

فصلنامه علمی تخصصی معارف علوم انسانی و علوم اسلامی

سال پنجم - زمستان 1404 - شماره 23 - ص 148-163

ازدواج و تأمین بهداشت روانی از نگاه قرآن و حدیث

سمیرا تاراج¹

چکیده

تأمین بهداشت روانی از مهم‌ترین نیازهای انسانی است که باعث حفظ سلامت جسمانی و روحی او می‌شود. در قرآن کریم و احادیث پیامبران، بهداشت روانی به عنوان یک نعمت الهی شناخته شده است و تأکید بر آن شده است که هر فرد باید سعی کند به بهبود و حفظ آن بپردازد. مقاله حاضر به بررسی رابطه ازدواج و بهداشت روانی در اسلام پرداخته است. در این مقاله، مفهوم بهداشت روانی و اهمیت آن برای سلامت جامعه بررسی شده و سپس با تأکید بر نگاه قرآن و حدیث، نقش ازدواج در تأمین بهداشت روانی مورد بحث قرار گرفته است. همچنین، تأثیر ازدواج بر بهبود وضعیت روانی فرد و خانواده‌ای که در آن زندگی مشترک دارند، مورد بحث قرار گرفته است. با توجه به اینکه ازدواج یک رابطه مقدس در دین اسلام است، مسئولین دینی همواره تأکید داشته‌اند که با ازدواج می‌توان به بهبود و حفظ سلامت روحی و جسمانی فرد کمک شایان توجهی کرد. در قرآن آمده است: «... وَ جَعَلْ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً...» (روم، 21)، چارچوب زندگی خانوادگی با عشق، صفای قلب و صفای روح را به همراه دارد و این موضوع باعث تأمین بهداشت روانی فرد می‌شود. بنابراین، ازدواج به عنوان یک رابطه مقدس در دین اسلام، می‌تواند به حفظ و تأمین بهداشت روانی فرد کمک شایان توجهی کند. با تأکید بر این نکته که هر فرد باید سعی کند به بهبود و حفظ سلامت روحی خود بپردازد، از طرف دیگر، پاسخگوی نیازهای جسمانی و روحانی خود و خانواده خود باشد.

واژگان کلیدی: بهداشت روانی، ازدواج در اسلام، قرآن، حدیث.

1. طلبه سطح سه (کارشناسی ارشد)، رشته مشاوره خانواده با رویکرد اسلامی، حوزه علمیه حضرت ولیعصر (عج) خواهران، بناب، آذربایجان شرقی.

مقدمه

ازدواج به عنوان یکی از مهمترین رویدادهای زندگی، در تمام جوامع و فرهنگ‌ها بسیار مورد توجه قرار دارد. با این حال، اغلب ازدواج‌ها با مشکلات و تنش‌هایی همراه هستند که می‌توانند بر بهداشت روانی زوجین تأثیر بسزایی بگذارند. به همین دلیل، تأمین بهداشت روانی در ازدواج بسیار حائز اهمیت است. برای انتخاب فرد مناسب و موفقیت در زندگی زناشویی داشتن سلامت روان برای زوجین یکی از معیارها و مالک‌های موفقیت در ازدواج است (افتاده و حجتی نیکو، 1401). سلامت روان به عنوان مولفه‌ای از ویژگی‌های فردی، با موفقیت در ازدواج و تحکیم خانواده و پای بندی زن و شوهر به کانون گرم خانواده مرتبط است. سلامت روان و ازدواج هردو برهم تأثیر گذارند، ازدواج نقش مهم و اساسی در سلامت روانی افراد دارد و جهت بنای بنیان مهم خانواده نیز افراد باید دارای سلامتی روان باشند و یکی از راه‌های یافتن آرامش و سلامت بهتر روان، اقدام به ازدواج و تشکیل خانواده است (شیروانی و همکاران، 1401). بهداشت روانی به مجموعه‌ای از شرایط و عواملی گفته می‌شود که باعث حفظ و بهبود سلامت روحی و عاطفی فرد می‌شوند. این شرایط شامل عوامل فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی هستند. بهداشت روانی در طول دوران زندگی فرد، از جمله در دوران ازدواج، بسیار حائز اهمیت است و برای حفظ سلامت روانی فرد و ارتقای کیفیت زندگی او بسیار ضروری است. نگاه قرآن و حدیث نیز به بهداشت روانی بسیار توجه دارد و این موضوع را به عنوان یکی از مهمترین مسائل زندگی بشر تلقی می‌کند. در آیات و روایات مختلف، به مسئله حفظ سلامت روحی و عاطفی فرد اشاره شده و تأکید شده است که همواره باید به این مسئله توجه کرد (لامعی و همکاران، 1400). نتایج پژوهش‌های متانی و همکاران (1398)، نشان داد که ازدواج و تشکیل خانواده یکی از شاخه‌های اصلی سبک زندگی اسلام است که از نظر قرآن و پیشوایان معصوم (ع) امری مقدس است و همگان را به این امر دعوت کرده‌اند به گونه‌ای که پیامبر می‌فرماید: در اسلام هیچ بنایی محبوب‌تر از ازدواج نزد خداوند نیست زیرا زمینه را برای سلامت اخلاقی و بهداشت روانی جامعه فراهم می‌سازد. مقاله فراهانی و فتحی (1398)، سلامت روان و مولفه‌های آن را بنابر آیات قرآن کریم بررسی کرده است. نتایج نشان داد در قرآن آیات فراوانی به سلامت روان اشاره دارند مانند فی قلوبهم مرض و اذ جای ربه بقلب سلیم و انزل السکینه فی قلوب المومنین. باتوجه به بررسی‌های این مقاله، اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی و جسمانی دانسته و سلامت هریک را در گرو سلامت دیگری می‌داند. پوراسماعیل و خوش (1399)، با رصد پژوهش‌های انجام شده بین سالهای ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۰ از مهم‌ترین پایگاه‌های نشر مقالات علمی جهان به این نتیجه رسیدند که ازدواج در ست تأثیر بسزایی بر کاهش افسردگی و اضطراب بر

انسانها دارد؛ بیشتر افراد متأهل علاوه بر دارا بودن سلامت روانی و جسمی از شاخصه‌هایی چون امیدواری و ... برخوردار هستند.

با توجه به اهمیت بهداشت روانی در ازدواج، لازم است راهکارهای مناسب برای تأمین آن در نظر گرفته شود. این راهکارها شامل ارائه خدمات مشاوره، آموزش‌های خانوادگی، ارتقای فرهنگ زندگی سالم و ... هستند. با تأمین بهداشت روانی در ازدواج، می‌توان بهبود کیفیت زندگی زوجین را تضمین کرد و از بروز مشکلات و تنش‌هایی که می‌توانند به سلامت روانی آن‌ها آسیب بزنند، جلوگیری کرد (شمس و همکاران، 1394). در نتیجه، عدم تأمین بهداشت روانی در ازدواج می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای زندگی زوجین و خانواده‌هایشان داشته باشد. لذا، انجام پژوهش در این زمینه و ارائه راهکارهای مناسب برای تأمین بهداشت روانی در ازدواج، امری حائز اهمیت و ضرورت است. هدف اصلی این مقاله تبیین نقش ازدواج در تأمین بهداشت روانی از نگاه قرآن و حدیث است. در ادامه به مفهوم شناسی پژوهش و بحث ازدواج در دین اسلام پرداخته شد. رابطه بین ازدواج و سلامت روانی بررسی شده و در انتها نگاه قرآن و احادیث به بهداشت روانی و تاثیر ازدواج بر آن پرداخته شد و در انتها باتوجه به یافته‌های این مقاله، نتیجه‌گیری انجام شد. سوال اصلی این پژوهش این است که از نگاه قرآن و حدیث، مقوله ازدواج چه تاثیری بر تأمین بهداشت روانی دارد؟

مفهوم بهداشت روانی

بهداشت روانی به مجموعه اقدامات و تلاش‌هایی گفته می‌شود که به منظور حفظ و بهبود سلامت روانی فرد و جامعه انجام می‌شود. ریشه کلمه بهداشت از دو کلمه «به» و «داشت» تشکیل شده است که به معنای «حفظ» و «نگهداری» هستند. به طور کلی، بهداشت روانی به معنای حفظ و نگهداری سلامت روانی فرد و جامعه است (پوینده پور و همکاران، 1394). ریشه‌های بهداشت روانی به دو دیدگاه پزشکی و روان‌شناسی برمی‌گردد. در دیدگاه پزشکی، بهداشت روانی بر پایه شناسایی، تشخیص و درمان بیماری‌های روانی استوار است. اما در دیدگاه روان‌شناسی، بهداشت روانی بر پایه حفظ سلامت روانی، ارتقای عملکرد و بهبود روابط اجتماعی استوار است (محمودیان و همکاران، 1395).

بهداشت روانی شامل فرآیندهایی مانند تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی، ارتقای سطح سلامت روانی، توسعه مهارت‌های ارتباطی و روابط اجتماعی سالم، ارتقای عملکرد شغلی و تحصیلی، تسهیل دسترسی به خدمات بهداشت روانی و ترویج فرهنگ سلامت روانی می‌باشد (طاهری زاده و عرب، 1399). به طور خلاصه، بهداشت روانی به مجموعه اقدامات و تلاش‌هایی گفته می‌شود که به منظور حفظ و بهبود سلامت روانی فرد و جامعه انجام می‌شود. ریشه‌های

آن به دو دیدگاه پزشکی و روان‌شناسی برمی‌گردد که هر دو بر پایه حفظ سلامت روانی، ارتقای عملکرد و بهبود روابط اجتماعی استوار هستند (زلیکانی و همکاران، 1395).

تعاریف رسمی بهداشت روانی:

- بهداشت روانی شامل حفظ و تقویت سلامت روانی، پیشگیری از بروز اختلالات روانی، تشخیص و درمان اختلالات روانی، و ارتقای کیفیت زندگی است (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا).

- بهداشت روانی شامل تمام فعالیت‌هایی است که به منظور حفظ و تقویت سلامت روانی افراد و جامعه انجام می‌شود (سازمان بهداشت جهانی)، منبع (مجتبوی و همکاران، 1396).

اهمیت بهداشت روانی

جهان امروزی درگیر مشکلات زیادی در ابعاد روانی است و انسان افسرده و بحران‌زده عصر حاضر، بیش از هر زمانی دیگر خود را در آستانه‌ی سوالاتی اساسی در مقوله ارزش‌ها و سلامت روانی می‌یابد و عامل پیدایش بسیاری از ناسازگاریها و نابهنجاری‌ها را تضادهای ارزشی و عدم استقرار یک نظام ارزشی سازمان‌یافته شده در فرد می‌داند و اینک با توجه به اهمیت این موضوع، هزینه‌ای که کشورهای جهان بابت پیشگیری و درمان بیماریهای روانی و یا مبارزه با برخی ناهنجاری‌های روانی پرداخت می‌کند، سهم قابل توجهی از بودجه کشورها را به خود اختصاص می‌دهد، گرچه این پژوهش‌ها عموماً در کشورهای توسعه یافته صورت گرفته، اما با تمام تلاش‌های صورت گرفته در این زمینه، وضعیت بهداشت روانی در این کشورها وخیم است (سلامی، 1398). وجود یک جامعه سالم و جامعه‌ای عاری از هر گونه پریشان حالی، مشکلات و مصیبت‌ها، منوط به داشتن افرادی سالم از لحاظ جسم و روان است. بدین ترتیب، این موضوع، از موضوعاتی است که پیش رو محققان است. بهداشت و سلامت روانی یکی از نیازهای اجتماعی است و در شرایط کنونی جوامع و گسترش و تعمیق روابط روزافزون ارتباطات انسانی در سطوح بین‌المللی، این نکته احساس می‌شود که عوامل برهم زننده تعادل، آرامش روان و علل پدیدآورنده بحران‌های روانی، افزایش و پیچیدگی خاصی یافته و احساس نیاز فردی و اجتماعی به سلامت و آرامش روانی، افزایش روزافزونی یافته است (حیدری، 1400).

تأمین بهداشت روانی افراد به عنوان یک اقدام مثبت اجتماعی، اقتصادی، پزشکی و بهداشتی برای تمام کشورها و ملت‌ها محسوب می‌شود. بسیاری از مردان و زنان برای فرار از زیر بار مسئولیت ازدواج، فقر و نبود امکانات مالی و در پی آن مشکلات جسمی و روحی را عنوان می‌کنند (کامیاب و اصفهانی، 1399). ولی قرآن کریم صریحاً متذکر می‌شود که درپچه روزی و برکات در ازدواج قرار داده شده است: و أنکحوا الأیامی منکم و الصالحین من عبادکم و إماءکم إن یكونوا فقراء یغنهم الله من فضله و الله واسع علیم؛ مردان و زنان بی‌همسر خود را همسر

دهید، همچنین خادمان صالح و صالحه و درستکارتان را اگر فقیر و تنگدست باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد خداوند گشایش‌دهنده و آگاه است" (سوره نور، آیه 32). در نتیجه بهداشت روانی بسیار مهم است زیرا سلامت روان باعث بهبود کلی سلامت فرد می‌شود. برای داشتن زندگی خوب و سالم، نباید فقط به جسم خود توجه کنید، بلکه باید به سلامت روان خود نیز توجه داشته باشید. عدم توجه به بهداشت روانی ممکن است باعث شده که فرد درگیر اختلالات روان شود که باعث کاستی در عملکرد اجتماعی، حرفه‌ای و شخصی او می‌شود. لذا حفظ و تقویت سلامتی روانی یکی از پیش شرط‌های دستیابی به زندگی خوب و سالم است.

ازدواج در دین اسلام

ازدواج در دین اسلام به معنای اتحاد دائمی بین یک مرد و یک زن است که با هدف تأسیس خانواده و تکمیل نصف دین و پرورش نسل جوانان صورت می‌گیرد. ازدواج در اسلام به عنوان یک فرایند قانونی شناخته شده است که باید با رعایت شرایط و آئین‌های خاص صورت گیرد (جلیلی و جهان، 1393). شرایط ازدواج در اسلام شامل رضایت طرفین، توافق در مورد مهر، عقد قانونی، حضور شاهدان، عقیده دینی مشابه و عدم وجود ممانعت‌های شرعی است. همچنین، در اسلام پذیرش پول یا هر نوع جایگزین برای مهر (مثلاً کتاب) قابل قبول نیست. به طور کلی، ازدواج در دین اسلام به منظور حفظ سلامت روح و جسم هر دو طرف، تأسیس خانواده سالم و پایبند به قوانین و مقررات دینی انجام می‌شود (محمدی‌پور و رضانی، 1400). در دین اسلام در آموزه‌های وحیانی شاهد تأکید بر ازدواج درست برای مرد و زن هستیم اما پیچیدگی‌های زندگی عصر حاضر، این پرسش را برای بسیاری از انسانها به وجود آورده است که آیا در شرایط کنونی، ازدواج می‌تواند بر زندگی انسان تأثیر مثبت بگذارد. از اینرو روان‌شناسان با توجه به مؤلفه‌های مختلف سعی داشته‌اند اثرات مثبت و منفی ازدواج را در پرسش‌نامه‌های خود بیابند (پور اسماعیل و خوش، 1399). از نظر روایات، ازدواج تنها برای برآوردن غریزه جنسی نیست. ازدواج هم چون دژی است که زن و مرد را در برمی‌گیرد و از دین و ایمان آنان پاسداری می‌کند. ازدواج، زن و مرد را از آلودگی به گناه، باز می‌دارد. بنابراین، ازدواج از این دیدگاه، نه جنبه اقتصادی دارد و نه جنبه حیوانی، بلکه دارای هویت کاملاً دینی است (شجاعی و قاسمی فرد، 1398).

آیات قرآن کریم و احادیث معصومین (ع) همگی بر این اصل تأکید دارند که ازدواج و تشکیل خانواده در پیشگاه پروردگار و جایگاه والایی برخوردار است. همچنین دین اسلام نسبت به امر ازدواج توصیه مؤکد نموده که اصل قناعت و ساده زیستی در آن رعایت شود و مخالفت خود را با هرگونه تجملات، توقعات و انتظارات بی‌پایه و اساس به صراحت اعلام می‌دارد (اردستانی و

همکاران، 1399). قرآن علاوه بر ارائه‌ی راهکارهایی نظیر ازدواج و ازدواج موقت، با تقدیس ازدواج و بیان ویژگی‌های همسر شایسته، جوانان را ترغیب به ازدواج نموده و در صورت عدم امکان آن، ایشان را به رعایت عفاف و حجاب امر می‌کند، و این زیباترین و جامع‌ترین سبک است (محمدی مزرعه و همکاران، 1393). خداوند تبارک و تعالی در قرآن کریم به صراحت اعلام می‌کند که فقر و نداری نمی‌تواند عاملی برای مجرد زیستن و خودداری از ازدواج و تشکیل خانواده باشد؛ و این که به مرد و زن فقیر وعده الهی داده شده که مورد لطف و فضل پروردگار قرار می‌گیرند (محمدابراهیمی و همکاران، 1394). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت ازدواج در فرهنگ اسلامی، پیوندی مقدس است که موجب حفظ دین، افزایش ثواب عبادت و به وجود آورنده مودت، رحمت و محبت است. ازدواج همچنین عاملی مؤثر در حفظ پاکدامنی و طهارت دل‌هاست و آدمی را از حسیض حیوانیت به کمالات برتری معنوی سوق می‌دهد. رسول گرامی اسلام (ص) فرمودند: من احب ان یلقى الله طاهراً مطهراً فلیتعفف بزوجه؛ هر کس می‌خواهد خدا را در حال پاکیزگی و طهارت ملاقات کند به وسیله ازدواج عفت پیشه سازد.

رابطه ازدواج و بهداشت روانی

یکی از مهم‌ترین راهکارهای سلامت روان در اجتماع، ازدواج می‌باشد. ازدواج و تأسیس کانون گرم خانواده، زمینه جرم و بزه‌کاری را در جامعه کاهش می‌دهد. آماری که توسط محققان علوم اجتماعی ارائه می‌گردد، مؤید این مطلب است. جوانان پس از ازدواج و تشکیل خانواده، کمتر به انجام اعمال مجرمانه روی می‌آورند و خلاف کاری و جرم در آنان کاهش می‌یابد و در مقابل، افرادی که مبادرت به ازدواج نورزیده اند، به اعمال خلاف و بزه کاری اجتماعی، بیشتر روی می‌آورند و زمینه کارهای ناهنجار در آنان بیشتر است (سیدخراسانی و همکاران، 1399).

ازدواج و بهداشت روانی به دلیل وجود روابط اجتماعی و خانوادگی قوی بین همسران، می‌تواند برای بهبود وضعیت روانی افراد مؤثر باشد. با ازدواج، فرد به عنوان یک عضو از خانواده جدیدی در جامعه شناخته می‌شود که این موضوع می‌تواند حس ارزشمندی و تعلق را به فرد منتقل کند. همچنین، ازدواج می‌تواند به عنوان یک پشتیبان اجتماعی برای فرد عمل کند. همسران می‌توانند به عنوان یک پشتیبان در برابر مشکلات زندگی، بحث‌های خانوادگی و مسائل مالی عمل کنند (نظری و همکاران، 1391). همچنین، ازدواج می‌تواند به عنوان یک منبع حمایت عاطفی برای فرد عمل کند و باعث افزایش سطح رضایتمندی و خوشبختی در زندگی او شود. از طرف دیگر، رابطه بین همسران ممکن است به دلیل عدم توافق و اختلافات باعث بروز مشکلات روانی شود. این مسائل می‌تواند به شکست در رابطه و ازدواج منجر شود که ممکن است به تنهایی و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات روانی منجر شود. بنابراین، رابطه ازدواج و بهداشت روانی به دلیل وجود رابطه مستقیم بین آن‌ها قابل توجه است. هرچند که این رابطه چالش‌هایی

دارد، اما با توجه به نقش مثبت ازدواج در بهبود وضعیت روانی، می‌توان آن را یک عامل مهم در بهبود سطح رضایتمندی و خوشبختی فردی و خانوادگی در نظر گرفت (لامعی و همکاران، 1400). پیامبر اکرم (ص) در این باره می‌فرماید: واكثروا اهل النار العُزاب؛ بیش‌تراهل جهنم، مجردین هستند. این حدیث شریف به روشنی دلالت می‌کند بر اینکه گناه و ناهنجاری در میان افرادی که ازدواج ننموده‌اند، بیش‌تر است و به همین دلیل گرفتار آتش شده‌اند و هنگامی که گناه و ناهنجاری توسط این دسته از افراد بیش‌تر شود، امنیت اجتماعی و سلامت روانی اجتماع به مخاطره می‌افتد. در مقابل افرادی که ازدواج نموده‌اند آرامش روانی و جسمانی برخوردارند و جامعه کمتر از سوی این افراد دچار ناهنجاری می‌گردد (شیروانی و همکاران، 1401).
نگاه قرآن به بهداشت روانی

قرآن کریم و سنت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) روش کامل و جامعی را برای تأمین سلامت روان و علاج بیماری‌های روانی و مشکلات انسان به ارمغان آورده است که از ایمان به خدا و ایمان به وحدانیت او سرچشمه می‌گیرد. قرآن کریم در بسیاری از آیات، بر اهمیت ایمان تأکید زیرا ایمان به خداوند متعال، اساس سلامت روان است که در اسلام از آن به حسن خلق تعبیر می‌شود و پایه‌ای برای ایجاد شخصیت بهنجار است که در نهایت اعتدال و توازن قرار دارد (آهنگر و همکاران، 1394).

در قرآن توصیف شخصیت انسان و خصوصیات عمومی آن که باعث تمایز انسان از دیگر آفریده‌ها می‌شود، آمده است. همچنین قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به عنوان غرایز یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. از این رو خداوند درمان و نسخه شفا بخش خویش یعنی ذکر خدا را درمان نهایی هرگونه اضطرابی می‌داند سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهای می‌کوشد تا انسان با به کارگیری آنها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید (دهداری ابراهیمی، 1389).

آیه ۲۸۴ سوره بقره: "وَتَقُولُونَ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ مَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ، يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ مَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَ مَا يَشْعُرُونَ". در این آیه، به اهمیت ایمان به خدا و روابط اجتماعی صحیح با دیگران تأکید شده است. از طرف دیگر، عدم رعایت این مسائل می‌تواند منجر به خدا خداگونه کردن و خدا را فریب دادن شود که این موضوع می‌تواند باعث بروز مشکلات روانی شود. لذا، این آیه نشان دهنده این است که توجه به روابط اجتماعی و ایمان در بهبود وضعیت روانی مؤثر است.

آیه ۲۸۵ سوره بقره: "آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَ الْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَ مَلَائِكَتِهِ وَ كُتُبِهِ وَ رُسُلِهِ لَا نَفَرَقَ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَ قَالُوا سَمِعْنَا وَ أَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَ إِلَيْكَ الْمَصِيرُ". این

آیه به اهمیت ایمان به خدا، رسولان و کتاب‌های آسمانی اشاره دارد که می‌تواند به خودشکوفایی و رضایت داشتن در زندگی کمک کند.

آیه ۶۲ سوره نساء: "إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا". این آیه به اهمیت ایمان و عمل صالح در جذب محبت خداوند اشاره دارد که می‌تواند به روحیه و سلامت روانی کمک کند.

آیه ۲۰۰ سوره بقره: "فَإِنْ أَرَدْتُمْ الثَّوَابَ فَإِنَّ فِي اللَّهِ حُسْنَ مَآبٍ". این آیه به این نکته اشاره دارد که ایمان به خداوند و عمل صالح می‌تواند به جذب ثواب و رضایت خداوند کمک کند که این موضوع می‌تواند به سلامت روانی کمک کند.

آیه ۲۶ سوره طلاق: "وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ". این آیه به این نکته اشاره دارد که تقوا و توکل بر خداوند می‌تواند به حل مشکلات روحی و روانی کمک کند.

آیه ۱۸ سوره فصلت: "وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ". این آیه به این نکته اشاره دارد که داشتن حکمت و عقلانیت می‌تواند به بهبود روحی و روانی کمک کند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اسلام شاخص‌هایی را برای تأمین سلامت روان انسان، تعیین کرده است که در ایمان به خداوند متعال و یکتایی او، تقوی و پرهیزکاری و برخورداری بودن از خصال مثبت و مفید و به کارگیری آنها در همه ی جنبه های زندگی، خلاصه می شود. در قرآن کریم ملاک‌های سلامت روان شناختی را از راه ویژگی‌های اشخاصی که به نام‌های مومن، متقی و ... مورد ستایش قرار می‌دهند می‌توان شناسایی کرد.

نگاه احادیث به بهداشت روانی و ازدواج

اساسی‌ترین و محوری‌ترین هدف تعالیم اسلامی، رشد و کمال انسانی و دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی می‌باشد. لازمه این موفقیت برخورداری انسان از بهداشت روانی است، تا انسان را که همیشه بدنبال خوشبختی بوده، از طریق رشد شخصیت و ارتقاء مکارم اخلاقی، یاری رساند. بدین منظور در قرآن و روایات معصومان(ع) دستورات و راهنمایی‌های لازم جهت تأمین بهداشت روانی و جلوگیری از بیماری‌های روحی و روانی در انسان، آمده است (جمیری، 1395). با بررسی‌هایی که در متون آیات و احادیث و تجزیه و تحلیل آن انجام گرفته این نتیجه به دست آمده که مهمترین عوامل تهدیدگر سلامت روان از دیدگاه قرآن و احادیث عبارتند از: فشار روانی (استرس)، نگرانی و اضطراب، هیجانات ناشی از خشم و غضب، ناامیدی، حسادت، افسردگی، کینه توزی، عجله و شتابزدگی، بیکاری، بی برنامه‌گی و نداشتن نظم در زندگی و ... برای مقابله با موارد فوق در آیات و روایات راه حل‌هایی نیز ارائه گردیده که برخی از آنها عبارتند

از: تقویت ایمان به خدا و توجه به امر ازدواج، تلاش جهت اصلاح نگرش به زندگی، واقع بینی، سرگرم شدن به کارهای مفید، دعا و نیایش، نظم و برنامه ریزی، معاشرت اجتماعی و ارتباط سازنده با دیگران، جبران کاستی‌ها، کنترل خشم و غضب (ناصح و اکبرپور، 1394).

حضرت علی (ع): "بهترین داروی بدن، سلامت روان است"؛ حضرت علی (ع)، امام اول شیعیان، در این جمله به این معنا اشاره کرده است که برای داشتن بدنی سالم و قوی، باید ابتدا به سلامت روانی خود توجه کنیم. چرا که روح و روان انسان، بخشی اساسی از وجود و زندگی اوست و هر گونه ناراحتی یا بیماری روانی، می‌تواند به طور مستقیم تأثیرات منفی بر سلامت جسمی او داشته باشد (سعادت مهر و همکاران، 1394).

حضرت محمد (ص): "هیچ کس بهتر از یک مؤمن، نمی‌تواند برای خودش سلامت روان فراهم کند"؛ حضرت محمد (ص)، پیامبر اسلام، در این جمله به این معنا اشاره کرده است که یک مؤمن، با داشتن ایمان قوی و رابطه نزدیک با خدا، می‌تواند به سلامت روان خود دست یابد. همچنین، ایمان به خدا و پایبندی به دین، می‌تواند به آرامش و صفای ذهن کمک کند و در نتیجه به سلامت روانی کمک کند (جوادحسینی، 1387).

حضرت علی (ع): "هر کس که برای خودش صبر و شکیبایی داشته باشد، به سلامت روانی خود دست خواهد یافت"؛ حضرت علی (ع) در این جمله به این معنا اشاره کرده است که صبر و شکیبایی، به عنوان یکی از خصوصیات اساسی انسان، می‌تواند به سلامت روانی کمک کند. زیرا هر گاه که فردی صبر و شکیبایی داشته باشد، می‌تواند با مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی، خود را بهبود بخشد و بدین ترتیب به سلامت روان خود دست یابد (خسروی، 1400).

حضرت محمد (ص): "بهترین کارهایی که برای سلامت روانی خود انجام می‌دهید، به دیگران کمک کردن و محبت نشان دادن است"؛ حضرت محمد (ص) در این جمله به این معنا اشاره کرده است که بهترین کارهایی که برای سلامت روانی خود انجام می‌دهید، به دیگران کمک کردن و محبت نشان دادن است. زیرا هنگامی که فردی به دیگران کمک می‌کند و محبت نشان می‌دهد، احساس رضایت و خوشبختی داخلی خود را تجربه می‌کند که این می‌تواند به سلامت روانی او کمک کند (خسروی، 1400).

حضرت امام علی (ع): "علامت شخص سالم روان، این است که از دوستان و همکاران خود پذیرفتاری و محبوبیت دارد"؛ حضرت امام علی (ع) در این جمله به این معنا اشاره کرده است که علامت شخص سالم روان، پذیرفتاری و محبوبیت در میان دوستان و همکاران است. زیرا هنگامی که فردی با دیگران به خوبی رفتار می‌کند و با آن‌ها ارتباطات مثبت برقرار می‌کند، احساس رضایت و شادابی داخلی خود را تجربه می‌کند که این می‌تواند به سلامت روانی او کمک کند. در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) در مورد ازدواج آمده است: "الزَّوْجُ الصَّالِحُ نَصْفُ

الدین"، یعنی "همسر صالح، نصف دین است". همچنین در احادیث دیگری آمده است (سعادت مهر و همکاران، 1394):

1. "تزوجوا الولد الودود فإنه مكاثر بكم الأمم يوم القيامة" - رواه الترمذی
"ازدواج کنید با یکدیگر، زیرا من در روز قیامت با شما رقابت خواهم کرد به خاطر تعداد فرزندان شما."

2. "النكاح من سنتي فمن لم يعجبه من سنتي فليس مني" - رواه البخاری
"ازدواج از سنت من است، هر کس از سنت من نپسندید، به من تعلق نخواهد داشت."
3. "لا يؤمن عبد حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، ولا يحل له مال أخيه إلا بطيب نفس" - رواه البخاری

"کسی ایمان نخواهد دید تا زیرکان برای برادر خود آنچه را که برای خودشان دوست دارند دوست دارند و هیچ کس به مال برادر خود اجبار نشده است."

4. "إذا ما تعارضا لمرأأة زوجها وملكها فبيده، فليؤدبها قبل أن يفرق بينهما" - رواه أحمد
"اگر زن و شوهر در مورد مال خود به نزاع بیافتند، آن‌ها را قبل از جدایی تأدیب کنید."
ازدواج و تأثیر آن بر بهداشت روانی

ازدواج به عنوان یکی از مهمترین رویدادهای زندگی، تأثیر قابل توجهی بر بهداشت روانی فرد دارد. این رابطه به دلایل مختلفی مانند حضور یک شریک ثابت در زندگی، افزایش حس امنیت و پایبندی به نظام خانوادگی و جامعه، کاهش تنهایی و استرس و افزایش سطح رضایتمندی زندگی بر مبنای رابطه عاطفی قوی بین دو نفر است. با این حال، ازدواج همچنین ممکن است با چالش‌ها و مشکلات روان‌شناسانه همراه باشد. بعضی از علل شامل نارضایتی در رابطه، عقب‌ماندگی در تحقق خود و تحقق آرزوهای شخص، فشار جامعه برای تأسیس خانواده، سخت‌گیرانه بودن همسر و... محسوب می‌شود (همت، 1394). آثار منفی این چالش‌ها می‌تواند شامل افزایش سطح استرس، اضطراب، افسردگی، کاهش رضایتمندی زندگی و حتی بروز بیماری‌های روانی مانند اختلالات خوردن، اختلالات خواب و افزایش خطر بروز اعتیاد به مواد مخدر باشد. بنابراین، برای حفظ بهداشت روانی در زمان ازدواج، لازم است که همسران به دقت با چالش‌های روان‌شناسانه موجود در رابطه خود برخورد کنند. به علاوه، شرکت در جلسات مشاوره و تحصیل درباره نحوه حفظ یک رابطه سالم و پایبند به آن نقش‌آفرین هستند (شیروانی، 1401).

سلامت و بهداشت روانی به معنای حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی یا به معنای سلامت فکر است. سلامت و بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است که سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات قرآن و احادیث اهل بیت علیهم السلام جستجو نمود. در آیاتی متعددی،

از قرآن با عنوان شفا یاد شده؛ بطوریکه گاه قرآن شفا دهنده دلها معرفی شده و در کنار آن مایه هدایت نیز دانسته شده است (محمودی، 1396). در تبیین بهداشت روانی، برخورداری از حمایت اجتماعی در تأمین بهداشت روانی افراد نقشی بسیار مؤثر ایفا می‌کند. حمایت اجتماعی از جانب دوستان، خانواده و سایر افراد منجر به کاهش فشار روانی در افراد می‌شود و در سلامت روانی آنها تأثیرگذار است. لذا بسیاری از روانشناسان معتقدند که ازدواج با فراهم آوردن حمایت اجتماعی برای افراد منجر به حفظ بهداشت روانی افراد می‌گردد (محمودی پویا و همکاران، 1394).

انسان، نیاز به آسایش، آرامش جسمی و روحی و انس و مودت دارد و یکی از مهم‌ترین راهکارهای نیل به آرامش و آسایش، امر ازدواج می‌باشد و در سایه سار ازدواج، افراد به آرامش و امنیت خاطر فکری رسیده و از تشویش و اضطراب روحی و روانی دور خواهند بود. نیاز به ازدواج در سرشت انسان ریشه دارد، چنان قابل توجه است که آیات و روایات متعددی را به خود اختصاص داده است. خداوند متعال می‌فرماید: هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّيْهَا حَمَلَتْ حَمَلاً خَفِيفاً فَمَرَّتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلَتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ ءَاتَيْتَنَا صَالِحاً لَنُكَونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ؛

او خدایی است که (همه) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد، تا در کنار او بیا ساید. سپس هنگامی که با او آمیزش کرد، حملی سبک برداشت، که با وجود آن، به کارهای خود ادامه می‌داد و چون سنگین شد، هر دو از خداوند و پروردگار خود خواستند «اگر فرزند صالحی به ما دهی، از شاکران خواهیم بود».

ازدواج یک رابطه مقدس در دین اسلام است، مسئولین دینی همواره تأکید داشته‌اند که با ازدواج می‌توان به بهبود و حفظ سلامت روحی و جسمانی فرد کمک شایان توجهی کرد. در قرآن آمده است: «... وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً...» (روم، 21)، و در جای دیگر می‌فرماید:

وَ مِنْ ءَايَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا اِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً اِنْ فِيْ ذٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُوْنَ؛ و از نشانه‌های او این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودت و رحمت قرار داد در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکر می‌کنند. قرآن کریم، راه‌های انحرافی را گوشزد نموده و این گونه روش‌ها باطل شمرده و راهکارهای صحیح را معرفی می‌کند:

وَ الَّذِيْنَ هُمْ لِقُرْبِهِمْ حَافِظُوْنَ * اِلَّا عَلٰى اَزْوَاجِهِمْ اَوْ مَا مَلَكَتْ اَيْمَانُهُمْ فَاِنَّهُمْ غَيْرُ مُلْكُوْمِيْنَ؛ و آنها که دامان خود را (از آلوده شدن به بی‌عفتی) حفظ می‌کنند تنها آمیزش جنسی با همسران و کنیزانشان دارند، که در بهره‌گیری از آنان ملامت نمی‌شوند. این آیه، رابطه با جنس مخالف را محدود به چهارچوب قانون و شرع می‌نماید.

در قرآن کریم آمده است: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً"، یعنی "و از نشانه‌های او، آفریدن همسران شماست که با آنان سکون و آرامش پیدا کنید و بین شما محبت و رحمت قرار داد".

قرآن کریم صریحاً متذکر می‌شود که دریچه روزی و برکات در ازدواج قرار داده شده است: وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛

مردان و زنان بی همسر خود را همسر دهید، همچنین خادمان صالح و صالحه و درستکاران را اگر فقیر و تنگدست باشند خداوند از فضل خود آنان را بی نیاز می‌سازد خداوند گشایش دهنده و آگاه است. امام صادق (ع) می‌فرماید: من ترک التزویج مخافه الفقر فقد اساء الظن بالله عزوجل؛ کسی که برای ترس از فقر ترک ازدواج کند به خداوند بد گمان شده است. علاوه بر این دلائل مادی، امدادهای غیبی و نیروی معنوی الهی به کمک افرادی می‌آید که برای حفظ کرامت و پاکی خود اقدام به ازدواج می‌کنند.

بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که ازدواج نقش مهم و اساسی در سلامت روانی افراد دارد و جهت بنای بنیان مهم خانواده، افراد باید دارای سلامتی روان باشند و یکی از راه‌های یافتن آرامش و سلامت بهتر روان، اقدام به ازدواج و تشکیل خانواده است.

نتیجه‌گیری

با توجه به نقش مؤثر ازدواج در تأمین بهداشت روانی، پایبند به سنت‌های دینی و عقلانی بودن در اختلافات خانوادگی، مسئولان جامعه مسلمان باید با توجه به مفاهیم اسلامی، ازدواج را ترویج داده و آموزش‌های لازم را در این زمینه به جامعه مسلمانان ارائه کنند. همچنین، برای حفظ و تقویت بهداشت روانی، نیاز است که خانواده‌ها و جامعه مسلمان به شکل فعال در فرآیند ترویج ازدواج و پاسخگویی به نیازهای روحی و روانی خود باشند. با توجه به آیات قرآن و احادیث، ازدواج به عنوان یک راه حل برای تأمین بهداشت روانی مورد تأکید قرار می‌گیرد. در قرآن کریم آمده است: "وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً"، یعنی "و از نشانه‌های او، آفریدن همسران شماست که با آنان سکون و آرامش پیدا کنید و بین شما محبت و رحمت قرار داد". همچنین در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: "الزَّوْجُ الصَّالِحُ نِصْفُ الدِّينِ"، یعنی "همسر صالح، نصف دین است". با تأکید بر این دستورات الهی و رسولانه، می‌توان نتیجه گرفت که ازدواج به عنوان یک راه حل برای تأمین بهداشت روانی بسیار مؤثر است. زندگی با همسر، فرصت خوبی برای تجربه محبت، همدلی و همزیستی است که باعث افزایش شادکامی و رضایت زندگی مشترک می‌شود. همچنین، داشتن همسر صالح و پایبند به اصول دین، باعث افزایش اعتماد به نفس و احساس امنیت در زندگی مشترک می‌شود. بنابراین، با توجه به آموزه‌های دینی، ازدواج به عنوان یک راه حل بسیار مؤثر برای تأمین بهداشت روانی در نظر گرفته شده است.

منابع

قرآن کریم.

1. شیروانی، روح انگیز و رفعت ماه، مر ضیه و جعفری، امین الله، 1401، اهمیت سلامت روان در ازدواج، هفتمین کنفرانس بین المللی زنان، زایمان، ناباروری و بهداشت روانی.
2. لامعی، حسین و لامعی، راحله و نصراله پور، محمدحسین، 1400، بررسی تاثیر ازدواج بر سلامت روحی و روانی افراد از دیدگاه قرآن کریم، هشتمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، تهران.
3. افتاده، زهرا و حجتی نیکو، وحید، 1401، بررسی اثرات ازدواج زودهنگام بر سلامت روان، دهمین کنفرانس بین المللی نقد و واکاوی مدیریت در هزاره سوم، تهران.
4. پوراسماعیل، احسان و خوش، حانیه، 1399، کاهش افسردگی با ازدواج از منظر اسلام در مقایسه با دیدگاه های روان شناسان معاصر، ششمین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران.
5. شمس اسفندآباد، حسن و رسول زاده طباطبایی، سیدکاظم و عسگری، نصراله و کیانصر، پروین، 1394، سلامت روان و جهت گیری مذهبی در زوج های با ازدواج قانونی و زوجهای دارای زندگی مشترک بدون ازدواج قانونی، سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران.
6. فراهانی، زهرا و فتحی، علی، 1398، مولفه های سلامت روان در قرآن کریم، ششمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، تهران.
7. متانی، محمد و بیرامی، وحید و زارعی، علی، 1398، نقش ازدواج و تشکیل خانواده بر فرد و جامعه اسلامی، ششمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، تهران.
8. محمودیان ساروکلایی، علی و محمود، علی و برادران، بهنام و حیدری فیروزجایی، حمید، 1395، بهداشت روانی، دومین کنفرانس ملی روانشناسی علوم تربیتی و اجتماعی، بابل.
9. زلیکانی تلاوکی، کمیل و صفری، مصطفی و حاجیان، مبین و گل آقایی، علیرضا، 1395، بهداشت روانی، آسیب ها و راه های پیشگیری از آن، دومین کنفرانس بین المللی پژوهش در علوم و مهندسی، اهر.
10. مجتبیوی، سیدحسین و اعمی نوق، اسماعیل و فتحی، علی اصغر و لطفی، مهدیه، 1396، بررسی بهداشت روانی در قرآن و ارتباط آن با بهداشت روانی کودکان، دومین کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران، تهران.

11. طاهری زاده، مریم و عرب، زهرا، 1399، مروری بر مولفه های بهداشت روانی موثر در سبک زندگی اسلامی، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
12. پوینده پور، اعظم و محمدی نیا، طیبه و مستغنی، فاطمه و مصطفوی، پروین، 1394، بررسی ریشه های سلامت روان در آموزه های متعالی قرآن و نهج البلاغه، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس.
13. حیدری، مظاهر، 1400، بهداشت و سلامت روانی در ایام کرونا و مولفه های ارتقای آن از منظر اسلام، دوفصلنامه جستارهایی در فقه پزشکی، دوره، شماره 2.
14. کامیاب، نیلوفر و اصفهانی، مهدی، 1399، مقاله مروری: بررسی سلامت روان دانشجویان و عوامل مرتبط با آن، اولین همایش ملی ورزش، مشارکت همگانی، سبک زندگی، نهاوند.
15. سلامی، معصومه، 1398، سلامت روان، پنجمین کنفرانس ملی نوآوری های اخیر در روانشناسی، کاربردها و توانمندسازی با محوریت روان درمانی، تهران.
16. اردستانی، سیدعارف و دهقان منگابادی، بمانعلی، 1399، جایگاه ازدواج در اسلام، اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم انسانی.
17. محمدی مزرعه شاهی، مجتبی و هاشمیان، سید محمدجواد و شاه ولی اناری، مهدی، 1393، سبک ازدواج اسلامی از منظر قرآن کریم با محوریت سوره های نسا و نور، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم.
18. شجاعی، حسن و قاسمی فرد، اعظم، 1398، خانواده و ازدواج از دیدگاه قرآن و ائمه معصومین علیهم السلام، ششمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، بابل.
19. محمد ابراهیمی، زهره و حاتمی آلوقره، ندا و سارابیگی، معصومه و شه دوست فرد، فائزه، 1394، ازدواج از منظر دین مبین اسلام و بازنمایی آن در فرهنگ غنی ایرانی اسلامی، کنفرانس بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم، مهندسی و فناوری با محوریت پژوهش های نیاز محور، مشهد.
20. آهنگر، محمد حسن و خاکپور، حسین و رضوی دوست، غلامرضا، 1394، بهداشت روان از منظر قرآن، کنفرانس بین المللی مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی.
21. دهداری ابراهیمی، زهرا و دهداری ابراهیمی، احترام، 1389، سلامت و بهداشت روانی در قرآن، همایش منطقه ای سلامت پژوهی در قرآن کریم، یاسوج.

22. جمیری، رقیه، 1395، سلامت روانی از منظر قرآن و روایات، همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم، بجنورد.
23. ناصح، علی احمد و اکبرپور، محسن، 1394، عوامل تهدیدگر سلامت روان و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و حدیث، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس.
24. محمودی، یدالله، 1396، سلامت و بهداشت روانی از منظر قرآن کریم، دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران.
25. محمدی پویا، فرامرز و خانی، لیلا و محمدی پویا، سهراب، 1394، مقایسه بهداشت روانی دانشجویان دختر متأهل و مجرد، دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
26. سیدخراسانی، راضیه سادات و کاظمی مقدم، روشنگر، 1399، بررسی رابطه ازدواج و آرامش روان از نظر مبانی اسلام، هفتمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
27. نظری، گوهر و دارابی عمارتی، عابدین و دوستی، سالار، 1391، رابطه بین ازدواج دیر هنگام و سلامت روان، نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنجندج.
28. جلیلی، راضیه و جهان، جواد، 1393، بررسی معیارهای ازدواج در اسلام از دیدگاه قرآن و روایات، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم.
29. محمدی پور، محمد فاضل و رمضان، الهام، 1400، دیدگاه اسلام به پدیده ازدواج سفید و تاثیر آن بر بنیان خانواده، هشتمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، تهران.
30. سعادت مهر، مریم و ناصح، علی احمد و رهبر، حمید، 1394، عوامل تأمین کننده بهداشت روانی از دیدگاه قرآن و حدیث، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس.
31. جواد حسینی، سید، 1387، امید و نقش آن در سلامت و بهداشت روان، دوفصلنامه علمی مطالعات فقه تربیتی، دوره: 3، شماره: 3.
32. خسروی، فاطمه، 1400، سلامت خانواده در ابعاد مختلف از منظر قرآن و احادیث، هشتمین همایش دانشجویی بررسی فرهنگ سلامت از منظر قرآن و حدیث، تهران.
33. همت، آمنه، 1394، تاثیر آموزش خودباوری بر سلامت روان و نگرش به ازدواج در معلولین ضایعات نخاعی شهر بندرعباس، دومین کنفرانس بین المللی علوم و مهندسی.