



روش‌های مقابله با تنیدگی از منظر

قرآن و حدیث

برات محمد هدایتی

کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث

چکیده

آرامش انسان در ایمان به خدا، باور وعده‌های او، عمل به برنامه‌های زندگی ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است. دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روشهای بنیادینی را برای مقابله با هرگونه استرس و اضطراب پیش روی انسان قرار داده است که عمل به این روشها مایه آرامش در زندگی و دوری از آنها سر منشاء تمام اضطراب‌هاست. مقاله حاضر برخی از روشهای بنیادی و کارآمدی آنها را مانند: تقویت ایمان و باور، یاد خدا، نماز، توکل، ایمان به رزاقیت الهی، کاستن آرزوهای طولانی، صبر، هماهنگی با واقعتهای دنیا و روابط اجتماعی سالم، با استدلال به آیات قرآن کریم و احادیث ائمه علیهم السلام بیان می‌نماید. *پوششگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*

کلید واژه‌ها: تنیدگی، اضطراب، آرامش، ایمان، توکل، آرزو، رزاقیت الهی، زهد، صبر، واقعتهای دنیا، روابط اجتماعی.

مقدمه:

فشار روانی یکی از رایج‌ترین بیماریهای زمان معاصر است، به‌گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماریهای روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماریهای جسمی با فشار روانی همراه است.

روان‌شناسان راهکارهایی را برای مقابله با فشار روانی مطرح نموده‌اند و اسلام نیز طی قرون متمادی موفق شده است میلیونها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آنها، برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید.

بی‌شک دین مبین اسلام از روشهایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان‌شناسی بدان ندهیم، دارای یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. لذا توجه به قرآن در ریشه‌کنی این نوع بیماریها می‌تواند به عنوان مؤثرترین شیوه به شمار آید و این خود بُعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثرگذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می‌سازد.^۱ روایات ائمه معصومین علیهم السلام نیز سراسر توصیه‌ها و برنامه‌هایی است برای بهتر زیستن آدمی. پژوهش حاضر با نگرش به این منابع غنی اسلام، مهارت‌ها و روش‌های رسیدن به آرامش روحی و روانی را در حد و وسع خود بررسی می‌نماید.

ضرورت:

اضطراب و تنیدگی به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود، به گونه‌ای که می‌توان گفت: «اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب



می‌رفتیم» اضطراب و استرس است که ما را به بسیاری از کارهای مهم وامی‌دارد. مانند: درمان بیماری‌ها، دغدغه داشتن تربیت همسر و فرزندان، دوری از گناه، عبادت و.... بنابراین، اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد. اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلّاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسّم موقعیت‌ها و سلطه بر آنها را فراهم می‌آورد و یا آنکه وی را برمی‌انگیزد تا به طور جدّی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای امتحان یا پذیرفتن وظیفه‌ای اجتماعی مواجه شود.

اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، باید آن را به منزله منبع شکست و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند، آزادی و انعطاف او کاهش می‌یابد و طیف گسترده اختلال‌های اضطرابی را، که از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیر موجّه و وحشت‌زدگی‌ها گسترده‌اند، به وجود می‌آورد.

از این رو توجه به روش‌ها و مهارت‌های مقابله با اینگونه اضطرابها و تنیدگی‌ها ضرورت پیدا می‌کند؛ چرا که انسان، خواهان آرامش و آسایش در دنیاست و این‌همه فشار روانی را بر نمی‌تابد.

تعریف:

اضطراب واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند.^۲ «اضطراب» در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی و نگرانی، آشفتگی و پریشان ساختن است.^۳ در معادل لاتین آن به معنی «stress» است.



برای بیان حالت فشار روانی بر انسان واژه‌های گوناگونی استفاده می‌گردد که همه بیانگر همان حالت است و تفاوتی با هم ندارد. لذا واژه‌هایی از قبیل تنیدگی، اضطراب، استرس، فشار روانی، درماندگی و... به یک معنی هستند.

اصطلاح تنیدگی یا استرس از کلمه لاتین Stipingene به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و بازگشودن مشتق شده است؛ یعنی رفتارهایی که با احساسات متضاد همراهند. برای مثال می‌توان کسی را در آغوش گرفت و با اختناق روبرو ساخت. به این ترتیب اصطلاح درماندگی و استیصال نیز از این کلمه مشتق شده است.^۴

همچنین واژه‌هایی نظیر «حزن، اسی، غم، افس، ابلاس و...» که در آیات و روایات استفاده فراوانی شده است، همین مفهوم را می‌رساند. هرچند واژه‌های اسلامی فراتر از آنچه در علوم روانشناسی بررسی می‌شود را بیان می‌کند و به مسائل معنوی و ماورائی اهمیت بیشتری می‌دهد.

با نگاهی به پژوهش‌های روانشناسان اسلامی و قرآن پژوهان در می‌یابیم که واژه‌هایی نظیر حزن، حالت تنیدگی و استرس را هم شامل می‌شود. همچنین کتاب‌های مرجع نظیر فرهنگ قرآن که در مدخل واژه حزن همین حالات فشار روانی را هم بررسی می‌کند، در استفاده نوع واژه‌ها چنین می‌نویسد:

«حُزْنٌ وَ حَزَنٌ، تَقْيِيزُ فَرْحٍ وَ سُرُورٍ، وَ جَمْعُ آن حِزَانٌ است. در این مدخل از واژه‌های «ابلاس، افس، اسی، حزن و برخی مشتقات آنها، غم، غیظ، کرب و برخی مشتقات کظم، ویل و جملات مفید معنای حزن استفاده شده است.»

روانشناسان، استرس و اضطراب را به صورتهای گوناگونی تعریف کرده‌اند: الف) اضطراب، عموماً یک انتظاربه ستوه آورنده است که ممکن است در تنشی گسترده و موحش و اغلب بی‌نام، اتفاق افتد. این حالت که به شکل احساس و تجربه‌های کنونی مانند هراغتتاش هیجانی در دو سطح همبسته روانی و بدنی در فرد پدید می‌آید، ممکن



است به یک تهدید عینی «اضطراب آور» (تهدید مستقیم یا غیر مستقیم مرگ، حادثه شوم شخصی یا مجازات) نیز وابسته باشد.

ب) ناراحتی روانی و بدنی که بر اثر ترسی مبهم و احساس نا امنی و تیره روزی قریب الوقوع در فرد به وجود می‌آید.

ج) اضطراب حالت هیجانی توأم با هشیاری مستقیم نسبت به بی معنایی، نقص و نابسامانی جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم.

د) نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرها یا بدبختیهای آینده، توأم با احساس بی لذتی یا نشانه‌های بدنی تنش منبع خطرپیش بینی شده می‌تواند درونی با بیرونی باشد.^۵

فرد مضطرب اغلب از علت و منشأ اضطراب و تنیدگی خویش آگاهی ندارد و نمی‌داند که تنیدگی، ناشی از احساس نا امنی درونی است یا از موقعیت خارجی است که ترسش را در آن می‌افکند. استرس و تنیدگی مانند نگرانی، بیشتر معمول تخیل است؛ ولی از دو جهت با نگرانی تفاوت دارد:

۱. نگرانی به موقعیتهای خاص مربوط می‌شود، مانند امتحانات و مشکل مالی و غیره، در حالی که تنیدگی حالت عاطفی تعمیم یافته است.

۲. نگرانی در مورد مشکلات عینی است؛ حال آنکه اضطراب و تنیدگی ناشی از یک مشکلی ذهنی است.^۶

همچنین اضطراب نوعی نگرش و تشویش درونی است که منبع آن معلوم نیست. بایستی توجه داشت که اضطراب ناشی از تنیدگی با ترس فرق دارد؛ زیرا در ترس منشأ ناراحتی معلوم است؛ ولی در اضطراب چنین نیست. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌شود و شخص از تنش و عصبی بودن و بی‌قراری شکایت دارد.^۷



مهارت‌های مقابله با تنیدگی‌ها:

۱. تقویت ایمان و باور

اولین و مهمترین عاملی که در ایجاد تنیدگی و اضطراب نقش اساسی دارد، ضعف باور و ایمان به خداوند و وعده‌های اوست. یقیناً تنها خداوند به عنوان آفریننده انسانها، از تمام زوایای وجودی انسان با خبر است. هرچند ممکن است برخی از زوایای وجودی را خود بشر پی ببرد؛ اما روشن است که علم بشر هم محدود و هم دارای درصد خطای بالاست.

دین مبین اسلام که حاوی برنامه‌های زندگی بشر است، از مهمترین رهنمودهای آن ایمان به خدا و باور وعده‌های اوست. لذا توحید جزو اصول دین به شمار می‌رود؛ چرا که زیر بنای تمام تعلیمات اسلام خدایینی و خداپرستی است. تمام بدبختی‌های انسان از زمانی شروع می‌شود که از این اصل اساسی دست برداشته و به هواپرستی روی آورد. اگر انسان در این دنیا با این شیوه زندگی کرد که «هرچه خدا بگوید عمل می‌کنم» موفق بوده و از سلامت روحی و روانی بالایی برخوردار است. اما اگر تمام زندگی او اینچنین بود که «هرچه هوس بگوید عمل می‌کنم» این زندگی بر مبنای تمایلات پست نفسانی می‌چرخد و کم‌کم به درّه بدبختی سقوط می‌کند.

آنچه روانشناسان در بسیاری از گفته‌ها و کتابهای خود مطرح می‌کنند بیشتر به جنبه‌های علل و اسباب مادی تکیه دارند و از هدف آفرینش و آفریننده آن غافل هستند. همین امر باعث شده که روانشناسی، علیرغم پیشرفت آنچنانی خود، هنوز در حل مشکلات جدی بشر ناتوان باشد. مهمترین شاهد بر زیانهای بنیادی بی‌ایمانی و بی‌اخلاقی در غرب را می‌توان فروپاشی تدریجی آن دانست که هم اکنون بخشی از آن را در کشورهای غربی می‌بینیم.



در سالهای اخیر شاهد هستیم که برخی از روانشناسان به سوی درمان با معنویت و خدا روی آورده‌اند.^۸

امروزه نیز برخی از دانشمندان و روانشناسان به این عقیده رسیده‌اند که «کسی که واقعاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد»^۹ و خود، از مبلّغان «معنویت» گشته‌اند؛ اما باید توجه داشت که آنها ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی‌کنند که به خداوند ایمان آورده، موحد شویم و به حساب و کتاب آخرت اعتقاد پیدا کنیم و از آتش جهنم آن دنیا رهایی یابیم، بلکه برای نجات از آتش جهنم این دنیا (یعنی جهنم بیماریهای روان‌تنی مثل زخم معده و اختلالات عصبی و روانی و جنون) است که گرویدن به معنویت را سفارش می‌کنند.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی عملی، در نامه‌ای به یکی از دوستانش نوشت:

«هرچه بیشتر از سالهای عمرم می‌گذرد، کمتر می‌توانم بدون اعتقاد به معنا و دین، زندگی کنم». او در جایی دیگر چنین می‌گوید:

«ایمان، یکی از نیروهایی است که بشر به مدد آن، زندگی می‌کند و فقدان کامل آن، در حکم سقوط بشر است».^{۱۰}

چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خونسردی و شکیبایی به ما می‌بخشد؟ ویلیام جیمز می‌گوید:

«امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را برهم نمی‌زنند. در نظر کسی که بر حقایق بزرگ‌تر و با ثبات‌تر دستاویز دارد، فراز و نشیبهای هر ساعته زندگی، چیزهای نسبتاً بی‌اهمیتی جلوه می‌کند. بنابراین، یک شخص واقعاً متدین، تزلزل‌ناپذیر است و فارغ از هر دغدغه و تشویش و برای انجام دادن هرگونه وظیفه‌ای که روزگار پیش آورد، با خونسردی آماده و مهیاست».^{۱۱}

نکته بسیار مهم این است که ایمان مورد نظر روانشناسان غربی را باید با دقت مطالعه کرد و شناخت؛ ولی واضح است که مقصود آنان با آیات الهی بسیار متفاوت است.

خداوند در آیات متعددی ایمان واقعی را مایه آرامش و دوری از استرس می‌داند:

﴿وَكَيْفَ أَخَافُ مَا أَشْرَكْتُمْ وَ لَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِاللَّهِ مَالِمُ يُنَزَّلْ بِهِ عَلَيْكُمْ سُلْطَانًا فَأَيُّ الْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِالْأَمْنِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ﴾ (انعام: ۸۱ و ۸۲) و چگونه از آنچه شریک [خدا] می‌گردانید بترسم، با آنکه شما خود از اینکه چیزی را شریک خدا ساخته‌اید که [خدا] دلیلی درباره آن بر شما نازل نکرده است نمی‌هراسید؟ پس اگر می‌دانید، کدام یک از [ما] دو دسته به ایمنی سزاوارتر است؟ کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست ایمنی و ایشان راه یافتگانند.

این همان وعده مبارکی است که خداوند بارها در قرآن کریم به آن اشاره نموده است. آنجا که می‌فرماید: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَآخَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (یونس: ۶۲) آگاه باشید، که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند و نیز می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (احقاف: ۱۳) کسانی که گفتند: «پروردگار ما الله است»، سپس استقامت کردند، نه ترسی برای آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

خداوند در آیاتی دیگر به مؤمنان وعده آرامش و دوری از اضطراب داده است. در این آیه خداوند می‌فرماید:

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ﴾ (فتح: ۴) امام صادق علیه السلام در تفسیر این آیه شریفه فرموده‌اند: «هُوَ الْإِيمَانُ»^{۱۲} «اوست که بر دل‌های مؤمنان آرامش فرستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند» آن آرامش، ایمان است.



حضرت علی علیه السلام در مورد حقیقت ایمان می‌فرمایند: «أصلُ الإیمانِ حُسْنُ التَّسْلِيمِ لِأَمْرِ اللَّهِ»^{۱۳} ریشه ایمان، تسلیم نیکو در برابر فرمان خداست.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله در حدیثی می‌فرماید: «أفضلُ الإیمانِ أَنْ تُحِبَّ لِلَّهِ، وَ تُبْغِضَ لِلَّهِ، وَ تُعْمَلَ لِسَانَكَ فِي ذِكْرِ اللَّهِ عِزًّا وَ جَلًّا، وَ أَنْ تُحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ، وَ تُكْرَهُ لَهُمْ مَا تُكْرَهُ لِنَفْسِكَ، وَ أَنْ تَقُولَ خَيْرًا أَوْ تَصْمُتَ»^۱ برترین ایمان آن است که برای خدا دوست بداری، برای خدا دشمن بداری، زبانت را در ذکر خدا به کارگیری، آنچه برای خود دوست داری، برای مردم نیز دوست داشته باشی و آنچه را بر خود نمی‌پسندی برای مردم نیز نپسندی و به نیکی سخن گویی یا خاموش بمانی.

نکته جالب توجه اینکه ایمان نه تنها باعث آرامش و دوری از اضطراب در این دنیا می‌شود، بلکه در روز قیامت نیز از عوامل بسیار مهم آرامش انسان است. قرآن کریم بارها به این مسئله اشاره نموده است:^{۱۵}

﴿يَا بَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَيْكُمْ آيَاتِي فَمَنِ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ وَالَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا وَاسْتَكْبَرُوا عَنْهَا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (اعراف: ۳۵ و ۳۶) ای فرزندان آدم! اگر رسولانی از خود شما به سراغتان بیایند که آیات مرا برای شما بازگو کنند، (از آنها پیروی کنید) کسانی که پرهیزگاری پیشه کنند و عمل صالح انجام دهند (و در اصلاح خویش و دیگران بکوشند)، نه ترسی بر آنهاست و نه غمناک می‌شوند و آنها که آیات ما را تکذیب کنند و در برابر آن تکبر ورزند، اهل دوزخند، جاودانه در آن خواهند ماند.

این آیات از مهمترین تفاوت‌های ایمان واقعی با معنویت‌های دروغین را آرامش در آخرت می‌داند. همان نکته‌ای که نیاز به مطالعه دقیق‌تر در شناخت از عرفانها و ایمان‌های دروغین دارد.



﴿بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۱۱۲) آری، کسی که روی خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند. (بنابراین، بهشت خدا در انحصار هیچ گروهی نیست.)

۲. نماز:

«آرام‌سازی» یکی از شیوه‌های مورد استفاده برخی از روان درمانگران برای درمان بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از راه تمرین بیاموزد. خواندن نماز آن‌هم پنج بار در روز خود بهترین برنامه آرام‌سازی است؛ چراکه نماز یکی از مهمترین پل‌های ارتباطی با خداوند است و همین مایه آرامش انسان و دوری از اضطراب می‌شود. نماز نوعی یاری جستن از خداوند با آداب مخصوص است.

علت اصلی اینکه نماز انسان را به آرامش می‌رساند، احساس حضور در مقابل پروردگار است. وقتی نمازگزار بداند مخاطبی دارد و آن مخاطب پروردگار اوست و خود را در مقابل مالک جهانیان حاضر بداند آرامشی وصف ناپذیر به او دست خواهد داد. ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره: ۴۵) از صبر و نماز یاری جوئید (و با استقامت و مهار هوسهای درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید) و این کار، جز برای خاشعان، گران است.

همچنین در حدیثی از حدیث نقل شده است: کان رسول الله صلی الله علیه و آله إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة؛^{۱۶} هر گاه امری بر پیامبر صلی الله علیه و آله سخت می‌آمد به نماز می‌ایستاد.

خضوع و تسلیم در برابر خداوند بی همتا می‌تواند به انحاء گوناگونی فرد را در حل مشکل یاری دهد:



الف) وقتی انسان به نماز می‌ایستد، سعی می‌کند در آن لحظه همه افکار و خاطره‌ها از جمله فشارها و سختی‌ها را از ذهن خود دور کند و تنها متوجه خداوند شود. همین سعی در دوری از فشارها، در رسیدن فرد به آرامش مؤثر است.

ب) رابطه عاطفی که در این حالت بین انسان و خداوند برقرار می‌شود، روح و روان او را تقویت می‌کند و مایه احساس آرامش وی می‌گردد.

ج) نماز با آدابی که دارد نحوه رسیدن به آرامش را به انسان می‌آموزد.

د) توجه به معانی اذکار نماز نیز نقش بسزایی در آرامش فرد دارد. با ذکر «الله اکبر» فرد متوجه عظمت خداوند می‌شود و هر چیز دیگر از جمله مشکلات زندگی در نظرش کوچک می‌گردد. با تلاوت «ایک نعبد و ایک نستعین» به خود الهام می‌بخشد که باید در همه امور از خدا کمک جوید.^{۱۷}

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۲۷۷) کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند.

همانطور که این آیه می‌فرماید یکی از راههای آرامش و دوری از ترس‌ها و استرس‌ها، اقامه نماز است. راغب در مورد اقامه می‌فرماید: «و لم یأمر تعالی بالصَّلوة حیثما امر و لا مدح به حیثما مدح الا بلفظ الاقامة تنبیها ان المقصود منها توفیة شرائطها لا الاتیان بهیئاتها...»^{۱۸}

هر کجا خداوند به نماز دستور می‌دهد با لفظ اقامه آن را ذکر می‌کند و می‌فهماند که نماز باید با تمام شرایط بجا آورده شود. البته برای اقامه مصادیق متعددی ذکر کرده‌اند؛ اما واضح است که بارزترین مصداق اقامه صلاة، توجه به معانی و مفاهیم اذکار آن است. اینچنین نمازی انسان را از استرس‌ها و تنشهای زندگی دور می‌کند.

۳. یاد خدا:

در نهاد انسان حقایق فطری وجود دارد که انسان در تکاپوی رسیدن به آنهاست که اگر به آنها نایل نشود و در راه رسیدن به آنها مانعی پدید آید، اضطراب، ناخوشنودی‌ها و عقده‌هایی در اعماق روح بر جای می‌گذارد که مستقیماً از علل آنها آگاه نیستیم؛ اما آثار آنها خواهی نخواهی در اعمال و رفتار شخص مشهود و محسوس می‌شود؛ از جمله آنکه اگر بشر از محبوب و معبود خود دور بیفتد و با او ارتباط و انس پیدا نکند، پیوسته در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و هیچ چیز و هیچ رویدادی جایگزین آن نمی‌شود.^{۱۹}

لذا در حدیثی امید بخش خداوند به بندگان و آنان که او را یاد می‌کنند فرموده است:

﴿أَنَا جَلِيسٌ مَنْ ذَكَرَنِي﴾^{۲۰} من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند.

در حدیث امام صادق علیه السلام آمده است که ذاکر خدا از بسیاری از عوامل تنش‌زا در زندگی دور است و امور استرس‌زایی از قبیل حوادث گریبان‌گیر او نمی‌شود:

«يَمُوتُ الْمُؤْمِنُ بِكُلِّ مَيْتَةٍ، يَمُوتُ غَرْقًا، وَ يَمُوتُ بِالْهَدْمِ، وَ يُتَلَى بِالسَّبْعِ، وَ يَمُوتُ بِالصَّاعِقَةِ، وَ لَا يُصِيبُ ذَاكِرَ اللَّهِ»^{۲۱} مؤمن به هر مرگی می‌میرد؛ غرق می‌شود، زیر آوار می‌رود، طعمه درندگان می‌گردد، صاعقه زده می‌شود؛ اما یادکننده خدا را صاعقه نمی‌زند.

دوری از یاد خدا به دو صورت امکان دارد: یا کسی خدا را از همان ابتدا نشناخته است و چون شناختی از او ندارد، یادی هم از او نمی‌کند. یا خدا را شناخته است؛ اما به خاطر آلودگی به هوسها و مادیات دنیوی، ایمان آنها ضعیف‌تر شده و کمتر به یاد خدا می‌افتد و به تدریج او را فراموش می‌کند. درمان هر دوی آنها شناخت مالکیت و قدرت الهی و ایمان به آن است. کسی که خدا را نشناخته است یادی هم از او در زندگی‌اش وجود ندارد. این برداشتی از آیه معروفی است که می‌فرماید:



﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸) همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

دلیل این نکته این است که انسان به مقتضای فطرت خود، می‌خواهد با ذاتی انس بگیرد که فنا ناپذیر و همیشگی است تا پشتیبان و تکیه گاهش در تمام مشکلات باشد. لذا در جست و جوی اوست؛ اما چون راه را به اشتباه رفته و به خواسته خود نرسیده و پروردگارش را نشناخته، گمشده خود را پیدا نکرده است. لذا برای تأمین این نیازمندی فطری، از روی خطا به امور مادی و ظاهری و جنبه‌های جسمی پرداخته و آنها را به جای خواسته حقیقی و گمشده واقعی‌اش جست و جو و تعقیب می‌کند و چون اینگونه امور، خواسته واقعی‌اش نیست و نیاز اصلی‌اش را برآورده نمی‌سازد، او را اقناع نکرده، از تشویش و ناراحتی درونی نجات نمی‌دهد.

اما اگر مالک اصلی خود را شناخته و ایمان آورد، دائم به یاد اوست و در هر کاری نام او را می‌برد. در حقیقت اگر انسان خدا را از یاد ببرد، دنیای تاریک و بی اعتبار، در نظرش بی هدف و ملال آور خواهد بود. در این صورت به علت احساس پوچی زندگی، فشار روانی و عدم تعادل فکری و رفتاری به او دست خواهد داد.

اصولا انسان مؤمن هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به خداوند نزدیک است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار دارد و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی در او می‌شود.

در حدیثی از حضرت علی علیه السلام آمده است که ذکر و یاد خدا باعث دوستی می‌شود و همانطور که گفتیم این دوستی، باعث امید و احساس امنیت و آرامش بیشتر می‌شود: «مُدَاوَمَةُ الذِّكْرِ خُلْصَانُ الْأَوْلِيَاءِ»^{۲۲} تداوم ذکر [خدا]، دوست صمیمی اولیاست.



از طرفی انسان همیشه به دنبال موفقیت و پیروزی در امور است. این هدف در روایات، از ثمرات یاد و نام خدا شمرده شده است: «ذَکِرُ اللّٰهِ مِنَ الْفَائِزِینَ»^{۲۳} کسی که به یاد خدا باشد، از رستگاران است.

خداوند در چند آیه معروف، یاد نام خدا را تنها آرامش دهنده دلها می‌داند و رویگردانی از آن را مایه زندگی پرتنش و سخت. خداوند در سوره طه می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾ (طه: ۱۲۴) و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت و روز قیامت، او را نابینا محسوس می‌کنیم! «علامه طباطبائی ذیل این آیه بیان ارزشمندی ارائه می‌دهد که خلاصه آن این است:

در این آیه به روشنی بیان شده است که آنان که از یاد خدا رویگردانند، زندگی سختی خواهند داشت. این بدان سبب است که هر کس از خدا فاصله بگیرد و او را از یاد ببرد، ناگزیر دل به دنیا می‌بندد و همه تلاش خود را در راه رسیدن به متاع دنیا به کار می‌برد و به اندوخته‌هایش قانع نمی‌شود و همواره در پی افزودن ثروت و امکانات خویش است. از این رو هیچ‌گاه رضایت خاطر ندارد و حرص و آزش فرو نمی‌نشیند. گذشته از این او همیشه در غم از دست دادن دارایی‌های خویش است و پیوسته از هجوم بیماری‌ها و محرومیت‌ها نگران است و خود را در معرض حسادت حسودان و کینه رقیبان می‌بیند. ولی اگر مقام پروردگارش را بشناسد و از یاد او غفلت نوزد، اطمینان می‌یابد که نزد خدای خود زندگی دیگری دارد که نیستی در آن راه ندارد و از سلطنتی بهره‌مند می‌شود که پایان پذیر نیست و به عزت و شکوهی می‌رسد که با هیچ ذلتی آمیخته نیست. از سوی دیگر این حقیقت را نیز باور می‌کند که دنیا سرایی زودگذر است و گذرگاهی بیش نیست. از این رو به آنچه خدا به او داده قانع است و هرگز

احساس کمبود نمی‌کند و به خاطر از دادن دارایی‌ها غمگین نمی‌شود و زندگی در کامش تلخ نمی‌گردد.

۴. توکل:

انسانها همیشه به دنبال این هستند تا امورشان به نحو احسن پیش برود و همیشه در کارهای خود به پیروزی برسند. لذا برای موفقیت خود دست به هر کاری می‌زنند و از هر کسی که بتواند در موفقیت او مؤثر باشد یاری می‌طلبند. انسانهای مضطرب نیز همین گونه‌اند. اینگونه انسانها وقتی به مشکلی دچار می‌شوند، برای رفع و حل آن و رسیدن به آرامش به هرکسی روی آورده و از آن کمک می‌گیرند. توکل و واگذاری امور به خداوند، باعث می‌شود که انسان، با خیال راحت به امور زندگی خود بپردازد و از حوادث و سرانجامی که برایش رقم می‌خورد مطمئن باشد. حال آن سرانجام ممکن است در ظاهر برایش خوب یا بد باشد. این اعتماد به انسان آرامش خاصی می‌دهد.

خداوند در این باره می‌فرماید: ﴿الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ...﴾ ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ ﴿إِنَّمَا ذَلِكَ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران: ۱۷۲، ۱۷۳، ۱۷۵) کسانی که [در نبرد احد] پس از آنکه زخم برداشته بودند، دعوت خدا و پیامبر [او] را اجابت کردند، برای کسانی از آنان که نیکی و پرهیزگاری کردند پاداشی بزرگ است؛ همان کسانی که [برخی از] مردم به ایشان گفتند: «مردمان برای [جنگ با] شما گرد آمده‌اند؛ پس، از آن بترسید.» [ولی این سخن] بر ایمانشان افزود و گفتند: «خدا ما را بس است و نیکو حمایتگری است.» در واقع، این شیطان است که دوستانش را می‌ترساند؛ پس اگر مؤمنیداز آنان مترسید و از من بترسید.

نکته دیگر اینکه در مواجهه با مسائل زندگی و نیل به موفقیت، به دو دسته از عوامل نیازمندیم: الف) فراهم آوردن اسباب طبیعی؛ ب) شرایط روانی خاصی که بتوانیم بهتر با مسائل مواجه شویم. توکل باعث فراهم شدن این شرایط روانی می‌شود. گاهی سستی اراده، ترس، غم، اضطراب و عدم اشراف کامل بر موقعیتها، باعث می‌شود نتوانیم از راه‌های ممکن به شکل مطلوب بهره ببریم. توکل باعث تقویت اراده و عدم تأثیر عوامل مخل روانی می‌شود.

فرد با چنین باوری، اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نایل شود، از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند، هم‌قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسانهاست و هم مصالح آنها را بهتر از خود آنان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و در نتیجه، از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین توکل، فرد را در سعی و کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری، توانتر خواهد ساخت.

مکانیزم تأثیر توکل به این صورت است که اگر فرد در آن حالتها تنها به اسباب مادی توجه کند، به سادگی دست از عمل می‌کشد و ناامیدی او را از پای در می‌آورد؛ ولی فردی که بر خدا توکل دارد، معتقد است که نبود شرایط مادی باعث عدم تحقق یک رویداد و یا عدم حل مشکل نمی‌شود؛ همانگونه که در مورد حضرت ابراهیم علیه السلام چنین بود. در مواردی نیز یک گروه اندک در مقابل یک گروه بزرگ و قدرتمند، مقاومت کرده و موفق شده‌اند. آنان به سبب توکلی که داشته‌اند، ناامید نشده و از انجام تکالیف نمانده‌اند. اینان نگران آینده نیستند؛ چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند. بنابراین فرسودگی روانی و جسمانی آنها، بسیار کم خواهد بود.^{۲۴}

قرآن کریم برای هر دو گروه، کسانی که معتقد به توکل نیستند و در مقابل، متوکلان بر خداوند که به آرامش روانی رسیده‌اند، مثالهایی را ذکر کرده است. گروه اول قوم بنی

اسرائیل در سرزمین فلسطین که بر خداوند توکل نکرده و به سخنان حضرت موسی علیه السلام گوش ندادند و نا امید شدند و خداوند به آنها کمک نکرد و چهل سال سرگردان شدند.^{۲۵}

در مقابل قوم طالوت و رویارویی آنان با سپاه جالوت و شکست دادن جالوت، که همه این تحمل سختیها و عبور از اضطرابها و به پیروزی رسیدن، در پناه توکل بر خداوند بود.^{۲۶}

همچنین اگر کسی اعتقاد به این داشته باشد که «اگر خدا خیر کسی را بخواهد، هیچ کس نمی‌تواند آن خیر را از انسان بگیرد و مانع رسیدن آن به انسان شود و اگر خدا بخواهد به خاطر گناهان و دوری انسان از او، به کسی زیانی برساند، هیچ کس توان جلوگیری از این زیان را ندارد»، دیگر از سختی‌ها و مشکلاتی که برایش پیش می‌آید دچار اضطراب نمی‌شود و همچنین نسبت به رسیدن به مادیات دنیا خود را به نگرانی مبتلا نمی‌کند. خداوند در قرآن کریم به صراحت به این نکته تصریح می‌نماید: ﴿لَا تَدْعُ مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَنْفَعُكَ وَ لَا يَضُرُّكَ فَإِنْ فَعَلْتَ فَإِنَّكَ إِذَا مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ ﴿وَأِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَ إِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (یونس: ۱۰۶-۱۰۷) و به جای خدا، چیزی را که سود و زیانی به تو نمی‌رساند، مخوان که اگر چنین کنی، در آن صورت قطعاً از جمله ستمکارانی و اگر خدا به تو زیانی برساند، آن را برطرف‌کننده‌ای جز او نیست و اگر برای تو خیری بخواهد، بخشش او را رد کننده‌ای نیست. آن را به هر کس از بندگانش که بخواهد می‌رساند و او آمرزنده مهربان است.

و در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: ﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذُلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (آل عمران: ۱۶۰) اگر خدا شما را یاری

کند، هیچ کس بر شما غالب نخواهد شد و اگر دست از یاری شما بردارد، چه کسی بعد از او شما را یاری خواهد کرد؟ و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.

امام علی علیه السلام نیز در حدیثی توکل را مایه برون رفت از تنیدگی‌ها و بدی‌ها و مشکلات دانسته و می‌فرماید: «التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِنْ كُلِّ سُوءٍ، وَ حِرْزٌ مِنْ كُلِّ عَدُوٍّ»^{۲۷} توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ ماندن از هر دشمنی است.

پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله نیز در حدیثی، نتیجه توکل را قوت و قدرت می‌داند حال این قوت ممکن است در هر امری از امور زندگی باشد. منظور از قوت ممکن است این باشد که در زندگی خود در برابر مشکلات و سختی‌ها دچار استرس نشده و با قوت با آنها مقابله می‌نماید. «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى»^{۲۸} هر که دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند.

و در حدیثی روشن‌تر امام علی علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ ذَلَّتْ لَهُ الصَّعَابُ، وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ»^{۲۹} هر که به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان شود و اسباب برایش فراهم گردد.

و در حدیثی کار را تمام کرده و انسان متوکل را به دور از اضطراب و سختی و استرس می‌داند، حضرت می‌فرماید: «لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَنَاءٌ»^{۳۰} برای هیچ توکل کننده‌ای رنجی نیست؛ اما حضرت در روایتی دیگر از این هم بالاتر رفته و می‌فرماید: «الْإِتِّكَالُ عَلَى الْقَضَاءِ أَرْوَحُ»^{۳۱} توکل کردن به قضا[ی خداوند] آسایش بخش‌تر است.

و در حدیثی دیگر به این امر تأکید می‌نمایند، می‌فرماید: «مَنْ وَتَقَ بِاللَّهِ أَرَاهُ السَّرُورَ، وَ مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيْهِ كَفَاهُ الْأُمُورَ»^{۳۲} هر که به خدا اعتماد کند، خداوند شادمانی نشانش دهد و هر که به او توکل کند، خداوند کارهایش را کفایت کند.

۵. ایمان به رزاقیت الهی

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی» نگرانی عمومی است. روزی، یکی از نیازهای اساسی انسان است. از این رو، معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد؟ آیا روزی فردا خواهد رسید؟

امام علی علیه‌السلام یکی از عوامل هلاک کننده مردم را ترس از فقر می‌داند. «أَهْلَكَ النَّاسَ اثْنَانِ: خَوْفُ الْفَقْرِ وَ طَلَبُ الْفَخْرِ»^{۳۳} دو چیز، مردم را هلاک کرده است: ترس از فقر و فخرفروشی.

بخل ورزیدن، یکی از پیامدهای این ترس است. فرد، تصور می‌کند اگر از مال خود ببخشد، فقیر می‌گردد و همین نگرانی، موجب بخل‌ورزی می‌گردد، غافل از اینکه با این کار، به سوی فقر، شتاب کرده است؛ زیرا فرد بخیل، گاهی به جهت ترس از فقیر شدن، به اندازه افراد فقیر، از آنچه دارد استفاده می‌کند! این یعنی شتاب به سوی فقر و فقیری در عین دارایی.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ قَبِضَ يَدَهُ مَخَافَةَ الْفَقْرِ فَقَدْ تَعَجَّلُ الْفَقْرَ»^{۳۴} کسی که به جهت ترس از فقر دست خود را ببندد، به سوی فقر شتاب کرده است. ترس از روزی آینده، معلول نداری یا کم‌داری نیست. قرآن کریم می‌فرماید:

﴿قُلْ لَوْ أَنْتُمْ تَمْلِكُونَ خَزَائِنَ رَحْمَةِ رَبِّي إِذًا لَأَمْسَكْتُمْ خَشْيَةَ الْأَنْفَاقِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ قَتُورًا﴾ (اسراء: ۱۰۰) بگو: اگر مالک خزانه‌های رحمت پروردگار من [نیز] می‌بودید، باز هم امساک می‌کردید، به جهت ترس از این که انفاق، مایه فقر شود و البته انسان، تنگ‌نظر است.

معلوم می‌شود که ریشه این ترس را در عوامل بیرونی نباید جستجو کرد؛ بلکه پدیده‌ای است روانی که ریشه در شناخت دارد. گذشته از بخل ورزیدن، پدیده شوم دخترکشی



نیز ریشه در ترس از روزی داشته است. خداوند متعال می‌فرماید: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ﴾ (اسراء: ۳۱) فرزندانان را به جهت ترس از فقر نکشید؛ ما روزی آنها و شما را تأمین می‌کنیم.

گاهی ترس از فقر، آنچنان سنگین می‌گردد که انسان از فرزند دار شدن، ناراحت می‌شود و این نهایت اضطراب یک شخص است. به همین جهت است که ترساندن از فقر، یکی از شیوه‌های شیطان است.^{۳۵} این، در حالی است که روزی انسان، تأمین شده است. خداوند متعال، تضمین کرده است که روزی انسان را در هر شرایطی تأمین می‌کند. ﴿إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ﴾ (ذاریات: ۵۸) خداست روزی رسان، و اوست دارنده نیرویی سخت استوار.

وقتی انسان بداند روزی‌اش به دست صاحب قدرت است، احساس اطمینان و آرامش می‌کند. هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست مگر آنکه روزی‌اش بر عهده خداست. چه بسا جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش ندارند و خدا روزی آنها را می‌دهد. خداوند می‌فرماید: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ مُسْتَقْرَهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا كُلٌّ فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾ (هود: ۶) هیچ جنبنده‌ای در روی زمین نیست مگر آنکه روزی‌اش بر عهده خداست و موضع و مکان آن را می‌داند. همه اینها در کتابی روشنگر (لوح محفوظ) آمده است. ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ دَابَّةٍ لَّا تَحْمِلُ رِزْقَهَا اللَّهُ يَرْزُقُهَا وَإِيَّاكُمْ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (عنکبوت: ۶۰) چه بسیار جنبندگانی که یارای تحصیل روزی خویش را ندارند و خدا آنها را و شما را روزی می‌دهد و او شنوا و داناست.

حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «أَنْظَرُوا إِلَى النَّمْلَةِ فِي صَغَرِ جُثَّتِهَا وَ لَطَافَةِ هَيْئَتِهَا، لَا تَكَادُ تَنَالُ بِلِحْظِ الْبَصَرِ (النظر)... مَكْفُولٌ بِرِزْقِهَا مَرْزُوقَةٌ بِوَفْقِهَا، لَا يَعْغُلُهَا الْمَنَانُ وَ لَا يَحْرُمُهَا الدِّيَانُ وَ لَوْ فِي الصَّفَا الْيَابِسِ وَ الْحِجْرِ الْجَامِسِ»^{۳۶}



به این مورچه بنگرید که با آن همه کوچکی و ظرافت اندام که تقریباً به چشم نمی‌آید... روزی‌اش تضمین شده و به فراخور حالش روزی او می‌رسد؛ خداوند مَنان و بخشنده، از او غافل نیست و پروردگار جزادهنده، او را نیز محروم نساخته است، اگر چه در دل تخته سنگی سیاه و خشک و یا در میان صخره‌ای باشد.

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله به ابن مسعود می‌فرماید:

«يَا بْنَ مَسْعُودٍ! لَا تَهْتَمَّ لِلرِّزْقِ فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَقُولُ: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَيَّ اللَّهُ رِزْقُهَا﴾ وَقَالَ: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ (ذاریات: ۲۲)»^{۳۷} ای ابن مسعود! برای روزی، اندوه مخور؛ چرا که خداوند متعال می‌فرماید: «هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر روزی آن با خداست» و فرمود: «روزی شما و آنچه به شما وعده داده است، در آسمان است».

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله به دو تن از فرزندان خالد می‌فرماید: «لَا تَأْيَسَا مِنَ الرِّزْقِ مَا تَهْزَتِ رُؤُوسُكُمْ، فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحْمَرَ لَيْسَ عَلَيْهِ قَشْرَةٌ، ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ»^{۳۸} تا وقتی سر شما حرکت می‌کند، از روزی، ناامید نباشید؛ چه اینکه انسان را مادرش سرخ و بدون پوست می‌آفریند، سپس خداوند عزّ و جلّ، او را روزی می‌دهد.

پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله درباره حقیقت یاد شده این گونه اطمینان می‌دهد که: «لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئًا قَدْ قَدَّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا وَلَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَصْرِفُوا إِلَيْكَ شَيْئًا لَمْ يُقَدَّرْ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا»^{۳۹} اگر همه آفرینش جمع گردند تا چیزی را که برای تو مقدر شده از تو برگردانند، نمی‌توانند و اگر همه آفرینش تا چیزی را که برای تو مقدر نشده به تو دهند، نمی‌توانند.

این، واقعیت نظام روزی است. اگر به این واقعیت باور داشته باشیم، راحت زندگی می‌کنیم. اگر بدانیم روزی ما تعیین شده است و هیچ کس نمی‌تواند از آن بکاهد و هیچ



قدرتی نمی‌تواند مانع آن شود، آن‌گاه احساس راحتی می‌کنیم و می‌توانیم از زندگی لذت ببریم و این همان زندگی عاری از اضطراب و استرس و تنیدگی است که در پی آن هستیم.

نکته دیگری که باید توجه داشت این است که انسان، عمری طولانی برای خود در نظر می‌گیرد و سپس به این می‌اندیشد که چگونه باید روزی‌اش را تأمین کند. اشتباه شناختی او در این است که می‌پندارد، روزی تمام عمر او باید در حال حاضر وجود داشته باشد تا راحت باشد و الا نگران آینده خواهد بود. فکر می‌کند که تأمین بودن روزی یعنی حاضر بودن تمام روزی در زمان حال! این در حالی است که تأمین بودن روزی انسان به معنای حاضر بودن آن در لحظه حال نیست. یکی دیگر از قوانین روزی، این است که روزی، «روز به روز» فرا می‌رسد.

۶. کاستن از آرزوهای طولانی

آرزوی دور و دراز، یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می‌کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد. عده‌ای بر این باورند که به اندازه آرزوها باید زنده بود و زندگی کرد، آرزوهای انسان نیز هیچ پایانی ندارد، در حالی که عمر انسان، محدود است. ریشه این باور غلط را باید در «ضعف شناخت» جستجو کرد. این، یک اصل است که محال را آرزو کردن، نشانه نادانی و جهالت است.^{۴۰} امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «رَغِبْتُكَ فِي الْمُسْتَحِيلِ جَهْلٌ»^{۴۱} رغبت تو به آنچه محال است، جهالت است.

بنابراین، اصلاح باورها و شناخت واقعیت‌ها راه حل این ناهنجاری است. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هرکس، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع‌بینانه خواهد بود و زندگی با اینگونه واقعیتهاست



که انسان را به آرامش رسانده و از اضطراب دور می‌کند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«مَنْ أَيْقَنَ أَنَّهُ يُفَارِقُ الْأَحْبَابَ وَيَسْكُنُ التُّرَابَ وَيُوجِهُهُ الْحِسَابَ وَيَسْتَعْنِي عَمَّا خَلْفَ وَيَقْتَرُّ إِلَى مَا قَدَّمَ، كَانَ حَرِيًّا بِقَصْرِ الْأَمَلِ وَطُولِ الْعَمَلِ»^{۴۲} کسی که یقین داشته باشد، از دوستان جدا می‌شود و ساکن خاک می‌گردد و با حساب، رو به رو می‌شود و از آنچه برجای گذاشته، بی‌نیاز می‌گردد و به آنچه از پیش فرستاده، محتاج می‌شود، سزاوار است که آرزوی خود را کوتاه و عمل خود را طولانی کند.

امام سجاد علیه‌السلام به فرزندشان امام باقر علیه‌السلام توصیه می‌کند: «إِيَّاكَ وَالْأَمَلَ الطَّوِيلَ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمَّلٍ أَمَلًا لَا يَبْلُغُهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَا يَأْكُلُهُ»^{۴۳} پرهیز از آرزوهای طولانی؛ زیرا چه بسیارند آرزومندانی که به آرزوی خود نرسیدند و مال اندوزانی که آن را مصرف نکردند.

آرزوی دراز ویژگی‌هایی دارد که همین ویژگی‌ها باعث می‌شود تا انسان دچار استرس و اضطراب شده و دائم با تنیدگی‌های زندگی دسته و پنجه نرم کند.

آرزوها، چون پایان ناپذیرند، دست نیافتنی هستند. به دست نیاوردن خواسته‌ها و تحقق نیافتن آرزوها نیز موجب احساس ناکامی می‌گردد و اضطراب و تنیدگی می‌شود. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «حَاصِلُ الْمُنَى الْأَسْفُ وَتَمَرَّتْهُ التَّلْفُ»^{۴۴} نتیجه آرزو، افسوس خوردن است و ثمره آن، تلف شدن.

از طرفی آرزوهای دور و دراز، قرار است که انسان را به کامیابی‌های بیشتر برسانند و انتظار این است که پایان این راه، کامیابی و آرامش و بهره‌مندی بیشتر باشد؛ اما اینگونه آرزوها، نه تنها انسان را به کامیابی‌های بیشتر نمی‌رساند، بلکه از همان اندازه معقول نیز محروم می‌سازد.

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:



«اتَّقُوا خِدَاعَ الْأَمَالِ، فَكَمْ مِنْ مُؤَمِّلٍ يَوْمَ لَمْ يُدْرِكْهُ، وَبَانِي بِنَاءٍ لَمْ يَسْكُنْهُ وَجَامِعٍ مَالٍ لَمْ يَأْكُلْهُ، وَلَعَلَّهُ مِنْ بَاطِلٍ جَمَعَهُ وَمِنْ حَقٍّ مَنَعَهُ، أَصَابَهُ حَرَامًا وَاحْتَمَلَ بِهِ آثَامًا»^{۴۵} از خدعه‌های آرزوها بپرهیزید؛ زیرا چه بسیارند کسانی که آرزوی روزی را داشتند؛ ولی به آن نرسیدند و کسانی که بنایی را ساختند؛ ولی ساکن آن نشدند و کسانی که مالی را جمع کردند؛ ولی از آن نخوردند و چه بسا این مال را از راه باطل جمع کرده بودند و حق دیگران را نداده بودند، به حرام، گرفتار شدند و بار گناه را متحمل گردیدند.

کسی که صاحب آرزوهای طولانی است، همواره لذت را در چیزی می‌داند که ندارد و به همین جهت، از آنچه دارد بهره‌مند نمی‌شود. چنین افرادی همواره از آنچه دارند، نالان و ناراضی‌اند و چیزهایی را آرزو می‌کنند که ندارند. مهم نیست که چه دارند، مهم آن است که همواره آنچه را ندارند، مایه خوشبختی می‌دانند و وقتی به آنچه زمانی آرزویش را داشتند، دست یافتند، باز هم احساس بهره‌مندی و خوشبختی نمی‌کنند و به آنچه در دور دست‌ها وجود دارد، می‌اندیشند. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِبَهْجَةِ نِعَمِ اللَّهِ عِنْدَكُمْ وَتُلْزِمُ اسْتِصْغَارَهَا لَدَيْكُمْ وَعَلَى قَلِيلَةٍ الشُّكْرِ مِنْكُمْ»^{۴۶} از آرزوها (ی طولانی) بپرهیزید؛ زیرا نشاط آوری نعمت‌های الهی که دارید را از میان می‌برد و آنها را نزد شما کوچک می‌سازد و شما را به کم‌سپاسی وامی‌دارد.

۷. صبر

سختی‌ها، از واقعیت‌های غیر قابل انکار زندگی‌اند و فشار روانی زیادی را بر انسان، وارد می‌سازند. هر موقعیت ناخوشایندی، واکنشی از سوی ما به همراه دارد و اساساً یکی از فلسفه‌های بروز مشکلات، سنجش نوع واکنش انسان به این موقعیت‌هاست.

انسان در برابر مشکلات و سختی‌ها دو نوع واکنش نشان می‌دهد:

الف) بی‌تابی‌کردن: فوری‌ترین و شاید شایع‌ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند، بی‌تابی کردن است. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: ﴿إِنَّ الْأِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (معارج: ۱۹-۲۰) همانا انسان، حریص و بی‌تاب آفریده شده است؛ هر گاه بدی به او برسد، بی‌تاب می‌شود.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ أَوْ يَتْرُكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ»^{۴۷} همانا بی‌تابی کردن بر مصیبت، این است که کاری را انجام دهد که انجام نمی‌داده و یا ترک کند چیزی را که انجام می‌داده است. کسی که صبور و بردبار باشد، اهل شکایت و ناسزا نیست.

شکایت‌ها، هیچ تأثیری بر حلّ مشکل و بهبود وضعیت فرد ندارد. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «الْحُزْنُ وَالْجَزَعُ لَا يَرُدُّانِ الْفَائِتَ»^{۴۸} غمگینی و بی‌تابی، آنچه را از دست رفته، باز نمی‌گردانند.

از طرفی این نوع واکنش می‌تواند تأثیر معکوس بر جای گذاشته، حتی بر میزان سختی-ها و فشار روانی فرد نیز بیفزاید. امام علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا»^{۴۹} بی‌تابی کردن هنگام مصیبت، آن را می‌افزاید و بردباری بر آن، آن را ریشه‌کن می‌سازد.

به همین جهت، عقل، حکم می‌کند که انسان، ناخوشایند اندک را تحمل کند و با بی‌تابی کردن، بر مشکلات خود نیفزاید. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «لَا تَجْزَعُوا مِنْ قَلِيلٍ مَا أَكْرَهُكُمْ فَيَوْقِعُكُمْ ذَلِكَ فِي كَثِيرٍ مِمَّا تَكْرَهُونَ»^{۵۰} از ناخوشایند اندک، بی‌تاب نشوید که شما را در ناخوشایندی‌های بزرگ‌تر، گرفتار می‌سازد.

ب) بردباری و صبر: بهترین مقابله با سختی، تحمل کردن و بردباری ورزیدن است. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِيبَةِ يَزِيدُهَا وَالصَّبْرُ عَلَيْهَا يُبِيدُهَا»^{۵۱}



بی‌تابی کردن هنگام مصیبت، آن را بیشتر می‌کند و بردباری کردن بر آن، آن را از بین می‌برد.

راه کاهش تنیدگی حاصل از سختی‌ها، صبر کردن است. سختی‌ها، نه با جَزَع کردن از میان می‌روند و نه با صبر کردن باقی می‌مانند. برخی تصور می‌کنند، صبر کردن یعنی تثبیت کردن بلایی که اگر صبر نکنیم، خواهد رفت؟! این تصور، باطل است. آمد و رفت بلایا به دست جزع و صبر نیست. آنها فقط می‌توانند عوارض آن را بکاهند یا بیفزایند. بردباری کردن، اندوه ناشی از بلا را کاهش می‌دهد؛ از این رو، امام علی علیه‌السلام برای کاستن از اندوه مصیبت‌ها، صبر کردن را پیشنهاد می‌کند: «أَطْرُدُوا وَاِرِدَاتِ الْهُمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَحُسْنِ الْيَقِينِ»^{۵۲} اندوه‌های وارد شده را با عزم بر صبر کردن و حسن یقین، دور کنید.

اگر صبر و بردباری وجود داشته باشد، هیچ حادثه‌ای مصیبت نخواهد بود: «لَيْسَ مَعَ الصَّبْرِ مُصِيبَةٌ»^{۵۳} با صبر کردن، هیچ مصیبتی نخواهد بود و چنان تأثیری دارد که گویا هیچ مصیبتی وارد نشده است: «مَنْ صَبَرَ عَلَى النَّكْبَةِ كَأَنْ لَمْ يُنْكَبْ»^{۵۴} کسی که بر گرفتاری‌ها صبر کند، گویا گرفتار نشده است.

۸. هماهنگی با واقعتهای دنیا:

یکی از دلایل مهم تنیدگی دل‌بسته بودن انسان به دنیا است. مهمترین راهکار آن نیز زهد و بی‌رغبتی به دنیا است؛ اما انسان تا زمانی که شناخت و نگرش درستی نسبت به دنیا نداشته باشد نمی‌تواند تصمیم درست و برخورد مناسبی - که همان زهد است - داشته باشد. برای رفع این استرس که ناشی از دل‌بستگی است باید فرایندی طی شود و آن این است که شناخت صحیح دنیا باعث برخورد صحیح با اوست و برخورد صحیح،

هماهنگ نمودن انتظاراتمان با واقعیت‌های دنیاست. این هماهنگی باعث دل‌بسته نشدن و زهد به دنیا می‌شود و در نتیجه دچار استرس و تنیدگی نمی‌شود.

البته زهد در اسلام نه به معنای دنیاگرایی است (مادی‌گراها) و نه به معنای دنیاگریزی (راهبان و مرتاضان)؛ بلکه معنای آن، آخرت‌گرایی و خداگرایی است.

اگر نگرش انسان به زندگی، واقع‌گرایانه باشد، - یعنی بداند دنیا محل عبور است، فناپذیر است، پیچیده با سختی‌هاست و... - انتظارات او از زندگی نیز واقع‌گرایانه خواهد بود و در پی این واقع‌گرایی، احساس او از زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد. به طوری که اگر احساس یک شخص از یک حادثه، نارضایتی و استرس است، نگرش او رضامندانه و همراه آرامش است. پس شناخت واقعیت‌های دنیا و هماهنگ نمودن انتظارات ما با آن واقعیت‌ها نقش بسزایی در آرامش انسان دارد.^{۵۵}

در احادیث متعددی معصومین علیهم‌السلام شناخت دنیا را مایه راحتی جان و آرامش روح و روان می‌دانند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در باره این اصل می‌فرماید: «لَوْ تَعْلَمُونَ مِنَ الدُّنْيَا مَا أَعْلَمُمْ لَأَسْتَرَاخَتْ أَنْفُسُكُمْ مِنْهَا»^{۵۶} اگر از دنیا آنچه را من می‌دانم، شما هم می‌دانستید، جان‌های شما از آن، احساس راحتی می‌کرد.

نکته مهم نهفته در این گونه روایات این است که: دنیا واقعیاتی دارد که نوع برخورد ما با آن واقعیات باعث آرامش یا استرس ما می‌شود. و هر یک از این برخوردها به نوع شناخت ما از دنیا بستگی دارد.

در جای دیگر امام علی علیه‌السلام درباره نقش تعیین‌کننده و محوری «شناخت دنیا» می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَحْزَنْ لِلْبَلْوَى»^{۵۷} هر کس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی‌شود.

همچنین آن حضرت در کلام دیگری می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ»^{۵۸} پس کسی که دنیا را بشناسد، به خاطر مصیبت‌های آن غمگین نمی‌شود.



یکی از پژوهشگران این مسئله را اینطور بیان می‌کند که: «ناکامی»، پیامد ناهماهنگی میان انتظارات و واقعیت‌هاست که به افسردگی و نارضایتی تبدیل می‌شود. پس باید انتظاری واقع‌گرایانه داشت و البته انتظار واقع‌گرایانه، متوقف است بر شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم.^{۵۹}

یکی از واقعیت‌های دنیا این است اینجا دنیاست و از دنیا انتظار نعمتهای بهشت^{۶۰} را داشتن، امری نامعقول به شمار می‌رود. ما به دنیا نیامده‌ایم تا آنگونه که می‌خواهیم زندگی کنیم و آن‌طور که دوست داریم، آن را تنظیم نماییم؛ بلکه به دنیا آمده‌ایم تا هنر و مهارت خود را در هماهنگ شدن با برنامه‌های آن نشان دهیم. ما برای آخرت آفریده شده‌ایم نه برای دنیا. اگر هدف ما آخرت باشد مشکلات دنیا را تحمل می‌کنیم و به تنش و افسردگی دچار نمی‌شویم.

امام علی علیه‌السلام در این‌باره می‌فرماید: «فَفِي الدُّنْيَا حَيَاتُكُمْ وَفِي الآخِرَةِ خُلُقُكُمْ»^{۶۱} در دنیا حیات یافتید و برای آخرت، آفریده شدید.

توجه به ناچیز بودن دنیا نیز یکی از این واقعیت‌هاست. بیشتر تنیدگی‌ها به خاطر اهمیت دادن به مادیات دنیوی و از دست دادن آنهاست. اگر انسان به این حقیقت توجه کند که آنچه را از دست داده یا به دست نیاورده، اندک بوده است، دچار تنیدگی و فشار روانی نمی‌گردد.

از دیگر واقعیت‌های دنیا که مهم‌ترین آنهاست سختی‌ها و بلاهای موجود در آن است که هدفش آزمایش انسان است. امام علی علیه‌السلام درباره این واقعیت می‌فرماید: «إِنَّ الدُّنْيَا سَرِيعَةُ التَّحَوُّلِ، كَثِيرَةُ التَّنْقُلِ... فَأَحْوَالُهَا تَنْزَلُ وَنَعِيمُهَا يَتَبَدَّلُ وَرَخَاوُهَا يَتَنَقَّصُ وَلَذَاتُهَا تَتَنَقَّصُ»^{۶۲} حقیقتاً دنیا تحوّل‌ی شتابان و انتقالی فراوان دارد... احوال آن، تنزل می‌یابد و نعمت‌های آن، تبدیل می‌شود و خوشایند آن ناقص است و لذت‌های آن، به اندوه می‌گراید.



ناگفته نماند که برخی ادیان و نحله‌های دیگر به این واقعیت توجه کرده و دنیا را محل سختی و بلا می‌دانند؛ اما نگاه آنان بسی متفاوت است. نگاه آن نحله‌ها دنیا همیشه تاریک و پُر بلا است بدون راحتی و آرامش؛ اما نگاه اسلام دنیا با سختی، آسانی و آرامش همراه است. اسلام می‌گوید همراه هر سختی، آسانی‌هایی وجود دارد. در عین آنکه سختی می‌بینی می‌توانی آرامش هم داشته باشی. ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ به یقین با (هر) سختی آسانی است! (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است.

از طرفی راه حل‌های قرآنی برای تحمل این بلاها و رسیدن به آرامش، درست‌تر و واقعی‌تر از راه حل‌های دیگر نحله‌ها و عرفان‌های نوظهور است.

۹. روابط اجتماعی سالم:

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح آرامش فرد، علاوه بر بهره جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا و روش‌های معنوی مانند دعا، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان، نوع رفتار با مردم جامعه نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می‌گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، یا به طور شایسته با آنها معاشرت نکند خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند؛ ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه گاه محکم اجتماعی برخوردار باشد - که آن تکیه گاه ناشی از یک رابطه سالم اجتماعی است - خود را قدرتمند می‌بیند.

دین مبین اسلام با عناوین و دستوراتی از قبیل: صلح رحم، کظم غیظ، خوش خلقی، همنشینی با مؤمنین، نیکی کردن به دیگران، تواضع، عزت نفس، راز داری، وفای به عهد و... به روابط اجتماعی سالم تأکید نموده است که به برخی از راهکارها اشاره می‌شود:

الف) صله رحم

احساس نداشتن پشتوانه و احساس تنهایی باعث به هم خوردن تعادل روانی شده و فرد را در حرکت به سوی هدف خویش باز می‌دارد و عجز و ناتوانی بر او غلبه می‌کند. صله رحم با از بین بردن چندین واسطه ایجاد ناامنی، به آرامش روانی فرد و جامعه کمک می‌کند. ازدواج، روابط فامیلی، کمک به دیگران و... در این مسئله جای می‌گیرند. امام باقر علیه السلام درباره واسطه‌های استرس زایی که صله رحم آنها را از بین می‌برد می‌فرماید: «صِلَةُ الْأَرْحَامِ تُزَكِّي الْأَعْمَالَ وَ تُنْمِي الْأَمْوَالَ وَ تَدْفَعُ الْبَلْوَى وَ تُيسِّرُ الْحِسَابَ وَ تُسَيِّئُ فِي الْأَجَلِ»^{۶۳} صله رحم، اعمال را پاک می‌کند، داراییها را فزونی می‌بخشد، بلا را می‌گرداند، کار حسابرسی [در قیامت] را آسان می‌کند، و مرگ را به تأخیر می‌اندازد.

آنچه بیش از همه در آثار صله رحم آمده است، طول عمر و زیادی روزی است. شاید به خاطر این باشد که افراد، خود را در شبکه وسیعی از حمایت اجتماعی می‌بینند و عواطف خود را نسبت به هم اظهار می‌کنند؛ لذا بسیاری از نیازهای طبیعی آنان از جمله: محبت، ابراز خود، وابستگی به گروه و... تأمین می‌گردد و از آنجا که روح و روان انسان تأثیر زیادی در جسم او می‌گذارد، می‌توان به رابطه صله رحم و آرامش روانی و نقش آن در طول عمر پی برد. البته باید توجه داشت که همان مقدار که صله رحم در حمایت روانی و عاطفی انسان مؤثر است و باعث طول عمر می‌شود، قطع رحم نیز به عدم حمایت روانی، استرس، فشار روحی شده و به ضعف جسم و کوتاهی عمر منجر می‌شود.

خداوند به حدی به این مسئله اهمیت داده است که نام آنان را در ردیف نام خود قرار داده است: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ خَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا

وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَأَتَقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿نساء: ۱﴾

ای مردم! از (مخالفت) پروردگارتان بپرهیزید! همان کسی که همه شما را از یک انسان آفرید؛ و همسر او را (نیز) از جنس او خلق کرد؛ و از آن دو، مردان و زنان فراوانی (در روی زمین) منتشر ساخت. و از خدایی بپرهیزید که (همگی به عظمت او معترفید؛ و) هنگامی که چیزی از یکدیگر می‌خواهید، نام او را می‌برید! (و نیز) (از قطع رابطه با) خویشاوندان خود، پرهیز کنید! زیرا خداوند، مراقب شماست.

امام علی علیه السلام در حدیثی، صلہ رحم را روانکاو کرده و تأثیر مهم آن در آرامش انسان را بیان نموده و تأکید می‌نماید: ای مردم! هیچ کس - هر اندازه هم ثروتمند باشد - از خویشان (ایل و عشیره) خود و حمایت عملی و زبانی آنها از او، بی نیاز نیست. آنان بزرگترین گروهی هستند که از انسان پشتیبانی می‌کنند و پراکندگی و پریشانی او را از بین می‌برند و در مصیبت‌ها و حوادثی که برایش پیش می‌آید، بیش از همه به او مهربان و دلسوزند. نام نیکی که خداوند برای انسان در میان مردم پدید می‌آورد، بهتر است از مال و ثروتی که وی برای دیگران باقی می‌گذارد.

هان! مبدا از خویشاوند نیازمند خود روی برتابید و از دادن اندک مالی به او دریغ کنید که اگر ندهید چیزی بر ثروت شما نمی‌افزاید و اگر بدهید چیزی کم نمی‌شود. هر که از خویشان خود دست کشد، یک دست از آنان باز گرفته؛ اما دستهای فراوانی از خود کنار زده است. و آن کس که با قوم و خویشان خود نرم‌خو و مهربان باشد، دوستی و محبت همیشه آنان را به دست آورد.^{۶۴}

جالب اینجاست که آرامش حاصل از صلہ رحم، مختص مؤمنان و نیکوکاران نیست، بلکه هر کس آن را رعایت نماید آثارش را خواهد دید.



ب) کظم غیظ

خشم و غضب، یکی از مهمترین عوامل تنیدگی و اضطراب است که در صورت تبدیل شدن به خوی، انسان را هلاک کرده و زندگی‌اش را نابود می‌کند. لذا در دستورات دین مبین اسلام، تأکید فراوانی به کظم غیظ نموده‌اند. امام علی علیه السلام در روایتی، به ناراحتی و فشار روانی حاصل از خشم تصریح کرده و آن را مایه شکنجه روحی، روانی می‌داند:

مَنْ غَضِبَ عَلَيَّ مَنْ لَا يَقْدِرُ عَلَيَّ مَضْرَبَتِهِ طَالَ حُزْنُهُ وَعَذَبَ نَفْسُهُ؛^{۶۵} هر که بر کسی خشم گیرد که نمی‌تواند به او زبانی برساند، اندوهش به درازا کشد و خود را شکنجه دهد.

«کظم» یعنی چه؟ غیظی که انسان پیدا می‌کند، درست حالت عقده‌ای را دارد که در انسان پیدا می‌شود. حل کردن این عقده را «کظم» گویند، مثل غده سرطان که وقتی آن را زیر برق می‌گذارند آب می‌شود. از نظر روحی، کظم غیظ این است که انسان کاری بکند که نه تنها اثری بر غیظ خودش مترتب نکند، بلکه آن عقده، آن کینه که در قلبش وجود دارد حل بشود و مثل یخی که آب می‌شود، آب بشود.^{۶۶}

ج) ترک حسادت

حسد انسان را دائماً دچار ناراحتی و فشار روانی کرده و آرامش را از او سلب می‌کند. این فشارها تا حدی است که ممکن است انسان را مجبور به هرکاری بکند تا در ظاهر به آرامش برسد؛ اما غافل از اینکه حسود تنها اسباب استرس خودش را فراهم می‌کند و زمانی که دبگران شاد و مسرورند او غمگین و مضطرب است. همانگونه که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «يَكْفِيكَ مِنَ الْحَاسِدِ أَنْ يَغْتَمُّ وَقَتَ سُورِكَ»^{۶۷} حسد از دو نظر می‌تواند موجب اضطراب و تنیدگی شود: یکی آنکه نفس حسد موجب رنجش است؛ دیگر آنکه حسد می‌تواند موجب گناهان و رفتارهایی شود که خود سبب تنیدگی و



اضطراب می‌گردند. بسیاری از گناهان از قبیل قتل‌ها و جنایات، علتشان حسادت است.

عباراتی نظیر: لا راحةَ لحسود^{۶۸}. الحسدُ يُنشئُ الكَمَدَ^{۶۹} بیانگر این است که حسادت اندوه و دلمردگی آورده و راحتی را از حسود سلب می‌کند.

از طرفی چون نعمتها و بخششهای الهی دائمی است و حسود در واقع به مقابله با نعمتها و فضیلت‌های خداوند برخاسته و به بخششهای الهی اعتراض می‌کند در استرس دائمی به سر می‌برد. این همان ویژگی منافقان است که خداوند متعال در وصف آنان می‌فرماید: ﴿إِنْ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ﴾ (آل عمران: ۱۲۰) اگر فتح و پیروزی و یا پیشامد خوبی برای شما رخ دهد، آن‌ها ناراحت می‌شوند.

پیامدهای حسد منحصر در روان آدمی نیست، بلکه جسم او را نیز در استرس قرار می‌دهد. رنجش جسمانی حسود به سبب ارتباط روان با جسم است. لذا فرایند آثار حسادت از روان آدمی شروع شده و به جسم او کشیده می‌شود جسم او را فرسوده و علیل می‌کند^{۷۰} تا جایی که ممکن است شخص حسود را بکشد.

امام علی علیه السلام در جمله‌ای به عاقبت حسادت اشاره می‌نماید: «لَلَّهِ دَرُّ الْحَسَدِ مَا أَعْدَلَهُ! بَدَأُ بِصَاحِبِهِ فَقَتَلَهُ»^{۷۱} آفرین بر حسادت! چه عدالت بیشه است! پیش از همه صاحب خود را می‌کشد!



پی‌نوشت‌ها:

۱. رک: نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ش، ص ۵۸-۱۰.
۲. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، وزارة ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۵ش، ج ۷، ص ۲۳ ماده «ضرب»: علامه ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ج ۸، ص ۳۵؛ راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم، انتشارات طلیعة النور، چاپ اول، ۱۴۲۶ق، ص ۳۰۴.
۳. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، انتشارات امیر کبیر، چاپ بیست و سوم، ۱۳۸۵ش، ج ۱، ص ۲۹۵.
۴. استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان سازمان، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷، ص ۲۵.
۵. دادستان، پریخ، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۷۸، چاپ سوم، ص ۶۱.
۶. نوای نژاد، شکوه، رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوان، شکوه، سازمان انتشاراتی فرهنگی ابتکارهنر، ۱۳۷۰، چاپ چهارم، ص ۷۳.
۷. حسینی نسب، سید داوود و اقدم، اصغر علی، فرهنگ واژه‌ها، تعاریف و اصطلاحات تعلیم و تربیت، تبریز، احراز، ۱۳۷۵، چاپ اول، ص ۶۳۷.
۸. هرچند در نوع درمان‌های آنان با معنویت، اشکالات فراوانی وجود دارد. چراکه معنویت مورد نظر آنان با معنویت مطرح در اسلام، تفاوت فراوانی دارد. آنها معنویت را در فرقه‌ها و عرفان‌های کاذبی از جمله بودا و راهکارهای آن می‌دانند که هیچ اثری از خدا و آخرت در آن دیده نمی‌شود مگر در اندک مواردی.
۹. توکلی، غلامحسین، رویکردی انتقادی به خاستگاه دین از نگاه فروید، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۷۸.
۱۰. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه: جهانگیر افخمی، تهران: ارمغان، ۱۳۷۶.
۱۱. فرانکل، ویکتور، خدا در ناخودآگاه، ترجمه و توضیح: ابراهیم یزدی، تهران: خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۵.
۱۲. کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ق: ج ۲ / ص ۱۵ / ح ۴.
۱۳. آل‌امدی التمیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، تحقیق محدث ارموی، جامعه طهران، ۱۳۶۰ش، ح ۳۰۸۷.
۱۴. علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، بیروت، مکتبة التراث الإسلامی، الطبعة الأولى، ۱۳۹۷ق، ص ۶۷.



۱۵. هاشمی، رفسنجانی اکبر و محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن کریم، فرهنگ قرآن، قم، مؤسسه بوستان کتاب قم، چاپ اول، ۱۳۸۶ش ج ۱، ص ۲۲۷.
۱۶. ابن کثیر دمشقی، اسماعیل بن عمرو، تفسیر القرآن العظیم (ابن کثیر)، دارالکتب العلمیة، منشورات محمدعلی بیضون، بیروت، ۱۴۱۹ ق، چاپ اول، ج ۱، ص: ۱۵۵، به نقل از الطبری ج ۱/ ص ۲۹۸.
۱۷. رابین دیماتوایم، روانشناسی سلامت (۲)، ص ۷۶۱-۷۶۲.
۱۸. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، ص ۴۱۸، (کتاب فروشی مرتضوی تهران).
۱۹. صاعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام ص ۴۹.
۲۰. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، بیروت، دار إحياء التراث، ۱۴۱۲ق، ج ۹۳/ص ۱۵۳/ح ۱۱.
۲۱. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، ج ۹۳/ص ۱۶۲/ح ۴۲.
۲۲. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحكم و دررالکلم، ح ۹۷۵۷.
۲۳. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحكم و دررالکلم، ح ۵۱۶۴.
۲۴. رابین دیماتوایم، روانشناسی سلامت (۲) ص ۷۵۷-۷۵۸.
۲۵. مائده: ۲۰ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۶.
۲۶. بقره: ۲۴۶- ۲۵۱.
۲۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، ج ۷۸/ص ۷۹/ح ۵۶.
۲۸. محمدی ریشه‌ری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ق، ج ۱۳، ص ۴۱۶، ح ۲۲۵۲۳.
۲۹. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحكم و دررالکلم، ح ۹۰۲۸.
۳۰. همان، ح ۷۴۵۱.
۳۱. همان، ح ۱۳۱۸.
۳۲. محمدی ریشه‌ری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۳، ص ۴۱۸، ح ۲۲۵۳۶.
۳۳. بابویه محمد بن علی بن حسین معروف به شیخ صدوق، الخصال، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۰ق، ص ۶۸، ح ۱۰۲.
۳۴. اللیثی الواسطی، ابوالحسن علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، تحقیق: حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶ش، ص ۴۳۰.
۳۵. بقره: ۲۶۸.
۳۶. نهج البلاغة، خطبه ۱۸۵.
۳۷. طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الأخلاق، تحقیق علاء آل جعفر، قم مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۴ق، ج ۲/ ص ۳۵۶/ح ۲۶۶۰.

۳۸. ورام بن ابی فراس ابوالحسین، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)، بیروت، دار التعارف، بی تا، ج ۱ / ص ۱۶۸.
۳۹. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، مؤسسه البعثة، قم، دارالتقافة، ۱۴۱۴ق، چاپ اول، ص ۶۷۵.
۴۰. رک: پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، ص ۸۷.
۴۱. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۷۲۱۸.
۴۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، ج ۷۳ / ص ۱۶۷ / ح ۳۱.
۴۳. همان، ج ۴۶ / ص ۲۳۰ / ح ۷.
۴۴. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۷۳۰۱.
۴۵. همان، ح ۷۲۴۷.
۴۶. همان، ح ۷۲۹۸.
۴۷. ورام بن ابی فراس ابوالحسین، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)، ج ۱ / ص ۱۶.
۴۸. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۵۶۱۲.
۴۹. همان، ح ۵۶۲۶.
۵۰. همان، ح ۵۶۳۸.
۵۱. همان، ح ۵۶۲۶.
۵۲. ورام بن ابی فراس ابوالحسین، تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام)، ج ۱ / ص ۸۷.
۵۳. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۶۲۹۲.
۵۴. همان، ح ۶۲۹۴.
۵۵. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، ص ۲۹.
۵۶. علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، ج ۳ / ص ۱۹۴ / ح ۶۱۳۰.
۵۷. شرح نهج البلاغة، ابن ابی الحدید المعتزلی عزالدین ابی حامد، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بی تا، ج ۲۰ / ص ۲۷۱ / ح ۱۳۷.
۵۸. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۲۲۵۸.
۵۹. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، ص ۲۳.
۶۰. دخان: ۵۱ تا ۵۷.
۶۱. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، بیروت، مؤسسه اعلمی، ۱۴۰۰هـ، ص ۱۱۰.
۶۲. الآمدی التیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ح ۲۳۲۵.

۶۳. کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، ج ۲/ص ۱۵۰/ح ۴، و نیز رک: طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، مؤسسه البعثة، قم، دارالتقافة، چاپ اول، ۱۴۱۴ق، ص ۴۸۱/ح ۱۰۴۹.
۶۴. نهج البلاغة، خطبه ۲۳.
۶۵. الآمدی التمیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، ۸۷۲۸.
۶۶. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲۲ (فلسفه اخلاق)، ص: ۳۱۵.
۶۷. الکراجی الطرابلسی، محمد بن علی، کنز الفوائد، به کوشش: عبدالله نعمه، قم، دار الذخائر، چاپ اول، ۱۴۱۰ق، ج ۱/ص ۱۳۷.
۶۸. مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، ج ۷۳/ص ۲۵۲/ح ۱۲.
۶۹. الآمدی التمیمی، عبد الواحد، غرر الحکم، ۱۰۳۸.
۷۰. همان، غرر الحکم و دررالکلم، ۹۴۳، الحسدُ یضنی الجسد.
۷۱. محمدی ریشهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۳/ص ۱۰۰/ح ۴۰۶۶.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع:

قرآن کریم

۱. آبی منصور بن حسین، نشر الدرّ، تحقیق: محمد علی قرنه، مصر، مرکز تحقیق التراث، ۱۹۸۱.
۲.
۲. الآمدی التمیمی، عبد الواحد، غرر الحکم و دررالکلم، تحقیق محدث ارموی، جامعه طهران، ۱۳۶۰ ش.
۳. ابن ابی الحدید المعتزلی عزالدین ابی حامد، شرح نهج البلاغه، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، بی تا.
۴. ابن کنیر دمشقی اسماعیل بن عمرو، تفسیر القرآن العظیم (ابن کنیر)، محمد حسین شمس الدین، بیروت، دارالکتب العلمیه، منشورات محمدعلی بیضون، چاپ اول، ۱۴۱۹ ق.
۵. ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، بی تا.
۶. استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریوخ دادستان سازمان، تهران، انتشارات رشد، ۱۳۷۷.
۷. امام علی علیه السلام، نهج البلاغه، سید رضی، ترجمه دشتی محمد و فیض الاسلام، الهادی، قم، چاپ بیست و پنجم، ۱۳۸۳ ش.
۸. بابویه محمد بن علی بن حسین معروف به شیخ صدوق، الأمالی، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۰ ق.
۹. بابویه محمد بن علی بن حسین معروف به شیخ صدوق، الخصال، تحقیق: علی اکبر غفاری، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۰ ق.
۱۰. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، قم، انتشارات دار الحدیث، چاپ پنجم، ۱۳۸۶ ش.
۱۱. توکلی، غلامحسین، رویکردی انتقادی به خاستگاه دین از نگاه فروید، تهران، دفتر پژوهش و نشر سهروردی، ۱۳۷۸ ش.
۱۲. حسینی نسب، سید داوود و اقدم، اصغرعلی، فرهنگ واژه‌ها، تعاریف و اصطلاحات تعلیم و تربیت، تبریز، احراز، چاپ اول، ۱۳۷۵ ش.



۱۳. دادستان، پریرخ، روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، چاپ سوم، ۱۳۷۸ ش.
۱۴. رابین دیما تئو، روانشناسی سلامت (۲).
۱۵. راغب اصفهانی، معجم مفردات الفاظ القرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم، انتشارات طلیعة النور، چاپ اول، ۱۴۲۶ق (و انتشارات مرتضوی).
۱۶. سعید بن عبد الله (قطب الدین راوندی)، قصص الانبیاء، تحقیق: غلامرضا عرفانیان، مشهد، مرکز پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۴۰۹ق.
۱۷. سمرقندی، ابو لیث نصر بن محمد، تنبیه الغافلین، تحقیق یوسفعلی بدیوی، بیروت، دار ابن کثیر، ۱۴۱۳ق.
۱۸. صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام.
۱۹. طبرسی، فضل بن حسن، مکارم الأخلاق، تحقیق علاء آل جعفر، قم، موسسه نشر اسلامی، ۱۴۱۴ق.
۲۰. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی، موسسه البعثة، قم، دارالثقافة، چاپ اول، ۱۴۱۴ق.
۲۱. عباس نژاد، محسن و همکاران، راهنمای پژوهش در قرآن و علوم روز: قرآن و روانشناسی و علوم تربیتی، مشهد، بنیاد پژوهشهای حوزه و دانشگاه، چاپ اول، تابستان ۱۳۸۴ ش.
۲۲. عکبری بغدادی، محمد بن نعمان (شیخ مفید)، الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم، کنگره شیخ مفید، چاپ اول، ۱۴۱۳ق.
۲۳. علاء الدین علی المتقی ابن حسام الدین الهندی، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، بیروت، مکتبة التراث الإسلامی، الطبعة الأولى، ۱۳۹۷ق.
۲۴. فرانکل، ویکتور، خدا در ناخودآگاه، ترجمه و توضیح: یزدی ابراهیم، تهران، خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۵ ش.
۲۵. کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه: جهانگیر افخمی، تهران، ارمغان، ۱۳۷۶ ش.
۲۶. الکرارجی الطرابلسی، محمد بن علی، کنز الفوائد، به کوشش: عبدالله نعمه، قم، دار الذخائر، چاپ اول، ۱۴۱۰ق.



۲۷. کلینی رازی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ق.
۲۸. اللیثی الواسطی، ابوالحسن علی بن محمد، عیون الحکم والمواعظ، تحقیق: حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶ش.
۲۹. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعة لدرر أخبار أئمة الاطهار علیهم السلام، بیروت، دار إحياء التراث، ۱۴۱۲ق.
۳۰. محمدی ریشه‌ری، محمد، میزان الحکمه، قم، دارالحدیث، ۱۴۱۶ق.
۳۱. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، ۱۳۶۵ش.
۳۲. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، عدل الهی، قم، انتشارات صدرا، چاپ دوازدهم، ۱۳۸۴ش.
۳۳. _____، مجموعه آثار، فلسفه اخلاق، قم، انتشارات صدرا، چاپ دوازدهم، ۱۳۸۴ش.
۳۴. معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، انتشارات امیر کبیر، چاپ بیست و سوم، ۱۳۸۵ش.
۳۵. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۶ش.
۳۶. نوابی نژاد، شکوه، رفتارهای بهنجار و نابهنجار در کودکان و نوجوان، سازمان انتشاراتی و فرهنگی ابتکارهنر، چاپ چهارم، ۱۳۷۰ش.
۳۷. ورام بن ابی فراس ابوالحسین، تنبیه الخواطر و نزهه النواظر (مجموعه ورام)، بیروت، دار التعارف، بی تا.
۳۸. هاشمی، رفسنجانی اکبر و محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن کریم، فرهنگ قرآن، ج ۱، قم، مؤسسه بوستان کتاب قم، چاپ اول، ۱۳۸۶ش.

