

راهکارهای درمان اضطراب با تکیه بر قرآن کریم

(تاریخ دریافت: ۹۲/۱۰/۹؛ تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۲/۱۵)

خدیجه بنام*

چکیده

هرچند اضطراب در حد طبیعی یک عامل تحرک در هر فردی است، اما اگر از حد طبیعی خود بگذرد، همه اعمال فرد را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. هدف پژوهش حاضر، تعیین عوامل مرتبط با اضطراب و راهکارهای درمان آن در قرآن است. یافته‌ها نشان می‌دهد که عوامل مرتبط با اضطراب شامل سه دسته عوامل معرفتی - همچون شرک، کفر، نگرانی از مرگ و ... - عوامل رفتاری - چون گناه، نفاق، حرص و طمع و ... - و عوامل اجتماعی - همچون سوءظن، سخن‌چینی، شایعه‌پراکنی و ... - می‌باشد که هر یک راهکار درمانی جداگانه‌ای دارد. راهکارهای معرفتی درمان اضطراب شامل ایمان، توکل، رضا، دینداری، امید و تقوا، و راهکارهای رفتاری درمان آن، شامل یاد خدا، عبادت، انس با قرآن و صبر و راهکارهای اجتماعی درمان اضطراب شامل خوش‌گمانی، ازدواج، محبت و نیکوکاری می‌باشد.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، درمان اضطراب، عوامل اضطراب، قرآن و روانشناسی.

مقدمه

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد و در این حد، به عنوان پاسخی سازش‌یافته تلقی می‌شود؛ به گونه‌ای که می‌توان گفت: اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل ملاحظه‌ای مواجه کند: اضطراب است که ما را وامی‌دارد تا برای معاینات پزشکی و درمان بیماری‌ها به پزشک مراجعه کنیم، کتاب‌هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته‌ایم، بازگردانیم. بنابراین، اضطراب به منزله

بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد و از این زاویه است که برخی از اضطراب‌های دوران کودکی و نوجوانی را می‌توان بهنجار دانست و تأثیر مثبت آن‌ها را بر فرایند تحوّل پذیرفت؛ چرا که این فرصت را برای افراد فراهم می‌آورد تا ساز و کارهای سازشی خود را در جهت مواجهه با منابع تنیدگی‌زا گسترش دهند. اما اگر اضطراب از حد طبیعی خود بگذرد، تبدیل به بیماری‌ای می‌شود که می‌تواند زندگی فرد را تحت‌الشعاع قرار دهد. این مقاله بر آن است تا به سؤالات ذیل پاسخ دهد: اضطراب چیست و عوامل اضطراب‌زا کدام‌اند؟ و راهکارهای مقابله با اضطراب از دیدگاه قرآن کریم کدامند؟

در خصوص پیشینه پژوهش، مطالعه‌ای که به طور مستقیم و مستقل اضطراب و راهکارهای درمان آن در قرآن مجید را بررسی کرده باشد، یافت نشد. البته در این عرصه پژوهش‌ها و تألیفات گرانمایه‌ای مانند نظریه‌های شخصیت، بهداشت روانی و برخی تألیفات دیگر انجام شده است. اما این پژوهش‌ها با وجود ویژگی‌های منحصر به فردی که دارند، اغلب به اضطراب و انواع آن پرداخته و متأسفانه از راهکارهای درمان آن از دیدگاه مجید غافل مانده‌اند. این پژوهش بر آن است تا اضطراب و راهکارهای قرآنی درمان آن را به طور خاص بررسی کند؛ چرا که منبع اضطراب هرچه باشد تجربه‌ای دردناک است و فرد برای آنکه آن را تجربه نکند، تقریباً به هر عملی متوسل می‌شود که یکی از آنها مکانیزم‌های دفاعی است که عبارت است مانورهای روان‌شناختی که افراد به منظور احتراز (پرهیز) از اضطراب بدان دست می‌زنند. (احمدوند، ۱۳۸۶: ۱۷۴)

بحث و بررسی

۱- اضطراب در لغت و اصطلاح

اضطراب از ریشه صَرَبَ، در لغت به معنی پریشانی، لرزیدن، جنبیدن، سراسیمگی (معین، ۱۳۸۵: ۱۳۱)، تپیدن، طپش، اهتراز و حرکت می‌باشد. (ابن منظور، ۱۴۲۶: ۲، ۲۲۹۴؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۲: ۲، ۴۴۹)

اضطراب که نوعی ترس و ناراحتی بی‌دلیل است و فرد نمی‌تواند علت روشنی برای آن بیان دارد، نشانه بسیاری از اختلال‌های روان‌شناختی تلقی می‌شود که اغلب به وسیله رفتارهای دفاعی نظیر فرار از یک موقعیت و محرک ناگوار یا انجام یک عمل طبق نظم و برنامه خاص کاهش می‌یابد. (احمدوند، ۱۳۸۶: ۱۷۴) و تفاوت آن با استرس این

است که استرس یک واکنش جسمی است که به دنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) به وجود می‌آید. (گنجی، ۱۳۷۸: ۶۸)

۲- انواع اضطراب

همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدیدکننده و تنش‌زا مضطرب شوند. لذا احساس اضطراب شدید در غیاب یک واقعیت خارجی امری غیرعادی است. بنابراین به طور کلی اضطراب را به دو گونه می‌توان تقسیم کرد: اضطراب مطلوب یا طبیعی و اضطراب بیمارگونه یا مرضی (نوابی‌نژاد، ۱۳۷۳: ۱۰۲)

۱-۲- اضطراب مطلوب

باید دانست که مقداری از اضطراب برای هرکس در زندگی لازم است؛ زیرا ما همیشه به هشیاری، برانگیختگی و مقاومت جسمانی نیاز داریم. اضطراب است که ما را وامی‌دارد تا برای امتحان آماده شویم، برای معاینات پزشکی و درمان به پزشک مراجعه نمائیم، در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم. این مقدار اضطراب کاملاً طبیعی و مطلوب است و می‌توان گفت: اضطراب یکی از علائم هشیاری و آگاهی فرد برای درک شرایط می‌باشد؛ زیرا که هر موجود باهوش اضطراب دارد. (گنجی، ۱۳۸۲: ۱۷۸)

و اضطراب یک حالت کاملاً طبیعی است و سهم کسانی است که اندکی اهل تفکر هستند. انواع متعدد مسائل زندگی فردی و اجتماعی و جهانی ایجاب می‌کند که ما به طور دائم از خود سازگاری نشان دهیم. همه قدم‌هایی که انسانیت به جلو برمی‌دارد، همه کنش‌های علمی، هنری، ادبی و ... براساس اضطراب انجام می‌گیرد.

۲-۲- اضطراب مرضی

اضطراب مرضی بیماری مخربی است. این اضطراب نه تنها صاحب خود، بلکه عمل او را نیز تخریب می‌کند. این‌گونه اضطراب یک احساس دردآور است که تظاهرات جسمی به همراه دارد؛ رنگ‌پریدگی، لرزش، بحران عصبی، ضربان‌های قلب، عرق کردن و تشنج اعصاب داخلی که گاهی چنان دردآور است که فرد مضطرب را کاملاً انگشت‌نما می‌کند. (گنجی، ۱۳۸۲: ۲۴۹) آنچه لازم است بدانیم این است که اضطراب همیشه بد نیست و تنها اضطراب‌هایی را باید بد بدانیم که مشکلات فیزیکی و کارایی ضعیف را به دنبال دارند. با دقت در آیات و مراجعه به منابع دینی عوامل ذیل که یکی پس

از دیگری بیان می‌شود به عنوان علل و عوامل نگرانی، اضطراب، افسردگی و سایر بیماری‌های روحی مطرح می‌شود که بیشتر جنبه شناختی دارد. هرچند عوامل دیگری نیز وجود دارد.

۳- عوامل اضطراب

۳-۱- عوامل معرفتی

دیدگاه‌های هر انسانی در رفتار و سپس شخصیت او تأثیر می‌گذارد. اولین عاملی که باعث بروز اضطراب در وجود انسان می‌شود، دیدگاه فرد یا همان معرفت و شناخت انسان است. در زیر عوامل معرفتی که موجب بروز اضطراب می‌شود، مرور می‌شود:

۳-۱-۱- شرک

از جمله عواملی که دل انسان را به شدت به لرزه درمی‌آورد، این است که تکیه‌گاه خود را سست و متزلزل ببیند؛ تکیه‌گاهی که همه امید و تلاش زندگی به آن وابسته است. مشرکان کسانی هستند که دل به تکیه‌گاهی متزلزل بسته و هر لحظه از فروریختن و از بین رفتن آن نگران هستند. چنین حالتی را «شرک» گویند که در اصطلاح به معنای همتا قرار دادن برای خداست. این کار ممکن است در افعال یا صفات و حتی در ذات باشد. (صدری، ۱۳۶۹: ۶۲۲) کسانی که در امور آفرینش و خلقت برای خدا شریکی قائل می‌شوند و به آنان اتکا می‌کنند، هر لحظه فکر فروپاشی و سقوط، آنان را مضطرب می‌سازد، چنانچه خداوند متعال می‌فرماید: «به زودی در دل‌های کافران، به سبب اینکه، چیزهایی را برای خدا همتا دادند که (خداوند) هیچ‌گونه دلیلی درباره آن نازل نکرده بود، رعب و وحشت می‌افکنیم.» (آل عمران/ ۱۵۱) بر اساس محتوای این آیه دلیل اضطراب و دلهره کافران، شرک است و مشرکان به جرم شرکی که می‌ورزند، دچار رعب می‌شوند. (طباطبایی، بی‌تا: ۴، ۶۵) تکیه و توکل بر غیر خدا، غیر از اضطراب، نتیجه دیگری ندارد. (طیب، ۱۳۷۴: ۳، ۳۹۰) مشرک پس از محرومیت از توحید و ترک صراط مستقیم، با راه‌های متعدد و متضاد روبه‌رو می‌شود. یک روز سر در آستان این معبود می‌ساید و روز دیگر معبود دیگری را می‌پرستد. از این رو است که ارباب متفرق، که هریک ساز خود را می‌زنند، هرگز نمی‌توانند او را در حالت روانی ثابتی نگه دارند. از نظر سعادت نیز پیوسته مردد است؛ روزی سعادت را در پرتو پرستش این می‌بیند و روز دیگر در پرستش معبود دیگری. «آیا خدایان متعدد و پراکنده بهترند، یا

خداوند یگانه‌ای که بر همه چیز قاهر است؟» (یوسف/۳۹) در مقابل انسان موحد که دل تنها در گرو خدا دارد و بس و جز در آستان عبودیت خدا سر نمی‌سپارد، پیوسته سایه حمایت خدا را بر سر خود می‌بیند و تنها او را کفایت‌کننده خود می‌داند. راه‌هایی از این نوع اضطراب، رفتن به سوی خدای یگانه و شناختن خداوند و چنگ زدن به ریسمان الهی، یعنی توحید است. (جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۲، ۶۹۹)

۳-۱-۲- کفر

کفر به معنی انکار نمودن یکی از اصول دین مانند ذات خداوند یا توحید خدا یا نبوت یا معاد است. (حسینی دشتی، ۱۳۸۵: ۴، ۹۳۸) کفر از جمله بیماری‌های روانی است که دل را سخت مضطرب و پایه‌های زندگی را سست و متزلزل می‌کند. (خرم‌شاهی، ۱۳۷۷: ۲، ۱۷۲) کفر و بی‌ایمانی یکی از بیماری‌های فکری و عقیدتی است. امام علی (علیه السلام) این دردها را بزرگ‌ترین دردهای بشری معرفی می‌کند؛ چرا که موجب انحراف کلی در زندگی بشر می‌شود و سرمایه عمر، تلاش و سعادت جاودانی انسان را به نابودی می‌کشاند. (رضایی و جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۶: ۱۷۶) بنابراین کافر کسی است که در زندگی از مسیر اصلی منحرف شده و در بیراهه‌های این جهان سرگردان و متحیر است. برخی از مفسران بر آن‌اند که افراد کافر و بی‌ایمان را می‌توان از اعمال گناه‌آلودشان باز شناخت؛ چرا که همیشه کفر، سرچشمه جرم و عصبانیت است. (قارونی، ۱۳۸۴: ۶۶) و براساس نص صریح قرآن جز فاسقان، کفر نمی‌ورزند: «به یقین ما نشانه‌های روشنی برای تو فرستادیم؛ و جز فاسقان کسی به آنها کفر نمی‌ورزد.» (بقره/۹۹) اگر کفر، زندگی کسی را بگیرد، عملاً او را به غیر خدا دل‌بسته می‌کند و غیر خدا نمائندی است. چنین فردی آنچه را دارد کافی نمی‌داند و با آن احساس آرامش نمی‌کند و قرار و اعتمادی در «خودش» حس نمی‌کند و آنچه را هم دارد، نمی‌داند که چیست. قرآن می‌فرماید: «جز کافران هیچ کس از مدد خدا مأیوس نمی‌شوند.» (یوسف/۸۷) کافر به پوچی‌ها دل‌بسته است و دل بستن به پوچی‌ها همان دل بستن به غیر خدا و مأیوس شدن از لطف و مدد پروردگار است، از غیر خدا هم که کاری بر نمی‌آید. به همین دلیل کافر به پوچی و اضطراب دچار می‌شود. (طاهرزاده، ۱۳۸۷: ۲۵)

۳-۱-۳- نگرانی از مرگ

مؤثرترین و بزرگترین امر اثربخشی که در زندگی انسان باید همواره زنده نگه داشته شود، یاد مرگ است. هر فردی به قطع و یقین می‌داند رشته عمر وی پس از اندی

قطع خواهد گردید و از آنچه به قیمت عمر خود گرد آورده است، دست خواهد شست. اندیشه مرگ، به صورت هیولای مخوفی در برابر هر انسانی مجسم می‌گردد، و هر نوع نشاط زندگی را می‌ستاند و گاهی در این مرحله، فشار روانی به حدی می‌رسد که انسان را به مرگ زودرس، دچار می‌سازد. روی این عوامل و مشابه آنهاست که زندگی مادی در محیط‌های دور از معنویت با رنج و فشار روحی توأم است و بشر مادی در فکر پناهگاهی است که به روح متزلزل او ثبات و آرامش بخشد و خود را از این اضطراب و دل‌پره برهاند. (سبحانی، ۱۳۸۳: ۲۰۶) یاسر خادم از حضرت رضا (علیه السلام) روایت کرده که فرمود: «انسان در سه مکان گرفتار وحشت و اضطراب می‌شود: روزی که بدنیا می‌آید و دنیا را مشاهده می‌کند، روزی که از دنیا می‌رود و آخرت را می‌بیند و روزی که مبعوث می‌شود و چیزهایی می‌بیند که در دنیا ندیده بود.» (عطاردی، ۱۳۷۹: ۵۳) یکی از راه‌هایی که قرآن برای تشویق به ارزش‌های اخلاقی و دور شدن از پستی‌های استفاده می‌کند، توجه دادن به مرگ است. قرآن بیان حقیقت مرگ را به عنوان یکی از عوامل تربیتی در سراسر قرآن دنبال کرده است. در قرآن کریم تقریباً ۱۴۰۰ آیه درباره مرگ، بهشت، دوزخ، قیامت وجود دارد. (فهم‌نیا، ۱۳۸۹: ۱۹) اگر هدف تنها بیان یکی از اصول اعتقادی بود، نیازی به این همه آیات در باب معاد نبود. قرآن محسور کردن انسان‌ها در روز قیامت را به زنده شدن دوباره گیاهان تشبیه کرده است. (فهم‌نیا، ۱۳۸۹: ۱۳۹) و با این تشبیه، خواسته هم قدرت خدا را برآوردن آنان در روز قیامت اثبات کند و هم ابزاری برای "تذکر" و "بیدار" کردن بشر و سوق دادن او به سوی خوبی‌ها باشد. «او همان کسی است که بادها را به عنوان بشارت، در پیشاپیش (باران) رحمتش می‌فرستد؛ تا ابرهای سنگین بار را (بر دوش) کشند؛ (سپس) ما آنها را به سوی زمین‌های مرده می‌فرستیم؛ و بوسیله آنها، آب (حیات‌بخش) را نازل می‌کنیم؛ و با آن، میوه‌های گوناگون (از خاک تیره) بیرون می‌آوریم؛ این‌گونه مردگان را (نیز در قیامت) زنده می‌کنیم، شاید (با توجه به این مثال) متذکر شوید.» (اعراف/۵۷)

۳-۲. عوامل رفتاری

مسلم است هرگونه رفتار خارجی در وجود انسان و بعد روحانی وی تأثیر بسزایی دارد و آن کس که عملش مخالف وجدانش باشد، اضطراب بر او عارض می‌شود. چرا که طبیعت انسان به گونه‌ای است که فطرتاً موافق یکسان بودن درون و برون وجود است. هرگونه عمل موافق با این اصل باعث می‌شود آرامش بر وجود وی مستولی شود و

طبیعتاً هر عمل مخالف با آن نیز منتهی به اضطراب خواهد شد.

۳-۲-۱- گناه

گناه با عنوان جرم و معصیت (ابن منظور، ۱۴۲۶: ۲، ۳۶۹) شناخته می‌شود. می‌توان گناه را ارتکاب کاری ممنوع یا ترک کاری دانست که به انجام آن دستور داده شده است. (طاهر، ۱۳۸۷: ۱۸) تعریف گناه از نظر حقوقی عبارت است از خروج از قوانین و مقررات وضع‌شده برای حفظ مصلحت امت و پاسداری از نظم عمومی و تضمین بقای آن. می‌توان گفت گناه، هرگونه عملی است که فرد با انجام آن از حدود الهی تجاوز کند؛ خواه این تجاوز خرد باشد یا کلان؛ زیرا انسان مسلمان به کوچکی گناه نمی‌نگرد بلکه بدان می‌اندیشد که از چه کسی سرکشی کرده است. (طاهر، ۱۳۸۷: ۱۸) پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) در سفارشات خود به جناب ابوذر غفاری، واکنش مؤمن را در برابر گناه چنین توصیف می‌فرماید: «ای ابوذر، اضطراب و دهشت مؤمن از گناه سخت‌تر از آشوب و دلهره گنجشک است، هنگامی که به دام صیاد گرفتار آید.» (طیب، ۱۳۷۴: ۲۵۲) وقتی انسان با گناه کردن در مقابل فطرت خویش قد علم کند، وجودش به مقابله با او می‌پردازد؛ به عبارتی نفس لواحه وی با نفس اماره‌اش در ستیزی دامنه‌دار روبه‌روی یکدیگر می‌ایستند. وقتی در درون انسان دو نیروی مخالف هم به نبرد بایستند، طبیعی است وجودش آشفته شود و اضطراب بر او حاکم گردد.

۳-۲-۲- نفاق

نفاق، نوعی بیماری است که به دلیل تأثیر خطرناکی که بر کل جامعه دارد، تنها یک رذیله اخلاقی ساده نیست، بلکه منشأ بسیاری از رذایلی است که هم فرد و هم جامعه را به فساد می‌کشاند. لذا خداوند در قرآن کریم بیشترین و سخت‌ترین حملات را به این گروه از بیماردلان می‌نماید. نفاق از ریشه نَفَق در لغت به معنی نقب و سوراخی است در زمین که دو درب دارد و برخی نیز برآن‌اند که به معنی کانال و نقب‌هایی است که زیر زمین زده می‌شود تا برای استتار یا فرار از آن استفاده شود. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۲: ۳، ۳۸۵) به نظر برخی مفسران، حیواناتی مانند موش صحرائی یا روباه، برای لانه خود دو سوراخ قرار می‌دهند، یکی آشکار که از آن وارد و خارج می‌شوند و دیگری، سوراخی پنهانی که هر زمانی حیوان احساس خطر کند، از آن طرف می‌گریزد و این سوراخ پنهانی را نفاق‌گویی گویند. بنابراین منافق کسی است که طریقی مرموز و مخفیانه برای خود برگزیده تا به مخفی‌کاری و پنهان‌سازی در جامعه نفوذ کند و به هنگام خطر از طریق

دیگری بگریزد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۲۴، ۱۶۳) اما نفاق در اصطلاح به معنی دورویی است؛ یعنی انسان ظاهرش را طوری نمایش دهد که باطن قلب و سریره‌اش برخلاف آن باشد. (خمینی، ۱۳۷۵: ۱۵۵) در قرآن کریم در مورد این گروه از بیماران، تعبیری چون “لایشعرون”، “لایعلمون”، “لایبصرون”، “یعمهون”، “صم”، “بکم”، “عمی” به کار رفته است که خصوصیات و ویژگی‌های خاص آنان را به خوبی بیان می‌دارد. (بقره/۱۶-۱۲؛ توبه/۸۷) علماء و بزرگان علم اخلاق درمان این بیماری خطرناک را دو چیز دانسته‌اند: اول اینکه انسان در مفاسدی که مرتبط با این رذیله است، تفکر کند و از این بترسد که در دنیا از انظار مردم بیفتد و رسوای خاص و عام شود و از مجالس طردش کند و در پیش همه بی‌آبرو گردد. راه دوم آن است که انسان مدتی با کمال دقت و مواظبت از حرکات و سکنات خود، برخلاف خواهش و آرزوهای نفس اقدام کند و مجاهده نماید. تظاهر و تدلیس را عملاً کنار گذارد و از خدا توفیق خواهد. (خمینی، ۱۳۷۵: ۱۸۵) برخی مفسران تأکید دارند که باید جامعه را از لوث وجود این‌گونه بیماران پاک کرد، باید خط و خطوط آنان را شناخته و رسوایشان ساخت، و شایسته است که در زمینه اصلاح جامعه کوشش نمود؛ چرا که آنان در محیطی آلوده و پرفساد بهتر می‌توانند به اهداف شومشان برسند. برای همین است که مردم را به منکرات تشویق می‌کنند و از نیکی‌ها باز می‌دارند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۸، ۳۴) منافق کسی است که در هر جایی خود را با وجهه‌ای نشان می‌دهد و دور از انتظار نیست که این فرد برای پنهان کردن چهره واقعی خود به هر کاری متوسل شود. این چنین است که استرس و ترسی دائمی وجودش را آزار می‌دهد که نکند چهره واقعی‌اش آشکار شود.

۳-۲-۳- حرص و طمع

حرص در لغت به معنی زیاده‌روی در آزمندی و میل و اراده است و برخی برآن‌اند که این واژه از عبارت “حرص القصار الثوب؛ لباسشویی، لباس را با دقت فشرده.” گرفته شده است و طمع هم به معنای تمایل نفس به چیزی از آرزوهای شدید و آزمندی است. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۲: ۱، ۴۷۰) از معانی دیگر طمع امید می‌باشد. (معلوف، ۱۳۸۷: ۱، ۱۰۴۰) که در مواردی که طمع پسندیده باشد، به کار می‌رود. از جمله زمانی که انسان نسبت به بخشش خداوند تبارک و تعالی، طمع دارد یا پیامبر گرامی (صلی الله علیه و آله) امید به ایمان آوردن مردم دارد که این‌ها از جمله طمع‌های پسندیده است و قطعاً بیماری نیست. اما حرص به معنای منفی آن، از بیماری‌های دل محسوب می‌شود؛

چنان که قرآن می‌فرماید: «به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است.» (معارج/۱۹) علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌نویسد: خدا حرص را در انسان قرار داد که مایه خیر و سعادت او شود، اما آن را مایه بدبختی خود ساخت. به عقیده ایشان حرص یک رذیله اخلاقی نیست؛ چون تنها وسیله‌ای است که انسان را دعوت می‌کند که خود را به کمال برساند. اما وقتی انسان آن را بد مصرف می‌کند، از حالت اعتدال خارج می‌شود و نعمت خداوند به نعمت تبدیل می‌شود. (طباطبایی، بی‌تا: ۲۰، ۸۲) یکی از داروهای مؤثر در این بیماری، معرفت و شناخت است. بدون شک وقتی انسان بداند حرص و آرزوهای طولانی هیچ‌گونه تأثیری در زندگی او نخواهد داشت و آنچه مقدر الهی است به او می‌رسد، طمع منفی در او کم می‌شود و بدین‌سان به آرامش بازمی‌گردد. (مجلسی، ۱۳۷۴: ۷۰، ۱۶۰) خداوند می‌فرماید: «هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست، مگر اینکه روزی او بر خداست. او قرارگاه و محل نقل و انتقالشان را می‌داند؛ همه این‌ها در کتاب مبین (لوح محفوظ) ثبت است.» (هود/۶) مطالعه در زندگی انبیاء و اولیای الهی و توجه به بی‌رغبتی آنها به دنیا در علاج این بیماری مؤثر است. همچنین انسان با عادت دادن نفس خود به میانه‌روی در زندگی و پرهیز از خرج‌های غیرضروری و عبرت از کسانی که بر اثر حرص و طمع دچار پریشانی فکر و روح شدند، می‌تواند خود را از این بیماری برهاند و تنها در بخشش پروردگار طمع داشته باشد.

۳-۳- عوامل اجتماعی

از آنجا که انسان‌ها موجوداتی اجتماعی هستند، رفتار آنها در اجتماع عواقبی را در پی خواهد داشت که در آرامش یا عدم آرامش وی تأثیرگذار است. برخی از این رفتارها باعث ایجاد اضطراب و تنش در خود انسان یا حتی اطرافیان او می‌شود که مهم‌ترین این عوامل، به شرح زیر می‌باشد.

۳-۳-۱- سوء ظن

بدگمانی هنگامی که به صورت یک حالت درونی درآید، از مهم‌ترین رذایل اخلاقی است که موجب از هم پاشیدگی خانواده‌ها و گروه‌ها و جوامع انسانی است. نخستین ثمره شوم بدگمانی، عدم اعتماد است و هنگامی که اعتماد از میان برود، همکاری جوامع انسانی به جهنم سوزانی تبدیل می‌شود که همه از یکدیگر می‌ترسند و در فکر خنثی کردن فعالیت‌های یکدیگرند. به همین دلیل اسلام که برای اعتماد متقابل افراد و امت‌ها اهمیت فوق‌العاده‌ای قائل است و از مسائلی که باعث سوء ظن و بدگمانی می‌شود، به شدت نهی

می‌کند و به عکس از آنجا که حسن ظن سبب جوشش محبت و اعتماد و همکاری و پیشرفت تعالی است، آن را از صفات و اعمال برجسته می‌شمرد و با تعبیرات بسیار محکم به سوی آن دعوت می‌کند. یکی از بدترین شاخه‌های سوءظن نیز آن سوءظن به الله است. (فتح ۶) حسد، کینه‌توزی، تکبر و غرور از عوامل اصلی سوءظن هستند. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵: ۳، ۳۴۳) اثر سوءظن در تولید اضطراب، انکارناپذیر است.

۳-۳-۲- سخن چینی

سرمایه اصلی یک جامعه اعتماد و اطمینانی است که افراد به یکدیگر دارند. این اعتماد متقابل سبب اتحاد صفوف و همکاری و تعاون در حد اعلا و پیشرفت جامعه در تمام زمینه‌هاست. اسلام که اهمیت فوق‌العاده‌ای به حفظ اعتماد عمومی و وحدت صفوف می‌دهد، هر چیزی را که لطمه‌ای بر آن وارد سازد، حرام شمرده و هر چه را سبب تقویت آن گردد، لازم می‌داند. بی‌شک تمامی و سخن چینی از عوامل مهم تفرقه و ایجاد بدبینی در میان افراد جامعه و سبب عداوت و دشمنی و گاه موجب متلاشی شدن خانواده‌ها است. به همین دلیل در روایات معصومان شخص سخن‌چین را به قاتلی تشبیه کرده‌اند که کشنده سه نفر است: خودش، کسی که از او سخن چینی می‌کند و کسی که پیش او این سخنان بیان می‌گردد. (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۷: ۱۳، ۶۴۷۷) و چون بنای سخن چینی را دروغ، حسد و نفاق دانسته‌اند، افراد باید این اسباب را در خود از بین ببرند. (قارونی، ۱۳۷۴: ۱۹۷) فرد سخن‌چین پا به حیظه‌ای می‌گذارد که ارتباطی با وی ندارد و باعث انفکاک دوستی‌ها می‌شود. بنابراین دائماً در یک تب و تاب است که نکند آنچه که نباید فاش می‌شد، فاش شود و افرادی به اعمال وی پی ببرند و چنین فردی کاملاً عادی است که آرامش خویش را از دست بدهد و ترسی بر وجودش سایه افکند. از طرفی رفتار او در دیگران نیز تولید تنش و اضطراب می‌کند و روابط افراد را بر هم می‌زند و از تعادل خارج می‌سازد.

۳-۳-۳- شایعه‌پراکنی

یکی از شیوه‌هایی که برای ایجاد اضطراب، ترس و دلهره در نتیجه آن جنگ روانی برای تضعیف روحیه دشمن موجود دارد، شایعه‌پراکنی است. اسلام همواره به انسان سفارش می‌کند، چیزی را که به صحت آن علم نداری بازگو مکن، کاری را که به درست بودن آن مطمئن نیستی انجام مده. (اسراء ۳۶) عمل کردن به این دستور گران‌سنگ قرآن، بسیاری از نابسامانی‌های فردی و اجتماعی را برطرف می‌سازد؛ زیرا پیروی از حدس و گمان، روحیه تحقیق و کنجکاوی را گرفته و انحرافات فکری را به سرعت در اجتماع

منتشر می‌سازد و مردم را زودباور و سطحی بار می‌آورد. آبروی افراد را، که هم‌سنگ جانشان است، به راحتی از بین می‌برد و بازار شایعات پررونق می‌گردد. (بهرام‌پور، ۱۳۸۹: ۴، ۵۹۹) چنانچه امیرالمؤمنین (علیه السلام) می‌فرماید: «نه تنها چیزی را که علم نداری، بازگو مکن؛ بلکه همه آنچه را هم که می‌دانی، مگو.» (شریف رضی، ۱۳۸۴: حکمت ۳۸۲) متأسفانه در جامعه ما پیروی از ظن، گمان، شعر، مدح، حدسیات و مبالغه در مدح و ذم رواج دارد. مردم، با ساده‌ترین شبهه‌ها تسلیم می‌شوند و دچار شک و انحراف می‌شوند. در امور سیاسی و اجتماعی نیز این روحیه موجب خسارت‌های جبران‌ناپذیر می‌شود و افراد دلسوزی را خانه‌نشین و انسان‌های بی‌ارزش و نادان را صدرنشین می‌کند و چه بسا جوامع بشری را از حیات علمی و معنوی دور می‌کند. (بهرام‌پور، ۱۳۸۹: ۴، ۶۰۰)

۴- راهکارهای درمان اضطراب با تکیه بر قرآن کریم

در این مبحث با استمداد از آیات قرآن کریم به ارائه راهکارهایی برای درمان این بیماری در سه حوزه راهکارهای معرفتی، رفتاری و اجتماعی می‌پردازیم.

۴-۱- راهکارهای معرفتی درمان اضطراب

گفته آمده که یکی از عوامل اضطراب، عوامل معرفتی است. بدیهی است که هر عاملی، درمان متناسب با خود را می‌طلبد. لذا چنانچه عوامل معرفتی، عامل اضطراب فردی شوند، باید با استفاده از راهکارهای معرفتی به درمان آن اقدام شود. مهم‌ترین راهکارهای معرفتی درمان اضطراب به شرح زیر است:

۴-۱-۱- ایمان

از مؤثرترین و مهم‌ترین راهکارهای مقابله با اضطراب و درمان آن ایمان و اعتقاد به خالق هستی است. ایمان به خدا، در تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماریهای روانی مؤثر است. ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد، نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب‌های روانی به شخص می‌بخشد. (نجاتی، ۱۳۸۶: ۳۶۸) قرآن، امنیتی را که ایمان، در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌کند: «(آری)، آنها که ایمان آوردند و ایمان خود را با هیچ ستم (و شرک) نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست و آنها هدایت یافتگان‌اند.» (انعام/۸۲) در جای دیگر به کسانی که اولیاء و دوستان خدا هستند، نوید می‌دهد که ترس و غم در آنها راه ندارد. (یونس/۶۲) اسلام برای رفع همه گرفتاری‌ها، نگرانی‌ها و عقده‌های روحی ابتدا

نیروی ایمان به خدا را که ریشه فطری دارد، در وجود انسان تقویت می‌کند و سپس او را در پناه آن سنگر محکم قرار می‌دهد و از آن نیروی عظیم برای رفع مشکلات و نگرانی‌های فرد استفاده می‌کند. (سبحانی، ۱۳۸۳: ۲۱۲) برای درمان شخص گناهکار نیز که به بیماری و نگرانی دچار شده است و احساس حقارت و شکست و زبونی در خود می‌کند، ابتدا او را در پناه خدا قرار می‌دهد و به لطف وی امیدوارش می‌سازد و در دلش شوق و امیدی ایجاد می‌کند و او را به آموزش و استغفار از واهی دارد. (رسولی محلاتی، ۱۳۸۵: ۵۳) یگانه راه آرامش و سعادت آدمیان، علاوه بر تأمین نیازهای مادی، توجه به نیازهای روانی و معنوی است، که اساس آنها شناخت خداوند و ارتباط با اوست؛ بدین معنا که اگر بشر به آفریدگار خود راه نیابد و با وی انس نگیرد، در زندگی دچار نابسامانی‌ها و کشمکش‌های درونی می‌گردد. (صانعی، ۱۳۸۲: ۱۶)

۴-۱-۲- توکل

انسان‌ها معمولاً بر اثر علل و عوامل مختلف به ترس، نگرانی، اضطراب و افسردگی مبتلا می‌شوند. بدیهی است که برای بسیاری از این عوامل و دردها داروی خاصی وجود ندارد و عامل بازدارنده‌ای نیست. یکی از درجات شخصیت انسان این است که به مرحله‌ای از شناخت و درک خدای متعال برسد که همه چیز را به او واگذار کند و در عین اینکه همه وظایف خود را انجام می‌دهد و هرگز از وظیفه خود در استفاده از ابزارها کوتاهی نمی‌کند، همه امور را به او تفویض می‌کند و به آنچه که او بخواهد، دلخوش می‌کند؛ زیرا اطمینان دارد که خدای مهربان، او را کفایت خواهد کرد و آنچه که صلاح اوست، انجام خواهد گرفت: «و هر کس به خداوند توکل کند، خدا او را کافی است. به درستی که خدای متعال امر خود را به انجام خواهد رسانید که به تحقیق، خدا برای هر چیزی، اندازه مشخصی را معین کرده است.» (طلاق/۳) شخص متوکل ترس و اضطراب کمتری دارد و بیشتر با آرامش زندگی می‌کند. (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴: ۱۴۰) «هنگامی که به یاران موسی (علیه‌السلام) گفتند: ما در چنگال فرعونیان گرفتار شدیم، موسی با یک دنیا اطمینان و اعتماد رو به جمعیت وحشت‌زده بنی‌اسرائیل کرد و گفت: چنین نیست؛ آنان هرگز بر ما مسلط نخواهند شد؛ زیرا خدای من با من است و به زودی من را هدایت خواهد کرد.» (شعرا/۶۲-۶۱) رهبران الهی و مؤمنان واقعی در بحران‌ها دلی آرام دارند و مایه آرامش دیگران نیز هستند و به هنگام برخورد با دشمن، حتی زمانی که یک طرف دریا و طرف دیگر سپاه دشمن است، مایوس نمی‌شوند و به خدا توکل می‌کنند.

۴-۱-۳- رضا

یکی از صفاتی که به انسان آرامش می‌بخشد، رضایتمندی از تقدیر الهی است. رضا بالاترین مدارج و مراحل اخلاقی است. امام سجاد (علیه السلام) جایگاه آن را چنین معرفی فرموده است: «زهد، ورع، یقین و رضا در طول هم قرار گرفته‌اند. مرحله رضا از همه مراتب دیگر بالاتر است؛ به گونه‌ای که پایین‌ترین مرحله آن از مراتب دیگر در درجه‌ای بالاتر قرار می‌گیرد. حتی مقام رضا از مقام تسلیم که صبر در برابر بلاهاست، بالاتر است؛ چرا که مقام رضا یعنی اینکه بلا را نعمت بدانیم.» (کلینی، ۱۳۷۰: ۲، ۶۲) ناخشنودی از آنچه از سوی خدا رسیده و ناسپاسی و نارضایتی از افعال خداوند نوعی کفر است و بدگمانی نسبت به خداوند را در پی دارد. (غضنفری، ۱۳۸۱: ۲، ۱۴۴) پس انسان اگر به خدا ایمان آورد و به او تکیه کند، خدا بهترین تکیه‌گاه و پناهگاه امن در برابر طوفان‌های اضطراب‌زای زندگی است. (زمر/۳۷) انسان با اعتقاد به قضای الهی، اضطراب ناشی حوادث از ناگهانی و مشکلات را از بین می‌برد (توبه/۵۱) و با اعتقاد به روزی‌رسان بودن خداوند (ذاریات/۵۸) نگرانی ناشی از کسب روزی و معاش از او سلب می‌شود و با انجام عمل صالح به آینده روشن که همان لقای پروردگار است، (کهف/۱۱۰) امیدوار می‌شود.

۴-۲- راهکارهای رفتاری درمان اضطراب

برخی راهکارهای درمان اضطراب راهکارهای رفتاری است. در این مقطع، انسان مضطرب به رفتارها و اعمالی روی می‌آورد که در او تولید آرامش می‌کند که مهم‌ترین این رفتارها به شرح زیر است:

۴-۲-۱- یاد خدا

انسان هنگامی آرامش می‌یابد که به مطلوب و خواسته اساسی و واقعی‌اش که همانا شناخت آفریدگار و بار یافتن به ساحت قدس اوست، برسد و او را با دید دل ببیند. در حقیقت اگر آدمی خدا را از یاد ببرد و به پیشگاه او بار نیابد، این دنیای تاریک و بی‌اعتبار، در نظرش بی‌هدف و ملال‌آور جلوه می‌کند. در این صورت است که به علت احساس پوچی زندگی، به فشار روانی و اضطراب و عدم تعادل فکری و رفتاری دچار می‌شود و به تبع آن جسم انسان نیز رنجور و بیمار می‌گردد. (صانعی، ۱۳۸۲: ۱۷) خداوند می‌فرماید: «آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرامش می‌یابد.» (رعد/۲۸) اصولاً مسلمان، هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به خدا نزدیک‌تر است و تحت حمایت و سرپرستی او قرار گرفته است و همین موجب برانگیخته شدن حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، آرامش و خوشبختی

در او می‌شود. (صانعی، ۱۳۸۲: ۱۷) خداوند می‌فرماید: «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکر مرا به جای آورید و (نعمت‌های مرا) کفران نکنید.» (بقره/۱۵۲)

۴-۲-۲- عبادت

انسان چون فطرتاً خداجوست و همیشه این نیاز را در خود احساس می‌کند که می‌خواهد با یک نفر صحبت کند که به آرامش برسد و اندکی از فشارهای زندگی رها شود. بنابراین نیاز فطری، قرآن کریم به انسان سفارش می‌کند تا خود را به منبع لایزال قدرت متصل کند و این جز با عبادت حاصل نمی‌شود. عبادت طیف وسیعی از اعمال چون نماز، روزه، دعا و نیایش، قرائت قرآن و حتی خدمت به انسان‌های دیگر را شامل می‌شود. دکتر "توماس هایسلوپ" می‌نویسد: مهم‌ترین عامل خواب آرامش‌بخشی که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی برده‌ام، نماز است، من به عنوان یک پزشک می‌گویم که مهم‌ترین وسیله آرامش در روان و اعصاب انسان، نماز است. (نجاتی، ۱۳۸۶: ۳۸۸)

یکی از شیوه‌های برخی از روان‌درمانگران برای درمان بیماری‌های روانی "آرام‌سازی" است. انسان می‌تواند از طریق دعا و نماز به این امر مهم برسد؛ چرا که دعا و تضرع به درگاه الهی، باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود. (عباس‌نژاد، ۱۳۸۴: ۳۱۸) خداوند متعال می‌فرماید: «مرا بخوانید تا (دعای) شما را اجابت کنم. به یقین کسانی که از عبادت من تکبر می‌ورزند به زودی با ذلت وارد دوزخ می‌شوند.» (غافر/۶۰)

روزه نیز علاوه بر اینکه دارای فوایدی بر جسم انسان است، از نظر روح و روان نیز موجب پرورش و تهذیب نفس و حتی عامل درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روحی است. خودداری از خوردن و آشامیدن نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوات و تسلط بر آنهاست و بدین ترتیب، روح تقوا در انسان دمیده می‌شود؛ قرآن نیز هنگام فرمان دادن به روزه، بر مهم‌ترین فایده آن، یعنی دمیده شدن روح تقوا در انسان، اشاره می‌کند: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه داشتن بر شما مقرر شده است، همچنان که بر کسانی که پیش از شما بوده‌اند مقرر شده بود، تا پرهیزگار شوید.» (بقره/۱۸۳) چرا که روزه، شهوات را که منبع و مبدأ گناهان هستند، می‌شکند. (قرآنی، ۱۳۸۱: ۱، ۲۸۳) در جای دیگر خداوند از مؤمنان می‌خواهد از صبر و نماز باری بجویند (بقره/۴۵) بسیاری از مفسران بر این باورند که منظور از "صبر" در این آیه همان روزه است. (طباطبایی، بی‌تا: ۱، ۲۳۰؛ جوادی آملی، ۱۳۸۵: ۴، ۹۰)

از دیگر عبادت‌های شفا بخش، انس با قرآن کریم است. قرآن کریم خودش را شفا بخش معرفی کرده است. (اسراء/۸۲) در آیات متعددی، از قرآن کریم با عنوان “شفاء” یاد شد. (یونس/۵۷؛ توبه/۱۴؛ نحل/۶۹) «ای مردم، اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمده است؛ و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست؛ و هدایت و رحمتی است برای مؤمنان.» (یونس/۵۷) واژه شفا در لغت به معنای نقطه آخر چیزی است که مشرف به نابودی یا نجات باشد. از این رو شفا یافتن بیمار به معنای عافیت یافتن و نجات از بیماری است. مقصود از شفای قرآن نجات از انحطاط و سقوط مادی یا معنوی است. (رضایی و جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۶: ۱۷۳) امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) نیز قرآن را دروی شفا بخشی می‌داند که درمان همه بیماری‌هاست. (حسینی دشتی، ۱۳۸۵: ۱، ۲۹۷)

۳-۴- راهکارهای اجتماعی درمان اضطراب

انسان موجودی اجتماعی است و برای ادامه حیات خود نیز به ایجاد روابط و تعامل با دیگران احتیاج دارد و بدون ایجاد این ارتباط بسیاری از نیازهای او تأمین نمی‌شود. این نیازها هم از لحاظ مادی و هم از لحاظ معنوی مورد توجه است. در این مبحث به بررسی راهکارهایی می‌پردازیم که این نیازها را تأمین می‌کند.

۳-۴-۱- حسن ظن و خوش گمانی

از عوامل مهم و برطرف کننده اضطراب و تأمین کننده آرامش روانی در انسان، حسن ظن و گمان نیکو به خود و دیگران است. بدبینی به یکدیگر یکی از مواردی است که موجب فشار روانی می‌شود. از همین روی قرآن کریم “گمانه زنی بدبینانه” را سرزنش می‌کند و حتی برخی از گمان‌های بد را گناه می‌شمارد. (حجرات/۱۲) منظور از حسن ظن به خدا آن است که انسان به وعده‌های الهی امیدوار باشد. برای رهایی از سوء ظن به خدا می‌توان از عواملی چون متذکر بودن به نعمات خداوندی، درخواست معقولانه حاجات، امید به آموزش، علت یابی سختی‌ها و بلاها استفاده کرد. (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵: ۳، ۲۰۵)

۳-۴-۲- ازدواج

یکی دیگر از راهکارهای اجتماعی رفع اضطراب، ازدواج است. البته ازدواجی که بیشتر بر پایه معنویات صورت گیرد، در رفع اضطراب تأثیر بیشتری دارد. اسلام توصیه می‌کند که آدمی نباید کارهای خود را همانند حیوانات، بر پایه غرایز و کشش‌های مادی استوار سازد. بدین‌رو بر انسانی که در مسیر تکامل گام برمی‌دارد، لازم است به کارهایی که

جنبه مادی دارد، رنگ معنویت بزند؛ برای مثال ازدواج را که عمیقاً دارای بعد مادی است، به زیور تقوا و انسانیت آراسته سازد عفت و معنویت و شرافت را در آن لحاظ کند و هدف ازدواج را، تشکیل کانون پرمهر و محبت خانواده و تربیت فرزندان شایسته و محفوظ ماندن از گناه بداند. (صانعی، ۱۳۸۲: ۱۴۲) این گونه ازدواج است که می‌تواند عامل رهایی از بسیاری از تنش‌ها و اضطراب‌ها گردد.

۴-۳-۳- محبت و نیکوکاری

محبت کردن به دیگران و نیکوکاری و احسان به آنان علاوه بر خوشحال کردن دیگران و برطرف کردن این نیاز روحی آنان، باعث احساس وجد و شغف و آرامش در خود انسان می‌شود. قرآن کریم، مؤمنان را تشویق می‌کند تا در برادران ایمانی خود را دوست بدارند و به آنان نیکویی کنند. آدلر عقیده دارد که انسان می‌تواند با تقویت روابط خود با مردم و به طور کلی با جامعه بشری از طریق کارهای سودمند اجتماعی و اظهار محبت و دوستی، از احساس اضطراب رهایی یابد. (نجاتی، ۱۳۸۶: ۳۸۱)

نتیجه‌گیری

از آنچه گفته آمد، موارد زیر را به عنوان حاصل بحث می‌توان تقدیم کرد:

- ۱- مهم‌ترین عوامل مولد اضطراب در انسان، سه دسته عوامل معرفتی، عوامل رفتاری و عوامل اجتماعی است.
- ۲- مهم‌ترین عوامل معرفتی تولید اضطراب در انسان شرک، کفر و نگرانی از مرگ است.
- ۳- مهم‌ترین عوامل رفتاری مولد اضطراب در انسان گناه، نفاق و حرص و طمع منفی است.
- ۴- مهم‌ترین عوامل اجتماعی مولد اضطراب در انسان‌ها سوءظن، سخن‌چینی و شایعه‌پراکنی است.
- ۵- راهکارهای درمان اضطراب نیز به سه دسته راهکارهای معرفتی، رفتاری و اجتماعی قابل تقسیم است.
- ۶- مهم‌ترین راهکارهای معرفتی درمان اضطراب شامل ایمان، توکل، رضا، دینداری، امید و تقوا و مهم‌ترین راهکارهای رفتاری درمان اضطراب شامل یاد خدا، انس با قرآن، صبر و عبادت در همه جنبه‌ها و ابعاد آن است.
- ۸- مهم‌ترین راهکارهای اجتماعی درمان اضطراب نیز خوش‌گمانی، ازدواج و محبت و نیکوکاری است.

کتابنامه

- ۱- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
- ۲- ابن منظور، محمد بن مكرم، ۱۴۲۶: لسان العرب، بيروت: مؤسسه اعلمی، چاپ اول.
- ۳- احمدوند، محمدعلی، ۱۳۸۶: بهداشت روانی، تهران: دانشگاه پیام نور، چاپ چهارم.
- ۴- بهرام پور، ابوالفضل، ۱۳۸۹: نسیم حیات، قم: انتشارات آوای قرآن، چاپ اول.
- ۵- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۲: تفسیر تسنیم، قم: نشر اسراء.
- ۶- _____، ۱۳۸۵: تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم: نشر اسراء، چاپ دوم.
- ۷- حسینی دشتی، مصطفی، ۱۳۸۵: معارف و معاریف، تهران: انتشارات آراء، چاپ اول.
- ۸- خرمشاهی، بهاءالدین، ۱۳۷۷: دانشنامه قرآن و قرآن پژوهی، تهران: انتشارات دوستان و ناهید.
- ۹- خمینی، روح الله، ۱۳۷۵: شرح چهل حدیث، تهران: مؤسسه نشر آثار امام، چاپ نهم.
- ۱۰- راغب اصفهانی، حسین، ۱۳۷۲: مفردات الفاظ قرآن کریم؛ ترجمه: غلامرضا حسینی، تهران: انتشارات مرتضوی، چاپ اول.
- ۱۱- رسولی محلاتی، هاشم، ۱۳۷۷: غررالحکم و دررالکلم، تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی.
- ۱۲- _____، ۱۳۸۵: کیفر گناه و آثار و عواقب خطرناک آن، قم: بوستان کتاب، چاپ بیستم.
- ۱۳- رضایی، علی و جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۶: تفسیر موضوعی قرآن، قم: انتشارات معارف، چاپ بیست و هفتم.
- ۱۴- سبحانی، جعفر، ۱۳۸۳: قرآن و اسرار آفرینش، قم: بوستان کتاب، چاپ سوم.
- ۱۵- شریف رضی، ۱۳۸۴: نهج البلاغه، ترجمه: حسین استاددولی، تهران: اسوه، چاپ هفتم.
- ۱۶- صانعی، مهدی، ۱۳۸۲: بهداشت روان در اسلام، قم: بوستان کتاب، چاپ اول.
- ۱۷- صدری افشاری، غلام حسین، ۱۳۶۹: فرهنگ زبان فارسی امروز، تهران: مؤسسه نشر کلمه.
- ۱۸- طاهر، عباس، ۱۳۸۷: گناه از نگاه قرآن، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، چاپ دوم.
- ۱۹- طاهرزاده، اصغر، ۱۳۸۷: آشتی با خدا از طریق آشتی با خود راستین، اصفهان: انتشارات لب‌المیزان، چاپ ششم.
- ۲۰- طباطبایی، محمدحسین، بی تا: تفسیر المیزان، ترجمه: محمدباقر موسوی همدانی، قم: انتشارات اسلامی.
- ۲۱- طیب، عبدالحسین، ۱۳۷۴: تفسیر اطیب البیان، تهران: انتشارات اسلام، چاپ دوم.
- ۲۲- عباس نژاد، محسن، ۱۳۸۴: راهنمای پژوهش در قرآن و علوم روز، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآن حوزه و دانشگاه.
- ۲۳- عطاردی، عزیزالله، ۱۳۷۹: اخبار و آثار امام رضا (علیه السلام)، تهران: کتابخانه

- صدر، چاپ اول.
- ۲۴- غضنفری، علی، ۱۳۸۱: ره رستگاری، قم: انتشارات لاهیجی، چاپ اول.
- ۲۵- فهم‌نیا، محمدحسین، ۱۳۸۹: مبانی و مفاهیم اخلاق اسلامی در قرآن، قم: بوستان کتاب، چاپ دوم.
- ۲۶- قارونی، افسانه، ۱۳۸۴: بیماری‌های دل و درمان آن از دیدگاه قرآن و حدیث، تهران: انتشارات فیض کاشانی، چاپ اول.
- ۲۷- قرائتی، محسن، ۱۳۸۰: پرتویی از اسرار نماز، قم: ستاد اقامه نماز.
- ۲۸- _____، ۱۳۸۱: تفسیر نور، تهران: انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ ششم.
- ۲۹- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۷۰: اصول کافی، ترجمه: محمدباقر کمره‌ای، قم: انتشارات اسوه، چاپ سوم.
- ۳۰- گنجی، حمزه، ۱۳۸۲: روان‌شناسی عمومی، تهران: ساوالان، چاپ بیستم.
- ۳۱- _____، ۱۳۷۸: بهداشت روانی، تهران: ارسباران، چاپ دوم.
- ۳۲- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۷۴: بحار الانوار، تهران: مکتبه اسلامیة، چاپ سوم.
- ۳۳- محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۷۷: میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: دار الحدیث، چاپ اول.
- ۳۴- معلوف، لوئیس، ۱۳۸۷: فرهنگ المنجد، ترجمه: محمد بندرریگی، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ اول.
- ۳۵- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۶: تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ بیست و ششم.
- ۳۶- _____، ۱۳۸۵: اخلاق در قرآن، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب (علیه السلام)، چاپ سوم.
- ۳۷- معین، محمد، ۱۳۸۵: فرهنگ تک جلدی، تهران: انتشارات راه رشد، چاپ دوم.
- ۳۸- نجاتی، عثمان، ۱۳۸۶: قرآن و روان‌شناسی، ترجمه: عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- ۳۹- نوایی‌نژاد، شکوه، ۱۳۷۳: رفتارهای بهنجار و ناهنجار کودکان و راههای پیشگیری و درمان ناهنجاری‌ها، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، چاپ چهارم.