

نقش آموزه‌های دینی در بهداشت روانی و بهبود معضلات مهاجرت

دکتر محمدعارف صداقت^۱

۱. دکتری علوم تربیتی، عضو هیأت علمی دانشگاه بین‌المللی المصطفی (ص) - افغانستان.

چکیده

در این مقاله تحت عنوان «نقش آموزه‌های دینی در بهداشت روانی و بهبود معضلات مهاجرت» تأثیر آموزه‌های دینی و خداباوری و دین‌داری بر بهداشت روانی بررسی گردیده است که امروزه دانشمندان فراوان به‌ویژه دانشمندان تجربی در باب دین‌داری و خداباوری و تأثیر آن در کاهش معضلات سخن گفته‌اند، دین‌داری به صورت داروی درمان بشر امروز به حساب آمده است که در این مقاله به برخی از این موارد اشارت رفته است، از آن جهت که دین‌داری و خداباوری در قالب اعمال و عبادات می‌گنجد ما نیز برخی از مصادیق دین‌داری را در این قالب بررسی کرده‌ایم البته نه تنها دین‌داری در سلامت روانی انسان‌ها تأثیر دارد بلکه در سلامت جسمی او نیز موثر است زیرا روح و جسم همواره در کنار هم به سر می‌برند و به تعبیر مشهور: «روح سالم در بدن سالم وجود دارد»، از این رو تا کسی بدن سالم نداشته باشد، روح سالم را نیز از او نباید توقع داشت، در عین حال مهاجرت مشکلات ویژه‌ای دارد که آموزه‌های دینی در رهایی از این مشکلات کمک فراوان می‌کند که در این نوشته بررسی گردیده است.

واژگان کلیدی: بهداشت روانی، مهاجرت، دین‌داری، درمان و آموزه‌های دینی.

مقدمه

امروزه خلأ خداباوری و معنویت، انسان‌ها را بیش از هر زمان دیگر رنج می‌دهد و رو آوردن به دین‌داری، این خلأ را پر می‌کند و برای درد بی‌درمان بشر امروزی به کار می‌آید، چنانکه بیش‌تر انسان‌ها نیز متوجه دین و معنویت شده‌اند تا آنجا که زمان ما را عصر دین‌داری و معنویت‌گرایی دانسته‌اند، افرادی نیز در این زمینه‌ها بحث کرده و راه‌های درمان را برای درد و رنج انسان امروزی ارائه داده‌اند مانند معنادرمانی، خانواده‌درمانی، مثبت‌درمانی، حتی خنده‌درمانی، و...

خداباوری و دین‌داری یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است، که اگر این نیاز برآورده نشود، انسان افسرده خواهد شد، زیرا که انسان از خدا و معنویات بی‌نیاز نیست. انسان موجودی است معناگرا و چند بعدی نه تک‌ساحتی و مادی صرف. از این رو انسان قبل از هر چیز موجودی است متفکر و هرگز فقط به رفاه فیزیکی قانع نخواهد بود. حالا صدای این موجود متفکر شنیده می‌شود. او تشخیص داده است که دنیای معنوی‌اش نیز همانند دنیای مادی او تابع قوانین خاص خود است و در این راه نهایت سعی خود را به کار می‌برد تا از روی اسرار این قوانین پرده بردارد و از آن‌ها استفاده کند همان‌طور که با خوشحالی دریافت که استفاده درست از قوانین مادی باعث ازدیاد رفاه جسمی او شده است، دارد متوجه می‌شود که هماهنگ بودن با قوانین معنوی نیز باعث تشدید آسایش فکری و روحی او خواهد شد تسلط بر قوانین معنوی بزرگ‌ترین آزادی را که بشر تا کنون شناخته است، برایش به ارمغان خواهد آورد.

استفاده‌های مادی که تا به حال به آن دست یافته است، در مقابل منافع معنوی که با عمیق‌تر کردن کاوش خود در تمامی انشعابات قوانین فکری انجام می‌دهد، هیچ خواهد بود او امراض را ریشه‌کن خواهد کرد، جنگ و هرگونه تجاوزی را از میان خواهد برد و در درون خود به آنچنان سعادت و آرامشی دست خواهد یافت که هرگز شناخته است (بیلز، ۱۳۷۳: ۱۶ و ۱۷) و در نتیجه از بین

رفتن جنگ بی‌عدالتی‌ها، مشکلات مهاجرت نیز مهار خواهد شد. به همین دلیل بشر وقتی از معنویت و خدا دوری کرد، گرفتار رنج‌های فراوان گشت تأثیر خداباوری در سلامت روانی انسان، امری است روشن و فرضی است که نیاز به اثبات ندارد، زیرا که خداباوری در عین رشد دادن جنبه‌های اخلاقی انسان، از نظر جسمی و روحی او را ارتقا می‌دهد چرا که جسم و روح انسان‌ها متعلق به خداوند منان است، اگر اعضا و جوارح انسان در مسیر و رضای حق به کار گرفته شوند و از دستورات او پیروی کنند، این جسم خاکی مملو از رضایت خواهد گشت و زندگی انسان به بهترین وجه اداره خواهد شد و سرنوشت زیبایی در انتظارش خواهد بود.

در این مقاله برخی از مصادیق دین‌داری و تأثیر آن را بر سلامت روانی بحث و بررسی خواهیم کرد، که خوشبختانه علم نیز به کمک آمده است.

۱. مفاهیم و کلیات

در ذیل این عنوان به مفاهیم ضروری می‌پردازیم که بدون روشن شدن آن بحث امکان نخواهد داشت.

۱-۱. بهداشت روانی

واژه «بهداشت روانی»^۱ در مقابل بهداشت جسم قرار می‌گیرد، امروزه بهداشت روان را برای این به کار می‌برند که انسان بتواند از روان سالم بهره‌مند باشد، چنان که بهداشت جسمی آن است که انسان نظافت و بهداشت جسم را رعایت نماید و از جسم سالم برخوردار باشد ولی حتماً لازمهٔ بهداشت روانی، نداشتن بیماری نیست از این رو بهداشت روانی دارای تعاریف متفاوت است و هر مکتبی به گونه‌ای آن را تعریف نموده است و ما در اینجا چند تعریف مشهور را به عنوان نمونه نقل می‌نماییم:

تعریف سازمان بهداشت جهانی. این سازمان دو تعریف ارائه داده است که در

۱. Mental health.

ذیل تعریف نخست و آخرین تعریف آن را می‌خوانیم.

۱. تعریف اول. مطابق تعریف سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی عبارت است از: «الگوها، روش‌ها و تدبیرهایی که زندگی راحت و بدون دغدغه و اضطراب را تأمین کند و به عبارت دیگر، وجود وضعیت مطلوب و خوب جسمی، روحی و اجتماعی فرد که قابلیت ارتباط متعادل و هماهنگ با دیگران را داشته باشد» (آذربایجانی، ۱۳۸۳: ۲۷۲)

۲. تعریف دوم. آخرین بار سازمان بهداشت جهانی، آن را چنین تعریف نموده است: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت، تنها نبود بیماری یا عقب‌ماندگی نیست» (گنجی، ۱۳۸۰: ۱۰).

۳. تعریف انجمن بهداشت روانی کانادا. «در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول، نگرش‌های مربوط به خود؛ قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران (با دیگران راحت بودن)؛ و قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی (رویارویی با الزام‌های زندگی).... این انجمن بهداشت روانی را در ارتباط با سازگاری با محیط و نگرش‌های مربوط به خود و دیگران تعریف می‌کند، اما به مفاهیم بیماری، آسیب‌شناسی و ناسازگاری ارجاع نمی‌دهد» (همان: ۱۳).

۴. در تعریف دیگری گفته‌اند: «بهداشت روان عبارت است از تأمین حفظ سلامتی روانی فردی - اجتماعی به طوری که فرد بتواند فعالیت‌های روزمره خود را به‌خوبی انجام دهد، با افراد خانواده و محیط خود ارتباط مناسب برقرار نماید، و رفتار غیرعادی از نظر مردم محل خود نداشته باشد» (بواله‌ری، ۱۳۷۰: ۱۰۴).

بیش‌تر این تعاریف به آن پرداخته‌اند که بهداشت روانی شخص وقتی تأمین

می‌گردد که فرد ارتباط مطلوب با محیط داشته باشد و زندگی آرام، بدون اضطراب و هماهنگ با دیگران را تجربه نماید. هر چیزی او را نلرزاند. یکی از مواردی که انسان‌های امروزی بلکه انسان‌های گذشته با آن مشکل جدی داشته‌اند و همواره آرامش را از آنان سلب می‌کرده است، یاد و خاطره مرگ است، که پس از بیان انواع پیش‌گیری، نحوه موضوع‌گیری انسان‌ها را در برابر مرگ است.

۵. بهداشت روانی در یکی از تعاریف خود با مفهوم پیش‌گیری از بیماری‌های روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کاپلان^۱ روش‌های پیش‌گیری از بیماری‌های روانی را به طور کلی به سه دسته تقسیم می‌کند:

۱. روش‌های پیش‌گیری اولیه.^۲ که عبارت است از: طرح برنامه‌هایی که با تأثیر بر عوامل به وجود آورنده بیماری‌های روانی از بروز این بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند. این روش‌ها با عوامل استرس‌زا و حالاتی مقابله می‌کند که بالقوه به عوارض روانی منجر می‌شوند، تا تظاهرات هیجانی را در جامعه کاهش دهند.

۲. روش‌های پیش‌گیری ثانویه.^۳ برنامه‌هایی است که از ادامه و بدتر شدن اختلالات خفیف و متوسط روانی جلوگیری می‌کنند و از میزان بیماری‌های روانی می‌کاهند. این روش‌ها به صورت زود تشخیص دادن و درمان فوری این علایم به کار می‌روند. در این حال، بیماری‌ها زود کشف می‌گردند و با روش‌های آسان‌تر و کم‌خرج‌تر مداوا می‌شوند و پیش‌آگهی بهتری نیز دارند.

۳. روش‌های پیش‌گیری درجه سوم.^۴ برنامه‌هایی است که به منظور کاهش

۱. Kaplan

۲. Primary prevention

۳. Secondary prevention

۴. Tertiary prevention

عوارض زودرس و دیررس در بیماری‌های روانی به کار می‌روند. منظور از این برنامه‌ها، بازگرداندن کل نقش اجتماعی فرد در کوتاه‌ترین فاصله است (حسینی، ۱۳۸۵: ۱۴). به جز کاپلان برای پیش‌گیری معیارهای دیگری را نیز بیان نموده‌اند که عبارت است از:

▪ پیش‌گیری اولیه. عبارت است از: کاربرد روش‌ها و ابزاری که در جلوگیری از ظهور بیماری موثر هستند و رفتارهای مثبت را تقویت می‌کنند. هدف مداخله در مرحله پیش‌گیری اولیه جلوگیری از شروع بیماری یا اختلال است به نحوی که احتمال وقوع آن را در مقطع زمانی خاصی کاهش دهد. به تعبیر کوتاه‌تر: «مقابله و رفع شرایط مخرب قبل از آنکه فرصت ایجاد بیماری پیدا شود.»

▪ پیش‌گیری ثانویه. عبارت است از: مداخله زودهنگام در شناخت و درمان سریع نشانگان یک بیماری یا اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن (از نظر تعداد موارد) توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود. این نوع پیش‌گیری شامل برنامه‌هایی می‌شود که تشخیص زودهنگام مشکلات روانی و درمان آن‌ها در همان مراحل اولیه را در دستور کار خود دارند.

▪ پیش‌گیری ثالثیه (ثالث). عبارت است از: کاستن از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد (که اغلب ماهیت مزمن دارد). این بخش اشاره دارد به فعالیت‌های توان‌بخشی که افرادی را که مبتلا به بیماری‌های مزمن روانی طولانی مدت هستند، قادر می‌سازد که با حداکثر توانایی‌های جسمانی و روانی و اجتماعی خود فعالیت کنند. یا به تعبیر دیگر کاهش مدت و تأثیرات منفی اختلالات روانی پس از وقوع است. در نتیجه، پیش‌گیری ثالث از این جهت با پیش‌گیری اولیه و ثانویه فرق دارد که هدفش کم کردن تعداد موردهای جدید اختلالات روانی نیست بلکه تأثیرات اختلالات روانی را پس از تشخیص کم می‌کند (شاملو، و فیرس، ۱۳۸۵: ۶۰۷ و ۶۰۸).

۲-۱. پناهندگی و مهاجرت

مهاجرت، که کوچیدن از جایی به جای دیگر، یا از کشوری به کشور دیگر است، که به دو دلیل عمده صورت می‌گیرد که یا اقتصادی است، یا غیر اقتصادی، و برخی از مهاجرین بر اساس کنوانسیون ۱۹۵۱ ژنو به عنوان «پناهنده»^۱ تعریف می‌شوند، کسانی که از آن‌ها به عنوان پناهنده دفاع می‌شود، اشخاصی هستند که خروج‌شان از کشورشان ناخواسته بوده و یا قادر به بازگشت نیستند. چون دلایل نژادی، مذهبی، ملیتی و عضویت در یک گروه سیاسی خاص یا دیدگاه سیاسی، از آزار و اذیت هراس دارند (مارتین، و ویگرن، ۱۳۸۶: ۸).

۲. رابطه آموزه‌های دینی با بهداشت روانی

بیش‌تر تعاریف بهداشت روانی به آن پرداخته‌اند که بهداشت روانی شخص وقتی تأمین می‌گردد که فرد ارتباط مطلوب با محیط داشته باشد و زندگی آرام، بدون اضطراب و هماهنگ با دیگران را تجربه نماید. هر چیزی او را نلرزاند. این موارد در آموزه‌های دینی و اهداف تربیتی اسلام محقق می‌شود اسلام آمده است تا انسان‌ها را به سوی همین هدف رهنمون شود زیرا اهداف تربیت در اسلام رساندن به کمال مطلق و بیدار ساختن استعداد خدا خواهی و خدا جویی انسان است و از آن جهت که راه رسیدن به خداوند از میان بندگان می‌گذرد، رابطه با بندگان نیز در این اهداف می‌گنجد و از طرفی انسان موجودی زمینی است که با طبیعت و ماده و نفس خویش در ارتباط است، تنظیم روابط با طبیعت نیز جزء اهداف به حساب می‌آید. از آنجا که سرنوشت انسان با گذشته او نیز پیوند دارد، تنظیم روابط او با تاریخ نیز در این هدف می‌گنجد، از این رو اهداف کلی تربیت را موارد ذیل برشمرده‌اند:

۱. اصلاح رابطه انسان با خدا؛

۲. اصلاح رابطه انسان با خودش؛

۳. اصلاح رابطه انسان با جامعه؛

۴. اصلاح رابطه انسان با طبیعت؛

۵. اصلاح رابطه انسان با تاریخ (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۰: ۷۷).

اگر انسانی توانست روابط بالا را به صورت درست و سالم تنظیم کند و استعداد های نهفته اش را در این جهت بیدار سازد در حقیقت اهداف تربیتی اسلام در او محقق شده است برای اینکه انسان تربیت شود، و به هدف تربیتی نایل گردد، لازم است که این روابط را تنظیم نماید، و تنظیم روابط سبب می شود تا انسان بتواند زندگی درستی داشته باشد که هم خودش و هم دیگران بهره برند، و بسیاری از نابسامانی ها از زندگی او رخت بر بندد و زندگی شایسته ای داشته باشد که سلامت روانی او را در دنیا و سعادت او را پس از مرگ تأمین نماید.

۳. معضلات مهاجرت

آوارگی و مهاجرت یکی از پدیده های مشکل است که برای هر ملتی اتفاق بیفتد پیامدهای آن حتماً وجود خواهد داشت، چنانکه روان شناسان گفته اند: «همه پناهندگان فشار روانی را تجربه می کنند. عده ای بیشتر از دیگران از اثرات آن در رنج هستند. بعضی از علل فشارهای روانی قابل پیش گیری یا قابل کاهش هستند، بدین ترتیب سلامت جسمی و روانی فرد می تواند به مقدار قابل ملاحظه ای بهبود یابد.» (سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ۱۳۸۱: ۳۷)

۴. تأثیر آموزه های دینی در بهداشت روانی پناهندگان و مهاجران

۱-۴. فواید بهداشتی ذکر خدا

مفهوم ذکر. ذکر مصدر عربی در لغت به معنای یاد کردن، تذکار، گفتن، بیان کردن، بر زبان راندن، مقابل صمت، نگاشتن و نوشتن (دهخدا، ۱۳۷۳: ماده ذکر). است و در اصطلاح به یاد خدا بودن است که به معنای زبانی و قلبی به کار می رود. اما اصل ذکر قلبی است چنانکه امام خمینی می فرماید: «بالجمله، حقیقت ذکر و تذکر ذکر قلبی است و ذکر لسانی بدون آن بی مغز و از درجه اعتبار به

کلی ساقط است.» (موسوی خمینی، ۱۳۷۸: ۳۰)

ذکر که به معنای به یاد خدا بودن است، مصادیق فراوان دارد. از آن جمله بر زبان آوردن کلمه جلاله «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» است که از عبادات برتر به حساب آمده است چنانکه پیامبر گرامی اسلام فرمود: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» (مجلسی، ۱۴۰۴. ۹۰، ۲۸۰)؛ بهترین عبادت، گفتن: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» است.

مراتب ذکر. ذکر دارای مراتب است که بالاترین مرتبه آن نماز است، زیرا که گاهی انسان به یاد خدا است اما با زبان و گاهی با دل و گاهی فراتر از آن چنانکه بعضی از عرفا ذکر را دارای هفت مرتبه دانسته‌اند:

۱. قلبی: که ذکر در باطن ذاکر سرایت نکرده و تنها در مرحله زبان و محسوسات باشد؛
 ۲. نفسی: وقتی اثر ذکر را در نفس خویش درک کند و برخی از اخلاق مذموم از ذاکر زدوده شود؛
 ۳. قلبی: وقتی حلاوت ذکر را درک کند و بدون تحریک زبان ذاکر باشد؛
 ۴. سرّی: اثر نورانیت قلبی در او به ظهور برسد، از توجه به غیر فارغ شود؛
 ۵. روحی: بر اثر تحریک دل ذکر را بشنود و در سیر خویش در اواسط عالم افلاک رسد؛
 ۶. عیونی: آنگاه که سرّ ذاکر از آرای فاسد و عقاید مشوش و باطل به کلی پاک شود، که به غیر از خدا توجهی نکند.
 ۷. غیب الغیوب: آنجا که انسان از خود رهیده و از من و مایی جز نام و از ذکر و ذاکر جز معاوضات اوهام باقی نماند (بحر العلوم، ۱۴۱۸، ۱۸۹).
- هر چه انسان به مراتب بالای ذکر دست یابد، آرام‌بخشی آن بیش‌تر و و دارای کیفیت بالاتر خواهد بود چنانکه ذکر زبانی که اولین مرتبه ذکر است، دارای برکات فراوان است مهاجرت که خود مشکلاتی دارد، می‌تواند ذکر برای

انان مفید است که در ذیل بررسی می‌کنیم.

۲-۴. آرام‌بخشی ذکر «الله»

با توجه به اینکه معنویت در همه ابعاد زندگی انسان رسوخ کرده و تأثیرات بسیاری بر روح و روان انسان می‌گذارد؛ تحقیقات مکرر بر آرامش روانی و کاهش ناراحتی‌های عصبی انسان با یادآوری نام و یاد خداوند و انجام فرایض دینی تأکید می‌کنند، به گزارش پایگاه خبری رحما به نقل از روزنامه المدینه، مطالعات علمی نشان می‌دهد که یاد خدا، انجام فرایض الهی چون نماز، زکات، روزه، صدقه، حج، قرائت قرآن بسیاری از بیماری‌های روانی را که انسان معاصر دچار آن است، رفع می‌کنند.

شاهیناز حسن ملیباری با عنوان «پیش‌گیری و درمان بیماری‌های روانی در سایه سنت نبوی» فوق لیسانس از دانشگاه ام القرا و پژوهشگر عربستانی تحقیقی را ارائه کرده است که طی آن به بیماری‌های روحی چون نگرانی، ترس، وسواس و دیگر بیماری‌ها اشاره کرده و آورده است: ایمان به خداوند نخستین وسیله برای پیش‌گیری از بیماری‌های روانی به شمار می‌رود، به طوری که ایمان به خداوند بالاترین وسیله برای بهداشت روانی فرد است که با توحید، شهادتین، دوری از خرافات و بدعت‌ها تکمیل می‌شود.

وی در ادامه مقاله خود می‌آورد: نمازهای پنج‌گانه، تسبیح، دعا و یاد خدا منجر به آرامش روح شده و از بحران‌ها و نگرانی‌های عصبی جلوگیری می‌کند. از سوی دیگر گرفتن وضو و استفاده از آب برای شست‌وشوی اعضای بدن به صورت مستمر در کاهش بحران، اندوه و ناراحتی‌های انسان تأثیر به‌سزایی دارد. همان‌گونه که فقدان دین‌داری منجر به ایجاد بیماری‌های روانی می‌شود، ضعف ایمان نیز اختلالات روحی به وجود می‌آورد.

این در حالی است که تحقیقات محققان پیش از این حاکی از آن است که ذکر کلمه «الله» سبب آرامش روح و جسم می‌شود؛ به طوری که ذکر هر یک

از حروف کلمه «الله» تأثیر بسزایی در شادی و آرامش روحی و روانی دارد و حتی سبب تنظیم کار دستگاه‌های تنفسی می‌شود. تحقیقی از سوی محقق و پژوهشگر غیر مسلمان دانشگاه آمستردام هلند مبنی بر قرائت کلمه جلاله «الله» انجام شده است. این محقق معتقد است که نام «الله» نگرانی و تشویش‌ها را برطرف می‌کند و به انسان آرامش می‌دهد و دستگاه‌های تنفسی به طور منظم به فعالیت خود ادامه می‌دهند. وی این تحقیقات را به مدت سه سال بر روی بیمارانی اعم از مسلمان و غیر مسلمان انجام داد که حتی عربی هم نمی‌دانستند، نتایج شگفت‌انگیز این تحقیقات نشان داد کسانی که در حالت روحی وخیم، نگرانی، بحران و تنش بودند، به طرز معجزه آسایی بهبود یافتند (سایت پایگاه حوزه، آدرس: [www://http/Hawzah.net](http://www.Hawzah.net)).

این نکته را قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) به صراحت بیان فرموده‌اند: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد (۱۳)، آیه ۲۸)؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

قرآن زندگی بدون یاد خدا و عبادت را تنگ و سخت می‌داند: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ (طه، (۱۲۴)؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت، و روز رستاخیز او را نابینا محسور می‌کنیم.

مفسران در ذیل این آیه بحث کرده‌اند که مطلق ذکر خدا آرام بخش است چنانکه گفته‌اند: بیان قاعده فطری است که یگانه پشتیبان و اساس استقرار قلب بشر در زندگی که در برابر خاطرات و حوادث گوناگون استقرار و آرامش خود را نگه دارد و هرگز تزلزل بر آن رخ ندهد، همانا به یاد خدا بودن و توجه به عظمت کبریایی است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۹: ۲۲۱). ولی همان‌گونه که تحقیق بالا به خوبی روشن می‌سازد افزون بر آرام‌بخشی مطلق یاد خدا، ذکر کلمه جلاله «الله» آرام‌بخشی ویژه دارد؛ و آیه بالا با آنکه می‌تواند شامل این

مسئله نیز بشود که مطلق ذکر خدا آرام بخش است ولی تاکید بیش تر بر خود کلمه جلاله «الله» دارد، زیرا که در فرموده قرآن، «بِذِكْرِ اللَّهِ» آمده است و این صراحت دارد بر اثبات مدعا، از این رو این نکته در تحقیق یاد شده می‌تواند از معجزات علمی قرآن کریم به حساب آید.

در حدیث نیز ضمن اینکه یاد خدا عبادت به حساب آمده و همین عبادت دوی دردهای فراوان شمرده شده است چنانکه رسول خدا فرمود: «قَوْلٌ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ كَنْزٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ وَ هِيَ شِفَاءٌ مِنْ تِسْعَةِ وَ تِسْعِينَ دَاءً أَذْنَاهُ اللَّهُمَّ» (نوری، ۱۴۰۸: ۵، ۳۶۷)؛ بر زبان آوردن ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ» گنجی از گنج‌های بهشت و دوی نمود و نه درد است که کم‌ترین آن دردها، اندوه است.

از این رو شخصی که نماز برپا می‌دارد، به بالاترین آرامش و لذت معنوی دست می‌یابد زیرا افزون بر اینکه کلمه جلاله «الله» را بارها تکرار می‌کند، خود را در محضر بی‌نیاز می‌بیند و احساس می‌کند بهترین پشتیبان دارد و تنها نیست. چنین شخصی گرفتار بیماری‌های روحی و روانی نخواهد شد که بسیاری از افراد غیر متدین می‌شوند زیرا که در دعای کمیل خطاب به خداوند می‌خوانیم: «فَإِنَّكَ فَعَالٌ لِمَا تَشَاءُ يَا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ وَ طَاعَتُهُ غِنَى» (قمی، ۱۳۸۵: ۶۷؛ حلی، ۱۳۶۷: ۷۰۹)؛ به یقین که تو هر چه بخواهی انجام می‌دهی ای که نامت دوی دردمندان و یادت شفای بیماران و طاعتت بی‌نیازی از هر چه در جهان است.

شخص متدین و مؤمن که بزرگ‌ترین آرام بخش را یاد خدا می‌بیند، ایمانش مهم‌ترین پشتوانه در مسیر زندگی است و خدا را برترین تکیه‌گاه می‌بیند، انسان اگر از ایمان خالی شود اگر چه وجدان بر او حاکم باشد باز هم نمی‌تواند انسانی به تمام معنی باشد، بلکه احساس کمبود می‌کند و گرفتار آشفتگی‌ها و پریشان حالی‌ها می‌شود از تعبیرهای زیبای قرآن که در مورد حزن دارد این نکته را به خوبی می‌توان درک کرد که خداوند ایمان و عبادت را مهم‌ترین چیزی

می‌داند که از اندوه و اضطراب جلوگیری می‌نماید. چیزهایی که از نظر قرآن انسان را از حزن و خوف باز می‌دارد، موارد ذیل است:

۱. پیروی از هدایت خداوند؛ (بقره، ۳۸)
۲. ایمان به خدا و روز قیامت توأم با عمل صالح؛ (بقره، ۶۲)
۳. انفاق اموال در راه خدا، بی هیچ منت و اذیت؛ (بقره، ۲۶۲).
۴. انفاق اموال با دوام (شب و روز، آشکارا و نهان) (بقره، ۲۷۴).
۵. ایمان به خدا و عمل صالح، اقامه نماز و پرداختن زکات؛ (بقره، ۲۷۷).
۶. کشته شدن در راه خدا؛ (آل عمران، ۱۷۰ و ۱۶۹)
۷. ایمان و نیکوکاری (اصلاح)؛ (انعام، آیه ۴۸)
۸. تقوا و صلاح؛ (اعراف، ۳۵) و (زمر، ۶۱)
۹. دوستی خدا؛ (یونس، ..)
۱۰. استقامت در راه ایمان، (احقاف، آیه ۱۳)

در روز قیامت نیز خداوند به بندگان خویش که در این دنیا راه بندگی را در پیش گرفته‌اند خطاب می‌فرماید: ﴿يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ (زخرف، ۶۸)؛ ای بندگان من، امروز بر شما بیمی نیست و غمگین نخواهید شد.

این‌ها مواردی بود که در قرآن کریم آمده است و حزن و اندوه را از کسانی نفی می‌کند که دارای این صفات‌ها باشند و همه، به نحوی به ایمان به خدا و نوعی از عبادات باز می‌گردد چه عبادات در امور مالی باشد، یا امور روحی و فکری یا...

دوری از معنویت، سبب رنج‌های فراوان روحی می‌شود، مقاومت انسان را در برابر مشکلات کاهش می‌دهد و انسان را موجود شکست پذیر می‌سازد یعنی انسان را از درون خالی می‌نماید که این گفته را روان‌شناسان بسیاری یادآور

شده‌اند. از جمله «الکسیس کارل» می‌نویسد: «انسان فقط برای ایجاد مصرف ساخته نشده بلکه از آغاز تکاملش به عشق جمال و حس مذهبی و کنجکاوای فکری و تصور خلاقه و حس فداکاری و زندگی قهرمانی اقبال کرده است. اگر انسان را فقط به فعالیت اقتصادی‌اش منحصر کنند مانند آن است که قسمت بزرگی را از وی بریده باشند. بنا بر این لیبرالیسم و مارکسیسم هر دو تمایلات اصلی طبیعی را پایمال می‌کنند» (کارل، ۱۳۵۴: ۳۵).

تنها پاسخ‌گوی نیازهای انسان به صورت کامل از هر نظر آن چیزهایی است که از جانب خالق انسان وضع گردیده است زیرا که خداوند منان می‌فرماید: ﴿وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوِ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ (ملک، ۱۳ و ۱۴)؛ و [اگر] سخن خود را پنهان دارید، یا آشکارش نمایید، در حقیقت وی به راز دل‌ها آگاه است. آیا کسی که آفریده است نمی‌داند؟ با اینکه او خود باریک‌بین آگاه است.

همان‌گونه که خداوند از سر درون انسان آگاه است از نیازهای او نیز آگاهی دارد و آن را در نظر داشته است ولی ما حتی از نیازهای خویش بی‌اطلاعی، بدین سبب اگر عبادتی را نیز وضع کرده از روی حکمت و در نظر گرفتن نیازهای انسان بوده است و به معنویت فراخواندن نیز تأثیر بر سلامتی انسان دارد.

بدون شک وقتی یاد خدا بر آرام‌بخشی انسان تأثیر داشته باشد، مهاجرت که ناآرامی‌های بسیاری را در بر دارد، می‌تواند مشکل گشا باشد و مهاجر را از رنج‌ها و گرفتاری‌ها نجات دهد.

۳-۴. نجات از احساس تنهایی

از آنجا که دین‌داری، هم رابطه درست داشتن انسان با اجتماع است، هم رابطه با خالق توانا؛ که ایمان داشتن به موجود برتر انسان را از احساس تنهایی خارج می‌سازد و آرامش و سلامتی را به ارمغان می‌آورد، از این رو وقتی کسی خالی از ایمان شد آرامش و سلامتی از وجود او رخت بر می‌بندد و هر حادثه‌ای

سلامت روانی او را به خطر می‌اندازد زیرا که تکیه‌گاهی ندارد، و حادثه‌ای کوچک برای او چونان صاعقه ترسناک جلوه می‌کند که تا عمق جان او اثر می‌گذارد. چنانکه برخی از روان‌شناسان گفته‌اند: اولین اثری که ایمان ایجاد می‌کند تولید نیروی اراده است حالتی که انسان را بر خود مسلط می‌سازد و به او توانایی و کنترل تشخیص می‌دهد. برعکس به هر نسبت که انسان بی‌ایمان باشد نگرانی‌ها و اضطراب در او شدت می‌گیرد و در بعضی مواقع این شدت به اندازه‌ای ناراحت کننده می‌شود که حتی استراحت و خواب را نیز از بین می‌برد و انسان مجبور می‌شود برای چند ساعت آرامش، از قرص‌های مسکن و خواب آور استفاده کند. در بسیاری از موارد شدت چنین حالتی قدرت مقاومت را به کلی از بین می‌برد و انسان به نوعی جنون عصبی و بیماری روانی دچار می‌شود (مدرسی، بی تا: ۳۸).

بر اساس یافته‌های علمی، از جمله فواید و کاربرد دین‌داری آن است که انسان را از بیماری‌ها سالم نگه می‌دارند چنانکه گفته‌اند: باورهای مذهبی باعث سلامتی و طول عمر می‌شود پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که بین سلامتی و باورهای مذهبی افراد ارتباط وجود دارد به نوشته روزنامه نیویورک تایمز در اینترنت در دهه گذشته دانشمندان بسیاری اعلام کردند شواهدی مبنی بر وجود ارتباط بین اعتقادات مذهبی و سلامتی یافته‌اند اکنون نیز مقالاتی با عنوان معنویت داروی مطمئن و اثر درمانی دعا منتشر می‌شود که می‌تواند یافته‌های قبلی درباره تأثیر معنویت بر سلامتی افراد و طول عمر آنان را ثابت کند بیش از هفتاد دانشکده پزشکی در آمریکا آموزش‌هایی در زمینه چگونگی به‌کارگیری باورهای مذهبی ایران در درمان آنان ارائه می‌دهند. پزشکان به تدریج فاصله بین مذهب و پزشکی را کاهش می‌دهند. مطالعه‌ای که در سال‌های اخیر روی ۲۳۲ بیمار قلبی که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته بودند نشان داد افرادی که باورهای مذهبی داشتند بعد از عمل جراحی بیش‌تر از سایرین عمر کردند (روزنامه کیهان، شماره ۱۷۳۷۳، یکشنبه بیست و دوم اردیبهشت، سال ۱۳۸۱، ص ۱۰).

دیل کارنگی - دانشمند معروف - می‌گوید: امروزه حتی بسیاری از روان‌پزشکان نیز می‌کوشند مانند کشیش‌های امروزی شوند. آنان ما را تشویق نمی‌کنند که زندگی مذهبی داشته باشیم تا از آتش جهنم در دنیای دیگر بر کنار بمانیم اما ما را تشویق می‌کنند زندگی با ایمان داشته باشیم تا از آتش جهنمی زخم معده، ناراحتی قلبی، حملات عصبی و دیوانگی در امان باشیم کتاب بازگشت به مذهب نوشته دکتر هنری لینک را به عنوان نمونه‌ای از تعالیم روان‌شناسان و روان‌پزشکان، بخوانید (کارنگی، ۱۳۷۹: ۲۳۳).

انسان بدون تعلق به قادر متعال، بدون دین و معنویت نمی‌تواند سلامت روانی داشته باشد از این رو می‌گویند: مسئله ایمان و اعتقاد خصوصاً در روان‌کاوی جدید، جزء ضروری‌ترین عامل درمان و خودسازی است. روان‌شناسان اخیراً جهت حل عقده‌های روانی بیماران، از نیروی ایمان استفاده کرده‌اند و اعتراف نموده‌اند که علت بسیاری از نگرانی‌ها به خصوص خودکشی‌ها بر اثر کمبود نیروی ایمان است (مدرسی، بی‌تا: ۳۸).

بالاخره دین‌داری در مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در زندگی انسان نیز تأثیر دارد و انسان‌های دین‌دار حتی به مرگ نیز خوش‌بینند: «هنگام مرگ، بیماران که با ایمان هستند - مهم نیست به چه چیزی، بلکه اعتقاد به هر چیزی - مرگ را آسان‌تر می‌پذیرند.» (برک، ۱۳۸۵: ۲، ۴۰۴). خوش‌بینی سبب سلامت روانی انسان می‌شود و این در سایه معنویت و دین‌داری به راحتی میسر می‌گردد.

مهاجرت که همواره توأم است با دوری از کشور و خانواده و احساس تنهایی و اندوه، یاد خدا می‌تواند این اندوه را کاهش دهد و مهاجر و پناهنده را از احساس تنهایی و اندوه نجات دهد.

۴-۴. بردباری در برابر ناملايمات

یکی از چیزهای مهمی که آموزه‌های دینی، به انسان می‌دهد، صبر در برابر مشکلات است زیرا کسی که می‌داند با تحمل اندکی از مشکلات، سرنوشت

خوبی در اختیار او خواهد بود، به امید آینده درخشان از بسیاری از چیزها چشم می‌پوشد و در برابر ناملایمات از خود بردباری نشان می‌دهد. در طول تاریخ افراد فراوانی بوده‌اند که به امید ثواب و رسیدن به نعمت‌های اخروی از نعمت‌های دنیا و شهوات زود گذر دل کنده‌اند.

وقتی کسی از دنیا و جلوه‌های آن دل بکند، بسیاری از خوبی‌ها در وجودش جایگزین خواهد شد و بدی‌ها از او رخت بر خواهد بست زیرا سرچشمه تمام گرفتاری‌ها و بدبختی‌های انسان دنیا دوستی و شهوت پرستی است که در احادیث فراوان گاهی از دنیا دوستی به کلید گناهان، گاهی به انگیزه همه مصیبت‌ها، تعبیر شده است، اگر این دو، نزد کسی حقیر شمرده شود، ارتکاب کارهای خلاف برای رسیدن به آن دو حقیرتر از خود آن‌هاست. این چنین انسان، به دنبال خلاف نمی‌رود. ناملایمات را تحمل می‌کند و کارهای شایسته انجام می‌دهد، و استعداد تربیت شدن را دارد. زیرا سرای باقی را در ورای این زندگی می‌بیند، چنانکه قرآن می‌فرماید: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ (کهف، آیه ۴۶)؛ مال و پسران زیور زندگی دنیایند، و نیکی‌های ماندگار از نظر پاداش نزد پروردگارت بهتر و از نظر امید [نیز] بهتر است.

بنابراین کسی که باور به قیامت و مرگ دارد، و عقیده‌مند است که کار کردن برای زندگی پس از مرگ ضایع شدنی نیست، در برابر سختی‌ها و ناملایمات صبر و تحمل خواهد کرد که شامل صبرهای سه‌گانه (صبر در مصیبت، صبر در طاعت و صبر در برابر معصیت) می‌شود و این کار، انسان را تربیت خواهد کرد زیرا رسول خدا، درباره پاداش صبرهای سه‌گانه چنین فرمود:

«الصَّبْرُ ثَلَاثَةٌ صَبْرٌ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ وَ صَبْرٌ عَلَى الطَّاعَةِ وَ صَبْرٌ عَنِ الْمَعْصِيَةِ فَمَنْ

۱. «قال النبي حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ وَ مِفْتَاحُ كُلِّ سَيِّئَةٍ وَ سَبَبُ إِحْبَاطِ كُلِّ حَسَنَةٍ» (دبلمی، ۱۴۱۲ ق. ۱، ۲۱).
 ۲. در حدیثی آمده است: «إِيَّهَا النَّاسُ إِيَّاكُمْ وَ حُبُّ الدُّنْيَا فَإِنَّهَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ وَ بَابُ كُلِّ بَلِيَّةٍ وَ قِرَانَ كُلِّ فِتْنَةٍ وَ دَاعِي كُلِّ رَزِيَّةٍ» (مجلسی، ۱۴۰۴ ق. ج ۷۵، ۵۴).

صَبْرَ عَلَي الْمُصِيبَةِ حَتَّى يَرُدَّهَا بِحُسْنِ عَزَائِهَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ ثَلَاثِمِائَةَ دَرَجَةٍ مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ وَمَنْ صَبَرَ عَلَى الطَّاعَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ سِتْمِائَةَ دَرَجَةٍ مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُخُومِ الْأَرْضِ إِلَى الْعَرْشِ وَمَنْ صَبَرَ عَنِ الْمَعْصِيَةِ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ تِسْعِمِائَةَ دَرَجَةٍ مَا بَيْنَ الدَّرَجَةِ إِلَى الدَّرَجَةِ كَمَا بَيْنَ تُخُومِ الْأَرْضِ إِلَى مُنْتَهَى الْعَرْشِ» (کلینی، ۱۳۶۵: ۲، ۹۱)؛ رسول خدا فرمود: صبر بر سه قسم است: صبر در مصیبت و صبر بر طاعت و صبر از گناه، هر که بر مصیبت صبر کند تا خداوند به او آرامش دهد آن را با تسلی خوبی رد کند، خدا برایش سیصد درجه می‌نویسد که میان هر درجه تا درجه دیگر به اندازه فاصله میان آسمان و زمین است و هر که بر طاعت صبر کند خدا برایش ششصد درجه می‌نویسد که میان هر درجه تا درجه دیگر به اندازه فاصله میان قعر زمین تا عرش است و هر که از گناه صبر کند، خدا برایش نهصد درجه می‌نویسد که میان هر دو درجه به اندازه فاصله میان قعر زمین تا پایان عرش است.

باور به قیامت و مرگ، انسان را به چنین صبر و تحمل‌ها وامی‌دارد که منشأ کارهای خوب فراوان می‌شود. به تعبیر یکی از روان‌شناسان امراض را ریشه کن خواهد کرد، جنگ و هر گونه تجاوزی را از میان خواهد برد و در درون خود به آنچنان سعادت و آرامشی دست خواهد یافت که هرگز نشناخته است (بیلز، ۱۳۷۳: ۱۷).

امروزه بسیاری از مهاجرت‌های مهاجران افغانی بر اثر جنگ‌های خانمان‌سوزی است که گاهی مهاجر را داغ‌دیده کرده است، و در برابر چنین ناملایمات و آسیب‌ها، دین‌داری و آموزه‌های دینی یکی از مهم‌ترین راه‌های نجات و رسیدن به بهداشت روانی است.

۵-۴. معنا دهی در زندگی

تدین برای زندگی معنایی می‌دهد که تحمل مشکلات را آسان می‌سازد،

«ویکتور فرانکل» در کتاب «انسان در جست‌وجوی معنا» خاطرات اسارت خود و کسانی را نوشته است که در جنگ جهانی دوم اسیر شده بودند و اسیران را از نظر روانی بررسی کرده، نتیجه می‌گیرد که: کسانی در اردوگاه زنده ماندند که برای زیستن و تحمل مشکلات، معنایی یافتند و آنانی که معنایی نیافتند، یا مردند و یا خودکشی کردند، در همان کتاب، یکی از راه‌های درمان بیماری‌های روانی را «لوگوتراپی (معنی‌جویی حتی در رنج‌ها)» دانسته است، وی می‌نویسد: «یکی از اصول لوگوتراپی این است که محرک اصلی انسان، درک لذت و پرهیز از درد نیست، بلکه یافتن معنایی است در زندگی. فرد آماده رنج کشیدن است به شرطی که معنایی و مقصودی در آن رنج باشد.» (ویکتور، ۱۳۸۴: ۷۷).

وی در مورد درمان افراد مذهبی می‌نویسد: «اگر بیماری پابند معتقدات مذهبی باشد، می‌توان از ایمان وی در درمان استفاده کرد، و آن منبع روحانی را در معالجه او به کار برد.» (همان: ۸۰).

خاطرات که فرانکل نسبت به اسیران دارد، برای مهاجران نیز می‌تواند راه‌حل قرار گیرد، در میان مهاجران گاهی مشکلاتی به وجود می‌آید که منجر به خودکشی یا مشکلات روانی و بیماری‌های دیگر می‌شود، با ترویج آموزه‌های دینی می‌توان مهاجران از پوچ‌انگاری نجات داد و در زندگی آنان معنا بخشید.

نتیجه‌گیری

آنچه تا کنون به دست آمد این نتیجه را می‌دهد که دین‌داری و خدا‌باوری برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانی کاربرد دارد و معنویت می‌تواند بهداشت روانی انسان را تأمین کند، زیرا خداوند منان از انسان‌ها معنویت را خواسته تا برای انسان‌ها در کنار معنویت سعادت را به ارمغان آورد و برای اینکه انسان به سوی معنویت گرایش یابد، راهنمایانی را فرستاده است تا معنویت‌های کاذب جایگزین معنویت ناب نشود، اگرچه امروزه بسیاری از معنویت‌های کاذب ادعاهایی دارند، ولی آنچه که می‌تواند مشکل بشر را رفع کند و از انسان نیروی

با اراده و در مسیر درست بسازد، معنویت دینی است.

همان‌گونه که یاد کردیم مهاجرت به ناچار مشکلاتی دارد برخی از چیزها ناخواسته بر افراد تأثیر می‌گذارد «پناهندگان اغلب فشارهای روانی بسیار زیادی را تجربه می‌کنند. شاید به این دلیل که از محل سکونت بستگان‌شان اطلاعی ندارند، یا در مورد آینده‌شان احساس ناامنی می‌کنند، یا به دلایل مختلف دیگر. پناهندگان حتی زمانی که هیچ‌گونه خطر مستقیمی آن‌ها را تهدید نمی‌کند نیز امکان دارد در همان حالت پریشانی باقی بمانند.» (سازمان جهانی بهداشت (WHO)، ۱۳۸۱: ۳۸).

روان‌شناسان برای مشکلات راه‌حلی را در نظر گرفته‌اند، یکی از راه‌حل‌های مشکلات، آموزه‌های دینی است، چنانکه گفته‌اند: «بی‌تردید آموزه‌های دینی تأثیر مهمی در تعریف سلامت روانی و راه‌های نیل به آن داشته، بلکه یکی از اهداف مهم ادیان الهی تأمین سلامت روانی انسان‌ها محسوب گردیده است.» (سالاری فر و دیگران، ۱۳۸۹: ۱).

منابع

قرآن کریم

۱. آذربایجانی، مسعود و سالاری‌فر، محمد رضا. (۱۳۸۳). روان‌شناسی عمومی. چ. دوم. قم: انتشارات زمزم هدایت.
۲. بحر العلوم، سید مهدی. (۱۴۱۸ ق). تحفه الملوك فى السير و السلوك. چ. چهارم: مشهد: انتشارات علامه طباطبایی.
۳. برک، لورا ای. (۱۳۸۵). روان‌شناسی رشد (از نوجوانی تا پایان زندگی). ترجمه یحیی سید محمدی. چ. ششم. تهران: نشر ارسباران.
۴. بوالهیری، جعفر. (۱۳۷۰). بهداشت روان. چ. اول. تهران: انتشارات بشری.
۵. بیلز، فردریک. (۱۳۷۳). شفا را از درون خود بجویید. ترجمه ناپلئون بیلو. چ. اول. تهران: نشر فاخره.
۶. حسینی همدانی، محمد حسین. (۱۴۰۴ ق). انوار درخشان. تحقیق: محمد باقر بهبودی. چ. اول. تهران: کتاب‌فروشی لطفی.
۷. حسینی، ابوالقاسم. (۱۳۸۵). اصول بهداشت روانی: بررسی مقدماتی اصول بهداشت روانی، روان‌درمانی و برنامه‌ریزی در مکتب اسلام. چ. پنجم. مشهد: به نشر.
۸. حلی، سید علی بن موسی بن طاووس. (۱۳۶۷). إقبال الأعمال. چ. دوم. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
۹. دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۰). سیری در تربیت اسلامی. چ. چهارم. تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر.
۱۰. دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۳). فرهنگ دهخدا. تهران: انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۱۱. دیلمی، حسن بن ابی الحسن. (۱۴۱۲ ق). إرشاد القلوب. چ. اول. قم:

انتشارات شریف رضی.

۱۲. روزنامه کیهان، شماره ۱۷۳۷۳، یکشنبه بیست و دوم اردیبهشت، سال ۱۳۸۱، ص ۱۰.

۱۳. سازمان جهانی بهداشت (WHO). (۱۳۸۱). بهداشت روانی پناهندگان و آوارگان. ترجمه ضیا قائم مفامی. چ. اول. تهران: انتشارات رشد.

۱۴. سالاری فر، محمد رضا و دیگران. (۱۳۸۹). بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی. چ. اول. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

۱۵. سایت پایگاه حوزه، آدرس: [www//http: Hawzah.net](http://www.Hawzah.net)

۱۶. شاملو، سعید. (۱۳۸۵). بهداشت روانی. چ. هجدهم. تهران: انتشارات رشد.

۱۷. فیرس، ای. جری و ترال، تیموتی جی. (۱۳۸۵). روان‌شناسی بالینی: مفاهیم، روش‌ها و حرفه. ترجمه مهرداد فیروزبخت. چ. سوم. تهران: انتشارات رشد.

۱۸. قمی، شیخ عباس (۱۳۸۵). مفاتیح الجنان. قم: انتشارات اسوه.

۱۹. کارل، الکسیس. (۱۳۵۴). راه و رسم زندگی. ترجمه پرویز دبیری. اصفهان: چاپ‌خانه فردوسی.

۲۰. کارنگی، دیل. (۱۳۷۹). چگونه بر نگرانی و اضطراب پیروز شدم. چ. اول. ترجمه علی ضرغام. تهران: انتشارات قدیانی.

۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۵). کافی. چ. چهارم. تهران: انتشارات دارالکتب الإسلامیه.

۲۲. گنجی، حمزه. (۱۳۸۰). بهداشت روانی. چ. چهارم. تهران: نشر ارسباران.

۲۳. مارتین، فلیب و ویگرن جوناس. (۱۳۸۶). مهاجرت بین‌المللی: رویارویی با چالش‌ها. ترجمه ابوالقاسم ناظمی و محمد عاملی خراسکانی. چ. اول. تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی وابسته به مؤسسه مطالعات و

پژوهش‌های بازرگانی.

۲۴. مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴ ق). بحار الأنوار. چ. چهارم. بیروت: مؤسسه الوفاء.

۲۵. مدرسی، کاظم. [بی تا]. روان‌کاوی انسان. تهران: انتشارات بعثت.

۲۶. موسوی خمینی، روح‌الله. (۱۳۷۸). آداب الصلاة. چ. هفتم. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.

۲۷. نوری، میرزا حسین. (۱۴۰۸ ق). مستدرک الوسائل. چ. اول. قم: مؤسسه آل‌البیت.

۲۸. ویکتور، فرانکل. (۱۳۸۴). انسان در جست‌وجوی معنی. ترجمه اکبر معارفی. چ. هفتم. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.