



## توکل و نقش تربیتی آن در بهداشت روانی افراد جامعه

محمد مولوی، مرضیه مهری ثابت

استادیار دانشگاه بین المللی امام خمینی ره

molavi@isr.ikiu.ac.ir

کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

### چکیده

بهداشت روانی عبارت است از تأمین سلامت فکر و روان برای سازگاری و تطبیق فرد با خود و با محیط زندگی، قدرت پذیرش واقعیت‌های موجود و شکوفائی استعدادهای بالقوه خویش. اسلام که برنامه‌ای جامع برای تمام مراحل و حالات زندگی انسان‌هاست برای تأمین چنین هدفی راهکارهایی دارد که یکی از آنها «توکل به خدا» است. این مقاله با هدف تبیین نقش توکل در تأمین بهداشت روانی افراد نشان داده است که توکل به خدا می‌تواند تأثیرات زیادی در تأمین بهداشت روانی افراد داشته باشد از جمله: افزایش اعتماد به نفس، افزایش امیدواری به زندگی، عزت نفس، پاکسازی درونی و روح انسان و همچنین ایجاد آرامش و اطمینان در کسب رزق و روزی و موارد دیگر. کلیدواژه‌ها: بهداشت روانی، توکل، اعتماد به نفس، عزت نفس، امیدواری، آرامش.

## ۱. مقدمه

از آنجایی که این مقاله درصدد بررسی رابطه میان دو مفهوم بهداشت روانی و توکل است، لذا ابتدا به بررسی بهداشت روانی و سپس مفهوم توکل پرداخته می شود.

## ۱.۱. بهداشت روانی

اصطلاح بهداشت روانی دو کاربرد عمده دارد: الف. بهداشت روانی عبارت است از رشته‌ای تخصصی در روانپزشکی که در زمینه پیشگیری از اختلالات و بیماری‌های روانی فعالیت می‌کند. ب. بهداشت روانی به معنای سلامت روانی بوده و به حالت و وضعیتی مثبت در فرد اشاره دارد. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹). منظور از بهداشت روانی حالتی در فرد است که با ویژگی‌هایی مانند به دور بودن از اختلالات و بیماری‌های روانی، تعادل بین فرد و محیط در رسیدن به خودشکوفایی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی (میلانی فر، ۱۳۷۲)؛ داشتن روحیه و توانایی همکاری با دیگران، صمیمیت و ابراز احساسات در روابط بین فردی، آگاهی از خود و جهان اطراف و سازگاری با مشکلات زندگی مشخص می‌شود. (گریگوری، ۲۰۰۴)

باید توجه داشت که در بهداشت روانی تنها نداشتن علائم بیماری کافی نیست، بهداشت روانی مناسب افراد را قادر می‌سازد تا توانایی‌های جسمی و روانی خود را به حداکثر برسانند و زندگی هدفمند و بارور داشته باشند. (میلانی فر، ۱۳۷۲) در بهداشت روانی تمرکز بر روی انسان به لحاظ تمامی قابلیت‌ها و ابعاد وجودی اوست. (شجاعی و حیدری، ۱۳۸۹؛ آذربایجانی، مسعود و شجاعی، محمد صادق، ص ۲۱۹)

به عبارت دیگر بهداشت روانی عبارت است از: «الگوها، روش‌ها و تدبیرهایی که زندگی راحت و بدون دغدغه و اضطراب در مسیر رشد و تعالی همه جانبه انسان را تأمین کند». از این‌رو، بهداشت روانی فرایند و مجموعه برنامه‌ریزی‌هایی است که موجب پیشگیری، درمان و حفظ مداوم سلامت انسان می‌شود تا شخص بتواند وارد یک زندگی رضایت‌مندانه شود. (کوثری، ۲۰/۱۳۸۶)

هدف این علم، حفظ و نگهداری سلامت روانی و پیشگیری از اختلال روانی از طریق روش‌هایی نظیر برنامه‌های آموزشی، ارتقای زندگی عاطفی و خانوادگی پایدار، خدمات پیشگیرانه و درمان اولیه، و اقدامات مربوط به بهداشت عمومی است». (سالاری فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۹/۸ و ۹)

بهداشت روانی از آن جهت که رابطه مستقیمی با عملکرد فردی - اجتماعی و آسیب‌های روانی - اجتماعی دارد، از اهمیت زیادی برخوردار است و این اهمیت باعث تدوین و اجرای برنامه‌های متعدد بهداشت روانی در سه بعد پیشگیری، درمان و توانبخشی می‌شود این سه بعد در برگیرنده تمام اهداف و فعالیت‌های بهداشت روانی است.

طبق نظر انجمن کانادایی بهداشت روانی، ابعاد و مؤلفه‌های بهداشت روانی در سه محور ذیل مشخص می‌شود:

۱. نگرش‌ها و بازخوردهایی مربوط به خود: شامل تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خویش، رضایت از خوشی‌ها؛

۲. نگرش‌ها و بازخوردهایی مربوط به دیگران: شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه، احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و طبیعی؛

۳. نگرش‌ها و بازخوردهایی مربوط به زندگی: پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی گرفتن تصمیمات شخصی، ذوق خوب کار کردن (شجاعی و حیدری، ۱۳۸۹/۵۳)

باید توجه داشت که سلامت روانی فقط به معنی نبود بیماری روانی نیست، بلکه در بهداشت روانی سعی بر این است که مؤلفه‌هایی همچون: اعتماد به نفس و خوداتکایی، احساس هدفمندی، ایجاد تعادل در نیازهای زندگی، داشتن اراده و استقلال، سازگاری با محیط، همدلی و درک دیگران و ... در افراد شکوفا و تقویت شود. (سالاری فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۹، ۱۳ - ۹)



در عصر حاضر با اینکه محرومیت‌های اقتصادی مردم رو به کاهش نهاده، اما در مقابل بیماری‌های عصبی و اختلالات روانی رو به گسترش است. (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲ / ۶۱۹) و بنابراین، اصطکاک روانی ایجاد شده سبب پیدایش محیطی نامن در خانواده‌ها و به تبع آن جامعه می‌شود که در نتیجه سبب سقوط ارزشهای والای انسانی می‌گردد. (نوری زاد، ۱۳۸۳، ۲۰۹)

محققان و دانشمندان همگی اتفاق دارند که بیماری‌های روانی، آینده انسانی را تهدید می‌کند، و باید با شناسایی عوامل ایجاد بیماری‌های روانی به پیشگیری از آنها اقدام کرد. (کاشانی، ۱۳۸۷، ج ۲ / ۱۰۲)

از آنجایی که دین اسلام نیز به همه جنبه‌های زندگی انسان و مخصوصاً سلامت نفس و روان افراد توجه دارد، می‌توان گفت در رویکرد اسلامی، بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظام‌های درونی و گرایش‌های فطری و جسمانی انسان است به گونه‌ای که زندگی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های اسلامی نوعی تعادل را در زندگی ایجاد می‌کند که نتیجه آن ایجاد آرامش و کاهش اضطراب‌ها و در نتیجه افزایش بهداشت روانی در جامعه است. (فقیهی، ص ۷۱)

قرآن کریم در بیانی بسیار زیبا، محقق شدن این هدف را با عنوان «حیات طیبه» نام برده است. یعنی بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی و ایجاد یک زندگی سعادت‌مند که مطابق با فطرت توحیدی است. در حیات طیبه انسان در زندگی خود هدف متعالی دارد و رابطه سالم و سازنده با خود، خداوند و دیگران دارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل / ۹۷) در تفسیر «حیات طیبه» گفته شده که در چنین زندگی، انسان دلی آرام دارد و مشمول تأییدات الهی است، اینگونه افراد خوف و حزنی ندارند. (قرآنی، ج ۶ / ۴۵۱) و دارای زندگی پاکیزه از آلودگی، ظلم و خیانت، عداوت و دشمنی، اسارت و ذلت و انواع نگرانی و هرگونه چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد هستند. (مکارم شیرازی، ج ۱۱ / ۳۹۴) و به طور کلی حیات طیبه یعنی جامعه‌ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی خواهد بود، و از نابسامانیها و درد و رنجهایی که بر اثر استکبار و ظلم و طغیان و هوا پرستی و انحصارطلبی به وجود می‌آید و آسمان زندگی را تیره و تار می‌سازد در امان است. (مکارم شیرازی، ج ۱۱ / ۳۹۰)

دین مقدس اسلام رهنمودها و دستورهای با ارزشی را برای رسیدن به حیات طیبه در پیش روی انسان قرار داده است که تمام دوران زندگی انسان، از دوران جنینی تا دوران کهنسالی، و تمامی ابعاد وجودی انسان، مانند بعد مادی، معنوی، فردی، اجتماعی، و ... را در برمی‌گیرد. اگر انسان ایمان و تقوای الهی پیشه کند و به دستورات خداوند عمل نماید خداوند او را به سمت زندگی آرام و به دور از ناراحتی‌های روانی و ناامنی هدایت می‌نماید و او را به زندگی خوب در دنیا و آخرت بشارت می‌دهد. در قرآن کریم این وعده‌ها اینگونه بیان شده‌اند: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ \* الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ \* لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ». (یونس / ۶۲ - ۶۴)؛ (آگاه باشید، که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند \* همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند \* در زندگی دنیا و در آخرت مؤده برای آنان است. وعده‌های خدا را تبدیلی نیست این همان کامیابی بزرگ است). در آیه دیگری یاد و ذکر خداوند عامل اصلی تمام آرامش‌های زندگی معرفی شده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (الرعد / ۲۸) و کسانی که از یاد خداوند رویگردان باشند دچار سختی در زندگی خواهند بود «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه / ۱۲۴) (فلسفی، ۱۳۸۱، ۴۰۳)

بنابراین، دین مقدس اسلام با ارائه راهکارهایی به پیشگیری از به وجود آمدن بیماری‌های روانی، و تعالی و ارتقای ابعاد اخلاقی انسان، و در نتیجه اصلاح و درمان بیماری‌های روانی می‌پردازد.



یکی از راهکارها و رهنمودهای دین مقدس اسلام «توکل به خداوند» است. این راهکار اسلامی هم می‌تواند جنبه پیشگیری و هم جنبه درمانی در بیماری‌های روانی داشته باشد. در ادامه در مورد آثار و کاربرد توکل در بهداشت روانی انسان مباحثی ارائه می‌شود.

### ۲.۱. توکل

توکل در لغت به معنای تکیه کردن، اعتماد نمودن به کسی و اعتراف نمودن به عجز و ناتوانی خود است. (فراهیدی، ۱۴۱۰ق، ۵/۴۰۵؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ۱۱/۷۳۴؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ۸۸۱؛ طریحی، ۱۳۷۵ش، ۵/۴۹۳) در اصطلاح، توکل یعنی اعتماد کردن به آنچه در نزد خداست و مایوس‌شدن از آنچه در دست دیگران است. (کاشانی، ۱۳۸۱، ۱۷۱) به عبارت دیگر منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم، ۱۳۷۴ش، ۷/ ۸۸)

واژه توکل چندین بار در قرآن آمده و حتی سرلوحه تعالیم انبیا قلمداد شده است. انسان باید در همه امور بر خداوند توکل کند اگر چه در قرآن درباره برخی امور به طور مشخص یاد شده است که مؤمنان باید به خدا توکل کنند. این امور عبارت است از: اصلاح جامعه (هود/ ۸۸)، تبلیغ و اجرای امور الهی و رسالت (یونس/ ۷۱)، صبر و تحمل اذیت و آزار دشمنان (ابراهیم/ ۹ و ۱۲)، تصمیم‌گیری‌های حساس و مهم و اعمال مدیریت اجتماعی (آل‌عمران/ ۱۵۹)، دفع توطئه و مکر دشمنان (نساء/ ۸۱)، جهاد با دشمنان (آل‌عمران/ ۱۲۲)، جنگ روانی و شایعه‌سازی دشمنان (آل‌عمران/ ۱۲۲ و ۱۲۳)، رزق و روزی (طلاق/ ۲ و ۳)، شرک‌ستیزی (هود/ ۵۵ و ۵۷)، صلح و تصمیم‌گیری درباره آن (انفال/ ۶۱) و هجرت (نحل/ ۴۱ و ۴۲). البته این موارد، بیان خاص است و انسان در همه موارد می‌تواند و باید به خداوند توکل کند. معصومان علیهم السلام نیز به عنوان مقتدا و پیشوای مسلمانان آنها را به توکل در همه امور سفارش می‌نموده‌اند. از نظر پیامبر اسلام نیرومندترین مردم کسی است که به خدا تکیه و توکل می‌کند. (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ۴۶۸) امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «هرکس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان شود». (آمدی، ۱۴۰۵، ۷۷۸، ح ۹۶۹۶) امام باقر(ع) نیز فرموده‌اند: «هرکس به خدا توکل کند، مغلوب نشود». (کلینی، ۱۴۰۱، ۲/ ۶۵)

### ۳.۱. آثار توکل در بهداشت روانی

#### ۳.۱.۱. آرامش و اطمینان در کسب رزق و روزی

از هنگامی که آدمی بر کره زمین پدید آمد، برای رفع نیازهای خود، محتاج کار و کوشش بوده است، و از این طریق موقعیت خود را در جامعه تثبیت می‌کند. کار و فعالیت در زندگی نقش‌های بسیار مهمی همچون حفظ شخصیت، کشف استعدادها، ایجاد حق مالکیت، پویایی و شادابی و ... دارد. در پرتو کار و تلاش، امنیت روانی و شخصیت اجتماعی افراد تضمین شده و زمینه رشد و تکامل آنان فراهم می‌گردد. بی‌تردید این کار و کوشش است که ریشه فقر را می‌زداید و انسان را از در یوزگی بی‌نیاز می‌سازد. در قرآن و منابع اسلامی نیز به اشکال گوناگون انسان‌ها را دعوت به کار و تلاش می‌کند. برای نمونه گاهی به طور کلی به انسان توصیه می‌شود که در آبادانی زمین بکوشد، (هود/ ۶۱) در برخی دیگر از آیات، خداوند روز را برای کار و کوشش معرفی نموده است، (اعراف/ ۱۰؛ حجر/ ۱۹، ۲۰، ۲۲؛ هود/ ۶۱ و ...) و در جایی دیگر انسان‌ها تشویق شده‌اند تا پس از انجام نماز جمعه به دنبال فضل خداوند بروند، (جمعه، ۱۰) که مطابق سیاق آیات منظور از جستجوی فضل خداوند پس از نماز جمعه به دنبال کار و فعالیت رفتن است. این آیه خود می‌تواند پاسخی باشد به کسانی که عبادت را منحصر در نماز و روزه می‌دانند و بعد مادی حیات را به فراموشی سپرده‌اند. از نظر قرآن چنین برداشتی از دین صحیح نیست. خداوند در سوره جمعه در این باره می‌فرماید: «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ



فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (جمعه / ۱۰) چون نماز گزارده شد در روی زمین پراکنده گردید و فضل خدا را جويا شوید و خدا را بسيار ياد كنيد. جمله «وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ» يا تعبيرات مشابه آن در قرآن كريم به معنی طلب روزی و كسب و تجارت آمده است و اين اهميت موضوع را می‌رساند كه خداوند بعد از عبادت معنوی، انسان‌ها را به عبادت مادی و كسب روزی حلال و پرداختن به كار و تلاش دعوت می‌كند و جامعه را از رخوت و سستی و بيكاری و پرداختن به امور غير ضروری يا تفریحات غير ضروری پرهیز می‌دهد و به سازندگی، پیشرفت و توسعه دعوت می‌كند زیرا اگر ملتی دائماً در تلاش و فعالیتهای فكري و جسمی باشند ممكن نیست كه پیشرفت نداشته باشند.

از آنجایی كه نظام حاكم بر عالم بر اساس نظام سبب و مسبب است (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲ / ۹۰) و از طرف دیگر نیز اسباب بر دو گونه است: اسباب طبیعی و اسباب روحی. انسان برای رسیدن به مقصود خویش پس از آنكه علل و اسباب طبیعی آن را فراهم آورد، دیگر مانعی برای رسیدن به هدف باقی نمی‌ماند، جز فراهم نبودن عوامل روحی از قبیل سستی اراده، ترس و غم و اندوه. در این حال اگر فرد به خداوند توكل داشته باشد، اراده و عزمش قوی خواهد شد و موانع روحی نیز مرتفع می‌گردد. انسان در مقام توكل، با مسبب‌الاسباب - كه غالب بر تمامی اسباب است - پیوند می‌خورد و بدین‌سان دیگر زمینه‌ای برای نگرانی و تشویش خاطر او باقی نمی‌ماند.

در این باره خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (الطلاق / ۲ و ۳)، «هر كس از خدا پروا كند، خداوند برای او راه خروجی قرار می‌دهد و از جایی كه گمان نمی‌برد، روزی‌اش می‌دهد».

اگر انسان در جهت كسب رزق و روزی بر خداوند توكل نماید و معتقد باشد كه اختیار تمام امور و مخصوصاً رزق و روزی افراد در دست خداوند است دیگر لازم نیست كه حریص باشد، و يا بخواهد از طریق حرام كسب روزی نماید. خداوند متعال در قرآن كريم، حرام خواری را از صفات يهود شمرده، و به شدت آن را نكوهیده است و می‌فرماید: «وَتَرَى كَثِيرًا مِنْهُمْ يَسَارِعُونَ فِي الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَأَكْلِهِمُ السَّحْتِ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» «بسیاری از آنان را می‌بینی كه در گناه و تعدی و خوردن مال حرام، شتاب می‌كنند. چه زشت است كاری كه انجام می‌دادند» در آیات متعدد دیگری نیز خداوند تقسیم رزق را به خود نسبت داده است: «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ يَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»، (العنكبوت / ۶۲؛ بنگرید به آیات دیگر در این باره: الرعد / ۲۶؛ الاسراء / ۳۰؛ القصص / ۸۲؛ الروم / ۳۷؛ سبأ / ۳۶، ۳۹؛ الزمر / ۵۲؛ الشوری / ۱۲)

در برخی آیات شرط داشتن ایمان داشتن توكل دانسته شده (آل عمران / ۱۲۲؛ المائده / ۲۳) و در بعضی دیگر خطاب به پیامبر می‌فرماید: «قُلْ حَسْبِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ الْمُتَوَكِّلُونَ». (الزمر / ۳۸) مطابق با این آیه توكل بر خدا برای انجام همه كارها كفایت می‌كند.

از این‌رو، انسان هنگام درخواست چیزی، باید اتكاء و دل‌بستگی‌اش به خدا باشد، زیرا اسباب عادی كه در اختیار ماست جز به همان اندازه‌ای كه خدا برای آنها مقرر فرموده، اثری ندارند و چنانكه گمان می‌شود، دارای تأثیرگذاری مستقل نمی‌باشند و حقیقت امر و تأثیر در دست خداست؛ از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «إِذَا أَرَادَ أَحَدُكُمْ أَنْ لَا يَسْأَلَ رَبَّهُ إِلَّا أَعْطَاهُ فَلْيَبْأَسْ مِنَ النَّاسِ كُلِّهِمْ وَ لَا يَكُنْ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»، وقتی یکی از شما بخواهد كه خواسته‌اش برآورده گردد، باید از تمام مردم مأیوس گردد و بدانند رفع حاجت فقط به دست خدای عزیز است.

بنابراین، سیره پیامبر و امامان علیهم السلام نیز گواهی می‌دهد كه آنان هم به مدد تدبیر و اسباب و هم با توكل بر خدا كارها را پیش می‌برد و هیچ‌گاه بدون تدبیر و برنامه و صرفاً با داشتن توكل حرکت نمی‌کرد.

بنا بر آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت كه از آیات و روایات برمی‌آید كه میان توكل و كار و تلاش هیچ‌گونه تضادی وجود ندارد؛ چراكه با توجه به نیازمندی انسان‌ها به خداوند از یک سو و حاکمیت نظام سببی و مسببی بر جهان هستی از سوی دیگر، انسان‌ها باید برای رسیدن به مقصد، تمام قوای خویش را به كار گیرند و از اسباب و عوامل كار استفاده



نمایند و برای کسب روزی بکوشند. در این صورت دیگر مانعی برای موفقیت و انجام کار باقی نمی‌ماند، مگر مقابله با عوامل روحی و روانی که برای مقابله با آن نیز انسان‌ها می‌باید بر خداوند توکل کنند تا بدین‌سان تکیه‌گاه بزرگی به‌دست آورند. از این‌رو، نتیجه توکل، از بین رفتن ترس و نگرانی و دلهره، رهایی از تردید و نجات از خطر فریب شیطان خواهد بود. البته بی‌شک شادابی نیز در پی توکل خواهد آمد؛ چه آنکه آدمی در مقام توکل با مسبب‌الأسباب پیوند می‌یابد و با چنین پیوندی دیگر نگرانی و تشویش بی‌معناست. بدین ترتیب، توکل نه تنها مانع کار و تلاش نیست، بلکه رونق اقتصادی فردی و اجتماعی در تمام زمینه‌ها را نیز در پی دارد. (آقابابایی، ۱۳۸۹، ص ۴۷ تا ۶۰)

### ۱.۳.۲. اعتماد به نفس

درباره معنای اعتماد به نفس دو معنای متفاوت می‌توان در نظر گرفت:

الف. اعتماد به نفس، یعنی شناخت توانمندی‌ها، ظرفیت‌ها و تکیه بر داشته‌ها جهت رسیدن به خواسته‌ها و نیل به هویت واقعی انسان، اعتماد به نفس به این معنا را اعتماد به نفس ممدوح می‌نامیم.

ب. دومین معنای اعتماد به نفس عبارت است از اعتماد، به نفس خود تا آنجا که فرد چنان به داشته‌ها و دانسته‌هایش تکیه کند که خود، خواسته و خواهش‌هایش را منشأ همه خوبی‌ها و موفقیت‌ها بدون دخالت خداوند بداند. این برداشت از اعتماد به نفس مخالف مبانی دینی و اعتقادی است و از نظر عقل نیز مذموم است. بهتر آن است که این «اعتماد به نفس مذموم» را «نفس‌مداری» بنامیم! که در کلام امام علی مورد مذمت قرار گرفته است. ایشان در این باره می‌فرماید: «مَنْ وَتَّقَ بِنَفْسِهِ خَائِتَهُ»، هر که بر نفس خود اعتماد کند نفس به او خیانت می‌کند. (آمدی، ۱۴۰۵، ۵/ ۱۶۱) بنابراین، این معنا از اعتماد به نفس خارج از بحث ما است.

حال که مشخص شد منظور از اعتماد به نفس همان معنای اول است، در این صورت می‌توان گفت که توکل نقش مهمی در افزایش اعتماد به نفس و در نتیجه افزایش بهداشت روانی افراد دارد.

زیرا منظور از توکل، این است که آدمی در برابر عظمت مشکلات، احساس حقارت و ضعف نکند، بلکه با تکیه کردن بر قدرت بی‌پایان خداوند، خود را پیروز و فاتح بداند و به این ترتیب، توکل، مفهومی امید آفرین، نیروبخش، تقویت‌کننده و سبب فزونی پایداری و مقاومت است. از این‌رو، توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی، دشمنی‌ها و سرسختی‌های مخالفان، پیچیدگی‌های مسیر و بن‌بست‌هایش، با اعتماد بر خدا برای گشودن گره‌ها تلاش کند، به خدا توکل کند و به او تکیه نماید، و از تلاش و کوشش باز نایستد؛ پس در همه جا خدا را مؤثر اصلی بداند و یقین نماید که او سرچشمه تمام قدرت‌ها و نیروها است. (سالاری فر، ۱۳۸۸، ص ۱۱۰)

این معنا از اعتماد به نفس و نقش توکل در افزایش آن را در سیره اهل بیت و معصومان نیز می‌توان به وضوح مشاهده کرد. برای نمونه پیامبر برای پیشبرد اهدافش از هیچ‌گونه فرصت، نقشه دقیق، تاکتیک مثبت و استفاده از وسایل و اسباب ظاهری غفلت نمی‌نمود و به مؤمنین نیز هشدار می‌داد که «شما می‌توانید و شما برترید» و بدین وسیله روح اعتماد به نفس را با توکل بر خدا در آنها تقویت می‌کرد.

امام علی در حدیثی بدین مطلب اشاره دارد: «هرکس به خداوند توکل کند، دشواری‌ها بر او آسان می‌شود و اسباب موفقیت برایش فراهم می‌آید». پیامبر اکرم هم فرمود: «هرکس دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خداوند متعال توکل کند». (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۲۰)

### ۱.۳.۳. عزت نفس

انسان برای رویارویی با محیط و رشد و تعالی خود، نیازمند عزت نفس و دستیابی به اعتماد به نفس و عزم و اراده در انجام دادن کارهاست. کسی که عزت نفس ندارد، برای خویشتن ارزش و اهمیتی قائل نیست و در نتیجه، رفتار معقول و صحیحی از وی سر نمی‌زند. انسان هرچه در شناخت توانایی‌ها و نقاط قوت و ضعف خود، آگاهی ناقص‌تری داشته



باشد، در تنظیم اعمال و رفتار خویش ناموفق تر است و از فعالیتهای مثبت امتناع می‌ورزد و از تلاش ذهنی خلاق و بروز استعدادهای بالقوه خویش دور می‌ماند، و در نتیجه دچار یأس و افسردگی و اختلالات روانی خواهد شد. احساس حقارت و شک و تردید در انجام کارها، موجب زیان دیدن سرمایه وجودی؛ یعنی کرامت نفس و اعتماد به نفس می‌گردد و فرد، از حرکت و تلاش بازمی‌ماند و فعالیتش متوقف می‌گردد و تسلیم حوادث می‌شود، در نتیجه احساس اضطراب و درماندگی و عدم لیاقت می‌نماید. (فرهادیان، ۱۳۷۵، ص ۳۵) اضطراب و دلهره و دلواپسی و احساس ناتوانی و بی‌کفایتی فرد برای تعبیر و تفسیر حوادث موضوع نگران‌کننده و مهمی است، و بر اساس تحقیقات جدید اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶، ج ۵/ ص ۱۸۵)

چنین فردی از نظر بهداشت روانی در خطر است و باید در جهت احیای عزت نفس خود بکوشد. با مراجعه منابع زلال قرآن و روایات یکی از راهکارهای پیشگیری و رفع این مشکل فردی و اجتماعی توکل است. این اعتقاد حالتی را در شخص به وجود می‌آورد که موجب می‌شود فرد در تمام حالات و رفتار خویش حضور پروردگار را در نظر بگیرد و در این حضور احساس قدرت و توانمندی کند.

انسان متوکل در چهار دیوار عالم ماده، و محدوده قدرت و توانایی خود محاصره نمی‌گردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار می‌دوزد، این توجه مخصوص، آرامش و اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در مواجهه با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت. انسان متوکل وقتی خود را در برابر این گفتار خداوند می‌بیند که می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا \* وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»، و هر کس از خدا پروا کند، [خدا] برای او راه بیرون‌شدنی قرار می‌دهد \* و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند، و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمانش را به انجام رساننده است. به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است. در این هنگام احساس قدرت می‌کند و خود را دارای پشتیبانی قوی می‌یابد که قادر مطلق است و بدین وسیله احساس عزت نفس می‌کند. چنین فردی که دارای روح توکل است، هرگز یأس و نومیدی را به خود راه نمی‌دهد، در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند، در برابر حوادث سخت، مقاوم است، و همین فرهنگ و عقیده چنان قدرت روانی به او می‌دهد که می‌تواند بر مشکلات پیروز شود، و از سوی دیگر امدادهای غیبی که به متوکلان نوید داده شده است به یاری او می‌آید، و او را شکست و ناتوانی رهایی می‌بخشد.

در حدیثی از پیامبر گرامی اسلام آمده است که فرمود از جبرئیل درباره معنای توکل پرسیدم وی فرمود: «أَلْعَلِمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَصْرُ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ وَ اسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ» (صدوق، معانی الأخبار، ص ۲۶۱)، حقیقت توکل این است که انسان بداند: مخلوق، نه زبان می‌رساند، و نه نفع، و نه عطا می‌کند و نه منع، و باید چشم امید را از مخلوقات برداشت، هنگامی که چنین شود، انسان جز برای خدا کار نمی‌کند، به غیر او امید ندارد، از غیر او نمی‌ترسد، و دل به کسی جز او نمی‌بندد، این روح توکل است.

توکل با این محتوای عمیق، شخصیت تازه‌ای به انسان می‌بخشد، و در تمام اعمال او اثر می‌گذارد، لذا در حدیثی دیگر می‌خوانیم که پیغمبر اکرم در شب معراج از پیشگاه خداوند سؤال کرد: پروردگارا! «أَيُّ الْأَعْمَالِ أَفْضَلُ» خداوند می‌فرماید: «كَيْسَ شَيْءٍ أَفْضَلُ عِنْدِي مِنَ التَّوَكُّلِ عَلَيَّ وَ الرِّضَا بِمَا قَسَمْتُ» چیزی در نزد من افضل و برتر از توکل بر من، و خشنودی به آنچه قسمت کرده‌ام نیست. (ارشاد القلوب دیلمی، ۱/ ۱۹۹) نتیجه آنکه بدیهی است توکل به این معنی همیشه توأم با جهاد و تلاش و کوشش است، نه تنبلی و فرار از مسئولیتها.

در آیه ای دیگر این مطلب چنین بیان شده است: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (الفتح/ ۴) هر گاه تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلین را دوست دارد.



از نظر امام صادق بی نیازی و عزت با داشتن توکل به خدا به نتیجه و محل استقرار خود خواهد رسید. امام صادق (ع) در این باره فرمود: «أَنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ يَجُولَانِ فَإِذَا ظَفِرَا بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَنَا»، (کلینی، ج ۲ / ۶۵ کافی طبع اسلامی) بی نیازی و عزت همواره در جولان هستند پس اگر در این حال با موضع توکل برخورد کردند آنجا را برای خود موطن انتخاب می کنند.

زیرا حالت توکل و امید به خدا به فکر و اندیشه نوعی وسعت نظر می بخشد و دامنه آن دو را وسیع تر می کند، تا آنجا که این اعتقاد در بنده متوکل حاصل می شود که خداوند در هر مورد کارساز است حتی در مواردی که به پیروزی و موفقیت و برآوردن حاجت امید ندارد و از این طریق هر لحظه نیروی جدیدی در بنده متوکل پیدا می شود و محرک او برای حرکت به منظور نیل به مقاصد و آرزوها می شود.

به این دلیل است که اسلام می کوشد در اذهان و افکار مردم با ایمان این فکر اساسی رسوخ کند که در مورد آرزوهایی که خود بنده امیدی به تحقق آن ندارد، همواره امیدوارتر باشد. چه ممکن است نتیجه آن مطابق میل او درآید. امام صادق (ع) از علی (ع) نقل می کند: «كُنْ لِمَا لَا تَرْجُو أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو فَإِنَّ مُوسَى عَ ذَهَبَ لِيَقْتَبِسَ لِأَهْلِهِ نَاراً فَأَنْصَرَفَ إِلَيْهِمْ وَ هُوَ نَبِيُّ مُرْسَلٌ»، (کلینی ۵ / ۸۳، طبع اسلامی) ای انسان تو در موردی که امیدی به نتیجه عملی نداری [و لکن با توکل به خدا آن را انجام می دهی] امیدوارتر باش از موردی که امید به نتیجه عمل داری زیرا موسی رفت تا شعله ای آتش را برای خانواده خود بیاورد اما با حالت نبوت پیش آنها برگشت. (حقانی، ۱۳۷۳، ص ۲۳۵)

#### ۱.۳.۴. امیدواری

انسانها، معمولاً بر اثر علل و عوامل مختلف به ترس، نگرانی، اضطراب و افسردگی مبتلا می شوند. عواملی مانند: خیانت، اعمال غیر انسانی و گناه، ترس از آینده، نیاز و فقر، طمع و حرص، قانع نبودن، انتظار و توقع از دیگران، حوادث و پیش آمدها، محرومیتها، یک سلسله عوامل فیزیکی و فیزیولوژی و ...، و بدیهی است که برای بسیاری از این عوامل و دردها، داروی خاصی وجود ندارد و عامل بازدارنده ای نیست، که طبعاً نتیجه، نگرانی، ترس و اضطراب و به دنبال آن، انواع افسردگیها و بیماریها خواهد بود.

همه اسباب موفقیت در زندگی در اختیار ما نیست. اتکا به قدرت خدا و توکل بر او امید به حل مشکلات را بسیار افزایش می دهد و فرد را از افسردگی و اضطراب ناشی از کمبود منابع مقابله با ناراحتیها و مشکلات می رها کند. کمبود توان مقابله ممکن است فرد را دچار ناامیدی و یأس کند. در اینجا توکل و اعتماد به قدرت بی انتهای پروردگار به کمک انسان می آید و نور امید را در دل او روشن می کند. دلیل بسیاری از خودکشیها و به طور کلی بیماریهای انسان، خاموش شدن نور امید در دل اوست. در واقع توکل، قدرت فرد را در مقابله با مشکلات مضاعف می کند و جلوی بسیاری از اضطرابها و افسردگیهای او را می گیرد. فرد با چنین باوری، اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نائل شود، از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند، هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسانهاست و هم مصالح آنان را بهتر از خودشان می داند، می پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و در نتیجه، از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین، توکل فرد را در سعی و کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری توانا تر خواهد ساخت. او هیچگاه در پیچ و خمهای زندگی، خود را در بن بست نمی بیند؛ زیرا معتقد به علل ماورای اسباب مادی است. (دیماتئو، ج ۲ / ص ۷۵۷) چنین فردی به یقین دریافته است که: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا»، «و کسی که بر خدا توکل نماید، پس او، وی را کفایت خواهد کرد، به درستی که خدای متعال امر خود را به انجام خواهد رسانید که به تحقیق، خدا برای هر چیز، اندازه مشخصی را معین و مقرر کرده است» در دهها مورد از آیات قرآن تأکید شده است که از هیچ چیز نهراسید و هیچ چیز نمی تواند به شما زبانی برساند و بر خدای تعالی توکل کنید که بهترین وکیلها است. امام علی (ع) می فرماید: «انسان متوکل گرفتار رنج نمی شود». (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۲۰)





## ۱.۳.۵. پاکسازی درونی

توکل باعث می‌شود صفات ناپسند اخلاقی از قبیل حسد، تنگ‌نظری، دنیاپرستی و ... از درون وجود انسان زدوده شوند. با علت‌یابی مشکلات اخلاقی انسان درمی‌یابیم که بسیاری از آنها ریشه در باور به قدرت بی‌پایان الهی دارند. برای مثل، حسود در واقع، به این جهت آرزوی از بین رفتن نعمت را از دیگران دارد که به توانایی خداوند برای دادن آن نعمت به خود او یقین ندارد. اگر کسی به این آیه اعتقاد داشته باشد که: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (الطلاق/ ۳) «هرکس به خداوند توکل کند، خداوند برای او کافی است»، دیگر نیازی نیست آرزو کند خداوند نعمت‌های خود را از دیگر بندگان دریغ نماید و تنها او را از نعمت‌های خویش بهره‌مند سازد. (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۲۲۱)

در برخی آیات توکل و تطهیر قلب از اعتماد به دیگران شرط ایمان دانسته شده است. خداوند در این باره می‌فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (المائدة/ ۲۳) که در نتیجه چنین فردی محبوب خدا می‌شود و درباره او می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران/ ۱۲۳). (فهری زنجانی، بی تا، ص ۲۰۱؛ فهیم نیا، ۱۳۸۹، ص ۲۳۰)

## ۱.۳.۶. دیگر آثار توکل در بهداشت روانی

توکل به خدا در زندگی می‌تواند نقش‌های دیگری در بهداشت روانی افراد داشته باشد. از آنجایی که این مقاله گنجایش ارائه دیگر آثار توکل را ندارد، لذا در ادامه لیستی از دیگر تاثیرات توکل را در بهداشت روانی افراد به صورت فهرست وار ارائه می‌دهیم.

## ۱. آرامش در زندگی: آل عمران/ ۱۷۲، ۱۷۳

۲. استعانت از خدا در همه امور: اعراف/ ۸۸، ۸۹؛ یونس/ ۸۴، ۸۵، ۸۶؛ ممتحنه/ ۴، ۵

۳. استقامت در برابر مشکلات و سریع تسلیم نشدن: آل عمران/ ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۷۲، ۱۷۳؛ اعراف/ ۷۹، ۸۹؛ یونس/ ۷۱؛

هود/ ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶، ۱۲۱، ۱۲۲، ۱۲۳؛ احزاب/ ۱، ۳، ۴۸؛ زمر/ ۳۸، ۳۹؛ غافر/ ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴، ۴۵؛ ممتحنه/ ۴

۴. ایمان حقیقی: انفال/ ۲، ۴

۵. بهره‌مندی از امدادهای خدا در تمام مراحل زندگی: آل عمران/ ۱۶۰؛ مائده/ ۱۱؛ انفال/ ۶۲، ۶۴؛ ابراهیم/ ۱۲، ۱۳؛

غافر/ ۴۴، ۴۵

۶. بهره‌مندی از حیات نیک: نحل/ ۴۱، ۴۲

۷. بهره‌مندی از محبت و رضایت خدا: آل عمران/ ۱۵۹، ۱۷۳، ۱۷۴

۱۰. بهره‌مندی از نعمت‌های خدا: آل عمران/ ۱۷۳، ۱۷۴؛ توبه/ ۵۹

۱۱. پیروزی در مقابل دشمنان: آل عمران/ ۱۲۲، ۱۲۳، ۱۶۰، ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۴؛ مائده/ ۲۳؛ انفال/ ۴۸، ۴۹، ۶۲، ۶۴؛

شعراء/ ۶۱، ۶۲، ۶۵، ۶۶

۱۲. تقویت روحیه: آل عمران/ ۱۲۲

۱۳. دفع مکر دشمنان با توکل بر خدا: نساء/ ۸۱؛ انفال/ ۶۱، ۶۲؛ هود/ ۵۵، ۵۶؛ نمل/ ۷۰، ۷۹؛ غافر/ ۴۴، ۴۵

۱۴. درخواست سلامتی از خداوند با توکل بر او: آل عمران/ ۱۷۳، ۱۷۴

۱۵. شجاعت ورزیدن در مقابل دشمنان با تکیه بر توکل بر خدا: یونس/ ۷۱، ۸۳، ۸۴؛ هود/ ۵۳، ۵۴، ۵۵، ۵۶؛ شعراء/

۶۱، ۶۲؛ زمر/ ۳۸، ۳۹؛ ممتحنه/ ۴

۱۶. توکل مایه صبر و پایداری: ابراهیم/ ۱۲؛ نحل/ ۴۱، ۴۲؛ مزمل/ ۹، ۱۰

۱۷. قبول تقدیر با اعتماد و توکل بر خدا: توبه/ ۵۱



۱۸. کفایت امور در همه موارد با توکل بر خدا: آل عمران/ ۱۷۳؛ نساء/ ۸۱؛ توبه/ ۱۲۹؛ احزاب/ ۳، ۴۸؛ زمر/ ۳۸؛ طلاق/ ۳

۱۹. توکل بر خدا عامل مصونیت از شیطان: حجر/ ۶۵؛ نحل/ ۹۸، ۹۹؛ اسراء/ ۶۵؛ مجادله/ ۱۰

نتیجه‌گیری:

از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که:

۱. نقش توکل در تأمین بهداشت روانی افراد امری انکارناپذیر است که در تمام زوایای زندگی همه افراد جامعه حضور دارد.
۲. نقش‌هایی همچون ایجاد آرامش و افزایش روحیه در مردم در کسب رزق و روزی و مخالفت با حرص و طمع، افزایش عزت نفس و امیدواری برای برخورد با مشکلات در جامعه و همچنین جهت تزکیه و پاکسازی درونی افراد می‌تواند مفید باشد.
۳. توکل نقش‌های بسیار مهم دیگری نیز در تأمین بهداشت روانی افراد دارد و پیشنهاد می‌شود که روانشناسان به این مهم توجه داشته و در تحقیقات خود از منابع زلال قرآن و حدیث بهره‌گیرند.

### منابع

#### قرآن کریم

۱. ابن‌منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دار الصادر، ۱۴۱۴ق، الطبعة الثالث.
۲. آذربایجانی، مسعود؛ شجاعی، محمد صادق، روانشناسی در نهج البلاغه، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۳ش، چاپ اول.
۳. آقابابایی، سید حسن، پژوهشنامه اخلاق، سال سوم، شماره ۱۰، ۱۳۸۹ش.
۴. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و درر الکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶ش.
۵. حقانی، حسین، نظام اخلاقی اسلام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۳ش.
۶. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب الی الصواب، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.
۷. دیماتئو، رابین، روانشناسی سلامت، ترجمه: سید مهدی موسوی اصل، تهران، سمت، ۱۳۷۸ ش، چاپ اول.
۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دار القلم، ۱۴۱۲ق.
۹. رضایی اصفهانی، محمد علی، پرسش‌های قرآنی جوانان، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۶ش.
۱۰. سالاری فر، محمدرضا و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۰ ش، چاپ دوم.
۱۱. سالاری فر، محمدرضا، خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۸ ش.
۱۲. صدوق، محمد بن علی، معانی الاخبار، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ ق.
۱۳. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تحقیق: احمد حسینی اشکوری، تهران، نشر مرتضوی، ۱۳۷۵ش.
۱۴. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، قم، هجرت، ۱۴۰۹ق.
۱۵. فرهادیان، رضا، پایه‌های اساسی ساختار شخصیت انسان در تعلیم و تربیت، قم، ۱۳۷۵ ش.
۱۶. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آیه علم و دین، قم، ۱۳۸۳ ش.
۱۷. فلسفی، محمد تقی، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۱ ش.
۱۸. فهری زنجانی، احمد، پرواز در ملکوت، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۵۸ش.



- ۱۹, فهیم نیا، محمد حسین، مبانی و مفاهیم اخلاق اسلامی در قرآن، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹ ش.
۲۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۳ ش، چاپ یازدهم.
۲۱. کاشانی، عبدالرزاق، شرح منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری، تحقیق و تعلیق: محسن بیدارفر، قم، بیدار، ۱۳۸۱ ش، چاپ دوم.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح: علی‌اکبر غفاری، بیروت، دار صعب، ۱۴۰۱ ق، چاپ چهارم.
۲۳. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، موسسه الوفا، ۱۴۰۳ ق، چاپ دوم.
۲۴. مصطفوی کاشانی، جلال، مجموعه آثار دکتر سید جلال مصطفوی کاشانی، تهران، نشر شهر، ۱۳۸۷ ش.
۲۵. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مطهری، قم، صدرا، ۱۳۷۷ ش.
۲۶. مکارم، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۷۴ ش، چاپ اول.
۲۷. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران، قومس، ۱۳۷۲ ش.
۲۸. نوری زاد، صمد، آنسوی آیه‌ها - نگرشی بر اعجازهای پزشکی قرآن، قم، نشر آیت عشق، ۱۳۸۳ ش.