

## عوامل بینشی نگرانی و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روانشناسی

محترم قوی<sup>۱</sup>  
مریم وفاجو<sup>۲</sup>

### چکیده

نگرانی، اضطراب و استرس، بیماری روانی و رایج عصر ماست که از آن به طاعون قرن جدید یاد می‌شود. امروزه بشر با پیشرفت‌های علمی و تکنولوژی، به رفاه و راحتی نسبی در زندگی دست یافته؛ اما باز هم، آرامش، گمشده اوست. عوامل نگرانی را می‌توان از سه جنبه کلی بینشی، گرایشی و رفتاری بررسی کرد. این مقاله با روش تبیینی-توصیفی و با استناد به آیات قرآن، روایات و تحقیقات روانشناسان، درصدد شناسایی عوامل بینشی نگرانی و بیان راهکارهای مقابله با آن است. نگاه توحیدی به هستی و ایمان به معاد، انسان را از پوچی رها کرده و زندگی را هدفمند می‌سازد. نظر به نقش سازنده مصائب و بلاها در زندگی، می‌توان از آنها در راستای رشد و تکامل روح استفاده کرد. اعراض از یاد خدا سبب غفلت انسان و سرگرم شدن او به دنیا می‌شود. در نتیجه، با هر فراز و فرودی مضطرب و پریشان می‌گردد. اعتقاد به قضا و قدر در ایجاد امید، نشاط، فعالیت و اعتماد به نتیجه‌گرفتن از سعی و تلاش، تأثیر بسزایی دارد. ایمان به غیب و باور امدادهای غیبی، مانع یأس و ناامیدی انسان است و آینده‌ای روشن را نوید می‌دهد. همچنین قرآن به روش سلبی و اثباتی، با خرافات، که ریشه در جهل بشر دارد، مبارزه کرده است.

**واژگان کلیدی:** نگرانی، عوامل بینشی، شرک، ایمان، معاد، قضا و قدر، بلاها، خرافات.

۱. دانش‌پژوه سطح ۴ رشته تفسیر، مدرس جامعه الزهراء (ع)، عضو گروه علمی تعلیم و تربیت اسلامی. (نویسنده مسئول)  
Mfqavi8213@gmail.com

۲. دانش‌آموخته سطح ۳ رشته تعلیم و تربیت، جامعه الزهراء (ع)، Maryam\_vafajoo@yahoo.com

## مقدمه

زندگی انسان در این جهان همواره با اضطراب‌ها و دلهره‌ها همراه است و انسان‌ها معمولاً در اثر عوامل گوناگون، دچار نوعی اضطراب و دلهره می‌شوند و همواره نگران آینده هستند. گو اینکه این حالت از جهاتی مفید است و می‌تواند اثرات مثبتی داشته باشد؛ ولی اساساً حالت مطلوبی نیست. انسان فطرتاً طالب آرامش است، اگر کم و بیش نگرانی‌هایی دارد، باید در سایه آرامش بالاتری محو شود. عمق دل انسان باید آرام و مطمئن باشد، وگرنه زندگی بر انسان تیره و نار خواهد شد. (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۲۱۱)

نگرانی و اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان اگر در حد طبیعی و معقول باشد، کاملاً مطلوب بوده و به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود که سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آنها را فراهم می‌آورد و او را برای امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی و یا برنامه ریزی و آینده نگری برمی‌انگیزد. اما گاهی از حد طبیعی خارج می‌شود و چنان شدت می‌یابد که ضمن گرفتن تحرک و پویایی از انسان، باعث ناراحتی‌های جسمی نیز شده و در توانایی عمل کردن در زندگی روزمره ایجاد اختلال می‌کند (ر.ک: دادستان، ۱۳۷۶، ص ۵۹) و اگر این حالت روانی به جامعه منتقل شود، ایستا خواهد شد.

نگرانی و اندوه (خوف و حزن) بدون در نظر گرفتن متعلقشان نه ممدوح‌اند و نه مذموم. حال اگر متعلقشان امور معنوی و اخروی باشد، از صفات بندگان محبوب خدا معرفی شده‌اند. امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: «خدا دل اندوهناک (از ترس قیامت) را دوست دارد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۲۵۵)؛ ولی اگر این خوف و حزن، نسبت به دنیا باشد، نامطلوب است؛ زیرا اصل توجه استقلالی به دنیا پسندیده نیست، چه رسد به خوف و حزن درباره آن. بنابراین اندوه و ترسی مطلوب است که آدمی را به تحرک و جبران کوتاهی‌ها وادارد، نه اینکه موجب افسردگی، بی‌حوصلگی و فرسایش جسم و روان شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص ۴۶). پس هر فقدان آرامشی، مذموم نیست. نگرانی واقع‌گرایانه، آدمی را برای چاره‌جویی و حل مشکلات تحریک می‌کند و لازمه سلامت فکر و توازن اندیشه است، در حالی که نگرانی موهوم، شخص را از تفکر و تعقل بازمی‌دارد و او را در اوهام و خیالات غرق می‌کند (ملک محمودی، ۱۳۸۵، ص ۱۱). در مقابل، آن شادی هم که ارزش وجود انسان را پایمال سازد و او را در حد حیوانی هوسران و سرمست از لذت‌های پوچ حیوانی تنزل دهد، نامطلوب است.

اگر نگرانی و اضطراب مربوط به امور جزئی و پیش پا افتاده، نظیر اضطراب مدرسه و امتحان و اضطراب اجتماعی باشد، در این صورت علم روانشناسی می‌تواند مهارت‌هایی در اختیار فرد قرار دهد تا در محیط مدرسه، امتحان و صحنه‌های اجتماعی دیگر بهتر ظاهر شود؛ اما واقعیت این است که اضطراب‌های انسان در این موارد خلاصه نمی‌شود.

این مقاله سعی دارد به «عوامل» یعنی اسباب ایجادکننده نگرانی و «شیوه‌های مقابله» یعنی چگونگی مواجهه فرد با نگرانی‌های موجود در زندگی، با بهره‌گیری از آیات و روایات و همراه ساختن نکات روانشناسی بپردازد و به این سوال پاسخ دهد که عوامل بینشی نگرانی چیستند و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه قرآن و روانشناسی کدام است؟

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱.۱. نگرانی

این واژه به معنی اضطراب، دل‌وایسی و تشویش است (دهخدا، ۱۳۳۹، ج ۴۶، ص ۷۵۴) و اضطراب یعنی جنبیدن، طیش و آشفتگی (حسینی زبیدی، ۱۴۱۱، ج ۲، ص ۱۶۸) و نیز به معنی زیادرفتن و برگشتن (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۵۰۶) که تمام این معانی، کنایه از نداشتن آرامش است. امروزه غالباً به جای واژه نگرانی، «استرس» را به کار می‌برند، در حالی که کاملاً هم معنی نیستند. هنگامی که فرد در محیط کاری یا زندگی با شرایطی روبرو می‌شود که با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم عادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن «استرس» می‌گویند (خدایاری فرد، ۱۳۸۶، ص ۱۸).

### ۱.۲. کاربرد قرآنی

در قرآن به جای واژه نگرانی، خوف و حزن به کار رفته است. «خوف» توقع و انتظار چیزی مکروه از روی علامت مظنون یا معلوم است. به عبارت دیگر، از نشانه‌ای پیدا و ناپیدا، منتظر شدن برای چیزی ناپسند و مکروه است که ضد آن، أمن است (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۲۱۷). «حزن» نیز به معنی خشونت در نفس و آن‌چه که از غم و اندوه در جان آدمی حاصل می‌شود، به کار می‌رود.

اصل حزن به معنی سختی زمین است و چون اندوه، نوعی گرفتگی و خشونت در قلب است، به آن حزن می‌گویند (همان، ص ۵۲۴).

خوف، تنها در امری متصور است که ممکن باشد و احتمال آمدنش به سوی ما معقول باشد و اگر بیاید، مقداری از سعادت ما را از بین می‌برد؛ اما حزن، تنها از ناحیه حادثه‌ای است که پیش آمده و مقداری از سعادت ما را سلب کرده است. پس، بلا یا گرفتاری که فرض شود، وقتی از آن می‌ترسیم که هنوز بر سر ما نیامده باشد و اما وقتی آمد، دیگر خوف معنا ندارد و آنجا، جای حزن و حسرت است. بنابراین، بعد از وقوع خوف و قبل از آن هم، حزنی نیست (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۹۷).

### ۱.۳. مفاهیم متقابل

نقطه مقابل نگرانی، «آرامش» است که در قرآن از آن به، «امن، طمأنینه و سکینه» تعبیر می‌شود. اصل واحد در «امن»، امنیت، سکون، برطرف شدن ترس و وحشت و اضطراب است (مصطفوی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۶۸) و «طمین» یعنی برطرف شدن اضطراب و استقرار حالت سکون، مادی یا معنوی (همان، ج ۷، ص ۱۲۳). «سکن» و سکینه نیز به معنی از بین رفتن رعب و ترس است (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۴۱۷). مراد از سکینه در نوع کاربرهای قرآن کریم، آرامش و طمأنینه ایمانی است. گاه انسان از نظر علمی دچار شک می‌شود و اضطراب دارد که برای برطرف شدن آن باید به جزم علمی برسد؛ اما برای رهایی از اضطراب ناشی از شهوت و غضب و هراس نیاز به عزم عملی دارد (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۱۱، ص ۶۵۴).

## ۲. عوامل بینشی نگرانی

### ۲.۱. شرک (خروج از فطرت)

در عقیده اسلامی، شرک به هر آن چیزی اطلاق می‌گردد که ممکن است آدمی در امری که خاص خداوند است، از جمله: وجوب وجود، الوهیت، بندگی و تدبیر شئون آفریدگان، برای خداوند متعال شریک قایل شود (خرمشاهی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۱۲۹۸).

انسان از این جهت که انسان است، بیش از یک سعادت و یک شقاوت ندارد و چون چنین

است، لازم است که در مرحله عمل، تنها یک سنت ثابت برایش مقرر شود و هادی واحد، او را به آن هدف ثابت هدایت فرماید و این هادی، همان فطرت و نوع خلقت است. انسان دارای فطرتی خاص به خود است، که او را به سنت خاص زندگی و راه معینی که منتهی به هدف و غایتی خاص می‌شود، هدایت می‌کند که جز آن راه را نمی‌تواند پیش گیرد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۶، ص ۲۶۷). ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا؛ رُؤْيُ خُودِ رَا مُتَوَجِّهَ آيِيْنِ خَالِصٍ پُرُورِدْگَارِ كُنْ، اِيْنِ فِطْرَتِي اِسْتِ كِهْ خُداوَنْد اِنْسَانِ هَا رَا بَرِ اَنْ اَفْرِيْدِه اِسْتِ﴾ (روم: ۳۰).

از آن جاکه شرک برخلاف فطرت است، نمی‌تواند مایه آرامش باشد. دعا و عبادت معبودهایی که هیچ جایگاهی در عالم ندارند، انسان را به مقصد نخواهد رساند. عبادت حقیقی آن است که امری حقیقی پرستش شود. عبادت بتان، توهم عبادت است نه حقیقت آن و به همین دلیل، نه تنها آرامش نمی‌آورد، بلکه اضطراب، یکی از پیامدهای شرک است (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۶۹۲). به تعبیر قرآن: ﴿وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ وَ سَخُنْ بَدِ هِمَانَنْدِ دَرِخْتِ نَاپَاكِي اِسْتِ كِهْ اَز زَمِيْنِ كَنْدِه شُدِه وَ قَرَارِ وَ ثَبَاتِي نَدَارِدْ﴾ (ابراهیم: ۲۶). مقصود از کلمه خبیثه، شرک به خداست که به درختی تشبیه گردیده که از جایی کنده شده و در نتیجه، اصل ثابت، قرار، آرام و جای معینی نداشته باشد و چون خبیث است، جز شر و ضرر، اثر دیگری به بار نیاورد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۲، ص ۷۴).

شرک، تنها بت پرستی نیست؛ بلکه هرگونه وابستگی به قدرت، مقام، مال، مدرک و امری که در جهت خدا نباشد، شرک است. یکی از آثار شرک، اضطراب و نگرانی است؛ زیرا هدف موحد، راضی کردن خدای بکتاست که زود راضی می‌شود؛ اما کسی که در فکر راضی ساختن دیگران باشد، به طور مداوم، گرفتار اضطراب و نگرانی است، زیرا تعداد مردم، زیاد است و هر کدام هم خواسته‌ها و توقعات گوناگونی دارند (قرائتی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۱). قرآن کریم، مشرک را در شرک ورزیدن و سقوط از درجه انسانیت به هاویه ضلالت و شکار شیطان شدن، به کسی که از آسمان سقوط کند و لاشخور او را به سرعت بگیرد و یا باد، او را به مکانی بسیار دور پرتاب کند، تشبیه کرده است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۴، ص ۵۲۷). ﴿وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخَطَّفَهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوَى بِهِ الْأَرْضُ فِي مَكَانٍ سَحِيْقٍ﴾ (حج: ۳۱).



کسی که از ایمان به خدا بهره‌ای ندارد و تنها متکی به نفس، بار آمده است، تا زمانی که در بن بست زندگی گرفتار نشده، مرد کار و فعالیت است؛ اما آن هنگام که با مشکلات غیر قابل حلی مواجه گردد و تمام درهای علل و عوامل طبیعی را به روی خویش بسته ببیند، در خود احساس یأس و ناامیدی می‌کند و اتکاء به نفس نمی‌تواند روان وی را از اضطراب و نگرانی حفظ کند (فلسفی، ۱۳۵۹، ج ۲، ص ۳۰۸).

ماده‌گرایی، احساس رسالت در زندگی در جایگاه جانشین خداوند را از انسان می‌رباید و موجب می‌شود که آدمی، خود را در جهان هستی، غریب و تنها حس کند؛ در حالی که انسان به پناهگاه نیاز دارد و بدون ملجأ و پناه نمی‌تواند زندگی کند. هر هدفی را که انسان مادی انتخاب کند، چون نسبی است، پناهگاه واقعی نخواهد بود؛ ولی پناهگاهی را که الهیون به عنوان خدا انتخاب می‌کنند، چون مطلق است و تمامی امور زندگانی انسان را زیر نفوذ و سلطه خود قرار می‌دهد، بهترین ایده‌آل است (نصری، ۱۳۸۲، ص ۱۹۷).

از نظر روانشناسان، بیشتر بیماری‌های روانی در میان افراد غیر مذهبی دیده می‌شود و افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان قوی داشته باشند، مصون‌ترند (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۹). پروفیسور یونگ<sup>۱</sup> می‌گوید: «دوسوم بیماری‌هایی که از سراسر جهان به من مراجعه کرده‌اند، افراد تحصیل کرده و موفق هستند که درد بزرگ؛ یعنی پوچی، نامفهومی و بی‌معنی بودن زندگی، آنها را رنج می‌دهد. مطلب آن است که بر اثر تکنولوژی و جمود تعالیم و تعصب، بشر قرن بیستم لامذهب است. بی‌مذهبی، پوچی و بی‌معنی بودن زندگی را موجب می‌شود. داشتن هدف و آرمان، به زندگی مفهوم و معنی می‌بخشد و آن کس که با شجاعت، گام در راه خودشناسی گذاشت، به خداشناسی می‌رسد و در مرحله آخر به تکامل نفس واصل می‌گردد» (همان، ص ۱۹۹).

## ۲.۲. ایمان نداشتن به معاد (پوچ‌گرایی)

انسان، مرگ را واقعیتی غیر قابل انکار و گریزناپذیر در زندگی می‌بیند که با میل به جاودانگی

1. Yung

او و رسیدن به آرزوهای بی‌پایانش در تضاد است. از این رو، همیشه از این‌که گامی به سوی مرگ برمی‌دارد، نگران است (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۲۰۷). تنها کسانی می‌توانند با اندیشه مرگ، از پوچی‌های یابند که به جهان پس از مرگ اعتقاد داشته و باور داشته باشند که این زندگی، مرحله‌ای برای ورود به عالمی والاتر از این جهان است (نصری، ۱۳۸۲، ص ۱۸۹).

قرآن می‌فرماید: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ آیا گمان کردید که ما شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما بازگشت نخواهید کرد؟! (مؤمنون: ۱۱۵). این جمله کوتاه و پرمعنی، یکی از زنده‌ترین دلائل رستاخیز و حساب و جزای اعمال را بیان می‌کند و آن اینکه اگر به راستی معادی در کار نباشد، زندگی دنیا عبث و بیهوده خواهد بود؛ زیرا زندگی این جهان با تمام مشکلاتی که دارد و با این همه تشکیلات و مقدمات و برنامه‌هایی که خدا برای آن چیده است، اگر صرفاً برای همین چند روز باشد، بسیار پوچ و بی‌معنی است. وقتی بشر مرفه، با اعتقاد به اینکه "مرگ دروازه فنا است" خود را در آستانه فنا و نیستی دید، یأس و ناامیدی مطلق، روح او را تیره و تار می‌کند و زندگی را به کامش تلخ می‌سازد. روی این عوامل و همانند آنهاست که زندگی در محیط‌های مادی‌گری، 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 دلهره‌های بخت‌بخش (سبحانی، ۱۳۶۲، ص ۲۰).

﴿إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنَّنُوا بِهَا﴾ (یونس: ۷). این آیه شریفه، به احوال کسانی اشاره می‌کند که به معاد ایمان ندارند و به تعبیر قرآن، به زندگی دنیا راضی شده و به آن اعتماد کرده‌اند. چنین افرادی، تمام هم و غم خود را معطوف به زندگی دنیا می‌کنند و به آن راضی و دلگرم‌اند و نهایت آرزویشان به دنیا ختم می‌شود؛ هر پستی و بلندی و فراز و فرود زندگی، طوفانی در درونشان برپا می‌کند و از آن‌ها سلب آرامش می‌نماید. پس لازمه عدم اعتقاد به معاد این است که آدمی در شقاوتی همیشگی و عذابی دائم باشد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۱۷).

انسان مادی در پی آسایش، لذت‌آنی و معادل‌های مادی شتابان و گذرا است. چنین انسانی همواره غصه در گلو و ندامت و حسرت در دل دارد و هرچه که بیشتر به اشباع شهوات و تمایلات هوس‌آلود پردازد، عطش و گرسنگی فزون‌تری او را رنج می‌دهد (شرقاوی، ۱۳۷۵، ص ۱۷).

### ۲,۳. اعراض از یاد خدا

اعراض از یاد خدا به معنی روی گردانی از یاد خداست (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۴۳۵). حقیقت یاد، توجه قلبی و حضور در دل است و گاهی این یاد، از دل به زبان سرایت می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۲۱۰).

کسی که از یاد خدا روی گردان شود، بهره او زندگی دنیا است و هرکس که به زندگی دنیا بسنده کند، به آفاتی نظیر اندوه، اضطراب و خوف مبتلا خواهد شد و پیداست که چنین زیستی، مملو از رنج‌ها و سموم درونی است (فعالی، ۱۳۹۱، ص ۲۰۶)، زیرا کسی که به دنیا روی می‌آورد، دنیا همه مطلوب او خواهد شد. دنیا نیز هرچند زیاد باشد، باز انسان بی‌نهایت طلب را ارضا نمی‌کند. از این رو، هر اندازه بیشتر دنیا را کسب کند، بیشتر احساس کمبود می‌کند؛ زیرا حرص و ولع او افزون‌تر می‌گردد. نگرانی به دست آوردن از یک سو و ازدست دادن متاع دنیا از سوی دیگر، زندگی وی را در تنگنا و روحش را در فشار قرار می‌دهد که این همان، معیشت ضنک است (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۱۷۱): «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنِ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» و هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت» (طه: ۱۲۴).

اعراض از یاد خدا، با میثاق بر ربوبیت مناسبت دارد؛ زیرا میثاق بر ربوبیت، یعنی آدمی فراموش نکند که ربی دارد و مملوک خداست و مالک هیچ چیز برای خودش نیست. وقتی آدمی از مقام پروردگارش غافل شد، به خود، دنیا و یا هر چیزی سرگرم می‌شود و هر چیزی را مستقل بالذات در سود و زیان می‌بیند. در نتیجه، در سراسر زندگی در ترس و اندوه و حسرت غوطه‌ور است. ترس از اتفاقی که نیفتاده و اندوه چیزهایی که از دست می‌دهد و حسرت کم شدن مال و فرزندان که بدان‌ها تکیه و اعتماد داشته است. چنین فردی همواره دچار اضطراب و پریشانی است و سینه‌اش تنگ و بی‌حوصله است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۱۹۹).

یاد خدا برای تأمین سلامت روح مانند برنامه‌های بهداشتی در حفظ سلامتی جسم است. همان‌طور که رعایت بهداشت در همه جا برای حفظ سلامتی بدن نیاز است، برای پاک‌ی روح نیز باید همواره به یاد آفریدگار جهان بود و هیچ‌گاه مسئولیت خود را در پیشگاه خداوند فراموش نکرد (فلسفی، ۱۳۵۹، ج ۲، ص ۱۰۹). به تعبیر امام سجاد علیه السلام «خدایا! دل‌های شیدا همه سرگشته و تشنه



تواند و خردهای متفرق و جدا، همه در مورد شناسایی و معرفت تو متفق گشته‌اند و از این رو، دل‌ها جز به یاد تو آرام نگیرند» (قمی، ۱۳۸۵، مناجات‌الذاکرین).

غفلت از یاد خداوند باعث می‌شود که دید آدمی کوتاه شود و علم او تنها در چهاردیواری تنگ دنیا و شوون آن دور بزند. پس متاع حیات دنیا برای کسی که از یاد خدا اعراض نموده و به پروردگار ایمان نمی‌آورد، حُسن، سعه و گشایشی ندارد، هرچند که مال و جاه و مقام بلند اجتماعی داشته باشد. او از ابتهاج و خرم دلی که مؤمنین در سایه ولایت خدا دارند، بی‌بهره است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۲۱۰ و ۲۱۱).

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَتَمَبَّنُّ الْقُلُوبُ﴾؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند» (رعد: ۲۸). "ذکر" به معنی حفظ مطالب و یادآوری چیزی به زبان یا به قلب است، لذا ذکر دوگونه است: "ذکر قلبی" و "ذکر زبانی" و به هر حال، منظور در آیه فوق از ذکر خدا که مایه آرامش دل‌ها است، تنها این نیست که نام او را بر زبان آورد و مکرر تسیب و تکبیر گوید، بلکه منظور آن است که با تمام قلب متوجه او و عظمتش و علم و آگاهی و حاضر و ناظر بودنش گردد و این توجه، مبدأ حرکت او به سوی نیکی‌ها گردد و میان او و گناه، سد مستحکمی ایجاد کند (همان، ج ۱۰، ص ۲۱۵).

دل‌های آدمیان هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت و امنیت ندارد. به همین جهت است که دست به دامن اسباب می‌زند و چون هیچ سببی از اسباب نیست مگر آنکه از جهتی غالب و از جهتی مغلوب است، و تنها سبب غالب و غیر مغلوب، خدای غنی سبحان است؛ اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت حال خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود، بدون درنگ دچار اضطراب می‌گردد؛ مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش، دیگر نتوان آن را قلب نامید. البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمانینه و سکون محروم خواهد بود (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۱، ص ۴۸۷)؛ هم چنان که فرمود: ﴿إِنَّمَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَ لَكِن تَعْمَى الْقُلُوبَ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ دیدگان کور نمی‌شود ولیکن دل‌هایی که در سینه‌هاست، کور می‌گردد» (حج: ۴۶).

ممکن است این سؤال به ذهن برسد که از یک طرف در آیه ۲۸ سوره رعد خواندیم که یاد خدا مایه آرامش دل‌ها است، و از طرفی دیگر، در آیه ۲ سوره انفال می‌خوانیم: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ

إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ»؛ مؤمنان کسانی هستند که وقتی نام خدا برده می‌شود، قلبشان ترسان می‌گردد، آیا این دو با هم منافات ندارند؟ پاسخ این است که منظور از آرامش، همان آرامش در برابر عوامل مادی است که غالب نگرانی‌های مردم از این جنس است؛ ولی مسلماً افراد باایمان در برابر مسئولیت‌های خویش نمی‌توانند نگران نباشند، و به تعبیر دیگر آنچه در آنها وجود ندارد، نگرانی‌های ویرانگر است که غالب نگرانی‌ها را تشکیل می‌دهد؛ اما نگرانی سازنده که انسان را به انجام وظیفه در برابر خدا و خلق و فعالیت‌های مثبت زندگی وامی‌دارد، در وجود آن‌ها هست و باید هم باشد، و منظور از خوف از خدا نیز همین است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۰، ص ۲۱۵).

روانشناسی اسلامی، غفلت و ناآگاهی را مجرای برای فراموشی حق و منبع خودپرستی، حرص، تمایلات عصبی و سخت‌دلی می‌شناسد (شرقاوی، ۱۳۷۵، ص ۱۷۵). دکتر هارولد کونیک<sup>۱</sup> در ضمن تحقیقی به این نتیجه رسید: افرادی که فرائض روزانه مذهبی خود را انجام می‌دهند ۴۰٪ کمتر از افراد سهل‌انگار، به فشار خون مبتلا می‌شوند، که علت آن، احساس نوعی آرامش در آنها ذکر شده است (منتظر، ۱۳۸۹، ص ۱۳۲). سخته و ایست قلبی در موارد متعددی در اثر عوامل روحی مثل عصبانیت، پرخاشگری، ناامیدی، هیجان و... رخ می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت کسانی که با ذکر خدا، خود را همواره در محضر او می‌یابند و از آرامش درون برخوردارند، قلب مادیشان نیز مطمئن بوده و کمتر دچار عارضه می‌شود.

#### ۲,۴. عدم اعتقاد به قضا و قدر

منظور از تقدیر الهی این است که خدای متعال برای هر پدیده‌ای، اندازه و حدود کمی، کیفی، زمانی و مکانی خاصی قرار داده است که تحت تأثیر علل و عوامل تدریجی تحقق می‌یابد. به مرحله نهایی و حتمی رسیدن یک پدیده را پس از فراهم شدن مقدمات، اسباب و شرایط، قضاء الهی می‌نامند (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۱۵۲). «وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ» و هر چیزی در نزد او مقدار معینی دارد» (رعد: ۸). قضا و قدر علتی است در طول علل طبیعی نه در عرض آنها (مطهری، ۱۳۶۸،

1. Harold G. Koenig

ص ۸۹). اگر آدمی اختیار خود را تنها سبب و علت تامه حوادث بدانند و از سایر علل، خصوصاً اراده الهی غافل شود، به تأسف و اندوه مبتلا می‌شود؛ زیرا موفقیت و پیروزی خود را تنها به خود و توانایی‌اش استناد می‌دهد و در صورت شکست نیز به جزع و فزع می‌افتد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۵۳۸). علی علیه السلام می‌فرماید: «اعتماد و اعتقاد به قضا و قدر، بهترین وسیله دورکننده اندوه است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص ۱۰۴).

طرز تفکری که هر شخص در مسئله قضا و قدر دارد، در زندگی عملی، روش اجتماعی، کیفیت برخورد و مقابله او با حوادث مؤثر است. بدیهی است که روحیه و روش کسی که معتقد است وجودی دست بسته است و تأثیری در سرنوشت ندارد، با کسی که خود را آزاد و صاحب اختیار می‌داند، متفاوت است. اولی ناامید و دومی بانشاط و امیدوار (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۶). مکاتبی که آدمی را دست بسته سرنوشت دانسته و زندگی را امری از پیش ساخته شده می‌دانند، به ناگزیر نمی‌توانند به زندگی تغییر و تحرکی ببخشند (نصری، ۱۳۸۲، ص ۲۵۲).

اعتقاد به قضا و قدر از منظر جهان بینی الهی در ایجاد امید و نشاط و فعالیت و اعتماد به نتیجه گرفتن از سعی و عمل، تأثیر فوق العاده‌ای دارد. عوامل مؤثر در کار جهان - که مجموعاً علل و اسباب جهان را تشکیل می‌دهند و مظاهر قضا و قدر هستند - منحصر در امور مادی نیستند؛ بلکه یک سلسله امور معنوی نیز وجود دارند که جزء عوامل مؤثر جهان اند و قهراً در تغییر و تبدیل سرنوشت مؤثرند. بنابراین یک سلسله حساب‌های غیر مادی نیز جزء حساب عالم است. این که جهان به حق و عدالت برپاست و از کسانی که در راه حق گام برمی‌دارند، حمایت می‌کند. نتیجه اعتقاد به تقدیر و تدبیر الهی، توکل و اعتماد بر خداست که ترس از مرگ، نابودی، فقر و بی چیزی را از میان می‌برد و بزرگ‌ترین نقطه ضعف آدمی را که ترس از نیستی یا هستی شقاوت‌آلود است، اصلاح می‌کند (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۱۳).

یکی از فنون شناختی مقابله با استرس، «مقابله اسنادی» است. روشی که فرد برای توجیه حوادث و رویدادهای زندگی، به ویژه رویدادهای ناخوشایند، مورد استفاده قرار می‌دهد. فرض اساسی مقابله اسنادی، دانستن علت‌های نهفته در رویدادهای زندگی (موفقیت‌ها، شکست‌ها) است. از آن جا که حوادث زندگی گاهی در محدوده اختیار انسان است و در مواردی اراده فرد هیچ نقشی در

وقوع آن نداشته است، روش مقابله اسنادی در اینجا به این معنا است که رویداد یادشده به عنوان بخشی از سرنوشت انسان که خداوند به طور حتم برای وی مقدر کرده، در نظر گرفته می‌شود. در تعالیم اسلامی، چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان محسوب و بر آن تأکید شده است. علی‌الیه در موارد مختلف از انتساب به قضا و قدر به عنوان یک روش مؤثر مقابله با استرس ناشی از حوادث ناگوار زندگی استفاده کرده است (آذربایجانی، ۱۳۹۳، ص ۲۴۴-۲۴۶). ایشان در توییح گروهی از یارانش که از اطاعت او سرپیچی کردند، می‌فرماید: «خدا را بر آن چه که خواسته و هر کار که مقدر فرموده، ستایش می‌کنم و او را بر این گرفتار شدنم به شما {کوفیان} می‌ستایم» (دشتی، ۱۳۹۴، خطبه ۱۸۰، ص ۲۴۵).

## ۲.۵. عدم ایمان به غیب

غیب در لغت به معنی آنچه از خلق پنهان باشد و نتوانند آن را ببینند، است (طریحی، ۱۴۱۵، ج ۲، ص ۲۳۵). فلاسفه اسلامی، از جهان طبیعت به عالم شهود و از جهان غیب به عالم ملکوت نام می‌برند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۱، ص ۴۱۸).

ایمان به غیب نخستین نقطه‌ای است که مؤمنان را از غیر آن‌ها جدا می‌سازد و پیروان ادیان آسمانی را در برابر منکران خدا، وحی و قیامت قرار می‌دهد (بقره: ۳). مؤمنان با دید وسیع معتقدند در عالم هستی، حقایق و واقعیت‌هایی هست که با حواس ظاهری نمی‌توان درک کرد؛ بلکه قوه عقل که مرتبه غیب وجود ماست، از نشانه‌های فراوان و نظم عالم به ایمان می‌رسد. در حالی که مخالفان آنها اصرار دارند انسان را همچون حیوانات در چهاردیواری جهان ماده محدود کنند.

انسان علاوه بر ایمان به غیب باید به رابطه میان خودش به غیب که همان امدادهای غیبی است، ایمان داشته باشد. در زندگی بشر انواعی از مددهای غیبی وجود دارد که می‌توان به تقویت دل و اراده، فراهم شدن اسباب و وسایل مادی کار به صورت هدایت و روشن بینی و الهام افکار بلند علمی اشاره نمود. بنابراین بشر به خود واگذاشته نیست و دست عنایت خداوند که علم و قدرتی بی‌انتها و عظمتی بی‌نهایت دارد او را در طی مسیر بندگی تنها رها نکرده، از ضلالت، گمراهی، سرگردانی، عجز و ناتوانی نجات می‌دهد، پس نگران سختی راه نشده و دچار اضطراب نمی‌شود (رک: مطهری، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۱۳۸ و ۳۵۴ و مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۷۱).

خط سیر زندگی و رفتار مؤمنان با فرد مادی که جهان را محدود به آنچه علوم طبیعی ثابت کرده است، می‌داند، یکسان نیست. در دنیای مؤمنین واقعی، برادری، تفاهم، پاکی و تعاون حاکم است؛ در حالی که دنیای مادی‌گری، استعمار، استثمار، غارت و چپاول است. بنابراین در نطق‌های گردانندگان سیاست جهان، آثار شوم بدبینی نسبت به آینده بشریت را مشاهده می‌کنیم. اگر از آن درسی که دین به ما داده است، صرف نظر کنیم، ایمان به مددهای غیبی را از دست بدهیم و تنها بر اساس علل ظاهری حکم کنیم، باید به آنها حق بدهیم که آینده جهان را تاریک و یأس‌آور ببینند؛ اما دین، آینده‌ای روشن را پیش بینی کرده که پیروانش در سایه آن، امنیت و آرامش دارند: «اللهم انا نرغب اليك في دولة كريمة تُعزِّبها الاسلام و اهله، وَ تُذِلُّ بِهَا التَّفَاق و اَهْلَهُ»؛ خدایا! ما به تو امید و اشتیاق داریم که دولت باکرامت آن امام زمان را به ظهور آوری و اسلام و اهلش را به آن عزت بخشی و نفاق و اهل نفاق را ذلیل و خوار گردانی (قمی، ۱۳۸۵، دعای افتتاح).

۱۰۳



## ۲,۶. خرافات

خرافه عبارت است از باورهای بی‌پایه‌ای که در عین تأثیر در ذهن و زندگی مردم، بر دلایلی عقلانی و توجیه منطقی استوار نباشند (یثربی، ۱۳۹۳، ص ۱۷). آراء و عقاید انسان، یا افکار نظری است که مستقیماً ربطی به عمل ندارد، مانند ریاضیات؛ و یا افکار عملی است که مربوط به خوبی، بدی و باید و نبایدهاست. در افکار نظری، اعتقاد به آنچه علم به درستی آن نداریم و در افکار عملی، اعتقاد به چیزی که از خیر یا شربودن آن آگاه نیستیم، جزء خرافات است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۶۳۸). خرافه نماد جهل و کوتاه بینی و خلاف فطرت حقیقت جوی انسان است. از انگیزه‌های گرایش به خرافات می‌توان به: نیاز به تأیید شدن و حمایت دیگران، نیاز به امنیت خاطر، فرار از مسئولیت‌پذیری و شرطی شدن آدمی در برابر امور تصادفی، اشاره کرد. (یثربی، ۱۳۹۳، ص ۶۱). برخی از روانشناسان درباره علل گرایش به خرافات معتقدند که اشخاص خرافی در برخورد با مشکلات، اعتماد از دست رفته را باز یافته و اعتماد به نفس کاذب به دست می‌آورند؛ از اضطراب خود کاسته و شکست را جبران می‌نمایند. همچنین به هر نسبت که انسان به حقایق و واقعیات ناآشنا باشد، زمینه رویش افکار خرافی، آماده‌تر می‌گردد؛ اما باید دانست که شاید انسان در گرفتار شدن به خرافه، تا حدی معذور

باشد؛ اما در گرفتارماندن در آن، همیشه معذور نیست (اکبری، ۱۳۸۷، ص ۱۶).

جهل بشر نسبت به آینده، او را به جادوگری، رمالی، کف بینی و فالگیری کشانده است. در حالی که این کارها و نظایر آن، در آئین اسلام غیر مشروع و حرام است تا مانع تسلیم مسلمانان در برابر نادانی‌ها و خرافات گردد. از طرفی مصلحت مردم در آن است که از آینده خود بی اطلاع باشند تا چراغ امید در نهادشان فروزان بماند (فلسفی، ۱۳۵۹، ج ۲، ص ۲۰۲).

اسلام از راه سلبی با حرام کردن چنین اموری، با اوهام و زنجیرهای بسته شده بر اندیشه‌های انسانی مبارزه کرد: «...وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ؛ و بارهای سنگین و زنجیرهایی را که بر آنها بود (از دوش و گردنشان) برمی دارد» (اعراف: ۱۵۷).

این آیه رسول خدا را پیامبری معرفی می‌کند که امر به معروف و نهی از منکر کرده و هر پاک و پاکیزه‌ای را بر بشر حلال و هر ناپاک و پلیدی را حرام می‌کند و موانع و غل و زنجیرهایی را که مانع سعادت بشر است، از دست و پای آنان باز می‌کند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۳۶۱-۳۶۸).

در روش اثباتی نیز اسلام، پیروی از غیر علم را نهی می‌کند: «لَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ؛ دنبال چیزی را که بدان علم نداری مگیر» (اعراف: ۱۵۷). شنیده‌های بی‌اساس و شایعات، نسبت دادن چیزی به خدا و دین بدون علم، تصمیم در شرایط هیجانی و بحرانی و بدون دلیل و برهان و تکیه به سوگندها و اشک‌های دروغین دیگران، همه مصداق پیروی از غیر علم بوده و ممنوع است. بنابراین زندگی باید براساس علم و اطلاعات صحیح و منطقی و بصیرت باشد (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۶۰). در این آیه به یکی از مهم‌ترین اصول زندگی اجتماعی اشاره شده است که با رعایت آن، بسیاری از نابسامانی‌های اجتماعی برطرف خواهد شد. در غیر این صورت، هرچ و مرج در روابط اجتماعی همه جا را فرا خواهد گرفت، هیچ‌کس از گمان بد دیگری در امان نخواهد بود، هیچ‌کس به دیگری اطمینان پیدا نخواهد کرد و آبرو و حیثیت افراد همواره در مخاطره قرار خواهد گرفت و نگرانی و اضطراب بر افراد جامعه حکمفرما خواهد شد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۲، ص ۱۱۸).

### ۳. راهکارهای مقابله با عوامل بینشی نگرانی

#### ۳.۱. ایمان به خدا (بازگشت به فطرت)

ایمان از ماده آمن به معنی تصدیق همراه با امنیت، آرامش نفس و از بین رفتن بیم و هراس است. تصدیق خدا و رسولش را ایمان نامیده‌اند از آن جهت که نفس به وسیله آن‌ها آرامش می‌یابد و از شک و اضطراب خارج می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۴۴). ایمان دارای مراتبی بسیار است، چنان‌که گاهی تنها به خود آن چیز اعتقاد دارد و گاهی به برخی از لوازم آن و گاهی به تمام لوازم آن متعلق است. بنابراین مؤمنین در یک طبقه نیستند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۷۳). حد اعلای ایمان برای عارفان حقیقی است که با مشاهده حضوری خدا و جهان آخرت، به مرتبه والای ایمان دست یافته، از هرگونه دغدغه و نگرانی رها شده‌اند. به عبارت دیگر، ایمان حالتی است قلبی و روانی که در اثر دانستن یک مفهوم و گرایش به آن، حاصل می‌شود و با شدت و ضعف هر یک از این دو عامل، کمال و نقص می‌پذیرد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۴۲۵).

دلیل ضرورت ایمان، دلهره و اضطراب بشر در طبیعت است، اینکه از کجا آمده و به کجا می‌رود. انسان خودش را کهنه کتابی می‌بیند که اول و آخرش افتاده، نمی‌داند چیست و به کجا ختم می‌شود (مطهری، ۱۳۹۴، ص ۲۵). بشر همانند شیء معلق در هواست که سکون و آرامش ندارد و به واسطه هر مشکلی به این طرف و آن طرف پرتاب می‌شود. انسان تنهای بی‌هدف، دائماً سرگردان است و غم گذشته، ترس از آینده، ترس از مرگ و غیره او را احاطه کرده است (صادقیان، ۱۳۸۹، ص ۳۴). یکی از روش‌های مقابله با فشار روانی، اصلاح شناخت است که به وسیله آن می‌توان اکثر فشارها را تقلیل داد و به نظر می‌رسد باورهای توحیدی در کاهش فشار روانی بیشتر نقش داشته باشند (صادقیان، ۱۳۸۹، ص ۳۴). در نگاه فرد با ایمان، شرایط فردی و اجتماعی، جور دیگری است. ماهیت و رکن ایمان این است که خداوندی که برترین قدرت‌ها و صاحب اراده و اختیار است، حامی بندگانش بوده و در وقت نیازمندی، از آنان دستگیری می‌کند و مراقب آنهاست (آذربایجانی، ۱۳۹۳، ص ۲۴۹). سلامت بخش‌ترین جنبه دین، توانایی آن در فروکاستن از نگرانی‌ها و تشویش‌ها از طریق اعطای یک احساس کنترل بر این دنیای مادی است. این احساس کنترل از راه دور، به وسیله باور و اعتقاد به حضور یک قدرت برتر و شکوهمند و ربط انسان به او فراهم می‌شود (کاوایی، ۱۳۹۳،

ص ۲۳۳). داشتن چنین باوری، به انسان خوشبینی و امیدواری عطا می‌کند و سبب برخورداری بیشتر از لذت‌ها می‌گردد. شخص باایمان، جهان‌آفرینش را هدفدار می‌داند. او مانند کسی است که نظام کلی هستی و قوانین آن را عادلانه می‌داند. بنابراین زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر فراهم می‌بیند و تنبلی و بی‌تجربگی خود را تنها عامل عقب ماندگی خویش می‌داند (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۸).

تنها در صورت اعتقاد انسان به خدا و تقید به پیروی از دستورات او، امکان شکوفایی بعد انسانی او که فطرت نامیده می‌شود، پیدا می‌گردد و حالت آرامش در او پدید می‌آید. در غیر این صورت، در مرحله حیوانی و «من طبیعی» تثبیت می‌گردد و از نظر روانشناسی، در حد حیوانات و یا پست‌تر خواهد بود (حسینی، ۱۳۸۱، ص ۳۳). اریک فرام<sup>۱</sup> نیاز به یک نظام اعتقادی را جزء ذاتی انسان می‌داند و از آن‌جا که نیاز به یک نظام جهت‌گیری و اعتقادی، جزء ذاتی هستی انسان است، می‌توان به شدت این نیاز پی برد (حسینی، ۱۳۸۱، ص ۲۱).

از طرفی بسیاری از نگرانی‌ها، از خودخواهی‌ها و منفعت‌طلبی‌ها نشأت می‌گیرد. آن چیزی که قادر است تا حد زیادی جلو منفعت‌پرستی انسان را بگیرد و برای انسان، مطلوب‌ها و خواست‌های ماوراء منافع فردی و مادی عرضه دارد، ایمان است (مطهری، ۱۳۸۳، ص ۲۱۵). فرد باایمان به نتیجه خوب تلاش خوب امیدوار است؛ زیرا در منطق او، عکس‌العمل جهان در برابر دو نوع تلاش، یکسان نیست و از کسانی که در راه حق گام برمی‌دارند، حمایت می‌کند (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۵). *﴿إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ﴾* اگر (آیین) خدا را یاری کنید شما را یاری می‌کند (محمد: ۷). بنابراین ایمان به خدا، نقش کلیدی در کاهش نگرانی‌ها و رسیدن به آرامش ایفا می‌کند؛ همان‌طور که در مورد بندگان صالح مشاهده شده است که چگونه در شرایط سخت و دشوار، از آرامش و اطمینان برخوردار بودند: *﴿مُّمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾* آن‌گاه خدا سکینه خود را بر پیغمبرش و بر مؤمنان نازل نمود (توبه: ۲۶). سکینه از آثار ایمان و به معنای قرارگرفتن دل و نداشتن اضطراب است؛ هم‌چنان که حال انسان حکیم این چنین است که هر کاری می‌کند، با

1. Erich Fromm



عزم می‌کند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۳۸). ویلیام جیمس<sup>۱</sup> که لقب پدر روانشناسی به خود گرفته می‌گوید: «کسی که به حقایق بزرگ و معنوی متکی است، از تغییرات و تطورات مختصر و فراز و نشیب‌های دائمی و جاری زندگی، دستخوش نگرانی و تشویش نخواهد شد» (سبحانی، ۱۳۶۲، ص ۲۵). افراد و جوامعی که از نعمت ایمان بی‌بهره‌اند، زندگی را پوچ می‌دانند، احساس خلأ می‌کنند، تکیه‌گاهی برای خود نمی‌بینند و آینده را تاریک و مبهم تصور می‌کنند، از اضطراب و وحشت و دلهره رنج خواهند برد و هر چند تمام نعمت‌های مادی برای شان فراهم باشد، آن چنان که شایسته است، از آرامش برخوردار نیستند (فلسفی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۹۸)؛ در حالی که نور هدایت الهی که از ایمان سرچشمه می‌گیرد، تمام افق زندگانی مؤمنین را روشن می‌سازد، در پرتو این نور، آن چنان روشن‌بینی پیدا می‌کنند که جار و جنجال‌های مکتب‌های مادی، وسوسه‌های شیطانی و زرق و برق‌های گناه و زور، فکر آنها را نمی‌دزدد و از راه به بیراهه گام نمی‌نهند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۸، ص ۲۳۳). ﴿إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ﴾ کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام می‌دهند، پروردگارشان به وسیله ایمانشان هدایتشان می‌کند (یونس: ۹).

### ۳،۲. ایمان به معاد

معاد در اصطلاح دینی، بازگشت به سوی خدای تعالی و زنده شدن در روز قیامت است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۱۷ و ۶۳).

با مقایسه شرایط جنین و دنیا می‌توان ضروری بودن معاد را ثابت کرد؛ جنین با این که از چشم، گوش، دست و پا برخوردار است، اما هیچ یک از آن‌ها به کار او نمی‌آید؛ بنابراین او خلق نشده تا دائماً در آن جا باشد، بلکه برای عالمی دیگر خلق شده که در آن، چشم و گوش و... مورد استفاده قرار می‌گیرند. بعد از تولد نیز که طفل رو به رشد می‌گذارد، تمایلاتی در او پیدا می‌شود، مانند: میل فطری به یک زندگی جاوید، لذتی که توأم با ألم نباشد، لذت دائمی و امنیت مطلق که امکان دستیابی به آن‌ها در دنیا غیر ممکن است. بنابراین باید جهانی باشد که پاسخ‌گوی این نیاز بشر

1. William James

باشد (مظاهری، ۱۳۷۶، ص ۴۹). لذا مفهوم مرگ در قرآن به لفظ وفات به کار رفته است نه فوت. فوت یعنی نیست شدن و از بین رفتن؛ اما وفات و توقی در جایی استعمال می‌شود که شیئی تماماً اخذ شود و چیزی فروگذار نگردد. یعنی این بدن با تمام ذرات وجودش و نیز روح و جان تو محفوظ است (راجی، ۱۳۸۷، ص ۳۳).

گذران زندگی مستلزم آن است که انسان در زندگی، هدف‌هایی نسبی برای خود در نظر بگیرد و برای رسیدن به آن‌ها بکوشد؛ اما متأسفانه، افراد به جای این‌که چنین هدف‌های نسبی را به عنوان وسیله‌ای برای وصول به فلسفه آفرینش در نظر بگیرند، آن‌ها را هدف مطلق حیات گرفته و به آن عشق می‌ورزند و به ناگزیر هنگامی که با شکست مواجه می‌شوند، حیات‌شان رنگ باخته و زندگی چهره‌ای تیره و تاریک به خود می‌گیرد. انسان نیازمند آن است که هدف آفرینش خود را دریافته و فلسفه زندگی را پیدا کند. در صورتی که از عهده پاسخ‌گویی به موقعیت انسان در هستی یا لااقل زندگی برنیاید، بسیاری از مشکلاتش هرگز حل نخواهد شد. بیشتر کسانی که به پوچی گراییدند و زندگی را تهی از معنا یافتند، به خاطر نداشتن هدف معقول در زندگی بوده است. در نگاه قرآن، انسان، فردی پرتاب شده به جهان نیست تا بدون برنامه، گذران عمر کند. در منطق قرآن، انسان، بی‌هدف آفریده نشده تا نداند مبدأ، مقصد و غایتش کدام است؟ از نظر قرآن، مبدأ و منشأ انسان، خداست و پایان آدمی نیز به سوی اوست (نصری، ۱۳۸۲، ص ۴۳-۷۳ و ۲۴۲). «وَلِلَّهِ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَى اللَّهِ الْمُنْتَهَى؛ ملك آسمان‌ها و زمین از خداست و بازگشت همه به سوی اوست» (نور: ۴۲). انگیزه فعالیت‌های زندگی، رسیدن به سعادت و کمال نهایی است و شناخت هدف نهایی در زندگی، نقش اساسی را در جهت دادن به فعالیت‌ها و انتخاب و گزینش کارها ایفا می‌کند. کسی که حقیقت خود را تنها مجموعه‌ای از عناصر مادی و فعل و انفعالات پیچیده آنها می‌پندارد و حیات خود را منحصر در زندگی مادی می‌انگارد، رفتارهای خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کند که تنها نیازهای این جهانی‌اش را تأمین کند؛ اما کسی که مرگ را نقطه انتقال از جهان گذرا به جهان جاودانی می‌شناسد، برنامه زندگی‌اش در پی سودمندی هرچه بهتر زندگی ابدی است. به همین دلیل، سختی‌ها و ناکامی‌های زندگی، او را دلسرد و ناامید نمی‌کند و از تلاش در راه انجام وظایف و کسب سعادت باز نمی‌دارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۲۳۰). در هر کاری تنها به دنبال سود چند روزه دنیا

نیست و با هر شکست، احساس مغلوب بودن و به ته خط رسیدن نمی‌کند. ضرر و زیان‌های مقطعی و زودگذر دنیا او را دچار نگرانی و اضطراب نمی‌سازد؛ بلکه ملاک و معیار پیروزی را سعادت و رستگاری در آخرت و اطاعت از حق می‌داند (سبحانی، ۱۳۶۲، ص ۲۴).

همچنین اعتقاد به حیات اخروی و پاداش و کیفر ابدی، نقش مهمی را در رعایت حقوق دیگران و احسان و ایثار نسبت به نیازمندان بازی می‌کند. در جامعه‌ای که چنین اعتقادی زنده باشد، ظلم و تجاوز به دیگران کمتر است؛ بنابراین آرامش بیشتری حاکم شده و از اضطراب کاسته می‌گردد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۳۴۰)؛ در حالی که لازمه مکتب‌های مادی، پوچ‌گرایی است؛ چرا که انسان را چون حسابی می‌دانند که پس از ترکیدن، هیچ و فانی می‌گردد (رضایی اصفهانی، بی‌تا، ج ۱، ص ۱۶۷).

### ۳, ۳. توجه به بلاها به عنوان الطاف خفیه الهی

ماده «بلی» در لغت به معنی کهنه شدن است و غم و اندوه را از آن جهت که جسم را فرسایش می‌دهد، بلاء نامیده‌اند (راغب اصفهانی، ۱۴۳۰، ص ۶۱).

انسان بیمار مبتلا به بیماری و انسان سالم مبتلا به سلامت است. در عالم چیزی نیست که بلا و بلوی نداشته باشد. گاهی حسنه و نعمت می‌دهد تا با شکر به سوی خدا بازگردد و گاهی سیئه می‌دهد تا انسان از راه صبر و بردباری، به او رجوع کند (جوادی آملی، ۱۳۸۱، ج ۴، ص ۳۶۱). از نظر دینی، حسنه و مصیبت، هر دو حسنه‌اند. حسنه، حسنه است؛ زیرا پیروزی و غنیمت در دنیا و اجر عظیم در آخرت است و مصیبت، حسنه است؛ از این رو که تحمل رنج و محنتی که به انسان برسد، موجب رضای خدا و اجر ابدی است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۹، ص ۴۶۲).

البته رنج، امری نسبی است. چه بسا موضوعی برای فردی رنج‌آور باشد و برای دیگری نباشد. تأثیر درد و رنج، به قدرت روحی انسان بستگی دارد؛ بنابراین انسان‌ها نه تنها باید مصائب را تحمل کنند، بلکه باید بکوشند تا به آن، معنا و مفهوم ببخشند. دکتر ویکتور فرانکل، واضع مکتب روانشناسی «لوگوتراپی» است. این مکتب می‌کوشد تا به زندگی انسان معنا و مفهوم بخشد. از نظر او، مهم‌ترین انگیزه بشر، معنی‌جویی و هدف‌یابی است نه لذت‌جویی و برتری‌جویی. انسان بدون هدف و آرمان، گرفتار خلأیی می‌شود که از آن به «خلأ وجود» یا «تهی زندگانی» یاد می‌کند که منشأ

بسیاری از اضطراب‌ها است (نصری، ۱۳۸۲، ص ۲۱۴). این‌که صاحبان ایمان، از آرامش و آسایش برخوردارند، از آن جهت است که جهان را حکیم و علیم و هدفدار می‌دانند نه گیج و منگ و ابله و بی‌هدف. بنابراین، دین با ارائه بینشی عمیق، تفسیری واقع‌بینانه و نگرشی درست، شکست‌ها، بلاها و ناکامی‌ها را به صورتی کاملاً معنادار، حیات‌بخش و قابل تحمل برای انسان جلوه می‌دهد. این بدین معناست که مجموعه نظام آفرینش اعم از سختی‌ها و آسایش‌ها همه در راستای رشد، کمک و تکامل مادی و معنوی انسان گام برمی‌دارد (آذربایجانی، ۱۳۸۵، ص ۲۲۰).

قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ؛ ما به طور حتم و بدون استثناء همگی شما را با خوف و یا گرسنگی و یا نقص اموال و جان‌ها و میوه‌ها می‌آزماییم» (بقره: ۱۵۵). زندگی‌ای که قرآن مطرح می‌سازد ثابت و ایستا نیست، بلکه پویا و متحرک است. در معرکه زندگی، حوادث ناگوار را باید پذیرفت. بزرگ‌ترین نتیجه رویدادهای متغیر زندگی این است که آدمی را به تصمیم و انتخاب می‌کشاند و همین انتخاب است که زندگی را پویا می‌سازد. (نصری، ۱۳۸۲، ص ۲۵۲). زندگی انسان مملو از حوادث تلخ و شیرین است که عامل فشار روانی و اضطراب‌اند. معمولاً انسان زمانی که دنیایش منظم، قابل پیش‌بینی و باثبات باشد، احساس آرامش دارد. هنگامی که تغییرات مثبت و منفی پیش می‌آید، لزوم تغییر گرایش‌ها و انتظارات رخ می‌نماید و انتخاب جدید، ضرورت می‌یابد. در این جاست که معمولاً افراد دچار نگرانی ناشی از لزوم تصمیم‌گیری می‌شوند (شفر، ۱۳۷۵، ص ۴۳-۴۹).

کسی که عقیده دارد در دنیا قطعاً با ترس، گرسنگی، کاهش در مال و جان مواجه خواهد شد و تا حدی در انتظار این امور است، به فشار روانی کمتری مبتلا می‌شود. خداوند راه مقابله با این فشارها را اصلاح شناخت انسان‌ها از دنیا و اعطای بینش خاص بیان می‌کند. کسی که می‌داند مالک هیچ چیز نیست و مالکیت مطلق از آن خداست، از مصیبت‌ها و از فقدان مایملکش کمتر متأثر می‌شود (صادقیان، ۱۳۸۹، ص ۳۶): «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ آنهایی را که وقتی مصیبتی به ایشان می‌رسد می‌گویند: ما ملک خداییم و به سوی او باز خواهیم گشت» (بقره: ۱۵۶).

دچارشدن صالح و طالح به مصائب دنیوی، از سنت‌های الهی است؛ اما عنوان و اثر این بلاها

با اختلاف دیدگاه‌ها و موقعیت‌ها فرق می‌کند؛ چنانکه مصائب، باعث فعلیت یافتن فضائل و ترفیع درجه صالحان می‌شود. کسانی هم که نه صلاح و نه شقاوت در ذات آنها جای نگرفته، با مصائب آزمایش می‌شوند تا راه کفر یا ایمان را در پیش گیرند. بلاها برای اهل فساد که تنها بر هوای نفس تکیه دارند، عذاب است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۴۰).

برای خالص کردن فلزات از مواد زاید، آن‌ها را در کانون آتش قرار می‌دهند. برای آدمی نیز مصائب، همین خاصیت را دارد و او را از آلاینده‌ها منزه و پاک می‌سازد و برای وظایف انسانی‌اش آماده می‌کند. دانشمندی می‌گوید: «همچنان‌که بعضی از نباتات را باید سایید، تا بوی خوش و مطبوع آن‌ها استشمام شود، همان‌طور برخی از طبایع باید گرفتار دشواری‌ها گردند تا ملکات و فضایل ذاتی آن‌ها تجلی کنند» (موسوی لاری، ۱۳۷۶، ص ۱۶۹).

از طرفی، سختی‌ها در جلوه دادن به زیبایی‌ها نقش مهمی دارند: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ بعد از هر سختی آسانی است» (انشرح: ۵). تعبیر قرآن این است که با سختی، آسانی است؛ یعنی آسانی در شکم سختی و همراه آن است (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۷۵)؛ یعنی جنس عسر این‌طور است که به دنبالش یسر می‌آید و بعید هم نیست که یسر یا عسر از مصادیق سنتی دیگر باشد و آن، سنت تحول حوادث و تقلب احوال و بی‌دوامی همه شوون زندگی دنیا است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۵۳۲-۵۳۴). در آیه بعد به پیامبرش مهم‌ترین بشارت را می‌دهد و انوار امید را بر قلب پاکش می‌پاشد و می‌فرماید: «قطعاً با سختی آسانی است». باز تاکید می‌کند: «قطعاً با سختی آسانی است». غم مخور مشکلات و سختی‌ها به این صورت باقی نمی‌ماند؛ کارشکنی‌های دشمنان برای همیشه ادامه نخواهد یافت و محرومیت‌های مادی و مشکلات اقتصادی و فقر مسلمین به همین صورت ادامه نمی‌یابد. آن کس که تحمل مشکلات کند و در برابر طوفان‌ها ایستادگی به خرج دهد، روزی میوه شیرین آن را می‌چشد. روزی که فریاد دشمنان خاموش، کارشکنی‌ها بی‌رنگ، جاده‌های پیشرفت و تکامل صاف و پیمودن مسیر حق، آسان خواهد شد. به همه انسان‌های مؤمن، مخلص و تلاشگر نوید می‌دهد که با هر مشکلی، آسانی آمیخته و با هر صعوبتی، سهولتی همراه است و این دو همیشه با هم بوده و با هم خواهند بود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۷، ص ۱۲۷-۱۲۸).

باید به این نکته توجه داشت که مصائب زمانی نعمت هستند که انسان از آن‌ها بهره‌برداری

کند؛ اما اگر راه فرار را برگزیند و ناله و شکوه سر دهد، در این صورت، بلا برای او واقعاً بلاست؛ چنان‌که امنیت و رفاهی که شخص را به عیاشی و تن‌پروری بکشاند، بلاست.

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «درختی که در بیابان می‌روید چوب سخت‌تری دارد، در حالی که پوست سبزه‌های زیبا، نازک‌تر و بی‌دوام‌تر است و رویدنی‌هایی که تنها از آب باران سیراب می‌شوند، دارای شعله‌های قوی‌ترند و خاموشی آنان زمانی طولانی می‌خواهد» (نهج‌البلاغه، نامه ۴۵). امام گوشزد می‌کند که زیستن در ناز و نعمت و دوری‌گزیدن از سختی‌ها، موجب ضعف و ناتوانی می‌گردد و برعکس، زندگی‌کردن در شرایط سخت، دشوار و ناهموار، آدمی را نیرومند و چابک می‌سازد و جوهر هستی او را آبدیده و توانا می‌کند (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۷۷). از نظر علی علیه السلام استرس در حد کم برای افراد بسیار مفید است، چون نه تنها ضعف و سستی را از بین می‌برد و سبب تهییج قوا و نیروهای نهفته انسان می‌شود؛ بلکه در حکم نیروی محرک سازمان روانی فرد است و باعث رشد معنوی و تقویت اعتماد به نفس نیز می‌شود. به همین دلیل، در موارد متعددی تصریح می‌کند که سختی‌ها و مشکلات در زندگی، تحفه الهی است (آذربایجانی، ۱۳۸۵، ص ۲۳۷). اگر به آثار مشکلات توجه کنیم که عبارتند از ۱. توجه بیشتر به خداوند ۲. شکستن غرور و برطرف کردن سنگدلی ۳. یادآوری نعمت‌های گذشته ۴. کفاره گناهان ۵. هشدار و زنگ بیدارباش قیامت ۶. شناسایی صبر خود و دوستان واقعی؛ خواهیم دانست که تلخی‌های ظاهری نیز در جای خود شیرین است.

### نتیجه‌گیری

با مروری بر عوامل شناختی ایجاد نگرانی دانسته می‌شود که بخش زیادی از اضطراب‌های انسان، ناشی از بحران معنویت، پوچ‌انگاری و بی‌معنی‌دانستن زندگی و در یک کلام، نداشتن جهان بینی سالم و پذیرفتنی است. امروزه روانشناسان دریافته‌اند که نبود معنا، هویت و هدف در زندگی، زمینه اضطراب‌ها و مشکلات روانی و رفتاری بسیاری برای انسان فراهم می‌کند. بنابراین اضطراب به این معنا، اختلال روانی - معنوی است و از نبود معنویت و اخلاق به وجود می‌آید که عمده عوامل آن شرک و بی‌ایمانی (خروج از فطرت)، عدم ایمان به معاد و تحلیل‌های سطحی و بی‌اساس در مسأله قضا و قدر و گرفتارآمدن در دام خرافات است. وابستگی به هر قدرت، مقام

و هر امری که در جهت خدا نباشد، شرک است و اضطراب و نگرانی، از آثار آن است؛ در حالی که پرستش خدای یگانه، در آدمی انسجام شخصیتی ایجاد می‌کند و او را از سرگردانی می‌رهاند. کسی که به غیب ایمان دارد می‌داند که دست عنایت خداوند در هر شرایطی او را دستگیری می‌کند و از سرگردانی نجات می‌دهد که همین امر، مایه آرامش اوست.

حقیقت مرگ، عامل اساسی گرایش انسان به بدبینی و پوچی است و تنها کسانی می‌توانند با اندیشه مرگ از پوچی‌های یابند که به جهان پس از مرگ اعتقاد داشته باشند. اعتقاد به قضا و قدر نیز از منظر جهان بینی الهی در ایجاد امید، نشاط، فعالیت و اعتماد به نتیجه گرفتن از سعی و عمل، تأثیر فوق العاده‌ای دارد. اگر افراد در این رابطه، دیدگاهی درست مبتنی بر معیارهای صحیح عقلی و اعتقادی داشته باشند. خرافه، نماد جهل و کوتاه بینی انسان است؛ در حالی که دستورات اسلام مطابق عقل و خرد است؛ به همین دلیل، اسلام با خرافات مبارزه کرده و پیروی از غیر علم را مذمت نموده است. دین با ارائه بینشی عمیق، تفسیری واقع بینانه و نگرشی درست، ناکامی‌ها و بلاها را به صورتی کاملاً معنادار، حیات بخش و قابل تحمل برای انسان جلوه می‌دهد. از این زاویه و منظر، مجموعه آفرینش اعم از سختی‌ها و آسایش‌ها همه در راستای رشد و کمک به تکامل مادی و معنوی انسان، همسو و همنوا هستند.

## فهرست منابع

۱. قرآن کریم
۲. دشتی، محمد، ۱۳۹۴، ترجمه نهج البلاغه، قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام.
۳. آذربایجانی، مسعود و سیدمهدی موسوی اصل، ۱۳۸۵ش، درآمدی بر روانشناسی دین، تهران: سمت.
۴. آذربایجانی، مسعود و محمدصادق شجاعی، ۱۳۹۶ش، روانشناسی در نهج البلاغه (مفاهیم و آموزه‌ها)، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۵. آل اسحاق خوئینی، محمد، ۱۳۹۶ش، اسلام و روانشناسی، قم: نشر روح.
۶. اسلام پور کریمی، حسن، ۱۳۹۶ش، خودآموز مقدمات پژوهش، تهران: سمت.
۷. اکبری، محمود، ۱۳۸۷ش، خرافه‌ها و واقعیت‌ها، قم: فتیان.
۸. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۰ش، غم و شادی در سیره معصومان، قم: صفحه نگار.
۹. انیس، ابراهیم و دیگران، ۱۳۸۶ش، فرهنگ معجم الوسیط، ترجمه محمد بندرریگی، قم: انتشارات اسلامی.
۱۰. تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۴۱۰ق، غررالحکم و دررالکلم، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۱۱. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۳ش، توحید در قرآن، قم: اسراء.
۱۲. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۸ش، تسنیم، قم: اسراء، قم.
۱۳. حسینی، ابوالقاسم، ۱۳۸۱ش، اصول بهداشت روانی، مشهد: به نشر.
۱۴. حسینی زبیدی، مرتضی، ۱۴۱۱ق، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت: نشر قاهره.
۱۵. حق جو، محمدحسین، ۱۳۷۴ش، اضطراب و نگرانی (عامل بیماری‌های روانی)، قم: مرکز فرهنگی انصار المهدی.
۱۶. خدایاری فرد، محمد و اکرم پرند، ۱۳۸۶ش، استرس و روش‌های مقابله با آن، تهران: دانشگاه تهران.
۱۷. دادستان، پریخ، ۱۳۷۶ش، روانشناسی مرضی تحولی، از کودکی تا بزرگسالی، تهران: سمت.
۱۸. دهخدا، علی اکبر، ۱۳۳۹ش، لغت نامه، ج ۶، ۳۲، ۴۶، تهران: دانشگاه تهران.
۱۹. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، ۱۳۸۴ش، اخلاق اسلامی، قم: معارف.
۲۰. راجی، علی، ۱۳۸۷ش، ابعاد تربیتی معاد، قم: زائر.
۲۱. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، ۱۴۳۰ق، مفردات فی الفاظ القرآن، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
۲۲. رضایی اصفهانی، محمدعلی، بی تا، تفسیر مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
۲۳. سبحانی، جعفر، ۱۳۶۲ش، خدا و نظام آفرینش، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۲۴. شاملو، سعید، ۱۳۹۴ش، بهداشت روانی، تهران: رشد، تهران.
۲۵. شجاعی، محمدصادق و مجتبی حیدری، ۱۳۸۹ش، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم: مؤسسه امام خمینی.
۲۶. شرفاوی، حسن محمد، ۱۳۷۵ش، گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، ترجمه: محمدباقر حجتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.





۲۷. شفر، مارتین، ۱۳۷۵ش، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، تهران: پاشنگ.
۲۸. صادقیان، احمد، ۱۳۸۹ش، قرآن و بهداشت روان، قم: زمزم هدایت.
۲۹. طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۳ش، ترجمه تفسیر المیزان، محمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۳۰. \_\_\_\_\_، بی تا، آموزش دین، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۳۱. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۱ش، انسان از آغاز تا انجام، تهران: الزهرا.
۳۲. طریحی، فخرالدین، ۱۴۱۵ق، مجمع البحرین، قم: بعثت، قم.
۳۳. عده‌ای از اساتید روانشناسی، ۱۳۶۳ش، دایره‌المعارف روانشناسی، ترجمه و اقتباس: عنایت‌الله شکیباپور، بی جا: فروغی.
۳۴. فعالی، محمدتقی، ۱۳۹۱ش، کتاب آرامش (سیک زندگی دینی و موفقیت الهی)، تهران: دارالصادقین.
۳۵. فلسفی، محمدتقی، ۱۳۸۹ش، کودک از نظر وراثت و تربیت، تهران: بین الملل.
۳۶. \_\_\_\_\_، ۱۳۵۹ش، گفتار فلسفی، تهران: نشر معارف اسلامی.
۳۷. قرائتی، محسن، ۱۳۸۸ش، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۸. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۸ش، پرتوی از نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۹. قرشی، علی‌اکبر، ۱۳۸۷ش، قاموس قرآن، ج ۱، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۰. قمی، عباس، ۱۳۸۵ش، مفاتیح الجنان، الهی قمشه‌ای، قم: آیین دانش.
۴۱. کاویانی، محمد، ۱۳۹۳ش، روانشناسی در قرآن، مفاهیم و آموزه‌ها، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۴۲. کریمیان، حسین و محمد شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۷ش، مقدمه‌ای بر روانشناسی اسلامی، قم: عصمت.
۴۳. کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، کافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۴. گنجی، حمزه، ۱۳۸۰ش، بهداشت روانی، تهران: ارسباران.
۴۵. ماجد عرسان، کیلان، ۱۳۹۰ش، فلسفه تربیت اسلامی، ترجمه بهروز رفیعی، تهران: سمت.
۴۶. مصطفوی، حسن، ۱۳۷۴ش، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بی جا: وزارت ارشاد اسلامی،
۴۷. مصباح‌یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۰ش، آموزش عقاید، تهران: بین الملل.
۴۸. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۶ش، بردرگاه دوست، قم: مؤسسه آموزشی امام خمینی.
۴۹. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۹ش، بهترین‌ها و بدترین‌ها از دیدگاه نهج‌البلاغه، قم: مؤسسه آموزشی امام خمینی.
۵۰. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۴، ۱۳۷۵، ۱۳۸۹ش، مجموعه آثار، تهران: صدرا.
۵۱. \_\_\_\_\_، ۱۳۶۸ش، انسان و سرنوشت، تهران: چاپ صدرا.
۵۲. \_\_\_\_\_، ۱۳۹۴ش، گریز از ایمان و عمل، تهران: صدرا.
۵۳. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۳ش، تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: صدرا.
۵۴. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۹ش، معاد، قم: صدرا.
۵۵. مظاهری، حسین، ۱۳۷۶ش، معاد در قرآن، بی جا: شفق.

۵۶. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، ۱۳۷۱ش، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۵۷. \_\_\_\_\_، ۱۳۷۱ش، اخلاق در قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۵۸. \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ش، معاد و جهان پس از مرگ، قم: سرور.
۵۹. ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۸۵ش، پیشگیری و درمان اضطراب و افسردگی، یزد: کوثر هدایت.
۶۰. منتظر، رضا، ۱۳۸۹ش، طب اسلامی گنجینه تندرستی، تهران: نسل نیکان.
۶۱. موسوی لاری، مجتبی، ۱۳۷۶ش، رسالت اخلاق در تکامل انسان، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۶۲. نصری، عبدالله، ۱۳۸۲ش، فلسفه آفرینش، قم: معارف.
۶۳. نوری، محمدرضا، ۱۳۸۴ش، بهداشت روانی در قرآن، مشهد: واقفی.
۶۴. یثربی، یحیی، ۱۳۹۳ش، فلسفه خرافات، تهران: بی نا.