

نقش ایمان در سلامت روان

کاظم دلیری*

چکیده

آیات و روایات و شواهد روان‌شناختی، حاکی از آن است که ایمان و دین‌داری، نقش مهم و انکارناپذیری در سلامت روانی انسان ایفا می‌کند. این مقاله، چهار اثر مهم از این آثار را با استفاده از روش کتابخانه‌ای تحلیل می‌کند و بیان می‌دارد که از یک‌سو، ایمان موجب انس انسان با پروردگار می‌شود و از سوی دیگر، روابطش را با هم‌نوعان تقویت می‌نماید و از این رهگذر، او را از احساس وحشت و تنهایی می‌رهاند. ایمان، ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی را از انسان می‌زداید و به او آرامشی عمیق و پایدار می‌بخشد. همچنین، ظرفیت روحی انسان را توسعه می‌دهد و آستانه تحمل سختی‌ها را در او بالا می‌برد و در نهایت، خوش‌بینی و امید به آینده را در او تقویت می‌کند و او را از بدبینی به نظام هستی و ناامیدی و احساس پوچی‌رهایی می‌بخشد.

کلیدواژه‌گان

ایمان، روان، روح، سلامت روان.



«سلامت روان»، از مباحثی است که امروزه بیش از پیش اهمیت و ضرورت آن آشکار گردیده و تحقیقات متعدد و مفصلی درباره آن انجام شده است؛ چراکه آسیب‌های روانی متعددی دامنگیر بشر معاصر شده و به دنبال رهایی از آن و چاره‌جویی برای آن می‌باشند. همچنین در آموزه‌های دینی، عنایت ویژه‌ای به این موضوع شده و مجال گسترده‌ای برای تحقیق در این زمینه وجود دارد. نقش ایمان، به عنوان مهم‌ترین مؤلفه دین‌داری در سلامت روان نیز از مباحث درخور توجه و مشترک دو حوزه دین و روان‌شناسی است. در این مقاله، با استفاده از آموزه‌های دینی و یافته‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی معاصر، چهار زاویه از زوایای تأثیر ایمان در سلامت روان بررسی گردیده است که عبارت‌اند از: ۱. رهایی از احساس وحشت و تنهایی؛ ۲. کاهش ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی؛ ۳. افزایش آستانه تحمل سختی‌ها؛ ۴. افزایش سطح خوش‌بینی و امید. این مقاله، با ارائه ساختار نسبی منسجم‌تر و تحلیل محتوای بهتر از آثار پیشین و مشابه، نکات مفید و ارزنده‌ای را فراروی خوانندگان می‌گذارد.

الف. نقش ایمان در رهایی از احساس وحشت و تنهایی

انسان، به طبیعت خود، نیازمند انس و پیوند با دیگران است. احساس تنهایی و بی‌کسی، از بدترین حالاتی است که به انسان دست می‌دهد و او را وحشت‌زده و اندوهگین می‌سازد. وحشت، به معنای حسّ تنهایی همراه با همّ (اندوه و دغدغه فکری) است (جوهری، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۰۲۴). بشر امروز، با اموری مثل شبکه‌های مجازی، موسیقی و مواد مخدر، خود را مشغول می‌کند تا از وحشت تنهایی برهد؛ غافل از اینکه چاره مشکل او در بازگشت به دین است و بس. از عوامل رهایی از وحشت و تنهایی در پرتو ایمان، انس با خدا و یاد او از یک‌سو، و ترمیم شبکه روابط اجتماعی از سوی دیگر است که در اینجا درباره این دو عامل کمی توضیح می‌دهیم.

۱. عامل انس با خدا و یاد او

ایمان، پیوند انسان را با پروردگار خویش تقویت می‌کند؛ تاجایی که با او و یاد او انس می‌گیرد و از این رهگذر، احساس وحشت و اضطراب تنهایی‌اش، به انس و الفت تبدیل می‌شود؛ چراکه در این صورت به اصل و ریشه خود بازگشته است.

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش

باز جوید روزگار وصل خویش

از آنجا که خداوند دوست‌دار بنده مؤمن خویش است، او را آنچنان باایمان به خود اُنس می‌دهد که قهر و بی‌مهری‌های دیگران روحش را نمی‌آزارد. در حدیثی قدسی، چنین آمده است: «لَوْ لَمْ يَكُنْ فِي الْأَرْضِ إِلَّا مُؤْمِنٌ وَاحِدٌ لَأَسْتَعْيَبْتُ بِهِ عَنْ جَمِيعِ خَلْقِي وَ لَجَعَلْتُ لَهُ مِنْ إِيْمَانِهِ أَنْسًا لَا يَخْتَاَجُ (يَسْتَوْحِشُ) إِلَيَّ أَحَدٍ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۵ و ۲۴۶)؛ اگر در روی زمین، جز یک مؤمن هم نبود، من به وجودش از همه خلق خودم بی‌نیاز می‌شدم و برای او از ایمانش اُنسی قرار می‌دادم که نیازمند (یا وحشت‌زده) به اَحَدی نباشد.» یک معنای روایت، این است که اگر مؤمن در عقیده‌اش راسخ و ثابت‌قدم باشد و همه مردم او را به سبب عقیده‌اش طرد کنند و تهایش گذارند، خداوند آن تنهایی‌اش را با ایمانش جبران می‌کند.

در روایت دیگر، امام صادق علیه السلام فرمود: «مؤمن، حتی اگر بر قله کوهی باشد، خداوند بلندمرتبه برای او از ایمانش اُنسی قرار می‌دهد که با وجود آن، احساس وحشت و نیاز به کسی نمی‌کند» (همان، ص ۲۴۹ و ۲۵۰). خداوند، بهترین مونس و همدم انسان است. در دعای جوشن کبیر به خدا عرضه می‌داریم: «يَا مُونِسِي عِنْدَ وَحْشَتِي، يَا صَاحِبِي عِنْدَ غُرْبَتِي (کفعمی، ۱۴۰۵، ص ۲۴۸)؛ ای مونس من در هنگام وحشتم، ای همراه من در هنگام غربتم.» همچنین، امیرالمؤمنین علیه السلام در یکی از دعاهاى خود به خداوند این چنین عرض می‌کند:

«اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسُ الْإِنْسِيْنَ لِأَوْلِيَائِكَ وَ أَحْضَرُهُمْ بِالْكَفَايَةِ لِلْمَتَّوْكِلِيْنَ عَلَيْكَ...؛ پروردگارا! تو از هر مونسى برای دوستان مونس تری و برای کفایت از کار کسانی که به تو تکیه کنند، از همه آماده‌تری.»

«إِنَّ أَوْحَشَهُمُ الْعُرْبَةَ أَنْسَهُمْ ذِكْرَكَ وَ إِنْ صَبَّتْ عَلَيْهِمُ الْمَصَائِبُ لَجَبُّوا إِلَيَّ الْإِسْتِجَارَةَ بِكَ عَلِمًا بِأَنَّ أَرْقَةَ الْأُمُورِ بِيَدِكَ وَ مَصَادِرُهَا عَنْ قَضَائِكَ؛ اگر تنهایی آنان را به وحشت اندازد، یادت، مونس آنهاست و اگر سختی‌ها بر آنان فروریزد، به تو پناه می‌برند؛ با علم به اینکه زمام امور به دست توست و مصادر (بازگشتگاه) کارها، از قضای توست.» (شریف‌رضی، ۱۴۱۴، ص ۳۴۹ و ۳۵۰)

در همین راستا، کلام خدا، قرآن کریم نیز همچون خود ایمان، بهترین همدم مؤمن و رهایی‌بخش وی از غربت و وحشت است. انسان در هنگام تلاوت این کتاب آسمانی و تدبیر و تفکر در آن، به مقام همدمی و همنشینی پروردگار خود بازمی‌یابد و از این رهگذر، غرق نور و سُورور می‌شود.



امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «مَنْ أَنْسَ بِتِلَاوَةِ الْقُرْآنِ لَمْ تُوحِشْهُ مُفَارَقَةُ الْإِخْوَانِ (آمدی، ۱۴۱۰، ص ۶۳۸)؛ کسی که با تلاوت قرآن انس گیرد، جدایی برادران، وحشت زده اش نمی سازد.» امام زین العابدین علیه السلام نیز فرمود: «لَوْ مَاتَ مَنْ بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَمَّا اسْتَوْحِشْتُ بَعْدَ أَنْ يَكُونَ الْقُرْآنُ مَعِيَ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۰۲)؛ اگر همه آنان که بین مشرق و مغرب اند، بمیرند، من احساس وحشت نمی کنم؛ پس از آنکه قرآن با من باشد.» قرآن کریم، رفیق شفیقی است که با دل و جان مؤمن سروکار دارد و نیازهای فکری و عاطفی او را به بهترین شکل تأمین و هدایت می کند.

۲. عامل ترمیم روابط اجتماعی

دومین عامل تأثیر ایمان در رهایی از وحشت و تنهایی، برخاسته از ترمیم روابط اجتماعی است که در این قسمت با بهره گیری از عبارات برخی منابع روان شناختی - جامعه شناختی معاصر آن را تبیین می کنیم.

احساس تنهایی، تجربه ناخوشایندی است که از عواملی مثل فقدان وابستگی های عاطفی صمیمی و نبود روابط اجتماعی و خانوادگی جذاب و معنادار ناشی می شود. آمارها حاکی از آن هستند که از هر چهار نفر در جهان، یک نفر از احساس تنهایی رنج می برد. به طور کلی، احساس تنهایی با بسیاری از پدیده ها و متغیرهای اجتماعی - روانی و جمعیتی در ارتباط است و از جمله متغیرهای مؤثر بر آن، میزان دین داری و سطح سلامت روان است؛ به طوری که تحقیقات متعددی بر رابطه بین مشارکت مذهبی ضعیف و سطح پایین سلامت روان با احساس تنهایی اشاره کرده اند. در مجموع، شهرهای مدرن، شبکه های اجتماعی شهری را متغیر و متحول کرده و روابط اجتماعی را در همه اشکال آن سست و سیال کرده اند. این ناپایداری در روابط اجتماعی و سستی شبکه ها، خود منشأ شکل گیری احساس تنهایی است که متأثر از عوامل انسجام بخشی چون میزان مشارکت مذهبی و سطح سلامت روان است. دین به عنوان عامل انسجام بخشی که مردم را گرد هم آورده و موجب تصدیق دوباره پیوندهای اجتماعی می شود، بر سلامت جامعه اثر می گذارد و در جوامعی که دین گستردگی بیشتری دارد، افراد انسجام بیشتری داشته، حمایت اجتماعی افزون تری دریافت می کنند و سالم ترند. در نتیجه، با گسترش روابط اجتماعی و حمایت اجتماعی ناشی از توسعه دین در جوامع و افزایش سلامت جامعه، از میزان انزوا و احساس تنهایی کاسته می شود (حسینی زاده، کلاتری، ۱۳۹۴، ص ۲۵-۴۴).

ب. نقش ایمان در کاهش ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی

یکی دیگر از آثار ایمان، کاهش ناراحتی‌های روحی از قبیل: ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی است که در صورت استمرار، به بیماری‌های جسمی و روحی متعددی مبدل می‌شوند. در این باره مطالب فراوانی در آیات و روایات و علم روان‌شناسی آمده است که شمه‌ای از آنها را در اینجا ذکر می‌کنیم.

۱. نفی خوف و حزن از اولیای خدا

تقویت و تحکیم رابطه انسان با خداوند، بیم‌ها و اندوه‌های او را زایل می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید:

«أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ * لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (یونس: ۶۲-۶۴)؛

هان که بر اولیای خدا خوفی نیست و آنان اندوهگین نمی‌شوند؛ کسانی که ایمان آوردند و تقوا پیشه می‌کردند. برای آنان بشارت است در زندگی دنیا و در آخرت. تبدیلی برای کلمات خدا نیست. این، همان رستگاری بزرگ است.»

در این آیات، پس از نفی خوف و حزن از اولیای خدا، دو صفت بارز ایشان را ایمان و تقوای پیوسته بیان می‌کند. در اینکه «اولیای خدا در این آیه کیان‌اند؟» و «علت رفع ترس و اندوه از آنان چیست؟»، نکات زیبایی در تفاسیر آمده است که برخی از آنها را در اینجا بازگو می‌کنیم. درباره مراد از اولیای خدا علامه طباطبایی رحمته‌الله‌علیه می‌گوید: «اصل در معنای ولایت، برداشته‌شدن واسطه و حائل میان دو چیز است. سپس، آن را برای بیان نزدیکی چیزی به چیزی استعاره گرفته‌اند. صورت‌های نزدیکی نیز متفاوت است؛ مثل قُرب نَسَبی، قرب مکانی، قرب منزلتی، قرب دوستی و جز آن» (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۰، ص ۸۸). وی می‌افزاید: «مؤمن، ولیّ خداست؛ زیرا اطاعت از اوامر و نواهی او را گردن می‌نهد و خداوند نیز ولیّ مؤمن است؛ به این معنا که عموم برکات معنوی مؤمن از قبیل هدایت و توفیق و تسدید او را به عهده می‌گیرد. البته حکم مذکور در آیه، درجات پایین ایمان را شامل نمی‌شود و آیه تنها شامل حال مؤمنانی می‌شود که اهل ایمان و تقوای مستمر باشند» (همان، ص ۸۹، با اندکی تلخیص).

بیضاوی نیز در تفسیری مشابه، اولیای خدا را به کسانی تفسیر می‌کند که با طاعت خدا، ولایتش را می‌پذیرند و خداوند نیز با کرامت، آنان را تحت ولایتش درمی‌آورد (بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۳،



ص ۱۱۸).

پیش از بیان علت نفی خوف و حزن از اولیای خدا باید ابتدا با معنای این دو واژه نیز بیشتر آشنا شویم. «خوف» به معنای ترس از پیشامدهای ناگوار، و «حزن» به معنای اندوهگینی از نرسیدن به امیدها و آرزوهاست (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۴۰۸؛ بیضاوی، ۱۴۱۸، ج ۳، ص ۱۱۸). قرشی می‌گوید: «خوف در زندگی انسان، خوف از تمام شدن نعمت و توفیق در آینده و حزن، به سبب کمبود فعلی است» (ر.ک: قرشی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۴۰۸). بنابراین، نرسیدن اولیای خدا، نسبت به آینده و عاقبت کارشان است و نداشتن حزن و اندوه، نسبت به گذشته یا زمان حالشان. جریرالدین طبری در تعلیل نفی خوف و حزن از اولیای خدا می‌گوید: «اولیای خدا از عقاب خدا در آخرت ترس ندارند؛ چون خداوند از آنان راضی است و ایشان را از عقابش ایمن داشته است. همچنین، بر آنچه از دنیا از آنان فوت شده، اندوهگین نیستند» (طبری، ۱۴۱۲، ج ۱۱، ص ۹۱). علامه طباطبائی رحمته الله علیه نیز در این باره می‌گوید: «اولیای خدا چون خداوند را مالک حقیقی همه چیز می‌دانند، از ضررها و پیشامدهای ناخوشایند هراسی ندارند و از زوال نعمت‌ها اندوهگین نمی‌شوند» (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱۰، ص ۹۰).

کسی که اوامر و نواهی خدا را گردن نهد و دل در کمند زلف او بندد، خداوند غم و غصه‌ها و دغدغه‌هایش را کفایت می‌کند و از این رهگذر، او را به آرامش می‌رساند. امام صادق علیه السلام به فضیل بن یسار فرمود: «إِنَّهُ مَنْ كَانَ هَمُّهُ هَمًّا وَاجِدًا كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّهُ وَمَنْ كَانَ هَمُّهُ فِي كُلِّ وَادٍ لَمْ يُبَالِ اللَّهُ بِأَيِّ وَادٍ هَلَكَ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۶)؛ همانا کسی که هم او یک هم باشد، خداوند همش را کفایت می‌کند و کسی که هم او در هر وادی‌ای باشد، خداوند باکی ندارد که در چه وادی‌ای هلاک شود.» یعنی اگر کسی در زندگی، دین را مهم‌ترین هدف و دغدغه فکری خود قرار دهد، خداوند او را در راه رسیدن به این هدف والا، موفق می‌دارد؛ ولی کسی که به جای دین، دنیا و شهوات زودگذر و پراکنده دنیا را هدف و مقصد اصلی خود قرار دهد و از دین حق و طاعت خدا رویگردان شود، خداوند دست نصرتش را از او برمی‌دارد و توفیقاتش را سلب می‌کند و نزد خداوند قدر و منزلتی ندارد. از این رو، باکی ندارد که او چه راهی از راه‌های گمراهی و جهالت را بپیماید و در چه وادی‌ای هلاک شود (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۹، ص ۲۹۶).

بشارت موعود اولیای خدا نیز در دنیا، رؤیای صادقانه یا صالحه‌ای است که شخص برای خودش می‌بیند یا دیگران برایش می‌بینند و در آخرت نیز، بشارت به بهشت است (ر.ک: طبری، ۱۴۱۲،

ج ۱۱، ص ۹۳-۹۶؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۱۸۲؛ قمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۱۴) که در برخی آیات، به کیفیت بشارت اخروی اشاره شده است (مانند: نحل: ۳۲).

تحقیقات روان‌شناختی معاصر نیز کم‌وبیش بر این نقطه اتفاق نظر دارند که میزان اختلال‌های روانی، به‌ویژه اضطراب و افسردگی در محیط‌های مذهبی، تفاوت محسوسی با محیط‌ها و جوامع غیرمذهبی دارد و افراد مذهبی به‌طورکلی، از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (احمدپناهی، ۱۳۸۲، ص ۸۹). دکتر هارولد کونینگ^۱، از روان‌پزشکان معاصر، در جلد نخست کتاب ایمان و سلامت روان؛ منابع مذهبی جهت شفاجستن با تلاشی بی‌نظیر از همه وعده‌های بزرگ دین و معنویت در قرن ۲۱ سخن می‌گوید و شواهد معتبری ارائه می‌دهد که دوباره دین، معنویت، ایمان، دعا، عرفان، بخشش، محافل و اماکن دینی و ده‌ها فاکتور و پدیده دیگر معنوی، در یک نظام یکپارچه به سلامت روان بیماران یاری خواهد بخشید و رنج‌ت‌هایی امروز، درمانگران و بیماران را در دستیابی به آرامش، امنیت روان، صلح و سازگاری معنوی پایدار خواهد کرد. وی اثبات کرد که مذهب، برای افراد در برابر عوامل مخرب، زیان‌آور و تنش‌زای محیطی، سپری دفاعی ایجاد می‌کند و عقاید مذهبی، سلسله گسترده‌ای از آثار مثبت، خوب و استحکام‌بخش روان‌شناختی را در افراد پدید می‌آورد (ر.ک: کونینگ، ۱۳۹۴، ص ۷۳-۲۲۳). وی همچنین می‌گوید: «افراد اغلب زمانی که با مشکلات مرتبط با سلامت روبه‌رو می‌شوند یا با موقعیت‌هایی که از کنترلشان خارج است، از اعتقادات مذهبی یا یک اجتماع باایمان کمک می‌گیرند» (همان، ص ۱۲۴).

ویلیام جیمز^۲، روان‌شناس معروف سده بیستم نیز می‌گوید: «ایمان، بی‌شک، مؤثرترین درمان اضطراب است» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۳۵). وی می‌گوید: «همچنان‌که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی‌تواند آرامش و ژرفای آن را برهم زند و امنیتش را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد، برهم نزنند؛ چراکه انسان متدین واقعی، تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که شاید روزگار برایش پیش آورد» (جیمز، ۱۳۶۸، ص ۱۶۸).

1. Harold G. Koenig.
2. William James.



مورّخ معروف، آرنولد توینبی^۱، می‌گوید: «بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی‌گردد.» او معتقد است:

تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین است. اصولاً ایمان، تأثیر بسزایی در نفس انسان دارد؛ چراکه اعتماد به نفس و قدرت، او را بر صبر و تحمل سختی‌های زندگی افزایش می‌دهد و احساس امنیت و آرامش را در نفس او مستقر می‌سازد و در درونش آسودگی خاطر به وجود می‌آورد. بدین سان، انسان غرق در احساس خوش‌بختی می‌شود (صفورایی، قاسمی، ۱۳۸۴).

۲. نقش یاد خدا در آرامش دل‌ها

قرآن کریم، آرامش و اطمینان دل‌ها را منوط به ایمان به خداوند و یاد او می‌داند و می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد: ۲۸)؛ کسانی که ایمان آوردند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد. هان! با یاد خدا، دل‌ها آرام می‌گیرد.» از نظر ادبی، تقدیم جار و مجرور، دلالت بر حصر می‌کند؛ یعنی تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. خداوند در جای دیگر نیز می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه: ۱۲۴)؛ و هرکس از یاد من روی برتابد، بی‌شک، زندگی سختی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسوس می‌کنیم.» «ضَنْكٌ»، به معنای ضیق و تنگناست. یاد خدا مصادیق متعددی مثل: نماز، دعا، حج و زیارت و اعتکاف دارد که هر یک از آنها تأثیر ویژه‌ای در آرامش روان دارد.

نماز، مهم‌ترین بخش عبادی دین و از لوازم عملی ایمان است که یاد خدا به بهترین شکل در آن متبلور شده است؛ بلکه حقیقت نماز و هدف از آن، چیزی جز یاد خدا نیست (ر.ک: طه: ۱۴). خواندن نماز در اوقات پنجگانه، می‌تواند خود بهترین تمرین آرامش باشد. بر طبق برخی نقل‌ها، پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به هنگام فرارسیدن اوقات نماز، به مؤذن خود، بلال می‌فرمود: «أَرِحْنَا يَا بَلال؛ ای بلال! ما را راحت ساز» (دارقطنی، ۱۴۰۵، ج ۴، ص ۱۲۱). همچنین می‌فرمود: «جُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ۳۲۱)؛ روشنی چشم من، در نماز قرار داده شده است.» انسان در نماز حقیقی، با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه پروردگار می‌شود و از همه اشتغال‌ها و

1. Arnold Joseph Toynbee.

مشکلات دنیا روی برمی گرداند و به چیزی نمی اندیشد؛ جز خدا و آیات و اذکاری که بر زبان می آورد. همین روی گردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز، در انسان آرامش کامل و آسودگی عقلی ایجاد می کند. دکتر توماس هایسلیپ^۱ می گوید: «نماز، مهم ترین وسیله ایجاد آرامش است که من تاکنون شناخته ام» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۸۹).

پژوهش های انجام شده درباره تأثیر نماز بر سازگاری ارتقای سلامت روانی، کاهش علایم بیماری و ناراحتی و آشفتگی، حاکی از وجود رابطه ای مثبت میان نماز و سلامت روانی است. درباره تأثیر ایمان و نماز بر زمینه های روانی، می توانیم به تأثیر عمده نماز در زدودن افسردگی و ایجاد امید و انگیزه آفرینی زندگی در افراد اشاره نمود و این، غیر از عوامل درونی و ناقل های عصبی شیمیایی ضد افسردگی است که توسط نماز فعال می شود. امروزه، بسیاری از روان شناسان دریافته اند که نماز، اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست، برطرف می کند (عبادی جامخانه، ۱۳۹۵، ص ۱۷۱-۱۸۳). پزشک فرانسوی، الکسیس کارل^۲، اثبات کرد که نماز، نشاط معنوی مشخصی در انسان ایجاد می کند. دکتر سیرل پرت^۳، روان شناس انگلیسی، می گوید: «ما با نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی، یارای وصول بدان را نداریم» (نجاتی، ۱۳۸۶، ص ۳۹۴).

ج. نقش ایمان در افزایش آستانه تحمل انسان

دنیا، بسان دریایی عمیق و پهناور است که هراز چندگاهی دست خوش جزرومد و طوفان حوادث می شود و آرامش اهلبش را به هم می زند و آنان را وحشت زده و هراسان و غمگین می سازد. جنگ و ناامنی، فقر و نداری، بیماری و ناتوانی های جسمانی، شکست ها و ناکامی های شغلی و تحصیلی و جز آن و حوادث ناگوار طبیعی، بسان امواج متلاطم این دریاست. کشتی نجات در این دریا، ایمان به خداوند است که انسان با تکیه بر آن، بردبار و شکیبا می شود و تحمل پیشامدهای تلخ و ناگوار بر او آسان و حتی شیرین و گوارا می شود و در نهایت، به ساحل نجات می رسد. این پدیده، معلول عوامل متعددی است که بخشی از آنها اعتقادی، بخشی عملی و بخشی بسته به امدادهای غیبی است. در اینجا درباره هر سه قسم شرح می دهیم.

1. Thomas Hayslip.
2. Alexis Carrel.
3. Cyril Burt.

۱. تأثیر باورهای دینی

افزایش بردباری انسان در کوران حوادث دنیا، در درجه اول، معلول باورهایی است که از ایمان او سرچشمه می‌گیرد. شهید مطهری درباره تأثیر ایمان و باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها و سختی‌ها می‌گوید:

«پاره‌ای از حوادث جهان، قابل پیشگیری و یا برطرف ساختن نیست؛ مثل پیری. انسان، خواه‌ناخواه به سوی پیری گام برمی‌دارد و چراغ عمرش رو به خاموشی می‌رود. ناتوانی و ضعف پیری و سایر عوارض آن، چهره زندگی را دژم می‌کند. به علاوه، اندیشه مرگ و نیستی، چشم‌پستن از هستی، رفتن و جهان را به دیگران واگذاشتن، به نوعی دیگر انسان را رنج می‌دهد. ایمان مذهبی، در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند و تلخی‌ها را شیرین می‌گرداند. انسان باایمان می‌داند هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر عکس‌العملش در برابر تلخی‌ها به نحو مطلوب باشد [و] فرضاً خود این غیرقابل جبران باشد، به نحوی دیگر از طرف خداوند متعال جبران می‌شود. پیری به حکم اینکه پایان کار نیست و به علاوه، یک فرد باایمان همواره فراغت خویش را با عبادت و انس با ذکر خدا پُر می‌کند، مطبوع و دوست‌داشتنی می‌شود؛ به طوری که لذت زندگی در دوره پیری، برای مردم خداپرست از دوره جوانی بیشتر می‌گردد. قیافه مرگ در چشم فرد باایمان، با آنچه در چشم فرد بی‌ایمان می‌نماید، عوض می‌شود. از نظر چنین فردی، دیگر مرگ، نیستی و فنا نیست؛ انتقال از دنیایی فانی و گذرا به دنیایی باقی و پایدار، و از جهانی کوچک‌تر به جهانی بزرگ‌تر است. مرگ، منتقل شدن از جهان عمل و کشت است به جهان نتیجه و محصول. از این‌رو، چنین فردی، نگرانی‌های خویش را از مرگ با کوشش در کارهای نیک که در زبان دین «عمل صالح» نامیده می‌شود، برطرف می‌سازد» (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۰-۵۱).

گوستاو یونگ،^۱ روان‌شناس معروف سوییسی نیز معتقد است که دین به انسان آرامش و به وجودش معنا می‌بخشد و راه‌های تحمل مشکلات را به وی می‌آموزد. وی در جای دیگر می‌گوید: «انسان، فطرتاً جویای سعادت خویش است و از فکر یک آینده شوم، لرزه به اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می‌گردد. ایمان مذهبی، به حکم اینکه به انسان اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به او آرامش خاطر می‌دهد. اعتقاد به یک قدرت برتر، به معتقدان این اطمینان را می‌دهد که زندگی

1. Carl Gustav Jung.

آنها معنا و هدف دارد، در مبارزه و تلاش برای بقای صرف نیستند، نیروهای قدرتمند و نیک‌خواه در جهان فعالیت می‌کنند و علی‌رغم هراس‌ها و بی‌ثباتی‌های موجود، آنان نباید نگران باشند» (صفورایی، قاسمیان: ۱۳۸۴).

این توانایی مذهب در کاستن از غم‌های وجودی و مرتبط‌کردن ما با نیروهای قدرتمند معنوی، بزرگ‌ترین هدیه مذاهب به انسان‌هاست. برای یک فرد معتقد، این هدیه عبارت است از: احساس امید و آرامش؛ ولی در سطحی گسترده‌تر. تأثیرات مذهب، بسیار وسیع‌تر بوده‌اند. مذهب با برطرف کردن احساس ترس و پوچی انسان‌ها و دادن این احساس به آنها که دست‌های خردمند و توانایی، کشتی جهان را هدایت می‌کنند، با دلگرمی و انگیزه بالا عمل می‌کند. این موضوع، نه تنها در شکل‌گیری تاریخ انسان مؤثر بوده، بلکه علاوه بر آن، احتمالاً دلیل اصلی موفقیت نوع انسان در حفظ بقای خود بوده است (همان).

۲. تأثیر عملکرد فرد مؤمن

دومین عامل مؤثر در افزایش آستانه تحمل انسان، برخاسته از اعمال صالحی است که در پرتو ایمان انجام می‌دهد؛ برای مثال، نماز و روزه واجب و مستحب، از اموری است که صبر و استقامت انسان را افزایش می‌دهد. از این رو، قرآن کریم برای تحمل ناملازمات زندگی، به استعانت از صبر و نماز توصیه می‌کند: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵؛ نیز: بقره: ۱۵۳) از صبر و نماز کمک بجوئید. همانا این کار، سنگین است؛ جز بر خاشعان.» صبر در این آیه، به روزه تفسیر شده است. (ر.ک: عیاشی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۴۳، ح ۴۰-۴۱).

امام صادق علیه السلام به مسمع بن عبدالملک فرمود: «يَا مَسْمَعُ مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ فَيَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (همان؛ شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۶۳)؛ چه چیز بازمی‌دارد فردی از شما را که چون غمی از غم‌های دنیا بر او درآید، وضو بگیرد و به مسجد رود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند؟ مگر نشنیده‌اید که خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز یاری بجوئید.»

همچنین، امام صادق علیه السلام فرمود: «كَانَ عَلِيٌّ علیه السلام إِذَا هَالَتْهُ شَيْءٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ...؛ علی علیه السلام چنین بود که وقتی چیزی او را هراسان می‌کرد، به نماز پناه می‌برد.» آیه «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ



الصَّلَاةِ» را تلاوت کرد (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۴۸۰). بنابراین، برخی از اعمال صالح همچون نماز و روزه، ظرفیت روحی انسان را گسترش می‌دهد و او را در برابر مشکلات صبور و مقاوم می‌کند.

۳. تأثیر امدادهای غیبی

افزون بر تأثیر مستقیم باورها و اعمال انسان در افزایش آستانه تحمل مشکلات، گاه عنایت‌ها و امدادهای خاص غیبی نیز دست بندگان خاص خدا را می‌گیرد و قدرت روحی‌شان را بسط و توسعه می‌دهد؛ به این معنا که خداوند در شرایط سخت و طاقت‌فرسای زندگی، آرامش خاصی را بر دل‌های دوستانش فرومی‌فرستد تا از این رهگذر، شکیباتر گردند و شرایط دشوار زندگی بر آنان آسان و حتی شیرین گردد؛ برای مثال، صلح حدیبیه، از مواقف سخت و حساسی بود که مسلمانان با آن روبه‌رو شدند. در آن حادثه، مشرکان متعصب و لجوج، سدّ راه پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و اصحابش شدند و آنان را از زیارت خانه خدا و انجام عمره مفرده بازداشتند؛ ولی آرامش و متانت مثال‌زدنی پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مانع از آن شد که کار به جنگ و درگیری کشیده شود و درنهایت، قضیه با امضای صلح پُربرکت حدیبیه فیصله یافت. در آیات متعددی از قرآن کریم، از نزول سکینه بر قلب پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و اصحاب ایشان در آن قضیه تاریخی سخن به میان آمده است که از جمله آنها، آیه چهارم سوره فتح است که در شأن این واقعه و بعد از آن نازل شده است (ر.ک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۹، ص ۱۶۶) و در آنجا می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛ اوست که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرود آورد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند. و سپاهیان آسمان‌ها و زمین، از آن خداست. و خدا دانای حکیم است.» (نیز ر.ک: فتح: آیات ۱۸ و ۲۶)^۱

البته این سؤال مطرح می‌شود که حقیقت سکینه‌ای که خداوند بر دل‌های مؤمنان نازل می‌کند، چیست؟ در کتاب کافی بابی با عنوان «فِي أَنَّ السَّكِينَةَ هِيَ الْإِيمَانُ» باز شده و چهار روایت در تفسیر آیه مبارکه آورده شده است که همه آنها، سکینه را به ایمان تفسیر می‌کند. از جمله، ابوحزمه

۱. در آیه ۲۶ سوره مبارکه توبه نیز از جنگ حنین و نزول سکینه بر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و مؤمنان سخن به میان آمده است. در آیه چهارم سوره توبه و داستان هجرت رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از مکه به مدینه نیز سخن از نزول سکینه بر قلب مقدس پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به میان آمده است.



شمالی درباره تفسیر آیه «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ» از امام باقر علیه السلام پرسید و چنین پاسخ شنید که: «سکینه، ایمان است» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵؛ نیز ر.ک: همان، ح ۳-۵).
براین اساس، مراد از نزول سکینه بر اهل ایمان، افزایش ایمان در دل‌های آنان است و به همین سبب، آرامش مؤمنان نیز افزایش می‌یابد و قدرت تحمل سختی‌ها بر آنان آسان‌تر می‌گردد.

۱۰۱



نقش ایمان در سلامت روان

جنگ احزاب نیز نمونه‌ای از حوادث و آزمون‌های سخت و عبرت‌آموز صدر اسلام بود که رویکرد متفاوت مؤمنان راستین و منافقان کوردل و بیماردلان را در شرایط سخت زندگی به تصویر می‌کشد. در سوره مبارکه احزاب، با اشاره به امدادهای غیبی پروردگار که به پیروزی مسلمانان انجامید، شرایط دشوار این جنگ را بیان می‌کند که سبب تکانه‌های شدید اعتقادی در حال افراد بی‌ایمان و بیماردل شد؛ تاجایی که در وعده‌های خدا و پیامبر صلی الله علیه و آله تردید کردند و گفتند: «مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ إِلَّا غُرُورًا» (احزاب: ۱۲)؛ خدا و رسولش، جز وعده فریب به ما ندادند. از سوی دیگر، مؤمنان راستین در آن عرصه، استوارتر شدند و بر ایمانشان افزوده شد و قرآن کریم حالشان را این چنین توصیف می‌کند: «وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا» (احزاب: ۲۲)؛ هنگامی که مؤمنان، احزاب را دیدند، گفتند: این، همان چیزی است که خدا و رسولش به ما وعده داده‌اند و خدا و رسولش راست گفتند و جز بر ایمان و تسلیمشان افزوده نشد.»

د. نقش ایمان در افزایش سطح خوش‌بینی و امید به زندگی

همچنان که گفتیم، ایمان، آستانه تحمل انسان را افزایش می‌دهد. مطلب دیگری که در همین راستا می‌توان گفت، این است که ایمان، انسان را به زندگی و آینده خوش‌بین می‌کند. ایمان، طرز تلقی انسان را از نظام هستی دگرگون می‌سازد؛ به گونه‌ای که آفرینش را هدف‌دار و متکامل می‌بیند. از این رهگذر، ایمان، آدمی را نسبت به نظام هستی و قوانین حاکم بر آن، خوش‌بین و امیدوار می‌سازد. شهید مطهری رحمته الله می‌گوید:

حالت فرد با ایمان در کشور هستی، مانند فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و نظام‌های آن کشور را صحیح و عادلانه می‌داند، به حسن نیت گرداندگان اصلی آن کشور نیز ایمان دارد و قهراً زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر فراهم می‌بیند و معتقد است تنها چیزی که موجب عقب‌ماندگی او می‌شود، تبلی و بی‌تجربگی خود او و انسان‌هایی مانند اوست که مانند او مکلف و مسئول‌اند. این



اندیشه، طبعاً او را به غیرت می‌آورد و با خوش‌بینی و امیدواری، به حرکت و جنبش وامی‌دارد؛ اما یک فرد بی‌ایمان در عالم هستی، مانند فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و تأسیسات کشور را فاسد و ظالمانه می‌داند و از قبول آنها هم چاره‌ای ندارد. درون چنین فردی، همواره پُر از عقده و کینه است. او هرگز به اصلاح خودش نمی‌اندیشد؛ بلکه فکر می‌کند در جایی که زمین و آسمان بر ناهمواری است و سراسر هستی ظلم و جور و نادرستی است، درستی ذره‌ای مانند من چه اثری دارد؟ چنین کسی، هرگز از جهان لذت نمی‌برد. جهان برایش همواره مانند یک زندان هولناک است (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۴۶، با اندکی تصرف).

ایشان در ادامه می‌افزاید: «ایمان مذهبی، به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت به جهان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد، دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زایل می‌سازد و به جای آن، به او آرامش خاطر می‌دهد» (همان، ص ۴۸).

ویلیام جیمز می‌گوید: «قیافه دنیا در نظر مردم باایمان فرق می‌کند؛ چراکه مردم مذهبی به‌طورکلی قبول دارند که هرواقعه و امری که به زندگی آنها ارتباط دارد، انعکاسی از مشیت الهی است» (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۲، با تلخیص و تصرف).

در همین راستا، می‌توان گفت: ایمان، سطح امید به زندگی را افزایش می‌دهد و از این رهگذر، انسان را به آرامش می‌رساند. در واقع، یکی از عوامل مؤثر در ایجاد سلامت روان و نشاط و شادی و امید در زندگی، از اعتقاد دینی سرچشمه می‌گیرد. کسانی که به لقای پروردگار و بازگشت به سوی او ایمان دارند، هرگز دچار پوچی و ناامیدی و افسردگی روحی نمی‌شوند. امید که از معرفت و شناخت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پُرشمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ همان‌گونه که ناامیدی و قطع امید به خدا و روز قیامت، منشأ فسادها و تبهکاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (مصباح، ۱۳۷۶، ص ۴۰۰).

همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد گردیده، او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وامی‌دارد؛ حتی بیمارانی که مرگشان نزدیک است، با امید به آینده می‌توانند روحیه

خویش را حفظ کرده، روزها، هفته‌ها و ماه‌ها درد و رنج را به راحتی تحمل کنند. هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی، یا روانی خود راه به جایی نمی‌برد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیشرو سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک کمکی به او نمی‌کند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می‌ماند، یاری جستن از ایمان و باورهای دینی است.

دیل کارنگی، روان‌شناس معروف امریکایی می‌نویسد: «هنگامی که کارهای سنگین، قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و به جا آوردن حمد الهی، قوای خود را تجدید نکنیم» (راشدی، ۱۳۷۷، ص ۴۳ و ۶۷).

نتیجه

در این مقاله، به نتایج زیر دست یافتیم:

۱. ایمان، در رهایی از احساس وحشت و تنهایی تأثیر بسزایی دارد. این امر، به دو طریق رخ می‌دهد: انس با خدا و یاد او و ترمیم روابط اجتماعی انسان.
۲. ایمان، از ترس، اضطراب، اندوه و افسردگی انسان که پایه همه ناآرامی‌ها و ناراحتی‌های روحی هستند، می‌کاهد. با ایمان استوار به خداوند، ترس از آینده و تأسف و اندوه بر گذشته از دل انسان برداشته می‌شود و به آرامشی پایدار می‌رسد. کفایت الهی و یاد خدا، دو عامل مهم کاهش ناراحتی‌های روانی است.
۳. ایمان، انسان را به نظام هستی خوش بین می‌سازد و از این رهگذر، او را از بدبینی و ناامیدی رها می‌سازد.
۴. ایمان، قدرت تحمل سختی‌ها را افزایش می‌دهد. این امر، به دو شیوه محقق می‌شود؛ راه اول، انجام اعمال صالح مثل نماز و روزه در پرتو ایمان است و طریق دوم، در پرتو عنایت الهی و افزایش ایمان مؤمنان حاصل می‌شود.



کتابنامه

الف. کتب

قرآن کریم.

۱. احمدپناهی، علی، ۱۳۸۲، «بررسی رابطه تقید به نماز و سطح اضطراب دانش آموزان سال دوم دبیرستان‌های شهرستان قم»، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، غرر الحکم، تحقیق: سید مهدی رجائی، چاپ دوم، قم، دارالکتاب اسلامی.
۳. بیضاوی، عبدالله بن عمر، ۱۴۱۸ق، انوار التنزیل، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
۴. جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۴۰۴ق، الصحاح، تحقیق: احمد عبدالغفور عطار، بیروت، دارالعلم للملایین.
۵. دارقطنی، علی بن عمر، ۱۴۰۵، العلل الواردة، تحقیق: محفوظ الرحمن زین‌الله، الطبعة الأولى، ریاض، دار طيبة.
۶. راشدی، حسن، ۱۳۷۷، نماز شناسی، ج ۲، تهران، ستاد اقامه نماز.
۷. شریف رضی، محمد بن حسین، ۱۴۱۴ق، نهج البلاغه، تحقیق: صبحی صالح، قم، هجرت.
۸. شیخ کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الإسلامية.
۹. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۰ق، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت، مؤسسه الأعلمی.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲ش، مجمع البیان، تصحیح: فضل الله یزدی طباطبایی و هاشم رسولی، چاپ سوم، تهران، ناصر خسرو.
۱۱. طبری، محمد بن جریر، ۱۴۱۲ق، جامع البیان، بیروت، دارالمعرفة.
۱۲. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، ۱۴۱۵ق، تفسیر الصافی، تصحیح: حسین اعلمی، چاپ دوم، تهران، مکتبة الصدر.
۱۳. قرشی بنابی، علی اکبر، ۱۳۷۵ش، تفسیر احسن الحدیث، چاپ دوم، تهران، بنیاد بعثت.
۱۴. قمی، علی بن ابراهیم (منسوب)، ۱۳۶۳ش، تفسیر القمی، تحقیق: طیب موسوی جزایری، چاپ سوم، قم، دارالکتاب.
۱۵. کونینگ، هارولد، ۱۳۹۴، ایمان و سلامت روان (منابع مذهبی جهت شفاجستن)، ترجمه: محمد شعبانی و نجف طهماسبی پور، تهران، آوای نور.



۱۶. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، ۱۴۰۵ق، المصباح، چاپ دوم، قم، دار الرضی (زاهدی).
۱۷. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، مرآة العقول، تحقیق: سید هاشم رسولی محلاتی، چاپ دوم، تهران، دار الکتب الإسلامية.
۱۸. مصباح، محمدتقی، ۱۳۷۶، اخلاق در قرآن، ج ۱، تحقیق و نگارش: محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۱۹. مطهری، مرتضی، ۱۳۸۴ش، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، چاپ هفتم، تهران، صدرا.
۲۰. نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۶ش، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه: عباس عرب، چاپ هفتم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
۲۱. ویلیام جیمز، ۱۳۶۸، دین و روان، ترجمه: مهدی قائنی، چاپ دوم، قم، دار الفکر.

ب. مقالات

۱. حسینی‌زاده آرانی، سیدسعید و عبدالحسین کلاتری، زمستان ۱۳۹۴، «دین، سلامت روان و احساس تنهایی؛ بررسی نسبت میان میزان دین‌داری و سلامت روان با احساس تنهایی (مورد مطالعه: شهروندان تهرانی)»، جامعه‌شناسی کاربردی، دوره ۲۶، شماره ۴ (پیاپی ۶۰)، ص ۲۵-۴۴.
۲. صفورایی پاریزی، محمد مهدی و سلیمان قاسمی، ۱۳۸۴، «سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی»، معرفت (روان‌شناسی)، شماره ۹۷، برگرفته از: http://marifat.nashriyat.ir/node/2122#_ednref13
۳. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، اسفند ۱۳۸۲، «ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب»، معرفت (روان‌شناسی)، ش ۷۵، ص ۹-۱۸، برگرفته از: <http://marifat.nashriyat.ir/node/1796>
۴. کولینز، جی. آر و مجتبی حیدری، ۱۳۸۲، «روان‌شناسی دین و نقش دین در سلامت جسم و روان»، معرفت (روان‌شناسی)، شماره ۷۵، ص ۷۸-۸۳، برگرفته از: <http://marifat.nashriyat.ir/node/1789>
۵. عبادی جامخانه، رضا و پیمان حسن‌پور آزاد، پاییز ۱۳۹۵، «تأثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان»، مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره دوم، شماره ۳، ص ۱۷۱-۱۸۳.



The Role of Faith in Mental Health

Kazem Daliri*

Abstract

Psychological verses (of the Qur'an), hadiths, and evidences indicate that faith and religiosity play an important and undeniable role in human mental health. This paper analyzes four important books of these works using the library method and states that on the one hand, faith causes man to become acquainted with God and, on the other hand, strengthens his relationship with his fellow human beings, and through this, he relieves fear and loneliness. Faith removes fear, anxiety, grief, and depression from man and gives him deep and lasting peace. It also develops man's mental capacity and raises the level of enduring hardships in him and finally, it strengthens optimism and hope for the future in him and frees him from pessimism to the system of existence and despair and a sense of emptiness.

Keywords

faith, mind, soul, mental health.

* Graduate student of Level Three (M.A) in Islamic Seminary of Qom. kd1356@gmail.com