

بنیادهای بهداشت روانی در رهنمودهای قرآن کریم

چکیده

عمده‌ترین مبانی بهداشت روانی در دومحور قرار دارد :

الف : تعریف شخصیت سالم به‌عنوان هدف بهداشت روانی .

ب : عوامل مؤثر در ایجاد ، حفظ و ارتقاء سلامت روان .

- متخصصان با توجه به‌نگرشی که نسبت به‌ماهیت انسان ، انگیزه‌های او و چگونگی تأثیر انگیزه‌ها بر فرد و رشد شخصیت و عوامل مؤثر در آن دارند، تعریفهای مختلفی را از انسان سالم ارائه می‌دهند .

در قرآن کریم ملاکهای سلامت روان‌شناختی را از راه ویژگیهای اشخاصی که به‌نامهای مؤمن ، متقی و ... مورد ستایش قرار می‌دهد می‌توان شناسایی کرد . بخش نخست مقاله به‌جمع‌بندی این ویژگیها می‌پردازد .

- تأمین نیازهای زیستی و حفظ تعادل بدنی و ارضای نیازهای روانی، که از مهم‌ترین آنها احساس ایمنی و احساس ارزشمندی است، در سلامت روانی نقش بسزایی دارند . رسالت قرآن به‌عنوان برنامه‌هدایت و رساندن انسان به‌رشد و کمال مطلوب اقتضا می‌کند رهنمودهای خود را در این راستا بیان کرده باشد .

با بررسی رهنمودهای قرآن در ابعاد مختلف زیستی محیطی می‌توان دریافت ، اسلام به‌مجموعه‌ای این نیازها توجه کرد . شرایط جهان متناسب با ارضا است و بهره‌برداری را تجویز می‌کند . آموزشهای دینی در راستای تأمین امنیت فردی و اجتماعی بوده و شیوه‌های خاصی را برای مقابله با ترس و اضطراب به‌شیوه‌ کاربردی

بیان می‌کند، همچنین ملاک‌هایی را برای احساس ارزشمندی تبیین کرده، جامعه انسانی را به سوی احترام به دیگران و ایجاد احساس ارزش در افراد هدایت می‌کند. دومین بخش مقاله به جمع‌بندی این رهنمودها با استناد به آیات قرآن می‌پردازد.

طرح اندیشه‌های اسلامی

در پانزده قرن پیش شریعت محمدی (ص) از طرف آفریدگار هستی به وسیله خاتم پیامبران و کتاب خدا «قرآن» به جامعه انسانی معرفی شد. گرچه ظهور اسلام در منطقه عربستان بود، اما چیزی نگذشت که شعاع تعلیمات او بر سایر ملل نیز سایه افکند. شریعت جهانی اسلام، بینشها و قوانینی را ارائه داد که می‌توانست انسانها را با وجود تمدن‌ها، نژادها و شرایط مختلف در مسیر تکامل انسانی قرار دهد.

اسلام طی قرون متمادی موفق شد میلیون‌ها تن را به خود جذب کند، روش زندگی آنها را تعیین و هدف خاصی را به آنها معرفی کند و قرآن به عنوان معتبرترین سند برای بیان و اثبات معارف و احکام اسلامی با رهنمودها و ارائه خطوط کلی آنچه را همخوان با فطرت انسانی است در قالب دین مطرح کرد^(۱).

گرچه پیشینه تمدن و فرهنگ اسلامی نشانگر شکوفایی معارف اسلامی برای مدت زمانی بوده است اما با این همه، مسلمانان برای شناخت حقایق و معارف قرآن و بررسی شیوه‌های اجرای آن که متناسب با زمان باشد، تلاش کافی نکرده‌اند. در میهن ما که سالها تحت سلطه فرهنگ غیردینی و یا ضددینی بود، شرایط سیاسی نیز زمینه مساعد را فراهم نمی‌کرد تا این که در بهمن ماه ۱۳۵۷ انفجار نور رخ داد^(۲).

امام خمینی (ره) با الهام از شکایت پیام آور وحی در باره مهجوریت قرآن^(۳) در وصیت‌نامه خویش از آنچه بر کتاب خدا، این ودیعه الهی، گذشته است به عنوان مسایلی اسف‌انگیز یاد می‌کنند و ضمن بیان انواع توطئه‌های قدرتهای شیطانی برای محو قرآن و

۱- فاقم وجهک للدين حنیفا فطرة الله التي فطرة الناس علیها (روم - ۳۰).

۲- امام خمینی، انقلاب ما انفجار نور بود.

۳- و قال الرسول یا رب ان قومی اتخذوا هذا القرآن مهجورا (فرقان - ۳۰).

خارج کردن آن از صحنه زندگی انسان، افتخار خود را پیروی از قرآن و اجرای دستورات آن که عامل حیات بخش زندگی معنوی و مادی است، می دانند^(۱).

بدون تردید شرط لازم برای حاکمیت بخشیدن قرآن در جامعه، بیان و گسترش مفاهیمی است که در حوزه رسالت اسلام قرار دارد و نیاز زمان و برخورد افکار علمی و فرهنگی و مطرح بودن اسلام، ضرورت چنین مباحثی را ایجاب می کند.

- رسالت قرآن

بر اساس هدف خلقت انسان که رساندن او به مرحله رشد و کمال مطلوب است، رسالت خاص قرآن در تبیین مفهوم کمال و راههای رسیدن به آن، معنی می یابد. پیام قرآن، ساخت انسان و جامعه انسانی بر اساس الگویی الهی است و محور اساسی آن تعلیم و تربیت برای رسیدن به زندگی سالم است^(۲). قرآن رسالت خویش را راهنمایی انسان برای خروج از تاریکی به سوی نور معرفی می کند^(۳). و مدعی است بهترین را مشخص می کند^(۴) از توصیفهای دیگر قرآن در باره خود «شفاء» یعنی درمان است^(۵). بنابراین انتظار می رود شیوه های پیشگیری و درمان نابهنجاریهای اخلاقی و رفتاری و اندیشه های انحرافی به گونه ای مناسب معرفی شود و موانع رشد و رسیدن به هدف نهایی خلقت و مرحله سلامت ارائه شده باشد. قرآن یک کتاب موضوع بندی شده که دارای فصولی پیاپی در موضوعات بخصوص باشد، نیست بلکه کتابی است که در مدت ۲۳ سال طبق نیازهای تربیتی در زمانها و مکانهای مختلف برای ایفای نقش هدایتگری خویش نازل گردیده است و در این راه هر آنچه مورد

۱- خمینی، روح الله، وصیت نامه سیاسی - الهی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۶۸.

۲- هو الذی بعث فی الامیین رسولا منهم یتلوا علیهم آیاته و یزکیهم و یعلمهم الکتاب و الحکمة و ان کانوا من قبل

لفی ضلالٍ مبین (جمعه - ۲).

۳- کتاب انزلناه الیک لتخرج الناس من الظلمات الی النور باذن ربهم الی صراط العزیز الحمید (ابراهیم - ۱).

۴- ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم (اسری - ۹).

۵- و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنین (اسری - ۸۲).

نیاز باشد، بیان شده است^(۱) و این پیام برای همه عصرها و نسلها به گونه‌ای جاودانه ایفای وظیفه می‌کند^(۲). که لازم است با تدبیر در آن به دیدگاهها و راهکارهای آن پی برد^(۳)

- بهداشت و سلامت روان شناختی

بیماریهای روانی و نقایص روان شناختی یکی از مشکلات جوامع بشری است که می‌تواند در انواع خفیف و شدید خود زیانهای فراوانی را نصیب فرد و جامعه نماید. علاقه بشر به بهزیستی و تحت سلطه در آوردن شرایط، از جمله عوامل به وجود آمدن دانشهاست و دانش روان‌شناسی و بهداشت روانی در شناخت و هدایت رفتار انسان به وضع مطلوب، مسؤلیت اساسی را دارد.

بهداشت روانی در یک تعریف کلی، عبارت است از:

«علم و هنر نگاهداری و به‌حدّ اکثر رساندن سلامت روانی و پیشگیری از بیماریهای روانی و به‌عبارت دیگر مطالعه اصول و روشهای گسترش سلامت روانی و جبران نابسامانیهای آن»^(۴).

با بررسی دیدگاههای نظری در بهداشت روانی می‌توان آنها را به دو شاخه عمده تقسیم کرد:

الف - هدف بهداشت روانی.

ب - عوامل مؤثر در دستیابی به بهداشت روانی.

هدف بهداشت روانی تأمین سلامت روان شناختی و تحقق انسان سالم است و جنبه‌های روان شناختی نیز عمده شامل شناخت انگیزه‌ها، عواطف و اعمال هستند. اما مشکل اساسی در تعریف «سلامت روان» است، در مورد سلامت بدنی و حالت مطلوب کارکرد طبیعی بدن میان متخصصان، توافق نسبی وجود دارد، اما چنین توافقی راجع به سلامت

۱- و نزلنا علیک الكتاب نبیاناً لكل شیء و هدئ و رحمة و بشری للمسلمین نحل - ۸۹.

۲- تبارک الذی نزل الفرقان علی عبده لیکون للعالمین نذیراً (فرقان - ۱).

۳- کتاب انزلناه الیک مبارک لیدبروا ایانه و لیتذکر اولوالالباب (ص - ۲۹).

۴- شعاری نژاد، علی اکبر. فرهنگ علوم رفتاری، امیرکبیر، تهران، ۱۳۶۴.

روان‌شناختی و حالت مطلوب روان وجود ندارد، به عبارت دیگر گرچه مهمترین، اساسیترین و دشوارترین و پیچیده‌ترین مسأله روان‌شناسی چگونگی تغییر رفتار است و ارزش عملی روان‌شناسی با میزان موفقیت آن در تغییر رفتار از وضع موجود به وضع مطلوب می‌باشد، اما هنوز تعریف جامع و مورد اتفاقی از وضع مطلوب، انسان سالم، و سلامت روان وجود ندارد و هر فرد یا گروهی برداشت خاصی را ارائه می‌دهند که در حقیقت به علت وابستگی این دیدگاهها به جنبه‌های ارزشی است و ارزشها از فرهنگی به فرهنگ دیگر و حتی در درون فرهنگها بر اساس اهداف و نگرشهای افراد و مکاتب، به ماهیت انسان متفاوت خواهد بود.

برخی از دیدگاهها، عدم نشانه‌های مرضی همچون افسردگی و اضطراب و وسواس را نشانه سلامت می‌دانند (مدل پزشکی) برخی سازگاری مطلوب با محیط (مدل رفتارگرایی) و پاره‌ای رشد و تکامل و به فعلیت رسیدن استعدادها را (مدل انسان‌گرایی)^(۱).

نظریه پردازان شخصیت و بهداشت روانی در غرب هر یک ویژگیهایی را برای انسان سالم ارائه می‌دهند:

- فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹)، معتقد است شخص سالم دو ویژگی دارد می‌تواند دوست بدارد و دوست داشته شود و می‌خواهد و می‌تواند کار کند^(۲).

- یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱)، از انسان سالم به عنوان شخصیت فردیت یافته تعبیر می‌کند. کسی که به مراحل عالی خودشناسی رسیده باشد و در وی هیچ‌یک از وجوه شخصیت مسلط نباشد^(۳).

- آلپورت (۱۸۹۷-۱۹۶۷)، مشخصه‌های فرد سالم را گسترش مفهوم خویشتن، ارتباط صمیمانه با دیگران، داشتن امنیت روانی، ادراک واقع‌بینانه از واقعیتها، پذیرش مسؤلیت و داشتن فلسفه وحدت‌دهنده در زندگی می‌داند^(۴).

۱- جلالی تهران، سید محمد محسن، بهداشت روانی، جزوه دانشگاه مشهد، ۱۳۷۰.

۲- شعاری‌نژاد، علی اکبر، درآمدی به روان‌شناسی انسان.

۳- شولتز دو آن. روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل.

۴- منبع فوق.

- اریک فرام (۱۹۰۰-۱۹۸۰)، سلامت روان را به سلامت جامعه وابسته می‌داند و بارور بودن یعنی به کار بستن همه قدرتها و استعدادهای بالقوه را مشخصه انسان سالم می‌داند^(۱).

- راجرز (۱۹۰۲-۱۹۸۰) از انسان سالم به عنوان «انسان باکنش کامل» یعنی کسی که از تمام استعدادهايش بهره‌گیری می‌کنند، یاد کرده و مشخصه‌های آن را: عزت نفس، پذیرش احساسات، ارتباط خوب با دیگران، زندگی کامل در زمان حال، توانایی تصمیم‌گیری مستقل و خلاقیت می‌داند^(۲).

به اعتقاد ویکتور فرانکل (۱۹۰۵-) شخص سالم در انتخاب عمل آزاد است، شخصاً مسؤول هدایت زندگی و گرایشی است که برای سرنوشت خود برمی‌گزیند، معلول نیروهای بیرون از خود نیست و بر زندگی اش تسلط آگاهانه دارد، در زندگی معنایی مناسب خود یافته است از توجه به خود فراتر رفته به آینده می‌نگرد و به هدفها و وظایف آتی توجه می‌کند^(۳).

- در نظر مزلو (۱۹۰۸-۱۹۷۰)، شخص سالم کسی است که در حال خودشکوفایی یا تحقق ذات بوده، از مراحل پایین نیازها عبور کرده باشد. او نمودهای آن را ادراک صحیح از واقعیت، پذیرش طبیعت، دیگران و خویشتن، تجربه‌های عارفانه، نودوسی و توانایی گسترش روابط صمیمانه، آفرینندگی و خلاقیت و مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری و فشارهای اجتماعی می‌داند^(۴).

به اعتقاد متخصصان بهداشت روانی، اساسیترین عوامل مؤثر در بهداشت روانی در ارتباط با تأمین نیازهای جسمی و روانی فرد قرار می‌گیرد.

بهداشت روانی مستلزم بهادادن به نیازهای اولیه آدمی همچون آب و غذا و سلامت بدنی است به هم خوردن تعادل زیستی به عنوان یک خطر برای موجود زنده، موجب اختلال در سلامت روان خواهد شد. از مهمترین نیازهای روانی که در سلامت روان‌شناختی نقش

۱- شولس دوآن، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل.

۲- منبع فوق.

۳- شولس دوآن، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل.

۴- شعاری‌نژاد، علی‌اکبر. درآمدی به روان‌شناسی انسان.

بسرایی دارند احساس ایمنی و احساس ارزشمندی است. نیاز به احساس امنیت در هر سنی وجود دارد، اما در هر مقطع، منابع تولید آن متفاوت است. در نوزادان ارتباط کامل با مادر، در اوایل کودکی پذیرفته شدن به وسیله اطرافیان و در دوران مدرسه آموزگاران و محیط آموزشی در ایجاد امنیت برای فرد مؤثر بوده و در بزرگسالی احساس امنیت به وسیله عواملی مانند: سلامتی، مقام اجتماعی، موفقیت و پیشرفت و در پیری با مورد احترام بودن و احساس رضایت از گذشته به دست می آید و هر تجربه ای که احساس ناایمنی را به وجود آورد ریشه اغلب اختلالات روانی به شمار می رود.

علاوه بر احساس ایمنی، احساس ارزشمندی نیز از نیازهای اساسی بشر است. احساس ارزشمندی درجه تصویب، تأیید و پذیرش است که شخص نسبت به خودش احساس می کند. داشتن تصوّر مثبت از خود عامل سلامت روان و خودپندار، منفی و احساس بی ارزشی موجب بروز اختلالات روانی خواهد شد. پژوهشگران رابطه مستقیمی را بین تأمین امنیت و ارزش شخص و سلامت وی یافته اند و متقابلاً احساس عدم ایمنی و احساس بی ارزشی شالوده بسیاری از اختلالهای روانی و پیامدهای آن همچون آسیبهای فیزیولوژیکی می باشد.

در باره بهداشت و سلامت روان، روان شناسان، روان پزشکان، فیلسوفان، علماء علم اخلاق و سایر محققان با تفکرات خلاق خویش و یا با مطالعات نظری و یا تجربی در اوضاع و احوال اشخاص به تبیین حقایق پرداخته اند، اما قرآن بر اساس رسالت هدایتی خویش و با توجه به این که از وحی و عین واقعیت سرچشمه می گیرد، می تواند درست ترین، منطقیترین، و عملیترین راه حل و الگو برای بهداشت و سلامت روان باشد و همخوان با جهان بینی اسلامی ایده های مکی تأمین کننده سلامت کوتاه مدت (دنیوی) و درازمدت (اخروی) آدمی را ارائه دهد.

- پاره ای از ویژگیهای انسان سالم از دیدگاه اسلام

سلامت روان شناختی، نوعی از سلامت است که به جنبه های خاصی از انسان مثل تفکر، انگیزه، عاطفه و پیامدهای عملی آن اشاره دارد و همان گونه که گفته شد توافق کاملی در باره مفهوم سلامت و حالت مطلوب روان شناختی پیش نیامده است و هر متفکری با توجه

به نگرشهای خود نسبت به انسان و اهدافی که در پیش دارد، ویژگیهای شخص بهنجار و انسان مطلوب و سالم را ارائه می‌دهد.

در قرآن کریم تعبیر انسان سالم یا انسان کامل نیامده است، اما ویژگیهای خاصی را در اشخاصی که به نامهای مؤمن، متقی، هدایت یافته، رستگار و... یاد می‌شوند، مورد ستایش قرار می‌دهد و انسانها را به برخورداری از آن ویژگیها دعوت می‌کند که از مجموعه آنها می‌توان ویژگیهای انسان سالم و مطلوب از نظر اسلام را شناسایی کرد. چنین به نظر می‌رسد می‌توان خصایص زیر را به عنوان شناسه‌های انسان مطلوب از دیدگاه قرآن که تعیین کننده جهت حرکت دستیابی به سلامت است، بیان کرد و بدیهی است این ویژگیها ریشه در جهان بینی اسلامی داشته و مبتنی بر واقعیت‌های هستی است.

۱- شناخت جهان بینی الهی و دارا بودن معرفتی مستدل نسبت به آن که شامل دو اصل مبدأ و معاد می‌باشد^(۱). فرایندهای عالی تفکر در جداسازی انسان از دیگر جانداران نقش بسزایی را ایفا می‌کند. از این رو معارف قرآن بر اساس دقت، تفکر، منطق و استدلال استوار است. بسیاری از آیات قرآن آدمی را به تفکر دعوت می‌کنند و به زیربنای فکری و عقیدتی افراد اهمیت می‌دهند، انسان مطلوب کسی است که هرگاه به نشانه‌های پروردگار برخورد می‌کند، گوش و چشم بسته و بدون توجه نمی‌باشد^(۲). بلکه همواره در مورد آفرینش به تفکر می‌نشیند^(۳). به اعتقاد قرآن بینش شخص می‌بایست مستدل باشد و نباید به آنچه یقین ندارد، بهایی بدهد^(۴).

این بینشها شامل گستره‌ای از جهان بینی الهی است: شناخت خدا، هدفداری آفرینش، حرکت هستی به طرف الله، حاکمیت خداوند بر نظام هستی، وجود حساب دقیق در آفرینش، واقعیت مرگ و حضور در محضر خداوند، هدفمندی حضور انسان در دنیا و...

۱- الذین یذکرون الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السموات و الارض ربنا ما خلقت هذا باطلاً (آل عمران - ۱۹۱).

۲- و الذین اذا ذکروا بآیات ربهم لم یخروا علیها صمّاً و عمیانا (فرقان - ۷۳).

۳- الذین یذکرون الله قیاماً و قعوداً و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السموات و الارض (آل عمران - ۱۹۱).

۴- و لا تقف ما لیس لک به علم ان السمع و البصر و الفؤاد کل اولئک کان عنه مسئولاً (اسری - ۳۶).

بطور خلاصه جهان بینی اسلامی بر دو اصل بنیادین مبدأ و معاد استوار می باشد. اثبات هر یک از موارد فوق با شیوه های گوناگون در قرآن مطرح شده است تا هر کس بر اساس ظرفیتهای شناختی خود به معرفت دست یابد. انسان مطلوب از دیدگاه اسلام، خالی از این شناختها نخواهد بود و این بینشها زمینه ساز اندیشه ها، اهداف، ارزشها، گرایشها و رفتارهای او می باشند.

۲- ایمان نسبت به جهان بینی که گامی فراتر از شناخت است. گرچه شناخت رکن ایمان است اما ایمان دارای عنصر گرایش، تسلیم، خضوع و علاقه و محبت نیز هست بنابراین، گاه فردی حقیقت را می شناسد اما تسلیم آن نیست چنان که قرآن در باره فرعونیان می فرماید: در حالی که یقین داشتند آیات الهی را انکار می کردند^(۱).

ایمان به مبدأ و معاد اولین نشانه های انسان مطلوب است^(۲). ایمان و اعتقاد به خداوند به عنوان خالق آفرینش^(۳) و تنها کسی که شایستگی پرستش را دارد^(۴). کسی که همواره ناظر بر رفتار انسان است^(۵). افکار و رفتار انسان در نزد خداوند محفوظ است و دادگاهی وجود دارد که عادلانه آنها را مورد بررسی قرار می دهد^(۶).

۳- خودشناسی. انسان موجودی کمال پذیر است و با رفتارهای انتخابی خود می تواند استعدادهايش را شکوفا کند، مقدمه چنین حرکتی شناخت خود و کمال مطلوبی که ممکن است به آن نایل آید، می باشد. انسان سالم می بایست خویشتن را آن گونه که هست بشناسد و مقام و موقعیت خود در عالم وجود را درک کند تا بتواند خود را به مرحله ای که شایسته آن است برساند^(۷). خودشناسی علاوه بر این که مقدمه خداشناسی است نقش بسزایی

۱- و جحدوا بها و استیقنتها انفسهم ظلماً و علواً (نمل - ۱۴).

۲- لیس البران تولوا و جوهکم قبل المشرف و المغرب و لکن البر من امن بالله و الیوم الاخر (بقره - ۱۷۷).

۳- الله خالق کل شیئی (زمر - ۶۲). ۴- و الذین لا یدعون مع الله اله آخر (فرقان - ۶۸).

۵- الم یدعم بان الله یری (علق - ۱۴).

۶- و قال الذین کفروا لاتأتینا الساعه قل بلی و ربی لتأتینکم علم الغیب لا یعزب عنه مثقال ذره فی السموات و لا فی الارض و لا اصغر من ذلك و لا اکبر الا فی کتاب مبین (سبا - ۳).

۷- یا ایها الذین امنوا علیکم انفسکم لا یضرکم من ضل اذا هتدیتم الی الله مرجعکم جمیعاً (انعام - ۱۰۵).

در خودسازی و تغییر بینش، گرایش و رفتار شخص دارد.

۴- هدفمندی. با توجه به بینش الهی که آفرینش را هدفدار می‌داند و انسان نیز در این مجموعه بدون هدف نیست^(۱)، هدف نهایی از دیدگاه اسلام رسیدن به مقام قرب پروردگار و ورود در رحمت الهی است^(۲). قرآن مقصد نهایی را، پیشگاه خداوند معرفی می‌کند^(۳). و دیدار پروردگار را به عنوان هدف مطرح می‌کند بنابراین انسان مطلوب کسی است که در مدار اصلی آفرینش حرکت کند و کوششهای او همواره برای خدا جهت‌دهی شود^(۴).

انسان هدفمند همیشه از یک مقصد مشخص برخوردار است و در نهایت می‌داند که چه می‌کند و به کجا می‌رود و در راستای هدف خود ناملازمات را به راحتی تحمل می‌کند و به هیچ‌یک از اموری که او را از هدف اصلی حیات خود باز می‌دارد، بها نمی‌دهد. تقدّم ارزشهای مکتبی بر سایر ارزشها و قدرت انتخاب ارزشهای پایا، نتیجه هدفمندی شخص در مسیر خداست.

۵- برخورداری از مجموعه‌ای از ویژگیها و رفتارهای ارزش و تکامل‌بخش (احکام و اخلاق اسلامی) در متون اخلاقی و عبادی و فقهی اسلام ویژگیها و رفتارهای شایسته انسان اسلام در ابعاد مختلف به تفصیل بیان شده است، اما نکته قابل توجه این که انسان ایده‌آل کسی است که مجموعه ارزشهای مثبت را در خویش پیروراند و از مجموعه ارزشهای منفی خالی باشد افراط در یک ویژگی و رفتار و بی‌توجهی به سایر موارد صحیح نیست، به عنوان مثال نباید ارزش عبادت را فدای ارزش خدمت به خلق و یا ارزش خدمت به خلق را فدای ارزش عبادت نمود. از این رو است که در بسیاری از آیات قرآن رفتارهای گوناگون انسان در ابعاد فردی و اجتماعی، اقتصادی و سیاسی و عبادی و عاطفی همراه با یکدیگر مورد توجه قرار گرفته‌اند^(۵).

۱- افحسبتم انما خلقناکم عبثاً و انکم الینا لا ترجعون (مؤمنون - ۱۱۵).

۲- الا من رحم ربک و لذلک خلقهم (هود - ۱۱۹).

۳- یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحاً فملاقیه (انشقاق - ۶).

۴- قل ان صلوتی و نسکی و محیای و مماتی لله رب العالمین (انعام - ۱۶۲).

۵- توبه، ۱۱۲ - نحل، ۹۰ - آل عمران، ۱۷ - فتح، ۲۸.

با ملاحظه آیات ذکر شده می‌توان دریافت که مجموعه این ویژگیها و رفتارها به وجود آورنده انسان مطلوب است. آنهایی که انسان مطلوب را فقط خردمند یا عارف و دردمند یا قدرتمند یا اجتماعی و یا عاطفی معرفی می‌کنند، انسان را محدود کرده‌اند. به نظر می‌رسد انسان مطلوب اسلام شخصی است که جامع ارزشهای مثبت و فاقد ارزشهای منفی باشد.

۶- ارضای منطقی تمایلات: رسیدن به کمال در انسان تدریجی است و از راه حضور در دنیای مادی مقدر شده است، بدیهی است که بقای انسان در جهان حرکت و تغییر و تکامل تدریجی، نیازمند تحقق شرایط و امکانات ویژه‌ای است، غرایز طبیعی و انگیزه‌های درونی بخشی از این شرایط را تشکیل می‌دهند که علاوه بر این که به نوبه خود برای بقای زندگی فردی یا نوعی انسان ضروری می‌باشند، زمینه اختیار را نیز فراهم می‌کنند تا در صورت انتخاب صحیح بتوانند انسان را به هدف برسانند^(۱). از دیدگاه اسلام وجود انگیزه‌های فیزیولوژیک و روان‌شناختی ضرورت زندگی است و می‌بایست به گونه‌ای متعادل و متناسب ارضا شود، قرآن از انسان می‌خواهد که خواسته‌های دنیوی خود را فراموش نکند، در عین حال که به تأمین سرانجام خویش همت می‌گمارد^(۲). دارایی و فرزندان مفید هستند^(۳). اما نباید انسان را از حرکت در مسیر الهی باز دارند^(۴). و در هنگام تعارض بین خواسته‌ها آنهایی که پایدارند باید گزینش شوند^(۵).

قرآن اجازه سرکوب انگیزه‌های طبیعی بشر را نمی‌دهد^(۶). ارضای انگیزه جنسی از طریق مشروع مورد نکوهش نیست^(۷). و علاقه دو جنس به یکدیگر از نشانه‌های خداوند

۱- الذی خلق الموت و الحیاة لیلوکم ایکم احسن عملاً (ملک - ۲).

۲- و ابتغ فی ما اتیک الله الدار الاخرة و لا تنس نصیحتک من الدنیا (قصص - ۷۷).

۳- المال و البنون زینة الحیوة الدنیا (کهف - ۴۶).

۴- یا ایها الذین امنوا لا تلهمک اموالکم و لا اولادکم عن ذکر الله (مناقون - ۹).

۵- یا قوم انما هذه الحیوة الدنیا متاع و ان الاخرة هی دارالقرار (مؤمن - ۳۹).

۶- قل من حرم زینة الله الی اخرج لعباده والطیبات من الرزق (اعراف - ۳۲).

۷- و الذین هم لفروجهم حافظون الا علی ازواجهم او ما ملکت ایمانهم فانهم غیر ملومین (مؤمنون - ۵ و ۶).

است^(۱). اما انسان نمی‌تواند از هر راهی به ارضای آن پردازد^(۲). کسب مال و ثروت از راه صحیح پذیرفته می‌شود^(۳). در صورتی که با رعایت حدود الهی مصرف شود^(۴).

۷- اشتغال به فعالیت و کارآیی

آیات قرآن در باره کار و کوشش فراوان و متنوع است. گروهی از آیات بهره انسان را در تلاش و کوشش می‌دانند^(۵). آیات بسیاری نتیجه بخش بودن ایمان را مشروط به عمل می‌دانند^(۶). آیاتی ملاک مراحل و درجات رشد را کار و کوشش معرفی می‌کنند^(۷). برخی از آیات سقوط و پوچی آدمی را نتیجه کارهای او می‌دانند^(۸). انسان اسلام از مواهب طبیعی با تلاش خود بهره‌برداری می‌کند^(۹) بیکار نمانده پیوسته مشغول تلاش است و پایان مهمی را آغاز مهمی دیگر قرار می‌دهد^(۱۰). اما از دیدگاه اسلام جهت‌گیری این تلاشها حائز اهمیت است که می‌بایست در راستای اهداف الهی باشد^(۱۱).

۸- برخورداری از روابط و ایفای نقش اجتماعی

انسان موجودی اجتماعی است، قرآن کریم اجتماعی بودن انسان را به عنوان

۱- و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً و جعل بینکم مودة و رحمة (روم - ۲۱).

۲- و لا یزنون و من یفعل ذلک یلق اناماً (فرقان - ۶۸).

۳- احل الله البیع و حرم الربا (بقره - ۲۷۵).

۴- کلوا و اشربوا من رزق الله و لا تعثوا فی الارض مفسرین (بقره - ۶۰).

۵- و ان لیس للانسان الا ما سعی (نجم - ۳۹).

۶- من امن بالله و الیوم الآخر و عمل صالحاً فلهم اجرهم عند ربهم (بقره - ۶۲).

۷- و لكل درجات مما عملوا و ما ربک بغافل عما یعملون (انعام - ۱۳۲).

۸- مثل الذین کفروا بربهم اعمالهم کرماد اشتدت به الريح فی یوم عاصف لا یقدرون مما کسبوا علی شیئی

(ابراهیم - ۱۸).

۹- و هو الذی جعل لکم الارض ذلولاً فامشوا فی مناکیها و کلوا من رزقه (ملک - ۱۵).

۱۰- و اذا فرغت فانصب (انشراح - ۷).
۱۱- و الی ربک فارغب (انشراح - ۸).

یک مخلوق الهی معرفی می‌کند^(۱) نمونه‌هایی از رفتارهای اجتماعی انسان مطلوب که به فراوانی در قرآن کریم به آن اشاره شده است، عبارتند از:

مشورت با دیگران^(۲)، ارتباط با مؤمنان^(۳)، همسایگان، فامیل و نزدیکان^(۴) ارتباط با محرومان و رسیدگی به آنها^(۸)، احترام به دیگران و عدم تمسخر آنان^(۹)، سخن گفتن همراه با ادب^(۱۰)، مغرور نبودن^(۱۱)، تعاون و همکاری با دیگران^(۱۲) انسان مؤمن فعالیت‌های اجتماعی خود را از نزدیکترین افراد یعنی والدین و اعضاء خانواده شروع می‌کند و آن را به سایر نزدیکان و نیازمندان گسترش می‌دهد^(۱۳). از ویژگیهای انسان مطلوب از دیدگاه اسلام، احساس مسؤولیت نسبت به سایرین در همه جنبه‌های مادی و معنوی است، چنین فردی فقط در برابر ضعف و عدم توانایی معیشتی دیگران واکنش نشان نمی‌دهد، بلکه خود را در برابر هدایت معنوی آنان نیز مسؤول می‌داند که در رفتارهای امر به معروف و نهی از منکر تجلی می‌کند^(۵). بندگان شایسته خدا قدرت تحمل افراد مخالف و درک شرایط دیگران را دارند هنگامی که افراد نادان با آنان سخن می‌گویند با آنان به دور از لغو و گناه پاسخ می‌گویند^(۶). در برابر آنان صابرند و آنها را به نیکویی ترک می‌کنند^(۷).

۱- و هو الذی خلق من الماء بشراً فجعله نسباً و صهراً (فرقان - ۵۴).

۲- و شاورهم فی الامر (آل عمران - ۱۵۹). ۳- انما المؤمنون اخوة (حجرات - ۱۰).

۴ و ۸- و اعبداً لله و لا تشركوا به شیئاً و بالوالدین احساناً و بذی القربى و الیتامى و المساکین و الجار الجنب و الصاحب بالجنب و ابن السبیل و ما ملکت ایمانهم ان الله لا یحب من کان مختالاً فخوراً (نساء - ۳۶).

۹- یا ایها الذین امنوا لا یسخر قوم من قوم (حجرات - ۱۱).

۱۰- و قولوا للناس حسناً (بقره - ۸۳).

۱۱- و لا تصعر خدک للناس و لا تمش فی الارض مرحاً (لقمان - ۱۸).

۱۲- تعاونوا علی البر و التقوی (مائده - ۲).

۱۳- و بالوالدین احساناً و ذی القربى و الیتامى و المساکین (بقره - ۸۳).

۵- و لتکن منک امة یدعون الی الخیر و یأمرون بالمعروف و ینهون عن المنکر (آل عمران - ۱۰۴).

۶- و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً (فرقان - ۶۲).

۷- و اصبر علی ما یقولون و اهجرهم هجرأً جمیلاً (مزمّل - ۱۰).

البته در کنار تبیین ویژگیها عوامل دستیابی به انسان مطلوب نیز بیان شده است که از مجال این مقال خارج است .

عوامل مؤثر در ایجاد ، حفظ و ارتقای بهداشت روانی

تأمین نیازهای زیستی

از مفهوم بسیاری از آیات ، چنین استفاده می‌شود که تأمین نیازهای زیستی انسان مورد توجه قرآن می‌باشد ، به گونه‌ای که می‌فرماید : هر چه در زمین است برای شما خلق شده است (۱) . ماه و خورشید ، شب و روز و رودها و آبها (۲) ، حیوانات (۳) ، آب و گیاهان (۴) آهن (۵) و سایر موجودات آسمانها و زمین (۶) همه و همه برای تأمین نیازهای انسان می‌باشند و بدین سان همه وسایل زندگی آدمی در زمین برایش فراهم شده است (۷) . در برخی از آیات ، مهمترین انگیزه‌های فیزیولوژیکی که وظیفه حفظ نفس یا بقای فرد را به عهده دارند مانند : گرسنگی ، تشنگی ، گرمی و سردی و درد و خستگی ذکر شده است .

خداوند را نجات‌دهنده انسان از گرسنگی معرفی می‌کند (۸) و با توجه به نیاز انسان به تغذیه و پوشش و جلوگیری از گرما و سرماست که برای آدم علیه السلام چنین شرایطی را تأمین می‌کند (۹) و پاداشی را که برای صابران بیان می‌کند دور بودن از سرما و گرماست (۱۰) .

۱- هو الذی خلق لکم ما فی الارض جمیعاً (بقره - ۲۹) .

۲- و سخر لکم الفلک لتجری فی البحر بأمره و سخر لکم النهار و سخر لکم الشمس والقمر دائبین و سخر لکم اللیل و النهار (ابراهیم - ۳۲ و ۳۳) .

۳- و ان لکم فی الانعام لعبرة نسقیکم مما فی بطونها و لکم فیها منافع کثیرة و منها تأکلون (مؤمنون - ۲۱) .

۴- اولم یروا انا نسوق الماء الی الارض الجرذ فنخرج به زرعاً تأکل منه انعامهم و انفسهم (سجده - ۲۷) .

۵- و انزلنا الحدید فیه بأش شدید و منافع للناس (الحدید - ۲۵) .

۶- الم تروا ان الله سخر لکم ما فی السموات و ما فی الارض و اسخ علیکم نعمه (لقمان - ۲۰) .

۷- و لقد مکناکم فی الارض و جعلنا لکم فیها معایش قلیلاً ما تشکرون (اعراف - ۱۰) .

۸- فلیعبدوا رب هذا البیت الذی اطعمهم من جوع (قریش - ۴-۲) .

۹- ان لک الا تجوع فیها و لا تعری . و انک لا تنظماً فیها و لا تضحی (طه - ۱۱۹-۱۱۸) .

و پذیرش نیاز انسان به رهایی از رنج و درد و خستگی را می‌توان از بیان قرآن در مورد پاداش رهایی مؤمنان از این موارد را برداشت نمود^(۱۱).

خداوند برای بقای نوع بشر غریزه جنسی را قرار داده است و شاید هدف عمده از ارتباط جنسی تولیدمثل باشد^(۱۲) در عین حال که اهداف دیگری همچون تشکیل خانواده، و ایجاد آرامش برای طرفین نیز مورد نظر است^(۱۳). در قرآن، اعمال جنسی به‌عنوان یک نیاز طبیعی انسان قلمداد می‌شود و به جاذبه‌های شدید غریزه جنسی و مشقت کنترل آن برای عموم مردم، اعتراف شده است^(۱۴).

علاوه بر این که در قرآن نیازهای انسان پذیرفته شده، از جهان به‌عنوان منبعی مناسب برای تأمین این نیازها یاد شده است و بهره‌برداری از آن مورد تشویق می‌باشد^(۱۵).

نیاز به امنیت از دیدگاه اسلام

برای مفهوم آرامش و امنیت در قرآن کریم از الفاظی چون: امن^(۱۶)، سکینه^(۱۷)، و اطمینان^(۱۸) استفاده شده است. و نمونه‌هایی از توجه قرآن به امنیت را می‌توان از موارد زیر، برداشت نمود.

- بر اساس اهمیتی که آرامش در حفظ و بقای انسان دارد، خداوند در تنظیم آفرینش

۱۰- جزاءهم بما صبروا جنة و حريراً. لا یرون فیها شمساً و لا زمهراً (الانسان - ۱۲).

۱۱- الذی احلنا دارالمقامة من فضله لا یمسنا نصب و لا یمسنا لغوب (فاطر - ۳۵).

۱۲- فاطرالسماوات و الارض جعل لکم من انفسکم ازواجاً و من الانعام ازواجاً یذروکم فیہ (شوری - ۱۱).

۱۳- و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکونوا لیها (روم - ۲۱).

۱۴- ... علم الله انکم کتمت تختانوں انفسکم فتاب علیکم و عفی عنکم فالان باشروهن (بقره - ۱۸۷).

۱۵- اعراف، ۳۲- مائده، ۸۷- بقره، ۶۰ و ۱۶۸ و ۱۸۷.

۱۶- الذین امنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن (انعام - ۸۲).

۱۷- فأنزل الله سکینه علی رسوله و علی المؤمنین (الفتح - ۲۶).

۱۸- الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكرالله الا بذكرالله تطمئن القلوب (رعد - ۲۸).

به آن اشاره می‌کند که شب ، زمان آرامش است^(۱) و اگر همیشه روز بود چگونه آرامش در شب را تجربه می‌کردید^(۲) .

- از اهداف تشکیل خانواده دستیابی به ایمنی است^(۳) .

- خواب عامل آرامش و ایمنی است^(۴) .

- اجرای حدود و دیات الهی به‌عنوان پشتوانه حفظ امنیت امت^(۵) .

- آرامش حاصل از تأمین نیازها ، به‌عنوان نعمت الهی قلمداد می‌شود و سوء استفاده و

بهره‌برداری غیر صحیح از آن می‌تواند پیامدهای ناگواری را در برداشته باشد^(۶) .

- نتیجه استقرار حاکمیت خدا در جامعه ، برقراری امنیت است^(۷) .

- قرآن ، در هنگام بیان ماجرای ساختن کعبه توسط حضرت ابراهیم علیه‌السلام

نخستین دعا و تقاضای او را درخواست امنیت نقل می‌کند^(۸) . نشان‌دهنده این است که

احساس ایمنی نخستین شرط برای زندگی انسان و سکونت در منطقه و هرگونه فعالیت‌های

سازندگی دیگر می‌باشد .

- اساساً اسلام ، خواهان صلح است و جنگ و درگیری اگر برای ضرورت و باز

نگاه داشتن راه خدا و آزاد ساختن بندگان از چنگال اهریمنان نباشد، کاری شایسته نیست^(۹) .

۱- هو الذی جعل لکم اللیل لتسکنوا فیہ (یونس - ۶۷) .

۲- قل ارایتم ان جعل الله علیکم النهار سرمداً الی یوم القیامة من اله غیر الله یا یتیکم بلیل تسکنون فیہ (قصص - ۷۲) .

۳- هو الذی خلقکم من نفس واحده و جعل منها زوجها لیسکن الیها (اعراف - ۱۸۹) .

۴- و جعلنا نومکم سباتاً (النبا - ۹) .

۵- و لکم فی القصاص حیوة یا اولی الالباب (بقره - ۱۷۹) .

۶- و ضرب الله مثلا قرية كانت امنة مطمئنة یا یتیها رزقها رغداً من کل مکان فکفرت با نعم الله فاذاقها الله

لباس الجوع و الخوف بما كانوا یصنعون (النعل - ۱۱۲) .

۷- وعد الله الذین امنوا منکم و عملوا الصالحات لیستخلفنهم فی الارض کما استخلف الذین من قبلهم و لیسکن

لهم دینهم الذی ارتضی لهم و لیبذلنهم من بعد خوفهم امنا (النور - ۵۵) .

۸- و اذ قال ابراهیم رب اجعل هذا بلداً آمناً (بقره - ۱۲۶) .

۹- یا ایها الذین آمنوا ادخلوا فی السلم كافة (بقره - ۲۰۸) .

این دستور اسلام نه تنها در روابط داخلی مسلمانان بلکه در رابطه با غیر مسلمانان نیز وجود دارد^(۱).
- اگر به بررسی بسیاری از آموزشهای اخلاقی اسلام بپردازیم، می‌بینیم به گونه‌ای در برقراری امنیت فردی و اجتماعی حایز اهمیت می‌باشد. محبت به دیگران، احترام به مردم، دستگیری از نیازمندان و نهی از تمسخر و سوءظن یا تجسس امر به وفای به عهد امانتداری و صداقت و سایر رفتارهای اخلاقی در راستای بقای امنیت می‌باشند.

قرآن، علاوه بر اهتمام نسبت به امنیت، به شرایط و عوامل به وجود آورنده آن و اندیشه‌هایی که می‌تواند اضطراب در مقابل حوادث و شرایط فشارزا را مهار نماید، اشاره دارد. از آن جا که قرآن برای هدایت و آموزش ارزشهای نوین و روشهای جدید تفکر و زندگی و راهنمایی به راههای صحیح رشد، نازل شده است چنین به نظر می‌رسد روش او تغییر نوع تفکر انسانهاست.

رفتار انسان به مقدار زیادی تحت تأثیر افکار، شناختها و بینشهای او قرار دارد از این رو برای ایجاد تعدیل یا تغییر در فرد، ضرورت دارد که در افکار و آگاهیهای او تغییرات بنیادی صورت پذیرد. نقش راهبردهای شناختی در کنترل اضطراب و احساس ایمنی امری شناخته شده است و تغییر نوع نگرش نسبت به خود، مردم، زندگی، حوادث و آینده موجب تغییر در رفتارهای هیجانی می‌شود.

ما در قرآن رهنمودهایی را مشاهده می‌کنیم که می‌تواند ظرفیت اشخاص در برابر حوادث و مسایلی چون فقر و مرگ را بالا برده و موجب تغییر در ارزیابی و تعبیر و تفسیر آنها از موقعیت شود که در نهایت به کنترل اضطراب و احساس ایمنی منجر خواهد شد.

انسان اسلام معتقدات که همواره خالق حکیم و عادل و مهربان با انسان است^(۲). و اگر به راستی حرکت را آغاز کند و تلاش نماید راه را می‌یابد^(۳). بنابراین هیچگاه از رحمت الهی مأیوس نمی‌شود^(۴). و به حوادث به عنوان آزمون می‌نگرد^(۵). فردی که هدفمند باشد

۱- و ان جنحوا للسلم فاجنح لها و توکل علی الله (انفال - ۶۱).

۲- و هو معکم اینما کنتم (حدید - ۴).

۳- و الذین جاهدوا فینا لنهذبهم سلنا و ان الله لمع المحسنین (عنکبوت - ۶۹).

۴- قال و من یقنط من رحمة ربه الا الضالون (الحجر - ۵۶)،

در راه انجام وظیفه خویش از برخوردهای نادرست دیگران هراسی ندارد^(۶). به شرایط دلبستگی نداشته و از دست دادن امکانات او را در غم و اندوه فرو نمی‌برد و در خاطرات اندوهگین گذشته زندگی نمی‌کند و به دست آوردن امکانات نیز او را مغرور نخواهد کرد^(۷). قرآن در کنار توصیه‌های فراوان به کار و تلاش و دوراندیشی و این که هرکس بر اثر تلاش خود به نتیجه می‌رسد^(۸) این نکته را نیز بیان می‌کند که روزی به دست خداست و از فقر نهراسید^(۹).

به مرگ به عنوان معبری برای ورود به جهان ابدیت می‌اندیشد^(۱۰). و انسان سالم ترس مخرب از مرگ ندارد بلکه یک نوع اضطراب سازنده او را وادار به حرکت در جهت بهسازی آینده خویش می‌کند^(۱۱).

باید دانست اندیشه‌هایی که در باره حوادث و ارتباط آن با مبدأ آفرینش و چگونگی حمایت احدیت از اشخاص بیان می‌شود هنگامی در کنترل و یا حذف اضطراب مفید خواهد بود که از ایمانی مستحکم ریشه گیرد از این رو است که در محور این بینشها آشنایی با خداوند و صفات او و ایمان به آن است که در یک کلمه قرآن عامل اصلی آرامش را ایمان و یاد خدا می‌داند^(۱۲). و اسلام برای حفظ عملی این ارتباط عبادات و مراسم خاصی را مقرر می‌نماید^(۱۳). در کنار این راهبردهای شناختی عوامل دیگری چون: تعاون، مودت، احترام

۵- و لبلونکم بشئ من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين (بقره - ۱۵۵).

۶- یجاهدون فی سبیل الله و لا یخافون لومة لائم (مائده - ۵۴).

۷- لکیلا تأسوا علی ما فاتکم و لا تفرحوا بما اتیکم و الله لا یحب کل مختال فخور (حدید - ۲۳).

۸- و ان لیس للانسان الا ما سعی (النجم - ۳۹).

۹- و کاین من دابة لا تحمل رزقها الله یرزقها و ایاکم و هو السميع العليم (عنکبوت - ۶۰).

۱۰- یا قوم انما هذه الحیوة الدنیا متاع و ان الاخرة هی دارالقرار (مؤمن - ۳۹).

۱۱- الذی خلق الموت و الحیاة لیبلوکم ایکم احسن عملاً (الملک - ۲).

۱۲- الذین امنوا و تطمنن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمنن القلوب (رعد - ۲۸).

۱۳- ایتنی ان الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوة لذكری (طه - ۱۴).

ان الصلاة تنهی عن الفحشاء و المنکر و لذكر الله اکبر (عنکبوت - ۴۵).

به حقوق دیگران، کنترل خشم و مانند آن که هر یک به نحوی در احساس ایمنی نقش دارند، مورد توجه اسلام می باشد.

احساس ارزشمندی

از نیازهای دیگر آدمی که نقش مهمی در بهداشت روانی دارد، احساس ارزشمند است، همه افراد به یک ارزشیابی مثبت از خویش و تواناییهای خود، احترام به خود یا عزت نفس نیاز دارند. احساس ارزشمندی یعنی احساس دارا بودن چیزی که شایسته توجه و قابل اهمیت است. اما شایان توجه بودن و مهم بودن یک چیز در نزد شخص وابسته به آموزشهای محیط و تحت تأثیر معیارهای حاکم بر اجتماع و فرهنگ می باشد. ممکن است در فرهنگ و در نزد جامعه ای چیزی ارزشمند باشد و شخص از دارا بودنش احساس ارزش کند، اما در فرهنگ دیگری برخورداری از آن ضد ارزش باشد و یا تعداد ارزشها و نوع آنها در فرهنگی محدود و در فرهنگ دیگری گسترده باشد. با توجه به این نکته آنچه مهم است شناخت آن چیزی است که شایسته اهمیت است و از دارا بودن آن می بایست احساس موفقیت و ارزشمندی نمود. بخشی از آموزشهای اسلامی در این زمینه است در آیات بسیاری به انسان آگاهی داده می شود که بسیاری از چیزهایی که ظاهراً مورد توجه اند، ملاک ارزشی نیستند. دارا بودن ثروت و خانواده ملاک برتری نیست^(۱). بلکه به عنوان آزمایش در اختیار انسان قرار دارند^(۲). اختلاف در جنسیت و تفاوت ساختمان بدنی و به دنبال آن پاره ای از تفاوتها در مسؤولیتهای اجتماعی و قوانین دلیل بر تفاوت از نظر به دست آوردن ارزشهای انسانی نیست و زن و مرد برای رسیدن به مقامات معنوی یکسان هستند^(۳). ملیت، نژاد، رنگ، چهره و زبان نیز همچون جنسیت ملاک ارزش نیست^(۴). بلکه معرفت، ایمان و تقوا و عمل صالح

۱- و ما اموالکم و لا اولادکم بالتی تقریکم عندنا زلفی الا من امن و عمل صالحا (سبا - ۳۷).

۲- و اعلموا انما اموالکم و اولادکم فتنه و ان الله عنده اجر عظیم (انفال - ۲۸).

۳- من عمل صالحا من ذکر او انثی و هو مؤمن فلنحیینه حیاة طیبه (نحل - ۹۷).

۴- انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبایل لتعارفوا (حجرات - ۱۳).

ملاک برتری است^(۱). و سایر ارزشها تا هنگامی پذیرفته شده‌اند که در تضاد با معیارهای ارزشی نباشند. علاقه به همسر و فرزندان و فامیل و پدر و مادر و کار و موقعیت در صورتی مطلوب است که برخوردی با ارزشهایی که در اعتقادات بنیادین ریشه دارند، نداشته باشند^(۲). انسانی که بتواند انسانیت را در خود شکوفا سازد از بندگی طاغوت و شهوات بیرون آید و در مسیری که به سعادت او منتهی می‌شود، گام بردارد می‌بایست در خود احساس ارزش کند^(۳). بدون شک این احساس ارزشمندی در همه رفتارهای او نقش بسزایی داشته و آرامش و سلامت روان را نیز تأمین خواهد کرد.

در کنار این اندیشه‌ها سایر عوامل محیطی که در احساس ارزشمندی مؤثرند نیز از دیدگاه اسلام نادیده نمانده است، اسلام دستورات بسیاری را برای برقراری روابط انسانی بر مبنای محبت و احترام دارد و رهنمودهایی همچون نیکی به دیگران، اصلاح میان مردم، تلاش در برآوردن نیازهای دیگران، خدمت به یکدیگر، نیکی و خوش رفتاری، خلق خوش و سخن نیکو، احترام و ادب، عفو و گذشت و... بدون تردید نقش فراوانی در ایجاد احساس ارزش در دیگران خواهد داشت.

بنابراین اسلام هم احترام به خود و کسب ارزشهای واقعی برای خویش را مورد تأکید قرار می‌دهد و هم ارزش نهادن به دیگران در مجموعه آموزشهای اسلامی جایگاه محکمی دارد.

۱- ان اکرمکم عندالله اتقیکم - حجرات ۱۳ - برفع الله الذین امنوا منکم والذین اتوا العلم درجات (مجادله - ۱۱)، لکل درجات مما عملوا - انعام ۱۳۲ - و سوره عصر، نمل ۱۵ - زمر ۹.

۲- قل ان کان ابائکم و ابنائکم و اخواتکم و ازواجکم و عشیرتکم و احبا الیکم من الله و رسوله و جهاد فی سبيله فتر بصوا حتی یأتی الله بامرہ (توبه - ۲۴).

۳- الحمد لله الذی هدانا لهذا و ما كنا لنهتدی لولا ان هدینا الله (اعراف ۴۳).

منابع اصلی و اولیه

- ۱- القرآن الکریم .
- ۲- تفسیرالمیزان ، تألیف علامه طباطبایی ، ترجمه جمعی از دانشمندان .
- ۳- تفسیر نمونه ، تألیف آیه الله ناصر مکارم شیرازی و جمعی از دانشمندان اسلامی .
- ۴- المعجم المفهرس ، فؤاد عبدالباقی .

سایر منابع

- ۱- الهی قمشه ، مهدی ، تفصیل آیات القرآن الحکیم ، انتشارات اسلامیّه ، تهران ، ۱۳۵۵ .
- ۲- جعفری ، محمدتقی ، ترجمه و تفسیر نهج البلاغه ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، تهران ، ۱۳۶۰ .
- ۳- جلالی تهرانی ، محمدمحسن ، «بهداشت روانی» ، جزوه دانشگاه مشهد ، مشهد ، ۱۳۷۰ .
- ۴- جوادی آملی ، عبدالله ، «تفسیر موضوعی از قرآن مجید» مرکز نشر فرهنگی رجا ، تهران ، ۱۳۶۵ .
- ۵- جوادی آملی ، عبدالله ، «رسالت قرآن» ، مرکز نشر فرهنگی رجا ، تهران ، ۱۳۷۰ .
- ۶- حسینی ، ابوالقاسم ، «اصول بهداشت روانی» ، انتشارات دانشگاه مشهد ، مشهد ، ۱۳۶۳ .
- ۷- خمینی ، روح الله ، «وصیت نامه سیاسی - الهی» ، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ، تهران ، ۱۳۶۸ .
- ۸- شاملو ، سعید ، «بهداشت روانی» انتشارات رشد ، تهران ، ۱۳۷۲ .
- ۹- شرفاوی ، محمدحسن ، «گامی فراسوی روان شناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی اسلام» ، ترجمه حاجتی ، سیدمحمدباقر ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، تهران ، ۱۳۶۳ .
- ۱۰- شعاری نژاد ، علی اکبر «درآمدی به روان شناسی انسان» ، انتشارات آزاد ، تهران ، ۱۳۷۱ .
- ۱۱- شعاری نژاد ، علی اکبر «روان شناسی عمومی» ، انتشارات توس ، تهران ، ۱۳۷۰ .

- ۱۲- شعاری نژاد ، علی اکبر «فرهنگ علوم رفتاری» ، انتشارات امیرکبیر ، تهران ، ۱۳۶۴ .
- ۱۳- شولتس ، دو آن ، «روان شناسی کمال» ، ترجمه خوشدل ، گیتی ، تهران ، نشر نو ، ۱۳۶۹ .
- ۱۴- مهدوی کنی ، محمدرضا ، «نقطه های آغاز در اخلاق عملی» ، دفتر نشر فرهنگ اسلامی ، تهران ، ۱۳۷۱ .
- ۱۵- میلانی فر ، بهروز ، «بهداشت روانی» ، نشر توس ، تهران ، ۱۳۷۲ .
- ۱۶- نجاتی ، محمد عثمان ، «قرآن و روان شناسی» ، ترجمه عباس عرب ، انتشارات آستان قدس رضوی ، مشهد ، ۱۳۷۲ .