

* روش‌های تأمین بهداشت روان فردی

- سید ابوذر حسینی^۱
- سید محمد باقر حجتی^۲

چکیده

یکی از دغدغه‌های مهم و همیشگی بشر، سلامت روانی است. انسان همواره به دنبال راه‌کارها و روش‌هایی برای درمان بیماری‌های روانی - اخلاقی و تأمین بهداشت روانی بوده است.

این نوشتار بر آن است تا راه‌کارها و روش‌های تأمین بهداشت روان فردی را در نظامی منسجم و کاربردی و با ارائه‌ی طرحی تازه، با توجه به آموزه‌های اسلامی بررسی کند. از این رو نگارنده، پس از مفهوم‌شناسی و تبیین بیماری‌های روانی - اخلاقی فردی، ابتدا روش‌های تأمین بهداشت روانی - اخلاقی فردی را با دو محور درمان عمومی و درمان اختصاصی آغاز کرده و ذیل هر محور راه‌کارهای پیش‌گیرانه و درمانی را در سه سطح پیش‌گیری‌های اولیه، ثانویه و ثالثیه یا مقابله، در دوره‌های مختلف زندگی قبل از تولد، کودکی، نوجوانی و جوانی، میانسالی و کهنسالی و نیز فراسنی، براساس آیات

* تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۵/۲۷ - تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۷/۲۲.

۱. فارغ‌التحصیل کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه علوم اسلامی رضوی (نویسنده‌ی مسؤول)

aboozar.razavi@yahoo.com

۲. استاد دانشگاه تهران

و روایات بررسی می‌کند تا در نهایت نظامی غنی از روانشناسی اسلامی و اخلاق کاربردی اسلام را ارائه دهد. لازم به ذکر است به دلیل گستردگی و غنای روانشناسی اسلامی و اختصار این مقاله، نگارنده ناچار است تنها درآمدی کلی و طرح گونه و همراه با ذکر مثال‌هایی از آیات و روایات ارائه دهد و نوآوری این مقاله در چیست و تقسیم‌بندی و نیز برخی گزاره‌های تازه از آیات و روایات در روانشناسی اسلامی می‌باشد. واژگان کلیدی؛ قرآن، حدیث، بهداشت روان، بیماری روانی - اخلاقی فردی، پیش‌گیری و درمان.

مفهوم شناسی و ادبیات تحقیق

برای دست یافتن به درک روشن از موضوع ابتدا باید از واژگان به کار رفته در عنوان، تعریف مختصری ارائه کرد.

بهداشت

بهداشت در لغت به معنای نیکو نگاه داشتن، تندرستی، و حفظ صحت است (معین، ۱۳۷۸، ۲۲۹) و در مفهوم علمی خود معنایی جامع‌تر و وسیع‌تر از نبود بیماری جسمی دارد (آیت‌اللهی، ۱۳۷۰، ۱۳۲). در تعریف سازمان بهداشت جهانی گفته شده است: «سلامت عبارت از حالت بهبود کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان نقص یا بیماری» (اکبری، ۱۳۸۲، ۲۶).

روان

منظور از روان آن بخش غیرمادی و بُعد اصیل و اساسی وجود انسان است که همه‌ی انگیزه‌ها، هیجانات و عواطف را درک می‌کند؛ غم و شادی، شناخت و آگاهی، محبت و علاقه، خشم و غضب، ترس و شجاعت و... حتی آنچه قابل مشاهده و اندازه‌گیری کمی در آزمایشگاه زیستی تجربی نیست؛ اما همه‌ی ادراکات و هیجانات و آگاهی‌ها به وسیله‌ی او صورت می‌پذیرد و به اعتبارهای

مختلف به آن، نفس، روح، روان، عقل و قلب اطلاق می‌شود (همان، ۸۸).

بهداشت روان

﴿۹۵﴾

سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌نماید: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی؛ بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست» (گنجی، ۱۳۸۰، ۱۰). اما در گستره‌ی وسیع‌تر، بهداشت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود، که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه‌ی زمینه‌ها فراهم آید (صانعی، ۱۳۸۲، ۲۲).

مفهوم بهداشت روان در قرآن و احادیث

در رویکرد اسلامی نیز، بهداشت و سلامت روان عبارت است از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت بخش و سعادت‌مند دست یابد. به سخن دیگر، سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است، که با شکوفایی فطرت توحید یا از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخص قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام عظیم هستی به دست می‌آید. مفهومی که همه‌ی این ابعاد را در بر می‌گیرد، «حیات طیبه» است (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ۱۴).

شناخت نامه‌ی بیماری‌های روانی - اخلاقی فردی

گر چه ارائه تقسیم‌بندی جامع و مانعی از ویژگی‌های اخلاقی برای تفکیک

بیماری‌های روانی - اخلاقی دشوار است، اما به طور غالب می‌توان بیماری‌ها و رذایل روانی - اخلاقی را در دو محور اجتماعی و فردی مورد واکاوی قرار داد که این نوشتار محور فردی را بررسی می‌کند. در محور فردی بسیاری از این بیماری‌های روانی - اخلاقی گاه در ارتباط با خود فرد و گاه در ارتباط با دیگران قابل بررسی می‌باشند.

بیماری‌هایی همچون ترس، عُجب، طمع، لجاجت و تعصب، افسردگی و ناامیدی، جاه‌طلبی و دنیاطلبی و هواپرستی و... در ارتباط با خویشتن، و بیماری‌هایی مانند حسد، خشم، کبر، ریا، بُخل، کذب، نفاق، غرور و خودخواهی، ضعف اعتماد به نفس و عزت نفس، مکر، کینه و... در ارتباط با دیگران باید بررسی، ریشه‌یابی و درمان شوند.

پیشینه‌ی تحقیق

بیماری روانی و درمان آن، دوره‌ها و مراحل را پشت سر گذاشته که به ترتیب قدمت چنین است:

- ۱) باور به نیروهای ماورای طبیعی و سحر و جادو؛
- ۲) باور به تبیین‌های باور مدار یا پزشکی؛
- ۳) باور به تبیین‌های روانشناختی (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰، ۶)؛ جدا شدن افکار بیماری روانی از روند فکری دوره‌های اولیه، بین سال‌های چهارصد قبل از میلاد، تا دویست پس از میلاد صورت گرفت (شاملو، ۱۳۸۲، ۲۴). سرآغاز دوره‌ی جدید، نخست در یونان و سپس در روم جریان داشت که پزشکی مشهور یونانی، بقراط در حدود سال‌های ۴۶۰-۳۷۷ قبل از میلاد، بنیان‌گذار روش‌های طبیعی و عینی در تشخیص و درمان ناهنجاری‌های روانی بوده است (همان، با تصرف).

در میان مسلمانان نیز توجه به بهداشت روانی - اخلاقی از دیرباز مطرح بوده

و ریشه‌های این مبحث را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم‌السلام پیدا کرد. قرآن کریم خود را مایه‌ی شفا برای مؤمنین مطرح کرده^۱ (اسراء، ۸۲) و گاه قرآن را شفا دهنده‌ی دل‌ها معرفی می‌کند^۲ (یونس، ۵۷). حکایت شده هنگامی که در محضر پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم شخصی را دیوانه شمردند، حضرت فرمود: «این مرد بیمار است، نه دیوانه، دیوانه کسی است که تکبر ورزد» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ۱۲۱/۲-۱۲۲)؛ یعنی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در عصری که پیکر دیوانگان را پناهگاه شیطان و ارواح خبیثه و جن می‌دانستند، و انواع شکنجه را بر این دردمندان روا می‌داشتند، آنها را بیمار خواند و مرز بیماری‌های روانی را از خرافات جدا ساخت. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «آگاه باشید که از جمله بلاها فقر است و بیماری بدن از فقر شدیدتر است و بیماری دل از بیماری بدن شدیدتر است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۸۸).

سپس پزشکان مسلمان که علوم پزشکی را از مکتب بقراط و جالینوس وام گرفته بودند، با توجه به آموزه‌های قرآن و سنت، به بهداشت روانی انسان توجه کردند. از جمله علی بن ربن طبری (۱۹۲-۲۴۷ ق) کتاب *فردوس الحکمة* را در هفت جلد تألیف کرد و سپس محمد بن زکریای رازی (۲۵۱-۳۱۳ ق) *طب النفوس یا طب روحانی* را نوشت که در شمار کهن‌ترین آثار بهداشت روانی جای دارند (رضایی اصفهانی، مقاله: قرآن و بهداشت روان، quransc.com؛ به نقل از فصلنامه‌ی اندیشه و رفتار، شماره‌ی ۱-۲، پاییز ۱۳۷۴، ص ۸-۹).

این نگارش‌ها با فراز و نشیب‌هایی ادامه یافته است و در عصر ما در قالب پایان‌نامه‌ها، مجلات و مقالات علمی و انتشار نتایج تحقیقات تجربی و همایش‌های علمی تبلور یافته است^۳ (رضایی اصفهانی، مقاله: قرآن و بهداشت روان، quransc.com).

روانشناسان غربی نیز در عصر حاضر پژوهش‌های وسیعی در مورد رابطه‌ی

مذهب با بهداشت روانی انجام داده و برخی دریافته‌اند که اعتقادات مذهبی عاملی مؤثر و نیرومند برای برطرف کردن بیماری‌های روانی می‌باشد.

«قدرت محافظتی مذهب^۴، که ابتدا توسط دورکیم^۵ در ۱۹۵۱م. مطرح شد^۶، و سپس دانشمندانی همچون پت کوری، کاپلان، مارکز، مارک در سال ۱۹۹۷م، و جی، بی، ایس^۷ و پی سی اسمیت^۸ در سال ۱۹۹۱م. (واعظی، ۱۳۸۲، ۱۶۴-۱۶۵ با تصرف)، کارل یونگ (کاوایانی، ۱۳۷۸، ۱۷۳-۱۷۴) و ویلیام جیمز (جیمز، ۱۳۸۷، ۴۴) و... بر ادعای مذکور صحه گذاشته‌اند.

اما با نگاهی مجموعی، در عصر کنونی سه دسته منابع را برای درمان بیماری‌های روانی - اخلاقی در حوزه‌ی اخلاق و بهداشت روان می‌توان یافت، ولی هر دسته از منابع موجود، کاستی‌هایی داشته که در «ضرورت بحث» بررسی و نقد خواهد شد.

ضرورت بحث

گرچه اخلاق ناب مستور در آموزه‌های اسلام، نسخه‌ی پیش‌گیرانه و درمانی برای همه‌ی بیماری‌های روانی - اخلاقی در تمام حوزه‌های فردی و اجتماعی می‌باشد و به جرأت می‌توان ادعا کرد در بسیاری از موارد روش‌های درمانی اخلاق اسلامی یا بهداشت روان اسلامی از متدهای درمانی روانشناسی غربی برتری داشته و کامل‌تر می‌باشد، اما آنچه در حال حاضر به عنوان اخلاق معرفی می‌شود، به دلایلی که ذکر خواهد شد، نتوانسته در مقام عمل وظیفه‌ی خود را در پیش‌گیری و درمان بیماری‌های روانی - اخلاقی به خوبی ایفا کند.

در حوزه‌ی اخلاق و بهداشت روان سه دسته منابع را برای درمان بیماری‌های روانی - اخلاقی می‌توان یافت.

برخی از منابع با عنوان اخلاق اسلامی مطرح شده‌اند که در حوزه‌های خاصی، مسائل اخلاقی را با ادبیات دینی تبیین و بررسی می‌کنند. دسته‌ی دیگر

همان مطالب را با تغییر ادبیات و اصطلاحات با عنوان بهداشت روان اسلامی در قالبی نزدیک به روانشناسی غربی و با رویکردی عصری بازسازی کرده‌اند. دسته‌ی سوم دستاورد تجربه‌های روان‌شناسان غربی است که با عنوان علم روان‌شناسی، متدهای درمانی را در قالبی متفاوت و بر مبنای تجربه بشر ارائه می‌دهند.

اما هر کدام از این سه دسته منابع موجود، کاستی‌هایی داشته که در صورت رفع کاستی‌ها و جمع میان محاسن می‌تواند در رسیدن به غایت، یعنی پیش‌گیری و درمان، موفق‌تر باشد.

در رد متد روانشناسی غربی اشکالات زیادی، از جمله دوری از مبانی صحیح هستی‌شناسانه و بالطبع انسان‌شناسانه، و همچنین خطاپذیری، بی‌ثباتی و عدم اعتماد به تجربه و... وارد است که زیاد مطرح و بررسی شده و از محل بحث ما خارج است.

اما در حوزه‌ی اخلاق و کتب موجود با عنوان اخلاق اسلامی به زعم نگارنده، اشکالات فراوانی دیده می‌شود از جمله:

- پراکندگی و نداشتن اسلوب منظم در بیان تقسیمات بیماری‌های مختلف روانی - اخلاقی در قالب نظام اخلاقی منسجم، جامع، عالمانه و متخصصانه.
- خلط مباحث علم اخلاق با مباحث عرفانی و داستان سرایی‌های پندآموز و نصیحت محور، در بسیاری از کتب اخلاق اسلامی که برخی به افراط گراییده‌اند و به جای درمان عالمانه، به صوفی‌گرایی، عزلت‌نشینی و وردخوانی ترغیب کرده و آن را اخلاق اسلامی معرفی می‌کنند.

- نظام اخلاقی فعلی بیشتر به تهذیب نفس پرداخته و بر تزکیه و سلوک جولان می‌دهد، در حالی که تهذیب نفس تنها یکی از هزاران راه‌کار و ساحتی از ابعاد فراوان و متنوع درمانی برای بیماری‌های روانی - اخلاقی می‌باشد. مثلاً

راه‌کارها و متدهای پیش‌گیرانه و درمانی اخلاق اسلامی برای قبل از تولد و بعد از تولد در تمام دوره‌های سنی کودکی، نوجوانی، جوانی و کهنسالی به شیوه‌های مختلف رفتاری و شناختی و... در حوزه‌های متعدد آداب، تغذیه، پوشاک و... برنامه‌های پیش‌گیرانه و درمانی دارد که مغفول مانده است.

- عدم معرفی گویا از رذایل اخلاقی به عنوان بیماری مسلم وراثتی یا محیطی، اما قابل درمان، و محاسن اخلاقی به عنوان سلامت روانی.

- ادبیات و شیوه‌ی نامأنوس و گاهی غیرقابل فهم برای عموم مردم در برخی کتب اخلاقی؛ به عنوان مثال برخی از کتب اخلاق صرفاً به جمع‌آوری آیات و روایات بدون هیچ‌گونه تحلیل، بررسی و دسته‌بندی مورد اقبال عموم نیازمند، پرداخته‌اند.

- عدم تبیین تفاوت‌های اخلاق موجود در اندیشه و کتب اندیشمندان غربی با اخلاق اسلامی، که علاوه بر تفاوت بنیانی اخلاق سکولار با اخلاق اسلامی، در تعاریف برخی مفاهیم به ظاهر مشترک اخلاقی تفاوت فراوانی وجود دارد که مغفول مانده و گاه محققان در حوزه‌ی اخلاق و بهداشت روان را به اشتباه می‌اندازد.

علاوه بر اشکالات کلی مذکور، با دقت در متون اخلاقی موجود اشکالات جزئی فراوانی موج می‌زند که مورد غفلت واقع شده است:

- عدم تعیین دقیق مرزهای مفاهیم اخلاقی مثلاً کبر با خودخواهی و خودپسندی یا کبر با غرور و غرور، مرز میان توکل و اعتماد به نفس، تواضع و عزت نفس و... و نیز چگونگی جمع میان این مفاهیم اخلاقی به ظاهر متناقض.

- فقدان تلاش در جهت شفاف‌سازی یا جمع میان اصطلاحات اخلاقی با روانشناسی، مانند یأس با افسردگی، ترس و خشم در دو مقوله‌ی روانشناختی و اخلاقی و نیز عدم توجه کافی به مباحث فراروانشناسی مثل تله‌پاتی، هیپنوتیزم،

چشم زخم و ارتباط میان مباحث فراروانشناسی با اخلاقیات مثلاً ارتباط حسد با چشم زخم به عنوان یکی از آثار سوء آن.

﴿۱۰۱﴾

گرچه برخی برای حل مشکلات موجود در این حوزه، در فرایندی عصری ساز، به بازسازی کتب اخلاق اسلامی با عنوان بهداشت روان اسلامی پرداخته‌اند و گاه تحقیقات نسبتاً خوبی انجام داده‌اند، مانند تحقیق سلیمان قاسمی در کتاب *بهداشت و سلامت روان: با نگرشی به آموزه‌های دین و سیره‌ی معصومان* علیهم‌السلام و نیز کار مشترک آقایان احمد دیلمی و مسعود آذربایجانی با عنوان *اخلاق اسلامی و سید ابوالقاسم حسینی در کتاب اصول روان شناسی اسلامی و اخیراً هم کار گروهی مبسوط و نسبتاً جامعی توسط محمد سالاری و همکاران با عنوان بهداشت روانی با نگرشی به منابع اسلامی صورت گرفته است*، اما در همین حوزه هم به زعم نگارنده، اشکالات فراوانی وارد است. عمده‌ترین اشکال بر این کتب پراکنده گویی و عدم تمرکز نظام‌مند در حوزه‌ی خاص از اخلاق یا بهداشت روان اسلامی می‌باشد.

علاوه بر این، بسیاری از کسانی که در این حوزه به جمع میان دستاوردهای تجربی روان‌شناسان با آموزه‌های وحیانی و دینی پرداخته‌اند، به دلایلی در این عرصه ناتوان بوده‌اند و کاستی‌هایی در آثارشان موجود است.

گروهی روان‌شناسان مسلمانی بوده‌اند که اطلاعات دینی اندکی داشته‌اند، و به عکس گروهی روحانیون و اسلام‌شناسانی بوده‌اند که اطلاعات آنها در حوزه‌ی روانشناسی اندک است. هر گروه با اشکالاتی مواجه‌اند؛ مثلاً گروه اول معمولاً تنها روان‌شناسانی غربی را رنگ و لعاب دینی می‌زنند و دست‌آورد تجربه‌ی بشر را حمل بر آموزه‌های دینی می‌کنند تا مؤیدی باشد بر آنها، در حالی که آموزه‌های دینی باید مبنا قرار گیرد و تجربه تنها مؤیدی بر حقایق ثابت و بدون تغییر دین می‌باشد.

گروه دوم اخلاق اسلامی موجود را، که کاستی‌های فراوانی دارد، با ادبیات روانشناسی جدید بازسازی و عصری می‌کنند (برداشت از مجموعه‌ی منابع حوزه‌ی اخلاق و بهداشت روان).

علیرغم این که اخلاق اسلامی در ادبیات و آموزه‌های دینی ما به عنوان فقه اوسط مطرح است و باید مبنای زندگی و نسخه‌ی پیش‌گیرانه و درمانی قرار گیرد، ولی همچنان نظام اخلاقی منسجم، جامع و ناب اسلامی که بتواند نسخه‌ی پیش‌گیرانه و درمان همه‌ی این بیماری‌های روانی - اخلاقی باشد در اعماق دریای حقایق آموزه‌های اسلامی مستور مانده است.

بنابراین لازم است در این عرصه نقشی نو درانداخت تا شاید کاستی‌های و نواقص آثار سابق جبران و محاسن آن تکمیل گردد. اما چون در این مجال، فرصت بررسی مبسوط و استقراء تام روش‌های تأمین بهداشت روان یا اخلاق ناب اسلامی نیست، نگارنده بر آن است تنها درآمدی طرح‌گونه و همراه با ذکر نمونه مثال‌هایی از آیات و روایات، آن گونه که شایسته است ارائه دهد.

روش‌های تأمین بهداشت روان فردی

۱) روش‌های عمومی درمان

مراد از روش‌های عمومی درمان، راه‌کارهای پیش‌گیرانه و درمانی مشترک میان همه‌ی بیماری‌های روانی - اخلاقی فردی می‌باشد که در سه سطح پیش‌گیری اولیه، ثانویه و ثالثیه یا درمان بررسی خواهد شد.

۱-۱) پیش‌گیری اولیه (primary prevention)

پیش‌گیری اولیه، شامل تمام اقداماتی است که افراد ظاهراً سالم به قصد کمک به خود، برای نیل به حداکثر سلامت و اجتناب از بیماری انجام می‌دهند. بنابراین، پیش‌گیری اولیه، هم شامل مراقبت برای حفظ سلامت و جلوگیری از بیماری‌هاست و هم شامل ارتقای سلامت (دیما، ۱۳۷۸، ج ۱/۳۶۸). از این

رو، هر عاملی که باعث بهبود وضع زندگی انسان گردد، جزیی از روش‌های پیش‌گیری اولیه محسوب می‌شود (میلانی‌فر، ۱۳۷۴، ۵۳ و قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۰۰-۲۰۱ با تلخیص).

﴿۱۰۳﴾

۱-۱-۱) پیش‌گیری و مراقبت‌های قبل از تولد

اولین مجرای بروز آسیب‌های روانی - اخلاقی، موقعیت قبل از تولد است؛ یعنی از زمان انعقاد نطفه تا هنگام تولد، که با آگاهی‌های لازم می‌توان از تأثیر اموری که سلامت انسان را در این مرحله به خطر می‌اندازند، جلوگیری کرد. در این جا برخی از عوامل پیش‌گیری و مراقبت‌های پیش از تولد را با توجه به آموزه‌های دینی برمی‌شماریم (همان، ۲۲۴-۲۲۵ با تصرف).

بررسی زمینه‌های پیش‌گیرانه با توجه به عوامل وراثتی و ژنتیک اقدامات پیش‌گیرانه از عوامل ارثی و ژنتیک تنها قبل از تولد و نیز ابتدای کودکی، یعنی دوران شیرخوارگی موضوعیت دارد، که به برخی از آنها اشاره می‌شود:

الف - پرهیز از ازدواج با افراد بد خُلق

یکی از مهم‌ترین نسخه‌ها در پیش‌گیری اولیه، پرهیز از ازدواج با افرادی است که از نظر عوامل ژنتیک و ارثی دچار اختلالات روانی - اخلاقی‌اند. از این رو در آموزه‌های اسلامی توجه به فضایل اخلاقی همسر برای ازدواج، بسیار سفارش شده است و قرآن کریم می‌فرماید: زنان پلید برای مردان پلیدند، و مردان پلید برای زنان پلید، و زنان پاک برای مردان پاک‌اند، و مردان پاک برای زنان پاک (نور، ۲۶).^۹ امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: سجایای اخلاقی افراد، دلیل پاکی و فضیلت خانوادگی آنهاست.^{۱۰} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۲۵۴؛ دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۱۶۳). در حدیثی نقل شده است: «بین فرزندان را در چه جایگاهی قرار می‌دهی، زیرا بنیان (صفات اخلاقی) سرایت کرده و به ارث می‌رسد»^{۱۱} (همان،

۱۶۲). و نیز امام علی علیه السلام می‌فرماید: «از ازدواج با بی‌خردان بپرهیزید؛ زیرا مصاحبت و زندگی با آنان دشوار است و فرزندشان نیز تباه می‌شود»^{۱۲} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۲۵). پیامبر صلی الله علیه و آله فرمودند: «از گل زیبا که در مزبله‌ها می‌روید پرهیز کنید؛ دختری زیبا که در خانواده‌ای بی‌ایمان تربیت شده است»^{۱۳} (کافی، ۱۳۶۵، ۳۳۲/۵).

ب - مراقبت‌های هنگام انعقاد نطفه

قرآن کریم با اشاره به اهمیت این مرحله از پیش‌گیری می‌فرماید: زنان شما کشتزار شما هستند (بقره، ۲۲۳)، و در آموزه‌های اسلامی از آمیزش در حین مستی به شدت منع شده است (دیمائو، ۱۳۷۷، ۱/۳۷۰). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «هر زنی به همبستری شوهر شراب‌خوار خود تن در دهد به عدد ستارگان آسمان مرتکب گناه شده است و فرزندانی که از این مرد پدید آیند، ناپاک و پلیدند و خداوند از آن زن هیچ توبه و فدیة‌ای قبول نمی‌کند...»^{۱۴} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۲۶ با تصرف). از این رو قرآن کریم می‌فرماید: مرد زناکار، جز زن زناکار یا مشرک را به همسری نگیرد، و زن زناکار را، جز مرد زناکار یا مشرک به زنی نگیرد، و بر مؤمنان این [امر] حرام گردیده است^{۱۵} (نور، ۳).

ج - مراقبت‌های دوران حمل

پیش‌گیری از گرفتاری به آسیب‌های روانی - اخلاقی، در دوران جنینی و درون رحمی اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا جنین در طول زندگی درون رحمی و به ویژه در دو دوره‌ی تخمی و رویانی، به شدت آسیب‌پذیر است^{۱۶}. در روایات به تأثیر برخی از این عوامل در دوران حاملگی اشاره شده است، از جمله ارتباط میان مصرف بعضی خوراکی‌ها و بهره‌مندی از برخی ویژگی‌های روانی - اخلاقی کودک مانند هوش‌مندی، حلم و خویش‌ن‌داری در برابر مشکلات. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرمود: «زنان باردار را در آخرین ماه‌های حاملگی خرما بخورانید

تا فرزندان شما بردبار و متقی شوند»^{۱۷} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۴۱/۶۳؛ قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۲۷ با تصرف).

﴿۱۰۵﴾

عوامل محیطی (مؤثر بر بهداشت اخلاقی روانی قبل از تولد)

علاوه بر عوامل ژنتیک مؤثر بر بهداشت روان و اخلاق، آموزه‌های دینی به تأثیر عوامل محیطی، همچون تأثیر مفید تلاوت دعا در دوران بارداری بر حمل اشاره دارند (معادیخواه، ۱۳۷۸، ۱۳۰). «پس چون [آدم] با او [حواء] درآمیخت باردار شد، باری سبک و [چندی] با آن [بار سبک] گذرانید، و چون سنگین بار شد، پروردگار خود را خواندند که اگر به ما [فرزندی] شایسته عطا کنی قطعاً از سپاس‌گزاران خواهیم بود»^{۱۸} (اعراف، ۱۸۹).

۱-۱ (۲-۱) پیش‌گیری و مراقبت‌های بعد از تولد

با ورود به دوران بعد از تولد، پیش‌گیری‌های ژنتیک پایان یافته و مرحله‌ی جدیدی برای پیش‌گیری آغاز می‌شود و آن توجه به عوامل محیطی برای جلوگیری از بروز اختلالات روانی - اخلاقی است و تنها پارامتر ژنتیک که می‌تواند بعد از تولد ترمیم‌کننده‌ی آسیب‌ها و اختلالات روانی - اخلاقی مغفول مانده از مرحله‌ی قبل و یا تکمیل‌کننده‌ی اخلاق نیکو برای بهداشت روان کامل‌تر باشد، در ابتدای کودکی، یعنی دوران شیرخوارگی است که شیر مادر یا دایه‌ی نیکو سیرت می‌تواند تأثیرات زیادی بر روند بهبود داشته باشد.

الف - پیش‌گیری در دوران کودکی

اول: دوران شیرخوارگی و اهمیت شیر؛ شیر از جنبه‌های گوناگونی بر کودک تأثیر می‌گذارد، ولی نکته‌ی مهم پیامدهای روحی آن است. قرآن کریم در آیات ۲۳۳ سوره‌ی بقره^{۱۹}، آیه‌ی ۶ از سوره‌ی طلاق^{۲۰} و آیه‌ی ۷ از سوره‌ی قصص^{۲۱} به اهمیت شیر و دوران شیرخوارگی اشاره می‌کند (معادیخواه، ۱۳۷۸، ۵۱۴). روایات معصومان علیهم‌السلام نیز بر تغذیه از شیر مادر و چگونگی آن اهتمام خاصی

دارند. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «چیزی برای کودک سودمندتر و پربرکت‌تر از شیر مادر نیست»^{۲۲} (کلینی، ۱۳۶۵، ۴۰/۶). ایشان در مورد انتخاب دایه نیز می‌فرماید: «در انتخاب دایه چنان تلاش و دقت کنید که در ازدواج دقت می‌کنید، زیرا شیر طبیعت کودک را دگرگون می‌سازد»^{۲۳} (حر عاملی، ۱۴۰۹، ق، ۴۶۸). همچنین آن حضرت فرمود: «از شیر زن‌های زانیه و دیوانه به فرزندانان ندهید، چون شیر در ویژگی‌های انسانی و اخلاق کودک تأثیر می‌گذارد»^{۲۴} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۳۲۳/۱۰۰).

دوم: انتخاب نام شایسته؛ نخستین نیکی هر کسی در حق فرزندش نام نیکو گذاردن است. پس هر کدام از شما برای فرزندان‌تان نام نیکو انتخاب کنید^{۲۵} (کلینی، ۱۳۶۵، ۱۸/۶). نام نیکو و شایسته، آثار تربیتی و روانشناختی دارد و می‌تواند زمینه‌ی گرایش فرد به صلاح و فلاح و خوبی را فراهم کند و یا او را به سمت فرومایگی سوق دهد^{۲۶} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۳۱۳/۹۷). از این رو است که خداوند متعال در قرآن با نام‌گذاری یحیی به نامی نیکو و بی‌مانند زکریا را بشارت می‌دهد (مریم، ۷)^{۲۷}.

سوم: تکریم شخصیت کودکان؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: کودکان را دوست بدارید و مورد رحمت قرار دهید و هرگاه به آنان وعده دادید، به آن وفا کنید^{۲۸} (کلینی، ۱۳۶۵، ۴۹/۶).

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: خداوند بنده‌ای را که نسبت به فرزندش بسیار محبت ورزد، مورد رحمت قرار می‌دهد^{۲۹} (حر عاملی، ۱۴۰۹، ق، ۴۸۳/۲۱). و نیز می‌فرماید: فرزندان‌تان را زیاد ببوسید؛ زیرا در مقابل هر بوسه‌ای درجه‌ای در بهشت خواهید داشت^{۳۰} (همان، ۴۸۵). البته در ابراز محبت، باید اعتدال را رعایت کنیم زیرا افراط فرزندان را وابسته می‌کند و در مقابل مشکلات زندگی احساس حقارت و ناتوانی می‌کنند. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «بدترین پدران کسانی هستند

که در نیکی و محبت افراط کنند»^{۳۱} (تاریخ یعقوبی، ۵۳/۳ به نقل از دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۱۸۱). از این رو قرآن کریم در تشبیهی مقلوب به این روش اشاره می‌فرماید: «و از سر مهربانی، بال فروتنی بر آنان بگستر و بگو: پروردگارا، آن دو را رحمت کن چنان که مرا در خردسالی پروردند» (اسراء، ۲۴)۳۲.

چهارم: تأمین نیازهای اولیه کودک؛ پژوهشگران دریافته‌اند که تغذیه‌ی مناسب می‌تواند در سلامت افراد مؤثر باشد^{۳۳} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۲۹). مواد مغذی موجود در غذا، اجزای شیمیایی تشکیل دهنده‌ی غذایی هستند که در بدن سه نقش عمده ایجاد انرژی، تنظیم اعمال بدن و رشد و ترمیم بافت‌های آن را به عهده دارند (دیماآتو، ۱۳۷۸، ج ۱/۳۷۴). و ازین رو است که قرآن به مادران سفارش می‌کند؛ دو سال کامل به کودکانشان شیر دهند^{۳۴} (بقره، ۲۳۳).

پنجم: تأمین امنیت کودک؛ ایجاد محیطی امن برای کودک، از جنبه‌های جسمی و روحی و مادری که به او شیر می‌دهد، به منظور برخورداری از امنیت روحی و روانی حائز اهمیت است، زیرا این امر در سلامت روانی کودک نقش بسیاری دارد؛ چرا که آسیب‌های روحی و روانی مادر در شیر وی تأثیر می‌گذارد. روشن است مادری که امنیت روحی و روانی نداشته باشد و در حالت اضطراب و افسردگی به فرزندش شیر دهد، بر روان و جسم او تأثیر نامطلوبی خواهد گذاشت (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۲۹ با تصرف). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: همان‌جا که [خود] سکونت دارید، به قدر استطاعت خویش آنان را جای دهید و به آنها آسیب [و زیان] مرسانید تا عرصه را بر آنان تنگ کنید. و اگر باردارند خرجشان را بدهید تا وضع حمل کنند. و اگر برای شما [بچه] شیر می‌دهند مزدشان را به ایشان بدهید و به شایستگی میان خود به مشورت پردازید، و اگر کارتان [در این مورد] با هم به دشواری کشید [زن] دیگری [بچه را] شیر دهد. (طلاق، ۶)۳۵.

ششم: آزادی عمل همراه با توجه و مواظبت والدین؛ آزادی عمل کودک همراه با مراقبت والدین و استفاده از وسایلی که در اختیار دارد سبب رشد و شکوفایی شخصیت او و پیمودن درست مراحل رشد می‌شود، همچنان که پیامبر ﷺ فرمود: «فرزندان تا هفت سالگی امیر و فرمانروا هستند»^{۳۶} (رضی‌الدین، ۱۴۱۲ق، ۲۲۲) (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۳۰).

ب) پیش‌گیری در دوران بلوغ (نوجوان و جوانی)

بلوغ یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است؛ زیرا هم از جنبه‌ی فیزیولوژیکی و هم از نظر روحی و روانی تحولات زیادی در فرد ایجاد می‌کنند. در هیچ دوره‌ای به اندازه‌ی بلوغ فرد به حمایت، کمک و تفاهم نیاز ندارد. زیرا دوران بلوغ هویت شخص محقق می‌شود و در صورت عدم توجه، نوجوان را در حالتی بحرانی قرار داده و دچار تعارض یا اضطراب و آسیب روانی - اخلاقی می‌کند^{۳۷} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۳۱ با تصرف و تلخیص). بنابراین نیاز به روش‌های پیش‌گیرانه‌ای در این زمینه داریم.

اول: روش الگوگیری: آلبرت بندورا^{۳۸} (۱۹۷۸م) مهم‌ترین نوع یادگیری انسان را، یادگیری مشاهده‌ای می‌داند که همان تقلید یا سرمشق‌گیری است. بندورا، این نوع یادگیری را در چهار مرحله توضیح می‌دهد؛ مرحله‌ی توجه، به یاد سپاری، بازآفرینی انگیزشی (سیف، ۱۳۶۸، ۳۱۴).

قرآن کریم برای بهره‌برداری از این شیوه‌ها، بسیار غنی است، به ویژه آن‌که غالب الگوهای قرآنی، جوان و تأثیر گذارند. یوسف قهرمان مقاومت در مقابل شهوت، جوانان کهف اسوه‌ی مهاجرت در راه خدا برای رشد و هدایت، اسماعیل نماد تسلیم در مقابل فرمان خدا و ابراهیم جوان، عادت شکن و بت‌شکن. غیر از الگوهای جوان قرآن، اسوه‌های دیگری هستند که برخی از آنها بدین قرارند: نوح الگوی پایداری و استقامت در تبلیغ دین، ایوب قهرمان صبر و تحمل در شدا

روزگار، داوود نوجوان نمومه‌ی شهامت و شجاعت در مبارزه با طاغوت و... قرآن در مورد همه‌ی این‌ها می‌فرماید: «... آنان (پیامبران) کسانی هستند که خدا هدایت‌شان کرده است، پس به هدایت آنان اقتدا کن»^{۳۹} (انعام، ۹۰) و بالأخره پیامبر اکرم ﷺ سرمشق و الگوی مطلق در همه‌ی ابعاد زندگی و برای همه‌ی جهانیان است^{۴۰} (احزاب، ۲۱)؛ زیرا دارنده‌ی «خُلُق عظیم»، «آینه مکارم اخلاق» و «رحمة للعالمین» است (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۷۳، ۱۶۴ با تلخیص).

دوم: روش تکریم شخصیت: بنیان بهداشت روان و اخلاق اسلامی، توجه دادن انسان به شرافت و کرامت ذاتی خویش است: «به راستی ما فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم (گرامی داشتیم) ... و آنها را بر بسیاری از آفریده‌های خود برتری آشکار دادیم»^{۴۱} (اسراء، ۷۰).

خودآگاهی و توجه به این که انسان موجودی علوی و برتر است و گوهری ارزشمند و بی‌مانند در خود دارد، او را - به دلیل حب ذاتی - به حراست و پاسداری از کرامت ذاتی خویش فرا می‌خوانند و به سوی ارزش‌های متعالی اخلاق سوق می‌دهند^{۴۲} (نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱).

در مقابل، کسی که احساس زبونی و فرومایگی کند و شرافت شگرف خویشتن را باور نداشته باشد، از ارتکاب هرگونه رفتار ناپسند اخلاقی باکی ندارد^{۴۳} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۲۶۰). کسی که خودش را بی‌مقدار می‌داند، از شر او ایمن مباش^{۴۴} (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ۳۰۰/۷۲). آدلر^{۴۵}، مبدع روان‌شناسی فردی، احساس حقارت یا کهنتری را اساس نظریه‌اش قرار داده آن را علت و منشأ تقریباً تمام رفتارهای غیر عادی (ناپهنجار) می‌داند (آدلر، ۱۳۷۰، ۵۷-۵۹ با تلخیص).

سوم: روش آموزش: یکی از مسائل بسیار مهم در دوره‌ی بلوغ، که برای خود نوجوان و اطرافیان‌اش، به ویژه خانواده، اولویت دارد، مسأله‌ی شناخت این دوره و حالات روانی، رفتاری و شناختی است که به گونه‌ای متفاوت از دوره‌ی قبل

نمودار می‌شود و او را به واکنشی جدید در برابر افراد وادار کرده و جسم و جان و اندیشه‌ی او را طوفانی می‌کند.^{۴۶} شناخت این مسائل و نحوه‌ی درست برخورد با آنها، به دلیل ایجاد چنین حالاتی، همچون ندای ارزش‌ها، سربرآوردن فطرت، کمال‌گرایی و تحصیل یک فلسفه‌ی حیاتی ارضا کننده، که تأثیر فراوانی بر شکل‌گیری خصوصیات اخلاقی فرد دارند بسیار مهم است (شرفی، ۱۳۷۹، ۳۲۱-۳۲۷ تلخیص و برداشت). همچنین آموزش و راهنمایی در مسائل جنسی و ازدواج و... در این دوره اهمیت زیادی داشته و نیازمند به دقت و ویژه‌ای به ارائه‌ی رهنمود دارد. چه بسا برخی آموزش‌ها را دوستان و افراد ناآگاه به صورت نامناسب ارائه دهند که آسیب‌های زیادی وارد سازد. از این رو، اسلام برای پیش‌گیری آسیب‌های احتمالی در این باره اصولی ارائه می‌دهد:

الف - مشاوره (بقره/۲۳۳-۲۳۵)؛^{۴۷}

ب - سرپرستی مرد در خانواده (نساء، ۳۴)؛^{۴۸}

ج - اصل حکمیت؛

د - انعطاف‌پذیری و چشم‌پوشی (نساء، ۳۵)؛^{۴۹}

ه - صلح و سازش (نساء، ۱۲۸)^{۵۰} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۳۱-۲۳۶ با تصرف و تلخیص).

چهارم: روش تأمین صحیح نیازها: مقصود از تأمین صحیح نیازها، ارضای نیازهای زیستی در حد متعادل پیش از پرداخت به تربیت اخلاقی و تعالی نیازهای بالاتر است. با توجه به نقش انگیزه که یکی از مبادی رفتار است، مادامی که فرد تحت فشار گرسنگی یا تمایلات جنسی است و یا سرپناهی برای حداقل زندگی ندارد و... نمی‌تواند به طرف تعالی اخلاقی پیش رود.

در تعالیم اسلامی این نکته مورد توجه واقع شده است. در سوره‌ی «قریش» دعوت به عبادت خداوند، پس از یادآوری تأمین طعام و امنیت آنان آمده است:

«پس باید پروردگار این خانه را عبادت کند؛ همان کس که ایشان را از گرسنگی نجات داد و از نا امنی رهایی بخشید»^{۵۱} (قریش، ۳-۴).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیث شریفی، به تأثیر حیاتی تأمین نیازهای زیستی برای توجه به نیازهای عالی تر اشاره می‌فرماید: «... اگر نان نبود، نماز نمی‌خواندیم، روزه نمی‌گرفتیم و واجبات پروردگار - عز و جل - را نمی‌توانستیم ادا کنیم»^{۵۲} (کلینی، ۱۳۶۵، ۶/۲۸۷). مزلو معتقد است افراد سالم روی به نیازهای عالی تر دارند؛ یعنی خواستار محقق شدن استعداد های بالقوه خود و شناخت دنیای پیرامون شان هستند (مثلولتر، ۱۳۶۲، ۱۲۵؛ دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۱۶۹). شیوه‌های لازم برای تحقق این روش، عبارتند از: توجه به نظام معیشتی، ازدواج، ورزش و کار.

الف - توجه به نظام معیشتی: ریشه‌ی بسیاری از جرایم اخلاقی، کمبودهای غذایی و مالی است (همان، ۱۷۱ با تلخیص).

ب - ازدواج: علاوه بر فواید اخلاقی - تربیتی ازدواج (مانند فاصله گرفتن از خودمیان‌بینی، آمادگی برای خدمت و توجه به دیگران، بارور شدن عواطف و محبت‌ها و آمادگی برای پذیرش مسؤولیت) نقش مهم و ابتدایی ازدواج، تأمین و ارضای صحیح غریزه‌ی جنسی در بستر طبیعی و مشروع است (همان). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «هنگامی که فردی ازدواج می‌کند، نیمی از دین‌اش کامل گشته است؛ پس در مورد نیمه‌ی دیگر باید تقوا پیشه کند»^{۵۳} (کافی، ۱۳۶۵، ۵/۳۲۸).

ج - ورزش: ورزش علاوه بر سلامت جسمانی، زمینه‌ساز سلامت روحی و روانی و نیز شکوفایی فضایل اخلاقی است. در فرهنگ اسلامی نیرومندی و جوانمردی، همواره دوشادوش هم بوده‌اند. جهت‌دهی اخلاق به ورزش و زورمندی در سیره‌ی نبوی و ائمه‌ی طاهرین به چشم می‌خورد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در برخورد با مردانی که برای زورآزمایی، وزنه‌برداری می‌کردند، فرمودند:

«شجاع‌ترین مردم کسی است که بر هوای نفس خود غلبه کند» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳ق، ۳۶۴/۴). امیر مؤمنان علیه السلام در دعای کمیل از خداوند درخواست تقویت قوای جسمانی در جهت خدمت الهی می‌کند^{۵۴} (شیخ طوسی، ۱۴۱۱ق، ۸۴۹). از دیگر فواید روانی - اخلاقی ورزش انصراف توجه در نیازهاست. خصوصاً در دوره‌ی جوانی، که نیازهای جنسی ارضای خود را می‌طلبند، در شرایطی که هنوز امکانات ارضای صحیح و مشروع آن فراهم نشده، ورزش وسیله‌ی مفید و مهمی برای انصراف توجه در نیازهاست (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۱۷۱-۱۷۲ با تلخیص).

د - کار: کار در اسلام یک امر مقدس است (تعلیم و تربیت در اسلام، ۱۳۶۷، ۴۱۱). کار از یک طرف به طور صحیح، موجب تخلیه‌ی نیروها و بارهای اضافی می‌شود و از طرف دیگر موجب احساس شخصیت، بهداشت روانی، تمرکز خیال، انصراف توجه به نیازها و... می‌شود، که همه‌ی این‌ها زمینه‌های مساعدی برای تربیت اخلاقی است^{۵۵} (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۱۷۲).

ج - پیش‌گیری در دوران میان‌سالی و کهولت

سن میان‌سالی معمولاً از حدود ۴۰ سالگی آغاز می‌شود و در ۶۵ سالگی پایان می‌پذیرد و پس از آن سن کهولت و پیری می‌نامند. اکنون به برخی از مسائلی که در این دوره برای بهداشت روانی و پیش‌گیری اولیه اهمیت دارد اشاره می‌شود.

اول: آگاهی فرد از وضعیت جسمی و روانی خویش در این دوره؛ به دلیل شیوع بیماری جسمی و روانی در این دوره، وظیفه‌ی شخص آشنایی با وضعیت روانی خویش، آسیب‌های احتمالی و روش‌های درست رو به رو شدن با آن است و وظیفه‌ی متصدیان امور بهداشت روانی در این زمینه، آشنا ساختن مردم با کیفیت واقعیت‌های مسائل و تفهیم روش‌های صحیح برخورد با آنهاست (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۳۷). قرآن کریم با اشاره و آگاهی دادن به حساسیت روانی در این

دوران می‌فرماید: «و از سر مهربانی، بال فروتنی بر آنان بگستر و بگو: پروردگارا، آن دو را رحمت کن چنان که مرا در خردسالی پروردند»^{۵۶} (اسراء، ۲۴).

دوم: آگاهی و شناخت اطرافیان از وضعیت فرد در دوره میان سالی و پیری؛ آموزه‌های دینی و سیره‌ی معصومان علیهم‌السلام بر رعایت حال، تکریم و محبت بزرگسالان اهمیت ویژه‌ای قائل است. خداوند در این باره می‌فرماید: «پروردگار تو مقرر داشته است که جز او را نپرستی و به پدر و مادر نیکی کن، و اگر یکی از آنان یا هر دو نزد تو به پیری رسیدند، با آنها کم‌ترین حرفی که ملال آور باشد نزن و با ایشان تندی نکن و گفتار کریمانه و ملایم با آنان داشته باش»^{۵۷} (اسراء، ۲۳). امام صادق علیه‌السلام فرمود: دیدگاه خود را جز با مهربانی و دلسوزی به والدین خیره نساز، صدایت را در برابر آنان بلند نکن و در راه رفتن آنها پیشی نگیر^{۵۸} (کلینی، ۱۳۶۵، ۷۵/۲).

سوم: مطرود نشدن و بازنشسته نشدن افراد؛ در اسلام هیچ سنی برای دست کشیدن از کار و تلاش در این دنیا وجود ندارد. سیره‌ی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و اولیای الهی علیهم‌السلام نیز چنین بوده است و ما را بدان ترغیب فرموده‌اند که: از گهواره تا گور علم و دانش بیاموزید^{۵۹} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۳۸). بنابراین، استفاده‌ی بهینه از تجربه‌ها و اندیشه‌های بزرگسالان و محبت و احترام ویژه به آنها می‌تواند به بهداشت روانی افراد در این مرحله کمک کند. در آموزه‌های دینی نیز بر احترام و بزرگداشت افراد مسن بسیار سفارش شده است^{۶۰} (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ۳۱۳/۱۰).

د - پیش‌گیری‌های مشترک (فراسنی)

برخی روش‌های پیش‌گیرانه اختصاص به زمان خاصی نداشته بلکه در هر دوره‌ای از زندگی بعد از تولد قابل اجرا است؛ که به برخی اشاره می‌رود.

اول: روش نظارت بر خود؛ در این روش فرد با مراقبت کامل و پیوسته نسبت

به ارزش‌های اخلاقی پذیرش شده می‌کوشد تا از نفوذ بیماری‌های روانی - اخلاقی پیش‌گیری کند. خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید و از خدا پروا نمایید، امید است که رستگار شوید»^{۶۱} (آل عمران، ۲۰۰). علمای اخلاق با متدگیری از امثال این آیات روش رابطه به معنای «پیوسته مراقب خود بودن» را استخراج کرده‌اند. روش رابطه خود دارای چهار مرحله می‌باشد: مشارطت، مراقبت، محاسبیت و معایت (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۳۴۵).

در مبانی روان‌شناختی روش نظارت بر خود، دو مرحله قابل تفکیک است: مرحله‌ی اول در مورد به کار بستن این روش است که متربی باید از جهت انگیزش، زمینه‌های لازم را داشته باشد.^{۶۲} مرحله‌ی دوم تبیین چگونگی تأثیرگذاری این روش است. در الگوی شرطی‌سازی کنگشر (اسکینر) این روش (به طور تقریبی) تحت عنوان فرایند «خودگردنی» در سه مرحله بیان می‌گردد: مشاهده‌ی خود؛ خودسنجی؛ خود تقویت (Dimatteo. 1991: 103-104).

بنابر این شیوه‌های نظارت بر خود در آموزه‌های اسلام به ترتیب عبارتند از: الف - مراقبت؛ امام علی علیه السلام فرمودند: «شایسته است انسان، حاکم بر نفس خود، مراقب قلب و نگهدارنده‌ی زبان‌اش باشد»^{۶۳} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۲۳۵) و امام صادق علیه السلام چنین می‌فرماید: کسی که مراقب قلب‌اش در برابر غفلت، و نفس‌اش در برابر شهوت، و عقل‌اش در مقابل جهل باشد، از متنبهان و آگاهان است^{۶۴} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۶۸/۶۷).

ب - محاسبیت؛ خداوند متعال در قرآن در این باره می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا دارید، و هر کسی باید بنگرد که برای فردا [ی خود] از پیش چه فرستاده است^{۶۵} (حشر، ۱۸). اگر آنچه در دل‌های خود دارید، آشکار یا پنهان کنید، خداوند شما را بدان محاسبه می‌کند^{۶۶} (بقره، ۲۸۴). هر کس

نفس‌اش را به محاسبه بکشد، خوشبخت می‌شود^{۶۷} (غررالحکم، ۲۳۶).

ج - معاقبت و معاتبت؛ قرآن مجید به اندازه‌ای به این مسأله اهمیت داده که به نفس «لوامه» سوگند یاد می‌کند^{۶۸} (قیامت، ۲). مجازات و معاقبت، همان بزرگ‌ترین جهاد است که امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «بدانید که جهاد اکبر، مبارزه با هواهای نفسانی است. پس به این جهاد اشتغال ورزید تا به فوز سعادت برسید»^{۶۹} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۲۲۶). و نیز می‌فرماید: «هر کس از خود بدگویی و انتقاد کند، خود را اصلاح کرده و هر کس خودستایی نماید خویش را تباه کرده است»^{۷۰} (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۳۷۴).

د - پرورش ایمان؛ ایمان یک حالت قلبی و فرایند روانی است که جهت‌گیری آن در افکار، احساسات و اعمال آشکار می‌شود: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «ایمان موجب دوری از امور حرام و پاکی از مطامع دنیوی است»^{۷۱}. «ایمان چیزی جز بردباری و بخشندگی نیست»^{۷۲}. امام علی علیه السلام: «ایمان درختی است که ریشه‌ی آن یقین، شاخه‌اش تقوا، شکوفه‌اش حیا و میوه‌اش سخاوت است»^{۷۳}. «راست‌گویی به منزله‌ی سر برای ایمان است»^{۷۴}، و نیز فرمودند: «مؤمن شادمانی‌اش در صورت و اندوه‌اش در دل است. سینه‌ای گشاده و نفسی فروتن دارد. بالانشینی را کراهت دارد... سکوت‌اش طولانی و اوقات‌اش مشغول است و شاکر و شکیبا است»^{۷۵}. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «کامل‌ترین شما از جهت ایمان، کسی است که اخلاق نیکوتری داشته باشد»^{۷۶} (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ۲۳۴-۲۳۷ با تصرف و تلخیص).

در حقیقت، ایمان انسان به خدا، با ورود به ضمیر ناخودآگاه (گوستاو یونگ، محتوای ضمیر ناخودآگاه را شامل خدا، روح و نیروهای غیبی می‌داند^{۷۷}) بر بسیاری از نگرش‌های دیگر او، مثل نگرش به معنای زندگی و هدف زندگی، تأثیر مستقیم و جدی دارد و این‌ها به نوبه‌ی خود نگرش‌های فرد در باب خوب و بد، درست و نادرست و... را شکل می‌دهند، تا بالاخره رفتارهای فردی،

اجتماعی، اخلاقی و مناسبت‌های بین فردی نیز از همان نگرش‌های اولیه و اساسی تأثیر می‌پذیرند. شیوه‌های پرورش ایمان که در ضمن معارف دینی بیان شده، عبارتند از: عبادت، ذکر و نیایش (دعا و توسل) که با ورود به ناخودآگاه فرد، در تأمین بهداشت روان فرد بسیار تأثیر گذارند (همان، ۲۲۹-۲۴۷ با تلخیص و تصرف).

دوم: نظارت بر محیط؛ علاوه بر نظارت بر خود برای پیش‌گیری از ابتلا به رذایل و بیماری‌های روانی - اخلاقی، باید محیط پیرامون نیز از سلامت اخلاقی برخوردار باشد و اگر چنین نباشد، باید در صورت توان اصلاح کرد و در غیر این صورت باید تن به مهاجرت و تغییر موقعیت داد.

شیوه‌های نظارت بر محیط

اول: سالم سازی محیط؛ بدون تردید محیط فاسد و ناسالم، امر تربیت اخلاقی را دشوار و چه بسا ناممکن می‌سازد. از این رو سالم سازی محیط - که تقریباً معادل فریضه‌ی امر به معروف و نهی از منکر است - وظیفه‌ای همگانی مطرح شده است. امر به معروف و نهی از منکر، وظیفه‌ای همگانی است، ولی امر و نهی کنندگان باید واجد شرایط خاصی باشند (المیزان، بی تا [۲۰ جلدی]، ۳/۳۷۳). خداوند در قرآن می‌فرماید: «و مردان و زنان با ایمان، دوستان یکدیگرند، که به کارهای پسندیده و امی دارند، و از کارهای ناپسند بازمی‌دارند، و نماز را بر پا می‌کنند و زکات می‌دهند، و از خدا و پیامبرش فرمان می‌برند. آنانند که خدا به زودی مشمول رحمت‌شان قرار خواهد داد، که خدا توانا و حکیم است»^{۷۸} (توبه، ۷۱).

دوم: تغییر موقعیت؛ نیرومندی و اثرگذاری شرایطی محیطی گاهی به قدری است که فقط با جابه جایی و تغییر موقعیت، تربیت اخلاقی ممکن می‌گردد. «هجرت» از جمله دستوراتی است که در دین توصیه شده و گاه به حد وجوب

می‌رسد. به گفته‌ی قرآن مجید، هنگامی که فرشتگان برای قبض روح عده‌ای می‌آیند، آنان نا مطلوب بودن محیط را بهانه و عذر خود می‌شمارند، اما فرشتگان می‌گویند: «... آیا زمین خداوند فراخ نبود تا در آن هجرت کنید»^{۷۹} (نساء، ۹۷).
تغییر نام‌های ناپسند خود یا نزدیکان نیز با توجه به فضای روانی خاصی که ایجاد می‌کند، از موارد تغییر موقعیت محسوب می‌شود و پیامبر اکرم ﷺ نام‌های زشت و نامناسب مردان و بلاد را تغییر می‌دادند^{۸۰} (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ۳۹۰/۲۱).

سوم: روش ایجاد اعتدال؛ یکی دیگر از روش‌های مهم پیش‌گیری و درمان، در اخلاق و روانشناسی اسلامی «اعتدال» می‌باشد. این روش به صورت مکتبی درآمده است به نام «مکتب اعتدال» که به ارسطو نسبت می‌دهند. ارسطو معتقد است: اعمالی موجب سعادت انسان می‌گردد که بر مبنای اعتدال باشد و از افراط و تفریط خودداری شود. از دیدگاه اسلام نیز اعتدال از راه‌های سعادت انسانی و اصول اخلاقی به شمار می‌رود. تمامی زندگی بشری به سه نیروی درونی استوار است که عبارتند از: الف - نیروی شهویه؛ ب - نیروی غضبیه؛ ج - نیروی نطقیه و فکریه، که به عنوان مثال در نیروی غضبیه: افراط = تهور و بی‌باکی، توحش و بی‌خردی، تفریط = جبن، بزدلی، اعتدال = شجاعت (حسین‌زاده، ۱۳۸۲، ۶۵-۶۸ با تصرف و تلخیص).

این روش درمانی بسیار مورد توجه قرآن کریم بوده و اعتدال را در ابعاد مختلف زندگی سفارش می‌فرماید؛ مثلاً «کسانی هستند که به گاه انفاق و هزینه رسانی، اسراف نمی‌کنند و بخل هم نمی‌ورزند؛ بلکه میان این دو حالت در وضعی معتدل می‌کوشند»^{۸۱} (فرقان، ۶۷)، «و دست خود را به خاطر بخل (و دریغ مالی) به گردن میند و به تمام معنی گشاده‌ساز»^{۸۲} (اسراء، ۲۹) و این روش در منظر قرآن آن قدر اهمیت دارد که درباره‌ی امت اسلام می‌فرماید: «و بدین‌سان، شما

امت اسلام را امتی معتدل و میانه‌رو قرار دادیم»^{۸۳} (بقره، ۱۴۳).

۲-۱) پیش‌گیری ثانویه (secondary prevention)

در این پیش‌گیری، با روش بیماریابی، تشخیص زودرس، اجرای درمان به موقع و پیگیری مرتب، از بروز عوارض بیماری کاسته می‌شود. مداخله‌ی زود هنگام در شناخت و درمان سریع نشانه‌ی یک بیماری یا اختلال، کمک کند که از شیوع و گسترش آن در کوتاه کردن مدت‌اش جلوگیری شود (میلانی فر، ۱۳۷۴، ۱۴۹).

۱-۲-۱) روش تقوا

تقوا آموزه‌ی بسیار مهمی در پیش‌گیری در هر سه سطح به شمار می‌رود، اما این‌جا مراد زمانی است که بیماری روانی - اخلاقی بروز پیدا کرده است، که با کمک تقوا بیماری را در همان مراحل اولیه‌اش کنترل کرده و از گسترش آن جلوگیری می‌کند. این همان درمان اولیه است که در پیش‌گیری ثانویه مطرح می‌شود.

اهمیت تقوا به ویژه در جهت بهداشت و آرامش روح و روان و نیز پیش‌گیری از گرفتاری به آسیب‌های روانی چنان است که سفارش جامع قرآن و همه‌ی انبیاء علیهم‌السلام، و بزرگان دعوت به همین امر بوده است (جوادی آملی، ۱۳۷۷، ۱۱/۱۲۸). در قرآن کریم نیز آمده است که: «اگر مردم اهل تقوا و پاک دامنی باشند، خداوند رحمت و برکات خویش را بر آنان فرو می‌فرستد»^{۸۴} (اعراف، ۹۶). در اهمیت تقوا اولاً، قرآن معیار برتری و کرامت انسان را تقوا دانسته است،^{۸۵} ثانیاً حضرت امیر علیه‌السلام می‌فرماید: «تقوا سرآمد همه‌ی فضایل اخلاقی است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۱)، ثالثاً کم‌تر آیه‌ای در قرآن می‌توان یافت که مسأله‌ی تقوا و اخلاق را بازگو نکرده باشد (جوادی آملی، ۱۳۷۷، ۱۱/۱۲۸). پس چنین اهمیتی تنها می‌تواند به حیاتی‌ترین و زیربنایی‌ترین چیزی اختصاص یابد که با انسان و خلقت او ارتباط دارد، و این همان مسأله‌ی سعادت انسان

است، یعنی تنها وسیله‌ای که انسان را به خوشبختی ابدی می‌رساند تقواست. بنابراین این مسأله‌ی سعادت تنها با مسأله‌ی تقوا پیوند یافته است. به این دلیل است که امیر مؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «همانا تقوا داروی دردهای باطنی شما و عامل پاکی پلیدی‌های جانتان است»^{۸۶} (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۹۸).

۱-۲-۲) روش توبه

توبه به معنای پشیمانی و بازگشت به لطف و رحمت الهی است، که با شرایط ویژه‌اش می‌تواند بیماری‌های روحی را بهبود بخشد و فرد را به کمال انسانی برساند (حسینی قزوینی، ۱۳۷۶، ۱۵۷). توبه بازگشت دوباره برای نوسازی خویشتن است و شخصیتی نو، مصمم، متحول و امیدوار به رحمت خدا، چنان که امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «توبه ریسمان الهی و عنایت ربوبی است. پس بندگان بر مداومت توبه بکوشند و هر گروهی را توبه‌ی خاص است»^{۸۷} امام علی علیه السلام بیان می‌کند که «توبه دل‌ها را پاک می‌کند و گناهان را می‌شوید»^{۸۸} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۱۹۵).

توبه چنان اهمیتی دارد که، اولاً قرآن کریم به همه‌ی مؤمنان دستور انجام آن را می‌دهد^{۸۹} (نور، ۳۱)، و ثانیاً عالی‌ترین نوع توبه را که همانا توبه‌ی نصوح و خالصانه است، پیشنهاد می‌کند: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید با توبه خالصانه به سوی خدا بازگردید»^{۹۰} (تحریم، ۸).

برخی از آثار توبه را در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی - اخلاقی برشماریم:
 الف - محبوب خدا ساختن انسان^{۹۱} (بقره، ۲۲۲)؛ ب - پاک و معطر ساختن درون^{۹۲} (حر عاملی، ۷۰/۱۶)؛ ج - درمان آسیب‌ها و ناملایمات روحی و روانی؛ د - جلوگیری از عوارض جانبی آسیب؛ ه - برطرف کردن پیامدهای آسیب از روح و روان؛ و - متوقف کردن آسیب‌ها؛ ز - بازداشتن از حالت سکون و رکود؛ ح - ترغیب به کار و تلاش سازنده (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۵۵-۲۵۱).

۱-۲-۳) روش صبر

دنیا جایگاه تراحم است و انسان مؤمن و صابر از اموری مانند مرگ، فقر و بیماری و... که عامل بسیاری از اضطراب‌ها و ترس‌ها و استرس‌ها و اختلالات روانی - اخلاقی است، هراسی ندارد و چون این سختی‌ها را آزمایش الهی می‌داند و معتقد است که باید در برابرشان صبر کند، توانایی زیادی در تحمل گرفتاری‌ها از خود نشان می‌دهد (دیماثتو، ۱۳۷۸، ج ۱/۷۱۳ و ۷۶۲ با تصرف). خداوند در قرآن با بشارت‌های فراوان، انسان‌ها را به صبر دعوت می‌فرماید و به آنان پاداشی بی‌نهایت وعده می‌دهد (زمر، ۱). در قرآن آمده است که صابران محبوب خداوند هستند^{۹۳} (آل عمران، ۱۴۶)، و امام پرهیزگاران^{علیه السلام} درباره‌ی اهمیت صبر فرمود: «بر شما باد صبر کردن؛ همانا صبر نسبت به ایمان مانند سر نسبت به بدن است و خیری نیست در بدنی که سر ندارد؛ همان گونه که خیری نیست در ایمان بدون صبر»^{۹۴} (نهج البلاغه، حکمت ۸۲).

در این جا لازم است برخی از آثار صبر بیان شود:

الف - سلامت جسم و روح؛ امیر مؤمنان^{علیه السلام} یکی از عوامل سلامت نفس را صبر و استقامت، و ثمره‌ی تفریط را پشیمانی، و پیامد دوراندیشی و صبر را سلامت دانسته است^{۹۵} (نهج البلاغه، حکمت ۸۱)؛ ب - صبر آدمی را از سستی و کسالت نجات می‌دهد^{۹۶} (مجلسی، ۸۶/۶۸)؛ ج - انسان صابر از ناملازمات زودگذر دنیوی آزوده خاطر نمی‌گردد^{۹۷} (همان)؛ د - انسان صابر از خداوند عز و جل شکوه نمی‌کند^{۹۸} (همان)؛ ه - به دنبال صبر، حالت رضایت پدید می‌آید، چنان که اولیای الهی در بزرگ‌ترین مصیبت‌ها می‌فرمودند: ما جز نیکی و خوبی از خداوند ندیدیم^{۹۹} (سید ابن طاووس، ۱۳۴۸، ۱۶۰)؛ و - عامل موفقیت؛ قرآن کریم به مؤمنان خطاب می‌فرماید: «اگر بیست نفر از شما در میدان جنگ شکیبا باشید، بر دویست نفر پیروز خواهند شد و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر غلبه

می‌کنند»^{۱۰۰} (انفال، ۶۵). علی علیه السلام فرمود: «انسان شکلیا پیروزی را اگر چه پس از مدتی طولانی به دست می‌آورد»^{۱۰۱} (نهج البلاغه، حکمت ۱۵۳) (سالاری فر و همکاران، ۱۳۹۰، ۲۲۲-۲۲۵ با تصرف و تلخیص).

۱-۲-۴) روش امیدواری

انسان با امید به این که تلاش او سودمند باشد، فعالیت می‌کند، ولی اگر امید نباشد فرد دست به هیچ اقدامی نمی‌زند. این حالت را در روان شناسی، «درماندگی آموخته شده» می‌نامند.^{۱۰۲} این نوع درماندگی، پیامدهای جسمی - روانی و فردی - اجتماعی دارد که چه بسا جبران ناپذیر باشد.^{۱۰۳} امام سجاد علیه السلام این موضوع را به شکلی زیبا در دعای ابوحمزه بیان فرموده است^{۱۰۴} (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ۸۷/۹۵). قرآن کریم سرنوشت این افراد را چنین معرفی می‌کند: «قلب، چشم و گوش‌شان دیگر نابینا و ناشنوا شده»^{۱۰۵} (بقره، ۱۸) «و مردگانی زنده نما هستند که بیم و امید برایشان تفاوتی نمی‌کند»^{۱۰۶} (شعراء، ۱۳۶). اما افراد دیگر نمی‌توانند از رحمت و بخشش الهی ناامید شوند و از جبران کارهای بد خویش دست بردارند و برای رسیدن به سلامت روح و روان خود نکوشند، زیرا در آموزه‌های اسلامی، ناامیدی از رحمت بی‌کران الهی بالاترین گناه و معصیت به شمار می‌رود (عنکبوت، ۲۳؛ یوسف، ۸۷).

امیر مؤمنان در وصف امیدواری به خدا می‌فرماید: «بعضی به گمان خود ادعا دارد که به خدا امیدوار است به خدای بزرگ سوگند که دروغ می‌گوید. چه می‌شود او را که امیدواری در کردارش پیدا نیست؟»^{۱۰۷} (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۵۹؛ قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۵۷-۲۶۱ با تصرف و تلخیص).

۱-۲-۵) روش یاد معاد

از آموزه‌های دینی و سیره‌ی معصومان علیهم السلام که در پیش‌گیری از آسیب‌های روحی و روانی نقش عمده‌ای دارد، یاد معاد و اعتقاد به جاودانگی انسان و اعمال و

رفتار اوست؛ یاد معاد و توجه به جاودانگی پس از مرگ، پیامدهای فراوانی در زمینه‌ی بهداشت روانی - اخلاقی و پیش‌گیری از بروز آسیب‌های روانی دارد که به آن اشاره می‌شود:

انسان را به تلاش و فعالیت سودمند و هدفدار سوق می‌دهد^{۱۰۸} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۸۵۷)؛ سختی‌ها و مصائب دنیا را کاهش می‌دهد یا از بین می‌برد، و آدمی را به اندک دنیا راضی می‌دارد^{۱۰۹} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۳۶/۶)؛ باعث رشد و شکوفایی استعدادها می‌شود و فرد را به استفاده کامل از توانایی‌های خویش ترغیب می‌کند^{۱۱۰} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۳۴۸/۶۵)؛ لذت‌ها و خوشی‌های غیر واقعی و زودگذر را، که معمولاً روح و روان را منحرف می‌کند، از بین می‌برد^{۱۱۱} (حر عاملی، ۱۴۰۹، ق، ۴۳۶/۲)؛ تنگ‌نظری و احساس‌های کینه‌توزانه و از روی حسد را نابود می‌کند و قلب را صفا می‌بخشد^{۱۱۲} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۶۴)؛ روح امید و مقاومت در برابر سختی‌ها را تقویت می‌سازد^{۱۱۳} (همان)؛ احساس دل‌بستگی‌های موقت و اعتمادناپذیر را کاهش می‌بخشد^{۱۱۴} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۳۲/۶)؛ محبت و علاقه به خداوند و امور پایدار و قابل اعتماد را تقویت می‌کند^{۱۱۵} (حر عاملی، ۱۴۰۹، ق، ۴۳۴/۲)؛ احساس رحمت، شفقت و محبت به دیگران را تشدید می‌سازد^{۱۱۶} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۳۳/۶)؛ عامل پیش‌گیری بسیار قوی نسبت به اموری است که به بهداشت و سلامت واقعی فرد آسیب می‌رساند^{۱۱۷} (همان، ۱۶۷/۷۹)؛ توجه به معاد، انسان را از حالت انزوا و کناره‌گیری‌رهایی می‌بخشد (ر.ک: جوادی آملی، سیره‌ی رسول اکرم در قرآن، ج ۹، ص ۲۲۲). از این رو، رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «اگر در آستانه‌ی مرگ، نهالی در دست یکی از شماست و می‌توانید آن را بکارید و بمیرید، بکارید». این حدیث شریف به خوبی دلالت دارد بر این‌که یاد معاد، حرکت آفرین است^{۱۱۸} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۶۵).

۱-۲-۶) روش توکل

در آموزه‌های اسلامی از توکل به عنوان یکی از نشانه‌های ایمان یاد شده است. در قرآن کریم در هفت مورد، عبارت «مؤمنان باید بر خدا توکل کنند» آمده است.^{۱۱۹} براساس این آیات، اگر قرار است در زندگی بر کسی اعتماد کنید، چه کسی بهتر از پروردگاری که راه‌های سعادت را پیش رویتان گذاشته است^{۱۲۰} (ابراهیم، ۱۲).

اکنون به برخی آثار مثبت توکل در بهداشت روانی می‌پردازیم:

الف - اعتماد به نفس؛ امام علی علیه السلام فرمود: «هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب موفقیت برایش فراهم می‌آید»^{۱۲۱} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۱۹۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «هر کس دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خداوند متعال توکل کند»^{۱۲۲} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۵۱/۶۸).

ب - امیدواری؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «انسان متوکل گرفتار رنج نمی‌شود»^{۱۲۳} (الآمدی، ۱۳۶۶، ۱۹۷).

ج - پاک‌سازی درونی؛ توکل باعث پاک‌سازی صفات ناپسند اخلاقی از قبیل حسد، تنگ نظری، دنیاپرستی و... می‌باشد، زیرا کسی که به این آیه اعتقاد داشته باشد، «هرکس به خدا توکل کند، خداوند برای او کافی است»^{۱۲۴} (طلاق، ۳)، دیگر نیازی نیست آرزو کند خداوند نعمت‌های خود را از دیگر بندگان دریغ کن و تنها او را از نعمت‌های خویش بهره‌مند سازد.

د - عزت نفس؛ امام صادق علیه السلام فرمود: «بی‌نیازی و عزت به هر طرف می‌گردند و چون به جایگاه توکل دست یافتند، در آن مستقر می‌شوند»^{۱۲۵} (کلینی، ۱۳۶۵، ۶۴/۲؛ سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰؛ ۲۱۷-۲۲۱ با تلخیص).

۱-۲-۷) روش زهد

زهد در اخلاق اسلامی به معنای اعراض و صرف نظر کردن از برخی لذات

مادی، برای رسیدن به اهداف والاتر است^{۱۲۶}. اکنون به آثار مثبت زهد در بهداشت روانی اشاره می‌کنیم:

الف - آرامش و راحتی؛ امیرالمؤمنین علیه السلام زهد را به بهترین وجه معرفی می‌فرماید: «زهد در قرآن، در دو جمله خلاصه شده است: تا متأسف نشوید بر آنچه از دست شما می‌رود و شاد نگردید بر آنچه خدا به شما می‌دهد»^{۱۲۷} (حدید، ۲۳). «هر کس بر گذشته، اندوه نخورد و بر آینده شادمان نشود، به هر دو جانب زهد دست یافته است»^{۱۲۸} (نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹).

ب - آزادگی؛ کسی که به دلیل وارستگی، میل و رغبتی به ثروت و موقعیت دنیوی ندارد، از عزت نفس بالایی برخوردار است و مجبور نیست برای رسیدن به مطامع مادی پیش همه سر خم کند و ذلت را بپذیرد.^{۱۲۹} امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «دنیا خانه‌ای است که از آن بگذرند نه جایی که در آن بمانند و مردم در این دنیا دو گونه‌اند؛ یکی آن که خود را فروخت و خویش را به تباهی انداخت و دیگری آن که خود را خرید و آزاد ساخت»^{۱۳۰} (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ۱۳۰/۷۰).

ج - محبوبیت؛ انسان وارسته به دلیل آن که توقعی از دیگران ندارد، بلکه حاضر است در راه آنان ایثار و فداکاری کند، محبوب دل‌ها می‌شود. قرآن کریم داستان ایثار علی علیه السلام و خاندان گرامی‌اش را در آیات قرآن منعکس کرده است^{۱۳۱} (دهر، ۸-۹). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «در دنیا زهد پیشه کن تا خداوند تو را دوست بدارد و نسبت به آنچه نزد مردم است، بی‌رغبت باش تا مردم دوستت بدارند»^{۱۳۲} (شیخ طوسی، ۱۴۱۴ق، ۱۴۰).

د - استقامت و تحمل؛ امام علی علیه السلام فرمود: «شکیباترین فرد در بلاها، زاهدترین و بی‌رغبت‌ترین فرد نسبت به دنیا است»^{۱۳۳} (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ۱/۱۴۵؛ سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۹۰، ۲۲۱-۲۲۳ با تصرف).

۳-۱) پیش‌گیری ثالثیه (Tertiary prevention)

این نوع پیش‌گیری هنگامی به کار می‌رود که بیماری استقرار یافته و مدتی از آن گذشته و تا اندازه‌ای پیشرفت کرده است (میلانی‌فر، ۱۳۷۴، ۱۹۳). لذا جهت جلوگیری از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد، خدماتی از این نوع پیش‌گیری انجام می‌شود (همان، ۱۹۴). بنابراین هدف اصلی پیش‌گیری ثالثیه، بازگشت مجدد به جامعه و کار با صرف حداقل وقت توسط کار درمانی است (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۰۱-۲۰۲).

شیوه‌های مقابله در نوع سوم عبارتند از:

۱-۳) روش‌های شناختی؛ با استفاده از شناخت‌ها نسبت به اختلال، در صد مقابله با تنیدگی‌ها برمی‌آید و دو نمونه از شیوه‌های شناختی عبارت‌اند از: بازسازی شناختی و شیوهی ژرف‌اندیشی (همان، ۲۰۳-۲۰۴ با تلخیص).

قرآن مجید «شناخت» در امور را، زمینه‌ساز درمان و مقابله با بیماری‌های روانی - اخلاقی و کسب فضائلی مانند صبر و شکیبایی بیان می‌کند: «و چگونه می‌توانی بر چیزی که به شناخت آن احاطه نداری صبر کنی؟»^{۱۳۴} (کهف، ۶۸).

۲-۳) روش‌های رفتاری؛ منظور روش‌هایی است که فرد با رفتارهایی خاص و از پیش تعیین شده، نحوه‌ی برخورد و رفتار متقابل با سختی‌ها (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۰۳-۲۰۴) که به دو شیوه انجام می‌پذیرد:

الف - شیوه‌ی انفصالی، ب - شیوه‌ی اجتنابی (همان، ۲۰۴-۲۰۵).

برخی روش‌های رفتاری در آموزه‌های دینی عبارتند از:

الف - روش درمان از طریق اضداد؛ یکی از طرقی که روانپزشکی اسلامی در درمان بیماران از آن بهره‌برداری می‌کند معالجه و درمان از طریق اضداد می‌باشد. این طریقی منحصر به فرد است که تمام منافذ یورش بیماری و کمبودها و ناهنجاری‌های روانی را بر روی انسان مسدود می‌سازد؛ علاوه بر آن که انسان را

در جلب فضائل و اخلاق و خوی‌های درست و پایدار یاری می‌دهد (شرقاوی، ۱۳۶۳، ۵۰۲). از این رو است که پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «هنگامی که نسبت به کسی حسد پیدا کردی بر طبق آن عمل نکن و بر او ستمی روا مدار»^{۱۳۵} (مجلسی، ۱۴۰۴، ق، ۱۵۵/۷۴).

ب، ج - توبه و صبر؛ در پیش‌گیری نوع سوم همانند پیش‌گیری ثانویه از روش صبر و روش توبه، اما در سطحی متفاوت و با رویکرد مقابله و نه صرفاً پیش‌گیرانه، می‌توان بهره‌مند شد.

۳-۳) روش عاطفی - هیجانی؛ مراد روش‌هایی است که به وسیله‌ی آن، فرد دچار استرس، نوعی ارتباط عاطفی با دیگری - مانند درمان‌گر - یا منبع دارای قدرتی معنوی (مانند خداوند) برقرار می‌کند و از طریق این روابط می‌تواند در رویارویی با مشکلات و حل آنها از این منابع کمک گیرد^{۱۳۶} (قاسمی، ۱۳۸۸، ۲۰۳-۲۰۴).

مانند: الف - روش درمان با ذکر و یاد خدا؛ یکی از بهترین طرق درمان در روانشناسی اسلامی، ذکر و یاد خداست؛ زیرا ذکر است که قلوب را صیقل می‌دهد و خوف موجود در آن را به امن، و عداوت را به محبت، و اضطراب و بی‌تابی را آرامش، و هراس را به اطمینان مبدل می‌سازد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ «باید بدانید که دل‌ها با ذکر خداوند متعال آرامش به دست می‌آورد» (رعد، ۲۸). رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «ذکر و یاد خدا شفابخش دل‌هاست»^{۱۳۷} (شرقاوی، ۱۳۶۳، ۴۸۷-۴۸۹ با تصرف و تلخیص).

ب - روش معاتبه؛ در این روش خویشتن را با عتاب و سرزنش، تنبیه کرده و برای ترمیم نواقص آماده می‌سازد (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۳۷۳ با تصرف). قرآن کریم با سوگند به نفس «لوامه» یا سرزنش‌کننده، اهمیت این روش را یاد می‌کند^{۱۳۸} (قیامت، ۲). و از این روست که امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند: هر کس از

خود بدگویی و انتقاد کند، خود را اصلاح کرده و هر کس خودستایی نماید خویش را تباه کرده است^{۱۳۹} (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۳۷۴).

﴿۱۲۷﴾

۲) روش‌های اختصاصی پیش‌گیری و درمان

در این روش سعی بر آن است که هر یک از بیماری‌های روانی - اخلاقی فردی به صورت مستقل و جداگانه در دو محور مرتبط با خویشتن و مرتبط با دیگران، همچون ترس، عُجب، طمع، لجاجت و تعصب، افسردگی و ناامیدی، جاه‌طلبی و دنیاطلبی و هواپرستی و... در ارتباط با خویشتن و بیماری‌هایی مانند حسد، خشم، کبر، ریا، بخل، کذب، نفاق، غرور و خودخواهی، ضعف اعتماد به نفس و عزت نفس، مکر، کینه و... در ارتباط با دیگران بررسی، ریشه‌یابی و درمان شوند.

اما در این مقاله چون بنا بر اختصار است، ناچاریم به یک نمونه به صورت گذرا اشاره کنیم:

۱-۲) بیماری حسد

اول: تعریف حسد؛ «آرزوی زوال نعمت از دیگران است، خواه آن نعمت به حسود برسد یا نرسد» (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ۱۳۶).

دوم: ریشه حسد؛ حسد از نتایج کینه و خود کینه از ثمرات غضب است، بنابراین حسد، فرع فرع غضب است (شبر، ۱۳۷۴، ۲۵۴).

سوم: علل و اسباب حسد؛ عداوت و دشمنی، عزت نفس (خود عزیز داشتن)؛ تکبر؛ تعجب؛ ترس از نرسیدن به مقصود؛ حب ریاست؛ خباثت درونی و بخل ذاتی نسبت دیگران (همان، ۲۵۶-۲۵۷ با تلخیص)؛ کمبود ایمان^{۱۴۰} (کلینی، ۱۳۶۵، ۴۱/۲)؛ مشکلات شخصی (مرکز مشاوره حوزه علمیه قم، ۱۳۸۱، ۴۱)؛ دوست داشتن شهرت؛ ترس از شکست در رقابت؛ حب دنیا و منافع مادی؛ (صادقیان، ۱۳۸۶، ۲۵۷-۲۵۹)؛ شدت حرص (شبر، ۲۵۹)؛ عقده‌ها و کمبودها به

همراه تنبلی و کسالت نیز از اسباب عمده‌ی حسادت می‌باشند (فاضلی و همکاران، ۱۳۷۶، ۱۹۶-۱۹۷).

چهارم: مراتب حسد

۱) وجود حسد در درون دل به گونه‌ای که انسان آن را کنترل کند و اثرش در گفتار و رفتار او ظاهر نگردد.

۲) وجود حسد در درون به گونه‌ای که از کنترل او خارج شود و با سخنان و اعمال شیطانی بروز کند و برای انتقام‌گیری از محسود و زوال نعمت او تلاش کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ۱۴۵/۲ با تلخیص).

پنجم: پیش‌گیری و درمان حسد

همه‌ی شیوه‌های پیش‌گیرانه‌ی اولیه و ثانویه که به صورت تئوری تبیین گردید، این جا قابل اجراست، ولی از باب اختصار، تنها به پیش‌گیری نوع سوم، یعنی درمان و مقابله می‌پردازیم؛

الف - روش شناختی؛ مرحله‌ی اول درمان شناختی توجه به آثار نامطلوب حسادت است که فهرست‌وار ذکر می‌گردد:

- ۱) غفلت از بی‌ثباتی دنیا؛ ۲) فراموشی مرگ؛ ۳) ضرر دینی و دنیوی؛ ۴) ضایع شدن اعمال خوب انسان؛ ۵) خشم به قضای الهی؛ ۶) ترک دوستی؛ ۷) ضرر جسمی؛ ۸) گناه بدون لذت؛ ۹) عذاب الهی؛ ۱۰) استمرار نعمت الهی به دیگران، به رغم تلاش حسود؛ ۱۱) بیماری روح؛ ۱۲) عدم آرامش (صادقیان، ۱۳۸۶، ۲۵۹).

این شیوه‌ی درمانی در حدیثی از امیرمؤمنان علی علیه السلام نقل شده که فرمودند: «خود را از شدت بخل و کینه و غضب و حسد در امان دارید و برای مبارزه با هر یک از این امور وسیله‌ای آماده سازید، از جمله تفکر در عواقب سوء این صفات رذیله و راه درمان و طلب فضیلت از این طریق»^{۱۴۱} (الآمدی، ۱۳۶۶،

۳۰۰). امیرالمؤمنین علیه السلام در حدیث دیگر فرمود: «سلامتی بدن از کمی رشک بردن است»^{۱۴۲} (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ۳۶۸/۱۵)، و نیز از ایشان نقل شده است که: «حسد بیماری مهلکی است که جز به هلاکت حسود یا مرگ محسود از بین می‌رود» (الآمدی، ۱۳۶۶، ۳۰۰) (فاضلی و همکاران، ۱۳۷۶، ۱۹۷-۱۹۸).

مرحله‌ی دوم درمان توجه به دلایل حسادت است. انسان باید ریشه‌ها و انگیزه‌های حسادت را بشناسد و سپس آنها را اصلاح کرده و کاهش دهد (صادقیان، ۱۳۸۶، ۲۵۹).

ب - درمان رفتاری؛ در این راستا باید از امور زیر استفاده کند:

۱) ابراز محبت و نیکی به دیگران؛ ۲) تواضع در برابر بقیه؛ ۳) خوش کلامی؛ ۵) احسان و نیکی به دیگران؛ ۶) احترام به سایرین؛ ۷) سلام کردن (همان، ۲۵۹-۲۶۰)؛ ۸) هنگام بروز اختلال حسد، فوراً آن را محکوم کرده و خود را به انجام ضد آن مکلف نماید، مثلاً اگر حسد اقتضا می‌کند که متعرض عرض و آبروی محسود شود، زبان‌اش را به مدح و ثنای او مکلف کند (شبر، ۱۳۷۴، ۲۵۸-۲۵۹). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «هنگامی که نسبت به کسی حسد پیدا کردی بر طبق آن عمل نکن و بر او ستمی روا مدار»^{۱۴۳} (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ۱۵۵/۷۴)؛ ۹) تکرار و تمرین: تکرار یک عمل به تدریج تبدیل به یک عادت می‌شود و ادامه‌ی عادت تبدیل به ملکه و صفت درونی می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ۱۴۹/۲ با تلخیص)؛ ۱۰) سعی در تقویت موقعیت خود: حسود باید به جای اندیشیدن برای در هم شکستن اعتبار و شخصیت محسود، به تقویت موقعیت خود بپردازد، تا کم‌کم صفت درونی او شود (همان، ۱۳۷۸، ۱۴۹/۲ با تصرف)؛ ۱۱) ریاضت‌های شرعی (غزالی، ۱۳۸۰، ۱۷/۲)؛ ۱۲) قطع ریشه: ولی راه اصلی علاج حسد قطع ریشه‌های آن از قبیل کبر و خود عزیز داشتن و شدت حرص است (شبر، ۱۳۷۴، ۲۵۸-۲۵۹ با تلخیص).

نتیجه‌گیری

آموزه‌های اسلام، دارای متدهای پیش‌گیرانه و درمانی جامع، نظام‌مند و کاربردی برای تأمین بهداشت و سلامت روانی فردی می‌باشد.

در حوزه‌ی بهداشت روان فردی می‌توان در دو محور درمانی؛ یعنی درمان عمومی و اختصاصی به بیماری‌ها و اختلالات روانی - اخلاقی پرداخت؛ چه عامل بروز این بیماری‌ها، عوامل وراثتی و ژنتیک باشد و چه عوامل محیطی. روش‌های تأمین بهداشت روانی اسلامی در سه سطح پیش‌گیری‌های اولیه، ثانویه و ثالثیه یا مقابله و درمان قابل طرح و اجراست. این متدها برای تمام دوره‌های مختلف زندگانی، از قبل تولد و بعد از آن در دوران‌های سنی کودکی، نوجوانی و جوانی، میان‌سالی و کهنسالی و نیز فراسنی، برنامه و نسخه‌ی پیش‌گیرانه و درمانی دارد.

نظام اخلاق اسلامی یا بهداشت روان و روانشناسی اسلامی، دارای نظامی کامل و کاربردی بوده که در بسیاری موارد از روانشناسی غربی کامل‌تر و دارای متدهای پیش‌گیرانه و درمانی مناسب‌تری می‌باشد.

پی‌نوشت‌ها

(۱) «و نُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا».

(۲) «قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ...».

(۳) از جمله همایش‌ها:

۱. همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان (۱۳۷۶ ش) دانشگاه علوم

پزشکی ایران.

۲. همایش سلامت و اسلام (۱۳۸۱ ش) مجتمع بیمارستانی امام خمینی

تهران.

۳. همایش گفتگوی علم و دین، مفهوم حیات، انسان و مباحث کاربردی، تهران، مرکز تحقیقات علوم پزشکی کشور (۱۳۸۴).

* از جمله مجلات:

۱. فصلنامه اندیشه و رفتار، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی، سال سوم، ضمیمه شماره ۹-۱۰، تابستان و پاییز ۱۳۷۶ ش.
 ۲. طب و تزکیه مجله ویژه گروه پزشکی، ش ۲۹، تابستان ۱۳۷۷ ش.
 ۳. فصلنامه پژوهش و حوزه، ش ۱۷-۱۸. (که یکصد مقاله، طرح تحقیقاتی و پایان‌نامه را در رابطه با علوم پزشکی و دین (بوژه بهداشت روان) معرفی کرده است.
 ۴. فصلنامه علمی - پژوهشی دانشگاه اسلامی، ش ۴، ۱۳۷۷ ش.
- * از جمله کتاب‌ها:

۱. اسلام و بهداشت روان، مجموعه مقالات همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ۱۳۸۲ ش.
۲. اصول بهداشت روانی، دکتر سید ابوالقاسم حسینی، ۱۳۷۴ ش.

4. Religion, s protective power

5. E. Durkheim

6. Pescosolido B A, Georgiana sh: Purkheim, suicide and religion: Toward a network theory of suicede, American sociolo gical Reveew, 9891, 45 (1), 33-84.

7. J. B Ellis

8. P. C. Smith

۹) الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ

أُولَئِكَ مُبَرَّءُونَ مِمَّا يَقُولُونَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ؛ علامه در تفسیر روایی این

آیه روایتی در خصال از عبدالله بن عمر و ابوهریره نقل می‌کند؛ دال بر این

که مراد آیه، خباثت و پاکی روانی - اخلاقی و قلبی است که رسول خدا ﷺ

فرمود: وقتی قلب کسی پاک باشد، جسدش هم پاک می‌شود، و چون قلب

پلید شد، بدن هم به سوی پلیدی می‌گراید «الخصال، ص ۳۱، ح ۱۱۰» (ر.ک: ترجمه‌ی المیزان، ج ۱۵، ص ۱۵۰).

۱۰) حسن الاخلاق برهان کرم الاعراق.

۱۱) انظر فی ای شیء تضع ولدک فان العرق دسّاس (ر.ک: فلسفی، کودک از نظر وراثت و تربیت، ج ۱، ص ۶۴، تهران، نشر معارف اسلامی، بی تا).

۱۲) ایاکم و تزوج الجمقاء فان صحبتها بلاء و ولدها ضیاع (ر.ک: میرزا حسین محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۴، ص ۵۶).

۱۳) ایاکم و الخضرا الدمن. قيل يا رسول الله و ما خضراء الدمن؟ قال: المراه الحسناء فی منبت السوء.

۱۴) ایشان فرمود: «با شرابخوار همنشینی نکنید، دختر به او ندهید و دخترش را خواستگاری نکنید» (ر.ک: محمد بن الحسن الحر عاملی، وسائل الشیعه، باب ۹، محمد نبی التویسرکانی، لثالی الاخبار، ص ۲۶۷).

۱۵) (الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَ الزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَ حُرِّمَ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ (نور، ۳).

۱۶) ر.ک: لانگ‌مون (روان‌شناسی پزشکی)، ترجمه‌ی بهادری و شکور، ص ۵۱۰؛ دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی، ج ۱، فصل نهم، ص ۱۲۴.

۱۷) (وَقَالَ ﷻ أَطْعَمُوا الْمَرَأَةَ فِي شَهْرِهَا الَّذِي تَلِدُ فِيهِ التَّمْرَ فَإِنَّ وَلَدَهَا يَكُونُ حَلِيمًا نَقِيًّا.

۱۸) ... فَلَمَّا تَغَشَّاهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهُ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ.

۱۹) (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ (بقره، ۲۳۳).

۲۰) (أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تَضَارُّوهُنَّ لِيُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلًا فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأَتَمِّرُوا بَيْنَكُمْ بِمَعْرُوفٍ وَإِنْ تَعَاسَرْتُمْ فَسْتَزْعِمْ لَهُ أُخْرَىٰ (طلاق)، (۶).

۲۱) (وَ أَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفْتِ عَلَيْهِ فَأَلْقِيهِ فِي الْيَمِّ (قصص)، (۷).

۲۲) عن اميرالمؤمنين ما من لبن وضع به الصبي اعظم بركة عليه من لبن امه.

۲۳) عن علي تخيروا للرضاع كما تخيرون للنكاح فان الرضاع يعبر الطباع.

۲۴) عن علي توقوا على اولادكم لبن البغي من النساء و المجنونه فان اللبنة يعدى.

۲۵) عن ابى الحسن عليه السلام قال: اول ما يبسر الرجل ولده ان يسميه باسم حسن فليحسن احدكم اسم ولده.

۲۶) الاسم يدل على المسمى.

۲۷) يا زكريا انا نبشرك بغلام اسمه يحيى لم نجعل له من قبل سميا (مريم، ۷)؛
اي زكريا، ما تو را به پسرى - كه نامش يحيى است - مژده مى دهيم، كه قبلاً
همنامى براى او قرار نداده ايم.

۲۸) احببوا الصبيان و ارحموهم و اذا وعدتموهم شيئا ففوا لهم.

۲۹) ان الله ليرحم العبد لشدة حبه لولده.

۳۰) اكثروا من قبلة اولادكم فان لكم بكل قبلة درجة فى الجنة.

۳۱) شر الآباء من دعاه البر الى الافراط.

۳۲) (وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلَّةِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِى صَغِيرًا (اسراء، ۲۴).

۳۳) ر.ك: گترین هـ.ا، مبانی تغذیه، ترجمه‌ی مینو فروزانی، ص ۶.

(۳۴) وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ.
 (۳۵) أَسْكِنُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وَجْدِكُمْ وَلَا تُضَارُّوهُنَّ لِتُضَيِّقُوا عَلَيْهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلًا فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّىٰ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ فَإِنْ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ وَأَتَمُّوا بِبَيْنِكُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَإِنْ نَعَسْتُمْ فَسَرَّضْ لَهُ أُخْرَىٰ (طلاق)، (۶).

(۳۶) و فقال النبي ﷺ: الولد سيد سبع سنين و عبد سبع سنين و زير سبع سنين، فان رضيت اخلاقه لاحدى و عشرين و الا فضرب على جنبه فقد اعذرت الى الله تعالى.

(۳۷) ر.ك: عبدالله شفيح آبادى، فنون تربيت كودك: راهنمايى والدين معلمان و مشاوران، ص ۹۸.

(۳۸) ألبرت بندورا از واضعان نظريه يادگيري اجتماعى است.

(۳۹) اولئك الذين هدى الله فبهداهم اقتده.

(۴۰) لقد كان في رسول الله اسوة حسنه.

(۴۱) وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا.

(۴۲) اكرم نفسك عن كل دنياه فانك لن تعترض بما تبذل به نفسك عوضاً.

(۴۳) اللئيم لا يستحي، اللئيم اذا قدر افحش و اذا وعد اخلف، اللئيم لا يرجى خيره و لا يسلم من شره و لا تؤمن غوائله، اللئيم مضاد لسائر لفضائل و جامع لجميع الرذائل.

(۴۴) من هانت عليه نفسه فلا تأمن شره.

45. Adler

(۴۶) ر.ك: دنياى نوجوان، محمد رضا شرفى.

(۴۷) تَشَاوُرْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

(بقره، ۲۳۳).

وَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ فِيمَا عَرَّضْتُمْ بِهِ مِنْ خِطْبَةِ النِّسَاءِ أَوْ أَكْنَنْتُمْ فِي أَنْفُسِكُمْ عَلِيمَ
اللَّهِ أَنْكُمْ سَتَذَكَّرُونَ هُنَّ وَلَكِنْ لَا تُوَاعِدُوهُنَّ سِرًّا إِلَّا أَنْ تَقُولُوا قَوْلًا مَعْرُوفًا وَلَا
تَعْرُضُوا عُقْدَةَ النِّكَاحِ حَتَّى يَبْلُغَ الْكِتَابُ أَجَلَهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي
أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ (بقره، ۲۳۵).

۴۸) الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ
أَمْوَالِهِمْ (نساء، ۳۴).

۴۹) وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا
إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا (نساء، ۳۵).

۵۰) وَإِنْ امْرَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا
بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ
اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (نساء، ۱۲۸).

۵۱) فليعبدوا رب هذا البيت. الذي اطعمهم من الجوع وامنهم من خوف.

۵۲) فلو لالخبز ما صمنا ولا ادينا فرائض ربنا عز وجل.

۵۳) من تزوج احرز نصف الدين و في حديث آخر فليتق الله في النصف الباقي.

۵۴) يا رب... قو على خدمتك جوارحی.

۵۵) توجه به این جملات نیز در تأیید مطلب فوق مؤثر است: سقراط: «بعد از

دیانت، کار سرمایه‌ی سعادت و نیکبختی است». پاسکال: «مصدر کلیه مفاسد

فکری و اخلاقی بیکاری است. هر کشوری که بخواهد این عیب بزرگ

اجتماعی را رفع کند باید مردم را به کار وادارد تا آن آرامش عمیق روحی

که عده‌ی معدودی از آن آگاه‌اند، در عرصه وجود افراد برقرار شود».

سامونل اسمایلز: «بعد از دیانت، مدرسه‌ای برای تربیت انسان بهتر از

مدرسه‌ی کار ساخته نشده است». (به نقل از: تعلیم و تربیت در اسلام،

ص ۴۳۰).

۵۶) وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا
(اسراء، ۲۴).

۵۷) وَ قَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا.

۵۸) لا تماشا عینیک من النظر الیہما الا برحمہ و رقبہ و لا ترفع صوتک فوق اصواتہما من المہد لا یدک فوق ایدیہما و لا تقدم قدامہا.

۵۹) و ان لیس للانسان الا ما سعی (النجم، ۳۹) پیامبر اسلام ﷺ فرمود: اطلبوا العلم من المهد الی اللحد. امیر مومنان علیہ السلام نیز همواره بہ باغداری و رفع نیازہای مستمندان و مسلمانان می پرداخت.

۶۰) پیامبر صلی اللہ علیہ و آلہ و سلم در خطبہی شعبانیہ فرمودند: وقرو کبارکم. امام صادق علیہ السلام در زمینہ خوش رفتاری با والدین می فرماید: «هر کہ بہ پدر و مادر خود نگاہ تند و خشم آلود کند، اگر چہ بہ وی ستم کردہ باشند، خداوند نمازش را نمی پذیرد».

۶۱) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ.

۶۲) معادل مقام «یقظہ» (بیداری) در کتب اخلاقی.

۶۳) يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَىٰ نَفْسِهِ، مُرَاقِبًا قَلْبَهُ، حَافِظًا لِسَانَهُ.

۶۴) مَنْ رَعَىٰ قَلْبَهُ عَنِ الْعَفْلَةِ وَ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَةِ وَ عَقْلَهُ عَنِ الْجَهْلِ، فَقَدْ دَخَلَ فِي دِيْوَانِ الْمُتَنَبِّهِينَ، ثُمَّ مَنْ رَعَىٰ عَمَلَهُ عَنِ الْهَوَىٰ، وَ دِينَهُ عَنِ الْبِدْعَةِ، وَ مَالَهُ عَنِ الْحَرَامِ فَهُوَ مِنْ جُمْلَةِ الصَّالِحِينَ.

۶۵) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.

۶۶) إِنْ تَبُدُّوْا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوْهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللهُ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَشَاءُ وَاللهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ.

۶۷) من حاسب نفسه سعد.

۶۸) «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ».

۶۹) اعلموا أن الجهاد الأكبر جهاد النفس فاشتغلوا بجهاد أنفسكم تسعدوا و ارفضوا

۷۰) من ذم نفسه اصلحها (ر.ك: شرح غرر، چاپ دانشگاه، ج ۵، ص ۴۴۵)، من مدح نفسه ذبحها (ر.ك: همان، ص ۴۴۶).

۷۱) ر.ك: كنز العمال، خ ۵۸.

۷۲) ر.ك: همان، خ ۵۷.

۷۳) ر.ك: غرر الحكم.

۷۴) ر.ك: همان.

۷۵) ر.ك: بحار، ج ۶۹، ص ۴۱۱.

۷۶) ر.ك: همان، ج ۷۱، ص ۳۸۷.

۷۷) ر.ك: روان شناسی ضمیر ناخود آگاه، ص ۹۲.

۷۸) وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ.

۷۹) الم تكن ارض الله واسعة فتهاجرو فيها ...

۸۰) ان رسول الله ﷺ كان يغيّر الاسماء القبيحة في الرجال و البلدان

۸۱) و الذين اذا انفقوا لم يسرفوا و لم يفتروا و كان بين ذلك قواماً

۸۲) و لاتجعل يدك مغلولة الى عنقك و لا تبسطها كل البسط

۸۳) «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا».

- ۸۴) وَلَوْ أَنَّهُمْ لَقَرُوا آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ.
- ۸۵) يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّن ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ.
- ۸۶) ان تقوى الله دواء داء قلوبكم و طهور دنس انفسكم.
- ۸۷) ر.ك: مصابيح الشريعة، ص ۹۷.
- ۸۸) التوبه تطهر القلوب و يغسل الذنوب.
- ۸۹) و توبوا الى الله جميعا ايها المومنون.
- ۹۰) يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا توبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا.
- ۹۱) ان الله يحب التوابين و يحب المطهرين؛ پیامبر اسلام ﷺ می فرماید: ليس شى احب الى الله من مؤمن تائب او مؤمنه تائبه.
- ۹۲) تعطروا بالاستغفار لاتفضحكم روائح الذنوب.
- ۹۳) وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ.
- ۹۴) و عليكم بالصبر فان الصبر من الايمان كالراس من الجسد و لا خير فى الجسد لا رأس معه و لا فى ايمان لا صبر معه.
- ۹۵) ثمره التفریه الندامه و ثمره الحزم السلامه.
- ۹۶) علامه الصابر فى ثلاث، اولها لا يكسل.
- ۹۷) والثانيه ان لا يضجر.
- ۹۸) و الثالثه ان لا يشكوا من ربه عزوجل، لانه اذا كسل فقد ضيع الحق، و اذا ضجر لم يود الشكر، و اذا شكى من ربه عزوجل فقد عصاه.
- ۹۹) حضرت زينب عليها السلام فرمود: ما رايت الا جميلاً.
- ۱۰۰) «ان يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين و ان يكن مائه يغلبوا ألفا من الذين كفروا».

- ۱۰۱) «لا یعدم الصبور الظفر و ان طال به الزمان».
- ۱۰۲) ر.ک: بی. آر. هرگنهان، و متیو ا.ج. السون، مقدمه‌ای بر نظریه‌های یادگیری، ترجمه‌ی علی اکبر سیف، ص ۲۲۱.
- ۱۰۳) ر.ک: همان، ص ۲۴۳.
- ۱۰۴) فواسؤاتا علی ما احصى کتابک من عملی الذی لولا ما ارجوا من کرمک وسعه رحمتک و نهیک ایای عن القنوط لقتطت عندما اتذکرها.
- ۱۰۵) صُمُّ بَکُمْ عُمَى فَهُمُ لَا یَرْجَعُونَ.
- ۱۰۶) قَالُوا سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَوَّعْتَ أَمْ لَمْ تَكُنْ مِنَ الْوَاعِظِی.
- ۱۰۷) یدعی بزعمه انه یرجو الله، کذب و العظیم... (ر.ک: نهج البلاغه، ترجمه‌ی محمد دشتی، خطبه‌ی ۱۵۹، ص ۲۹۹).
- ۱۰۸) عن علی ینبغی للعاقل ان یعمل للمعاد و یستکثر الزاد...
- ۱۰۹) عن علی من اکثر ذکر الموت رضی الدنیا بالیسیر؛
و من اکثر ذکر الموت رضی من الدنیا بالكفافی (ر.ک: محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۹، ص ۲۴۵).
- ۱۱۰) عن علی من ارتقب الموت سارع فی الخیرات؛
و علیک بالجد و الاجتهاد و التاهب و الاستعداد، و التزود من منزل الزاد (ر.ک: نهج البلاغه، خطبه‌ی ۲۳۰)؛ تزودوا فی ایام الفناء لایام البقاء قد دللتم علی الزاد؛ و امرتم بالظعن، و حثتتم علی المسیر (همان، خطبه‌ی ۱۵۷).
- ۱۱۱) عن رسول الله ﷺ اکثر الموت ذکر الموت فانه هادم اللذات حائل بینکم و بین الشهوات.
- ۱۱۲) عن علی ذکر الموت جلاء القلوب (ر.ک: علی رضا صابری یزدی، الحکم الزاهره، ج ۱، ص ۲۲۹)؛ اکثروا ذکر الموت، فما من عبد ذکره الا احبسی الله قلبه و هون علیه الموت (ر.ک: محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه،

ج ۹، ص ۲۴۶).

۱۱۳) عن علی اکثروا ذکر الموت و یوم خروجکم من القبور و قیامکم بین یدی الله عزوجل تهن علیک المصائبهم (همان).

۱۱۴) عن علی الموت مفارقه دارالفناء و ارتحال دارالبقاء (عبدالواحد آمدی، غررالحکم، ص ۵۴).

۱۱۵) ابی عبدالله (فی حدیث) ان الرسول الله قال: من اکثر الموت احبه الله.

۱۱۶) ذکر الموت یرق الطبع.

۱۱۷) قال رسول الله اکثروا من ذکر هادم اللذات فقیل یا رسول الله و ما هادم

اللذات قال الموت فان اکیس الامنین اکثرهم للموت و احسنهم للموت

استعداد * امام علی علیه السلام نیز فرمود: اذکروا هادم اللذات و منغض الشهوات...

۱۱۸) ان کان بید احدکم فسیله فاستطاع ان یغرسها قبل ان تقوم الساعه فلیغرسها

فانله بذلک اجرا (ر.ک: میرزا حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسایل،

ج ۱۳، ص ۴۶۰).

۱۱۹) مجادله، ۱۰؛ تغابن، ۱۳؛ آل عمران، ۱۲۲ و ۱۶۰؛ مائده، ۱۱؛ توبه، ۵۱؛

ابراهیم، ۱۱.

۱۲۰) «و ما لنا ألا نتوکل علی الله و قد هدانا سبلنا؛ چرا نباید بر خداوند تکیه

کنیم، درحالی که ما را به راه های سعادت راهنمایی کرده است؟»

۱۲۱) «من توکل علی الله ذلت له الصعاب، و تسهلت علیه الاسباب».

۱۲۲) «من احب ان یتوکل علی الله فلیتوکل علی الله».

۱۲۳) «لیس لمتوکل عناء».

۱۲۴) «و من یتوکل علی الله فهو حسبه».

۱۲۵) «ان الغنی و العز یجولان فاذا بموضع التوکل اوطننا».

۱۲۶) ر.ک: مطهری، سیری در نهج البلاغه، مجموعه‌ی آثار، ج ۱۶، ص ۵۱۳.

۱۲۷) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ.

﴿۱۴۱﴾

۱۲۸) «الزهد كله بين كلمتين من القرآن قال الله سبحانه: لكيلا تأسوا على ما فاتكم و لا تفرحوا بما آتاكم و من لم يأس على الماضي و لم يفرح بالآتي فقد اخذ الزهد بطرفيه».

۱۲۹) ر.ک: مطهری، سیری در نهج البلاغه، ص ۲۳۱ و ۲۳۲.

۱۳۰) «الدنيا دار ممر و الناس فيه رجلان: رجل باع فيها نفسه فابوقها و رجل ابتاع نفسه فاعتقها».

۱۳۱) وَ يُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَ يَتِيمًا وَ أُسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا شُكُورًا.

۱۳۲) قال يا أعرابي ازهد في الدنيا يحبك الله (عز و جل)، و ازهد في ما في أيدي الناس يحبك الناس.

۱۳۳) «ان اصبركم على البلاء لازهدكم في الدنيا» (ر.ک: محمدی ری شهری، منتخب میزان الحکمه؛ بخش ۲۳، مادهی صبر).

۱۳۴) وَ كَيْفَ تَصْبِرُ عَلَىٰ مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا (ر.ک: نرم افزار فرهنگ قرآنی، فرهنگ قرآن ۱۷، ص ۴۴۴، دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم).

۱۳۵) «إِذَا حَسَدَتْ فَلَا تَبِعْ».

۱۳۶) تعریف دیگری از شیوه‌های عاطفی چنین است: «راهبردهایی که تحت تأثیر حالت‌های هیجانی اتخاذ می‌شوند».

۱۳۷) «ذكر الله شفاء القلوب» (ر.ک: الامراض النفسية و العقلية: دکتر عزت راجح، ص ۲۰-۳۵).

۱۳۸) «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ».

۱۳۹) من ذم نفسه اصلحها (ر.ک: شرح غرر، چاپ دانشگاه، ج ۵، ص ۴۴۵)، من

مدح نفسه ذبحها (ر.ک: شرح غرر، چاپ دانشگاه، ج ۵، ص ۴۴۶).
 ۱۴۰) قال رسول الله ﷺ: «قال الله عزَّ و جلَّ لموسى ابن عمران لا تحسدن الناس على ما آتيتهم من فضلى و لا تمدنَّ عينيك الى ذلك و لا تتبعه نفسك فان الحاسد ساخطٌ لنعمى ضاد لقسمى الذى قسمت الذى بين عبادى و من يك كذا لك فلست منه و ليس منى».

۱۴۱) «اَحْتَرِسُوا مِنْ سُورَةِ الْجُمْدِ وَ الْحَقْدِ وَ الْغَضَبِ وَ الْحَسَدِ وَ اَعِدُّوا لِكُلِّ شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ عِدَّةً تُجَاهِدُونَ بِهَا مِنْ الْفِكْرِ فِى الْعَاقِبَةِ وَ مَنْعِ الرِّذِيلَةِ وَ طَلَبِ الْفَضِيلَةِ».

۱۴۲) «صحة الجسد من قلة الحسد».

۱۴۳) «اِذَا حَسَدْتَ فَلَاتَبِعْ».

منابع و مآخذ

- ۱) قرآن کریم.
- ۲) نهج البلاغه.
- ۳) آدلر، آلفرد (۱۳۷۰)، روانشناسی فردی، ترجمه‌ی حسن زمانی شرفشاهی، بی‌جا، تصویر.
- ۴) الآمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، غررالحکم، چاپ اول، قم، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه‌ی علمیه.
- ۵) آیت‌اللهی، سید محمد تقی (۱۳۷۰)، «خطوط کلی بهداشت در اسلام»، مجله‌ی مشکوة، مشهد، بنیاد پژوهش‌های آستان قدس رضوی، ص ۱۳۲، شماره ۳۰.
- ۶) اکبری، الله رضا (۱۳۸۲)، رابطه‌ی دنیاگرایی و سلامت روان (پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، استاد راهنما: دکتر فتحی آشتیانی)، قم، مؤسسه‌ی امام خمینی علیه‌السلام.

- ۷) دیماتو، ام. رابین (۱۳۷۸)، روانشناسی سلامت، ترجمه‌ی محمد کاویانی و همکاران، ج ۱، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.
- ۸) دیلمی، احمد و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۳)، اخلاق اسلامی (ویراست دوم)، نوبت بیست و دوم، قم، دفتر نشر معارف.
- ۹) رضایی اصفهانی، محمد علی (بی‌تا)، «قرآن و بهداشت روان»، quransc.com، سایت مرکز تحقیقات قرآن کریم المهدی.
- ۱۰) رضی‌الدین، محمد بن حسن طبرسی (۱۴۱۲ق)، مکارم الأخلاق، چاپ چهارم، قم، انتشارات شریف رضی.
- ۱۱) حسین‌زاده، محمد علی (۱۳۸۲)، تربیت و اخلاق اسلامی، چاپ اول، تهران، سروش مهر.
- ۱۲) حسینی قزوینی، سید هاشم (۱۳۷۶)، آرامش روح، تهران، نشر واحدی.
- ۱۳) حر عاملی (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة، چاپ اول، قم، مؤسسه‌ی آل‌البیت لإحياء التراث.
- ۱۴) جیمز، ویلیام (۱۳۸۷)، دین و روان، ترجمه‌ی مهدی قائنی، چاپ اول، قم، انتشارات دارالفکر.
- ۱۵) سالاری‌فر، محمد رضا و همکاران (محمد رضا سالاری‌فر، محمد صادق شجاعی، سید مهدی موسوی اصل، محمد دولت‌خواه زیر نظر حجة‌الاسلام سید محمد غرویان و دکتر پرویز آزاد فلاح) (۱۳۹۰)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه (ناشر همکار: سمت).
- ۱۶) سید بن طاووس (۱۳۴۸)، اللهوف، تهران، انتشارات جهان.
- ۱۷) سیف، علی اکبر (۱۳۶۸)، روانشناسی پرورشی (روانشناسی یادگیری و آموزش)، تهران، آگاه.

- ۱۸) شاملو، سعید (۱۳۸۲)، *آسیب شناسی روانی*، چاپ هفتم، تهران، انتشارات رشد.
- ۱۹) شبر، سید عبدالله (۱۳۷۴)، *اخلاق {ترجمه کتاب الاخلاق}*، ترجمه‌ی محمد رضا جبارن، چاپ اول، قم، انتشارات هجرت.
- ۲۰) شرفی، محمد رضا (۱۳۷۹)، *دنیای نوجوانی*، تهران، مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت، چاپ دوم.
- ۲۱) شرقاوی، محمد (۱۳۶۳)، *گامی فراسوی روانشناسی اسلامی یا اخلاق و بهداشت روانی در اسلام*، ترجمه‌ی محمد باقر حجتی، بی‌جا، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- ۲۲) شیخ صدوق (۱۴۱۳ق)، *من لا یحضره الفقیه*، چاپ سوم، مؤسسه‌ی انتشارات اسلامی وابسته به جامعه‌ی مدرسین حوزه‌ی علمیه قم.
- ۲۳) شیخ طوسی (۱۴۱۱ق)، *مصباح المتهدج*، چاپ اول، بیروت، مؤسسه‌ی فقه الشیعه.
- ۲۴) شیخ طوسی (۱۴۱۴ق)، *الأمالی*، قم، انتشارات دارالتقافه، چاپ اول.
- ۲۵) صادقان، احمد (۱۳۸۶)، *قرآن و بهداشت روان*، قم، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۲۶) صانعی، سید مهدی (۱۳۸۲)، *بهداشت روان در اسلام*، چاپ اول، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه‌ی علمیه.
- ۲۷) جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۷)، *مراحل اخلاق در قرآن*، ج ۱۱، چاپ اول، قم، اسوه.
- ۲۸) طباطبایی، سید محمد حسین (بی‌تا)، *المیزان*، ۲۰ جلدی، قم، جامعه‌ی مدرسین، مؤسسه‌ی نشر اسلامی.
- ۲۹) غزالی طوسی، ابو حامد امام محمد، *کیمیای سعادت*، ج ۲، تهران، انتشارات

علمی فرهنگی، چ ۹، ۱۳۸۰ ش.

۳۰) فاضلی، خلیل الله و دیگران [اعضای هیأت علمی سازمان عقیدتی و سیاسی ارتش جمهوری اسلامی] (۱۳۷۶)، اخلاق عملی، چاپ اول، بی جا، ناشر: مدیریت انتشارات.

۳۱) قاسمی، سلیمان (۱۳۸۸)، بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه های دینی و سیره معصومان علیهم السلام، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره.

۳۲) کاویانی، محمد (۱۳۷۸)، «آیا روانشناسی اسلامی ممکن است؟»، کتاب دوم حوزه و دانشگاه، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ویژه نامه ۲۷ آذر.

۳۳) کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، الکافی، تهران، دار الکتب الإسلامية، چاپ، چهارم.

۳۴) گنجی، حمزه (۱۳۸۰)، بهداشت روانی، تهران، ارسباران.

۳۵) مثلولتزر، دوان (۱۳۶۲)، روانشناسی کمال، ترجمه ی گیتی خوشدل، تهران، نشر نو.

۳۶) مرکز مشاوره حوزه ی علمیه قم (۱۳۸۱)، فرایند حسادت در فرهنگ قرآن و عترت، بی جا.

۳۷) مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۱)، چاپ سوم، قم، مدرسه الامام علی بن ابیطالب علیه السلام.

۳۸) مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، بحار الانوار، جلد دوم، بیروت، مؤسسه الوفاء.

۳۹) معادیخواه، عبدالمجید (۱۳۷۸)، فروغ بی پایان قرآن، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۴۰) معین، محمد (۱۳۸۷)، فرهنگ فارسی، چاپ اول، تهران، فرهنگ نما با

همکاری آراد.

۴۱) میلانی فر، بهروز (۱۳۷۴)، بهداشت روان، تهران، نشر قومس، چاپ چهارم.

۴۲) مهدوی کنی، محمد رضا (۱۳۹۰)، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، تهران،

دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ۲۸.

۴۳) واعظی، سید احمد (۱۳۸۲)، اسلام و بهداشت روان (مجموعه‌ی مقالات)،

(عنوان مقاله: بررسی رابطه‌ی دعا و اضطراب در گروهی از دانش‌آموزان

مدارس تهران)، چاپ اول، بی‌جا، نشر معارف.

44 . M.Robin Dimatteo(1991), *The PsychoIgy of Health*, coliforornia.