

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش قرآن در سلامت روان

چکیده

قرآن کریم معتبرترین منابع معارف الهی است که از جانب خدای سبحان بر پیامبر خاتم نازل گشت. رسالت این کتاب شریف رهایی انسان از تاریکی‌های جهل و نادانی، و رساندن او به نور معرفت و بندگی خداوند است. با توجه به اینکه بر اساس آیات قرآن و روایات خداوند انسان را اشرف مخلوقات آفریده است و هدف خلقت او رسیدن به کمال قرار داده است لذا بر انسان لازم است که برای زندگی شیوه‌هایی را انتخاب کند که زندگی او را به کمال برسد. شناخت کمال به این موقوف است که انسان قوانین الهی را در زندگی خود اجرا کند. از طرف دیگر، سلامت روان شامل احساسات، شرایط روانشناختی و بهبود اجتماعی است. سلامت روان بر نحوه تفکر انسان، احساسات و دیگر جنبه‌های زندگی او تأثیر می‌گذارد. این مسئله تعیین‌کننده این است که فرد چگونه می‌تواند استرس خود را کنترل کند، مسائل مربوط به دیگران را مدیریت کرده و از میان گزینه‌های مختلف دست به انتخاب بزند. سلامت روان در تمام مراحل زندگی بخشی مهم محسوب می‌شود. با توجه به اهمیت سلامت روان و ضرورت بررسی نقش قرآن در این مسئله، مقاله حاضر درصدد است تا به این سؤال پاسخ دهد که قرآن چه نقشی در سلامت روان دارد؟ و در پایان به این نتیجه می‌رسد که قرآن به واسطه تأثیری که در آرامش، مثبت‌اندیشی، کنترل نفس، توکل، دعا و نماز دارد، در سلامت روان تأثیرگذار است.

کلیدواژه: قرآن، سلامت روان، آرامش، مثبت‌اندیشی، کنترل نفس

مقدمه

سلامت روانی از مفاهیم کلیدی این پژوهش است که از پیچیدگی مفهومی برخوردار است. علی‌رغم تلاش‌های بسیار برای تعریف این مفهوم، تعریف ساده و دقیق آن نزد متفکران متفاوت است. فرنچ (۱۹۷۶)، به چهار بعد انطباق عینی و ذهنی فرد با محیط، انطباق واقعی و قابلیت شناخت و دسترسی به خود اشاره دارد. کامئو (۱۹۹۲)، فردی را بهره‌مند از سلامت روانی می‌داند که از اضطراب و علائم ناتوانی به دور باشد و بتواند ارتباط سازنده با دیگران برقرار نماید و نیز قادر به مقابله با فشارهای زندگی گردد.

سازمان بهداشت جهانی، سلامت روان را وضعیت مطلوب فیزیکی، روانی و اجتماعی و نه فقط عدم وجود بیماری تعریف می‌کند.^۱ حالت توازن بین شخص و دنیای اطرافش، سازگاری با خود و دیگران و همزیستی بین واقعیت‌های مربوط به فرد و محیط زیست را سلامت روانی می‌گویند که به معنی عاری بودن از کشمکش داخلی، تطبیق کامل، خودآگاهی، خودشکوفایی، تعادل عاطفی و تسلط بر خود و توان مقابله با تنش‌ها است. از نشانه‌های سلامت روان می‌توان به مثبت‌اندیشی، هدف‌دار بودن، باور داشتن زمینه‌ای متناسب با ارزش‌های خود مانند احساس خوب بودن، توانایی هماهنگ شدن و ... اشاره کرد.^۲ شاملوس (۱۳۷۲) سلامت روانی را به معنای سالم نگه‌داشتن روان از هرگونه آسیب روانی می‌داند و هدف اصلی آن را پیشگیری از به وجود آمدن ناراحتی‌های روانی معرفی می‌کند. به نظر او «سلامت روانی علمی است برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی را در بر می‌گیرد.

یاد خدا و انس با اول، و استعداد از نیروی بیکران الهی از راه‌های مدیریت اضطراب به شمار می‌رود. در عصری که به عصر مشکلات روانی معروف است و رقابت شدید برای به دست آوردن مادیات وجود دارد، نیاز بیشتری به غذای روحی احساس می‌شود. در همین راستا، پژوهش حاضر درصدد است تا به ارتباط کلام وحی با مقوله سلامت روان بپردازد.

قرآن کریم که معتبرترین منابع معارف الهی است از جانب خدای سبحان بر پیامبر خاتم نازل گشت رسالت این کتاب شریف رهایی انسان از تاریکی‌ها جهل و نادانی و رساندن او به نور معرفت و بندگی خداوند است، برای سلامت روان راهکار می‌دهد و اگر انسان برنامه‌های زندگی‌اش را بر

^۱ - نجفی و همکاران، وضعیت سلامت روانی سالمندان شهر تهران و عوامل مرتبط با آن (مطالعه سنجش عدالت در سلامت و عوامل مرتبط با آن، ص ۶۵)

^۲ - حاتمی و همکاران، «تعیین معیارهای موثر بر ارتقا سلامت روان سالمندان از دیدگاه بیوفیلیک (مطالعه موردی: منطقه یک شهر تهران)»، ص ۲۴۸.

مبنای قرآن قرار دهد قطعاً در سلامت روان برای او حاصل می‌شود. قرآن کریم درصدد تعدیل افکار و گرایش‌های فکری انسان است تا بدین وسیله او را در برابر مشکلات و حل آنها در کاهش اضطراب یاری نماید. با توجه به این مسئله، پژوهش حاضر درصدد است تا به این سؤال پاسخ دهد که قرآن چه نقشی در سلامت روح دارد؟

برای پاسخ به این سؤال، این مقاله بررسی می‌کند که قرآن به واسطه تأثیری که در آرامش، مثبت‌اندیشی، شادزیستن، اطمینان، کنترل نفس، توکل دارد و از آنجا که موجب ترغیب به نماز و دعا می‌شود، سلامت روان را برای انسان به ارمغان می‌آورد.

۱. آرامش

آرامش در لغت به معنی «حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات» است و نیز به معنای «آرامش و سکون» می‌باشد. این واژه در اصطلاح اسم مصدر از «آرامیدن» است و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به «حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر ثبات و طمأنینه)» گفته می‌شود.^۱ آرامش روانی در زندگی، جدای از برطرف کردن نگرانی، اضطراب و گرفتاری، یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر است. در طول تاریخ افراد به دنبال آرامش و آسایش بوده، و برای تحصیل آن راه‌های گوناگونی را پیموده است. متأسفانه برخی پنداشته‌اند انسان با تأمین نیازهای مادی به آرامش می‌رسد از این رو برای به دست آوردن آن تلاش کردند و بسیاری از نیازهای مادی را تأمین کردند ولی مشکلات و اضطراب و ناراحتی‌ها نه تنها کاسته نشد، بلکه فزونی یافت. برای نمونه، بشر در راستای تحقق این میل فطری به عرفان‌های کاذب و یا مواد مخدر و نشاط‌آور پناه برد و به جای رسیدن به آرامش، سر از بحران‌های روحی و روانی متعدد در آورد و در میان جوامع بشری ناراحتی‌ها و روان‌رنجوری‌ها در حد بسیار شیوع یافت.^۲

بسیاری از روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تنها روزنه‌ای که می‌تواند آرام و ناراحتی‌های انسان را کاهش و تسکین دهد ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ و قدرت مافوق انسانی است و تنها نیرویی که می‌تواند بر مشکلات فائق شود نیروی الهی است.^۳ زیرا متوجه این مطلب شده‌اند که شناخت صحیح انسان و نیازهایش تنها از راه آفریننده امکان دارد و روشن است که خداوند

۱ - معین، فرهنگ معین، ج ۱ ص ۹۸

۲ - صادق‌یان، قرآن و بهداشت روان، ص ۱۷

۳ - صناعی، آرامش روانی و مذهب، ص ۶

نیازهای انسان را کاملتر و قوانین حاکم بر جهان را بهتر از هر کس دیگری می‌داند. از این رو، لازم دانستند که برای به دست آوردن دستورهای الهی باید سراغ کتاب هدایت یعنی قرآن کریم رفت. قرآن دارای نیروی عظیمی است که در نفس انسان تأثیر عمیق بر جای می‌گذارد. تأثیر این نیرو باعث آرامش روان انسان می‌شود؛ چرا که قرآن کریم در میان امواج پر تلاطم اضطراب و نگرانی‌ها یاد و نام خدا را آرامش‌دهنده و شفا بخش روح و روان قلب آدمی می‌داند: «الا بذکر الله تطمئن القلوب»^۱ آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست» یعنی اگر انسان بداند که در محضر خداوند است و خداوند او را یاد می‌کند، دل‌ها آرامش می‌یابد. اما «ذکر» مصداق زیادی می‌تواند داشته باشد که قرآن یکی از آنهاست: «إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ»^۲ همانا ما خود قرآن را نازل کردیم و قطعاً ما خود آن را نگاه داریم» پس قرآن مایه آرامش انسان خواهد بود. دلیل دیگر بر آرامش بخشی قرآن این است که دقت در مورد هر یک از صفات و ویژگی‌های قرآن، زمینه‌ساز آرامش است چون کلامی که از معجزه علمی برخوردار، و کلام حق و حق محض است، کلام حکیم و حکمت آفرین است، کلام برهانی و منطقی است. به حق، هر شنونده‌ای را آرامش می‌دهد و تکیه‌گاه محکمی برای شنونده خواهد بود. به عنوان مثال، اگر فردی در مورد امر بسیار مهمی خبر دهد، در این صورت اگر فرد مورد نظر از اعتماد و اطمینان برخوردار باشد و صدق در گفتار داشته باشد، انسان با شنیدن حرف او به آرامش دست پیدا می‌کند و خیال و خاطرش راحت می‌شود که این پیام هم چنان است که بیان شد.^۳ در نتیجه، می‌توان گفت که قرآن در سلامت روان نقش مهمی دارد؛ چرا که سلامت روان انسان تا حدود زیادی به آرامش انسان وابسته است.

۲. مثبت‌اندیشی

مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست.^۴

^۱ - رعد، ۲۸

^۲ - حجر، ۹

^۳ - حبیبی، آرامش، راه رسیدن به سلامت روان، خبرگزاری جمهوری اسلامی، تاریخ انتشار ۱ ابان ۱۳۹۶

^۴ - همپتن، نگرش مثبت، ص ۱۱

به جهت اهمیت و ارزش بالای تفکر و اندیشه مثبت بر روی سلامتی و آسایش روح و روان جامعه، مبحث مثبت‌اندیشی از اهمیت و جایگاه والایی برخوردار است. مثبت‌اندیشی چیزی فراتر از یک حس معمولی است و قدرت آن در زندگی انسان‌ها بسیار زیاد شگفت‌انگیز است. خوشبین‌ها تقریباً در همه جنبه‌های زندگی بهتر از دیگران عمل می‌کنند. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادتر هستند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آنان با بهره‌گیری از راهبردهایی، مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند.^۱

حضرت محمد صلی الله علیه و آله فرمود: «خداوند، با نگاهی خوش‌بینانه (با قضا یا) برخورد کردن را دوست می‌دارد».^۲ ایشان در جایی دیگر فرمود: «چه چیز نیکویی است خوش بینی!».^۳ امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز پیروزی و کامیابی را در خوش‌بین بودن و فال‌خیزدن می‌داند.^۴

برای ایجاد ذهنیت مثبت و مقابله با منفی‌نگری، باید دانست که خوش‌بینی نسبت به زندگی تأثیرات بسیار زیادی بر انسان دارد. به عنوان مثال افراد مثبت‌اندیش، رابطه صمیمی و گرم‌تری با دیگران دارند، در مسیر خود شاهد پیشرفت بوده و از اعتماد به نفس بالایی نیز برخوردارند، بنابراین زندگی شادی را تجربه خواهند کرد. همچنین نگرش مثبت به انسان در مقابله با نگرانی و استرس نیز کمک می‌کند و باعث بهبود سلامت او می‌شود. زمانی که از تأثیرات مثبت‌اندیشی بر زندگی خود آگاهی پیدا کند تلاش بیشتری برای تغییر نگرش خود خواهد کرد. از آنجا که افراد بدگمان نمی‌توانند اعمال دیگران را خالی از غرض و آلودگی تصور نمایند، همواره در رنج روحی و روانی سختی به سر می‌برند و سوز و گداز خیال و پندار همواره آنان را شکنجه می‌دهد تا جایی که امام علی (علیه السلام) می‌فرماید «آدم بدبین همواره بیمار است».^۵

همان‌طور که خوش‌باوری و حسن ظن نشانه و موجب سلامت نفس و صفای روح است، در مقابل آن منفی‌نگری و تأکید بر جنبه‌های منفی زندگی موجب فساد روح و گناه می‌شود. احادیث بسیاری در نکوهش ظن و گمان بد موجود است. حدیثی از امیرمؤمنان علی (علیه السلام) که

^۱ - صادقی نیری و الهیاری‌نژاد، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه، ص ۴.

^۲ - احسانی، عوالی اللغالی، ج ۱، ص ۲۹۱

^۳ - قضائی، مستند شهاب، ج ۲، ص ۲۶۱

^۴ - تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ج ۴۴۶۶

^۵ - لیثی واسطی، عیون الحکم و المواعظ، ص ۴۰

نماز ارتباط صمیمانه‌ای است میان انسان و خدا، به طوری که وقوف خاشعانه و خاضعانه‌ی انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد.^۱ نماز خواندن به خاطر خضوع و خشوعی که در انسان به وجود می‌آورد باعث سلامت روان انسان می‌شود و او را از تکبر و غرور و رذائل اخلاقی دور می‌کند و قرآن با سفارش بسیار به نماز، نقش مهمی در این سلامت روان ایفا می‌کند.

۶. دعا

دعا در اصطلاح یعنی سخنی انشایی همراه با خضوع و فروتنی که بر طلب و درخواست دلالت می‌کند.^۲ ابن فهد حلی در تعریف اصطلاحی دعا می‌نویسد: «دعا به این معناست که فرد پست و پایین از فرد برتر و بالاتر با حالات خضوع و سرافکندگی چیزی را طلب کند».^۳

دعا و نیایش در تعلیمات اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد، تا آنجا که قسمت عمده عبادات اسلامی را دعا و نیایش تشکیل می‌دهد و روح عبادت شمرده می‌شود. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند: «أَفْرَعُوا إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ فِي حَوَائِجِكُمْ وَ الْجَاؤُوا إِلَيْهِ فِي مُلِمَّاتِكُمْ وَ تَضَرَّعُوا إِلَيْهِ، فَإِنَّ الدُّعَاءَ مَخُّ الْعِبَادَةِ؛ در حوائج خود و به هنگام بروز مشکلات، از خداوند مدد بطلبید و در سختیها به او پناه ببرید و در پیشگاه او تضرع و دعا کنید؛ چرا که دعا روح و مغز عبادت است»^۴ دعا و نیایش در هر زمان خوب و سازنده است؛ ولی به هنگام انجام کارهای مهم که انسان نیاز به نیرو و توان بیشتری دارد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.^۵

قرآن کریم که کاملترین کتاب آسمانی و دربرگیرنده تعلیم جامع برای نجات و رشد انسان است، با آیات مختلفی به روی آوردن به خداوند و دعا کردن به سوی خالق یکتا برای شفا و درمان بیماریها اشاره دارد «وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»^۶ آنچه از قرآن فرستادیم شفا و رحمت الهی برای اهل ایمان است»

۱ - سلیمانی سروستانی و بذرگر، نقش نماز در تقویت بهداشت روانی، ص ۳۰.

۲ - رک: التهانوی، کشاف اصطلاحات الفنون و علوم بیروت.

۳ - رک: آصفی، آیین زندگی و نیایش.

۴ - ابن فهد حلی، عدۀ الداعی و نجاح الساعی، تحقیق و تصحیح احمد موحدی قمی، ص ۴۰

۵ - مکارم شیرازی، پیام امام امیرالمؤمنین، ج ۲، ص ۵۱۸

۶ - اسراء، ۸۲

دعا سخن گفتن با خدای متعال است. انسان در دعا با خدای خود مناجات می‌کند و از مشکلاتی که در زندگی او را مضطرب ساخته به درگاه الهی پناه می‌برد و در این مناجات از خداوند می‌خواهد که به او کمک کند و او را در تحمل دشواری‌ها قادر و توانا سازد. انسان وقتی قرآن می‌خواند خدا با او حرف می‌زند و وقتی دعا می‌خواند او با خدا حرف می‌زند در واقع دعا قرآن صاعد است. کسی که انس با قرآن دارد، از طریق دعا خود را به خدا نزدیک‌تر می‌کند؛ چرا که می‌داند از طریق دعا است که انسان می‌داند معبودی وجود دارد که همواره به او توجه می‌کند.^۱

انسان‌ها تا زمانی که به منشأ لا ینتھای الهی وصل نباشند آرامش و اطمینان قلبی در آنها حاصل نخواهد شد. انسان ذاتاً در درون خود نیاز به پناهگاه و کسی دارد که حرف‌های او را بشنود و مشکلات وی را حل نماید. دعا و مناجات با خدا باعث می‌شود انسان خود را در دایره بی‌نهایت هستی تنها سرگردان و پوچ و بی‌هدف نبیند و با اطمینان و هدفمندی به زندگی ادامه دهد^۲ دعا باعث می‌شود که انسان در زندگی احساس بهتری داشته باشد و باعث می‌شود که فرد احساس کند که تنها نیست و خداوند در هر لحظه در کنار او است. دعا و نیایش می‌تواند در مواقعی که فرد به لحاظ روحی به هم ریخته بسیار مؤثر عمل کند. انسان در دعا با خدای خود مناجات می‌کند و از مشکلاتی که در زندگی او را مضطرب ساخته به درگاه الهی پناه می‌برد و در این مناجات از خداوند می‌خواهد که به او کمک کند و او را بر تحمل دشواری‌ها قادر و توانا سازد.

بنابر این، یکی از عمیق‌ترین مفاهیم عرفانی و آموزه‌های دینی دعا می‌باشد که در سلامت روانی انسان نقش موثری دارد. در نتیجه، قرآن، با سفارش بسیار به دعا، می‌تواند موجب سلامت روانی شود.

نتیجه

برای ایجاد تعدیل یا تغییر شخصیت و در نتیجه، حصول سلامت روان، ضرورت دارد ابتدا درباره تعدیل یا تغییر افکار و گرایش‌های فکری افراد اقدام شود. از همین رو، هدف اساسی روان‌درمانی، تغییر تفکر بیماران درباره خود، مردم، زندگی و مشکلاتی است که قبلاً از مقابله با آن عاجز بوده‌اند. در راستای پیوند استوار دین و سلامت جسم و روح، در این جستار به واکاوی نقش قرآن در زمینه فراهم‌سازی سلامت روانی جامعه پرداختیم.

۱ - ایمنّا «سلامت روح و روان»، (تاریخ مشاهده: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)، <https://www.imna.ir>، ۱۴۰۰

۲ - نصیری خلیلی و حیدری فرد، آثار روانشناختی دعا و نیایش با خدا و تأثیر آن بر سلامت روح و روان، ص ۵۰

از جمله اهداف قرآن، ایجاد نوعی روان‌درمانی و در نتیجه، تحقق مهم‌ترین رسالت علم روان‌شناختی - یعنی سلامت روان - است. همچنان که روان‌درمانی نیز درصدد است تا به صورت آگاهانه و از طریق سلسله عملیات‌هایی که عمدتاً گفتاری هستند، درمان‌جو را به سلامت روان نزدیک گرداند.

بین آموزه‌های قرآنی، ارتباط تنگاتنگی با روح و سلامت روان آدمی برقرار است که در صورت ایمان و پذیرش کامل چنین آموزه‌های ارزشمند دینی، اعتدال روحی در انسان کامل می‌گردد.

۱. از جمله آن مهارت‌ها که سبب سلامتی روح می‌شود، آرامش است. قرآن کریم در میان امواج پرتلاطم اضطراب و نگرانی‌ها، یاد و نام خدا، و به ویژه خود را آرامش‌دهنده و شفابخش روح آدمی می‌داند.

۲. یکی دیگر از عوامل سلامتی روح، کنترل نفس است. قرآن، با آموزش کنترل نفس به انسان، می‌تواند موجب کاهش خطر ابتلا به افسردگی و افزایش سلامت روان شود.

۳. یکی دیگر از عوامل سلامتی روح مثبت‌اندیشی است، با نگرش مثبت می‌توان حتی در لحظات سخت زیبایی دید. چنین نگرشی در سایه ایمان به خدا و عمل به دستورات قرآن محقق می‌شود.

۴. توکل هم یکی از آن عوامل است، کسی می‌تواند به سلامت روح برسد که خدا را در همه امور زندگی وکیل خود قرار دهد. و قرآن در این مسئله، نقش بسزایی دارد.

۵. نماز یکی دیگر از عوامل سلامت روان می‌باشد و بزرگترین عامل روحی برای رویارویی با احساس پوچی و یأس است. وقتی انسان در برابر خداوند به نماز می‌ایستد خداوند به او صفای روح و آرامش قلب را در او بوجود می‌آورد.

۶. دعا کردن هم از عوامل سلامت روان است. دعا یکی از عمیق‌ترین مفاهیم عرفانی آموزه‌های دینی است و خداوند در آیات زیادی به آن اشاره دارد.

فهرست منابع

- قرآن
- نهج البلاغه

۱. ابن حمید، صالح بن عبدالله، و ابن ملوح، عبدالرحمن ابن محمد، موسوعة النضرة النعیم فی مکارم اخلاق رسول الکریم صلی الله علیه و آله و سلم، جده: دارالوسیلة، ۱۴۲۶

۲. ابن فهد حلی، احمد بن محمد، عدۀ الداعی و نجاح الساعی، تحقیق و تصحیح احمد موحدی قمی، تهران: دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷
۳. احسائی، ابن ابی جمهور، عوالی الثالی، قم، سیدالشهدا، ۱۴۰۳
۴. ایمنّا «سلامت روح و روان»، (تاریخ مشاهده: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)، <https://www.imna.ir>، ۱۴۰۰، ۲۵ آبان
۵. آصفی، مهدی، آیین زندگی و نیایش، قم: مرکز جهانی علوم اسلامی، ۱۴۱۸
۶. بهرامخانی، لیلا، و بهرامخانی، فریده (بی تا). «بررسی نقش قرآن در سلامت روح و روان انسان»، (تاریخ مشاهده: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)، <http://sbmu.ac.ir>
۷. پاسدار اسلام، «نقش قرآن در تربیت انسان»، ۱۳۸۵، ۲۹۹، صص ۴۲-۴۴.
۸. پرسمان «غلبه بر نفس رمز پیروزی و موفقیت»، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)
۹. تبیان «بیماری‌های روانی»، سلامت روح و روان، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹).
۱۰. تسنیم «آثار و اسرار نماز از دیدگاه قرآن»، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹) www.tasnimnews.com
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۳۱
۱۲. التهانوی، محمدعلی، کشاف اصطلاحات الفنون و العلوم، لبنان: ناشرون، ۱۹۹۸
۱۳. جمال‌الدین، امینه محمد، نهاییه الأدب فی فنون الأدب، قاهره: دار ثابت، ۱۴۰۴
۱۴. حاتمی، نازنین، حیدرنتاج، وحید؛ احمدی، فریال (۱۴۰۰). «تعیین معیارهای موثر بر ارتقا سلامت روان سالمندان از دیدگاه بیوفیلیک (مطالعه موردی: منطقه یک شهر تهران)» نشریه مطالعات ساختار و کارکرد شهری، شماره ۲۸، بهار ۱۴۰۰، ۲۴۶ تا ۲۷۴.
۱۵. حبیبی، علی، «آرامش، راه رسیدن به سلامت روان»، خبرگزاری جمهوری اسلامی، ۱۳۹۶
۱۶. حسینی واسطی، سید محمدمرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقیق علی سیری، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴
۱۷. حوزه‌نت توکل از دیدگاه قرآن، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)
۱۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دمشق: دارالقلم، بی تا
۱۹. سلیمانی سروستان، لیلا، بذرگر، محمدحسین، «نقش نماز در تقویت بهداشت روانی»، پیوند، ۴۰۹، ۱۳۹۲، صص ۲۷-۳۲.

۲۰. صادقی نیری، رقیه، و الهیاری نژاد، مریم، «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه»، پژوهشنامه نهج‌البلاغه، ۱ (۱)، ۱۳۹۲، صص ۶۳-۷۳.
۲۱. صادقیان، احمد، «قرآن و بهداشت روان»، قرآن و علم، شماره ۲، ۱۳۸۷، صص ۶۹-۹۰.
۲۲. صانعی، صفدر، آرامش روانی و مذهب، اصفهان: کنکاش، ۱۳۷۷.
۲۳. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه تفسیر مجمع البیان، ترجمه محمد بیستونی، مشهد: آستان قدس رضوی، بی‌تا.
۲۴. عسگری، حسن، «راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن»، پژوهش، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹)، <http://pajoohe.ir>.
۲۵. فقهی‌زاده، عبدالهادی، و واعظی، محمود، و خطیریان، سمانه، «کارکردهای معنوی توکل به خدا در قرآن و روایات»، بصیرت و تربیت اسلامی، ۳۰، ۱۳۹۳، صص ۱-۱۸.
۲۶. قضائی، محمد بن سلامه، مستند شهاب، دمشق: الرساله العالمیه، ۱۴۳۱.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول الکافی، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، قم: اسوه، ۱۳۷۵.
۲۸. لیشی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم: دارالحدیث، (تاریخ مشاهده، ۱۴۰۰/۱۰/۱۹).
۲۹. مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام امیرالمؤمنین، تهیه و تنظیم جمعی از فضلاء، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶.
۳۰. نجفی، بهارک و همکاران، «وضعیت سلامت روانی سالمندان شهر تهران و عوامل مرتبط با آن (مطالعه سنجش عدالت در سلامت و عوامل مرتبط با آن)»، مجله دیابت و متابولیسم ایران، ۱ (۱۳)، ۱۳۹۲.
۳۱. نصیری خلیلی، علیرضا، و حیدری فرد، مجید، «آثار روانشناختی دعا و نیایش با خدا و تأثیر آن بر سلامت روح و روان» قرآن و طب، ۵، ۱۳۹۷، صص ۴۸-۵۲.
۳۲. هاشمی‌راد، سید جواد، «نماز؛ تعالی فردی و اجتماعی در پرتو نگاه قرآن و عرفان»، دوفصلنامه علمی - تخصصی معارف فقه علوی، ویژه‌نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی، ۱۳۹۷.
۳۳. همپتن، الوود، نگرش مثبت، ترجمه فهیمه نظری، تهران، مؤسسه ایزایران، ۱۳۸۱.