

نقش فضیلت اخلاقی صبر در بهداشت روان

محمد مهدی صفورایی پاریزی^۱

چکیده

شکیبایی، از مهم‌ترین فضایل اخلاقی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی دنیوی و اخروی انسان دارد و بهترین روش برای تأمین بهداشت روحی_روانی انسان به شمار می‌رود؛ از این رو، مقاله‌ی حاضر درصدد است چگونگی این فضیلت اخلاقی و رابطه‌ی آن را با بهداشت روحی_روانی انسان تبیین نماید. ابتدا، شکیبایی را در لغت و اصطلاح اخلاقی تعریف کرده است و سپس رابطه‌ی آن را با بهداشت روان بیان می‌دارد. در ادامه، به آثار و نتایج شکیبایی اشاره می‌نماید و تسلط بر خویش، سعه‌ی صدر، امداد و نصرت الهی، رستگاری، افزایش توانمندی برای روبارویی با مشکلات و ایجاد ویژگی‌های اخلاقی را از آثار آن بر می‌شمارد. در بخش دیگری از این مقاله، به نقش صبر بر بهداشت روانی و پیش‌گیری از رفتار پرخاشگرانه اشاره می‌کند. ایجاد فروتنی، گذشت و بردباری را از امور پیش‌گیرانه و اثرگذار صبر بیان می‌دارد. در بخش پایانی نیز به تفصیل به نقش تعیین‌کننده‌ی صبر و رابطه‌ی آن با پرخاشگری می‌پردازد و انواع

اضطراب و عوامل مرتبط با بردباری را تبیین می‌کند. این مقاله حاوی تعریف صبر، آثار و نتایج آن و نقش آن در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی، به ویژه اضطراب، می‌باشد که با نگاهی توصیفی تدوین یافته است.

کلیدواژه‌ها

فضیلت، اخلاق، صبر، بهداشت روان

مقدمه

یکی از فضایل اخلاقی فردی، سجیه‌ی فاضله‌ی صبر است. این فضیلت اخلاقی نقش تعیین‌کننده‌ای در زندگی دنیوی و اخروی انسان دارد و هر کسی با این صفت خو بگیرد و در نفشش آن را به صورت ملکه درآورد، می‌تواند از فراز و نشیب‌های زندگی سربلند و پیروز بیرون آید.

برای این‌که انسان بتواند موانع سر راه خود را بدون ضرر یا با کم‌ترین ضرر روحی و روانی از میان بردارد یا هدف جدید و مفیدی برای خود برگزیند، به حالت روانی آرام و آسوده نیاز دارد؛ از این جهت فضایل اخلاقی در این امر نقش به‌سزایی دارند. از جمله فضایی که در تأمین بهداشت روان مؤثر است، فضیلت اخلاقی صبر و شکیبایی می‌باشد. مؤمنان صبور و شکیبایان می‌دانند که خدا در این دنیا آنان را با انواع سختی‌ها آزمایش می‌کند و تنها صابران از آنها سربلند بیرون می‌آیند: «و قطعاً [همه] شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهشی در ثروت‌ها و جان‌ها و محصولات آزمایش می‌کنیم و به شکیبایان مژده ده»^۲، و به یکدیگر پیروی از حق و شکیبایی را سفارش کرده است: «مؤمنان [یکدیگر را به حق سفارش و همدیگر را به شکیبایی سفارش نموده‌اند.»^۳ و در رویارویی با مشکلات از خدا تقاضای صبر می‌کنند: «مؤمنان [گفتند: «ای] پروردگار ما، [پیمان‌ه] شکیبایی را بر ما فروریز و گام‌های ما را استوار دار و ما را بر گروه کافران پیروز فرما.»^۴ در نتیجه‌ی

۲. (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ)، بقره: ۱۵۵.

۳. (وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ)، عصر: ۳.

۴. (قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ ثَبِّثْ أَقْدَامَنَا وَ انصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ)، بقره: ۲۵۰.

ایمان مالا مال از صبر و شکیبایی، سعادت دنیا و آخرت نصیبشان می‌گردد: «فقط شکیبایان پاداششان را بی‌شمار [و بدون محاسبه] به طور کامل دریافت می‌کنند.»^۵، «[و ملائکه می‌گویند:] سلام بر شما به خاطر شکیبایی‌تان! و چه نیکوست فرجام سرای [دیگر].»^۶ و سلامتی و بهداشت روحی و روانی خود را تأمین می‌کنند.

تعاریف

الف. صبر در لغت

صبر در لغت به امساک در تنگنا معنا شده است.^۷ همچنین به معنای مطلق حبس کردن آمده است.^۸ به طور کلی، می‌توان گفت که صبر مطلق حبس است که به حسب موارد معنای آن اختلاف پیدا می‌کند؛ بنابراین، اگر انسان نفس خود را در برابر مصیبتی حبس کند، صبر نامیده می‌شود. ضد آن جزع و بی‌تابی است. اگر حبس در کلام باشد، کتمان نامیده می‌شود و ضد آن افشاست. اگر حبس نفس در جنگ باشد، شجاعت نامیده می‌شود و ضد آن ترس است.^۹ اگر در فروبردن خشم باشد، حلم و بردباری و ضدش غضب نام دارد. اگر در حادثه‌ی بیزارکننده‌ای باشد، سعه‌ی صدر و ضدش بیزاری و ضیق صدر نام می‌گیرد. اگر در ترک وسایل زاید زندگی باشد، زهد و ضدش حرص نامیده می‌شود. اگر صبر بر کمبود بهره‌ی دنیوی باشد، قناعت و ضدش شره نام می‌گیرد.^{۱۰}

ب. صبر در اصطلاح علمای اخلاق

در اصطلاح علمای اخلاق، صبر عبارت است از «ثبات و آرامش نفس در سختی‌ها، بلاها و مصایب و پایداری و مقاومت در برابر آنها، به گونه‌ای که از گشادگی خاطر و شادی و آرامشی که پیش از آن حوادث داشت، بیرون نرود و زبان خود را از شکایت

۵. (إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)، زمر: ۱۰.

۶. (سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ)، رعد: ۲۴.

۷. حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۴۷۴.

۸. محمد بن مکرّم ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص ۴۳۸.

۹. حسین بن محمد راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ص ۴۷۴.

۱۰. سیدعبدالله شبر، ترجمه‌ی اخلاق، ترجمه‌ی محمدرضا جباران، ص ۳۶۰.

و اعضای خود را از حرکات ناهنجار نگاه دارد».^{۱۱}

امام خمینی رحمته نیز در کتاب شریف شرح حدیث جنود عقل و جهل، از خواهی نصیرالدین طوسی تعریف صبر را چنین می‌آورند: «صبر عبارت است از خودداری از شکایات، با آن که در باطن جزع است». پس اظهار نکردن جزع باطنی و شکایت نمودن از ناگواری‌ها، صبر است، یعنی صبر متقوم به دو امر است: نخست این که از ناملایمی که بر او وارد می‌شود، در باطن کراهت داشته باشد، دیگر آن که از اظهار شکایت و جزع خودداری کند.^{۱۲}

ج. بهداشت روان در لغت

در لغت، بهداشت روانی به سلامت و شادابی از نظر روحی و روانی معنا شده است.^{۱۳}

د. بهداشت روان در اصطلاح^{۱۴}

بهداشت روان حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد‌های شخصی است. این اصطلاح عموماً برای کسی به کار می‌رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و عاطفی عمل می‌کند، نه کسی که صرفاً بیمار نیست.^{۱۵}

آثار صبر و شکیبایی

صبر و شکیبایی، در زندگی مؤمن و در تأمین بهداشت روانی او آثار گوناگونی دارد که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

۱. بر خود مسلط بودن و خود را نباختن: انسان شکیبیا، هنگامی که با مشکلی روبه‌رو می‌شود، خود را نمی‌بازد و بر خود مسلط است. این امر سبب می‌شود که

۱۱. ملامهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی، ترجمه‌ی؛ عزیزالله عطارودی، ج ۴، ص ۳۵۵.

۱۲. امام خمینی رحمته، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۴۱۰.

۱۳. فرهنگ روان‌شناسی لاروس.

۱۴. برای بهداشت روان تعاریف مختلفی ارائه شده است. شاید علت این اختلاف تعاریف، به اختلاف دیدگاه‌ها درباره‌ی روان‌شناسی و ویژگی‌های انسان سالم و برخوردار از سلامت‌روان و به تبع آن، بهداشت‌روانی برگردد. در این‌جا فقط به بیان تعریف مورد قبول مؤلف اکتفا می‌کنیم.

۱۵. بهروز میلانی‌فر، بهداشت روانی، چاپ چهارم، ص ۱۶.

زود از کوره بیرون نرود و با رخدادهای زندگی عاقلانه برخورد و در نتیجه، با انتخاب گزینه‌ی درست، سلامت روانی خود را تأمین نماید. به همین دلیل، هنگام که ابراهیم، فرزند پیامبر اکرم ﷺ، از دنیا رفت، اشک از چشمان حضرت ﷺ سرازیر شد و وقتی به ایشان گفتند: «آیا تو ما را از این کار منع نکردی؟»، فرمودند: «این رحم است. خدا فقط به بندگان رحم می‌کند که رحم داشته باشند.» و فرمودند: «چشم اشک می‌ریزد و قلب محزون می‌شود، ولی چیزی که پروردگار را به خشم آورد، نمی‌گوییم».^{۱۶}

۲. صبر و شکیبایی، نصرت غیبی همراه دارد: هنگامی که انسان در برابر سختی‌های زندگی از خود صبر نشان دهد، خداوند به او گشادگی سینه و سعه‌ی صدر عطا می‌کند و با او را امدادهای غیبی یاری می‌نماید. در نتیجه، عاقبت کار او را به صلاح او مبدل می‌گرداند که سرانجام مسرت و سلامتی روانی انسان را به دنبال دارد؛ از این رو، قرآن کریم در دلداری مؤمنان چنین می‌فرماید: «آری! اگر شکیبایی [و استقامت] و [خودتان را] حفظ کنید، و [دشمنان] با همین سرعتشان به [سراغ] شما آیند، پروردگارتان شما را با پنج هزار [نفر] از فرشتگان نشانه‌گذار مدد خواهد کرد».^{۱۷}

۳. صبر و شکیبایی، سبب رستگاری مؤمن است: هنگامی که مؤمن با مشکلات روبه‌رو می‌شود و در مقابل آنها از خود صبر نشان می‌دهد و می‌داند که نتیجه‌ی این شکیبایی، رستگاری و سعادت او می‌باشد، دیگر به راحتی با آن کنار می‌آید و سلامتی روانی خود را تأمین می‌کند، چنان که قرآن می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، شکیبا باشید و [در برابر دشمنان] شکیبایی ورزید و نگهبان مرزها باشید و [خودتان را] از [عذاب] خدا حفظ کنید. باشد که شما رستگار شوید».^{۱۸}

۴. خدا همراه با صابران است: هنگامی که انسان با مشکلی روبه‌رو می‌شود و می‌خواهد از عهده‌ی آن برآید و آن مشکل سد راه او نشود، اگر بداند که کسی همراه او است که برای تحقق این امر به او کمک می‌کند و می‌تواند تمام گره‌های هستی را بگشاید، آیا دیگر برای انسان گرهی است که باز نشود و از عهده‌ی آن بر نیاید و

۱۶. سیدعبدالله شبر، ترجمه‌ی اخلاق، ترجمه‌ی محمدرضا جباران، ص ۳۶۴.

۱۷. (بَلَىٰ إِنَّ نَصْرَ رَبِّكَ وَ تَقْوَا وَ يَأْتُوكُمْ مِنْ قُدْرِهِمْ هَذَا يُبَدِّلُكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ مُسَوِّمِينَ)، آل‌عمران: ۱۲۵.

۱۸. (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)، آل‌عمران: ۲۰۰.

آسوده‌خاطر برای مقابله‌ی با آن حرکت نکنند؟! از این رو، قرآن در پیامی به مؤمنان می‌فرماید که وحدت خود را حفظ کنند و شکیبا باشند: «و از خدا و فرستاده‌اش اطاعت کنید و با همدیگر کشمکش مکنید که سست می‌شوید و مهابت شما از بین می‌رود! و شکیبایی کنید [چرا] که خدا با شکیبایان است».^{۱۹}

۵. صبر و شکیبایی در برابر مشکلات، قدرت انسان را چندبرابر می‌کند: صبر سبب می‌شود انسان در برابر مشکلات جان تازه‌ای به خود بگیرد و با نیروی چندبرابر از عهده‌ی آنها بر آید. در نتیجه، انسان در حل مشکلات سلامتی روانی خود را همچنان حفظ نموده، به راحتی بر آنها غالب شود، چنان که قرآن کریم می‌فرماید: «ای پیامبر، مؤمنان را به جنگ [و جهاد] برانگیز. اگر از شما بیست [نفر] شکیبا باشند، بر دویست [نفر] پیروز می‌شوند و اگر صد [نفر] از شما باشند، بر هزار [نفر] از کسانی که کفر ورزیدند، پیروز می‌گردند، به سبب این که آنان گروهی هستند که عمیق نمی‌فهمند».^{۲۰}

همچنین علاوه بر صبر و شکیبایی، فضایل اخلاقی جمعی، که به گونه‌ای با صبر ارتباط دارند نیز در تأمین بهداشت روانی انسان مؤمن و پیش‌گیری از رفتار پرخاشگرانه مؤثر هستند. اینک به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

الف. فروتنی

از جمله فضایل اخلاقی، که در بهداشت روانی و پیش‌گیری از رفتار پرخاشگرانه مؤثر است، فروتنی می‌باشد. این صفت از اوصاف انبیای الهی به شمار می‌رود که با آراستگی به آن، مقامات عالی الهی کسب نمودند. امام علی علیه‌السلام، درباره‌ی فضیلت و برتری تواضع در مقایسه با کبر و غرور و خودبزرگ‌بینی، که از لوازم آن خشم و پرخاشگری است، چنین می‌فرمایند: «اگر خدا تکبر ورزیدن را اجازه می‌فرمود، حتماً به بندگان ویژه‌ی خود از پیامبران و امامان علیهم‌السلام اجازه می‌داد، در صورتی که خدای سبحان تکبر و خودپسندی را برای آنان ناپسند و فروتنی را برای آنان

۱۹. (وَ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ رَسُولَهُ وَ لَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَ تَذْهَبَ رِجْكُمْ وَ اصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ)، انفال: ۴۶

۲۰. (يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ)، انفال: ۶۵.

پسندید که چهره بر زمین می‌گذارند و صورت‌ها بر خاک می‌مالند و در برابر مؤمنان فروتنی می‌کنند و از قشر مستضعف جامعه هستند که خدا آنها را با گرسنگی آزمود و به سختی و بلا گرفتارشان کرد و با ترس و بیم امتحانشان فرمود و با مشکلات فراوان خالصشان گردانید. پس مال و فرزند را دلیل خشنودی یا خشم خدا ندانید که نشانه‌ی ناآگاهی به موارد آزمایش و امتحان در بی‌نیازی و قدرت است، زیرا خداوند سبحان فرمود: آیا گمان می‌کنند مال و فرزندی که به آنها عطا کردیم، به سرعت نیکی‌ها را برای آنان فراهم می‌کنیم؟ نه، آنان آگاهی ندارند.^{۲۱}

امیرمؤمنان، علی علیه السلام، درباره‌ی آثار فروتنی می‌فرماید: «کسی که فروتنی نماید، در برابر طالبان علم (و دانشجویان) و خوار و ذلیل گرداند خود را (برای تعلم) در برابر علما و دانشمندان، بزرگ و شرافتمند گردد به سبب دانش خود (که از علما آموخته) پس علم به مقام و رتبه‌ی عالی می‌رساند شخص پست و فرومایه را و واگذارند و ترک دانش (یعنی در نادانی باقی ماندن) خوار و پست می‌گرداند شخص آبرومند و صاحب مقام ارجمند را و سر علم فروتنی است و چشم آن دور بودن و پاکیزگی از حسد است و گوش آن فهم است و زبان آن راست‌گویی است و قلب آن نیت خوب است و عقل آن شناسایی راه‌های امور است».^{۲۲}

پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «بهتر از همه‌ی مردم کسی است که در حال رفعت فروتنی کند و در عین ثروت زاهد باشد و در عین قوت انصاف دهد و در حال قدرت بردباری کند».^{۲۳} همچنین می‌فرماید: «تواضع مایه‌ی رفعت است. تواضع کنید تا خدا شما را رفعت دهد. عفو مایه‌ی عزت است. عفو کنید تا خدا شما را عزت بخشد. صدقه

۲۱. (فَلَوْ رَحَّصَ اللَّهُ فِي الْكِبْرِ لِأَحَدٍ مِنْ عِبَادِهِ لَرَحَّصَ فِيهِ لِحَاصَةِ أَنْبِيَائِهِ وَأَوْلِيَّائِهِ وَ لَكِنَّهُ سُبْحَانَهُ كَرِهَ إِلَيْهِمُ التَّكَابُرَ وَ رَضِيَ لَهُمُ التَّوَّاضِعَ فَالْصَّقُوا بِالْأَرْضِ خُدُودَهُمْ وَ عَفَّرُوا فِي التُّرَابِ وُجُوهَهُمْ وَ حَفَضُوا أَعْنَاقَهُمْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَ كَانُوا قَوْمًا مُسْتَضْعَفِينَ قَدْ اخْتَبَرَهُمُ اللَّهُ بِالْمُخَمَّصَةِ وَ ابْتَلَاهُمْ بِالْمُجَهَّدَةِ وَ امْتَحَنَهُمْ بِالْمَخَافِ وَ حَخَّصَهُمْ [مَحْصَهُمْ بِالْمَكَارِهِ فَلَا تَعْتَبَرُوا] الرِّضَا الرَّضَى وَ السُّخْطَ بِالْمَالِ وَ الْوَلَدَ جَهْلًا بِمَوَاقِعِ الْفِتْنَةِ وَ الْاِخْتِبَارِ فِي مَوْضِعِ الْغِنَى وَ الْاِقْتِدَارِ [الِاقْتَارَ فَقَدْ قَالَ سُبْحَانَهُ وَ تَعَالَى - أَيْجَسُونَ أَنَّمَا يُنْمِدُهُمْ بِهِ مِنْ مَالٍ وَ بَيْنَ نَسَارِعُ لَهُمْ فِي الْخَيْرَاتِ بَلْ لَا يَشْعُرُونَ] محمد دشتی، ترجمه‌ی نهج البلاغه، ص ۳۸۷.

۲۲. (من تواضع للتعلمين و ذل للعلماء ساد بعلمه، فالعلم يرفع الوضع، و تركه يضع الرفيع، و رأس العلم التواضع، و بصره البراءة من الحسد، و سمعه الفهم، و لسانه الصدق، و قلبه حسن النية، و عقله معرفة أسباب الامور). ميرزا احمد آشتيانی و شاگردان، طرائف الحكم يا اندر زهای ممتاز، ج ۱، ص ۲۱۵.

۲۳. (أفضل الناس من تواضع عن رفعة و زهد عن غنية و أنصف عن قوة و حلم عن قدرة). ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم، ص ۲۳۳.

موجب فزونی مال است. صدقه دهید تا خدا مالتان را زیاد کند».^{۲۴} از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمودند: «خداوند متعال به داود علیه السلام وحی نمود: «ای داود، همانا نزدیک‌ترین مردم در روز قیامت به من، فروتنان هستند و همچنین دورترین مردم از من در روز قیامت، متکبران هستند».^{۲۵} بنابراین، انسان با الگوگیری از این سخنان، می‌تواند پس از عجین شدن با این فضیلت اخلاقی، رضای خدا را جلب و بهداشت روانی خود را نیز تأمین نماید.

ب. عفو و گذشت

همچنین عفو و گذشت نیز که با صبر رابطه‌ی تنگاتنگی دارد، در سلامتی روانی و پیش‌گیری از رفتار پرخاشگرانه نقش مهمی ایفا می‌کند. در تفسیر مجمع‌البیان در ذیل آیه‌ی [امتقیان همان] کسانی که در راحتی و سختی [و خوشحالی و ناراحتی اموال خود را در راه خدا] مصرف می‌کنند و خشم شدید [خود] را فرومی‌برند و از مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد».^{۲۶} چنین آمده است: کنیزی از کنیزان حضرت علی بن‌الحسین علیه السلام، به دست حضرت علیه السلام، آب می‌ریخت. ابریق از دست کنیزک افتاد و حضرت علیه السلام را سوزاند. امام علیه السلام سر برداشتند و به کنیز نگاهی کردند. کنیز گفت: خدا می‌فرماید: «وَالْكَافِرِينَ الْعَظِيمَةَ» حضرت علیه السلام فرمودند: «خشم خود فرو خوردم». کنیز گفت: «وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ». حضرت علیه السلام فرمود: «خداوند تو را عفو فرماید». کنیزک گفت: «وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». امام علیه السلام فرمودند: «برو که در راه خدا آزادی».^{۲۷} عفو و گذشت نه تنها سبب پیش‌گیری از پرخاشگری می‌شود، بلکه انسان را در حال تعادل روانی نیز قرار می‌دهد، زیرا رفتار بد را با نیکی پاسخ دادن سبب بزرگی و عظمت روح و روان می‌شود و انسان را در رویارویی با مشکلات بزرگ‌تر آماده می‌کند.

۲۴. (إِنَّ التَّوَّاعِقَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا رَفْعَةَ فَتَوَاضَعُوا يَرْفَعَكُمْ اللَّهُ وَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عَزًّا فَاعْفُوا يَعْزِّمَ اللَّهُ وَ إِنَّ الصَّدَقَةَ لَا يَزِيدُ الْمَالَ إِلَّا نَاءً فَصَدَّقُوا يَزِدْكُمْ اللَّهُ)، نهج‌المنصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله، ص: ۲۷۷.

۲۵. (فِيهِ أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى دَاوُدَ يَا دَاوُدُ - كَمَا أَنَّ أَقْرَبَ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ التَّوَّاضِعُونَ كَذَلِكَ أَبْعَدُ النَّاسِ مِنَ اللَّهِ الْمُتَكَبِّرُونَ)، حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، ج ۵۱، ص ۲۷۳.

۲۶. (الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَافِرِينَ الْعَظِيمَةَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)، آل عمران: ۱۳۴.

۲۷. فضل بن حسن طبرسی، ترجمه‌ی مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، مترجمان، ج ۴، ص ۲۵۶.

ج. بردباری

همچنین از جمله فضایل اخلاقی که با صبر هماهنگی دارد و بهداشت روانی انسان را تأمین می‌کند، بردباری می‌باشد. هر که به بردباری آراسته گردد، نه تنها خود را از رفتار غیراخلاقی دور نگه می‌دارد و از انجام کارهای ناشایست می‌پرهیزد، که محبوب دل‌ها نیز می‌شود؛ برای نمونه، مردی از اهل شام می‌گوید: «هنگامی که به مدینه رفتیم، مردی دیدم که بر استری سوار است و زیباتر و خوش‌لباس‌تر از او ندیده بودم. مرکبی هم خوش‌تر از مرکب او مشاهده نکردم. از وی خوشم آمد و از شخصی پرسیدم که آن مرد کیست؟» گفتند: «حسن بن علی بن ابی‌طالب علیه‌السلام است.» در این وقت، سینه‌ام پر از کینه شد و به علی بن ابی‌طالب علیه‌السلام رشک و حسد بردم که فرزندی این‌گونه داشته باشد؛ از این رو، نزد او رفتم به او گفتم که تو پسر ابوطالب هستی؟ فرمود که پسر فرزند او هستیم. در این هنگام، به او پدرش تا جایی که می‌توانستم، دشنام دادند! هنگامی که سخن من تمام شد، آن حضرت رو به من کردند و فرمود: «ای پیرمرد، گمان می‌کنم تو در این شهر غریب هستی و شاید اشتباه کرده‌ای. پس اگر درصدد جلب رضایت ما هستی، از تو راضی شویم! اگر چیزی از ما خواهی، به تو می‌دهیم. اگر راهنمایی و ارشاد خواهی، ارشادت می‌کنیم. اگر برای برداشتن بارت از ما کمک خواهی، به تو کمک می‌کنیم. اگر گرسنه هستی، سیرت کنیم. اگر برهنه‌ای بی‌پوشانیمت. اگر نیازمندی، بی‌نیازت گردانیم. اگر آواره‌ای، در پناه خویش بگیریمت...». هنگامی که سخنان امام علیه‌السلام را شنیدم، گفتم: «سوگند می‌خورم که تو خلیفه‌ی خدا در زمین هستی...»^{۲۸} وی از محبان اهل بیت علیهم‌السلام شد. از این روایت تأثیر کیمیاگونه‌ی حلم به دست می‌آید که خاک را به طلا تبدیل می‌کند.

همچنین در تاریخ آمده است که «احنف بن قیس» به دوستان خود سفارش می‌کرد و می‌گفت: «شما علم و حلم و صبر را بیاموزید، زیرا من آن را آموختم.» گفتند: «تو از که آموخته‌ای؟» گفت: «از قیس بن عاصم آموختم.» گفتند: «حلم را چگونه از او آموختی؟» گفت: «ما با جمعی از دوستان نزد قیس بن عاصم بودیم و او مشغول صحبت بود که ناگهان جسد مقتول پسرش را با قاتل او، در حالی که

دست‌بسته بود، آوردند. قیس بن عاصم با دیدن این صحنه‌ی دلخراش ذره‌ای حالتش تغییر نکرد. حتی دستش را، که به زانویش حلقه زده بود، رها نمود و صحبتش را قطع نکرد تا این که سخنش تمام شد. سپس با کمال متانت به قاتل فرزندش رو کرد و گفت: «ای پسر برادرم، چه چیز تو را وادار کرد که چنین کاری کنی؟» قاتل گفت: «غضب مرا به این جنایت واداشت». قیس گفت: «آیا هر گاه غضبناک می‌شوی، باید به نفس خودت اهانت کنی و معصیت پروردگارت را مرتکب شوی و عدد طایفه‌ی خودت را کم کنی؟! برو من تو را آزاد کردم». آن گاه رو به فرزندان خود کرد و گفت: «عزیزان من، برادر خود را غسل دهید و کفن کنید. آن گاه باخبرم سازید تا بر جنازه‌ی او نماز بخوانم». قیس بن عاصم پس از دفن فرزندش، به پسرانش گفت: «مادر این فرزند مقتولم از طایفه‌ی شما نیست و از طایفه‌ی دیگر است و من گمان نمی‌کنم مادرش راضی شود که بدون دیه و خون‌بها، قاتل پسرش رها شود. پس شما دیه‌ی او را از مال من به مادر او بپردازید».^{۲۹}

پس بردباری انسان را به جایی می‌رساند که محبوب دل‌ها و الگوی دیگران می‌شود.

صبر و پرخاشگری

برای این که مؤمن بتواند بهداشت روانی خود را در حال تعادل نگه دارد، باید افزون بر آراسته شدن به فضایل اخلاقی، از رفتارهای ضد آنها نیز بپرهیزد. این امر، شرط لازم برای کسب فضایل اخلاقی است. از جمله رفتارهای واکنشی، که مخالف با صبر و ریشه‌ی آن خشم می‌باشد، پرخاشگری در عرصه‌های گوناگون زندگی است. در بسیاری از موارد، این‌گونه افراد با مشکلات و سختی‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند و سلامت روانی خود را به خطر می‌اندازند. روان‌شناسان پرخاشگری را چنین معنا می‌کنند: «پرخاشگری یعنی عملی که به آسیب‌رسانی عمدی به دیگران منتهی می‌گردد. البته ممکن است این آسیب‌رسانی در انواع شیوه‌ها اجرا شده، حتی متضمن آزارهای روانی مانند تحقیر، توهین و فحاشی نیز شود».^{۳۰} و برخی

۲۹. حسین جناتی‌شاهرودی، آرام‌بخش دل داغدیدگان، ص ۱۴۷.

۳۰. لئونارد برکوویتز، روان‌شناس اجتماعی، ترجمه‌ی محمدحسین فرجاد و عباس محمدی‌اصل، ص ۴۲۳؛ مسعود

آذربایجان‌ی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۹۷.

نیز تعریف کرده‌اند: «پرخاشگری رفتاری است که هدف آن صدمه زدن به خود یا دیگری باشد».^{۳۱} بنابراین، تعریف، قصد و نیت عامل مهم است، یعنی هر رفتار آسیب‌زا در صورتی پرخاشگری به شمار می‌رود که از روی قصد و عمد و به منظور صدمه زدن به دیگری یا به خود انجام گرفته باشد. با این تعریف، اعمال غیرعمدی و بدون قصدی که موجب صدمه زدن به دیگران می‌شود، پرخاشگری نیست.^{۳۲}

انواع پرخاشگری

۱. پرخاشگری خالص یا عاطفی: این نوع پرخاشگری به دلیل گونه‌ای برانگیختگی عاطفی صورت می‌گیرد؛ برای نمونه، در مواردی که کسی مورد اهانت قرار می‌گیرد و به وی حمله نموده، و قصد آسیب‌رسانی به او دارد.
۲. پرخاشگری ابزاری: در این پرخاشگری، خشونت به مثابه وسیله‌ای برای نیل به مقصودی به کار گرفته می‌شود، مانند کسی که قصد به دست آوردن مقام و منزلتی داشته باشد و به دروغ شایعه‌پراکنی می‌کند.^{۳۳} بنابراین، پرخاشگری شامل مواردی می‌شود که به هر طریقی به طرف مقابل آسیب رسانده شود، چه رفتاری، چه نوشتاری و چه گفتاری.

عوامل ایجادکننده پرخاشگری

- عوامل مختلفی برای پرخاشگری برشمردند که برخی از آنها عبارت‌اند از:
۱. **ناکامی:** یکی از عوامل ایجادکننده پرخاشگری، ناکامی است. نخستین واکنشی که فرد ناکام به دلیل نرسیدن به مطلوب نشان می‌دهد، پرخاشگری است.
 ۲. **تحریک مستقیم:** یعنی تأثیرپذیری فرد پرخاشگر از فرد یا عمل پرخاشگرانه‌ی دیگری.
 ۳. **مشاهده:** یعنی الگوگیری از تماشای منظره‌ی پرخاشگرانه.
 ۴. **عوامل شخصیتی:** افرادی که به شدت رقابت‌جو، عجول و زودرنج هستند، به زودی عصبانی می‌شوند و پرخاشگری می‌کنند.

۳۱. یوسف کریمی، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۰۶.

۳۲. همان، ص ۲۰۶.

۳۳. اقتباس از: مسعود آذربایجانی و همکاران، روان‌شناسی اجتماعی، ص ۲۹۷.

۵. منفی‌نگری به رفتار دیگران: اگر انسان به رفتار دیگران به طور منفی و خصمانه نگاه کند، به زودی احساس دفاع می‌نماید و از خود پرخاشگری نشان می‌دهد.^{۳۴}

برای تأمین سلامتی روانی و پیش‌گیری از هر گونه عواملی که بهداشت روانی انسان را تهدید می‌کند، باید فرد مؤمن بپذیرد که در دنیا آسایش و آرامش مطلق و زندگی بدون آسیب و گرفتاری برای هیچ کس فراهم نیست و هر فردی بهره‌ای از این مشکلات و گرفتاری‌ها دارد. اگر با بینش الهی به سختی‌ها و ناملایمات بنگرد، سختی‌های دنیا و آسیب‌های موجود، زمینه‌ی رشد، کمال و زنده شدن جان آدمی را به همراه دارند، زیرا سختی‌ها سبب می‌شوند که زمینه‌ی یاد و نام خدا و توجه و توسل به اولیای الهی بیش‌تر فراهم آید. هر لحظه‌ی آن توجه‌ها و توسل‌ها، غنیمت و موجب ارتباط با کمال مطلق خواهد بود، زیرا طبیعت انسان چنین است که در بلا و گرفتاری بیش‌تر متوجه نعمت‌ها و یادآور یاد خداوند است و در این صورت، فرد افزون بر تلاش و کوشش برای رفع مشکل و آسیب، امیدوار به مدد الهی است؛ همچنین با مشکل و آسیب به‌وجود آمده کنار می‌آید و قبول مشکل و کنار آمدن با آن، از بسیاری آسیب‌های دیگر و از وخامت اوضاع پیش‌گیری می‌نماید و در بهبود وضعیت روحی و روانی فرد مؤثر می‌باشد؛^{۳۵} بنابراین، انسان باید بپذیرد که این دنیا دار آزمایش و وسیله‌ی ترقی و تعالی برای اوست و بداند تنها کسانی که در برابر این همه مشکلات پایداری می‌کنند و استقامت می‌ورزند، پیروز خواهند شد، چنان که قرآن می‌فرماید: «و قطعاً [همه] شما را به چیزی از ترس و گرسنگی و کاهشی در ثروت‌ها و جان‌ها و محصولات آزمایش می‌کنیم و به شکیبایان مژده ده.»^{۳۶} و [شکیبایان همان] کسانی هستند که هر گاه مصیبتی به آنان برسد، می‌گویند: "در حقیقت ما از آن خداییم و در واقع ما فقط به سوی او باز می‌گردیم."^{۳۷} توجه به این که همه از او هستیم، به ما می‌آموزد که هرگز از زوال نعمت‌ها ناراحت نشویم؛

۳۴. همان، ص ۳۰۸-۳۱۲.

۳۵. محمدمهدی صفورایی پاریزی و سلیمان قاسمی، *آموزه‌های دینی و نقش آنها در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی*، مجله‌ی معرفت.

۳۶. (وَ لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ)، بقره ۱۵۵.

۳۷. (إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ)، بقره ۱۵۶.

زیرا همه‌ی این مواهب، بلکه خود ما تعلق به او داریم؛ روزی می‌بخشد و روز دیگر مصلحت می‌بیند و از ما باز می‌گیرد و هر دو صلاح ما است. توجه به این که ما همه به سوی او باز می‌گردیم، به ما اعلام می‌کند که این جا سرای جاویدان نیست؛ زوال نعمت‌ها و کمبود مواهب یا کثرت وفور آنها - همه - زودگذر است و همه‌ی اینها وسیله‌ای می‌باشد برای پیمودن مراحل تکامل. توجه به این دو اصل اساسی، اثر عمیقی در ایجاد روح استقامت و صبر دارد.^{۳۸} در نتیجه، انسان، به زودی، از کوره در نمی‌رود و هرگز در برابر آنها واکنش عجولانه نشان نمی‌دهد و بهداشت روانی خود را به خطر نمی‌اندازد. افزون بر این، با تأمل و تدبیر راه صبر را پیش می‌گیرد. و بهترین مصلحت را برای خود بر می‌گزیند و سلامتی روانی خود را بیش از پیش تأمین می‌نماید.

پس صابران، به جای خودباختگی و نشان دادن رفتار غیراخلاقی و پرخاشگرانه، به خدا پناه می‌برند، زیرا از دید آنها، تمام جهان، کلاس درس و میدان آزمایش است که باید در آن رشد کنیم. دنیا جای ماندن نیست. خوابگاه و عشرتکده نیست و شاداید و سختی‌های آن نیز نشانه‌ی بی‌مهری خداوند نیست. ناگواری‌ها برای آن است که زیر پای ما داغ شود تا تندتر و سریع‌تر حرکت کنیم؛ بنابراین، در تلخی‌ها نیز شیرینی است، زیرا شکوفا شدن استعدادها و کامیابی از پاداش‌های الهی را به دنبال دارد.^{۳۹}

خدا نیز به خاطر این ایمان و بینش، در برابر سختی‌ها و مشکلات آرامش و سکینه را در دل مؤمنان قرار می‌دهد تا به مقصد نهایی خود در حال آرامش و سلامتی روانی برسند: «او [خدا] کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان فرورستاد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند و لشکریان آسمان‌ها و زمین فقط از آن خداست و خدا دانایی فرزانه است».^{۴۰} از این رو رسول الله ﷺ از کار فرد مؤمن اظهار تعجب می‌کنند: «کار مؤمن عجیب است که کار او همه برایش نیک است و هیچ کس جز مؤمن چنین نیست؛ اگر سختی بدو رسد، شکر کند و برای او نیک باشد و اگر مرضی بدو

۳۸. ناصر مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۲۵.

۳۹. محسن قرائتی، تفسیر نور، ج ۱، ص ۲۴۲.

۴۰. (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا

حَكِيمًا)، فتح: ۴.

رسد، صبر کند و برای او نیک باشد».^{۴۱}

امام محمدباقر علیه السلام در حدیث زیبایی می‌فرماید: «بهشت در ناراحتی‌ها و صبر پیچیده شده است. پس هر کس بر سختی‌های دنیا صبر کند، داخل بهشت می‌شود و جهنم در لذات و شهوات پیچیده شده است. پس هر کس نفس خود را از لذات و شهوات بهره‌مند کند، داخل آتش می‌شود».^{۴۲} همچنین حضرت امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «چون روز قیامت شود، یک دسته [ای] از مردم برمی‌خیزند و به در بهشت می‌آیند. به آنها گفته می‌شود که شما چه اشخاصی هستید؟ می‌گویند: "ما اهل صبر هستیم". گفته می‌شود: "شماها بر چه چیز صبر کردید؟" می‌گویند: "ما بر طاعت خدا و از معصیت خدا صبر کردیم". پس خدای عزوجل می‌فرماید: "راست گفتند، داخل بهشت شوید".^{۴۳} پیامبر صلی الله علیه و آله نیز بهترین خصال ایمان را صبر و گذشت معرفی می‌کنند^{۴۴} و صبر را بهترین روزی عطاشده بر انسان می‌دانند^{۴۵} و جایگاه صبر را نسبت به ایمان، به منزله‌ی سر نسبت به بدن تشبیه^{۴۶} و صبر را مایه‌ی سعادت و خشنودی^{۴۷} معرفی می‌کنند.

از سوی دیگر، در احادیث فراوانی خشم و پرخاشگری مذمت شده و اثرات منفی زیادی برای آن بیان گردیده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر که بر کسی که نتواند بر او ضرری برساند، خشمگین شود، غم و اندوهش دراز می‌شود و نفس خود را معذب می‌گرداند».^{۴۸} امام صادق علیه السلام خشم و غضب را کلید همه‌ی بدی‌ها معنا

۴۱ . (عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله له خير و ليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر و كان خيرا له و إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له)، ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله، ص ۵۶۳ .

۴۲ . سیدعبدالله شبر، ترجمه‌ی اخلاق، ترجمه‌ی محمدرضا جباران، ص ۳۵۹ .

۴۳ . امام خمینی رحمته الله علیه، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۴۲۲ .

۴۴ . (أفضل الإيمان الصبر والسَّحابة) ابوالقاسم پاینده، نهج الفصاحة، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله، ص ۲۲۹ .

۴۵ . (ما رزق العبد رزقا أوسع عليه من الصبر)، همان، ص ۶۹۱ .

۴۶ . (الصبر من الإيمان بمنزلة الرأس من الجسد) همان، ص ۵۴۸ .

۴۷ . (الصبر رضا)، همان، ص ۵۴۸ .

۴۸ . (من غضب على من لا يقدر على مضرته طال حزنه و عذب نفسه) عبد الواهد تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم

و درر الکلم، ص: ۳۰۳ .

نمودند^{۴۹} و امام علی علیه السلام کسی را که خشم و شهوتش بر او غلبه کند، در زمره‌ی چهارپایان برمی‌شمرند.^{۵۰} در حدیث دیگری می‌فرمایند: «مردم، از آنچه بر ملت‌های متکبر گذشته، از کیفرها و عقوبت‌ها و سخت‌گیری‌ها و ذلت و خواری فرودآمده عبرت گیرید و از قبرها و خاکی که بر آنچه ره نهادند و زمین‌هایی که با پهلوها بر آن افتادند، پند پذیرید و از آثار زشتی که کبر و غرور در دل‌ها می‌گذارد، به خدا پناه ببرید، همان‌گونه که از حوادث سخت به او پناه می‌برید!»^{۵۱} پس برای حفظ تعادل بهداشت روانی باید انسان از هر رفتار پرخاشگرانه بپرهیزد و شکیبایی پیشه کند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۴۹. (الْغَضَبُ مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ) ثقة الاسلام کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص: ۳۰۳.

۵۰. (من غلب علیه غضبه و شهوته فهو فی حیز البهائم)، عبدالواحد تمیمی آمدی، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*،

ص ۳۰۲.

۵۱. (فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ الْأُمَمَ الْمُسْتَكْبِرِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ مِنْ بَأْسِ اللَّهِ وَ صَوْلَاتِهِ وَ وَقَائِعِهِ وَ مَثَلَاتِهِ وَ اتَّعَطُوا بِمَنَاقِبِ خُدُودِهِمْ وَ مَصَارِعِ جُنُوبِهِمْ وَ اسْتَعِيدُوا بِاللَّهِ مِنْ لَوَاقِحِ الْكِبْرِ كَمَا تَسْتَعِيدُونَ مِنْ طَوَارِقِ الدَّهْرِ)، *نهج البلاغه*، ترجمه‌ی

محمد دشتی، ص ۳۸۷.

منابع :

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. الصحیفه السجادیه.
۴. امام خمینی رحمته الله علیه، شرح چهل حدیث، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته الله علیه، قم، ۱۳۷۸ ش، چاپ بیستم.
۵. آشتیانی، میرزااحمد، طرائف الحکم یا اندرهای ممتاز، کتابخانه‌ی صدوق، تهران، ۱۳۶۲ ش، چاپ سوم.
۶. آمدی، عبدالواحد تمیمی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۶ ش.
۷. برکوویتز، لئونارد، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه‌ی فرجاد، محمدحسین، محمدی اصل، عباس، انتشارات اساطیر، ۱۳۸۷ ش، چاپ پنجم.
۸. پاینده ابوالقاسم، نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله و سلم، انتشارات دنیای دانش، تهران، ۱۳۸۲ ش، چاپ چهارم.
۹. جمعی از نویسندگان، روان‌شناسی اجتماعی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۷ ش، چاپ سوم.
۱۰. حرعاملی، محمدبن حسن بن علی بن محمد بن حسین، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، انتشارات آل‌البت رحمته الله علیه، قم، ۱۴۰۹ ق.
۱۱. دشتی، محمد، نهج البلاغه، ترجمه‌ی دشتی، مشهور، قم، ۱۳۷۹ ش.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دارالعلم الدارالشامیه، دمشق، بیروت، ۱۴۱۲ ق.
۱۳. شاهرودی، حسین جناتی، آرام‌بخش دل داغدیدگان، نشر روح، قم، ۱۳۸۰ ش، چاپ دوم.
۱۴. شبر، سیدعبدالله، الاخلاق، ترجمه‌ی جباران، محمدرضا، انتشارات هجرت، ۱۳۷۸ ش، چاپ چهارم.
۱۵. مکارم‌شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۴ ش.
۱۶. صفورایی، محمدمهدی، آموزه‌های دینی و نقش آنها در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی، معرفت.
۱۷. طباطبایی، محمدحسین، ترجمه‌ی تفسیرالمیزان، موسوی همدانی، سیدمحمدباقر، دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه‌ی علمیه‌ی قم، قم، ۱۳۷۴ ش، چاپ پنجم.

۱۸. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه‌ی مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، مترجمان، انتشارات فراهانی، تهران، ۱۳۶۰ ش.
۱۹. طبرسی، فضل بن حسن، مکارم/اخلاق، دارالشریف الرضی، قم، ۱۴۱۲ق، چاپ چهارم.
۲۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، تهران، ۱۳۸۳ ش، چاپ یازدهم.
۲۱. کریمی، یوسف، روان‌شناسی/اجتماعی، انتشارات ارسباران، تهران، ۱۳۸۶ ش، چاپ هفدهم.
۲۲. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، نشر ارسباران، تهران، ۱۳۸۶ ش، چاپ هشتم.
۲۳. محلاتی، سیدرسول هاشم، زندگی امام مجتبی علیه السلام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۳ ش، چاپ چهارم.
۲۴. میلانی‌فر، بهروز، بهداشت روانی، نشر قومس، تهران، ۱۳۸۶ ش، چاپ نهم.
۲۵. نراقی، ملامهدی، علم/اخلاق/اسلامی، ترجمه‌ی مجتبوی، سیدجلال‌الدین، انتشارات حکمت، چاپ چهارم، ۱۳۷۷ ش.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی



پروہشکاه علوم انسانی ومطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی