

# بهداشت روانی در قرآن

سید علی مرعشی\*

مباحث بهداشت روانی در قرآن به نحو بسیار گسترده‌ای مطرح شده‌اند. این مباحث شامل موضع قرآن نسبت به مقوله بهداشت روان، روان‌شناسی شخصیت سالم (psychology of healthy personality)، انحراف از سلامت روانی و مکانیسم‌های بروز و روش‌های اصلاح آن، و نیز شیوه‌های ارتقاء سلامت روانی (mental health promotion) و رشد عاطفی و عقلانی است. در این مقاله عنوان اول یعنی موضع قرآن نسبت به بهداشت روان، و عنوان دوم؛ یعنی روان‌شناسی شخصیت سالم در قرآن، به استناد آیات کریمه و با استفاده از تفاسیر معتبر مورد بحث قرار گرفته‌اند.

## موضع قرآن نسبت به مقوله بهداشت روانی

حتی یک نگاه اجمالی و سطحی به آیات قرآن نشان می‌دهد که سلامت روانی انسان یک موضوع بسیار اساسی در سراسر این کتاب الهی است. اما برای اثبات این که هدف‌گیری اصلی قرآن، بهداشت روانی است لازم است به نکات زیر توجه شود:

۱. شرط رستگاری اخروی بهداشت روانی است :

یوم لا ینفع مال ولا بنون الا من اتى الله بقلب سليم (شعراء: ۸۹)؛ روز جزا آن روزی است که مال و فرزندان سودی نمی بخشند و تنها آن کس که با سلامت روانی به نزد خدا آمده باشد این امر به حال او فایده خواهد داشت .  
یا ایها النفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیه مرضیه فادخلی فی عبادی وادخلی جنتی (فجر: ۲۷ تا ۳۰)؛ ای روان آرام به سوی پروردگار خود بازگرد در حالی که راضی هستی و از تو رضایت وجود دارد و به جمع بندگان خاص من و به بهشت من داخل شو .

قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها (شمس: ۹ و ۱۰)؛ هرکس که جان خود را از انحراف پیراست رستگار شد و هرکس که آن را بیالود زیان کار شد .

۲. قرآن فلسفه ایمان و هدف آن را «رشد عاطفی و عقلانی» معرفی می کند و خلاف آن را قرین عقب افتادگی عاطفی و عقلانی می داند :

فلیستجیبوا لی و لیؤمنوا بی لعلهم یرشدون (بقره: ۱۸۶)؛ بندگان باید مرا اجابت کنند و به من ایمان بیاورند تا رشد یابند .

و من یرغب عن مله ابراهیم الا من سفه نفسه (بقره: ۱۳۰)؛ چه کسی از آیین ابراهیم روگردان می شود جز آن که جان خود را به ورطه بی خردی انداخته باشد .

۳. سرشت انسان الهی است، لذا به پرستش خداوند نیاز دارد و این نیاز در طول زمان تغییر نمی کند، نادیده گرفتن نیازهای سرشتی نیز به سلامت روانی آسیب می زند. از این رو فلسفه پرستش خدا پاسخ به یک نیاز سرشتی و حفظ و ارتقاء بهداشت روانی است :

فاقم وجهک للذین حنیفا فطره الله التي فطر الناس علیها لا تبدیل لخلق الله (روم: ۳۰)؛ پیوسته رو به سوی دین پاک خداوند داشته باش که انسان ها را بر آن سرشته است و خلقت خدا مبدل نخواهد شد .

۴. حتی دستوراتی مانند بخشش به دیگران نیز دارای فلسفه بهداشت روانی است :  
الذین ینفقون اموالهم ابتغاء مرضات الله و تثبیتاً من انفسهم (بقره: ۲۶۵)؛ آنان که اموال خود را برای خشنودی خدا و ثبات روانی خویش انفاق می کنند .

۵. از آن جا که انسان و حیات او یکی از محورهای اساسی بحث در قرآن کریم است، لذا

نمی‌تواند نسبت به روان‌شناسی و بهداشت روانی انسان فاقد موضع باشد. در واقع قرآن را باید کاتالوگ انسان دانست که از سوی خالق انسان فراهم شده است. به زبان علوم بهداشتی، این کتاب یک راهنمای اسلوب زندگی (life style) برای دست‌یابی به سلامتی به طور اعم و سلامت روانی به طور اخص می‌باشد:

لقد انزلنا اليكم كتاباً فيه ذكركم افلا تعقلون (انبیاء: ۱۰)؛ به واقع کتابی را به

سوی شما فرستادیم که یاد شما در آن است آیا تعقل نمی‌کنید؟

۶. علم به کلیه حقایق در نزد خداست و اگر مبحث بهداشت روانی شاخه‌ای از علوم و معارف است لاجرم به طور اکمل و به نحو صحیح در نزد خدا موجود است:

قل انما العلم عند الله و انما انا نذیر مبین (ملک: ۲۶)؛ بگو حقیقت آن است که

تمامی دانش در نزد خداست و من ترساننده‌ای هستم و بس.

### روان‌شناسی شخصیت سالم در قرآن

اساساً ویژگی‌های شخصیتی را در سه بخش می‌توان مطالعه کرد:

۱. ویژگی‌های شناختی (cognitive)

۲. ویژگی‌های عاطفی (emotional)

۳. ویژگی‌های رفتاری (behavioral)

ویژگی‌های شناختی شامل نگرش‌ها، اعتقادات، جهان‌بینی، و اصول تفکر هستند. ویژگی‌های عاطفی که بر مبنای ویژگی‌های شناختی پدید می‌آیند شامل عواطف، هیجانات، احساسات، گرایش‌ها، و دلبستگی‌ها می‌باشند. ویژگی‌های عاطفی به نوبه خود زمینه و علت بروز ویژگی‌های رفتاری و الگوهای عمل‌کرد هستند. اینک ویژگی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری شخصیت سالم را از نظر قرآن بررسی می‌کنیم.

#### ۱. ویژگی‌های شناختی

این مبحث را می‌توان در چهار قسمت کلی بررسی کرد: ویژگی‌های شناختی و شیوه‌های استنباط، نوع شناخت نسبت به مبداء جهان، نوع شناخت نسبت به محیط (جهان پیرامون)، و نوع شناخت نسبت به خود.

### الف. ویژگی های شناختی و شیوه های استنباط

- پیرو ظن و گمان نیست: ان الظن لا یغنی من الحق شیئاً (یونس: ۳۶)؛ و لا تقف ما لیس لک به علم (سراء: ۳۶).
- از بدگمانی پرهیز می کند و پارانوئید نیست: یا ایها الذین امنوا اجتنبوا کثیرا من الظن ان بعض الظن اثم (حجرات: ۱۲).
- اهل تعقل، تحلیل، و استنتاج منطقی است: قل انما اعظکم بواحدہ ان تقوموا لله مثنی و فرادی ثم تتفکروا (سباء: ۴۶)؛ و یریکم آياته لعلمکم تعقلون (بقره: ۷۳)؛ ان شر الدواب عندالله الصم البکم الذین لا یعقلون (انفال: ۲۲).
- اهل تحقیق، بحث، تضارب آراء و گفت و گوی سالم به منظور کشف حقیقت است: الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه اولئک الذین هدیهم الله و اولئک هم اولوالالباب (زمر: ۱۸).
- به حق اصالت می دهد نه به اکثریت: و ان تطع اکثر من فی الارض یضلک عن سبیل الله ان یتبعون الا الظن و ان هم الا یخرون (انعام: ۱۱۶)؛ انه الحق من ربک و لکن اکثر الناس لا یؤمنون (هود: ۱۷).

### ب. نوع شناخت نسبت به مبدأ جهان

- به بیان قرآن، شخصیت سالم جهان را دارای منشاء واحدی می داند که نه تنها آن را به وجود آورده: الله خالق کل شیء (زمر: ۶۲)، بلکه به طور لایزال آن را اداره می کند: وهو علی کل شیء وکیل (زمر: ۶۲)؛ و هو رب کل شیء (انعام: ۱۶۴).
- به این منشاء می توان اتکاء کرد، اما به غیر او نمی توان: و توکل علی الله وکفی بالله وکیلا (نساء: ۸۱).
- او مظهر قدرت و مهربانی است، لذا می توان بر او اعتماد کرد: و توکل علی العزیز الرحیم (شعراء: ۲۱۷).
- او درستی را بر نادرستی ترجیح می دهد در نتیجه اگر فرد درستی پیشه کند خدا او را موفق می کند: انی توکلت علی ربی و ربکم ما من دابه الا هو اخذ بناصیتها ان ربی علی صراط مستقیم (هود: ۶۵).
- او بر چنین کاری قادر است، زیرا سررشته همه کارها در دست اوست: ربنا علیک توکلنا و الیک انبنا و الیک المصیر: (ممتحنه: ۴)؛ الا الی الله تصیر الامور (شوری: ۵۳)؛ ولله غیب

السموات والارض واليه يرجع الامر كله فاعبده و توكل عليه و ما ربك بغافل عما تعملون (هود: ۱۲۳).

- تسلط او به جهان چنان است که حد و مقدار هر چیز را او تعیین می کند: و ان من شیء الا عندنا خزائنه و ما ننزله الا بقدر معلوم (حجر: ۲۱)؛ انا كل شیء خلقناه بقدر (قمر: ۴۹).

- او فعال بلامنازع است: ان الحكم الا لله عليه توكلت و عليه فليتوكل المتوكلون (یوسف: ۶۷)؛ و يفعل الله ما يشاء (ابراهیم: ۲۷).

- در افعال خود به کسی حساب پس نمی دهد، اما همه باید حساب کارهای خود را به او پس دهند: لایستل عما يفعل و هم یستلون (انبیاء: ۲۳).

- اما این همه قدرت او موجب خودکامگی و هوس بازی و انحراف از حق نیست و به کسی ستم نمی کند: ان ربی علی صراط مستقیم (هود: ۵۶)؛ ان الله لا یظلم مثقال ذره (نساء: ۴۰)؛ و لا یظلم ربك احدا (کهف: ۴۹).

- در حقیقت او مهربانی را بر خود واجب کرده است: کتب علی نفسه الرحمه (انعام: ۱۲).  
- درخواست بندگانش را می پذیرد و به آنها نزدیک است: و اذا سئلك عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه اللداع اذا دعان (بقره: ۱۸۶).

- از بسیاری از جرائم بندگان می گذرد: او یوبقهن بما کسبوا و یعف عن کثیر (شوری: ۳۴).  
- او توبه پذیر و مهربان است و کسانی که در صدد جبران بدی های خود برآیند مشمول گذشت و پذیرش او می شوند: الا الذین تابوا و اصلحوا و بینوا فاولئک اتوب علیهم و انا التواب الرحیم (بقره: ۱۶۰).

- با این حال او در کمین ستم کاران است: ان ربک لبالمرصاد (فجر: ۱۴).  
- و خیانت کاران را موفق نمی کند: و ان الله لا یهدی کید الخائنین (یوسف: ۵۲).  
- در او غفلت، خواب، فراموشی، اشتباه، زوال، و هر آن چه بوی عدم دهد، راه ندارد: فاعبده و توكل عليه و ما ربك بغافل عما تعملون (هود: ۱۲۳)؛ الله لا اله الا هو الحي القيوم لا تأخذه سنه و لا نوم (بقره: ۲۵۵)؛ و ما كان ربك نسیاً (مریم: ۶۴)؛ لا یضل ربی و لا ینسی (طه: ۵۲)؛ و توكل علی الحي الذی لا یموت (فرقان: ۵۸).

- و بالاخره او بری از هر زشتی: سبحن الله عما یصفون (صافات: ۱۵۹)؛ و منشاء هر زیبایی است: الحمد لله رب العالمین (حمد: ۲).

### ج . نوع شناخت نسبت به محیط

- شخصیت سالم مجموعه جهان و وقایع آن را پوچ و باطل و بی هدف نمی داند: **الذین یذکرون الله قیاما و قعودا و علی جنوبهم و یتفکرون فی خلق السموت و الارض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانک فقنا عذاب النار (آل عمران: ۱۹۱).**

- دنیا را محل تلاش و کار و بهره برداری صحیح می داند: **ومن رحمته جعل لکم اللیل والنهار لتسکنوا فیه و لتبتغوا من فضله ولعلکم تشکرون (قصص: ۷۳)؛** و **اخرن یضربون فی الارض یتبتغون من فضل الله (مزمّل: ۲۰)؛** و **ابتغ فیما اتیک الله الدار الاخره ولا تنس نصیبک من الدنیا (قصص: ۷۷).**

- اما دنیا را شایسته دل بستگی نمی داند، زیرا مرحله ای موقتی بوده و در مقایسه با آخرت ناچیز است: **ارضیتم بالحویه الدنیا من الاخره فما متاع الحیوه الدنیا فی الاخره الا لقلیل (توبه: ۳۸)؛** ان **الذین لا یرجون لقاءنا ورضوا بالحویه الدنیا واطمأنوا بها والذین هم عن ایتنا غافلون (یونس: ۷)؛** **المال و البنون زینة الحیوه الدنیا و البقیة الصالحت خیر عند ربک ثوابا و خیر املا (کهف: ۴۶).**

- او بلا یا را عامل امتحان و تکامل می داند: **واذ ابتلی ابراهیم ربه بکلمت فاتمهن قال انی جاعلک للناس اماما (بقره: ۱۲۴)؛** و **لنبلونکم بشیء من الخوف و الجوع و نقص من الاموال و الانفس و الثمرات و بشر الصابرین (بقره: ۱۵۵).**

- ارزیابی او از رویدادها به آرامش روانی وی آسیب نمی زند، زیرا می داند که چه بسا وقایع ناخوشایند که خیر هستند و چه بسا امور دوست داشتنی که شرّند. **به علاوه هیچ مصیبتی رخ نمی دهد مگر آن که قضای الهی آن را از پیش مقدر کرده باشد: و عسی ان تکرهوا شیئا و هو خیر لکم و عسی ان تحبوا شیئا و هو شر لکم (بقره: ۲۱۶)؛** ما **اصاب من مصیبه فی الارض و لا فی انفسکم الا فی کتاب من قبل ان نبرأها ان ذلک علی الله یسیر (حدید: ۲۲).**

- مشکلات و سختی ها را قرین و مقدمه آسایش و گشایش می داند و همواره امیدوار است: **ان مع العسر یسرا (شرح: ۶)؛** **سیجعل الله بعد عسر یسرا (طلاق: ۷)؛** و **لا تیاأسوا من روح الله انه لا یتأس من روح الله الا القوم الکفرون (یوسف: ۸۷).**

- نیایش و دعا را در رویدادهای جهان مؤثر می داند: **وقال ربکم ادعونی استجب لکم (غافر: ۶۰)؛** **امن یجیب المضطر اذا دعاه ویکشف السوء (نمل: ۶۲).**

- ثروت و امکانات مادی را به خودی خود عامل خوش بختی نمی داند: **فلا تعجبک امولهم**

ولا اولدهم انما يريد الله ليعذبهم بها في الحيوه الدنيا و تزهق انفسهم وهم كفرون (توبه: ۵۵).  
 - نژاد و قومیت را عامل برتری نمی داند: یا ایها الناس انا خلقناکم من ذکر و انثی و جعلناکم شعوبا و قبائل لتعارفوا ان اکر مکم عندالله اتقاکم ان الله علیم خبیر (حجرات: ۱۳).

#### د. نوع شناخت نسبت به خود

- محدودیت های خود را می پذیرد و از خود به اندازه توانش انتظار دارد و همین دیدگاه را نیز نسبت به دیگران دارد: لا تکلف نفس الا وسعها (بقره: ۲۳۳).  
 - در عین حال خود و هر انسان دیگر را مسئول اعمال خویش می داند: الا تزر وازره وزر اخری وان لیس للانسان الا ما سعی (نجم: ۳۸ و ۳۹).  
 - خود را مبری از عیوب نمی داند و نقاط ضعف خود را می پذیرد: وما ابریء نفسی ان النفس لاماره بالسوء الا ما رحم ربی ان ربی غفور رحیم (یوسف: ۵۳).  
 - در عین حال به ارزش وجودی خود احترام می گذارد و خود را جانشین خداوند در زمین می داند. خود و سایر هم نوعان خود را موجودات تصادفی ندانسته، بلکه موجوداتی ارزش مند، انتخاب شده، برگزیده، و دارای رسالت می داند: انی جاعل فی الارض خلیفه (بقره: ۳۰).  
 - خودشناسی داشته و ویژگی های خود را شناسایی می کند و دچار خود فراموشی و از خود بیگانگی نمی شود: و فی الارض آیات للموقنین و فی انفسکم افلا تبصرون (ذاریات: ۲۰ و ۲۱)؛ ولا تكونوا کالذین نسوا الله فانسیهم انفسهم اولئک هم الفسقون (حشر: ۱۹)؛ یا ایها الذین امنوا علیکم انفسکم (مائده: ۱۰۵).  
 - حیات خود را هدف مند می داند و نه پوچ و بی هدف و رنج و تعب را به عنوان امور اجتناب ناپذیر زندگی می پذیرد: یا ایها الانسان انک کادح الی ربک کدحا فملاقیه (انشقاق: ۶).  
 - او مرگ را پایان زندگی نمی داند، بلکه آن را یک مرحله طبیعی و اجتناب ناپذیر از زندگی محسوب می کند و معتقد است که مرگ به دنبال یک زندگی سالم چیز ترسناکی نیست: کل نفس ذاقه الموت ثم الینا ترجعون (عنکبوت: ۵۷)؛ اینما تكونوا یدرکم الموت ولو کنتم فی بروج مشیبه (نساء: ۷۸)؛ ولئن قتلتم فی سبیل الله او متّم لمغفره من الله و رحمته خیر مما یجمعون. ولئن متّم او قتلتم لالی الله تحشرون (آل عمران: ۱۵۷ و ۱۵۸)؛ ایجب الانسان ان نجمع عظامه بلی قادرین علی ان نسوی بنانه (قیامه: ۴ و ۳)؛ کیف تکفرون بالله و کنتم امواتا فأحییکم ثم یمیتکم ثم یحییکم ثم الیه ترجعون (بقره: ۲۸).

## ۰۲. ویژگی‌های عاطفی

- شخصیت سالمی که مورد نظر قرآن کریم است شرط شاد بودن را نداشتن مشکل نمی‌داند، اما در عین حال چیزی او را ذوق‌زده و مغرور نمی‌کند به عبارت دیگر از دست دادن و به دست آوردن او را چندان دچار استرس نمی‌کند: لکیلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتیکم واللّه لا یحب کل مختال فخور (حدید: ۲۳)؛ فلما جاءهم رسلهم بالبینات فرحوا بما عندهم من العلم وحق بهم ما کانوا به یتسهون (غافر: ۸۳).

- سرخوش و ذوق‌زده و مانیاک (manic) نیست لذا تفکر بزرگ‌منشی و فخر فروشی ندارد: اذ قال له قومہ لا تفرح ان الله لا یحب الفرحین (قصص: ۷۶)؛ انه لفرح فخور (هود: ۱۰)؛ لا تحسبن الذین یفرحون بما آتوا و یحبون ان یحمدوا بما لهم یفعلوا فلا تحسبنهم بمفازة من العذاب و لهم عذاب الیم (آل عمران: ۱۸۸)؛ واللّه لا یحب کل مختال فخور (حدید: ۲۳).

- افسردگی و اضطراب ندارد: فإما یأتینکم منی هدی فمّن تبع هدای فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون (بقره: ۳۸)؛ بلی من اسلم وجهه لله و هو محسن فله اجره عند ربّه و لا خوف علیهم و لا هم یحزنون (بقره: ۱۱۲)؛ و ما نرسل المرسلین الا مبشرین و منذرین فمّن آمن و اصلح فلا خوف علیهم و لا هم یحزنون (انعام: ۴۸)؛ الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون (یونس: ۶۲).

- در مجموع از احساس امنیت و آرامش برخوردار است: الذین امنوا و لم یلبسوا ایمانهم بظلم اولئک لهم الامن و هم مهتدون (انعام: ۸۲).

- مهارت‌های تلاش را در دست دارد: و اما من خاف مقام ربّه و نهی النفس عن الهوی (نازعات: ۴۰).

- لذا می‌تواند خشم خود را خاموش کند، از خشونت پرهیزد، از بدی‌های دیگران بگذرد و حتی در مقابل، به آنها نیکی کند و کینه در دل نگیرد: و الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس واللّه یحب المحسنین (آل عمران: ۱۳۴).

- حسادت نمی‌کند و کمال‌گرا و برتری طلب نیست: ام یحسدون الناس علی ما آتیهم من فضله (نساء: ۵۴)؛ و لا تتمنوا ما فضل الله به بعضکم علی بعض (نساء: ۳۲)؛ و ان فرعون لعال فی الارض و انه لمن المسرفین (یونس: ۸۳).

- تملق‌پذیر نیست: یریدون ان یحمدوا بما لم یفعلوا (آل عمران: ۱۸۸).

- احساس گناه (guilt feeling) از نوع تخریبی ندارد، زیرا راه جبران اشتباهات را مسدود



نمی‌داند، لذا احساس گناه او از نوع سازنده و در جهت جبران خطاها است: و الذين اذا فعلوا فاحشة او ظلموا انفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم و من يغفر الذنوب الا الله و لم يصروا على ما فعلوا و هم يعلمون (آل عمران: ۱۳۵)؛ ان الحسنات يذهبن السيئات (هود: ۱۱۴)؛ قل يا عبادي الذين اسرفوا على انفسهم لاتقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا انه هو الغفور الرحيم (زمر: ۵۳).

- به توانایی‌ها و امکانات خود مغرور نیست و احتمال عدم موفقیت را در نظر می‌گیرد: و لا تقولن لشيء اني فاعل ذلك غدا الا ان يشاء الله (کهف: ۲۳ و ۲۴).

- اگر چیزی را فراموش کرد مضطرب یا اندوهناک نمی‌شود: لا يكلف الله نفسا الا وسعها لها ما كسبت و عليها ما اكتسبت ربنا لاتؤاخذنا ان نسينا او اخطأنا (بقره: ۲۸۶)؛ واذكر ربك اذا نسيت و قل عسى ان يهدين ربى لا قرب من هذا رشدا (کهف: ۲۴) که بر طبق برخی از تفاسیر این آیه نیز به همین معنا است.

- احساس حقارت ندارد، بلکه احساس ارزش مند بودن دارد، ارزیابی وی از خود (self steam) مثبت است و در نتیجه به خود و دیگران احترام می‌گذارد: لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم (تین: ۴)؛ ثم انشأناه خلقا اخر فتبارك الله احسن الخالقين (مؤمنون: ۱۴)؛ انى جاعل فى الارض خليفه (بقره: ۳۰).

- اما این احساس ارزش مند بودن منجر به خودبزرگ بینی نمی‌شود: انه لا يحب المستكبرين (نحل: ۲۳)؛ ساصرف عن اياتى الذين يتكبرون فى الارض بغير الحق (اعراف: ۱۴۶)؛ كذلك يطبع الله على كل قلب متكبر جبار (غافر: ۳۵)؛ ان الذين يجادلون فى ايات الله بغير سلطان اتيهم ان فى صدورهم الاكبر ما هم ببلغيه فاستعذ بالله انه هو السميع البصير (غافر: ۵۶).

- به طور کلی دیگران را دوست دارد و مهربان، خیر خواه و خوش نیت است: و تواصوا بالمرحمة (بلد: ۱۷)؛ رحماء بينهم (فتح: ۲۹)؛ و لو كنت فظا غليظ القلب لانفظوا من حولك (آل عمران: ۱۵۹).

- به خدا اعتماد و توکل دارد: و ما عند الله خير وابقى للذين امنوا وعلی ربهم يتوكلون (شوری: ۳۶).

- خداوند را به شدت دوست دارد: و الذين امنوا اشد حبا لله (بقره: ۱۶۵).

- با پدیده سوگ (grief reaction) کنار می‌آید: الذين اذا اصابتهم مصيبة قالوا انا لله و انا اليه

راجعون (بقره: ۱۵۶).

- مسئله مرگ برای او حل شده و در او اضطراب ایجاد نمی‌کند: ولئن متم او قتلتم لالى الله

تحشرون (آل عمران: ۱۵۸).

### ۳. ویژگی‌های رفتاری

- از اظهار نظر درباره چیزی که نمی‌داند پرهیز می‌کند: اذ تلقونه بالسنتکم و تقولون بافواهمک ما لیس لکم به علم و تحسبونه هیناً و هو عندالله عظیم (نور: ۱۵)؛ فلم تحاجون فیما لیس لکم به علم (آل عمران: ۱۶۶)؛ و ما لهم به من علم ان یتبعون الا الظن و ان الظن لا یغنی من الحق شیئاً (نجم: ۲۸)؛ و قالوا ما هی الا حیاتنا الدنیا نموت و نحیا و ما یهلکنا الا الدهر و ما لهم بذلك من علم ان هم الا یظنون (جاثیه: ۲۴).

- تشنه آموختن به منظور رشد (self actualization) است: قال له موسی هل اتبعک علی ان تعلمن مما علمت رشداً (کهف: ۶۶).

- پیش‌داوری نمی‌کند و اهل تحقیق است: الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه (زمر: ۱۸).  
- حق را مخفی نمی‌کند و می‌گوید حتی اگر بر علیه خود یا نزدیکانش باشد: ولا تلبسوا الحق بالباطل و تکتبوا الحق و انتم تعلمون (بقره: ۴۲)؛ یا ایها الذین امنوا کونوا قوامین بالقسط شهداء لله و لو علی انفسکم او الوالدین و الاقربین (نساء: ۱۳۵)؛ و اذا قلتُم فاعدلوا و لو کان ذا قربی (انعام: ۱۵۲).

- رفتار وی با شناخت و عواطف او هماهنگی و سازگاری دارد لذا دورنگی، ریا و نفاق ندارد. روراست و راست‌گو است: لیجزی الله الصادقین بصدقهم (احزاب: ۲۴)؛ یا ایها الذین امنوا لم تقولون ما لا تفعلون کبر مقتاً عندالله ان تقولوا ما لا تفعلون (صف: ۳ و ۲)؛ يقولون بافواهمک ما لیس فی قلوبهم والله اعلم بما یکتبون (آل عمران: ۱۶۷).

- اهل رعایت حد و مرزها و قوانین است: ان الله مع الذین اتقوا و الذین هم محسنون (نحل: ۱۲۸)؛ و لو ان اهل القری امنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض (اعراف: ۹۶).

- حتی اگر در تنگنا بیفتند دست به ستم یا قانون شکنی نمی‌زند: و من یتق الله یجعل له مخرجاً (طلاق: ۲).

- در مشکلات وقار و صبر خود را از دست نمی‌دهد: و الصابرین فی البأساء و الضراء و حین البأس (بقره: ۱۷۷)؛ فصبر جمیل (یوسف: ۱۸)؛ فاصبر صبراً جمیلاً (معارض: ۵).

- ضمن سازگاری با محیط در حد توان به رفع اشکالات محیط می‌پردازد: ان ارید الا الاصلاح ما استطعت (هود: ۸۸).

- برای جبران اشتباهاتش تلاش می کند: انما التوبه علی الله للذین يعملون السوء بجهاله ثم يتوبون من قريب (نساء: ۱۷).
- رفتار متکبرانه ندارد: ولا تصعّر خدک للناس ولا تمش فی الارض مرحاً ان الله لایحب کل مختال فخور (لقمان: ۱۸).
- در حفظ حریم و احترام دیگران کوشا است، لذا غیبت، تمسخر، عیب جویی، و هرزه زبانی نمی کند حتی به بهانه شوخی: ولا تجسسوا ولا یغتب بعضکم بعضاً (حجرات: ۱۲)؛ یا ایها الذین امنوا لایسخر قوم من قوم عسی ان یکونوا خیراً منهم (حجرات: ۱۱)؛ ولا تلمزوا انفسکم و لا تتابزوا باللقاب (حجرات: ۱۱).
- آنچه از دیگران انتظار دارد خودش عمل می کند: اتأمرون الناس بالبر وتنسون انفسکم (بقره: ۴۴).
- در تعامل با دیگران منصف است: و یا قوم اوفوا المکیال والمیزان بالقسط ولا تبخسوا الناس اشیاءهم و لا تعثوا فی الارض مفسدین (هود: ۸۵).
- کم فروشی یا کم کاری نمی کند: و یل للمطففین الذین اذا اکتالوا علی الناس یتوفون و اذا کالوهم او وزنوهم یخسرون (مطففین: ۱ تا ۳).
- مردم آزار و ضد اجتماعی (antisocial) نیست، از خشونت پرهیز می کند و رفتار نرم و توأم با مهربانی دارد: والذین یؤذون المؤمنین والمؤمنات بغير ما اکتسبوا فقد احتملوا بهتاناً و اثماً مبیناً (احزاب: ۵۸)؛ فیما رحمه من الله لنت لهم ولو کنت فظاً غلیظ القلب لانفضوا من حولک (آل عمران: ۱۵۹)؛ والکاظمین الغیظ (آل عمران: ۱۳۴).
- آرام سخن می گوید و آرام رفتار می کند: واقصد فی مشیک و اغضض من صوتک ان انکر الاصوات لصوت الحمیر (لقمان: ۱۹).
- آسایش دیگران را بر آسایش خود ترجیح می دهد: ویؤثرون علی انفسهم ولو کان بهم خصاصة (حشر: ۹).
- سخاوت مند و دست و دل باز است: و من یوق شح نفسه فاولئک هم المفلحون (حشر: ۹).
- اما از حق خود دفاع می کند: لایحب الله الجهر بالسوء من القول الا من ظلم و کان الله سمیعاً علیماً (نساء: ۱۴۸)؛ ولمن انتصر بعد ظلمه فاولئک ما علیهم من سبیل (شوری: ۴۱)؛ لا تظلمون و لا تظلمون (بقره: ۲۷۹)؛ اذن للذین یقاتلون بانهم ظلموا و ان الله علی نصرهم لقدیر

- (حج: ۳۹)؛ والذین اذا اصابهم البغی هم ینتصرون (شعر: ۳۹۱).
- و اگر نتواند حق خود را بگیرد، از جایگاه ظلم بیرون می رود (هجرت): والذین هاجروا فی الله من بعد ما ظلموا لنبوئتهم فی الدنیا حسنه و لاجر الاخره اکبر لو کانوا یعلمون (نحل: ۴۱).
- از مظلوم دفاع می کند: وما لکم لاتقتلون فی سبیل الله والمستضعفین من الرجال والنساء والولدان الذین یقولون ربنا اخرجنا من هذه القرية الظالم اهلها و اجعل لنا من لدنک ولیا و اجعل لنا من لدنک نصیرا (نساء: ۷۵).
- اگر به او بدی شود حداکثر به همان اندازه پاسخ می دهد نه بیشتر: فان عاقبتهم فعاقبوا بمثل ما عوقبتهم به (نحل: ۱۲۶).
- اما ترجیحا از بدی دیگران می گذرد: ولئن صبرتم لهو خیر للصابرین (نحل: ۱۲۶)؛ ولمن صبر و غفر ان ذلک من عزم الامور (شوری: ۴۳).
- و در حالت بهتر بدی را با خوبی پاسخ می دهد: و یدرءون بالحسنة السيئة (رعد: ۲۲) و قصص: ۵۴).
- به دیگران نیکی می کند و نیکی آنان را با نیکی پاسخ می دهد: ان الله یأمر بالعدل والاحسان (نحل: ۹۰)؛ هل جزاء الاحسان الا الاحسان (رحمن: ۶۰).
- و ترجیحاً نیکی دیگران را با نیکی بالاتری پاسخ می دهد: و اذا حییتهم بتحیة فحییوا باحسن منها او ردوها ان الله علی کل شیء حسیباً (نساء: ۸۶).
- اگر به کسی نیکی کرد او را با منت نمی آزارد: یا ایها الذین امنوا لاتبطلوا صدقاتکم بالمن والاذی (بقره: ۲۶۴)؛ ولا تمنن تستکثر (مدثر: ۶).
- برای افزایش احساس ارزش مندی خود، دیگران را تحقیر نمی کند: فاستخف قومه فاطاعوه (زخرف: ۵۴).
- رفتار نمایشی ندارد: و لا تكونوا کالذین خرجوا من دیارهم بطرا و ربءاء الناس (انفال: ۴۷)؛ الذین هم یرأون (ماعون: ۶).
- اجتماعی است و تکروی و انزوا ندارد: واعتصموا بحبل الله جمیعا ولا تفرقوا (آل عمران: ۱۰۳).
- به نحو مؤثر ارتباط برقرار می کند و یک شنونده فعال (active listener) است: الذین یستمعون القول فیتبعون احسنه (زمر: ۱۸) جالب آن است که در این آیه به جای کلمه یستمعون (شنیدن) از کلمه یستمعون (گوش دادن) استفاده شده است که نشان دهنده شنیدن فعال (active listening) می باشد.

- جا را برای حضور اجتماعی دیگران تنگ نمی کند: یا ایها الذین امنوا اذا قیل لکم تفسحوا فی المجالس فافسحوا یفسح الله لکم (مجادله: ۱۱).
- استقلال فکری دارد: و لا تتبع اھوائہم عما جائک من الحق (مائده: ۴۸)؛ و ان تطع اکثر من فی الارض یضلوک عن سبیل الله ان یتبعون الا الظن وان ہم الا یخرسون (انعام: ۱۱۶)؛ و قالوا ربنا انا اطعنا سادتنا و کبراءنا فاضلونا السبیل (احزاب: ۶۷)؛ اذ تبرأ الذین اتبعوا من الذین اتبعوا و رأوا العذاب و تقطعت بہم الاسباب (بقره: ۱۶۶).
- در عین حال استبداد رأی ندارد و از مشورت دیگران بهره مند می شود: و امرہم شوری بینہم (شوری: ۳۸).
- رفتار برتری جویانه ندارد: تلک الدار الاخرة نجعلها للذین لا یریدون علوا فی الارض و لا فسادا و العاقبہ للمتقین (قصص: ۸۳)؛ و ان فرعون لعال فی الارض و انه لمن المسرفین (یونس: ۸۳).
- نسبت به امانت و قول خود متعهد است: و ہم لاماناتہم و عھدہم راعون (مؤمنون: ۸) و معارج: ۲۲)؛ و اوفوا بالعھد ان العھد کان مسئولا (اسراء: ۳۴)؛ بلی من اوفی بعھدہ و اتقی فان الله یحب المتقین (آل عمران: ۷۶) و الموفون بعھدہم اذا عاہدوا (بقره: ۱۷۷).
- خیانت نمی کند: و ان الله لا یھدی کید الخائنین (یوسف: ۵۲).
- برای خود کفای مالی تلاش می کند: و هو الذی جعل لکم الارض ذلولا فامشوا فی مناكبھا و کلوا من رزقہ و الیہ النشور (ملک: ۱۵)؛ لتبتغوا من فضلہ و لعلکم تشکرون (نحل: ۱۴)؛ و اخرون یضربون فی الارض یتبعون من فضل الله (مزمّل: ۲۰).
- اما بیش از حد مال اندوزی نمی کند (عامل استرس): و الذین یکنزون الذهب و الفضة و لا ینفقونها فی سبیل الله فبشرہم بعذاب الیم (توبه: ۳۴)؛ الھیکم التکاثر (تکاثر: ۱).
- برای خود محدودیت های ساختگی و من درآوردی قائل نمی شود و خود را از نعمت های پاکیزه دنیا محروم نمی کند: یا ایها الذین امنوا لا تحرموا طیبات ما احل الله لکم (مائده: ۸۷)؛ قل من حرم زینة الله التي اخرج لعباده و الطیبات من الرزق (اعراف: ۳۲).
- هدف اصلی او در بهره گیری از نعمات دنیوی سعادت اخروی است: و ابتغ فیما اتیک الله الدار الاخرة و لا تنس نصیبک من الدنیا (قصص: ۷۷).
- در غذای مصرفی خود دقت می کند و هر چیزی را نمی خورد: یا ایها الذین امنوا کلوا من طیبات ما رزقناکم و اشکروا لله ان کنتم ایاه تعبدون (بقره: ۱۷۲).

- به خصوص از مصرف موادی که اندیشه را مختل می کنند (مانند الکل) خودداری می کند: انما يريد الشيطان ان يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله و عن الصلوة فهل انتم منتهون (مائده: ۹۱).

- پر خوری و شکم بارگی نمی کند: و کلووا و اشربوا و لاتسرفوا انه لا يحب المترفین (اعراف: ۳۱).  
- روابط جنسی تنظیم شده و کنترل شده ای دارد: و الذین هم لفروجهم حافظون الا علی ازواجهم او ما ملکت ایمانهم فانهم غیر ملومین فمن ابتغی وراء ذلك فاؤلئک هم العادون (مؤمنون: ۵ تا ۸).  
- چشم چرانی نمی کند (یک انحراف شناخته شده روانی): و قل للمؤمنین یغضوا من ابصارهم و یحفظوا فروجهم ذلك ازکی لهم ان الله خبیر بما تصنعون و قل للمؤمنات یغضن من ابصارهن و یحفظن فروجهن (نور: ۳۰ و ۳۱).

- متقابلاً از خودنمایی تحریک آمیز هم پرهیز می کند: و لا یبیدین زینتهن الا ما ظهر منها ولیضربن بخمرهن علی جیوبهن (نور: ۳۱)؛ و لا یضربن بارجلهن لعلکم ما یخفین من زینتهن (نور: ۳۱)؛ فلا تخضعن بالقول فیطمع الذی فی قلبه مرض (احزاب: ۳۲).

- از مزایای روانی تشکیل خانواده بهره مند می شود: و من آیاته ان خلق لکم من انفسکم ازواجاً لتسکنوا الیهما و جعل بینکم مودة و رحمة ان فی ذلك لآیات لقوم یتفکرون (روم: ۲۱).

- برای کنترل احساسات جنسی خود از مکانیسم های دفاعی (defense mechanisms) مانند سرکوب (repression) استفاده نمی کند، بلکه مکانیسم های تطابق (coping mechanisms) را به کار می بندد؛ یعنی در صورت امکان این غریزه را به طریق سالم ارضا می کند (حل مسئله با مکانیسم تطابق تسلط و مهارت) و در غیر این صورت، از مکانیسم های تطابقی دیگری مانند تصعید و تعلیه (sublimation) و دین گرایی (religious coping) استفاده می کند (وانکحوا الایامی و الصالحین من عبادکم و اماؤکم ان یکونوا فقراء یغنیهم الله من فضله و الله واسع علیم ولیستعفف الذین لا یجدون نکاحاً حتی یغنیهم الله من فضله (نور: ۳۲ و ۳۳)؛ و من یتق الله یجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث لا یحتسب و من یتوکل علی الله فهو حسبه ان الله بالغ امره قد جعل الله لكل شیء قدراً (طلاق: ۲ و ۳).

- اما با غیر هم مسلک خود ازدواج نمی کند (به دلیل عوارض روانی برای زوجین و فرزندان که در جای خود اثبات شده است): و لا تنکحوا المشرکات حتی یؤمننّ (بقره: ۲۲۱)؛ و لا تنکحوا المشرکین حتی یؤمنوا (بقره: ۲۲۱).

- به نظافت و بهداشت فردی اهمیت می دهد: و ثيابك فطهر . والرجز فاهجر (مدثر: ۴ و ۵)؛ ويحب المتطهرين (بقره: ۲۲۲).
- سحر خيز است: والمستغفرين بالاسحار (آل عمران: ۱۷).
- رفتارهای خودتخریبی، خودآزاری، و خودکشی ندارد: ولاتقتلوا انفسكم (نساء: ۲۹).
- از آثار روانی انفاق بهره مند می شود: و مثل الذين ينفقون اموالهم ابتغاء مرضات الله و تثبيتاً من انفسهم (بقره: ۲۶۵).
- برای منابع ارزش قائل است و آنها را ریخت و پاش نمی کند: و لاتبذر تبذیرا ان المبذرين كانوا اخوان الشياطين (اسراء: ۲۶ و ۲۷).
- در طول روز ساعاتی را به تمرکز فکری معنوی (transcendental meditation) و نیایش می گذراند: اننى انا الله لا اله الا انا فاعبدنى و اقم الصلوه لذكرى (طه: ۱۴).
- در اکثر حالات به یاد خداست: واذكروا الله كثيرا لعلکم تفلحون (جمعه: ۱۰).
- اهل اتلاف وقت، لغو و بیهودگی نیست و از امور بی محتوی و بی نتیجه پرهیز می کند: والذين هم عن اللغو معرضون (مؤمنون: ۳)؛ والذين لا يشهدون الزور و اذا مروا باللغو مروا كراما (فرقان: ۷۲).
- از بی کاری پرهیز می کند، اما هم زمان به کارهای متعددی نمی پردازد (زیرا هر دو منبع استرس هستند) لذا با اتمام هر کار کار جدیدی را آغاز می کند: فاذا فرغت فانصب (انشراح: ۷).

### نتیجه

شخصیتی با ویژگی های فوق بدون شک شخصیتی محبوب و دوست داشتنی خواهد بود و الگوی عینی آن در معصومین (ع) قابل مشاهده است. این نکته در سوره مریم آیه ۹۶ بیان شده است. در این آیه به طور فشرده از ویژگی های شناختی و رفتاری شخصیت سالم تحت عنوان ایمان و عمل صالح نام برده شده است (ان الذين امنوا و عملوا الصالحات سيجعل لهم الرحمن ودا؛ آنان که ایمان آورده و اعمال شایسته داشته باشند به زودی خداوند آنان را محبوب دل ها خواهد ساخت).

### پی نوشت:

\* عضو افتخاری دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روان انستیتو روان پزشکی تهران و مرکز تحقیقات بهداشت روان.