

# بررسی اجمالی رابطه ی ایمان و تقوا با سلامت روانی انسان از دیدگاه آیات و

## روایات

زهرة محمدی

### چکیده

این مقاله با هدف شناسایی نقش و رابطه ی تقوا و ایمان در آرامش و سلامت روانی انسان از دیدگاه آیات و روایات تنظیم و در آن تلاش گردیده تا به این سوال پاسخ داده شود که از دیدگاه آیات و روایات ایمان و تقوا چه نقشی در آرامش و سلامت روانی انسان دارد؟ پژوهش حاضر از نوع تحقیقات توصیفی و روش به کار رفته، کتابخانه‌ای بوده است. ابزار به کار رفته در جهت جمع آوری داده ها، فیش و تحلیل داده ها با استفاده از روش تحلیل محتوا انجام شده است. از مهمترین نتایج این مطالعه می توان اشاره نمود. رسیدن به سلامت و آرامش واقعی، یکی از خواسته های تاریخی بشر بوده که در این راستا نیز انسان در طول تاریخ تلاش ها و رنج های بسیاری را به جان دل خریده است. باید دانست که بدون تقوای الهی و ایمان، سلامت و آرامش روحی و روانی و وجود ندارد و به عبارتی، یکی از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن و سلامت، تقوا و ایمان به خدا است. تقوا نه تنها یک کلمه نیست، بلکه یک عمل مبتنی به باور قلبی است، باوری که به زندگی انسان جهت می دهد و در چگونه زیستن او نقشی مهمی دارد و محور ارزش گذاری برای اندیشه ها و عملکردهای مردم است. در قرآن کریم بر اساس سوره فصلت، فتح و توبه می توان خداوند سکینه و آرامش و سلامت قلبی را از خواص و ویژگی مراتب کمال ایمان توأم با تقوا قرار داده و کسی که ایمان به همراه تقوا و خداترسی دارد در تمام مراحل زندگی خود دارای آرامش و سلامت روحی و روانی است. از آثار تقوا و ایمان می توان به جهان بینی منطقی، خوش بینی به جهان هستی، احساس حضور و توجه به مقام ربوبی، آرامش و سلامت دل با یاد خدا اشاره نمود.

**کلید واژه :** آیات، ایمان ، تقوا، سلامت روانی ، رابطه

دستیابی به سلامت روانی یکی از خواسته های همیشگی بشر بوده است. سلامت حالتی است که فرد به دلیل داشتن اندیشه یا دیدگاهی خاص درباره جهان و امور پیرامون خود از تشویق و اضطراب به دور باشد. اگرچه سلامت ماهیتی روحی و روانی دارد اما ماهیت عوامل پدیدآورنده آن متفاوت است. براین اساس سلامت و آرامش را می توان به دو نوع طبیعی و معنوی تقسیم کرد. عوامل طبیعی سلامت و آرامش در وجود انسان و جهان آفرینش قابل بررسی است. عوامل معنوی در جنبه های اعتقادی و عملی مانند ایمان باعث آرامش انسان می شود. «ایمان عبارت است از سکون و آرامش که در نقش انسان ایجاد می گردد و حقیقت ایمان، که اعتقاد در قلب، اقرار به زبان و عمل به ارکان آن می باشد.<sup>۱</sup>» خداوند خالق انسان و همه هستی است و زمانی که انسان خلق شد در فطرت او خداپرستی نهادینه شد یعنی انسان در طول زندگی نیازمند پرستش خدایی است و با ارتباط برقرار کردن با خدای خود احساس آرامش و راحتی می کند که این یکی از نشانه های ایمان می باشد. در اهمیت این موضوع می توان گفت که نقش ایمان در زندگی، انسان را از دلهره، اضطراب، استرس و... باز می دارد. کسی که دارای ایمان باشد معتقد است که تمام مشکلات را خداوند حل می کند و توکل به او کرده و آرامش خود را حفظ می کند در حالی که متاسفانه امروزه زندگی برخی انسان ها همراه با استرس و گرفتاری هایی است که آرامش را از او سلب کرده و به طرق مختلف سعی می کنند آرامش روانی خود را به دست آورند که در آخر منجر به بیماری های روحی و روانی و آسیب های اخلاقی و اجتماعی می شود. در طول تاریخ در این زمینه کتاب های زیادی مورد بحث قرار گرفته از جمله حسینی (۱۳۸۱) تحت عنوان ایمان و عمل صالح به بحث پیرامون علامات تقوا، خصوصیات متقین، عامل اساسی ضعف ایمان و کیانی رهنانی (۱۳۷۹) تحت عنوان اسلام، ایمان و... به بحث پیرامون اسلام چیست؟ ایمان چیست؟ نقش ایمان در عمل صالح پرداخته و کمتر به موضوع نقش ایمان در آرامش روانی انسان از دیدگاه آیات و روایات اشاره شده است. حال این سوال در اینجا مطرح است که از دیدگاه آیات و روایات ایمان چه نقشی در آرامش روانی انسان دارد؟

## ارکان ایمان

ایمان براساس بیان امام رضا (ع) ارکان چهارگانه دارد. ایشان می فرماید: «ایمان بر چهار رکن استوار است. هر کس به این چهار رکن پایبند باشد مؤمن شمرده می شود: نخست توکل بر خدا، دوم خشنودی و رضایت به مقدرات الهی، سوم واگذاری کارها به خداوند، چهارم تسلیم در برابر دستورهای پروردگار.<sup>۲</sup>» یعنی بندگان خدا باید همواره خدا را در نظر داشته باشند و در تمام امور فردی و اجتماعی خود، متوجه حق و حقیقت

۱- کیانی رهنانی، اسلام، ایمان، ص ۷۹

۲- مجلسی، بحار الانوار، ج ۵، ص ۹۸

بوده، از جاده‌ی شریعت منحرف نگردند و خداوند متعال را در همه‌ی کارها مؤثر بدانند و از وی یاری بخواهند و با توکل در امور از پروردگار استعانت جویند. از این سخن امام به دست می‌آید که کمال ایمان انسان در گرو این چهار چیز است: توکل بر خدا، رضایت به قضای الهی، تفویض امور به خدا، تسلیم در برابر فرمان خداوند. شناخت، ایمان و اعتقاد به خدا از نگاه هشتمین خورشید ولایت، امام رضا (ع)، رمز سعادت بشر است. او در حدیث معروف «سلسله الذهب» از پدران بزرگوارش از پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل کرده که فرمود: «شنیدم از جبرئیل، از خدای عزوجل - می‌فرمود: لا اله الا الله، قلعه و دژ من است، پس هر کس داخل دژ من شود، از عذاب من در امان خواهد بود. راوی می‌گوید: وقتی امام این مطلب را گفت، کاروان به راه افتاد، امام فرمود: البته با شرایط آن و من (یعنی اعتقاد به امامت و ولایت اهل بیت) از شرایط آن هستیم<sup>۱</sup>. «

تأثیر شناخت و اعتقاد به خدا در سعادت بشر، به نوع شناخت ما از انسان و سعادت او بستگی دارد. موج افکار مادی درباره‌ی انسان و هستی سبب شده که حتی معتقدان به خدا، مسائل معارف الهی را بی فایده تلقی کنند و نوعی ذهن‌گرایی و گریز از عینیت‌گرایی بشمارند؛ ولی یک مسلمان که بینش درباره‌ی انسان این است که واقعیت انسان، تنها واقعیت بدنی نیست، واقعیت اصیل انسانی، واقعیت روح اوست - روحی که جوهرش، جوهر علم و قدس و پاکی است - به خوبی می‌فهمد که ایمان نظری، علاوه بر اینکه زیربنای ایمان عملی است به ذات خود، کمال نفسانی محسوب می‌شود، بلکه بالاترین کمال نفسانی است؛ انسان را به حقیقت به سوی خدا بالا می‌برد و به او کمال می‌بخشد. امام رضا (ع) به این دلیل از پدران بزرگوارش نقل کرده که رسول خدا (ص) فرمود: «اعتقاد به توحید، بهای بهشت است.<sup>۲</sup>»

## ارکان تقوا

یعنی ستون‌ها و پایه‌های اصلی پرهیزگاری، بسته به دیدگاه‌ها و منابع مختلف، تا حدی متفاوت تعریف می‌شود. اما به‌طور کلی می‌توان چند رکن اصلی را در بیشتر منابع یافت:

۱. **معرفت (شناخت):** شناخت خداوند، صفات او، احکام الهی و عواقب اعمال نیک و بد. بدون شناخت درست، عمل تقواوارانه امکان‌پذیر نیست. این شناخت شامل فهم عمیق از هدف خلقت، جایگاه انسان در جهان هستی و مسئولیت او در برابر خالقش است.

۱-مجلسی ، بحارالانوار، ح ۵، ص ۹۸

۲-مجلسی ، بحارالانوار، ح ۵، ص ۹۸

۲. **ایمان (باور):** پذیرش و باور قلبی به وجود خداوند، فرشتگان، پیامبران، کتب آسمانی و روز قیامت. ایمان، زمینه ساز عمل و تقواست. ایمان واقعی، فراتر از یک ادعای لفظی است و در رفتار و کردار فرد منعکس می‌شود.

۳. **عمل صالح (کردار نیک):** انجام دادن اعمال نیک و واجبات دینی و اجتناب از گناهان و محرمات. این رکن، نمود عینی و عملی معرفت و ایمان است. عمل صالح شامل عبادات، اخلاق نیکو و رفتارهای پسندیده در تمام ابعاد زندگی می‌شود.

۴. **اخلاص (خلوص نیت):** انجام اعمال نیک فقط برای رضای خدا و بدون هیچ گونه ریاکاری، خودنمایی و یا قصد کسب منافع دنیوی. اخلاص، اصل اساسی در تقواست که ارزش عمل را تعیین می‌کند. حتی بهترین عمل نیز اگر با ریا انجام شود، فاقد ارزش معنوی است.

۵. **پرهیز از گناه (اجتناب از محرمات):** اجتناب از هرگونه گناه و معصیت خداوند. این رکن، مکمل عمل صالح است و نشانگر مبارزه فرد با نفس اماره و تلاش برای پاکی روح و جان اوست. پرهیز از گناهان کوچک و بزرگ، از شروط اساسی تقواست.

۶. **توکل (اعتماد به خدا):** اعتماد کامل به خداوند در همه امور زندگی و سپردن تمام مشکلات و نگرانی‌ها به او. توکل، عامل آرامش و صبر در برابر مشکلات است و از اضطراب و نگرانی می‌کاهد.

۷. **صبر و استقامت:** پایداری در برابر سختی‌ها و وسوسه‌ها و ادامه دادن راه تقوا در طول زندگی. این رکن نشانگر پایداری فرد در مسیر کمال معنوی است.

۸. **مراقبت نفس:** کنترل و نظارت دائمی بر افکار، رفتارها و اعمال خود. این رکن، به معنای خودشناسی و تلاش برای اصلاح خود و از بین بردن عیوب اخلاقی است.

این ارکان به هم پیوسته و مکمل یکدیگر هستند. تقویت یک رکن، به تقویت سایر ارکان کمک می‌کند و ضعف در یکی از آنها، بر سایر ارکان نیز تاثیر منفی می‌گذارد. لازم به ذکر است که برخی منابع ممکن است ارکان دیگری را هم اضافه کنند، اما موارد فوق، شامل اصلی‌ترین و مهم‌ترین عناصر تقوا می‌شوند.<sup>۱</sup>

---

۱-مظاهری، حسین، کتاب سیر و سلوک، منزل سوم؛ تقوا، ص ۱۵۹

## رابطه تقوا با سلامت روان

تقوا و سلامت روان رابطه ای مستقیم و چند وجهی دارند. تقوا به عنوان یک نظام ارزشی و رفتاری، می تواند تاثیرات مثبت قابل توجهی بر جنبه های مختلف سلامت روان داشته باشد. در اینجا به برخی از ابعاد این رابطه اشاره می کنیم:

### ۱. کاهش استرس و اضطراب:

تقوا با تقویت ایمان و توکل به خداوند، به افراد کمک می کند تا در برابر مشکلات و چالش های زندگی، احساس آرامش و اطمینان بیشتری داشته باشند. پرهیز از گناه و انجام اعمال نیک، احساس گناه و عذاب وجدان را کاهش می دهد که خود از عوامل مهم استرس و اضطراب هستند. تقوا، نوعی نظم و انضباط در زندگی ایجاد می کند که می تواند به کاهش احساس عدم قطعیت و سردرگمی منجر شود.

### ۲. افزایش امیدواری و خوش بینی:

تقوا با ایجاد ارتباط معنوی با خداوند، احساس ارزشمندی و هدفمندی را در زندگی تقویت می کند. ایمان به پاداش الهی در آخرت، امید به آینده را افزایش می دهد و باعث می شود افراد با انگیزه بیشتری به زندگی ادامه دهند. عمل به دستورات الهی، احساس رضایت و خشنودی درونی را به همراه دارد که به نوبه خود می تواند به افزایش خوش بینی کمک کند.

### ۳. بهبود روابط اجتماعی:

تقوا با تاکید بر رعایت حقوق دیگران، صداقت، مهربانی و گذشت، به بهبود روابط اجتماعی و افزایش همدلی کمک می کند. پرهیز از غیبت، تهمت و بدگمانی، از ایجاد سوء تفاهم و کدورت در روابط جلوگیری می کند. تقوا با تشویق به کمک به نیازمندان و انجام کارهای خیر، احساس تعلق به جامعه را تقویت می کند.

### ۴. افزایش خودکنترلی:

تقوا با آموزش خویشتن داری و کنترل نفس، به افراد کمک می کند تا در برابر وسوسه ها و امیال نامشروع مقاومت کنند. پرهیز از رفتارهای پرخطر و مضر (مانند مصرف مواد مخدر و الکل) از آسیب های جسمی و روانی جلوگیری می کند. تقوا، قدرت تصمیم گیری و انتخاب های صحیح را در زندگی افزایش می دهد.

بهترین راه برای رهایی از این نوع سرگردانی‌ها و نجات از بحران‌های روانی که نداشتن ایمان به خدا باعث آن‌ها می‌شود، این است که تفسیر انسان از رخدادهای باید به گونه‌ای باشد که خدا را در آن حاضر و ناظر ببیند. نگاه انسان به عالم هستی، اگر توحیدی باشد و درک او از جهان بر این قرار گیرد که عالم از مشیتی حکیمانه پدید آمده، و نظام هستی براساس خیر، جود و رحمت و رسانیدن موجودات به کمال شایسته‌ی آن‌ها استوار است، و موجودات جهان با نظامی هماهنگ به یک سو و یک مرکز، تکامل می‌یابند؛ آفرینش هیچ موجودی بی‌هدف و بی‌هدف نیست؛ جهان با یک سلسله نظامات قطعی که «سنن الهیه» نامیده می‌شود، اداره می‌گردد، و در هر ذره از ذرات جهان، دلایلی بر وجود خدای حکیم و علیم هست و هر برگ درخت، دفتری در معرفت پروردگار شمرده می‌شود، آن‌گاه زندگی در این دنیا معنا و روح و هدف پیدا می‌کند و به انسان نشاط و دل‌گرمی می‌بخشد و آدمی را از سقوط در دره‌ی هولناک پوچ‌گرایی نجات می‌دهد. ایمان به خدا، تنها یک سلسله تکلیف برای انسان به رغم تمایل‌های طبیعی تعیین نمی‌کند، بلکه چهره‌ی جهان را در نظر انسان تغییر می‌دهد و تلقی انسان را نسبت به جهان و خلقت دگرگون می‌سازد.

## تعریف ایمان

ایمان در کلام امام رضا (ع) چنین تعریف شده است: «ایمان پیمانی است که در دل بسته می‌شود و در زبان تلفظ می‌گردد و با جوارح در معرض عمل قرار می‌گیرد و بدون این سه رکن، تحقق پیدا نمی‌کند.<sup>۱</sup>» ایمان، علاوه بر اینکه نیازمند عقد و پیمان قلبی است، باید در عمل و در اعضا و جوارح نیز تبلور یابد. یعنی مؤمن باید به آنچه باور دارد، عمل کند و اعتقاد قلبی تنها کافی نیست. ایمان به خدا از بهترین سرمایه‌های انسانی شمرده می‌شود که اگر در زندگی انسان‌ها تحقق یابد، منشأ برکت‌های بسیاری می‌گردد. قرآن می‌فرماید: «اگر کسی اهل ایمان نباشد، دائم در زیان به سر می‌برد.<sup>۲</sup>» ایمان، عبارت است از علم همراه با اعتقاد و توأم با سکون و اطمینان. طمأنینه و آرامش جزو لوازم جدانشدنی ایمان به شمار می‌رود. ایمان به خدا دارای نتایج و آثاری است که برخی از آن‌ها در عقیده و برخی دیگر در رفتار شخصی مؤمن ظاهر می‌گردد و در مجموع، از او انسانی قوی و آرام می‌سازد. عصاره‌ی سخن قرآن در مورد مؤمن، آن است که او دائم خود را زیر چتر خدا و در سایه‌ی حمایت او می‌بیند؛ زیرا جز خدا، ولی و حامی دیگری نمی‌شناسد و تنها خدا را سرپرست خود می‌داند. مؤمن، خود را در هر کار و هر حالتی نیازمند به خدا می‌بیند و او را قادر و بی‌نیاز مطلق می‌یابد. مؤمن، تنها از خدا می‌ترسد و از غیر او واهمه‌ای ندارد. مؤمن نه برای چیزی که از دست داده، افسوس می‌خورد و نه برای متاع دنیا که به دستش می‌آید، خوشحال می‌شود، و نه نگران آینده است. این سه حالت برای دیگران، همواره باعث اضطراب و وحشت است. مؤمن به خاطر نزول آرامش بر دل او، ایمانش دائم رو به افزایش می‌رود و

۱-مجلسی، بحارالانوار، ج ۵، ص ۵۵

۲-عصر ۳-۱

هرگونه شک و وحشت از او زایل می‌گردد؛ بنابراین، در طوفان حوادث، ثابت قدم می‌ماند. این آرامش ممکن است جنبه‌ی عقیدتی داشته باشد و تزلزل اعتقادی را برطرف سازد، یا ممکن است جنبه‌ی عملی داشته باشد؛ به گونه‌ای که ثبات قدم و مقاومت و شکیبایی به انسان ببخشد. سرانجام اینکه مؤمن، هرگز در برابر حوادث سخت، سست و لرزان نمی‌شود و اندوهی به خود راه نمی‌دهد، و همواره خود را برتر از دشمن می‌بیند. مؤمن کامل به لحاظ رفتار، ترس در وجودش نیست و به خود، حزن و غمی راه نمی‌دهد. کسی که خلافی ندارد و خدا را نیز عادل می‌داند که کسی را بی‌گناه عذاب نمی‌کند، و در حمایت خدای قادر مهربان است، وجهی ندارد که بترسد یا غمگین باشد. بلی! ترس و غم، از آن متخلفان و متمردان از دستورهای خدا و از آن دشمنان خداست؛ مؤمن پایبند به تعهدات خود می‌باشد؛ در روابط فردی و اجتماعی قابل اعتماد است؛ از رفتارهای ناهنجار جنسی دوری می‌ورزد و پاک دامن می‌باشد؛ به خاطر اعمال و رفتار درست خود، اهل نجات و بهشت است؛ در برابر حوادث تسلیم نمی‌شود و با تکیه بر قدرت زوال ناپذیر الهی، با آن مقابله می‌کند؛ و احساس خودکم بینی در برابر دیگران ندارد.

## نتیجه گیری

افسردگی حاد، اضطراب، تنش و استرس از بیماری های روانی است که ساختار وحدت یافته شخصیت انسان را از بین می برد و قدرت سازگاری فرد را در رابطه با خود، جامعه، محیط و خداوند را بسیار کاهش می دهد و موجب اختلال در ساختار تفکر و رفتار و عواطف می گردند. برای اینکه انسان در معرض این بیماری های خطرناک قرار نگیرد پیشگیری بهترین راه است. آرامش روانی برای پیشگیری اولیه از مبتلا شدن به انواع بیماری های روانی به کار می رود. قرآن کریم برای رسیدن به سلامت و آرامش روانی مجموعه راهکارهای درهم تنیده ی شناختی، عاطفی و رفتاری ارائه می دهد که در راس همه ی این راهکارها، ایمان و تقوای الهی مطرح است. ایمان به عنوان مجموعه ساختار قانونمند از تصدیق قلبی، اقرار زبانی و رفتار کارکردی، سنگ بنای اولیه سلامت روانی و آرامش جان را به دنبال می آورد. همچنین قوه ی کنترل کننده انسان تقواست که ضامن سلامت معنوی و روانی آدمی می باشد. از آثار تقوا و ایمان می توان به جهان بینی منطقی، خوش بینی به جهان هستی، احساس حضور و توجه به مقام ربوبی، آرامش دل با یاد خدا اشاره نمود. این حقیقت که ایمان، به عنوان عوامل شناختی-معرفتی، در ایجاد و تثبیت آرامش و سلامت روانی و کاهش اضطراب و نگرانی های مخرب، نقش مهمی دارد. از آیات و روایاتی متعدد قابل فهم و استنباط است، که در اینجا به چند نمونه از آیات و روایات، اشاره می شود.

## فهرست منابع و ماخذ

### \*قرآن کریم

### \*نهج البلاغه

### منابع فارسی

- ۱- برازش، علی رضا، مجمع الانوار، تهران، سازمان تبلیغات، ۱۴۸
- ۲- پورفلاحتی، محمدرضا، تجلی ایمان در رفتار فردی و اجتماعی جوانان، قم، صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۰
- ۳- جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادات، تهران، الزهراء، ۱۳۷۵
- ۴- حسینی، سید حسین، ایمان و عمل صالح، تهران، صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۱
- ۵- دشتی، محمد، ترجمه نهج البلاغه، قم، نشتا، ۱۳۸۸
- ۵- رجبی، محمود، انسان شناسی، قم موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۱
- ۶- ری شهری، محمد، میزان الحکمه، بیروت، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱
- ۷- سبحانی، جعفر، قرآن و اسرار آفرینش، قم، بی نا، ۱۳۵۴
- ۸- سیف، علی اکبر، روانشناسی پرورشی، تهران، آگاه، ۱۳۸۲
- ۹- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲
- ۱۰- کیانی رهنانی، رضا، اسلام، ایمان، ...، تهران، صبا، ۱۳۷۹
- ۱۱- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، قم، اسلامیه، ۱۴۰۱
- ۱۲- مظاهری، حسین، کتاب سیروسلوک، منزل سوم؛ تقوا، انتشارات: موسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء (س) ۱۳۹۵ش، چ ۲
- ۱۳- نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۸۱
- ۱۴- نصرتی، عبدالله، خدا در اندیشه بشر، تهران، دانشگاه علامه، ۱۳۷۳

## **منابع عربی**

تمیمی آمدی، عبدالواحد، **غررالحکم ودررالكلم**، بیروت، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷

## **مقالات**

مراد شمسی، حسین حیدریان قلعه، بررسی نقش تقوا در تامین سلامت روان با بهره گیری از آیات قرآن کریم مقاله کنفرانس: همایش بین المللی مدیریت - ۱۳۹۳