

# An Analysis of the Effects of Poverty on Individual/Social Mental Health and Harms Reduction Strategies from the Perspective of Sahifah Sajjadiah

Fatemeh Zhian 

Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Humanities Hazrate- Masoumeh University, Qom, Iran.

\*Correspondence should be addressed to Ms. Fatemeh Zhian; Email: [f.zhian@hmu.ac.ir](mailto:f.zhian@hmu.ac.ir)

## Article Info

Received: Aug 6, 2019

Received in revised form:

Sep 12, 2019

Accepted: Oct 2, 2019

Available Online: Mar 21, 2021

## Keywords:

Imam Sajjad (pbuh)

Mental Health

Poverty

Psychology

Sahifah Sajjadiah



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v6i4.26660>

## Abstract

**Background and Objective:** Since the formation of human societies and civilization, achieving welfare has been one of the most important concerns of humans, and it affected their mental health and many of their thoughts, functions, rituals and culture. All rulers and leaders of human societies have claimed that one of their goals is to eradicate poverty or, at least, reduce its negative effects. Imams (pbuh) had recommendations for reducing poverty and its adverse effects. Although the text of Sahifah Sajjadiah is in the form of prayer, it addresses some of the bad effects of poverty and provides solutions for eliminating them. This shows the mental health of human has been very important to Imam Sajjad (pbuh). The present study tries to investigate and analyze these issues in an attempt to find the level of importance of and attention to different dimensions of mental and social health in individuals from the perspective of Imam Sajjad and to find the approaches to reducing the adverse effects of poverty in the recommendations presented by him.

**Methods:** This is an analytical library-based study that tries to extract and analyze the adverse effects of poverty and present individual solutions for reducing them drawing on and analyzing the prayers in Sahifah Sajjadiah and the related studies in the fields of psychology, social sciences, and economics. The author did not report any conflicts of interest.

**Results:** From Imam Sajjad (AS) point of view, poverty puts mental health of individuals and society at risk, but there are ways to control the spread of economy and reduce these harms.

**Conclusion:** In Sahifah Sajjadiah, people's mental health is viewed from various perspectives and the solutions offered to get out of the unhealthy economy are mainly in the form of advices offered to individuals rather than to governments. This indicates that the abnormal situation caused by the unhealthy economics can be controlled by the individuals themselves.

Please cite this article as: Zhian F. An Analysis of the Effects of Poverty on Individual/Social Mental Health and Harms Reduction Strategies from the Perspective of Sahifah Sajjadiah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(1):164-178. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i1.26660>

## Summary

### Background and Objective

Economic problems of individuals and the unhealthy economy of society affect a wide range of individual and social lives. Poverty affects mental and physical health, education, stability of families, social corruption and even air pollution. In contrast, prayer and communication with God can reduce or eliminate many of these effects.

Research has shown that it is wise to measure deviations with economic characteristics (1). Tabatabai believes that the main cause of deviations is the two factors of wealth and poverty (2, 3). Numerous studies have examined the relationship between poverty and crime. Research in Italy has shown that 60 poor families account for 85 to 90 percent of all crimes in that country (1). In the psychology of crime, the impact of poverty and wealth on the increase in crime is

inevitable (4). One psychologist says that most criminals are poor, but most of the poor are not criminals (1).

Imam Sajjad (pbuh) in Sahifah Sajjadiyah has focused on the phenomenon of poverty, especially the psychological traumas associated with it, and the ways to reduce them.

In this article, some of the effects of poverty on the mental health of individuals and ways to reduce these injuries and the importance of mental health of individuals and the role of people, apart from governments, in controlling such harms can be extracted from religious texts such as Sahifah Sajjadiyah, which has not be dealt with in the previous studies.

### Methods

Through a descriptive-analytical method and utilizing library and electronic resources, this study, without being influenced by other compilations, first tried to extract the negative consequences of poverty for one's mental health and strategies for reducing it from the prayers of Imam Sajjad (pbuh). Then, it was analyzed more precisely using the modern sciences, especially psychology and economics. Therefore, we used books and articles on Islamic sciences, psychology, and behaviorology and some works in the field of economics from 1981 to 2019.

### Results

From the point of view of Sahifah Sajjadiyah, the abundance of wealth and attachment to it can have consequences such as pride, revolt, arbitrariness, oppression, abandonment of foresight, disloyalty and makes one fall into a gradual decline. And poverty has psycho-social effects, including distress of the mind, feeling of inferiority, inability to work, humiliation in front of the rich people, and reduced social status.

Some of the strategies that Imam Sajjad (pbuh) has offered to prevent the harms of poverty and the resulting social and mental disorders are: reforming materialistic attitudes, trusting God, asking for blessings from God, ignoring others' wealth, avoiding anxiety and too much concern about living standards, trying to earn a living as usual, having the right economic plans to earn and spend money, avoiding extravagance and practicing moderation in accordance with one's real (not fictional) needs, donating to charity and lending money to people in need, which have a significant impact on the mental health of the charity recipient and benefactor, respecting and preservation of the human personality of the poor, and not considering wealthy people as more noble

because of their wealth, which retains poor people's social dignity and reduces their sense of inferiority.

All of the aforementioned harms and solutions have been confirmed in psychological studies and experiments and social sciences.

### Conclusion

Islam has a comprehensive view of human personality and even when it invites him/her to pray and talk to God, it does not neglect his material and financial needs. Imam Sajjad (pbuh) focused on the four domains of thinking, feeling, functioning and social feedback in expressing the effects of poverty. This indicates that Imam has paid a special attention to the basics of mental health, which constitute the thoughts and ideas of the person, and mental health or disorders, which create favorable or unfavorable feelings within the person, and its consequences, which include the practical feedback provided by individuals and the society.

Although one of the main duties of governments is to promote social and economic justice, eradicate poverty and reduce its adverse effects, community members and poor people themselves must also be addressed to alleviate the psychological and social consequences of poverty, so that the psychological and mental disorders caused by the economic situation do not cause problems to the poor households and, consequently, the social system.

The solutions outlined in Sahifah Sajjadiyah for alleviating harms associated with poverty mainly include recommendations provided to people and not to governments because, first, individuals should not always wait for government action to eliminate or reduce poverty, but rather to solve problems with their knowledge and skills. Second, governments ruling the Islamic land (especially Yazid) in the era of Imam Sajjad (pbuh) suffered from corruption and were faced with such problems as confronting small and large uprisings (5), and, therefore, in this situation they certainly were not successful in the eradication and elimination of poverty.

Although human societies have always been plagued by financial and problems in earning a livelihood, the psychological pressure and harms caused by financial problems is increasing in the modern era. In Imam Sajjad's view, poverty results in such problems as distress of the mind, feeling of inferiority, inability to work, humility in front of rich people, and reduced social status.

The strategies that Imam Sajjad (pbuh) has presented in dealing with the harms of poverty

show his comprehensive view of human psychosocial health and show that it is possible for a person to control the chaotic economic conditions on his/her own.

#### **Acknowledgements**

We would like to thank all the authors who have helped the author in collecting materials by compiling and collecting valuable texts and sources in their writings.

#### **Funding**

According to the author, this study did not receive any specific grants from any funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

#### **Conflict of interest**

The author of this article reported no conflict of interest regarding this study.

### **References**

1. Sheikhavandi D. The Sociology of Deviations. Gonabad: Marandiz Publication; 1994. p.12, 15-17, 120, 199, 200, 203. (Full Text in Persian)
2. Tabatabai MH. al-Mizan fi al-Qur'anic commentary. Qom: Jame'e Modaresin; 1997. p.248. (Full Text in Arabic)
3. Hakimi M. al-Hayat. Qom: Office of Islamic Publication and Culture; 1989. p.380. (Full Text in Arabic)
4. Mazhari Bidgoli SM. The Role of Social Justice in Crime Prevention: Qom: Noor al-Sajad; 2009.
5. Yousefi-Gharavi M. The Age of Imam Sajjad (PBUH) Politics and Society. Qom: al-majma' al-Alami le-Ahl al-Bayt; 2015. (Full Text in Arabic)

## دراسة وتحليل لآثار الفقر على مجال الصحة النفسية والسلامة الاجتماعية وطرق تقليل الأضرار من منظار الصحيفة السجادية

فاطمة جيان <sup>id</sup>

قسم علوم القرآن والحديث، كلية العلوم الإنسانية، جامعة حضرة المعصومة (س)، قم، إيران.  
\* المراسلات الموجهة إلى السيدة فاطمة جيان؛ البريد الإلكتروني: f.zhian@hmu.ac.ir.

### الملخص

**خلفية البحث وأهدافه:** منذ عصر نشوء الحضارة الإنسانية كان التمتع بالإمكانات الرفاهية يعتبر أحد أهم الأمور الضاغطة والمؤثرة على أفكار الأفراد ونفسياتهم وسلوكهم ومجتمعهم. وكانت الحكومات والمنظرون يعتبرون على الدوام أن أحد وظائفهم السعي للقضاء على الفقر أو على الأقل تقليل أضراره. ونشاهد الكلام عن الآثار المدمرة للفقر والتوجيهات نحو تقليل الفقر في المجتمع مطروحاً في دين الإسلام وكلمات الأئمة (ع). وقد طُرحت في الصحيفة السجادية أيضاً بعض آثار الفقر على مجال الصحة النفسية والسلامة الاجتماعية وطرق التخلص من هذه الآثار أو تقليلها. وتسعى هذه الدراسة من خلال التعمق في هذه الموارد وتحليلها إلى الوصول إلى معرفة ميزان أهمية الصحة والالتفات إلى أبعادها المختلفة وبالأخص الصحة النفسية والسلامة الاجتماعية للأفراد من منظار الإمام السجاد (ع)، واستخلاص اتجاهات الوصايا المطروحة في مجال تقليل الآثار السيئة للفقر وتحليل هذه الاتجاهات.

**منهجية البحث:** تعتبر هذه الدراسة من النوع التحليلي-المكتبي، وتهدف إلى استخراج آفات الفقر وأضراره على الصحة النفسية والسلامة الاجتماعية وطرق تخفيف هذه الآفات وتحليلها، وذلك من خلال دراسة أدعية الصحيفة السجادية وبعض المؤلفات في مجال علم النفس والعلوم الاجتماعية والاقتصاد.

**الكشوفات:** يرى الإمام السجاد (ع) أن الفقر يهدد الصحة النفسية والسلامة الاجتماعية للأشخاص من جهات عدة. ولكنه توجد هناك مجموعة من الطرق والوصايا لآحاد المجتمع بغرض السيطرة على الفقر والحيلولة دون اتساعه وتقليل هذه الآثار.

**الاستنتاج:** لقد نظرت الصحيفة السجادية نظرة شمولية إلى الشخصية والصحة النفسية والسلامة الاجتماعية، وطرح طرق التخلص من آفات الفقر والاقتصاد المريض، وأغلب تلك الوصايا كان يغلب عليها الطابع الفردي بالقياس إلى النصائح الموجهة للحكومات. ويشير هذا الأمر إلى عدم أهلية الحكومة في زمن الإمام (ع) وإمكان السيطرة على الوضع الاقتصادي المتردي وتخفيف أضرار الفقر من قِبَل آحاد المجتمع.

### معلومات المادة

الوصول: ٤ دى الحجة ١٤٤٠  
وصول النص النهائي: ١٢ محرم ١٤٤١  
القبول: ٢ صفر ١٤٤١  
النشر الإلكتروني: ٧ شعبان ١٤٤٢

### الكلمات الرئيسية:

الإمام السجاد (ع)  
السلامة الاجتماعية  
الصحة النفسية  
الصحيفة السجادية  
الفقر

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Zhian F. An Analysis of the Effects of Poverty on Individual/Social Mental Health and Harms Reduction Strategies from the Perspective of Sahifah Sajjadiyah. Journal of Pizhūhish dar dīm va salāmat. 2021;7(1):164-178. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i1.26660>

## بررسی و تحلیل آسیب‌های فقر بر حوزه بهداشت روان و سلامت اجتماعی و راهکارهای کاهش آسیب‌ها از منظر صحیفه سجادیه

فاطمه ژیان <sup>id</sup>

گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه حضرت معصومه (س)، قم، ایران.  
 \*مکاتبات خطاب به خانم فاطمه ژیان؛ رایانامه: [f.zhian@hmu.ac.ir](mailto:f.zhian@hmu.ac.ir).

### اطلاعات مقاله

دریافت: ۱۵ مرداد ۱۳۹۸  
 دریافت متن نهایی: ۲۱ شهریور ۱۳۹۸  
 پذیرش: ۱۰ مهر ۱۳۹۸  
 نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۰

### چکیده

**سابقه و هدف:** از عصر شکل‌گیری تمدن بشری، برخورداری از امکانات رفاهی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان است که بر افکار، روان، رفتار و اجتماع افراد تأثیرگذار بوده است. همواره حکومت‌ها و ایده‌پردازان یکی از رسالت‌هایشان را تلاش در جهت براندازی فقر و یا دست‌کم کاهش آسیب‌های آن دانسته‌اند. در دین اسلام و بیانات ائمه (ع) آثار ناگوار فقر و توصیه‌هایی در جهت کاهش چهره فقر از جامعه مطرح شده است. در صحیفه سجادیه نیز پاره‌ای از آسیب‌های تنگدستی بر حوزه بهداشت روان و سلامت اجتماعی و راهکارهای برون‌رفت یا کاهش این آسیب‌ها طرح شده است که این پژوهش با کنکاش و تحلیل این موارد در صدد یافتن میزان اهمیت و توجه به ابعاد گوناگون سلامت به‌ویژه بهداشت روانی و سلامت اجتماعی افراد از منظر امام سجاد (ع) و دستیابی به جهت‌گیری توصیه‌های ارائه‌شده در کاهش آثار نامطلوب فقر و تحلیل این سوگیری‌ها بوده است.

**روش کار:** پژوهش پیش‌رو از نوع تحلیلی-کتابخانه‌ای است که با بررسی ادعیه صحیفه سجادیه و آثاری در زمینه روان‌شناسی، علوم اجتماعی و اقتصاد، آسیب‌ها و تهدیدهای فقر بر بهداشت روانی و سلامت اجتماعی و راهکارهای کاهش این آسیب‌ها استخراج و به تحلیل آنها پرداخته شده است. مؤلف مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی گزارش نکرده است.

**یافته‌ها:** از منظر امام سجاد (ع) فقر بهداشت روان و سلامت اجتماعی افراد را از جهات گوناگون در معرض خطر قرار می‌دهد اما راهکارها و توصیه‌هایی برای آحاد جامعه در جهت کنترل و جلوگیری از گسترش فقر و کاهش این آسیب‌ها وجود دارد.

**نتیجه‌گیری:** در صحیفه سجادیه با همه‌جانبه‌نگری به شخصیت، بهداشت روان و سلامت اجتماعی افراد نگرین شده و راهکارهایی برای برون‌رفت از آسیب‌های فقر و اقتصاد ناسالم مطرح شده است که بیشتر جنبه توصیه‌های فردی دارد تا توصیه‌هایی به حکومت‌ها. این امر نشان‌دهنده صلاحیت‌نداشتن حکومت عصر امام (ع) و ممکن بودن کنترل وضعیت نابهنجار اقتصادی و کاهش آسیب‌های فقر از سوی آحاد جامعه است.

### واژگان کلیدی:

امام سجاد (ع)  
 بهداشت روان  
 سلامت اجتماعی  
 صحیفه سجادیه  
 فقر

استناد مقاله به این صورت است:

Zhian F. An Analysis of the Effects of Poverty on Individual/Social Mental Health and Harms Reduction Strategies from the Perspective of Sahifah Sajjadiyah. Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2021;7(1):164-178. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v7i1.26660>

## مقدمه

گرچه در معیار، شاخصه‌ها و تعریف فقر اتحاد نظری وجود ندارد اما گاه آن را نداشتن درآمدی در سطح امرار معاش و یا کفایت نکردن ضروریات زندگی دانسته‌اند (۱). فقر در جامعه با شاخصه‌هایی همچون میزان درآمد سرانه، اشتغال، مسکن، تغذیه، بهداشت و... ترسیم می‌شود و به فقر مطلق یا نسبی، فردی یا گروهی، دوره‌ای یا دائمی، اجباری یا اختیاری (آرمانی) و... تقسیم می‌شود (۲).

بهداشت و سلامت روانی استعداد و توانایی روان برای هماهنگی، انعطاف‌پذیری و کارکرد مؤثر در موقعیت‌های طاقت‌فرسا و توانایی بازبایی تعادل است (۳) و ناهنجاری‌های روانی به صورت نداشتن توانایی ارتباط با دیگران و انجام صحیح امور محول‌شده نمایان می‌شود. سلامت اجتماعی نیز بخشی از سلامت انسان است که در عرصه اجتماع و در تعامل او با دیگران نمایان می‌شود. هنگامی فرد سلامت اجتماعی دارد که فعالیت‌های اجتماعی و تعاملاتش با دیگران در حد متعارف باشد (۳). بنابراین می‌توان سلامت اجتماعی را بخشی از سلامت روان به شمار آورد.

تحقیقات نشان می‌دهد که سنجش ناهنجاری‌ها با ویژگی‌های اقتصادی افراد عاقلانه است (۴). علامه طباطبایی معتقد است که منشأ اصلی کج‌رویی‌ها به دو عامل غنا و فقر مفرط بازمی‌گردد (۵، ۶). شمار گسترده‌ای از تحقیقات به واکاوی رابطه فقر با جرم پرداخته است. پژوهش‌هایی در ایتالیا ثابت کرده است که تنها ۶۰ درصد خانواده‌ها در آن سامان فقیرند اما ۸۵ تا ۹۰ درصد جرایم متعلق به آنان است (۴). گرچه در روان‌شناسی جرم تأثیر فقر بر جرم امری اجتناب‌ناپذیر است اما نقش غنای مفرط نیز در بروز آن انکارنشده است (۷). با وجود این، فقر و غنا را نمی‌توان علت تامه معضلات پیش‌گفته دانست. یکی از روان‌شناسان معتقد است که گرچه بیشتر مجرمان فقیرند اما بیشتر فقرا مجرم نیستند (۴). منحنی زیست‌محیطی کوزنتس<sup>۱</sup> نیز رابطه رشد اقتصادی را با مسائلی از جمله آلودگی هوا و محیط زیست نمایان ساخت (۸). ضریب جینی، یکی از شاخص‌های معرف سطح نابرابری میزان درآمد در جامعه، به‌طور معنی‌داری نشان‌دهنده تأثیر فقر و ثروت بر سلامت جسم است (۹، ۱۰). در خانوارهای فقیر، مراقبت‌های بهداشتی کم و بی‌کیفیت

است و سوءتغذیه به‌ویژه در گروه‌های آسیب‌پذیر به بروز معلولیت‌ها و مشکلات جسمی و روانی فراوانی منجر می‌گردد (۱۱). هرچند درصد و ماهیت ارتباط بین فقر و سلامت به‌وضوح روشن نیست؛ چون سلامت جسم و روان به عوامل دیگری همچون آموزش، تغذیه، ارتباط جمعی مؤثر و ثبات خانوادگی نیز مرتبط می‌شود (۱۲).

نگرش‌های مذهبی، سلامت معنوی و دعا و نیایش آثار نامطلوب بسیاری از حوادث جانکاه را می‌کاهد (۱۳-۲۰). یونگ<sup>۲</sup> اعتراف می‌کند که در میان مراجعان بالای ۳۵ سالش حتی یک مورد نیز نبوده که آخرین راه حل مشکلش دستیابی به رویکردی دینی نسبت به زندگی نباشد. وی می‌گوید: افرادی که از تعالیم دینی پیروی می‌کنند توانایی بیشتری برای مواجهه با تنش‌های زندگی دارند (۲۱).

در فرهنگ اسلامی نیایش علاوه بر تسکین آلام درونی، شیوه‌ای برای نگرش‌سازی آموزه‌های دینی به شمار می‌رود و صحیفه سجادیه نیز یکسر نیایش‌های نگرش‌ساز است. نیایش‌های سیدالسادین علاوه بر پرورش روح انسان، بسیاری از ابعاد وجودی او را با دقت و ظرافت واکاوی کرده است. گرچه سنجش اعتبار صحیفه سجادیه همچون دیگر منابع روایی پیش از کنکاش‌های محتوایی آن ضروری است و معیار سنجش اعتبار احادیث نزد حدیث‌پژوهان یکسان نیست (۲۲). اما از آنجاکه اعتبار صحیفه سجادیه در سنجه با معیارهای گوناگون احراز شده است (۲۳)، در این مقاله نیاز به اثبات آن نبوده و تلاش شده است تا با بهره‌گیری از این نیایش‌ها میزان توجه امام (ع) به پدیده فقر و آسیب‌های روانی و اجتماعی آن و راهکارهای کاهش این آسیب‌ها استخراج شود تا جایگاه ابعاد گوناگون سلامت به‌ویژه بهداشت روانی و سلامت اجتماعی افراد از منظر امام سجاد (ع) و سوگیری توصیه‌های مطرح‌شده در کاهش آثار نامطلوب فقر مشخص و واکاوی شود.

آثار و تحقیقات متعددی در زمینه فقر و اقتصاد و تأثیر آن بر جلوه‌های حیات بشر و آثاری با رویکردهای دینی در این زمینه به رشته تحریر درآمده است که از جمله آنها می‌توان به پژوهش هادوی‌نیا با عنوان «رفتارشناسی اقتصادی از دیدگاه قرآن» (۲۴)، مجموعه مقالات منتشرشده در کتاب «پدیده‌شناسی فقر و توسعه» (۲۵) و مطالعه کدخدایی با عنوان «پیامدهای فقر در سلامت روح و روان از دیدگاه امام علی (ع)» (۱۱) اشاره کرد. کاوش‌های متعددی نیز در زمینه روان‌شناسی در صحیفه سجادیه صورت گرفته است. همچون

<sup>۱</sup>)Kuznets

<sup>۲</sup>)Jung

التَّكْلَفُ؛ «روزی من را از تلف و تباهی برهان» (۲۷). این پژوهش در صدد برشماری تمامی آسیب‌های فقر در حوزه‌های گوناگون شخصیت انسان و جامعه انسانی نیست بلکه تنها تأثیرات فقر بر سلامت فردی و اجتماعی را که از نیایش‌های صحیفه سجاده استنباط می‌شود، بیان کرده است.

### (۱) تمرکز نداشتن ذهن

تمرکز نداشتن و پریشانی خاطر که خود از اختلالات روانی-ذهنی به شمار می‌رود، می‌تواند از پیامدهای فقر باشد. هنگامی که نخستین نیازهای حیات انسانی برآورده نشود، تمرکز بر افکار و اندیشه‌ها از میان خواهد رفت و گاه ضرورت برآورده کردن نیازها او را به وام‌گیری وامی‌دارد و اگر به جهت استمرار ناداری توان بازپس‌دادن آن را نداشته نباشد، ذهن و افکار فقیر پریشان‌تر و پراکنده‌تر می‌گردد و خواب و خوراک را از او می‌رباید. حضرت می‌فرماید: «خاطرم پریشان گردد و فکرم پراکنده ماند و تلاش من در ادای آن [قرض] به درازا کشد. خداوند با تو پناه می‌آورد از اندوه و امرداری و اندیشه آن و دل‌مشغولی برای آن و بی‌خوابی کشیدن در غم آن»<sup>۱</sup> (۲۷). آنچه امام (ع) در این فراز در آثار دین می‌فرماید نتایج قرض‌مندی است که بازپرداخت آن به‌علت ناداری ممکن نباشد و الا در صورت توان پرداخت، ذهنی پریشان و خاطری پراکنده نگردد.

یکی از هزینه‌های روانی فقر ایجاد حالت بی‌اطمینانی و بلا تکلیفی است (۹) که خود این امر موجب پریشانی خاطر می‌شود و با وجود افکار پراکنده، نمی‌توان انتظار داشت که استعدادهای نهفته شکوفا شود. شیخاوندی به نقل از آلفرد مارشال<sup>۲</sup> می‌نویسد: درست است که فرد فقیر ممکن است تحت تأثیر عوامل دینی، روابط دوستی و محبت‌های خانواده احساس خوشبختی کند اما باید اقرار کرد که در محیط فقر استعدادهای پزمرده می‌شود و از بین می‌رود (۴).

### (۲) احساس حقارت

از جمله آسیب‌های روانی فقر به‌ویژه در افرادی که اعتماد به نفسشان دچار آسیب شده، احساس حقارت و خودکوچک‌بینی است. امام سجاد (ع) یکی از آثار قرضی را که بر اثر فقر بازپس‌دادن آن غیرممکن گردد، ذلت و خواری معرفی کرده‌اند: «از تو زنهار می‌خواهم از ذلت آن در این جهان»<sup>۳</sup> (۲۷)؛ یکی از نتایج فقر ناتوانی در بازپس‌دادن وام و از نتایج آن احساس

پژوهش شریفی با عنوان «درآمدی بر رویکرد اسلامی درمان افسردگی با محوریت صحیفه سجاده» (۲۶)؛ اما در پژوهش حاضر به بررسی برخی آسیب‌های فقر بر بهداشت روان و سلامت اجتماعی و راهکارهای برون‌رفت از این آسیب‌ها با محوریت صحیفه سجاده پرداخته شده است. افزون بر آنکه در سایه این پژوهش میزان اهمیت بهداشت روانی و سلامت اجتماعی در تعالی انسان از متون دینی به‌ویژه صحیفه سجاده نیز اثرگذاری اقدامات آحاد جامعه جدای از سیاست‌های دولت‌مردان در کنترل این‌گونه آسیب‌ها می‌تواند استخراج شود که در آثار پیشین به چشم نمی‌خورد.

### روش کار

این مقاله از نوع تحلیلی-کتابخانه‌ای است که در آن با تحلیل اسناد و بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و الکترونیکی تلاش شده است تا به‌دور از تأثیرپذیری از تألیفات دیگر، ابتدا آسیب‌ها و آثار منفی فقر بر بهداشت روانی و هنجارهای رفتار اجتماعی و راهکارهای برون‌رفت و کاهش این آسیب‌ها در میان نیایش‌های امام سجاد (ع) استخراج شود و سپس به مقایسه اطلاعات به‌دست‌آمده با تألیفاتی در حوزه علوم اسلامی، روان‌شناسی، اجتماعی و رفتارشناسی و برخی از آثار در حوزه اقتصاد از سال‌های ۱۹۸۱ تا ۲۰۱۹ پرداخته؛ و اطلاعات کسب‌شده تحلیل و واکاوی شود.

### یافته‌ها

در علوم گوناگونی همچون روان‌شناسی، اقتصاد و علوم اجتماعی ابعاد گسترده‌ای از آثار ناگوار فقر بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی تشریح و واکاوی شده است. در ذیل به واگویی و بررسی آن دسته از آسیب‌های فقر بر بهداشت روان و سلامت اجتماعی و راهکارهای کاهش این آسیب‌ها پرداخته خواهد شد که در آموزه‌های ادعیه صحیفه سجاده یافت شده است.

### الف) فقر تهدیدی برای بهداشت روانی و سلامت

#### اجتماعی

در طول تاریخ ابتلا به فقر یکی از تهدیدهای جدی جوامع بشری به شمار رفته که آثار منفی و آسیب‌های متعددی را بر حوزه بهداشت روان فرد و سلامت اجتماعی وارد نموده است. از آنجاکه مال همواره در معرض نابودی است، امام در دعا خواهان محافظت روزی از نابودی است؛ «حَصِّنْ رِزْقِي مِنْ

<sup>۱</sup> نیایش ۲۰، فراز ۱.

<sup>۲</sup> Alfred Marshall

<sup>۳</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲.

از جمله موانع پیشرفت اجتماعی این طبقه را فراهم می‌آورد (۴). در مقابل، کسب ثروت حس موفقیت، پیشرفت، افتخار و شکوفایی را ایجاد می‌کند (۳۲) و منزلت اجتماعی تحسین‌آمیزی به فرد خواهد بخشید.

#### ۴) تملق و خاکساری در برابر دیگران

تملق و خاکساری نوعی آسیب به پیکره سلامت اجتماعی است که در حقارت درونی افراد ریشه دارد. احساس حقارت و کاهش جایگاه اجتماعی رعایت برخی مبانی اخلاقی همانند مناعت طبع، صراحت، شهامت و راستگویی را برای فقیر دشوار می‌کند. نیازهای مالی وی را به تملق افراد ناشایست و عیب‌جویی از شایستگان می‌کشاند (۳۳). در بسیاری مواقع محتاج زبان به ستایش آنانی می‌گشاید که اندکی به او بخشیده‌اند و یا امید دارد که او را از فقر برهانند و بدون تحلیل و حق‌به‌جانب، افرادی که کمک مالی خود را از او مضایقه کرده‌اند، مذمت می‌کند. «... از دیگر روزی‌خورانت روزی بطلبم و دست پیش بندگان شیر تو دراز کنم، آنگاه به ستایش کسی که به من بخشیده است فریفته شوم و به نکوهش کسی که دست منع فرا روی من داشته مبتلی گردم...؛ مرا می‌زامی که به هنگام اضطراب از جز تویی یاری جویم و به هنگام بینوایی به پیشگاه جز تویی خاضع شوم»<sup>۳</sup> (۲۷). چون درخواست از دیگری موجب خاکساری در برابر او است: «لَا بِالْحُضُوعِ لِسُؤَالِ غَيْرِكَ إِذَا افْتَقَرْتَ»<sup>۴</sup> (۲۷).

#### ۵) ناتوانی در انجام مسئولیت‌های فردی و اجتماعی

امام سجاد (ع) از خداوند درخواست می‌کنند که به فقری گرفتار نیابند که ذهن را مضطرب دارد و مدت طولانی تلاش و سعی انسان را به خود مشغول کند<sup>۵</sup> (۲۷). فقر انسان را از تصمیمات مهم باز می‌دارد «أَوْ أَبْطَأْتُ بِهِ فَاقَةً»<sup>۶</sup> (۲۷) و موجب ناکارآمدی در عملکرد و عقیم‌ماندن تصمیمات آدمی می‌شود و این خود از نتایج دل‌مشغولی به نیازهای اولیه و کاهش عزت نفس است. از دید جامعه‌شناسان مردمان مسکین آنچنان عزت نفس خود را از دست می‌دهند که حتی قابل مقایسه با گدایان نیز نیستند (۴)؛ فقر می‌تواند انسان را به جایگاهی از عزت نفس و توانایی بکشاند که حتی توان تکدی‌گری را نیز از او بستاند. بنابراین یکی از نتایجی که به دنبال فقر بروز می‌یابد،

حقارت و ذلت است اما وامی که بازپس داده شود، ذلتی به همراه نخواهد داشت. همچنین، ذلت و خواری وامی که فرد در صدد بازپس‌دادن آن نباشد برای فرض‌گیرنده بی‌اهمیت است؛ از این‌رو، دوری از این ذلت را از خدا خواهد.

کاوایی به نقل از آدلر<sup>۱</sup> معتقد است که همه انسان‌ها مقادیری از حس خودکوچک‌بینی دارند که در میزان کنترل‌شده‌اش نه‌تنها ناپسند نیست بلکه موجب تلاش برای دستیابی به برتری است (۲۸)؛ اما آنچه با عنوان حس کهنتری از رذایل خلقی به شمار می‌رود، حس حقارتی است که موجب اختلال در روان و روابط اجتماعی فرد می‌شود و عملکرد عادی او را سلب می‌نماید.

فقر می‌تواند یکی از عوامل ایجادکننده حس حقارت باشد (۲۸). تحقیقات نشان داده است که بیکاری اثرات منفی افسردگی، اضطراب و کاهش عزت نفس را افزایش می‌دهد (۹). محمد عبده معتقد است که فقر ممکن است انسان را وادار به ذلت‌پذیری کند (۲۹). کمی عزت نفس خود آثار دیگری در پی خواهد داشت (۳۰)؛ افراد با عزت نفس بالا هنگام ارتکاب اعمال منافی با شرافت، احساس تضاد درونی می‌کنند و در مقابل این‌گونه اعمال مقاومت بیشتری می‌کنند. درحالی‌که فرد با عزت نفس پایین انتظار دارد که کارهای ناشایست نیز انجام دهد. آزمایشی درباره تعدادی دانشجو نشان داده افرادی که پیش از آزمون عزت نفسشان ارتقا یافته است، کمتر از دانشجویان دیگر تقلب می‌کنند (۱). پژوهش‌ها نشان‌دهنده رابطه معنادار بین نرخ بیکاری و شاخص افسردگی و اضطراب است (۹). برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که استرس در افراد تهیدست حدود ۲/۵ برابر بیشتر از دیگران است (۱۰).

#### ۳) کاهش منزلت اجتماعی

یکی دیگر از پیامدهای ناگوار ناداری در نزد امام (ع) از میان‌رفتن آبرو و منزلت اجتماعی است: «آبرویم به توانگری مصون دار و جاه و منزلتم را به بینوایی مکاه»<sup>۲</sup> (۲۷). روان‌شناسان پیامدهای فقر را افسردگی و رضایت‌مندی کمتر از زندگی گزارش کرده‌اند (۳۱) که موجب کاهش محبوبیت، تعریف و تمجید دیگران و در نتیجه کاهش حضور و منزلت اجتماعی فقیر خواهد شد. نخستین نماد رنج و درماندگی مستضعفان اقتصادی، احساس محرومیت و کنارگذاشته‌شدن است. این دو حس در کنار احساس ناراضیاتی

<sup>۳</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۶.

<sup>۴</sup> نیایش ۲۰، فراز ۱۲.

<sup>۵</sup> نیایش ۳۰، فراز ۱. «تلاش من در ادای آن به دراز کشد».

<sup>۶</sup> نیایش ۲۷، فراز ۱۷.

<sup>۱</sup> Adler

<sup>۲</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۶.



درگاه دیگر روزی خواران طلبیدیم»<sup>۶</sup> (۲۷). این نگرش به مسائل مادی شمشیر دولبه‌ای است که از یک طرف فقیر را تهدید می‌کند و ممکن است او را در ورطه ابراز نیاز یا حسد نسبت به ثروتمند افکند: «لَا تَفْتِنِّي بِمَا أُعْطَيْتَهُمْ... فَأَحْسَدُ خَلْقَكَ» و از جانب دیگر منعمان را به غرور و حقیرشمردن مقدرات الهی کشاند: «لَا تَفْتِنَهُمْ بِمَا مَنَعْتَنِي... وَأَعْطَا حُكْمَكَ»<sup>۷</sup> (۲۷). از این رو، امام (ع) به‌طور مکرر بی‌نیازی از خلق و نیازمندی به خالق را درخواست دارند<sup>۸</sup> (۲۷) و بی‌نیاز را فردی می‌دانند که از جانب خدا بی‌نیاز شده باشد؛ «غنی کسی است که توشا غنی گردانیده باشی» (۲۷). نتایج انتظار و درخواست کمک مالی از بندگان مواجهه با ترسویی آنان<sup>۹</sup> (۲۷) و بخشش اندک همراه با منت و مذمت<sup>۱۰</sup> (۲۷)، ابتلا به فقر<sup>۱۱</sup> (۲۷) و محروم‌ماندن از نعم الهی<sup>۱۲</sup> (۲۷) است و بالعکس درخواست نداشتن از دیگران موجب افزایش عزت و از میان رفتن حس حقارت خواهد شد.

### ۳) دوری از اضطراب و تلاش غیرمتعارف

انگیزه پیشرفت به‌صورت نیرویی درونی موجب رشد اقتصادی می‌شود (۳۸). اما گاه آنچنان کنترل‌ناپذیر می‌شود که فرد را به اضطراب می‌کشاند. برای پیشرفت به مقداری اضطراب نیاز است اما هنگامی که از تحمل شخص فراتر رود و سلامت جسمی او را مختل نماید، یکی از نوروها<sup>۱۳</sup> (۳) و اضطراب مرضی (۳) به شمار می‌رود و عوارضی همچون احساس بی‌هوگی، اختلال در خواب و تمرکز و علائم جسمی همچون تپش قلب را به دنبال خواهد داشت (۳۴، ۳۸). بنابراین نگرانی درباره وضعیت معیشت تا حدودی طبیعی است اما هنگامی که تمام ذهن را درگیر سازد، به اضطراب مرضی تبدیل می‌شود.

خمودگی و توفیق‌نیافتن در حل و فصل امور (۳۴) و مسئولیت‌های اجتماعی است.

ب) راهکارهای کاهش آسیب‌های روانی-اجتماعی فقر با وجود آنکه ریشه‌کنی کامل فقر از چهره جامعه آرمانی به دور از واقعیت می‌نماید و تا کنون هیچ نظریه‌پردازی موفق به ارائه راهکارهای عملی و مؤثر برای خروج کامل جوامع بشری از فقر نشده است، اما به‌کارگیری توصیه‌هایی می‌تواند آسیب‌های روانی-اجتماعی آن را تا حدودی کاهش دهد. در ذیل به برخی از این راهکارها با محوریت نیایش‌های صحیفه سجاده‌پرده پرداخته شده است.

### ۱) اصلاح نگرش: توکل بر خدا

نگرش صحیح به تمامی رفتارهای انسان جهت می‌دهد و برعکس رفتار و افکار خالی از نگرشی هدفمند همچون ذرات سرگردانی است که به هر سو پرواز می‌کند (۳۵). در بسیاری مواقع تلاش فرد برای کسب روزی به نتیجه مطلوب نمی‌انجامد و عوامل طبیعی و یا ملزومات جامعه بشری مانع او می‌شود؛ اما از دیدگاه امام سجاد (ع) برای کسب روزی، نعمت (بخشش در تمامی لحظات) و رحمت (بخشش در هنگامه نیاز) (۳۶) باید از او درخواست کرد<sup>۱</sup> (۲۷) تا وسایل روزی حلال مهیا<sup>۲</sup> (۲۷) و خسارت‌های احتمالی جبران شود<sup>۳</sup> (۲۷). چنین نگرشی موجب افزایش آرامش و کاهش تملق‌گویی در برابر ثروتمندان خواهد شد. گرچه آنچه مطلوب واقعی است روزی همراه با برکت است<sup>۴</sup> (۲۷) که در جهت امور واجب یا مستحب هزینه شود (۳۷) و موجبات آسایش و آرامش را فراهم آورد.

### ۲) نداشتن انتظار کمک مالی از دیگران

نداشتن توکل به خداوند در کسب روزی، انسان را به سوء ظن در عدالت خدا<sup>۵</sup> (۲۷) و اضطراب در کسب درآمد و حفظ آن خواهد کشاند و خود این امر چشم‌داشت و طمع به روزی دیگران را به دنبال خواهد آورد. امام سجاد (ع) این نگرش را چنین ترسیم می‌نماید: «خداوند، تو ما را آزمودی تا در کم و بیش روزی‌هایمان بدگمان شدیم... تا آنگاه که روزی خود از

<sup>۱</sup> نیایش ۱۶، فراز ۱۵؛ «آیا تو ای خداوند، کسی را که شکایت فقر خویش به درگاه تو آرد درحالی که به تو توکل کرده است بی‌نیاز می‌سازی؟»  
<sup>۲</sup> نیایش ۳۰، فراز ۴؛ «روزی من از حلال روان گردان.»  
<sup>۳</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۰؛ «هر چه از دست رود توشا جبران می‌کنی.»  
<sup>۴</sup> نیایش ۲۲، فراز ۵؛ «در هر چه نعمت که ارزانی‌ام داشته‌ای برکت ده.»  
<sup>۵</sup> نیایش ۲۹، فراز ۱؛ «تو ما را آزمودی تا در کم و بیش روزی‌هایمان بدگمان شدیم.»

<sup>۶</sup> نیایش ۲۹، فراز ۱.

<sup>۷</sup> نیایش ۳۵، فراز ۲.

<sup>۸</sup> نیایش ۸، فراز ۸؛ «پناه می‌بریم به تو... از نیازمندی به مانندان خود.» نیایش ۲۸، فراز ۶؛ «چه بسا ای خداوند من- دیده‌ام کسانی را که عزت نه از تو طلبیده‌اند و به ذلت افتاده‌اند و جز از خزانه فضل تو توانگری جسته‌اند.»

<sup>۹</sup> نیایش ۲۲، فراز ۳؛ «إِنَّ وَكَلْتَنِي إِلَىٰ خَلْقِكَ حَجْمُونِي.»

<sup>۱۰</sup> نیایش ۲۲، فراز ۳؛ «إِنَّ الْهَاتِنِي إِلَىٰ قَرَاتِي حَزْمُونِي، وَإِنْ أُعْطُوا أُعْطُوا قَلِيلًا نَكِدًا، وَ مَتَا عَلَيَّ طَوْلًا، وَ دَفْعًا كَثِيرًا.»

<sup>۱۱</sup> نیایش ۲۸، فراز ۶؛ «چه بسا ای خداوند من- دیده‌ام کسانی را که... جز از خزانه فضل تو توانگری جسته‌اند پس فقیر شدند.»

<sup>۱۲</sup> نیایش ۱۳، فراز ۱۴؛ «هر که برای حاجت خود به یکی از آفریدگانت رو آورد یا جز تو را سبب برآمدن آن حاجت قرار دهد به نومییدی گراییده و سزاوار نیافتن احسان از تو گردیده است.»

<sup>۱۳</sup> نوروز (Nowruz) اختلال روانی است که عملکرد اصلی فرد را دربر نمی‌گیرد و فرد به آن آگاهی دارد (۲).

زیاده‌روی دور دار<sup>۶</sup> (۲۷) یا «به لطف خویش مرا از تذبذب نگه‌دار»<sup>۷</sup> (۲۷) یا «مرا از اسرافکاری بازدار»<sup>۸</sup> (۲۷)؛ چون قناعت و خودداری از اسراف و تذبذب از موجبات عزت و نیازمندی نبودن به دیگران است<sup>۹</sup> (۴۳).

پیش‌بینی پیامدها که فرایندی خودتنظیم و اثربخش به حساب می‌آید موجب انتخاب بهترین عملکرد در هر موقعیت می‌شود (۴۴). در تصمیمات اقتصادی نیز پیش‌بینی آینده، برنامه‌ریزی مطلوبی را در پی خواهد داشت و از این‌رو گاه علم اقتصاد را «علم انتخاب» خوانند. آنچه انسان را به سوی کسب درآمد و هزینه‌کردن آن می‌کشانند، احساس نیازی دورنی-ذهنی است که گاه واقعی و گاه تخیلی است (۲۴). بنابراین، در هزینه‌کردن باید نیازهای واقعی از نیازهای تخیلی بازشناخته شود و در اولویت قرار گیرد و نیازهای تخیلی نیز تعدیل شود. بنابراین، کنترل مصرف هرگز به معنای برآورده‌نشدن نیازهای اساسی نیست بلکه انتخاب از بین دو یا چند گزینه است. اقتصاددانان به این امر «هزینه فرصت» گویند (۲۴). برنامه‌ریزی صحیح هزینه‌ها موجب کاهش اضطراب خواهد شد که خود افزایش تمرکز ذهن و اعتماد به نفس را به دنبال دارد.

#### ۵) انفاق

دستگیری از دیگران گاه در صورت کمک بدون انتظار نمایان می‌شود اما افرادی که رفتارهای نوع‌دوستانه انجام می‌دهند به گونه‌ای پاداش غیرمادی دست می‌یابند که می‌تواند رهایی از عذاب وجدان باشد. در نتایج یک پرسش‌نامه روشن شد که کمک‌کنندگان بیشتر در صدد کاهش خود بوده‌اند تا کاهش ناراحتی دیگران. این مطلب تحت نظریه «تسکین حالت ناخوشایند» مطرح می‌شود (۴۵). بنابراین بخشش تأثیر مثبتی در سلامت روانی بخشنده و دریافت‌کننده انفاق دارد.

گرچه ایجاد توازن در توزیع منابع مالی از سیاست‌های اقتصادی دولت‌ها به شمار می‌رود و در روایتی رسیدگی به معاش فقرا از جمله وظایف امام و حاکم دانسته شده است (۴۶)؛ اما روش دیگری که شرع و عقل در فراروی انسان قرار می‌دهد آن است که آحاد مردم خود کفالت ایجاد این توازن را عهده‌دار شوند. از این‌رو، در صحیفه سفارش شده است که عوامل فقر دیگران از میان رود: «سَدَّ خَلَّتِهِمْ»<sup>۱۰</sup> (۲۷) و قبل از

تلاش برای جلب روزی در فرهنگ اسلامی امری مطلوب و بیکار مبعوض و ملعون است (۳۹)؛ اما این تلاش تا هنگامی ستوده است که توأم با آرامش باشد و انسان را از وظایف دیگری باز ندارد. امام سجاد (ع) توکل راستین به خداوند را در امرار معاش از مسببات جلوگیری از اضطراب؛ و یقین صادق و اطمینان خالص به وعده الهی را موجب معافیت از شدت تعب و دل‌مشغولی به روزی می‌دانند<sup>۱</sup> (۲۷). تا هنگامی که تمام دغدغه خاطر فرد امرار معاش باشد، علاوه بر به‌خطراتدان سلامت جسمی (۴۰)، فرصت و فراغتی برای عبودیت و بندگی باقی نخواهد ماند؛ «مرا از رنج تحصیل معاش بی‌نیازی ده و بی‌حساب روزی‌ام ده تا از عبادت تو به طلب روزی نپردازم و بار گران عواقب کسب و کار بر دوش نگیرم»<sup>۲</sup> (۲۷). افزون بر آنکه این دل‌نگرانی موجب تلاش بیش از حد متعارف و ولع و حرص در گردآوری مال می‌شود که خود امری ناپسند است<sup>۳</sup> (۲۷) و نتیجه معکوس می‌دهد؛ چون «فَإِنَّ الرِّزْقَ لَا يَجْرُهُ حِرْصُ حَرِيصٍ» (۴۱). دوری از اضطراب و تلاش بیش از حد و غیرمتعارف موجب افزایش تمرکز فکر و ذهن و در نتیجه توانایی در انجام مسئولیت‌های فردی و اجتماعی است.

#### ۴) برنامه‌ریزی اقتصادی، میانه‌روی و دوری از اسراف

امام سجاد (ع) حسن تقدیر را یکی از ارکان اساسی در صرف هزینه‌ها دانسته‌اند. «به من بیاموز آن روش نیکو را که هزینه‌ام از درآمد بیش نبود»<sup>۴</sup> (۲۷). برخی از محققان برآنند که نداشتن آینده‌نگری موجب فقر می‌شود و فقر نیز قدرت آینده‌نگری را از انسان سلب می‌کند (۴۲). گرچه این نظر گاه موارد نقضی نیز دارد و با وجود فقر انسان می‌تواند آینده‌نگری خود را حفظ نماید اما در بسیاری از موارد دیده می‌شود که ذهن فقیر تنها به برطرف کردن نیازهای ضروری لحظه‌ای معطوف است.

خودداری از افراط و تفریط، طریقی امن و به‌دور از اضطراب است. از این‌رو، در تخصیص هزینه‌ها و حتی بخشش رعایت آن سزاوار است<sup>۵</sup> (۲۷). امیرمؤمنان (ع) اقتصاد در هنگامه توانگری را نشانه تقوا می‌دانند (۲۹). امام سجاد (ع) مکرراً از خداوند در این مسیر مدد می‌جویند: «مرا از اسراف و

<sup>۱</sup> نیایش ۲۹، فراز ۲: «هَبْ لَنَا يَقِينًا صَادِقًا تَكْفِينًا بِه مِنْ مَثْوَى الطَّلَبِ وَ أَلْمَمْنَا ثِقَةً خَالِصَةً تُغْفِينَا بِهَا مِنْ شِدَّةِ النَّصَبِ وَ اجْعَلْ مَا صَحَّحْتَ بِه مِنْ عِدَّتِكَ فِي وَحْيِكَ، وَ أَتْبَعْتَهُ مِنْ قَسَمِكَ فِي كِتَابِكَ، فَاطْمَأَنَّ لِأَهْلِي مَا بِيَدِي مِنَ الرِّزْقِ الَّذِي تَكَلَّمْتَ بِهِ»

<sup>۲</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۴.

<sup>۳</sup> نیایش ۸، فراز ۱: «بار خدایا، به تو پناه می‌برم از شر و شور آزمندی».

<sup>۴</sup> نیایش ۳۰، فراز ۴.

<sup>۵</sup> نیایش ۳۰، فراز ۴: «به بخشش همراه با میانه‌روی از کج‌روی بازدار».

بیشتر قضاوت‌های افراد درباره دیگران مبتنی بر ویژگی‌های سطحی و ظاهری است (۴۵). افراد تهیدست فاقد تفکر صحیح، ادب و فرهنگ و بالعکس افراد ثروتمند اندیشمند، مؤدب و دارای اخلاق فاضله دانسته می‌شوند. روان‌شناسان اجتماعی برآنند که تغییر پیش‌داوری‌ها دشوار است (۴۵). بنابراین با اصلاح نگرش‌ها باید از این پیش‌داوری‌های ذهن‌جلوگیری کرد و انسان‌ها را افرادی ذاتاً خوب در نظر گرفت. این نگرش «روی‌آورد انسان‌نگری به شخصیت» نامیده می‌شود (۴۵). به رسمیت شناختن کرامت انسانی فقرا به بهبود جایگاه اجتماعی آنان و افزایش اعتماد به نفسشان کمک فراوانی خواهد کرد.

### بحث

از هنگامی که جوامع بشری شکل گرفت و رو به پیشرفت نهاد، توازن نابرابر امکانات مادی گریزناپذیر بود. مکاتب گوناگون اقتصادی با نظریه‌پردازی و دولت‌ها فارغ از نوع نگرششان به انسان، مدعی بوده‌اند که در صدد رفع این نابرابری‌ها هستند. در شرایط کنونی کشور ما که تحریم‌های اقتصادی و مسائل متعدد دیگر مواجهه با فقر را بیش از پیش اجتناب‌ناپذیر کرده است، بررسی در این زمینه ضروری می‌نماید.

سلامت روان انسان اگر از سلامت جسم او مهم‌تر نباشد، کم‌اهمیت‌تر از آن هم نیست. با وجود اختلالات روانی-روحي حتی دستیابی به سلامت جسم، ارتباط با خدا و در پی گرفتن دین‌داری صحیح میسر نخواهد بود. فقر و نداشتن تمکن امرار معاش می‌تواند سلامت روانی را به مخاطره اندازد. در نظر امام سجاد (ع) فقر و پیامدهای آن طاققت‌فرسا است؛ «مرا توان درویشی نیست»<sup>۷</sup> (۲۷) و از خداوند متعال خواهان برطرف‌شدن نیازهای مادی به‌روشی صحیح هستند<sup>۸</sup> (۲۷). ایشان بی‌نیازی را از موجبات سرفرازی می‌دانند<sup>۹</sup>. فقر به‌ویژه هنگامی که تا بدانجا پیشرفت کند که فرد را در برآوردن ابتدایی‌ترین نیازهای حیات ناتوان سازد، جایگاهی برای تفکر در مسیر دین، تعالی و رشد معنوی باقی نخواهد گذاشت و نه تنها آرامش فکر و خیال را می‌ستاند بلکه حتی می‌تواند فقیر را به ورطه کفر بکشاند (۴۶). امام سجاد (ع) میان‌سالان را در تنگناهای مالی آسیب‌پذیرتر دانسته‌اند. هنگامی که انسان پا به

درخواست به آنان بخشیده شود (۲۷) و در صورت مطالبه، درخواستشان رد نشود (۲۷).

گرچه بخشش نشان از سخاوت دارد<sup>۱</sup> (۲۷) و موجب آرامش درونی می‌شود<sup>۲</sup> (۴۷) اما در این مسیر نیز ممکن است انسان به بیراهه رود؛ چه در نیت بخشش، چه در انتخاب فردی که به او می‌بخشد و چه در غایت و وسوسه‌های پس از آن. بنابراین امام سجاد (ع) در این مسیر از خدا طلب هدایت می‌کند: «أَصِْبْ بِي سَبِيلَ الْهُدَايَةِ لِئَلَّا يَلِيَّ فِيمَا أُتِفِقُ مِنْهُ» (۲۷) تا در جهت مسیریابی درست انفاق به اهل انفاق مدد رسانند؛ «انفاق‌های مرا به راه‌های خیر متوجه ساز» (۲۷) «تا مبادا به افراد غیرمستحق بخشند» (۲۷) یا تمایلات شخصی انفاق و بخشش را جهت‌دهی کند؛ «کسی را که مرا محروم می‌دارد به بذل و احسان بنوازم» (۲۷). بخشش و دستگیری مستمندان همراه با حفظ کرامت انسانی آنان، علاوه بر بهبود وضعیت معشیت در بهبود سلامت روانی و اجتماعی آنان نقش مهمی ایفا می‌کند.

### ۶) برخورد شایسته با فقرا و ثروتمندان

در نزد امام دستگیری از مستمندان هنگامی فضیلت اخلاقی است که همراه با حفظ عزت نفس فقیر و به دور از فخرفروشی<sup>۳</sup> باشد (۲۷). تاجایی که حتی گمان به فرومایگی فقرا نیز مذموم است؛ «مرا در امان دار از اینکه به درویشی گمان فرومایگی برم» (۲۷) و نه تنها باید با تهیدستان همنشین بود بلکه باید این همنشینی را محبوب دانست. گرچه گاه این کار سخت و طاقت‌فرسا است<sup>۴</sup> (۲۷)؛ چون بیشتر افراد نمی‌توانند بر سختی‌های فقر بردباری کنند و غالباً زبان به شکایت می‌کشایند و به جهات پیش‌گفته ممکن است فقرا از فرهنگ و روابط صحیح اجتماعی به‌دور باشند و از این رو همنشینی با آنان ناخوشایند و غم‌افزا است. درمقابل نباید به جهت ثروت و مال فراوان، ثروتمند را صاحب عزت و شرافت دانست؛ «مرا در امان دار از اینکه به توانگری گمان فضل و شرف»<sup>۵</sup> (۲۷) و به همنشینی با آنان فخر و مباهات نمایم<sup>۶</sup> (۲۷).

<sup>۱</sup> نیایش ۲۰، فراز ۱۰؛ «مرا سیمای صالحان ده و جامه پرهیزگاران: در... اینار در بخشش».

<sup>۲</sup> «الَّذِينَ يُتَّقُونَ أَتَوَاتَكُمُ... لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».

<sup>۳</sup> نیایش ۸، فراز ۳؛ «از به خود بالیدن توانگران و خوارداشتن درویشان».

<sup>۴</sup> نیایش ۳۰، فراز ۵؛ «محبوب من گردان همنشینی با درویشان را و یاری‌ام ده که بر مصاحبت آنان شکبیا باشم».

<sup>۵</sup> نیایش ۳۵، فراز ۴.

<sup>۶</sup> نیایش ۸، فراز ۳.

<sup>۷</sup> نیایش ۲۲، فراز ۲.

<sup>۸</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۹؛ «أَكْمِلْ لِي بِمَا خَيْرُ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ».

<sup>۹</sup> نیایش ۲۰، فراز ۲۲؛ «تاج بی‌نیازی بر سر من نه».

محوه، تواضع و تملق در برابر ثروتمندان و درنهایت به بی‌آبرویی و کاهش منزلت اجتماعی کشیده می‌شود.

گرچه ریشه‌کنی فقر به‌طور کامل میسر نیست؛ چون گاه عوامل طبیعی همچون زلزله، سیل، آتش‌سوزی، بیماری‌های لاعلاج و یا صعب‌العلاج که هزینه‌های هنگفتی را بر افراد متحمل می‌سازد و ناخواسته تمام سرمایه انسان را بر باد می‌دهد؛ ولی معرفی راهکارهایی جهت کاهش آثار سوء این مهمان ناخوانده موجب تأمین و بهبودی بهداشت روان و سلامت اجتماعی افراد می‌شود. راهکارهایی که در صحیفه سجادیه برای کاهش آسیب‌های فقر مطرح شده بیش از آنکه توصیه‌هایی به حکومت‌ها باشد به افراد است. این مسئله دو توجیه می‌یابد؛ یکی آنکه نباید در مواجهه با معضلات اجتماعی از جمله فقر دست بر روی گذاشت و منتظر اقدامات حکومتی بود بلکه خود فرد آسیب‌دیده و آحاد جامعه باید با آگاهی و مهارت به حل معضلات اجتماعی و کاهش آسیب‌های آنها اقدام نمایند گرچه این امر به معنای شانه خالی کردن حکومت‌ها از مسئولیت‌های خود نیست. ثانیاً در عصر امام سجاد (ع) حکومت‌ها (به‌ویژه حکومت یزید) علاوه بر آنکه ناکارآمد و مبتلا به فساد بوده‌اند، با مشکلاتی از جمله مقابله با قیام‌های محلی و... نیز مواجه بوده‌اند (۴۹)؛ در چنین شرایطی کاهش و ریشه‌کنی فقر دغدغه خاطر و از اولویت‌های دولت‌مردان نیست و یا در بهبود و ایجاد سلامت فقرا ناتوان هستند. از این‌رو، امام سجاد (ع) به توصیه‌های فردی در زمینه کاهش آسیب‌های فقر اکتفا کرده‌اند. ایشان همان‌گونه که در بیان آسیب‌های روانی-اجتماعی فقر نگاهی جامع داشتند، در معرفی راهکارهای کاهش عوارض فقر نیز همه‌جانبه نگریسته‌اند؛ برخی از راهکارها را باید خود فرد و بعضی را دیگران و جامعه به‌کار ببرند؛ فرد باید در ابتدا اندیشه خود را درباره منشأ روزی‌رسان از عوامل صرفاً مادی به قدرت نامتناهی خداوند متوجه سازد و اضطراب و احساس استرس و ناامنی و حسرت‌خوردن بر داشته‌های دیگران را از خود دور نماید تا در آرامش روانی با برنامه‌ریزی صحیح به‌جای آنکه تنها از دیگران انتظار کمک داشته باشد در حد معقول در کسب روزی به تلاش و مجاهدت بپردازد. از طرف دیگر جامعه نیز موظف به مددسانی چه در قالب بخشش چه در قالب قرض‌دادن به وی است و همچنین باید برخورد و نگرش خود را نسبت به فقرا تغییر دهد و آنان را در فقرشان مقصر نداند و همانند گروهی نباشد که می‌گفتند «چون گفته شود که از آنچه خدا روزی‌تان کرده است انفاق کنید، کافران به مؤمنان

میان‌سالی و کهن‌سالی می‌نهد برای رفع نیازها و حفظ سلامتی و وجهه اجتماعی‌اش نیاز بیشتری به رفاه مالی دارد<sup>۱</sup> (۲۷)؛ ضمن آنکه کهن‌سالان به‌دلیل ضعف جسمی هیبت خود را از دست می‌دهند و این امکانات مالی است که می‌تواند جبران‌کننده باشد. برخی آمارها رابطه معنی‌داری را بین نرخ بیکاری و خودکشی در میان‌سالان نشان داده است (۹). گروه دیگر سربازان و مرزبانان هستند<sup>۲</sup> (۲۷) که به‌سبب حساسیت شغلشان که لغزش آنان برابر با برهم‌ریختن امنیت و یا نظام جامعه است، نیاز به توجه و تأمین مالی بیشتری دارند.

توجه به این امر ضروری می‌نماید که مراد از غنا در نزد امام (ع) ثروتمندی به معنای مشهور آن نیست بلکه ایشان غنا را هم به مال فراوان (معنای عرفی) و هم به مال در حد کفایت اطلاق کرده‌اند<sup>۳</sup> (۲۷). یکی از شارحان صحیفه سجادیه معتقد است که غنای مدنظر امام، مالی است که ضروریات زندگانی انسان را فراهم آورد (۴۸)؛ اما باید افزود که در نزد امام (ع) غنای مطلوب به‌معنای بی‌نیازی از خلق است که می‌تواند ثروت فراوان نیز به‌دنبال داشته باشد اما هرگز به معنای زراندوزی نیست.

اسلام نگاهی همه‌جانبه به شخصیت انسان دارد و حتی آنگاه که او را به مناجات و راز و نیاز با پروردگار خود دعوت می‌کند و گرچه این نیایش از سوی پیشوای عارفان، امام سجاد (ع) باشد، نیازهای مادی او را نادیده نمی‌گیرد؛ چون نمی‌توان بدون فراغت از دنیا به نیایش خالصانه دست یافت. بررسی‌ها نشان می‌دهد که امام سجاد (ع) در بیان تأثیرات تنگدستی به چهار حوزه تفکر، احساس، رفتار و بازخورد اجتماعی آن توجه داشتند و جامع‌نگری ایشان در این چهار حوزه به وضوح می‌نماید که امام در بهداشت روان به مقدمات ایجاد سلامت روان (یا برعکس اختلالات روانی) که اندیشه‌های شخص را تشکیل می‌دهد و سلامت و اختلالات روانی که احساسات خوشایند یا ناگوار است و نتیجه و پیامد آن که بازخورد عملی فرد و جامعه در برابر وی است، عنایت ویژه‌ای داشته‌اند. اثر نامطلوب فقر بر حوزه تفکر انسان ذهن پریشان و افکار متفرق و در نتیجه ناتوانی فکر و تعقل است که نتیجه آن در حوزه احساسات با احساس حقارت و خودکوچک‌بینی نمایان می‌شود و سپس در حیطه عملکرد به ناتوانی در انجام مسئولیت‌های

<sup>۱</sup> نیایش ۲۰، فراز ۱۱؛ «فراخ‌ترین روزی‌ات را به هنگام پیری به من ارزانی دار».  
<sup>۲</sup> نیایش ۲۷، فراز ۱؛ «مرزبانان را به نیروی خود یاری ده و از خزانه افضال خویش عطایشان به فراوانی ارزانی دار».

<sup>۳</sup> نیایش ۳۰، فراز ۳؛ «أَجْرِي مِثْلُ بُوَيْعِ فَاضِلٍ أَوْ كِفَافِ وَاصِلٍ».

ادعیه صحیفه سجاده وجود ندارد، یکی از محدودیت‌های این مقاله یافتن سخنان امام سجاد (ع) در موضوع آسیب‌های فقر و توصیه‌هایی در جهت کاهش این آسیب‌ها بوده است.

### پیشنهاد‌های پژوهش

به جهت اهمیت و گستره وسیع مباحث متون اسلامی در حوزه مسائل اجتماعی پیشنهاد می‌شود که پژوهشگران در زمینه بررسی آسیب‌ها و آثار منفی معضلات اجتماعی از جمله خشونت، بیکاری و اعتیاد در حوزه‌های گوناگون سلامت جسم و روان فرد و معرفی راهکارهای عملی و مؤثر در کاهش این معضلات، بر اساس آموزه‌های دینی-روایی تحقیقات جامعی به انجام رسانند.

### قدردانی

از تمامی مؤلفان که با تدوین و جمع‌آوری متون و منابع ارزشمند در تألیفات خود نگارنده را در گردآوری مطالب یاری نموده‌اند، قدردانی می‌شود.

### حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلف مقاله، این پژوهش حامی مالی ندارد.

### تضاد منافع

مؤلف مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده است.

### References

1. Erenson E. Social Psychology, Translated by Shokr-Kon, H.Tehran: Ministry of Guidance; 2002. p. 50-52,142. (Full Text in Persian)
2. Rasekh AA. Mozo'e-Shenasi-e Feghh va Tovseah.Mashhad: Khorasan Publications Office; 2001. Vo;1.p.8-25. (Full Text in Persian)
3. Ganji H. General Psychology: Tehran: Savalan Publishion; 2006.p. 8, 9, 243. (Full Text in Persian)
4. Sheikhavandi D. The Sociology of Deviations.Gonabad: Marandiz Publication; 1994. p.12, 15-17,120, 199, 200, 203. (Full Text in Persian)
5. Tabatabai MH. al-Mizan fi al-Qur'anic commentary.Qom: Jame'e Modaresin; 1997. p.248. (Full Text in Arabic)
6. Hakimi M. al-Hayat.Qom: Office of Islamic

گویند: آیا کسانی را طعام دهیم که اگر خدا می‌خواست خود آنان را طعام می‌داد؟» (۴۷) و درنهایت کرامت و شرافت انسانی فقرا حفظ شود تا آسیب‌های روانی بی‌بضاعتی در آنان کاهش یابد و این امر خود سبب تصمیم‌گیری صحیح، رفتار درست و درنتیجه براندازی فقر می‌شود.

### نتیجه‌گیری

انسانی موفق است که با در نظر داشتن آسیب‌ها، خطرات و مشکلات پیش رو و فراگیری شیوه‌های کنترل آن ایمنی نسبی در برابر ناگواری‌ها برای خود و دیگران فراهم آورد. گرچه همواره جوامع بشری با معضلات مالی-معیشتی دست به گریبان بوده‌اند اما در عصر حاضر فشار و آسیب‌های روانی ناشی از مشکلات مالی روزافزون است. در نگاه امام سجاد (ع) فقر آثاری همچون پریشانی فکر و ذهن، احساس حقارت، ناتوانی در انجام مسئولیت‌های شغلی، خاکساری و تملق در برابر ثروتمندان و کاهش منزلت اجتماعی را به دنبال دارد. این مطلب نشانه جامع‌نگری امام به ابعاد شخصیت انسان است.

راهکارهایی که در صحیفه سجاده برای کاهش آسیب‌های فقر ارائه شده است بیش از آنکه توصیه‌هایی به حکومت باشد به افراد است. اصلاح نگرش مادی‌گرایانه، توکل به خداوند، درخواست نعمت‌ها از خداوند، چشم‌نداشتن به روزی دیگران، دوری از اضطراب مرضی و نگرانی بیش از حد معمول درباره وضعیت معیشت، تلاش در حد معمول برای کسب روزی، داشتن برنامه‌ریزی صحیح اقتصادی در کسب و هزینه‌کردن مال، دوری از اسراف و رعایت میانه‌روی، انفاق و قرض‌دادن به نیازمندان، برخورد توأم با احترام و حفظ شخصیت انسانی فقرا و دوری از شریف‌پنداری ثروتمند از راهکارهایی است که امام سجاد (ع) در مقابله با آسیب‌های فقر معرفی نموده‌اند. راهکارهای مطرح‌شده برگرفته از شرایط سیاسی-اجتماعی عصر امام (ع) و توانمندی افراد جامعه در حل مشکلات فردی و اجتماعی است. در تمامی این موارد تحقیقات و کاوش‌های روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه با دیدگاه امام سجاد (ع) موافقت دارد. این امر نشان‌دهنده نگاه ریزبینانه امام (ع) به ویژگی‌های روانی و درونی است.

### محدودیت‌های پژوهش

از آنجاکه محور اساسی این پژوهش ادعیه صحیفه سجاده بوده و دسته‌بندی دقیق و جامعی در موضوعات و ریزموضوعات

- Publication and Culture; 1989. p.380. (Full Text in Arabic)
7. Mazhari-Bidgoli SM. Naghsh-e Edalat-e Ejtemaei dar Pishgiri az Jorm. Qom: Noor al-Sajad; 2009. (Full Text in Persian)
8. Salimifar M, Dehnavi J. The Comparison of the Environmental Kuznets Curve in Developing and OECD Countries: A Panel Data Analysis. *Monetary & Financial Economics*. 2011;16(29):181-200. (Full Text in Persian)
9. Mehregan N, Rashid K, Ghasemifar S, Sohravifava H. Investigating the economic factors and policies affecting psychological health. *The Journal of Economic Policy*. 2016;8(15):117-36. (Full Text in Persian)
10. Mousavi-Asl SM. Faghr va Behdasht-e Ravani az Didghah-e Din va Ravanshenasi Ravanshenasi Va Din. 2008;1(4): 89-116. (Full Text in Persian)
11. Kadkhodaei Z, Aigoo T, Fazel M. Barresi-e Payamadhay-e Faghr dar Salamat-e Rooh va Ravan-e Afrad az Didgah-e Imam Ali (PBUH). *Pazhohesh-Nameh-ye Hekmat-e Ahl-e Beit (PBUH)* . 2013;1(1).p 62-74. (Full Text in Persian)
12. Thomas E. *The Economics of Health*, Translated by Nekooei Moghadam, A; Soleimani, B; Bi cha; 2007. p.510. (Full Text in Persian)
13. Rahimi-Pordanjani T, Mohamad-Zadeh-Ebrahimi A, Doostkam Z. Religious Attitudes and Psychological Hardiness as Predictors of Stress in Students' Life. *J Res Relig Health*. 2018;4(4):21-32. (Full Text in Persian)
14. Zarei-Pour M, Sadeghi R, Abdolkarimi M, Ghasemi-Afshar N, Jadgal M. The relationship between religious attitudes and psychological symptoms in pregnant women referring to Urima health centers in 1395. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):45-56. (Full Text in Persian)
15. Davari S, Rahimian BI, Talepasand S, Evazi M. The effect of spiritual/religious intervention on inner strength in women with breast cancer. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):27-44. (Full Text in Persian)
16. Zahirikhah N, Maneei K, Sakhtsar M. Relationship of religious beliefs and coping styles with emotional intelligence among high school students in Shush. *J Res Relig Health*. 2018;4(3):83-92. (Full Text in Persian)
17. Mohsen-Zadeh F, Ghasemi Jobaneh R, Dargahi S, Jalili-Nikoo S. Spiritual Health, Family Hardiness and Family Satisfaction: A Comparison between Addicts and Non-addicts. *J Res Relig Health*. 2018;4(4):33-43. (Full Text in Persian)
18. Rostami-Nasab-Dolat-Abadi Z, Ali-Zadeh N, Haghightat S, Sardar-Zadeh F. The Effectiveness of Spiritual-Religious Psychotherapy on Depression, Basic Psychological Needs and Life Satisfaction in Patients with HIV. *J Res Relig Health*. 2018; 4(4):12-22. (Full Text in Persian)
19. Yarollahi N, Shairi MR, Hasan-Zadeh-Dastjerdi Z. Investigating the effect of a brief period of praying in emotional suppression situation on mood and ego depletion. *J Res Relig Health*. 2019; 5(1):52-63. (Full Text in Persian)
20. Sheykh-al-Eslami A, Parsa M. The Effectiveness of Prayer Training on Perceived Stress of Women Heading Households Supported by Imam Khomeini Relief Foundation. *J Res Relig Health*. 2019;4(5):17-26. (Full Text in Persian)
21. Fontana D. *The Psychology of Religion and Spirituality Qom*, Translated by Savar, A. Religious Publication; 2006. p 170,343. (Full Text in Persian)
22. Fatimeh Z. The Effectiveness of the Component of the Religious Belief of the Hadith Narrators in Jarh wa Ta'deel of Khulāṣat al-Aqwāl. *Hadith Doctrines*. 2019;2(2):24-105. (Full Text in Persian)
23. Gholam-Ali A. Etebar-Sanji-ye al-sahifeh al-Sajadiyeh. *Ulum-i Hadith*; 2013;18(69):32-58. (Full Text in Persian)
24. Hadavi-Nia A. Raftar-Shenasi-ye Eghtesadi az Didgah-e Quran-e Karim. Tehran: Institute of Islamic Culture and Thought; 2016. p .3,72, 299. (Full Text in Persian)
25. Hakimi M. *Padide-ye Faghr va Tovseeh*. Mashhad: Khorasan Publications Office; 2001. (Full Text in Persian)
26. Sharifi M. An Introduction to the Islamic Approach to the Treatment of Depression, with Emphasis on Sahifa Sajjadiyyah. *Marifat*. 2012;21(3):43-60. (Full Text in Persian)
27. Imam Sajjad (PBUH). *Sahife Sajjadih*, Translated by Ayati, AM. Tehran: Soroush Publication; 1996. p.6, 8, 13, 16, 20, 27, 29, 30, 35, 45, 47, 52. (Full Text in Arabic)
28. Kaviani M. *Sabk-e Zendegi-e Islami va Abzar-e Sanjesh-e sn*. Qom: Hawzah and University Publishing; 2013. p.4-72. (Full Text in Persian)
29. Imam Ali. *Nahj al-Balaghah*. Seyyed Razi (Ed.). Qom: Hajrat; 1994. (Full Text in Arabic)
30. Farhoush M, Mahkam R, Noori N. Psychometric Properties of Spiritual Self-esteem Questionnaire Adopting Islamic Approach. *Pizhūhish dar dīn va salāmat*. 2019;5(1):29- 46. (Full Text in Persian)
31. Argayel M. *The Psychology of Happiness*. Tehran: Academic Jihad; 2004. p. 215. (Full Text in Persian)
32. Glaser B, Anselm L. *The Discovery of Grounded Theory*: Chicago: Aldine Publishing Company; 1967. p. 58-61.

33. Makarem-Shirazi N. Khotot-e Eghtesad-e Islami. Qom: Imam Ali School; 1981. p.5-14. (Full Text in Persian)
34. Afshari M. Hilgard General Psychology: Tehran: Culture Library; 2010. p.50,54, 234. (Full Text in Persian)
35. Zhian F. Ebrati az Ilal va Avamel-e Enherafat-e Yahood dar Quran. Hosna Journal. 2010;2(5):134-67. (Full Text in Persian)
36. Zhian F. Barresi-ye Vazhegan-e "Makr" va "Keid" dar Quran ba Tavajoh be Asl-e Adam-e Taradof. Misagh. 2017;1(1):49-80. (Full Text in Persian)
37. Moghnieh MJ. Fi Zakar al-Sahifa al-Sajadiyyah: Dar al-Kutab al-Islam; 2003. p.9, 278, 299, 379. (Full Text in Arabic)
38. Witten V. General Psychology: Tehran: Psychological Publishing; 2016. p 178; 250-4. (Full Text in Persian)
39. Hosseini SH. Cultural Elements of Development: Khorasan Publications Office; 2001.p. 260-70. (Full Text in Persian)
40. Eshaghy M, Shahabi M, Ahangari E, Tahan M. The effectiveness of Nahjolbalagheh Teachings about mammonism damage on mental well-being of gastrointestinal patients. J Res Relig Health. 2019; 5(3):109-23. (Full Text in Persian)
41. Sadough M. Al-Tohid: Qom: Teachers' Association; 1978. p. 375. (Full Text in Arabic)
42. Asghari M. Ilal-e Farhangi-e Faghr. Mashhad: Khorasan Publications Office; 2001.p.210. (Full Text in Persian)
43. Amadi A. Ghorar al-Hikam and Dorar al-Kalim: Qom: Daftar Tablighat Publication; 1987.p.474; 391. (Full Text in Arabic)
44. Shojaee MS. Prayer and Mental Health: Qom: Center for Islamic Studies; 2009. (Full Text in Persian)
45. Asadouro L. Psychology, Translated by Sadeghi, J. Tehran: Samt Publication; 2011. p.3,19,486, 534. (Full Text in Persian)
46. Koleini M. Al-Kafi. Tehran: Islamia Publications; 1962. vol 1.p.542; vol 2.p.307. (Full Text in Arabic)
47. The holy Quran.al-Noor. Verse 33; al-Bagharah.Verse 274, al-Yasin.Verse 47, Translated by: Ayatollah Al-ozma Naser Makarem Shirazi. Qom: Imam Ali Ibne Abi Talib (Ya); 2010. (Full Text in Arabic)
48. Madani-Shirazi SA. Riyaz al-Salikin. Qom: Institute of Islamic Publishing; 1995. vol 4.p.136. (Full Text in Arabic)
49. Yousefi-Gharavi M. The Age of Imam Sajjad (PBUH) Politics and Society. Qom: al-majma' al-Alami le-Ahl al-Bayt; 2015. (Full Text in Arabic)