

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی

و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

سلامت روان از نگاه قرآن

علیرضا طبیبی

دانشیار دانشگاه اراک، گروه الهیات

فاطمه زمانیان نجف آبادی

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و

حدیث، دانشگاه اراک

چکیده :

سلامت روان به عنوان یکی از مهم ترین مباحث حوزه سلامت ،ابتدا در مجامع و مکاتب روانشناسی غرب مطرح شد.تا به امروز نیز ، در هر مکتب و رویکرد به جنبه ای خاص از سلامت روان بیشتر توجه شده است. با این حال در طول تاریخ بشر، معیار های رشد و سلامت انسان همواره مورد توجه مکاتب انسانی و الهی بوده به طوری که در دین اسلام نیز راهکارهایی در سطح شناختی ، عاطفی و رفتاری ارائه شده است . خداوند قرآن را هدایتگر انسان به سوی جاده سلامت معرفی کرده است . هرچند پژوهش هایی به بررسی دیدگاه قرآن در این زمینه پرداخته اند اما به نظر میرسد اکثر این پژوهش ها بر صفات اخلاقی متمرکزند. بنابراین نگراننده با استفاده از روش توصیفی ، هدف خود را "بررسی دیدگاه قرآن پیرامون معیار ها و راهکارهای ارتقاء سلامت روان "قرار داد. در اندیشه قرآن، انسان دارای دو بُعد مادی و معنوی است و سلامت روان، بیان گر نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیاز های او را در بردارد. بنابراین انسان سالم با استفاده از نیروی عقل و خردبه شکوفایی توانمندی ها و استعداد هایش در مسیری که او را به خداوند نزدیک میکند گام بر میدارد.

کلمات کلیدی : قرآن، سلامت ، سلامت روان، تعادل روانی

بیان مسئله:

سلامت روان که قسمتی از سلامت کلی است ، نحوه نگرش و رفتار انسان نسبت به خود، دیگران و زندگی را در بردارد. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (2014) ، سلامت روان نه تنها به نبود اختلالات روانی دلالت دارد بلکه شرایط مساعدی را در بردارد که افراد بتوانند استعداد ها و توانایی های خود را تحقق بخشیده و با استرس های معمول زندگی سازگار شوند، هم چنین به ایفای نقش های اجتماعی پرداخته و اقدامات مفیدی برای جامعه انجام دهند .

پیرامون سلامت روان به ویژه سال های اخیر تحقیقات متعددی انجام شده است اما در طول تاریخ انبیاء الهی و پیشوایان همواره در تلاش برای راهنمایی انسان به سوی شخصیت و جامعه ای سالم بوده اند . و در این میان دیدگاه قران کریم که سخن الهی است اهمیت ویژه دارد مسئله ای که قران نیز به آن اشاره میکند. «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ» (۹/ اسراء).

خداوند قرآن این کتاب انسان ساز را وسیله درمان و پیشگیری از بیماری های روح و روان معرفی می کند آنجا که می فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ» (۵۷/ یونس).

با توجه به آنچه بیان شد این سوال مطرح میشود که؛ قران چه راهکارها و معیار هایی را برای سلامت روان انسان بیان میکند

مفهوم شناسی سلامت روان

در مفردات راغب سلامت از ریشه «سلم» به معنای مصون بودن از بیماری ظاهری و باطنی آمده است. " بقلب سلیم" (89/شعرا)، «
مُسَلَّمَةٌ لَا شَيْءَ فِيهَا» (71/بقره). و عباراتی چون و عباراتی چون «سبل السلام» (16/مائده) و "إلى دار السلام" (25/یونس) به سلامت حقیقی و مطلق است. روان، کلمه ای فارسی است و در لغت نامه دهخدا به معنای جان، روح، نفس آمده است. هرچند به لحاظ فلسفی نفس و روح معمولاً یک معنا را دارند. اما روح امری ملکوتی و ربوبی و نفس مجموع جسم و جان است. معمولاً در قرآن کریم سلامت یا بیماری روان به قلب که شئونی از نفس و یا روح است نسبت داده میشود مانند «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ، فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ..» «إِذْ جَاءَ رَبُّهُ، بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (84/صافات)، «إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (89/شعرا). واژه هایی چون «رشد»، «نفس مطمئنه» نیز مفاهیمی نزدیک به مفهوم بهداشت و سلامت روان هستند.

معیار سلامت روان در قران :

در اندیشه قران، انسان دارای دو بُعد مادی و معنوی است

«إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِذْ خَلَقُوا نَسَاءً مِّن طِينٍ ﴿٧١﴾ فَإِذَا سَمَّوْهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ﴿٧٢﴾» (70 و 71 / سوره ص).

« وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا » (7 و 8 / شمس).

و سلامت روان، بیان گر نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیاز های او را در بردارد. بر اساس آیات قران کریم شخصیت بهنجار در بین نیاز های جسمی و روحی خود تعادل ایجاد میکند به طوری که خواهش های نفسانی خود را با معیار عدل و عقل برآورده کرده و آن را مقدمه ای برای توجه به نیاز های معنوی و فطری خود از جمله ایمان به خداوند، نیکی و عدالت خواهی قرار می دهد.

نمونه ها :

تعدیل نیاز زیبا خواهم ، : « قَا مَ : حَمَّ : نِنَّةَ اللّٰهِ الَّتِي اَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيٰمَةِ... » (32/ اعراف)

تعدیل نیاز های جسمانی و تغذیه ای : « وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا » (31/ اعراف)

تعدیل غریزه جنسی : « وَأَنْكِحُوا الْأَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ... » (32/ نور)

« وَالَّذِينَ هُمْ لِأَفْوَاجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٦٥﴾ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ » (65 مؤمنون /

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

تعدیل نیاز خدا جویی : « فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِفًا... » (30/ روم).

- معرفی اسلام به عنوان آیین میانه : « وَكَذٰلِكَ حَعَلْنٰكُمْ اُمَّةً سَطٰٓا » (143/ بقره).

تعدیل و هماهنگی در نظام هستی : « اَلَّذِيْ ، خَلَقَكَ فَسَدَّكَ فَعَدَلَكَ » (7/ انفطار)

- تعدیل و میانه روی در رفتار ظاهری : « وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ... » (19/ لقمان)

عوامل موثر بر ارتقاء سلامت روان

- 1- ایمان به خداوند و یاد او؛
- 2- ایمان به معاد؛
- 3- خود شناسی ؛
- 4- تعقل و اندیشه ورزی؛
- 5- میانه روی در زندگی؛
- 6- خود سازی و نقش موثر بر محیط از طریق اصلاح بینش و رفتار دیگران؛
- 7- تشکیل خانواده؛
- 8- روابط اجتماعی مناسب ؛...

1- ایمان به خداوند و یاد او؛

خداوند متعال عشق و علاقه خود را در وجود انسان به ودیعت نهاده و او را به خود منسوب میکند. انسان بنا بر فطرت خدا جوی خود خواهان انس با اوست و تا هنگامی که به خواسته حقیقی اش نرسد به آرامش واقعی دست نخواهد یافت. آرامش نعمتی است که خداوند در دل مومنان قرار داده تا به واسطه اطمینانی قلبی بر مراتب ایمان خود بیفزایند.

«هُمُ الَّذِينَ أَنْزَلْنَا لَكَ آيَاتٍ فِي الْقُرْآنِ فَهُمْ لَا يَخْتَصِمُونَ» (سوره بقره، آیه 125)
«...» (4 / فتح) «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (139 / آل عمران)

یاد خدا، نیز به عنوان برترین داروی آرامش بخش و شفا دهنده روح و قلب انسان و یکی از مهم ترین شیوه های روان درمانی اسلامی مطرح است. برخی آثار حرکت در مسیر توحید بر شناخت، عواطف و رفتار انسان عبارتند از:

- امنیت روانی ؛ توکل و امید ؛ نشاط درونی؛

۲- ایمان به معاد

مهمترین عامل نگهداری انسان از رفتار انحرافی اعتقاد به قیامت و معاد است .
«... إِنَّهُ يَبْدُوهُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ بِالْقِسْطِ...» (یونس / ۴)

این اعتقاد به انسان با ایمان آرامش می دهد در برابر حوادث ایستادگی دارد و می داند که کوچکترین اعمال بعد از مرگ به جهانی وسیع تر انتقال می یابد: «
إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّالِحِينَ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (62/ بقره).

بنابراین اعمال خود را به گونه ای تنظیم می کند که بتواند بهترین بهره برداری بکند تا در قیامت از سلامت حقیقی و محض بر خوردار باشد.

برخی آثار ایمان به معاد بر تربیت انسان و سلامت فکر و روان او : هدفمندی در زندگی ؛ توجه به نقش اراده در سرنوشت انسان ؛ آزمایشات الهی و

رشد انسان

خود آگاهی و خود شناسی، مهم ترین عامل برای بینش صحیح از واقعیات زندگی و توانمندی انسان در جهت تغییرات مثبت است. تا جایی که برخی چون علامه حسن زاده آملی، سرمایه همه سعادت ها را خود شناسی و معرفت نفس میدانند. در این راستا قرآن کریم انسان را به تفکر و اندیشه در باره خود و نیز شگفتی های افرینش دعوت می کند: « وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ » (20 و 21 / ذاریات). بنابراین به ارزش وجودی خود پی میبرد و خود را شایسته خلافت الهی و مظهری از صفات او می یابد.

4- تعقل و اندیشه ورزی:

در اسلام سلامت روان با سلامت اندیشه ارتباطی نزدیک دارد. در روایات عقل و تعقل به عنوان شریفترین و محبوب ترین 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.. معرفی شده است. ارتباط اطاعت الهی در اثر دستیابی به اندیشه ای ناب و مقدس با سلامت روان و اندیشه به وضوح دیده میشود.

«وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطُّغُوتَ أَن يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فَبَشِّرْ عِبَادِ ﴿١٧﴾ الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْأُولَاءُ ﴿١٨﴾»

(17 و 18/ زمر)

5- میانه روی در زندگی

میانه روی و دوری از افراط و تفریط به عنوان معیاری برای رشد همه جانبه استعداد های انسانی مطرح است.

در دین مبین اسلام غالب فضایل و صفات اخلاقی به نوعی بیان گر دوری از افراط و تفریط است. در مقابل ویژگی هایی چون اسراف، ظلم، فراموشی خداوند و ترک مسیر حق .. به نوعی انحراف از تعادل است. اسراف نیز در ابعاد اقتصادی، انحراف جنسی، برتری جویی و استکبار، و اسراف بر نفس به دلیل غوطه ور شدن در گناه مطرح است. 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: « وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا » (67 / فرقان).

6- خود سازی و اصلاح جامعه

در فرهنگ قران ، تلاش برای خود سازی و نقش موثر بر محیط از طریق اصلاح بینش و رفتار دیگران ، از شاخص های سلامت روان است . تقوا یک کنترل درونی ، تعهد و احساس مسئولیتی است که آدمی را از انحرافات اخلاقی و رفتاری باز می دارد . قران تقوا را نور الهی می داند که هر جا راسخ شود فعمل و دانش می افریند : «وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ» (282/ بقره)

با این حال خود سازی فردی به تنهایی در تامین سلامت روان کافی نیست و حضور موثر در جامعه از طریق دعوت به خوبی ها جهت رشد جامعه ضروری است . بدیهی است که این دعوت باید با اتخاذ بهترین روش صورت گیرد : «أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ» (125 / نحل).

نقش توبه و صبر در خود سازی و اصلاح جامعه

پذیرش مسئولیت اعمال، توانایی اعتراف به اشتباهات و نیز تلاش برای تغییر رفتارهای نادرست گذشته یکی از معیارهای سلامت روان است که شکل تکامل

یافته آن در توبه دیده میشود. «... وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (31 / نور).

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 رابطه ای مستقیم دارد

به دلیل اهمیت استقامت، این ویژگی از وظایف اساسی هر انسانی معرفی شده است. «... وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ ۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (17 / لقمان)

در حقیقت صبر پایه و اساسی برای فضایل اخلاقی است و به نحوی شخصیت و الی، انسان در بر ته ان ظاهر مشه د

«وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقِيهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ» (35 / فصلت)

7- تشکیل خانواده

خداوند ازدواج را عاملی برای آرامش انسان و بکار آمدن نشانه‌های الهی در شمرده است از جمله مبدء ماد: «... مَا آتَيْنَا مِنْكُمْ مِنْ نَفْسٍ رَاحَةٍ أَوْ مِنْ نَفْسٍ فَاسِقَةٍ أَوْ مِنْ زَوْجٍ مُطَهَّرٍ أَوْ مِنْ نَفْسٍ مُطَهَّرَةٍ أَوْ مِنْ نَفْسٍ مُطَهَّرَةٍ أَوْ مِنْ نَفْسٍ مُطَهَّرَةٍ» (21 / روم).

نه تنها ازدواج موجب آرامش و نشاط انسان است بلکه با توجه به انتهای آیه، آرامش و پایداری خانواده در پرتو مودت و مهربانی امکان پذیر است از دیدگاه قرآن همسران مایه آراستگی و مکمل یکدیگرند: «... هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ» (187 / بقره)

1- احترام به شخصیت انسان ها: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ» (13 / حجرات)

2- رعایت شخصیت نیازمندان : «وَأَمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ أَبْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا» (28 / إسرائ)

3- ارتباط صمیمانه و مسالمت آمیز به ویژه در شیوه گفتار و انتخاب محتوا:

«.. وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...» (53 / إسرائ).

4- عفو و گذشت ؛

5- اخلاق نیکو و حسن خلق ؛ با سلامت فکر و روان نیز در ارتباط است . همانطور که امام صادق(ع) میفرماید: "أَكْمَلُ النَّاسِ عَقْلًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا" خردمند ترین مردم خوش اخلاق ترین آنها است. قرآن کریم پیامبر(ص) را با این ویژگی توصیف میکند و میفرماید: «... وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (5 / قلم).

5- اصل مشارکت و حمایت های اجتماعی :

--حس همدردی و نوع دوستی ؛

- - انفاق: در فرهنگ قران کریم معمولاً 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 و حتی جان را در برمیگیرد .

6- تحمل نظرات مختلف: توانایی تحمل نظرات مختلف و انعطاف پذیری در شنیدن عقاید دیگران و انتخاب بهترین دیدگاهی که به معیار حق نزدیک تر است

«... فَاتَّبِعُوا عِبَادَ اللَّهِ الَّذِينَ يُحْسِنُونَ الْعُقُوبَ فَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا يَدْعُوا إِلَىٰ دِينِ اللَّهِ وَقُلُوا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا أُولَٰئِكَ هُمُ الْبَارِعُونَ» (18 / زمر)

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 رفتار های انحرافی ، زندگی بین بیم و امید در کنار امیدواری به رحمت الهی ، عمل صالح به معنای وسیع آن و.. اشاره کرد .

بحث و نتیجه گیری:

در اندیشه قران، انسان دارای دو بُعد مادی و معنوی است و سلامت روان، بیان گر نوعی تعادل روانی است که تمامی جنبه های وجودی انسان و هماهنگی میان نیاز های 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 در سطح شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه نموده است: ایمان به مبدأ آفرینش و توجه به آثار فردی و اجتماعی ان از جمله احساس امنیت روانی، توکل، امید و خوش بینی و احساس دائمی حضور خداوند، بیان گر ارتباط سلامت روان با یک نگرش توحیدی است. ایمان به معاد و نتایج تربیتی ان از جمله هدف مندی، مسئولیت پذیری و نوع نگرش به آزمایشات الهی نیز بر عواطف و رفتار انسان موثر است و میتواند به صورت رفتار شایسته (عمل صالح) بروز کند. انسان سالم با شناخت خود متوجه کرامت ذاتی و استعداد های الهی است. بنابراین با استفاده از نیروی عقل و خرد به شکوفایی توانمندی ها و استعداد هایش در مسیری که او را به خداوند نزدیک میکند گام بر میدارد. روابط فردی و اجتماعی سالم چون صبر، تقوا، توبه، اصلاحات اجتماعی، گذشت، تکریم شخصیت انسان ها از جمله نیازمندان، مشارکت و حمایت های اجتماعی، تشکیل و استحکام خانواده ... راه کارهای قران برای ارتقاء سلامت روان و از طرفی بیان گرمیزان رشد شخصیتی و عقلی فرد است. در واقع انسان سالم در ارتباط بین خود، خدا و مجموعه جهان هستی به بهترین نحو عمل

بنابراین سلامت روان در قرآن به سلامت قوای ذهنی، نگرش و عواطف انسان و به مجموعه ای از رفتار های عبادی نیز وابسته است، هر چند که سلامت روان نیز مانند هر ویژگی دیگر دارای درجات و مراتبی است. در نگاه قرآن نیز افراد در بهره مندی از سلامت روان و حتی فراتر از آن خود شکوفایی متفاوت عمل میکنند. در این میان مقربان و افراد با تقوا، از بالاترین مراتب سلامت روانی و معنوی برخوردارند. قرآن نیز از بالاترین مراتب تکامل و رشد انسان را مرحله اطمینان معرفی میکند. چنانچه انسان به بالاترین مراتب انسانیت دست یابد از آن ها با عنوان "سابقون" و "مقربون" نام برده و جایگاه او را با عنوان "جنتی" و "فی مقعد صدق عند ملیک مقتدر" بیان نموده است. در مقابل انحراف از مسیر تعادل، معیار های سلامت روان را با خطر هایی همراه میکند. عدم توجه به ارزش وجودی و دوری از یاد خدا، انحرافات جنسی، نگرش های نادرست، سخن و رفتار لغو.. بهداشت روان را با آسیب هایی روبه رو میکند.

- 1- شاملو، سعید، بهداشت روانی، چ13، انتشارات رشد، تهران، 1378. ص11
- 2- آقا یاری هیر، توکل، عباس زاده، محمد، گراوند، فرانک. مطالعه سلامت روانی و عوامل فردی و محله ای موثر بران، فصل نامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، سال 7، شماره 27، 1395، ص147
- 3- مظفری نیا، فائزه، امین شکروی، فرخنده، حیدر نیا، علی رضا. سلامت معنوی و رابطه ان با شادکامی دانشجویان، فصل نامه علمی- پژوهشی آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، سال دوم، ش 2، تابستان 1393، ص99.
- 4- حسینی، ابوالقاسم. بررسی مقدماتی اصول روانشناسی اسلامی (تعریف و مشخصات عامل حیات در روانشناسی اسلامی و نقش ان در فعل و انفعالات حیاتی روانی انسان و دیگر موجودات زنده)، چ1، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، 1364. ص8
- 5- محمد بن فضل، حسین (راغب اصفهانی). مفردات الالفاظ القران الکریم مترجم و محقق: خسروی حسینی غلام رضا، چ1، نشر رضوی، تهران، 1363.
- 6- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، چ؟، انتشارات دانشگاه تهران، 1346. ص60.
- 7- محمد بن فضل، حسین معروف به راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القران، مترجم: خسروی حسینی، غلام رضا، چ4، المکتبه المرتضویه لاحیاء آثار الجعفریه، تهران، 1387. ناشر
- دیجیتالی: مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان WWW.GHAEMIYEH.COM
- 8- در تاج، فرزانه، محمد رضایی، محمد. مبانی کرامت انسان از دیدگاه ملاصدرا، فلسفه دین، دوره 13، ش4، زمستان 1395. صص566 و 563.
- 9- حسن زاده، صالح. حقیقت نفس و روح در قران و حکمت اسلامی، پژوهش نامه معارف قران، سال 7، ش25، تابستان 1395.

10- طباطبائی، محمدحسین . ترجمه تفسیر المیزان ، مترجم: موسوی همدانی، دفتر انتشارات

اسلامی، قم، سال؟، ج4، ص214، فایل الکترونیکی WWW.MOBIN110.BLOGFA.COM

11- جوادی املی، عبدالله. تسنیم، تفسیر قران کریم، ویرایش: اسلامی، علی، چ1، نشر

اسراء، قم، شهریور 1380، ج1.2.4.

12- کلینی، محمد، اصول کافی، ج 1 و 2، مترجم: حسن زاده، صادق، چ1، نشر صلوات، قم، 1383

13- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. تفسیر نمونه، چ19، انتشارات دار الکتب

الاسلامیه، تهران، 1380، ج 22، 20، 19، 15، 10، 1، 27

14- پرچم، اعظم، قوه عود، مریم. سلامت روان از منظر اسلام و روانشناسی، منهاج، سال 6، ش11، پاییز و

زمستان 1389، ص60.

15- بیستونی، محمد، ترجمه مجمع القران فی تفسیر القران، (برگرفته از تفسیر مجمع البیان طبرسی، چ

1، انتشارات بیان جوان، قم، 1390؛ ج1، ص 112 و 243. ناشر دیجیتالی: مرکز تحقیقات رایانه ای

قائمیه اصفهان WWW.GHAEMIYEH.COM

16- هاشمی رفسنجانی، علی اکبر و دیگران. فرهنگ قران، ج 1، بوستان کتاب، قم، 1383، ویرایش 2.

17- بزرگر بفرویی، کاظم، پاک بهشت، فاطمه. اثر بخشی آموزش معنویت درمانی از دیدگاه اسلام بر

بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی دانش آموزان دختر، فصل نامه علمی- ترویجی

اخلاق، س4، ش16، زمستان 1393، ص127.

- 18-نجاتی،محمد عثمان.قران و روانشناسی،مترجم: عرب،عباس،چ1، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی،دی ماه1367.ص297و118
- 19-شرفاوی،حسن محمد.گامی فراسوی روانشناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام،مترجم و نگارنده؛حجتی،محمد باقر،چ 1،دفتر نشر فرهنگ اسلامی،تهران،1363.ص28و77.
- 20-دشتی،محمد.ترجمه نهج البلاغه حضرت علی(ع)،چ1،نشر صحفی،قم،زمستان 1379.صص454و415.
- 21- کلینی،محمد،اصول کافی،ج1،کتاب عقل و جهل.فایل الکترونیکی [HTTP://PDF.TARIKHEMA.ORG](http://PDF.TARIKHEMA.ORG)
- 22-شولتس،دوان. روانشناسی کمال یا الگوهای شخصیت سالم، مترجم:خوشدل،گیتی،چ؟،نشر البرز،تهران، 1378.صص35و44،36و45.
- 23-حسن بن علی،حسین،ابن شعبه حرانی،ابی محمد حسن بن علی الحسین.تحف العقول عن آل الرسول،مترجم: کمره ای،محمد باقر،مصحح:غفاری،علی اکبر،چ7،نشر کتابچی،تهران،1379.ص310.
- 24-اتیکنسون،ریتا ال و دیگران. متن کامل زمینه روانشناسی هلیگارد،مترجم: براهنی،محمد نقی و دیگران،ویراستار: براهنی،محمد نقی،چ 2، انتشارات رشد،تهران،مهر 1385.ص504