

۲۰۵۵۱۲۶

سوره الاحقاف

بررسی آیات مرتبط با سلامت روانی در قرآن کریم

از منظر دلّالی (معناشناسی)

مؤلف:

فخرالسادات ارشی

سرشناسه	: ارشی، فخرالسادات، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور	: بررسی آیات مرتبط با سلامت روانی در قرآن کریم از منظر دلالتی (معناشناسی)/ مولف فخرالسادات ارشی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات راه دکتري: سنجش و دانش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهري	: ۱۷۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۴۱-۲۶۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۷۴ - ۱۷۸.
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: Mental health -- Qur'anic teaching
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Religious aspects -- Islam -- Mental health
موضوع	: بهداشت روانی
موضوع	: Mental health
رده بندی کنگره	: ۶۱۰.۱۰۰۰۰ BP
رده بندی دیویی	: ۶۱۵.۸/۲۰۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۲۱۷۶۸

www.sanjesh.ir

sanjesh.hodanesh@iran.ir

عنوان: بررسی آیات مرتبط با سلامت روانی در قرآن کریم از منظر دلالتی (معناشناسی)

مولف: فخرالسادات ارشی

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۳۰۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۱۲۶

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	مقدمه.....
۴.....	تعریف مفاهیم.....
۶.....	فصل اول.....
۶.....	کلیات مجموعه.....
۷.....	فصل اول: بخش اول.....
۷.....	روان شناسی.....
۹.....	مفهوم شناسی بهداشت روانی.....
۱۰.....	مفهوم بهداشت روان و ارتباط آن با سلامت روان.....
۱۱.....	تعریف بهداشت روانی براساس منابع مختلف.....
۱۱.....	مکتب زیست گرایی.....
۱۱.....	مکتب روانکاوی.....
۱۲.....	مکتب رفتارگرایی.....
۱۳.....	مکتب انسان گرایی.....
۱۴.....	مکتب هستی گرایی.....
۱۴.....	نظریه ها.....
۱۴.....	نظریه آلپورت: انسان بالغ.....
۱۵.....	معیارهای شخصیت بالغ.....
۱۷.....	الگوی راجرز انسان با کنش کامل.....
۱۸.....	ویژگیهای انسان با کنش کامل.....
۲۰.....	نظریه مزلو.....
۲۶.....	فصل اول: بخش دوم.....
۲۶.....	مروری اجمالی بر علوم قرآنی.....
۲۷.....	علوم قرآنی و سیر تاریخی نگارشهای آن.....

۲۸.....	پیشگامان تدوین علوم قرآنی
۲۹.....	نامهای قرآن در قرآن کریم
۳۰.....	اشتقاق واژه قرآن
۳۰.....	کتابت و ضبط قرآن کریم
۳۱.....	مرحله ی حفظ قرآن
۳۲.....	مرحله ی کتابت قرآن
۳۲.....	کاتبان وحی
۳۴.....	ابزار کتابت قرآن
۳۴.....	اسباب نزول
۳۴.....	سبب نزول یا شأن نزول
۳۵.....	نزول قرآن: دفعی، تدریجی
۳۵.....	جمع و تألیف قرآن
۳۷.....	اعجاز قرآن
۴۱.....	ابعاد اعجاز قرآن
۴۴.....	معجزه یک ضرورت دفاعی
۴۴.....	بهترین معجزه (فلسفه ی تنوع معجزات)
۴۴.....	ویژگیهای دیگر قرآن
۴۶.....	فصل دوم
۴۶.....	واژه ها و اصطلاحات قرآنی راجع به
۴۶.....	بهداشت روان
۴۷.....	مقدمه
۴۸.....	اطمینان
۵۱.....	سکینه
۵۵.....	تزکیه
۵۶.....	تقوی

۵۸.....	توکل
۵۹.....	صبر
۵۹.....	رحمه
۶۰.....	روح
۶۴.....	نفس
۶۹.....	فؤاد
۷۰.....	قلب سلیم
۷۶.....	صدر
۷۷.....	نفس مطمئنه
۷۸.....	حیات طیبه
۸۰.....	فصل سوم
۸۰.....	سلامت روان در قرآن
۸۱.....	(اسان شناسی)ازنگاه قرآن
۸۵.....	مفهوم «سلامت روان» در قرآن
۸۸.....	(ابعاد سلامت روان) درقرآن
۹۱.....	مراتب «سلامت روان» در قرآن
۹۳.....	ویژگی های انسان های دارای سلامت روان در قرآن
۹۳.....	ویژگی های فردی در حوزه اعتقاد و اندیشه
۹۳.....	ایمان
۹۶.....	توکل
۹۸.....	مثبت نگری
۹۹.....	امید به رحمت الهی
۱۰۰.....	رضا و تسلیم
۱۰۲.....	ویژگی های فردی درحوزه ی رفتاری
۱۰۲.....	عمل صالح

۱۰۳.....	تقوا.....
۱۰۳.....	ذکر.....
۱۰۴.....	شکر.....
۱۰۵.....	صبر.....
۱۰۷.....	ویژگی های اجتماعی.....
۱۰۷.....	خدمت گذاری.....
۱۰۸.....	انفاق.....
۱۰۹.....	امانت داری.....
۱۰۹.....	وفای به عهد و پیمان.....
۱۱۰.....	حسن خلق.....
۱۱۱.....	دوستی و محبت به دیگران.....
۱۱۱.....	احسان به خانواده.....
۱۱۲.....	عفو و مدارا.....
۱۱۴.....	امر به معروف و نهی از منکر.....
۱۱۵.....	راهکارهای ایجاد سلامت روان در قرآن.....
۱۱۵.....	راه کارهای قرآن در حوزه اعتقاد و اندیشه.....
۱۱۶.....	نقش شناخت و بینش در ایجاد سلامت روان.....
۱۱۷.....	ابعاد شناخت در قرآن.....
۱۱۷.....	خودشناسی.....
۱۱۸.....	چهار شناسی.....
۱۱۹.....	خداشناسی.....
۱۲۰.....	معاد شناسی.....
۱۲۲.....	دنیا شناسی.....
۱۲۳.....	راهکارهای قرآن در حوزه رفتاری.....
۱۲۳.....	تزکیه نفس.....

۱۲۴.....	معناشناسی تزکیه در لغت
۱۲۴.....	معناشناسی تزکیه در قرآن
۱۲۶.....	نقش تزکیه در ایجاد سلامت روان
۱۲۸.....	مراتب و مراحل تزکیه
۱۲۹.....	ارائه الگو و اسوه
۱۳۰.....	معنا شناسی الگو در قرآن
۱۳۱.....	نقش الگو های قرآنی در ایجاد سلامت روان
۱۳۱.....	الگوهای سلامت روان در قرآن
۱۳۲.....	پیامبران
۱۳۳.....	صالحان: شایستگان
۱۳۴.....	مقربان: نزدیکان به خدا
۱۳۵.....	مخلصان: خالص شدگان
۱۳۶.....	صابران: شکیبایان
۱۳۷.....	تائبان: توبه کنندگان
۱۴۰.....	شاكران: شكرگزاران
۱۴۱.....	محققان: پرهیزکاران
۱۴۷.....	انسان های فاقد سلامت روان در قرآن
۱۴۸.....	غضب شدگان
۱۴۸.....	ویژگی های غضب شدگان
۱۴۹.....	گمراهان
۱۵۰.....	ویژگیهای گمراهان
۱۵۲.....	نتایج فصل
۱۵۴.....	فصل چهارم
۱۵۴.....	بررسی مقایسه ای سلامت روان در قرآن
۱۵۴.....	و روان شناسی

- ۱۵۵..... مفهوم لغوی سلامت روان در قرآن و روانشناسی
- ۱۵۵..... مفهوم اصطلاحی سلامت روان در قرآن و روان شناسی
- ۱۵۸..... مفهوم سلامت روان در قرآن و دیدگاههای روان شناسی
- ۱۵۸..... مفهوم سلامت روان در قرآن و دیدگاه زیست شناختی
- ۱۶۰..... سلامت روان در قرآن و دیدگاه تحلیل روانی
- ۱۶۲..... سلامت روان در قرآن و دیدگاه رفتارگرایی
- ۱۶۲..... سلامت روان در قرآن و دیدگاه انسان گرایی
- ۱۶۵..... سلامت روان در قرآن و دیدگاه هستی گرایی
- ۱۶۷..... مقایسه ویژگی های انسان های دارای سلامت روان در قرآن و روان شناسی
- ۱۷۱..... مقایسه راهکارهای ایجاد سلامت روان در قرآن و روان شناسی
- ۱۷۴..... منابع

مقدمه

یکی از مسائل مهم در زندگی بشر، سلامت روان و شناخت شیوه دستیابی به آن است. جوامع بشری پس از پیشرفت در تکنولوژی مادی و جدا شدن از اندیشه های عمیق دینی، در زمینه مسائل روانی، مشکلات فراوانی را تجربه می کنند.

روان شناسی به عنوان دانشی در حوزه علوم انسانی، به بررسی و شناخت ابعاد روانی و درونی انسان و ارائه راهبردهای سازنده برای ایجاد و حفظ سلامت روانی می پردازد. در بینش قرآن، انسان یکی از آفریده های الهی است که با به فعلیت رساندن قابلیت های درونی خود می تواند از همه موجودات برتر و کامل تر شود. وی برای نیل به این مقام و منزلت، بیش از همه مخلوقات به هدایت و راهنمایی نیازمند است.

قرآن با نگرشی جامع، برای ایجاد و ارتقای سلامت روانی در انسان، معارف و رهنمودهایی را ارائه نموده است و آموزه های تربیتی این نسخه شفابخش الهی، هر آنچه برای رشد، سلامت و کمال انسانی لازم است را در بر دارد.

این مجموعه می کوشد به تبیین بررسی از این معارف غنی بپردازد، به امید آنکه در مسیر پیشرفت علم و سلامت جامعه اسلامی قدمی بردارد.

ترتیب فصول و مطالب این مجموعه به قرار زیر می باشد:

فصل اول: در فصل اول، بخش اول به تعریف روان شناسی سلامت می پردازد. مطالب عمده این فصل عبارتند از:

- بررسی مفهوم لغوی و اصطلاحی سلامت روان در روان شناسی

- بررسی سلامت روان از نگاه دیدگاه های مطرح روان شناسی مانند:

زیست شناختی، تحلیل روانی، رفتارگرایی، انسان گرایی و هستی گرایی.

این دیدگاه ها هر کدام براساس اصول و مبانی خاصی بنیانگذاری شده و بر همین اساس در زمینه های مختلف از جمله مباحث سلامت روان، مبانی و مفاهیم مختلف را ارائه می دهند.

- بررسی نظریه های ارائه شده پیرامون سلامت روان از سوی برخی صاحب نظران این دانش مانند: گوردون آلپورت، کارل راجرز، آبراهام مزلو و ویکتور فرانکل این روان شناسان در توصیف و

تبیین سلامت روان الگوهایی را ارائه می‌نمایند که در این مجموعه، ویژگی‌های این الگوها به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در بخش دوم از فصل اول: مروری اجمالی بر علوم قرآنی دارد و به بررسی سیر تاریخی نگارش‌های آن نام‌های قرآن و مرحله حفظ قرآن و مرحله کتابت قرآن و اسباب نزول و اعجاز قرآن می‌پردازد.

فصل دوم: بررسی و ارزیابی نزدیک‌ترین مفاهیم و واژه‌های قرآنی به واژه روان، مانند: روح، نفس، قلب، فؤاد و صدر و استفاده از کتاب‌های لغت و تفسیر برای شناخت و تبیین این مفاهیم در قرآن.

- بررسی آیات قرآن: کریم در رابطه با مفهوم سلامت روان، با استفاده از تفاسیر، قدیم و جدید که به موضوعات سلامت روان با رویکرد قرآنی پرداختند و به اصطلاحات و تفسیرات قرآنی مانند: رشد، قلب، اطمینان، نفس مطمئنه و حیات طیبه، به عنوان نزدیکترین مفاهیم قرآنی در این زمینه، مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

فصل سوم: به بررسی موضوع سلامت روان از دیدگاه قرآن و مفهوم سلامت روان در قرآن می‌پردازد و به ویژگی‌های انسان‌های دارای سلامت روان در قرآن اشاره می‌کنند. و همچنین ویژگی‌های فردی در حوزه رفتاری را بررسی می‌کند و به راهکارهای ایجاد سلامت روان در قرآن می‌پردازد.

فصل چهارم: به بررسی مقایسه‌ای سلامت روان در قرآن و روان‌شناسی می‌پردازد و دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی در رابطه با سلامت روان‌شناسی را تبیین می‌کند و راهکارهای ایجاد سلامت روان در قرآن و روان‌شناسی را مشخص می‌کند.

سلامت روان، یکی از مفاهیم کلیدی در مباحث روان‌شناسی امروز است. جوامع بشری پس از پیشرفت در تکنولوژی و فناوری مادی و جدا شدن از اندیشه‌های عمیق و اصیل انسانی، افقی مبهم‌تر از همیشه پیش روی خود گشوده‌اند. هر چند مباحث روان‌شناسی، در مقوله سلامت روان، در قرن اخیر و به ویژه در چند دهه گذشته کامل‌تر شده و نظریه‌های ارائه شده در این حوزه، هر روز کارآمدتر و کاربردی‌تر از گذشته می‌گردد، اما نگرش ژرف‌تر به تعالیم و معارف

قرآنی در این زمینه، نشان می‌دهد این دستاوردهای جدید روان‌شناسی، قرن‌ها پیش با مفاهیمی غنی تر و عمیق تر در آموزه‌های وحی تبیین گردیده است.

مطالعه در آیات قرآن کریم، به روشنی می‌نمایاند که هدف و رسالت قرآن کریم، تعالی و تکامل بخشیدن به وجود انسان است. مفهوم سلامتی روان در قرآن کریم با تعبیراتی مانند قلب سلیم (صافات، ۸۴)، نفس مطمئنه (فجر، ۲۷)، حیات طیبه (نحل، ۹۷) ارائه شده است.

در قرآن کریم، ویژگی‌هایی مانند ایمان و توکل به خداوند، اعتقاد به معاد، مثبت‌اندیشی و رضایت در زندگی، صبر، شکر و ... به عنوان معیارهای سلامت روان، مطرح شده‌اند.

قرآن کریم به عنوان کتاب راهنما و دستورالعمل زندگی بشر، با ارائه راهبردهای شناختی و رفتاری مانند اصلاح بینش و شناخت، تزکیه نفس، ترسیم الگوهای رفتاری، سلامت روانی افراد را تأمین می‌نماید.

این مجموعه درصدد است ابتدا دیدگاه‌ها و نظریه‌های دانش روان‌شناسی را در زمینه سلامت روان تبیین نموده و سپس به بررسی مفاهیم، معیارهای راهبردهای این موضوع در قرآن، براساس منابع تفسیری بپردازد.

سلامت روانی از پیشینه‌ای به قدمت انسان متمدن و تاریخچه‌ای کوتاه به لحاظ علمی برخوردار است. با اینکه محققان، صدها سال در مورد «سلامت» سخن گفتند، اما نخستین جمعیت سلامت روان، در سال ۱۹۰۸ میلادی تشکیل گردید. در سال ۱۹۱۹، «جامعه علمی سلامت روان» برپا شد که به تدریج به کمیته بین‌المللی سلامت روان تبدیل گشت و نشریه‌ای به نام «سلامت روانی» منتشر نمود تا یافته‌های سراسر جهان را گردآوری و ارتباط و همکاری دست‌اندرکاران این حوزه را تسهیل نماید. (سپینگتون، ۱۹۸۹، ص ۱).

از حدود دو دهه قبل، بحث جدیدی در روان‌شناسی عنوان شده که از آن به موج چهارم روان‌شناسی تعبیر می‌شود. کارشناسان در این حوزه پژوهش‌های روان‌شناسی به این نتیجه رسیده‌اند که الگوهای دیدگاه‌های مختلف، در این دانش، نمی‌تواند سلامت کامل انسان را تبیین نماید و باید به جنبه‌های معنوی انسان توجه شود.

در سال ۲۰۰۰ میلادی این بحث در رابطه با نیازهای روانی انسان مطرح شد و نتیجه این شد که افزون بر ابعاد مطرح شده در دیدگاه‌های روان‌شناسی باید به بعد نیازهای معنوی انسان

نیز توجه گردد. البته معنوبیتی که غرب از آن سخن می‌گوید با آنچه در دین از آن اراده می‌شود متفاوت است، لیکن این تمایل می‌تواند زمینه‌ای برای نزدیکی دین و روان‌شناسی و بستر مهمی برای تعامل آنها باشد.

در حوزه مطالعات قرآنی و روایات معصومین علیهم‌السلام، تحقیقات کلی درباره اصول و مبانی سلامت روان در اسلام انجام شده که کتابهای اخلاقی مانند (معراج السعاده ملاحمد نراقی، ۱۳۸۷، چاپ دقت) و (بهداشت روانی حمزه گنجی، ۱۳۹۱، ارسباران) و (راز سلامت و آرامش درون محمود نیکزاد، ۱۳۷۲، آستان قدس رضوی) و (رابطه بین انس و قرآن و سلامت روان، محمد آقا، بی، ۱۳۹۴، شماره ۴) و (روان‌شناسی کمال، دوران شولس، ۱۳۹۴، پیکان) و (روان‌شناسی سلامت ام رابن دیماتئو، ۱۳۷۸، سمت) و (سلامت روانی از طریق عفو، جی. پی واسوانی، ۱۳۸۸، رامیر) و (روان‌شناسی سلامت چارلز آبراهام، ۱۳۹۶، پندارتابان) و (روان‌شناسی محمود بستانی، ۳۷۱، آستان قدس رضوی) و (نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی و سلامت روحی، محمدرضا مهدوی کنی، ۱۳۸۷، فرهنگ اسلامی) و (چهل حدیث امام خمینی، ۱۳۸۰، نشر آثار امام خمینی) نمونه‌هایی از این فعالیت‌ها هستند. اما تاکنون تحقیقی علمی و مقایسه‌ای بین مفاهیم قرآن و روان‌شناسی در این زمینه ارائه نشده است.

مرحله نخست در تدوین این مجموعه، بررسی موضوع سلامت روان در روان‌شناسی بود. نظریات دیدگاه‌های مطرح روان‌شناسی و صاحب‌نظران برجسته در این زمینه با استفاده از منابع موجود جمع‌آوری شد. سپس متناسب با گنجایش این مجموعه، در استفاده از منابع لغت و تفسیر، مفهوم سلامت روان، ویژگی‌ها و راهبردهای آن در آیات نورانی قرآن کریم مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت و در مرحله نهایی، به بررسی مقایسه‌ای میان سلامت روان در قرآن و روان‌شناسی و ارائه نتایج و یافته‌ها پرداخته شد.

تعریف مفاهیم

✽ قرآن کریم

روانشناسی: علم کاربردی مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی براساس یافته‌های علمی و

تحقیق شده می‌باشد. (احمدی، ۱۳۶۸، ص ۵).

***سلامت روان:** وضعیتی از بلوغ که عبارتست از حداکثر اثربخشی و رضایت به دست آمده از تقابل فردی و اجتماعی که شامل احساسات و بازخوردهای مثبت نسبت به خود و دیگران می‌شود. (مطهری، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۲). در این مجموعه واژگان زیادی در ارتباط با سلامت روان قرآن وجود دارد که از جمله:

***رشد:** به معنای راه‌یابی، هدایت و ثبات در راه حق است و مقابل کلمه «غی» به معنای ضلالت قرار دارد. رشد، رسیدن به راهی است که آدمی را به هدف می‌رساند (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۱۴۰).

***قلب دیم:** قلبی است که از شرکت جلی و خفی، اخلاق زشت و آثار گناه و هرگونه تعلق به غیر که توجه انسان را به سوی خدا، مختل می‌گرداند و در ایمان و تصدیق او نسبت به خداوند متعال، خلل وارد می‌کند، خالی باشد. (طباطبائی، ۱۴۱۷ ق، ج ۱۷، ص ۱۴۷).

***نفس مطمئنه:** نفسی است که با ایمان و یاد خدا سکونت یافته و به مقام رضا رسیده است. خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست. دنیا را یک زندگی مجازی و نفع و ضرر است و استخفی الاهی می‌داند، در نتیجه نعمت‌های دنیا او را به طغیان و استکبار نمی‌کشاند و تهیدستی و کمالات او را به کفر و ترک شکر و نمی‌دارد، بلکه همچنان در عبودیت خود، پابرجاست و بدافراط و تفریط از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود. (همان، ج ۲۰، ص ۲۸۶).