

# Comparative Analysis of Mental Health Concept from the Perspective of the Holy Quran and Humanistic Psychology

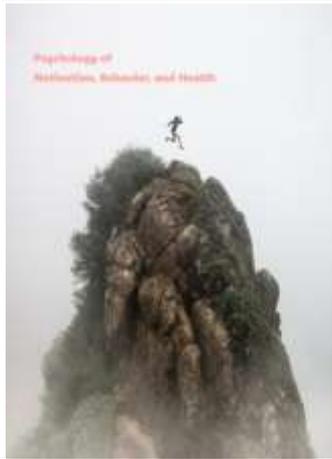
1. Somayeh Arjmandinejad<sup>ORCID</sup>: Department of Islamic Studies, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
  2. Mohammad Nasehi<sup>ORCID\*</sup>: Department of Islamic Studies, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
  3. Farhad Mohammadi Masiri<sup>ORCID</sup>: Department of Islamic Studies, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
  4. Hossein Khoshdel<sup>ORCID</sup>: Department of Islamic Studies, Kas.C., Islamic Azad University, Kashan, Iran
- \*Corresponding Author's Email: nasehi@iau.ac.ir

Received: 2025-04-30

Revised: 2025-06-04

Accepted: 2025-08-11

Published: 2025-09-11



## Abstract

**Introduction and Aim:** Mental health is one of the most fundamental dimensions of human existence that has been examined in both the Holy Quran and humanistic psychology. Therefore, the aim of this study was comparative analysis of the mental health concept from the perspective of the Holy Quran and humanistic psychology.

**Methodology:** This study was descriptive from type of qualitative. The population of the present research was all documents related to the Holy Quran and humanistic psychology that examined mental health. In this study, the sample was equal to the population and all the documents found were selected as samples using census sampling method. Data were collected by note-taking from the documents and analyzed using theme analysis method.

**Findings:** The results of this study showed that the themes of mental health from the perspective of the Holy Quran included faith in God and purposefulness in life, remembrance of God, piety, patience and tolerance in the face of problems, trust in God, acceptance of divine decree, affection and mercy, self-respect, justice and fairness, belief in resurrection, and repentance and seeking forgiveness, and from the perspective of humanistic psychology included self-awareness, self-acceptance, self-actualization, realization of individual potential, positive human relationships, social support, searching for meaning and purpose in life, sense of responsibility, and freedom of choice. The commonality between the two perspectives is human flourishing and achieving inner peace, and both believe that mental health requires attention to the inner and deep dimension of man. In contrast, the fundamental difference between the two perspectives is that the Holy Quran sees the realization of mental health within the framework of a monotheistic worldview and harmony with the will of God, while humanistic psychology emphasizes human independence and self-realization independent of dependence on supernatural factors.

**Conclusion:** The Holy Quran and humanistic psychology, while having similarities regarding mental health, have fundamental differences. Mental health from the perspective of the Holy Quran is realized in connection with God, beyond man, and in religious spirituality, but mental health from the perspective of humanistic psychology is realized in the flourishing of human capabilities and non-religious spirituality.

**Keywords:** Mental Health, , Holy Quran, Humanistic Psychology.

**How to Cite:** Arjmandinejad, S., Nasehi, M., Mohammadi Masiri, F., & Khoshdel, H. (2025). Comparative Analysis of Mental Health Concept from the Perspective of the Holy Quran and Humanistic Psychology. *Psychology of Motivation, Behavior, and Health*, 3(2), 1-10.



**Copyright:** © 2025 by the authors. Published under the terms and conditions of Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

## **Extended Abstract**

### **Introduction and Aim**

Health is an important factor in the progress and improvement of the level of health and well-being of society, which is an important issue that has received the attention of many health experts and policymakers in recent years (Lyne et al., 2023). The lack of peace and tranquility of people in today's world has caused numerous problems such as an increase in diseases, the occurrence of injuries and social threats, compromising security, lack of productivity in the economy, the excessive growth of abnormalities, etc. (Sluis et al., 2025). One of the dimensions of health is mental health, which plays a vital role in individual and social well-being. In addition to physical aspects, this health refers to emotional, cognitive, social, and spiritual aspects (Clayton & Crandon, 2025).

Mental health has been studied from various perspectives, which are examined and compared in this study from the perspective of the Holy Quran and humanistic psychology. One of the most important sources of meeting the need for mental health is the revealed texts, especially the Holy Quran. The Holy Quran was revealed by God Almighty to guide mankind and is the most comprehensive plan for human life in order to achieve mental health (Washiyan, 2021). The Holy Quran, as the last divine book, due to its revelation and comprehensive knowledge of the dimensions of human existence and his needs, considers mental health necessary on the path to achieving worldly and hereafter happiness and has stated methods and solutions in this regard (Kharghani, 2016). The verses about the human mind and mental health in the Holy Quran are signs that humans can seek guidance from for their work and various characteristics and be guided by the verses to achieve a suitable method for refining and educating their souls. Using the verses in the Holy Quran about humans and their mental traits and states, we can be guided to draw a desirable picture of the human personality and achieve a harmonious and developed personality in order to achieve mental health (Moazedi & Asadi, 2012).

Also, psychology as a knowledge in the field of human sciences examines and recognizes the psychological and internal dimensions of humans and provides constructive strategies for creating and maintaining mental health (Parcham & Qovveh Ood, 2011). Mental health is a concept that was defined for a long time by its opposite, namely disease; in such a way that it was defined as the absence of disease or defect

and paid more attention to the physical dimension than the psychological and social dimensions. Accordingly, mental health seeks to reduce and eliminate negative feelings such as anxiety, depression and hopelessness and prevent the occurrence of pathological symptoms (Taubman & Parikh, 2023). Today, mental health is defined as complete physical, mental, social and spiritual well-being or well-being, and not just as the absence of disease or defect (Nishio et al., 2020). In a more comprehensive definition, mental health means the ability to communicate harmoniously and harmoniously with others, change and modify the personal and social environment, and resolve personal conflicts and desires in a logical, consistent, and fair manner (Tolentino et al., 2021). From the perspective of humanistic psychology, humans are fundamentally logical, social, realistic, and progressive, and creativity is the most important inherent characteristic of a mentally healthy person. Satisfying unconditional positive regard and receiving unconditional love and approval from others is of great importance for the growth and development of a person's mental health. The most basic characteristics of a mentally healthy person include living an existential life, having self-confidence, being ready to gain experience, and feeling free. Also, a mentally healthy person should be self-actualized and seek self-fulfillment, low-level needs such as physical needs, safety, belonging, love, and respect, and high-level needs such as beauty (Veisy et al., 2021).

Mental health is one of the most fundamental dimensions of human existence that has been examined in both the Holy Quran and humanistic psychology. Therefore, the aim of this study was comparative analysis of the mental health concept from the perspective of the Holy Quran and humanistic psychology.

### **Methodology**

This study was descriptive from type of qualitative. The population of the present research was all documents related to the Holy Quran and humanistic psychology that examined mental health. In this study, the sample was equal to the population and all the documents found were selected as samples using census sampling method.

To conduct this research, all documents related to the Holy Quran (including the Quran itself, authentic Quranic interpretations, etc.) and humanistic psychology (including articles, books, master's theses, and doctoral dissertations) were identified through a

search in reputable scientific databases. Then, each of the relevant documents was examined for relevance and appropriate methodology, and if appropriate, they were selected as samples. The selected documents were examined paragraph by paragraph and line by line, and their concepts related to mental health were noted. After examining each document one by one, the concepts were summarized, and after removing duplicates and merging related concepts, the extracted concepts were categorized.

Data were collected by note-taking from the documents and analyzed using theme analysis method.

### **Findings**

The results of this study showed that the themes of mental health from the perspective of the Holy Quran included faith in God and purposefulness in life, remembrance of God, piety, patience and tolerance in the face of problems, trust in God, acceptance of divine decree, affection and mercy, self-respect, justice and fairness, belief in resurrection, and repentance and seeking forgiveness, and from the perspective of humanistic psychology included self-

awareness, self-acceptance, self-actualization, realization of individual potential, positive human relationships, social support, searching for meaning and purpose in life, sense of responsibility, and freedom of choice. The commonality between the two perspectives is human flourishing and achieving inner peace, and both believe that mental health requires attention to the inner and deep dimension of man. In contrast, the fundamental difference between the two perspectives is that the Holy Quran sees the realization of mental health within the framework of a monotheistic worldview and harmony with the will of God, while humanistic psychology emphasizes human independence and self-realization independent of dependence on supernatural factors.

### **Discussion and Conclusion**

The Holy Quran and humanistic psychology, while having similarities regarding mental health, have fundamental differences. Mental health from the perspective of the Holy Quran is realized in connection with God, beyond man, and in religious spirituality, but mental health from the perspective of humanistic psychology is realized in the flourishing of human capabilities and non-religious spirituality.

## تحلیل تطبیقی مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا

۱. سمیه ارجمندی نژاد<sup>✉</sup>: گروه معارف اسلامی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
  ۲. محمد ناصحی<sup>\*</sup>: گروه معارف اسلامی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
  ۳. فرهاد محمدی مصیری<sup>✉</sup>: گروه روان‌شناسی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
  ۴. حسین خوشدل<sup>✉</sup>: گروه معارف اسلامی، واحد کاشان، دانشگاه آزاد اسلامی، کاشان، ایران
- \*ایمیل نویسنده مسئول: nasehi@iau.ac.ir

دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۱۰ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۳/۱۴ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۴/۲۰ انتشار: ۱۴۰۴/۰۶/۲۰

### چکیده

**مقدمه و هدف:** سلامت روان یکی از اساسی‌ترین ابعاد وجود انسان است که هم در قرآن کریم و هم در روان‌شناسی انسان‌گرا مورد بررسی قرار گرفته است. بنابراین، هدف این مطالعه تحلیل تطبیقی مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بود.

**روش‌شناسی:** این مطالعه توصیفی از نوع کیفی بود. جامعه پژوهش حاضر همه اسناد مرتبط با قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بودند که سلامت روان را مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه، نمونه با جامعه برابر و همه اسناد یافت شده با روش نمونه‌گیری سرشماری به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با روش یادداشت‌برداری از اسناد گردآوری و با روش تحلیل مضمون تحلیل شدند.

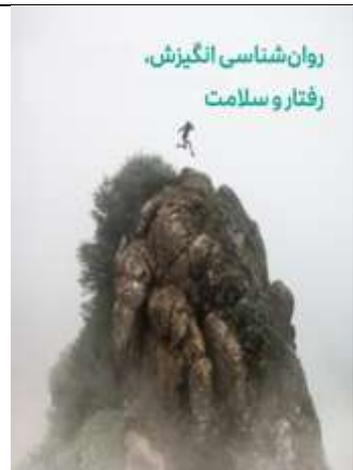
**یافته‌ها:** نتایج این مطالعه نشان داد که مضمون‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم شامل ایمان به خدا و هدفمندی در زندگی، یاد خدا، تقوا، صبر و تحمل در برابر مشکل‌ها، توکل به خدا، قبول قضای الهی، مودت و رحمت، احترام به خویش، عدالت و انصاف، اعتقاد به معاد و توبه و استغفار و از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا شامل خودآگاهی، پذیرش خود، خودشکوفایی، تحقق پتانسیل‌های فردی، روابط انسانی مثبت، حمایت اجتماعی، جستجوی معنا و هدف در زندگی، احساس مسئولیت و آزادی انتخاب بود. وجه اشتراک دو منظر در شکوفایی انسان و دستیابی به آرامش درونی است و هر دو معتقدند که سلامت روانی مستلزم توجه به بعد درونی و عمیق انسان می‌باشد. در مقابل، تفاوت اساسی این دو منظر در این است که قرآن کریم تحقق سلامت روان را در چارچوب جهان‌بینی توحیدی و هماهنگی با اراده خدا می‌بیند، اما روان‌شناسی انسان‌گرا بر استقلال انسان و تحقق خویش‌فرار از وابستگی به عوامل ماوراءالطبیعه تأکید دارد.

**نتیجه‌گیری:** قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا ضمن داشتن شباهت‌هایی درباره سلامت روان، با یکدیگر دارای تفاوت‌های اساسی هستند. سلامت روان از منظر قرآن کریم در پیوند با خدا، فراتر از انسان و معنویت دینی معنا تحقق می‌یابد، اما سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا در شکوفایی توانمندی‌های انسانی و معنویت غیردینی محقق می‌شود.

**کلیدواژه‌گان:** سلامت روان، قرآن کریم، روان‌شناسی انسان‌گرا.



مجوز و حق نشر: © ۱۴۰۴ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC) صورت گرفته است. (4.0)



**نحوه استناددهی:** ارجمندی نژاد، سمیه؛ ناصحی، محمد؛ محمدی مصیری، فرهاد و خوشدل، حسین. (۱۴۰۴). تحلیل تطبیقی مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا. *روان‌شناسی انگیزش، رفتار و سلامت*، ۳(۲)، ۱-۱۰.

## مقدمه

سلامت عامل مهمی در پیشرفت و ارتقای سطح تندرستی و بهزیستی جامعه است که از موضوع‌های مهمی می‌باشد که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از متخصصان و سیاست‌گذاران بهداشتی قرار گرفته است (Lyne et al., 2023). فقدان آرامش و روان انسان‌ها در دنیای امروز سبب بروز مشکل‌های عدیده‌ای مانند افزایش بیماری‌ها، بروز آسیب‌ها و تهدیدهای اجتماعی، به مخاطره افتادن امنیت، عدم بهره‌وری در اقتصاد، رشد بی‌رویه ناهنجاری‌ها و غیره شده است (Sluis et al., 2025). سلامت پاسخ وضعیت‌های جسمی، روانی و اجتماعی به محرک‌های داخلی و خارجی در جهت حفظ و ارتقای سلامتی است (Bretz et al., 2023). یکی از ابعاد سلامت، سلامت روانی می‌باشد که نقش حیاتی در بهزیستی فردی و اجتماعی دارد. این سلامت علاوه بر جنبه‌های جسمی به جنبه‌های عاطفی، شناختی، اجتماعی و معنوی اشاره دارد (Clayton & Crandon, 2025).

سلامت روان از منظرهای مختلف مورد بررسی قرار گرفته است که در این پژوهش از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا مورد بررسی و مقایسه قرار می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین منابع تأمین‌کننده نیاز به سلامت روان متون وحیانی به‌ویژه قرآن کریم است. قرآن کریم از جانب خداوند متعال برای هدایت بشر نازل و جامع‌ترین برنامه زندگی انسان‌ها در راستای دستیابی به سلامت روان می‌باشد (Washiyan, 2021). قرآن کریم به‌عنوان آخرین کتاب آسمانی به دلیل وحیانی بودن و اطلاع جامع از ابعاد وجودی انسان و نیازهای او، سلامت روان را در مسیر رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی لازم دانسته و روش‌ها و راهکارهایی در این زمینه بیان نموده است (Kharghani, 2016). خداوند در قرآن پیوسته برنامه و اصولی را برای رشد و کمال انسان و دستیابی به سلامت حقیقی انسان معرفی کرده است. خداوند، کتاب قرآن را به‌عنوان کتاب انسان‌ساز، ابزاری برای درمان و پیشگیری از بیماری‌های روحی و روانی معرفی می‌کند. بر اساس قرآن کریم، انسان ترکیبی از جسم و روح است که برای داشتن سلامت روانی باید از یک سو عالم مادی و از سوی دیگر عالم الهی و معنوی باشد (Tabibi & Zarnaniyan Najafabadi, 2020). آیاتی که درباره روان و سلامت روان انسان در قرآن کریم وجود دارند که نشانه‌هایی هستند که انسان برای ساخت خود و خصلت‌های

گونگون می‌توانند از آنها راهنمایی بجویند و برای دستیابی به روشی مناسب جهت تهذیب و تربیت نفس خویش توسط آیات ارشاد شود. با استفاده از آیاتی که در قرآن کریم درباره انسان و صفات و حالات روانی انسان آمده به ترسیم چهره‌ای مطلوب از شخصیت انسانی راهنمایی شویم و به شخصیتی هماهنگ و تکامل‌یافته در راستای دستیابی به سلامت روان نائل شویم (Moazedi & Asadi, 2012).

همچنین، روان‌شناسی به‌عنوان دانش در حوزه علوم انسانی به بررسی و شناخت ابعاد روانی و درونی انسان و ارائه راهبردهای سازنده برای ایجاد و حفظ سلامت روان می‌پردازد (Parcham & Qovveh Ood, 2011). سلامت روان مفهومی است که تا مدت‌ها با نقطه مقابل آن یعنی بیماری تعریف می‌شد؛ به‌طوری که آن را نبود بیماری یا نقص تعریف کردند و به بعد جسمی بیشتر از ابعاد روانی و اجتماعی توجه نمودند. بر این اساس، سلامت روان به‌دنبال کاهش و حذف احساس‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی و ناامیدی و پیشگیری از بروز نشانه‌های مرضی است (Taubman & Parikh, 2023). امروزه، سلامت روانی را به معنای رفاه یا بهزیستی کامل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی و نه فقط به معنای نداشتن بیماری و نقص تعریف کردند (Nishio et al., 2020). در تعریفی جامع‌تر، سلامت روان به معنای قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایل‌های شخصی به‌صورت منطقی، سازگار و عادلانه است (Tolentino et al., 2021). درباره سلامت روان تعریف‌های زیادی شده است و مفاهیم مشترک آنها شامل نبود بیماری روانی، قدرت تأمل درباره خود، رشد و خودشکوفایی، یکپارچگی همه فرآیندها و صفات، توانایی مقابله با فشارهای روانی، خودفرمان‌روایی و خودفرمان‌بری و تسلط بر محیط بودند (Constantino, 2023). امروزه، سلامت روان به فرآیند افزایش قابلیت افراد و اجتماع‌ها برای کنترل زندگی خود و بهبودبخشی به سلامت با استفاده از راهبردهایی اعم از تقویت تاب‌آوری فردی، حمایت‌های محیطی با توجه به فرهنگ، برابری، عدالت اجتماعی، تعامل‌ها و احترام به شرافت فردی صورت می‌گیرد (McKenzie et al., 2022). از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا، انسان اصولاً منطقی، اجتماعی، واقع‌بین و پیش‌رونده است و آفرینندگی مهم‌ترین ویژگی ذاتی انسان سالم از نظر روانی می‌باشد. ارضای

که عواملی چون ایمان به مبدأ و معاد، میانه‌روی، تعقل و اندیشه‌ورزی، خودشناسی، محبت الهی، حضور موثر در جامعه و همدلی و غیره در رشد سلامت روان موثر هستند.

سلامت روان یکی از مفاهیم بسیار مهم است که بر بسیاری از ویژگی‌های دیگر تاثیر می‌گذارد و بررسی آن از منظرهای مختلف اهمیت زیادی دارد. قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا هر دو با تکیه بر نوع نگاه و دیدگاه ویژه خود به ماهیت انسان، سلامت روان را به‌عنوان یکی از جنبه‌های محوری وجود انسان مورد بررسی قرار دادند که این دو منظر (قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا) دارای تفاوت‌هایی در مبانی فلسفی و معنایی می‌باشند. بررسی تطبیقی این دیدگاه‌ها می‌تواند درک جامعی از ماهیت سلامت روان انسان فراهم آورد و زمینه‌ساز استفاده از آنها برای حل مسائل روان‌شناختی گردد. با توجه به اهمیت موضوع سلامت روان، یکی از دغدغه‌های اصلی پژوهشگر که باعث شکل‌گیری این تحقیق شد، بررسی نقاط اشتراک و افتراق دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا درباره سلامت روان است. با توجه به مطالب مطرح‌شده، هدف این مطالعه تحلیل تطبیقی مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بود.

### روش‌شناسی

این مطالعه توصیفی از نوع کیفی بود. جامعه پژوهش حاضر همه اسناد مرتبط با قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بودند که سلامت روان را مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه، نمونه با جامعه برابر و همه اسناد یافت‌شده با روش نمونه‌گیری سرشماری به‌عنوان نمونه انتخاب شدند.

برای انجام این پژوهش همه اسناد مرتبط با قرآن کریم (شامل خود قرآن، تفاسیر معتبر قرآنی و غیره) و روان‌شناسی انسان‌گرا (شامل مقاله‌ها، کتاب‌ها، پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و رساله‌های دکتری) از طریق جستجو در پایگاه‌های علمی معتبر شناسایی شدند. سپس هر یک از اسناد مربوطه از نظر مرتبط بودن و روش‌شناسی مناسب مورد بررسی قرار گرفتند و در صورت مناسب بودن به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. اسناد منتخب به‌صورت پاراگراف به پاراگراف و خط به خط بررسی و مفاهیم مرتبط با سلامت روان آنها یادداشت شد. پس از

توجه مثبت غیرمشروط و دریافت غیرمشروط محبت و تایید دیگران برای رشد و تکامل سلامت روانی فرد اهمیت زیادی دارد. اساسی‌ترین خصوصیت‌های فرد دارای سلامت روان شامل زندگی هستی‌دار، داشتن اعتمادبه‌نفس، آمادگی کسب تجربه و احساس آزادی است. همچنین، انسان با سلامت روانی باید خودشکופا و خواستار تحقق خود، نیازهای سطح پایین مانند نیازهای جسمی، ایمنی، تعلق، محبت و احترام و نیازهای سطح بالا مانند زیبایی باشد (Veisy et al., 2021).

درباره سلامت روان از منظرهای اسلام و روان‌شناسی پژوهش‌هایی انجام شده است. برای مثال، Veisy et al (2021) ضمن پژوهشی درباره بررسی تطبیقی مفهوم سلامت روانی از منظر دین اسلام و روان‌شناسی نوین به این نتیجه رسیدند که از نظر دین اسلام ارتباط با خدا در سختی‌ها، مشکل‌ها و بحران‌های زندگی به زندگی انسان آرامش می‌دهد و توکل و توسط به او باعث کنترل استرس‌ها و تنش‌های فرد می‌شود. در نهایت با تطبیق دیدگاه‌های روان‌شناسی و دین اسلام، انسان عصر حاضر می‌تواند با افزایش ظرفیت‌های دینی و شناختی خود، توانایی مواجهه و مقابله با استرس‌های زندگی را پیدا کند تا در دنیای پر استرس امروز کمتر دچار مشکل‌های روحی و روانی گردد. Washiyan (2021) ضمن پژوهشی درباره سلامت و بهداشت روح و روان انسان از منظر قرآن و احادیث به این نتیجه رسید که از ابتدای خلقت، خداوند متعال به تمامی ابعاد انسان توجه داده و دین اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روحی و جسمی می‌داند. بسیاری از آیات الهی در زمینه پرورش انسان و حفظ بهداشت و سلامت روح و روان انسان سخن گفته است و معیارهای آن شامل یکتاپرستی (با مولفه‌های توکل بر خدا، امید و رضا، تسلیم و رجا، آرامش، سکینه و امنیت با ایمان و اعتقاد به حکمت و علم خداوند)، اعتقاد به نبوت و ولایت الهی، اعتقاد به امداد غیبی، انجام مناسک دینی (با مولفه‌های برپایی نماز و تلاوت قرآن)، تقوا داشتن (با مولفه‌های حفاظت و حراست، روشن‌بینی، طلب رزق و روزی و رفع گرفتاری‌ها از خدا، توبه و طلب بخشش از گناهان، رستگاری و داخل شدن در بهشت)، ازدواج و روابط خانوادگی، صلح رحم، بهره‌برداری از آرامش و سکینه در شب و اعتقاد به معاد بودند. Tabibi & Zamaniyan Najafabadi (2020) ضمن پژوهشی درباره راهکارهای ارتقاء سلامت روان از منظر قرآن به این نتیجه رسیدند

### یافته‌ها

در دیدگاه و منظر قرآن کریم، سلامت روان مفهومی عمیق و چندبعدی است که نه تنها به وضعیت روانی و عاطفی انسان توجه می‌کند، بلکه به ابعاد اخلاقی و معنوی نیز توجه دارد. قرآن کریم، انسان را به عنوان موجودی با نیازهای جسمی، روانی و معنوی معرفی می‌کند و سلامت روانی را به عنوان بخش جدایی‌ناپذیر از سعادت و کمال انسانی در نظر می‌گیرد. بنابراین، سلامت روان شامل تعادل و هماهنگی در افکار، احساس‌ها، رفتارها و ارتباط‌های فرد با خود، دیگران و خداوند است. در این دیدگاه و منظر، انسان موجودی برجسته و دارای کرامت ویژه در میان آفریده‌ها می‌باشد. بنابراین، انسان در قرآن نه تنها به عنوان مخلوق خداوند، بلکه به عنوان موجودی با ظرفیت‌ها و مسئولیت‌های عظیم مورد توجه قرار گرفته است. نتایج مضمون‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم در جدول ۱ قابل مشاهده است.

بررسی یک به یک هر یک از اسناد اقدام به جمع‌بندی مفاهیم و پس از حذف موارد تکراری و ادغام مفاهیم مرتبط، مفاهیم استخراج شده دسته‌بندی شدند.

ابزار پژوهش حاضر شامل یادداشت‌برداری از اسناد منتخب درباره قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بود. برای این منظور ابتدا هر یک از اسناد مرتبط با قرآن یک به یک و به صورت خط به خط بررسی و مفاهیم مرتبط با سلامت روان آنها یادداشت شد. در مرحله بعد اقدام به حذف موارد تکراری، ادغام مفاهیم مرتبط و نزدیک به هم و دسته‌بندی شد. پس از انجام این فرآیند برای اسناد مرتبط با قرآن کریم، اقدام به تکرار فرآیند فوق برای اسناد مرتبط با روان‌شناسی انسان‌گرا شد.

داده‌های پژوهش حاضر پس از گردآوری طبق موارد بالا با روش تحلیل مضمون تحلیل شدند.

جدول ۱. نتایج مضمون‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم

مضمون‌ها	منظر
ایمان به خدا و هدفمندی در زندگی	قرآن کریم
یاد خدا	
تقوا	
صبر و تحمل در برابر مشکل‌ها	
توکل به خدا	
قبول قضای الهی	
مودت و رحمت	
احترام به خویشین	
عدالت و انصاف	
اعتقاد به معاد	
توبه و استغفار	

در دیدگاه و منظر روان‌شناسی انسان‌گرا، سلامت روان به عنوان یک فرآیند پویا و رشد‌محور در نظر گرفته می‌شود که بر تحقق کامل پتانسیل‌های فرد و دستیابی به یک زندگی معنادار تمرکز دارد. این دیدگاه بر این باور است که انسان‌ها دارای ظرفیت‌های بالقوه‌ای برای رشد و شکوفایی هستند و سلامت روان به معنای ایجاد شرایط مناسب برای بروز این ظرفیت‌ها و تحقق خودواقعی است. در این دیدگاه

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، مضمون‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم شامل ایمان به خدا و هدفمندی در زندگی، یاد خدا، تقوا، صبر و تحمل در برابر مشکل‌ها، توکل به خدا، قبول قضای الهی، مودت و رحمت، احترام به خویشین، عدالت و انصاف، اعتقاد به معاد و توبه و استغفار بود.

سلامت روان نه تنها به عدم وجود اختلال‌های روانی محدود نمی‌شود، بلکه به معنای بهزیستی کامل از نظر عاطفی، روانی و اجتماعی نیز تلقی می‌شود. نتایج مضمون‌های سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا در جدول ۲ قابل مشاهده است.

جدول ۲. نتایج مضمون‌های سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا

مضمون‌ها	منظر
خودآگاهی	روان‌شناسی انسان‌گرا
پذیرش خود	
خودشکوفایی	
تحقق پتانسیل‌های فردی	
روابط انسانی مثبت	
حمایت اجتماعی	
جستجوی معنا و هدف در زندگی	
احساس مسئولیت	
آزادی انتخاب	

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مضمون‌های سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا شامل خودآگاهی، پذیرش خود، خودشکوفایی، تحقق پتانسیل‌های فردی، روابط انسانی مثبت، حمایت اجتماعی، جستجوی معنا و هدف در زندگی، احساس مسئولیت و آزادی انتخاب بود.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، مضمون‌های سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا شامل خودآگاهی، پذیرش خود، خودشکوفایی، تحقق پتانسیل‌های فردی، روابط انسانی مثبت، حمایت اجتماعی، جستجوی معنا و هدف در زندگی، احساس مسئولیت و آزادی انتخاب بود.

بررسی دو منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا نشان می‌دهد که هر دو به ارزش و اهمیت سلامت روان توجه ویژه داشتند، اما هر یک دارای نگاهی متفاوت هستند. قرآن کریم، سلامت روان را در ارتباط عمیق با معنویت، رابطه با خداوند و پایبندی به اصول اخلاقی می‌داند. از منظر قرآن کریم، آرامش قلبی و روانی در گرو ایمان، عمل صالح و تکیه بر حکمت الهی است. این دیدگاه انسان را موجودی با بعد روحانی می‌بیند که نیازهای روانی او تنها در سایه ارتباط با خداوند برآورده می‌شود. در مقابل، روان‌شناسی انسان‌گرا سلامت روان را در تحقق خویشتن، شکوفایی توانمندی‌ها و دستیابی به زندگی معنادار جستجو می‌کند. این منظر بیشتر بر خودمختاری، آزادی انتخاب و مسئولیت‌پذیری فرد در تعیین مسیر زندگی تأکید دارد. انسان‌گرایان بر این باور هستند که انسان در ذات خود تمایلی طبیعی به رشد و شکوفایی دارد و شرایط محیطی یا تجربه‌های منفی نباید این گرایش را محدود کنند و سلامت روانی زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند در فضایی حمایتی به خودشناسی، پذیرش خود و تحقق هدف‌ها دست یابد. در نتیجه، وجه اشتراک دو منظر در شکوفایی انسان و

### بحث و نتیجه‌گیری

سلامت روان یکی از مفاهیم و سازه‌های بسیار مهم و موثر بر بسیاری از ویژگی‌های روان‌شناختی دیگر است که دیدگاه‌ها و نظرهای مختلفی درباره آن وجود دارد. این مفهوم یا سازه به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین ابعاد وجودی انسان هم در متون دینی مانند قرآن کریم و هم در مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا مورد توجه ویژه قرار گرفته است، اما هر کدام دارای نگاه ویژه و خاصی به سلامت روان هستند. بنابراین، هدف این مطالعه تحلیل تطبیقی مفهوم سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا بود.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که مضمون‌های سلامت روان از منظر قرآن کریم شامل ایمان به خدا و هدفمندی در زندگی، یاد خدا، تقوا، صبر و تحمل در برابر مشکل‌ها، توکل به خدا، قبول قضای الهی، مودت و رحمت، احترام به خویشتن، عدالت و انصاف، اعتقاد به معاد و توبه و استغفار و از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا شامل

خودآگاهی، پذیرش خود، خودشکوفایی، تحقق پتانسیل‌های فردی، روابط انسانی مثبت، حمایت اجتماعی، جستجوی معنا و هدف در زندگی، احساس مسئولیت و آزادی انتخاب بود. این یافته‌ها از جهاتی با یافته‌های پژوهش‌های قبلی در این زمینه شامل **Veisy et al (2021)**، **Washiyan (2021)** و **Tabibi & Zamaniyan (2021)**، **Najafabadi (2020)** همسو بود. هر دو دیدگاه و منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا به سلامت روان توجه ویژه‌ای دارند، اما هر یک با زاویه دید متفاوتی به آن می‌پردازند. قرآن کریم، سلامت روان را در ارتباط عمیق با معنویت، رابطه با خداوند و پایبندی به اصول اخلاقی تعریف می‌کند. از این منظر، آرامش قلبی و روانی در گرو ایمان، عمل صالح و تکیه بر حکمت الهی است. از منظر قرآن کریم، انسان موجودی دارای بعد روحانی است که نیازهای روانی او تنها در سایه ارتباط با خداوند به طرو کامل برآورده می‌شود. از سوی دیگر، روان‌شناسی انسان‌گرا سلامت روان را در تحقق خویشتن، شکوفایی توانمندی‌ها و دستیابی به زندگی معنادار جستجو می‌کند. این منظر بیشتر بر خودمختاری، آزادی انتخاب و مسئولیت‌پذیری فرد در تعیین مسیر زندگی تأکید دارد. انسان‌گرایان بر این باور هستند که انسان در ذات خود تمایلی طبیعی به رشد و شکوفایی دارد و شرایط محیطی یا تجربه‌های منفی نباید این گرایش را محدود کند و در این دیدگاه سلامت روان زمانی حاصل می‌شود که فرد بتواند در فضایی حمایتی به خودشناسی، پذیرش خود و تحقق اهداف دست یابد.

همچنین، وجه اشتراک دو منظر در شکوفایی انسان و دستیابی به آرامش درونی است و هر دو معتقدند که سلامت روانی مستلزم توجه به بعد درونی و عمیق انسان می‌باشد. در مقابل، تفاوت اساسی این دو منظر در این است که قرآن کریم تحقق سلامت روان را در چارچوب جهان‌بینی توحیدی و هماهنگی با اراده خدا می‌بیند، اما روان‌شناسی انسان‌گرا بر استقلال انسان و تحقق خویشتن فارغ از وابستگی به عوامل ماوراءالطبیعه تأکید دارد. علاوه بر آن، قرآن کریم نگاه جامعی به سلامت روان دارد که شامل جنبه‌های اجتماعی، اخلاقی و معنوی است. برای نمونه، تعادل بین نیازهای مادی و معنوی، کمک به دیگران و حفظ تقوا از عناصر اساسی سلامت روان در آموزه‌های قرآنی محسوب می‌شوند، اما در روان‌شناسی انسان‌گرا تمرکز بیشتر بر نیازهای فردی، خودتحقق‌بخشی و رضایت شخصی در اولویت دارد،

گرچه به روابط انسانی و حس تعلق نیز توجه شده است. به‌طور کلی می‌توان گفت که در منظر قرآن کریم، سلامت روان دارای بعد کل‌نگر و الهی می‌باشد، در حالی که در منظر روان‌شناسی انسان‌گرا بیشتر به جنبه‌های فردی و تجربی پرداخته شده و از اصول معنوی به معنای دینی فاصله دارد. بنابراین، به نظر می‌رسد که ترکیب بینش‌های معنوی قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا می‌تواند راهبردهای جامع‌تر و کامل‌تری برای دستیابی به سلامت روان ارائه دهد.

هر پژوهشی در هنگام اجرا با محدودیت‌هایی مواجه است و این پژوهش نیز به دلیل صرفاً کیفی بودن و وجود پیشینه پژوهشی اندک درباره سلامت روان از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا با محدودیت‌هایی مواجه بود و بر همین اساس باید در تعمیم یافته‌ها به محدودیت‌های مذکور توجه ویژه گردد. با توجه به محدودیت‌ها، انجام پژوهش‌های کمی و پژوهش‌های بیشتر درباره بررسی مفاهیم مختلف از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا توصیه می‌شود. پیشنهاد پژوهشی دیگر، بررسی تطبیقی سلامت روان و دیگر متغیرها از منظر قرآن کریم و روان‌شناسی مثبت‌نگر و غیره می‌باشد. به‌طور کلی، قرآن کریم و روان‌شناسی انسان‌گرا ضمن داشتن شباهت‌هایی درباره سلامت روان، با یکدیگر دارای تفاوت‌های اساسی هستند. سلامت روان از منظر قرآن کریم در پیوند با خدا، فراتر از انسان و معنویت دینی معنا تحقق می‌یابد، اما سلامت روان از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا در شکوفایی توانمندی‌های انسانی و معنویت غیردینی محقق می‌شود.

#### تعارضی منافع

بین نویسندگان این مقاله تعارض منافی وجود نداشت.

#### حامی مالی

این پژوهش با هزینه شخصی و بدون حمایت مالی انجام شد.

#### ملاحظات اخلاقی

در این مطالعه همه ملاحظات اخلاقی مرتبط با پژوهش‌های کیفی شامل اصل صداقت در گزارش یافته‌ها و غیره رعایت شد.

#### مشارکت نویسندگان

در این مطالعه نویسندگان با هم مشارکت و همکاری در همه مراحل پژوهش داشتند.

## تشکر و قدردانی

بدین وسیله از همه کسانی که سهمی در انجام هر چه بهتر این پژوهش داشتند، تشکر می‌شود.

of the Qur'an. *Islam and Health Journal*, 5(1), 63-75. <https://iahj.ir/article-1-153-en.html>

Taubman, D. S., & Parikh, S. V. (2023). Understanding and addressing mental health disorders: A workplace imperative. *Current Psychiatry Reports*, 25(10), 455-463. <https://doi.org/10.1007/s11920-023-01443-7>

Tolentino, A., Symington, L., Jordan, F., Kinnear, F., & Jarvis, M. (2021). Mental health presentations to a paediatric emergency department. *Emergency Medicine Australasia*, 33(1), 125-130. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.13669>

Veisy, O., Amiri, M., & Mohammadi, M. (2021). A comparative study of the concept of mental health from the perspective of Islam and modern psychology. *Journal of New Advances in Psychology, Training and Education*, 4(40), 23-45. <https://www.magiran.com/paper/2344582>

Washiyan, M. A. (2021). The criteria of mental health and hygiene from the perspective of Quran and Ahadith. *Academic Journal of the Qur'an and Science*, 15(28), 147-175. <https://doi.org/10.22034/qve.2021.5938>

## References

Bretz, L. A., Keshwani, N., & Raphael, M. (2023). Relationship between mental health diagnoses and sexually transmitted infections. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 87(2), 115-134. <https://doi.org/10.1521/bumc.2023.87.2.115>

Clayton, S., & Crandon, T. (2025). Climate change and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 21(1), 61-83. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081423-025932>

Constantino, J. N. (2023). Bridging the divide between health and mental health: New opportunity for parity in childhood. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 62(11), 1182-1184. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2023.03.019>

Kharghani, H., Seidifazel, R., Hashemi, M., & Abbasi, F. (2016). Investigation of factors contributing to mental health in view of the Quran. *Interdisciplinary Quranic Studies*, 14(7), 1-10. <http://jiqs.ir/en/Article/37025>

Lyne, J., Connellan, L., Ceannt, R., O'Connor, K., & Shelley, E. (2023). Public mental health: a psychiatry and public health perspective. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 40(1), 84-88. <https://doi.org/10.1017/ipm.2021.77>

McKenzie, K., Gregory, J., & Hogg, L. (2022). Mental health workers' attitudes towards individuals with a diagnosis of borderline personality disorder: A systematic literature review. *Journal of Personality Disorders*, 36(1), 70-98. [https://doi.org/10.1521/pedi\\_2021\\_35\\_528](https://doi.org/10.1521/pedi_2021_35_528)

Moazedi, K., & Asadi, A. (2012). Mental health status in the Quran. *Journal of Ardabil University of Medical Sciences*, 12(1), 85-96. <https://jarums.arums.ac.ir/article-1-155-en.html>

Nishio, A., Kakimptp, M., Bermardo, T. M. S., & Kobayashi, J. (2020). Current situation and comparison of school mental health in ASEAN countries. *Pediatrics International*, 62(4), 438-443. <https://doi.org/10.1111/ped.14137>

Parcham, A., & Qovveh Ood, M. (2011). Mental health from the perspective of Islam and Psychology. *Minhaj*, 6(11), 49-77. <https://quran.isca.ac.ir/fa/Article/Detail/13409>

Sluis, R. A., Ryan, K. M., & Waters, A. M. (2025). Mental health screening and early intervention within youth sports development programs: A review of the literature. *The Psychiatric Clinics of North America*, 48(4), 699-707. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2025.06.004>

Tabibi, A., & Zamaniyan Najafabadi, F. (2020). Mental health development strategies from the perspective