

واژه‌شناسی «اضطراب» از نگاه روایات اسلامی و نقش آن در ایستایی و رشد انسان

mohammadabdollahi58@yahoo.com

shmosavi@um.ac.ir

shariati-f@um.ac.ir

sotodehl@yahoo.com

محمد عبداللهی / دانشجوی دکتری مبانی نظری اسلام دانشگاه فردوسی مشهد

سیدحسین سیدموسوی / دانشیار گروه الهیات و معارف اسلامی دانشگاه فردوسی مشهد

فهیمة شریعتی / استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی دانشگاه فردوسی مشهد

نعمت ستوده اصل / دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه علوم پزشکی سمنان

دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۰۵ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۶/۳۱

چکیده

این پژوهش با هدف تبیین حوزه معنایی «اضطراب» برای ارتقا و یا اصلاح روش‌های درمان در حوزه روان‌شناسی با روش «تحلیل محتوای کیفی» انجام شد و با تحلیل مفاهیم هم‌نشین و جانشین «اضطراب» در متون روایی معین نمود مفاهیم «هم، ارتیاب، فزع، قلق و...» به سبب ویژگی‌های «ترس مبهم، ترس ناشی از ناامنی، نگرانی از رفتار خود» به صورت خاص و واژه‌های «وَجَع، ضیق، رجز، خوف و...» به انضمام قرینه دال بر همان ویژگی‌ها، به گونه عام با «اضطراب» متناظرند. همچنین در میدان معنایی «اضطراب» می‌توان آن را به سه نوع شناختی، عاطفی و رفتاری تقسیم کرد. اما واژه‌های «امن»، «استقرار»، «راحه»، «اطمینان»، «شرح صدر» در تقابل با «اضطراب» قرار دارند. دیگر یافته‌ها حاکی از آن است که اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی انسانی دارای مراتبی است. اضطراب در مرحله پایین، بهنجار است و موجب پیشرفت انسان می‌شود. اما در مرتبه بالا، نابهنجار است. ایستایی اضطراب در مرحله مزمن وقتی است که نگرش‌های ناکارآمد اراده وی را در انجام وظایف دینی از او بگیرد.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، واژه‌شناسی اضطراب، روایات اسلامی، اضطراب و روایات اسلامی، ایستایی و رشد انسان.

«معناشناسی» (semantic) از روش‌های نوین پژوهش‌های امروزی است. این الگو از پژوهش دقت دارد تا از توجه به سیاق و روابط همنشینی و جانیشینی، طرز نگرشی واقع‌بینانه را نسبت به کلمات کشف نماید. در روابط جانیشینی (paradigmatic) به گزینش و نسبت‌های همانندی کلمات و در روابط همنشینی (sintagmatic) به ترکیب نسبت‌های همجواری کلمات می‌پردازد. طرفداران این نوع پژوهش‌ها اعتقاد دارند: معنا از خلال قرار گرفتن در «بافت» کشف می‌شود. در نتیجه دریافت واقعیت معنایی، تحلیلی از بافت‌های زبانی، عاطفی و موقعیتی است.

پاسخ‌های روان‌شناسی در برون‌رفت از «اضطراب»، نتیجه درمانی کامل نداده است. روایات اسلامی نقش تبیین‌گر در آموزه‌های دینی و مسائل بشری دارند. نگرش واقع‌بینانه به این واژه موجب می‌شود در تبیین رهیافت دینی «اضطراب» گام‌های مؤثری برداریم. اکنون باید بگوییم: «اضطراب» چه وجه یا وجوه معنایی در حوزه معناشناختی روایات اسلامی دارد؟ این واژه در کلام امامان معصوم علیهم‌السلام بر محور جانیشینی و همنشینی در ارتباط یا در تقابل با کدام واژه یا واژه‌ها استعمال شده است؟

در این پژوهش از روش «تحلیل محتوای کیفی» به منظور تحلیل اضطراب از دیدگاه روایات اسلامی استفاده شده است. روش مزبور روشی تحقیقی برای تفسیر ذهنی - محتوایی داده‌های متنی است که از ویژگی‌های بنیادین آن نظریه‌پردازی به جای آزمون نظریه است (ایمان، ۱۳۸۸، ص ۱۸۲). بدین منظور ابتدا روایات مرتبط با اضطراب به‌منزله واحدهای تحلیل مشخص، و سپس متناسب با شباهت‌ها و تفاوت‌ها پس از مقوله‌بندی تحلیل می‌گردد.

واژه‌شناسی «اضطراب»

«اضطراب» واژه‌ای عربی از ماده «ض ر ب» به معنای حیران و سرگردان بودن (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۲۳)، حرکت (ابن‌منظور، ۱۳۷۴ق، ص ۳۵) و بنا بر گفته راغب اصفهانی، زیاد رفتن در جهات مختلف «الضرب فی الارض» است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۰۶). اضطراب در حقیقت نشانه نبود ثبات و آرامش است (طریحی، ۱۳۵۷، ج ۲، ص ۱۰۷). در اضطراب همیشه حالتی منفی و کراهت وجود دارد (عسکری، ۱۳۵۳، ص ۵۵). مقابل این واژه کلمه «سکینه» و «اطمینان»، به معنای قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۴۴۲). در یک جمع‌بندی می‌توان «اضطراب» را از نظر لغت، به حرکت و نبود سکون و آرامشی که همراه با ناخوشایندی و کراهت است، معنا کرد.

در اصطلاح روان‌شناسی، «تئیدگی / اضطراب» از کلمه لاتین «sthnere» مشتق شده (استورا، ۱۳۸۶، ص ۲۵) و به معنای حالتی نامطبوع همراه با انتظاری نامطمئن از بروز حادثه‌ای زبان‌آور است (گله‌دار و ساکی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۱۱۳). در این معنا، اضطراب علامت هشداردهنده‌ای است که خبر از خطر قریب‌الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله با آن آماده می‌سازد و با اصطلاحاتی مانند «نگرانی، دل‌شوره وحشت و ترس» بیان می‌شود.

به‌طور کلی، شاید بتوان «اضطراب» را به «احساس رنج‌آوری که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به شیء نامعین وابسته است» تعریف کرد (دادستان، ۱۳۸۴، ص ۶۱). آنچه درباره اضطراب آشکار است این است که اضطراب چیزی نیست، جز دلهره‌ای مداوم و مزمن از چیزی که شناخته‌شده و قابل تعبیر نیست (قائمی امیری، ۱۳۷۶، ص ۲۰۶). می‌توان «اضطراب» را در این سه معنا جمع کرد: ۱. ترس مبهم؛ ۲. ترس ناشی از ناملنی؛ ۳. نگرانی از رفتار خود (همان، ص ۳۰۶).

ترسیم میدان معنایی «اضطراب» در روایات اسلامی

یکم. ارتباط کلمات یا موضوعات عام در مفهوم «اضطراب»

۱. ارتباط «وَجَع» و «مرض» با سیاق مفهومی «اضطراب»

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ تُكْفِيهَا الرِّيحُ كَذَا وَ كَذَا، وَ كَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ تَكْفِيهِ الْأَوْجَاعُ وَ الْأَمْرَاضُ، وَ مَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الْإِرْزَبَةِ الْمُسْتَقِيمَةِ الَّتِي لَا يَصِيبُهَا شَيْءٌ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمَوْتُ فَيَقْصِفُهُ قَصْفًا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۵۸)؛ پیامبر خدا ﷺ فرمودند: حکایت مؤمن حکایت ساقه گیاه است که بادها آن را به این سو و آن سو کج و راست می‌کند. مؤمن هم به واسطه بیماری‌ها و دردها کج و راست می‌شود. اما حکایت منافق حکایت عصای آهنین بی‌انعطافی است که هیچ آسیبی به آن نمی‌رسد تا اینکه مرگ به سراغش می‌آید و کمرش را در هم می‌شکند. عسکری می‌گوید: «وَجَع»، اعم از «ألم» است. «ألم» شامل آن چیزی است که از غیر تو به تو می‌رسد، اما «وَجَع» آن است که از جانب خودت و دیگران به تو می‌رسد (عسکری، ۱۳۵۳، ص ۲۳۴). در خصوص «مرض» نیز راعب اصفهانی می‌گوید: خروج از اعتدال، خواه جسمی باشد، خواه رفتاری و معنوی. بنابراین، «وَجَع» و «مرض» می‌توانند متناظر با «اضطراب» باشند (راعب، ۱۴۱۲ق، ص ۷۶۳).

۲. ارتباط «ضيق» با سیاق مفهومی «اضطراب»

امام صادق ﷺ: «كُلَّمَا أَزْدَادَ الْعَبْدُ إِمَانًا أَزْدَادَ ضَيْقًا فِي مَعِيشَتِهِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۶۱)؛ هر قدر ایمان بنده افزون گردد تنگدستی‌اش بیشتر و زندگی‌اش سخت‌تر می‌شود. ضیق: تنگی. «الضَّيْقُ: ضِدُّ السَّعَةِ» «وَ ضَاقَتْ عَلَيْكُمْ الْأَرْضُ بِمَا رَحَّبَتْ» (توبه: ۲۵)؛ زمین با آن وسعت بر شما تنگ گردید (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۲۰۵). ناتوانی در تصمیم‌گیری و عمل «ضیق صدر» است. «ضیق» به معنای تنگناست و ممکن است مادی و یا معنوی باشد. نوعی از آن مزیقه‌ای است که نتیجه‌اش اضطراب شدید است، و «صدر» مقابل «ورود» به معنای اموری است که از قلب صادر می‌شود و «ضیق صدر» به معنای حالتی از محدودیت است که در تصمیم و اراده فرد آشکار می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۶۴؛ ج ۶، ص ۲۵۱). می‌توان «ضیق صدر» را از واژه‌هایی دانست که ناظر بر اختلال اضطراب است.

۳. ارتباط «رجز» با سیاق مفهومی «اضطراب»

در روایت ابوعبیده از امام صادق علیه السلام آمده است: «جُعِلَتْ فِدَاكَ! إِنْ أَنَا قُمْتُ فِي آخِرِ اللَّيْلِ، أَيْ شَيْءٍ أَقُولُ إِذَا قُمْتُ؟ فَقَالَ: "قُلْ: الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ إِلَهَ الْمُرْسَلِينَ وَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي يُحْيِي الْمَوْتَى وَ يَبْعَثُ مَنْ فِي الْقُبُورِ!" فَإِنَّكَ إِذَا قُلْتَهَا ذَهَبَ عَنْكَ رَجْزُ الشَّيْطَانِ وَ وَسْوَاسُهُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ تَعَالَى» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۴۸۱)؛ اگر آخر شب از خواب بیدار شدم چه بگویم؟ امام فرمود: بگو: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ...» وقتی چنین گفتی ان شاءالله خداوند از تو پلیدی شیطان و وسواس او را دفع می‌کند.

راغب اصفهانی می‌گوید: اصل «رجز» اضطراب است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۵۴). «أَوْلَيْكَ لَهُمْ عَذَابٌ مِنْ رَجْزِ أَلِيمٍ» (سبأ: ۵). به شدت و سختی که فرد را از حالت طبیعی خودش خارج می‌کند و او را به تنگنا می‌کشد، «رجز» اطلاق می‌گردد. این شدت ممکن است از جانب خداوند برای ارتقا و یا تنبه مؤمن باشد و یا در اثر عصیان، تخیلات نفسانی، افکار باطلی که در مسیر زندگی فرد به وجود می‌آید، وسوسه‌های شیطان در بستر زندگی و یا تنگناهایی که فرد در اثر عادات و رسوم و تقیدات شخصی به خود تحمیل کند، به وجود آید (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۵۷).

«لَئِنْ كَشَفَ عَنَّا الرَّجْزَ لَنُؤْمِنَنَّ لَكَ» (اعراف: ۱۳۴)؛ یعنی اگر این بلا را از ما ببری حتماً به تو ایمان می‌آوریم. می‌توان گفت: این تنگنا در بیان مصطفوی در برخی موارد، مانند تنبه مؤمن، موجب رشد اوست، ولی در مواردی همچون تخیلات نفسانی و افکار باطل موجب ایستایی است.

۴. ارتباط «خوف» با سیاق مفهومی «اضطراب»

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «أَهْلَكَ النَّاسَ اثْنَانِ: خَوْفُ الْفَقْرِ وَ طَلَبُ الْفَخْرِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۹، ص ۳۹)؛ مردم را دو چیز از بین برد: یکی ترس فقر و دیگری طلب مباحات.

در حدیث دیگری از امام حسن عسکری علیه السلام آمده است: «أَنْوَاعُ الْخَوْفِ خَمْسَةٌ: خَوْفٌ وَ خَشْيَةٌ وَ وَجَلٌ وَ رَهْبَةٌ وَ هَيْبَةٌ. فَالْخَوْفُ لِلْعَاصِينَ، وَ الْخَشْيَةُ لِلْعَالَمِينَ، وَ الْوَجَلُ لِلْمُخْتَبِينَ، وَ الرَّهْبَةُ لِلْعَابِدِينَ، وَ الْهَيْبَةُ لِلْعَارِفِينَ. أَمَّا الْخَوْفُ فَلَأَجْلِ الذُّنُوبِ؛ قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: «وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ» (رحمن: ۴۶). وَ الْخَشْيَةُ لِأَجْلِ رُؤْيَةِ النَّقْصِيرِ؛ قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: «إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ» (فاطر: ۲۸). وَ أَمَّا الْوَجَلُ فَلَأَجْلِ تَرْكِ الْخِدْمَةِ؛ قَالَ اللَّهُ «يُحَذِّرُكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ» (آل عمران: ۲۸)» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۳، ص ۵۳۰).

راغب اصفهانی «خوف» را در مقابل «امن» قرار داده و اینچنین معنا نموده است. «خوف» به معنای آن است که از روی نشانه‌های ظنی احتمال وقوع امری ناخوشایند را بدهی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۰۳). در اینجا لازم است تصریح شود که انواع پنجگانه خوف که در حدیث امام حسن عسکری علیه السلام آمده خوف ممدوح و مطلوب است و با اضطراب که منفی و ناخوشایند است، فرق دارد.

نراقی در تقسیم «خوف» را به ممدوح و مذموم تقسیم می‌کند. در تقسیم ایشان، بخشی از خوف ناخوشایند و مذموم و از نظر مفهومی نزدیک به اضطراب است:

۱. خوف از چیزی که قطعاً محقق می‌شود؛ مثل مرگ؛
 ۲. خوف از چیزی که وقوع آن در اختیار انسان نیست؛ مانند ترس از حوادث طبیعی سیل و زلزله؛
 ۳. خوف از چیزی که سبب آن در دست خود فرد است.
 ۴. خوف از چیزی که طبع آدمی بدون سبب از آن وحشت دارد (نراقی، ۱۳۷۸، ب چهارم، مقام سوم، ص ۵۷).
- اختلال اضطراب در قسم چهارم تقسیم *معراج السعادة* آمده است. عنصر اصلی در این قسمت «ترس مبهم» است. *ابوزید بلخی* این خوف را معادل «فزع» می‌داند (بلخی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۵۰، ۲۵۱، ۲۵۹).

دوم. ارتباط کلمات یا موضوعات خاص در مفهوم «اضطراب»

اول. ارتباط «هَمَّ» با سیاق مفهومی «اضطراب»

در حدیث نبوی آمده است: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلْبَةِ الرَّجَالِ» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ح ۹۸۸۹۵)؛ بار خدایا! به تو پناه می‌برم از غم و اندوه و ناتوانی و کاهلی و بخل و بزدلی و سنگینی کمرشکن بار قرض و چیرگی مردمان [بر اثر هرج و مرج].

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرمایند: «اللَّهُمَّ يُذِيبُ الْجَسَدَ» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۳، ح ۱۰۸۲)؛ اندوه، بدن را آب می‌کند.

ابوهلال عسکری می‌گوید: «هم» فکر برای برطرف کردن مسئله‌ای ناخوشایند و به‌دست آوردن چیزی خوشایند است. انسان احساس می‌کند - ولو با رنج - می‌تواند به خواسته‌اش برسد و برای رسیدن به آن تلاش می‌کند (مثل مقابله با فقر). در این زمینه انسان در «هم» قدرت تحمل بالایی پیدا می‌کند (عسکری، ۱۳۵۳، ص ۲۲۱، ۱۴۱، ۱۹۹، ۱۷۲). در این صورت می‌توان همراهی «هم» با «حزن» را معادل اختلالات خلقی و اضطرابی در نظر گرفت (طریحی، ۱۳۵۷، ج ۵، ص ۳۳۱؛ ج ۶ ص ۱۸۸-۱۸۹).

ثانی. ارتباط «ارتیاب» با سیاق مفهومی «اضطراب»

در کلامی از امیرمؤمنان علیه السلام وارد شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِذَا عَلِمْتُمْ فَاعْمَلُوا بِمَا عَلِمْتُمْ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ... لَاتَرْتَابُوا فَتَشْكُوا وَ لَاتَشْكُوا فَتَكْفُرُوا... وَ مَنْ يَطْعِ اللَّهُ يَأْمَنْ وَ يَسْتَبْشِرُ وَ مَنْ يَعْصِ اللَّهَ يَخْبَ وَ يَنْدُمُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۵۶، ح ۶)؛ ای مردم، چون دانا شدید به آن عمل کنید تا شاید هدایت شوید... و دودلی به خود راه ندهید تا به شک افتید، و شک نکنید تا کافر شوید... و کسی که خدا را اطاعت کند ایمن گردد و مژده یابد، و آنکه نافرمانی خدا کند نومید گردد و پشیمان شود.

«ارتیاب» در اینجا به معنای عدم ثبات و اضطراب ذهنی است که موجب پیدایش شک و در نهایت، کفر به معنای انکار مبدأ متعالی می‌گردد (صدرالمتألهین، بی‌تا، ج ۱۰، ص ۸۵).

ثالث. ارتباط «فزع» با سیاق مفهومی «اضطراب»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِمَنْ فَزِعَ مِنْ أَرْبَعٍ كَيْفَ لَا يَفْزَعُ إِلَى أَرْبَعٍ؟! عَجِبْتُ لِمَنْ خَافَ كَيْفَ لَا يَفْزَعُ إِلَى قَوْلِهِ عَزَّوَجَلَّ: "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ"؟!...» (صدوق، بی‌تا، ص ۴۳ و ۲۱۸)؛ در شگفتم از کسی که از چهار چیز می‌هراسد، اما چگونه به چهار چیز پناه نمی‌برد؟! در شگفتم از کسی که می‌ترسد، اما چرا به این سخن خداوند - عزوجل - پناه نمی‌برد: «خداوند ما را بس است و او چه نیکو کارگزار است؟»

فزع بدون سبب، به دنبال بیماری‌های ناشی از عوارض نفسانی پدید می‌آید. این مورد امروزه با اضطراب نوع اندوژن (برای مطالعه بیشتر، ر.ک: کالات، ۱۳۸۶، ص ۱۳۸ و ۱۳۹) قابل تطبیق است (مسیحی، ۱۳۹۰، ذیل واژه). ابوزید بلخی درباره «فزع» می‌گوید: فزع می‌تواند منجر به قلق یا بی‌تابی و اضطراب شود. معانی «خوف، جبن و جزع» نیز برای آن ذکر شده است (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص ۱۱۹، ۱۲۴ و ۱۸۳). بنابراین، «فزع» مرحله شدیدتری از ترس است که قلب بی‌تاب و بی‌قرار می‌شود؛ مثلاً هنگام وقوع حادثه‌ای ناخوشایند در زمانی کوتاه که این شدت ترس سبب فرار از شیء ترسناک می‌شود. البته گاهی هم حالت تخیلی دارد؛ ولی در هر دو صورت، فرد قادر به دفع عامل خطر نیست. در این ناتوانی، بهترین کار پناه بردن به قدرت نامتناهی است تا از ایستایی به سمت رشد برود؛ چنانچه حدیث به آن اشاره کرد.

رابع. ارتباط «شغل لا فراغ له» با سیاق مفهومی «اضطراب»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «أَنَا زَعِيمٌ لِمَنْ أَكَبَّ عَلَى الدُّنْيَا بِقَمَرٍ لَا غِنَاءَ لَهُ وَ يَشْغَلُ لَا فِرَاقَ لَهُ وَ حُزْنَ لَا انْقِطَاعَ لَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۲۴۰؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۷۰، ص ۸۱)؛ کسی که به دنیا بچسبد، من [سه چیز را] برای او قطعی می‌دانم: فقری که بی‌نیازی برایش نیست؛ گرفتاری‌ای که از آن خلاصی نیست و غم و اندوهی که به پایان نمی‌رسد.

مصطفوی در توضیح واژه «شغل» می‌نویسد: «شغل» در مقابل «فراغت و بیکاری» و به معنای کار مطلق است، و مشغول بودن هر چیز متناسب با خود آن کار است؛ مانند کارهایی که انسان انجام می‌دهد و در اثر آن فکر و ذهن ما مشغول می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۹۸). در این روایت چسبیدن به دنیا عامل گرفتاری اشتغال بی‌حد و اندازه و اندوه بی‌پایان است. این اشتغال می‌تواند در زندگی مؤمنانه ایستا باشد.

خامس. ارتباط «قلق» با سیاق مفهومی «اضطراب»

مُحَمَّدُ بْنُ يُحْيَى... عَنْ صَوْنَانَ الْجَمَالِ قَالَ: «...إِنِّي تَلَوْتُ آيَةً مِنْ كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ الْبَارِحَةَ فَأَقْلَقْتَنِي. قَالَ: وَ مَا هِيَ؟ قَالَ: قَوْلُ اللَّهِ جَلَّ وَ عَزَّ ذِكْرُهُ: «الَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَ يَخَافُونَ سُوءَ

الْحِسَابِ» (بلخی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۵۰)؛ محمد بن یحیی... از صفوان جمال (از امام صادق (ع) نقل میکند که) فرمود: «دیشب آیهای از کتاب خداوند متعال را تلاوت می‌کردم که پریشانم کرده است». پرسید: «کدام آیه؟» فرمود: «این سخن خداوند عزوجل که می‌فرماید: و کسانی که پیوندهایی را که خدا دستور به برقراری آن داده، برقرار می‌دارند؛ و از پروردگارشان می‌ترسند؛ و از بدی حساب [روز قیامت] بیم دارند.

«قلق» عدم ثبات در رفتار و اعمال است که فرد - به اصطلاح - روی پا بند نمی‌شود و به شدت بی‌قرار است. این مرحله شدیدتری از فزع و خوف است و از آثار «هم» و «جزع» محسوب می‌شود. اهوازی با تعبیری زیبا قلق را «اضطراب فی الفكر و الذهن» معرفی می‌کند (اهوازی، بی‌تا، ص ۵۸، ۹۰، ۱۲۹۹، ۱۱۴). همراهی «جزع» با «قلق» را می‌توان مشابه همراهی اختلالات افسردگی و اضطرابی در طب معاصر و ایستا در زندگی مؤمنانه در نظر گرفت (بلخی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۵۰).

سوم. واژگان همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» در بیان روایی

همنشینی (Collocation) چنان که رومان یاکوبسون، زبان‌شناس معروف می‌گوید تار و پود زبان را تشکیل می‌دهد. مشخص کردن مؤلفه‌های معنایی یک واژه خاص، سپس بررسی ارتباط واژه‌های همنشینی با آن، کارکردهای آن واژه را در سطح گسترده مشخص می‌کند. با این روش ابتدا همنشینی‌های واژه موردنظر مشخص می‌شود. سپس بر پایه مؤلفه‌های معنایی به دست آمده از واژه‌های همنشینی، مبنای تحلیل واژه به دست می‌آید (یاکوبسون، ۱۳۸۰، ص ۵۸).

همنشین‌ها در حوزه معنایی «اضطراب» در سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری قابل بررسی است:

الف. همنشینی‌های شناختی

۱. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «ایمان»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: **إِنَّ فِي كِتَابِ عَلِيٍّ: «إِنَّ أَشَدَّ النَّاسِ بَلَاءَ النَّبِيِّنَ ثُمَّ الْوَصِيُونَ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ وَ إِنَّمَا يَبْتَلِي الْمُؤْمِنَ عَلَى قَدْرِ أَعْمَالِهِ الْحَسَنَةِ؛ فَمَنْ صَحَّ دِينُهُ وَ حَسُنَ عَمَلُهُ أَشَدَّ بَلَاؤُهُ وَ ذَلِكَ أَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ لَمْ يَجْعَلِ الدُّنْيَا ثَوَابًا لِمُؤْمِنٍ وَ لَا عُقُوبَةً لِكَافِرٍ، وَ مَنْ سَخَفَ دِينَهُ وَ ضَعَفَ عَمَلَهُ قَلَّ بَلَاؤُهُ وَ إِنَّ الْبَلَاءَ أَسْرَعَ إِلَى الْمُؤْمِنِ التَّقِيِّ مِنَ الْمَظْطَرِّ إِلَى قَرَارِ الْأَرْضِ»** (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۵۹)؛ در کتاب علی علیه السلام آمده است: شدیدترین بلاها در بین آفریدگان، نخست به پیامبران و سپس به اوصیا می‌رسد و آنگاه به شبیه‌ترین مردم به آنها. مؤمن به مقدار نیکی‌هایش آزموده می‌شود. هر که دینش درست و کارش نیک باشد، بلایش شدیدتر است؛ زیرا خدای عزوجل دنیا را نه مایه پاداش مؤمن قرار داده و نه وسیله عذاب کافر. اما آنکه دینش نادرست و کارش سست باشد، بلایش اندک است. بلا به انسان مؤمن پرهیزگار زودتر می‌رسد تا باران به سطح زمین.

در این حدیث عنوان کلی «بلا» با زندگی مؤمنانه گره خورده است. البته با توجه به دیگر قراین روایی می‌توان فهمید این گرفتاری به معنای توقف مؤمن نیست، بلکه به معنای رشد اوست.

۲. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «تقدیر الهی»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ كَانَ كُلُّ شَيْءٍ بِقَضَاءٍ وَ قَدَرٍ فَالْحَزَنُ لِمَاذَا؟» (صدوق، بی‌تا، ص ۴۵۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۹۰): اگر همه چیز بنا بر قضا و قدر است، پس اندوه چرا؟

امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز فرمودند: «نِعْمَ الطَّارِدُ لَهُمْ أَلَا تَكَالُ عَلَيَّ الْقَدِرُ» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۶۱۱): چه نیکو غم‌زدایی است تکیه کردن به تقدیر (الهی)!

امیرمؤمنان علیه السلام همچنین می‌فرمایند: «... مَنْ رَضِيَ بِقِسْمِ اللَّهِ لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا فَاتَهُ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۸۸): هر کس به تقسیم الهی راضی باشد، اندوه آنچه را از دست می‌دهد نخواهد خورد.

در این بیان روایی، انسان می‌داند خداوند در تمام هستی نقش دارد. به همین سبب خداوند تکیه‌گاه اوست. از این رو، هیچ‌گاه دچار اندوه نمی‌شود. در روایت اول امام صادق علیه السلام می‌فرماید: اگر همه چیز بنا بر قضا و قدر است، پس اندوه چرا؟! مطابق این روایت، اندوه (به معنای ناتوانی در تصمیم‌گیری و اختلال) در زندگی مؤمن بی‌معناست. علاوه بر آن در این نگاه انسان نباید ایستا باشد. بنابراین، انسان مؤمن با تکیه بر تقدیر الهی، هم تلاشگر است و هم بی‌اندوه.

۳. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «توکل»

در حدیث امام صادق علیه السلام آمده است: «عَجِبْتُ لِمَنْ فَرَعَ مِنْ أَرْبَعِ كَيْفَ لَا يَفْرَعُ إِلَى أَرْبَعٍ: عَجِبْتُ لِمَنْ خَافَ كَيْفَ لَا يَفْرَعُ إِلَى قَوْلِهِ عَزَّ وَ جَلَّ: "حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ"؛ فَإِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ بَعْثِيهَا: "فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَ فَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ" وَ...» (صدوق، ۱۴۰۶ق، ج ۴، ص ۳۹۳): در شگفتم از کسی که از چهار چیز می‌هراسد، اما چگونه به چهار چیز پناه نمی‌برد؟! در شگفتم از کسی که می‌ترسد، اما چرا به این سخن خداوند پناه نمی‌برد: «خداوند ما را بس است و او چه نیکو کارگزاری است؟» زیرا شنیدم که خداوند به دنبال این آیه می‌فرماید: «پس با نعمت و بخششی از جانب خدا [از میدان نبرد] بازگشتند، درحالی که هیچ آسیبی به آنها نرسیده بود.

«توکل» به معنای اظهار عجز و اعتماد به غیر است و «توکل علی الله» واگذار کردن کار به خدا و اطمینان به تدبیر اوست (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۲۴۰). این روایت توکل را یکی دیگر از روش‌های نجات‌بخش از فرع و اضطراب معرفی می‌کند.

۴. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «امساک در تنگی»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَكُونَ فِيهِ ثَمَانِي خِصَالٍ: ... صَبُورًا عِنْدَ الْبَلَاءِ...» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۷): سزااست که مؤمن هشت خصلت داشته باشد: ... هنگام بلا شکیبا باشد... .

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «الذَّهْرُ يَوْمَانِ: يَوْمٌ لَكَ وَ يَوْمٌ عَلَيْكَ. فَإِذَا كَانَ لَكَ فَلَا تَبْطُرْ وَ إِذَا كَانَ عَلَيْكَ فَاصْبِرْ» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، حکمت ۳۹۶)؛ روزگار دو روز است: روزی با تو و به نفع توست و دیگر روز بر علیه تو. اگر با تو بود سرمست مشو و اگر بر علیه تو بود [دلگیر و دلتنگ مباش و] صبر کن. همچنین فرمود: «إِطْرَحْ عَنكَ وَارِدَاتِ الْهَمُومِ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ» (همان، نامه ۳۱)؛ اندوههایی را که بر تو وارد می‌شود با صبر قاطع و یقین نیکو دور ساز.

«صبر» خویشتن‌داری از اضطراب و جزع به سبب آرامش و سکون است (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۶، ص ۲۲۱). در متون دینی «صبر» به معنای خویشتن‌داری و حبس نفس است بر چیزی که شرع و عقل تقاضا می‌کند، یا از چیزی که شرع و عقل از آن نهی می‌کند (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۱۰۶). راغب اصفهانی می‌گوید: «صبر» به معنای امساک در تنگی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ذیل واژه).

ب. همنشین‌های رفتاری

۱) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «شهوترانی»

رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «رُبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ تُورِثُ حَزْنًَا طَوِيلًا» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۳۴۸۰)؛ چه بسا خواهش و لذت لحظه‌ای که اندوهی طولانی بر جای گذارد. قبلاً یکی از نشانه‌های اضطراب را در مرتبه اختلالی، طولانی بودن اندوه معرفی کردیم. لذتی که گرفتارهای جانبی‌اش مانند از بین رفتن آبرو، خطر مالی و جانی، انزوا و فرار از جامعه باشد، موجب دلهره، پریشانی و اختلال است. روایت نیز این اندوه ایستا را «حزن طویل» می‌نامد.

۲) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «به زبان آوردن کلمات ارزشی»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا حَزَنَكَ أَمْرٌ مِنْ سُلْطَانٍ أَوْ غَيْرِهِ فَكَثِرَ مِنْ قَوْلِ "لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ"؛ فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ الْفَرَجِ وَ كَنْزٌ مِنْ كُنُوزِ الْجَنَّةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۲۲۷)؛ هرگاه از سوی حاکمی یا دیگری اندوهی به تو رسید، زیاد بگو: «لا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ»؛ زیرا آن کلید گشایش و گنجی از گنج‌های بهشت است.

در حدیثی دیگر فرمودند: «إِذَا نَزَلَتْ الْهَمُومُ فَعَلَيْكَ بِلَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۶۱۳)؛ هرگاه غم‌ها [بر تو] فرود آمد، بر تو باد به گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله».

رسول خدا صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «أَمَانٌ لِأُمَّتِي مِنَ الْهَمِّ لَا حَوْلَ وَ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا مَلْجَأَ وَ لَا مَنَاحِي مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۵۸)؛ [گفتن این دو جمله] «هیچ جنبش و نیرویی نیست، مگر به اتکای خدا»، و «پناه و گریزی از خدا جز به سوی او نیست»، امت مرا از غم و اندوه در امان می‌دارد.

بنابراین، ذکر احیاگر دل و درون است و موجب رفع نگرانی‌ها و اضطراب‌هاست و باعث آرامش انسان می‌گردد.

۳) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «همنشین خوب و بد»

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «إِلْحَاؤُنَّ جَلَاءُ الْهَمُومِ وَ الْأَحْزَانِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۶۵)؛ برادران برطرف‌کننده زنگار غم و اندوهند.

ایشان در سخنی دیگر می‌فرمایند: «جَلِيسُ الْخَيْرِ نِعْمَةٌ، جَلِيسُ الشَّرِّ نِقْمَةٌ» (همان، ص ۲۲۱): همنشین خوب نعمت، و همنشین بد بلا و مصیبت است.

در این روایت یکی دیگر از عوامل تقویت و رشد انسان دوست خوب است؛ چنان‌که دوست بد موجب ایستایی و گرفتاری مؤمن می‌شود.

۴) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «بهداشت فکری و اعتقادی»

در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است: «... إِنَّ اللَّهَ بَعْدَلِهِ وَ قِسْطُهُ جَعَلَ الرَّوْحَ وَ الرَّاحَةَ فِي الْيَقِينِ وَ الرِّضَا وَ جَعَلَ الْهَمَّ وَ الْحَزْنَ فِي الشَّكِّ وَ السَّخَطِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۵۸؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۶)؛ خداوند از روی حکمت و فضل خویش، شادمانی را در یقین و راضی بودن به رضای الهی قرار داد، و غم و اندوه را در شک و ناخشنودی نهاد.

در این روایت، اثر تفکر یقین‌آور و اعتقاد جازم آرامش و راحتی است. در مقابل، تفکر شک‌آلود و غضب موجب اندوه و ناراحتی و در نهایت ایستایی مؤمن در زندگی اوست.

۵) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «تغذیه»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «شَكَى نَبِيٌّ مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ الْعَمَّ، فَأَمَرَهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ بِأَكْلِ الْعِنَبِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۵۱؛ حرعاملی، ۱۳۸۶، ج ۲۵، ص ۱۵۰)؛ یکی از پیامبران از غم و اندوه به درگاه خداوند شکوه کرد. خداوند به او فرمود انگور تناول کند.

همچنین خوردن کشمش (صدوق، بی‌تا، ص ۳۴۴)، روغن زیتون (صدوق، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۳۹) و گلابی (حرعاملی، ۱۳۸۶، ج ۲۵، ص ۱۶۶) برای زدودن غم و اندوه سفارش شده است.

۶) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «جبران و پاک‌سازی از خطاها»

امام صادق علیه السلام به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «سَاعَاتُ الْهُمُومِ سَاعَاتُ الْكُفَّارَاتِ وَ لَا يَزَالُ اللَّهُ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى يَدَعَهُ وَ مَا لَهُ مِنْ ذَنْبٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۲۴۴)؛ لحظه‌های غم و اندوه لحظه‌های پوشاندن گناهان است و مؤمن پیوسته گرفتار غم و اندوه می‌شود تا آنکه از همه گناهانش پاک گردد.

این نوع اضطراب برای مؤمن، اضطراب خوب است؛ زیرا نگرانی مؤمن معمولاً برای توسعه و یا طلب روزی است که روایات آن را جبران و یا کفاره گناهان مرتبط با آن می‌شمارد. البته گاهی نیز گره کار مؤمن برای این است که از مسیر رشد باز نایستد و به خطاهای خاص کشیده نشود. این گرفتاری‌ها موجب توبه و بازگشت مؤمن است.

۷) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «اندوه در کسب درآمد»

در روایتی رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: «إِنَّ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يَكْفُرُهَا صَلَاةٌ وَ لَا صَوْمٌ». قیل: یا رسول الله! فَمَا يَكْفُرُهَا؟ قال: «الْهُمُومُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۳، ص ۱۳)؛ برخی گناهان هستند که هیچ نماز و

روزهای آنها را نمی‌پوشاند. عرض شد: ای رسول خدا، پس چه چیزی آنها را می‌پوشاند [و از بین می‌برد؟] حضرت فرمود: اندوه برای کسب درآمد و گذران زندگی.

به نظر می‌رسد این الگو از غم به معنای تأمل در خطاست و در مصادیق اضطرابی از نوع اضطراب بهنجار تلقی می‌گردد. این نوع اضطراب رسیدن به امر مطلوبی را می‌رساند که نتیجه‌اش برای مؤمن رشد و صواب است.

در حدیثی دیگر آمده است: «چه بد قلاده‌ای است قلاده گناه!» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۸۵). توبه یکی از بهترین راه‌های آزادی از چنگال گناه است؛ زیرا سبب آمرزش گناه و تقویت امید انسان به رضایت الهی و بازگشت به سوی خداوند متعال است و به همین سبب، موجب کاهش اضطراب می‌گردد (نجاتی، ۱۳۷۳، ص ۳۷۶).

۸) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «کوتاهی در عمل»

در حدیث امیرمؤمنان علیه السلام آمده است: «مَنْ قَصَرَ فِي الْعَمَلِ أُبْتُلِيَ بِالْهَمِّ» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ح ۱۲۷)؛ هر که در عمل کوتاهی کند به اندوه گرفتار آید.

این الگوی همنشینی به معنای حسرت فرصت‌های ازدست‌رفته است؛ یعنی کوتاهی در زمان توانایی، انسان را گرفتار می‌کند. یکی از آن گرفتاری‌ها، نبود ثبات و آرامش و نگرانی از رفتار خود در آینده است. در این صورت دستور دینی در این باره، غنیمت شمردن فرصت‌هاست.

امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «بَادِرِ الْفُرْصَةَ قَبْلَ أَنْ تَكُونَ غَضَّه» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، خ ۳۱)؛ فرصت را دریاب، قبل از آنکه به اندوه تبدیل شود.

۹) همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «سلامت مؤمن»

امام محمدباقر علیه السلام می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ - عَزَّ وَجَلَّ - لَيَتَعَاهَدُ الْمُؤْمِنُ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهَدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهَدِيَةِ مِنَ الْغَيْبَةِ وَ يَحِمُّهُ الدُّنْيَا كَمَا يَحِمُّ الطَّيِّبُ الْمَرِيضَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۲۵۵)؛ خداوند عزیز و با جلال از بنده مؤمنش با رنج و بلا دلجویی می‌کند؛ همچنان که شخص با هدیه‌ای که از سفر آورده، از خانواده‌اش دلجویی می‌کند و خدا مؤمن را از دنیا پرهیز می‌دهد؛ همچنان که طیب بیمار را (از بعضی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها) پرهیز می‌دهد.

در این روایت غم و اندوه در زندگی مؤمنانه مؤمن ضرورت دارد. بلاها عامل آزمایش و پیرایش نفس‌اند. مؤمن در پی این اندوه و گرفتاری‌ها به درجات عالی و زندگی جاوید دست پیدا می‌کند؛ چنان که در حدیثی دیگر از امام صادق علیه السلام آمده است: «أَنَّ فِي الْجَنَّةِ مَنْزِلَةً لَا يَلْبِغُهَا عَبْدٌ إِلَّا بِالْإِبْتِلَاءِ فِي جَسَدِهِ» (کلینی، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۵۵)؛ در بهشت جایگاه ویژه‌ای برای مؤمنان وجود دارد که مؤمن فقط با درد و رنج به آن می‌رسد.

ج. همنشین‌های عاطفی

یک. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «غفران الهی»

رسول خدا ﷺ در روایتی با اشاره به همین نکته فرمودند: «مَنْ أَكْثَرَ الْأَسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا وَ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ فَرَجًا وَ رَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۲۷۷)؛ هر کس زیاد استغفار کند خداوند گره غم‌های او را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از آنجا که گمانش را هم نمی‌برد، روزی‌اش را می‌رساند.

در نگاه برخاسته از آموزه‌های روایی، عمده مشکلات انسان ناشی از نافرمانی‌های انسان از برنامه جامع دینی و قطع این ارتباط است که عاقبت شوم آن به شیوه‌های گوناگون معیشتی، جسمی، روحی و فکری بروز می‌یابد و انسان را به درماندگی می‌کشاند. پس «استغفار» به معنای بازگشت مؤمن به همین برنامه جامع با کمک کسی است که اول، آخر، ظاهر و باطن است. گرچه مطابق بیان روایی، گاهی نیز استغفار به معنای طلب بخشش از گناه نیست، بلکه به‌عنوان ذکر حق و صرف ارتباط با مبدأ متعالی است؛ همان‌گونه که آیه قرآن به آن اشاره شده است: «وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه: ۱۲۴)؛ و هر که از یاد من رویگردان شود زندگی سخت و تنگی خواهد داشت.

در مقابل، یاد خدا آرامبخش دل‌هاست و همه اضطراب‌ها را از بین می‌برد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد.

دو. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «محبت خداوند»

محبت الهی مهم‌ترین عامل رفع حزن و اندوه به‌شمار می‌رود؛ زیرا انسان در پرتو این دوستی، دارای یقینی صادق، صبر و تحملی شگفت و توکل و اعتمادی تحسین‌برانگیز می‌شود و همه چیز را زیبا و خواستی می‌بیند. این حرکت رو به جلو و موجب می‌شود تا چیزی در عالم هستی برای او ناخوش و دلگیر کننده به‌شمار نیاید. خداوند متعال در قرآن کریم یکی از نشانه‌های مؤمنان راستین و دوستان واقعی خود را چنین برمی‌شمارد: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲)؛ بدانید که دوستان خدا را هراسی نیست و اندوهگین نمی‌شوند.

سه. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «دودلی و غضب»

در حدیث امام صادق ؑ آمده است: «... وَ جَعَلَ اللَّهُ الْهَمَّ وَ الْحَزْنَ فِي الشَّكِّ وَ السَّخَطِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۵۸)؛ ... و اندوه و ناراحتی را در دودلی و غضب قرار داد.

«اندوه در شک» به معنای قرار گرفتن در ابهام و ناتوانی در تصمیم‌گیری است. گاهی نیز موجب بروز رفتار احتیاطی همه‌جانبه‌نگر می‌شود. شاید اضطراب در این بخش، اندوه به‌تجارت تلقی گردد. «سخط» نیز مطابق گفته

قاموس قرآن به معنای «غضب مطلق» است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۲۴۴)، ولی راعب اصفهانی در آن قید «شدت» را نیز اضافه کرده است (راعب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۰۳).

خشم شدید موجب ایستایی در تصمیم عاقلانه و براساس منفعت است؛ چنان که در حدیثی دیگر امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ غَضِبَ عَلَى مَنْ لَا يَقْدِرُ أَنْ يُضَرَّهُ طَالَ حُزْنُهُ وَ عَذَبَ نَفْسَهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸، ص ۲۴)؛ هر که بر کسی خشم گیرد که توان آسیب رساندن به او را ندارد، اندوهش طولانی گردد و خود را عذاب دهد. در این روایت حزن طولانی از نشانه‌های اختلالی اضطراب است. ملامتی است که از درون می‌جوشد و ذهن را در پریشانی و دلهره قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که از درون خود را عذاب می‌دهد. این نوع عصبانیت می‌تواند گاهی موجی ایستایی در زندگی انسان گردد.

چهار. همنشینی حوزه معنایی «اضطراب» با «دنیاطلبی ناشایست»

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ النِّعَمَ وَ الْحُزْنَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۲۴۰؛ محمدی ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۶۱)؛ دنیاخواهی غم و اندوه می‌آورد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز فرمودند: «أَنَا زَعِيمٌ لِمَنْ أَكَبَّ عَلَى الدُّنْيَا... يَشْغَلُ لَا فِرَاقَ لَهُ...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۲۴۰؛ محمدی ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۷۰، ص ۸۱)؛ کسی که به دنیا بچسبد من [سه چیز را] برای او قطعی می‌دانم: ... گرفتاری‌ای که از آن خلاصی نیست... .

در اینجا «چسبیدن» به معنای حرص و طمع در دنیاطلبی است که موجب اضطراب در ذهن و فکر می‌گردد و مطابق متون دینی، کاری ناپسند است.

چهارم. واژگان متضاد با میدان معنایی «اضطراب» در روایات اسلامی

یک. تضاد ریشه معنایی «الروح» و «الراحه» با میدان معنایی «اضطراب»

امام صادق علیه السلام فرمودند: «... إِنْ أَلَّهَ بَعْدَالِهِ وَ قَسَطَهُ جَعَلَ الرُّوحَ وَ الرَّاحَةَ فِي الْيَقِينِ وَ الرِّضَا...» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷، ص ۱۴۴)؛ خداوند آسایش و راحتی را در رضایت خاطر و یقین قرار داده است.

راعب اصفهانی می‌نویسد: «رُوح» و «رُوح» دو اسم برای نفس‌اند. نامگذاری نفس به «روح» به سبب آن است که روح جزء حیاتبخش انسان است که با آن حیات، تحرک، منفعت، جلب منفعت و دفع مضرات به‌دست می‌آید. (راعب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۳۷۰).

تحرک و کسب منافع در حدیث، در مقابل ایستایی و بی‌تحرکی است که اضطراب می‌تواند یکی از علل باشد. اما در صورتی که یقین و رضای الهی باشد بی‌تحرکی و ایستایی به حیات و تحرک تبدیل خواهد شد.

دو. تضاد ریشه معنایی «السکن» با میدان معنایی «اضطراب»

در عبارتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام آمده است: «حَرَسَ اللَّهُ عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ بِالصَّلَوَاتِ وَالزَّكَّوَاتِ وَمُجَاهِدَةِ الصِّيَامِ فِي الْأَيَّامِ الْمَفْرُوضَاتِ تَسْكِيناً لِأَطْرَافِهِمْ وَ... تَخْفِيفاً لِقُلُوبِهِمْ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۱)؛ خداوند بندگان پرهیزگارش را با نماز، زکات و روزه‌های واجب حفظ می‌کند، درحالی که اینها موجب آرامش اعضا و... آرامش قلب‌های آنهاست.

قرشی می‌نویسد: «سکن» به معنای آرام گرفتن بعد از حرکت، آرامش و محل آرامش است (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۲۸۳). در روایات، نتیجه وجوب برخی عبادت‌ها، آرامش انسان در ناحیه اعضا و قلب و ذکر است. نقطه مقابل آن، بی‌قراری و اضطراب است که موجب دلشورگی و ابهام می‌شود.

سه. تضاد ریشه معنایی «اطمأن» با میدان معنایی «اضطراب»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به ابن مسعود فرمودند: «يَا بْنَ مَسْعُودٍ، لَأَتْرُكَنَّ إِلَى الدُّنْيَا وَ لَأَتَطَمَّئِنَ إِلَيْهَا فَسْتَفَارِقَهَا عَنْ قَلِيلٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۰۴)؛ ای پسر مسعود، به دنیا روی نیاور و با آن طلب آرامش نکن؛ زیرا به زودی آن را ترک خواهی کرد.

در حدیث نبوی آمده است: «... وَ الْإِثْمُ مَا لَيْسَ يَسْكُنُ إِلَيْهِ النَّفْسُ وَ لَمْ يَطْمَئِنُّ إِلَيْهِ الْقَلْبُ» (متقی هندی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۴۲۶)؛ گناه چیزی نیست که نفس به آن آرام گیرد و قلب به آن اطمینان یابد.

«اطمینان» به معنای سکون و آرامش خاطر است. به نظر راعب/اصفهانی این آرامش خاطر بعد از پریشانی است: «قَالُوا نُرِيدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْهَا وَ تَطْمَئِنَ قُلُوبُنَا» (مائده: ۱۱۳)؛ گفتند: می‌خواهیم از آن بخوریم و قلبمان آرام گیرد؛ زیرا آمدن مائده ممکن است: «قَالَ أَوْ لَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَ لَكِنَّ لِيَطْمَئِنَ قَلْبِي» (بقره: ۲۶۰) (راعب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۵۲۴؛ قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۲۳۹).

چهار. تضاد ریشه معنایی «استقرار» با میدان معنایی «اضطراب»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «إِنَّ النَّفْسَ إِذَا أَحْرَزَتْ قُوَّتَهَا إِسْتَقَرَّتْ» (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۳، ص ۱۶۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۸۹)؛ نفس آدمی چون قوت و روزی خود را به دست آورد استقرار و ثبات یابد و آرام گیرد؛ زیرا نداری و فقر بلای بزرگی است.

اصل «استقرار» از «قَرَّ» به معنای سرد بودن است و سردی اقتضای سکونت و آرامش دارد. در مقابل، «حَرَّ» به معنای گرمی است که اقتضای حرکت دارد. انسان نیز وقتی کسب روزی می‌کند و آن را به دست می‌آورد سکونت می‌یابد. این آرامش به معنای خلاصی از اضطراب و پریشانی است که صرفاً با وسعت رزق به دست می‌آید.

پنج. تضاد ریشه معنایی «امن» با میدان معنایی «اضطراب»

امنیت در برابر ناامنی است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ فَقَدَ وَاحِدَةً مِنْهُنَّ لَمْ يَزَلْ نَاقِصَ الْعَيْشِ زَائِلَ الْعَقْلِ مَشْغُولَ الْقَلْبِ: فَأَوْلَاهَا صِحَّةُ الْبَدَنِ، وَ الْثَانِيَةُ الْأَمْنُ، وَ الْثَالِثَةُ السَّعَةِ فِي الرِّزْقِ، وَ الرَّابِعَةُ الْأَيْسُ الْمُوَافِقُ». قُلْتُ: وَ مَا الْأَيْسُ الْمُوَافِقُ؟ قَالَ: «الزُّوْجَةُ الصَّالِحَةُ وَ الْوَلَدُ الصَّالِحُ وَ الْخَلِيْطُ الصَّالِحُ. وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجْمَعُ هَذِهِ الْخِصَالَ الدَّعَةَ» (صدوق، بی تا، ج ۱، ص ۲۸۴)؛ پنج خصلت است که در هر کس نباشد، عیش او ناقص و عقلش زایل و قلبش مشغول است: ... و دومین آنها امنیت است. ...

همچنین ایشان در پایان حدیث می‌فرمایند: پنجمین آنها، یعنی آرامش دربرگیرنده همه آنهاست؛ یعنی نتیجه همه رسیدن به آرامش است.

ابن منظور می‌گوید: «امن» اصل آرامش خاطر و آرامش نفس و از بین رفتن بیم و هراس است (ابن منظور، ۱۳۷۴ق، ج ۱۳، ص ۲۱). بنابراین، امنیت در برابر ناامنی است. نقطه شروع ناامنی‌ها دلشوره و اضطراب است.

شش. تضاد ریشه معنایی «شرح صدر» با میدان معنایی «اضطراب»

در حدیث نبوی است: «اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ خَيْرًا شَرَحَ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ، فَإِذَا أَعْطَاهُ ذَلِكَ أَنْطَقَ لِسَانَهُ بِالْحَقِّ وَ عَقَدَ قَلْبَهُ عَلَيْهِ فَعَمِلَ بِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸، ص ۱۳)؛ بدانید! هرگاه خداوند خیر بنده‌ای را بخواند سینه‌اش را برای فهم اسلام گشاده می‌کند و زبانش را برای بیان حق گویا می‌سازد و قلبش را برای حق محکم می‌سازد تا به حق عمل کند.

کارکرد اضطراب در زندگی مؤمنانه

بی‌شک اضطراب در زندگی مؤمنانه نقش دارد. مطابق بیان روایی می‌توان برای اضطراب درجاتی قائل شد. اضطراب به همان اندازه که بازدارنده است، اثرات مثبت نیز دارد؛ زیرا تحریک در اضطراب موجب بروز بسیاری از پاسخ‌ها می‌شود. بنابراین می‌تواند دلبلی بر رشد و حتی تکامل شخصیت آدمی شود. با توجه به بیان روایی، می‌توان ادعا کرد: اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه انسان‌ها وجود دارد. حد تعادلی اضطراب پاسخی سازش‌یافته تلقی می‌گردد؛ به‌گونه‌ای که اگر اضطراب نباشد پیشرفت، حرکت، دقت و احتیاط در انسان مؤمن وجود نخواهد داشت. در این مرحله مؤمن در جایی با توجه به تصاویر گوناگون، از موضوعات متفاوت در ذهن و شناخت تحلیلی و سنجش آنها، به دنبال آفریدن نگرش و بینشی صحیح است.

در جای دیگری که نگرانی ناشی از مهارت‌هاست، به دنبال بالا بردن مهارت است. اما آنچه موجب توقف در زندگی مؤمنانه می‌شود اضطراب در مرحله مزمن یا اختلال اضطراب است. در این نوع اضطراب برای

مؤمن ابهامی پیش می‌آید که نتیجه‌اش از بین رفتن انگیزه اوست، برخلاف نمونه اول که موجب تقویت انگیزه می‌شد. درمان روایی در این زمینه حاکی از خودانگیختگی به معنای «جوشش از درون» است. در این بخش ایمان مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کند تا مؤمن را به تعادل و آرامش برساند.

مطابق بیان روایی، کنترل برخی ردایل مانند «غفلت» مؤمن را نجات می‌دهد؛ زیرا «غفلت» مهم‌ترین عامل به وجود آمدن اختلال اضطرابی است که در گام اول، توجه مؤمن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و در مراحل بعدی جلوی عملکردش را می‌گیرد. این بازدارندگی موجب ایستایی مؤمن می‌شود. درمان آن نیز موجب بازگشت به دستورات ایمانی است، تا به تعادل و آرامش برسد.

این‌عربی در بیان ماهیت ایجاد آرامش عرفانی چنین می‌گوید:

چون انسان شرایط ایمان را کامل و استوارش کرد، از جانب حق متعال تجلی‌ای بر قلب آن پرهیزگاری که به این صفت است، حصول می‌یابد. آن تجلی «ذوق» نامیده می‌شود و آن آغاز قرار سکینه در قلب اوست تا آنکه این سکینه بایی یا نردبانی باشد برای حصول امر پنهان که برایش ایمان بدان واقع می‌شود. بنابراین با او همراه است؛ مانند سکون کسی که اسباب را به اسباب بازمی‌گرداند و این هرگز از غیب نیست، بلکه از ذوق است و آن معاینه و مشاهده است؛ زیرا انسان اگر توشه روزش نزدش باشد، نفسش از آن ناآرامی که آن روز برایش پیش می‌آید، آرامش و سکون می‌یابد. پس اگر ایمان هم نزد او به اینگونه تحت حکمش حصول یابد او صاحب سکینه است (ابن‌عربی، ۱۳۸۵، ب ۲۳۲، ص ۷۳).

نتیجه‌گیری

۱. در نظام معنایی روایات اسلامی، واژگانی مانند «هَمَّ، ارتیاب، فزع، شُعْلٍ لَا فِرَاقَ لَهُ، قلق، بلاء، شر، مرض، آلم، وَجَع، إصابه، ضِيق، ضِيق صدر، رَجَز، فتنه، ضُر، خوف» متناظر با «اضطراب» است. این واژه‌ها دارای ویژگی‌های «ترس مبهم، ترس ناشی از ناامنی، و نگرانی از رفتار خود» است. بنابراین، می‌تواند جانشین کلمه «اضطراب» قرار گیرد، گرچه برخی از این کلمات به شرطی جانشین «اضطراب» می‌شود که در کنار دیگر قیود - با عنوان قرینه - قرار گیرد. مجموع آن کلمات عام به انضمام قرائن، باید سه ویژگی ۱. ترس مبهم؛ ۲. ترس ناشی از ناامنی؛ ۳. نگرانی از رفتار خود (قائمی امیری، ۱۳۷۶، ص ۳۰۶) را داشته باشد تا بتوانیم آن را در سیاق مفهومی «اضطراب» قرار دهیم.

با توجه به مفاهیم همنشین در این پژوهش، مؤلفه‌های معنایی حوزه «اضطراب» به سه نوع شناختی، عاطفی، رفتاری قابل تقسیم است. ساختارهای شناختی به اعتقادات، تعهدات، فرضیات ضمنی و معانی اطلاق می‌شود که فرد بر حسب عادت، براساس آنها خود و دنیایش را تفسیر می‌کند. این عوامل در متون دینی عبارتند از: ایمان، تقدیر الهی، مبدأ متعالی، توکل، امساک در تنگی‌ها.

اما رابطه عاطفی به دو شکل می‌تواند برای ما اضطراب‌آفرین باشد: شکل نخست مشکلات در خود رابطه است، و شکل دوم بروز مشکلات برای کسانی است که دوستشان داریم. این موارد عبارتند از: غفران الهی، محبت الهی، عصبانی شدن، دودلی و اندوه، دنیاطلبی ناشایست.

اما رابطه رفتاری یعنی: آنچه در رفتار سبب بروز اضطراب در آدمی می‌گردد. این همنشین‌ها در بیان روایی عبارتند از: شهوترانی، به زبان آوردن کلمات ارزشی، نگاه غلط به دارایی‌های دیگران، همنشین خوب و بد، سیاحت و گردشگری، بهداشت فکری و اعتقادی، تغذیه، جبران نافرمانی خداوند، اندوه در کسب درآمد، کوتاهی در عمل، سلامت مؤمن.

۲. در بررسی ترسیم معنایی حوزه «اضطراب» از بیان روایی اولاً، می‌توان ادعا کرد اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه انسان‌ها وجود دارد. ثانیاً، مطابق بیان روایی اضطراب دارای مراتبی است. اضطراب در مراتب پایین و بهنجار پاسخی سازش‌یافته تلقی می‌گردد، به‌گونه‌ای که می‌توان گفت: اگر اضطراب نباشد پیشرفت، حرکت، دقت و احتیاط در زندگی مؤمنانه بی‌معناست و در بیان روایی، از آن به‌منزله هدیه خداوند به انسان مؤمن یاد شده است. اما اضطراب نابهنجار رفتار تعادلی مؤمن را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و حالت بازدارندگی دارد. این بخش از اضطراب در صورتی می‌تواند ایستایی را از زندگی مؤمنانه بردارد که مؤمن مطابق دستورات روایی، رفتار خود را با صبر، کلمات ارزشی، همنشین مناسب، ایمان، توکل و مانند آن تنظیم کند. در صورت رعایت نکردن و عدم تنظیم رفتار، همنشین‌هایی همچون تردید و دودلی، عصبانیت، منفی‌نگری، شهوترانی و مانند آن نتیجه رعایت نکردن نکات فوق در زندگی مؤمنانه است.

۳. در میدان معنایی «اضطراب» برخی واژه‌ها در تقابل با اضطراب هستند. این کلمات در وضوح معنایی «اضطراب» به منظور دستیابی به زندگی مطلوب کارگشاست. این کلمات عبارتند از: «امن، استقر، الراحة، إطمان»، شرح صدر».

۴. در پایان می‌توان گفت: در بیان دینی، هر رفتاری که موجب ایستایی مؤمن شود در این نظام ممنوع است، و آنچه موجب رشد مؤمن و کشاندن مؤمن به سمت سلامت و بهداشت روانی او می‌گردد نه‌تنها در این نظام مشروع است، بلکه برای رسیدن به سلامت روانی تقویت نیز شده است.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۹، محمدبن حسین شریف رضی، ترجمه علی نقی فیض الاسلام، تهران، فیض الاسلام.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۶۳، *تحف العقول*، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ابن عربی، محیی‌الدین، ۱۳۸۵، *فتوحات مکیه*، تحقیق محمد خواجوی، بیروت، دارصادر.
- ابن منظور، محمدبن مکرم، ۱۳۷۴ق، *لسان العرب*، تصحیح امین محمدعبدالوهاب و محمدصادق عبیدی، بیروت، دارصادر.
- استورا، ۱۳۸۶، *تمیذگی یا استرس*، ترجمه پریخ دادستان، تهران، رشد.
- اهوازی، علی بن عباس، بی‌تا، *کامل الصناعة الطبیه*، نسخه تصویری کتابخانه آستان قدس رضوی.
- ایمان، محمدتقی، ۱۳۸۸، *مبانی پارادایمی روش‌های کمی و کیفی در علوم انسانی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بلخی، احمدبن سهل، ۱۴۲۶ق، *مصالح الابدان والانسفس*، قاهره، معهد المخطوطات العربیه.
- تیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۴۱۰ق، *غرر الحکم و درر الکلم*، تصحیح سیدمهدی رجائی، قم، دار الکتب الاسلامی.
- حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۳۸۶، *وسائل الشیعه*، تحقیق عبدالرحیم ربانی شیرازی، تهران، کتابچی.
- حسینی همدانی، سیدمحمد، (۱۴۰۴ق)، *انوار درخشان*، ناشر لطفی، تهران.
- دادستان، پریخ، ۱۳۸۴، *روان‌شناسی مرضی تحولی از کودک تا بزرگسال*، تهران، سمت.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات الفاظ القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داودی، بیروت، دار القلم.
- صدرالمতالیین، بی‌تا، *الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعة*، بیروت، دار الایحاء التراث.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۴۰۴ق، *من لا یحضره الفقیه*، بیروت، مؤسسه الاعلمی.
- ، ۱۴۰۶ق، *عیون اخبار الرضا*، بیروت، اعلمی.
- ، بی‌تا، *الخصال*، تصحیح و تعلیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- طریحی، فخرالدین، ۱۳۵۷، *مجمع البحرين*، تهران، مرتضوی.
- عسکری، ابوهلال، ۱۳۵۳، *الفروق اللغویه*، قم، مکتبه بصیرتی.
- عسکری، حسن بن عبدالله، ۱۴۰۰ق، *الفروق اللغویه*، بیروت، دارالافتاح الجدیده.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *کتاب العین*، قم، هجرت.
- قائمی امیری، علی، ۱۳۷۶، *مسئله ترس و اضطراب کودکان*، تهران، امیری.
- قرشی، سیدعلی اکبر، ۱۳۷۱، *قاموس قرآن*، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- کالات، جیمز، ۱۳۸۶، *روان‌شناسی فیزیولوژیکی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۳۶۵، *کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ، بی‌تا، *شرح اصول کافی*، تهران، مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- گله‌دار، نسربین و ماندانا ساکی، ۱۳۸۲، *اسلام و بهداشت روان* (مجموعه مقالات)، قم، معارف.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحکم و المواعظ*، تحقیق حسین حسینی بیرجندی، قم، دارالحدیث.
- متقی هندی، حسام‌الدین، ۱۴۰۹ق، *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*، بیروت، مؤسسه الرساله.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۸، *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
- مسیحی، ابوسهل، ۱۳۹۰، *الماء فی الطب* (یکصد گفتار ابوسهل مسیحی)، تهران، مؤسسه مطالعات تاریخی پزشکی، طب اسلامی.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۷۳، *قرآن و روان‌شناسی*، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- نراقی، ملاحمد، ۱۳۷۸، *معراج السعاده*، قم، هجرت.
- نوری طبرسی، حسین بن محمد، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیته.
- یاکوبسون، رومان، ۱۳۸۰، *قطب‌های استعار و مجاز در ساخت‌گرایی و پیاساخت‌گرایی و مطالعات ادبی*، ترجمه کوروش صفوی، تهران حوزه هنری.