



The Role of Religious Beliefs in Physical Hygiene and Spiritual Health Based on Scientific-Philosophical Foundations

Mostafa Momeni¹ | Mohammad Javad Akhgari²

1. Corresponding Author, Associate Professor, Department of Islamic Studies, Sabzevar University of Medical Sciences, Sabzevar, Iran.
2. Graduate of the PhD Program in Transcendental Wisdom, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Corresponding author's email: esfad2003@yahoo.com

Article Information

Research Paper

Vol: 1
No: 1
P: 48-66
Received: 2025-04-21
Revised: 2025-08-29
Accepted: 2025-05-29
Published: 2025-10-01

Cite this Article:

Momeni, Mostafa & Akhgari, Mohammad Javad. (2025). The Role of Religious Beliefs in Physical Hygiene and Spiritual Health Based on Scientific-Philosophical Foundations. *Journal of Theology and Spiritual Health* 1(1): 48-66.

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the
copyright and full
publishing rights



Abstract

The issue of the health of the human body and soul, and the role of religious beliefs and practices in the health of the body and soul, is undeniable. The emphasis on the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul is due to the impact and influence between the body and the soul, which has been emphasized in both Islamic philosophy and Quranic teachings, and a lot of empirical evidence has been mentioned for it. Therefore, the main question of this research is: "According to scientific foundations and philosophical principles, how do religious beliefs affect the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul?" In this research, the conceptual analysis method has been employed to explain the content, the empirical induction method to present scientific samples and examples, and the rational reasoning method to express philosophical principles. This research aims to show, based on the philosophical principle of the Unity of Body and Soul, that believing in religion, having religious beliefs, and religious behaviors in accordance with these beliefs, have a direct effect on the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul.

Keywords : Hygiene of the Body, Health of the Human Soul, Religious behaviors, The Relationship between Body and Soul, Unity of Soul and Body, Mulla Sadra.

Extended Abstract

1. Abstract

The issue of the health of the human body and soul, and the role of religious beliefs and practices in the health of the body and soul, is undeniable. The emphasis on the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul is due to the impact and influence between the body and the soul, which has been emphasized in both Islamic philosophy and Quranic teachings, and a lot of empirical evidence has been mentioned for it. Therefore, the main question of this research is: "According to scientific foundations and philosophical principles, how do religious beliefs affect the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul?" In this research, the conceptual analysis method has been employed to explain the content, the empirical induction method to present scientific samples and examples, and the rational reasoning method to express philosophical principles. This research aims to show, based on the philosophical principle of the Unity of Body and Soul, that believing in religion, having religious beliefs, and religious behaviors in accordance with these beliefs, have a direct effect on the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul.

2. Problem Statement

In Islamic philosophy, the role of beliefs in the health of the Human Body and Soul is based on a specific philosophical approach to the nature and truth of Man, because in Islamic anthropology, Man has a Body and a Soul, and the truth of Man is his immaterial soul, the most important aspect of which is reason (the power of thinking and reasoning). The issue of the health of the Human Body and Soul has always been emphasized in religious teachings, and the role of religious beliefs and practices in this regard is undeniable. The emphasis on the Hygiene of the Body and the Health of the Soul is due to the impact and influence between the Body and the Soul, which has been documented and supported by many documents and evidence in both medical science and psychology, and has been proven by reasoning and proof in Islamic philosophy, especially in the philosophy of Mūllā Ṣadrā. In the revealed teachings, especially in the verses of the Quran, there is also much evidence on the connection between the Body and the influence and interaction of Physical Hygiene and mental Health. The general lines drawn in the verses of the Holy Quran and the solutions presented for maintaining and improving mental health as a valid document in line with the purpose of this research. Therefore, the main question of this research is: "According to scientific foundations and philosophical principles, how do religious beliefs affect the Hygiene of the Body and the Health of the Human Soul?"

3. Method

In this research, due to the multifaceted nature of the problem, several methods have been employed, including the narrative method in conceptualizing the verses, the empirical induction method in presenting examples and specimens, and the rational method in presenting the argument in the form of logical deduction.

4. Findings and Results

The most important findings of this research are:

1. Religious beliefs and convictions on the one hand, and observance of religious customs and ethics and performance of religious rituals on the other hand, have a direct impact on the Hygiene of the Body as a coherent and integrated truth.
2. Adherence to some ethical and behavioral principles, such as repentance, remembrance of God, Trust, satisfaction with divine decree and destiny, hope in God, patience, servitude to God, benevolence, and avoidance of sins, has an impact on the health of the human soul and mind.
3. Religious beliefs and religious behaviors also have a direct impact on the health of the soul as the entire existential truth of Man.
4. With the help of scientific and empirical evidence and based on important philosophical principles in Ṣadrā'i wisdom, such as the principle of the Union of Soul and Body, it was proved rationally that everything that affects the Health of the Body also affects the Health of the Soul directly.
5. According to the important philosophical principle of "The Union of Body and Soul" and "The Mutual influence and impact of Body and Soul", there is a Mutual influence and impact between the Hygiene of the Body (badan) and the Health of the Soul (nafs), therefore: believing in religion and having religious

beliefs and religious behaviors in accordance with these beliefs, have a direct effect on the Health of the Soul (nafs).

6. In this research, interaction and agreement were established between various philosophical, religious, and empirical methods.

5. Acknowledgement & Funding

- The manuscript did not receive a grant from any organization.

6. Conflict of Interest

- The authors declare no conflict of interest.

7. Author contribution

All authors share equal responsibility for the content of this paper.

- Mostafa Momeni; Email: esfad2003@yahoo.com
- Mohammad Javad Akhgari; Email: akhgari.mja@gmail.com

8. References

- The Holy Qurān (Al-Qurānu Al-Karīm). Arabic.
- Āzārbāyijānī M. (1387). The Psychology of Religion from the Perspective of William James. Qum: Institute of Seminary and University Research. Persian.
- Bihishtī M. (1382). Mental Health in Islamic Teachings. Tehrān: Institute of Islamic Culture and Thought. Persian.
- James W. (1387). Religion and Soul. Translated by Mahdī Qāenī. Tehrān: Dār al-Fikr. Persian.
- Ṭabātabāī M H. (1417 AH). Al-Mīzān Fī Tafsīr Al-Qurān. Qum: Daftar Intishārāt-i Islāmī. Arabic.
- Frankl V. (1394). Man in Search of Meaning. Translated by Amīr Lahūtī. Tehrān: Jami Publications. Persian.
- Al-Muzaffar M R. (1379). Al-Mantiq. Qum: Dār al-Ta'aruf lil-Maṭbo'āt. Arabic.
- Mūllā Ṣadrā, Shīrāzī Ṣ. (1981). Al-Ḥikma al-Muta'alīyyah fi al-Asfār al-'Aqlīyyah al-Arba'ah. Vol. 1-9. Beirut: Dār-u Ihya' al-Turāth. Arabic.
- ----- (1363). Mafāṭīḥ al-Ghayb. Introduction and correction by Mohammad Khājawī. Tehrān: Cultural Research Institute. Arabic

نقش باورهای مذهبی در بهداشت جسم و سلامت روح با تکیه بر مبانی علمی - فلسفی

مصطفی مؤمنی^۱، محمدجواد اخگری^۲

۱- نویسنده مسئول، دانشیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سبزوار، ایران.
۲- دانش آموخته دوره دکتری حکمت متعالیه دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

نویسنده مسئول: esfad2003@yahoo.com

چکیده

مسئله سلامت جسم و روح انسان و نقش باورهای مذهبی و اعمال دینی در سلامت جسم و روح غیر قابل انکار است. تأکید بر بهداشت جسم و سلامت روح به دلیل تأثیر و تأثر میان جسم و روح است که هم در فلسفه اسلامی و هم در آموزه‌های قرآنی مورد تأکید قرار گرفته و شواهد تجربی فراوانی برای آن ذکر گردیده است. بنابراین سؤال اصلی این پژوهش آن است که «با توجه به مبانی علمی و اصول فلسفی، باورهای مذهبی چگونه بر بهداشت جسم و سلامت روح انسان تأثیرگذار است؟». در این پژوهش از روش تحلیل مفهومی در تبیین مطالب و از روش استقراء تجربی در ارائه نمونه‌ها و مثال‌های علمی و از روش استدلال عقلی در بیان مبانی فلسفی استفاده شده است. هدف این پژوهش آن است که بر اساس اصل فلسفی اتحاد جسم و روح نشان دهد که اعتقاد به مذهب، برخورداری از باورهای مذهبی و داشتن رفتارهای دینی متناسب با این باورها در بهداشت جسم و سلامت روح انسان تأثیر مستقیم دارد.

کلیدواژه‌ها: بهداشت جسم، سلامت روح، رفتارهای دینی، رابطه جسم و روح، وحدت نفس و بدن، ملاصدرا.

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره:

۱

دوره:

۱

صفحه:

۴۸-۶۶

تاریخ دریافت:

۱۴۰۴/۰۲/۰۱

تاریخ ویرایش:

۱۴۰۴/۰۶/۰۷

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴/۰۳/۰۷

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴/۰۷/۰۹

نحوه ارجاع به این مقاله:

مؤمنی، مصطفی و اخگری، محمدجواد. (۱۴۰۴). نقش باورهای مذهبی در بهداشت جسم و سلامت روح با تکیه بر مبانی علمی - فلسفی. *الهیات و سلامت معنوی*، ۱(۱): ۴۸-۶۶.

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق انتشار کامل را حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2025.517574.1003

۱- مقدمه

گرچه عنوان این پژوهش بدیهی و بی‌نیاز از استدلال به نظر می‌رسد، چرا که حداقل در جوامع دینی و در مکتب اسلام، تأثیر باورهای مذهبی و آموزه‌های دینی بر بهداشت جسم و سلامت روح امری بدیهی و روشن است؛ اما تبیین این رابطه اولاً از نظر تأثیر فکر و اعتقاد بر جسم و روح و ثانیاً چگونگی تأثیرپذیری جسم و روح انسان و نسبت میان جسم و روح در این مسئله، تحلیل فلسفی و روان‌شناختی آن را نشان خواهد داد.

به‌طور کلی نقش باورها و اعتقادات در سلامت جسم و روح انسان مبتنی بر نگرش خاص فلسفی به ماهیت و حقیقت انسان در فلسفه اسلامی است، چرا که در انسان‌شناسی اسلامی، انسان دارای جسم و روح است و حقیقت انسان همان روح غیر مادی اوست که مهم‌ترین ساحت آن را عقل (قوة تفکر و استدلال) تشکیل می‌دهد.

از طرفی مسئله سلامت جسم و روح انسان نیز همواره در آموزه‌های دینی مورد تأکید قرار گرفته و نقش باورهای مذهبی و اعمال دینی در این خصوص غیر قابل انکار است. تأکید بر بهداشت جسم و سلامت روح به دلیل تأثیر و تأثر میان جسم و روح است که هم در دانش پزشکی و هم دانش روان‌شناسی مستندها و مؤیدهای فراوانی بر آن ارائه گردیده و هم در فلسفه اسلامی به ویژه در فلسفه ملاصدرا با استدلال و برهان به اثبات رسیده است.

در آموزه‌های وحیانی به‌ویژه آیات قرآن نیز شواهد فراوانی بر ارتباط میان جسم و روح و تأثیر متقابل بهداشت جسم و سلامت روح ذکر شده است. خطوط کلی ترسیم شده در آیات قرآن کریم و راه‌کارهای ارائه شده برای حفظ و بهبود سلامت روان به عنوان یک سند معتبر در راستای هدف این پژوهش است که بدان اشاره خواهد شد.

بنابراین سوال اصلی این پژوهش آن است که «با توجه به مبانی علمی و اصول فلسفی، باورهای مذهبی چگونه بر بهداشت جسم و سلامت روح انسان تأثیرگذار است؟».

در اینجا ابتدا به بحث از مسائل مربوط به بهداشت و سلامت جسم از نگاه قرآنی و بر اساس مبانی علمی و فلسفی می‌پردازیم و سپس به مسئله سلامت روح و روان از منظر قرآنی و با توجه به پژوهش‌های تجربی و بر اساس مبانی فلسفی خواهیم پرداخت. در جمع‌بندی و نتیجه نیز به هدف پژوهش که تبیین صحیح نسبت باورهای مذهبی و رفتارهای دینی با سلامت جسم و روح بر اساس اصل ترکیب اتحادی جسم و روح و تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح است اشاره خواهد شد. البته بر این نکته تأکید می‌شود که اصل فلسفی «تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح» مبتنی بر اصل فلسفی اتحاد جسم و روح است.

ضرورت این پژوهش از این جهت است که مسئله تأثیر باورهای مذهبی بر بهداشت جسم و سلامت روح را با توجه به مبانی فلسفی و بر طبق اصول علمی، مورد بررسی قرار داده است. این شیوه بررسی ضمن تقویت مبانی استدلالی باورهای دینی، بر اهمیت پیوند بین علم تجربی و استدلال عقلی از یک‌سو و بر اهمیت تأکید دین بر ضرورت توجه به علم از سوی دیگر تأکید می‌کند. این پژوهش، همچنین به تقویت دین‌داری مسلمان و پیروان ادیان کمک نموده و زمینه گرایش غیر دین‌داران را به دین و باورهای دین فراهم می‌کند.

گرچه در برخی پژوهش‌ها به بررسی باورهای دینی و مذهبی بر سلامت روح و روان انسان از منظر آیات قرآن و یا از نگاه علمی پرداخته شده است؛ اما در هیچ پژوهشی این نسبت بر اساس اصول فلسفی به ویژه مبانی حکمت صدرایی پرداخته نشده است.

با توجه به اینکه در این پژوهش، مسئله اصلی هم مرتبط با آیات قرآن است و هم بر اساس مبانی فلسفه اسلامی به ویژه در مسئله جسم و روح و ترکیب اتحادی نفس و بدن تبیین شده است و هم به آراء اندیشمندان در علوم تجربی توجه داشته‌ایم، از چند روش بهره برده‌ایم، یعنی هم از روش نقلی و تحلیل مفهومی آیات هم از روش استقراء تجربی و هم در جمع‌بندی که ارائه استدلال به صورت قیاس منطقی است.

در خصوص پیشینه این پژوهش یادآور می‌شویم که مقالات و تحقیقاتی که در این حوزه به طور عام، انجام شده است به نقش مذهب، باورهای دینی و رفتارهای دینی بر سلامت روان معطوف هستند. این پژوهش‌ها در حوزه روانشناسی

جای می‌گیرد و بر خوانندگان این مقاله پوشیده نیست که روان در مباحث روانشناختی با آنچه در فلسفه و مباحث دینی به روح و نفس تعبیر شده است بسیار متفاوت است و قابل تطبیق نیست؛ در ذیل به چند مورد از این پژوهش‌ها اشاره می‌گردد:

۱. قریشی راد. (۱۳۸۲). «نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی». در این پژوهش نقش مذهب در سلامت روان انسان مورد تأکید قرار گرفته و نشان داده شده است که احساس پوچی و تنهایی در بیشتر اختلال‌های روانی نقش دارد.

۲. صفورایی و قاسمیان. (۱۳۸۴). «سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی». در این پژوهش به بررسی تأثیر دین‌باوری، ذکر و یاد خداوند، شکرگزاری، توکل، انس با قرآن، دعا کردن و سلام کردن بر سلامت روان پرداخته شده است و برخی از آثار بهداشتی و روان‌شناختی التزام عملی به این آموزه‌های دینی مورد بررسی قرار گرفته است.

۳. کوثری. (۱۳۸۵). «نقش باورهای دینی در بهداشت روانی». نویسنده در این پژوهش، موضوع نقش باورمندی دینی در بهداشت روانی را با تحلیل روان‌شناختی مورد بررسی قرار داده و نشان داده است که باورمندی دینی و خداباوری نقش اثربخش در زندگی انسان در تأمین سلامت و بهداشت روانی دارد.

۴. نوابخش و پوریوسفی. (۱۳۸۵). «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان». نویسنده در این مقاله ضمن بررسی نقش دین و برخی کارکردهای آن به عنوان یک نیاز فطری، نقش اعتقادات مذهبی در کنار آمدن با زندگی و خوب زیستن و چگونگی حفظ بهداشت روان را بر اساس تحقیقات و پژوهش‌های متعدد به تصویر کشیده است.

۵. بشیری. (۱۳۹۶). «نقش ایمان در سلامت روانی و شکل‌گیری شخصیت سالم بر اساس متون دینی و روان‌شناسی». نویسنده در این پژوهش به تبیین چگونگی تأثیر ایمان در سلامت روانی و شکل‌گیری شخصیت سالم بر اساس متون دینی و روان‌شناسی پرداخته است. همچنین در این پژوهش با مراجعه به متون دینی و روان‌شناسی نحوه تأثیرگذاری ایمان در سلامت روانی و سالم‌سازی شخصیت مورد بررسی قرار گرفته است.

۶. پورامیدی. (۱۳۹۷). «بررسی نقش دین و مذهب بر سلامت روان افراد و جامعه». نویسنده در این مقاله ضمن توجه به این نکته که مشکلات روانی نقش مهمی در ایجاد بیماری‌های جسمی دارد، به بررسی نقش دین و مذهب بر سلامت روان فرد و جامعه پرداخته است و برخی از مهم‌ترین مکانیسم‌های دین مانند وجود امید، انگیزه و مثبت‌نگری در دین و ... در سلامت روانی فرد و جامعه را مورد بررسی قرار داده و نشان داده است این مکانیسم‌ها در سلامت روان فرد و جامعه مؤثرند.

۷. زارع بیدکی و میردهقان بنادکی. (۱۳۹۸). «روان‌شناسی دین و نقش دین و معنویت در سلامت روانی انسان». نویسنده‌گان در این پژوهش به بررسی رابطه بین دین و معنویت با سلامت روانی انسان پرداخته است و به رابطه مثبت بین دین و مذهب با سلامت انسان دست یافته است. همچنین تأثیر دین و باورهای دینی در سلامت فرد و جامعه مورد بررسی قرار گرفته است.

۸. دلیری. (۱۳۹۹). «نقش ایمان در سلامت روان». نویسنده در این مقاله به بررسی نقش مهم و انکارناپذیر ایمان و دین‌داری در سلامت روانی انسان بر اساس آیات و روایات و شواهد روان‌شناختی پرداخته است.

در این پژوهش‌ها عمدتاً به بررسی روان‌شناختی نقش دین و مذهب در سلامت جسم یا روح و روان پرداخته شده است و یا به روش درون‌دینی با تحلیل برخی از مفاهیم دینی، نقش دین‌داری و باورمندی در سلامت روح و روان و یا تکامل شخصیت انسان مورد بررسی قرار گرفته است؛ اما در هیچ‌کدام از این پژوهش‌ها مبانی علمی و فلسفی در تحلیل مفاهیم دینی و تعمیم نمونه‌های تجربی ارزیابی نشده است.

در این پژوهش‌ها و موارد مشابه هیچ‌کدام به مبانی علمی و تحلیل اصول فلسفی نپرداختند و به یک نتیجه‌گیری اجمالی و جزئی بسنده شده است.

بنابراین این پژوهش در موارد زیر دارای نوآوری است:
اول: در بررسی تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح بر طبق اصول فلسفه اسلامی به ویژه فلسفه صدرایی مانند اصل وحدت نفس و بدن.

دوم: در تبیین مبانی علمی و تعمیم شواهد تجربی در چارچوب قواعد و استدلال‌های منطقی.
سوم: در استناد به آموزه‌های قرآنی و مباحث نقلی (آیات و روایات) در چارچوب همین اصول فلسفی و مبانی علمی که به عنوان مؤید شرع برای عقل مطرح گردیده است.

۲- نسبت باورهای مذهبی با سلامت جسم

تأثیر باورهای مذهبی در بهداشت و سلامت جسم و روح از جمله مسائلی است که هم از منظر علمی و هم از منظر دینی و بر اساس آیات قرآن مورد بررسی قرار گرفته است. آنچه در تبیین این مسئله اهمیت دارد، بررسی آن از جهات مختلف این تأثیر است. تأثیر باورهای مذهبی و اعتقادات دینی بر بهداشت جسم را از دو جهت می‌توان مورد بررسی قرار داد: اولاً از این جهت که جسم و بدن انسان به عنوان امانت خداوند، ابزار و مرکب روح برای دستیابی به کمالات و رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی است؛ ثانیاً از جهت تأثیر مستقیم جسم و بهداشت آن بر سلامت روح و روان انسان است. تبیین مسئله در این دو جهت را می‌توان به روش نقلی و بر اساس آیات قرآن ارائه نمود؛ اما تبیین مسئله به روش استقراء علمی تنها از جهت دوم و از جهت تأثیر این باورها امکان‌پذیر است، چرا که علم تجربی نغیاً و اثباتاً نمی‌تواند امانت الهی بودن بدن انسان و ابزار بودن بدن انسان برای روح را اثبات کند، چرا که اثبات این دو مسئله اولاً به روش‌های درون دینی (با استناد به آیات و روایات) و روش‌های عقلی (با استناد به استدلال‌ها و براهین فلسفی) امکان‌پذیر است.

۲-۱- تبیین مسئله به روش نقلی و بر اساس آیات و روایات

اگرچه تعاریف متعددی از بهداشت و سلامت جسم ارائه شده است؛ اما بر طبق یک تعریف از بهداشت، بهداشت به معنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، جسمی و روانی است و بنابراین، بهداشت تنها به معنی نداشتن بیماری نیست (گنجی، ۱۳۸۶، ص ۱۰)، بلکه هم به معنای نداشتن بیماری و هم به معنای برخورداری از سلامتی مؤثر در انجام وظایف فردی و اجتماعی است. بر طبق این تعریف، بهداشت شامل سه جنبه بهداشت جسمی، بهداشت روانی (فردی) و بهداشت اجتماعی است. باور به اسلام و پذیرش اعتقادات و باورهای مذهبی نقش عمده‌ای در بهداشت و کاهش بیماری در هر سه زمینه دارد، که دو زمینه اول مرتبط با مسئله این پژوهش است.

اعتقادات مذهبی و انجام اعمال دینی مانند نماز خواندن و روزه گرفتن در سلامت و بهداشت جسم تأثیر مستقیم دارد. فرد معتقد و دین‌باور، برای انجام اعمال دینی باید بدن خود را از هرگونه آلودگی‌های جسمی پاک کند و لباس پاکیزه بپوشد. در برخی از آیات قرآن بر لزوم رعایت بهداشت در انجام اعمال عبادی تأکید شده است و مؤمنان را از نزدیک شدن به نماز و مس قرآن در صورت عدم پاکیزگی بر حذر داشته است (نساء: ۴۳؛ مائده: ۶؛ حج: ۲۹؛ واقعه: ۷۹). علامه طباطبایی در تفسیر آیه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ...» (نساء: ۴۳) معتقد است منظور از نزدیک نشدن به نماز در حالت مستی، در حقیقت نزدیک نشدن به مسجد است، چرا که انسان در حالت جنابت نیز نباید وارد مسجد شود و در ادامه آیه به این مسئله نیز اشاره شده است. انسان در حال نماز در برابر عظمت و بزرگی خداوند قرار می‌گیرد و پروردگار را مخاطب خود قرار می‌دهد و به همین سبب نباید در حالت مستی که عقل انسان را ضایع می‌کند، نماز بخواند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۴، ص ۳۶۰).

رعایت این آداب شرعی برای انجام دستورات دینی گاه واجب است؛ مانند پاک بودن بدن و لباس انسان از نجاست در هنگام نماز و گاهی رعایت این آداب مستحب است مانند مسواک زدن قبل از نماز. در برخی پژوهش‌ها نیز به نقش قرائت قرآن، نقل حدیث، روایات و آموزش مسائل دینی و ترغیب به نماز و دعا به عنوان نوعی مراقبت از رفتار تأکید شده است.

دعا کردن سبب آرامش درونی فرد می‌شود و نماز خواندن سبب تمرکز ذهن انسان و مانعی در برابر دچار شدن به افکار نادرست و ناامیدکننده می‌شود. اینکه در برخی از روایات‌ها بر توجه قلبی در نماز و تمرکز ذهنی تأکید شده است (رک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۴، ص ۲۸)، به دلیل تأثیری است که نماز خواندن در ایجاد آرامش و دوری از وسوسه‌ها و خواطر شیطانی دارد.

بنابراین در اسلام به هر سه جنبه بهداشت فردی، بهداشت روانی (فردی) و اجتماعی تأکید شده است. این تأکید هم از جهت تأثیر سلامت جسم بر سلامت روح است و هم از جهت ابزار و مرکب بودن جسم انسان به عنوان امانت الهی برای رسیدن به سعادت و کمال است.

در مجموع می‌توان گفت باورهای مذهبی هم از جهت اعتقاد انسان به بندگی خداوند و ابزار بودن بدن به عنوان امانت الهی برای کسب کمالات روحی و هم از جهت تأثیر مستقیمی که این باورها در زندگی انسان و سلامت و طول عمر انسان دارد، تأثیر مستقیم بر سلامت جسم انسان دارند.

۲-۲- تبیین مسئله بر اساس مبانی علمی و فلسفی

اگرچه نمونه‌های فراوانی در مطالعات تجربی درباره تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت جسم وجود دارد؛ اما در اینجا تنها به چند نمونه اشاره می‌شود تا از طریق اصل کلی «تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح»، استقرای ناقص این پژوهش را به صورت یک استقرای تام و در قالب یک قیاس منطقی ارائه کنیم.

برطبق برخی پژوهش‌ها، پذیرش باورهای دینی و انجام آن‌ها در بهبود بیماری‌ها تأثیر مطلوب دارد. به‌عنوان مثال، دعا کردن یکی از شیوه‌های مؤثر در بهبود حال بیمار است، چرا که دعا کردن به طور مستقیم به درمان بیماری روحی و اصلاح فکر و نگرش افراد می‌پردازد و در نتیجه، سلامت جسم و بدن بیمار را در پی خواهد داشت. دعا و نماز این نگرش را در فرد دین‌باور تقویت می‌کند که بیماری مشیت الهی است و در برابر مشیت الهی، تحمل و صبر لازم است. دعا و نماز به تقویت این باور کمک نموده و در نتیجه صحت و سلامت قلب و بدن بیمار را به‌دنبال خواهد داشت (بوترابی، ۱۳۸۲، ص ۲۰۷).

برخی پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که معنویت و باورهای دینی بر سیستم غدد درون ریز و به‌ویژه سطح خونی کورتیزول و گیرنده‌های سروتونینی تأثیرگذار است و به اعتقاد دیگر پژوهندگان کاهش اینترلوکین که نشانه ایمنی مناسب بدن است با دین‌داری در ارتباط مستقیم است (Lutgendorf, 2004, p 465-475).

در پژوهشی که به بررسی نقش باورها و مناسک اسلامی در کاهش خودکشی پرداخته شده است، نویسندگان در ضمن این پژوهش به این نکته اشاره کرده‌اند که برخی باورهای مذهبی مانند باور به معاد و انجام برخی مناسک اسلامی مانند تلاوت قرآن کریم، خواندن دعا، روزه‌گرفتن، نماز خواندن، انجام مناسک حج و به ویژه صوت و آوای قرآن تأثیر زیادی در کاهش اضطراب و افسردگی دارد (علمی و شاورانی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۷-۱۶۸). نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که اگر دینداری، خالص و واقعی باشد و انسان دین‌مدار از باورهای مذهبی قوی برخوردار باشد، باورهای مذهبی مانند باور به آیات و روایات و باور به معاد و مناسک اسلامی در بعد فردی و اجتماعی در کاهش اقدام به خودکشی افراد دیندار ایفای نقش می‌کند (ر. ک: علمی و شاورانی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۵-۱۸۳).

بنابراین نمونه‌ها، باورهای مذهبی مانع آسیب رساندن به جسم گردیده و در حفظ بهداشت و سلامت جسم و بدن انسان تأثیرگذار است.

بر اساس مبانی فلسفه اسلامی به ویژه مبانی حکمت صدرایی نیز تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت جسم قابل اثبات است. در حکمت صدرایی همان‌گونه که ماده و صورت در جسم، ترکیب اتحادی دارند، نفس و بدن در حقیقت انسان نیز ترکیب اتحادی دارند. بر طبق مبانی حکمت صدرایی، اتحاد جسم (بدن) با روح (نفس) به گونه‌ای است که نفس، صورت بدن است و فعلیت نفس به بدن است و بدن در تحقق خود نیازمند به نفس است (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۸، ص ۳۸۲؛ ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۹، ص ۱۰۷).

حال اگر بخواهیم از نمونه‌های تجربی مذکور، یک استدلال قیاسی تشکیل دهیم، کافی است این استقرای ناقص حاصل از بررسی نمونه‌های تجربی را به این اصل کلی فلسفی ضمیمه نموده و یک قیاس منطقی به صورت زیر تشکیل دهیم، چرا که استقرای ناقص ظنی است و تنها در صورتی که به تعمیم یافته و به استقرای تام تبدیل شود یقین‌آور خواهد بود (المظفر، ۱۳۷۹، ص ۲۶۴-۲۶۵).

البته در این صورت نیز بازگشت چنین استقرایی به یک قیاس منطقی است، چرا که در قیاس منطقی، ذهن از طریق به‌کارگیری قواعد کلی صحیح به مطلوب و نتیجه مورد نظر دست می‌یابد و بنابراین نتایج آن نیز یقین‌آور است (رک: المظفر، ۱۳۷۹، ص ۲۰۲-۲۰۳).

استدلال قیاسی حاصل از نمونه‌های مذکور و با ضمیمه به اصل کلی فلسفی «تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح» که خود مبتنی بر اصل فلسفی اتحاد جسم (بدن) با روح (نفس) است، چنین خواهد بود:

مقدمه اول: برخی باورهای مذهبی مانند دعا و نیایش و انجام مناسک دینی در بهداشت و سلامت جسم تأثیر دارد. مقدمه دوم: هر آنچه بر سلامت جسم تأثیرگذار است به‌طور مستقیم بر سلامت روح نیز تأثیرگذار است. نتیجه: باورهای مذهبی و مناسک دینی بر سلامت یکپارچه جسم و روح انسان تأثیر مستقیم دارد.

نتیجه فوق اولاً با توجه به اتحاد جسم و روح بر اساس مبانی فلسفه صدرایی و ثانیاً با توجه به وحدت و یکپارچگی وجودی انسان در هر دو جنبه جسم و روح است، به‌گونه‌ای که وجود بیماری در یکی از اعضای بدن، تأثیر کلی و یکپارچه بر تمام بدن انسان دارد.

با تبیین این استدلال به روش علمی و استدلالی می‌توانیم به این نتیجه برسیم که: «هر آنچه بر سلامت جسم تأثیرگذار است به‌طور مستقیم بر سلامت روح نیز تأثیرگذار است و بالعکس».

۳- نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح

در این بخش ابتدا به بررسی نقش باورها و رفتار مذهبی و دینی بر سلامت روح بر طبق آیات قرآن پرداخته شده است و در ادامه به بررسی آن بر اساس مبانی علمی و فلسفی می‌پردازیم.

۳-۱- تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت روح بر اساس مفاهیم و اصول قرآنی

به‌طورکلی همان‌طور که انسان دارای سلامتی جسمی است، سلامتی روحی نیز دارد و همان‌طور که اختلال در نظام جسم باعث بیماری جسمی می‌شود، اختلال در نظام روح انسان نیز بیماری‌های روحی - روانی را سبب می‌شود. دلیل این که قرآن اموری چون شک و تردید را بیماری نامیده این است که این امور، ثبات قلب و باطن نفس را مختل می‌سازد و انسان را در مسیر پیروی از باطل و هواهای نفسانی قرار می‌دهد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۳، ص ۱۸۳).

در بسیاری از آیات قرآن به تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت روح اشاره شده است. این مسئله را از دو جهت می‌توان مورد بررسی قرار داد: جهت اول مهم‌ترین مفاهیم قرآنی که بین باورها و سلامت روح پیوند برقرار می‌سازند و جهت دوم برخی از اصول کلی رفتار دینی است که پایبندی به آن‌ها در سلامت روح و روان انسان باورمند تأثیر قابل توجهی دارند. بنابراین در این بخش، این دو جهت را به صورت جداگانه مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۳-۱-۱- مفاهیم قرآنی در پیوند باورهای مذهبی با سلامت روح

مسئله سلامت روح و نسبت آن با باورهای مذهبی در آیات متعددی مورد اشاره قرار گرفته است که در مجموع شامل دو مرحله: ۱. پیرایش (تخلیه) و پاک شدن دل از رذائل و پلیدی‌های اخلاقی؛ ۲. آرایش (تحلیه) و آراستگی نفس انسان به فضائل اخلاقی است. مجموعه مفاهیم به‌کار رفته در دیگر آیات نیز در این چارچوب قابل تبیین است. این دو مفهوم در بیان جامع قرآنی در تعبیر از «شفاء» و «رحمت» گنجانیده شده است که در تعبیر عرفانی نیز از آن با عناوین «تزکیه» و «تحلیه» یاد شده است. بر طبق آیه ۸۲ سوره اسراء، قرآن مایه شفاء و رحمت مؤمنان دانسته شده است. علامه طباطبایی

در تفسیر معنای «شفاء» و «رحمت»، معتقد است که قرآن از آن جهت شفاست که با ارائه دلیل‌های محکم و براهین روشن، انواع شک و تردیدها را از بین برده و با تمامی آفت‌های دل مبارزه نموده است و به این دلیل قرآن شفا‌ی دل مؤمنان است. رحمت خوانده شدن قرآن نیز از آن جهت است که به وسیله قرآن، دل‌ها به نور علم و یقین منور می‌گردد و به ملکه‌های برتر اخلاقی و حالت‌های شرافتمندانه و پاک آراسته می‌گردد.

در توضیح سخن علامه طباطبایی (ره)، تأکید بر این نکته ضروری است که با توجه به اصل فلسفی «وجودی بودن علم» در فلسفه صدرایی، رابطه مستقیمی بین یقین با سلامت روح و رابطه معکوس بین شک و تردید با سلامت روح وجود دارد. توضیح مطلب اینکه از نظر ملاصدرا، علم امری وجودی است و حقیقت آن در عالم ذهن (وجود ذهنی) به نوعی از وجود و تغییر حالت وجود از حالت مادی حسی به حقیقتی مجرد در ذهن حاصل می‌شود (رک: ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۹، ص ۹۵).

بر این اساس، نسبت مستقیمی بین مراتب علم انسان با مراتب وجود و مراتب کمال انسان برقرار است و در نتیجه علم یقینی نشان‌دهنده سلامت نفس و سعه وجودی و هرگونه شک و تردید ناشی از ضعف روحی و تضعیف‌کننده سلامت روح خواهد بود.

با توجه به اینکه علامه طباطبایی از پیروان حکمت صدرایی به شمار می‌آید، تحلیل وی از این مسئله نیز در همین چارچوب قابل توجیه است. از نظر علامه، شفا بودن قرآن از آن جهت است که انواع بیماری‌های روحی را از دل انسان پاک کرده و زمین دل را برای قبول فضیلت‌ها آماده می‌کند. همچنین رحمت بودن قرآن نیز از آن جهت است که صحت و استواری فطری را به نفس و دل انسان بازگردانده و یقین را جایگزین شک و تردید می‌نماید. با توجه به این نکته، معنی آیه چنین است که: «ما چیزی را بر تو نازل می‌کنیم که بیماری‌های دل را از بین می‌برد و حالت سلامتی و استواری اصلی (فطرت) را به آن بازمی‌گرداند و در نتیجه آن نفس انسان از نعمت سعادت و کرامت برخوردار می‌شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۳، ص ۱۸۳-۱۸۴).

همچنین در آیه ۵۷ سوره یونس، ضمن بیان جامعی درباره همه آثار نیکوی قرآن در روح و نفس مؤمنان، به پاک شدن دل‌های اهل ایمان از صفات زشت و آفت‌هایی که عقل را زائل ساخته و دل‌ها را بیمار کرده، اشاره می‌کند تا آنجا که به سبب قرآن، باطن اهل ایمان از تمامی ردائیل پاک گردیده (تخلیه) و در مرحله بعد به رحمت و کرامت حق آراسته گردیده (تحلیه) و به سعادت ابدی و رسیدن به مقام مقربین دست خواهد یافت (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۰، ص ۸۱).

بر طبق دیدگاه علامه طباطبایی در تفسیر آیه فوق، نقش باورهای مذهبی در دو مفهوم اخلاقی و عرفانی تخلیه (پیراستگی) و تحلیه (آراستگی) روشن می‌شود، چرا که به سبب قرآن و مفاهیم و باورهای قرآنی است که انسان از ردائیل و پلیدی‌های اخلاقی پیراسته گردیده (تخلیه) به فضائل اخلاقی آراسته خواهد گردید (تحلیه).

در مباحث عرفانی نیز از مفهوم «تخلیه» به «تزکیه» تعبیر شده است. ملاصدرا درباره جهاد نفسانی و روحانی معتقد است که جهاد روحی دو نوع است: تزکیه که خالی کردن نفس از پلیدی‌های قوای نفس است و تحلیه از طریق کسب فضائل اخلاقی و معارف نظری حاصل می‌شود.

ملاصدرا معتقد است که این مطلب از قرآن کریم استنباط می‌شود (ملاصدرا، ۱۳۶۳، ص ۶۹۰-۶۹۲). از دیگر آیات قرآن در این خصوص نیز می‌توان به این دو مفهوم دست یافت.

همچنین بر طبق آیه قرآن (فتح: ۴)، ارتباط مستقیمی بین آرامش و سلامت روح وجود دارد، بدین‌گونه که نزول آرامش و اطمینان بخشی در دل‌های مؤمنان، سبب فزونی ایمان ایشان به‌شمار آمده و فزونی ایمان نیز در تقویت باورهای مذهبی و انجام خالصانه اعمال و مناسک مذهبی است. نقش آرامش در تأمین سلامت روح نیز بدین ترتیب است که آرامش سبب اعتدال و تعادل در قوای نفس می‌شود و این اعتدال و تعادل در قوای نفس نیز سلامت روح را به دنبال دارد، همان‌طور که در جسم انسان، بیماری به معنی اختلال مزاج و خروج طبایع چهارگانه مزاجی از حالت اعتدال دانسته شده است.

آنچه از مفهوم مخالف این آیه برداشت می‌شود این است که عدم پذیرش و نداشتن باورهای مذهبی، آرامش روحی و روان انسان را با مشکل مواجه خواهد و خداوند متعال اطمینان قلبی را در قلب مؤمن قرار می‌دهد تا ایمان گذشته ایشان بیشتر و کامل تر شود. هنگامی که انسان در تنهایی و بیماری از دیگران ناامید شده و برای کاهش دردهای جسمی و بیماری روانی خود راه چاره‌ای نمی‌یابد، تنها راه نجات از اضطراب و افسردگی و بیماری‌های روانی، یاری جستن از ایمان و باور مذهبی است. بنابراین، در این آیه ارتباط مستقیمی بین ایمان قلبی و پاکی دل (تخلیه) برای دریافت آرامش و طمأنینه (تخلیه) برقرار گردیده است.

در آیه ۲۸ سوره رعد نیز به ارتباط میان یاد خدا (ذکر الله) با آرامش دل (اطمینان قلب) اشاره شده است. در این مورد نیز تخلیه دل از غیر خدا و یاد خدا مقدمه و زمینه آراستگی (تخلیه) به سلامت روح و روان (آرامش دل) شمرده شده است.

در مجموع آنچه از مهم‌ترین مفاهیم قرآنی و روایی در این مسئله برداشت می‌شود، دو مفهوم قرآنی «شفاء» و «رحمت» و انطباق آن با دو مفهوم اخلاقی - عرفانی «تخلیه (تزکیه)» و «تخلیه» مهم‌ترین مفاهیم قرآنی در پیوند باورهای مذهبی با سلامت روح است.

۳-۱-۲- اصول رفتارهای دینی مؤثر در سلامت روح و روان

در اینجا برای تبیین مبانی علمی و دینی چگونگی تأثیر باورهای مذهبی بر بهداشت جسم و سلامت روح، با استناد به آیات و روایات، برخی از مهم‌ترین اصول رفتارهای دینی که باور به آن‌ها نقش مؤثری در بهداشت جسم و سلامت روح و روان انسان دارند را مورد بررسی قرار می‌دهیم. توجه به این نکته ضروری است که مراد از این اصول، آن دسته از مبادی فکری و اخلاقی است که در پیدایی رفتارها و سلوک مذهبی انسان باورمند اثرگذار است و لزوماً به معنای خود سلوک یا رفتار نیست. برخی از مهم‌ترین این اصول به بیان ذیل است:

الف) توبه و بازگشت به سوی خداوند: بر طبق آیه: «وَهُوَ الَّذِي يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَعْفُو عَنِ السَّيِّئَاتِ» (شوری: ۲۵)، توبه به عنوان یک اصل فکری مهم تأثیر به سزایی در رفتارهای انسان دارد و سبب تغییر نگرش انسان نسبت به خود و اعمال و رفتار می‌شود. در نتیجه این تغییر نگرش، جایی برای احساس گناه و عذاب وجدان در نفس انسان باقی نخواهد ماند و در نتیجه، خود را برای پذیرش خود (من) جدید آماده خواهد ساخت. باور به اینکه خداوند از زشتی‌های اعمال انسان در می‌گذرد، آرامش فکری و سلامت روان انسان را به دنبال خواهد داشت. بنابراین، نتیجه توبه به عنوان یک باور مذهبی آن است که انسان کمتر دچار بیماری‌های روانی ناشی از عذاب وجدان گردد و یا دچار اضطراب و عوارض ناشی از بیماری‌های روانی‌اش نگردد (بوترابی، ۱۳۸۲، ص ۲۰۷).

ب) یاد خداوند: بر طبق آیه: «فَادْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» (بقره: ۱۵۲)، انسان با یاد و ذکر خداوند متعال، خود را در مرکز توجه حق تعالی خواهد دید و از هر گونه فشار روحی و روانی در امان خواهد بود. از ابوحامد غزالی چنین نقل شده است که وی نتیجه ذکر و یاد خداوند متعال را رضایت الهی و تبدیل شدن یأس و ناامیدی به امیدواری و یقین دانسته است که در اثر آن ناراحتی‌های درونی انسان رفع گردیده و وسوسه‌ها و تخیل‌های باطل شیطانی نقش بر آب می‌گردد (رک: قریشی راد، ۱۳۸۲، ص ۲۵۷). عارف بزرگ مولوی بلخی نیز درباره ذکر و نقش آن در سلامت فکر و رهایی آن از افسردگی چنین سروده است:

این قدر گفتیم باقی فکر کن
فکر گر جامد بود رو ذکر کن
ذکر آرد فکر را در اهتزاز
ذکر را خورشید این افسرده ساز

بر طبق این ابیات، با ذکر خداوند اندیشه انسان به حرکت و تکاپو می‌افتد و از جمود رهایی می‌یابد (رک: جعفری، ۱۳۶۱، ج ۱۳، ص ۵۰۴).

ج) توکل به خداوند: بر طبق آیه: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳)، توکل به عنوان یک اصل اخلاقی مؤثر در باورهای مذهبی، روح و روان انسان را در برابر ترس و اضطراب نسبت به آینده حفظ می‌کند. همچنین، انسانی که توکل به خداوند دارد با پذیرش این مطلب که همه امور به دست خداوند است، امور و کارهای خود را به خدا واگذار خواهد کرد: «وَأَقْوَصُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ» (غافر: ۴۴).

د) رضایت به قضا و قدر الهی: بر طبق آیه: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا» (حدید: ۲۲)، رضا به عنوان یک اصل اخلاقی و به عنوان یک مرتبه سلوک عرفانی نتیجه توکل به خداوند است و عامل اصلی تسلیم انسان مؤمن در پذیرش قضا و قدر الهی است. رضایت به قضا و قدر الهی، انسان را در برابر مسائل و حوادث غیرمنتظره، ایمن نگه داشته و مانعی در برابر اضطراب و نگرانی روح خواهد بود: «إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» (قمر: ۴۹). انسان راضی به قضا و قدر الهی، هر حادثه‌ای در زندگی را با توجه به خیر و حکمتی که در آن نهفته است خواهد دید و بر این اساس امور به ظاهر شر را با توجه به حکمت نهفته در آن، خیر خواهد دید و در نتیجه، آرامش روانی خود را حفظ نموده و از سلامت روان برخوردار خواهد شد: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ...» (بقره: ۲۱۶).

ه) امیدواری به خداوند: بر طبق آیه: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» (زمر: ۵۳)، امیدواری به خداوند به عنوان یک اصل اخلاقی مؤثر در سلوک مذهبی، نتیجه یاد خدا و توکل بر خداوند است. انسان مؤمن در آسایش و سختی‌ها و در خوشی‌ها و ناخوشی‌ها، همواره امید خود را حفظ کرده و کار و تلاش را رها نخواهد کرد. همان‌طور که برخی از اندیشمندان معاصر گفته‌اند: امید اساس همه تلاش‌های مفید و پر ثمر انسانی و منشأ اصلاح امور جامعه و رسیدن به سعادت ابدی است و در مقابل، یأس و ناامیدی به‌ویژه نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تباهی‌ها و رسیدن انسان به شقاوت ابدی است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۴۰۰). بدین ترتیب امیدواری و ناامیدی نقش اساسی در اصلاح روح و روان انسان و در نتیجه سعادت و کمال او دارد.

و) صبر و سفارش به آن: بر طبق آیه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا» (آل عمران: ۲۰۰)، صبر به عنوان یک اصل اخلاقی مؤثر در سلوک مذهبی، عامل مهمی در مقاومت و استواری انسان در برابر سختی‌های زندگی است و این‌گونه در سلامت روان انسان تأثیرگذار است. انسان صبور همیشه قدرت برتر و حکمت الهی را بالای سر خود می‌بیند و در نتیجه در سختی‌های زندگی راه و مسیر اصلی خود را گم نخواهد کرد و در راه کمال و سعادت فردی و اجتماعی از هیچ کوششی فروگذار نخواهد کرد.

بر طبق روایت امام صادق (علیه السلام): «الصبر الصيام»، یکی از معانی «صبر»، روزه است (حر عاملی، ۱۴۱۲ق، ج ۱۰، ص ۴۰۸)، بنابراین معنای آیه قرآن در خصوص یاری جستن از «صبر» و «نماز»: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره: ۴۵) نیز به معنی یاری جستن از روزه و نماز خواهد بود.

بر این اساس خداوند متعال در آیه وجوب روزه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۱۸۳)، یکی از دلایل این وجوب را تقویت تقوا و پرهیزگاری برشمرده است که نتیجه تقویت ایمان و پرهیزگاری نیز سلامت روان خواهد بود. در روایت دیگری نیز با استناد به این آیه قرآن در خصوص یاری جستن از نماز و صبر، خواندن نماز تأثیر مستقیمی در رفع غم و اندوه دارد (رک: طبرسی، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۱۰۰).

ز) عبادت خدا؛ مانند برپایی نماز: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت: ۴۵)، که در اثر آن یاد و ذکر خدا و آرامش روحی و سلامت روانی حاصل می‌شود و امید داشتن به رحمت خداوند در تقویت پیوند و ارتباط درونی انسان با خداوند متعال نقش عمده‌ای دارد، چرا که انسان مؤمن می‌داند دعای او مورد توجه و اجابت خداوند متعال قرار می‌گیرد: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ...» (غافر: ۶۰). خواندن نماز پنج بار در شبانه روز، راه کار دین برای آرام‌سازی نفس انسان است، همان‌طور که آرام‌سازی یکی از شیوه‌های درمانی در روان‌شناسی برای درمان بیماران روانی است.

همچنین بر طبق یکی از سخنان امام علی (علیه السلام): «سُرورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ» (الإمام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، ۱۴۱۰ق، ص ۱۳۶)، اطاعت و بندگی خداوند متعال، شادی و سرور اهل ایمان را به دنبال دارد و سرور و شادی درونی نیز سلامت روان را در پی خواهد داشت.

ح) عمل به عدالت و احسان به دیگران، بر طبق آیه: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ» (نحل: ۹۰)، که احساس نوع دوستی انسان را تقویت نموده و رضایت قلبی و آرامش درونی را به همراه خواهد داشت. البته احسان و کمک به دیگران مانند صدقه دادن برای جلب رضایت خداوند، با توجه به اینکه عمل به دستور الهی است، عبادت نیز به شمار می آید و از این جهت نیز آرامش درونی مضاعف خواهد داشت: «إِنْ تُقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا يضاعِفْهُ لَكُمْ» (تغابن: ۱۷). محبت و دوستی نسبت به هم نوعان به ویژه خانواده و خویشاوندان، نقطه آغاز احسان به دیگران و عامل تقویت آن است: «وَجَعَلْنَا بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً» (روم: ۲۱).

ط) دوری از گناه و سلامت نفس؛ که در اثر تقوا حاصل گردیده و راه فرار و دوری از گناهان برای انسان را به دنبال خواهد داشت. در اثر پرهیز و دوری از گناهان (تقوا)، نیز نفس و روح انسان سالم مانده و به آرامش درونی خواهد رسید، که در برخی آیات قرآن بر آن تأکید شده است (۱).

برای تقویت و حفظ سلامت نفس در این زمینه، دوری نمودن از گناهانی مانند خودپسندی، حسادت و کینه ضرورت بیشتری دارد، چرا که در روان انسان، حس بدبینی نسبت به دیگران ایجاد کرده و به سلامت روان آسیب می زند و آیه زیر بدان اشاره دارد: «وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَتَبْنَا...» (نساء: ۳۲).

همچنین توجه به اینکه انسان در گناهان نیز می تواند با توبه کردن به سوی خدا بازگردد و اینکه خداوند از زشتی های اعمال انسان در می گذرد، آرامش فکری و سلامت روان انسان را به دنبال خواهد داشت.

در مجموع مهم ترین اصول کلی اخلاقی و رفتارهای دینی که باور به آنها و پایبندی عملی به آنها نقش مؤثری در سلامت روح روان انسان دارد عبارتند از: ۱. توبه (انابه) (۲)؛ ۲. یاد خدا (ذکر)؛ ۳. توکل به خداوند، ۴. رضایت از مشیت و قضا و قدر الهی (رضا)؛ ۵. امیدواری به خداوند (رجا)؛ ۶. صبر و توأسی به آن (صبر)؛ ۷. عبادت و بندگی خداوند (طاعت)؛ ۸. عدالت و احسان به دیگران (احسان)؛ ۹. پرهیز از گناهان (تقوا).

در مجموع مباحث این بخش می توان به این نتیجه رسید که بر اساس مفاهیم و اصول قرآنی تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت روح هم از جهت نظری و با توجه به مفاهیم قرآنی قابل تبیین است که این مفاهیم بر پیوند باورهای مذهبی با سلامت روح تأکید دارند. همچنین با توجه به اصول رفتارهای دینی قابل تبیین است که حداقل بر طبق برخی از این اصول مانند: توبه، ذکر، توکل، رجا، صبر و... رفتارهای دینی و اخلاق می تواند ضامن سلامت روح و روان انسان در مواجهه با سختی و در برابر مشکلات باشد.

۳-۲- تبیین سلامت روح بر اساس مبانی علمی و فلسفی

آنچه در تبیین نقش باورهای مذهبی بر سلامت روح و روان اهمیت بسیار دارد، بررسی آن از منظر علمی و فلسفی است؛ بنابراین، در این بخش ابتدا به بررسی مسئله از نگاه علمی و سپس بر طبق مبانی فلسفه اسلامی به ویژه مبانی حکمت صدرایی می پردازیم.

۳-۲-۱- نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح بر اساس مبانی علمی

در ابتدای بحث از مبانی علمی و تجربی، بر این نکته تأکید می کنیم که تحقیقات علوم تجربی مانند آنچه در پزشکی و روان شناسی به عنوان نمونه ها و مثال ها ارائه می شود مبتنی بر استقراء تجربی است. استقراء تجربی تنها در صورتی معتبر و یقین آور خواهد بود که تام باشد، یعنی تمامی نمونه ها را مورد بررسی قرار دهد. چنین استقراءیی در حقیقت یکی قیاس منطقی است و آن را می توان در قالب یک قیاس منطقی ارائه نمود.

تأثیر باورها و اعتقادات در سلامت و یا بیماری روح و روان انسان تردیدناپذیر است، به گونه‌ای که باورهای صحیح و افکار مثبت برای انسان باورمند، آرامش روانی در بعد فردی و سرزندگی و تکاپو در بعد اجتماعی را به دنبال دارد. بر طبق برخی پژوهش‌ها، نقش مذهب در سلامت روان انسان مورد تأکید قرار گرفته و احساس پوچی و تنهایی در بیشتر اختلال‌های روانی دیده شده است و باور به یک حامی مقتدر و منبع نیکی‌ها در بالا رفتن بهداشت روح و روان مؤثر دانسته شده است (رک: قریشی‌راد، ۱۳۸۲، ص ۸۵).

در برخی از پژوهش‌ها نیز از یونگ چنین نقل شده است که وی بیشتر بیماران خود را با گرایش‌های دینی درمان کرده است و نقش گرایش‌های دینی در درمان بیماری‌های روانی و کامل شدن درمان آن‌ها را بی‌بدیل شمرده است (رک: بوتراپی، ۱۳۸۲، ص ۲۰۶).

فرانکل^۱، پژوهش‌گر حوزه معنای زندگی، بر این باور است که دین سهم بسیار زیادی در سلامت روان انسان دارد (فرانکل، ۱۳۹۴، ص ۹۴).

اندیشمند دیگر حوزه معنای زندگی، ویلیام جیمز نیز از تیلیچ^۲، کشیش مسیحی، چنین نقل کرده است که ایمان به خدا، به تمام ابعاد انسان و شخصیت وی عمق، جهت و وحدت می‌بخشد و قدرت وحدت شخصیت انسان به ایمان او به خداوند بستگی دارد (جیمز، ۱۳۸۷، ص ۳۲). برخی نویسندگان نیز از جیمز^۳ چنین نقل شده است که وی یکی از آثار دینداری را احساس معنای جدید برای همه امور می‌داند. یونگ^۴ نیز دین‌داری را موجب شفای دردها و اختلال‌های روحی و روانی انسان دانسته و خلأ دین‌داری را سبب بیماری شمرده است (رک: آذربایجانی، ۱۳۸۷، ص ۲۵۹، ص ۲۴۳).

یکی از آثار باورهای مذهبی و برخورداری از نگرش مذهبی، رضایت از زندگی زناشویی است. بر طبق یک پژوهش میدانی به رابطه نگرش مذهبی با رضایت‌مندی زناشویی پرداخته شده است. جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان متأهل دانشگاه تهران است. نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که بین میزان دین‌داری و رضایت زناشویی رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج این مطالعه آماری نشان داد که دین‌داری بیشترین رابطه را با توافق دو نفری و گرایش و عواطف دینی، بیشترین رابطه را با رضایت زناشویی کلی دارد (خدایاری فرد و دیگران، ۱۳۸۶، ص ۶۱۷). در پژوهشی دیگر نیز با بررسی نمونه‌های آماری از دانشجویان مسلمان کوبیتی این نتیجه به دست آمد که بین شادکامی و مذهب، ارتباط مثبت معناداری وجود دارد (Abdel Khalek, 2006).

همچنین در پژوهشی دیگر درباره زنان، به بررسی این ویژگی در زنان پرداخته شده است که باورهای مذهبی ارتباط مثبت و معناداری با شادکامی و ارتباط منفی با اضطراب دارد (Naceur, 2007). یکی از مهم‌ترین باورهای اعتقادی و مذهبی حضور در فعالیت‌ها و مراسم‌های مذهبی است. یکی از دلایل این تأکید اولاً توجه به محور قرار گرفتن یک اصل اعتقادی و مذهبی در اتحاد و همبستگی میان افراد است و ثانیاً در توجه به بعد اجتماعی وجود انسان است. در یک پژوهش به این نکته اشاره شده است که انجام فعالیت‌های گروهی و مشارکت در مسائل اجتماعی، در تقویت شادمانی افراد مؤثر است (Jafari, 2003). برخی از نویسندگان نیز به نقش دین‌داری در آیین مسیحیت در کاهش برخی مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب و نقش آن در بهبود و کیفیت بهتر زندگی اشاره نموده‌اند (Lucchetti, 2011, p 316-). بر طبق برخی پژوهش‌ها نیز باور به اسلام ارتباط مستقیمی با کاهش خودکشی داشته است (Shah, 2010, p 93-). این موارد به تأثیر کلی باورهای مذهبی و رفتارهای دینی در کاهش بیماری‌های روحی- روانی و سلامت روان اشاره دارد.

نمونه‌های ارائه شده در پژوهش‌های تجربی به روش استقراء تجربی نشان می‌دهد که پذیرش باورهای مذهبی و پایبندی به آن‌ها به عنوان مناسک دینی در عمل، اجمالاً بر سلامت روح و روان انسان تأثیر مثبت و سازنده‌ای دارد. البته

1. Frankl

2. Tillich

3. James

4. Yong

با توجه به اینکه استقرای تجربی یقین‌آور نیست و با مثال نقض باطل می‌شود، برای تعمیم و کلیت‌بخشی بدان به صورت استقرای تام، کافی است آن را در قالب یک قیاس منطقی درآوریم تا هم موارد و نمونه‌های تجربی مذکور را تعمیم بخشیم و هم با تشکیل قیاس منطقی و ارائه استدلال، قطعی بودن نتایج این نمونه‌های تجربی را نشان دهیم. بدین منظور نیاز است تا به مبانی و اصول کلی فلسفی متوسل شویم تا بتوانیم این نتایج را تعمیم بخشیده و در قالب استدلال فلسفی ارائه کنیم.

۳-۲-۲- نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح بر اساس مبانی و اصول فلسفه صدرایی

برای تبیین صحیح نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح بر اساس فلسفه صدرایی، لازم است به برخی از مهم‌ترین اصولی که نتیجه مذکور را به دنبال دارد، اشاره شود. اصولی مانند: وجودی بودن علم، غیرمادی بودن حقیقت معرفت، اتحاد علم و عالم و معلوم، ترکیب اتحادی نفس و بدن. ابتدا به تبیین این اصول می‌پردازیم و بر طبق آن نشان می‌دهیم چگونه بر طبق این اصول و مبانی فلسفی می‌توان فرآیند تأثیر باورهای مذهبی بر سلامت روح را تبیین نمود.

بر اساس اصل «وجودی بودن علم» در فلسفه صدرایی، حقیقت علم امری وجودی است، به ویژه اینکه علم در ذهن از تجرد نیز برخوردار است. بر طبق اصل فلسفی «اتحاد علم و عالم و معلوم» نیز نفس انسان (عالم) در فرآیند آگاهی با معلوم خود متحد می‌شود.

بر این اساس، هراندازه سطح باورها و معارف انسان عالی‌تر باشد و از کیفیت و درجه معرفتی برتری برخوردار باشد، تأثیر بیشتری بر تعادل نفس و نیز سلامت روح بر جای می‌گذارد.

این فرآیند از طریق تأثیر بر سلامت روح به سلامت جسم نیز تسری و تعمیم می‌یابد، چرا که بر طبق اصل دیگر فلسفی در حکمت صدرایی، یعنی اصل «ترکیب اتحادی نفس و بدن»، هیچ‌گونه مغایرت و تباینی بین نفس و بدن برقرار نیست و نفس و بدن تأثیر و تأثر متقابل دارند به‌گونه‌ای که سلامت بدن بر سلامت روح و سلامت روح بر سلامت بدن تأثیر مستقیم دارد.

ملاصدرا، ترکیب اتحادی نفس و بدن را بر طبق اصل فلسفی «وحدت ماده و صورت» در فلسفه اسلامی تبیین نموده است. ملاصدرا بر این اساس، معتقد است که نفس صورت بدن است، در حالی که تحقق و فعلیت بدن به نفس است (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۹، ص ۱۰۷).

بر طبق اصل فلسفی وحدت ماده و صورت، وحدت نفس و بدن نیز به این معناست که نفس همان بدن و بدن همان نفس است و بین نفس و بدن تلازم وجود دارد، همان‌طور که بین ماده و صورت چنین تلازمی برقرار است، به‌گونه‌ای که بدن در تحقق خود به نفس نیاز دارد و نفس نیز در تعیین شخصی و حدوث هویت نفسی‌اش به بدن نیازمند است (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۸، ص ۳۸۲). در نتیجه وحدت نفس و بدن، ملاصدرا نفس را نحوه وجود بدن و تمام حقیقت بدن می‌داند (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۹، ص ۱۰) به‌گونه‌ای که نفس را علت صوری تحقق ماهیت انسانی و بدن را علت مادی تکون و تحقق ماهیت انسان می‌شمارد (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۸، ص ۱۲).

۳-۲-۳- استدلال برای نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح

با ارائه مقدمات علمی و تجربی و با تبیین اصول فلسفی حکمت صدرایی، استدلال برای تبیین نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح را می‌توان به صورت قیاس منطقی زیر ارائه نمود:

مقدمه اول: بر اساس پژوهش‌های تجربی، باورهای مذهبی و رفتارهای دینی اجمالاً بر سلامت روح و روان انسان تأثیرگذار است.

مقدمه دوم: هر آنچه اجمالاً بر سلامت روح تأثیرگذار است با توجه به یکپارچگی حقیقت نفس به‌طور مستقیم بر سلامت تمام حقیقت وجودی انسان (جسم و روح) تأثیرگذار است.

نتیجه: باورهای مذهبی و رفتارهای دینی بر سلامت روح و تمام حقیقت وجودی انسان تأثیر مستقیم دارد.

نتیجه استدلال قیاسی فوق‌اولاً بر اساس اصل وحدت ماده و صورت در فلسفه اسلامی و اصل وحدت نفس و بدن در فلسفه و حکمت صدرایی است. ثانیاً با توجه به وحدت و یکپارچگی وجودی انسان از هر دو جهت جسم و روح (نفس و بدن) است، به گونه‌ای که بر طبق اصول فوق‌الذکر، بدن از صفات نفس تأثیر پذیرفته یا صفات نفسانی بر بدن تأثیر می‌گذارد مانند خشمگین شدن که صفت نفسانی است و منجر به سرخی چهره در بدن می‌شود. همچنین نفس از صفات بدنی تأثیر پذیرفته و صفات بدنی نیز بر نفس تأثیر می‌گذارند، مانند صورت‌های حسی که بدن و قوای بدنی آن‌ها را درک می‌کنند (ملاصدرا، ۱۹۸۱م، ج ۴، ص ۱۵۸).

بر این اساس، وجود بیماری روحی و روانی در هر قسمت از سیستم عصبی انسان، تأثیر کلی و یکپارچه بر تمام روح و روان انسان بر جای می‌نهد و از این طریق بر بدن انسان نیز تأثیر مستقیم می‌گذارد.

۴- جمع‌بندی و نتیجه

در جمع‌بندی این پژوهش نکات زیر حاصل گردید:

در بررسی مسئله نسبت باورهای مذهبی و رفتارهای دینی با بهداشت و سلامت جسم نشان دادیم که اعتقادات و باورهای مذهبی از یک سو و رعایت آداب مذهبی و اخلاق و انجام مناسک دینی از سوی دیگر تأثیر مستقیم بر سلامت و بهداشت جسم انسان به عنوان حقیقتی منسجم و یکپارچه دارد. این مطلب هم از طریق شواهد علمی و تجربی و هم بر طبق اصول فلسفی تبیین گردید.

در بررسی مسئله نسبت باورهای مذهبی با سلامت روح نیز برخی از اصول رفتار دینی که اعتقاد به آن‌ها و عمل به آن نقش مؤثری در سلامت روح و روان انسان دارد، مورد بررسی قرار گرفت و نشان دادیم که پایبندی به این اصول اخلاقی و رفتاری در سلامت روح و روان انسان تأثیرگذار است. همچنین در بررسی این مسئله نشان دادیم که باورهای مذهبی و رفتارهای دینی بر سلامت روح نیز به‌عنوان تمام حقیقت وجودی انسان تأثیر مستقیم دارد. به‌علاوه، با کمک شواهد علمی و تجربی و بر اساس اصول مهم فلسفی در حکمت صدرایی مانند اصل ترکیب اتحادی نفس و بدن به روش عقلی ثابت شد که هر آنچه بر سلامت جسم تأثیرگذار است به‌طور مستقیم و بدون واسطه بر سلامت روح نیز تأثیرگذار است. این اصل که از آن با عنوان اصل «تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح» یاد کردیم، مقدمه تشکیل یک قیاس منطقی شکل اول در تعمیم استقرای پژوهش‌های تجربی در خصوص تأثیر باورهای مذهبی در سلامت جسم و روح قرار گرفت. نتیجه این قیاس نیز علاوه بر تعمیم آن به نمونه‌های تجربی و پژوهش‌های موردی، به صورت قیاس منطقی شکل اول یقین‌آور بوده و به اعتبار و اتقان مصادیق آن به صورت پژوهش‌های مذکور کمک کرد.

نتیجه حاصل از این پژوهش آن است که اعتقاد به مذهب و برخورداری از باورهای مذهبی و داشتن رفتارهای دینی متناسب با این باورها در سلامت نفس انسان تأثیر مستقیم و بدون واسطه دارد، چرا که بر طبق اصل مهم فلسفی «ترکیب اتحادی جسم و روح» و «تأثیر و تأثر متقابل جسم و روح»، سلامت جسم (بدن) چیزی جز سلامت روح نیست، همان‌طور که سلامت روح نیز چیزی جز سلامت جسم نیست. بر اساس این اصول فلسفی، هر آنچه در پژوهش‌های تجربی به عنوان عوامل مؤثر بر سلامت جسم و روان انسان ذکر شده است، به عنوان شواهدی برای آن مفاهیم و اصول فلسفی است که در قرآن به عنوان مراحل و معیارهای سلامت جسم و روح معرفی گردیده است و مبانی علمی و دینی آن بر طبق اصول مهم فلسفی تبیین گردید. بنابراین، از این جهت بین این روش‌های گوناگون تعامل و توافق نیز وجود دارد.

۵- پی‌نوشت‌ها

(۱) برخی از آیات قرآن که بر این معنا اشاره دارند عبارتند از: «إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» (اعراف: ۲۰۱)؛ «وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا» (طلاق: ۲).

(۲) مفهوم قرآنی *انابه* برگرفته از آیه: «وَأْتَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى، فَبَشِّرْ عِبَادِ» (زمر: ۱۷) است که به معنی بازگشت به سوی خداوند متعال همراه با اخلاص در عمل است.

۶- منابع

- قرآن کریم.
- الإمام علی بن ابیطالب (علیه السلام). (۱۴۱۰ق). *غررالحکم و دررالکلم: مجموعه من کلمات و حکم للإمام علی بن ابیطالب (علیه السلام)*. گردآورنده: عبدالواحد بن محمد آمدی. قم: دارالکتاب الإسلامی.
- آذربایجانی، مسعود. (۱۳۸۷). *روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بشیری، ابوالقاسم. (۱۳۹۶). «نقش ایمان در سلامت روانی و شکل گیری شخصیت سالم بر اساس متون دینی و روان شناسی». *پژوهشنامه روان شناسی اسلامی*. سال سوم، شماره ۷، پاییز و زمستان ۱۳۹۶؛ (۵۹-۸۱).
- بوترابی، خدیجه. (۱۳۸۲). *وجوه مشترک بهداشت روانی در ادیان توحیدی و کتب مقدس*.
- بهشتی، محمدتقی. (۱۳۸۲). *سلامت روان در آموزه های اسلامی*. تهران: پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.
- پورامیدی، سعید. (۱۳۹۷). «بررسی نقش دین و مذهب بر سلامت روان افراد و جامعه». *ششمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران* (<https://civilica.com/doc>).
- جعفری، محمدتقی. (۱۳۶۱). *تفسیر و نقد و تحلیل مثنوی جلال الدین محمد بلخی*. تهران: انتشارات اسلامی.
- جیمز، ویلیام. (۱۳۸۷). *دین و روان*. ترجمه مهدی قائنی، تهران: دارالفکر.
- حرعاملی، محمد بن الحسن. (۱۴۱۲ق). *وسائل الشیعه*. بیروت: مؤسسه آل البيت (علیهم السلام) لإحياء التراث.
- خدایاری فرد، محمد، روح الله شهابی و سعید اکبری زردخانه. (۱۳۸۶). «رابطه نگرش مذهبی با رضایت مندی زناشویی در دانشجویان متأهل». *خانواده پژوهی*. سال سوم، شماره ۱۰، تابستان ۱۳۸۶؛ (۶۱۱-۶۲۰).
- دلیری، کاظم. (۱۳۹۹). «نقش ایمان در سلامت روان». *افق تبلیغ*. سال اول، شماره دوم، بهار ۱۳۹۹؛ (۸۹-۱۰۵).
- زارع بیدکی، فاطمه و اعظم السادات میردهقان بنادکی. (۱۳۹۸). «روانشناسی دین و نقش دین و معنویت در سلامت روانی انسان». *اولین کنفرانس بین المللی توسعه پایدار و سلامت روانی - اجتماعی* (<https://civilica.com/doc/998254>).
- صفورایی، محمد مهدی و سلیمان قاسمیان. (۱۳۸۴). «سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه های دینی». *معرفت*. شماره ۹۷.
- طباطبایی، سید محمدحسین. (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۱۵ق). *تفسیر مجمع البیان*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- علمی، قربان و مسعود شاورانی. (۱۳۹۱). «کارکرد باورها و مناسک اسلامی در کاهش بستر خودکشی». *آینه معرفت*. سال دهم، شماره ۳۲، پاییز ۱۳۹۱؛ (۱۶۳-۱۸۹).
- فرانکل، ویکتور. (۱۳۹۴). *انسان در جستجوی معنی*. مترجم امیر لاهوتی. تهران: انتشارات جامی.
- فریثی راد، فخر السادات. (۱۳۸۲). «نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی». *اسلام و بهداشت روانی* (مجموعه مقالات). ج ۲. نشر معارف؛ (۲۴۹-۲۵۷).
- کوثری، بداله. (۱۳۸۵). «نقش باورهای دینی در بهداشت روانی». *مربیان*. سال ششم، شماره ۱۹، بهار ۱۳۸۵؛ (۱۱۰-۱۴۳).
- گنجی، حمزه. (۱۳۸۶). *بهداشت روانی*. تهران: ارسباران.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. بیروت: دار إحياء التراث العربی. الطبعة الثالثة.

- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۸). *منتخب میزان الحکمه*. مترجم حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.
- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۷۶). *اخلاق در قرآن*. تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری. قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
- المظفر، محمد رضا. (۱۳۷۹). *المنطق*. قم: دارالتعارف للمطبوعات.
- ملاصدرا، صدرالمتألهین شیرازی. (۱۹۸۱ م). *الحکمه المتعالیه فی الأسفار العقلیه الاربعه*. ج ۱-۹. بیروت: دار احیاء التراث.
- ----- (۱۳۶۳). *مفاتیح الغیب*. مقدمه و تصحیح محمد خواجهی. تهران: مؤسسه تحقیقات فرهنگی.
- نوابخش، مهرداد و حمید پوریوسفی. (۱۳۸۵). «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان». پژوهش دینی. شماره ۱۴، زمستان ۱۳۸۵؛ (۷۱-۹۴).

References

- The Holy Qurān (*Al-Qurānu Al-Karīm*). [In Arabic]
- 'ilmī Q, Shāwarānī, M. (1391). "The Function of Islamic Beliefs and Rituals in Reducing the Incidence of Suicide". *Āyīn'e Marifat*. Year 10, Issue 32, Fall 1391; (163-189). [In Persian]
- Abdel Khalek A M. (2006). *Happiness, Health and Religiosity: Significant Relations*. Mental health, Religion and Culture.
- Al-Muzaffar M R. (1379). *Al-Manṭiq*. Qum: Dār al-Ta'āruḥ lil-Maṭbo'āt. Arabic.
- Āzārbāyijānī M. (1387). *The Psychology of Religion from the Perspective of William James*. Qum: Institute of Seminary and University Research. [In Persian]
- Bashīrī A. (1396). "The Role of Faith in Mental Health and the Formation of a Healthy Personality Based on Religious and Psychological Texts". *Islamic Psychology Research Journal*. Year 3, Issue 7, Fall and Winter 1396; (59-81). [In Persian]
- Bihishfī M. (1382). *Mental Health in Islamic Teachings*. Tehrān: Institute of Islamic Culture and Thought. [In Persian]
- Boutorābī K. (1382). *Common Aspects of Mental Health in Monotheistic Religions and Holy Books*. [In Persian]
- Dalīrī K. (2010). "The Role of Faith in Mental Health". *Ofoq-e-Tablīgh*. Year 1, Issue 2, Spring 1399; (89-105). [In Persian]
- Frankl V. (1394). *Man in Search of Meaning*. Translated by Amīr Lahūfī. Tehrān: Jami Publications. [In Persian]
- Ganjī H. (1386). *Mental Health*. Tehrān: Arasbārān. [In Persian]
- Hurri 'Āmilī M. (1412 AH). *Wasāilu al-Shī'a*. Beirut: Muasisa Ālu al-Bayt li-ihya' Al-turāth. [In Arabic]
- Imām 'Alī ibn Abī Ṭālib (Peace be upon him). (1410 AH). *Ghūrr al-Hikam va Dūrr al-Kalim: Majmūa min Kalimāt va Hikam li Imām 'Alī ibn Abi Ṭālib (Peace be upon him)*. Compiled by: Abdūl Vāhid ibn Muhammad Āmidī. Qum: Dār al-Kitāb al-Islāmī. [In Arabic]
- Ja'farī M T. (1361). *Commentary, Criticism and Analysis of Jalāl al-Dīn Muhammad Balkhī's Mathnavī*. Tehran: Islamic Publications. [In Persian]
- Jafari E. (2003). *Happiness in Isfahan Medical Sciences Students and Factors Affecting It*. Isfahan University.
- James W. (1387). *Religion and Soul*. Translated by Mahdī Qāenī. Tehrān: Dār al-Fikr. [In Persian]
- Kautharī Y. (1385). "The Role of Religious Beliefs in Mental Health". *Murabbīān*. Year 6, Issue 19, Spring 1385; (110-143). [In Persian]
- Khudāyārī Fard M, Shahābī, R and Akbarī Zardkhāneh, S. (2007). "The Relationship between Religious Attitude with Matrimony Satisfaction in Married students". *Family Studies*. Year 3, Issue 10, Summer 1386; (611-620). [In Persian]
- Lucchetti G, Badan-Neto A M, Peres Pt, Peres M F, Moreira-Almeida A, et al. (2011). *Religiousness affects mental health, pain and quality of life in older people in an outpatient rehabilitation setting*. J Rehabil Med.

- Lutgendorf S K, Russell D, Ullrich P, Harris T B, Wallace R. (2004). *Religious participation, interleukin, and mortality in older adults*. Health Psychol.
- Majlisī M B. (1403 AH). *Biḥar al-Anwār*. Beirut: Dār-u ihya' Al-Turāth al-'Arabī. Third Edition. Arabic.
- Miṣbāh Yazdī M T. (1376). *Ethics in the Qurān*. Researched and written by Mohammad Hossein Iskandarī. Qum: Imām Khomeinī Educational and Research Institute (RA). **[In Persian]**
- Mohammadī Rey-shahrī M. (1388). *Selected Mīzan al-Ḥikmah*. Translated by Ḥamīd Reza Sheykhī. Qum: Dār al-Ḥādīth Scientific and Cultural Institute. **[In Persian]**
- Mūllā Ṣadrā, Shīrāzī Ṣ. (1981). *Al-Ḥikma al-Muta'ālīyyah fī al-Asfār al-'Aqlīyyah al-Arba'ah*. Vol. 1-9. Beirut: Dār-u Ihya' al-Turāth. Arabic.
- Naceur F. (2007). *Religiosity and Association with Positive and Negative Emotions among College Students from Algeria*. Mental Health, Religion & Culture.
- Nawābakhsh M, Pouryūsefī Ḥ. (1385). "The Role of Religion and Religious Beliefs on Mental Health". Religious Research. Issue 14, Winter 1385; (71-94). **[In Persian]**
- Pour Omīdī S. (1397). "Investigating the Role of Religion and Sect on the Mental Health of Individuals and Society". The Sixth National Conference on Modern Studies and Research in the Field of Educational Sciences, Psychology and Counseling in Iran (<https://civilica.com/doc/>). **[In Persian]**
- Quriyshī Rād F. (1382). "The Role of Religion and Religious Confrontation in Mental Health". Islam and Mental Health (Collection of Articles). Vol. 2. Ma'ārif Publishing; (249-257). Persian.
- Ṣafūraeī M, Qāsimīān, S. (1384). "Mental Health in the Light of Practical Commitment to Religious Teachings". Ma'rifat. Issue 97. **[In Persian]**
- Shah A, Chandia M. (2010). *The relationship between suicide and Islam: a cross-national study*. J in Violence Res.
- Ṭabarsī F. (1415 AH). *Tafsīr-e Majma' al-Bayān*. Beirut: Muasisat Al-A'lamī lil-Maṭbo'āt. **[In Arabic]**
- Ṭabātabāī M H. (1417 AH). *Al-Mīzān Fī Tafsīr Al-Qurān*. Qum: Daftar Intishārāt-i Islāmī. **[In Arabic]**
- Zāri'e Bīdakī F, Mīrdihqān Banādakī, A. (1398). "Psychology of Religion and the Role of Religion and Spirituality in Human Mental Health". First International Conference on Sustainable Development and Psychosocial Health (<https://civilica.com/doc/998254>). **[In Persian]**
- ----- (1363). *Mafātīḥ al-Ghayb*. Introduction and correction by Mohammad Khājawī. Tehrān: Cultural Research Institute. **[In Arabic]**