



دانشگاه قرآن و حدیث  
پریس تهران

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته علوم قرآن و حدیث

عنوان پایان نامه

## انسان سالم از منظر قرآن و نهج البلاغه

استاد راهنما

مصطفی دلشاد تهرانی

استاد مشاور

حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمدعلی مهدوی راد

دانشجو

هانیه عدالتی

اسفند ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ  
الرحمن الرحيم  
وصلى الله على محمد وآله الطاهرين

«تمام حقوق این اثر متعلق به دانشگاه قرآن و حدیث است.»

تقدیم به همهٔ آنهایی که

از هبوط آدم تا حشر عالم

نفس، قدم و قلم خود را وقف سعادت بشر نمودند.

## تشکر و قدردانی

حمد و سپاس مخصوص یگانه معشوق ازلی و ابدی است که غیب عالم ملک به سان پرده ای از عالم بیکران ملکوت بر سراسر هستی بیوشانید تا پویندگان راه حقیقت و روشنایی نور تابیده از جان، دل به پیچ و خم راه سپارند و ذره ذره نشانه های نهاده به راه را با چشم سر و چراغ عقل بجویند و راه را تا کرانه ابدی حقیقت پیوند تا سرود باشکوه و سرمدی رفتن ... جستن ... و یافتن را نفخه صور خاکیان بر گوش افلاکیان سازند.

و درود فراوان بر خاتم پیامبران حضرت محمد مصطفی (ص) و خاندان معصومش را که آیه های پاکی و طراوت آسمانی بر جان های تشنه انسان ها دمیدند. بر آنها که هنر چگونه زیستن و چگونه مردن را یاد دادند.

اینک که با عنایت الهی و یاری همراهانم، توفیق تدوین این پایان نامه را یافتم، صمیمانه ترین درودها و مراتب قدرشناسی و سپاس خویش را تقدیم می نمایم:

به همسر وفادارم که مایه دلگرمی و آرامش بود و گذران روزهای سخت کار را بر من هموار می نمود.  
به پدر و مادرم دو اسوه ی صبر و مهرورزی، که با ایثار و از خود گذشتگی در مسیر زندگی راهنما یاور و پشتیبانم بودند.

به استاد راهنما، جناب آقای دلشاد تهرانی که از هیچگونه مساعدت دلسوزانه دریغ نورزیدند.  
به استاد مشاور، جناب آقای حجت الاسلام و المسلمین دکتر مهدوی راد که همواره ما را قرین محبت خویش می نمودند.

و به همه معلمان و استادان محترمی که در طول دوره تحصیل از دانش و فضل خویش بهره های فراوان بخشیدند.

زمستان ۱۳۹۰ - هانیه عدالتی

## چکیده :

موضوع انسان سالم و مفاهیم مربوط به آن به طور عمده در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ و با کارهای راجرز و مازلو رسمیت یافت؛ اما در برداشتی کلی‌تر، مفاهیم انسان سالم تنها محدود به حوزه‌های روانشناسی نبوده بلکه در طول تاریخ اندیشمندان حوزه‌های گوناگون برداشت‌هایی درباره توصیف انسان سالم و چگونگی رفتار و عملکرد آن داشته‌اند. مفاهیم و آموزه‌های مرتبط با انسان سالم را می‌توان در حوزه‌های فکری نزدیک به روانشناسی مثل روان‌تحلیل‌گری، رفتارگرایی، شناختی، انسان‌گرایی و... یافت. حتی در نظریات فلاسفه و علمای اخلاق همچون افلاطون، ارسطو و ابن‌سینا و همچنین در اندیشه‌های ادیان و مذاهب، فلسفه‌های سیاسی و اجتماعی و نیز رگه‌هایی از روانشناسی انسان سالم و دیدگاه‌های مربوط به آن یافت می‌شود.

تعاریفی که روانشناسان غرب از سلامت و بهداشت روانی دارند تنها به ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی پرداخته و از معنویت که مهمترین بعد وجودی انسان است غفلت شده است. از این‌رو در این تحقیق تلاش شده است تا به بررسی ویژگی‌های انسان سالم از نگاه جامع نگر اسلامی در منابع اصیل آن یعنی قرآن و نهج‌البلاغه پرداخته شود. در این پژوهش برای شناخت انسان سالم از منظر قرآن و نهج‌البلاغه، به بررسی صفات پسندیده‌ای که مورد مدح و ستایش قرار گرفته بود، پرداخته و این صفات در دو دسته صفات نفسانی هدایتگر و صفات نفسانی عمل‌کننده و کارگزار دسته بندی شد.

صفات هدایتگر، برخی از صفات نفسانی هستند که در سیر اخلاقی انسان نقش هدایت‌گری دارند این صفات نفسانی، روشنگر راه قوای تاثیر گذار در انسان بوده و شامل «ایمان»، «علم» و «حکمت» هستند. صفات نفسانی عمل‌کننده و کارگزار، به آن دسته از صفات انسان گفته می‌شود که در سایه هدایت‌گری صفات هدایت‌گر تحقق می‌یابند و آثار خاصی را نیز در حوزه رفتار در پی دارند. پس از آن صفات نفسانی کارگزار در سه بعد ارتباطی انسان که شامل ارتباط انسان با خداوند، خود و دیگران است، مورد بررسی قرار گرفته است.

واژگان کلیدی : انسان، سلامت روان، انسان سالم

## فهرست مطالب

۱۳	۱. کلیات تحقیق
۱۳	۱/۱. بیان مسئله و ضرورت تحقیق
۱۴	۱/۲. سوالات تحقیق
۱۴	۱/۳. پیشینه تحقیق
۱۵	۱/۴. روش تحقیق
۱۷	۱/۵. چارچوب نظری تحقیق
۱۸	۱/۶. مفهوم سلامت روانی
۲۰	۱/۷. مفهوم انسان سالم
۲۳	۲. ماهیت و جایگاه انسان در قرآن و نهج البلاغه
۲۷	۲/۱. آفرینش انسان
۲۹	۲/۲. جایگاه انسان
۳۱	۲/۳. کرامت انسان
۳۵	۲/۴. توصیف دوگانه انسان (ستایشها و نکوهشها)
۳۹	۲/۵. ماهیت انسان
۳۹	۲/۵/۱. شاکله
۴۳	۲/۵/۲. فطرت
۴۵	۲/۶. فرجام انسان
۴۸	۳. صفات نفسانی هدایت‌گر
۴۹	۳/۱. ایمان
۵۰	ماهیت ایمان

۵۲	شرایط ایمان
Error! Bookmark not defined.	مراتب ایمان
۵۲	آثار ایمان
۵۵	۳/۲. حکمت
۵۷	مفهوم و جایگاه حکمت
۶۰	آثار حکمت
۶۲	۳/۳. علم
۶۵	انواع علم
۶۷	جایگاه و بستر علم
۶۸	آثار علم
۷۲	۴. انسان سالم در ارتباط با خداوند
۷۳	۴/۱. باور به محوریت خالق هستی در همه رویدادهای آن
۷۴	۴/۱/۱. تسلیم
۷۶	۴/۱/۲. توکل
۷۹	۴/۱/۳. شکرگزاری
۸۲	۴/۱/۴. رضا
۸۷	۴/۲. صفات ناظر به عبودیت انسان نسبت به خدا
۸۹	۴/۲/۱. عبادت
۹۵	۴/۲/۲. اخلاص
۱۰۱	۴/۲/۳. آزادی
۱۰۶	۴/۲/۴. اطاعت از خداوند
۱۱۲	۴/۳. محبت دو طرفه میان انسان و خداوند



- ۴/۳/۱. زیبایی دوستی ..... ۱۱۴
۵. انسان سالم در ارتباط با خود ..... ۱۱۹
- ۵/۱. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به خویشتن ..... ۱۲۰
- ۵/۱/۱. معرفت نفس ..... ۱۲۰
- ۵/۱/۲. کرامت نفس ..... ۱۲۱
- ۵/۱/۳. عزت نفس ..... ۱۲۵
- ۵/۱/۴. استقامت ..... ۱۲۹
- ۵/۲. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به معاد ..... ۱۳۶
- ۵/۲/۱. یاد مرگ ..... ۱۳۷
- ۵/۲/۲. خوف و رجا ..... ۱۴۱
- ۵/۳. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به گذشته ..... ۱۴۵
- ۵/۳/۱. عبرت آموزی ..... ۱۴۶
- ۵/۴. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به آینده ..... ۱۵۱
- ۵/۴/۱. تدبیر در امور ..... ۱۵۲
- ۵/۴/۲. آینده‌نگری و دور اندیشی ..... ۱۵۴
- ۵/۴/۳. علو همت ..... ۱۵۷
- ۵/۴/۴. دوری از عجله ..... ۱۶۲
- ۵/۴/۵. اغتمام فرصت ..... ۱۶۶
- ۵/۴/۶. دوری از آرزوهای دراز ..... ۱۶۸
- ۵/۵. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به دنیا ..... ۱۷۲
- ۵/۵/۱. زهد ..... ۱۷۴
- ۵/۵/۲. قناعت ..... ۱۷۸

۱۸۲.....	۵/۶. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به کار.....
۱۸۳.....	۵/۶/۱. تلاش و کوشش.....
۱۸۵.....	۵/۶/۲. مسئولیت پذیری.....
۱۸۶.....	۵/۶/۳. نظم و انضباط.....
۱۸۷.....	۵/۷. صفات تعدیل کننده و بازدارنده نفس.....
۱۸۸.....	۵/۷/۱. اعتدال.....
۱۹۱.....	۵/۷/۲. تقوا.....
۱۹۶.....	۵/۷/۳. صبر.....
۱۹۷.....	درجات صبر.....
۲۰۰.....	۵/۷/۴. حلم و کظم غیظ.....
۲۰۴.....	۵/۷/۵. عفت.....
۲۱۰.....	۶. انسان سالم و دیگران.....
۲۱۲.....	۶/۱. صفات ناظر به جهت گیری انسان نسبت به دیگر انسان ها.....
۲۱۲.....	۶/۱/۱. عدالت.....
۲۱۵.....	۶/۱/۲. تعاون.....
۲۱۹.....	۶/۱/۳. پایبندی به تعهدات.....
۲۲۲.....	۶/۱/۴. مشورت.....
۲۲۵.....	۶/۱/۵. شرح صدر.....
۲۲۹.....	۶/۱/۶. تواضع و فروتنی.....
۲۳۳.....	۶/۱/۷. عفو و گذشت.....
۲۳۶.....	۶/۱/۸. صداقت.....
۲۳۹.....	۶/۱/۹. مهرورزی.....

۶/۲ صفات ناظر به جهت گیری انسان سالم نسبت به دیگر جانداران ..... ۲۴۱

نتیجه گیری ..... ۲۴۷

منابع فارسی ..... ۲۵۲

منابع عربی ..... ۲۵۵

رَبِّهِ اَحْمَدِي مَكْتَل صَدَق وَ اَخْرَجِي مَنْرَج صَدَق

وَ اَجْعَلِي مَن لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيْرًا

فصل اول

**كليات**

## ۱. کلیات تحقیق

### ۱/۱. بیان مسئله و ضرورت تحقیق

آنچه متفکران مسلمان در مباحث انسان شناسی و دادن الگو برای انسان مطلوب مطرح کرده‌اند، مربوط به انسان کامل است که غایت مورد نظر می‌باشد؛ گر چه مفهوم‌های «انسان کامل» و «انسان سالم» تا حدودی به هم نزدیک بوده و با یکدیگر هم‌پوشانی دارند، اما دقیقاً به یک معنا نیستند. انسان کامل، مفهومی مطلق و آرمان‌گر دارد که امکان دستیابی به آن برای همه انسان‌ها امکان‌پذیر نیست؛ در حالی که سالم بودن توانی بالقوه و قابل دسترسی در درجات گوناگون برای همه افراد است. همچنین انسان کامل، جامع‌ترین موجود عالم و هدف آفرینش است و پیامبر<sup>۹</sup> و ائمه معصومین<sup>۷</sup> نمونه‌های بارز آن هستند و رسیدن به چنین کمالی برای دیگران امکان‌پذیر نیست، چنانکه امیرمؤمنان علی خود در نامه‌ای که به ابن حنیف نگاشته‌اند، به این مطلب اشاره کرده و فرموده‌اند:

«أَلَا وَ إِنَّ لِكُلِّ مَأْمُومٍ إِمَامًا يَقْتَدِي بِهِ وَ يَسْتَضِيءُ بِنُورِ عِلْمِهِ أَلَا وَ إِنَّ إِمَامَكُمْ قَدْ اِكْتَفَى مِنْ دُنْيَاهُ بِطَمْرِيهٍ وَ مِنْ طُعْمِهِ بِقُرْصِيهٍ أَلَا وَ إِنَّكُمْ لَا تَقْدِرُونَ عَلَى ذَلِكَ وَ لَكِنْ أَعْيُنُنِي بَوْرَعٍ وَ اجْتِهَادٍ وَ عِفَّةٍ وَ سَدَادٍ»<sup>۱</sup>

آگاه باش که هر پیروی را پیشوایی است که پی وی را پوید، و از نور دانش او روشنی جوید. بدان که پیشوای شما بسنده کرده است از دنیای خود به دو جامه فرسوده و دو قرص نان را خوردنی خویش نموده. بدانید که شما چنین نتوانید کرد. لیکن مرا یاری کنید به پارسایی و در پارسایی کوشیدن و پاکدامنی و درستی ورزیدن.

امام در این نامه پس از بیان صفات خود، به این مطلب اشاره می‌کند که دستیابی به این صفات برای دیگران مقدور نیست و در ادامه طریقه و روش زندگی مطلوب را بیان فرموده‌اند.

---

۱. نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدی، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۸ ش، نامه/۴۵.

بنابراین، انسان کامل یکی از مفاهیم عالی است که بیانگر غایت کمالات انسانی است؛ و به همان میزانی که در این نگاه، کمال گرایی و آرمان طلبی ظهور و بروز پیدا می کند، دست یافتنی بودن آن نیز برای مخاطب خود ناممکن می نماید. در حالیکه آنچه دست یافتنی است و می توان با توجه به امکانات انسانی و شرایط اجتماعی آن را مطلوب قرار داد و بدان رسید انسان سالم و معتدل و طبیعی به معنای انسانی است که واجد ویژگی‌ها و کمالات لازم برای یک زندگی انسانی قابل تحقق باشد. آنچه در این مورد مهم است یافتن شاخصه‌هایی برای چنین انسانی است تا تربیت فردی و اجتماعی بر اساس آن سازماندهی شود. از این رو با توجه به این که، این موضوع و شاخصه‌های آن، در میان آنچه متفکران مسلمان در حوزه انسان شناسی بدان پرداخته‌اند، کمتر مورد توجه قرار گرفته است و از سوی دیگر، بسیاری از مفاهیم مطرح شده در قرآن و احادیث باید به صورت ملموس و دست یافتنی برای مخاطبان تبیین شود تا ضمن بهره گیری از آن مفاهیم توسط مخاطبین، مفاهیم دینی به صورت کاربردی در زندگی مخاطبان آن قابل پیاده سازی باشد.

### ۱.۲. سوالات تحقیق

برای دستیابی به مسأله تحقیق، یک پرسش اصلی و سه پرسش فرعی زیر مطرح شده است :

ماهیت و شاخصه های انسان سالم در قرآن و نهج البلاغه چیست؟

ویژگی‌های انسان سالم در رابطه‌ی او با خدا چیست ؟

ویژگی‌های انسان سالم در رابطه‌ی او با خود چیست ؟

ویژگی‌های انسان سالم در رابطه‌ی او با دیگران چیست ؟

### ۱.۳. پیشینه تحقیق

موضوع انسان سالم و مفاهیم مربوط به آن به طور عمده در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ و با کارهای راجرز و مازلو رسمیت یافت؛ اما در برداشتی کلی‌تر، مفاهیم انسان سالم تنها محدود به حوزه‌های روانشناسی نبوده بلکه در طول تاریخ اندیشمندان حوزه‌های گوناگون برداشت‌هایی درباره توصیف انسان سالم و چگونگی رفتار و عملکرد آن

داشته‌اند. مفاهیم و آموزه‌های مرتبط با انسان سالم را می‌توان در حوزه‌های فکری نزدیک به روانشناسی مثل روان‌تحلیل‌گری، رفتارگرایی، شناختی، انسان‌گرایی و... یافت. حتی در نظریات فلاسفه و علمای اخلاق همچون افلاطون، ارسطو و ابن‌سینا و همچنین در اندیشه‌های ادیان و مذاهب، فلسفه‌ای سیاسی و اجتماعی چون مارکسیسم؛ نیز رگه‌هایی از روانشناسی انسان سالم و دیدگاه‌های مربوط به آن یافت می‌شود.<sup>۱</sup>

حکما و متفکران مسلمان در گذشته مباحثی را پیرامون انسان کامل بیان کرده‌اند مانند «الانسان الکامل» نسفی و... همچنین در دوره‌های اخیر نیز افرادی مانند استاد مطهری، آیت‌الله جوادی آملی و علامه حسن زاده آملی نیز در این مبحث آثاری عرضه کرده‌اند. اما آنچه وجهه‌ی همت پژوهشگر در این تلاش علمی است تبیین مفهوم انسان سالم با نگاهی نو است، که گرچه به محتوای آن به طور متکثر در متون حکمای مذکور اشاره شده است اما نگاهی جامع به این مفهوم نشده است.

البته این بدان مفهوم نیست که هیچ تحقیقی با این موضوع به انجام نرسیده باشد، بر اساس آنچه جستجو گردید، رساله‌ی دکتری با عنوان «مقایسه‌ی انسان سالم از دیدگاه قرآن و روانشناسی» اثر طلعت حسنی بافرانی و کتابی با عنوان «نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی» اثر محمد صادق شجاعی با همکاری مجتبی حیدری، در این زمینه یافت شد. تحقیقات نامبرده بیشتر تلاش خود را مصروف بررسی تطبیقی انسان سالم از دیدگاه اسلامی و علم روانشناسی داشته‌اند، ولی نویسنده در این تحقیق سعی می‌کند تلاش خود را بر مفهوم‌سازی و شناسایی مؤلفه‌ها و ابعاد این سازه از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه متمرکز کند.

## ۱/۴. روش تحقیق

رویکرد دینی و روش دو کتاب شریف قرآن و نهج‌البلاغه در معرفی انسان سالم بدین گونه است که انسان و ماهیت او را در قالب‌های گوناگون عرضه داشته است تا انسان بتواند با آگاهی از آن، استعدادها و جانشینی بالقوه

---

۱. شجاعی، محمد صادق؛ مجتبی حیدری، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸ش، ص ۷۵.

خود را بالفعل سازد، و با معرفی و نقد رفتار و اعمال انسان‌های مختلف در طول تاریخ، نمونه‌ها و الگوهایی را برای شناخت بهتر شخصیت سالم به تصویر می‌کشد.

در این پژوهش برای شناخت انسان سالم از منظر قرآن و نهج‌البلاغه، صفات پسندیده‌ای که مورد مدح و ستایش قرار گرفته بود، در دو دسته صفات نفسانی هدایتگر و صفات نفسانی عمل‌کننده و کارگزار دسته‌بندی شد.

— صفات هدایتگر، برخی از صفات نفسانی هستند که در سیر اخلاقی انسان نقش هدایت‌گری دارند. این صفات نفسانی، روشنگر راه قوای تاثیرگذار در انسان هستند و شامل «ایمان»، «علم» و «حکمت» می‌باشند.

— صفات نفسانی عمل‌کننده و کارگزار، به آن دسته از صفات انسان گفته می‌شود که در سایه هدایت‌گری صفات هدایت‌گر تحقق می‌یابند و آثار خاصی را نیز در حوزه رفتار در پی دارند. پس از آن صفات نفسانی کارگزار در سه بعد ارتباطی انسان که شامل ارتباط انسان با خداوند، خود و دیگران است، بررسی شد و هر حوزه ارتباطی نیز به زیرگروه‌هایی به صورت زیر مورد دسته‌بندی قرار گرفت:

انسان سالم در ارتباط با خداوند

صفاتی که ناظر به باور انسان به محوریت خالق هستی در همه رویدادهای آن است. (جهان‌بینی توحیدی) (تسلیم، توکل، شکرگزاری، رضا)

صفاتی که ناظر به احساس عبودیت و بندگی انسان نسبت به خداوند است. (عبادت خداوند، اخلاص، اطاعت از خداوند، آزادگی)

صفاتی که ناظر به احساس محبت دو طرفه میان انسان و خداوند است. (زیبایی دوستی)

انسان سالم در ارتباط با خود

صفاتی که ناظر به جهت‌گیری انسان نسبت به خویشتن است. (معرفت نفس، کرامت نفس، عزت نفس، استقامت).

صفاتی که ناظر به جهت‌گیری انسان نسبت به آینده است. (تدبر در امور، آینده‌نگری و دوراندیشی، علو همت، دوری از عجله، اغتنام فرصت‌ها، کوتاه کردن آرزوها).

صفاتی که ناظر به جهت‌گیری انسان نسبت به گذشته و تاریخ است. (عبرت‌آموزی)



صفاتی که ناظر به جهت گیری انسان نسبت به به معاد و سرانجام زندگی است. (یاد مرگ، خوف و رجا).  
صفاتی که ناظر به جهت گیری انسان نسبت به دنیا و مواهب دنیوی است. (زهد، قناعت).  
صفاتی که ناظر به جهت گیری انسان نسبت به کار است. (تلاش و کوشش، مسئولیت پذیری، نظم و انضباط).  
صفاتی که سبب تعادل نفس هستند و نقش بازدارندگی دارند. (اعتدال، تقوا، صبر و شکیبایی، حلم و کظم غیظ، عفت).

انسان سالم در ارتباط با دیگران

صفاتی که ناظر به جهت گیری انسان نسبت به دیگر انسان هاست. (عدالت، تعاون، پابندی به تعهدات، مشورت، شرح صدر، تواضع و فروتنی، عفو و بخشش، رحمت و مهربانی، صداقت).  
صفاتی که ناظر به جهت گیری انسان نسبت به دیگر جانداران از قبیل طبیعت و حیوانات است. (مسئولیت در برابر طبیعت و حیوانات و حفظ حقوق آنها)

## ۱/۵. چارچوب نظری تحقیق

رساله پیش رو با عنوان «انسان سالم از منظر قرآن و نهج البلاغه» است که در آن شاخصه‌های انسان سالم بر اساس صفات ممدوح و ستایش شده‌ای که در قرآن و نهج البلاغه برای انسان آمده و از او انتظار می‌رود مورد بررسی و تبیین قرار گرفته است. این رساله در شش فصل سامان یافته است:

### فصل اول: کلیات

در این فصل به بیان مسئله، ضرورت و اهداف تحقیق، و تعریف مفاهیم کلیدی تحقیق پرداخته شده و در پایان نیز گزارش مختصری از سیر و چگونگی تحقیق و زیربنای آن آمده است.

### فصل دوم: ماهیت و جایگاه انسان در قرآن و نهج البلاغه

این فصل اختصاص به بررسی ماهیت و خصوصیات انسان و جایگاه او در نظام هستی بر اساس آیات قرآن و کلام امیرمؤمنان علی<sup>۷</sup> در نهج البلاغه دارد.

### فصل سوم: صفات نفسانی هدایت‌گر

در این فصل به بررسی سه شاخصه اصلی و زیربنایی انسان سالم که بقیه صفات او را تحت تأثیر قرار می‌دهند پرداخته شده است. این سه صفت که با عنوان صفات هدایت‌گر آمده است عبارتند از: ایمان، علم و حکمت.

#### **فصل چهارم: انسان سالم در ارتباط با خداوند**

در این فصل به بررسی صفاتی پرداخته می‌شود که ناظر به جهان‌بینی توحیدی انسان سالم و ارتباط او با پروردگار خویش است.

#### **فصل پنجم: انسان سالم در ارتباط با خود**

این فصل به تبیین و بررسی صفات انسان در رابطه‌ای که با خود دارد می‌پردازد. ارتباط انسان با خود در این فصل به ابعاد مختلفی تقسیم شده است و هر بعد ارتباطی شامل صفات گوناگون است.

#### **فصل ششم: انسان سالم در ارتباط با دیگران**

در این فصل به بررسی آن دسته از صفات انسان سالم که در ارتباطش با دیگران از خود بروز می‌دهد، پرداخته می‌شود. ارتباط با دیگران شامل ارتباط انسان با انسان‌های دیگر و همچنین ارتباط او با طبیعت اعم از گیاهان و جانوران است.

### **۱.۶. مفهوم سلامت روانی**

مفهوم «سلامت»، به سالم بودن تن و فقدان بیماری و ناتوانی محدود نمی‌شود، بلکه جنبه‌های درستی و آسایش جسمی، روانی و اجتماعی و شایستگی‌های معنوی را دربر می‌گیرد. بنابراین با توجه به چهار بعد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان، سلامتی به سطحی از عملکرد اشاره دارد که در آن فرد با خود و سبک زندگی اش آسوده و بی مشکل است، که رسیدن به این مفهوم نیازمند رشد بهنجار و متعادل در تمام ابعاد وجودی فرد است. با توجه به این تعریف از سلامت می‌توان گفت که سلامت و بهداشت روانی عبارت است 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 روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخصی قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی،

روابط سالم و سازنده با خود و دیگران، حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام هستی به دست

می آید.»<sup>۱</sup>

از دیدگاه اسلام، انسان جایگاه والایی در نظام هستی دارد و هدف از خلقت او کمال جویی و سعادت وی در سایه ستایش و پرستش پروردگار عالم است. بنابراین حیات انسان و سلامت او در اسلام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود، چرا که تأمین سلامت، حفظ و ارتقای آن مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است؛ از این از همان ابتدای بعثت پیامبر اکرم<sup>۹</sup> سلامت روانی و مؤلفه‌های آن مورد تاکید و اهتمام بوده است و قرآن کریم که کتاب هدایت و زندگی است به نمونه‌های مختلف آن اشاره داشته و راه‌های کسب آن را بیان فرموده است. به عنوان نمونه خداوند در مورد آرامش روان و اطمینان که یکی از مؤلفه‌های سلامت انسان است می‌فرماید:

(الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ.)<sup>۲</sup>

همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد

خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

در این آیه یاد خدا، راه کسب آرامش و ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب بوسیله یاد خدا معرفی شده است. و

در آیه بعد آرامش و سکینه را وسیله کسب ایمان معرفی می‌کند:

(هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ.)<sup>۳</sup>

اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند.

مفهوم دیگری که در قرآن کریم به سلامت روان اشاره دارد و مؤلفه‌های آن را تا حدی در بر می‌گیرد، «حیات

طیبه» است، خداوند حیات طیبه را چنین توصیف کرده است:

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ

مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.)<sup>۴</sup>

---

۱. سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، بهراشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه؛ تهران، سمت،

۱۳۸۹ش، ص ۱۴.

۲. قرآن کریم، ترجمه فولادوند، رعد/۲۸.

۳. فتح/۴.

هر کس - از مرد یا زن - کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیاتِ

[حقیقی] بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد.

«حیات طیبه»، که در سایهٔ ایمان و عمل صالح به دست می‌آید، تحقق جامعه‌ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی است که از نابسامانی‌ها و درد و رنج‌ها به دور است.<sup>۲</sup> به صورت کلی می‌توان گفت که حیات طیبه اشاره به سطحی از عملکرد دارد که در آن فرد با خود و سبک زندگی‌اش آسوده و بی‌مشکل باشد.<sup>۳</sup>

بنابراین سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همهٔ ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری، حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیا طلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه دوزی و... از نشانه‌های آن می‌باشد.

## ۱/۷. مفهوم انسان سالم

انسان را در سیر تکاملی‌اش می‌توان به سه حالت انسان کامل، انسان سالم و انسان ناقص و معیوب تقسیم کرد. انسان سالم، انسان تمام است در مقابل انسانی که ناتمام است. به عبارت دیگر، انسان معیوب و بیمار، انسانی ناقص است. انسانی که تمام باشد با رشد بیشتر می‌تواند کامل و کامل‌تر شود. به بیان دیگر کمال را در جهت عمودی و تمام را در جهت افقی بیان می‌کنند. بنابراین انسان کامل یعنی کسی که حد وجود افقی خود را به پایان رسانیده است و در اینکه تمام است، شکی نیست و علاوه بر آن در حد عمودی نیز بالا می‌رود و به مراتبی از کمال دست یافته است. لذا

---

۱. نحل/۹۷.

۲. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامیة، ۱۳۷۴ش، ج ۱۱، ص ۳۹۰.

۳. سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، ص ۱۴.