



بررسی تطبیقی سلامت روان در قرآن و روان‌شناسی

دکتر علیرضا بخشایش^۱، محمد حسین محبی^۲

Mehremohebb@gamil.com

۱- دانشیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه یزد

۲- کارشناس روان‌شناسی عمومی، دانشگاه یزد

چکیده

زمینه و هدف: امروزه متأسفانه علیرغم پیشرفت‌هایی که به مدد دانش نوین فن‌آوری حاصل شده است، انسان به موازات این توفیقات به آن نقطه‌ای از آرامش و ثبات روحی و روانی که دانشمندان مکاتب مختلف روان‌شناسی ترسیم نموده‌اند، نرسیده است و شاید عدم توجه این مکاتب به ماهیت، جنبه روحی و روانی انسان سبب این عدم توفیق شده است که از این رو ارزش و اهمیت توجه به آموزه‌ها و آموخته‌های دین مبین اسلام و منهج عالی آن (قرآن) مشخص می‌گردد. روش تحقیق: این تحقیق مروری است که با مراجعه به منبع و منهج حیات بخش انسان (قرآن) و نیز با استفاده از مقالات معتبر علمی، جستجوی منابع مختلف در سایتهای معتبر و مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است. یافته‌ها: خداوند در قرآن حقیقت انسان را ترکیبی از جسم و روح معرفی می‌کند و در آیات متعددی با ذکر آموزه‌هایی مانند: توحید، امنیت، عفو و بخشش، شخصیت سالم، توکل، ذکر و یاد خدا، صبر، دعا، رضا و تسلیم، امید به خدا، اعتقاد به قضا و قدر، اعتقاد به روز آخرت و... انسان و جامعه را به سوی سلامت روح و روان و دوری از روان‌رنجوری دعوت می‌کند. نتیجه‌گیری: قرآن و مکتب اسلام با برنامه‌ی روشنی بخش و منور خود در آیات متعددی به سلامت روح و روان انسان و تأثیر آن بر فرد و جامعه اشاره کرده است که توجه و تمسک به آن‌ها می‌تواند بهترین راه رسیدن به تعادل و آرامش روحی و روانی باشد و درمقابل می‌تواند بهترین نسخه‌ی شفابخش و مناسب‌ترین راهکار مقابله با آسیب‌های روانی مانند: روان‌پریشی و روان‌رنجوری باشد. کلید واژه‌ها: سلامت، روان، انسان، قرآن، روان‌شناسی



مقدمه

تمام مردم با ایمان، اهل بردباری، خویشتن‌داری، فروتنی، گذشت، حیا و امانت‌داری هستند. «الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (فرقان ۶۳)»
«کسانی‌اند که همواره روی زمین بی‌تکبر راه می‌روند، و هرگاه جاهلان آنان را طرف خطاب قرار دهند (و سخنان نابخردانه گویند) با ملایمت (و سلامت نفس) پاسخ دهند.»

رسیدن به سلامت روان، غایت و مراد روان‌شناسی است. برای تحقق این امر، روان‌شناسان به منظور کمک به انسان، در شناسایی نشانه‌های سلامت روان و عواملی که آن را بهبود و ارتقا می‌دهد، مطالعاتشان را در زمینه‌های متعددی گسترش داده‌اند. از این‌رو، شناسایی روش‌هایی که این عوامل را تقویت و محافظت می‌کند و تشخیص علایم و نشانه‌های انحراف از تعادل و سلامت روانی و عواملی که موجب انحراف و بیماری می‌شوند و شناخت راه‌های درمان و روش‌های پیشگیری از بیماری را در سر لوجه‌ی مطالعات خود قرار داده‌اند. اسلام، در مورد شناخت ویژگی‌های سلامت روان از روان‌شناسی جدید، گوی سبقت رفته است، مسلمانان را تشویق نموده، تا خود را به صفات و ویژگی‌های خوب و نیکو، آراسته نمایند.

اسلام چیزهای پاکیزه و طیب را به‌منظور دست‌یابی مسلمانان به سلامت روان، حلال نموده است، همان‌طور صفاتی را که بیانگر ضعف سلامت روان است، به آن‌ها نمایانده، تا خود را از آن برحذر دارند. پلیدی‌ها را برای آن‌ها حرام نموده تا در دام آن نیفتند. کسی که صفات و اخلاق «عبادالرحمن» را بشناسد، درمی‌یابد که این‌ها صفات و ویژگی‌های شخصی هستند که از سلامت روان برخوردار است، همان ویژگی‌هایی که روان‌شناسان جدید، آن را از علایم و نشانه‌های سلامت روان تلقی می‌کنند. کسی که معاملات اسلامی را بررسی و مطالعه می‌کند، درمی‌یابد که خداوند سبحان، نعمت‌ها و خوبی‌ها را برای انسان روا دانسته، تا سلامت روانی او تحقق یابد.

قرآن‌کریم راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه کرده است که برخی آنها در بهداشت روانی جدید مطرح شده و تطابق شگفت‌آوری دارد که شاهدهی بر اصالت و حقیقت آموزه‌های وحیانی قرآن است. یکی از مباحث مطرح در بحث علم و دین، استخدام علوم در فهم اشارات علمی قرآن است. در این مقاله سعی شده است به بعضی از موارد و اصول کلی در این زمینه اشاره گردد. قرآن به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل‌زندگی بشر راهکارهایی را برای تأمین بهداشت روانی ارائه داده است که در این مقاله به بعضی از راهکارهای شناختی و رفتاری اشاره می‌شود.

راهکارهای شناختی: آموزه‌های اسلام با تغییر و اصلاح شناخت و تفکر نسبت به جهان و تبدیل جهان بینی بشر به جهان‌بینی الهی، بر نگرش انسان به مسائل زندگی و رفتار، عواطف و احساسات شخص تأثیر گذاشت که ایمان و توکل به خدا، رضا، مثبت‌اندیشی، امیدواری به زندگی، الگو قرار دادن پیامبر(ص) و اولیای الهی، اعتقاد به معاد از نتایج آن می‌باشد. راهکارهای رفتاری: اصلاح و هدایت تفکر به سمت جهان‌بینی الهی باعث اصلاح رفتار شخص می‌گردد که این رفتارهای صحیح در خانواده، روابط بین فردی، روابط اقتصادی می‌تواند بهداشت روانی افراد را تأمین نماید.

با این دیدگاه می‌توان عناصر سلامت روان را به دو دسته تقسیم کرد:

۱. عواملی که ارتقاءدهنده سلامت روانی هستند از قبیل: مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، امنیت، عفو و بخشش، توکل، رضا و تسلیم، امیدواری به رحمت خدا، یاد خدا، دعا و درخواست از خدا، اعتقاد به قضا و قدر الهی، اعتقاد به معاد، شخصیت سالم، شادی، بهداشت و ...
۲. عواملی که مانع سلامت روان محسوب می‌شوند که خود شامل موارد برعکس عوامل ارتقاءدهنده و موارد دیگری نیز هستند از قبیل: حسد، تکبر، ظلم، بخل، طمع و ...

مفهوم‌شناسی

تعریف لغوی سلامت روان



«راغب اصفهانی» در مفردات، سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۴۲۴).
«لویس معلوف» در المنجد در تعریف سلامت می‌گوید: «السَّلامُ البرائة من العیوب و الآفة» سلامت، منزه بودن از عیب و مبرا بودن از آفت است (معلوف، ۱۳۴۴: ۸۴۱).

«شرتونی» در اقرب الموارد می‌گوید: سالم کسی است که از عیب و آفت نجات یافته باشد (شرتونی، ۱۳۶۱: ۸۲۳).
«احمد سیاح» در فرهنگ جامع نوین و «علی اکبر دهخدا» و «حسن عمید»، سلامت را به بی‌گزندی و بی‌عیب شدن معنا می‌کنند (عمید، ۱۳۷۹: ۷۹۷؛ دهخدا، ج ۲۸: ۵۷۷).

«فخر الدین طریحی» در مجمع البحرین می‌گوید: بهشت را دارالسلام می‌نامند چون ساکنان آن از هر آفتی سالم‌اند. به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود: «السَّلامُ الْمُؤْمِنِ» برخی از عارفان گفتند: سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است (طریحی، ۱۳۷۵: ۹۱).

«دکتر محمد معین» در کتاب فرهنگ فارسی خود هشت معنا برای سلامت آورده است:

بی‌گزند شدن، بی‌عیب شدن؛ رهایی یافتن، نجات یافتن؛ امنیت؛ عافیت، تندرستی؛ نجات، رستگاری؛ خلاص از بیماری، شفا؛ آرامش، صلح؛ سالم، تندرست (معین، ۱۳۵۰: ۸۹۰).

در فرهنگ نوین، علاوه بر تأیید معنای یاد شده در آن، سَلَمٌ، سَلَمٌ و سلام را به معنای سکینه، صلح، آسودگی، امن، امنیت و آرامش نیز معنا می‌کند.

از آنجا که همه این معنای سلامت در اسلام حقیقی و دین اصیل الهی تضمین شده است دین حقیقی، را اسلام و شخص معتقد به آن را مسلم نامیدند، و این همان معنای لغوی اخذ شده است و علی (ع) در تعریف مسلم فرمود: «مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او سالم بمانند».

■ تعریف اصطلاحی از منظر روان‌شناسی

بهداشت روانی را چنین تعریف کرده‌اند: «استعداد روان برای هماهنگ، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت‌های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن» (گنجی، ۱۳۷۸: ۱۰).
سازمان جهانی بهداشت، نیز آن را چنین تعریف می‌کند: «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» (به نقل از گنجی، ۱۳۷۸: ۱۰).

بهداشت روانی در تعریف دیگر عبارت است از «مجموعه عواملی که در پیشگیری یا جلوگیری از پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، عاطفی، و رفتاری در انسان نقش مؤثر دارند (شاملو، ۱۳۷۸: ۱۸).

لوینسون^۱ و همکارانش (۱۹۶۲) سلامتی روان را این طور تعریف کرده‌اند: «سلامتی روان عبارت است از اینکه فرد چه احساسی نسبت به خود، دنیای اطراف، محل زندگی، اطرافیان مخصوصاً با توجه به مسوولیتی که در مقابل دیگران دارد و چگونگی سازش وی با درآمد خود و شناخت موقعیت مکانی و زمانی خویش» (به نقل از میلانی‌فر، ۱۳۸۹: ۱۳).

■ تحلیل آموزه‌های قرآن و روان‌شناسی در مورد سلامت روان

■ مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی

«یکی از عوامل مؤثر بر سلامت معنوی و روان، خوش‌بینی است. روان‌شناسی نوین سعی دارد تا علاوه بر مشکلات روانی بر جنبه‌های مثبت زندگی تأکید کند. بر این اساس، هدف روان‌شناسی مثبت علاوه بر ترمیم و مداوی بیماری‌ها، ایجاد و بهبود کیفیت زندگی مثبت است (سلیگمن و سیکزنتمیهایلی^۲، ۲۰۰۰: ۱۰). خوش‌بینی به جهت گیری‌ای اشاره دارد که در آن پیامدهای مثبت در انتظارند. این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند.

1. Lewinsohn

2. Seligman & Csikszentmihalyi



اگر ادراک انسان با یک مفهوم مثبت از خود، جهان و آینده همراه باشد، نه تنها در اداره رخدادهای زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث استرس زا نیز به افراد کمک می‌کند.

همچنین آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در فرد و جامعه از جمله: دستیابی به آرامش، کاهش ترس، اضطراب، حزن، اندوه و دستیابی به موفقیت و نیز موانع خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی، ضرورت اجتناب از سوء ظن، حسد و بخل تبیین گشته و مورد تأکید قرار گرفته است (صادقی نیری، ۱۳۹۲: ۶۳).

از دیدگاه روان‌شناسی خوشبین‌ها، افرادی هستند که انتظار دارند اتفاقات خوب برای آنها رخ دهد. خوشبین بودن به صورت کلی به این معنا است که فرد در رابطه با موقعیت پیش آمده انتظار بهترین نتیجه ممکن را داشته باشد که معمولاً با عنوان خوشبینی موقعیتی از آن یاد می‌شود. عموم مردم، خوشبینی را با تمثیل‌هایی مانند در نظر گرفتن نیمه پر لیوان یا عادت به انتظار پایداری خوش برای هر موقعیت فشار زا می‌شناسند (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از داورپناه، ۱۳۸۳: ۷۲).

تیگر^۳ (۱۹۷۹) خوشبینی را خلق یا نگرشی می‌داند که با انتظار درباره آینده‌ای همراه است که فرد ارزیابی کننده آن را موافق خواست خود ارزیابی می‌کند. از نظر تیگر، خوشبینی جز ذاتی نوع انسان و یک ویژگی متمایز کننده و سازگارانگانه است. در نقطه مقابل خوشبینی، بدبینی قرار دارد که به معنای تأکید بر فاجعه‌آمیزترین علت هر شکست است و به طور کلی یعنی داشتن انتظارات منفی برای نتایج و پیامدها (به نقل از شیبر و کارور^۴، ۱۹۸۵: ۲۲۳).

تفاوت‌های شخصیتی و رفتاری فراوانی بین افراد خوشبین و بدبین در مطالعات مختلف گزارش شده است. خوشبین‌ها حالت اطمینان پایدار دارند و معتقدند که نامایمات را می‌توان به شیوه موفقیت آمیزی اداره کرد، اما بدبین‌ها مردد و ناپایدار هستند و انتظار بدبختی دارند (اشنایدر و لوپز^۵، ۲۰۰۲).

از طرفی قرآن بعضی گمان‌ها را گناه می‌داند و بیان می‌کند که «یا آیه‌ها الذین آمنوا اجتنبوا کثیراً من الظنِّ ان بعضَ الظنِّ اثم؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری گمان‌ها بپرهیزید که بعضی از آنها گناه است.» (حجرات / ۱۲). در آیه ای دیگر خداوند عذابش را به دلیل بدگمانی به خودش از طرف منافقان و مشرکان می‌داند «وَيَعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا» (فتح / ۶). در قرآن روح امید با توکل بر خدا و نفی ناامیدی «وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (یوسف / ۸۷) در انسان دمیده می‌شود.

در دهه اخیر، روان‌شناسان مثبت‌گرا بیشتر بر توانمندی‌ها، شایستگی‌ها و داشته‌های انسان تأکید کرده و بر این باورند که هدف روان‌شناسی باید بهبود و ارتقای سطح زندگی انسان و شکوفا کردن استعدادها و توانمندی‌های به ودیعه نهاده شده در درون انسان باشد. بر این اساس، روان‌شناسان مثبت‌گرا به جنبه‌های مثبت روانی انسان، نظیر مثبت‌اندیشی، خوش‌بینی، شادکامی، خلاقیت، هوش هیجانی، خردمندی، خودآگاهی و مانند آن پرداخته و سعی دارند تا با روش‌ها و نگاه علمی، حضور مؤلفه‌های مثبت را در ابعاد گوناگون زندگی انسان پر رنگ‌تر و چشم‌گیرتر جلوه دهند.

در روان‌درمانی نیز از رویکردهای مثبت‌درمانی، امیددرمانی و معنادرمانی بهره گرفته و سعی می‌کنند توجه انسان را به جنبه‌های مثبت وجودی و روانی‌اش معطوف سازند.

خداوند متعال در آیات متعدد قرآن کریم انسان را به تفکر، تدبر و تعقل در مورد نشانه‌های انفسی و آفاقی، دعوت کرده و از او می‌خواهد که به یادآوری و توجه به نعمت‌ها، زیبایی‌ها و شگفتی‌های جهان هستی بپردازد تا از این راه به مبدأ و خاستگاه این نعمت‌ها و زیبایی‌های وجودی پی برده، به او ایمان آورده، سر تسلیم و بندگی به درگاه پاکش ساییده و شکرگزار نعمت‌های او باشد. احساس امنیت واقعی فقط در سایه خداآوری حاصل می‌شود، چون میل به احساس

3. Tiger

4. Scheier & Carver

5. Snyder & Lopez



امنیت، زائیده ترس از محرک‌های واقعی یا خیالی است. اما فرد مؤمن و موحد با استناد به دو منبع گران سنگ و حیانی (قرآن کریم) و نقلی (روایات)، به پدیده‌ها و رویدادهای اضطراب‌زا و نگران‌کننده زندگی اسناد منطقی می‌دهد؛ به این بیان که پاره‌ای از رویدادها را از جانب خداوند برای آزمایش خویش دانسته و برخی از آنها را محصول رفتارهای نابهنجار خویش در نظر گرفته و در برابر رویدادهای نوع اول، صبر و بردباری پیشه کرده و آنها را نردبان ترقی و تکامل مادی و معنوی خویش قرار می‌دهد.

همچنین در برابر رویدادهای نوع دوم، احساس پشیمانی و ندامت کرده و درصدد تلافی و جبران بر می‌آید. انسان مؤمن، مشکلات و سختی‌ها را موقتی و قابل حل در نظر گرفته و در همه حال به قدرت بی‌نهایت خداوند متعال متکی شده و به او توکل می‌کند. همچنین با یادآوری، نیایش و توکل به خداوند بر نگرانی‌ها فایق می‌آید (نوری، ۱۳۸۵: ۷۵).

■ شادی و نشاط

شادی حالتی هیجانی است که منجر به سرزندگی، چالاکی، رضایت مندی و علاقه مندی در افراد جامعه می‌شود. به اعتقاد روان‌شناسان، شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجانات منفی. هم چنین برخی روان‌شناسان معتقدند: روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از مولفه‌های شادکامی و نشاط هستند (علیپور، ۱۳۷۹: ۱۸؛ پناهی، ۱۳۸۸: ۲۱).

از جمله عوامل شادی بخش در زندگی می‌توان همسر خوب، دوست خوب، شغل مناسب، برنامه تفریحی سالم، معنویت و... را نام برد.

چو شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان (فردوسی)

مده دل به غم تا نکاهد روان به شادی همی دار دل را جوان (اسدی توسی)

«اسلام که دین شادی و نشاط است؛ ارمغان دین را برای بشر، شادی و سرور میداند و نکات ارزشمند زیادی را در خصوص ایجاد شادی و نشاط بیان کرده است؛ از جمله اینکه، برخورداری از چهره شاد و بشاش و امیدوارانه را از ویژگی‌های مؤمنان میداند و با توصیه‌های بسیاری در ارتباط با آراستگی، پوشیدن لباس‌هایی با رنگ روشن، توجه به طبیعت و تفریح و... این مسئله را بیان کرده است» (پناهی، ۱۳۸۸، به نقل از بخشایش، مرتضوی و حائری، ۱۳۹۰: ۸۶). در یک جامعه محترم، ما شاهد کرامت و انگیزه و نشاط هستیم و قرآن در سوره حجرات می‌فرماید: «یا ایها الذین آمنوا لایسخر قوم من قوم» دیگران را نباید مسخره کنیم و با لقبهای بد یکدیگر را صدا کنیم و عیب جویی نکنیم و یا درباره بدگمانی که امروزه جامعه ما دچار آن شده است، قرآن و روایات آن را نهی کرده‌اند. نکته دیگری که موجب نشاط در زندگی می‌شود، مربوط به تصویرهای ذهنی خود ماست که باید آن را تغییر دهیم و یک جنبه نگری نداشته باشیم و ذهنیات خود را به نکات مثبت تبدیل کنیم و یا روش خود را تغییر دهیم.

در آیات قرآن نیز به همین مسئله تأکید شده است که اگر تغییرات می‌خواهید خودتان باید اقدام کنید «ان الله لا یغیر ما بقوم حتی یغیروا ما بانفسهم» اگرچه این آیه درباره تغییر اجتماعی است اما اشخاص باید خودشان را تغییر دهند یعنی اگر بدبین هستند خوشبینی را پیش گیرند و یا اگر گناه کارند رو به سوی کارهای خوب بیاورند و یا مسائل دیگری که دچار آن هستند. خداوند می‌فرماید: «ولو ان اهل القرى آمنوا واتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء والأرض» و یا آیه «ان الذین تابوا و اصلحوا...» این آیه گویای این است که انسان‌ها باید دائماً خود را در حال اصلاح و تغییر خود قرار دهند. نکته بعد نقش نیایش و دعا در ایجاد شادی و نشاط در زندگی است.

«شادمانی بزرگسالان ارتباط زیادی با وضعیت تأهل دارد. داینر و لوکاس^۶ (۱۹۹۹) معتقدند که افراد متأهل نسبت به کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند یا جدا شده‌اند یا همسر خود را از دست داده‌اند، بیشتر احساس شادی و شادمانی می‌کنند. یکی از عوامل مؤثر در ایجاد شادمانی، ایمان مذهبی است. از آنجا که فرد با ایمان دارای ارتباط و اعتقادات معنوی است، لذا کمتر احساس رها شدگی، پوچی و تنهایی می‌کند. روان‌شناسان معروفی از جمله: جیمز (۱۹۸۵)،

⁶. Diener, Lucas



آپورت (۱۹۵۰) و یونگ (۱۹۶۹) به نقش و تأثیر مذهب بر زندگی افراد پرداخته‌اند و آن را مهم می‌دانند» (رجایی و همکاران، ۱۳۸۸، به نقل از بخشایش، مرتضوی و حائری، ۱۳۹۰: ۹۱).

«مزیدی و استوار (۲۰۰۶) نیز در بررسی اثر دین اسلام بر سلامت روانی جوانان ایرانی، تأثیر معنادار این دین را بر کاهش نشانه‌های مرضی و جسمانی گزارش کرده‌اند. پژوهش‌های ازهارت و دراپ^۷ (۱۹۹۴) نیز تأثیرات مثبت دخالت دین را در معالجه بیماران مسلمانی که دچار اختلال‌های ناشی از اضطراب بودند، نشان داده است. اسلام که دین فطرت و طبیعت است نیز پیوسته مریدان خود را به شادیهایی مثبت و سازنده دعوت می‌کند. در دستورات آسمانی دین اسلام نکته‌های ارزشمندی در خصوص ایجاد شادی و نشاط آمده است. این شادی گاهی برای خود آدمی است و زمانی برای دیگران. این همه ثواب که برای تبسم زدن بر دیگران ذکر شده و سفارش‌هایی که برای پوشیدن لباس‌های شاد و استعمال بوی خوش، دیدار با دوستان، نظافت و پاکیزگی، مسافرت و تفریح، حضور در طبیعت، زدودن کینه و حسد از دل و شوخ‌طبعی و مزاح و... مطرح شده است، همه برای ایجاد شادی و راندن غم و اندوه از دل مؤمنان است» (طریقه دار، ۱۳۸۰: ۲۰، به نقل از بخشایش، مرتضوی و حائری، ۱۳۹۰: ۹۲).

«مقوله‌های تشکیل دهنده شادکامی را نیز می‌توان عواملی چون: رضایت کلی از زندگی، رضایت از مقوله‌های خاص زندگی و وجود عواطف مثبت فراوان (خُلق و عواطف خوشایند) و فقدان نسبی عواطف منفی (خُلق و عواطف ناخوشایند) دانست. عواطف مثبت را می‌توان به مفاهیمی مانند خوشی و وجد، رضایت، غرور، محبت و شور تقسیم کرد (ادینتون و شومان^۸، ۲۰۰۴). به اعتقاد آرچیل و لو (۱۹۹۰) شادمانی سه جزء اساسی دارد: هیجان‌ات مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌ات منفی از جمله افسردگی و اضطراب. آنها دریافته‌اند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و زندگی، از اجزای شادی هستند» (به نقل از بخشایش، مرتضوی و حائری، ۱۳۹۰: ۸۸).

■ امنیت

یکی از نیازهای اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی را ایجاد می‌کند و فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد (شاملو، ۱۳۷۸: ۹۱). شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس امنیت بازگشت می‌کند. احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه توحید «به دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود» (شاملو، ۱۳۷۸: ۹۱). در برخی آیات قرآن به دو مسئله رویکرد شناختی و رفتاری و تأثیر آنها بر سلامت و بهداشت روان اشاره شده است که از جمله آنها مسئله «ایمان به خدا» است.

«مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند، و کار شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست، و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (مائده / ۶۹). «وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و (ما) فرستادگان [خود] را، جز مژده‌آور و هشدار دهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آورند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (انعام / ۴۸).

در این آیات یکی از راهکارهای شناختی که باعث امنیت روانی انسان می‌شود ایمان به خدا معرفی شده است و از راهکار رفتاری به «عمل صالح» یا «اصلاح» تعبیر شده است.

شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری وسختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا

7. Azhart & Dhrap

8. Eddington & Shuman



هستیم و به سوی او باز می‌گردیم؛ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره / ۱۵۶). در بعد شناختی معنای «آنا لله» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم. تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان است و سختیهای آن نشانه بی‌مهری خداوند نیست، بلکه برای آن است که در مسیر کمال سریع‌تر حرکت کنیم، بنابراین در تلخی‌ها نیز شیرینی‌هاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی و پاداش‌های الهی را دنبال دارد (قرائتی، ج ۱: ۳۱۴).

در روانشناسی نیز مزلو دارای نظریه‌ای است که این نیاز را در هر می‌ترسیم کرده است.

هرم سلسله مراتب نیازهای مزلو



هرم سلسله مراتب نیازهای مزلو یا به طور خلاصه هرم مزلو، نظریه آبراهام مزلو نظریه‌پرداز کلاسیک مدیریت، در مورد نیازهای اساسی انسان است. این نظریه در میان بینش‌های حاصل از جنبش روابط انسانی در مدیریت مقارن با دوران رکود اقتصادی بزرگ غرب از اهمیت ویژه برخوردار بوده و نظریه‌ای بنیادین محسوب می‌شود. این نظریه از نظریه‌های محتوایی در مورد انگیزش به شمار می‌آید.

نظریه‌های محتوایی چپستی رفتارهای برانگیخته را شرح می‌دهند و به طور عمده با آنچه در درون فرد یا محیطش می‌گذرد و به رفتار فرد نیرو بخشیده سرو کار دارد؛ به عبارت دیگر این نظریه‌ها، به مدیر نسبت به نیازهای کارکنانش بینش می‌دهند و به او کمک می‌کنند تا بداند کارکنان به چه چیزهایی به عنوان پاداش کار یا ارضا کننده بها می‌دهند؛ در حالیکه نظریه‌های فراگردی چگونگی و چرایی برانگیختگی افراد را توصیف می‌کنند. به اعتقاد مزلو نیازهای آدمی از یک سلسله مراتب برخوردارند که رفتار افراد در لحظات خاص تحت تأثیر شدیدترین نیاز قرار می‌گیرد. هنگامی که ارضای نیازها آغاز می‌شود، تغییری که در انگیزش فرد رخ خواهد داد بدین گونه است که به جای نیازهای قبل، سطح دیگری از نیاز، اهمیت یافته و محرک رفتار خواهد شد. نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضاء، فروکش کرده و نوبت به دیگری می‌سپارند (رضایان، ۱۳۷۹: ۱۰۴).

در این نظریه، نیازهای آدمی در پنج طبقه قرار داده شده‌اند که به ترتیب عبارتند از:

نیازهای زیستی، نیازهای امنیتی، نیازهای اجتماعی، احترام، خود شکوفایی (رضایان، ۱۳۷۹: ۱۰۹).



■ عفو و بخشش

با توجه به اسلامی بودن جامعه ما و لزوم رعایت اصول اخلاقی به ویژه در روابط با دیگران که مورد تأکید آیات قرآن مجید می‌باشد، اهمیت بخشش در زندگی شخصی و اجتماعی مشخص می‌شود. بررسی آیات قرآنی نشان‌دهنده تأکید بر بخشش خطاهای دیگران است. مقایسه شباهت‌ها و تفاوت‌های بخشش از دیدگاه روان‌شناسی معاصر با قرآن کریم، که به اعتقاد مسلمان توصیف‌کننده جامع‌ترین (مائده، ۳) و معتدل‌ترین (بقره، ۱۴۳) روش زندگی است که اصول اساسی تمامی ادیان الهی را تأیید می‌نماید (نساء، ۱۶۲)، بسیار قابل توجه خواهد بود.

بخشش و بخشش یک فضیلت اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام می‌شود و قابل آموزش دادن است (اینرایت^۹، ۲۰۱۱:۲۸). هرچند انتقام گرفتن پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است (میربرگ^{۱۰}، ۲۰۱۱:۲۴)، اما بخشش شاهراه سلامت روانی است (ماتسویوکی^{۱۱}، ۲۰۱۱:۲۷). بخشش یک ویژگی سودمند در روابط انسانی است که به طور گسترده به عنوان یک موضوع پژوهشی به وسیله متخصصان علوم انسانی مورد بررسی قرار گرفته است. در دو دهه اخیر روان‌شناسان علاقمند بوده‌اند تا این موضوع را مورد آزمون قرار داده و از آن به عنوان یک عامل مهم و مؤثر در روابط بهره جویند. در مورد چگونگی تعریف مفهوم بخشش بحث‌های بسیاری وجود داشته است (کویل و اینرایت^{۱۲}، ۱۹۹۷:۱۰۴۲؛ مککلوگ و همکاران^{۱۳}، ۲۰۰۰:۱۴).

یافته‌های پژوهشی فریدبرگ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داد که بخشش به طور مثبت با پیامدهای سلامت رابطه دارد. بخشش کمتر، فشار روانی درک‌شده را پیش‌بینی می‌کند. نشخوارهای ذهنی در واقع رابطه بین بخشش و فشار روانی درک‌شده را تعدیل می‌کند و این یافته‌ها بیان می‌کنند که افراد با سطوح بالای نشخوار فکری در معرض خطر بالای تجربه تروما و فشار روانی مرتبط با نشانگان پس از رویداد آسیب‌زا قرار دارند. بخشش با سطوح پایین‌تر فشار روانی رابطه دارد، نه با تروما؛ شاید به این دلیل که تروما شکل مفراط فشار روانی می‌باشد (فرید برگ^{۱۴} و همکاران، ۲۰۰۵:۵۳).

در قرآن کریم کلمات متعددی با کلمه بخشش ارتباط دارد، مانند انفاق، عفو، حلم، غفر، صفح و... .

■ شخصیت سالم

شناخت شخصیت خود و دیگران، سهم و نقش به سزایی در میزان پیشرفت و موفقیت آدمی در چارچوب زندگی فردی و جمعی او دارد؛ از این رو در بسیاری از شرایط ما انسان‌ها اقدام به ارزشیابی از خود و دیگران می‌کنیم تا به هنگام تصمیم‌گیری در روابط میان‌فردی و یا در قالب نقش‌های اجتماعی بتوانیم درست و موفق عمل کنیم. این قسمت نگاهی کوتاه و مختصر دارد به شناخت شخصیت سالم از دیدگاه روان‌شناسی و دیدگاه‌های کلی دین اسلام که در این زمینه بیان شده است.

در اصطلاح علمی، این واژه متناسب با نگرش‌های متفاوتی که به روان‌شناسی و شخصیت شده، تعریف‌های متفاوتی پیدا کرده است که در این جا به تعریف چند روان‌شناس بزرگ غرب، بسنده می‌کنیم: وارن^{۱۵} شخصیت را مجموعه خصوصیات عاطفی، عقلانی و جسمانی می‌داند که افراد را متمایز می‌کند. کتل^{۱۶} از شخصیت به چیزی که امکان پیش بینی آنچه را که فرد در موقعیتی خاص انجام خواهد داد، تعبیر کرده است و به اعتقاد گیلفورد^{۱۷} شخصیت الگوی

9. Enright

10. Myerberg

11. Matsuyuki

12. Coyle & Enright

13. McCulloug & et al

14. Friedberg

15. Warren

16. Cattell

17. Guilford



منحصر به فرد صفات شخصیتی است، و در نظر راجرز^{۱۸} شخصیت یک خویشتن سازمان یافته دایمی است که محور تمام تجربه‌های فردی است.

واژه «شخصیت» ترجمه واژه «personalite» فرانسوی یا «personality» انگلیسی است که از کلمه لاتینی «persona» گرفته شده است و آن نقابی بود که بازیگران تئاتر به صورت خود می‌گذاشتند تا چهره‌ای را که می‌خواستند نمایش دهند، بهتر بنمایند (نرمان، ۱۳۴۹: ۱۵۰).

روان‌شناسان در تعریف از شخصیت، سخن واحدی نرانده‌اند و به نظر می‌رسد که بخشی از شخصیت انسان در تعریف آنان ارایه شده است. رگس رد شخصیت را به «توازن میان صفات اجتماعی مورد قبول و مطرود اجتماع» معنا کرده است (جلالی، ۱۳۴۱: ۶۲) یا گنجی و ثابت آن را به معنای «عنصر ثابت رفتار یک فرد، شیوه بودن و به طور کلی آنچه به طور دایم با او همراه است و موجب تمایز او از دیگران می‌شود» دانسته‌اند (گنجی و ثابت، ۱۳۹۱: ۲۳) شریفی نیز سه نکته را در تعریف شخصیت قابل توجه می‌داند.

- هر شخصی یگانه و بی‌همتا است؛ زیرا هیچ فردی از نظر خلق، علایق، رفتار و دیگر ویژگی‌های شخصیتی کاملاً مشابه دیگری نیست.

- افراد در همه موقعیت‌ها به شیوه یکسان رفتار نمی‌کنند؛ چه رفتار شخص ممکن است از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت باشد.

- به رغم یکتا و بی‌همتا بودن فرد و یکسان نبودن رفتار در موقعیت‌های مختلف، در رفتار آدمی وجه اشتراک قابل ملاحظه‌ای وجود دارد (شریفی، ۱۳۷۶: ۵۴).

آپورت^{۱۹} بیش از پنجاه تعریف در زمینه شخصیت جمع‌آوری کرده است و در نهایت، شخصیت را به سازمان پویای سیستم‌های روانی فرد که سازگاری‌های او را با محیط تعیین می‌کند، معنا کرده است (کریمی، ۱۳۹۰: ۳۹۱).

تعریف شخصیت در نگرش اسلامی، ارتباط مستحکمی با این نکته انسان‌شناسی دارد که وجود آدمی منحصر در جسم نیست و یک بعد روحانی را نیز شامل می‌شود. امام محمد غزالی (۷۳۰ ش) شخصیت هر کس را برآیند تعامل رفتار و اندیشه می‌داند که این دو مؤلفه در یکدیگر تأثیر متقابل دارند و تعالی و تدانی هر یک مسبوق به چگونگی دیگری است و علامه محمد تقی جعفری تأکید کرده است که «آنچه در روان‌شناسی اسلامی باید در تعریف انسان اتخاذ شود بُعد روحانی و ملکوتی اوست» و بدین ترتیب پی بردن به شخصیت و ماهیت واقعی انسان را منوط به شناختن بُعد ماورا طبیعی او دانسته است. بنابراین اغلب نگرش‌ها، شخصیت را نوعی سازمان منحصر به فرد می‌شناسند که به صورت یک فرایند تدریجی متأثر از عوامل درونی و بیرونی شکل می‌گیرد.

- اوصاف دوگانه شخصیت انسان در قرآن کریم

از پرسش‌های کلیدی در بررسی شخصیت انسان، چیستی راز و رمز اوصاف دوگانه برای انسان از نگاه قرآن و معرفی انسان با دو ویژگی کاملاً متضاد از سوی قرآن است. اندیشمندان بسیاری در بیان چرایی این اوصاف متضاد بر آمده‌اند و تلاش نموده‌اند تا به بیان و تبیین فلسفه این ویژگی‌ها برآیند؛ از جمله اینکه انسان در آیات متعددی از قرآن کریم در نهایت مدح و ذم معرفی شده است و معنای آن این است که این موجود دارای استعداد رسیدن به کمال خوبی‌ها و بدی‌ها می‌باشد، انسان مسئول کارها و رفتار خویش است (عباس عقاد، به نقل از اسعدی، ۱۳۹۳: ۱۷).

در نگاه استاد مرتضی مطهری، مدح‌ها و ستایش‌ها ناظر به انسان به علاوه ایمان و نکوهش‌ها ناظر به انسان منهای ایمان است (مطهری، ۱۳۷۶: ج ۲، ۲۷۳).

¹⁸. Rogers

¹⁹. Allport



علامه طباطبایی می‌نویسد: خداوندی که در مورد خود فرموده «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ» (سجده / ۷) هیچ‌گاه صفات فی حد نفسه مذموم در وجود انسان قرار نمی‌دهد و صفات انسانی آنگاه مذموم می‌شوند که انسان در اثر سوء تدبیر خود، آنها را از حالت اعتدال خارج کرده و به افراط و تفریط سوق دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰: ۱۵).

آیت الله مکارم شیرازی سرّ دوگانگی اوصاف انسان در بیان قرآن را به کارگیری و بهره‌مندی یا عدم بهره‌مندی از تربیت پیامبران و اولیای الهی در زندگی می‌داند؛ یعنی گروهی با به کار انداختن استعداد انسانی در مسیرهای انحرافی و غلط به صورت موجودی خطرناک و سرانجام ناتوان در می‌آیند و برخی با استفاده از رهبران الهی و به کار گرفتن اندیشه و فکر و قرار گرفتن در مسیر حرکت تکاملی و حق و عدالت به مرحله آدمیت گام می‌نهند و به جایی می‌رسند که به جز خدا نمی‌بینند (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۸: ۲۴۱).

اینکه مذمت‌ها و نکوهش‌ها ناظر به گرایش‌های طبیعت اولیه باشد، محل اشکال است؛ چون خداوند متعال این گرایش‌ها را در وجود آدمی قرار داده و امور منتسب به خداوند سبحان نمی‌تواند به خودی خود شر و منفی باشد. چنانچه که در دیدگاه اول مطرح شده، صفات و گرایش‌هایی که در طبیعت اولیه انسان قرار داده شده، به خودی خود، مذموم و منفی نیست، بلکه این سوء تدبیر انسان در بهره‌برداری از این گرایش‌هاست که موجب افراط و تفریط در این گرایش‌ها شده است.

آیت الله جوادی آملی مدح‌ها را ناظر به فطرت انسان و نکوهش‌ها را ناظر به طبیعت انسان می‌داند. انسان دارای فطرت و طبیعتی است. انسان فطرتی دارد که پشتوانه آن روح الهی است و طبیعتی دارد که به گل وابسته است. همه فضائل انسانی به فطرت و همه رذایل به طبیعت او باز می‌گردد. اگر انسان به طبیعت خود توجه کند و از هویت انسانی خود که روح اوست، غافل گردد، نه تنها از پیمودن مسیر کمال باز می‌ماند بلکه دچار انحطاط می‌شود تا آنجا که قرآن می‌فرماید: «وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِنَ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْعَافِلُونَ (اعراف/۱۷۹)؛ و به راستی بسیاری از جن و انس را برای دوزخ آفریده‌ایم؛ چرا که دل‌هایی دارند که با آن در نمی‌یابند و دیدگانی دارند که با آن نمی‌بینند و گوش‌هایی دارند که با آن نمی‌شنوند. اینان همچون چارپایان، بلکه گمراه‌ترند اینانند که غافلند» (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۲۲).

نکوهش خداوند سبحان ناظر به نقاط ضعف طبیعت اولیه انسان است نه گرایش‌های موجود در آن؛ به تعبیر علامه جعفری، بیان وضع آفرینش و مقتضای خلقت انسان یک مسأله است و توبیخ و مذمت کردن برای داشتن چنین وضعی، مسأله دیگری است. آنگاه که مسأله مربوط به زمینه خلقت انسان می‌شود، این زمینه هرگز مورد ملامت قرار نمی‌گیرد، بلکه قناعت ورزیدن به این زمینه است که مورد مذمت و تقبیح است (جعفری، ۱۳۵۷: ۹۸).

در قرآن کریم هر جا سخنی از مدح و ستایش انسان است، این ستایش ناظر به استعداد ذاتی انسان برای رسیدن به کمال یا ناظر به طبیعت ثانویه انسان‌های با ایمان و به کمال رسیده می‌باشد و هر جا سخن از مذمت و نکوهش انسان است، این نکوهش ناظر به نقاط ضعف طبیعت اولیه انسان یا ناظر به طبیعت ثانویه انسان‌های فاقد ایمان است.

■ بحث و نتیجه گیری

قرآن کریم راهکارهای شناختی و رفتاری مناسبی برای تأمین بهداشت روانی انسان ارائه کرده است که برخی آنها در بهداشت روانی جدید مطرح شده و تطابق شگفت‌آوری دارد که شاهدی بر اصالت و حقیقت آموزه‌های وحیانی قرآن است و برخی مطالب نیز در بهداشت روانی جدید مطرح شده که قابل پژوهش و پی‌گیری و استفاده است. در نهایت به طور خلاصه اهمیت و ضرورت تحقیق را جنبه‌های مختلفی تأیید می‌کنند و در زمینه‌ی رابطه‌ی باورهای دینی و سلامتی روانی و جسمانی، تحقیقات بیشتری باید صورت بگیرد. چرا که انسان امروزی برای آینده‌ی روشن و بهتر نیاز اساسی به نتایج آن دارد.



▪ پیشنهادهای

از آنجا که سلامت روان در اسلام و روان‌شناسی مورد اهمیت زیادی است پیشنهاد می‌شود واحد درسی به نام روان‌شناسی دین در بین دروس دانشگاهی رشته‌ی روان‌شناسی و حتی در رشته‌های دیگر دانشگاهی، جهت آشنایی بیشتر دانشجویان با اثرات مفید دین‌داری گنجانده شود.

▪ منابع

- [۱] قرآن کریم.
- [۲] بخشایش، ع؛ مرتضوی، م و حائری، م. ۱۳۹۰. بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی. مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، (شماره یک)، ۱۰۱-۸۴.
- [۳] پناهی، ا. ۱۳۸۸. عوامل نشاط و شادکامی در همسران. معرفت (سال هجدهم، شماره ۱۴۷). ۱۵-۳۸.
- [۴] جعفری، م. ۱۳۵۷. حرکت و تحول از دیدگاه قرآن و انسان در افق قرآن. تهران: قلم.
- [۵] جلالی، م. ۱۳۴۱. روانشناسی پرورشی، تهران، شرکت سهامی چهر.
- [۶] جوادی آملی، ع. ۱۳۸۴. فطرت در قرآن (چاپ سوم). قم: اسراء.
- [۷] دهخدا، ع. ۱۳۷۷. لغت نامه دهخدا.
- [۸] راغب اصفهانی، ح. ۱۳۷۴. مفردات الفاظ القرآن. بیروت، دمشق: دارالقلم.
- [۹] رضائیان، ع. ۱۳۷۹. مدیریت رفتار سازمانی (چاپ اول). تهران: سمت.
- [۱۰] سلیگمن، مارتین ای. پی، رایویچ کارن، کاکس لیزا جی، گیلهم جین. ۱۹۹۶. کودک خوش‌بین (چاپ اول). ترجمه: فروزنده داورپناه. ۱۳۸۳. تهران: انتشارات رشد.
- [۱۱] سیاح، ا. ۱۳۸۲. فرهنگ بزرگ جامع نوین سیاح. ترجمه المنجد (با اضافات) عربی به فارسی.
- [۱۲] شاملو، س. ۱۳۷۸. بهداشت روانی (چاپ سیزدهم). تهران: رشد.
- [۱۳] شرتونی، س. ۱۳۶۱. اقرب الموارد. قم: منشورات مکتبه المرعشی النجفی.
- [۱۴] شریفی، ح. ۱۳۷۶. نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت، تهران: سخن.
- [۱۵] صادقی نیری، ر. ۱۳۹۲. فصلنامه پژوهشنامه نهج البلاغه، (شماره یکم)، ۶۴-۷۳.
- [۱۶] طباطبایی، سید م. ۱۳۷۵. المیزان فی تفسیر القرآن (چاپ پنجم). قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه.
- [۱۷] طباطبایی سید م. ۱۳۷۴. تفسیر المیزان (چاپ ششم، جلد یازدهم). ترجمه مکارم شیرازی. نشر: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی.
- [۱۸] طریحی، ف. ۱۳۷۵. مجمع البحرین (جلد ششم). تهران: انتشارات مرتضوی.
- [۱۹] عباس عقاد، م. الانسان فی القرآن الکریم، ترجمه سید رضا اسعدی. ۱۳۹۳. انتشارات دانشگاه تهران.
- [۲۰] علیپور، ا و همکاران ۱۳۷۹. شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. روان‌شناسی، (شماره ۱۵)، ۲۰-۳۵.
- [۲۱] عمید، ح. ۱۳۷۹. فرهنگ عمید. تهران: امیر کبیر.
- [۲۲] قرائتی، م. ۱۳۷۴. تفسیر نور (چاپ اول، جلد اول). قم: موسسه در ره حق.
- [۲۳] کرمی، ا. ۱۳۹۰. آشنایی با آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی، تهران، نشر روان سنجی.
- [۲۴] گنجی، ح. ۱۳۷۸. بهداشت روانی. تهران: ارسباران.
- [۲۵] گنجی، ح؛ ثابت، م. ۱۳۹۱. روان سنجی؛ مبانی نظری آزمون‌های روانی، تهران، نشر ساوالان.
- [۲۶] مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان. ۱۳۸۲. دفتر نشر معارف، چاپ اول، ۲ مجلد.
- [۲۷] مطهری، م. ۱۳۷۶. مجموعه آثار، قم، صدرا.



- [۲۸] معلوف، ل. ۱۳۴۴. ترجمه المنجد. تهران: بی نا.
- [۲۹] معین، م. ۱۳۸۱. فرهنگ معین، تهران، سرایش.
- [۳۰] مکارم شیرازی، ن. ۱۳۷۹. الامثل فی تفسیر کتاب الله المنزل، بی جا: مدرسه امام علی بن ابی طالب.
- [۳۱] مکارم شیرازی، ن و دیگران. ۱۳۵۳. تفسیر نمونه (جلد پنجم و هشتم). تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- [۳۲] میلانی فر، ب ۱۳۸۹. بهداشت روانی (چاپ یازدهم). تهران: قومس.
- [۳۳] نرمان، ل. مان، اصول روان شناسی، ترجمه صناعی محمود. ۱۳۴۹. (چاپ هفتم). انتشارات فرانکلین.
- [۳۴] نوری، ن. ۱۳۸۵. بررسی رابطه بین خوش بینی سرشتی، خوش بینی از دیدگاه اسلام و رضایتمندی از زندگی، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱-۱۷۹.
- [1] Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1042-1046.
- [2] Enright, R. D., Eastin, D. L., Golden, S., Sarinopoulos, I., & Freeman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Journal of Counseling and Values*, 36, 84-103.
- [۳] Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- [۴] Enright. R. (2011). Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education, Presented at the Conference, Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions, and Virtue Pontificia Università della Santa Croce Rome, Italy.
- [۵] Friedberg, J. P., Adonis, M. N., Von Bergen, H. A., and Ferkauf, S. S. (2005). Short Communication: September 11th related stress and trauma in New Yorkers. *Journal of Stress and Health*, 21, 53-60.
- [۶] Matsuyuki, M. (2011). An examination of the process of forgiveness and the relationship among state forgiveness, self compassion, and psychological well being experienced by Buddhists in the united states. A dissertation submitted in partial fulfillment of the Requirement for the degree of Doctor of Philosophy in the College of Education at the University of Kentucky.
- [۷] Myerberg. L. (2011). FORGIVENESS AND SELF-REGULATION: Forgiveness as a Mechanism of Self-Regulation: An Ego-Depletion Model, Honors Thesis in Psychology University of Richmond.