، حفظ و رشد تدریجی جهان بینی الهی و خوش بین سازی. آخرین راه کار آرامش زا که در این نوشتار بدان می پردازیم، موضوع فطرت و احیای آن است. در این بخش، از اضطراب زایی پایداری اخلاق و وجدان و ساز و کار تقویت وجدان در دین سخن به میان می آید.

کلید واژه: ثبات شخصیت، خودشکوفایی، آرامش روان، سه گانه بینش، گرایش و کنش، خوش بین سازی، وجدان گرایی و وجدان ستیزی.

ثبات شخصیت

به گفته ونتیز و آلپورت، از جمله نشانگان سلامت روان، ثبات شخصیت^۱ است و معنای آن نبود دگرگونی های هیجانی افراطی است. افراد فاقد این صفت، دمدمی مزاج و بسیار احساساتی هستند؛^۲ همان گونه که تزلزل شخصیت، آینه تمام نمای نابهنجاری روان و ضعف توان است. یکی از ریشه های این مشکل، نبود الگوی ثابت، کامل، مطمئن و محبوب است. در چنین شرایطی، فرد هر روز از کسی الگو می گیرد و پیرو الگوهای متفاوت، دچار تزلزل شخصیت می شود. آدمی به ویژه نوجوان و جوان، زندگی خویش را با کاوش از الگوهای برتر می آغازد. اگر آن ها را در آب های زلال نیابد، در منجلاب های آلوده می کاود و تا رفع این نیاز، هرگز نمی آساید و ناخودآگاه از الگوها تأثیر می پذیرد. حتی جوانان در دوره استقلال طلبی شان نیز، در واقع در مقام استقلال از خانواده و گزینش آزاد الگو هستند؛ نه اینکه کاملاً از الگوگیری دوری گزینند. اگر در چنین دورانی، فرد در الگوگیری دچار بحران شود، شخصیت ناپایداری در او شکل می گیرد. از همین رو، یکی از عوامل ناپایداری شخصیت به ویژه در کودکی و نوجوانی، تنش ها و

تعارض های عملی و نظری خانوادگی است. اگر والدین دارای شخصیت و مزاج رنگارنگ و افرادی احساساتی و بی منطق باشند که از عوامل مختلف تأثیر می پذیرند و روان باثباتی ندارند، چه بسا فرزندان نیز بدین سو گرایند؛ زیرا نخستین الگوی همانندسازی آنان والدین هستند. پیش گیری از این بحران، در گرو اصلاح رفتار والدین و ارائه الگوهای مطلوب است.

اسلام، مدد رسانی نیکو برای جلوگیری از چنین بحرانی است. از یک سو همگان، از جمله والدین را به پرهیز از تشتت گرایی نظری و رفتاری و پیروی از الگوهای برتر الهی فرامی خواند که فراهم کننده فضای گرم و صمیمی است و از سوی دیگر، تربیت نیکوی فرزند، بستر سازی مناسب برای این امر و قرار دادن وی در شرایط شایسته تربیت را حق فرزندان بر والدین و وظیفه آنان می شمارد.^۱ بی تردید یکی از ضروری ترین راه کارهای تحقق تربیت، بستر سازی برای همانندسازی فرزندان با الگوهای سالم و برتر انسانی است. پای بندی به آموزه های دینی با جهت دهی گرایش ها در دوران کودکی و جوانی و عرضه الگوی کامل، مطمئن و محبوب، شخصیت پایداری در فرد می نهد و به شیوه های گوناگون راه را بر اثر پذیری از الگوهای سست می بندد. وحدت شخصیت، بستر مناسبی برای شکوفایی فراهم می آورد و آدمی را برای آشنایی با مراحل عالی تر هوشیاری توانا می سازد.

قرآن با توجه به الگوگیری در زندگی می فرماید:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ
اللَّهَ كَثِيرًا؛^۲ برای شما در زندگی، رسول خدا سرمشق نیکویی بود. برای آن ها که
امید به رحمت خدا و روز قیامت دارند و خدا را زیاد یاد می کنند.
فَذَكَرْتُمْ لَكُمْ أُسْوَةً حَسَنَةً فِي آبَائِهِمْ وَ الَّذِينَ مَعَهُ؛^۳ شما الگوی خوبی در
ابراهیم و پیروان او دارید.

۱. امام علی علیه السلام می فرماید: «حق فرزند بر پدر آن است که نامش را نیکو گذارد و او را به خوبی تربیت کند و قرآن را به وی آموزد». (نهج البلاغه، حکمت ۳۹۹) در روایت دیگری بر ضرورت فرار دادن فرزند در جایگاه شایسته تربیت تأکید شده است. (من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۷۱)

۲. احزاب: ۲۱.

۳. ممتحنه: ۴.

1. Stability of personality.

2. Arthur S. Reber, Dictionary of Psychology, p. 723.

قرآن پیامبر خود را به یادآوری الگوها فرامی‌خواند:

وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِبْرَاهِيمَ اِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا؛^۱ در این کتاب، ابراهیم را یاد کن که وی بسیار راست‌گو و پیام‌آور الهی بود.

وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مُوسَى اِنَّهُ كَانَ مَخْلُصًا وَ كَانَ رَسُولًا نَبِيًّا؛^۲ در این کتاب، موسی را یاد کن که وی مخلص و فرستاده‌ای پیام‌آور بود.

وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِدْرِيسَ اِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا؛^۳ در این کتاب، ادريس را یاد کن که پیام‌آوری راست‌کردار بود.

بدین جهت، دین با ارائه الگوهای انسانی برتر، کام‌تشنگان را با زمزم‌گوارای خویش سیراب می‌سازد و با هدایت فرد در این مسیر، از پراکندگی شخصیت باز می‌دارد.

یکی از ویژگی‌های روش الگویی اسلام در رساندن بشر به ثبات شخصیت، نفی برداشت فرانسانی از الگوهای دینی است. قرآن چنین رویکردی را مردود می‌شمارد و بر بشری بودن پیامبر و رفتارهای او تأکید می‌ورزد:

قَالَتْ لَهُمْ رُسُلُهُمْ اِنْ نَحْنُ اِلَّا بَشَرٌ مِّثْلَكُمْ وَ لَكِنَّ اللّٰهَ يَمُنُّ عَلٰى مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ مَا كَانَ لَنَا اَنْ نَاتِيَكُمْ بِسُلْطٰنٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِ وَ عَلٰى اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ؛^۴

پیامبران بدان‌ها می‌گفتند ما کسی جز بشری مانند شما نیستیم، ولی خداوند بر بندگانی که بخواهد منت می‌نهد (و مورد لطف ویژه قرار می‌دهد).

قُلْ اِنَّمَا اَنَا بَشَرٌ مِّثْلَكُمْ يُوحٰى اِلَيَّ؛^۵ بگو من بشری مانند شما هستم که به من وحی می‌شود.

لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ؛^۶ بی‌گمان رسولی از میان خودتان به سوی شما آمد.

حکمت این سخن حکیمانه، توجه دادن آدمیان به انسان‌هایی است که به‌رغم بشر بودن،

توان عروج یافته‌اند و توانایی‌های نهفته خویش را به ظهور رسانده‌اند. مطالعه زندگی چنین اسوه‌هایی به زمینیان می‌فهماند که مقصد آسمانی برای همگان، دست‌یافتنی است.

قرآن حتی برای نوجوانان نیز اسوه معرفی می‌کند و معرفت و ایمان اسماعیل علیه السلام را می‌ستاید و داستان آن را برای آدمیان نقل می‌کند.^۱ در داستان طالوت و جالوت که رهبران حق و باطل بودند و حامیان حق، بسیار اندک بود، قرآن از شهادت نوجوانی به نام داوود علیه السلام یاد می‌کند؛ زیرا از میان مردم برخاست و با تکیه بر قدرت ایمان با سردمدار کفر عصر مبارزه کرد.

وَ قَتَلَ دَاوُدُ جَالُوتَ وَ آتَاهُ اللّٰهُ الْمُلْكَ وَ اَنْحَضَهُ وَ عَلَّمَهُ مَا يَشَاءُ؛^۲ داوود جالوت

را بکشت و خدایش پادشاهی و فرزاندگی بداد و آنچه می‌خواست به او پیاموخت.^۳

خودشکوفایی

یکی از مؤلفه‌های بهداشت روانی رشد و خودشکوفایی^۴ است. به گفته آبراهام مزلو، این ویژگی سطح نهایی رشد روانی است و زمانی می‌آید که تمام نیازهای دانی و عالی برآورده شده و همه استعدادهاى شخصیتی به فعلیت رسیده باشد.^۵ این مؤلفه چنان جایگاهی دارد که روان‌شناسان انسان‌گرا، مانند کارل راجرز و مزلو که دو روان‌شناس آمریکایی و معروف‌ترین چهره‌های این رویکرد هستند، بهداشت روانی را به خودشکوفایی تعریف می‌کنند و سالم‌ترین انسان را کسی می‌دانند که به این مرحله دست یابد.^۶

۱. صافات: ۱۰۲-۱۱۱.

۲. بقره: ۲۵۱.

۳. برای اطلاعات بیشتر در زمینه شیوه‌های پیشنهادی اسلام در تربیت فرزند ر.ک: تربیت اسلامی، کتاب اول تا هفتم.

4. Self-actualization.

5. Reber, Dictionary of Psychology, p. 677.

۶. مزلو، انگیزش و شخصیت، ص ۲۱۱-۲۴۹.

۱. مریم: ۴۱.

۲. مریم: ۵۱.

۳. مریم: ۵۶.

۴. ابراهیم: ۱۱.

۵. کهف: ۱۱۰.

۶. توبه: ۱۲۸.

بی‌گمان اسلام آدمی را در رسیدن به این مقصد در هر دو بعد نظری و عملی یاری می‌کند. در مقام نظر، خود حقیقی را به او می‌شناساند و راه کارهای شکوفایی آن را به وی می‌نمایاند. در مقام عمل نیز او را برای نیل به مقصود دست‌گیری می‌کند. عمل به آموزه‌های فردی، آن وضعیت روانی آدمی را مستعد شکوفایی می‌سازد. اهداف اجتماعی آن نیز که تحقق جامعه نمونه و خدامحور است، بستر اجتماعی و خانوادگی مناسبی برای رسیدن به این مقصود فراهم می‌سازد. مؤلفه‌های فراوانی که در این نوشتار برای بهداشت و سلامت روان ارائه شد، به ویژه اعتماد به نفس، تقویت اراده و وجدان، مهار نفس، تقویت توان عشق‌ورزی، ارائه عشق برتر، هماهنگ‌سازی بینش، گرایش و کنش، آرامش‌بخشی به زوان، هر کدام به گونه‌ای بستر خودشکوفایی را فراهم می‌سازند. اسلام برای تحقق هر یک ساز و کارهای ویژه‌ای ارائه می‌دهد که پیش‌تر بیان شد. افزون بر این، اسلام با توجه به عناصر زیر نیز در پیدایش این مهم اهتمامی تام دارد:

۱. تقویت روحیه تعهدپذیری آدمی و جلوگیری از آزادی افسارگسیخته: خودشکوفایی در پرتو تعهدپذیری دست می‌دهد و آزادی بی‌مهار مانع اساسی در این مسیر است. تعهد، انسان‌ساز و رهایی از آن انسان‌سوز است. مسئولیت‌پذیری خودجوش و درونی هم به عملی شدن خودشکوفایی مدد می‌رساند و هم خود یکی از شاخصه‌های بهداشت روان شمرده می‌شود. آدمی توانایی‌های شگفت‌آوری دارد. فعلیت یافتن آنها در گرو تعهدپذیری است. برای مثال، نوجوان استعداد شکوفایی علمی دارد، ولی اگر رها شود غریزه‌های وی او را به افراط در تفریح، بازی و وقت‌گذرانی می‌کشاند. قرار دادن وی در یک برنامه‌ریزی آموزشی مناسب و تقویت روحیه تعهدپذیری در حسن اجرای برنامه، می‌تواند توان دانش‌اندوزی و نوآوری علمی او را به ظهور رساند. اسلام نیز با قرار دادن آدمی در یک نظام فکری و عملی، او را از یلگی رها و به خودشکوفایی، وفادار می‌سازد. نخستین گام در این راستا، عبث‌زدایی از زندگی و نفی اندیشه مالکیت رها بر امکانات درون و برون است. قرآن، حیات را هدف‌مند و وجود را یک‌سره نعمت‌هایی می‌شمارد که انسان در قبال آنها پاسخگو است:

أَفَصَبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ إِلَيْنَا لَا تَرْجِعُونَ^۱ آیا پنداشته‌اید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و بازگشت شما به سوی ما نیست!

تلاوت نیکوی آیات آسمانی، احساس تعهد درونی را در فرد تقویت می‌کند و به او می‌آموزد که تنها موجودی که مواخذه نمی‌شود و مدیون کسی نیست خداست. آنچه او در حق بندگان می‌کند لطف است و دیگران یک‌سره وامدار اویند. او تنها وجود کامل و مطلق است و هر کس ادعای بی‌مسئولیتی کند، مدعی ربوبیت شده است.

لَا يَسْتَعْلَىٰ عَمَّا يُفَعَّلُ وَهُمْ يَسْتَأْذِنُونَ^۲ خدا از آنچه می‌کند بازخواست نمی‌شود، ولی آنان بازخواست خواهند شد.

این صحیفه الهی همه را، اعم از امام و امت، رسول و غیر او، مسئول می‌شمارد:

فَلْيَسْئَلُوا الَّذِينَ أُرْسِلَ إِلَيْهِمْ وَلَيَسْئَلَنَّ الْمُرْسَلِينَ^۳ بی‌گمان از کسانی که پیامبران را به سوی آنها فرستادیم بازخواست می‌کنیم و از پیامبران (نیز) سؤال می‌کنیم.

قرآن آدمی را یاد آور تعهد خویش می‌سازد:

أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ^۴ آیا با شما عهد نکردم ای فرزندان آدم! که شیطان را پرستش نکنید که او برای شما دشمن آشکاری است؟

وَإِنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ^۵ و اینک مرا بپرستید که راه مستقیم همین است؟

وَلَقَدْ أَضَلَّ مِنْكُمْ جِبِلًّا كَثِيرًا أَفَلَمْ تَكُونُوا تَعْقِلُونَ^۶ او افراد زیادی از شما را گمراه کرد، آیا اندیشه نکردید؟

آیات ۶۰ و ۶۱ سوره یس بر تعهد تکوینی آدمی در برابر خداوند تأکید دارد. آیه ۶۲ نیز

۱. مؤمنون: ۱۵.
 ۲. انبیاء: ۲۳.
 ۳. اعراف: ۶.
 ۴. یس: ۶۰.
 ۵. یس: ۶۱.
 ۶. یس: ۶۲.

نقش گمراه کننده شیطان را درباره کسانی که به این تعهد توجه نکرده‌اند، آشکار می‌سازد. امیر مؤمنان علی علیه السلام با توجه به این حقیقت، خطاب به مردم می‌فرماید:

ای بندگان خدا! از این دشمن خدا برحذر باشید، مبادا شما را به بیماری خویش (کبر و غرور) مبتلا سازد و با ندای خود شما را به حرکت درآورد.^۱

آن امام همام، برای مسئولیت‌پذیری و ایجاد تعهد در افراد، نوعی هماهنگی میان عالم تشریح و تکوین ایجاد کرده است و با اشاره به تعهد تکوینی، مسئولیت ما را در مقابله با شیطان و کنترل نفس اماره برجسته ساخته است.

آموزه‌هایی چون نماز، ادعیه و تلاوت قرآن، هر یک به گونه‌ای، تعهد آدمی را به وی یادآور می‌شوند. برای مثال، توجه مناسب در نماز، بذر تعهد آغازین مؤمن را در دل وی شکوفا می‌سازد. نمازگزار بارها یادآور نعمت‌های الهی می‌شود (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) و بر تعهد خویش و لزوم پاسخ‌گویی در محضر ربوبی پای می‌فشرد (فَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ). او چنان سراپا به برترین بهره‌وری از نعمت‌های الهی برای کمال خویش و تقرب نفس ناسوتی به عرش لاهوتی مصمم است که از سر خضوع از پروردگارش برای رسیدن به این مقصود یاری می‌جوید: (إِنَّا كُنَّا نَسْتَعِينُ، اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ). آن گاه ذهن و ضمیر خود را از سوءفهم در مقصدشناسی باز می‌دارد: (صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَفْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ).

۲. ضعف دل‌بستگی‌های مادی: دنیاگرایی و توجه افراطی به امور مادی، آدمی را از توجه به بُعد غیر هوشیار نفس دور می‌سازد و همین امر، سبب نقص در شکوفایی و عملی نشدن بهداشت روانی در او می‌گردد. افزون بر آنکه اگر انسان تمام نیروی خود به پای غریزه‌های حیوانی قربانی کرد، زمان و توان برای خودشکوفایی وی باقی نمی‌ماند. دین برای رفع این مانع، گام‌های بلندی پیش می‌نهد و ساز و کار کارسازی دارد.^۲

۳. ایجاد انگیزه قوی: خودشکوفایی و فعلیت‌بخشی به توانایی‌های وجودی، نیرویی

۱. «فاحذروا عباد الله! عدو الله ان يعدیکم بدائم، و ان یستفرکم بئدائه». (بحار، ج ۶۰، ص ۳۱۴)

۲. رک: فصل (ضعف تعلقات دنیوی).

می‌طلبد که سبب حرکت آدمی به سوی مقصد شود. چه پرشمارند آنان که از نبوغ ذاتی برخوردارند و برای رشد علمی توانایی دارند، ولی صد افسوس که آن را به کار نگرفته‌اند و چه بسا مسیر علم را برنگزیده‌اند؛ زیرا فاقد انگیزه کافی بوده‌اند. خودشکوفایی در دیگر جنبه‌ها نیز اگر با نیروی حرکت‌بخش کافی همراه نباشد، ممکن است به فعلیت نرسد. دین، توان تولید قدرتی پرتوان دارد. محبت الهی نیروی محرکه نیرومندی است که می‌تواند مولد نیروی لازم برای خودشکوفایی باشد. اگر عشق الهی در فرد شکفته شود، توانایی‌های وجودی او آشکار می‌شود؛ زیرا بخشی از توانایی‌های آدمی تنها در سایه عشق آزاد می‌شود. برای مثال، دختر جوانی که صبح به سختی از خواب برمی‌خیزد، پس از اینکه صاحب فرزند شد، در دل شب با کوچک‌ترین صدای نوزاد از جا برمی‌خیزد و به او شیر می‌دهد یا غذا تهیه می‌کند و او را سیر می‌سازد. پسر جوان بی‌حالی که همیشه منتظر می‌ماند تا همه چیز برای او آماده شود، پس از تشکیل زندگی و فرزنددار شدن، با نیروی زیادی می‌کوشد تا امکانات لازم را برای خانواده‌اش فراهم سازد. از این رو، عشق قوای خفته را بیدار و نیروهای بسته و مهار شده را در آدمی رها می‌سازد:

بلبل از فیض گل آموخت سخن ورنه نبود این همه قول و غزل تعبیه در منقارش

چه بسا شاعران و فیلسوفان و هنرمندانی که مخلوق یک عشق و محبت نیرومندند.^۱

۴. جهت‌دهی به انگیزه‌ها: دین با ارائه عشق و زیبایی‌های برتر، نیاز نفس به زیبایی طلبی را که یکی از مؤلفه‌های خودشکوفایی است به زیبایی برآورده می‌سازد. مؤمن عارف، خدا را زیباترین می‌یابد و اطاعت می‌کند^۲ و چون صفات نیکو زینده‌اند، خود را بدان‌ها می‌آراید. او زیبایی نیک‌منشی، اخلاق کریمانه و بزرگواریانه و زشتی خصلت‌های ناروا را درک می‌کند.^۳ انسان مسلمان زیبایی شکر و حمد خدا و توجه به

۱. مطهری، جاذبه و دافعه علی علیه السلام، (انتشارات صدرا، ص ۴۸-۴۹).

۲. «ان الله جمیل و یحب الجمال؛ به راستی خدا زیبا و دوستدار زیبایی است». (کافی، ج ۶، ص ۴۳۸)

۳. عن الصادق علیه السلام: «إِنَّ اللَّهَ افْتَرَضَ حَسَنًا وَ لَمْ یَفْتَرِضْ إِلَّا حَسَنًا جَمِیلًا الصَّلَاةَ وَ الزَّكَاةَ وَ الْحَجَّ وَ الصَّیَّامَ وَ

نعمت‌های الهی و زیبایی برجستگان این وادی را می‌ستاید. او زیبایی پیوند قلبی با خدا و پیوند آن با زیباسازی زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی را می‌یابد. فرد مسلمان با رجوع به تاریخ اسلام نمونه‌های بارز ایثار، جوان‌مردی، آزادمنشی، بلندطبعی، بی‌علاقگی به دنیا، گزینش راه خدا در دوراهی‌های سخت، خدمت به مردم، تحمل سختی‌ها در راه خدا و اخلاص در عبادت را در ائمه علیهم‌السلام و پارسایان زیبا می‌بیند و مقابل این خصلت‌ها را زشت می‌شمارد. اسلام زیبایی‌های ملکوتی، معنوی و اخلاقی را بالاترین نوع زیبایی‌ها می‌شمارد و فرد را به این سمت می‌کشاند و این امر به سلامت روان و خودشکوفایی او کمک می‌کند.

۵. تحقق هدف‌های تربیت دینی: با عملی شدن تعلیم و تربیت دینی، هدف‌های خودشکوفایی محقق می‌شود و چون دین در هدایت آدمی در زمینه عملی کردن هدف‌های تعلیم و تربیت دینی، ساز و کارهای ویژه‌ای دارد، می‌تواند در رساندن به خودشکوفایی گام‌های بلندی بردارد. تربیت دینی اگر به نیکویی باشد، توانایی‌های آدمی چنان شکوفا می‌شود که برترین مصداق آن که تقرب به خدا است حاصل می‌شود؛ به گونه‌ای که مؤمن در پایان عمر با نفسی کمال یافته راهی کوی دوست می‌شود و ندای بدرقه معشوق را می‌شنود که:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿۱﴾ اِزْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً ﴿۲﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿۳﴾ وَ ادْخُلِي جَنَّتِي ﴿۴﴾ ای نفس مطمئن، خشنود و پسندیده به سوی پروردگارت بازگرد و به صف بندگان من درآی و به بهشت من وارد شو.

۶. خودشناسی: خودشکوفایی نیازمند ابزارهای دیگری چون خودشناسی، بردباری در مسیر و استمرار عمل است که هر یک در سایه دین به نیکی حاصل می‌شود. تأکید اسلام بر معرفت نفس و شیوه‌های طرح شده در کتاب و سنت برای رسیدن به این مقصد، صعود بر نردبان خودشکوفایی است؛ زیرا این هدف بدون خودشناسی ممکن نیست. بردباری تا رسیدن به مقصد در سایه ایمان دینی که ابزاری کارساز برای شکیباسازی

﴿۱﴾ وَلَا يَتَنَا أَهْلَ النَّيْتِ؛ خداوند ۵ چیز را واجب کرده است و او چیزی را فرض نمی‌شمارد، جز آنکه نیکو و زیبا است: نماز، زکات، حج، روزه و ولایت ما اهل بیت. (مستدرک الوسائل، ج ۱، ص ۷۴)

است، فراهم می‌شود. دین در سایه عشق الهی، برای استمرار عمل نیز پشتوانه مناسبی ارائه می‌دهد؛ زیرا از لوازم عشق پاک، استمرار عمل در مسیر هدف‌های متعالی است. اگر این نیرو در فرد جای‌گیر شود و قوت یابد، در سخت‌ترین شرایط نیز زائل نمی‌شود؛ همان‌گونه که با آتش جهنم نیز رنگ نمی‌بازد. در دعای کمیل می‌خوانیم:

یا الهی و سیدی و مولای و ربی؛ صبرت علی عذابک فکیف اصبر علی فراقک؛ ای خدا و سید و مولای و پروردگارم؛ بر عذاب تو شکیبایم، اما چگونه بر دوری‌ات صبر کنم.

هماهنگی میان بینش، گرایش و کنش

اگر اندیشه‌ها، امیال و رفتار آدمی در جهت تعالی، منطقی، هماهنگ، پویا، پیش‌رونده و پی‌گیر باشد، بهداشت روانی دست می‌دهد و فرد شخصیتی متعادل می‌یابد. هر یک از اضلاع این مثلث، در رسیدن به بهداشت روانی نقش مؤثری دارند. منطقی بودن بینش از آن رو است که از انحراف‌های احتمالی در مسیر شکل‌گیری شخصیت متعالی پرهیز شود. هر نگرش و اندیشه‌ای پذیرفتنی نیست، بلکه اگر حق باشد، خواستنی است. بر همین اساس، بیمار روانی مبتلا به سوء ظن نکوهش می‌شود؛ گرچه بینش و گرایشش تا حدودی سازگارند و کنش وی نیز در همین راستا است، ولی مشکل وی واقع‌ستیزی بینش اوست. برای مثال، کسی که به همسر خود با بدبینی شدید می‌نگرد، از نظر عاطفی نیز از او نفرت می‌یابد و رفتار منفی‌اش با او نیز از همین روحیه ناشی می‌شود. دلیل تعالی انسان آن است که حرکت انسان، چرخشی و درجا نباشد و در زندان مادیت اسیر نشود، بلکه قابلیت‌های برتر آدمی را شکوفا سازد.

برای هدایت هماهنگ و روبه‌رشد مثلث یاد شده باید در بعد نظری توجه جامعی به انسان و قابلیت‌های او داشته باشیم و در بعد عملی، ساز و کارهای مناسبی برای رسیدن به کمالات آدمی و برآوردن نیازهای اصیل وی ارائه دهیم. استمرار حرکت در این مسیر، در گرو وجود راه‌کارهای نگه‌داری فرد در طریق و بازگرداندن وی به آن در صورت خطای موقت یا خروج از آن است.

نابسامانی درونی هر یک از اضلاع این مثلث، سلامت روانی را از آدمی می‌ستاند. بینش سرگردان، گرایش‌های آشفته و ناسازگار و کنش‌های نامتعادل، هر یک در سلب آسایش روان دخیل‌اند. ناهم‌سویی آنها با یکدیگر نیز، به شدت تنش‌های روانی می‌افزاید و فرد را به ناسازگاری‌های درونی می‌کشاند. استمرار این روند به افسردگی و بروز رفتارها و عادت‌ها و نیز شخصیت نابهنجار می‌انجامد. سامان‌دهی درونی هر یک از این اضلاع و هم‌سوسازی آنها با دو ضلع دیگر، اگر به نیکی انجام پذیرد، در پی آن عادت‌های نیکو و شخصیت بهنجار شکل می‌گیرد. در این مثلث، هر حلقه با دو حلقه دیگر تأثیر متقابل دارد.

شخصیت متکامل و به نسبت ثابت ویژگی‌ها و رفتارهای بدنی، عقلی و اجتماعی فرد است که او را از دیگران مشخص می‌سازد و موجب سازگاری او با محیط، به ویژه محیط اجتماعی می‌شود.^۱ می‌توان شخصیت را برآیند مجموع صفات روانی و رفتاری فرد تعریف کرد که او را از دیگران ممتاز می‌سازد؛ چنانچه میلی نیز شخصیت را «مجموع فعالیت‌های روانی دانسته است که فردی معین را از دیگران ممتاز می‌سازد».^۲

اسلام با هدایت هر سه زمینه‌های لازم برای حفظ در مسیر و بازگشت خطاکار، بستر بهداشت روانی را فراهم می‌سازد. کتاب و سنت از یک سو بینش جامعی از انسان و قابلیت‌های کمالی وی ارائه می‌دهد و از دیگر سو، برای هدایت گرایش‌ها، رفتارها، عادت‌ها و شخصیت فرد ساز و کارهای ویژه‌ای دارد.^۳

آرامش روان و رفع اضطراب

یکی از مؤلفه‌های بهداشت روان، توان ایستادگی در برابر فشار روانی و برخورداری از آرامش روان است. اضطراب مانعی اساسی برای تجلی توانش‌های آدمی و رسیدن به

۱. شعاری‌نژاد، فرهنگ علوم رفتاری، ص ۲۹۸. وی با استفاده از پنجاه تعریف آلپورت چنین تعریفی ارائه داده است.

۲. علی‌اکبر سیاسی، روان‌شناسی شخصیت، ص ۲۳.

۳. ساز و کار دین را برای رسیدن به این هدف، در ادامه پی می‌گیریم.

خودشکوفایی است. اضطراب، احساسی ناخوشایند است که با مجموعه‌ای از علائم جسمی همچون تپش قلب، عرق‌ریزی، تنگی نفس و... همراه است. اضطراب مستلزم نوعی احساس ناامنی است که فرد منبع آن را آشکارا درک نمی‌کند.^۱ اسلام برای رفع اضطراب، بالا بردن ایستادگی در مقابل آن و به دست دادن آرامشی که به بهداشت روانی می‌انجامد، راه‌کارهایی دارد که برخی از آنها را می‌توان چنین برشمرد:

هدایت بینش

ارتقای معرفت و جلوگیری از آشفته‌گی بینش

در ادامه به نقش دین در هدایت بینش می‌پردازیم.

۱. بهداشت روانی در انسان مقوله‌ای است که با معرفت و بینش پیوند خورده است. برخلاف دیگر حیوان‌ها که جنبه فکری و فرهنگی در آنان ضعیف است. یکی از شواهد این امر، نقش معناداری زندگی و حیات، در بهداشت روان آدمی است. معناداری در سایه فکری خردمدار از غایت زندگی و مرگ حاصل می‌شود. شاهد دیگر آنکه برخی بیماری‌های روانی با خطای شناختی همراه هستند و بدین جهت، شناخت‌درمانی جایگاه کلیدی در حل بحران‌های روانی دارد. دیدگاه‌های شناختی سلامت و بیماری روانی را در گرو نوع تفسیر ما از کل جهان یا از محیط پیرامون ما می‌دانند. هرچه فهم آدمی از محیط پیرامونی به واقعیت نزدیک‌تر باشد، نوع واکنش وی در برابر رخدادها و نوع روابط وی با دیگران منطقی‌تر و به سلامت روان نزدیک‌تر می‌شود. از طرفی، فاصله گرفتن از نگرش واقعی، او را در معرض انواع آسیب‌ها قرار می‌دهد.^۲

۲. انسان برترین موجودات و روح او نیز بسیار پیچیده‌تر از جسم اوست و شناخت درست آن دانش برتری می‌خواهد. آنجا که قرآن از روح آدمی سخن به میان می‌آورد، آن را عطیه‌ای الهی می‌شمرد و انسان را به کاستی دانشش هشدار می‌دهد:

1. Arthur S. Reber, Dictionary of Psychology, p. 43.

۲. حوزه و دانشگاه، ش ۴۱، ص ۹.

وَيَسْتَلْزَمُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قَوْلَ الرَّبِّ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا^۱ از تو درباره روح می‌پرسند بگو: روح از فرمان پروردگار من است و جز اندکی از دانش به شما داده نشده است.

امیر مؤمنان علیه السلام نیز در بیان انسان‌شناسانه خویش می‌فرماید:

انحسب انك جرم صغير و فيك انطوى العالم الاكبر
وانت الكتاب المبين الذي باحرفه يظهر المضمير

آیا گمان می‌کنی که تو جرم کوچکی بیش نیستی، در حالی که جهان عظیمی در تو نهفته است. تو کتاب آشکاری هستی که با حروف خود پرده از ضمیر خویش برمی‌دارد.^۲

هرچه موجودی پیچیده‌تر باشد، شناخت جنبه‌های وجودی او سخت‌تر است. از این رو، فهم زوایای شناختی و عاطفی انسان به سادگی از عهده آدمیان بر نمی‌آید و کشف مصالح مربوط به بهداشت روان او، امری دشوار یاب است.

۳. ضعف بیش به دو شکل بستر بیماری‌های روانی را فراهم می‌کند:

الف) توجه یک‌سویه به انسان و جهان؛

ب) جدایی تدریجی از واقعیت‌ها و سیطره گمان‌های دروغین بر فرد؛ چنانچه نمونه آن را در فرد مبتلا به سوء ظن شدید می‌توان دید.

هر دو مورد، نوعی جدایی از واقعیت‌ها و غفلت از آنهاست. آن‌که به خود و جهان نگاهی یک‌سویه دارد و جز امور مادی را نمی‌نگرد، بخش مهمی از واقعیت هستی را نادیده گرفته است. به همین صورت، انسان بدبینی که در روابط اجتماعی از گمانه‌ها پیروی می‌کند، به واقعیت پشت پا زده است. غفلت از برخی جنبه‌های وجودی آدمی همیشه او را با گرفتاری‌هایی روبه‌رو می‌سازد. او نسخه سلامت روان را از مکتب‌های بشری جسته و همواره جویای درمان بوده است. برخوردهای آمیخته با جهل بسیط و مرکب مکتب‌ها و متفکران مختلف درباره انسان و چگونگی رسیدن به سلامت روانی آن می‌تواند خطرهای بسیاری در پی داشته باشد؛ چنانچه کم

۱. اسراء: ۸۵.

۲. دیوان امام علی علیه السلام، ص ۱۷۸.

نبوده‌اند نظریه‌هایی که آدمی را مورد آزمون خویش قرار داده‌اند و روان او به مخاطره افکنده‌اند.

۴. هرچه نگاه جامع‌تری به آدمی افکنیم و قوانین شایسته‌تری برای حیات فردی و اجتماعی او ارائه دهیم و مصالح وجودی او بهتر درک کنیم، گام بیشتری به سوی سلامت روانی او برداشته‌ایم. اگر انسان از آنچه که صحت و کمال جسم و روان او را به خطر می‌افکند بپرهیزد و از ابزارهای کمال‌بخش بهره‌وری بهینه داشته باشد، کمتر دچار اضطراب می‌شود.

با توجه به آنچه گذشت راه کارهای دین برای رسیدن به هدایت بیش را می‌توان چنین برشمرد:

رفع کاستی شناختی

یکی از سازوکارهای دین برای رساندن به سلامت روان، ارتقای دانش و رفع کاستی‌های شناختی انسان است. عقل و تجربه با وجود فایده بسیار، کاستی‌ها و محدودیت‌هایی نیز دارد که به ناچار آدمی را به بهره‌وری از وحی می‌کشاند. ابزارهای شناختی انسان برای رسیدن به سلامت روان، به عقل و تجربه محدود است و این دو کافی نیستند. گاه به نتیجه نمی‌رسند و گاه نیز دیر به نتیجه می‌رسند؛ وقتی که فرصت گذشته باشد. در مواردی آدمی می‌تواند با آزمون و خطا به راه کارهایی برای سلامت روان راه یابد، ولی با هزینه گزافی که چه بسا نوش دارو بعد مرگ سهراب باشد. از طرفی روان آدمی از وراثت و محیط (خانواده، مدرسه، اجتماع، نظام حکومتی و...) اثر می‌پذیرد و اگر هر یک آنها آسیب‌پذیر باشند، دیر یا زود، به روان فرد نیز آسیب می‌رسانند. دین درست این کاستی را می‌زداید و انسان را در سلامت روان مدد می‌رساند و او را از ابتلا به ناهنجاری‌های روانی در امان می‌دارد. یکی از دلایل این امر، جامع‌نگری بیش اسلامی در انسان‌شناسی است. اسلام با نگاهی همه‌جانبه به جسم و جان و تعالی روان، به زمین و آسمان نظر دارد و برتری او را در عروج نفسانی می‌جوید. افزون بر آنکه با جامع‌نگری به گذرهای تأثیرگذار وراثت و محیط، همه امور آدمی را با هدف فرجامین هدایت فرد

هم‌سو می‌سازد. سلامت روان انسان چند سویه، در گرو نگاه چند رویه به اوست و توجه یک‌جانبه به این موجود، موجودیت او را به خطر می‌اندازد. نگرش دینی ما را از نبود انسجام درونی رویکردهای غیر دینی در عرصه انسان‌شناسی و کشف شیوه‌های سلامت او مصون می‌دارد. برای مثال، در پاسخ به این پرسش که آدمی تا چه اندازه برای رسیدن به سلامت و خودشکوفایی خویش آزادی دارد و می‌تواند از اختیار خویش بهره‌گیری، پاسخ‌های متفاوتی داده‌اند. چگونه تصویر جامعه‌شناس سیاسی و اقتصاددانی مانند کارل مارکس؛ جامعه‌شناسی مانند دورکیم، رفتارگرایانی چون اسکینر و وجودگرایانی مانند ژان پل سارتر قابل جمع‌اند؟ رفتارگرایان اختیار را رد می‌کنند؛ مارکس آزادی و اختیار را محکوم جبر تاریخی و روابط تولید می‌داند؛ دورکیم بر جبر اجتماعی تأکید می‌ورزد؛ زیست‌شناسان عناصر زیستی را سرنوشت‌ساز می‌دانند؛ سارتر آزادی بی‌قید و شرط آدمی را مطرح می‌کند که بر اساس آن وی می‌تواند از اقتضائات زیستی خویش فراتر رود و قوانین تغییرناپذیر طبیعت را پای‌مال کند.^۱ آنچه در این میان نجات‌بخش انسان‌ها از حیرت مکتب‌های ناسازگار است، نگرش جامع قرآن به جنبه‌های آفاقی و انفسی آدمی، اجتناب از نگرش ظاهرگرایانه و رفتاری، توجه اعتدالی به جایگاه اختیار در انسان بدون افتادن در جبر و تفویض کلامی، تاریخی و اجتماعی است.^۲

خداباوری

قرآن با تقویت باور فرد به خدای واحد، قادر و مهربان، گامی مهم فراسوی سلامت روان برمی‌دارد. باور به خدا و پیوند با او، یکی از نیازهای روانی را به نیکی برآورده می‌کند. قرآن با ذکر اوصاف خدای متعال، او را شایسته پرستش معرفی می‌کند؛ زیرا او خدایی

۱. ارنست کاسیرر، فلسفه و فرهنگ، ص ۴۵-۴۶.

۲. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: محمود رجبی، انسان‌شناسی، فصل ۱؛ ارتگا ای گاست، خوسه، انسان و بحران، ترجمه: احمد ندین، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.

است که نه تنها خالق هستی،^۱ بلکه اداره‌کننده^۲ آن نیز هست. وی از قدرت مطلق برخوردار و فعال بی‌رقیب است.^۳ در عین حال، چنین قدرتی به دلیل بی‌نیازی مطلق موجب خودکامگی، ستمگری، هوس‌بازی و انحراف وی از حق نیست.^۴ او عاری از هر کاستی^۵ و سرچشمه تمام نیکی‌ها و زیبایی‌هاست.^۶ خواب،^۷ غفلت،^۸ فراموشی،^۹ خطا^{۱۰} و مرگ^{۱۱} در او راهی ندارد و بر تمام اعمال بندگان آگاه است. خدا به همه بندگانش نزدیک است. هر کس می‌تواند با او به طور مستقیم ارتباط برقرار کند و حاجاتش را بطلبد.^{۱۲} خدایی که برای بندگان پشیمان، توبه‌پذیر و مهربان است،^{۱۳} ولی ستمکاران را در کمین خود گرفتار می‌سازد^{۱۴} و با خیانت‌پیشگان درمی‌آویزد.^{۱۵}

خردپرووری

قرآن از پیروان خود می‌خواهد که پیش از گام نهادن به دایره ایمان، اصول دین را با تکیه بر خرد بپذیرند. افزون بر آن، همواره خوانندگان خود را به کار بست فکر، عقل، علم، رفع شک و... در فهم آموزه‌هایش تشویق می‌کند و بلکه مؤمن را اهل خردورزی، تحلیل و استنتاج منطقی می‌داند:

۱. «اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ». (زمر: ۶۲)
۲. «وَهُوَ عَلِيُّ كُلِّ شَيْءٍ وَكَيْلٌ». (زمر: ۶۲)؛ «وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ». (انعام: ۱۶۴)
۳. «وَيَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ». (ابراهیم: ۲۷)
۴. «إِنَّ رَبِّيَ عَلَيَّ صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ». (هود: ۵۶)؛ «وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا». (کهف: ۴۹)
۵. «سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُصِفُونَ». (صافات: ۱۵۹)
۶. «بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلِيُّ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ». (آل عمران: ۲۶)
۷. «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ». (بقره: ۲۵۵)
۸. «وَمَا رَبُّكَ بِظَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ». (هود: ۱۲۳)
۹. «وَمَا كَانَ رَبُّكَ نِيًّا». (مریم: ۶۴)؛ «وَلَا يَغِيْلُ رَبِّي وَلَا يَنسِي». (طه: ۵۲)
۱۰. «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ». (فرقان: ۵۸)
۱۱. «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ». (بقره: ۱۸۶)
۱۲. «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَأَصْلَحُوا وَبَيَّنَّا فَاوْلِيكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَأَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ». (بقره: ۱۶۰)
۱۳. «إِنَّ رَبُّكَ لِبِالْمُرْصَاتِ». (فجر: ۱۴)
۱۴. «وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِنِينَ». (يوسف: ۵۲)

قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَاجِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مَشْنَىٰ وَفِرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُونَ! ۱ بگو من به شما تنها یک اندرز می‌دهم که دو تا - دو تا و به تنهایی برای خدا به پا خیزید و سپس بیندیشید.

خداوند دلیل ارائه نشانه‌های خویش را بر بندگان بسترسازی برای رشد عقلانی آنان معرفی می‌کند و می‌فرماید:

وَيُوبِكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ! ۲ و آیات خود را به شما می‌نمایاند، باشد که بیندیشید.

در منطق اسلام تأکید بر ضرورت کاربست عقل تا آنجا ادامه می‌یابد که تعطیلی خرد را مستلزم خروج از دایره انسانیت و بلکه پست‌تر شدن از بدترین حیوانات می‌شمارد:

إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الضَّمَّةُ الضَّمَّةُ السَّيِّئَةُ لَا يَعْقِلُونَ! ۳ بی‌گمان بدترین جنبندگان نزد خدا کران و لالانی‌اند که نمی‌اندیشند.

این صحیفه الهی برخورد منطقی با مخالفان، بیان منطقی و استدلالی و آموزش حکمت احکام را شعار خود قرار می‌دهد تا آنجا که مخالفان را به ارائه برهان فرا می‌خواند.^۴

تغییر تدریجی جهان‌بینی الهی

از دیگر شیوه‌های تأثیرگذاری اسلام در بهداشت روان و درمان بیماران روانی، تغییر تدریجی جهان‌بینی فرد، ارتقای آن و حفظ و تثبیت آن در زندگی مادی است. یکی از هدف‌های کلیدی قرآن، تغییر گام به گام جهان‌بینی، آدمی است. منظور از جهان‌بینی، نوع نگرش به هستی، خدا و انسان است. انسان از آغاز بلوغ در پی گزینش نوعی جهان‌بینی برای خویش است که از سویی نوعی نظام فکری به او می‌دهد و او را از حیرت فکری دوران بلوغ رهایی می‌بخشد و از سوی دیگر، مقاصد خرد و کلان فرد، راه‌کارهای

۱. سبأ: ۴۶.

۲. بقره: ۷۳.

۳. انفال: ۲۲.

۴. به دلیل فراوانی آیات درباره کاربست فکر، عقل، علم و رفع شک از بیان آنها چشم پوشیدیم.

رسیدن به آنها و شیوه رفتار فرد را سامان می‌دهد. نوع نگرش انسان به جهان، نقشی شگرف در سامان‌دهی گرایش و کنش او دارد. از همین رو، در درمان بیماری‌های روانی یکی از گام‌ها تلاش کافی برای شناخت جهان‌بینی فعلی وی و اقدام برای تصحیح آن است. البته تغییر یا شکل‌گیری جهان‌بینی به تدریج حاصل می‌شود. انسان به سادگی از واقعیت‌های متعالی جدا می‌شود و بسیاری از آنها را فراموش می‌کند و نادیده می‌گیرد. همین امر بستر نابهنجاری‌های روانی را در او فراهم می‌کند.

قرآن به تغییر تدریجی جهان‌بینی فرد همت می‌گمارد. این امر در گرو بسترسازی برای فراخواندن وی به اندیشه‌های آفاقی و انفسی، درک ظاهری و باطنی و پذیرش عقلی و قلبی آنهاست. قرآن به روش‌های گوناگون، خواننده را به این سوی هدایت می‌کند. آن‌که با تدبیر به آیات آن بنگرد، به تدریج به تغییر نوع نگرش خود به هستی پی می‌برد. درک عقلی و قلبی توحید ذاتی و افعالی خدا، نقش خدا در جهان، رابطه خدا با هستی و برعکس، فضای شناختی ویژه‌ای به فرد می‌دهد که او را از بسیاری نگرانی‌ها نجات می‌دهد. فهم فراگیر قدرت و عظمت الهی و درک وابستگی هستی به هستی‌بخش، می‌تواند آدمی را از ثروت‌پرستی و دل‌بستگی به دنیا برهاند. درک حضور همه‌جانبه خدا و ناتوانی آدمی از پنهان‌کاری در محضر او، به زندگی رنگی دیگر می‌بخشد. این کتاب آسمانی، افزون بر اعطای جهان‌بینی به خواننده خردپیشه، او را در بقای آن یاری می‌رساند و از نابسامانی شناختی باز می‌دارد. سفارش‌های بسیار اسلام از جمله استمرار بر قرائت با تأمل قرآن در هر روز، نمازهای روزانه، برخی مناجات‌ها مانند کمیل و عرفه، انسان را به این مقصد نزدیک می‌سازد. مضمون‌های قرآن و ادعیه، شناخت واقعی از جهان و خدا به ما می‌دهد و نقش شناخت‌درمانی را ایفا می‌کند. بدین وسیله، کلاس معرفت آدمی ارتقا می‌یابد، معیار غم و شادی او اصلاح می‌شود و نگاه مادی به عالم را نگرش کودکانه و نگاه الهی به آن را نگرش بزرگ‌سالانه تلقی می‌کند. در نتیجه، همان‌گونه که از دست دادن عروسک یا به دست آوردن آن کودک را شاد و غمگین می‌کند، ولی انسان بزرگ‌سال به آن می‌خندد، اسلام هم سطح معرفتی به فرد می‌دهد که به تدریج به مادی‌گرایی بختدد و بود و نبود آنها چندان در غم و شادی او تأثیرگذار نباشد.

خوش‌بین‌سازی

بدبینی، توهم‌ها و خیال‌های پوچ در مورد خود، دیگران، نزدیکان یا جهان، هر یک به گونه‌ای بذر نگرانی در دل می‌کارد و میوه‌های تلخی به بار می‌آورد. بدبینی، نوعی بینش و نگرشی است که بر آدمی حاکم می‌شود. بدبینی به خود، بستر یأس و افسردگی در درون و به دیگران، بستر قهر و دل‌مردگی در برون است. کسی که به فردی بدبین است، از نگاه و هم‌نشینی با او احساس زجر می‌کند؛ هم خود رنجور است و هم دیگری به رنج می‌کشد. اسلام به شیوه‌های گوناگون، بینش انسان به خود و دیگران را تعادلی می‌بخشد و از توهم دور می‌دارد.^۱ آموزه‌های دین، توجه انسان از کاستی‌های مادی را کاهش می‌دهد و او را به نعمت‌ها متوجه می‌سازد. از سویی با دستور به حسن ظن به دیگران که وظیفه هر مؤمن است، از کج‌نگری به دیگران باز می‌دارد و عذاب رنج‌آور را می‌زداید و شادی و آرامش دل‌نشین به جای آن می‌نشانند.

در نگرش به عالم، برخی زشت‌بین و برخی زیبایی‌هستند. برخی عیب‌بین و عیب‌جو و برخی خوش‌بین و خوش‌خوبند. دین گزینه دوم را می‌پسندد و تشویق می‌کند. هنگامی که حضرت عیسی علیه السلام و همراهانش از کنار لاشه سگ مرده بدبویی عبور می‌کردند، همراهان وی با ناراحتی از بوی ناخوشایند آن اظهار تنفر کردند، ولی حضرت در برابر آنان فرمود: "عجب دندان‌های سفیدی دارد."^۲ کنایه از اینکه در رویارویی با امور چندبعدی جهان، از بدبینی و زشت‌نگری پرهیزید و زیبایی آنها را بنگرید. خوش‌بینی پی‌آمدهای شیرینی در زندگی فردی و اجتماعی به بار می‌آورد که به سلامت روان کمک می‌کند. برای مثال، این ویژگی در روابط خانوادگی و فرزندان بسیاری از مشکلات را از میان می‌برد. بی‌تردید منظور از خوش‌بینی، ساده‌لوحی و فریب خوردن نیست. مؤمن در عین کیاست و فرار از فریب درون و برون، نیک‌بین و نیک‌خوست. او به پیروی از دین، در روابط اجتماعی خود در حفظ این شیوه می‌کوشد؛ جز درباره دشمنی که در پی ضربه به اوست.^۳

۱. ر.ک: بخش اعتماد به نفس.

۲. بحارالانوار، ج ۷۲، ص ۲۳۸.

۳. ر.ک: غررالحکم، ص ۲۵۳، باب حسن الظن و حسن السیره و کافی، ج ۲، ص ۷۱.

مؤمن به پیام قرآن، نیک‌گوش می‌سپارد که تکیه بر ظن و گمان هرگز او را به واقعیت نمی‌رساند:

إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا؛^۱ گمان به هیچ وجه آدمی را از حقیقت بی‌نیاز نمی‌گرداند.

از همین رو، او بر گمان خود تکیه نمی‌کند و تا اطمینان نیابد در مورد دیگران به داوری نمی‌نشیند:

لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ؛^۲ و چیزی را که بدان علم نداری، دنبال نکن.

قرآن به پیروان خود هشدار می‌دهد که با خود مبارزه کنید و بر اساس بدبینی خود با

دیگران رفتار نکنید، بلکه بدانید که بیشتر گمان‌های شما خطاست:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ؛^۳ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها پرهیزید که پاره‌ای از گمان‌ها گناه است.

فطرت و احیای آن

حرکت در شاه‌راه فطرت و جلوگیری از راه‌بندان در این مسیر، آدمی را به باغ بهداشت روان می‌رساند. فطرت معانی بسیاری را برمی‌تابد. در اینجا منظور، امور سرشتی ویژه انسان، اعم از ادراکات و احساسات اوست که در برابر غریزه و طبیعت قرار دارد که مورد اول، از امور سرشتی حیوانات و دومی امور سرشتی جمادات و گیاهان است.^۴

اضطراب‌زایی در مقابل اخلاق و وجدان

اگر انسان برابر فطرت گام بردارد و نیازهای آن را به نیکی برآورد، به آرامش روان دست می‌یابد. هرچه او بیشتر در برابر فطرت بایستد، از مسیر آن دورتر شود و آن را لگدمال سازد، بیشتر دچار عذاب درونی می‌شود. عذاب وجدان امری است که همه کمابیش تجربه کرده‌اند و فرد هنگامی دچار آن می‌شود که با آن مقابله کند. نیاز فطری در برابر نیاز غریزی، به بخشی از خواسته‌های درونی که اقتضای انسانیت است، اطلاق می‌شود.

۱. یونس: ۳۶.

۲. اسراء: ۳۶.

۳. حجرات: ۱۲.

۴. محمود رجبی، انسان‌شناسی، ص ۱۴۲.

حقیقت‌جویی، ارتباط با خدا، پرستش وی، فضیلت‌طلبی و رعایت اصول اخلاقی در زندگی فردی و اجتماعی اموری است که در فطرت آدمی ریشه دارد و توجه صحیح به آنها آرامش روان را به ارمغان می‌آورد. غالب ارزش‌ها و رفتارهای اخلاقی، مقبول عقل و فطرت و وجدان است و اعمال اخلاق‌ستیز، وجدان‌سوز نیز هست. از همین رو، مرتکبان آن، احساس عذاب وجدان و ناسازگاری درونی می‌کنند. نفس سرکش، آدمی را به خطا می‌خواند؛ در مقابل، عقل و وجدان او را به مراقبت فرا می‌خواند، ولی چون همواره نفس غالب است، پس از ارتکاب خطا عقل او را سرزنش می‌کند و همین امر، سبب غم و اندوه می‌شود. از همین رو، بسیاری از مردم پس از ارتکاب خطا، به نوعی احساس منفی و عذاب نفس دچار می‌شوند. این احساس در مورد خطاهای بزرگ آشکارتر است. برای مثال، کسانی که به عمد یا سهو بی‌گناهی را کشته‌اند؛ چنان در عذاب وجدان غوطه‌ورند که اغلب خود را به پلیس معرفی می‌کنند؛ مگر تبه‌کاران حرفه‌ای که چنان سنگ‌دل شده‌اند که با کشتن دیگران چندان احساس عذاب نفسی ندارند، ولی همین احساس عذاب نفس پس از قتل، پیش از آن چنان نیست که فرد را از جنایت بازدارد. کسی که به دلیل خشم به همسر یا فرزند خود ستم می‌کند یا به بی‌پناه و مظلومی ستم می‌ورزد، سرانجام ندای ندامت سر می‌دهد و به عذاب وجدان دچار می‌شود. به طور کلی، کاربست ناشایست و نفس‌پرستانه امکاناتی مانند خرد، دانش و ثروت، آدمی را گرفتار می‌سازد و سرانجام او را به اضطراب، پشیمانی شدید و عذاب نفس دچار می‌کند.

خردستیزی و وجدان‌گریزی

پایمالی ارزش‌های اخلاقی، عقل‌ستیزی و وجدان‌گریزی و در نتیجه، دچار شدن به اضطراب و عذاب نفس، به دلیل نبود دانش و خرد برای حرکت‌آفرینی و پیروی از وجدان اخلاقی است. انسان دارای دو جنبه شناختی و گرایش‌ی است و لزوماً آنچه را می‌شناسد و می‌فهمد، جامه عمل نمی‌پوشاند. چه بسیارند کسانی که به زیان سیگار آگاهند، ولی از مصرف آن دست نمی‌کشند. در پایمالی خرد و وجدان، گاه بیشترین زیان

متوجه خود فرد است؛ مانند استعمال دخانیات و گاه متوجه دیگران. کم نیستند کسانی که از توانایی‌های خویش به زیان دیگران بهره می‌گیرند. توانایی‌های انسان مانند علم و ثروت و... قابل انواع بهره‌وری‌هاست. هرچه انسان بدنی تواناتر و سالم‌تر و امکانات فزون‌تری داشته باشد، توان کاربست صواب و ناصواب در او افزایش می‌یابد و صرف برخورداری از ابزار، تضمین‌کننده کاربست نیکوی آن نیست، بلکه هرچه ابزارها فزون‌تر باشد، قدرت فرد برای تخریب، کاربرد غیر اخلاقی و در نتیجه، سلب آسایش و تشریش و اضطراب خود و دیگران افزایش می‌یابد. ریشه مشکلات آدمی در این نهفته است که فوران امیال حیوانی به سادگی به سرکوبی عقل و وجدان می‌انجامد و اراده عمل به احکام عقل عملی را تضعیف می‌کند. چه بسا وجدان چنان سقوط کند که پدر، دستش را به خون فرزند بی‌گناه خویش بیالاید؛ چنان‌که مرد ۳۸ ساله‌ای برای دریافت مبلغ بیمه عمر دختر ناشنوای نه ساله‌اش، او را جلو چرخ‌های یک کامیون در حال حرکت پرتاب کرد.^۱ برخی از دانشمندان برجسته غربی نیز به این حقیقت اعتراف دارند؛ چنانچه ژولیان هکسلی در کتاب علم و سنتز می‌نویسد:

دانش در این روزگار، انبوهی از شناخت‌ها را به ما ارزانی داشته است، ولی به ما نگفته که چگونه از آن استفاده کنیم. در واقع، علم نقش جادوگر را ایفا کرده است و نوبع خطرناکی را که تکنولوژی نام دارد، همچون دیوانه‌ای که از زنجیر رها شده باشد، به جان انسان‌ها انداخته است.^۲

همه با وجدان خویش ارزش‌های اخلاقی مانند صدق، امانت‌داری، رعایت حقوق دیگران، احترام به سال‌خوردگان، والدین، و کمک به محرومان و مستمندان و فرزندان را می‌یابند، ولی عواملی می‌تواند به این وجدان آسیب رساند و آن را بیمار سازد. برای مثال، دزدی اموال دیگران، امری خلاف وجدان است، ولی چه بسا به تدریج این احساس در انسان تبه‌کار یا نیازمند و... ضعیف شود و به دزدی دست بزند. همه از

۱. اطلاعات بین‌المللی ۷۵/۹/۹، ص ۴.

۲. ژان فوراستیه، بحران دانشگاه، ترجمه: علی‌اکبر کسمایی، ص ۶۹.

ماشینی و بولی شدن روابط آدمی و ضعف عواطف انسانی نالان‌اند و جویای راهی برای رفع این کاستی هستند، ولی جامعه و انسان مادی‌گرا و دارای ضعف ایمان، ناخودآگاه به این سوی کشیده می‌شود. عمل به مقتضای وجدان برای همه پذیرفتنی است، ولی چه بسا آدمی به دلیل خواهش‌های نفسانی از وجدان خود پیروی نکند.

وجدان‌گریزی و خردستیزی به توده مردم اختصاص ندارد، بلکه صاحبان خرد نیز به سادگی آسیب‌پذیرند. به گفته دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، یافته‌های یک پژوهش علمی در سازمان نظام پزشکی کشور نشان داد پزشکان دو برابر مردم عادی سیگار می‌کشند. بیش از چهار درصد پزشکان زن و ۲۸/۳ درصد از پزشکان مرد ایرانی، سیگاری هستند.^۱ اهل دانش به دلیل برخورداری از توان ویژه، بیش از دیگران در معرض خطرند و به سادگی در منجلاب غرور و نفس‌پرستی غرق می‌شوند. حتی چه بسا با استفاده ابزاری از توان خویش آن را برای هدف‌های شومی به کار گیرند و گاه دیگران را به انحراف کشانند. بدین ترتیب، دانش و خرد قدرت کافی برای حرکت‌آفرینی ندارد و پیروی از وجدان اخلاقی و کسب سلامت روان به محرک قوی‌تری نیازمند است.

دین و وجدان‌گرایی

دین در این عرصه، امدادسانی شایسته و دستگیری بی‌منت است؛ زیرا فطرت خفته را بیدار و عقل را بر نفس حاکم می‌کند. همین امر، سبب پیروی از وجدان اخلاقی، کاهش خطاکاری و در نتیجه، کاهش عذاب وجدان و ناسازگاری درونی و سرانجام رسیدن به آرامش روانی است. هر کس به میزان سلامت نفسی که دارد، با انجام دادن خطا دچار عذاب وجدان یا سرزنش نفس می‌شود. به میزانی که انسان خطا می‌کند، سلامت نفس او

۱. بولتن خبری جامعه مدرسین، ش ۵۷، صفحه ۳۶.

در همین زمینه، محمدرضا مسجدی، در پانزدهمین کنگره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران گفت: متأسفانه پزشکان کشور که باید در جلوگیری و کاهش مصرف دخانیات گام‌های اساسی بردارند، زبان‌های واقعی سیگار را باور ندارند.

نیز از میان می‌رود و احساس عذاب وجدان پس از انجام خطا در او کاهش می‌یابد. دین به انسان کمک می‌کند که سلامت نفس حفظ شود و نفس لوازمه تضعیف نگردد. برای مثال، رعایت حقوق دیگران حتی دیگر جانداران امری است که هر وجدانی آن را می‌پسندد، ولی انسان مؤمن در عمل به آن دقت بیشتری دارد. از همین رو، مؤمن قلب بسیار رثوف و مهربانی دارد؛ مگر در مواردی که خداوند امر به قتال و مبارزه با تبه‌کاران کرده باشد. امام علی علیه السلام حاضر نیست به ازای دریافت تمام ثروت و امکانات جهان، دانه‌ای را از دهان موربانه‌ای به ستم بیرون کشد.^۱ پیرو راستین وی، امام خمینی، نیز حتی از کشتن پشه تا حد امکان احتراز می‌کند و می‌کوشد که با عباي خود آنها را از اتاق بیرون کند. آیت‌الله حسن‌زاده از اینکه مرغی تنها به خاطر او قربانی شود، رنجیده خاطر می‌شود. بیشتر عالمان و عارفان مسلمان بسیار مهربان و رثوف و به شدت رعایت‌کننده حقوق‌الناس بوده‌اند. اینها همه، به دلیل تأثیر تکوینی عمل به آموزه‌های اسلام در احیای وجدان است. بدین ترتیب، دین احیاگر وجدان و تضمین‌کننده عمل به مقتضای آن است. ایمان سبب می‌شود تا عوامل درونی حرکت به سوی هدف‌های اخلاقی در فرد فراهم شود و رفتارهای فرد متناسب با احکام عقل عملی باشد. از این رو، انسان هرچه از ایمان راستین بیشتر برخوردار باشد، در عمل به اصول اخلاقی پیشگام‌تر است و از امکانات مادی استفاده ناروا نمی‌کند. در نتیجه، کمتر دچار پشیمانی می‌شود.

قرآن کتابی است که با احیای فطرت خفته، به تأمل واداشتن آدمی و آتش زدن به خرمن درونی، آدمی را تربیت می‌کند و نیازهای یاد شده را به نیکی برآورده می‌سازد. عمل به آموزه‌های این مکتب، هم از خاموشی شعله‌های فطرت در میان تندبادهای پرخار و خاشاک امور مادی می‌کاهد و هم با تقویت شعله‌های کم‌سوی، به روشنایی آن می‌افزاید و بستر آرامش روان و وجدان را فراهم می‌آورد. با فراغ دین، فروغ فطرت به ضعف می‌گراید و اگر هم به کلی خاموش نشود، توان نقش‌آفرینی در میدان عمل را از دست می‌دهد. از این رو، دین ابزاری کارآمد و بی‌بدیل برای رسیدن به سلامت روان است.

به راستی آموزه‌های اصلی دین، فطری هستند و نزول وحی برای جهت‌دهی آدمی در این سمت و سوی است؛ چنانچه امیر بیان و تقوای علیه السلام در سرآغاز نهج البلاغه به این نکته اشاره دارد:

ذات وارسته خداوندی از فرزندان آدم پیامبرانی را برگزید... تا میثاق فطرت توحیدی را از آنان مطالبه کنند و نعمت‌های از یاد رفته خداوندی را یادشان آورند و با تبلیغ حقایق توحیدی احتجاج کنند و عقل‌های مدفون را برانگیزانند و آیه‌های دقیق و سنجیده‌ای را در خداشناسی برایشان به نمایش گذارند.^۱

امام علیه السلام در اینجا وظیفه انبیا و آموزگاران دین را بیدارسازی فطرت خفته آدمیان می‌داند و دین‌داری را با نهاد آدمی سازگار معرفی می‌کند. بدین ترتیب، دین‌مداری نهاد آدمی را می‌شکافد، گهرهای اعماق اقیانوس درون استخراج می‌کند، زنگارهای آن را می‌زداید، نفس را در آفاق و انفس سیر می‌دهد؛ نفسی نفیس و مقامی رفیع به او عطا می‌کند و بهای انسان‌گران‌بها بر همگان عیان می‌سازد.

ساز و کار تقویت وجدان در دین

یکی از بهترین شیوه‌های تقویت وجدان، حفظ آن از آسیب است. هرچه انسان بیشتر مرتکب خطا شود، قواعد اخلاقی و حقوق دیگران را بیشتر پایمال کند و دنیاگرایی پیشه سازد و وجدانش سست‌تر می‌شود. اسلام با آموزه‌های خویش از ضعف و پایداری وجدان می‌کاهد و زمینه‌های احیا، رشد و تقویت آن را فراهم می‌سازد. احیای فطرت خفته، غفلت‌زدایی و تقویت وجدان به شیوه‌های گوناگون در دین حاصل می‌شود. شنیدن سخن از منبعی مقدس مانند خدا، تأثیر ویژه‌ای برای جوشش درون و تقویت اراده عمل دارد. انسان از خدا که والاترین موجود است و اولیای الهی که برترین‌هایند،

۱. «واصطفى الله سبحانه من ولده انبياء... ليتسادهم ميثاق فطرته ويذكروهم منسى نعمته ويحتجوا اليهم بالتبليغ ويثيروا لهم دفائن العقول ويروهم آيات المقدره من سقف فوقهم مرفوع...» (نهج‌البلاغه، خطبه اول)

حرف‌شنوی بیشتری دارد. پیروی از الگوهای معصوم که در بوستان ایمان پرورش یافته‌اند و از قلب و وجدانی پاک برخوردارند، آدمی را از وجدان‌ستیزی باز می‌دارد. همچنین دین با توجه دادن به ثواب و عقاب مترتب بر رفتارهای اخلاقی نیز، فرد را به عمل وامی دارد. تلاوت نیکوی قرآن کریم زنگارهای درونی را می‌زداید، آدمی را به تأمل وامی دارد، خرم‌دل را آتش می‌زند و نور معرفت ربوبی را در او شعله‌ور می‌سازد. قرآن به شیوه‌های گوناگونی به بیدارسازی فطرت خفته می‌پردازد و گاه از حکمت، گاه از موعظه و زمانی از هر دو سود می‌جوید.^۱ حکمت، سخن گفتن به زبان عقل و موعظه به زبان دل و فطرت است. موعظه یادآوری دانسته‌ها و بیدارکننده دل و حکمت افزودن به دانسته‌ها است. قرآن گاه با ذکر نعمت‌های الهی به این هدف نزدیک می‌شود.^۲ گاه با بیان تمثیل‌های زیبا و دل‌نشین، به بیداری فطرت همت می‌گمارد.^۳ گاه از شیوه‌های پرسشی به این سوی گام می‌نهد. در این شیوه نیز از سبک‌های نو، پرسش‌های آغازین،^۴ فرجامین،^۵ سراسر پرسشی^۶ و امثال آن بهره می‌گیرد.

مهار و هدایت‌گرایی و کنش

آشفستگی و بی‌مهارى گرایش‌های درونی، آدمی را در نگرانی‌ها غرقه می‌سازد و آسایش

۱. ر.ک: (نحل: ۱۲۵)

۲. «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلُوكِ الَّتِي تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنْفَع النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَاءٍ فَأَخْتَبْنَا بِهِ الْأَرْضَ نَجْعًا مَوْتَهَا وَبَثُّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَضْرِيحِ الرِّيحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛ «به درستی که در خلقت آسمان‌ها و زمین و اختلاف شب و روز و کشتی‌ها که در دریا به سود مردم در جریانند و در آنچه که خدا از آسمان نازل می‌کند؛ یعنی آن آبی که با آن زمین را پس از مردنش زنده می‌سازد و از هر نوع جنبنده در آن منتشر می‌کند و گرداندن بادها و ابرهایی که میان آسمان و زمین مسخرند، آیات و دلیل‌هایی است برای مردمی که تعقل کنند» (بقره: ۱۶۴)

۳. برای مثال، حضرت ابراهیم علیه السلام نخست مردم را متوجه نور ضعیف (ستاره)، سپس نور قوی‌تر (ماه) و بعد نور خورشید و سرانجام نور الهی کرد که زوال‌ناپذیر است. مشابه همین امر در نوع برخورد ابراهیم علیه السلام با بت‌ها آمده است. (انبیاء: ۶۲-۶۷)

۴. برای نمونه ر.ک: یونس: ۳۴؛ رعد: ۱۶؛ مریم: ۴۲ - ۴۵.

۵. برای نمونه ر.ک: فاطر: ۳؛ مائده: ۹۱؛ حجرات: ۱۲.

۶. برای نمونه ر.ک: نمل: ۵۹-۶۴.

را از او می‌ستانند و سلامت روان را به خطر می‌افکنند. از آنجا که دین توان هدایت امیال بی‌مهار را دارد، در حفظ و تثبیت سلامت روان و جلوگیری از آسیب‌های روانی مدد‌رسانی نیکوست.

فهرست منابع

فارسی

* قرآن.

* نهج البلاغه.

۱. حر العاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، [بی‌تا].

۲. دیوان امام علی علیه السلام، قم، انتشارات پیام اسلام، چاپ دوم، [بی‌تا].

۳. رجیبی، محمود، انسان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۰، روزنامه همشهری.

۴. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر، فرهنگ علوم رفتاری، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۴.

۵. کاسیرر، ارنست، فلسفه و فرهنگ، ترجمه: بزرگ نادرزاده، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ۱۳۶۰.

۶. الکلینی الرازی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، [بی‌تا].

۷. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، لبنان، بیروت، مؤسسه الوفا، ۱۴۰۴ ق.

۸. مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲.

۹. مطهری، جمشید، "به سوی سلامت روان"، معرفت، ش ۴۶.

لاتین

10. Sells, S. B., (Ed.) The Definition and Measurement of Mental Health, US, Public Health Service, 1968.

11. Vicki Coppock and John Hopton, Critical Perspectives on Mental Health, Routledge, London and New York, 2000.