

آسیب‌شناسی عبودیت در حیطه احساسات و عواطف

rezamahtab52@yahoo.com

arezo.banisadr@yahoo.com

ali_hosseini@rihu.ac.ir

رضا مه‌دیان فر / استادیار گروه تفسیر دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

سیده آرزو بنی‌صدر / دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

سیدعلی حسینی‌زاده / دانشیار گروه علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

پذیرش: ۹۹/۰۶/۰۸

دریافت: ۹۸/۱۲/۱۲

چکیده

احساسات و عواطف آدمی نقش ویژه‌ای در شیوه رفتار و اعمال انسان ایفا می‌کنند. این تأثیرگذاری در حیطه عبودیت و رفتار مذهبی نیز مشاهده می‌شود. این مسئله که احساسات پیش‌برنده در مسیر عبودیت و بندگی هستند و یا بازدارنده، محل بحث است. هدف این پژوهش بررسی آسیب‌هایی است که احساسات می‌توانند به ساحت عبودیت و رسیدن به قرب الهی وارد کنند. مطالعات پیشین به صورت صریح به این موضوع پرداخته‌اند. لذا درصدد دستیابی به این هدف از روش توصیفی - تحلیلی و جمع‌آوری اطلاعات به شیوه کتابخانه‌ای از منابع معتبر تفسیری، روایی و اخلاقی استفاده شده است. یافته‌های پژوهش حاکی از آن است که احساسات منفی و بازدارنده مثل ترس و ناامیدی می‌توانند انسان را از حرکت به سوی عبودیت بازدارند، بدان جهت که مانع از شناخت حقیقی پروردگار و در نتیجه بروز اعمال عبادی می‌شوند. رابطه این احساسات با پس‌رفت در صراط بندگی، رابطه‌ای هم‌افزاست. لذا ریشه برخی گناهان مثل حسد را می‌توان در احساسات ناهنجار و متضاد با فطرت انسان مشاهده کرد.

کلیدواژه‌ها: آسیب‌شناسی، عبودیت، احساسات، عواطف، ناامیدی، ترس، وسواس، حسد، عجب.

مقدمه

گیرد، تا فرصت محدود آدمی در این برهه از حیات که همان زندگانی مادی است، به هدر نرود و او مبتلا به خسران و حسرت نگردد. لزوم این مطالعه آن‌گاه مبرهن می‌گردد که با بررسی آثار مطالعاتی پیشین، به آسیب‌شناسی بنیادین و جامعی در خصوص موضوع پژوهش، دست نخواهیم یافت. تحقیقات انجام‌شده غالباً در حیطه مفهوم عبادت بوده و یا آسیب‌شناسی کلی و اجمالی دین. با این اوصاف در ذیل به برخی از مقالات مرتبط اشاره می‌شود:

پایان‌نامه **بندگی و اوصاف بندگان در قرآن و روایات** (میرمحمدصادقی، ۱۳۸۱). در این پژوهش به تبیین مفهوم بندگی پرداخته شده و نیز اوصاف بندگان، بی‌آنکه نگاهی چالشی به ظهور این اوصاف مطرح کند.

پایان‌نامه **مبانی نظری عبودیت و بندگی در قرآن و حدیث** (احمدی‌زاده، ۱۳۹۴). این پژوهش نیز صرفاً دیدگاهی توصیفی و فاقد آسیب‌شناسی ارائه کرده است.

پایان‌نامه **بررسی مراتب بندگی و عبودیت در قرآن و حدیث** (درویش، ۱۳۹۱). در این پژوهش به مراتب وجودی کمال و بندگی پرداخته شده و دارای دیدگاهی ایجابی و فاقد موارد سلبی می‌باشد.

مقاله **«آسیب‌شناسی عبادت از منظر قرآن و حدیث»** (احمدی و پورطولمی، ۱۳۸۸). در این مقاله برخی آسیب‌ها به صورت اجمالی و مختصر بیان شده و فاقد تحلیل کافی و ارائه راهکار می‌باشد.

وجه امتیاز پژوهش پیش‌رو، با عنوان **«آسیب‌شناسی بندگی»**، بررسی و تحلیل آسیب‌ها و آفات وارده به بندگی با دیدی چالش‌برانگیز و مسئله‌محور در حیطه احساس است. نوع نگاه و دسته‌بندی مطالب و همچنین بیان آسیب‌هایی که تاکنون با این دید مورد بررسی قرار نگرفته است، استمداد از علوم جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و... و گستره وسیع بحث در حیطه فرد و اجتماع، از جمله امتیازات دیگر این پژوهش است.

آسیب‌شناسی دینی به مفهوم شناخت آسیب‌ها و اشکالاتی است که به اعتقادات و باورهای دینی وارد می‌شود و یا ممکن است وارد شود؛ که از طریق شناخت و بالا بردن سطح آگاهی به ما مصونیت می‌بخشد تا از خسارات بیشتر جلوگیری شود. این خسارات در حیطه دین‌داری و عبادت، شامل نتایج مخرب دنیوی و اخروی و مانعی در برابر سعادت

زیربنای دین‌داری و پذیرش دین به‌عنوان یگانه برنامه سعادت برای دنیا و آخرت، عبودیت است. هرگاه انسان به وسعت قلب خود، عبد حضرت حق گشت، دین‌داری آغاز می‌شود. عبد خالق تعالی بودن و عبادت کردن چنان‌خدایی تا آنجا دارای اهمیت است که در آیه ۵۶ سوره «ذاریات» هدف خلقت آفرینش معرفی شده است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» و نیز یکی از گرایش‌های فطری اصلی انسان قرار داده شده است. عبودیت یکی از مراحل ظهور دین‌داری است، چنانچه عبد تسلیم اوامر معبود نگردد، دین‌داری به معنای حقیقی خویش پدیدار نخواهد شد.

اکنون سؤال اصلی این است که چه عامل یا عواملی باعث می‌شود تا انسان کمال‌گرا از لذت رسیدن به درجات عالیّه قرب الهی (عبودیت) چشم پوشیده و خود را از والاترین درجه کمال انسانی محروم گرداند؟ آیا عبودیت با آسیب‌هایی مواجه است؟ و به دنبال این سؤال، سؤالاتی فرعی مطرح می‌شوند، بدین‌قرار که اگر آسیب‌هایی وارد است، در کدام حیطه قابل بررسی است؟ آیا عبودیت در زمینه احساسات و عواطف آدمی نیز آسیب‌پذیر است؟ اگر هست، این آسیب‌ها کدامند؟ آن هنگام که بندگی از خلوص ساقط شده و آلوده به پلیدی‌هایی چون دروغ، ریا، عجب و... می‌گردد؛ بدان معناست که آثاری که از عبادت انتظار می‌رفت، حاصل نشده است؛ زیرا عبودیت خالص بازدارنده از منکر و فحشا خواهد بود؛ زیرا در آیه ۴۵ سوره «عنکبوت»، عبودیت و به‌ویژه نماز که یکی از مصادیق عبودیت است، بازدارنده از فحشا معرفی گشته است: «أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ». چه بسا همین اعمال ظاهری نیز چون زیربنای مستحکمی ندارند، به مرور و در مواجهه با موانع، به انزوا رفته و ترک گردد. هرگونه انحراف، عقب‌ماندگی و یا حتی پس‌رفت در مسیر عبودیت، برای هر عقل سلیم تحقق اختلال و آفاتی را مسجل می‌سازد؛ لذا نیازمند آسیب‌شناسی است. این آسیب‌ها کمتر در حیطه احساسات بررسی شده‌اند و این در حالی است که احساسات نقش مهمی در ایجاد باورهای ذهنی و نیز بروز رفتار در فرد عهده‌دار است (ر.ک: ایروانی و خداپناهی، ۱۳۸۰). پس لازم است تا مطالعاتی بنیادین و عملکردی در این خصوص صورت

شناخت، ترکیب شده است (آریانپور کاشانی، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۳۸۲۱). آسیب‌شناسی دینی درصدد مطالعه، شناخت، پیشگیری از کج‌روی و جلوگیری از بازگشت مجدد بحران‌هایی است که با انتظار منطقی از دین، جامعه دینی و ماهیت اسلام سازگاری ندارد (ر.ک: مکتب‌دار، ۱۳۹۳): بنابراین آسیب‌شناسی دینی را می‌توان این‌گونه تعریف کرد: «آسیب‌شناسی دینی یعنی شناخت آسیب‌ها و اشکالاتی که بر اعتقاد و باور دینی و یا آگاهی و معرفت دینی و یا عملی در رفتار جامعه دینی وارد می‌شود و یا ممکن است که وارد شود» (دژاکام، ۱۳۷۷، ص ۴) که درصدد کشف و تحلیل کج‌روی‌های معرفتی و رفتاری دینی و معرفی راه‌کارهای درمان آنهاست (خسروپناه، ۱۳۸۲). آسیب‌شناسی دین‌داری نیز شناخت آفات و مواعنی است که در عمل موجب گریز دین‌باوران بخصوص نسل جوان و تحصیل کرده از دین می‌شود (مطهری، ۱۳۸۸، ج ۲۲، ص ۵۴۴).

۱-۲. عبودیت

از سخنان واژه‌شناسان استفاده می‌شود که عبادت همان خضوع، فروتنی و اطاعت است. از باب مثال، جوهری، ابن‌منظور و زبیدی، هریک عبادت را به معنای «طاعت» و عبودیت را به معنای «خضوع و تذلل» تعریف می‌کنند. جوهری می‌گوید: «عبادت همان طاعت است. تعبد یعنی کوچک شمردن. راه مُعَبَّد به معنای راه هموار شده است» (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۵۰۳). ابن‌منظور نیز می‌نویسد: «عبادت به معنای طاعت است» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۹، ص ۱۰). زبیدی می‌گوید: «عبادت، به کسر عین، به معنای «طاعت» است و اگرچه بعضی از اهل لغت عبادت را به معنای «انجام عملی که رضایت خداوند را در پی داشته باشد» تعریف کردند؛ اما تعریف اول قوی است» (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴، ج ۸، ص ۳۳۰)؛ اما راعب در معنای عبادت می‌نویسد: «عبودیت به معنای اظهار تذلل است و معنای عبادت از عبودیت رساتر است؛ زیرا به معنای نهایت تذلل است و جز خداوند هیچ‌کس سزاوار آن نیست» (راعب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۳۵۷). عبودیت نهایت اوج تکامل یک انسان و قرب او به خداست؛ به همین دلیل است که خداوند غرض از خلقت انسان را «عبودیت» معرفی می‌کند (ذاریات: ۵۶). از تعاریف واژه‌شناسان به دست می‌آید که عبادت از مقوله «فعل» و عمل است که انسان انجام می‌دهد، اما عبودیت «صفت» است که انسان به آن متصف می‌شود و در فرهنگ دینی، عبادت، عبارت است از عملی که یا قصد قربت انجام شود (ر.ک:

بشر خواهد بود. با توجه به معنای آسیب‌شناسی عبودیت، می‌توان نتیجه گرفت که هر آنچه موجب اخلال در تحقق مؤلفه‌های دین‌داری یا به تعبیری، پابندی نسبت به عناصر اصلی دین شود، به‌عنوان آسیب به عبودیت تلقی خواهد شد (ر.ک: کاشانی و مستفید، ۱۳۹۴).

در این مقاله سعی بر آن است که آسیب‌ها و آفات عبودیت در حیطه احساسات بررسی شود، تا مشخص گردد چه آسیب‌هایی از سوی احساساتی که انسان تجربه می‌کند، بر عبودیت وی و آثاری که انتظار می‌رود از این عبودیت مترتب شود، وارد می‌گردد. به نظر می‌رسد احساساتی نظیر ترس و یا ناامیدی می‌تواند انسان را از معرفت و محبت به خالق بازداشته و از مسیر دینداری منحرف کنند. همچنین گناهی مثل حسد و یا عجب ریشه در احساسات نامطبوع آدمی دارد که نیازمند درمان است. از آنجا که اصلی‌ترین منبع شناخت دین حق و معرفی عبادت و عابد، قرآن است؛ قطعاً بهترین منبع برای شناسایی آسیب‌های دین‌داری نیز قرآن کریم است. در نتیجه شایسته است با مراجعه به قرآن و تفاسیر پرباری همچون تفسیر گرانقدر *المیزان* و احادیث و آثار حدیثی شاخص همچون *نهج‌البلاغه* به‌عنوان زیربنای شناخت به شناسایی آسیب‌ها پرداخته شود. جهت دستیابی به این آسیب‌شناسی از روش توصیفی - تحلیلی و جمع‌آوری اطلاعات به شیوه کتابخانه‌ای استفاده شده است.

۱. مفهوم‌شناسی

برای پیشبرد مطلوب مبحث لازم است ابتدا مفهوم صحیح واژگان را بیان شود تا اگر کژی و انحرافی در شناخت مفاهیم وجود داشته باشد اصلاح شده تا بتوان به مبحث اصلی پرداخت.

۱-۱. آسیب‌شناسی

آسیب در لغت به معنای زخم، صدمه (ستوده، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۳۹)، آفت و بلا (معین، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۵۸) است و در اصطلاح و به معنای عام، عبارت است از: شناخت دردها، کاستی‌ها، مصیبت‌ها و آفت‌های فکری، جنسی، فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و اقتصادی و... که روح و روان و محیط زندگی فرد را فراگرفته و نیز راه یافتن به ریشه‌ها و عوامل متنوع آن است (میرزایی، ۱۳۸۶، ص ۲۴). واژه آسیب‌شناسی (pathology) از ریشه یونانی (path-patho) به معنای رنج، محنت، احساسات و غضب و (Logy) به معنای دانش و

۲. اهمیت و تأثیر احساسات بر عملکرد انسان

به نظر دانشمندان اسلامی ادراکات انسان از مقوله امور روحی است و از راه عدم انطباق خواص امور روحی بر خواص عمومی ماده ثابت می‌کنند که یک امر روحی مانند ادراک نمی‌تواند مادی باشد؛ بنابراین نمی‌تواند تنها بر فعالیت‌های عصبی منطبق گردد. بدین معنا که اگر ادراک حاصل فعل و انفعالات مادی بود، باید همیشه با فراهم شدن شرایط مادی تحقق می‌یافت، در صورتی که در بسیاری از اوقات وجود فراهم بودن شرایط مادی به سبب تمرکز نفس در امر دیگری ادراک تحقق نمی‌یابد (مصباح، ۱۳۶۷، ص ۲۰۶)؛ بنابراین دین‌داری فرد نیز همچون سایر اعمال وی شامل سه بعد شناختی، عاطفی و عملکردی است (ر.ک: مروتی، ۱۳۹۰). بعد عاطفی که محل بحث ما می‌باشد دارای جایگاه حائز اهمیتی است. یکی از عوامل تأثیرگذار بر سلامت روانی «عواطف» است. واتسون و تلگن (۱۹۸۵) دریافتند که عواطف مثبت و منفی ارتباط متفاوتی با شاخص‌های سلامت روانی از جمله افسردگی و اضطراب دارند. «عاطفه منفی» دارای رابطه مثبت با اضطراب و افسردگی است، در حالی که «عاطفه مثبت» دارای رابطه منفی با اضطراب و افسردگی است (محمدی، ۱۳۹۷، ص ۳).

وقتی محرکی محیطی اتفاق می‌افتد، انسان نسبت به سیستم شناختی خود و سبک تفکر خویش، پاسخی عاطفی یا رفتاری می‌دهد. البته معمولاً پاسخ رفتاری بعد از پاسخ عاطفی آشکار می‌شود (ر.ک: ایروانی و خداپناهی، ۱۳۸۰).

در ابتدا دریافت این محرک توسط حواس دارای اهمیت است؛ زیرا اگر اطلاعات ورودی به ذهن درست و معتبر نباشد، پردازش و در نهایت خروجی صحیحی نخواهیم داشت. هرچه دریافت اطلاعات دقیق باشد، شناخت و باور حاصل از آن یقینی و متقن‌تر و هرچه دریافت به ظن و گمان نزدیک‌تر باشد، ریشه‌های باور سست‌تر خواهد بود. این تأکید بر پذیرش اطلاعات موثق را در آیه ۶ سوره «حجرات» نیز شاهد هستیم. پردازش اطلاعات نیز طبق اصول و در مدار معینی باید صورت پذیرد تا شاهد احساسات و درنهایت رفتار معقولی باشیم. این مبحث را می‌توان تحت عنوان خطاهای ادراکی در علم روان‌شناسی دنبال کرد (ر.ک: عظیمی، ۱۳۷۰).

احساسات بر بندگی و عبودیت فردی مؤثر است؛ این تأثیر گاه روزنه‌ای برای ورود آسیب‌ها و آفات به ساحت عبادت خواهد بود. اینکه این آسیب دارای چه آثاری خواهد بود و گستره عمل این آسیب

مانده: ۱۱۷؛ حج: ۷۷؛ بقره: ۲۰-۲۱؛ زمر: ۳). محصول این عبادت خالصانه نیز رسیدن به مقام عبودیت است. عبودیت نیز یک صفت درونی است که زمینه انجام عبادات و مناسک را فراهم می‌آورد. بنابراین عبادت و عبودیت رابطه‌ای دوسویه دارند.

امام صادق علیه السلام برای عبودیت سه شاخص اصلی مطرح می‌کند: اول اینکه بنده، خودش را مالک چیزهایی که خدا به وی عطا کرده، نداند؛ زیرا بندگان مالک چیزی نمی‌شوند، بلکه مال را مال خدا می‌دانند و در همان طریق که فرموده به مصرف می‌رسانند؛ دوم اینکه بنده خودش را در تدبیر امور ناتوان بداند؛ سوم اینکه خودش را در انجام اوامر و ترک نواهی خدا مشغول بدارد (مجلسی، ۱۳۹۷، ج ۱، ص ۲۲۵). نتیجه اینکه عبادت به رفتارهای انسان مانند نماز، حج، جهاد، انفاق و مانند اینها گفته می‌شود، اما عبودیت به صفت درونی انسان و حالت وی که تسلیم محض خدا بودن است، گفته می‌شود؛ و این دو در یکدیگر اثرگذار هستند.

در این نوشتار عبودیت برابندی از این مفاهیم است که از آن به بندگی تعبیر می‌کنیم. عبودیت دارای چارچوب و شاخصه‌هایی است که سبب بروز خصایصی در عابد شده و به تبع آن آثار فردی و اجتماعی، دنیوی و اخروی آن بارز خواهد شد؛ در غیر این صورت، عبودیت مبتلا به آسیب و آفت و نیازمند آسیب‌شناسی و درمان خواهد بود.

۳-۱. احساسات

بحث احساس و ادراک در روان‌شناسی امروز تحت عنوان ادراک حسی مطرح می‌گردد. ادراک حسی به‌عنوان فرایندی است که از واقعیت محرک‌های فیزیکی و شیمیایی محیط آغاز می‌شود و با چگونگی واکنش موجود زنده و تحلیل و تفسیر روانی که موجب سازش آن با محیط خود می‌شود، خاتمه می‌یابد. انتقال اثر محرک از گیرنده حسی به سیستم اعصاب مرکزی که به‌صورت عینی قابل پیگیری است، احساس نامیده می‌شود. موضوع احساس از طرفی شامل بررسی خصوصیات فیزیکی محرک و چگونگی پاسخ موجود زنده است و از طرف دیگر، خصوصیات روانی، انگیزه‌ها و تجربه‌های رفتاری فرد را شامل می‌شود. بدون شک می‌توان گفت که احساس، همیشه واکنشی بالقوه و قابل مشاهده در موجود زنده ایجاد می‌کند؛ لذا احساس را نمی‌توان با رفتار همانند دانست، ولی می‌توان اثرهای آن را در رفتار مشاهده کرد (ر.ک: ایروانی و خداپناهی، ۱۳۸۰).

جبران‌ناپذیر غیرعقلانی و جهت‌کنترل‌خشم، باید آن ذهنیت اصلاح شود (ر.ک: کرمی، ۱۳۹۵)؛ اما اگر بر مبنای شناخت نباشد و صرفاً احساسی‌گذرا، تحت تأثیر عوامل محیطی بروز یافته باشد؛ می‌توان با تقویت بنیان‌های شناختی و نیز تعدیل شرایط محیطی، واکنش احساسی را قبل از تبدیل به واکنش رفتاری، کنترل کرد. از جمله این عوامل محیطی تأثیرگذار می‌توان به هم‌نشینی‌های نامناسب، عدم تدبیر فردی و شکست‌های تصمیم‌گیری، محیط‌های مسموم و نیز وسوسه‌های شیطان که در بحث درون‌دینی در همه موارد ذکر شده دخیل است، اشاره کرد.

نیرویی که به احساسات قدرت می‌دهد، «ایمان» است. ایمان نوعی قدرت شخصی است که تفکر را به یک عقیده تبدیل می‌کند. یک فکر هیچ قدرتی ندارد، اما یک عقیده، قدرت ایمان را دارد. عبادت و عواطف تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند. به همان میزان که احساسات مثبت سبب بروز واکنش‌های عبادی خالصانه خواهد بود، عبادت نیز بر جلای احساسات تأثیر بسزایی دارد (ر.ک: ایمانی، ۱۳۸۹).

پس از بحث مفهوم‌شناسی ابتدا به بررسی تأثیر احساسات در عملکرد بنده و در ادامه برخی از مصادیق احساسات آسیب‌رسان که طبق مشاهدات میدانی در جامعه، شیوع بیشتری دارند و می‌تواند خطری برای به انحراف کشاندن مسیر عبودیت، تلقی شود، بررسی می‌گردد.

۳. بررسی مصادیق احساسات بازدارنده از مسیر عبودیت

دسته‌ای از احساسات کندکننده و بازدارنده مسیر عبودیت هستند. این حس‌ها در ابتدا شاید خطر تلقی نشوند؛ اما با بررسی‌های جوانب و پیامدهای آن روشن می‌گردد که شیوع و گسترش و عدم کنترل و مدیریت آن، به شدت آسیب‌رسان خواهد بود. در ادامه برخی از مصادیق احساسات آسیب‌رسان که شیوع بیشتری دارند و در ابتدا نقش بازدارندگی داشته، ولی به مرور می‌تواند خطری برای به انحراف کشاندن مسیر عبودیت، تلقی شود، بررسی می‌گردد.

۳-۱. ناامیدی

«امید» حالتی روحی و روانی است و انسان به کار و فعالیت برمی‌انگیزاند. به‌طور طبیعی، انگیزه بشر در کارهای اختیاری، امید به نفع یا ترس از زیان است. در واقع، خوف و رجا که به‌منزله نیروی

در سعادت دنیوی و اخروی فرد تا چه حد است، قابل بررسی است. طبق آیه ۳۰ سوره «روم» و سایر آیات مشابه فطرت آدمی به‌طور غریزی و ذاتی، خداجو و حق‌پرست است. اگر این اعتقاد درست هدایت شده و در جان او ریشه دوانده باشد، احساسات نادرستی که گاهی بر وی چیره می‌شود، قادر نیست بنیان محکم اعتقاد توحیدی وی را خدشه‌دار و منحرف گرداند (ر.ک: مصباح، ۱۳۶۷)؛ اما لازم است این احساسات شناخته شده و به‌موقع کنترل شوند تا از وارد آمدن آسیب جدی به ساحت عبودیت انسان جلوگیری شود. این شناخت از آن جهت حائز اهمیت است که گاه احساسات ریشه در باورها و اعتقادات نادرست دارد که باید بنیادی تصحیح شود، اما برخی احساسات مقطعی و گذرا هستند که در اثر غفلت یا گناه، پدیدار می‌شوند که راه درمان و مقابله با آنها متفاوت از دسته اول خواهد بود.

از سوی دیگر رسیدن به حکمت عبادت، سبب ایجاد آرامش روحی در فرد می‌گردد، که نتیجه آن بهبود عملکرد و پیشروی فرد در مسیر عبودیت است. راه رسیدن به حکمت عبادت آن است که عابد جز معبود چیزی را نبیند؛ و رکن اساسی این است که انسان چیزی جز حق را دوست نداشته باشد. در این صورت، نگران نیست؛ چون چیزی که از دست رفتنی است، مورد علاقه او نبوده و چیزی هم که مورد علاقه اوست از دست‌رفتنی نیست. از این‌رو نه غمی به سراغ عارف می‌آید و نه اندوهی او را فرامی‌گیرد. انسان گاهی از گذشته غمگین و از آینده هراسناک است. اگر کسی از گذشته آینده نجات پیدا کرد، دیگر سخن از گذشته و آینده نیست؛ از زمان بالاتر آمده و بر گذشته و آینده پا نهاده است. چیزی را قبلاً از دست نداده تا اندوهگین باشد و چیزی را بعداً از دست نمی‌دهد تا هم‌اکنون ترسناک باشد (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ص ۳۷). پس لازم است این نیروی محرکه از آفات و آسیب‌ها مصون بماند.

بروز هرگونه رفتار و یا واکنش‌های احساسی ناهنجار و نامعقول، نشانگر آسیب‌های شناختی و یا آسیب‌ها و مشکلات محیطی تأثیرگذار خواهد بود. واکنش‌های ناصحیح و نابجای احساسی اگر بر مبنای باور ذهنی باشد، می‌بایست پیش از آنکه تبدیل به واکنش رفتاری شود، نسبت به اصلاح آن باور اقدام شود. نمونه این مورد را می‌توان در واکنش‌های عصبی افراد مشاهده کرد که از یک ذهنیت ناصحیح ناشی می‌شود که برای جلوگیری از واکنش‌های

در برابر امید، ناامیدی قرار دارد که زبان‌های فراوانی برای فرد و جامعه به دنبال دارد. روان‌شناسان برای افسردگی نشانه‌هایی ذکر کرده‌اند که یکی از آنها نومی‌دی است. فرد افسرده نسبت به آینده بدبین و نومی‌دی بوده و بوی بهبودی از اوضاع جهان احساس نمی‌کند (ر.ک: روزنهان، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۱۱). فرد نومی‌دی احساساتی همچون تنهایی، وازدگی، غم‌زدگی و بی‌روحوی دارد که این امر منجر به سرخوردگی بیشتر او می‌شود (معتدی، ۱۳۷۲، ص ۳۹)؛ زیرا انسان فطرتاً در جست‌وجوی معبود یکتای خود بوده، اگر از محبوب خود دور بیفتد و با او ارتباط پیدا نکند در اضطراب و ناراحتی به سر برده و هیچ رویدادی جایگزین آن نخواهد شد: «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). در واقع فطرت انسان چنان است که گویی مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به آرامش، ارتباط با خداوند است (ر.ک: کرمی، ۱۳۹۵).

عابد هنگام ذکر خدا احساس می‌کند که به خدا نزدیک است، تحت حمایت او قرار دارد و همین موجب برانگیختگی حس اعتماد به نفس، قدرت، امنیت، امیدواری و آرامش او می‌گردد. اینکه گفته می‌شود ناامیدی زشت و ناروا است، منظور ناامیدی نسبت به رحمت بیکران هستی‌بخش و کسی است که شایستگی امیدواری داشته باشد؛ وگرنه ناامیدی از مخلوقات حسن و نیکو است و امیدواری به آنان نه تنها موجب پیشرفت انسان نمی‌گردد، بلکه موجب خسران وی می‌گردد. در واقع ناامیدی ناشی از وسوسه‌های شیطانی است که در دل فرد می‌افتد و از این محل باید به خدا پناه برد که نیروی کار و تلاش را از انسان می‌گیرد و او را تبدیل به موجودی منزوی و خانه‌نشین می‌کند به دنبال آن شکست‌های پی‌درپی و فقر برایش حاصل می‌گردد. درعین حال ناامیدی خود نیز از گناهان کبیره محسوب می‌شود (ر.ک: تقی‌زاده فانی، ۱۳۹۷).

اگر انسان سخنان معصومان علیهم‌السلام را در رابطه با یأس بنگرد، این مطلب را درمی‌یابد که یأس صفتی برای انسان است که هم می‌تواند از فضائل اخلاقی شمرده شود و هم از ردایل. بنابراین ناامیدی بر دو نوع است (ر.ک: یزدانی‌نیا، ۱۳۹۷):

۱. ممدوح و پسندیده: اگر انسان انتظار تفضل و عنایت از خلق خدا نداشته و چشم امیدش فقط به خدای منان باشد، اینچنین نومی‌دی‌ای مورد سفارش معصومان علیهم‌السلام بوده است. در روایات این یأس با عنوان‌های مختلفی آمده است، از جمله:

عزت مؤمن: امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: قطع امید کردن از آنچه مردم

اجرای برای حرکت بوده، عامل مستقیم تلاش‌ها و رفتارهای انسانی است. امید که از معرفت و شناخت نسبت به مبدأ و معاد حاصل می‌شود، اساس همه تلاش‌های مفید و پرثمر انسانی و نیز منشأ اصلاح امور در جامعه و رسیدن شخص به سعادت ابدی است؛ همان‌گونه که ناامیدی و قطع امید نسبت به خدا و روز قیامت منشأ فسادها و تبه‌کاری‌ها و منتهی شدن کار انسان به شقاوت ابدی است (ر.ک: مصباح، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۴۰۰). همین که انسان به آینده‌ای روشن امید داشته باشد، احساس نیکو و حالتی شاد به وی دست داده، باعث نشاط وی می‌شود و در او انگیزه کار و تلاش ایجاد شده، او را به فعالیت‌های صحیح زندگی وادار می‌کند (ر.ک: کوبلر، ۱۳۷۹، ص ۱۴۲). مسئله امید در فرهنگ اسلامی مطرح شده است. قرآن برای تشویق و ترغیب انسان به کارهای شایسته، بهره فراوانی از امید برده است. در ذیل، به چند آیه در این زمینه اشاره می‌شود:

خداوند نسبت به دیدار خود امید می‌دهد: «مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ آتٍ وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (عنکبوت: ۵)؛ کسی که امید به لقای خداوند یگانه (و رستاخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او بکوشد)؛ زیرا سرآمدی را که خدا تعیین کرده فرامی‌رسد و او شنوا و داناست!

خداوند نسبت به رحمت خود امید می‌دهد: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر: ۵۳)؛ بگو: ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده اید! از رحمت خداوند نومی‌دی نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.

خداوند نسبت به بخشش خود امید می‌دهد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَنْ يَكْفَرَ عَنكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَ يَدْخُلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللَّهُ النَّبِيَّ وَ الَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَىٰ بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَ بَأْيَمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَ اغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (تحریم: ۸)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! به سوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص امید است (با این کار) پروردگارتان گناهانتان را ببخشند و شما را در باغ‌هایی بهشتی که نهرها از پای درختانش جاری است، وارد کند؛ در آن روزی که خداوند پیامبر و کسانی را که با او ایمان آوردند، خوار نمی‌کند؛ این در حالی است که نورشان پیشاپیش آنان و از سوی راستشان در حرکت است و می‌گویند: پروردگارا! نور ما را کامل کن و ما را ببخش که تو بر هر چیز توانایی.

می‌آید. انسان در طول زندگی با سختی‌ها و شکست‌هایی روبه‌رو می‌شود که توجه نداشتن به منشأ و حکمت آنها موجب یأس می‌گردد. اگر انسان به خداوند، رحمت و قدرت او در انجام هر کاری اعتقاد نداشته باشد و اسباب خیر و آسایش خود را چیز دیگری بداند؛ درحالی‌که تمام اسباب و علل خیر در دست توانای خدای متعال است، در سختی‌ها و مشکلات یأس و ناامیدی او را فراموشی می‌گیرد. انسان موحد پس از اینکه به خدای عالم ایمان آورد، اگر در امری از امور به‌واسطه غفلت، از فرج و رحمت پروردگارش مأیوس باشد، در آن حال به صفت ذمیمه‌ای از صفات کافران (که همان ناامیدی از رحمت حق است) متصف می‌گردد (دستغیب، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۷۷).

احساس ناامیدی یعنی باور این معنا که در عالم، دیگر کسی نیست که مشکل مرا حل کند و یا کمک کند که گره از کار من باز شود. آنچه این باور را به کفر تبدیل می‌کند، نفی خدا و قدرت او در این باور است؛ نیازی هم نیست که حتماً به زبان جاری شود؛ همین‌که این شخص در دل، اصل وجود خدا و یا شأنی از شئون خدایی او، مانند قدرت و رحمت را منکر شود، کافر است.

پس اینکه قرآن کریم می‌فرماید: تنها کافران‌اند که از رحمت خدا مأیوس می‌شوند معنایش این نیست که یأس به کفر می‌انجامد؛ بلکه پیام آیه شریفه این است که ناامیدی ریشه در کفر دارد؛ یعنی اول کفر می‌آید بعد ناامیدی؛ اول انکار خدا و قدرت اوست، بعد یأس (ر.ک: پیشگر، ۱۳۹۷).

طبق آیات قرآن قدرت، متعلق به خداست؛ قدرتی نامحدود و بی‌پایان: «لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا فِيهِنَّ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (مائده: ۱۲۰) و رحمت او شامل همه خواهد شد: «... رَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَيْءٍ فَسَأَكْتُبُهَا لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَالَّذِينَ هُمْ بِآيَاتِنَا يُؤْمِنُونَ» (اعراف: ۱۵۶)، پس ناامیدی از درگاه چنین خدایی، معنا نخواهد داشت؛ زیرا انسان فطرتاً خداجو و حق‌طلب است؛ خدایی که جامع صفات عالیه است؛ پس به‌صورت وجدانی از قدرت و رحمت او آگاه است، اما گاه غفلت و گناهانی که خود فاعل و باعث آنهاست، سبب دوری از این حقیقت گشته و انسان به ورطه تنهایی و ناامیدی سوق می‌یابد.

نتیجه آنکه ناامیدی به‌عنوان احساسی که مانع از پیشرفت و کاهنده سرعت و کیفیت در مسیر بندگی می‌شود، اگر کنترل نشود، می‌تواند سبب انزوا یا افراط در گناه و در نهایت تبدیل به کفر شود که دیگر اثر

دارند، مایه عزت دینی مؤمن است (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۹، ص ۴۴۹).
۲. مذموم و ناپسند: همان ناامیدی از رحمت حق. این نوع

ناامیدی را می‌توان در سه بخش بررسی کرد:

اول: ناامیدی که برای افراد بالیمان پدید می‌آید که ناشی از وسوسه شیطان است. یکی از دام‌های بزرگ شیطان این است که در ابتدا انسان را به گناه کردن وامی‌دارد و چون مدتی با او بدین منوال بازی کرد و او را به خیال امید به رحمت، به وادی غرور کشاند، در آخر کار اگر در او نورانیتی دید که احتمال توبه و رجوع دارد، او را به یأس از رحمت و ناامیدی می‌کشاند و به او می‌گوید: از تو گذشته و کار تو اصلاح‌شدنی نیست (موسوی خمینی، ۱۳۸۲، ص ۱۳۹). این افراد با کوچک‌ترین لغزش ممکن است دچار این حالت شوند و به‌طور افراطی به توبه و عبادت پردازند؛ ولی درنهایت یأس و ناامیدی بر آنها چیره شود و رضایت خداوند را بسیار بعید ببینند که این خود سبب تشدید گناه و دوری از درگاه پروردگار می‌گردد.

«وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا» (نساء: ۱۱۰).

دوم: ناامیدی که برای افراد گنهکار پدید می‌آید. این ناامیدی که همراه با نوعی عجز است در برابر عظمت خدا و ناتوانی خویش، در اثر عواملی چون جهل پدید می‌آید. یأس حالتی است برخاسته از جهل و نادانی نسبت به نظام جهان و خالق حکیم، بدین معنا که به نظام آفرینش با عنوان اسباب و وسایل نمی‌نگرد. انسان ناامید هرگاه به سببی از این اسباب برخورد کند و از روی جهل، به نظر استقلالی بدان بنگرد، در این صورت هنگام از دست دادن آن سبب، گویا همه‌چیز را از دست داده، ناامید می‌شود (حبیبیان، ۱۳۸۲، ص ۹۱). این نگرش منجر به حس‌رهاشدگی و دوری از خالق است؛ که فرد خود را ناتوان و حقیرتر از آن می‌بیند که قدمی در جهت مسیر بندگی بردارد؛ حال آنکه خداوند می‌فرماید: «إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَٰئِكَ يَبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا» (فرقان: ۷۰).

این همان جهل یا ناآگاهی از بزرگی و رحمانیت پروردگار عالمیان است که اگر مبدل به علم گردد، آدمی با جان و دل و از سر شوق به سمت معبود و معشوق خویش می‌رود: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبُوا إِيمَانَهُمْ وَلَهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح: ۴).

سوم: ناامیدی که در اثر عدم دستیابی به حوائج و خواسته‌ها پدید

بازدارندگی ندارد و ممکن است سبب حیط اعمال نیز بشود؛ درحالی که با برخورد مناسب و به موقع و اصلاح باورهای ناصحیح می توان از گسترش و ریشه دواندن آن و به تبعش، بروز آثار آن جلوگیری کرد.

۳-۲. ترس

«ترس» در فرهنگ لغت فارسی به معنای خوف و بیم (دهخدا، ۱۳۴۱، ج ۱۴، ص ۵۷۱) و هراس (معین، ۱۳۸۱، ص ۲۸۹) می باشد. در علم روان شناسی ترس، حالت عاطفی بسیار پیچیده و نیرومندی است که با بسیاری از علائم اضطراب از جمله، افزایش ضربان قلب و نبض، التهابات معدوی، عدم تمرکز اندیشه، سرگیجه، سردرد و انقباض شدید عضلانی همراه است. براین اساس، ترس نوعی بیماری تلقی می شود (یونکر، ۱۳۷۳، ص ۷).

علی رغم اینکه انسان موجودی مختار است، معمولاً در برابر بسیاری از حالت های درونی مثل ترس، تأثیرپذیر است. ترس نیز نتیجه تأثیرپذیری درون انسان است، که عوامل برونی یا درونی یا هر دو باعث ایجاد آن می شود؛ و ترس را می توان بر دو قسم تقسیم کرد:

الف. ترس مثبت، مانند ترس انسان از خداوند، که بسیار پسندیده است و روایات و آیات بسیاری بر حسن آن تأکید دارد، خداوند می فرماید: «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ» (نازعات: ۴۰)؛ یعنی کسی که از مقام با عظمت خداوند ترسید و نفس خویش را از پیروی هوا و هوس بازداشت، هر آینه که بهشت جایگاه او خواهد بود. امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرماید: «مَنْ خَافَ اللَّهَ أَمَّنَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ...» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۰۱۴-۹۰۱۵)؛ هر که از خدا ترسد، خداوند او را از هر چیز در امان دارد...

ب. ترس منفی، مانند ترس انسان از دیگر مخلوقان، که روایات و آیات شریفه آن را ناپسند شمرده اند. در قرآن مجید می خوانیم: «إِنَّمَا ذَالِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَآءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَ خَافُوا اللَّهَ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران: ۱۷۵)؛ این فقط شیطان است که پیروان خود را (با سخنان و شایعات بی اساس)، می ترساند. از آنها ترسید و تنها از (مخالفت) من بترسید اگر ایمان دارید! یعنی: اگر باایمان هستید از دشمن مترسید، از خدا بترسید. امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرماید: «... مَنْ خَافَ النَّاسَ أَخَافَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۰۱۴-۹۰۱۵)؛ ... هر که از مردم ترسد، خداوند سبحان او را از همه چیز هراسان کند.

«ترس» حالتی انفعالی است که انسان را به صورت غیرارادی از عوامل تهدیدکننده دور می سازد. از این رو در حالت اعتدال و سلامت روان، واکنشی مطلوب است (نوری، ۱۳۸۳، ص ۳۶۹). ترس به طور مطلق از این نظر که به صورت واکنش غیرارادی در انسان ظاهر می شود، رفتاری غیراختیاری است و مورد ارزش یابی قرار نمی گیرد و به خودی خود، مدح و ذمی ندارد و در شمار حالت های انعکاسی نظیر غم و شادی قرار می گیرد (ر.ک: مصباح، ۱۳۸۹).

ترس منطقی یک واکنش احساسی به تهدید یا خطر واقعی است (ر.ک: یولای، ۱۳۹۳). ترس یکی از چند احساس بنیادین و فطری است (نظیر شادمانی و خشم). ترس از سازوکارهای بقاست و معمولاً در پاسخ به یک محرک منفی خاص روی می دهد؛ در نتیجه تداعی و تشدیدکننده احساسی ناخوشایند است، اما چگونه می شود که این امر فطری می تواند انسان را از هدف والای خلقتش بازدارد؟

ترس ناشی از عدم دریافت اطلاعات و یا دریافت ناقص اطلاعات پیرامون یک موضوع است که سبب ایجاد ذهنیت موهوم شده و سبب بروز واکنش های خاص و یا عدم واکنش های لازم می گردد. در حیطه دین داری اگر اطلاعات دریافتی از منشأ خلقت و پروردگار عالم درست و جامع به انسان برسد، وی عاشق و تسلیم محض خداوند خویش می گردد و ترس به عنوان عاملی جدایی افکن وی را به مقابله و یا دوری از خداوند سوق نمی دهد.

ترس یک مفهوم کلی است، که یکی از مصادیق آن ترس دین داران در مقابل خداوند است؛ یعنی جدای از آنکه ترس را برای افراد بی دین باید مورد مطالعه قرار داد؛ لازم است به عنوان عامل جدایی از خداوند، ترس و علت آن را در افراد دیندار مورد بررسی قرار گیرد.

این ترس را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

الف. ترس از عواقب دنیایی نافرمانی حضرت حق: در این حالت فرد بر مبنای ناکامی هایی که دچار شده است، یا ترس از تنهایی، که این دو را ناشی از خشم و غضب الهی بر اثر نافرمانی در عبادت می داند، خود را ملزم به انجام عبادت می داند. غافل از اینکه ناکامی ها و شکست ها در اثر عوامل متعددی ممکن است رخ داده باشد؛ از جمله بی تدبیری فردی، عوامل محیطی، قضا و قدر، امتحان و حکمت الهی و ...

شناخت وی از پروردگارش تا آنجا نیست که به یقین، ساحت قدسی خداوند را به دور از کینه و حسد و همچون انتقام جویی ها و هرگونه صفت رذیله بدانند.

زیر نفوذ و سیطره قوه خیال قرار بگیرد. در این هنگام است که عقل از حاکمیت می‌افتد و به دنبال آن، علم و یقین نیز متزلزل و نابود می‌گردد و به جای آن، وهم و شک در ذهن انسان نفوذ می‌کند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۱۳، ص ۱۱۳).

در این حالت ممکن است انسان دچار وهم و وسواس شود که اعمالش مورد قبول خداوند واقع نمی‌شود و این توهّم به مرور سبب دل‌سردی و دوری او از خداوند و اعمال عبادی گردد. تا آنجا که حتی بعضی مواقع انسان دچار نوعی وسواس می‌شود که دائم خیال می‌کند حتی به مقدسات توهین می‌کند. این نوع وسواس می‌تواند سرانجام به وسواس ترس بیانجامد که آن را وسواس وقفه‌ای هم می‌خوانند و در آن بیمار آنچنان است که گویی از انجام دادن امری و یا تن دادن به کاری ترس دارد و نیرویی او را از اقدام به امری اگرچه ضروری باشد، بازمی‌دارد و در حقیقت ترمزی برای اعمال و رفتار اوست و یا می‌تواند سبب بروز تردید و تکرر رفتار شود. شک در عبادت جلوه‌ای از تردید شک در رفتار است و به تکرار اعمال عبادی می‌انجامد (رک: اشرافی‌کنی و موسوی، ۱۳۷۸). شخص در این مرحله ممکن است برای رهایی از این رنج با دوری از عامل اصلی این تصورات سعی در بهبود خود کند که باعث دوری از مسیر بندگی می‌گردد. غافل از آنکه این فقط خیال گناه است و گناه و ثواب بر اعمال اختیاری ما تعلق می‌گیرد، نه آنچه را که خارج از اختیار ماست؛ و افکاری از این دست که ما در روان‌شناسی، نام افکار وسواسی اجباری بر آن می‌نهییم، خارج از اراده و اختیار ما به ذهن وارد می‌شوند و لذا گناهی در قبال آنها به ما تعلق نمی‌گیرد و نباید این‌گونه اسیر وسوسه شود. از معنای وسوسه و از آیات موجود در این زمینه، به دست می‌آید که میدان عمل شیطان، ادراک انسان و ابزار کار او، عواطف و احساسات بشری است. در آیه ۵ سورة «ناس»، وسوسه به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شیطان قرار داده شده است: «الَّذِي يُوسُّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ» منظور از سینه (صدر)، نفس انسان است؛ زیرا تنها مبدأ ادراک انسان می‌تواند متعلق وسوسه قرار بگیرد و تنها نفس، صلاحیت مبدأ شدن برای وسوسه دارد. اینکه سینه به‌عنوان جایگاه وسوسه معرفی شده، بدان جهت است که ادراک، بیشتر به قلب نسبت داده می‌شود و قلب نیز در سینه قرار دارد (رک: طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰، ص ۶۹۰). در آیات متعدد، اغوا، تزئین، ایجاد آرزوهای دراز، وعده‌های دروغین و... از کارهای شیطان ذکر شده و این امور عمدتاً با عواطف، احساسات و قوه واهمه مرتبط است.

ب. ترس از عواقب اخروی نافرمانی حضرت حق: در این حالت نیز فرد بدون تعقل و صرف تعبد، به عبادت می‌پردازد تا خود را از عذاب الیم آتش دوزخ، محفوظ بدارد. ترس از هر نوع که باشد، آن‌گاه که با عبادت همراه شد؛ اخلاص و محبت را زایل کرده و مسیر عبودیت را به بیراهه می‌کشاند؛ به بیان دیگر، ترس با آنکه منجر به عبادت می‌شود، اما چون از اخلاص عمل می‌کاهد، سبب تعالی نخواهد شد؛ زیرا ترس پایدار نیست و فرد به‌ناچار برای رهایی از آن، دست به اقدامی خواهد زد که شاید این اقدام خروج از مسیر بندگی باشد تا با این عمل که همراه با نوعی تهور است، به آرامشی کاذب و موقت دست یابد، دریغ که حاصل نگردد. پس ترس از جمله آفات عبادت است که سبب افساد آثار عبودیت به‌ویژه سکینه و آرامش قلبی در نتیجه دوری از معبود، خواهد شد.

۳-۳. وسواس

یک ایده، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مضر که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه بیگانگی بودن حادثه نسبت به شخصیت خود بوده از غیرعادی و ناهنجار بودن رفتار خودآگاه است (رک: گریسون، ۱۳۷۳). اختلال وسواس فکری یا عملی، یک اختلال اضطرابی مزمن است که با اشتغال ذهنی مفرط در مورد نظم و ترتیب و امور جزئی و همچنین کمال‌طلبی همراه است تا حدی که به از دست دادن انعطاف‌پذیری، صراحت و کارایی می‌انجامد (سادوک و دیگران، ۱۳۹۵، ص ۱۸۱). وسواس در ابتدا یک تصور غلط ذهنی است که در نهایت به احساس‌های ناخوشایندی چون اجبار، بن‌بست، ترس، تردید و... و بعد هم به رفتارهایی چون اجتناب، تکرار و... می‌انجامد (رک: اشرافی‌کنی و موسوی، ۱۳۷۸). در رابطه با عقاید مذهبی می‌توان از تعبیر وسوسه نام برد. وسوسه در اصل به معنای جریان صدای پنهانی است که در درون و نفس انسان ایجاد می‌شود، بدون اینکه از واقعیتی حکایت کند. وسوسه ممکن است از ناحیه شیطان انسی یا جنی و یا از خطورات قلبی خود فرد باشد. در برابر وسوسه، القای رحمانی قرار دارد؛ همانند وحی و الهام. وسوسه همانند شک، زمانی ایجاد می‌شود که علم و یقین نباشد؛ منتها با این تفاوت که در شک، از ابتدا علم وجود ندارد، ولی در وسوسه بعد از آنکه علم به‌وجود آمد، با تصرف قوه واهمه ایجاد تردید می‌شود. در حقیقت، وسوسه زمانی پیدا می‌شود که قوه عاقله،

۴-۱. عجب

معنای اصطلاحی عجب را در چنین تعریفی یافتیم: عجب به معنای بزرگ شمردن و خشنود شدن از اعمال نیک خود است به شرط آنکه نسبتشان را به خدا فراموش کند؛ آنها را از جانب خود بداند و از تباه شدن آنها نترسد (فیض کاشانی، ۱۴۰۳ق، ج ۶، ص ۲۷۶). در حقیقت عجب عبارت است از: بزرگ شمردن عمل صالح و زیاد شمردن آن و مسرور و خوشحال شدن به عمل خود و خود را از حد تقصیر خارج دانستن و به جایی رسد که بر خدای تعالی منت گذارد. از جمله گناهان قلبی و بیماری‌های درونی است. حقیقت عجب آن است که شخص خود را بدون عیب و نقص بداند و از اینکه در کمال و نعمت است خود را بزرگ پندارد و گمان کند که این کمال از خودش است نه از خداوند و به این مسئله تکیه کند و شاد باشد و فکر کند که این نعمت زایل‌شدنی نیست.

خدای تعالی در مقام ردّ و مذمت می‌فرماید: «لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ فِي مَوَاطِنَ كَثِيرَةٍ وَ يَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كُنُوتُكُمْ فَلَمْ تُنصِرْكُمْ شَيْئاً وَ ضَاقَتْ عَلَيْكُمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ ثُمَّ وَلَّيْتُم مُّدْبِرِينَ» (توبه: ۲۵) و می‌فرماید: «الَّذِينَ ضَلَّ سَعْيُهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ هُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعاً» (کهف: ۱۰۴).

پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: سه چیز است که باعث هلاکت می‌شوند، بخلی که از آن اطاعت شود، هوا و هوس‌هایی که از آن پیروی شود و عجب شخص به خودش (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۱۰۲). در واقع عجب یا از روی غفلت از منشأ نعمت است و یا از روی جهالت نسبت به چیزی که واقعیت خارجی ندارد و صرفاً زائیدهٔ احساس فرد است. «عجب» یکی از آفاتی است که انسان را از دیدن واقعیت‌ها محروم می‌گرداند و در او حالتی را ایجاد می‌کند که گمان کند همهٔ شرایط و عوامل در اختیار او و به نفع اوست و خود را تنها مؤثر اعمال خویش می‌داند؛ به همین خاطر اعمالش در نظرش زیبا جلوه کرده، از خود راضی شده و خدا را فراموش می‌کند. بر بندگان خدا منت می‌نهد و بزرگی می‌کند که نتیجه‌ای جز سطحی‌نگری در تدبیر امور و ناکامی در مراحل زندگی در پی ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ج ۱۸، ص ۴۵۹).

عجب انسان را به کبر می‌خواند (چه اینکه عجب یکی از عوامل کبر است) و از کبر آفات بسیار به وجود می‌آید؛ از جمله باعث می‌شود انسان گناهان خویش را فراموش کرده به آنها اهمیت ندهد؛ زیرا خود

در جنگ بدر، کفار قبل از مسلمانان به چاه آب رسیدند و آب در محاصره مشرکان بود. به ناچار مسلمانان در جای خشک و ریگزار پیاده شدند. بعد از مدتی که برای رفع تشنگی و طهارت، نیاز شدید به آب پیدا کردند، شیطان در دل‌هایشان وسوسه کرد: «ایا گمان کردید که شما اولیای خدا هستید و در میان شما، پیامبر و فرستاده اوست؛ حال آنکه مشرکان آب را در اختیار دارند و شما بدون طهارت و در حال جنابت نماز می‌خوانید و پاهایتان در ریگ‌ها فرو می‌رود؟!». پس از آن، باران شدیدی بارید؛ همه سیراب شدند و غسل کردند و محل اقامتشان که ریگزار بود، سفت و محکم شد و محدوده مشرکان، گل‌آلود و لغزنده (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۲۴). این آیه ناظر بر این مسئله است: «إِذْ يَغْشَى كُفْرًا النَّاسُ أَمَنَةً مِنْهُ وَ يُنزَلُ عَلَيْكُمُ مِنَ السَّمَاءِ مَاءٌ لِيُطَهَّرَكُمْ بِهِ وَ يُذْهِبَ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَ لِيُرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَ يَثْبُتَ بِهِ الْأَقْدَامُ» (انفال: ۱۱) و (یادآورید) هنگامی را که خواب سبکی که مایه آرامش بود از سوی خدا، شما را فراگرفت و آبی از آسمان برایتان فرستاد تا شما را با آن پاک کند و پلیدی شیطان را از شما برطرف سازد و دل‌هایتان را محکم و گام‌ها را با آن استوار دارد.

رجز، معنای پلیدی و نجاست را در خود دارد. در اینجا به معنای وسوسه‌های پلید شیطانی است که به قلب راه می‌یابد (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۲۴). آشکار است که شیطان، دغدغه نماز در حال جنابت یا تشنگی مسلمانان را نداشت؛ او از این راه می‌خواست در دل‌های مردان حق، ناامیدی، سرخوردگی و ناتوانی در برابر دشمن را ایجاد کند (باللی، ۱۴۱۲ق، ص ۹۶). در نتیجهٔ این افکار، فرد با بزرگ‌بینی گناه و حس حقارت و خودکم‌بینی، شکافی عمیق بین خود و خالق خویش حس می‌کند که شرم و خجالت مانع برطرف کردن آن شده و روز به روز از مسیر عبودیت دورتر می‌شود.

۴. بررسی مصادیق احساسات انحرافی و آسیب‌رسان

در ادامه به برخی از ردایلی اخلاقی که شیوع و نمود بیشتری در افراد دارد، می‌پردازیم که در ابتدا در حیطهٔ ذهن سکنی دارند و از جنس احساس محسوب می‌شوند، اما به تدریج ممکن است وارد مرحلهٔ عمل شده و تبدیل به رفتاری پرخطر شوند و می‌توانند هم برای خود و هم برای سایرین آسیب‌رسان باشند.

نابودی آن همراه باشد (یحیی بن عدی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۱۹). با توجه به اینکه دانشمندان علم اخلاق برای حسد مراتبی ذکر کرده‌اند (غزالی، ۱۴۱۷ق، ج ۳، ص ۲۰۴؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۳ق، ج ۵، ص ۳۳۴، نراقی، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۲۰۴). به نظر می‌رسد این تعریف‌ها به مراتب حسد اشاره دارند؛ بنابراین بدترین نوع حسد آن است که انسان نه فقط آرزوی زوال نعمت دیگران داشته باشد، بلکه در مسیر آن گام بردارد؛ خواه از طریق ایجاد سوء ظن و بدبینی نسبت به محسود، یعنی کسی که مورد حسد واقع شده است، باشد، یا از طریق ایجاد مانع در کار او؛ و این نوع حسد حاکی از خباثت شدید درونی حسودان است.

می‌دانیم بسیاری از صفات رذیله از یکدیگر سرچشمه می‌گیرند؛ یا به تعبیر دیگر، تأثیر متقابل دارند. حسد نیز از صفاتی است که از صفات زشت دیگری ناشی می‌شود و خود نیز سرچشمه رذایل فراوانی است!

علمای اخلاق برای حسد سرچشمه‌های زیادی ذکر کرده‌اند، اما حسد ریشه‌هایی در عقاید انسان نیز دارد. کسی که ایمان به قدرت خدا و لطف و عنایت او و حکمت و تدبیر و عدالتش دارد، چگونه می‌تواند حسد بورزد؟

شخص حسود با زبان حال به خداوند اعتراض می‌کند که چرا فلان نعمت را به فلان کس دادی؟! این چه حکمتی است و چه عدالتی؟! چرا به من نمی‌دهی؟! و نیز به زبان حال می‌گوید: هرگاه خدا به دیگری نعمتی دهد ممکن است از دادن مثل آن به من العیاذ بالله عاجز باشد؛ پس چه بهتر که نعمت از او سلب گردد تا به من برسد!

بنابراین حسودان در واقع گرفتار نوعی تزلزل در پایه‌های ایمان به توحید افعالی پروردگار و حکمت و قدرت او هستند. چه اینکه انسانی که به این اصول مؤمن باشد می‌داند تقسیم نعمت‌ها از سوی خداوند حسابی دارد و بر طبق حکمتی است و نیز می‌داند خداوند توانایی دارد که بیشتر و بهتر به او ببخشد، هرگاه آنها را شایسته نعمت بداند، پس باید کسب شایستگی کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۱۳۵).

این‌گونه است که حسد به‌عنوان یک احساس ناهنجار و آزاردهنده که از حس خود کمترینی و یا احساس حقارت در فرد ناشی می‌شود، شروع شده و به تدریج آفت عبادت و عبودیت خواهد شد؛ زیرا منشأ سایر گناهان مثل تهمت، سوءظن به عدل خداوند، غیبت و... خواهد بود و اگر به‌موقع درمان نشود، می‌تواند سبب خسران گردد.

را از بررسی اعمال خود بی‌نیاز می‌داند. دیگر اینکه طاعات و عباداتش را در نظر خود بزرگ می‌بیند و باعث می‌شود که انسان به خاطر عباداتش بر خدا منت نهد و همین برای نقصان یک انسان کافی است. همچنین عجب و خودپسندی اگر به واسطه عبادات حاصل شود، انسان را از دریافت آفات آنها کور می‌کند. کسی که دچار عجب است خود را فریب می‌دهد و با پروردگارش خدعه می‌کند و خود را از مکر خدا (عذاب الهی) در امان می‌داند و از عقاب خدا غافل می‌شود. در صورتی که قرآن عظیم می‌فرماید: «لَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ» (اعراف: ۹۹)؛ از عقاب الهی غافل نمی‌شوند، مگر زیانکاران. همچنین انسان را از مشورت، استفاده از دیگران و یادگیری بازمی‌دارد و سبب می‌شود که همیشه در ذلت جهل باقی بماند و چه‌بسا کسانی که از نظریه اشتباهی خود در اصول یا فروع دچار عجب می‌شوند و سبب هلاکت خود را فراهم می‌کنند.

رانده شدن شیطان از درگاه الهی نیز ریشه در همین صفت ناپسند و زشت داشت که هم موجب رانده شدن او از درگاه الهی شد و هم موجب شد که اعمالش حبط و نابود شود. امیرمؤمنان علی علیه السلام ماجرای او را این‌گونه بیان می‌کند: از نحوه برخورد خداوند با ابلیس عبرت بگیرید. خداوند، عمل درازمدت و کوشش فراوان ابلیس را به خاطر عجب، تباه و نابود ساخت، درحالی که او شش هزار سال خدا را عبادت کرده بود که معلوم نیست از سال‌های دنیا بود یا از سال‌های آخرت؛ و این‌همه به خاطر یک ساعت تکبر ورزیدن و ترک فرمان الهی بود. اینک کیست که پس از ابلیس (با آن سابقه و با آن برخورد خدا با او) ایمن باشد و با داشتن گناهی همانند گناه ابلیس دچار مواخذه نشود؟ (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۱۹۲).

در نتیجه این صفت علاوه بر اینکه در مقام ذهن، رذیله اخلاقی محسوب می‌شود؛ می‌تواند با حس خودبزرگبینی که فرد را دچار می‌کند، مانع از کسب کمالات بیشتر و پیش‌روی در مسیر عبودیت گردد.

۴-۲. حسد

حسد حد افراطی رفتار کسی دانسته شده که از نیک‌بختی مردمان رنج می‌برد (ارسطو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۷۱). بر پایه تعریفی، حسد، آرزوی نابودی نعمت‌های دیگران و خواستن آن نعمت‌ها فقط برای خود است (جرجانی، ۱۹۷۸، ج ۱، ص ۹۲)؛ لیکن در تعریفی دقیق‌تر، آرزوی زوال نعمت‌های دیگران است، که چه‌بسا با تلاش برای

امیرمؤمنان علیؑ در این باره می‌فرماید: «منشأ و ریشه ردایل حسادت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۲۴۲).

۴-۳. سوءظن

در مفهوم سوءظن چنین آمده است: ظن، یکی از حالات نفس است. در اصطلاحات فلسفی و نیز اصولی، ظن حالتی است که از اماره‌ای حاصل می‌شود که اگر قوی شود، منجر به یقین می‌شود و اگر ضعیف شود از حد «وهم» تجاوز نمی‌کند (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۵۳۹). پس حدّ فاصل بین یقین و وهم، ظن است. البته به طرف راجح از دو طرف اعتقاد غیر جازم نیز ظن می‌گویند (دهخدا، ۱۳۴۱، ج ۹، ص ۱۳۷۹).

بدگمانی حالتی است که در شخص به شکل ملکه و یا مقوم درآمده است. اینکه شخص گاه‌گاهی درباره امری بدگمان باشد، نمی‌توان وی را در گروه بدگمان طبقه‌بندی کرد و این عنوان را به او اطلاق کرد؛ بلکه زمانی می‌گوییم که شخص بدگمان است که به شکل غالب یا ملکه یا مقوم درآمده باشد.

سوءظن و بدگمانی آثار فردی و اجتماعی و معنوی زیان‌باری به دنبال دارد و به همین دلیل در دین مقدس اسلام، به آن توجه ویژه‌ای شده و اهل ایمان را سخت از آن برحذر داشته‌اند. بدگمانی به دیگران سرچشمه گناهان بزرگی چون تجسس از کار و حال دیگران، غیبت، تهمت، حسادت و کینه‌توزی نسبت به دوستان و اهل ایمان می‌گردد.

سوءظن مطرح‌شده در آیات قرآن به‌طور کلی در دو محور است: الف. سوءظن به وعده‌های الهی مانند وعده نصرت در جنگ احزاب و مانند آنکه ناشی از عدم ایمان به خداست مانند آیه ۶ سوره «فتح» که می‌فرماید: «وَيَذَّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السُّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا» (فتح: ۶).

ب. سوءظن نسبت به افراد و اشخاص و اهل ایمان مانند آیه ۱۲ سوره مبارکه «حجرات» که می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» (حجرات: ۱۲).

در اسلام شدیداً از ترتیب اثر دادن به گمان‌های بیهوده و بی‌اساس منع گشته و از انسان‌ها خواسته‌شده تا زمانی که به مسئله‌ای یقین و علم پیدا نکرده‌اند، درباره آن قضاوت نکنند؛ چراکه عمل به ظن و گمان رابطه بین آدمیان را دچار تشویش و سستی

کرده و اعتماد را در جامعه از بین می‌برد.

امیرمؤمنان علیؑ فرمود: گمان بد، کارها را فاسد کرده و انسان را بر کارهای زشت وامی‌دارد (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، حرف سین لفظ «سوء»). حتی در حدیثی از رسول اکرمؐ وارد شده است: کسی که به برادر خود سوءظن داشته باشد به تحقیق به خداوند بدی کرده است؛ زیرا خداوند فرموده، از بسیاری از گمان‌های بی‌اساس دوری کنید (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۴، ج ۵، ص ۶۲۵).

از نظر قرآن، مؤمنان نسبت به یکدیگر باید حسن ظن داشته باشند و بر همین اساس اصالت صحت و مانند آن را در رفتار و اعمال خود جاری کنند؛ زیرا این رویه انسان را از گرفتار شدن به بدگمانی و آثار آن دور نگه می‌دارد و جامعه در امنیت روانی و روحی قرار می‌گیرد و از میزان تنش و درگیری و مانند آن کاسته می‌شود (نور: ۱۱ و ۱۲).

از آثار بدگمانی همین بس که به‌عنوان ملکه و مقوم موجب می‌شود تا شخص نه تنها نسبت به مردم، بلکه نسبت به خدا نیز بدگمان شود؛ که خود گناهی بزرگ است. همچنین بدگمانی به این شکل موجب می‌شود که انسان با چیزی که به مرتبه قطع و یقین نرسیده، به‌عنوان حقیقت رفتار کند که خود بسیار خطرناک است. کسانی که به بیماری ترس گرفتارند، گاه امری موهوم را حقیقت دانسته و از آن وحشت می‌کنند. همین حالت در بدگمان پدید می‌آید. این گونه است که با امر مظنون به‌عنوان حقیقت و واقعیت برخورد می‌کند و براساس آن قضاوت کرده و کنش و واکنش نشان می‌دهد (ر.ک: فیروزیان، ۱۳۹۷).

در نتیجه سوءظن تا زمانی که در مرحله ذهن است و صرفاً یک حس ناخوشایند بدگمانی است، ممکن است تنها نقش بازدارندگی در صراط مستقیم داشته باشد؛ اما آن‌گاه که وارد مرحله عمل شد، خطرات و آسیب‌های فردی و جمعی بیشتری در پی خواهد داشت و به سبب گناهی که در پی آن بارز می‌شوند فرد را از رسیدن به قرب الهی غافل می‌کند.

نتیجه‌گیری

با بررسی تأثیر احساس در بروز اعمال و رفتار آدمی به قطعیت روشن شد نه تنها این تأثیر وجود دارد؛ بلکه تأثیر مهم و قابل تأملی هست. احساسات مقدمه و سازنده رفتار است، پس احساس مثبت و درست، سازنده رفتار معقول خواهد بود و احساس منفی و نادرست، سازنده

رفتار ناهنجار و نامعقول. این تأثیر در حیطه اعمال عبادی دارای تأثیری دوچندان است؛ زیرا سعادت و شقاوت دنیوی و اخروی انسان در گرو بندگی و عبودیت اوست.

احساسات منفی و ناپسند همچون ناامیدی که از وسوسه شیطان سرچشمه می‌گیرد، رهن بندگی در مسیر عبودیت است. چنان‌که روشن شد ترس از هر نوع که باشد، آن‌گاه که با عبادت همراه شد، اخلاص و محبت را زایل کرده و مسیر عبودیت را به بیراهه می‌کشاند. وسواس سبب واهمه از انجام عمل شده و با بازداشتن بنده از انجام عمل خواسته شده، وی را از خدا دور می‌کند. همچنین عجب در واقع خدعه و نیرنگ با خداست و مانع از شناخت آفات بندگی است. حسد نیز در واقع اعتراض به حکمت خداست که با بندگی خالص سازگار نیست. و خود منشأ بسیاری از گناهان است. سوءظن نیز از جمله احساسات بازدارنده و آسیب‌رسان است که حتی اگر در ذهن هم باشد و به مرحله عمل راه نیابد بازدارنده از مسیر عبودیت است و در صورت راه‌یابی به عمل آفات فراوانی را در این مسیر به دنبال دارد. این ردایل اگر درمان نشوند از حیطه ذهن وارد عمل می‌شوند و علاوه بر گناه و آسیب فردی، سبب آسیب‌های جمعی نیز می‌شوند.

منابع.....

- نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، سیدعلی نقی فیض‌الاسلام، چ پنجم، تهران، فقیه. ابن‌منظور، محمدبن مکرّم، ۱۴۱۴ق، لسان‌العرب، بیروت، دارالصادر.
- احمدی، فهیمه و منیرالسادات پورطولمی، ۱۳۸۸، «آسیب‌شناسی عبادت از منظر قرآن و حدیث»، فدک، سال اول، ش ۱، ص ۱۱-۲۷.
- احمدی‌زاده، نیلوفر، ۱۳۹۴، *مبانی نظری عبودیت و بندگی در قرآن و حدیث*، ایلام، مؤسسه آموزش عالی باختر ایلام.
- ارسطو، ۱۳۷۸، *اخلاق*، ترجمه محمدحسن لطفی، تهران، طرح نو.
- اشراقی‌کنی، فاطمه و نعیمه‌سادات موسوی، ۱۳۷۸، «وسواس»، *مشکوٰۃ النور*، ش ۸، ص ۵۴-۶۰.
- ایروانی، محمود و کریم خدائپناهی، ۱۳۸۰، *روان‌شناسی احساس و ادراک*، چ ششم، تهران، دانشگاه تهران.
- ایمانی، محسن، ۱۳۸۹، *خانواده و نماز*، تهران، انجمن اولیاء و مربیان.
- آریانیپور کاشانی، عباس، ۱۳۷۸، *فرهنگ کامل انگلیسی - فارسی*، چ نهم، تهران، امیرکبیر.
- بلالی، عبدالحمید، ۱۴۱۲ق، *البیان فی مداخل الشیطان*، چ دهم، کویت، دارالدعوه.
- پیشگر، امید، ۱۳۹۷، *چرا ناامیدی کنفر است؟*، در: tebyan.net
- تقی‌زاده فانی، حاجیه، ۱۳۹۷، *آثار امیدواری و ناامیدی در انسان از نظر آیات و روایات*، قم، بنیاد علوم و معارف اسلامی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- جرجانی، علی‌بن محمد، ۱۹۷۸، *کتاب‌التعریفات*، بیروت، چاپ افست.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۱، *حکمت عبادت*، تحقیق و تنظیم حسین شفیعی، قم، اسراء.
- جوهری، اسماعیل‌بن حماد، ۱۳۷۶ق، *الصحاح*، تحقیق احمد عبدالغفور عطار، بیروت، دارالعلم للملایین.
- حبیبیان، احمد، ۱۳۸۲، *مرز فضایل و رذائل اخلاقی*، چ دوم، قم، مطبوعات دینی.
- حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت لإحیاء التراث.
- حسینی زبیدی، محمدمرتضی، ۱۴۱۴ق، *تاج العروس*، بیروت، دارالفکر.
- خسروپناه، عبدالحسین، ۱۳۸۲، «آسیب‌شناسی دین‌پژوهی معاصر»، *قبسات*، ش ۲۸، ص ۱۳۱-۱۶۰.
- درویش، عارفه، ۱۳۹۱، *بررسی مراتب بندگی و عبودیت در قرآن و حدیث*، تهران، دانشکده اصول‌الدین.
- دژاکام، علی، ۱۳۷۷، *تفکر فلسفی غرب از منظر استاد شهید مرتضی مطهری*، چ دوم، تهران، مؤسسه فرهنگی اندیشه معاصر.
- دستغیب، عبدالحسین، ۱۳۷۵، *گناهان کبیره*، تهران، غدیر.
- دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۴۱، *لغت‌نامه*، تهران، بی‌تا.
- راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد، ۱۳۷۴، *ترجمه مفردات الفاظ قرآن*، ترجمه

میرزایی، حسن، ۱۳۸۶، «گزیده‌ای از پژوهش‌های شماره ۵۸ مقطع دیپلم و بالاتر و جوان و آسیب‌ها»، *معارف اسلامی*، ش ۶۰ ص ۲۴-۳۴.
 میرمحمدصادقی، مرجان، ۱۳۸۱، *بندگی و اوصاف بندگان در قرآن و روایات*، تهران، دانشکده اصول‌الدین.
 نراقی، محمدمهدی، ۱۳۸۷ق، *جامع السعادات*، نجف، چاپ افست.
 نوری، محمدرضا، ۱۳۸۳، *بهداشت در قرآن*، مشهد، واقفی.
 یحیی‌بن عدی، ۱۳۷۱، *تهذیب الاخلاق*، مقدمه، تصحیح، ترجمه و تعلیق محمد دامادی، چ دوم، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
 یزدانی‌نیا، ایمان، ۱۳۹۷، *یأس*، قم، پژوهشکده باقرالعلوم ☞.
 یونکر، هلموت، ۱۳۷۳، *روان‌شناسی ترس*، ترجمه طوبی کیان‌بخت و جمشید مهرپویا، بی‌جا، یگانه.

غلامرضا خسروی، چ دوم، تهران، مرتضوی.
 روزنهان، دیوید و دیگران، ۱۳۷۹، *روان‌شناسی نابهنجاری آسیب‌شناسی روانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.
 سادوک، بنجامین و دیگران، ۱۳۹۵، *خلاصه روان‌پژنتسکی کاپلان و سادوک*، ترجمه مهدی گنجی، چ دوم، تهران، ساوالان.
 ستوده، غلامرضا، ۱۳۸۵، *فرهنگ متوسط دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.
 طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ پنجم، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
 عظیمی، سیروس، ۱۳۷۰، *روان‌شناسی عمومی*، تهران، صفار.
 غزالی، ابوحامد، ۱۴۱۷ق، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دارالمعرفه.
 فیروزیان، محسن، ۱۳۹۷، *عوامل، آثار و راه درمان سوء ظن از دیدگاه قرآن و روایات، ابنا فقر چیست؟*، در: pishgiri.org
 فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۰۳ق، *المحجۃ البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
 کاشانی، فاطمه و حمیدرضا مستفید، ۱۳۹۴، «آسیب‌شناسی دین‌داری در بُعد عملکرد از منظر قرآن کریم»، *کتاب و سنت* (دانشگاه قرآن و حدیث)، ش ۶ ص ۹۱-۱۱۲.
 کریمی، رضاعلی، ۱۳۹۵، *مهارت‌های کنترل هیجان*، قم، قلمگاه.
 کوبلر، الیزابت، ۱۳۷۹، *پایان راه (پیرامون مرگ و زندگی)*، علی‌اصغر بهرامی، تهران، رشد.
 مجلسی، محمدباقر، ۱۳۹۷ق، *بحار الانوار*، چ دوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
 محمدی‌ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۴، *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
 محمدی، لیلا و همکاران، ۱۳۹۷، «نقش واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی در رابطه بین معنای زندگی و سلامت روانی»، *روان‌شناسی*، ش ۲، ص ۱۵۷-۱۷۱.
 مروتی، سهراب و کبری ستایش، ۱۳۹۰، «مؤلفه‌های دین‌داری و راه‌های پرورش آن در قرآن و حدیث»، *تحقیقات علوم قرآن و حدیث*، ش ۱۵، ص ۱۹۹-۲۳۲.
 مصباح، محمدتقی، ۱۳۶۷، *معارف قرآن*، قم، مؤسسه در راه حق.
 —، ۱۳۸۹، «ترس از خدا و نقش سازنده آن در زندگی (۱)»، *معرفت*، ش ۱۵۳، ص ۱۲-۱۳.
 مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
 مطهری، مرتضی، ۱۳۸۸، *مجموعه آثار*، چ پنجم، تهران، صدرا.
 معتمدی، غلامحسین، ۱۳۷۲، *انسان و مرگ (درآمدی بر مرگ‌شناسی)*، تهران، نشر مرکز.
 معین، محمد، ۱۳۷۸، *فرهنگ فارسی معین*، چ دوم، تهران، معین.
 —، ۱۳۸۱، *فرهنگ فارسی معین*، چ دوم، تهران، معین.
 مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۸، *اخلاق در قرآن*، قم، امام علی بن ابیطالب ☞.
 مکتب‌دار، علیرضا، ۱۳۹۳، *آسیب‌شناسی دینی*، قم، پژوهشکده باقرالعلوم ☞.
 موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۸۲، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، چ هفتم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ☞.