**بررسی تطبیقی سلامت روان در قرآن و روان شناسی**

**نجمه محبی[[1]](#footnote-1)**

سعیده السادات کلانتر

لیلا شیخعلیشاهی

شهناز اقبالی

چکیده:

درحال حاضر با اینکه پیشرفت‌های بشر در زمینه‌های مختلف به حد بالایی رسیده و علم و تکنولوژی وسایل آسایش زندگی را فراهم کرده ولی انسان که دارای ابعاد گوناگونی از جمله جسمی و روحی است دچار سردرگمی و تشویش و اضطراب شده و هر چند تمام وسایل رفاه و آسایش موجود است احساس آرامش و آسودگی خیال ناپیدا و دور از دسترس است. متأسفانه جهان پیشرفته امروز انسان را بیشتر از جنبه مادی و جسمی تأمین می‌کند و از بعد روح و روان غافل است. دانشمندان مکاتب مختلف روان‌شناسی هم از این مقوله غفلت کرده‌اند و در شناخت کامل انسان درمانده‌اند. به همین دلیل اهمیت توجه به آموزه‌های دینی و کتاب راهنمای بشر برای سلامت روان مشخص می‌شود. عوامل بسیار زیادی وجود دارند که باعث حفظ سلامت روان می‌شوند. همچنین موانعی که مانع ایجاد سلامت روان می شوند لذا این مقاله با روش توصیفی تحلیلی به این دستاورد رسیده که از نظر قرآن و علم روانشناسی خوش بینی و مثبت‌اندیشی، شادی و نشاط، امنیت و شخصیت سالم سبب حفظ سلامت انسان می شوند و بعضی موانع دست یابی به سلامت روان هم طبق آموزه های قرآن کریم و علم النفس، بدبینی و داشتن نگرش منفی، طمع، حسد و تکبر است.

کلید واژه ها : انسان، روان، روان شناسی، سلامت، قرآن

مقدمه :

در همه جای این جهان پهناور انسان‌های دین‌دار و با ایمان دارای خصوصیات قابل ستایشی چون حلم و بردباری، تواضع و فروتنی، صبور و خویشتن داری؛ رازداری و امانت داری و ... هستند.

«الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْناً وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُواْ سَلاماً ؛ كسانى‏اند كه همواره روى زمين بى‏تكبّر راه مى‏روند، و هرگاه جاهلان آنان را طرف خطاب قرار دهند (و سخنان نابخردانه گويند) با ملايمت (سلامت نفس) پاسخ دهند»[[2]](#footnote-2)

دانشمندان در زمینه‌های مختلف روان‌شناسی خواستار رسیدن انسان به تعادل هستند به همین منظور به بررسی بعد روحی انسان پرداخته‌اند. انسان زمانی به تعادل می‌رسد که بعد روحی او مورد توجه باشد و به آرامش برسد.

در روانشناسی تلاش می‌شود نشانه‌های سلامت روان و عواملی که آن را بهبود و ارتقا می‌بخشد و موانعی که سدّ راه سلامت روان هستند، شناسایی شود. در این زمینه اسلام قرن‌ها از دانش روانشناسی پیشتر است و دستورهایی به پیروانش داده که خود را مزین به صفات خوب و نیکو کنند و از صفات رذیله بپرهیزند.

یکی از احکام تکلیفی مسلمانان رعایت حلال و حرام الهی است که متضمن سلامت روان انسانهاست. انجام هر حلالی ارتقا دهنده ی سطح سلامت روان افراد می‌باشد و آلوده شدن به هر حرامی فرد را از جاده سلامت روان دور می‌کند.

قرآن کریم راهکارهای مناسبی دارد که علم روان‌شناسی با تلاش‌ها و تحقیقات فراوان به همان راهکارها رسیده که ارزش و اعتبار کلام وحی را تصدیق می‌کند.

راهکارهای قرآن برای تامین سلامت روان متعدد است که در این مقاله به برخی راهکارهای شناختی و رفتاری پرداخته می‌شود.

**راهکارهای شناختی** : آموزه های اسلام با آشنایی انسان به جهان بینی الهی و تغییر نگرش بشر بر رفتار و احساسات او تاثیر گذاشت که نتیجه آن توکل و ایمان به خدا، رضایت وتسلیم، مثبت اندیشی و خوش بینی و امیدواری به زندگی شد.

**راهکارهای رفتاری** : تغییر نگرش بشر به سوی جهان بینی الهی باعث اصلاح رفتار افراد در زمینه های مختلف از جمله خانواده و روابط بین فردی شد.

در نتیجه عواملی چون توکل و ایمان به خدا، رضایت و تسلیم و درخواست از خدا و امیدواری به زندگی و مثبت اندیشی و خوش بینی ارتقاء دهنده سلامت روان هستند که مورد بررسی قرار می‌گیرد و همچنین نبود این موارد و برخورداری از صفاتی چون حسد، طمع و ... مانع سلامت روان می‌باشند.

بنابراین برای کم کردن رنج روحی و رسیدن به آرامش در کنار آسایش مادی در این دنیا، برای انسان ها پرداختن به راهکارهای شناختی و رفتاری در این زمینه ضرورت بسیار دارد تا در سایه ی سلامت روح و روان به تعادلی در خور و شایسته برسند.

تاکنون کتاب های زیادی در ارتباط با موضوع روانشناسی در قرآن نوشته شده است: مانند کتاب «قرآن و روان شناسی» به قلم محمد عثمان نجاتی (1388 ش). نویسنده در این کتاب انگیزه های رفتار، انفعالها و ادراک حسّی، یاد آوری و فراموشی و ... در قرآن را مطرح کرده است. او نیز موضوع سیستم مغز و اعصاب، شخصیت و روان درمانی را در قرآن مورد بررسی قرار داده است.

هم چنین کتاب «بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی» نوشته ی محمد رضا سالاری فر و همکاران (1390 ش) در رابطه با موضوع روانشناسی در قرآن است. آن ها در این کتاب رویکردی اسلامی به موضوع «بهداشت روانی» و راه های درمان بیماری های روحی و روانی دارند. هم چنین راهکارهای جلوگیری از اختلالات روانی به جای مراقبت و درمان این قبیل از بیماری ها گفته شده و نگاهی جدید با استناد به آموزه های اسلامی به موضوع سلامت روانی و ایجاد انسجام شخصیت انسان ها صورت گرفته است.

مقالات متعددی هم با موضوع روانشناسی و قرآن کریم نوشته شده است؛ همچون .«سلامت و رنجوری روان از منظ‍ر قرآن کریم» نوشته ی ابراهیم ابراهیمی (1389 ش) که هنر قرآن را شفابخشی بیماری‍های روحی و روانی انسان‍ها بر شمرده است. او پس از بررسی‍های لازم به این نتیجه رسیده است که درمان بیماری‍های روانی از طریق آموزه‍های قرآن، امکان پذیر است.

مقاله ی «بررسی روش های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم» به نگارش کاظم معاضدی و عبد الله اسدی (1391 ش) است. از نظر آن‍ها دین و راهکارهای آن، به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی افراد بسیار دارای اهمیت است. آن‍ها طی مطالعاتشان به این نتیجه رسیده اند که با داشتن اعتقاد و اخلاق پسندیده و انجام عمل صالح، انسان ها می توانند به یک آرامش درونی دست یابند.

«بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 7-3 بستری در بیمارستان محک شهر تهران 1392» نوشته ی زینی وند و همکارانش (1393 ش) است. آن ها پس از بررسی های لازم به این دستاورد رسیده اند که انسان‍ها با خوش‍بینی و تفکر مثبت می توانند سلامت روان خود را حتی در بدترین شرایط هم حفظ نمایند.

روح الله محمد علی نژاد عمران و پیمان کمالوند (1395 ش) مقاله ی «مفهوم‍شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان‍شناسی انسان گرا» را به رشته‍ی تحریر درآورده اند. آن‍ها در این مقاله عزت نفس در قرآن کریم و روانشناسی انسان‍گرا را تحقیق و بررسی کرده‍اند.

«نقش صفات اخلاقی کبر، حرص و حسادت در پیش بینی روان آزردگی» به قلم سید عباس ساطوریان (1395 ش) است. او در این تحقیق نقش صفات اخلاقی کبر، حرص و حسد در پیش‍بینی روان آزردگی را مورد بررسی قرار داده است. وی پس از کنکاش‍های لازم متوجه شده که این عوامل منفی می‍تواند سبب ایجاد ساز وکارهای شناختی، رفتاری و هیجانی منفی گردد.

فاطمه سادات شمسی نژاد و همکاران (1396 ش) مقاله‍ی «روابط صفت‍های اخلاقی حرص و تکبر با طرح واره‍های ناسازگار اولیه» را به رشته ی تحریر درآوردند. در این تحقیق بیان می‍شود که برای شناسایی و اصلاح کردن ناهنجاری‍های عمیق اخلاقی نظیر حرص و تکبر می‍توان از تلاش‍هایی برای بررسی و کم کردن تأثیر یا ناکارآمدسازی طرح واره های ناسازگار اولیه استفاده نمود.

ولی تاکنون تحقيقی با عنوان «بررسی تطبیقی سلامت روان در قرآن و روانشناسی» صورت نگرفته ‌است.

**سؤالات پژوهشی**

1. آیا بین سلامت روان در قرآن و روانشناسی ارتباطی وجود دارد؟
2. آیا در قرآن کریم راهکارهای شناختی و رفتاری برای تأمین بهداشت روانی انسان وجود دارد؟
3. عوامل بهبود سلامت روان از منظر قرآن کریم و علم روانشناسی چه چیزهایی هستند
4. موانع دست یابی به سلامت روان طبق آموزه‍های قرآن کریم و علم النفس چه هستند؟

1- مفهوم شناسی

برای فهم مطلب، بهتر است معنای لغوی و اصطلاحی واژه سلامت با مراجعه به نظر صاحب‍نظران بررسی شود.

 1-1- سلامت روان در لغت

برای واژه سلامت در لغت معانی متعددی ذکر شده است از جمله سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته اند.[[3]](#footnote-3) همچنین به معنای «السّلامه البرائه من العیوب و الآفه» سلامت، منزه بودن از عیب و مبرا بودن از آفت آمده است.[[4]](#footnote-4)

«احمد سیاح» در فرهنگ جامع نوین و «علی اکبر دهخدا» و «حسن عمید»، سلامت را به بی‌گزندی و بی‌عیب شدن معنا می‌کنند.[[5]](#footnote-5)

«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: «السّلامُ المُؤمِن» 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 .[[6]](#footnote-6)

«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.[[7]](#footnote-7)

بنابراین، در این مقاله معانی‌ای که مرتبط با روح و روان آدمی می‍باشد، از جمله امنیت، عافیت، آرامش و صلح، عدم حسادت، تکبّرنورزیدن، طمع و نگرش منفی نداشتن، بدبین نبودن و ... که تنها در سایه وجود سلامت روان دست یافتنی است و انسان می تواند با کمک آن ها به معنای واقعی آرامش حقیقی برسد، مد نظر می‌باشد.

2-1- سلامت روان در اصطلاح

سازمان جهانی بهداشت، نیز ‌آن را چنین تعریف می‌کند : «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی»[[8]](#footnote-8).

لوينسون[[9]](#footnote-9) و همکارانش ( 1962) سلامتي روان را اين طور تعريف کرده‌اند : « سلامتي روان عبارت است از اينکه فرد چه احساسي نسبت به خود، دنياي اطراف، محل زندگي، اطرافيان مخصوصا با توجه به مسووليتي که در مقابل ديگران دارد و چگونگي سازش وي با درآمد خود و شناخت موقعيت مکاني و زماني خويشتن»[[10]](#footnote-10).

به نظر می‌رسد که سلامت به معنای عاری بودن از هر عیب و مبرا بودن از آفت است که انسان هر چه پله های رشد به سوی سلامت را طی کند و قله های امنیت و آرامش و صلح و تندرستی و بی عیب شدن را فتح کند خود را در آغوش امن الهی می‌یابد و به ارامش حقیقی می‌رسد که نتیجه بزرگ شدن روح انسان است و همان یافتن اصل خویش است.

یکی از بهترین الگوی انسان ها در طول تاریخ امام حسین علیه السلام و یارانش هستند که در نتیجه بزرگی روح و رشد فکر و احساس به جایی رسیدند که در بدترین شرایط روحی و جسمی لحظه ای خود را جدا از آغوش خدا نیافتند و به بهترین وجه نقش خود را ایفا کردند.

2- بررسی عوامل بهبود سلامت روان از منظر آموزه‍های قرآن و روانشناسی

عوامل موثر در بهبود سلامت روان، بناهایی دارد که در همه‌ی فرهنگ‌ها و جوامع تا اندازه‌ای به آن پرداخته شده و دین اسلام که فرهنگی جامع و کامل برای رهایی انسان از عیوب و نقص‌ها دارد توجه ویژه‌ای به این مبانی کرده که به بررسی مهم‍ترین آن‌ها پرداخته می‌شود.

1-2- خوش بینی و مثبت اندیشی

از دیدگاه روان‌شناسی خوشبين‌ها، افرادي هستند كه انتظار دارند اتفاقات خوب براي آنها رخ دهد. خوشبين بودن به صورت كلي به اين معنا است كه فرد در رابطه با موقعيت پيش آمده انتظار بهترين نتيجه ممكن را داشته باشد كه معمولاً با عنوان خوشبيني موقعيتي از آن ياد مي‌شود. عموم مردم، خوشبيني را با تمثيل‌هايي مانند در نظر گرفتن نيمه پر ليوان يا عادت به انتظار پاياني خوش براي هر موقعيت فشار زا مي‌شناسند.[[11]](#footnote-11)

به نقل تيگر[[12]](#footnote-12) خوش‌بيني را خلق يا نگرشي مي‌داند كه با انتظار درباره آينده‌اي همراه است كه فرد ارزيابي كننده آن را موافق خواست خود ارزيابي مي‌كند. از نظر تيگر، خوشبيني جز ذاتي نوع انسان و يك ويژگي متمايز كننده و سازگارانه است. در نقطه مقابل خوشبيني، بدبيني قرار دارد كه به معناي تاكيد بر فاجعه آميزترين علت هر شكست است و به طور كلي يعني داشتن انتظارات منفي براي نتايج و پيامدها.[[13]](#footnote-13)

 تفاوت‌هاي شخصيتي و رفتاري فراواني بين افراد خوشبين و بدبين در مطالعات مختلف گزارش شده است. خوشبين‌ها حالت اطمينان پايدار دارند و معتقدند كه ناملايمات را مي‌توان به شيوه موفقيت آميزي اداره كرد، اما بدبين‌ها مردد و ناپايدار هستند و انتظار بدبختي دارند.[[14]](#footnote-14)

از منظر آیات و آموزه‌های قرآن بعضی گمان‌ها گناه محسوب می‌شود و توصیه شده از آنها پرهیز شود.

«**یا اَیّهَا الَّذینَ آمَنوا اجتَنِبوا کثیراً مِن الظَّنِّ اِنَّ بعضَ الظَّنِّ اِثم**؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، از بسیاری گمان ها بپرهیزید که بعضی از آنها گناه است»[[15]](#footnote-15).

همچنین در آیه دیگر خداوند بیان می کند که عذابش را به دلیل بدگمانی به ذات او، شامل منافقان و مشرکان می کند.

در آیه دیگر خداوند بیان میکند که عذابش را شامل منافقان و مشرکان می‌کند به دلیل بدگمانی به او

«**وَيُعَذِّبَ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءتْ مَصِيراً**؛ و مردان وزنان منافق و مردان وزنان مشرک را که بر خدا بدگمانند عذاب کند؛ پیشامد بد زمانه فقط در خودشان باد. خدا برآنان خشم گرفته، و لعنتشان کرده و دوزخ را برای آنان آماده نموده و دوزخ عاقبت بدی است‏»[[16]](#footnote-16).

در دهة اخير، روان‌شناسان مثبت‌گرا بيشتر بر استعداد های انسان تأكيد كرده و بر اين باورند كه هدف روان‌شناسي بايد بهبود و ارتقاي سطح زندگي انسان و شكوفا كردن استعدادها در ‌انسان باشد. بر اين اساس، روانشناسان مثبت‌گرا سعی کرده‌اند با پرداختن به جنبه‌هاي مثبت رواني انسان مانند مثبت‌انديشي، خوش‌بيني، شادكامي، خود‌آگاهي و ... با روش‌های علمي، تاثیر مؤلفه‌هاي مثبت را در ابعاد گوناگون زندگي پر رنگ‌تر جلوه دهند. در روان‌درماني نيز از اميد‌درماني بهره گرفته و سعي مي‌كنند انسان را به جنبه‌هاي مثبت وجودش آگاه سازند. خداوند متعال در آيات متعدد قرآن كريم انسان را به تفكر و تدبر در مورد نعمت‌ها شگفتی‌های جهان هستی تشویق و ترغیب كرده تا از این راه به او ایمان آورد و شكر‌گزار نعمت‌هاي او باشد.

انسان مؤمن همواره می‌کوشد زندگی را بر پایه‌ی صبر در برابر مشکلات و سختی‌ها و همچنین توکل به خدای قادر استوار سازد و با نیایش و توسل و توکل بر مشکلات فائق آید و امیدوارانه منتظر فرج و گشایش باشد.

2-2- شادی و نشاط

شادی حالتی هیجانی است که باعث سرزندگی و رضایت مندی در فرد می‌شود و به عوامل زیادی بستگی دارد. شادی حالتی درونی است که به نشاط و سرزندگی فرد منجر می‌شود.

برخی روانشناسان معتقدند : روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و زندگی از جمله مؤلفه های شادکامی و نشاط هستند.[[17]](#footnote-17)

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

در این میان به این مسئله باید توجه کرد که تصویرهای ذهنی در افراد باعث می‌شود نگرش‌های متفاوت داشته باشند. تبدیل تصویرهای منفی ذهن به مثبت و در پی آن تغییر نگرش و رفتار موجب نشاط در زندگی می‌شود.

قرآن به این مسئله تاکید کرده که اگر تغییرات می‌خواهید خودتان باید اقدام کنید و تغییر دهید. خداوند بدون خواست قومی، تغییری در امور مربوط به ایشان ایجاد نمی‌کند.

«**...** **اِنَّ اللهَ ل یُغَیِّرُ ما بِقَومٍ حَتَّی یُغَیِرُوا مابِأنفُسِهِم ...؛** خدا چیزی را که از آن مردمی است دگرگون نکند تا ان مردم خود دگرگون شوند»[[18]](#footnote-18).

هر چند این آیه درباره تغییر اجتماعی است از آنجا که افراد تشکیل دهنده‌ی جامعه هستند تا تغییر در افراد صورت نگیرد جامعه کوچکترین تغییری نمی‌کند پس برای تغییر مثبت، افراد باید از گناه رو به سوی کارهای خوب بیاورند و اگر بدبین هستند خوش بینی را پیش بگیرند و همین طور بقیه‌ی مسائل.

اسلام که دین شادی و نشاط است برخورداری از چهره های شاد و بشّاش را از ویژگی های مؤمنان می‌داند و معتقد است شادی مؤمن در صورتش و غم او در دلش می‌باشد.

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، شوخ طبعی و مزاح و ... مطرح شده است، همه برای ایجاد شادی و دور کردن غم و اندوه از دل مؤمنان است.

با این اوصاف در میابیم که شادی و نشاط در زندگی باعث سر زندگی و پویایی فرد میشود و در نتیجه جامعه ای پویا و فعال می‌سازد که مطلوب و مورد نظر اسلام حقیقی است .

2-3- امنیت

هزاران سال پیش انسان‌ها دریافته اند برای رسیدن به خواسته‌ها و نیازهایی که در زندگی دارند باید در کنار هم زندگی کنند تا نیازهایشان مرتفع شود. یکی از این نیازها امنیت است که انسان به تنهایی نمی‌توانست آن را برآورده سازد و برای رسیدن به امنیت که یکی از ملزومات رسیدن به آرامش و سلامت روان است می‌بایست با هم زیست. از جهتی همین با هم زیستن زمینه‌ای برای تهدید امنیت شد. در روانشناسی مزلو دارای نظریه‌ای است که نیازهای انسان را در هرمی ترسیم کرده است.

**سلسله مراتب نیازهای مزلو:**

* **شکوفایی فردی: علائق، خلاقیت، اخلاق، حل مشکل.**
* **عزت نفس: اعتماد به نفس، احترام به دیگران.**
* **عشق/ وابستگی: دوستی، خانواده، فعل و انفعال های اجتماعی، عشق، صمیمیت.**
* **فیزیولوژیک: غذا، آب، خواب، تنفس و سلامت.**

هرم مزلو، نظریه آبرهام مزلو نظریه پرداز کلاسیک مدیریت، در مورد نیازهای اساسی انسان است[[19]](#footnote-19).

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 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 می‌رسد.[[20]](#footnote-20)

در این نظریه، نیازهای آدمی در پنج طبقه قرار داده شده‌اند که بعد از نیازهای زیستی اساسی ترین نیاز انسان نیاز امنیتی است امنیت که شامل امنیت جان و مال و آبروی افراد می‌باشد در آیات متعدد قرآن بیان شده و برای این موارد اهمیت خاصی قائل شده است.

قرآن می‌فرماید: **«اِنَّ الَّذینَ یَاکُلُونَ اَموالَ الیَتامَی ظُلماً اِنَّما یَاکُلُونَ فی بُطُونِهِم ناراً ...** ؛ بی‌تردید کسانی که اموال یتیمان را به ستم می‌خورند، جز این نیست که در شکم های خود آتش می‌ریزند»[[21]](#footnote-21).

حساسیت قرآن در مورد اموال ضعیف‌ترین افراد جامعه یعنی یتیمان نشان دهنده اهمیت بالای حفظ امنیت مالی کسانی است که خود توانایی محافظت ندارند.

همچنین است در مورد حفظ آبروی افراد **«وَیلٌ لِکُلِّ هُمَزةٍ لُمَزَةٍ؛** وای بر هر عیب جوی بدگوی»[[22]](#footnote-22).

 عیب‌جویی و بدگویی کردن در مورد دیگران به شدت مذمت شده است. در روایتی می‌خوانیم: حرمت مؤمن همچون خون اوست.[[23]](#footnote-23)

حفظ جان افراد به حدی سفارش شده است که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: **«... مَن قَتَلَ نَفساً بِغَیرِ نَفسٍ اَو فَسادٍ فِی الاَرضِ فَکَاَنَّما قَتَلَ النّاسَ جَمیعاً ...**؛هرکس انسانی را جز برای حق [قصاص] یا بدون آنکه فسادی در زمین کرده باشد، به قتل برساند، چنان است که همه انسان‌ها را به قتل رسانده»[[24]](#footnote-24) کشتن یک نفر بی گناه را مطابق کشتن همه مردم می‌داند.

حساسیت قرآن در مورد تسلط نیافتن کافران بر مؤمنان نیز از موارد امنیت است که خداوند به زیبایی به آن پرداخته است. **«... وَلَن یَجعَلَ اَللّهُ لِلکافِرینَ عَلَی المُؤمِنینَ سَبیلاً**؛ وخدا هرگز هیچ راه سلطه ای به سود کافران بر ضد مؤمنان قرار نداده است»[[25]](#footnote-25).

همه این موارد لازمه ی رسیدن به آرامش حداکثری و امنیت است که عمل به این دستورات سلامت روان افراد جامعه را تامین می‌کند.

2-4- شخصیت سالم

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. شناخت شخصیت خود و دیگران، نقش بسزایی در پیشرفت و موفقیت افراد در زندگی فردی و اجتماعی دارد. این شناخت کمک می‌کند تا فرد به هنگام تصمیم گیری در روابط میان فردی درست و موفق عمل کند.

اصطلاح شخصیت در روان شناختی، از واژه لاتین «persona» گرفته شده و به معنای نقابی است که هنر پیشه ها هنگام نمایش، به صورت خود می‌زنند تا چهره‌ای را که می‌خواستند نمایش دهند، بهتر بنمایانند. وارِن[[26]](#footnote-26) شخصيت را مجموعه خصوصيات عاطفى، عقلانى و جسمانى مى‌داند كه افـراد را متمايز می‌كند و در نظر راجرز[[27]](#footnote-27) شخصيت يك خويشتن سازمان يافته دايمى است كه محور تمام تجربه‌هاى فردى است.[[28]](#footnote-28)

آلپورت[[29]](#footnote-29) 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[[30]](#footnote-30).

تعريف شخصيت در نگرش اسلامى، ارتباط مستحكمى با اين نكته انسان‌شناسى دارد كه وجود آدمى منحصر به جسم نيست و يك بعد روحانى را نيزشامل مى‌شود. از این رو شناخت شخصیت انسان در گرو شناخت بعد ماورا طبیعی او است. در قرآن کریم انسان با دو ویژگی کاملا متضاد بیان شده است .از جمله اینکه انسان در آیات متعددی از قرآن کریم در نهایت مدح و ذم معرفی شده است. این موضوع بیان می‍کند که انسان دارای استعداد رسیدن به کمال خوبی ها و بدی ها می باشد در نتیجه مسئول کارها و رفتار خویش است[[31]](#footnote-31).

در نگاه استاد مرتضی مطهری، مدح‌ها و ستایش‌ها ناظر به انسان بعلاوه ایمان و نکوهش ها ناظر به انسان منهای ایمان است[[32]](#footnote-32).

علامه طباطبایی می‌نویسد : خداوندی که در مورد خود فرموده «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْ‏ءٍ خَلَقَهُ» [[33]](#footnote-33)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[[34]](#footnote-34).

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.

آيت ‌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.[[35]](#footnote-35)

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 كَثِيراً مِنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لاَيَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لاَيُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لاَيَسْمَعُونَ بِهَا أُولئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ [[36]](#footnote-36)؛** و به راستي بسياري از جن و انس را براي دوزخ آفريده‌ايم؛ چرا كه دل‌هايي دارند كه با آن درنمي‌يابند و ديدگاني دارند كه با آن نمي‌بينند و گوش‌هايي دارند كه با آن نمي‌شنوند. اينان همچون چارپايان، بلكه گمراه‌ترند اينانند كه غافلند»[[37]](#footnote-37).

لذا در قرآن کریم هر جا سخني 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.

3- موانع دست یابی به سلامت روان

در قرآن و علم روانشناسی عواملی که می‍توانند سلامت انسان را مختل کرده و در نهایت به خطر بیندازند بیان شده اند. این تطبیق علم روانشناسی با قرآن کریم از شگفتی‍های این کتاب آسمانی است که روز به روز، رموز آن آشکارتر می گردد.

1-3- بدبینی و داشتن نگرش منفی

بدبین نبودن و نداشتن نگرش منفی یعنی همان خوش بینی به جهان هستی و انسان‍هایی که با آن‍ها در تعامل هستیم؛ چون خداوند متعال خیر مطلق است و ودوست دارد انسان‍ها در خیر و خوبی زندگی کنند. فقط کافی است به این موضوع یقین داشته باشیم.

در قرآن کریم هم بر مثبت‍نگری در زندگی تأکید شده است؛ نظیر آیه **«قالَ مُوسى‏ لِقَوْمِهِ اسْتَعينُوا بِاللَّهِ وَ اصْبِرُوا إِنَّ الْأَرْضَ لِلَّهِ يُورِثُها مَنْ يَشاءُ مِنْ عِبادِهِ وَ الْعاقِبَةُ لِلْمُتَّقين؛** موسى به قوم خود گفت: از خدا يارى خواهيد و صبر كنيد كه زمين ملک خداست، آن را به هر كس از بندگان خود خواهد به ميراث دهد و حسن عاقبت مخصوص اهل تقواست»[[38]](#footnote-38).

خداوند در آیه‍ی فوق به طور مطلق فرموده است که عاقبت از آن پرهيزكاران است؛ زیرا سنت الهى بر اين جريان دارد. خداى متعال جهان هستی را به گونه ای قرار داده كه هر نوعى از انواع موجودات به سعادتی که برایش مقدر شده، دست یابد. انسان هم كه يكى از انواع موجودات است. او هم اگر در راهى قدم بگذارد كه خداوند فطرتش را بر اساس آن ترسيم كرده و از انحراف از راه خدا يعنى از كفر به خدا و به آيات خدا و فساد انگيختن در زمين بپرهيزد، خداوند به سوى عاقبت نيک هدايتش کرده و او را به سوى هر خيرى كه بخواهد مى‏رساند.[[39]](#footnote-39)

بدبین نبودن هم از جمله مسائلی است که قرآن کریم تأکید زیادی به آن دارد؛ به عنوان نمونه **«يا أَيُّهَا الَّذينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثيراً مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لا تَجَسَّسُوا وَ لا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضاً أَ يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخيهِ مَيْتاً فَكَرِهْتُمُوهُ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحيم؛** اى اهل ايمان، از بسيار پندارها در حق يكديگر اجتناب كنيد كه برخى ظنّ و پندارها معصيت است و نيز هرگز (از حال درونى هم) تجسس مكنيد و غيبت يكديگر روا مداريد، هيچ يك از شما آيا دوست مى‏دارد كه گوشت برادر مرده خود را خورد؟ البته كراهت و نفرت از آن داريد (پس بدانيد كه مثل غيبت مؤمن به حقيقت همين است) و از خدا پروا كنيد، كه خدا بسيار توبه پذير و مهربان است»[[40]](#footnote-40).

مراد از ظنّى كه در آيه ی فوق مسلمانان مأمور به اجتناب از آن شده‏اند، گمان بد است، وگرنه گمان خير كه بسيار خوب است و به آن سفارش هم شده، هم چنان كه از این آيه‍ هم استفاده مى‏شود**: «لَوْ لا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِناتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْراً ...؛** آيا سزاوار اين نبود كه چون (از منافقان) چنين بهتان و دروغ‍ها شنيديد مردان و زنان مؤمن حسن ظنّشان درباره يكديگر بيشتر شده»[[41]](#footnote-41). مراد از «اجتناب از ظن» اجتناب از خود ظن نيست؛ چون ظن، خود نوعى ادراک نفسانى است و درِ دل باز است، ممکن است گمانی در آن وارد مى‏شود و آدمى نمى‏تواند براى نفس و دل خود درى بسازد تا مانع ورود گمان بد شود، پس نهى كردن از خود ظن صحيح نيست.[[42]](#footnote-42)

لذا منظور آيه‍ی مورد بحث نهى از پذيرفتن گمان بد است، مى‏خواهد بفرمايد: اگر درباره‍ی كسى گمان بدى به دلت وارد شد آن را نپذير و به آن ترتيب اثر مده بنابراين ترتيب اثر دادن به ظن است كه در بعضى موارد گناه است؛ مانند این که نزد شما از كسى بدگويى كنند و شما دچار سوء ظن به او شويد و اين سوء ظن را بپذيرید و در پی آن به شخص مورد نظر توهین کنید یا در مورد آن شخص غیبت کنید یا در مورد او دچار شک و تردید به بدی شوید.[[43]](#footnote-43)

پس قرآن کریم تأکید دارد که بدبین و دارای نگرش منفی نباشید. پس مسلما در این صورت است که سلامت روانی شما هم حفظ خواهد شد و زندگی بهتری خواهید داشت.

جالب است که روانشناسان هم کلام وحی را از روش علمی تأیید می‍کنند. آن ها پس از آزمایش‍های مختلف بر روی افراد تصادفی به این نتیجه رسیده‍اند که تفکر مثبت و خوش‍بینی بر سلامت روان تأثیر زیادی می‍گذارد. روانشناسی مثبت‍گرا سبب شادی و سلامت روانی می شود. این روانشناسی به موضوعاتی که جنبه‍ی مثبت دارند، توجه‍ی ویژه‍ای دارد؛ مانند خوش‍بینی، شادمانی، سلامت روانی و ... .[[44]](#footnote-44)

بنابراین انسان‍ها باید دید مثبت و خوش‍بینی به مسائل داشته باشند. مراد این نیست که اصلا به مسائل پیرامون خود فکر نکنند و خود را درگیر آن ننمایند بلکه منظور این است که در برابر رویدادها و رفتارهای مختلفی که برایشان پیش می‍آید خوش‍بین باشند و مثبت فکر کنند. در واقع می‍توان گفت افراد باید به قانون جذب یقین داشته باشند. قانونی که به ما خاطر نشان می‍کند هر چه مثبت‍تر فکر کنیم و گمان‍های خوبی در مورد هر آن چه در جهان هستی است داشته باشیم، مطمئنا اتفاقات بهتر و زندگی مناسب‍تری را تجربه خواهیم کرد.

2-3- طمع

خداوند به آن ها سفارش می‍کند تا جایی که امکان دارد طمع های منفی را از خود دور کنند. طمع به کار خوب، طمع به انفاق و ... همه خوب است. اما طمع‍های منفی نتایج منفی‍ای را هم در پی دارد.

آیه‍ی **«يا نِساءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّساءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذي في‏ قَلْبِهِ مَرَضٌ وَ قُلْنَ قَوْلاً مَعْرُوفاً**؛ اى زنان پيغمبر، شما مانند ديگر زنان نيستيد (بلكه مقامتان رفيع‏تر است) اگر خدا ترس و پرهيزكار باشيد، پس زنهار نازك و نرم (با مردان) سخن مگوييد مبادا آن كه دلش بيمار (هوا و هوس) است به طمع افتد (بلكه متين) و درست و نيكو سخن گوييد»[[45]](#footnote-45) بیانگر این است که از نتایج طمع منفی این است که دل آدمی دچار شک و تردید می‍شود و خيال‍هاى شيطانى به سراغ انسان می‍آید، شهوت انسان را بر می‍انگيزاند، سبب ایجاد شهوت در انسان می‍شود.[[46]](#footnote-46)

در نتيجه مسلما سلامت روان فرد به خطر می‍افتد؛ چرا که شهوت تأثیر مستقیمی بر روی مغز انسان می‍گذارد. دیگر او اختیار کارهای خود را ندارد. نمی‍داند کاری که در آن لحظه انجام می‍دهد صحیح است یا خیر. در نهایت چنین فردی سلامت جامعه‍ای را هم که در آن زندگی می‍کند را نیز به خطر می‍اندازد. در روانشناسی هم طمع یکی از عامل‍های آزردگی روان انسان شناخته شده است.[[47]](#footnote-47) آزردگی‍ای که باعث می‍شود انسان ناهنجاری‍های زیادی را از خود نشان دهد. ناهنجاری‍هایی که نشان از به خطر افتادن سلامت روان وی هستند.

3-3- حسد

یکی از راه هایی که سبب حفظ شخصیت و خودآگاهی و دوری انسان از هلاکت است، حسادت نکردن است. در قرآن کریم هم به این موضوع اشاره شده است؛ شبیه حسادت برادران حضرت یوسف (ع) به ایشان که در نهایت جز سرافکندگی و پشیمانی چیز دیگری برای آن‍ها به همراه نیاورد.[[48]](#footnote-48)

بغض و کینه‍ای که سال‍ها گریبان گیرشان بود و زندگی دنیوی را بر آن‍ها تلخ کرده بود. این آشفتگی و ناراحتی حضرت یعقوب (ع) نسبت به فرزندانش هم بر روان آن ها تأثیر زیادی گذاشته بود. بسیاری از برادران پرخاشگر شده بودند و بعضی افسرده و دائم نگران که در نهایت با بخشش حضرت یوسف (ع) این امور به تدریج برطرف گردید.[[49]](#footnote-49)

بر اساس تحقیقاتی که در دانشگاه یورک کانادا انجام شده هم مشخص شده که حسادت سبب ناسازگاری و آسیب شناسی روانی می شود. اضطراب، اختلال های شخصیتی، افسردگی، رفتارهای نابهنجار، احساس‍های منفی همچون حقارت و ... نیز از پیامدهای حسدورزی به شمار می‍آیند[[50]](#footnote-50).

البته حسادت با غبطه تفاوت دارد. کسی که حسد می ورزد دوست ندارد دیگری از نعمتی برخوردار باشد و زوال آن نعمت را آرزومند است. اما کسی که غبطه می‍خورد زوال نعمتی را برای طرف مقابلش نمی‍خواهد، بلکه دوست دارد او هم آن نعمت را دارا باشد.[[51]](#footnote-51)

4-3- تکبر

تکبر از جمله دیگر عواملی است که سبب نافرمانی می‍شود و سلامت روانی انسان را مختل می نماید. نمود این موضوع در آیات قرآنی به وضوح قابل مشاهده است. آیاتی نظیر:

**«قالَ فَاهْبِطْ مِنْها فَما يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَكَبَّرَ فيها فَاخْرُجْ إِنَّكَ مِنَ الصَّاغِرين**: خدا به شيطان فرمود: از اين مقام فرود آی كه تو را نرسد تا در اين مقام بزرگى و نخوت ورزى، بيرون شو كه تو از زمره پست‍ترين فرومايگانى»[[52]](#footnote-52).

تكبر یعنی اينكه كسى بخواهد خود را مافوق ديگرى و بزرگ‏تر از او جلوه دهد و لذا وقتى كسى در گفتار و رفتار خود قيافه بگيرد و بخواهد با تصنع در عمل و گفتار، دل ديگران را مسخّر خود نموده در دل‍ها جا كند و بخواهد به ديگران بقبولاند كه او از آنان شريف‏تر و محترم‏تر است به چنين كسى مى‏گويند تكبر ورزيد و ديگران را خوار و كوچک شمرد.[[53]](#footnote-53)

از آنجايى كه هيچ موجودى از ناحيه‍ی خود داراى احترام و كرامتى نيست مگر اين‍كه خداى تعالى او را به شرافت و احترامى تشريف كرده باشد از اين جهت بايد گفت تكبر در غير خداى تعالى- هر كه باشد- صفت مذمومى است؛ چون غير او هر كه باشد از ناحيه خودش جز فقر و مذلت چيزى ندارد. آرى، خداى سبحان داراى كبريا است و تكبر از او پسنديده است.[[54]](#footnote-54)

**«وَ إِذْ قُلْنا لِلْمَلائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلاَّ إِبْليسَ أَبى‏ وَ اسْتَكْبَرَ وَ كانَ مِنَ الْكافِرين**؛ و چون فرشتگان را فرمان داديم كه بر آدم سجده كنيد، همه سجده كردند مگر شيطان كه ابا و تكبّر ورزيد و از فرقه كافران گرديد»[[55]](#footnote-55). این آیه نشان می‍دهد که شیطان اولین کسی است که تکبر ورزیده و این تکبر سبب نافرمانی او از فرمان خداوند شده است.[[56]](#footnote-56)

**«فَتَرَى الَّذينَ في‏ قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يُسارِعُونَ فيهِمْ يَقُولُونَ نَخْشى‏ أَنْ تُصيبَنا دائِرَةٌ فَعَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَ بِالْفَتْحِ أَوْ أَمْرٍ مِنْ عِنْدِهِ فَيُصْبِحُوا عَلى‏ ما أَسَرُّوا في‏ أَنْفُسِهِمْ نادِمينَ؛** گروهى منافق را كه دل‍هاشان ناپاك است خواهى ديد كه در (راه دوستى) ايشان مى‏شتابند و مى‏گويند: ما از آن مى‏ترسيم كه (در گردش روزگار) مبادا آسيبى از آن‍ها به ما رسد. باشد كه خدا فتحى پيش آورد و يا امرى ديگر از طرف خود، تا منافقان از آنچه (به نفاق) در دل نهان كردند، سخت پشيمان شوند»[[57]](#footnote-57). از آیه‍ی فوق استخراج می‍شود که بیماری روانی خروج از حد اعتدال است و بیماری‍های قلبی از جمله ی آن ها می‍باشد.[[58]](#footnote-58)

بنابراین زمانی که رابطه‍ی انسان هم با آدمی تاریک شود، انسان نافرمان شده، لجاجت به خرج می‍دهد و به دنبال تکبر ورزیدن آسیب جسمی و روانی به خود وارد می‍کند. در روانشناسی هم گفته شده که تکبر سبب ناسازگاری (نافرمانی)، شکستن حرمت خود و در نهایت یکی از عواملی است که سبب به خطر افتادن سلامت روانی انسان می‍شود.[[59]](#footnote-59)

بحث و نتیجه گیری

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 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.

عوامل بهبود سلامت روان از منظر قرآن کریم و علم روانشناسی خوش‍بینی و مثبت‍اندیشی، شادی و نشاط، امنیت و شخصیت سالم است و موانع دست‍یابی به سلامت روان هم طبق آموزه‍های قرآن کریم و علم‍النفس، خوش‍بین نبودن و نداشتن نگرش مثبت، طمع، حسادت و کبرورزیدن است.

پس انسان امروزی اگر می‍خواهد به سلامت روح و روان برسد به برنامه‍های نورانی دین مبین اسلام و کتاب منور آن قرآن تمسک جوید که بهترین، کامل ترین، کوتاه ترین مسیر برای رسیدن به آرامش واقعی و شفابخش ترین نسخه برای درمان آسیب های روانی است.

در نهایت به طور خلاصه اهمیت و ضرورت تحقیق را جنبه های مختلفی تأیید می‍کنند و در زمینه‌ی رابطه‍ی باورهای دینی و سلامتی روانی و جسمانی، تحقیقات بیشتری باید صورت بگیرد؛ چراکه انسان امروزی برای آینده ای روشن و بهتر نیاز اساسی به نتایج آن دارد.

منابع :

قرآن کریم.

منابع فارسی

1. پناهی، ا. **عوامل نشاط و شادکامی در همسران**، معرفت (سال هجدهم، شماره 147). 1388 هـ ش.
2. جوادی آملی، ع، **فطرت در قرآن**، قم، اسراء، چاپ سوم، 1384 هـ ش.
3. دهخدا، ع، **لغت نامه دهخدا**، 1377 هـ ش.
4. راغب اصفهانی، ح، **مفردات الفاظ القرآن**. بیروت، دمشق، دارالقلم، 1374 هـ ش.
5. رضائیان، ع، **مدیریت رفتار سازمانی**، تهران، سمت، 1379 هـ ش.
6. سروش، م، **شعله های سرد،: بررسی حسادت در قرآن و حدیث**، قم، مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، چاپ دوم، 1386.
7. سليگمن، مارتين اى. پى، رايويچ كارن، كاكس ليزا جى، گيلهام جين، **كودك خوش‏بين**، ترجمه: فروزنده داورپناه. تهران، رشد، چاپ اول، 1383 هـ ش – 1996 هـ ق.
8. سیاح، ا، **فرهنگ بزرگ جامع نوین سیاح**، ترجمه المنجد (با اضافات) عربی به فارسی، 1382 هـ ش.
9. طریحی، ف، **مجمع البحرین،** تهران: انتشارات مرتضوی، جلد ششم، 1375 هـ ش.
10. عقاد، عباس، **الانسان فی القرآن الکریم**، ترجمه سید رضا اسعدی، انتشارات دانشگاه تهران، 1393 ش.
11. عمید، ح، **فرهنگ عمید**. تهران، امیر کبیر، 1379 هـ ش.
12. کرمی، ا، **آشنایی با آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی**، تهران، نشر روان سنجی، 1390 هـ ش.
13. کلینی ، م.327 ، **الکافی**، ج 2 ، تصحیح غفاری، 1365 هـ ش.
14. گنجی، ح، **بهداشت روانی.** تهران، ارسباران، 1378 هـ ش.
15. مطهری، م.. **مجموعه آثار**، قم، صدرا، 1376 هـ ش.
16. معلوف، ل، **ترجمه المنجد.** تهران، بی نا، 1344 هـ ش.
17. معین، م، **فرهنگ معین**، تهران، سرایش، 1381 هـ ش.
18. مکارم شیرازی،ترجمه**تفسیر المیزان،** بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، چاپ ششم، 1374 هـ ش.
19. میلانی فرد، ب. **بهداشت روانی**، تهران، قومس، چاپ یازدهم، 1389 هـ ش.
20. نرمان، ل. مان‌، **اصول روان‌شناسی**، ترجمه صناعی محمود، فرانکلی، چاپ هفتم، 1349.

**منابع عربی**

1. الطّباطبايي، سيّد محمّد حسين، **الميزان في تفسير القرآن**، قم، منشورات جماعة المدرسّين في الحوزة العلميّة، الطّبعة الخامسة، 1417 ق.
2. فيض كاشانى، ملا محسن، **الأصفى فى تفسيرالقرآن**، التحقیق: تحقيق: محمدحسين درايتى و محمدرضا نعمتى، قم، دار الإعلان الاسلامي، الطبعة الاولی، 1418 ق.
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_، **تفسیر الصافی**، التحقيق: حسين اعلمى، تهران، دار الصدر، الطّبعة الثانیة، 1415 ق.

**منابع انگلیسی**

[1] Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). **Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology**, 3, 219-247.

[2] Snyder, C. R., & Lopez, J. (2002). **Handbook of Positive Psychology**. New York: Oxford University Press.

**مقالات**

1. ابراهیمی، ابراهیم، **«سلامت و رنجوری روان از منظر قرآن کریم»،** مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اراک، شماره 4، 1389 ش.
2. زینی وند، مریم و همکاران، **«بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 7-3 بستری در بیمارستان محک شهر تهران 1392»،** فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، شماره 19، 1393 ش.
3. ساطوریان، سید عباس، **«نقش صفات اخلاقی کبر، حرص و حسادت در پیش بینی روان آزردگی»،** مجله روانشناسی و دین، شماره 34، 1395 ش.
4. شمسی نژاد، فاطمه سادات و همکاران، **«روابط صفت های اخلاقی حرص و تکبر با طرح واره های ناسازگار اولیه»،** مجله روانشناسی فرهنگی، شماره 2، 1396 ش.
5. علیپور، احمد و همکاران، **شادکامی و عملکرد ایمنی بدن**، مجله روان‌شناسی، شماره 15، 1379 ش.
1. - فارغ التحصیل سطح دو، مدرسه علمیه ریحانه الرسول(س) [↑](#footnote-ref-1)
2. - فرقان: 63. [↑](#footnote-ref-2)
3. - راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، ص 424. [↑](#footnote-ref-3)
4. - معلوف، ترجمه المنجد، ص 841. [↑](#footnote-ref-4)
5. - عمید، فرهنگ عمید، ص 797 و دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج 28، ص 577. [↑](#footnote-ref-5)
6. - طریحی، مجمع البحرین ، ص 91. [↑](#footnote-ref-6)
7. - معین، فرهنگ معین، ص 890. [↑](#footnote-ref-7)
8. - گنجی، بهداشت روانی، ص 10. [↑](#footnote-ref-8)
9. - Lewinsohn. [↑](#footnote-ref-9)
10. - میلانی‌ فرد، بهداشت روانی، ص 13. [↑](#footnote-ref-10)
11. - سلیگمن و همکاران، كودك خوش‏بين ، ص 72. [↑](#footnote-ref-11)
12. - Tiger. [↑](#footnote-ref-12)
13. - Sheier & Carver, **Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology**,219-247**.** [↑](#footnote-ref-13)
14. - Snyder & Lopez، **Handbook of Positive Psychology**, ?. [↑](#footnote-ref-14)
15. - حجرات: 12. [↑](#footnote-ref-15)
16. - فتح: 6. [↑](#footnote-ref-16)
17. - علیپور، شادکامی و عملکرد ایمنی بدن، ص 18 و پناهی، عوامل نشاط و شادکامی در همسران ، ص 21. [↑](#footnote-ref-17)
18. - رعد: 11. [↑](#footnote-ref-18)
19. . رضائیان، مدیریت رفتار سازمانی، ص 104. [↑](#footnote-ref-19)
20. - رضائیان، مدیریت رفتار سازمانی، ص 104. [↑](#footnote-ref-20)
21. - نساء: 10. [↑](#footnote-ref-21)
22. - همزه: 1. [↑](#footnote-ref-22)
23. - کلینی، الکافی، ج 2، ص 359. [↑](#footnote-ref-23)
24. - مائده: 32. [↑](#footnote-ref-24)
25. - نساء: 141. [↑](#footnote-ref-25)
26. . Warren - [↑](#footnote-ref-26)
27. . Rogers - [↑](#footnote-ref-27)
28. - نرمان، اصول روان‌شناسی، ص 150. [↑](#footnote-ref-28)
29. . Allport - [↑](#footnote-ref-29)
30. - کرمی، آشنایی با آزمون‌سازی و آزمون‌های روانی،ص 391. [↑](#footnote-ref-30)
31. - عباس عقاد، الانسان في القرآن الکریم، ص 17. [↑](#footnote-ref-31)
32. - مطهری ، مجموعه آثار، ج 2 ،ص 273. [↑](#footnote-ref-32)
33. - سجده: 7. [↑](#footnote-ref-33)
34. - مکارم شیرازی، ترجمه تفسیر المیزان، ج20، ص 15. [↑](#footnote-ref-34)
35. - جوادی آملی، فطرت در قرآن، ص 22. [↑](#footnote-ref-35)
36. - اعراف: 179. [↑](#footnote-ref-36)
37. - جوادی آملی، فطرت در قرآن، ص 22. [↑](#footnote-ref-37)
38. - اعراف: 128. [↑](#footnote-ref-38)
39. - طباطبایی، الميزان في تفسير القرآن، ج 8، صص 224 و 225. [↑](#footnote-ref-39)
40. - حجرات: 12. [↑](#footnote-ref-40)
41. - نور: 12. [↑](#footnote-ref-41)
42. - طباطبایی، الميزان في تفسير القرآن، ج 18، ص 323. [↑](#footnote-ref-42)
43. - همان. [↑](#footnote-ref-43)
44. - زینی وند و همکاران، «بررسی آموزش تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامت روان والدین کودکان سرطانی 7-3 بستری در بیمارستان محک شهر تهران 1392»، ص 51. [↑](#footnote-ref-44)
45. - احزاب: 32. [↑](#footnote-ref-45)
46. - مکارم شیرازی، ترجمه تفسیر المیزان، ج‏16، ص 461. [↑](#footnote-ref-46)
47. - ساطوریان، «نقش صفات اخلاقی کبر، حرص و حسادت در پیش بینی روان آزردگی»، ص 55. [↑](#footnote-ref-47)
48. - فیض کاشانی، الأصفى فى تفسيرالقرآن، ج‏3، ص: 6. [↑](#footnote-ref-48)
49. - فیض کاشانی، الأصفى فى تفسيرالقرآن، ج‏3، ص: 6.. [↑](#footnote-ref-49)
50. -سروش، شعله های سرد: بررسی حسادت در قرآن و حدیث، صص 21 و 22. [↑](#footnote-ref-50)
51. - همان، ص 12. [↑](#footnote-ref-51)
52. - اعراف: 13. [↑](#footnote-ref-52)
53. - طباطبایی، الميزان في تفسير القرآن، ج‏8، ص 29. [↑](#footnote-ref-53)
54. - طباطبایی، الميزان في تفسير القرآن، ج‏8، ص 29. [↑](#footnote-ref-54)
55. - بقره: 34. [↑](#footnote-ref-55)
56. - فیض کاشانی، الأصفى فى تفسيرالقرآن، ج‏1، ص: 28. [↑](#footnote-ref-56)
57. - مائده: 52. [↑](#footnote-ref-57)
58. - ابراهیمی، سلامت و رنجوری روان از منظر قرآن کریم، ص 3. [↑](#footnote-ref-58)
59. - شمسی نژاد و همکاران، روابط صفت های اخلاقی حرص و تکبر با طرح واره های ناسازگار اولیه، ص 73. [↑](#footnote-ref-59)