

## نقش آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه

مهدی خسرونژاد<sup>۱</sup>، حامد فتحعلیانی<sup>۲</sup>، سید حمید حسینی<sup>۳</sup>

### چکیده

آرامش روانی پایه و زیربنای زندگی سالم و جامعه به‌دوراز استرس و اضطراب است. جامعه مدرن در عصر حاضر علی‌رغم فناوری‌های بسیار پیشرفته در حوزه‌های مختلف به‌ویژه پزشکی و درمانی نتوانسته است آرامش روانی افراد جامعه را حتی در پیشرفته‌ترین و ثروتمندترین کشورها و جوامع بشری تأمین نماید. رجوع به کلام خدا و احادیث موجود، همواره موجبات آرامش روانی فرد و جامعه را متضمن گردیده است. قرآن کریم روش‌های متعددی را برای تأمین آرامش روانی فرد و جامعه در نظر گرفته؛ و استفاده از این آموزه‌های معتبر و به‌کارگیری آن در زمینه‌های بهداشت روان یک فرد یا یک جامعه می‌تواند جامعه‌ای متعادل را تحویل متولیان امر نماید. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه است. روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی و داده‌های موردنیاز به روش اسنادی گردآوری شده است. نتایج نشان می‌دهد که رسیدن به تعادل و سلامت روانی در فرد درگرو تبعیت از آموزه‌های قرآنی است.

**کلیدواژه‌ها:** آموزه‌های اخلاقی، بهداشت روان، جامعه اسلامی، قرآن کریم.

۱. مهدی خسرونژاد دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران. [1463589816@iau.ac.ir](mailto:1463589816@iau.ac.ir)

۲. حامد فتحعلیانی استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد ملایر، دانشگاه آزاد اسلامی، ملایر، ایران (نویسنده مسئول). [Hamed1357@iau.ac.ir](mailto:Hamed1357@iau.ac.ir)

۳. سید حمید حسینی استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران. [dr.hoseini@iau.ac](mailto:dr.hoseini@iau.ac)

## ۱- مقدمه و بیان مسئله

سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت را دارای سه بُعد مرتبط و وابسته به یکدیگر می‌داند که شامل سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی است (قدرتی میرکوهی و خرمایی، ۱۳۸۹). بر اساس تعریف این سازمان، سلامتی تنها به معنای نبود بیماری یا ناتوانی نیست، بلکه حالتی از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی را در برمی‌گیرد (صدیقی و همکاران، ۱۳۹۷). در همین راستا، سلامت روان به معنای توانایی برقراری ارتباط هماهنگ با دیگران، اصلاح محیط فردی و جمعی و حل معقول تعارضات و تمایلات شخصی است (کاپلان و سادوک، ۱۳۹۴). از سوی دیگر، پژوهشگران بهداشت روانی را استعداد روان برای عملکردی هماهنگ، خوشایند و مؤثر، انعطاف‌پذیری در موقعیت‌های دشوار و توانایی بازیابی تعادل روانی تعریف کرده‌اند. همچنین سازمان جهانی بهداشت در تعریفی دیگر، آن را «توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی» برمی‌شمارد (گنجی، ۱۴۰۳).

در سطحی اجرایی، بهداشت روانی مجموعه‌ای از عوامل است که در پیشگیری از بروز یا پیشرفت اختلالات شناختی، عاطفی و رفتاری نقشی مؤثر ایفا می‌کنند (شاملو، ۱۴۰۰). در گستره‌ای وسیع‌تر نیز، این مفهوم شامل آگاهی از عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی است که اعتدال در رفتار و سلامت فکر را رقم می‌زند؛ به گونه‌ای که سازوکاری ارزشمند برای پیشرفت مادی و معنوی انسان فراهم شود.

هدف نهایی بهداشت روانی، برخورداری از روانی سالم و معتدل برای دستیابی به سعادت و موفقیت در زندگی است. این حوزه در پی ایجاد شرایطی است که عوامل مخرب و آزاردهنده روان را حذف نموده و با رفع تشویش خاطر، آسایش و رفاه درونی انسان را تأمین کند (صانعی، ۱۳۸۲). با توجه به اینکه در دو دهه پایانی قرن بیستم، روان‌شناسان و عموم مردم نسبت به خلأ توجه به ابعاد معنوی در مدل‌های کلاسیک احساس

نیاز کردند (مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۱۳۸۲)، ضرورت رجوع به آموزه‌های دینی، به‌ویژه قرآن کریم، برای تأمین و ارتقای بهداشت روانی بیش‌ازپیش آشکار شده است. در این راستا، پاسخ به این پرسش ضروری است که با توجه به کاستی‌های موجود در مکاتب روان‌شناسی، چگونه می‌توان از این علوم برای درک عمیق‌تر آموزه‌های قرآن کریم بهره جست؟ آنچه در دو دهه پایانی قرن بیستم برای روان‌شناسان و عموم مردم ملموس گشت، خلأ توجه به ابعاد معنوی انسان در مدل‌ها و مکاتب کلاسیک بود (مجموعه مقالات اسلام و بهداشت روان، ۱۳۸۲). همین نکته، ضرورت بازگشت به آموزه‌های دینی، به‌ویژه قرآن کریم را برای تأمین جامع بهداشت روانی آشکار می‌سازد.

از سوی دیگر، برای تحقق این هدف، شناخت نهادهای مؤثر بر بهداشت روانی امری ضروری است. این نهادها که شامل جامعه، خانواده، گروه همسالان، مدرسه و مذهب می‌شوند، نقشی کلیدی در شکل‌گیری و تکامل شخصیت فردی و اجتماعی انسان ایفا می‌کنند (شاملو، ۱۴۰۰). در این میان، مذهب به‌عنوان یکی از ریشه‌دارترین نهادها، با مفهوم «سلامت» پیوندی عمیق دارد. واژه‌شناسی سلامت در قرآن مجید نشان می‌دهد که این مفهوم در بسیاری از آیات و روایات، به معنای پیراستگی از آفت‌های ظاهری و باطنی (درونی و بیرونی) به‌کاررفته است (فانی و کرم‌خانی، ۱۳۹۴). بر این اساس، رویکرد اسلام به سلامت، تک‌بعدی نیست؛ بلکه ابعاد گوناگون فردی، اجتماعی و ارتباطی را هم‌زمان در نظر می‌گیرد (صدیقی و همکاران، ۱۳۹۷).

یکی از راهکارهای عملی که در اسلام به‌عنوان منبع اصیل آرامش معرفی شده، استماع و قرائت قرآن است (رعد، ۲۸). این کتاب مقدس بر گوش سپردن به کلام الهی تأکید ورزیده و آن را زمینه‌ساز دریافت رحمت الهی می‌داند: «و چون قرآن خوانده شود، به آن گوش فرا دهید و خاموش باشید، باشد که مشمول

در کاهش سطح افسردگی بیماران مؤثر بوده است.

### ۳- روش پژوهش

پژوهش حاضر با رویکردی توصیفی-تحلیلی، به بررسی تأثیر آموزه‌های قرآن بر سلامت روانی جامعه می‌پردازد. داده‌های موردنیاز در این مطالعه به شیوه اسنادی و کتابخانه‌ای و با مراجعه به مقالات، کتب و متون معتبر منتشرشده در این حوزه گردآوری شده است.

### ۴- آموزه‌های قرآن درباره بهداشت روان

قرآن کریم به‌عنوان کتاب هدایت، واجد دستورات، پندها و قصصی است که هر یک به جنبه‌ای از ابعاد وجودی انسان توجه دارند. از این آموزه‌ها می‌توان قواعد و دستورالعمل‌های مؤثری برای تأمین بهداشت روانی استخراج کرد. با این حال، باید توجه داشت که قرآن کتاب تخصصی بهداشت روان به معنای کلاسیک آن نیست و سرفصل‌های تخصصی این علم که در دهه‌های اخیر ابداع شده‌اند، به‌صورت نظام‌مند در آن مطرح نگردیده‌اند. لذا تحقیق در این حوزه و برقراری پیوند میان مفاهیم بهداشت روانی و توصیه‌های اسلامی، به گونه‌های مختلفی امکان‌پذیر است که یکی از آن‌ها بررسی موضوعات مشترک است:

**الف) موضوعات مشترک:** برخی از مفاهیم در هر دو حوزه بهداشت روانی و تعالیم اسلامی مشترک هستند، هرچند ممکن است با نام‌گذاری‌های متفاوتی شناخته شوند. برای نمونه، اصل «مثبت‌اندیشی» که در روان‌شناسی مدرن جایگاه ویژه‌ای دارد، در آیات و روایات مورد تأکید فراوان قرار گرفته است. قرآن کریم با نفی ناامیدی و تأکید بر توکل به خدا، روح امید را در کالبد انسان می‌دمد: «و از رحمت خدا مأیوس نشوید» (یوسف/۸۷). همچنین امیر مؤمنان (ع) در بیانی ارزشمند به‌ضرورت نادیده گرفتن ناملایمات برای دستیابی به رضایت خاطر اشاره می‌فرماید: «چشم‌ت را بر سختی‌های کوچک زندگی ببند تا همیشه راضی باشی» (نهج‌البلاغه، حکمت

رحمت شوید» (اعراف، ۲۰۴). همچنین در آیه ۸۹ سوره نحل، قرآن به‌عنوان تبیین‌گر هر چیز و مایه هدایت، رحمت و بشارت برای مسلمانان معرفی شده است.

درنهایت، با توجه به گسترش اضطراب و استرس‌های دنیای مدرن که انسان را گرفتار انواع اختلالات و آسیب‌های روانی کرده است، روی آوردن به کلام وحی به‌عنوان یگانه منبع موثق و آرامش‌بخش، می‌تواند راهگشای نجات بشر و تسکین‌دهنده قلب‌های مؤمنان باشد.

### ۲- پیشینه پژوهش

سجادی ابرقوی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «بررسی قرآنی-روایی نقش ایمان در سلامت روان» به این نتیجه دست یافتند که آموزه‌های قرآن می‌تواند تحولی بنیادین در شخصیت انسان ایجاد کند، به‌گونه‌ای که فرد حیاتی دوباره می‌یابد. در همین راستا، صدیقی و همکاران (۱۳۹۷) با بررسی تأثیر تلاوت قرآن بر سلامت روان دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، بر نقش مثبت این عمل عبادی در ارتقای سلامت روان تأکید کردند. همچنین زرافشانی و همکاران (۱۳۹۶) در مطالعه‌ای تطبیقی میان زنان حافظ قرآن و زنان غیر حافظ، دریافتند که حافظان قرآن از نظر شاخص‌های استرس، سلامت روان و کیفیت خواب در وضعیت به‌مراتب مطلوب‌تری قرار دارند و تفاوت معناداری میان این دو گروه مشاهده می‌شود.

علاوه بر این، پژوهان و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود نشان دادند که استماع آوای قرآن در درمان بسیاری از بیماری‌ها و کاهش تنش‌های جسمی و روانی، از جمله ناباروری، کاهش استرس پیش از آنژیوگرافی عروق کرونر و اضطراب پیش از جراحی سزارین، مؤثر است. فقیهی (۱۳۸۶) نیز تأثیر مثبت آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث را در بهبود روابط همسران تأیید کرد. در مطالعه‌ای دیگر، انصاری و همکاران (۱۳۸۴) دریافتند که آوای قرآن کریم به‌طور معناداری

## نقش آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه

۲۱۲). در همین راستا، امام کاظم (ع) نیز در دعای جوشن صغیر به مفاهیمی اشاره دارند که به تقویت تاب‌آوری و سلامت روان منجر می‌شود.

**ب) استنتاج قواعد کلی و تطبیق بر احکام:** در این روش، یک قاعده کلی از مباحث بهداشت روانی استخراج شده و بر دستوراتی دینی که با آن قاعده همسو هستند، تطبیق داده می‌شود. برای نمونه، مفهوم «احساس امنیت» که از اصول کلیدی بهداشت روان است، در سنت اسلامی «سلام کردن» تجلی می‌یابد؛ چراکه سلام دادن پیامی مبنی بر اطمینان‌بخشی و نبود تهدید از سوی فرد به طرف مقابل است. بسیاری از آموزه‌های معرفتی و رفتاری اسلام که منجر به آرامش درونی فرد می‌گردند، در همین دسته جای می‌گیرند. همچنین می‌توان مفهوم «عزت‌نفس» را به‌عنوان یک نیاز روان‌شناختی در نظر گرفت و آن را با تأکیدات آیات (از جمله در سوره‌های حجرات و مجادله) و روایات بر لزوم احترام به دیگران پیوند داد؛ به این صورت که تکریم افراد، زمینه‌ساز تقویت عزت‌نفس و در نتیجه ارتقای سلامت روانی آنان می‌گردد.

**ج) آموزه‌های اختصاصی اسلام:** این دسته شامل دستوراتی است که در تعالیم اسلامی نقش بسزایی در سلامت روان دارند، اما در مکاتب کلاسیک روان‌شناسی کمتر به آن‌ها پرداخته شده است. مفاهیمی همچون تأثیر مخرب «زیاده‌خواهی» بر بروز اختلالات روانی و نقش «زهد و بی‌رغبتی به دنیا» در تأمین آرامش پایدار، از این جمله‌اند.

باید توجه داشت که مباحث روان‌شناسی مدرن، محصول تجربه و تفکر بشری و در نتیجه در معرض تغییر و تکامل دائمی هستند؛ در حالی که تعالیم قرآن به سبب انتساب به منبع وحی، از ثبات و جاودانگی برخوردارند؛ بنابراین، نباید آیات الهی را صرفاً بر اساس افکار متغیر بشری تفسیر کرد؛ چراکه آموزه‌های اسلام اغلب در پی تبیین حقایق عمیق‌تری هستند که لزوماً در چارچوب‌های محدود علمی نمی‌گنجند. تطبیق شتاب‌زده

که منجر به تحمیل نظرات شخصی بر متن قرآن شود، مصداق «تفسیر به رأی» بوده و مردود است. از این‌رو، رویکرد صحیح آن است که یا از علوم بشری به‌عنوان ابزاری برای فهم بهتر بطن آیات استفاده شود و یا حقایق قرآنی به‌عنوان نظریه‌هایی نوین به مجامع علمی عرضه گردند تا شواهد تجربی آن‌ها مورد واکاوی قرار گیرد.

**۵- راهکارهای قرآن برای تأمین بهداشت روانی**

قرآن کریم در آیات متعددی به دو رویکرد «شناختی» و «رفتاری» و تأثیر متقابل آن‌ها بر سلامت روان اشاره کرده است. یکی از بنیادین‌ترین این راهکارها، مسئله «ایمان به خدا» است:

«مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ کسانی از آنان که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند و کار شایسته انجام دادند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (مائده/۶۹).

خداوند همچنین در آیه دیگری می‌فرماید:

«وَمَا يُرْسِلُ الْإِلهُ الْإِلهِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ و ما فرستادگان خود را، جز مژده‌آور و هشداردهنده نمی‌فرستیم؛ و کسانی که ایمان آوردند و اصلاح نمایند، پس هیچ ترسی بر آنان نیست و نه آنان اندوهگین می‌شوند.» (انعام/۴۸).

در این آیات، «ایمان به خدا» به‌عنوان یک راهکار شناختی که امنیت روانی انسان را تضمین می‌کند، معرفی شده و در کنار آن، از «عمل صالح» یا اصلاح رفتاری به‌عنوان مکمل این امنیت یاد شده است.

**۵-۱- سازوکار اعتقاد به خداوند در تأمین بهداشت روانی**

ایمان به خداوند، یعنی اعتقاد به اینکه خداوند یگانه این جهان را آفریده و همه امور به دست اوست، او مالک، قادر، حکیم، عالم، خالق، تدبیر کننده، رازق و مالک حقیقی جهان است و مالکیت دیگران اعتباری است «قُلِ لِلَّهِ مَالِكِ الْإِلهِ تَوْتِي الْإِلهِ مِنْ تَشَاءُ وَتَنْزَعُ الْإِلهِ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتَعَزُّ مِنْ تَشَاءُ وَتَنْزِلُ مِنْ

تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (آل عمران) / 26  
 همه چیز قدرت دارد وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا (فتح) / 21  
 از همه کاره ای بندگان باخبر است و اعمالی که نسبت به بندگان  
 انجام می دهد از روی حکمت و دلیل است وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ  
 وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ (انعام) / 18 تنها او روزی دهنده موجودات  
 است إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ (ذاریات) / 58، به علاوه  
 خیر و سعادت بندگان را می خواهد، هر چند در ظاهر حادثه ای  
 برای بندگان ناگوار باشد، در واقع به نفع آنان است وَعِيسَىٰ أَنْ  
 تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لِّكُمْ (بقره) / 216 خداوند است که مهمات  
 زندگی انسان را کفایت و او را از شر دشمنان حفظ می کند وَاللَّهُ  
 أَعْلَمُ بِأَعْدَائِكُمْ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ وَلِيًّا وَكَفَىٰ بِاللَّهِ نَصِيرًا (نساء) / 45.  
 برای انسانی که ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای  
 مفهوم می گردد و می داند که اینها مقتضای زندگی دنیوی  
 است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان  
 است. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت  
 روانی می گردد، مثلاً اگر شخص ضربه ای به طرف دیگر وارد  
 کند، آن شخص ناراحت می شود و عکس العمل نشان می دهد،  
 ولی رزمی کاران هنگام تمرین چندین برابر این ضربه را به هم  
 وارد می کنند و نه تنها ناراحت نمی شوند، بلکه از اینکه بدنشان  
 قوی شده است، احساس رضایت هم می کنند، در حالی که هر  
 دو ضربه است. این به چگونگی برداشت و شناخت از آن ضربه  
 بستگی دارد. همین مسئله در رابطه با مقتضیات زندگی هم  
 جاری می شود. کسی که اعتقاد داشته باشد اگر امر مکروهی  
 در زندگی برای او پیش آمد به نفع اوست وَعِيسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا  
 وَهُوَ خَيْرٌ لِّكُمْ (بقره) / 216، اعتقاد دارد که لازمه زندگی دنیا  
 امتحان شدن توسط خداوند متعال است و این امتحان ممکن  
 است به ترس، گرسنگی، کاهش در مالها و جانها و میوهها  
 باشد وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
 وَالْإِنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره) / 155 در مقابل این  
 مشکلات همانند شخصی است که هنگام تمرینات رزمی،

ضربه ها و مشکلات جسمی را به خاطر قوی شدن بدن تحمل  
 می کند. شخص موحد هم می داند مشکلات برای ورزیده شدن  
 و تقویت روحی او است و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری  
 و سختی دارد، لذا خداوند می فرماید: «در هنگام مصیبت  
 و گرفتاری بگویند و باور داشته باشید که ما از خدا هستیم و  
 به سوی او بازمی گردیم» الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ  
 وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره) / 156. در بعد شناختی معنای «إِنَّا لِلَّهِ»  
 این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم.  
 تمام جهان کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن  
 رشد کنیم. دنیا محل شکوفایی استعدادهای درونی انسان  
 است و سختی های آن نشانه بی مهری خداوند نیست، بلکه  
 برای آن است که در مسیر کمال سریع تر حرکت کنیم، بنابراین  
 در تلخی ها نیز شیرینی هاست، زیرا شکوفا شدن استعدادها و  
 کامیابی و پاداش های الهی را دنبال دارد (قرآنی، تفسیر نور،  
 ج 1، ص 314). به همین جهت امام حسین علیه السلام در اوج  
 سختی و دشواری ها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلِيٌّ أَنَّهُ  
 بَعِينُ اللَّهِ» (مجلسی، بحار الانوار، 45، 46). آنچه مصیبت را بر  
 من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می بیند. حضرت زینت  
 کبری نیز در مجلس ابن زیاد بعد از تحمل سختی های فراوان  
 که هر کدام از آنها می تواند انسان را دچار اختلالات روانی  
 شدید نماید، فرمود غیر از زیبایی چیزی ندیدم. (مجلسی،  
 ۱۴۰۳، ۱۱۵/۴۵)

تأثیر ایمان به خداوند در ایجاد احساس امنیت یکی از نیازهای  
 اساسی بشر نیاز به احساس امنیت است که عبارت است از  
 احساس آزادی نسبی از خطر، این احساس وضع خوشایندی  
 را ایجاد می کند و فرد آرامش روحی و جسمی می یابد شاملو،  
 ۱۴۰۰، ص ۹۱) شاید بتوان گفت احساس امنیت زیربنای  
 بهداشت روانی است، لذا اکثر مباحث به ایجاد این احساس  
 امنیت بازگشت می کند.

احساس امنیت واقعی حاصل نمی شود مگر در سایه توحید" به

## نقش آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه

دلیل این که میل به احساس ایمنی از جانب افراد به دلیل ترس است. ترسی که از یک محرک موجود یا احتمالی در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود « (شاملو، ۱۴۰۰، ص ۹۱) ترس از آینده موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر، ترس از سیل و زلزله، ترس از دشمن و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یاوری که از آینده به خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است. «آگاه باشید (دوستان) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس / 62). به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد و یا خطرانی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود، همان‌گونه که غم و اندوه معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است.

تأثیر مثبت زهد دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و « زهد» به معنی حقیقی‌اش بر وجود آن‌ها حکومت می‌کند، نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این‌گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ج ۸، ص ۳۳۴) و یقین دارند که تمام حوادث طبق حساب و کتاب است (ابن‌عاشور، ۱۹۸۴، ج ۱۱، ص ۲۸۴)

## ۲-۵- راهکارهای رفتاری آموزه‌های قرآنی در تأمین بهداشت روانی

ایمان به خداوند تنها یک باور قلبی نیست، بلکه بر تمامی ابعاد رفتاری و عملکردی انسان تأثیر گذاشته و زمینه اصلاح رفتار برای رسیدن به کمال و سعادت را فراهم می‌آورد. چنانچه رفتار فرد بر فرمان‌های الهی منطبق باشد، نیازهای مادی و معنوی او به شکلی متوازن برآورده شده و درنهایت بهداشت روانی وی تأمین می‌گردد. در این بخش، به برخی از راهکارهای

رفتاری اسلام در حوزه‌های خانواده، روابط اجتماعی و مسائل اقتصادی اشاره می‌شود.

## ۵-۲-۱- راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی خانواده

یکی از محوری‌ترین دستورات قرآن برای دستیابی به آرامش روان، نهاد مقدس ازدواج است. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: «خَلِقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً»؛ یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنار آن‌ها آرامش یابید و میان شما دوستی و رحمت قرار داد (روم/۲۱). قرآن برای پایداری این آرامش، ملاک‌هایی نظیر «کفویت» (همسانی شرعی و عرفی) را در گزینش همسر تعیین کرده است که نقشی بنیادین در توافق فکری و ثبات خانواده ایفا می‌کند.

علاوه بر این، تبیین وظایف متقابل زن و مرد در قرآن و سنت، ضامن سلامت روان خانواده است. رعایت حقوق متقابل، ارضای سالم نیازهای جنسی و برقراری ارتباطات مؤثر کلامی و غیرکلامی از جمله این وظایف است. این نظام رفتاری بر پایه فضایی همچون تواضع، وفای به عهد، رازداری، گذشت، حسن معاشرت، ابراز محبت کلامی و هدیه دادن بناشده است که همگی از مؤلفه‌های اصلی بهداشت روان در محیط خانه محسوب می‌شوند. در همین راستا، قرآن کریم به حسن معاشرت زوجین تأکید ورزیده و می‌فرماید: «وَ عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء/۱۹). در سیره اهل بیت (ع) نیز ابراز محبت از ارکان سلامت روان شمرده شده است؛ چنان‌که پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «بهترین شما کسی است که برای خانواده‌اش بهترین باشد» (صدوق، ۱۴۱۳).

در لایه بعدی، قرآن وظایف متقابل والدین و فرزندان را به شکلی دقیق ترسیم کرده است. حقوق فرزند بر والدین از پیش از تولد (با انتخاب مادری شایسته) آغاز شده و با مراقبت‌های

دوران بارداری، شیردهی و توجه به نیازهای عاطفی و شناختی کودک ادامه می‌یابد. در مقابل، قرآن بر لزوم احسان به والدین تأکید نموده و این فریضه را در کنار توحید قرار داده است: «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (اسراء/۲۳). همچنین تأکید بر صلح‌رحم و تقویت روابط خویشاوندی، شبکه حمایتی اجتماعی فرد را گسترش داده و بهداشت روانی او را ارتقا می‌بخشد.

در نهایت، قرآن برای مواجهه با چالش‌ها و اختلافات خانوادگی نیز راهکارهای مدونی ارائه داده است. این راهکارها شامل بهره‌گیری از مشورت، استفاده از توصیه‌های اخلاقی برای پیشگیری از ناسازگاری و در آخرین مرحله، پیش‌بینی سازوکار «طلاق» است. حتی در مرحله جدایی نیز قرآن با ارائه توصیه‌های اخلاقی، درصدد کاهش فشارهای روانی بر زوجین و فرزندان و حفظ کرامت انسانی آن‌هاست.

### ۵-۲-۲- راهکارهای رفتاری قرآن برای تأمین بهداشت روانی در روابط اجتماعی

ارتباط با دیگران، یکی از نیازهای اساسی و گریزناپذیر انسان است. قرآن کریم مؤمنان را برادران یکدیگر معرفی می‌کند: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ» (حجرات/۱۰) و امام صادق (ع) نیز بر ضرورت این پیوند تأکید ورزیده و می‌فرمایند: «ترددی نیست که شما به دیگر انسان‌ها نیازمندید و هیچ‌کس تا زمانی که زنده است، از مردم بی‌نیاز نیست؛ لذا ناچار باید با یکدیگر سازش داشته باشند» (کلینی، ۱۳۷۵).

درواقع، ارتباطات میان‌فردی سنگ‌بنای هویت و کمال انسان را تشکیل می‌دهند. ما همواره مشتاقیم که دیگران در خوشی‌ها و نگرانی‌هایمان شریک شوند و ما را در مسیر رشد یاری کنند. ارتباطات مؤثر نه تنها موجب شکوفایی فردی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود، بلکه ابزاری برای رفع مشکلات و ایجاد امکانات جدید است؛ در مقابل، ارتباطات غیرمؤثر مانعی بزرگ در مسیر تکامل بوده و حتی روابط مطلوب را تخریب می‌کند (وود،

۱۳۷۹). از همین‌رو، اسلام اهمیت ویژه‌ای به روابط اجتماعی قائل است و بخش قابل‌توجهی از تعالیم فقهی و اخلاقی خود را به تنظیم این روابط اختصاص داده تا سلامت و اعتدال جامعه تضمین گردد.

**تأثیر روابط اجتماعی در دوره‌های مختلف زندگی روابط اجتماعی در دوران کودکی** نقش حیاتی در تأمین «احساس وابستگی» و آشنایی با ارزش‌ها و الگوهای رفتاری ایفا می‌کند. کودک در تعامل با هم‌سالان خود، به دلیل برخورداری از فضای آزادانه‌تر نسبت به محیط خانواده، راحت‌تر می‌تواند نیازها و هیجانات خود را ابراز نماید. این تعاملات نه تنها کمبودهای عاطفی احتمالی را جبران می‌کند، بلکه مجال برای تخلیه روانی و برون‌ریزی خشم و غم فراهم می‌آورد (مصباح یزدی و همکاران، ۱۳۷۴).

در سطحی دیگر، اسلام بر حسن رابطه با همسایگان به‌عنوان یکی از نزدیک‌ترین لایه‌های ارتباطی تأکید فراوان دارد. قرآن کریم در کنار نیکی به والدین و یتیمان، به‌صراحت بر رعایت حقوق همسایگان (اعم از نزدیک و دور) و هم‌نشینان سفارش کرده است: «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْإِخْوَةِ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ» (نساء/۳۶). عمل به حقوق همسایگی علاوه بر ایجاد امنیت متقابل، یکی از عوامل کلیدی در حصول آرامش روانی شهروندان محسوب می‌شود.

اخوت اسلامی و سلامت روان پیوند برادری یا «اخوت» از نخستین اقدامات راهبردی پیامبر (ص) در مدینه بود که هدف آن ایجاد انس و الفت در جامعه است. حضرت علی (ع) در این باره می‌فرماید: «مؤمن با دیگران انس می‌گیرد و دیگران نیز با او مألوف می‌شوند؛ و در کسی که انس نگیرد و مأنوس نشود، خیری نیست» (کلینی، کافی). تحقیقات نشان می‌دهد که ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی اثرگذار است؛ دوستان صمیمی موجب تقویت خلق مثبت،

## نقش آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه

کاهش فشارهای روانی و برون‌ریزی عاطفی می‌شوند (آرگایل و همکاران، ۱۳۸۶).

برای ارتقای این روابط، مجموعه‌ای از رفتارهای سازنده توصیه شده است که عبارتند از: سلام کردن، مصافحه، تکریم دیگران، قدردانی، وفای به عهد، هدیه دادن و گشاده‌رویی. همچنین صفاتی نظیر حسن خلق، تواضع، بردباری، عفو، مدارا، رازداری و خوش‌گمانی (تفسیر مثبت از رفتار دیگران) همچون روغنی چرخ‌دنده‌های روابط اجتماعی را روان می‌کنند. در مقابل، اسلام از رفتارهای مخرب که آسیب‌های جدی به بهداشت روان فرد و جامعه وارد می‌کنند، پرهیز داده است. صفات رذیله‌ای همچون تکبر، حسد، تعصب و ستیزه‌جویی در سطح رفتاری و رذایل گفتاری نظیر غیبت، تهمت، سخن‌چینی، استهزا، دروغ، تجسس و عیب‌جویی، از جمله موانع اصلی تحقق سلامت اجتماعی و آرامش روانی هستند.

### ۵-۲-۳- راهکارهای رفتاری قرآن در مسائل اقتصادی برای تأمین بهداشت روانی

تأثیر فقر، غنا و نوع نگرش به آن‌ها بر بهداشت روانی را می‌توان از دو منظر اساسی مورد واکاوی قرار داد:

نخست: برآوردن نیازهای زیستی و عدالت اقتصادی تأمین معاش و رفع نیازهای اولیه، از حیاتی‌ترین ضرورت‌های زندگی انسان است. ناکامی در برآوردن این نیازها، به‌طور مستقیم سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را به مخاطره می‌اندازد. تحقیقات نشان می‌دهد که فقر خانوار با آمار بیماری‌های روانی و خودکشی در جوانان رابطه مستقیمی دارد؛ به‌طوری‌که حتی یک درصد افزایش در نرخ بیکاری، میزان پذیرش در بیمارستان‌های روان‌پزشکی را بین ۵ تا ۶ درصد ارتقا می‌دهد (گنجی، ۱۴۰۳).

آموزه‌های دینی برای پیشگیری از این آسیب‌ها، راهکارهای عملیاتی جهت تحقق عدالت اقتصادی ارائه داده‌اند. دستوراتی همچون نفقه‌های واجب، زکات، خمس، انفاق، قرض‌الحسنه و

تکریم فقرا، در کنار سفارش به کار، توکل و میانه‌روی، همگی در پی استقرار ثبات روانی در لایه‌های مختلف جامعه هستند. قرآن کریم برای درمان «حرص» و «وابستگی‌های مالی» که مخل آرامش روح‌اند، انفاق را توصیه کرده و می‌فرماید: «مِثْلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمِثْلِ حَبَّةِ أُبْتَيْتِ سَبْعِ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سَنَابِلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ» (بقره/۲۶۱). همچنین خداوند دوری از بخل را رمز رستگاری (فلاح) و اوج سلامت نفس می‌داند: «وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (حشر/۹). در همین راستا، امیرالمؤمنین (ع) قناعت را سرمایه‌ای بی‌پایان برمی‌شمارند که آرامش پایدار را برای انسان به ارمغان می‌آورد (نهج‌البلاغه، حکمت ۵۷).

دوم: تحلیل روان‌شناختی تعلقات مادی بُعد دیگر این مسئله، نوع شناخت انسان از جایگاه خود در نظام هستی است. فقدان تربیت صحیح در پرتو معارف الهی باعث می‌شود نیازهای کاذبی همچون افزون‌خواهی، حب دنیا و بخل در وجود انسان ریشه بدواند؛ خطری که آسیب آن کمتر از فقر مادی نیست. برای تأمین بهداشت روانی، اصلاح نگرش انسان به دنیا ضرورت دارد. تعدیل رذایل اخلاقی مرتبط با مال، نیل به آرامش را آسان‌تر می‌کند. از این‌رو، آموزه‌های دینی بر «زهد» (آزادگی از اسارت ماده) و «قناعت» تأکید ورزیده تا با کاهش دلبستگی‌های افراطی، استرس‌های ناشی از رقابت‌های مادی از بین برود.

### ۶- جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

سلامت هر جامعه در گرو سلامت اعضای آن است و تحقق یک جامعه پویا و متعادل، به‌ناچار از مسیر خانواده و باورهای حاکم بر آن می‌گذرد. قرآن کریم به‌عنوان جامع‌ترین کتاب هدایت، ابعاد گوناگون زندگی بشر را با هدف بهبود و تعالی نشانه رفته و با ورود به حوزه‌های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و روانی، راهکارهایی عملی برای رشد همه‌جانبه انسان ارائه کرده است. پروردگار متعال در این کتاب حیات‌بخش، نه‌تنها بندگان خود

را هدایت نموده، بلکه با ترسیم نقشه‌ای دقیق برای طی مسیر زندگی، «سلامت روان» را پیش‌نیاز اصلی یک جامعه سالم معرفی کرده است.

یکی از کلیدی‌ترین عوامل ارتقای بهداشت روانی در نگاه قرآنی، «ایمان به خداوند» است. ایمان با معنابخشی به مفاهیمی همچون حیات و مرگ، اضطراب‌های وجودی را به آرامش مبدل می‌سازد و از سوی دیگر، با ایجاد احساس کنترل و کارآمدی، سبک زندگی سالم‌تری را برای فرد رقم می‌زند. قرآن کریم راهکارهای مدونی را برای سلامت روانی فرد و اجتماع پیشنهاد داده است که پیروی از آن‌ها، کارآمدترین شیوه در حوزه بهداشت فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. درواقع، به دلیل قدرت معنوی و آرام‌بخش کلام وحی است که هر فرد در معرض درک، تفسیر، تلاوت یا استماع قرآن قرار گیرد، به تعادلی پایدار در ساحت روان دست می‌یابد؛ امری که درنهایت، نویدبخش ظهور و استقرار جامعه‌ای سالم و آرمانی خواهد بود.

نقش آموزه‌های قرآن بر سلامت روان جامعه

Reference

۱. آرگایل، مایکل؛ کلانتری، مهرداد؛ و طاهر نشاط‌دوست، حمید. (۱۳۸۶). روان‌شناسی شادی. ترجمه فاطمه بهرامی و دیگران. اصفهان: جهاد دانشگاهی.
۲. ابن‌عاشور، محمدطاهر. (۱۹۸۴). التحرير و التنوير. بيروت: مؤسسة التاريخ العربي.
۳. انصاری جابری، علی؛ و همکاران. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۴(۴)، ۲۳۸-۲۴۴.
۴. پژوهان، منصور؛ و همکاران. (۱۳۹۳). تأثیر آوای قرآن بر میزان اضطراب بیماران قبل از آنژیوگرافی عروق کرونر. مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان، ۲۳(۹۰)، ۸-۱۳.
۵. زرافشانی، محمدکیان؛ رضایی، آذرمیدخت؛ و زرافشانی، غزل. (۱۳۹۶). مقایسه شاخص‌های سلامت عمومی زنان حافظ قرآن و زنان غیرحافظ شهر کرمانشاه. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۳(۲)، ۴۳-۵۲.
۶. سجادی ابرقوی، مهدی؛ و همکاران. (۱۳۹۹). بررسی قرآنی روایی نقش ایمان در سلامت روان. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۶۳(ویژه‌نامه)، ۱-۱۰.
۷. شاملو، سعید. (۱۴۰۰). بهداشت روانی. تهران: انتشارات رشد.
۸. شریف‌رضی، محمد بن حسین. (۱۴۱۴). نهج البلاغه. (تصحیح صبحی صالح). قم: هجرت.
۹. صدوق، محمد بن علی. (۱۴۱۳). من لایحضره الفقیه. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. صدیقی، ابراهیم؛ و همکاران. (۱۳۹۷). وضعیت سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در سال ۱۳۹۵. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۷(۸)، ۶۶۹-۶۸۰.
۱۱. صانعی، سید مهدی. (۱۳۸۲). بهداشت روان در اسلام. قم: بوستان کتاب.
۱۲. فانی، مریم؛ و کرم‌خانی، مریم. (۱۳۹۴). دین به‌عنوان راهنمای سلامت معنوی. مجله پژوهش در دین و سلامت، ۱(۳)، ۴۱-۴۹.
۱۳. فقیهی، علی‌نقی. (۱۳۸۶). آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر قرآن و حدیث و بررسی تأثیرات روانی و تربیتی آن در روابط همسران. مجله تربیت اسلامی، ۲(۴)، ۸۷-۱۱۴.
۱۴. قدرتی میرکوهی، محبوبه؛ و خرمایی، فرهاد. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. فصلنامه علوم رفتاری، ۲(۵)، ۸۵-۱۰۱.
۱۵. قرائتی، محسن. (۱۳۸۷). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۶. قرآن کریم.
۱۷. کاپلان، بنیامین؛ و سادوک، ویرجینیا. (۱۳۹۴). خلاصه روان‌پزشکی: علوم رفتاری/روان‌پزشکی بالینی. ترجمه فرزین رضایی. تهران: ارجمند.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۵). الکافی. قم: انتشارات اسوه.
۱۹. گنجی، حمزه. (۱۴۰۳). بهداشت روانی. تهران: انتشارات ارسباران.
۲۰. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۲۱. مصباح یزدی، محمدتقی؛ و همکاران. (۱۳۷۴). روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی (جلد اول). تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).
۲۲. مجموعه مقالات. (۱۳۸۲). چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان. تهران: دفتر نشر معارف.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۶). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۲۴. وود، جولیا. (۱۳۷۹). ارتباطات میان‌فردی: روان‌شناسی تعامل اجتماعی. ترجمه مهرداد فیروزبخت. تهران: مهتاب.

## Analyzing the Impact of Quranic Teachings on Social Mental Health: A Descriptive-Analytical Study

Mehdi Khosronejad <sup>1</sup>, Hamed Fathaliany <sup>2</sup>, Seyed Hamid Hosseini <sup>3</sup>

### Abstract

Psychological well-being is the fundamental cornerstone of a healthy life and a society free from stress and anxiety. Despite significant technological and medical advancements, modern societies—even the most developed nations—often fail to secure lasting mental peace for their citizens. This research, employing a descriptive-analytical approach, investigates the influence of Quranic teachings on the mental health of society and explores how divine instructions can foster psychological balance. Data were collected through a documentary and library-based method, analyzing authentic Islamic texts, including the Holy Quran and Hadiths, alongside contemporary psychological literature. The findings indicate that adhering to Quranic principles provides effective cognitive and behavioral strategies for maintaining psychological stability. Spiritual faith, trust in God (Tawakkul), and ethical social conduct serve as significant protective factors against modern psychological disorders. Integrating these authentic religious teachings into mental health frameworks can promote a more harmonious and resilient society. Achieving true mental equilibrium is deeply rooted in following the comprehensive guidance provided by the Holy Quran.

**Keywords:** Islamic Society, Holy Quran, Mental Health, Moral Teachings, Spiritual Well-being.

1. Mehdi Khosronejad PhD student in Quranic and Hadith Sciences, Department of Theology and Islamic Studies, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran. 1463589816@iau.ac.ir
2. Hamed Fathaliany Assistant Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Malayer Branch, Islamic Azad University, Malayer, Iran (Corresponding author). Hamed1357@iau.ac.ir
3. Seyed Hamid Hoseini Assistant Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Hamedan Branch, Islamic Azad University, Hamedan, Iran. dr.hoseini@iau.ac