



## An Analysis of Motivational Strategies for Mental Health in Islamic Teachings

Mojtaba Ansari Moghadam<sup>1</sup>

Received: 24/01/2021

Accepted: 13/02/2021

### Abstract

Health is one of the most important divine blessings for human beings that everyone naturally benefits from. Because a person who does not have the blessing of health has difficulty in doing some things. Therefore, human health has long been one of the most important issues for both the individual and society, and it has been given great importance in Islamic teachings. From the Islamic point of view, health is of two kinds: physical health and mental health. A profound glance will show that the religion of Islam has introduced important points in the field of both physical and mental health that the present study deals with the field of mental health. Islamic sources introduce different strategies to promote mental health in different dimensions such as "insight, manner, motivation, and action". By emphasizing the motivational dimension, this study deals with mental health strategies using a descriptive-analytical method, which is a kind of interdisciplinary research for the development and integration of humanities and Islamic sciences. Among the motivational strategies of Islam that have been considered in different places in different ways are hope, positivity, finalism, understanding the power of authority and understanding the presence of the Creator.

### Keywords

The Holy Quran, narrations, mental health, correct motivation.

---

1 . PhD in Quran and Hadith, Meybod University, researcher of Islamic studies and lecturer, Qom, Iran. Mojtabaansari6767@gmail.com.

---

\* Ansari Moghadam, M. (2021). An Analysis of Motivational Strategies for Mental Health in Islamic Teachings. Quarterly Journal of Studies of Qur'anic Sciences, 2(6), pp. 81-104.

Doi: 10.22081/jqss.2021.57579.1056



## واکاوی راهکارهای انگیزشی سلامت روان در آموزه‌های اسلامی

مجتبی انصاری مقدم<sup>۱</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۱۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۰۵

### چکیده

سلامتی از مهم‌ترین نعمت‌های الهی برای انسان است که در حالت طبیعی همه از آن برخوردارند؛ زیرا انسانی که از نعمت سلامتی برخوردار نیست، در انجام برخی امور دچار مشکل است؛ از این رو از دیرباز مسئله سلامت انسانی هم برای شخص و هم برای اجتماع از مهم‌ترین موضوعات است و در تعالیم اسلامی اهمیت زیادی به آن داده شده است. سلامت از منظر اسلام دو گونه است: سلامت جسمی و سلامت روان. در نگاهی موشکافانه خواهیم فهمید که دین اسلام هم در حوزه سلامت جسمی و هم در حوزه سلامت روانی نکات مهمی معرفی کرده است که پژوهش حاضر به حوزه سلامت روانی می‌پردازد. منابع اسلامی در جهت ارتقای سلامت روانی راهکارهای متفاوتی در ابعاد مختلف مانند «بینشی، منشی، انگیزشی و کنشی» معرفی می‌کنند. این پژوهش با تأکید بر بُعد انگیزشی به صورت نظری با روشی توصیفی-تحلیلی به راهکارهای سلامت روان می‌پردازد که نوعی پژوهش میان‌رشته‌ای در جهت توسعه و تلفیق علوم انسانی و اسلامی به شمار می‌رود. از جمله راهکارهای انگیزشی اسلام که در جاهای مختلف با روش‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته‌اند عبارت‌اند از: امیدواری، مثبت‌اندیشی، غایت‌نگری، درک قوه اختیار و درک حضور خالق.

### کلیدواژه‌ها

قرآن کریم، روایات، سلامت روان، انگیزش صحیح.

۱. دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه مبین، پژوهشگر مطالعات اسلامی و مدرس دانشگاه قم، ایران.

Mojtabaansari6767@gmail.com

\* انصاری مقدم، مجتبی. (۱۳۹۹). واکاوی راهکارهای انگیزشی سلامت روان در آموزه‌های اسلامی. فصلنامه

مطالعات علوم قرآن، ۲(۶)، صص ۸۱-۱۰۴.

Doi: 10.22081/jqss.2021.57579.1056

## مقدمه و طرح مسئله

قرآن کریم آخرین کتاب آسمانی و کتاب مقدس اسلام که مصون از تحریف بوده و خواهد بود، حاوی دستورات سعادت بخش فردی و اجتماعی برای انسان است که تمسک به آن، موجب سعادت دنیا و آخرت انسان‌هاست و دوری از آن، موجب گمراهی و بدبختی است. روایات و آیات فراوانی از قرآن به بحث سلامت و به خصوص امنیت پرداخته‌اند. امنیت، از نیازهای اساسی انسان در طول تاریخ بوده، ولی در عصر کنونی به دلیل وجود مخاطرات و تهدیدهای فراوان، این نیاز بیشتر احساس می‌شود. از آنجا که قرآن کریم و روایات، نسخه شفابخش در طول تاریخ و در همه زمان‌ها هستند، ضروری است که دیدگاه این کتاب آسمانی و کلام معصومین علیهم‌السلام را درباره این مهم بدانیم.

### ۱. اهمیت پژوهش

در اهمیت و ضرورت این پژوهش می‌توان گفت که موضوع سلامت روان در همه ادیان و مکاتب وجود داشته است. یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های مشترک همه افراد بشر، از گذشته تاکنون، امنیت روانی است، لیکن باید به آن به عنوان یک موضوع مبنایی و بنیادی جهت ایجاد آرامش و امنیت روانی نگریسته شود؛ زیرا این احتمال وجود دارد که نسبت به آن سطحی‌نگری شود از این رو، خساراتی به ارزش‌های انسانی وارد گردد. هم‌چنان تهدیدات اصلی امنیت انسان و جامعه انسانی تهدیدات درونی است. از این رو، در بحث امنیت فردی «موانع درونی کمال» و به تعبیر دیگر «ستم به خود» جزو تهدیدات به حساب می‌آید. سلامت روانی در قرآن کریم بسیار عمیق و گسترده مورد توجه قرار گرفته است و رسیدن به آرامش روانی مستلزم اموری می‌باشد که در این پژوهش به آن می‌پردازیم.

## ۲. پیشینه پژوهش

از جهت سابقه و پیشینه پژوهش، تحقیقاتی نگاشته شده است؛ از جمله، برخی معیارهای سلامت روان را در حوزه روان‌شناسی و مشاوره بررسی نموده‌اند (لطافتی بريس، ۱۳۸۹)؛ عده‌ای هم با تمرکز بر حوزه روان‌شناسی به بحث سلامت روان پرداخته‌اند، مثلاً اثر روزه‌داری بر سلامت روان (صادقی و مظاهری، ۱۳۸۴)؛ برخی ارتباط ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان را واکاوی کرده‌اند (خاوری و دیگران، ۱۳۹۲)؛ بعضی از پژوهشگران ارتباط گرایش مذهبی با سلامت روان را مورد تحلیل و بررسی قرار داده‌اند (یعقوبی و دیگران، ۱۳۹۴)؛ برخی هم به راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه: سلامت مشاور پرداخته‌اند (یوسفی لویه، ۱۳۸۷)؛ عده‌ای از پژوهشگران علوم قرآنی راهکارهای ایجاد سلامت روان را به صورت اجمالی و یکجا نام بردند و آنها را بررسی دقیق قرار نداده‌اند (ر.ک: تیموری، ۱۳۹۱؛ ریش دار، ۱۳۸۹؛ کیانی کشتگر، ۱۳۹۵). تحقیقات فوق، شامل پاره‌ای از موضوعات مرتبط با سلامت روان است، که تمامی ابعاد این پژوهش را پوشش نمی‌دهند. در حالی که پژوهش حاضر با تمرکز بر آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام به بُعد انگیزشی سلامت روانی پرداخته است که در مقاله یا اثر دیگری این راهکارها دیده نشده است؛ لذا از این منابع به عنوان پیشینه و سابقه استفاده گردیده است.

## ۳. روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع نظری است که با روش توصیفی - تحلیلی انجام شده و از نوع تحقیقات میان‌رشته‌ای در جهت توسعه علوم انسانی می‌باشد؛ این کار نوعی بومی‌سازی مفاهیم علوم انسانی بر پایه قرآن کریم به‌شمار می‌رود. پژوهش حاضر بحث سلامت روان که در واقع از شاخه‌های روان‌پزشکی و روان‌شناسی به‌شمار می‌رود را با تمرکز بر قرآن کریم واکاوی می‌کند. همچنین روش گردآوری اطلاعات، کتابخانه‌ای می‌باشد که در قالب استخراج، طبقه‌بندی و تحلیل آیات قرآن کریم مربوط به بُعد انگیزشی سلامت روان در مواجهه با بیماری‌ها صورت گرفته است.

#### ۴. مفهوم شناسی

در این بخش به تعریف مفاهیم کلیدی پژوهش خواهیم پرداخت:

##### ۴-۱. مفهوم سلامت روان

برای مفهوم لغوی سلامت (Health) معانی متعددی بیان شده است، از جمله، بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن؛ رهایی یافتن، نجات یافتن؛ امنیت؛ عافیت، تندرستی؛ نجات، رستگاری؛ خلاص از بیماری، شفا؛ آرامش، صلح؛ سالم، تندرست (معین، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۶۴). مفهوم سلامت در اصطلاح؛ معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ درحالی که شخص سالم کسی است که از سلامت روح نیز برخوردار بوده و از نظر اجتماعی در آسایش باشد؛ زیرا پژوهش‌های علمی نشان داده است که ممکن است ریشه و علت بسیاری از ناتوانی‌های جسمی، نابسامانی‌های فکری و عاطفی باشد (نیل‌فروشان، ۱۳۶۳، ص ۲۴). سلامتی و بیماری، فقط به شرایط فیزیولوژیک وابسته نیستند، بلکه به افکار، هیجانات و انگیزه‌های فرد نیز بستگی دارند (دیماثو، ۱۳۸۷، ص ۵). در فرهنگ قرآن کریم واژگان روح (حجر، ۲۹؛ مجادله، ۲۲)، قلب (بقره، ۱۰؛ فتح، ۴)، نفس (بقره، ۲۳۳؛ لقمان، ۳۴)، فؤاد (نجم، ۱۱؛ ابراهیم، ۳۷)، صدر (اسراء، ۵۱؛ اعراف، ۴۳) همان روان (Mental) است. بنابراین، با توجه به مفاهیم سلامت (Health) و روان (Mental) می‌توان گفت که «سلامت روان» (Mental Health) به معنای «تندرستی روح» است. به تعبیری دیگر آرامش روحی را سلامت روان گویند.

##### ۴-۲. مفهوم راهکارهای انگیزشی

انگیزش تحریکی درونی است که رفتار شخص را جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد؛ انگیزه نوعی حرکت غیرمستقیم است و آن را نمی‌توان به‌طور مستقیم مشاهده کرد، اما وجود آن را از روی رفتار شخص می‌توان تشخیص داد؛ به‌واقع مهار انگیزه‌ها و جهت‌دهی آنها در مسیری مطلوب و مناسب، آدمی را در امنیت و آرامش قرار می‌دهد (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، ص ۸۷). مراد از راه‌کارهای انگیزشی همان تحریضات و تحریکات

درونی هستند که آدمی در جهت ایجاد آرامش در شرایط مختلف به خود القا می کند، در بخش های بعدی به آن راهکارها خواهیم پرداخت.

## ۵. ابعاد سلامت از منظر قرآن کریم

خدای متعال آدمی را به زیباترین و سالم ترین جسم آفرید و نقص و بیماری در خلقت خداوند وجود ندارد. در عین حال دین اسلام به آدمی حق نداده که به جسم و روان خود آسیب برساند. دین اسلام به سلامت جسمانی و روحانی آدمی توجه ای ویژه دارد، آیات بی شماری وجود دارد که به طور مستقیم و غیرمستقیم دال بر سلامت هستند. در این بخش با توجه به آیات قرآن کریم سلامت آدمی را در دو مبحث سلامت جسمی و سلامت روحی - روانی مورد بررسی قرار می دهیم:

### ۵-۱. سلامت جسمی

قرآن کریم برای سلامت جسم اهمیت زیادی قائل شده است و در این زمینه سفارشات فراوانی کرده که در اینجا به چند نمونه از آنها اشاره می کنیم:

#### ۵-۱-۱. طعام گوارا

جسم آدمی با غذا و آب زنده می باشد؛ دین اسلام به کیفیت غذا و آب آشامیدنی توجه خاصی دارد. خدای تعالی فرمود: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ پس انسان باید به خوراک خود بنگرد» (عبس، ۲۴). از طرفی هم قرآن کریم نکات بی شماری پیرامون تغذیه آدمی بیان می دارد: خوردن غذای گورا (بقره، ۱۷۲)، پرهیز از غذاهای غیربهداشتی، گوشت مردار، گوشت خوک، خون و شراب (اعراف، ۱۷۵؛ انعام، ۱۴۵؛ بقره، ۱۷۳ و ۲۱۹). خدای سبحان در جایی دیگر خطاب به پیامبران و پیروان آنها می فرماید: «يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ؛ ای پیامبران از چیزهای گوارا بخورید و کار شایسته کنید که من به آنچه انجام می دهید دانایم» (مؤمنون، ۵۱). خداوند متعال در این آیه پیامبران و پیروانشان را به خوردن چیزهای پاکیزه و انجام کار شایسته

دستور می‌دهد، و از طرفی هم در دیگر آیات قرآن کریم به تمایز چیزهای پاکیزه و غیر آن اهتمام ورزیده است. خدای سبحان برخی غذاهای ناپاک که برای آدمی ضرر دارند را حرام شمرده است: «قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ بگو در آنچه به من وحی شده است بر خورنده‌ای که آن را می‌خورد هیچ حرامی نمی‌یابم مگر آنکه مردار یا خون ریخته یا گوشت خوک باشد که اینها همه پلیدند یا (قربانیی که) از روی نافرمانی (به هنگام ذبح) نام غیرخدا بر آن برده شده باشد پس کسی که بدون سرکشی و زیاده‌خواهی (به خوردن آن‌ها) ناچار گردد قطعاً پروردگار تو آمرزنده مهربان است» (انعام، ۱۴۵). در قرآن کریم چیزها و کارهایی که با رجس توصیف شده، شامل موارد زیر است: میت، خون، گوشت خوک (انعام، ۱۴۵)، خمر، قمار و بت‌ها (مائده، ۹۰). بدین ترتیب تغذیه بهداشتی و گوارا یکی از مهم‌ترین رکن تشکیل جسم و رابطه نزدیک با اعمال انسان دارد. قرآن کریم هم به این امر مهم و اساسی توجه ویژه کرده است.

#### ۵-۱-۲. بهداشت جنسی

ممنوعیت آمیزش مردان با زنان در عادت ماهیانه از نمونه‌های دیگر اسلام در سلامت و بهداشت جسم است: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ؛ از تو درباره عادت ماهانه زنان می‌پرسند بگو آن رنجی است پس هنگام عادت ماهانه از آمیزش با زنان کناره‌گیری کنید و به آنان نزدیک نشوید تا پاک شوند پس چون پاک شدند از همان‌جا که خدا به شما فرمان داده است با آنان آمیزش کنید خداوند توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد» (بقره، ۲۲۲). ممنوعیت از زنا نمونه دیگر بهداشت جنسی در اسلام است (اسراء، ۳۲). پرهیز از لواط (اعراف، ۸۰-۸۱) و استمناء (مؤمنون، ۵-۷) نمونه‌های دیگر قرآن کریم برای بهداشت جسمی هستند.

۳-۱-۵. طهارت ظاهری

اسلام برای طهارت و پاکیزگی جسم تأکیدات فراوانی دارد؛ آیات و روایات بی‌شماری دال بر این موضوع است. وضو و غسل‌های واجب و مستحب از موارد اهمیت اسلام بر طهارت جسمی است. وجوب نمازهای یومیه موجب می‌شود که در طول شبانه روز آدمی دست کم سه نوبت برای نماز صبح، نماز ظهر و عصر و نماز مغرب و عشاء وضو بگیرد. از طرفی هم خدای سبحان برای مردان و زنانی که جنب شده‌اند غسل را واجب نموده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید چون به (عزم) نماز برخیزید صورت و دستهایتان را تا آرنج بشوید و سر و پاهای خودتان را تا برآمدگی پیشین (هر دو پا) مسح کنید و اگر جنب‌اید خود را پاک کنید (= غسل نمایید) و اگر بیمار یا در سفر بودید یا یکی از شما از قضای حاجت آمد یا با زنان نزدیکی کرده‌اید و آبی نیافتید پس با خاک پاک تیمم کنید و از آن به صورت و دستهایتان بکشید خدا نمی‌خواهد بر شما تنگ بگیرد لیکن می‌خواهد شما را پاک و نعمتش را بر شما تمام گرداند باشد که سپاس (او) بدارید» (مانده، ۶).

البته وضو و غسل، افزون بر ایجاد طهارت جسمی، طهارت روحی را نیز به همراه دارد، زیرا وضو و غسل از عبادات است.

۴-۱-۵. محیط پاک

پاکیزگی محیط زیست یکی دیگر از مباحث قرآن کریم پیرامون سلامت جسم است؛ چراکه محیط تأثیر شگرفی بر سلامت و بهداشت جسم دارد. خدای متعال می‌فرماید: «وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ؛ و چون برای ابراهیم جای خانه را معین کردیم (بدو گفتیم)



چیزی را با من شریک مگردان و خانه‌ام را برای طواف کنندگان و قیام کنندگان و رکوع کنندگان (و) سجده کنندگان پاکیزه دار» (حج، ۲۶). بدین ترتیب، اکثر بیماری‌های جسمی از طریق هوای آلوده و محیط ناپاک به آدمی منتقل می‌گردد.

#### ۵-۱-۵. لباس پاکیزه

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های ایجاد سلامت جسم، استفاده از لباس پاک و پاکیزه می‌باشد. خدای متعال در قرآن کریم پیرامون این بحث می‌فرماید: «وَيَأْتِيكَ فَطَهَّرْ؛ و لباس خویشتن را پاک کن» (مدثر، ۴). به‌درستی که لباس کثیف علل بسیاری از بیماری‌های جسمانی است؛ به تعبیری دیگر بسیاری از بیماری‌های پوستی و واگیردار از طریق لباس‌های کثیف انتقال پیدا می‌کند.

#### ۵-۲-۲. سلامت روحی - روانی

سلامت روحی - روانی که موضوع اصلی پژوهش حاضر می‌باشد در روایات و قرآن کریم متعدد مورد تأکید قرار گرفته است. به‌راستی که آرامش بالاترین سرمایه بشری می‌باشد که آدمی هنوز به حقیقت آن پی نبرده است. از نگاه روانشناسی اسلامی راهکارهای ایجاد سلامت روانی جهت تحقق امنیت روانی در چهار بخش مجزا تقسیم می‌شوند:

#### ۵-۲-۱. راهکارهای بینشی اسلام برای سلامت روان

منظور از بینش همان بصیرت و جهان‌بینی است که با اعتقاد و اندیشه انسانی مرتبط می‌باشد (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، ص ۴۳). در مرحله نخست سلامت روان، انسان باید به یک بینش صحیح از آفریدگارش برسد. از جمله این راهکارها: شناخت صفات خداوند، ایمان به خداوند، تسلیم رضای الهی، اعتماد بر خداوند و ایمان به معاد.

#### ۵-۲-۲. راهکارهای منشی اسلام برای سلامت روان

مراد از منش در این جا هم‌تی فردی است که در جهت افعال حقیقی آدمی انجام

گیرد، و به تعبیری دیگر رفتار فردی آدمی که در دستورات اسلام فراوان یادشده می‌باشد و می‌توان گفت که منش انسان همان اخلاق و خوی درونی اوست (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، ص ۵۷). از جمله: تقوا، ص بر و غیره.

### ۳-۲-۵. راهکارهای انگیزشی اسلام برای سلامت روان

بعد از بینش و منش، راهکار دیگری به نام انگیزش وجود دارد. منظور از انگیزش همان تحریضات و تحریکات درونی است که آدمی در جهت ایجاد آرامش در شرایط مختلف به خود القا می‌کند (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، ص ۸۸). به تعبیری دیگر انگیزش تحریک درونی است که رفتار شخص را جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد. هم‌چنین انگیزه نوعی حرکت غیرمستقیم است و آن را نمی‌توان به‌طور مستقیم مشاهده کرد، اما وجود آن را از روی رفتار شخص می‌توان تشخیص داد. از جمله این راهکارها: امیدواری، مثبت‌اندیشی و غیره. در ادامه این پژوهش به بررسی و تبیین این راهکارها خواهیم پرداخت.

### ۴-۲-۵. راهکارهای کنشی اسلام برای سلامت روان

راهکار چهارم جهت ارتقای سلامت روانی، راهکار کنش است. منظور از کنش همان رفتار ظاهری و عینی آگاهانه آدمی نسبت به دیگران می‌باشد که در مواقع مختلف از خود نشان می‌دهد (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، ص ۱۰۳). در واقع کنش متأثر از بینش، منش و انگیزش است، همان‌گونه که انگیزش متأثر از بینش و منش است. نمونه‌های مختلفی از این راهکار در منابع اسلامی تأکید شده است؛ از جمله: انفاق به دیگران، ص دقه به دیگران، بخشش دیگران و غیره.

راهکارهای چهارگانه فوق ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند، به تعبیری بر روی یکدیگر تأثیر مستقیم دارند و به صورت هماهنگ با هم هستند؛ یعنی نه تنها مؤلفه‌های هر یک با یکدیگر در ارتباط هستند، بلکه هر چهار بُعد با یکدیگر در رابطه تنگاتنگی قرار دارند (ر.ک: انصاری‌مقدم، ۱۳۹۸، صص ۳۹-۱۳۴). محوریت پژوهش حاضر بُعد انگیزشی

سلامت روان است که در ادامه به تبیین آن از منظر آیات و روایات خواهیم پرداخت.

## ۶. راهکارهای انگیزشی سلامت روانی در آموزه‌های اسلامی

انگیزش به عنوان یک مبحث ریشه‌ای در روح- روان انسانی و اعمال وی است. در ارتقای سلامت روان، انسان باید به یک انگیزش مستحکم برسد تا در برابر بیماری‌های روانی مقاومت پیدا کند. دین مبین اسلام راهکارهای مختلفی در بُعد انگیزشی (برای ایجاد آرامش روحی- روانی در برابر بیماری‌ها) مطرح می‌نماید. در اینجا به نمونه‌هایی از این راهکارها اشاره می‌کنیم.

### ۶-۱. امیدواری

یکی از موانع آدمی در رسیدن به سلامت و امنیت روانی، یأس (ناامیدی) می‌باشد؛ بدیهی است که این مانع آدمی را مضطرب و پریشان می‌کند و احساس آرامش را به‌طور کامل می‌گیرد، به‌گونه‌ای که فرد در ناراحتی و پریشان‌خاطری قرار دارد. از این رو، آدمی باید این مانع را از سر راه خود بردارد؛ همیشه و در هر شرایطی به خدای سبحان امیدوار باشد که او را کمک می‌کند و همراه و پشتیبان او خواهد بود. خداوند متعال در آیات متعددی از عبارت نومیدبخش «اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» خداوند آمرزنده و مهربان است» (بقره، ۱۷۳، ۱۸۲، ۱۹۲ و ۱۹۹؛ آل عمران، ۱۲۹؛ نساء، ۲۵؛ مانده، ۳۹ و...) استفاده کرده است. این عبارت به منزله علت برای امیدواری افراد مذکور می‌باشد؛ یعنی چون خداوند آمرزنده و رحمت او شامل حال مؤمنین در دنیا و آخرت است، باید به رحمت او امیدوار باشند (طیب، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۲۶). رحمت واسعه الهیه و فیوضات صوری و معنوی غیرمتناهی که نزد خدا است، موقوف بر شخص و یا صنفی معین از بندگانش نیست، و هیچ استثنایی نمی‌تواند حکم افاضه علی الاطلاق خدا را مقید کند و هیچ چیزی نمی‌تواند او را ملزم بر امساک و خودداری از افاضه نماید، مگر این که طرف افاضه استعداد افاضه او را نداشته باشد و یا خودش مانعی را به سوء اختیار خود پدید آورد، و در نتیجه از فیض او محروم شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۳، ص ۲۵۰). حضرت یعقوب علیه السلام با

امیدواری به پسرانش چنین می گوید: «يَا بَنِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْسُ مِنَ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ؛ ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا نومید مباشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی شود» (یوسف: ۸۷). از آن جا که فرزندان یعقوب تقریباً اطمینان داشتند که یوسفی در کار نمانده، از این توصیه و تأکید پدر تعجب می کردند، یعقوب به آنها گوشزد می کند: از رحمت الهی هیچ گاه مأیوس نشوید که قدرت او مافوق همه مشکلات و سختی هاست؛ چرا که جز کافران بی ایمان (که از قدرت خدا بی خبرند) از رحمتش مأیوس نمی شوند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۴۵). قرآن کریم از زبان حضرت ابراهیم علیه السلام چنین می گوید: «قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ؛ گفت چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می شود» (حجر: ۵۶). حضرت ابراهیم در پاسخ فرشتگان فرمود: کسی از رحمت پروردگارش نومید نمی شود مگر افراد گمراه. پس مضمون این آیه بیانگر این است که حضرت ابراهیم علیه السلام در رابطه با قدرت خداوند کوچکترین شک و تردیدی نداشته است. چگونه می شود که حضرت ابراهیم علیه السلام، قهرمان توحید از خدا و رحمت و قدرت خداوند مأیوس شده باشد. در صورتی که فرشتگان به هنگامی که نمرود و نمرودیان می خواستند ابراهیم علیه السلام را در میان آتش نمرودی پرتاب کنند به یاری آن بزرگوار آمدند و از آن حضرت اجازه خواستند تا یاریش کنند، و آن بزرگوار اجازه نداد، و فرمود: خدای من از وضع من آگاه است و مرا نجات خواهد داد (نجفی خمینی، ۱۳۹۸، ج ۹، ص ۷۸). به راستی که امیدواری روح آدمی را تازه و آرام می نماید، لکن ناامیدی روح و روان آدمی را دچار ترس و وحشت می نماید. از امام علی علیه السلام نقل شده: «قَتَلَ الْقُنُوطُ صَاحِبَهُ؛ ناامیدی صاحب خود را می کشد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۰۷). از این سخن پیداست که ناامیدی از مهلک ترین بیماری های روحی است که سرانجامش مرگ خواهد بود، پس آدمی باید توجه داشته باشد که دچار این بیماری مهلک نگردد. بدین ترتیب، امیدواری یک حالت روحی است که فرد باور دارد به نتیجه ای مطلوب از اتفاقات در امور مختلف خواهد رسید. در واقع، نقطه مقابل امید، ناامیدی می باشد. ناگفته پیداست که ناامیدی از علل اصلی

بازدارنده افراد از کار و تلاش است، بیشتر افرادی که در زندگی به خواسته‌های خود شکست خورده‌اند، در اثر ناامیدی بوده است. ناامیدی نوعی بیماری روحی است که فرد را مضطرب و نگران می‌کند؛ دین مبین اسلام دستور به امیدواری می‌دهد تا افراد با آرامش و انرژی بیشتر به امور خویش پردازند.

## ۶-۲. مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی یکی از دیگر از راهکارهای انگیزشی اسلام جهت تقویت آرامش روانی به شمار می‌رود. اندیشیدن نقش بسیار مهمی در زندگی بشری دارد؛ به‌درستی انسانی که مثبت می‌اندیشد، هیچ اتفاقی را در زندگی ناخوشایند نمی‌بیند، بلکه آن‌را حساب شده و تحت مدیریت خالق هستی می‌داند. خدای متعال در آیات زیادی بندگانش را به مثبت‌اندیشی تشویق می‌نماید، از جمله: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ؛ همان کسی که هر چیزی را که آفریده است نیکو آفریده و آفرینش انسان را از گل آغاز کرد» (سجده، ۷). به صورت کلی بنابر این آیه، سراسر جهان خیر است. خداوند حکیم تمام افعالش از روی حکمت، مصلحت، درست و به جا می‌باشد و تمام نیکو و جمیل است «کل فعل منک جمیل» فعل قبیح و زشت و بد محال است از او صادر شود، حتی سگ که پست‌ترین مخلوقات است و حیوانات مودیه مثل درندگان و گزندگان و علف‌های بیابانی و خارهای مگیلانی تمام صورت آنها در حد خود زیبا و وجودش موافق حکمت، مصلحت و مفید است (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۰، ص ۴۴۹). پیرامون امور دنیوی، خدای متعال فرمودند: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ؛ پس هر که هم وزن ذره‌ای نیکی کند، آن‌را خواهد دید» (زلزله، ۷). دستیابی به اطمینان و آرامش می‌تواند عوامل گوناگونی داشته باشد، ولی در رأس آنها آگاهی و علم جلوه ویژه‌ای دارد کسی که می‌داند ذره‌ی مثقالی از کارش حساب دارد، نسبت به تلاش و فعالیتش دلگرم است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۲۳۲). حقیقتی روشن که هر کس به قدر سنگینی ذره‌ای کار خیر کرده باشد آن‌را می‌بیند. پیرامون امور آخروی، خدای متعال فرمودند: «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى؛ با آن‌که (جهان) آخرت نیکوتر و پایدارتر است» (اعلی، ۱۷). برای قطع

ریشه‌های گناه راهی جز این نیست که حب و عشق دنیا را از دل بیرون کنیم و به دنیا همچون وسیله و یا مزرعه‌ای بنگریم (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۵، ص ۴۷۵). سرای آخرت بهتر و پاینده‌تر است؛ زیرا نعیم آن بالذات و خالص از شوائب کدورات، و بقا و دوام دارد، به خلاف دنیا که لذایذ آن مشوب و بالآخره زوال و فناء یابد (حسینی شاه عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ج ۱۴، ص ۱۶۵). بدین رو کسی که می‌داند راهش روشن و آینده‌اش بهتر از گذشته است، قلبش مطمئن است (قرآنی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۲۳۲). امیرالمؤمنین علی علیه السلام در باب خرمندی و ثمره آن می‌فرماید: «أصلُّ العَقلِ القُدْرَةُ وَ تَمَرُّهَا السُّرُورُ؛ ریشهٔ خرد، توانمندی و نتیجهٔ آن شادی است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۷). بدین ترتیب تفکر و اندیشهٔ مثبت سبب ایجاد آرامش و آسایش دل می‌شود. افراد باید در امور مختلف زندگی خویش تمرین مثبت‌نگری نماید و زود مضطرب و ترسان نگردند. ملاحظه شد که متون دینی، افزون بر ارزش‌گذاران بر عقل، سمت و سوی اندیشیدن درست و نیز راه و روش انتخاب صحیح انگیزه‌ها را در تعالیم خود ذکر می‌کند و عقل را تنها و رها نمی‌گذارد، بلکه با تبیین راه‌ها و روش‌های صحیح، آن‌را به سمت کشف حقایق مجهول، رهنمون می‌شود (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ص ۱۱۹). از این رو، تفکر مهم‌ترین اصل در انسانیت است؛ آدمی به راحتی با کمی تفکر می‌تواند افکار بهشتی را جایگزین دیگر افکار خویش نماید و هنگامی که یک فکر منفی هجوم می‌آورد، آدمی باید آن‌را واریسی کند و به جای آن یک فکر مثبت جایگزین نماید. ناگفته پیداست که آدمی باید بهترین افکار را برای خود و دیگران داشته باشد تا به اوج آرامش و آسایش دست یابد.

### ۳-۶. غایت‌نگری

راهکار انگیزشی دیگر اسلام جهت ایجاد سلامت و امنیت روحی- روانی غایت‌نگری است. در واقع آدمی باید بنگرد که هدف و غایتش چیست؟ و آیا نظام هستی و آدمی بیهوده آفریده شده‌اند؟ و ... بعد از آن که پاسخ صحیح این دسته پرسش‌ها برای آدمی روشن شد، آدمی می‌داند هدف چیست و تمام انرژی خویش را در جهت رسیدن به آن می‌گذارد. فرض مثال شخصی که از ابتدای سال تحصیلی تا

انتهای آن سال وقت می گذارد و مطالعه می کند و در نهایت با اتمام امتحانات منتظر کارنامه نهایی خویش است در حالی که آرام و قرار ندارد، وقتی کارنامه اش می آید و هدفش که رفتن به پایه بالاتر است مشخص می گردد، خیالش راحت می شود. آدمی هم در دنیا چنین است و با مشخص نمودن هدفش آرامش و انگیزه می گیرد. هدف اصلی و اساسی آدمی با تمرکز بر آیات قران کریم ملاقات با خداوند متعال و بلندمرتبه است. به راستی خدای سبحان در این باره می فرماید: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمَلَأْ قِيَهٗ؛ ای انسان حقا که تو به سوی پروردگار خود به سختی در تلاشی و او را ملاقات خواهی کرد» (انشقاق، ۶). این آیه اشاره به یک اصل اساسی در حیات همه انسان هاست، که همواره زندگی، آمیخته با زحمت و رنج و تعب است، حتی اگر هدف رسیدن به متاع دنیا باشد، تا چه رسد به این که هدف آخرت و سعادت جاویدان و قرب پروردگار باشد، این طبیعت زندگی دنیاست، حتی افرادی که در نهایت رفاه زندگی می کنند آنها نیز از رنج و زحمت و درد برکنار نیستند. تعبیر به «ملاقات پروردگار» در این جا، خواه اشاره به ملاقات صحنه قیام که صحنه حاکمیت مطلقه اوست باشد، یا ملاقات جزا و پاداش و کیفر او، یا ملاقات خود او از طریق شهود باطن، نشان می دهد که این رنج و تعب تا آن روز ادامه خواهد یافت، و زمانی به پایان می رسد که پرونده این دنیا بسته شود و انسان با عملی پاک خدای خویش را ملاقات کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۵، ص ۴۴۸). نیز خداوند فرمودند: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده ایم و این که شما به سوی ما بازگردانیده نمی شوید» (مؤمن، ۱۱۵). این جمله کوتاه و پر معنی یکی از زنده ترین دلایل رستاخیز و حساب و جزای اعمال را بیان می کند، و آن اینکه اگر راستی قیامت و معادی در کار نباشد زندگی دنیا عبث و بیهوده خواهد بود، زیرا زندگی این جهان با تمام مشکلاتی که دارد و با این همه تشکیلات و مقدمات و برنامه هایی که خدا برای آن چیده است اگر صرفا برای همین چند روز باشد، بسیار پوچ و بی معنی می باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۲۷۲). در روایتی می خوانیم: «إِنَّ الْعَاقِلَ مَنْ نَظَرَ فِي يَوْمِهِ لَعْدَهُ وَ سَعَى فِي فِكَاكِ نَفْسِهِ وَ عَمِلَ لِمَا لَا بَدَّ لَهُ مِنْهُ وَ لَا مَحِيصَ لَهُ عَنْهُ؛ عَاقِلٌ كَسَى اسْتِ كِهْ امْرُوزْ بَهْ آيْنِدَهْ خُوِيْشِ

می‌اندیشد و برای آزاد کردن نفس خویش می‌کوشد و برای چیزی عمل می‌کند که چاره و گریزی از آن ندارد (یعنی قیامت)» (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۵۵۷). مطابق این روایت یکی از راه‌های آزادسازی روح، عاقبت‌اندیشی می‌باشد. بدین‌سان، غایت‌نگری یکی از راه‌های اطمینان‌دهنده است؛ اشاره شد که غایت آدمی، ملاقات با خداست. قرب الهی هدف عالی آدمی می‌باشد؛ کسی که این‌گونه به عاقبت خویش بنگرد، بدون شک درونش آرام می‌گیرد و تمام تلاش خویش را برای رسیدن به این هدف متعالی به کار می‌بندد.

#### ۴-۶. درک قوه اختیار

درک آزادی و اختیار یکی دیگر از راهکارهای انگیزشی اسلام جهت آرامش روانی می‌باشد؛ چراکه آدمی وقتی بفهمد که در میان مخلوقات تنها موجودی است که دارای قدرت اختیار می‌باشد، انگیزه‌ای عظیم می‌گیرد و تشویق به ادامه زندگی می‌شود. خدای متعال می‌فرماید «إِنَّا هَدَيْنَا السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا؛ ما راه را به او نشان دادیم خواه شاکر باشد و پذیرا گردد یا ناسپاس» (انسان، ۳).

هدایت الهی سه قسم است:

قسم اول، هدایت تکوینی به این‌که انسان عقل و شعور و ادراک دادیم که ممیز حسن و قبح، و نفع و ضرر، و خیر و شر، و سعادت و شقاوت، و نجات و هلاکت، و خوبی و بدی است، و تمام اسباب را هم در دسترس او قرار دادیم از اجزاء و اعضاء بدنی و قوی و حواس ظاهریه و باطنیه از سمع و بصر و شم و ذوق و لمس و حس مشترک و حافظه و عاقله و متخیله و غیر این‌ها، و برای تعیش و زندگانی او تمام اسباب را خلق کردیم؛

قسم دوم، هدایت تشریحی از ارسال رسل و انزال کتب و جعل احکام و نصب هدایا دین از ائمه طاهریین و علماء عاملین و ارشاد مرشدین و ابلاغ مبلغین و غیر این‌ها؛  
قسم سوم، تأییدات و توفیقات و الهامات خاصه نسبت به کسانی که سلوک طریق کنند و نصرت آنها و دفع مضار و دشمن، و غلبه بر آنها و سایر تأییدات (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۳، صص ۳۱۲-۳۱۳).



کفران نعمت هم سه قسم است:

قسم اول، این که مستند به خدا نداند و مستند به اسباب بداند و خود را مستحق آنها بداند و قدردان نباشد؛

قسم دوم، ص رف معاصی و قبايح و اعمال زشت کند؛

قسم سوم، آن که در مقابل آن هیچ گونه عباداتی انجام ندهد نه عملاً و نه قلباً و نه لساناً (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۳، صص ۳۱۲-۳۱۳).

از این رو، اگر آدمی افعال خویش را از روی اجبار بداند، یعنی خودش هیچ گونه نقشی در آنها ندارد و همگی از روی جبر است؛ در این فرد هیچ گونه آرامش فکری وجود نخواهد داشت، لکن اگر اعمال و رفتار خویش را از روی آزادی و اختیار خویش بداند، انگیزه‌ای شدید در زندگی خواهد گرفت. افرادی که قائل به اختیار هستند از آرامش روانی برخوردارند.

#### ۵-۶. درک حضور خالق

یکی دیگر از راهکارهای انگیزشی اسلام، درک واقعی حضور خدای حکیم می‌باشد که تمامی کارهایش مبتنی بر مصلحت و حکمت است؛ در واقع انسان وقتی خداوند را نزدیک خویش بداند نگرانی‌هایش از بین خواهد رفت. این مفهوم را می‌توان در امور عادی آدمی مشاهده نمود، مثلاً وقتی یک فرد هنگام مشکلات در کنارش چند دوست قرار می‌گیرند، آرام می‌گیرد و کم‌تر اضطراب دارد. حال اگر آدمی به حضور خدای سبحان بنگرد، قطعاً آرامش و آسایشی را درک می‌کند که با کسی و چیزی قابل قیاس نخواهد بود. حق تعالی در قرآن کریم فرمودند: «وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُؤْسُوْسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ؛ و ما انسان را آفریده‌ایم و می‌دانیم که نفس او چه وسوسه‌ای به او می‌کند و ما از شاهرگ (او) به او نزدیک‌تریم» (ق، ۱۶). منظور از کلمه «توسوس» در این جا این است که وقتی خداوند از خطورات قلبی آنها و وسوسه‌های زودگذری که از فکر آنها می‌گذرد آگاه است، مسلماً از تمام عقائد و اعمال و گفتار آنها با خبر می‌باشد، و حساب همه را برای روز حساب نگه می‌دارد

(مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۵۲۲). ناگفته پیداست که آیه فوق می‌خواهد مقصود را با عبارتی ساده و همه کس فهم اداء کرده باشد، و گرنه مسئله نزدیکی خدا به انسان مهم‌تر از این و خدای سبحان بزرگتر از آن است، برای این که خدای تعالی کسی است که نفس آدمی را آفریده و آثاری برای آن قرار داده، پس خدای تعالی بین نفس آدمی و خود نفس، و بین نفس آدمی و آثار و افعالش واسطه است، پس خدا از هر جهتی که فرض شود و حتی از خود انسان به انسان نزدیک‌تر است، و چون این معنا معنای دقیقی است که تصورش برای فهم بیشتر مردم دشوار است، لذا خدای تعالی به اصطلاح دست کم را گرفته که همه بفهمند، و به این حد اکتفاء کرده که بفرماید: «ما از طناب ورید به او نزدیک‌تریم». و یا در جای دیگر قریب به این معنا را آورده بفرماید: «أَنَّ اللَّهَ يُحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ؛ خدا بین انسان و قلبش واسطه و حائل است» (انفال، ۲۴) (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۸، ص ۵۲۰). نیز قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ...؟ آیا خدا کفایت‌کننده بنده‌اش نیست...» (زمر، ۳۶). انسان اگر به وظائف دینی خود عمل کند و تقصیری از او سر نزنند خداوند او را از کلیه خطرات حفظ می‌فرماید و برای او کفایت که در کنف حفظ الهی باشد و تسلیم مقدرات الهی باشد و لو تمام اهل دنیا در مقام اذیت و آزار او برآیند، کیست در مقابل قدرت الهی عرض اندام کند (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۱، ص ۳۱۴). خداوندی که قدرتش برتر از همه قدرت‌هاست و از نیازها و مشکلات بندگانش به‌خوبی آگاه است و نسبت به آنها نهایت لطف و مرحمت را دارد چگونه ممکن است بندگان با ایمانش را در برابر طوفان حوادث و موج عداوت دشمنان تنها بگذارد؟ هنگامی که او پشتیبان بنده‌اش باشد، و هنگامی که بخواهد کسی را یاری کند، چه رسد به بت‌ها که موجوداتی بی‌ارزش و بی‌خاصیتند. این آیه نویدی است برای همه پویندگان راه حق و مؤمنان راستین مخصوصاً در محیط‌هایی که در اقلیت قرار دارند و از هر سو مورد تهدیدند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۲۸). خدای متعال در قرآن کریم فرمودند: «قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمَا أَسْمَعُ وَأَرَى؛ فرمود مترسید من همراه شما می‌شوم و می‌بینم» (طه، ۴۶). خداوند متعال به موسی و هارون فرمود نترسید هیچ‌گونه اذیتی به شما نمی‌تواند برساند محققاً من با شما هستم هم گفتار شماها را می‌شنوم و هم

کردار شما را مشاهده می‌کنم. خداوند مع کلّ شیء است «إِنِّي مَعَكُمْ» و علم به جمیع مسموعات «أَسْمَعُ» و مبصرات «وَأَرَى» دارد (طیب، ۱۳۷۸، ج ۹، ص ۳۹). بدین ترتیب، خدای سبحان به جمیع ممکنات احاطه قیومیت دارد. پس اگر آدمی این چنین تفکر کند، هرگز مضطرب و نگران نخواهد شد، لکن اگر خود را تنها بداند، مضطرب و نگرانی به وی فشار می‌آورد. درک حضور خدا آدمی را آرام می‌نماید و به آدمی انگیزه می‌دهد که تنها نیست.

### نتیجه‌گیری

دریافتیم که سلامت روان یکی از موضوعات مهم اسلام به شمار می‌رود؛ از نظر آیات- روایات، امنیت کامل وقتی برای انسان فراهم است که انسان علاوه بر این جهان، از امنیت در سرای آخرت نیز بهره‌مند باشد. از این رو، تأمین امنیت دنیایی، به عنوان یک هدف مهم مورد توجه است، لیکن در ورای آن نباید از تأمین امنیت اخروی، به عنوان هدف مهم‌تر، غافل بود.

هم‌چنان دریافتیم که دین مقدس اسلام سلامت را در دو بخش کلی تعریف کرده است:

الف. سلامت جسمی: دین اسلام در جاهای مختلف به مسائلی چون «طعام گوارا، بهداشت جنسی، طهارت ظاهری، محیط پاک، لباس پاکیزه و غیره ذلک» جهت تندرستی جسمی پرداخته است.

ب. سلامت روان: خداوند متعال و معصومین علیهم‌السلام در مواقع مختلف به موضوع سلامت روان اشاره کرده‌اند. دریافتیم که انگیزش نوعی تحریک درونی است که آدمی را در جهت ایجاد آرامش درونی مدیریت می‌کند. خدای سبحان در قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام راهکارهایی برای بُعد انگیزشی جهت ارتقای سلامت روانی معرفی می‌کنند، از جمله؛

۱. امیدواری: امید داشتن از عوامل ارتقای سلامت روانی در مواجهه با مشکلات است، انسان ناامید روح خود را می‌کشد. تاریخ نشان داده است که انسان امیدوار آنقدر

انرژی دارد که هرناممکنی را ممکن می کند که آموزه های اسلامی هم بر این مهم مهر تأیید می زنند. امید در روح آدمی بالاترین نقش را دارد و همه امور به آن متکی هستند و می توان اظهار کرد که مدیریت اصلی روان آدمی با مؤلفه امید است و این ویژگی است که انسان را حرکت در می آورد و او را مشتاق به انجام فعلی می کند.

۲. مثبت اندیشی: اندیشه- تفکر مثبت از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است؛ در قرآن کریم آیات متعددی به تفکر اشاره دارند و در نزد معصومین علیهم السلام هم بر این مهم تأییدات فراوانی شده است. نگرش مثبت به مسائل و امور جهان هستی می تواند در رفع استرس کمک شایانی به آدمی بکند و برعکس نگرش منفی به مسائل و امور آدمی را از عرش به فرش (آرامش به اضطراب) می کشاند. بدین روی آدمی باید تا حد توان خود (و حدودات اسلامی) دنیایش را با عینک مثبت ببیند.

۳. غایت نگری: مؤلفه دیگر برای بُعد انگیزشی توجه به غایت خویش از زندگی است؛ آدمی وقتی با هدف نهایی خود که قرب الهی است توجه کند بی شک از هیچ چیزی نمی هراسد و اضطرابی ندارد؛ چون افعال خود را بی هدف و بی روح نمی پندارد، بلکه همه افعالش را هدفمند و برای رسیدن به حقیقت می داند و در این مسیر تمام تلاشش را بدون اینکه شکی داشته باشد انجام می دهد. مانند فردی که از مبداء تهران قصد مسافرت به زیارت امام رضا علیه السلام در مشهد مقدس را دارد و در مسیر با انگیزه به سوی هدف خود حرکت می کند.

۴. درک قوه اختیار: مؤلفه دیگری که می توان برای ایجاد انگیزش نام برد، درک قوه اختیار است؛ آدمی اگر با تمام وجود درک کند و بفهمد که مسئول افعال خویش است و فرمان امور با خود است نوعی انگیزه می گیرد که خیر و شر عاقبتش را می تواند تعیین کند. بدین روی تلاش می کند تا عاقبت خوبی را برای خویش رقم بزند. مانند فردی که رانند یک ماشین است و می داند که اگر به درستی رانندگی نکند قطعاً دچار سانحه می شود و تمام تلاشش را می کند که دچار سانحه نشود.

۵. درک حضور خالق: یکی دیگر از راهبرهای انگیزشی ایجاد آرامش روانی، درک حضور خالق حکیم است. آدمی اگر به صورت عمقی درک کند که خداوند

حکیم که کارهایش از روی حکمت است از رگ گردن به او نزدیک تر است بی شک استرسی نخواهد داشت. فردی که این تفکر را دارد که خداوند میان او و قلبش واسطه است هیچگاه مضطرب نخواهد شد و در هر حالی با انگیزه و پراورزی به کارهایش ادامه می دهد. البته منظور ما این نیست که به صورت نظری - سطحی ه این مسئله توجه شود، بلکه منظورمان آن است که با تمام وجود این مؤلفه را بفهمد. مانند بیشتر افراد که از ارتفاع هراسانند چون می داند اگر از ارتفاع بیفتد مجروح می شوند یا حتی می میرند.

## فهرست منابع

\* قرآن کریم.

۱. انصاری مقدم، مجتبی. (۱۳۹۸). واکاوی سلامت روان در اسلام. تهران: نسیم دانش کهن.
۲. تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۶). غرر الحکم و درر الکلم. قم: تبلیغات حوزه قم.
۳. تیموری، سمیه. (۱۳۹۱). بازیابی عوامل مؤثر بر سلامت روان در قرآن کریم. پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه خوارزمی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم قرآن و حدیث.
۴. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۸). اسلام و محیط زیست (محقق: عباس رحیمیان). قم: نشر اسراء.
۵. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین. (۱۳۶۳). تفسیر اثنی عشری. تهران: میقات.
۶. خاوری، کبری؛ سجادی، حمیرا؛ حبیب پور گنتابی، کرم؛ طالبی، مهدی. (۱۳۹۲). رابطه ابعاد احساس نابرابری جنسیتی با سلامت روان. فصلنامه علمی - پژوهشی رفاه اجتماعی، ۱۳(۴۸)، صص ۱۱۳-۱۳۰.
۷. خوانساری، جمال‌الدین محمد. (۱۳۶۶). شرح غرر الحکم و درر الکلم. تهران: دانشگاه تهران.
۸. دیماتو، ام. رابین. (۱۳۸۷). روان‌شناسی سلامت (مترجم: محمد کاویانی و دیگران). تهران: سمت.
۹. ریش‌دار، وجیهه. (۱۳۸۹). راهکارهای قرآنی و روایی در سلامت روان. پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم آذربایجان، دانشکده الهیات، رشته علوم قرآن و حدیث.
۱۰. صادقی، منصوره‌السادات؛ مظاهری. محمدعلی. (۱۳۸۴). اثر روزه‌داری بر سلامت روان. فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی، ۹(۳۵)، صص ۲۹۲-۳۰۹.
۱۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۴۱۷ق). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۲. طیب، سیدعبدالحسین. (۱۳۷۸). اطیب البیان فی تفسیر القرآن. تهران: اسلام.
۱۳. قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۴. کیانی کشتگر، رضیه. (۱۳۹۵). سلامت روان از منظر آموزه‌های تشیع. پایانامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گلستان، دانشکده علوم انسانی، رشته شیعه‌شناسی - جامعه‌شناسی.

۱۵. لطافتی بربیس، رامین. (۱۳۸۹). معیارهای سلامت روان. مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه، ۶(۲۲). صص ۷۶-۹۷.
۱۶. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق). بحار الأنوار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
۱۷. معین، محمد. (۱۳۶۳). فرهنگ فارسی. تهران: امیر کبیر.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۹. نجفی خمینی، محمدجواد. (۱۳۹۸ق). تفسیر آسان. تهران: انتشارات اسلامی.
۲۰. نیلفروشان، محمدعلی. (۱۳۶۳). بهداشت: تهیه‌شده برای حوزه‌های علمیه. تهران: وزارت بهداشتی، دفتر آموزش بهداشت.
۲۱. یعقوبی، ابوالقاسم؛ عروتنی موفق، علی اکبر؛ چگینی، علی اصغر؛ محمدزاده، سروه. (۱۳۹۴). فراتحلیل رابطه گرایش مذهبی با سلامت روان. مجله اندازه‌گیری تربیتی، ۶(۲۱). صص ۱۱۳-۱۲۹.
۲۲. یوسفی لویه، مجید. (۱۳۸۷). راهبردهای ارتقای سلامت روان مشاوران مدرسه: سلامت مشاوران. مجله رشد آموزش مشاوران مدرسه، ۴(۱۳). صص ۴۹-۵۰.

## References

\* *The Holy Quran*

1. Ansari Moghadam, M. (1398 AP). *An analysis of Mental health in Islam*. Tehran: Nasim Danesh Kohan. [In Persian]
2. Dimateo, M. Robin. (1387 AP). *Health Psychology*. (M. Kaviani et al., Trans.). Tehran: Samt. [In Persian]
3. Hosseini Shah Abdul Azimi, H. (1363 AP). *Tafsir Ithna Ashari*. Tehran: Miqat. [In Persian]
4. Javadi Amoli, A. (1388 AP). *Islam and the environment* (A. Rahimian, Ed.). Qom: Isra' Publications. [In Persian]
5. Khansari, J. (1366 AP). *Sharah Ghorar al-Hikam va Dorar al-Kalem*. Tehran: University of Tehran. [In Persian]
6. Khavari, K., & Sajjadi, H., & Habibpour Gatabi, K., & Talebi, M. (1392 AP). The relationship between the dimensions of gender inequality and mental health. *Journal of Social Welfare*, 13(48), pp. 113-130. [In Persian]
7. Kiani Keshtgar, R. (1395 AP). *Mental health from the perspective of Shiite teachings*. Master Thesis, Golestan University, Faculty of Humanities, Department of Shiite Studies - Sociology. [In Persian]
8. Latifi Beris, R. (1389 AP). Mental health criteria. *Journal of School Counselor Development*. 6(22), pp. 76-97. [In Persian]
9. Majlesi, M. B. (1404 AH). *Bihar al-Anwar*. Beirut: Al-Wafa Institute. [In Persian]
10. Makarem Shirazi, N. (1374 AP). *Tafsir Nemouneh*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiyah. [In Persian]
11. Moein, M. (1363 AP). *Persian Dictionary*. Tehran: Amir Kabir. [In Persian]
12. Najafi Khomeini, M. J. (1398 AH). *Tafsir Asan*. Tehran: Islamiyah Publications. [In Arabic]
13. Nilforoushan, M. A. (1363 AH). *Hygiene: provided for Islamic seminaries*. Tehran: Ministry of Public Health, Office of Hygienic Education. [In Arabic]

۱۰۳





14. Qaraati, M. (1383 AP). *Tafsir Nour*. Tehran: Cultural Center for Quranic lessons. [In Persian]
15. Rishdar, W. (1389 AP). *Quranic and narration solutions in mental health*. Master Thesis, Azerbaijan Teacher Training University, Faculty of Theology, Quran and Hadith. [In Persian]
16. Sadeghi, M., Mazaheri, M. A. (1384 AP). The effect of fasting on mental health. *Journal of Psychology*, 9(35), pp. 292-309. [In Persian]
17. Tabatabaei, M. H. (1417 AH). *Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an*. Qom: Islamic Publications Office. [In Arabic]
18. Tamimi Amadi, A. (1366 AP). *Ghorar al-Hikam va Dorar al-Kalem*. Qom: Islamic Propagation of Qom Seminary. [In Persian]
19. Tayyib, S. A. (1378 AP). *Atib Al-Bayan Fi Tafsir Al-Quran*. Tehran: Islam. [In Persian]
20. Teymouri, S. (1391 AP). *Recovery of factors affecting mental health in the Holy Quran*. Master Thesis, Kharazmi University, Faculty of Literature and Humanities, Department of Quran and Hadith. [In Persian]
21. Yaqubi, A., & Arouti Mowafaq, A. A., & Chegini, A. A., & Mohammadzadeh, S. (1394 AP). Meta-analysis of the relationship between religious orientation and mental health. *Journal of Educational Measurement*, 6(21), pp. 113-129. [In Persian]
22. Yousefi Loyeh, M. (1387 AP). School Counselors' Mental Health Promotion Strategies: Counselor Health. *Journal of School Counseling Development*, 4(13), pp. 49-50. [In Persian]

۱۰۴  
مجله مطالعات قرآنی

سال سوم، شماره چهارم، زمستان ۱۳۹۹