

# همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

## رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

### سلامت روان از طریق ارتباط سازگاران بین قرآن و سلامت (روانشناسی)

مهلا مرادی \* : دانشجوی کارشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنرهمدان  
 زهرا لطیفی: دانشجوی کارشناسی، گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید باهنرهمدان

#### چکیده

سلامت مفهومی است که متأثر از عوامل جسمانی، اجتماعی و روانی است. پژوهشگران در این پژوهش در رابطه با بعد روانی صحبت می‌کنند. در قرآن و در مفاهیم روانشناسی آموزه‌هایی در رابطه با سلامت روان وجود دارد. دین می‌تواند به عنوان یک اصل وحدت‌بخش و یک نیروی عظیم برای سلامت روان مفید باشد. علاوه بر این؛ دین کارکردهای روانشناختی متعددی دارد که از جمله آن‌ها میتوان سلامت روانی، معنا بخشیدن به حیات و جلوگیری از یأس و ناامیدی، انسجام و اعتدال شخصیت را نام برد. محققان در این پژوهش در پی پاسخ‌گویی به این سوال هستند که چه رابطه‌ای بین دینداری، سلامت روان و روان‌شناسی وجود دارد؟ و در پی به دست آوردن راهکارهایی به منظور قرار گرفتن در مسیر الهی برای جلوگیری از اختلال روانی هستند. روش مورد استفاده آن‌ها در این پژوهش کتابخانه‌ای است.

**کلید واژه‌ها:** بیماری‌های روانی، روانشناسی قرآن، سازگار، سلامت روان، سلامت روان در روانشناسی

#### Abstract

A concept that affects health factors, physical, social and psychological. Researchers in this study talk about the psychological dimension. Psychology in the Quran and there are lessons in relation to mental health. Religion can serve as a unifying principle and is a tremendous force for good mental health. Moreover, several psychological functions of religion: Including mental health, sense of life and prevent despair and coordinate Vatal character. Researchers in this study sought to answer the question of what the relationship between religiosity, mental health and psychology there? And seek to obtain exposure to the divine path for strategies to prevent mental disorders. The method used in this research is library.

**Keywords:** mental illnesses, psychology Quran, correspondent, mental health, mental health psychology

#### مقدمه

امروزه سلامت به عنوان مفهومی مطرح است که متأثر از عوامل جسمانی، روانی و اجتماعی است. سابقه‌ای به اندازه‌ی طول تاریخ بشر دارد. جوامع در هر برهه از زمان درگیر عوامل مغل سلامت بودند و درصدد بودند تا سطح سلامت جامعه و کیفیت زندگی را ارتقا دهند. سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چنین تعریف می‌کند: سلامت عبارت از حالت بهزیستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و صرفاً عدم بیماری و ضعف نیست. (سارافینو، ۲۰۰۳).

هدف ما در این مقاله به چالش کشیدن بعد روانی است و منظور از سلامت روان، قرار داشتن در مسیر رشد و بهره‌وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص، درد و رنج فرساینده است (مطهری، بی‌تا). در قرآن و روان‌شناسی مباحثی در رابطه با سلامت روان وجود دارد و همچنین پژوهش‌های اخیر در حوزه روانشناسی وجود رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی و دین را اثبات و آشکار ساخته است (هالامی و آرجیل ۱۹۹۷). محققان در این پژوهش در پی تصدیق این رابطه هستند.

#### بحث

در این پژوهش به بررسی سلامت روان از منظر قرآن و روان‌شناسی پرداخته شده است. مفهوم «سلامت روان» در قرآن عبارت است از: «رشد و استكمال نفسانی انسان موحد، برای رسیدن به مقصد نهایی خلقت انسان، یعنی مقام عبودیت و بندگی خداوند متعال» (تغابن/۸).

قرآن یکی از روش‌های کسب سلامت روان را داشتن عزت نفس می‌داند و نداشتن آن را موجب ابتلا به بیماری‌هایی از جمله حقارت می‌داند و می‌گوید فرد حقیر به بیماری‌های دیگری از جمله:

خود بزرگ‌بینی (کلینی، ۱۴۰۱)، خودپسندی (آمدی، ۱۳۹۲)، تشخیص طلبی (آل‌عمران، ۱۸۸)، خودستیزی (آمدی، ۱۳۹۲)، دروغ‌گویی (محمدی ری شهری، ۱۳۴۷)، عیب‌جویی (محمدی ری شهری، ۱۳۴۷)، هوی و هوس‌بازی (آمدی، ۱۳۹۲) و... مبتلا می‌شود و همچنین راه‌هایی برای درمان این بیماری‌ها که سلامت روان را به خطر می‌اندازد پیشنهاد می‌کند، که عبارتند از: شناخت و رفع عیوب خود (آمدی، ۱۳۹۰)، خیر خواه همه مردم بودن (شهید رضی، ۱۳۹۰)، شکر نعمت‌های موجود (عنکبوت، ۴۸)، ایمان به خدا و نماز، تفریح‌های سالم و شادمانی (آمدی، ۱۳۹۲)، سلامت خانواده و جامعه، تقوا و دوری از معصیت، قناعت (آمدی، ۱۳۹۲).

ویژگی‌هایی در قرآن برای فرد دارای سلامت روان مطرح شده است که رعایت آن‌ها سلامت روان را تضمین می‌کند. این افراد دارای دو دسته ویژگی‌های اعتقادی و رفتاری هستند که هر کدام شامل زیر مجموعه‌هایی به شرح زیر است:

ویژگی‌های اعتقادی: ۱. ایمان (محمدی ری شهری، ۱۳۴۷) ۲. توکل (آل‌عمران، ۱۶۰) ۳. اطمینان و آرامش

خاطر (الوعده/۲۸) ۴. مثبت‌نگری (بقره/۲۵۷) ۵. امیدواری به رحمت الهی (یوسف/۸۸) ۶. رضا و تسلیم (طباطبایی/بی‌تا).

- ویژگی‌های رفتاری: (خود شامل دودسته ویژگی‌های فردی و اجتماعی)

- ویژگی‌های فردی: ۱. تقوا (بقره/۱۹۷). صبر (بقره/۱۵۳) ۳. ذکر (آل‌عمران/۱۹۱) ۴. شکر (بقره/۱۵۲ و ۱۷۲) - ویژگی‌های اجتماعی: ۱. وفای به عهد (اسراء/۳۴) ۲. امانت‌داری (مؤمنون/۳۸) احسان به خانواده (انفال/۲۸) ۴. دوستی و محبت به دیگران (آل‌عمران/۱۰۳) ۵. عفو و اغماض (آل‌عمران/۱۳۴) ۶. حسن خلق و خوش رفتاری با هم‌نوعان (قلم/۴). سلامت روان در روان‌شناسی حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعدادها، شخصی است (سایپتگون، ۱۳۸۴). چاهن سلامت روان را وضعیتی از بلوغ روان‌شناسی تعبیر می‌کند که عبارت است از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران است (همو، ۱۳۶۱).

همانطور که پیداست، بین سلامت روان در قرآن و سلامت روان در روان‌شناسی رابطه سازگانه‌ای وجود دارد که به این شرح است: دانش روانشناسی، رابطه مستقیمی با دین دارد. دین یکی از قدیمی‌ترین و عمومی‌ترین تظاهرات روح انسانی است. بنابراین هر شخص روانشناسی که سروکارش با ساختمان روانی شخصیت انسان باشد، دست کم نمی‌تواند این حقیقت را نادیده بگیرد، که دین تنها یک پدیده اجتماعی و تاریخی نیست، بلکه برای بسیاری از افراد بشر حکم یک مسأله مهم شخصی را دارد. به گفته یونگ، روانشناس سوییسی، دین نیرومندترین تأثیر را در عملکرد دارد، زیرا همواره عامل درونی شدیدی وجود دارد تا آن را خدا بنامیم. (یونگ، ۱۳۷۰).

#### نتیجه‌گیری

قرآن کریم به عنوان مطمئن‌ترین و مستندترین مکتوب خالق هستی به عنوان راهنمای انسان‌ها درباره‌ی ابعاد وجودی مستعدترین مخلوق خداوند، یعنی انسان سخن گفته است. از جمله آموزه‌هایی که در قرآن مطرح شده، در مورد سلامت روانی انسان است که نادیده گرفتن این آموزه‌ها می‌تواند انسان را دچار تحیر و سرگردانی و بیماری‌های روانی در ظلمت شناخت ابعاد پیچیده انسان کند. قرآن برای غنا بخشیدن به این جوهر وجودی و به فعلیت رساندن و شکوفا کردن این استعدادها بالقوه‌ی ذاتی، مسیری را برای او ترسیم کرده که همان دین الهی است؛ چراکه انسان دین‌ورز قدمتی دیرینه دارد. حتی یک انسان بی‌اعتقاد به دین در شرایط نامطمئن و بحران روحی و در زندگی به صورت ناهشیار به خدا و نیروهای ماوراءالطبیعه می‌اندیشد و از او استمداد می‌طلبد و هر انسانی با توجه به نیازهای روزمره خود، به مراجعه به مطالب روان‌شناسی نیز نیازمند است.

قرآن دارای آموزه‌هایی در مورد انسان سالم از نظر روانی است و همچنین اعمالی که موجب اختلال روانی می‌شود و راه‌های درمان آن، که با توجه به پژوهش بالا؛ فهمیدیم بین این آموزه‌ها با روانشناسی روز رابطه تنگاتنگی وجود دارد که انسان متفکر می‌تواند با مراجعه به کتاب خدا و مطالب روان‌شناسی از این سردرگمی و حیرانی نجات یابد و در نهایت به این موضوع پی ببرد که همواره ناظری بر اعمالشان وجود دارد و هیچ کار آن‌ها بدون پاسخ نخواهد ماند با پی بردن به این موضوع است که انسان تمامی آموزه‌های قرآن را که در علم روان‌شناسی نیز اثبات شده و باعث سلامت روان می‌شود با جان و دل می‌پذیرد و به آن عمل می‌کند.

#### منابع

- قرآن کریم
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۹۲) ۰ غررالحکم ۰ ترجمه محمد علی انصاری، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- پالمر، مایکل، فروید، یونگ (۱۳۸۵). روانشناسی و دین، ترجمه محمد دهگانپور و غلامرضا محمودی، تهران: رشد.
- سایپتگون، اندورا (۱۳۸۴). بهداشت روانی، ترجمه حسین شاهی براتی، تهران: انتشارات روان.
- سارافینو، ادوارپ (۲۰۰۳). روانشناسی سلامت، دکتر الهه میرزائی، تهران: انتشارات رشد.
- شهیدرضی، محمد بن حسین (۱۳۹۰)، نهج البلاغه: محمد رستمی (مترجم)؛ تهران: انتشارات نشر.
- کلینی، ابن جعفر بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۱)، الکافی، علی اکبر الفقاری، چاپ چهارم، بیروت: دارالصعب دارالتعارف
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۴۷). میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، نشر دارالحدیث
- مطهری، جمشید (۱۳۸۳ ش)، «انسان کامل در اسلام» فصل نامه معرفت.
- همو (۱۳۶۱)، انسان کامل. تهران: وحدت
- یونگ، کارل گوستا (۱۳۷۰). روانشناسی ودین، ترجمه فؤاد وحانی، تهران: شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.

A.sivoshi@gmail.com