

# رآن و سلامت روان

(تأملاتی در آیات قرآنی مرتبط با سلامت روان)

"به انضمام واژه نامه توصیفی"

## تالیف

دکتر جمال ماضی ابوالعزائم

## تالیف و ترجمه

فاطمه بیدی

دکتر محمد حاتمی

(دانشیار دانشگاه خوارزمی)



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۶

## تقدیم به منجی عالم بشریت حضرت مهدی «عج»

تقدیم به پیشگاه آن انقلابگر بزرگی که انتظار قیام شکوهمندش، خود قیامی است که باطل و باطل مداران را با سفیر خشم منتظران به نابودی میکشاند. آن امام بزرگواری که با ظهور پیروزمندش، رسالت ناتمام تمامی انبیاء و اولیاء را کامل خواهد فرمود؛

آن وجود هدایت یافته و هدایتگری که قلب عالم امکان است و فرزند

«طه» و «یاسین»

و تقدیم به تمام آنان که با انتظار دولت کریمه او زنده اند و زندگی می کنند.

بدان ای عزیز که چنانچه از برای این بدن صحت و مرضی است و علاج و معالجه، برای نفس انسانی و روح آدمیزاده نیز صحت و مرض و سقم و سلامتی و علاج و معالجه است. صحت و سلامت آن عبارت است از اعتدال در طریق انسانیت؛ و مرض و سقم آن اعوجاج از طریق و انحراف از جاده انسانیت است.

شرح چهل حدیث، ص ۲۰۷

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: أبوالغزائم، جمال ماضی
عنوان قراردادی	: القرآن والصحة النفسية: تأملات في الآيات القرآنية المتعلقة بالصحة النفسية. فارسی
عنوان و نام پدیدآور	: قرآن و سلامت روان (تأملاتی در آیات قرآنی مرتبط با سلامت روان): "به انضمام واژه‌نامه توصیفی" / تألیف جمال ماضی ابوالغزائم؛ تألیف و ترجمه فاطمه بیدی، محمد حاتمی.
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۱۱-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۵۵] - ۲۵۶.
موضوع	: بهداشت روانی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	: قرآن -- روان‌شناسی
موضوع	: Qur'an -- Psychology
موضوع	: teaching Mental health -- Qur'anic
شناسه افزوده	: بیدی، فاطمه، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	: حاتمی، محمد، ۱۳۳۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۶۶۴۸۰۸۸۲



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قرآن و سلامت روان (تأملاتی در آیات قرآنی مرتبط با سلامت روان)

"به انضمام واژه نامه توصیفی"

تألیف: دکتر جمال ماضی ابوالغزائم

تألیف و ترجمه: فاطمه بیدی - محمد حاتمی

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه‌آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۱۱-۹

قیمت ۱۷۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

- مقدمه مؤلف ..... ۱۳
- اعجاز کلی و عام هدایت قرآنی..... ۱۴
- فصل اول ..... ۱۷**
- کتاب زندگی انسان (اعجاز تشریحی قرآن کریم)..... ۱۷
- نظر علم در رابطه با جنین شناسی دستگاه عصبی مرکزی و تشکیل مغز و نخاع
- چيست؟ ..... ۲۱
- دستگاه عصبی ..... ۲۴
- ۱- سلول عصبی ..... ۲۴
- چگونگی ایجاد پتانسیل فعالیت ..... ۲۹
- ۲- دستگاه دریافت کننده‌ی محرک‌ها و ارسال واکنش ..... ۳۱
- اشاراتی قرآنی پیرامون دستگاه عصبی ..... ۴۳
- تسلط و همکاری بین دو نیمکره مغز ..... ۴۷
- کتاب زندگی انسان ..... ۵۰
- پاسخ به یک سؤال اساسی [اگر انسان بمیرد چه اتفاقی برای اعمال ثبت شده‌ی او
- می افتد؟] ..... ۵۴
- دستگاه عصبی چگونه متحول و کامل می‌شود؟ ..... ۵۹
- پوست انسان و احساس درد ..... ۶۴
- مسیرهای انتقال پیام‌های درد به دستگاه عصبی مرکزی ..... ۶۵

۶۹	فصل دوم
۶۹	قرآن و طبایع نفس انسانی
۷۱	نفس انسانی در مرحله شکل گیری
۷۲	خصایص مختلف شخصیتی
۷۴	تغییرات جسمانی و لغزش های زبان
۷۵	تضاد و کشمکش داخلی در نفس انسان
۷۶	نفس لوامه
۷۹	نفس اماره
۸۰	نفس مطمئنه
۸۱	بعضی از ویژگی های نفس مطمئنه
۸۳	کشمکش و نزاع داخلی در نفس انسان
۸۸	نقش الگوها و مدل های روانی
۸۹	غرور و تکبر
۸۹	تک روی و یکه تازی
۹۰	میان روی و اعتدال
۹۲	قرآن و آموزش
۹۹	پرسش و نقش آن در عملیات یاد گیری
۱۰۲	ادب هنگام پرسش سؤال
۱۰۵	شبهوات
۱۰۸	صبر و آثار روانی آن
۱۱۱	«صبر»؛ ماده ای شیمیایی

اصلاح نفوس ..... ۱۱۴

خانواده ..... ۱۱۶

## فصل سوم ..... ۱۱۹

اثر انجام واجبات دینی بر سلامت روان ..... ۱۱۹

آثار روانی واجبات دینی ..... ۱۲۱

وضو و سلامت روان ..... ۱۲۲

وضوی قبل از نماز بر جسم انسان تأثیرگذار است ..... ۱۲۳

تأثیر جسمانی وضو ..... ۱۲۳

تأثیر روانی وضو ..... ۱۲۴

نماز و سلامت روان ..... ۱۲۷

بعد روانی ..... ۱۲۹

زکات و سلامت روان ..... ۱۳۳

روزه و سلامتی روان ..... ۱۳۶

حج و سلامت روان ..... ۱۴۳

بعد جسمانی ..... ۱۴۳

بعد روانی ..... ۱۴۴

معنای کلی «سلامت» در قرآن کریم ..... ۱۴۷

## فصل چهارم ..... ۱۵۵

نقش عقیده در سلامت روان از منظر پیشگیری و درمان و نظارت ..... ۱۵۵

- ۱۵۷ ..... معنی عقیده
- ۱۵۹ ..... عاملی مؤثر به نام ایمان
- ۱۶۰ ..... نقش ایمان در نظارت
- ۱۶۱ ..... ایمان و تروریسم در حال رشد
- ۱۶۲ ..... تجدید حیات ایمان
- ۱۶۳ ..... نقش ایمان در بعد اقتصادی
- ۱۶۳ ..... ایمان، بینش و بصیرت را فعال می کند
- ۱۶۴ ..... ایمان جهانی
- ۱۶۵ ..... اصول اخلاقی ایمان و بهداشت روان
- ۱۶۵ ..... ایمان و تحقیقات علمی
- ۱۶۸ ..... درخواست عملی
- ۱۶۹ ..... مرکز اجتماعی، مذهبی و روانی
- ۱۷۰ ..... نتایج بررسی ها
- ۱۷۱ ..... ایمان به عنوان وسیله درمانی
- ۱۷۳ ..... رسانه های ارتباط جمعی
- ۱۷۴ ..... تأثیر اخلاقیات اسلامی بر روان پزشکی
- ۱۷۵ ..... اصول اخلاقی اسلام و تأثیر آن در زندگی روانی قبل از ازدواج
- ۱۷۹ ..... اصول اخلاق روانی، روشی پیشگیرانه در اسلام
- ۱۸۳ ..... برگشت به درون (درون گرایی)
- ۱۸۴ ..... خودبرتر بینی
- ۱۸۴ ..... افسردگی



۱۸۵	خودکشی
۱۸۵	انحرافات جنسی
۱۸۶	بچه‌های خیابانی
۱۸۷	استعمال دخانیات
۱۸۷	طلاق
۱۸۷	جرم
۱۸۸	تبعیض نژادی
۱۸۹	اصول اخلاقی اسلام که مربوط به روان‌پزشک می‌شود
۱۹۰	رضایت
۱۹۱	حکمت و دانش
۱۹۱	صبر
۱۹۲	خوش‌بینی

## ۱۹۵ ..... فصل پنجم

۱۹۵	اسلام و دوران کودکی و بهداشت روان
۲۰۷	قرآن و راه درمان مشکلات روانی اجتماعی
۲۰۷	راه درمان روانی قرآن برای مشکل اعتیاد به مشروبات و مواد مخدر
۲۱۲	قرآن و راهنمایی‌های روانی در طول جنگ
۲۱۷	تعادل روانی فرد و جامعه
۲۱۹	تعادل روانی
۲۱۹	شخصیت انسان

۲۲۱	..... بلوغ روانی
۲۲۱	..... رهبری و راهنمایی جوانان و نقش آن در دستیابی به تعادل
۲۲۲	..... تربیت کادرهای آموزشی جوانان
۲۲۳	..... تعادل فرد و جامعه
۲۲۳	..... شورا و تعادل
۲۲۴	..... نقش اسلام در رویارویی با خشونت
۲۲۶	..... شکل گیری اراده متعادل
۲۲۹	..... پیشگیری اولیه در اسلام
۲۳۳	..... مرحله دوم پیشگیری از خشونت
۲۳۴	..... پیشگیری و توان بخشی
۲۳۵	..... نقش مؤسسات مذهبی در پیشگیری از خشونت
۲۳۶	..... حقوق عمومی
۲۳۷	..... آموزش در زمینه پیشگیری از خشونت
۲۳۹	..... قرآن کریم از این افراد معالج بیزار است
۲۴۳	..... واژه‌نامه توصیفی
۲۵۵	..... منابع

---

## سخن آغازین

---

بنا بر اهمیت و نقش بهداشت روانی در زندگی فردی و اجتماعی، سازمان جهانی بهداشت، آن را به عنوان یکی از اولویت‌های کاری خود قرار داده و در صدد برنامه‌ریزی‌های کلان در این زمینه برآمده است. بهداشت روانی اگر چه به عنوان یک رشته علمی از غرب و عمدتاً با تلاش‌های روان‌شناسان شروع شد و توسعه و تحول یافت، ولی متون مقدس ادیان الهی خصوصاً آیات قرآن نشان می‌دهد که مفاهیم بهداشت روان به نحو کامل تری در آموزه‌های دینی ما وجود دارد. از این منظر مباحث مربوط به اخلاقیات و تربیت اسلامی بخش مهمی از بهداشت روان را تشکیل می‌دهد. تاثیر این مباحث در بهداشت روان انسان چنان با اهمیت است که خداوند آن را مهم‌ترین هدف بعثت انبیاء قرار داده است. سلامت و بهداشت روان عبارتند از بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت بخش و سعادتمند دست یابد. به سخن دیگر سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است، که با شکوفایی فطرت توحیدی از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به

طبیعت و نظام هستی به دست می آید. مفهومی که این ابعاد را تا حدی در بر می گیرد حیات طیبه است. مفهوم حیات طیبه در آموزه های دینی اشاره به سطحی از عملکرد روان است که در آن فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بی مشکل باشد. از نظر قرآن حیات طیبه و زندگی با آرامش امنیت رفاه صلح محبت دوستی و تعاون در سایه ایمان و عمل صالح دست یافتنی است. دیدگاه اسلام در حوزه بهداشت روان با وجود اهمیت ویژه ای که دارد، به طور مدون و نظام مند تبیین نشده و هنوز در آثار علمی موجود، جایگاه ویژه خود را نیافته است. این اثر بر آن است تا نمایی کلی از حوزه بهداشت روان با رویکرد اسلامی ارائه دهد و با طرح مباحث و موضوعات از منظر کلام الهی زمینه تحقیقات را فراهم آورد. بر خود واجب می دانیم از جناب آقای دکتر مصطفی حمدیه که روانپزشکی متخصص و متعهد است جهت همراهی مباحث علمی و جناب آقای دکتر محمد میبیدی که ایشان نیز پزشک عمومی حاذق است جهت ویرایش مطالب علمی و پزشکی تقدیر و تشکر نماییم. امید که با نقدهای سازنده خویش ما را در بهبود این اثر یاری نمائید.

bidi.fatemeh@gmail.com

فاطمه بیدی

تیرماه ۱۳۹۶

---

## مقدمه مؤلف

---

سال‌های تحصیلی در دوران ابتدایی‌ام، علاقه‌مند به قرائت قرآن بوده و چند جزء از آن را حفظ بودم و هنگامی که تدریس در دانشکده طب قاهره آغاز شد، فهمیدم که قرآن در بیان بسیاری از مسائل علمی از دانشمندان پیشی گرفته و کتابی است مملو از گنج‌های قیمتی. لذا تفکر من در آن و خواندن کتب تفسیر مختلف درباره آیات آن آغاز شد. به طوری که تعدادی مقاله در رابطه با اعجاز علمی قرآن نوشتم و در مجلات دینی منتشر نمودم و بعد از رسیدن به تخصص در رشته روان‌پزشکی، این مطلب را دریافتم که کتاب خداوند در مواجهه با نفس و روان انسان، اقسام و اصلاح و تکامل آن، بسیار قابل اعتماد است.

همین‌طور برای من مشخص شد که بسیاری از حقایق و علوم نفسانی که در کشورهای غربی منتشر شده است اصول و ریشه آن در قرآن یافت می‌شود. لذا اهتمام من برای جمع‌آوری آیات مرتبط با علم النفس و سلامت روان بیشتر شد. البته در سال‌های اخیر نیز بسیاری از دانشمندان در رابطه با تحقیق پیرامون اعجاز علمی قرآن مصمم شده‌اند و در بسیاری از کنفرانس‌های بین‌المللی روان‌پزشکی، مقالات فراوانی در رابطه با «نقش قرآن در مصون ماندن مسلمانان از بسیاری بیماری‌های روانی فردی و اجتماعی» ارائه شده است. ما نیز در این کتاب درباره نظریاتی از قرآن در رابطه با سلامت روان مطالبی را ارائه می‌دهیم و اعجاز قرآنی در مورد دستگاه عصبی انسان و ارتباطی که با نفس انسانی و سلامت روان او در طول دوره‌های مختلف زندگی روانی فرد دارد را توضیح داده و به بعضی آیات قرآنی نیز که پیرامون ویژگی‌های نفسانی و صبر و یادگیری آمده است، اشاراتی خواهیم داشت.

همچنین معنی سلامت در قرآن و نزدیکی بین معانی سلامت در دو تمدن معاصر اسلامی و تمدن غرب را بیان کرده و بسیاری از موضوعاتی که به سلامت روان و توجهات قرآنی آن مرتبط است را بیان می‌کنیم.

امید آنکه خداوند ما را به بهترین و محکم‌ترین راه‌ها یاری کند.

## اعجاز کلی و عام هدایت قرآنی

یکی از نشانه‌های عظمت و اعجاز قرآن کریم این است که هر انسانی که دارای هر فن و مهارت، هنر و روش خاصی است هر آنچه مربوط به فن و روش اوست را می‌تواند در قرآن بیابد. لذا یک

ادیب می‌تواند کلمات و ترکیبات زیبایی را از آن بگیرد و مورخ نیز قصه‌های مربوط به گذشتگان را با اتکاء به قرآن نقل می‌کند و از وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده و گذر ایام، صدق آن‌ها را نشان داده است، صحبت می‌کند. دانشمند اتمی و کسانی که به علوم فضایی اشتغال دارند در این رابطه توجیهاتی بدیع از قرآن می‌یابند که مربوط به صدها سال پیش است و همچنین دانشمندان علم تشریح اعضاء بدن و روان‌پزشکان نیز با اتکال به آیات قرآن کریم، روشی متکامل و اعجاز‌هایی علمی در آن می‌یابند که درباره روح و روان و دستگاه عصبی انسان مباحثی را بیان کرده است.

هنگامی که من این مباحث را نگارش می‌کردم در تفسیر بعضی آیات قرآن کریم در تأملات و اندیشه‌هایم به نتیجه‌ای رسیدم و آن اینکه؛ اجتهاد و نظر خاص بعضی مفسرین و محققین با آراء سایر افراد در یک موضوع خاص تعارضی نداشته و همه افراد می‌توانند از ابعاد گوناگون آیات را تفسیر کنند و هر صاحب‌نظری از دیدگاه علمی خود می‌تواند به تفسیر علمی آیات قرآن پردازد و این سرّی از اسرار قرآن کریم و اعجاز آن است که مصداق این سخن خدای متعال است: **إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ﴿۸۷﴾** **وَلَتَعْلَمَنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ**<sup>۱</sup> «این [قرآن] تذکری برای همه جهانیان است (۸۷)» و خبر آن را بعد از مدتی می‌شنوید».

در فصل اول در رابطه با اعجاز قرآن در تکوین دستگاه عصبی در همه مراحل زندگی، همراه انسان است و پس از زنده شدنش در قیامت نیز شهادتی بر اعمال اوست، صحبت خواهیم کرد. سپس در فصول دیگر سخن خویش را گسترش داده و در رابطه با موضوعاتی همچون صفات و ویژگی‌های شخصیت روانی، اثر انجام فرایض دینی بر سلامت روان، نقش عقیده در سلامت روان از بعد پیشگیری و درمان افراد، تأثیر اخلاقیات اسلامی بر سلامت روان و همچنین در رابطه با قرآن و راه‌های درمان مشکلات اجتماعی و روانی صحبت خواهیم کرد و از خداوند متعال می‌خواهم که در نگارش این آثار و نیز سایر موضوعات دیگر حول محور قرآن و سلامت روان، ما را یاری کند که خداوند بهترین یاری کننده است.

«دکتر جمال أبو العزائم»

---

<sup>۱</sup> سوره ص، آیات ۸۷ و ۸۸. (توجه: در ترجمه تمامی آیات در این کتاب، از ترجمه شیوای آیت الله مکارم شیرازی استفاده شده است).