Quranic strategies to achieve personal psychological security and its functions in social life

Sayyed Masoom Hosseini[1] *Sayyedeh Fatemeh Ghadirinejad*[2]

Abstract

In the present age, despite the fact that human beings have traveled all human fields to the shores and, according to some Western scientists, have seen the end of the world with their own eyes, but have not been able to find a sure and lasting solution to reduce or alleviate their psychological crises and mental pain. And so he cries out for the need of religion from the depths of his soul and shouts that the only way to salvation is to accept divine revelation and obedience to the prophets. This descriptive-analytical research seeks to find out what solutions the religion of Islam, as the most complete divine religion that guarantees the worldly and otherworldly happiness of human beings, has offered to promote and ensure the psychological security of human beings; And how do these solutions create psychological security for human beings. In response, it has been concluded that real and effective psychological security is achieved only through the faith and relying on the only manager of the world, belief in the purposefulness of life and the existence of life after death, piety and the help of infinite divine power and Prayers with the true beloved. Also, the relationship with the transcendent existence provides the grounds for the integration of personality in the human and it plays a serious role in forming great values in human beings, motivating them in social life, cultural and economic responsibilities, and life expectancy.

Keywords: Quran, peace, psychological security, faith in God, trust.

---

1. Assistant Professor of Quranic Sciences, Amol Faculty of Quranic Sciences. (responsible author)
Email: m.hosseini@quran.ac.ir.
2. PhD student in Quran and Hadith Sciences, Mazandaran University.
Email: Seyedeh.gh@gmail.com.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

«دوفصلنامه فرهنگ پژوهی اخلاق در جامعه اسلامی»

سال اول، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۴۰۳

راهکارهای قرآنی نیل به امنیت روانی فردی و کارکردهای آن در زندگی اجتماعی

سید معصوم حسینی[۱]، سیده فاطمه قدیری‌نژاد[۲]

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶ - تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۵/۱۴)

چکیده

در عصر حاضر، با وجود آن که بشر تمام ساحت‌های انسانی را تا کرانه پیموده و به تعبیر برخی از دانشمندان غربی، پایان جهان را به چشم خود دیده، اما نتوانسته است راهکاری مطمئن و ماندگاری برای کاهش و یا تسکین بحران‌های روانی و آلام روحی خویش، کشف نماید؛ و لذا ندای نیاز به دین را از عمق جانش فریاد می‌زند و بانگ برمی‌آورد که تنها طریق نجات، پذیرش وحی الهی و تمکین رهاورد انبیاست. این تحقیق با روش توصیفی- تحلیلی به دنبال آن است که دریابد، دین اسلام به عنوان کامل‌ترین دین الهی که ضامن سعادت دنیوی و اخروی بشر است، چه راهکارهایی را برای ارتقا و تضمین

۱. استادیار دانشگاه علوم قرآنی، دانشکده علوم قرآنی آمل. (نویسنده مسئول)
رایانامه: m.hosseini@quran.ac.ir.
۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه مازندران.
رایانامه: Seyedeh.gh@gmail.com.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

امنیت روحی انسان ارائه داده است؛ و این راه حل‌ها، چگونه امنیت روانی انسان را محقق می‌سازند. در پاسخ، به این نتیجه نائل آمده است که امنیت روانی واقعی و اثر بخش جز در پرتو ایمان و توکل بر یگانه مدیر و مدبر جهان، باور به هدفمند بودن زندگی و وجود حیات پس از مرگ، تقوا و استعانت از قدرت لا یزال الهی و راز و نیاز با محبوب حقیقی محقق نمی‌شود؛ همچنین ارتباط با وجودی متعالی، زمینه‌های یکپارچگی شخصیت را در انسان فراهم می‌کند و در تشکیل ارزش‌های عالی در وجود آدمی، ایجاد انگیـزه در زندگی اجتماعی و مسئولیت‌های فرهنگی و اقتصادی و امید به زندگی نقشی جدی دارد.

واژگان کلیدی: قرآن، آرامش، امنیت روانی، ایمان به خدا، توکل.

مقدمه

بر همگان روشن است که آرامش و امنیت یکی از ضروری‌ترین نیازهای بشر، در تمام ادوار حیات انسان بوده و به جرأت می‌توان برآورده شدن تمامی نیازهای دیگر انسان را در سایه وجود امنیت ممکن دانست؛ به بیانی دیگر، امنیت به عنوان یک نیاز فطری، عامل زیربنایی رشد و تعالی بشر در تمام ابعاد فردی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، علمی، اقتصادی و ... در تمام جوامع به شمار می‌رود. ویلیام جیمز، از بزرگان روانشناسی بالینی معتقد است، وقتی ما رابطه محبت بین خود و خداوند را که پدیدآورنده این جهان است، حفظ کنیم، ترس‌ها و خودخواهی‌های ما از میان رفته، به جای آن، آرامش و صفای باطنی عجیبی برقرار می‌شود که روح را سرشار از نشاط و سعادت می‌کند و همه درها به روی انسان باز و راه‌ها هموار می‌گردد (معاضدی، ۱۳۹۱، ۸۷). یکی از اهداف حوزه روان‌شناسی سلامت و دین، بررسی عوامل روان‌شناختی، نظیر ایمان به خالقی یکتا، ایمان به زندگانی جاوید در سرایی دیگر، راز و نیاز با یک

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

قدرت لایزال و... سطوح تنیدگی و صفات شخصیتی است که بر پیشگیری و درمان بسیاری از بحران‌های روحی و روانی اثر می‌گذارد. انسان موجود تشنه‌ای است که عطش او را تنها دین ناب فرو می‌نشاند و رجوع یا ارجاع انسان به شوره‌زار علم‌گرایی و نمک‌زار دین‌گریزی، این تشنه را تشنه‌تر و خسته به استحضار می‌کشاند؛ امروزه که بشر تمام ساحت‌های انسانی را تا کرانه پیموده و به تعبیر برخی از دانشمندان غربی، بشر پایان جهان را به چشم خود دیده، ندای نیاز به دین را از عمق جانش می‌شنود و بانگ برمی‌آورد که تنها طریق نجات، پذیرش وحی الهی و تمکین رهاورد انبیاست (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ۱۰).

ویلیام جیمز روان‌شناس معروف آمریکایی در کتـاب دیـن و روان، راه رهایی از ناآرامی‌ها و نقص‌های درونی انسان را ارتباط با یک قدرت مافوق بشری می‌داند. به عقیده وی دعا و نماز و اتصال با روح عالم خلقت، به روح انسان پایداری و مقاومت می‌بخشد. *پرسش اساسی مقاله حاضر این است که اسلام به عنوان آخرین دین الهی و مکتبی جامع و همه‌جانبه‌نگر که به همه نیازهای حیات بشر توجه دارد، در رابطه با امنیت روانی، چطور برخورد کرده؟ و قرآن کریم به عنوان دستورالعمل و سرلوحه زندگی مسلمانان، چه راهکارهایی را برای ارتقاء و تضمین امنیت و سلامت روحی انسان، برشمرده است؟* با توجه به تألیفات که هر کدام به بررسی آرامش و امنیت در ابعاد مختلف وجودی انسان پرداخته‌اند، لزوم بررسی این نیاز فطری و ارائه راه‌حل‌هایی متقن، برای ارتقای قدرت روح انسان، به شدت احساس می‌شود. وجه تمایز پژوهش حاضر، با سایر تألیفات این حوزه، توضیح *راهکارهای امنیت روانی از نص صریح آیات قرآن کریم* و بررسی *کارکردهای امنیت روانی یک انسان در زندگی اجتماعی* اوست.

۱. قرآن و راهکارهای امنیت روانی

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

قرآن کریم کتاب هدایت است و در آن مجموعه‌ای از دستورات، پندها، موعظه‌ها و قصص مطرح شده است که هر کدام به جنبه‌ای از زندگی انسان نظر دارد و از آن آموزه‌ها می‌توان قواعد و دستورالعمل‌هایی که کمال انسان را تأمین می‌کند، استفاده کرد. آیاتی که در خصوص روان انسان در قرآن کریم وجود دارند، نشانه‌هایی هستند که انسان برای شناختن خود و خصلت‌های گوناگونش می‌تواند از آنها راهنمایی بجوید و برای دستیابی به روشی درست به منظور تهذیب و تربیت نفس خویش، از آن بهره بگیرد. قرآن کریم مقوله امنیت را در موارد گوناگونی مطرح نموده و اهمیت و ضرورت آن را به عنوان زیربنای مؤلفه‌های تکامل انسان می‌داند. این توجه و تأکید قرآن، نمایانگر این واقعیت است که رشد و تعالی و نیل به کمال حقیقی تنها در سایه آرامش و امنیت، محقق می‌شود. در اینجا لازم است به این سؤال پاسخ داده شود که با توجه به کامل نبودن مکاتب روان‌شناسی، آموزه‌های قرآنی چه راهکارهایی را برای برطرف نمودن اختلال‌های روانی ارائه می‌دهد؟

قرآن کریم ضمن تأکید بر ارتباط انسان با خدا و اتصال زندگی دنیوی انسان به آخرت وی، در آیه ۶۳ سوره مبارکه یونس می‌فرماید: «آگاه باشید دوستان خدا نه بیمی برای آنان است و نه اندوهگین می‌شوند»؛ همچنین در آیه ۲۸ سوره رعد اشاره شده که «ذکر و یاد خدا موجب اطمینان قلب و آرامش است». در آیه ۸۲ سوره انعام آمده است که روزی ه کس مقدر شده و کسب روزی حلال که از عوامل اضطراب زمانه است، مطرح گردیده است؛ به علاوه همسر گزینی (روم، ۲۱)، کسب آرامش از شب (نمل، ۸۶)، سرپناه و خانه (نحل، ۸۰)، مراقبه (نسا، ۱؛ علق، ۱۴)، توکل (احزاب، ۴۸) و ...در زمره راهکارهای نیل به آرامش قرار می‌گیرد.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

۱-۱. ایمان به خدا و احساس امنیت روانی

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «ایمان بر چهار رکن استوار است. هرکس به این چهار رکن پایبند باشد مؤمن شمرده می‌شود: نخست توکل بر خدا، دوم خشنودی و رضایت به مقدرات الهی، سوم واگذاری کارها به خداوند، چهارم تسلیم در برابر دستورهای پروردگار» (ابن شعبه حرانی، بی‌تا، ۴۴۵).

حال این پرسش این مطرح است که ایمان به خدا چگونه در امنیت روانی انسان نقش آفرینی می‌کند؟

در راستای پاسخ به این پرسش: ایمان به خدا باعث می‌شود که فرد متکی بر موجودی شود که علم، قدرت و خیرخواهی بی نهایت دارد؛ بنابراین ترس و دلهره و اضطراب و تزلزل در فرد ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد. از آنجایی که انسان در زندگی خود با مشکلات و گرفتاری‌های زیادی روبه‌روست، بسیاری از روانشناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تنها روزنه‌ای که می‌تواند آلام و ناراحتی‌های او را کاهش و تسکین دهد، ایمان به خدا و اعتقاد به یک مبدأ و قدرت مافوق انسانیت است (صانعی، ۱۳۵۰، ۶).

«یاد خدا و ذکر او آدمی را از طوفان‌های روحی دور نگه می‌دارد؛ زیرا ایمان در واقع اتصال موجودی ضعیف به اصل وجود و در پی آن به تمام موجودات است» (سید قطب، ۱۴۱۲، ۳۹۶/۶).

به نظر می‌رسد که بهترین راه برای رهایی از سرگردانی‌ها و بحران‌های روانی، این است که انسان در همه حال خدا را حاضر و ناظر ببیند و باور داشته باشد که عالم از مشیتی حکیمانه پدید آمده و نظام هستی براساس خیر، جود و رحمت بر یک سلسله نظامات قطعی استوار است، آفرینش هیچ موجودی بیهوده و بی هدف نیست و هر ذره از ذرات جهان، دلیلی بر وجود خدای حکیم و علیم هست.

قرآن برای بیان این نکته که ایمان مایه آرامش و به تعبیر برخی از روایات، نفس آرامش (سکینه) است، از تعبیرهای مختلفی استفاده کرده است:

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

ـ «هُوَ الَّذی أَنْزَلَ السَّکینَةَ فی قُلُوبِ الْمُؤْمِنینَ لِیَزْدادُوا إیماناً...؛ او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند» (فتح، ۴).

– «إِنَّ الَّذینَ قالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَیْهِمُ الْمَلائِکَةُ أَلاَّ تَخافُوا وَ لا تَحْزَنُوا وَ أَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتی کُنْتُمْ تُوعَدُونَ؛ در حقیقت، کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداست.»، سپس پایداری کردند، فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند (و می‌گویند) که: نترسید و اندوهگین نباشید؛ و مژده باد بر شما، به بهشتی که (بدان) وعده داده می‌شدید» (فصلت، ۳۰).

– «أَلا إِنَّ أَوْلِیاءَ اللَّهِ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ الَّذینَ آمَنُوا وَ کانُوا یَتَّقُون؛ آگاه باشید که دوستان خدا نه هیچ ترسی بر آنان است و نه آنان اندوهگین می‌شوند؛ (همان) کسانی‌که ایمان آوردند و همواره خودنگه‌داری می‌کردند» (یونس، ۶۲– ۶۳).

ـ «مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَ الْیَوْمِ الْآخِرِ وَ عَمِلَ صالِحاً فَلا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ؛ کسانی (از آنان) که به خدا و روز بازپسین ایمان آوردند و [کار] شایسته انجام دادند، پس نه هیچ ترسی بر آنان است و نه آنان اندوهگین می‌شوند» (مائده، ۶۹).

از این آیات نورانی قرآن کریم می‌توان استنباط کرد: کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می‌کند تکیه‌گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می‌گذارد؛ زیرا روزی‌دهنده و صاحب قوت را خداوند می‌داند و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمی‌گردد. این است که می‌داند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می‌گردد و غم و شادی نیز از اوست.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

از همه مهم‌تر اینکه همیشه احساس می‌کند بزرگ‌ترین مدافع انسان خود خداست و این تفکر صحیح است که در مشکلات انسان را یاری نموده، او را ثابت قدم می‌سازد؛ بنابراین به هر اندازه که ایمان فرد مستحکم‌تر باشد، از آرامش روحی بیشتری برخوردار خواهد بود.

۲-۱. توکل و امنیت روانی

پیامبر صلی الله علیه و آله از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: «**العلم بان المخلوق لا یضر و لا ینفع و لا یعطی و لا یمنع و استعمال الیاس من الخلق، فاذا کان العبد کذلک لم یعمل لاحد سوی اللّٰه و لم یرج و لم یخف سوی اللّٰه و لم یطمع فی احد سوی اللّٰه فهذا هو التوکل**».

باید دانست که مخلوقات نه می‌توانند به انسان ضرری بزنند یا نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند؛ از این رو، انسان از خلق و مردم مأیوس می‌گردد و اگر بنده این چنین شد، برای غیر خدا کار نمی‌کند و به غیر از خداوند امید ندارد و از غیر او نمی‌ترسد و به احدی غیر از خداوند طمع نمی‌کند. این همان معنای توکل است (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۳۸/۶۸).

در حدیث دیگری می‌خوانیم که از امام معصوم پرسیدند: توکل چیست؟ فرمودند: «**لا تخاف سواه**؛ توکل آن است که از غیر خدا نترسی» (همان، ۱۴۳).

حقیقت توکل این است که انسان بداند: مخلوق، نه زیان می‌رساند و نه نفع و نه عطا می‌کند و نه منع، چشم امید از خلق برداشتن (و به خالق دوختن) هنگامی که چنین شود، انسان جز برای خدا کار نمی‌کند، به غیر او امید ندارد، از غیر او نمی‌ترسد و دل به کسی جز او نمی‌بندد، این روح توکل است (مجلسی، ۱۴۰۴، ۳۷۳/۶۸، حدیث ۱۹).

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

بر اساس این روایات، به دنبال آنیم که به این پرسش پاسخ دهیم که انسانی که بر خدا توکل دارد، چطور این توکل موجب افزایش آرامش و امنیت روانی وی می‌گردد؟ و این گونه پاسخ می‌دهیم که توکل به خدا سبب از بین رفتن انواع عارض، ترس، اضطراب و افسردگی شده و منجر به افزایش سلامت روحی و تأمین بهداشت روانی فرد می‌گردد؛ چراکه در اتکا به نیرویی برتر از همه نیروها، احساس آرامش عمیقی به انسان دست می‌دهد.

توکل به خدا با مفهوم دینی خاص آن منحصر به دین اسلام است. این آموزه از منظر روانشناسی از سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری قابل بررسی است. از منظر بعد شناختی، توکل به خدا آدمی را به این اعتقاد سوق می‌دهد که فاعل مؤثری جز خدا و قدرتی بالاتر از او نیست و به عبارت دیگر حکمت خدا بالاترین حکمت‌هاست و تمام موجودات تحت قدرت وی و تسبیح گوی اویند؛ اسناد امور و اتفاقات به خداوند متعال، اعتقاد به رزاقیت خداوند، تضمین روزی از سوی او و سود و زیان و بخشش و محرومیت خود را از سوی خدا دانستن، آرامش و اطمینان قلبی ایجاد می‌کند (شجاعی، ۱۳۸۵، ۱۹۶).

چنانچه برخی از آیات قرآن به این معنا اشاره دارند: «**وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بالِغُ أَمْرِهِ**..؛ و هرکس بر خدا توکّل کند، پس او برایش کافی است؛ در حقیقت، خدا کارش را (به انجام) می‌رساند» (طلاق، ۳)؛ باز هم در این سوره می‌فرماید: «هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند، خداوند، فرمان خود را به انجام می‌رساند و خدا برای هر چیزی، اندازه‌ای قرار داده است» (طلاق، ۶۵).

از این آیات نتیجه می‌شود، خداوند تنها حسیب و کافی برای بندگان خویش است. خداوند وکالت متوکل را می‌پذیرد و کاری را که خداوند از روی وکیل بودن

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

خویش انجام می‌دهد، هم کامل است و هم تام؛ زیرا او تنها وکیلی است که هرچه را اراده کند، خبیرانه و قدیرانه می‌تواند به انجام برساند.

بدین سان کسی که به خدا توکل کند، هیچ‌گاه شکست نمی‌خورد و در میان راه، درمانده نمی‌شود و تحمل زحمت و سختی‌ها بر او آسان می‌گردد؛ یکی از حساب‌های عالم، توکل و اعتماد به خداست. توکل، یعنی انسان در پیمودن راه حق، چه از جنبه مثبت و چه از جنبه منفی، به خود، تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی هدف صحیح [و مورد رضای خدا] را در نظر بگیرد، نه سود شخصی را، اگر فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند، نه [امیال] خود و [اگر] کار خود را به خدا واگذارد، خداوند او را در حمایت خود، قرار می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۵، ۴۱۳/۱).

کسی که یقین داشته باشد که جهان در قبضه قدرت خداست، هیچ پناهگاهی غیر از او انتخاب نمی‌کند؛ زیرا جز او را پناهگاهی محکم، مستحکم و مطمئن نمی‌داند. شخص متوکل گرچه به وجود اسباب و مسببات در جهان باور دارد و ممکن است آسیب یا آسیب‌هایی از جانب آنها به او برسد، در عین حال مسبب اصلی را خدا می‌داند و هنگام وقوع حوادث، احساس آرامش می‌کند.

۳-۱. تقوی و امنیت روانی

تقوی از ماده (وقایه) به معنی حفظ کردن نفس از آلودگی‌ها و بدی‌ها، یکی دیگر از گزاره‌های قرآنی است که در رسیدن به ثبات روانی بسیار حائز اهمیت است. آیت‌اللّه جوادی آملی در اهمیت تقوا می‌فرماید: کمتر آیه‌ای در قرآن تلاوت می‌شود که در صدر یا وسط یا ذیل آن، مسئله تقوا و اخلاق بازگو نشود؛ زیرا ریشه، ساقه و ثمره هر فضیلتِ خُلقی، تقواست؛ یعنی بعضی از مراحل تقوا ریشه، بعضی از مراحلش تنه، ساقه و شاخه و بخشی از مراحلش هم میوه است و بهترین میوه تقوا «آرامش و نشاط در زندگی» است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ۱۲۸/۱۱).

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

در پاسخ به این سوال که چگونه در سایه تقوای الهی می‌توان به آرامش روانی رسید؟ به برخی از آیاتی که در این زمینه، در قرآن کریم آمده است، اشاره می‌شود:

۱. «**وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا**؛ و هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند کار را بر او آسان می‌سازد» (طلاق، ۴). انسان هنگامی که در انجام امور مادی و دنیوی خویش دچار سردرگمی می‌شود و یا به اصطلاح عامه «در کارش گره می‌افتد» آرامش خود را از دست می‌دهد. این آیه متذکر می‌شود که هرکس متقی و پرهیزگار باشد، خداوند قادر و متعال کارهایش را سهل می‌سازد.

۲. «**وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا**؛ و هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند راه نجاتی برای او فراهم می‌کند» (طلاق، ۲). معمولاً کسی که احساس می‌کند در بن بستِ زندگی گرفتار است دچار اضطراب می‌گردد؛ اما کسی که دریابد که خداوند برای وی راه نجاتی قرار داده است احساس آرامش می‌کند.

۳. «**وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يُكَفِّرْ عَنْهُ سَيِّئَاتِهِ وَيُعْظِمْ لَهُ أَجْرًا**؛ و هرکس تقوای الهی پیشه کند، خداوند گناهانش را می‌بخشد و پاداش او را بزرگ می‌دارد» (طلاق، ۵).

تقوا نوعی انگیزه مصونیت و خودنگه‌داری را در فرد ایجاد می‌کند تا با برنامه‌ریزی‌های پیش‌گیرانه از آسیب‌های اخلاقی پیش‌گیری کند. علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «**اُوصیکم بتقوی اللّه الا فصونوها و تَصَوَّنُوا بها**؛ شما را به تقوای الهی سفارش می‌کنم... هان تقوا را حفظ کنید و خود را نیز به وسیله آن محفوظ بدارید»؛ نیز می‌فرماید: «**ان التقوی فی الیوم الحرزْ و الجُنَّه**؛ همانا تقوا امروز پناهگاه و حفاظ است» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۵).

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

٤-١. نماز بالاترین مصداق یاد خدا و امنیت روانی

بـخش عمده‌ای از بیماری‌های روانی و مشکلات اخلاقی –به طور کلی انجام آنچه پسـت شـمرده می‌شود– که روح و روان را آلوده می‌کند. همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. بی جهت نیست که در دین اسلام، انسان وظیفه دارد از صبح گاه تا شـام گـاهان از ذکر نعمات خدا غافل نباشد و در مرحله بالاتر اسلام، انسان را موظف کرده است کـه در هـمه احـوال از یاد خدا غفلت نکند (خـانبانی، ۱۳۸۳، ۱۴). *در این بخش از مقاله سعی داریم به این پرسش پاسخ دهیم که چگونه یاد خدا و در رأس آن نماز در کاهش اضطراب و افزایش سلامت روانـی افراد مؤثر است؟*

برای برقراری امر مهم و حیاتی «امنیت روحی و روانی»، در بین انسان‌ها، قبل از هـر چـیز باید به شناخت عوامل ایجادکننده آن پرداخت و در این میان، امر «نماز» بنا به دلایل متعدد، برترین عامل است؛ بنابراین تبیین این موضوع برای انسان‌ها و تشویق به آن، امری بسیار لازم و ضـروری اسـت (خیاطی، ۱۳۷۶، ۲۱۸).

امـروزه اگر پرداختن به مسئله مهم امنیت روانی، همچون نیازهای زیستی در بسیاری از کشورهای جهان چندان مورد توجه صاحب نظران نباشد، این امر در جامعه اسلامی ما از جایگاه بس ویژه‌ای برخوردار است (افـروز، ۱۳۶۹، ۴۳).

بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند، موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی‌های روزمره می‌شود. بدون شک در این راه، یکـی از مهم‌ترین عوامل و راهکارهای قابل توجه که درعین حال هیچ گونه هزینه‌ای در برندارد، امر مقدس و عظیم نماز است؛ چراکه نماز در واقع حلقه اتصال انسان با وجودی عظیم الشأن و بـی نـهایت، بـه نام خداست که یکی از مهم‌ترین اسـامی و صفات او، کریم به معنای بزرگوار است. به یقین انسانی که با او بلند مرتبه شد، رنگ و بوی خدایی به خود می‌گیرد و کـریم

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

می‌شود و عزیز می‌شود؛ چون چنین شد، هـرگز نـفس کریم و عزیز خود را به گناه نمی‌آلاید و جامعه از جانب او در امن و آسایش قرار خواهد گرفت (قرائتی، ۱۳۷۹، ۷۸).

ذکر و یاد خدا، چه در قلب و چه با زبان و چه با اعضا و جوارح، به صورت انجام یک عبادت خاص مثل نماز، دعا و تلاوت قرآن موجب اتصال به منبع لایزال و فناناپذیر هستی شده و یادآور عظمت و قدرت او و نعمت‌های بی‌کرانش است و در نتیجه، در صحنه‌های دشوار زندگی برای انسان نیروآفرینی می‌کند.

به تعبیر قرآن در آیه: «**وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلوةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلاَّ عَلَى الْخَاشِعِينَ**؛ از صبر و نماز یاری جویید و با استقامت و مهار هوس‌های درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید و این کار، جز برای خاشعان، گران است» (بقره، ۴۵)؛ نماز، به عنوان تکیه‌گاه و پناهگاه انسان در مقابل مشکلات معرفی شده است. کلمه استعانت در این آیه به معنای طلب کمک است و آن در زمانی صورت می‌گیرد که نیروی درونی انسان به تنهایی قادر به حل مشکلات پیش آمده نباشد و لذا خداوند فرموده که از صبر و نماز برای حل مسائل و حوادث کمک بگیرید، به این دلیل که انسان یاوری به جز خداوند ندارد و نماز نوعی توجه، اقبال و التجاء به سوی خداوند است و این عمل، روح ایمان را در انسان زنده می‌کند (طباطبایی، ۱۳۱۴، ۲۲۱/۱–۲۲۳)؛ و نیروی تازه‌ای در وی ایجاد می‌کند و به انسان در مقام رویارویی با مشکلات نیرو و توان می‌بخشد (مکارم شیرازی، ۱۳۱۴، ۲۱۱/۱).

هر زمانی که انسان به این نیروی جاذبه از سوی ذات حق، لبیک بگوید، راه توحید به سوی او باز می‌شود و فرد مؤمن به نماز، با برون‌ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی‌ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی‌دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

به تعبیر قرآن در آیه «**إِنَّ الَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُواْ الصَّلوةَ وَآتَوُاْ الزَّكَوةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ**؛ کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را بر پا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» (بقره، ۲۷۷)؛ نماز در کنار زکات به عنوان عاملی برای رفع اندوه و ایجاد آرامش در وجود انسان معرفی شده و از برپادارندگان نماز به افرادی که اضطراب و دلهره‌ای در زندگی ندارند و از آرامش کامل برخوردارند؛ یاد شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۱۴، ۳۱۲/۲).

توماس هاسلیوپ، پزشک معروف هلندی در آثار نماز می‌نویسد: «مهم‌ترین جواب آرام‌بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است .من به عنوان یک پزشک می‌گویم مهم‌ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش‌ها و اضطراب‌ها و افسردگی‌های روزمره است و من تاکنون شناخته‌ام نماز است. **دیل کارندگی** روان شناس مشهور غرب می‌نویسد: «در آمریکا، به طور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خودکشی می‌کند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه می‌شود. اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامش – که دین و عبادت به آدمی می‌بخشد– نصیبی داشتند، ممکن بود، از اغلب این خودکشی‌ها و بسیاری از دیوانگی جلوگیری شود» (کلباسی، ۱۳۸۰، ۸۷/۱– ۸۹).

بسیاری از روان شناسان معتقدند، نماز یکی از مؤثرترین و بهترین راه‌های درمان امراض روحی است، زیرا که نماز و نیایش، راز و نیاز با مبدأ هستی است که انسان به اصطلاح عقده‌گشایی می‌کند و آن چه در دل و قلبش پنهان دارد، بیرون می‌ریزد و با خالق خود به امید گشایش، راز دل خود را در میان می‌گذارد و همین امر امید به استجابت دعا و نمازش است که به شخص نیرو و حیاتی تازه بخشیده و او را از چنگال مخوف برخی از امراض روحی و روانی رهایی می‌بخشد. پروفسور ویلیام جیمز در این باره می‌گوید:

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

حتی به قول دکتر کارل وقتی نیایش ساده و به صورت ادای طوطی‌وار جملاتی باشد، اثری بر روی رفتار و سلوک فرد می‌گذارد (نجفی، ۱۳۸۶، ۴۴).

۵-۱. باور به معاد و حیات پس از مرگ و امنیت روانی

روان‌شناسان، ترس از مرگ را یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب و برهم خوردن آرامش روانی انسان می‌شمارند. مرگ برای برخی، از جهات متعددی موجب ترس و هراس است: تصور نیستی از مرگ، نامعلوم بودن زمان آن، ناشناخته بودن و تجربه نداشتن از آن، تنها مواجه شدن با آن و... از جمله عوامل ترس از مرگ یا تشدید این ترس است. اگر کسی واقعاً به معاد باور داشته باشد و حقیقت مرگ را بشناسد، هرگز از مرگ نخواهد هراسید و اضطرابی به دل راه نخواهد داد. انگیزه بقا یکی از بنیادی‌ترین انگیزه‌های انسان است. در انسان به صورت فطری این انگیزه وجود دارد که می‌خواهد باقی باشد و حیات دائمی داشته باشد (شجاعی، ۱۳۸۵).

به همین خاطر، ترس و نگرانی از مرگ یکی از عوامل ناراحت کننده او در طول زندگی‌اش است. این سؤال ذهن بسیاری از روان‌شناسان را به خود مشغول داشته که چگونه می‌توان ترس و نگرانی از مرگ را از ذهن انسان زدود تا بتواند راحت و با آرامش زندگی کند. هرچند روان‌شناسان و دانشمندان علوم اجتماعی سعی کرده‌اند پاسخ‌های متفاوتی به این پرسش بدهند، ولی به نظر می‌آید این تبیین‌ها قانع کننده نیستند؛ چراکه با همه این تلاش‌ها، ترس و اضطراب از مرگ خود و نزدیکان خود، به عنوان یکی از شایع‌ترین اضطراب‌ها در جوامع امروز است و بنا بر آمارها ۵۰ تا ۷۵ درصد افراد سنین بالا در جوامع غربی از ترس و نگرانی در مورد مرگ رنج می‌برند (گابریوم، ۱۹۷۳ به نقل از کوئینیگ، ۱۹۹۴).

حال بر آنیم تا در روان‌شناسی قرآن به این پرسش‌ها پاسخ دهیم که چطور می‌توان ترس از مرگ، به عنوان یکی از عوامل برهم زننده امنیت روانی را با اعتقاد به سرای دیگر و زندگی ابدی سازگار کرد؟

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

از امام جواد علیه السلام از علت ناخوشایندی مرگ پرسیدند، فرمود: چون بدان جهل دارند آن را ناخوش می‌شمارند؛ و اگر می‌شناختند و از دوستان خدا بودند بدان محبت می‌ورزیدند و می‌دانستند که آخرت برای آنان بهتر از دنیا است.[۳] (صدوق، بی‌تا، ۲۹۰).

ایمان به روز جزاء و عقاب و ثواب انسان را از پیروی هوا و هوس بازمی‌دارد و غرایز سرکش انسان را مهار می‌کند. در پرتو کنترل غرایز و مهار هوا و هوس، فضایل اخلاقی پرورش یافته، صفات پسندیده قوت می‌گیرند. کسی که بازگشت به سوی حق تعالی را باور دارد اهل مکر، خیانت و نیرنگ نیست و فضایل اخلاقی در او زنده می‌شوند. کسی که به یقین می‌داند پاداش و عوض آنچه را امروز می‌دهد فردا می‌گیرد، بهترین متاع خود را اعطا می‌کند. امام علی علیه السلام: «**من ایقن بالخَلَف جاد بالعطیه**» (مجلسی، ۱۴۰۴، ۹۹/۱۰).

قرآن کریم می‌فرماید: «**وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ**؛ اگر انسان واقعاً تصورش این باشد که با مرگ به زندگی جاوید و حیات واقعی قدم می‌گذارد هرگز از مرگ نمی‌هراسد، چراکه زندگی این دنیا بازیچه‌ای بیش نیست» (عنکبوت، ۶۴).

انسان مؤمن به معاد یقین دارد و می‌داند که اعمال خوب و بد او در دستگاه آفرینش دقیقاً محاسبه می‌گردد: «**فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ**؛ پس هرکه هم‌وزن ذره‌ای نیکی کند [نتیجه] آن را خواهد دید و هرکه هم‌وزن ذره‌ای بدی کند [نتیجه] آن را خواهد دید و هیچ کدام بی‌پاداش نمی‌ماند»

۳. جهت آشنایی با روایات در باب علت ترس از مرگ ر.ک: میزان الحکمهٔ، ج۹، ص۲۳۴– ۲۳۶.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

(زلزال، ۷– ۸)؛ «وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللّهَ لاَ يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ؛ خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند» (هود، ۱۱۵).

و حتی اگر فردی کار خوبی کرد چندین برابر پاداش خواهد دید:

«مَن جَاء بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَن جَاء بِالسَّيِّئَةِ فَلاَ يُجْزَى إِلاَّ مِثْلَهَا وَهُمْ لاَ يُظْلَمُونَ؛ هرکس کار نیکی بیاورد ده برابر آن [پاداش] خواهد داشت و هرکس کار بدی بیاورد جز مانند آن جزا نیابد و بر آنان ستم نرود» (انعام، ۱۶۰).

با چنین نگرشی، فرد روان خود را از افکار بی ارزشی هم چون حسادت، طمع، چشم و هم چشمی، انتقام و کینه توزی رها خواهد کرد و برای رسیدن به پاداش بزرگ‌تر، اقدام به عفو و بخشش خواهد کرد؛ چراکه ایمان دارد که هرکس با ترازوی اعمال خویش سنجیده خواهد شد و هیچ کار نیک و بدی در سرای آخرت بی جواب نخواهد ماند.

۲. کارکردهای امنیت روانی در زندگی انسان

دانشمندانی همچون یونگ، فرانکل، تیلیچ و آلپورت، معتقدند، ارتباط با وجودی متعالی و برتر، زمینه‌های یکپارچگی شخصیت را در انسان فراهم می‌کند و همچنین موجب تشکیل ارزش‌های عالی در وجود آدمی می‌شود و در ایجاد انگیـزش و امید به زندگی نقش جدی دارد.

به عقیده کاتز (Katz) باورها و اعتقادات مذهبی ممکن اسـت کارکردهـای زیـادی را در بهبود زندگی ما ایفا نماید: ۱ـ کارکرد ابزاری در حصول پاداش‌ها و اجتناب از تنبیه‌ها یـاری می‌رساند؛ ۲ –کارکرد خوددفاعی، برای اجتناب از تضادهای شخـصیتی و پریـشانی نقـش مهمی ایفا می‌نماید؛ ۳ –کارکرد شناختی در ایجاد نظم‌بخـشی و همـسان‌سـازی اطلاعـات پیچیده تأثیرگذار است؛ ۴ –کارکرد

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

نمایشی– ارزشی در انعکاس ارزش‌ها و آرمان‌های عمیق، بی‌اثر نیستند. اهمیت دیگر اعتقادات دینی به لحاظ ارتباط نزدیک آن با کنش انسانی است. کنش انسانی هدفمند است و دربرگیرنده انعکاسی از شرایط کنش. این کنش دربرگیرنده انتخاب وسائل و ابزاری جایگزین برای رسیدن به هدفی جایگزین است. در این مفهوم، کنش و تعامل انسانی، حوادثی بی‌انتها و محتمل است که نتایج آن را نمی‌توان به طور کامل پیش بینی نمود؛ از این رو مسئله خطرپذیری و عدم تعیین تهدید، برای امنیت هستی‌شناختی ما، یعنی تهدیدی برای خود بودن و تداوم وجودمان؛ دین جنبه‌ای از کار ترمیمی است که بر واقعیت اجتماعی به منظور مقابله با خطرهای بی‌نظمی اعمال می‌کنیم (حافظان، ۱۳۸۵، ۹– ۱۰).

در جهان امروز علی رغم پیشرفت‌های علمی و صنعتی، زندگی انسان با مشکلات و شداید و سختی‌هایی عجین گشته است. انسان قادر به پیش بینی حوادث ناگوار آینده نبوده و از طرفی توانایی فکری و جسمی انسان محدود است و اگر در برخورد با این مصائب تکیه‌گاهی محکم نداشته باشد، دچار اضطراب و نگرانی و ضعف خواهد شد. «اینجا است که تفکر و نگرش دینی در قالب تفکر مطرح می‌شود. انسان بدون داشتن ایمان به خدا نمی‌تواند زندگی سالم داشته باشد و یا کاری مفید و ثمربخش برای بشریت و تمدن بشری انجام دهد. انسان فاقد ایمان به خدا، یا به صورت موجودی غرق در خودخواهی درمی‌آید که هیچ‌وقت از لاک منافع فردی خارج نمی‌شود و یا به صورت موجودی مردد و سرگردان که تکلیف خویش را در زندگی و در مسائل اخلاقی و اجتماعی نمی‌داند، تبدیل می‌شود» (مطهری، ۱۳۵۸، ۳۳).

نخستین گام در ایمان و شناخت خدا و اعتقاد به او، توکل است؛ و این مقامی از کمال و معرفت انسانی است ؛ زیرا انسان هر اندازه خدا را بشناسد و از قدرت، رحمت و حکمت او بیشتر آگاه گردد، وابستگی او به آن ذات بی‌همتا افزون‌تر می‌شود. کسی که به درجاتی از توکل می‌رسد، هرگز یأس به خود راه نمی‌دهد و در برابر دشواری‌ها

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

و رویدادهای سخت، احساس ضعف و زبونی نمی‌کند. ایمان برآمده از توکل، چنان قدرت روانی به انسان می‌دهد که می‌تواند بر سخت‌ترین مشکل‌ها پیروز شود؛ بنابراین، راه چاره را باید در امنیت خاطر، اطمینان قلبی و توکل به خدا جست. این، به درجه ایمان افراد بستگی دارد و خداوند متعال با تأکید تمام می‌فرماید: «دل فقط با یاد خدا آرام می‌گیرد».

در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت کننده است و هم سیراب گرداننده و هم در موقع مرض شفادهنده. شهید مطهری در زمینه نقش دین و امنیت‌بخشی می‌نویسند: زندگی بشر خواه یا ناخواه، در کنار خوشی‌ها و شیرینی‌ها، رنج‌ها، شکست‌ها و از دست دادن‌ها هم دارد. پاره‌ای از حوادث جهان مانند پیری و مرگ قابل پیشگیری نیستند و اینها اموری است که انسان را رنج می‌دهد. ایمان دینی در انسان نیروی مقاومت می‌آفریند و با تفسیر تلخی‌ها آنها را شیرین می‌گرداند. اموری چون چنگال وحشتناک مرگ را، به وسیله‌ای برای بازگشت به خدا و برخورداری از نعمت‌های ابدی مبدل می‌سازد و بدین ترتیب نه تنها آن را تحمل‌پذیر می‌کند، بلکه آن را به پدیده‌ای شیرین تغییر هویت می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۵، ۲۸/۲).

اعتقاد به تقدیر و تدبیر الهی که نتیجه‌اش توکل و اعتماد به خداست، ترس از مرگ و نابودی و همچنین ترس از فقر و بی‌چیزی را از میان می‌برد و بزرگ‌ترین نقطه ضعف آدمی را که ترس از نیستی یا هستی شقاوت آلود است، اصلاح می‌کند (همان، ۲۴۹).

توکل به خداوند متعال راهکار دینی ارزشمندی برای تحلیل فشارهای روانی است که به کمک آن نه تنها فرد فشار روحی را از خود دور می‌کند، بلکه تقدیر الهی را در امور خود در نظر گرفته، آن را مصلحت و خیرخواهی خداوند به شمار می‌آورد. امیدوار بودن به خداوند، ناامیدی از خلق و رضایت از خدا و امور زندگانی، نقش فعال در زندگی، دوری از اسباب حرام، شجاعت، نیرومندی و دوری ورزیدن از حرص و طمع، برخی از ثمرات توکل است (شجاعی، ۱۳۸۵، ۱۹۹).

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

از منظر روان‌شناسی دینی، سلامت روانی فرد و جامعه با رفتارهای غیراخلاقی مانند دروغ، غیبت، خوردن مال حرام، نگاه به نامحرم، روابط آزاد دختر و پسر و... دچار مشکل می‌شود. تقوا می‌تواند در همه این موارد نقش سازنده داشته و به عنوان یک نیروی هدایتگر، جهت گیری انگیزه‌ها، نیازها و رفتارهای آدمی را به سوی تعالی و تکامل سوق داده و از رفتارهای مخل بهداشت روانی باز دارد.

انسان معتقد به معاد، به امور دنیوی به اندازه ارزش آنها توجه دارد و به دلیل آنکه هیچ‌یک از سختی‌های دنیا در مقابل پاداش‌های آخرت ارزش زیادی ندارند، در صورت از دست دادن چیزی یا ابتلا به مصیبتی، راحت‌تر از فردی که چنین اعتقادی ندارد، سازش می‌یابد. چنین فردی اگر در امری تمام سعی و کوشش خود را به کار انداخت، ولی به نتیجه نرسید، به‌جای نگرانی و بیمارشدن، با خود بیندیشد که این مال و اموال امانتی است از طرف خداوند نزد ماست و اگر فلان شخص حق مرا تصرف کرده است، گرچه من چند روزی در این دنیا سختی می‌کشم ولی امیدوارم که در روز قیامت خداوند حق من را از ظالم استیفا کند و در آنجا بهتر از مال را به من بدهد و این شخص ظالم را به سزای اعمال خود برساند (غباری بناب، ۱۳۸۰، ۷۳)؛ چراکه اگر هر چیز را از دست بدهیم، خداوند ازلی که منبع هر فیض و خیر و کمال است، موجب تسلّی و صبر برای انسان می‌شود؛ شاید به همین دلیل باشد که یکی از ذکرهایی که گفتن آن هنگام رسیدن مصائب توصیه شده این است که بگوید: «**إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ**؛ ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» (بقره، ۱۵۶).

این ذکر یادآور خداوند متعال و مالکیت او بر ما و نیز بازگشت ما به سوی اوست. عظمت این مبدأ و معاد، مسائل مابین آن را تحت الشعاع قرار داده، آنها را آسان جلوه می‌دهد. از امام سجاد علیه السلام نقل شده است: هیچ مصیبتی به امیر المؤمنین علیه السلام وارد نمی شد، مگر اینکه آن حضرت در آن روز هزار رکعت

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

نماز می‌خواند و بر شصت مسکین صدقه می‌داد و سه روز روزه می‌گرفت (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۳۲/۴۱)؛ بدین ترتیب این بندگان راستین پروردگار، در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خـویش، از هرگونه نگرانی آزاد می‌شوند و هرگز خود را تنها نمی‌دانند؛ چراکـه هـر صـبح و شام نماز به آنان یادآوری می‌کند که بالاترین قدرت‌ها، ناظر احوال ایشان و پشتیبان آنها در طـی طـریق زندگی است.

نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر که به روش توصیفی- تحلیلی صورت پذیرفته است، به این نتیجه دست‌یافته‌ایم که در جهان امروز علی رغم پیشرفت‌های علمی و صنعتی، انسان نتوانسته است، مشکلات روحی- روانی خود مانند اضطراب، افسردگی، فشارهای روانی، روان پریشی، فشارهای عصبی، پوچ گرائی و بی معنا بودن زندگی ...را درمان بخشد و اخیراً بسیاری از محققان برای حل این قبیل اضطراب‌های روحی، به سراغ دین و اعتقادات مذهبی و معنویات گرایش پیداکرده‌اند.

امنیت روانی در مفهوم قرآنی آن، در سایه ایمان به خدا و معاد، تقوی و توکل، دعا و نیایش، احترام به حقوق دیگران، کنترل خشم و ... ممکن می‌شود و در گرو این اعتقادات محکم و اعمال صالح می‌توان به آرامش روانی خاصی دست یافت که انسان مؤمن و معتقد را به فردی سرزنده و پویا و فعال، در زمینه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تبدیل می‌کند؛ چراکه فرد دارای اعتقادات مذهبی با افزایش قدرت تحمل، در رویارویی با مشکلات و فشارهای روانی زندگی تکیه‌گاهی محکم و استوار دارد، که در سایه آن آرامش یافته و امور خود را به بهترین نحو به پایان می‌برد. با معرفت و شناخت خداوند و تعالیم او، افق فکری وسیع‌تری در مقابل انسان گشوده می‌شود و در مقابل بالاترین سختی‌ها هم اظهار عجز نمی‌کند؛ چنان که امام حسین علیه السلام در روز عاشورا تحمل این همه مصیبت را آسان می‌داند؛ چون

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

در حضورخداوند متعال است. توکل بر خداوند به واسطه امید و نیرویی که درون انسان ایجاد می‌کند، به میزان قابل توجهی بر آرامش درونی و تأمین سلامت روانی انسان‌ها تأثیرگذار است و برخورداری از سلامت روان باعث بهبود کیفیت زندگی خواهد بود. باورهای آخرت‌گرایانه و التزام به آنها با جهت‌دهی به رفتارهای انسان و با دادن بینش صحیح نسبت به دنیا، از سویی، باعث می‌شود تا انسان از اقدام به رفتارهای پرخطر که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را تهدید می‌کند، پرهیز نموده و از سوی دیگر، با کاستن از تنیدگی‌ها و ناکامی‌ها، به آرامش روانی دست یابد.

به تعبیر قرآن، وقتی انسان متدین ایمان و اعتقاد دارد که خدای متعال از رگ گردن به او نزدیک‌تر است (ق، ۱۶)، اگر از او چیزی بخواهد دعایش مستجاب می‌شود (بقره، ۱۸۶)، به آن چه می‌کنید آگاه است (مجادله، ۱۵)، اعمال خوب و بد را محاسبه می‌کند (زلزله، ۷ و ۸)، اجر و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند (توبه، ۱۲۰)، این لشکریان آسمان و زمین از آن اوست؛ او دانا، حکیم، آگاه و خبیر است (فتح، ۴)، احساس می‌کند که به یک نیرویی که مافوق ندارد متصل است و از هیچ قدرت و مقامی جز او ترس و هراس ندارد (احزاب، ۳۹)، سرزنش هیچ کس دیگر بر او اثر نمی‌گذارد (مائده، ۵۴) و بر ازدست‌رفته غم نمی‌خورد و بر داشته امید نمی‌بندد (حدید، ۲۳)؛ به این ترتیب امنیت و آرامش واقعی بر وجود او حکم‌فرما می‌شود (انعام، ۸۲)؛ چراکه خداوند است که سکینه و آرامش روحی و روانی را در دل‌های مؤمنان فرو می‌فرستد (فتح، ۴)؛ و انسان در سایه این آرامش الهی است که به امنیت روانی می‌رسد.

بهترین راه حل حفظ آرامش چیزی جز یاد خدا و ایمان و انس با نماز نیست؛ کما اینکه که خداوند متعال تصریح نموده: «**أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوب**؛ همانا با یاد خداوند دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸). در پایان شایان ذکر است که عوامل

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

آرامش و امنیت روانی در قرآن منحصر به این مطالبی که ذکر شد، نیست و امور دیگری از قبیل دعا و اذکار خاصی به‌ویژه ذکر یونسیه، فرو بردن خشم، توجه به رحمت و قدرت لایزال خداوند، توسل و ... در زمره راهکارهای آرامش روحی فردی است.

منابع

- **قرآن کریم**
- **نهج البلاغه**

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، بی‌تا، **تحف العقول**، بی‌جا: بی‌نا.

۲. احسان‌بخش، صادق، ۱۳۷۷ش، **آثار الصادقین**، قم: انتشارات دارالعلم، چاپ چهارم.

۳. آذربایجانی، مسعود، ۱۳۷۶ش، **اولین همایش نقش دین در بهداشت روان**، قم: دفتر نشر اسلامی.

۴. افروز، غلامعلی، ۱۳۸۱، **مدیریت استرس**، سی وارد برایان وارد، مهدی قراچه داغی، تهران: پیکان.

۵. برقی، احمدبن خالد، ۱۳۷۱ق، **المحاسن**، قم: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم.

۶. بوالهری، جعفر، ۱۳۷۸ش، **آیات قرآن در زمینه بهداشت روانی**، تهران: انتشارات انستیتو روان پزشکی.

۷. تقی‌زاده، غلامرضا، ۱۳۸۹ش، **شیوه‌های تأمین بهداشت روان از دیدگاه قرآن**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

۸. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۷، **انتظار بشر از دین**، قم: مرکز نشر اسرا.

۹. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، **مراحل اخلاق در قرآن**، قم: مرکز نشر اسرا.

۱۰. جوادی، محسن، ۱۳۷۶ش، **نظریه ایمان در عرصه کلام و قرآن**، قم: امور اساتید و دروس معارف اسلامی.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

۱۱. حافظان، پرویز، «**بررسی زیر ساخت های باور عملی مذهبی در میان دانشجویان دانشگاه پیام نور میاندوآب**»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت و علوم اجتماعی، واحد تهران شمال، ۱۳۸۵.

۱۲. حسینی، ابوالقاسم، ۱۳۷۹ش، **اصول بهداشت روانی**، مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ دوم.

۱۳. خانبانی، مهدی، ۱۳۸۳، «**بررسی رشد اجتماعی و سلامت روانی دانش اموزان دارای پدر وفاقد پدر شهر اصفهان**»، مجموعه مقالات.

۱۴. خیاطی، نسرین، ۱۳۷۶، **نماز در سیمای خانواده**، تهران: انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیاء ومربیان.

۱۵. خواجوی، مرتضی و همکاران، ۱۳۸۲، **ارتقای سلامت روان: پارادایم ها و برنامه ها**، تودُر کیت، تهران: سازمان بهزیستی.

۱۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، بی‌تا، **المفردات فی غریب القرآن**، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت: دارالعلم- دمشق، الدارالشامیه.

۱۷. رضایی اصفهانی، محمد علی و جمعی از فضلای حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳ش، **ترجمه قرآن کریم**، بی‌جا: موسسه فرهنگی دارالذکر.

۱۸. سبحانی، جعفر، ۱۳۸۴ش، **ایمان و آثار سازنده آن**، قم: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم.

۱۹. شاملو، سعید، ۱۳۷۸ش، **بهداشت روانی**، تهران: چاپ رشد، چاپ سیزدهم.

۲۰. شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۵، **دیدگاه‌های روان‌شناختی آیت‌الله مصباح‌یزدی**، قم: مؤسسه امام خمینی رحمه الله.

۲۱. صادقیان، احمد، ۱۳۸۹ش، **قرآن و بهداشت روان**، قم: زمزم هدایت.

۲۲. صانعی، صفدر، ۱۳۵۰ش، **آرامش روانی و مذهب**، مشهد: جعفری.

۲۳. صانعی، مهدی، ۱۳۸۲ش، **بهداشت روان در اسلام**، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

۲۴. صدوق، بی‌تا، **معانی الاخبار**، بی‌جا: بی‌نا.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

۲۵. طباطبایی، سید محمد حسین، ۱۴۱۷ق، **المیزان**، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهاردهم.

۲۶. غباری بناب، باقر و خدایاری فرد، محمد، ۱۳۸۰، «**رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار**»، مجموعه چکیده مقالات همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

۲۷. فخررازی، ابوعبدالله محمدبن عمربن حسین، ۱۴۲۰ق، **مفاتیح الغیب**، بیروت: دارالاحیاءالتراث العربی، چاپ سوم.

۲۸. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰ق، **العین**، قم: هجرت، چاپ دوم.

۲۹. فقیهی، علی نقی، بی‌تا، **جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی**، بی‌جا: بی‌نا.

۳۰. قرائتی، محسن، ۱۳۷۴، **پرتوی از اسرار نماز**، تهران: ستاد اقامه نماز.

۳۱. قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۷ش، **تفسیر احسن الحدیث**، تهران: بنیاد بعثت، چاپ سوم.

۳۲. قطب، سید محمد، ۱۴۱۲ق، **تفسیر فی ظلال القرآن**، بیروت– القاهره: دارالشروق، چاپ هفدهم.

۳۳. کلباسی مجتبی، ۱۳۸۰، **یکصد پرسش و پاسخ درباره نماز**، بی‌جا: ستاد اقامه نماز، چاپ اول.

۳۴. کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵ش، **الکافی**، تهران: دارالکتب الاسلامیهٔ، چاپ چهارم.

۳۵. گنجی، حمزه، ۱۳۷۶ش، **بهداشت روانی**، تهران: ارسباران.

۳۶. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، **بحارالانوار**، بیروت: مؤسسه الوفاء.

۳۷. مصاحب، غلامحسین، ۱۳۸۰ش، **دائرهٔ المعارف فارسی**، تهران: امیرکبیر.

۳۸. مطهری، مرتضی، ۱۳۵۸، **انسان و ایمان**، قم: انتشارات صدرا، چاپ اول.

۳۹. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۰ش، **بیست گفتار**، تهران: صدرا، چاپ پنجم.

۴۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۸۵، **مجموعه آثار**، بی‌جا: بی‌نا، چاپ سیزدهم.

۴۱. معاضدی کاظم، اسدی عبدالله، ۱۳۹۱، «**بررسی روش های حفظ سلامت روان**»، مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، شماره اول، بهار ۱۳۹۱، ص۸۵– ۹۶.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]

۴۲. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از نویسندگان، ۱۳۶۴ش، **تفسیر نمونه**، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

۴۳. نهاد نمایندگی رهبری در علوم پزشکی تهران، ۱۳۸۲ش، **مجموعه مقالات همایش علمی ۲ (اسلام و بهداشت و روان)**، تهران: دفتر نشر معارف.

۴۴. نشریه پیوند، ۱۳۶۹، **ضرورت ارزیابی مستمر از تامین نیازهای اساسی وبهداشت روانی دانش آموزان**، تهران: بی‌نا.

۴۵. نجفی گودرز، بی‌تا، **راز نیایش (فوائد طبی و درمانی نماز)**، بی‌جا: شرکت چاپ و نشر بین الملل، پائیز۸۶ شماره سوم، ص۴۴.

[Downloaded from cssq.ir on 2026-10-12]