

Original Research

The Effect of Attentional and Behavioral Attachments on Mental Health from the Perspective of Verses and Narrations, Case Study: Students of Qom University

Mehdi Bakui¹, Seyedeh Razieh Pourmohammadi^{2*}, Mahmoud Izadi³

1. Faculty member, Qom University of Science and Education.

2. Master, Department of Quranic Interpretation, Qom University of Science and Education

3. Master of Science (MSc), Quran Sciences, Malayer University of Science and Education

Received: 2018/07/08

Revised: 2018/08/19

Accepted: 2018/08/30

Abstract

Introduction & Purpose: The most important source of power for each person is the existence of his faith and his religious beliefs, because spiritual beliefs are very important in life and guarantee the health of the body and the soul.

Methodology: The present study uses a descriptive-analytical method and a statistical questionnaire to know that there is a significant relationship between mental and emotional attachment between attachment and insight.

Results: The results of this study are descriptive-analytical and using statistical data is as follows: Spirituality can be holy or non-religious, ethical values, religion, mysticism, etc., which can be of any meaning to life in Mental health of each person is measured in relation to the world around him and his community, and it can not be said that mental health is an individual matter and suffers from individual criteria and characteristics;

Conclusion: Spiritual attachment is a good predictor of mental health, meaning that those with a spiritual attachment with a confidence of 0.75 can be said to have mental health.

Keywords: Quran, Narrations, Spiritual attachment, Mental, Mental health

Citation: Bakui Mehdi, Pourmohammadi Seyedeh Razieh, Izadi Mahmoud, The Effect of Attentional and Behavioral Attachments on Mental Health from the Perspective of Verses and Narrations, Case Study: Students of Qom University. Journal of Motor and Behavioral Sciences, Volume 1, Number 2, Autumn 2018, pp. 120-137.

* **Corresponding Author:** Seyedeh Razieh Pourmohammadi, Master, Department of Quranic Interpretation, Qom University of Science and Education

Email: raz_sae@yahoo.com

تأثیر دلبستگی‌های گرایشی و رفتاری در سلامت روان از منظر آیات و روایات، مورد پژوهی: دانشجویان دانشگاه قم

مهدی باکویی^۱، سیده راضیه پورمحمدی^{۲*}، محمود ایزدی^۳

۱. عضو هیات علمی، دانشگاه علوم و معارف قم

۲. کارشناسی ارشد، رشته تفسیر قرآن کریم، دانشگاه علوم و معارف قم

۳. کارشناسی ارشد، رشته علوم قرآن کریم دانشگاه علوم و معارف ملایر

پذیرش مقاله: ۹۷/۰۶/۰۸

بازنگری مقاله: ۹۷/۰۵/۲۸

دریافت مقاله: ۹۷/۰۴/۱۷

چکیده

مقدمه و هدف: مهم‌ترین منبع قدرت برای هر فرد، وجود ایمان و اعتقادات مذهبی اوست؛ چرا که اعتقادات معنوی در زندگی بسیار حائز اهمیت است و سلامت جسم و روح را تضمین می‌کند.

روش شناسی: پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی – تحلیلی و ارائه پرسشنامه‌های آماری، بر آن است که بداند، بین دلبستگی‌های گرایشی و بینشی، با سلامت روان رابطه معناداری دارد یا خیر؟

نتایج: نتایج پژوهش حاضر با به کارگیری روش توصیفی – تحلیلی و استفاده از داده‌های آماری چنین است: معنویت می‌تواند امر قدسی یا غیبی، ارزش‌های اخلاقی، دین، عرفان و ... باشد که هر نوع معنابخشی به زندگی را در برگیرد؛ سلامت روان هر شخصی با توجه به جهان اطراف و جامعه‌اش سنجیده می‌شود و نمی‌توان گفت سلامت روان، یک امر فردی است و به معیارها و خصوصیات فردی بسنده کرد؛

نتیجه گیری: دلبستگی معنوی متغیر پیش‌بین مناسبی برای سلامت روان است، یعنی افرادی که دارای دلبستگی معنوی هستند با اطمینان ۰/۷۵ می‌توان گفت دارای سلامت روان هستند.

واژگان کلیدی: قرآن، روایات، دلبستگی معنوی، روان، سلامت روان

ارجاع: باکویی مهدی، پورمحمدی سیده راضیه، ایزدی محمود، تأثیر دلبستگی‌های گرایشی و رفتاری در سلامت روان از منظر آیات و روایات، مورد پژوهی: دانشجویان دانشگاه قم، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره اول، شماره دوم، پاییز ۱۳۹۷، صفحات ۱۲۰-۱۳۷

نویسنده مسئول: سیده راضیه پورمحمدی، عضو هیات علمی، دانشگاه علوم و معارف قم

آدرس الکترونیکی: raz_sae@yahoo.com

مقدمه

وجود اعتقادات معنوی در زندگی بسیار حائز اهمیت است و سلامت جسم و روح را تضمین می‌کند، قرآن کریم که کلام آفریدگار دانا برای هدایت بشر است، به این مسئله توجه زیادی دارد و در آیات بسیاری انسان را به معنویات فرا می‌خواند و دلبستگی مادی را گذرا می‌داند، چرا که آخرت جاوید و همیشگی است و دلبستگی به مسائل معنوی متضمن زندگی آرامی در دنیا و آخرت است، کسی که به معنای واقعی ایمان دارد و دارای اعتقادات مذهبی است از لحاظ روحی، روانی نیز سالم تر است و با مشکلات زندگی بهتر و عاقلانه تر کنار می‌آید، متأسفانه به علت نفوذ اندیشه‌های ماده‌گرایانه و ضد قرآنی، و ترویج این افکار در جهان امروز، سلامت روانی افراد به خطر افتاده است. مراد از دلبستگی معنوی در پژوهش حاضر، عشق و محبت به خدا و پیامبر α ، اهل بیت Δ و همچنین انجام اعمال عبادی و دینی می‌باشد. دانشمندان معاصر بر این باور هستند که انسان‌ها در عصر حاضر با مشکلاتی مواجه می‌شوند و سرچشمه این مشکلات عدم توجه به نیازهای دینی و معنوی است. دلبستگی به معنویات در سلامت روان موثر است و بسیاری از مشکلات روانی ناشی از عدم توجه به اهمیت این مساله می‌باشد و استرس، افسردگی، ناامیدی و... را شامل می‌شود، در برخی از دانشگاه‌ها و مدارس که کمتر به مسائل معنوی توجه می‌شود، دیده شده برخی از دانش آموزان و دانشجویان از سلامت روان برخوردار نیستند و دست به کارهایی از قبیل (خودکشی، اعتیاد، دزدی و...) می‌زنند و بیش از هر چیز ذهن خود را به امور مادی متمرکز می‌کنند، هیجانات مثبت در نشاط و سلامت بدن تأثیر داشته، همچنان که هیجانات منفی به ضعف اعصاب و ناراحتی‌های گوارشی و مانند آن‌ها منجر می‌گردند. ترس‌ها و غم‌ها در بسیاری از موارد، عمل جذب و هضم را مشکل می‌سازند. خشم و غضب، جریان خون را تند و تنفس و ضربان قلب را افزایش می‌دهند. همچنین فشارهای روانی باعث کاهش کارکرد دستگاه ایمنی شده و در نتیجه، منجر به آسیب‌های فیزیکی می‌گردند. افرادی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، از دیگران خود باورتر، کارآمدتر و سازش‌یافته‌تری دارند و عملکرد تحصیلی نسبتاً بالاتری از دیگر افراد دارند و انعطاف‌پذیر هستند و دوستان متعددی دارند، ایمان موجب قدرت در نیروی روحی انسان می‌شود و تلخی‌های زندگی را به شیرینی

مبدل می‌کند، انسان با ایمان می‌داند در نظام هستی هر چیزی حساب معینی دارد و اگر در برابر مشکلات و نامطلوبی‌های زندگی صبور باشد، خداوند متعال جبران می‌کند. بنابراین یکی از قدرتمندترین و مهم‌ترین منابع قدرت در فرد وجود ایمان و اعتقادات مذهبی اوست، هدف نهایی بعثت انبیاء در فلسفه خلقت انسان، رسیدن او به کمال و لقاء پروردگار است.

روش شناسی

پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی و ارائه پرسشنامه‌های آماری، بر آن است که بداند، بین دلبستگی‌های گرایشی و بینشی، با سلامت روان رابطه معناداری دارد یا خیر؟ تأثیر دلبستگی‌های بینشی و گرایشی در سلامت روان: قرآن کریم از جمله دلبستگی‌های بینشی و گرایشی در انسان را، (عشق به خدا، پیامبر α و ائمه اطهار Δ) معرفی کرده است و در ابتدا عشق به خدا که منجر به سلامت روان می‌شود مورد بررسی قرار گرفته است: آثار عشق به خدا در سلامت روان: انسان فطرتاً موجودی خداجو و خداپرست است، و همیشه خود را نیازمند الطاف الهی می‌داند، در ذات بشر همواره یک حس وجود دارد که به او آرامش می‌دهد و با او راز و نیاز می‌کند، در مواقع سختی از او کمک می‌گیرد و این حس زیبا، جز معبود و یگانه خالق عالم بشریت نیست، بیشتر بیماری‌های روانی و افسردگی برخی از افراد ناشی از، فراموشی ذات مقدس پروردگار است، انسان همواره باید خود را در محضر خدا ببیند و در درون خود حس خدادوستی را تقویت کند و از فرمان الهی سرپیچی نکند، در قرآن نیز چنین آمده است: **قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ** (آل عمران: ۳۱) «بگو: اگر خدا را دوست می‌دارید، از من پیروی کنید! تا خدا (نیز) شما را دوست بدارد؛ و گناهانتان را ببخشد؛ و خدا آمرزنده مهربان است.» چرا که پیروی از رسول خدا نیز منجر به عشق خدا می‌شود و آثاری به دنبال دارد که در ذیل به توضیح اجمالی برخی از آن‌ها پرداخته شده است: آثار عشق به خدا در سلامت روان: جهان دارای دو بُعد دنیا و آخرت است و قرآن کریم، به هر دو توجه ویژه‌ای دارد و چه بسا همین بُعد دنیوی جهت نیل به سعادت اخروی است اما؛ خداوند متعال، دوست داشتن بیش از حد آن را نکوهش کرده است، چرا که انسان را از رسیدن به مسیر درست آخرت باز می‌دارد، از این رو دنیا مزرعه آخرت است و انسان، توشه آخرت را با

اعمال خود آماده می‌سازد، چنانچه که در بالا ذکر گردید عشق به خدا آثاری در پی دارد و آثار دنیوی که سبب سلامت روحی انسان می‌گردد؛ البته برخی به نحو مستقیم و بعضی غیر مستقیم در سلامت روان موثرند به شرح ذیل است: آرامش روحی: دانشمندان علم روانشناسی درباره آرامش تعریفاتی ارائه کرده‌اند؛ آرامش روانی یعنی آرامش در واکنش‌های رفتاری، (بهشتی‌پور، محسن، ۱۳۸۴: ص ۳۹) فرانکن نیز بر این باور است که: آرامش، حاصل هیجان‌های همخوان با هدف است که عموماً مثبت هستند و در مقابل اضطراب، ریشه در هیجان‌های نا همخوان با هدف است که به طور کلی منفی‌اند. (فرانکن، رابرت‌ای، ۱۳۸۸: ص ۴۶۰) در نتیجه آرامش روان را می‌توان هیجان‌های رفتاری دانست که اهداف مثبتی در پی دارد و قرآن که تنها کتاب راهنما، برای تأمین سعادت و آرامش خاطر بشر است، یاد خدا را به عنوان منبع قدرت آرامش معرفی کرده است، زیرا تنها کسی است که در همه مشکلات انسان را یاری کرده و از خطرات و سختی‌ها رها می‌کند و انسان را در آرامش فرو برده و از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها که از بزرگترین بلاهای زندگی بشری است، نجات می‌دهد. چنانکه در آیه «...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸) کلمه «أَلَا» به منزله هشدار است در شنوندگان، جهت انگیزه به گوش دادن به موضوع است و علاوه بر آن، مقدم داشتن «بِذِكْرِ اللَّهِ» نشانه انحصار می‌باشد؛ یعنی تنها راه رسیدن به آرامش و اطمینان همین ذکر خداست و بس. ویلیام جیمز روانشناس آمریکایی، آثار رضایت بخش یک عقیده را، حالت‌های لذت، آرامش ذهن و روان، برخورد سازنده با زندگی و صفات سالم شخصیت می‌داند و خواستار حفظ همه چیز است و هم خواستار پیروی از منطق، هم خواس و هم حساب آوردن متواضعانه‌ترین و شخصی‌ترین تجارب، او تجارب عرفانی و رازوارانه راه، اگر نتایج عملی داشته باشد به حساب می‌آورد. همچنین می‌گوید اگر ثابت شود که نظرات خداشناسی در زندگی فرد، دارای ارزش‌اند، آن‌ها برای پراگماتیسم حقیقی یعنی به اندازه ارزششان خوب هستند. (نک: جیمز، ویلیام، ۱۳۷۲: ص ۷۳). نگاه جیمز به آرامش روانی، یک نگاه پراگماتیسم است و آنچه که منجر به عمل نشود را از لوازم آرامش ذهن و روان نمی‌داند، در حالی که نگاه قرآن به این قضیه هم توجه به جنبه عملی است و هم جنبه غیر عملی آن، چرا که برخی از مولفه‌های ذهنی قابلیت عملی شدن را ندارند. در جای دیگر خداوند متعال به کسانی که در دل و

عمل عشق به خدا دارند چنین بشارت می‌دهد: «إِنِّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ O (یونس: ۶۲) « آگاه باشید (دوستان و اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند!» در اینکه منظور از «اولیاء» خدا چه کسانی هستند چند قول گفته شده:

۱- آن‌ها که سیمای خیر و خوبی دارند.

۲- آن‌ها که دوستیشان در راه خدا (و برای خدا) است.

۳- آنان که ایمان آورده و پرهیزکارند.

۴- آنان که واجبات خدا را انجام داده و به دستورات رسول خدا عمل کرده و از محرمات الهی پارسایی دارند.

۵- آنان که رفتارشان موافق و مطابق با حق است. (نک: طبرسی، محمد بن حسین، ج ۱۱، ص ۳۲۲).

نکته دیگر اینکه حزن و خوف دو حالت روانی است خوف از احتمال وقوع حادثه ناگوار و یا از زوال نعمت و حزن از وقوع ناگوار رخ می‌دهد و هر دو حالت نفسانی و عقوبت روانی و از ضعف روح و عدم اعتماد و نقض ایمان است ولی در نظام آخرت نظر به علاقه قلبی که اهل ایمان و تقوی به ساحت پروردگار دارند سیرت آن نیز قرب رحمت و جوار فضل پروردگار با استقرار خاطر خواهد بود و صفای روان آنان را خاطره‌ای ناگواری تیره و یا آرامش خاطر آنان را حادثه‌ای هرگز متزلزل نخواهد نمود. (داورپناه، ابوالفضل، ۱۳۷۵: ج ۱۴، ص ۱۲۶). در نتیجه اوصاف عاشقان الهی در آیه بیان شده است و همچنین در دنیا و آخرت، حزن و اندوهی بر آنان وارد نمی‌شوند و همواره مورد لطف پروردگار قرار می‌گیرند، این آیه صراحتاً عشق به خدا را لازمه آرامش روحی می‌داند، آیات بسیار از قرآن کریم در زمینه آرامش روحی وجود دارد که مجال توضیح در این گفتار نیست و فقط به دو مورد اشاره شد. وسعت رزق: رزق در لغت به معنی روزی است (قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۱: ج ۳، ص ۸۲) و گاهی به عطاء دائمی اطلاق می‌شود خواه دنیوی باشد یا اخروی و گاهی به نصیب و بهره و گاهی به غذائی که وارد جوف می‌شود، (راغب اصفهانی، محمد بن حسین، ۱۳۷۵: ص ۳۵۱) جرجانی در خصوص رزق می‌گوید: رزق در اصطلاح اسمی است برای «آنچه خدا به سوی زندگان می‌راند تا آن را بخورند، اعم از حلال و حرام» (جرجانی، علی بن محمد، ۱۴۰۸: ص ۱۱۰) که در تعریف

ایشان اشکالی وارد است زیرا؛ حرام نعمت محسوب نمی‌شود بلکه بلاء و نعمت است اگر چه صاحبش نعمت توهم کند. (نک: طیب، سید عبدالحسین، ۱۳۶۹: ج ۱، ص ۲۱۱) و با عشق الهی ارتباط دارد پرداخته می‌شود و به آیاتی از قرآن کریم استناد می‌شود: ... **إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ** (آل عمران: ۳۷) (...خداوند به هر کس بخواهد، بی حساب روزی می‌دهد). سیاق آیه چنین است که این رزق مربوط به حضرت مریم **ؑ** است و مسلماً مریم قدیسه شخصی عابد و ذاکر بود، از این رو خداوند متعال روزی دنیوی ایشان را فراهم کرده و مصداق آیه نیز مربوط به کسانی است که به خدای معال عشق می‌ورزند و تابع دستوراتش هستند. تقسیم رزق و رفع نیازهای مردم از شئون تدبیر پروردگار است که از طریق اسباب و عوامل طبیعت، در دسترس همگان قرار داده که هر یک را در معرض آزمایش در آورده است و هر یک به سهم خود کوشش می‌کنند که از آن‌ها برخوردار شوند. (حسینی همدانی، سید محمد حسین، ۱۴۰۴: ج ۳، ص ۴۸) و مصداق رزق مادی از دیدگاه قرآن عبارتند از: (طعام، ثمره، ثمرات)، بهائم، سماء) که ویژگی‌هایی از جمله (طیب بودن، حلال بودن) دارد. (نک: هادوی، اصغر و همکاران، ۱۳۶۹: ص ۱۰۹-۱۱۱). در آیتی دیگر چنین آمده است: **أَوْ لَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَسْطُرُ الرَّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ** (روم: ۳۷) « آیا ندیدند که خداوند روزی را برای هر کس بخواهد گسترده یا تنگ می‌سازد؟! در این نشانه‌هایی است برای گروهی که ایمان می‌آورند. » بنابراین در آیه مذکور، سعی و کوشش و علم و اراده آدم، برای به دست آوردن رزق، علت تام آن نیست، و گر نه می‌بایستی همواره و در همه اشخاص این سعی مؤثر واقع شود، و صاحبش را به رزق فراوان برساند، با اینکه به چشم خود می‌بینیم که این طور نیست، بسیار جویندگان هستند که مایوس برمی‌گردند و بسیار کوشندگان هستند که نتیجه‌ای عایدشان نمی‌شود. (نک: طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۴: ج ۱۷، ص ۴۱۶) از این رو رازق کسی جز خداوند متعال نیست و جمله «**إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ**» بیانگر این است که: در قبض و بسط ارزاق هر آینه نشان‌هاست بر کمال قدرت و اراده خدا برای گروهی که به یگانگی او گرویده‌اند و اعتقاد دارند که فقط خداست منعم حقیقی نه غیر او. (نک: کاشانی، فتح الله بن شکرالله، بی تا: ج ۵، ص ۱۲۷). در نتیجه وسعت رزق، همانند دیگر مولفه‌ها، با عشق به خدای واحد ارتباط

تنگاتنگی دارد و در نتیجه آرامش روانی افرادی که خدا را رازق می‌دانند و از روزی کم در دنیای پست نگران نیستند، همچنین اگر روزی زیادی نصیبشان شود؛ نعمت الهی دانسته‌اند و در مسیر درستی استفاده می‌کنند، چنین افرادی فاقد اضطراب ناشی از تلف شدن مال، یا تنگی رزق هستند، چرا که ابتلاء دنیا را جز امتحان الهی نمی‌دانند. نجات از حادثه: یگانه برنامه‌ای که بشر را به سعادت سوق می‌دهد، آن است که بشر چنانچه نیروی تقوی را همیشه به کار بندد سبب نجات و رستگاری او خواهد بود این قانونی است تخلف ناپذیر، زیرا هر فردی چنانچه در زندگی شعار او خدا پرستی باشد و به سپاس نعمت‌های پروردگار قیام کند و از گناهان و اعمال زشت بپرهیزد و در برابر ناگواریها صبر و بردباری را پیشه کند همواره به آینده روشن خود را تسلیت دهد و به پروردگار اعتماد کند، نجات و پیروزی و موفقیت به طور حتم نصیب او خواهد بود و به تقدیر اینکه ناگواری بر او رخ دهد نیروی صبر را بکار بندد، پاداش آن همیشگی است زیرا حادثه ناگوار بر حسب نظام پیش آمدیست که به اختیار او نیست (نک: حسینی همدانی، سید محمد حسین، ۱۴۰۴: ج ۶، ص ۴۶۶) چرا که علل وقوع آن حادثه پیوسته به یکدیگر و محصول نظام است و نیز ضرر و زبانی که به انسان می‌رسد. و هم چنین مکان و زمان و سایر عوامل بی-شمار آن حادثه چنانچه تحلیل شوند هر یک به نظر دقت وابسته به نظام واحدی است که تدبیر آن‌ها به قدرت پروردگار می‌باشد. (نک: حسینی همدانی، سید محمد حسین، ۱۴۰۴: ج ۵، ص ۲۵۶). خداوند متعال در این خصوص می‌فرماید: **وَإِنْ يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ** (انعام: ۱۷) « اگر خداوند زبانی به تو برساند، هیچ کس جز او نمی‌تواند آن را برطرف سازد! و اگر خیری به تو برساند، او بر همه چیز تواناست؛ (و از قدرت او، هر گونه نیکی ساخته است. آیه فوق با صراحت کامل عقیده (دوگانه پرستان) را که قائل به دو مبدأ خیر و شر بودند رد می‌کند و هر دو را از ناحیه خدا می‌داند، ولی از آنجایی که «شر مطلق» در جهان وجود ندارد و بنابر این هنگامی که شر به خدا نسبت داده می‌شود منظور اموری است که به ظاهر سلب نعمت است؛ ولی در واقع و در مورد خود خیر است، یا برای بیدار باش و یا تعلیم و تربیت و برطرف ساختن غرور و طغیان و خود خواهی و یا به خاطر مصالح دیگر است. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۵، ص ۱۷۵) همچنین «مس» را که

کنایه از حادثه ناگوار است به خدا نسبت داده، به خاطر این که نیروی لامسه بشر از حس بینائی و روانی و یا ضرر و خطر بدنی که بر انسان روی آورد تعبیر به مسّ فرموده که نمونه از قدرت پروردگار بوده و تحمل زیاده بر آن از طاقت بشر خارج است. سپس در این آیه می‌فرماید: اگر پیش‌آمدی را که موافق طبع است خدا برای کسی بخواهد و یا سودی به او برساند و از آن بهره‌مند شود قدرتی نمی‌تواند از خواسته پروردگار جلوگیری کند در نتیجه هر نیک و صلاح که به شخصی رو آورده چه از خود او بوده و یا از خارج متوجه او شود از فضل آفریدگار است. (نک: حسینی همدانی، سید محمد حسین، ۱۴۰۴: ج ۱۲، ص ۸۴). بنابر این اهل ایمان و تقوی که به فضائل خلقی آراسته و به توحید افعالی پروردگار معتقدند تدبیر جهان را به طور اطلاق از پروردگار می‌دانند که از حیظه قدرت او چیزی خارج نیست و چون به پروردگار اعتماد دارند و تنها او را مدبر می‌دانند هرگز از حادثه و پیش‌آمدی خائف نبوده و یا از زوال نعمتی غمگین نخواهد شد زیرا معتقدند هر چه پیش آید ظهوری از اراده و خواست پروردگار می‌باشد و خواسته آنان نیز همان است یعنی با این کمال نفسانی و فضیلت خلقی که شعار پرهیزکاران است ناگزیر از زندگی گوارا و آرامش خاطر بهره‌مند می‌شوند و در آخرت نیز خلود در نعمت و خشنودی پروردگار که ظهور اعتماد به او است نصیب آنان خواهد بود. (داورپناه، ابوالفضل، ۱۳۷۵: ج ۱۲، ص ۲۵۰). در نتیجه عشق به خدا موجب نجات از حادثه می‌شود، چرا که اهل ایمان به خداوند متعال اعتماد دارند و حوادثی که پیش رو دارند، آنان را غمگین و افسرده نمی‌کند و چه بسیار! از شر بلاهای طبیعی با توکل بر خدای یگانه در امان می‌مانند، اینچنین است که صاحب روحی آرام در در دنیای زودگذر هستند. محبوبیت در بین مردم چنانکه در بیانات قبلی گذشت، انسان موجودی اجتماعی است، همواره سعی دارد مورد توجه و احترام دیگران قرار گیرد، چرا که تنها راه ارتباط با اجتماع محبوبیت جمعی است، اگر شخصی در اجتماع از محبوبیت خاصی برخوردار نباشد دچار انزوا شده و سلامت روح او در معرض خطر قرار خواهد گرفت، از این رو ابتدا باید راه‌های محبوبیت نزد مردم را به خوبی بشناسد تا بتواند به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کند، قرآن کریم در این خصوص چنین می‌فرماید: *إِنَّ الدِّينَ أَمْنٌ وَعَمَلٌ وَالصَّالِحَاتِ سَبَّحَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا* (مریم: ۹۶) «مسلماً کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خداوند رحمان

محبّتی برای آنان در دلها قرار می‌دهد!» علامه طباطبائی **و** می‌فرمایند: در آیه شریفه کلمه «ود» و «مودت» به معنای محبت است، و وعده‌ای از جانب خدای متعال آمده که به زودی برای کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام می‌دهند، مودتی در دلها قرار می‌دهد، دیگر قید نشده است کدام دل‌ها، آیا دل‌های خودشان یا دل‌های دیگران؟ آیا در دنیا، و یا در آخرت و یا بهشت؟ و چون مقید نکرده، وجهی ندارد آن را مانند بعضی‌ها مقید به بهشت کنیم، و به قول بعضی دیگر مقید به قلوب همه مردم در دنیا کنیم، و یا مقید به قیودی دیگر بسازیم. (نک: طباطبائی، محمدحسین، ۱۳۷۴: ج ۱۴، ص ۱۵۴) ولی با وسعت نظر، متوجه خواهیم شد که همه این تفسیرها در مفهوم آیه جمع است بی‌آنکه با هم تضادی داشته باشند. و نکته اصلی این است که: «ایمان و عمل صالح» جاذبه و کشش فوق‌العاده‌ای دارد، اعتقاد به یگانگی خدا و دعوت پیامبران که بازتابش در روح و فکر و گفتار و کردار انسان به صورت اخلاق عالی‌ه انسانی، تقوا و پاکی و درستی و امانت و شجاعت و ایثار و گذشت، تجلی کند، همچون نیروهای عظیم مغناطیس کشیده و رباینده است؛ در نتیجه دامنه‌اش از دنیا به سرای دیگر نیز کشیده می‌شود. (نک: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۱۳، ص ۱۴۵). چرا که ایمان و عمل صالح بازتابی دارد به وسعت عالم هستی، و شعاع محبوبیت حاصل از آن تمام پهنه آفرینش را فرا می‌گیرد، ذات پاک خداوند چنین کسانی را دوست دارد، نزد همه اهل آسمان محبوبند، و این محبت در قلوب انسان‌هایی که در زمین هستند پرتوافکن می‌شود، چه بسیار دیده شده است که افراد پاک هنگامی که چشم از جهان می‌بندند، دیده‌ها برای آنها گریان می‌شود، هر چند ظاهراً پست و مقام اجتماعی نداشته باشند، همه مردم جای آن‌ها را خالی می‌بینند، همه خود را در عزای آن‌ها شریک محسوب می‌دارند. (نک: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۱۳، ص ۱۴۵-۱۴۶). امام صادق **A** در این خصوص فرمود: رسول خدا **ﷺ** فرمود: اسلام برهنه است و لباسش حیا و زینتش وقار و سنگینی است و مردانگیش عمل صالح و ستون و پایه‌اش پرهیزکاری است، و هر چیزی را اساس و پایه‌ای است و پایه اسلام محبت ما اهل بیت است. (کلینی، محمد بن یعقوب، بی‌تا: ج ۳ ص ۷۷). نتیجه آن که در آیات و روایات ایمان و عمل صالح، عامل محبوبیت در بین مردم معرفی شده است، شخص مومن همواره اعمالی انجام می‌دهد که مورد قبول خداوند

و اهل بیت Δ است، از این رو هم از نظر روانی در آرامش خاصی به سر می‌برد و هم در بین اجتماع مورد احترام قرار می‌گیرد. تأثیر عشق به پیامبر μ و ائمه اطهار Δ در سلامت روان عشق به هر چیز به خاطر کمال آن است، اگر انسان به خدا عشق و محبت دارد به خاطر آن است که او سرچشمه هر نوع کمال است، مسلماً چنین وجودی تمام برنامه‌ها و دستوراتش نیز کامل است و در این حال چگونه ممکن است انسانی عاشق کمال و تکامل باشد و از برنامه‌های الهی سر باززند. سرپیچی از دستورات معشوق، نشانه عدم واقعیت عشق و محبت اوست؛ پس نشانه‌ی عشق و محبت به خدا پیروی از پیامبر μ و برنامه‌های خدایی اوست. (رضایی اصفهانی، محمدعلی، ۱۳۸۷: ج ۳، ص ۷۹) بنابراین عشق به خدا والاترین درجه‌های ایمان است، و عشق به پیامبر μ و اهل بیت او والاترین درجه‌های سرسپردگی به حق و چنگ درزدن به ریسمان خدا، و در نتیجه بهترین ضامن وحدت است و در این خصوص چنین آمده است: قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تُرَضُّوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ (توبه/۲۴) « بگو: اگر پدران و فرزندان و برادران و همسران و طایفه شما، و اموالی که به دست آورده‌اید، و تجارتی که از کساد شدنش می‌ترسید، و خانه‌هایی که به آن علاقه دارید، در نظرتان از خداوند و پیامبرش و جهاد در راهش محبوبتر است، در انتظار باشید که خداوند عذابش را بر شما نازل کند؛ و خداوند جمعیت نافرمان‌بردار را هدایت نمی‌کند!» در این آیه شریفه، اگر کسی محبتی غیر از خدا و رسولش و جهاد در راه او، در دل داشته باشد، مورد عذاب الهی قرار خواهد گرفت و از جمله فاسقان است، علت این کلام را می‌توان با استناد به آیتی دیگر چنین دریافت که خداوند متعال می‌فرماید: II... اَلْقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُفٌ رَّحِيمٌ (توبه: ۱۲۸) « به یقین، رسولی از خود شما بسویتان آمد که رنجهای شما بر او سخت است؛ و اصرار بر هدایت شما دارد؛ و نسبت به مؤمنان، رؤف و مهربان است!» چرا که محبت به پیغمبر μ سرانجامش هدایت و زدودن رنج و دشواری در زندگی را به همراه دارد و از طرفی نسبت به مومنین از خودشان دلسوزتر و مهربان‌تر است، در نتیجه عشق به پیامبر μ عشق به خدا را در پی دارد و مهمتر آنکه

آثار آن نیز سبب محبت به «خود» است، چون عشق به پیامبر موجب هدایت و رستگاری می‌شود، آیت الله مصباح در این خصوص می‌فرماید: پیامبر μ آن چنان نسبت به هدایت و سعادت مردم حریص است و از گمراهی آنان رنج می‌برد که گویا می‌خواهد از غصه جان دهد. (مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۸۸: ص ۲۷۱) و این تنها قرآن نیست که محبت پیامبر را به صورت یک اصل، بیان کرده بلکه بیش از هشتاد روایت در صحاح و مسانید درباره محبت به پیامبر و عترت پاک او در صحیح بخاری و مسلم و نسائی و غیره وارد شده است که به ذکر نمونه‌هایی پرداخته می‌شود:

۱. «لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنْ وَلَدِهِ وَوَالِدِهِ وَمَنْ النَّاسِ أَجْمَعِينَ»

«هیچ یک از شما ایمان کامل ندارد مگر اینکه من نزد او از فرزند و پدرش و همه مردم، محبوب‌تر باشم.»

۲. «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ أَكُونَ أَحَبَّ النَّاسِ إِلَيْهِ مِنْ وَالِدِهِ وَوَلَدِهِ»

«سوگند به خدایی که جان من در دست اوست، هیچ یک از شما مؤمن نمی‌شود مگر اینکه من از پدر و فرزندان او نزد او محبوبتر باشم.»

۳. «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ : لَا شَيْءَ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ...»

«سه چیز است که هر که داشته باشد، مزه ایمان را چشیده است: هیچ چیز نزد او از خدا و پیامبر محبوبتر نباشد...» (سبحانی، جعفر، ۱۳۷۱: ج ۳، ص ۱۷۶).

از جمله برنامه‌های نبی اکرم μ ایجاد محبت اهل بیت: در دل مردم است و آن را حق ائمه اطهار: می‌داند و حق محبت اهل بیت: منشأ قرآنی دارد و از آثار حق حاکمیت معصومان Δ و تداوم خط رسالت است. احساس مسئولیت در برابر این حق الهی (محبت ورزیدن به اهل بیت): همانند رعایت حق نبوت ضامن سعادت بشر است. اولین چیزی که در روز قیامت مورد سؤال قرار می‌گیرد رعایت حق محبت اهل بیت: است: «اول ما یسأل عنه العبد حینما اهل البیت». (سلیمی، عبدالحکیم، ۱۳۸۵: ص ۸). قرآن کریم، نیز اهل بیت Δ را این گونه معرفی می‌کند: II... اِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ

عَنْكُمْ الرَّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيراً (احزاب / ۳۳) » خداوند فقط می‌خواهد پلیدی و گناه را از شما اهل بیت دور کند و کاملاً شما را پاک سازد.»؛ همچنین حدیث ثقلین، مقام و جایگاه اهل بیت: «... برای اهل حق بیان کرده است. قرار دادن اهل بیت: در کنار قرآن به عنوان دو چیز گرانبه و تأکید فراوان بر یادآوری تکلیف الهی درباره آنان، بیانگر این واقعیت است که قرآن و اهل بیت: با سرنوشت مسلمانان و هدایت آنان و حفظ اصول اسلام، پیوند و ارتباط مستمر داشته و تا روز قیامت ادامه دارد. همان گونه که پیروی از قرآن واجب است، پیروی از اهل بیت: نیز واجب است. (سلیمی، عبدالحکیم، ۱۳۸۵: ص ۸). در آیه دیگری خداوند متعال چنین می‌فرماید: Π يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ... (مائده: ۳۵) « ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از مخالفت فرمان خدا بپرهیزید! و وسیله‌ای برای تقرب به او بجوئید! » در خصوص آیه می‌توان گفت هیچ وسیله‌ای برای تقرب، والاتر از اهل بیت: نیست، چنانکه امام علی A می‌فرماید: «خاندان پیامبر مایه حیات دانش و نابودی جهل اند، بردباری شان شما را از دانش آن‌ها خبر می‌دهد، و ظاهرشان از صفای باطن، و سکوتشان از حکمت‌های گفتارشان باخبر می‌سازد؛ هرگز با حق مخالفت نکردند، و در آن اختلاف ندارند. آنان ستون‌های استوار اسلام و پناهگاه مردم می‌باشند. حق به وسیله آن‌ها به جایگاه خویش بازگشت و باطل از جای خویش رانده، و نابود و زبان باطل از ریشه کنده شد. اهل بیت پیامبر را چنان که سزاوار بود، دانستند و آموختند و بدان عمل کردند، نه آنکه شنیدند و نقل کردند؛ زیرا روایان دانش بسیار، اما حفظ کنندگان و عمل کنندگان به آن اندک‌اند.» (دشتی، محمد، ۱۳۹۰: خ ۲، فراز های ۱-۳) و پیامبر خدا Π جهت تأکید بیشتر این مطلب چنین می‌فرماید: فرزندان را به سه خصلت تربیت کنید: عشق به پیامبران، عشق به خاندان او، و قرائت قرآن. (محمدی ری‌شهری، محمد، بی‌تا، ص ۲۱). این سه خصلت تربیتی، راهگشای سعادت آدمی و از چیزهایی است که در پالودن و زدودن بخشی بزرگ از بیماری‌های دل سهم عظیمی دارد؛ عشق به اولیاء و دوستداران خدا، دل‌ها را فیض می‌بخشد و روح آنان را با محبت اهل بیت: جلا می‌دهد. فراهم نمودن زمینه عمل به آیات الهی مهم‌ترین و برترین مرحله انس با قرآن، درک و دریافت حقیقت آن است. قرآن این مرحله را از آن وارستگی می‌داند که از هرگونه آلودگی فکری و قلبی و عملی پیراسته شده

اند، چرا که جایگاه حقیقت قرآن بس رفیع است، خداوند متعال می‌فرماید: (إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ* فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ* لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ) (واقعه: ۷۷-۷۹) « که آن، قرآن کریمی است، * که در کتاب محفوظی جای دارد، * و جز پاکان نمی‌توانند به آن دست زنند [دست یابند]. » (رستمی زاده، رضا، ۱۳۸۳: ص ۱۰) در این خصوص امام علی ۷ می‌فرماید: «اهل بیت ستون‌های استوار اسلام و پناهگاه امن برای مردمند، حق به وسیله آن‌ها به جایگاه خویش باز می‌گردد و باطل از ریشه کنده می‌شود. اهل بیت پیامبر چنان که سزاوار است، دین حق را شناخته و بدان عمل کردند نه آنکه شنیدند و حکایت کردند؛ زیرا روایان دانش بسیار، اما حفظ کنندگان و عمل کنندگان به آن اندکند.» (دشتی، محمد، ۱۳۹۰: خ ۲۳۹، ص ۲۸۷). سیره عملی و رفتاری اهل بیت:، مانند اخلاق و دانش آنان، پُر جاذبه است. خاندان پیامبر Π ، از همه ضد ارزش‌ها، اجتناب می‌کرده‌اند و دیگران را به اجتناب از آن‌ها، توصیه می‌نموده‌اند و در عمل، به همه ارزش‌ها، پایبند بوده‌اند. جمله «وَصَيِّتُكُمْ التَّقْوَى وَفِعْلُكُمْ الْخَيْرَ»، اشاره به این ویژگی آن‌هاست. (محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۶: ص ۶۲۶) و همچنین اهل بیت: افزون بر توصیه‌ها و تعظیم و اهتمام به قرآن، خود در مقام عمل نیز قرآنی بوده‌اند، چنان‌که درباره پیامبر آمده است: «كَانَ خَلْقَهُ الْقُرْآنَ». (نک: بیهقی، احمد بن حسین، ۱۳۶۱: ج ۱، ص ۱۰۰-۱۰۶). بنابراین اهل بیت: زمینه ساز عمل به آیات الهی هستند، و اهل ایمان به سیره عملی این بزرگواران برای اطاعت از دستورات الهی نیازمند است، چرا که خداوند متعال کسانی که بر آنان کتاب آسمانی نازل می‌شود و به آن عمل نمی‌کنند را مورد نکوهش قرار داده است و چنین می‌فرماید: Π مَثَلُ الَّذِينَ حَمَلُوا التَّوْرَةَ ثُمَّ لَمْ يَحْمِلُوهَا كَمَثَلِ الْحِمَارِ يَحْمِلُ أَسْفَارًا... (جمعه/۵) « کسانی که مکلف به تورات شدند ولی حق آن را ادا نکردند، مانند درازگوشی هستند که کتابهایی حمل می‌کند... » در نتیجه این آیه خطاب به کسانی است که به آیات الهی عمل نمی‌کنند و وصفشان همچون خرانی است که بار کتاب بر دوش دارند، و هیچ بهره‌ای از معارف و حکمت‌های آن ندارند، پس مسلمانان باید به امر دین اهتمام بورزند و در حرکات و سکنات خود مراقب خدا باشند، و رسول او را بزرگ بدانند، احترام کنند، و آنچه برایشان آورده ناچیز نگیرند، و بترسند از اینکه خشم خدا آنان را بگیرد، همان طور که یهود را گرفت، و آنان را جاهلانی ستمگر خواند، و به خرانی که بار کتاب

به دوش دارند تشبیهشان کرده است. (نک: طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۵: ج ۱۹، ص ۴۴۹). پیامبر گرامی اسلام نیز می‌فرماید: «هر کس قرآن را یاد بگیرد و به آن عمل نکند دلبستگی به دنیا و زرق و برق آن را بر عمل به قرآن ترجیح دهد، موجبات خشم خدای عزیز و بلند مرتبه را فراهم می‌کند و نزد خدا با یهود و نصاری که کتاب خدا را پشت سرانداختند هم مرتبه هستند.» (حکیمی، علی و همکاران، ۱۳۹۱: ص ۲۰۹) بر اساس آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت عصمت و طهارت، یکی از عوامل اساسی و مهم که می‌تواند سلامت روانی را به خطر بیفکند، دنیاگرایی و علاقه شدید به دنیاست. (الله‌رضا اکبری، علی فتحی‌آشتیانی، ۱۳۸۸: ص ۱۰۵-۱۴۳) از این رو دل‌های مُرده و افسرده بر اثر دنیاگرایی‌ها، شهوت‌جویی‌ها، جاه‌طلبی‌ها و... در پی یادآوری احادیث اهل‌بیت: و سیره عملی ایشان جان تازه‌ای می‌یابد، و بانشاط و پرتوان در سیر به سوی حق، سرعت می‌گیرد. (مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۹۲: ص ۵۱) امام صادق^ع می‌فرماید: «همانا احادیث ما، قلب‌ها را زنده می‌گرداند». (مجلسی، محمد باقر، ۱۴۲۷: ج ۲، ص ۱۴۴) و به هر میزان که ارتباط قلبی و عملی اهل ایمان با این خاندان پر عظمت کاهش یابد، ایمان به خاموشی و دل‌ها به پژمردگی می‌گراید؛ از این روی باید کوشید که این مایه حیات را هرچه عمیق‌تر در روح خود و جان جامعه افزایش داد. (مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۹۲: ص ۵۱). در نتیجه مهم‌ترین و شاهراه رسیدن به مقام قرب الهی، عمل به دستورات او هست، این امر نیز زمانی حاصل می‌شود که از عمل‌کنندگان و حافظان کلام الهی الگو گرفته شود، از این رو طبق آیات و روایات بسیاری که فقط به برخی از آنان اشاره شد، می‌توان دریافت که اهل بیت، عاملان قرآنند و حب و عشق به آنان ما را در مسیر درست رستگاری راهنمایی می‌کند، مومن واقعی نیز کسی است که همچون اهل بیت، به دنیای پر زرق و برق دلبستگی نداشته باشد و آرامش خود را در عمل به دستورات الهی بداند. قبولی کارهای نیک: شرط قبولی اعمال، «ایمان» است، و در قرآن کریم مؤمنان واقعی تنها کسانی هستند که به خدا و رسولش ایمان آورده‌اند، سپس هرگز شک و ربیبی به خود راه نداده، و با اموال و جان‌های خود در راه خدا به جهاد پرداخته‌اند: *إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ لَمْ يَرْتَابُوا وَ جَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ* (حجرات/۱۵) «مؤمنان واقعی تنها کسانی هستند که به خدا

و رسولش ایمان آورده‌اند، سپس هرگز شک و تردیدی به خود راه نداده و با اموال و جانهای خود در راه خدا جهاد کرده‌اند؛ آنها راستگویانند. «بنابراین شخص مومن، به خدا و پیامبر^ص ایمان قلبی دارد، چرا که نشانه آن اطاعت از فرمان خدا و رسول او است، اعمال آنان ارزش می‌یابد، و خداوند حتی کوچکترین حسنات آنان را می‌پذیرد، و پاداش می‌دهد، و حتی به برکت این ایمان گناهانشان را می‌بخشد. (نک: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۲۲، ص ۲۱۲-۲۱۳) از این رو عامل اصلی در سعادت و شقاوت ابدی، ایمان و کفر است و ایمان پایدار، سعادت جاودانی را تضمین می‌کند هر چند ارتکاب گناهان، موجب عذاب‌های محدودی شود؛ و از سوی دیگر، کفر پایدار، موجب شقاوت ابدی می‌شود و با وجود آن، هیچ کار نیکی سبب سعادت اخروی نمی‌گردد، همچنین انجام کارهای نیک، ریشه کفر را ضعیف می‌کند و ممکن است زمینه ایمان را فراهم سازد. (نک: مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۸۴: ص ۴۵۳). در بین علمای اسلامی در این زمینه بحثی هست که اصولاً کارهای خیر اگر از غیر مؤمنان سر بزند آیا در سعادت آن‌ها تأثیری دارد یا خیر؟ جواب سوال این است که: آلودگی‌های شدیدی که در اثر کفر و گناه در روح شخص کافر به وجود آمده، به واسطه انجام کارهای نیک زدوده شده و ظرف نسبتاً تمیز و مساعدی را فراهم می‌کند که فرد را به پذیرش ایمان بسیار نزدیک می‌کند و تنها نیاز به جرقه‌ای دارد تا نور ایمان در قلبش جلوه‌گر شود. به تعبیر فلسفی، تأثیر افعال نیک، در مورد شخص کافر، در حد «رفع مانع» است. (نک: مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۸۸: ص ۶۰). ابن‌سینا در رساله خود چنین می‌گوید: خداوند متعال به خودی‌خود پاداش کارهای مردم را خواهد داد. و برای پذیرش شرع، باید کارهای آخرت را به گونه‌ای بیان کنند که مردم آن را محال ندانند، و نسبت به آن رغبت داشته باشند. (ابن‌سینا، حسین، ۱۳۵۱: ص ۴۸) اما اشکالی که می‌توان به این دیدگاه کرد این است که در آیه ۶۵ سوره زمر آمده است: *(وَلَقَدْ أَوْحَىٰ إِلَيْكَ وَ إِلَىٰ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبِطَنَّ عَمَلُكَ وَ لَتَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ)* «به تو و همه پیامبران پیشین وحی شده که اگر مشرک شوی، تمام اعمالت تباه می‌شود و از زیانکاران خواهی بود.» بنا براین اگر انسان چنین ترسی در دل نداشته باشد، خاطرش از ناحیه خدا و قبولی اعمال جمع باشد، سستی و سهل‌انگاری می‌کند، عمل نیک خود را ارزشمند و ممتاز می‌شمارد، یا گناه خود

را ناچیز و قابل چشم پوشی می‌انگارد، در نتیجه از گناه هراسی نخواهد داشت و برگناهان می‌افزاید و در اصلاح خود و بهبود کیفیت اعمال خود نخواهد کوشید و بر کمال خویش نمی‌افزاید. (الهامی‌نیا، علی اصغر و همکاران، ۱۳۸۸: ج ۱، ص ۱۱۱.) و خداوند متعال نزدیک به سیصد آیه از آیات قرآن کریم، کارهای انسان‌ها را به خودشان نسبت می‌دهد؛ چنان‌که می‌گوید: Π كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ (مدثر / ۳۸) « (آری) هر کس در گرو اعمال خویش است. » از این رو اگر شخصی تمام کارهای نیک را انجام بدهد و تمام اعمال او شایسته باشد؛ ولی در دقایق و لحظات حساس پایانی بی‌ایمان از جهان برود، تمام اعمالش نیز از بین می‌رود و در آخرت هیچ سودی برای او نخواهد داشت. (نک: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۲: ج ۱، ص ۳۲۳). در نتیجه یکی دیگر از عواملی که موجب سلامت روان می‌شود، ایمان به قبولی اعمال نیک است و شرط آن نیز ایمان به خدا، پیامبر μ و خاندان پاکش است، همچنین اطاعت از فرمان خدا و رسول او، ارزش اعمال را افزایش می‌دهد و رستگاری در آخرت را نیز تضمین می‌کند، همچنین تعابیر زیارت جامعه کبیره مانند «بکم یکشف الضر وینفس الهم» (به واسطه شماس که غم و اندوه‌ها از بین می‌رود و...) به نقش عشق به ائمه Δ در سلامت روان اشاره دارد. تاثیر دل بستگی‌های کنشی و رفتاری در سلامت روان قرآن کریم، برخی عبادات مذهبی و دینی، از جمله عبادت‌های (بدنی و مالی) را از دل بستگی‌های کنشی و رفتاری دانسته است، چرا که دین و مذهب یکی از اساسی ترین و مهم ترین نهادهای جامعه بشری است، به طوری که هیچ گاه، بشر خارج از این پدیده، زندگی نکرده است. اگر به صحنه هستی نگاه کنیم، بسیاری از اماکن را خواهیم یافت که در آنجا نه آبادی است، نه علم و نه دولت، اما هیچ جایی را نمی‌توان یافت که خدا نباشد. یاد خدا، اندیشیدن در مورد عظمت پروردگار، تفکر درباره فلسفه خلقت، تسبیح ذات حق و شکرگزاری در برابر همه نعمت‌ها موجب آرامش جان و روان است. به طوری که در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: Π اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ. قرآن مجید به حالت درونی انسان در هجوم فشارهای روزمره اشاره می‌کند و از حالت دعا و طلب در پیشگاه خدا پرده برمی‌دارد. به تعبیر ویلیام جیمز، انسان احساس می‌کند که در وجود او یک عیب و نقص بزرگی است که موجب ناآرامی‌ها و مشکلات ماست و همچنین حس می‌کنیم که هرگاه با قدرتی مافوق خود ارتباط

برقرار کنیم، می‌توانیم خود را از ناآرامی‌ها و ناراحتی‌ها نجات دهیم. (نک: نوابخش، مهرداد و حمید پوریوسفی، ۱۳۸۵: ص ۷۱-۹۴) ایسون نیز به این نتیجه رسید که فعالیت‌های مذهبی و التزام عملی داشتن به اعتقادات مذهبی، مانند دعا کردن و قرائت کتاب مقدس با احساس آرامش بیشتری در افراد همراه است. (واحدی، شهرام، ریحانه احمدیان، ۱۳۹۳: ص ۷) همچنین فردریکسون با طرح نظریه «توسعه و ساخت»، سعی دارد تا یکی از روابط میان دین و سلامت روان را مورد بررسی قرار دهد. او با قرار دادن عنصر هیجان‌های مثبت در حلقه پیوند دین _ سلامتی، ابتدا به اثبات تأثیر هیجان‌های مثبت در سلامتی و بهزیستی انسان می‌پردازد و سپس اثر اعمال مذهبی و دینی در پرورش و ایجاد هیجان‌های مثبت را مطرح می‌کند و در نهایت چنین نتیجه می‌گیرد که دین از این طریق در جهت سلامت جسمی و روانی بشر مفید واقع می‌شود. (باربارا، ال. فردریکسون، ۱۳۸۳: شماره ۳، ص ۷) در نتیجه دیانت و فعالیت‌های تبلیغی باید دل‌ها را متحول، انگیزه‌ها را اصلاح و ذهن‌ها را معنوی کند. پس از اینکه چنین بوستانی فراهم شد، باید باغبانی باشد که از آن حراست کند؛ مراقب باشد آفت‌ها آن را دچار مشکل نسازند؛ گل‌های معطر پژمرده نشوند و به دست افراد مغرض و جاهل پریر نگردند. پس دفاع از عقاید و ارزش‌ها در برابر تهاجم فرهنگ بیگانه و اخلال افراد و گروه‌ها نیز ضروری است. اینجاست که وظیفه کسانی که می‌خواهند این راه مطهر را بپیمایند، سنگین و خطیر می‌شود. (مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۹۱: ص ۲۴۴) اما به روشن است که حراست و مواظبت از چیزی که سلامت روح و روان را تضمین می‌کند، شیرینی‌اش چنان در دل می‌نشیند که سنگینی تهاجم فرهنگی و دیگر موانع را احساس نمی‌کنند، برای توضیح بیشتر برخی از عبادت‌های مذهبی می‌توان به عبادت‌های بدنی و مالی به شرح ذیل اشاره کرد: عبادت‌های بدنی چنانچه قبلاً اشاره شد، از جمله عبادت‌های مذهبی می‌توان به عبادت بدنی اشاره کرد، علامه طباطبایی \textcircled{O} می‌فرماید: عبادت‌های بدنی، نشان دادن حالت قلبی، و صورت بخشیدن توجه درونی، و اظهار حقایق متعالی از ماده در قالب تجسم است، که این وضع در نماز و روزه و حج و عبادات دیگر با اجزاء و شرایط آن‌ها به خوبی روشن است و اگر این معنا نبود اصلاً عبادت بدنی تحقق نمی‌یافت. (طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۵: ج ۲، ص ۵۳) ملاصدرا نیز برای اعمال بدنی

مانند زهد، تقوا و سایر عبادت‌ها و انواع ریاضت، نقشی اعدادی قائل است. ایشان معتقد است اعمال بدنی مقدمه پیرایش باطن و پالایش درون و صیقل دادن آئینه قلب از زنگار شهوت‌ها و تعلقات برای تحصیل معرفت است. به بیان دیگر، اگر انسان با عبادت ظاهری و باطنی، درون خود را پاک نگرداند، اشتغال نفس به بدن و اشتیاقش به شهوت‌ها سبب تسلط بدن و خواهش‌های آن بر نفس شده، کم‌کم ملکه تسلیم در برابر خواسته‌های جسمانی در وی رسوخ خواهد کرد. ملاصدرا در جایی دیگر، غرض اصلی از عبادت را آزاد کردن قلب از شواغل و توجه تام به مبدأ اصلی و اشتیاق به رضوان الهی دانسته است. (نک: مهدی عبداللّهی، ۱۳۹۳: ص ۶) در واقع عبادت بدنی در راس عبادات قرار دارد و از همین طریق برخی به سیر و سلوک می‌پردازند و توجه به عبادات بدنی زمینه رشد باطنی را فراهم می‌کند و در نتیجه سبب آرامش روحی نیز می‌گردد که در ذیل به تشریح برخی از آن‌ها پرداخته شده است: نماز، آرام بخش روان و اطمینان دهنده قلب‌هاست و هرگونه یأس و ناامیدی و پوچ‌گرایی را از انسان دور می‌سازد. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: $\text{وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي}$ (طه: ۱۴) «نماز را برای من به پا دار.» این رابطه، آدمی را از هرگونه انحراف و غفلتی بازمی‌دارد. نماز روح نظم و انضباط را در انسان به وجود آورده، زمینه ساز حرکت تکاملی او می‌شود. $\text{إِنَّ الَّذِينَ عِنْدَ رَبِّكَ لَا يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِهِ وَيُسَبِّحُونَهُ وَهُوَ يَسْمَعُونَ}$ (اعراف: ۲۰۶)؛ «آنها که (در مقام قرب) نزد پروردگار تو هستند، (هیچ‌گاه) از عبادتش تکبر نمی‌ورزند، و او را تسبیح می‌گویند، و برایش سجده می‌کنند.» از این رو پرستش، نوعی رابطه خاضعانه و ستایش‌گرایانه است که انسان با خدای خود برقرار می‌کند و همچنین نماز واقعی پیوند انسان را با خدا چنان محکم می‌کند که در برابر هر کار و هر برنامه، او را حاضر و ناظر و مراقب اعمال خویش می‌بیند. این مزیت، که خود اوج تربیت است، در نماز جماعت به بی‌نهایت می‌رسد. (رضوان طلب، محمدرضا، ۱۳۷۳: ص ۱۸۵) در واقع نماز، وجدان انسان را پرورش داده و با زدودن گناهان و آثار تاریک آن‌ها، تمایل در انجام اعمال صالح و نیک را افزایش می‌دهد. عبادت و بندگی و در یاد خدا بودن، از نظر تعلیمات اسلامی، وجدان مذهبی انسان را فعال می‌کند، میل و رغبت به کار نیک را نیز می‌افزاید و از میل و رغبت به شر و فساد و گناه می‌کاهد. (مطهری، مرتضی، ۱۳۵۷: ص ۹۶). پیامبر اسلام ﷺ

نماز را به چشمه آب گرمی که بر در سرای مردی جریان داشته باشد، تشبیه کرد، اگر روزی پنج بار خود را در آن شست و دهد، هرگز چرک و آلودگی در بدن او نماند. (دشتی، محمد، ۱۳۹۰: ص ۴۱۹) ویلیام جیمز چنین می‌گوید: «اگر نیرویی برای تحمل پیشامدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست می‌آید.» (محمد رضا شرفی، ۱۳۷۹: ص ۱۴) آیت الله مصباح در این خصوص می‌فرماید: ویلیام جیمز روان‌شناس معروف است که بر تجربه‌های درونی و دینی تکیه می‌کرد و نماز و نیایش را بهترین ضامن سلامت روان و داروی شفابخش امراض روانی می‌دانست و تأثیر آن را، هم در زندگی خویش تجربه کرده بود و هم در بیماران روانی. وی همچنان بر اراده آزاد انسان تأکید می‌کرد؛ چیزی که مورد انکار روان‌شناسان حس‌گرا و پوزیتویست بوده و هست. (مصباح یزدی، محمد تقی، ۱۳۹۴: ج ۱، ص ۵۸). در بسیاری از آیات و روایات اهمیت نماز ذکر شده است که در نوشتار حاضر جز تلمیحی گذرا مجال بحث نیست، همچنین در بسیاری از تحقیقات آماری که در مجلات روانشناسی دین، مورد بررسی قرار گرفته است، نتیجه حاصل از آن چنین است که نماز با سلامت روان رابطه مثبت و معناداری دارد، از جمله این مقالات می‌توان به «نقش نماز در سلامت روان» از علی احمد پناهی، اشاره کرد که ایشان به پژوهش‌های (موریس، پالینکاس، کونیگ، گارتز، کولکای، صالحی، سیف، البرزی و...) نگاهی علمی و دقیق دارد و نتیجه آنکه، برپا داشتن نماز که یک عبادت بدنی محسوب می‌شود، در سلامت روان تأثیر بسیاری دارد. روز: روزی یکی دیگر از فروعات دین است که انجامش بر تمام مسلمانان واجب است و از جمله عبادت‌های بدنی محسوب می‌شود، بسیاری از زاهدان و عرفان، جهت تزکیه نفس و رسیدن به کمال و قرب الهی، همواره روزه می‌گیرند؛ چرا که این حکم الهی سبب آسایش روح و روان آدمی است و خداوند متعال چنین می‌فرماید: $\text{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ}$ (بقره: ۱۸۳) «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیزکار شوید.» قرآن گاهی از دستورات لازم الاجراء با جمله «كُتِبَ عَلَيْكُمْ» تعبیر می‌کند، از جمله در آیه فوق و همچنین آیات دیگر که در مورد وصیت و روزه سخن می‌گوید، همین تعبیر دیده می‌شود، و به هر حال این تعبیر اهمیت و تأکید مطلب را روشن

می‌کند، زیرا همیشه مسائلی را می‌نویسند که از هر نظر قطعیت پیدا کرده و جدی است. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۱، ص ۶۰۳) از این رو وجوب روزه در ماه رمضان یکی از ضروریات دین مقدس اسلام است، کسی که منکر آن شود مرتد می‌گردد و قتل او (بر حاکم شرع) واجب می‌شود. و کسی که (بدون عذر شرعی) روزه ماه رمضان را بدون اینکه آن را حلال بداند عمداً افطار کند، باید بیست و پنج تازیانه بخورد، اگر تکرار نمود نیز باید بیست و پنج تازیانه بخورد. اگر بازهم تکرار کرد باید کشته شود، اما اگر ادعای کند که اشتباه کرده است و ادعای او قابل قبول باشد از تازیانه و کشته شدن معاف است. (نک: نجفی خمینی، محمد جواد، ۱۳۹۸: ج ۱، ص ۳۹۵). روزه، پیش از وجوب در ادیان الهی، انگیزه فطری داشته. زیرا بشر تعالی طلب که نمی‌خواسته در سطح حیوانات پائین آید و یکسر محکوم تمایلات و شهوات حیوانی گردد، روزه را وسیله و سپری برای مقاومت در برابر اینگونه تمایلات شناخته تا خود را برتر جلوه دهد. (طالقانی، سید محمود، ۱۳۶۲: ج ۶، ص ۲۲۰) از این رو روزه کاملترین وجه صبر و موجب حصول سایر انواع صبر است و شگفت‌آور نیست وقتی می‌بینیم صبر به رسالت هم تفسیر شده است، چون فرستاده خدا با اندازی که می‌کند، نفس را از اجرای خشم و شهوت و بی‌تابی در مصیبت باز می‌دارد. (کتابادای، سلطان محمد، ۱۳۷۲: ج ۲، ص ۴۰) همچنین از فواید مهم روزه این است که روح انسان را «تلطیف» و اراده انسان را «قوی»، و غریز او را «تعدیل» می‌کند. روزه‌دار باید در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی از غذا و آب و همچنین لذت جنسی چشم‌پوشد، و عملاً ثابت کند که او همچون حیوان در بند اصطبل و علف نیست، او می‌تواند زمام نفس سرکش را به دست گیرد، و بر هوسها و شهوات خود مسلط گردد در حقیقت بزرگترین فلسفه روزه همین اثر روحانی و معنوی آن است. خلاصه روزه انسان را از عالم حیوانیت ترقی داده و به جهان فرشتگان صعود می‌دهد. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۱، ص ۱۶۲). تقوی و خداترسی، در ظاهر و باطن، مهم‌ترین اثر روزه است. روزه، یگانه عبادت مخفی است. نماز، حج، جهاد، زکات و خمس را مردم می‌بینند، اما روزه دیدنی نیست. روزه، اراده انسان را تقویت می‌کند. کسی که یک ماه نان و آب و همسر خود را کنار گذاشت، می‌تواند نسبت به مال و ناموس دیگران خود را کنترل کند. روزه، باعث تقویت عاطفه است. کسی که یک ماه مزه‌ی گرسنگی را چشید،

درد آشنا می‌شود و رنج گرسنگان را احساس و درک می‌کند. (قرائتی، محسن، ۱۳۸۵: ج ۱، ص ۲۸۳) امام صادق A در این خصوص فرمود: خداوند روزه را واجب کرده تا بدین وسیله دارا و ندار (غنی و فقیر) مساوی گردند. (ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۶۷: ج ۲، ص ۳۸۶) رسول خدا ﷺ نیز می‌فرماید: خوشا بحال کسانی که برای خدا گرسنه و تشنه شده‌اند اینان در روز قیامت سیر می‌شوند. (حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹: ج ۱۰، ص ۷). در نتیجه روزه، تنها وسیله پر قدرت و فعالی است که می‌تواند تسلط روح را بر جسم به وجود آورد به نحوی که انسان زمام نفسش را در اختیار داشته باشد، و از اسارت تمایلات مادی رهایی یابد. روزه‌داری، فلسفه و حکمت فراوان دارد، بدون تردید دواپی است شفابخش که برای بیشتر مرض‌های روحی و اجتماعی، حفظ بهداشت و صحت بدن فواید زیادی دارد. (صدیقی، هاشم، ۱۳۹۱: صفحه ۱۱۲-۱۱۸) از این رو روزه با توجه به فواید روانی که دارد و نسبت به فقرا احساس عطوفت و مهربانی دارند و به نیکی و احسان به بینوایان می‌پردازند، قوه روح تعاون اجتماعی را تقویت می‌کند و این خود سبب آرامش روانی در فرد و اجتماع می‌شود. عبادت‌های مالی همانطور که قبلاً بیان شد، عبادت وظایفی است که هدف آن تقویت رابطه بنده با خداست و لذا صحت آن همواره مشروط به «قصد قربت» می‌باشد، (آل کاشف الغطاء، محمد حسین، ۱۳۸۸: ص ۱۸۸) عبادت مالی که یکی از عبادت‌های مذهبی به شمار می‌آید، باید به قصد قربت انجام شود که همواره تحت تاثیر قرار گیرد و اگر عبادت به قصد طلب ثواب و ترس از عذاب باطل است، شهید اول در القواعد والفوائد، نظر قطعی فقها می‌داند که عبادت به معنای یاد شده، باطل است. سید رضی الدین طاووس نیز، باطل بودن این گونه عبادت را قطعی دانسته و بر این نظر است: اگر کسی در نیت قصد طلب ثواب و ترس از عقاب داشته باشد، در نیت برای رشوه عمل را انجام داده، نه قصد رضای پروردگار و این دلالت می‌کند عمل او خالی از اشکال نیست و مکلف، بنده پستی است. (میری، سید عباس، ۱۳۷۸: ص ۹) بنابراین برای انجام عبادات باید خالصانه به قصد رضا و قرب الهی انجام دهیم که مشمول لطف الهی قرار گیریم و در ذیل به تشریح برخی از عبادات مالی چنین پرداخته شده است: صدقه: صدقه چیزی است که انسان به قصد قربت از مال خود خارج سازد. (راغب اصفهانی، محمد بن حسین، ۱۳۷۵: ص ۴۸۰) برخی گفته‌اند:

صدقه، مطلق انفاق در راه خداست؛ اعم از اینکه واجب باشد یا مستحب. (طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۵: ج ۲، ص ۳۹۷) و در واقع بخش عظیمی از ابواب فقهی، به عبادت اختصاص دارد، که صدقه نیز در این فصل دارای مصادیقی قابل توجه و از منظر شرع مقدس می‌باشد. (ابو عطاء، محمد، مسعود فرزاد، ۱۳۹۳، ص ۱۲). خداوند متعال در خصوص صدقه چنین می‌فرماید: لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ... (آل عمران: ۹۲) «هرگز به (حقیقت) نیکوکاری نمی‌رسید مگر اینکه از آنچه دوست می‌دارید، (در راه خدا) انفاق کنید...» این آیه می‌رساند که انفاق باید از چیزهای مهم و با ارزش باشد که دردهای اجتماعی را دوا کند و نیازمند را از صف نیازمندان خارج سازد. (قرشی، علی‌اکبر، ۱۳۷۵: ج ۲، ص ۱۳۳). پیامبر خدا ﷺ نیز می‌فرماید: بر هر مسلمانی واجب است که هر روز صدقه بدهد. عرض شد: چه کسی توان این کار را دارد؟ حضرت فرمود: برداشتن چیزهای آسیب رسان از سر راه، صدقه است؛ نشان دادن راه به دیگری، صدقه است، عیادت از بیمار، صدقه است، امر به معروف، صدقه است، نهی از منکر، صدقه است و جواب سلام را دادن، صدقه است. (محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۷: ج ۱، ص ۳۱۹) با تامل در این آیه می‌توان دریافت که روزانه چه بسیاری از کارها را می‌توان با اخلاص و نیت الهی انجام داد و در جای دیگر نیز چنین می‌فرماید: صدقه بدهید و بیماران خود را با صدقه درمان کنید؛ زیرا صدقه از پیشامدهای ناگوار و بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و بر عمر و حسنات شما می‌افزاید. (محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۷: ج ۱، ص ۳۱۹) و همچنین اهل بیت: روایات بسیاری در خصوص صدقه بیان کرده‌اند و فقط به ذکر یکی از آن‌ها پرداخته می‌شود: امام زین العابدین **A** می‌فرماید: «هیچ کسی بر بیچاره درمانده‌ای صدقه نمی‌دهد مگر آن که هر دعایی را که آن بیچاره در آن ساعت برای صدقه دهنده بکند خداوند برآورده می‌سازد.» (حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹: ج ۶، ص ۲۹۶) ایشان در زندگی به صدقه دادن به فقرا برای کمک و رفع گرفتاری بسیار علاقه‌مند بود، همواره دیگران را به دادن صدقه تشویق می‌کرد، به خاطر اجر فراوانی که صدقه دارد. (جمعی از نویسندگان، بی‌تا: ص ۶۶۷). با توجه به این که آیات و روایات بسیاری در خصوص اهمیت و جایگاه صدقه وجود دارد، لذا در بحث حاضر اشاره‌ای به برخی از آیات و روایات شد، می‌توان دریافت: صدقه همانند دیگر عبادت‌های مالی مورد

توجه خاص پرودگار، پیامبر ﷺ و خاندان پاکش قرار گرفته است، حال ارتباط صدقه بر سلامت روان چگونه است؟ از مفاهیم آیات و روایات به وضوح مشخص است که صدقه دادن موجب حس انسان دوستی و توجه به برخی از افراد بی‌بضاعت و بیمار و درمانده در جامعه است و علاوه بر آن در حدیثی که از پیامبر ﷺ بیان شد، هر گونه کمک به مردم را صدقه دانسته‌اند و همچنین مهمترین عامل برای جلوگیری از پیشامدهای ناگوار و بیماری و افزایش طول عمر معرفی شده است، تأثیر مثبت این کلام خود روح و روان آرامی را آرام می‌کند و شخص مومن هر روز با صدقه دادن سلامت روح و جسم خود را در مقام حق تعالی تضمین می‌کند. زکات: زکات به معنی حق مالی و یا مطلق انفاق در راه خدا است، و برای این زکاتش گفته‌اند که باعث زیادی مال و اصلاح مفاسد اجتماع و تکمیل نواقص آن می‌شود، و برخی بر این باورند که: منظور از دادن زکات پاک کردن دل و اصلاح اخلاق است، و لیکن این حرف قابل اعتنا نیست. (طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۵: ج ۸، ص ۳۶۰) زیرا زکات دادن در اسلام یعنی پرداختن مالیات اجتماعی که خدا آن را حقی برای بی‌چیزان در مال توانگران قرار داده است. زکات، مالیات اجباری است و مسلمان در آن اختیاری ندارد ولی بخشندگی و انفاق آزاد برای اثبات انسانیت شخص و پاک کردن جان و دل و پیوستن با اجتماعی است که شخص در آن به سر می‌برد. (دورپناه، ابوالفضل، ۱۳۷۵: ج ۳، ص ۴۱۳). با توجه به اینکه اسلام به صورت یک مکتب صرفاً اخلاقی، و یا فلسفی و اعتقادی، ظهور نکرد، بلکه به عنوان یک «آئین جامع» که تمام نیازمندی‌های مادی و معنوی در آن پیش‌بینی شده، پا به عرصه ظهور گذاشت، و نیز با توجه به اینکه اسلام، از همان عصر پیامبر ﷺ، با تاسیس حکومت همراه بود، و همچنین با توجه به اینکه اسلام توجه خاصی به حمایت از محرومان و مبارزه با فاصله طبقاتی دارد، روشن می‌شود که نقش بیت المال، و زکات، از مهمترین نقش‌ها است. (مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۸، ص ۱۰) ناگفته نماند که زکات مخصوص اسلام نیست، بلکه در ادیان پیشین نیز بوده است. حضرت عیسی **A** در گهواره به سخن آمد و گفت: «أَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ» (مریم: ۳۱) و حضرت موسی **A** خطاب به بنی اسرائیل می‌فرماید: «أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ» (بقره: ۴۳) (قرآنی، محسن، ۱۳۸۵: ج ۵، ص ۸۷) از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است که زندگی او دو جنبه دارد: فردی و

اجتماعی؛ نماز که بهترین وسیله نزدیکی انسان به خداست، مربوط به جنبه فردی است و زکات که مهم‌ترین اقدام اجتماعی و کامل‌ترین عبادت مالی است، مربوط به جنبه اجتماعی است. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۲: ج ۱، ص ۸۵) باید به اهمیت این دو عبادت پی برد و همواره با نیت خالص آن را به جا آورد. امام صادق **A** فرمود: « خداوند بزرگ برای فقیران در اموال اغنیا فریضه‌ای قرار داده که جز با اداء آن شایسته ستایش نیستند، و آن زکات است که به وسیله آن خون خود را حفظ می‌کنند و نام مسلمان بر آن‌ها گذارده می‌شود» (حر عاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹: ج ۶، ص ۱۸ و ۱۹). در نتیجه زکات نیز یکی از فریضی است که انسان را به احساس مسولیت و همدردی با قشر ضعیف جامعه و می‌دارد و روابط بین افراد یک جامعه را بهبود می‌بخشد. (شاهرودی، عبدالوهاب، ۱۳۹۱: ص ۸۷) و بی‌تردید ایجاد حب و مودت در جامعه انسانی سبب تسکین روح آدمی می‌شود. خمس یکی از منابع درآمد جامعه اسلامی است، زیرا بدون قدرت مالی، جامعه اسلامی توازن و قدرت را در برابر دشمنان از دست می‌دهد. (نک: مدرسی، محمدتقی، ۱۴۱۹: ج ۴، ص ۵۴) و در واقع خمس یک حکم تشریحی ابدی است در هر فائده که به انسان می‌رسد خواه به وسیله جنگ باشد یا غیر آن. (قرشی، علی اکبر، ۱۳۷۵: ج ۵، ص ۱۲۴). خداوند متعال در قرآن مجید می‌فرماید **وَاعْلَمُوا أَنَّمَا غَنِمْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ لِلَّهِ خُمُسَهُ وَ لِلرَّسُولِ وَ لِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسْكِينِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ إِنْ كُنْتُمْ آمَنْتُمْ بِاللَّهِ وَ مَا أَنْزَلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا يَوْمَ الْفُرْقَانِ يَوْمَ التَّقَىٰ الْجَمْعَانِ وَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ** (انفال: ۴۱) « بدانید هر گونه غنیمتی به دست آورید، خمس آن برای خدا، و برای پیامبر، و برای ذی القربی و یتیمان و مسکینان و واماندگان در راه (از آنها) است، اگر به خدا و آنچه بر بنده خود در روز جدایی حق از باطل، روز درگیری دو گروه (باایمان و بی‌ایمان) [روز جنگ بدر] نازل کردیم، ایمان آورده‌اید؛ و خداوند بر هر چیزی تواناست!» طبق این آیه هر غنیمتی که برای انسان حاصل شود خمس دارد، یعنی انسان باید یک پنجم در آمد آن را در مواردی که در این آیه ذکر شده مصرف کند. البته این آیه در مورد غنائم جنگی در جنگ بدر نازل شده ولی اختصاص به غنائم جنگ بدر ندارد بلکه شامل تمامی چیزهایی می‌شود که بتوان به آن غنیمت گفت، این مسأله در غالب آیات احکام وجود دارد و آن‌ها در مورد خاصی نازل شده‌اند و شأن نزول ویژه‌ای داشته‌اند ولی

عمومیت حکم آن‌ها از ضروریات دین بوده است. (نک: جعفری، یعقوب، ۱۳۷۶: ج ۴، ص ۳۷۱). بعضی از معرضان که گویا برای سم‌پاشی در افکار عمومی ماموریت خاصی دارند در کتابی که در زمینه خمس نوشته‌اند دست به تحریف رسوایی در عبارت تفسیر مجمع البیان زده، قسمت اول گفتار او را که متضمن تفسیر غنیمت به «غنائم جنگی» است ذکر کرده؛ ولی توضیحی را که در باره عمومیت معنی لغوی و معنی آیه در آخر بیان کرده است، به کلی نادیده گرفته و یک مطلب دروغین به این مفسر بزرگ اسلامی نسبت داده‌اند، و عجیب این است که این خیانت را تنها در این مورد مرتکب نشده، بلکه در موارد دیگر نیز آنچه به سود بوده گرفته، و آنچه به زیان بوده است نادیده گرفته‌اند. (نک: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۱: ج ۷، ص ۱۸۰). در خصوص اهمیت خمس امام صادق **A** فرمودند: به راستی سخت‌تر چیزی که مردم در روز رستاخیز بدان گرفتارند این است که صاحب خمس بر پای ایستد و گوید: پروردگارا، خمس من (یعنی داد خواهی کند در درگاه خدا از کسی که خمس را نداده یا به ناحق گرفته و خورده است) و ما آن را برای شیعیان خود گوارا و حلال کردیم تا حلال زاده باشند و تا نسل آن‌ها پاک باشد. (کلینی، محمد بن یعقوب، بی‌تا: ج ۳، ص ۶۳۱). در نتیجه خمس هم مانند دیگر عبادت‌های مالی حقی است که خداوند بر بندگان مومن واجب کرده است و چون ارتباط مستقیمی با در آمد مالی جامعه دارد، پس در سلامت روح و روان اعضای جامعه نیز تاثیر گذار است، و همچنین آیات و روایات معصومین **A**، این فریضه را نیز واجب دانسته‌اند و توصیه‌های بسیاری در خصوص پرداخت خمس بیان کرده‌اند. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش جدول ۱-۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش: همانطور که مندرجات جدول (۱-۱) نشان می‌دهد، تمامی ضرایب همبستگی به دست آمده معنی‌دار هستند. برای رابطه بین سلامت روان و باورهای دینی ۰/۷۴۹ بدست آمده است که در سطح $P \leq 0.001$ معنی‌دار می‌باشد و بیانگر رابطه بین سلامت روان و دینداری می‌باشد یعنی هر اندازه سطح دینداری افراد بالاتر باشد سلامت روان آن‌ها نیز بیشتر است و برای سلامت روان و باورهای دینی همبستگی ۰/۴۶۰ بدست آمده است که در سطح $P \leq 0.001$ معنی‌دار می‌باشد یعنی هر اندازه سطح دینداری افراد بالاتر باشد سلامت روان آن‌ها نیز بیشتر است و همچنین برای رابطه بین سلامت روان و عمل به وظایف دینی

عامل‌های براساس سلامت روان و دینداری بوده است. در این بخش در پی پاسخ به فرضیه‌ی اصلی پژوهش مبنی بر اینکه " بین دل‌بستگی معنوی و سلامت روان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد" از همبستگی و رگرسیون بهره برده شده است.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین مؤلفه‌های دل‌بستگی معنوی (۲=۰/۷۴۹)، با سلامت روان همبستگی (رابطه) مثبت معناداری در سطح $P < ۰/۰۰۱$ مشاهده شد. یعنی با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت دل‌بستگی معنوی ۰/۷۵ با هم رابطه مثبت و معنی‌داری دارند به عبارتی یعنی هر اندازه دل‌بستگی معنوی بالاتر

باشد سلامت روان نیز بالاتر است.

همبستگی ۰/۵۹۷ بدست آمده است که در سطح $P \leq ۰۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشد. برای رابطه بین عواطف دینی و سلامت روان همبستگی ۰/۲۹۰ بدست آمده است که در سطح $P \leq ۰۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشد بیش‌ترین ضریب همبستگی مربوط به دینداری و سلامت روان (۰/۷۶۹) می‌باشد. بنابراین بین سلامت روان و باورهای دینی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد در کل جدول ۱-۱ ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. مندرجات جدول نشان می‌دهد کلیه ضرایب همبستگی به دست آمده در سطح $P \leq ۰۰۰۱$ معنی‌دار می‌باشد

نتایج

آمار استنباطی بخش اصلی تحلیل آماری را در بر می‌گیرد، در این پژوهش، همانطور که در فصل دوم از نظر گذشت، بر اساس مبانی نظری و پژوهش‌های انجام شده مدلی فرضی تدوین شد که شامل

متغیرهای پژوهش		۱	۲	۳	۴	۵
۱- سلامت روان	ضریب همبستگی	۱				
	سطح معنی‌داری					
۲- دل‌بستگی معنوی	سطح معنی‌داری	۰/۷۴۹	۱			
	ضریب همبستگی	۰/۰۰۱				
۳- باوردینی	ضریب همبستگی	۰/۴۶۰	۰/۵۴۱	۱		
	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱			
۴- عمل به وظایف دینی	ضریب همبستگی	۰/۵۹۷	۰/۵۷۸	۰/۲۳۶	۱	
	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱		
۵- عواطف دینی	ضریب همبستگی	۰/۲۹۰	۰/۲۵۳	۰/۴۱۰	۰/۵۶۷	۱
	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	

جدول شماره ۱.

جدول	متغیرهای پژوهش	دل‌بستگی معنوی
	سلامت روان	همبستگی
		سطح معناداری
		۰/۷۴۹
		۰/۰۰۱

شماره ۲. ضرایب همبستگی متغیرهای دل‌بستگی معنوی و سلامت روان

جدول شماره ۳. نتیجه تحلیل رگرسیون متغیرهای: پیش‌بینی سلامت روان بر اساس دل‌بستگی معنوی در بین دانشجویان دانشگاه قم

Sig	T	B	B	Sig	F	R ²	R	متغیرهای پیش‌بین
۰/۰۰۱	۱۳/۶	۰/۲۸۱	۰/۶۷۶	۰/۰۰۱	۱۰/۷	۰/۴۷۵	۰/۶۸۱	دل‌بستگی معنوی

است و سرپیچی از دستورات معشوق، نشانه عدم واقعیت عشق و محبت اوست؛ پس نشانه‌ی عشق و محبت به خدا پیروی از پیامبر و برنامه‌های خدایی اوست و در واقع عشق به خدا والاترین درجه‌های ایمان است، و عشق به پیامبر و اهل بیت او والاترین درجه‌های سرسپردگی به حق و چنگ درزدن به ریسمان خدا، و در نتیجه بهترین ضامن وحدت است، اهل بیت، عاملان قرآند و حب و عشق به آنان ما را در مسیر درست رستگاری راهنمایی می‌کند، مومن واقعی نیز کسی است که همچون اهل بیت، به دنیای پر زرق و برق دل‌بستگی نداشته باشد و آرامش خود را در عمل به دستورات الهی بداند. فعالیت‌های مذهبی و التزام عملی داشتن به اعتقادات مذهبی، مانند دعا کردن و قرائت کتاب مقدس با احساس آرامش بیشتری در افراد همراه است و در واقع عبادت بدنی در راس عبادات قرار دارد و از همین طریق برخی به سیر و سلوک می‌پردازند و توجه به عبادت بدنی زمینه رشد باطنی را فراهم می‌کند و در نتیجه سبب آرامش روحی نیز می‌گردد. عبادت مالی که یکی از عبادت‌های مذهبی به شمار می‌آید، باید به قصد قربت انجام شود که همواره تحت تاثیر قرار گیرد و اگر عبادت به قصد طلب ثواب و ترس از عذاب باطل است. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان نشان داد که دل‌بستگی معنوی ۰/۶۸ واریانس متغیر سلامت روان را پیش‌بینی کرد، نتایج رگرسیونی بتا بیانگر این است که ضریب دل‌بستگی معنوی ($\beta = 0.676$ و $t = 13.6$) در سطح $P < 0.001$ توانست پراکندگی سلامت روانی را پیش‌بینی بنابراین نتایج حاکی از این است انواع مولفه‌های دل‌بستگی معنوی (باورهای دینی، عمل به وظایف دینی، عواطف دینی) پیش بین مناسبی برای سلامت روان هستند. یعنی دل‌بستگی معنوی متغیر پیش‌بین مناسبی برای سلامت روان است. یعنی افرادی که دارای دل‌بستگی معنوی هستند با اطمینان ۰/۷۵ می‌توان گفت دارای سلامت روان هستند.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان نشان داد که دل‌بستگی معنوی ۰/۶۸ واریانس متغیر سلامت روان را پیش‌بینی کرد، نتایج رگرسیونی بتا بیانگر این است که ضریب دل‌بستگی معنوی ($\beta = 0.676$ و $t = 13.6$) در سطح $P < 0.001$ توانست پراکندگی سلامت روانی را پیش‌بینی بنابراین نتایج حاکی از این است انواع مولفه‌های دل‌بستگی معنوی (باورهای دینی، عمل به وظایف دینی، عواطف دینی) پیش بین مناسبی برای سلامت روان هستند. یعنی دل‌بستگی معنوی متغیر پیش‌بین مناسبی برای سلامت روان است. یعنی افرادی که دارای دل‌بستگی معنوی هستند با اطمینان ۰/۷۵ می‌توان گفت دارای سلامت روان هستند.

بحث و نتیجه گیری

معنویت می‌تواند امر قدسی یا غیبی، ارزش‌های اخلاقی، دین، عرفان و ... باشد که هر نوع معنابخشی به زندگی را دربرگیرد؛ سلامت روان هر شخصی با توجه به جهان اطراف و جامعه‌اش سنجیده می‌شود و نمی‌توان گفت سلامت روان، یک امر فردی است و به معیارها و خصوصیات فردی بسنده کرد؛ آرامش روان را می‌توان هیجان‌های رفتاری دانست که اهداف مثبتی در پی دارد و قرآن که تنها کتاب راهنما، برای تأمین سعادت و آرامش خاطر بشر است، یاد خدا را به عنوان منبع قدرت آرامش معرفی کرده است، زیرا تنها کسی است که در همه مشکلات انسان را یاری کرده و از خطرات و سختی‌ها رها می‌کند و انسان را در آرامش فرو برده و از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها که از بزرگترین بلاهای زندگی بشری است، نجات می‌دهد، زیرا انسان فطرتاً موجودی خداجو و خداپرست است، و همیشه خود را نیازمند الطاف الهی می‌داند، چرا که در ذات بشر همواره یک حس وجود دارد که به او آرامش می‌دهد و با او راز و نیاز می‌کند، و این حس زیبا آثار دنیوی و اخروی در پی دارد. عشق و محبت انسان به خدا سرچشمه هر نوع کمال است، مسلماً چنین وجودی تمام برنامه‌ها و دستوراتش نیز کامل

منابع

۱. «قرآن کریم»، مترجم ناصر مکارم شیرازی، قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۲. «نهج البلاغه»، محمد دشتی، قم، پیام مقدس، چهارم: ۱۳۹۰ ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، «من لا یحضره الفقیه»، مترجم: علی اکبر غفاری و همکاران، تهران، صدوق، ۱۳۶۷ ش.
۴. ابن سینا، حسین، «رساله اضحویة»، مترجم: حسین خدیوجم، تهران، بنیاد فرهنگ ایران، ۱۳۵۱ ش.
۵. ابو عطا، محمد، مسعود فرزاد، «مفهوم و ماهیت حقوقی صدقه»، مطالعات فقه و حقوق اسلامی، سال ۶، شماره ۱۱، پاییز و زمستان ۱۳۹۳ ش.
۶. آل کاشف الغطاء، محمد حسین، «اصل الشیعه»، مترجم ناصر مکارم شیرازی، قم، انتشارات امام علی بن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۸۸ ش.
۷. باربارا، ال. فردریکسون، ترجمه سید هانی موسوی، «دین چگونه به سلامتی و بهزیستی ما کمک می‌کند؟»، نشریه روانشناسی و دین، شماره ۳، بی تا.
۸. بهشتی‌پور، محسن، «روح و روان، احساس، جسم»، ایجاد تعادل و هارمونی، اجتماع، ۱۳۸۴ ش.
۹. بیهقی، احمد بن حسین، «دلائل النبوه»، مترجم: مهدوی دامغانی، تهران، وزارت فرهنگ و آموزش عالی، ۱۳۶۱ ش.
۱۰. جرجانی، علی بن محمد، «کتاب التعریفات»، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۰۸ ق.
۱۱. جعفری، یعقوب، «تفسیر کوثر»، قم، موسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۶ ش.
۱۲. جمعی از نویسندگان، «دانشنامه امام سجاد A»، تهران: پایگاه تخصصی عاشورا، بی تا، ص ۶۶۷.
۱۳. جمعی از نویسندگان، «تعالیم قرآنی»، تهران، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه، اداره آموزش های عقیدتی سیاسی، ۱۳۸۲ ش.
۱۴. جیمز، ویلیام، «دین و روان»، مترجم: مهدی قائنی، تهران، انتشارات آموزش انقلاب اسلامی، چاپ دوم: ۱۳۷۲ ش.
۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن، «وسائل الشیعه»، قم، موسسه آل البیت (ع)، ۱۴۰۹ ق.
۱۶. حسینی همدانی، محمد، «انوار درخشان در تفسیر قرآن»، تهران، لطفی، ۱۴۰۴ ق.
۱۷. حکیمی، علی و همکاران، «الحیاه»، مترجم: احمد آرام، قم، دلیل ما، ۱۳۹۱ ش.
۱۸. داورپناه، ابوالفضل، «انوار العرفان فی تفسیر القرآن»، تهران، صدرا، اول: ۱۳۷۵ ش.
۱۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، «مفردات الفاظ القرآن»، مترجم: سید غلامرضا خسروی حسینی، تهران، انتشارات مرتضوی، دوم: ۱۳۷۵ ش.
۲۰. رستمی زاده، رضا، «اندیشه و عشق راهی به سوی بهره مندی از قرآن و دعا»، نشریه معرفت، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، سال سیزدهم، شماره ۸، ۱۳۸۳ ش.
۲۱. رضایی اصفهانی، محمدعلی، «تفسیر قرآن مهر»، قم، پژوهشهای تفسیر و علوم قرآن ۱۳۸۷ ش.
۲۲. رضوان طلب، محمدرضا، «پرستش آگاهانه»، تهران، ستاد اقامه نماز، سوم: ۱۳۷۳ ش.
۲۳. سبجانی، جعفر، «فرهنگ عقاید و مذاهب اسلامی»، قم، موسسه امام صادق (ع)، ۱۳۷۱ ش.
۲۴. سلیمی، عبدالحکیم، «حقوق اهل بیت (علیهم السلام)»، ماهنامه معرفت، شماره ۱۰۶ - مهر ۱۳۸۵ ش.
۲۵. شاهرودی، عبدالوهاب، «بازیابی عوامل موثر بر سلامت روان»، گروه دین و فلسفه دانشگاه خوارزمی، ۱۳۹۱ ش.
۲۶. صدیقی، هاشم، «فلسفه روزه در اسلام»، دوره اول، ویژه نامه ماه رمضان، تابستان ۱۳۹۱ ش.
۲۷. طباطبایی، محمدحسین، «المیزان فی تفسیر القرآن»، مترجم: محمد باقر موسوی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، پنجم: ۱۳۷۴ ش.
۲۸. طبرسی، محمد بن حسین، «مجمع البیان فی تفسیر القرآن»، مترجم حسین نوری همدانی، تهران، فراهانی، بی تا.
۲۹. طبیب، عبدالحسین، «اطیب البیان فی تفسیر القرآن»، تهران، اسلام، دوم: ۱۳۶۹ ش.
۳۰. فرانکن، رابرت ای، «انگیزش و هیجان»، مترجم: حسنه شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی، سوزان امامی پور، تهران، نشر نی، دوم: ۱۳۸۸ ش.

۳۱. قرائتی، محسن، «تفسیر نور»، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش
۳۲. قرشی، علی اکبر، «قاموس قرآن»، تهران، بی‌نا. ششم: ۱۳۷۱ش.
۳۳. قرشی، علی اکبر، «تفسیر احسن الحدیث»، تهران، بنیاد بعثت، مرکز چاپ و نشر دوم: ۱۳۷۵ش.
۳۴. کلینی، محمدبن یعقوب، «اصول الکافی»، به تحقیق: سیدجواد مصطفوی، بی‌جا، انتشارات گلگشت، بی‌تا.
۳۵. کاشانی، فتح الله بن شکرالله، «خلاصه المنهج»، تهران، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل البیت (ع)، بی‌تا.
۳۶. گنابادی، سلطان محمد، «السعادة فی مقامات العبادة»، مترجم: رضا خانی، حشمت الله ریاضی، تهران، مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور، ۱۳۷۲ش.
۳۷. الله‌رضا اکبری، علی فتحی‌آشتیانی، «بررسی رابطه دنیاگرایی و سلامت روانی، نشریه روانشناسی و دین»، سال دوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۸ش.
۳۸. مجلسی، محمد باقر، «بحارالانوار»، قم، انتشارات احیاء کتب المقدسه، اول: ۱۴۲۷ق.
۳۹. محمد رضا شرفی، «مبانی و آثار روان‌شناسی نماز»، ماهنامه تربیت، شماره ۱۳، دی ماه ۱۳۷۹ش.
۴۰. محمدی ری‌شهری، محمد، «حکمت نامه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله»، مترجمان، قم، موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، بی‌تا.
۴۱. محمدی ری‌شهری، محمد، «منتخب میزان الحکمه»، مترجم: حمیدرضا شیخی، تلخیص: حمید حسینی، قم، موسسه علمی، فرهنگی دار الحدیث، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۳۱۹.
۴۲. مدرسی، محمدتقی، «من هدی القرآن»، تهران، دار محبی الحسین، ۱۴۱۹ق.
۴۳. مصباح یزدی، محمد تقی، «آفتاب مطهر»، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع)، ۱۳۹۱ش.
۴۴. مصباح یزدی، محمد تقی، «آموزش عقاید»، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل سازمان تبلیغات اسلامی، هفدهم: ۱۳۸۴ش.
۴۵. مصباح یزدی، محمد تقی، «آموزش فلسفه»، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چهارم: ۱۳۹۴ش.
۴۶. مصباح یزدی، محمد تقی، «جامی از زلال کوثر»، به تحقیق: محمد باقر حیدری، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، پانزدهم: ۱۳۹۲ش.
۴۷. مصباح یزدی، محمد تقی، «رستگاران»، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، سوم: ۱۳۸۸ش.
۴۸. مصباح یزدی، محمد تقی، «رستگاران»، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع)، سوم: ۱۳۸۸ش.
۴۹. مطهری، مرتضی، «جهان بینی توحیدی»، قم، صدرا، دوم: ۱۳۵۷، ص ۹۶
۵۰. مکارم شیرازی، ناصر، «تفسیر نمونه»، تهران، دار الکتب الإسلامیه، دهم: ۱۳۷۱ش.
۵۱. مهدی عبداللّهی، «عوامل تحصیل کمال از منظر صدرالمآلهین»، نشریه معرفت اخلاقی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره)، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۳ش.
۵۲. میری، سید عباس، «نیت در قرائت خوانساریها»، مجله فقه، شماره ۱۹، بهار تابستان ۱۳۷۸ش.
۵۳. نوابخش، مهرداد و حمید پوریوسفی، «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان»، پژوهش دینی، شماره ۱۴، ۱۳۸۵ش.
۵۴. واحدی، شهرام، ریحانه احمدیان، «رابطه سبک های هویت مذهبی، ابعاد دینداری با بهزیستی روان شناختی دانشجویان»، نشریه روانشناسی و دین، سال هفتم، شماره چهارم، پیاپی ۲۸، زمستان ۱۳۹۳ش.
۵۵. هادوی، اصغر و همکاران، «بررسی معناشناختی کاربرد مفهوم «رزق» در قرآن کریم»، پژوهش‌های زبان‌شناختی قرآن، سال ششم، دوم: ش ۱۲، پاییز و زمستان ۱۳۶۹ش.
۵۶. الهامی نیا، علی اصغر و همکاران، «اخلاق اسلامی»، قم، زمزم هدایت، ۱۳۸۹ش.