

بررسی آفت‌ها و موانع فردی سلامت روح و روان از دیدگاه اسلام

محمد زابلی^۱

علی قائمی امیری^۲

نجمه وکیلی^۳

چکیده

با توجه به آیات قرآن و روایات معصومین(ع) خداوند همه‌ی انسان‌ها را با فطرت و روانی سالم آفریده و به آن سوگند یاد کرده است «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» (شمس/۷). اما در اثر علل و عوامل گوناگون دنیوی نقص و عیب پیدا می‌کنند. همان‌طور که در صدد پیشگیری و درمان آسیب‌های مادی برمی‌آییم باید به آفت‌های روانی نیز توجه نموده و نسبت به پیشگیری و درمان آن اقدام نماییم. هدف این مقاله بررسی و شناسایی آفت‌ها و موانع فردی سلامت روح و روان از دیدگاه اسلام و ارائه راهکارهای نظری و عملی در جهت زدودن این آسیب‌ها و موانع می‌باشد. این مقاله با بهره‌گیری از روش توصیفی - تحلیلی و با مراجعه به منابع دست اول همچون قرآن کریم و روایات معصومین(ع) تدوین شده است. بر اساس یافته‌های این پژوهش برخی از این موانع و آفت‌ها عبارتند از: خودخواهی و منیت‌ها، پیروی از ظن، تعصب، نفس اماره، تنبلی و تن پروری، غرایز سرکش، زنگاردل، کوری‌قلب، قساوت‌قلب، دلبستگی به دنیا، حسادت، پابندی به شهوات، تسویل، تزئین، تلبیس. از میان بر داشتن این موانع و آسیب‌ها از نظر اسلام به استناد آیه ۹ سوره شمس «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا» منجر به پالایش روح و سلامت روان می‌شود.

واژگان کلیدی

اسلام، موانع فردی، سلامت، روح و روان

۱. دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران

zaboli1347@yahoo.com

۲. استاد دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران، ایران (نویسنده مسئول)

aliighaemy@yahoo.com

najmeh_vakili@yahoo.com

۳. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

طرح مسأله

در مراجعه اجمالی به قرآن کریم، انسان به عنوان خلیفه خدا بر روی زمین موجودی است که خداوند او را کرامت بخشیده و امانتدار خود قرار داد. و به دلیل برخورداری از بعد روحی، مسجود فرشتگان قرار گرفته است. و حقیقت انسان همین بعد روحی است که فراهم کردن بستر رشد و سلامت آن، مقدمه قوس صعودی و زمینه دست‌یابی به مرتبه قرب الهی است. این امر زمانی محقق می‌شود که انسان به فطرت خود مراجعه کرده و برنامه‌های زندگیش را بر مبنای آن قرار دهد.

مقدمه

از منظر اسلام انسان موجودی است که از بعد جسمانی و روحانی برخوردار است که سلامت هر یک در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می‌باشد لذا سلامت هر دو بعد در آموزه‌های اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. زیرا خداوند انسان را در بهترین وجه آفرید و سپس به خود آفرین گفت. اما در اثر علل و عوامل گوناگون دنیوی نقص و عیب پیدا می‌کنند خداوند در این باره می‌فرماید: بخورید و بیاشامید، اما به اندازه کافی و لازم (اعراف/۳۱) آنچه که انسان می‌خورد و می‌نوشد در روح و روان و نیز جسم او تأثیرگذار است، از این‌رو خداوند متعال برخی از آنها را حرام و برخی دیگر را حلال کرده است. و برای حفظ سلامتی همه لوازم را مسخر انسان نموده «وَ أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِی السَّمَاوَاتِ وَ مَّا فِی الْأَرْضِ» (لقمان/۲۰). و برای هرقومی رسولی را فرستاده «وَ لِكُلِّ أُمَّةٍ رَّسُولٌ» (سوره یونس/۴۷). لذا، هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان آور به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» با دستان خود، خویشتان را به هلاکت نیندازید (بقره/۱۹۵).

لازمه صلح و امنیت جهانی، در سایه سلامت روح و روان است: زیرا «عشق به صلح و عدالت خواهی در درون جان هر کسی هست؛ همه از صلح و عدل لذت می‌برند، و با تمام وجود خود خواهان جهانی مملو از این دو هستند» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۹: ۵۱). اما در عصر حاضر زندگی ماشینی، انسان را با فرهنگ تشریفات و تجمل پرستی و ابزارهای ظاهرسازی به خود مشغول، و سلامت روح و روان او را مختل کرده است. لذا ضرورت انجام این پژوهش با هدف شنا سایی و بررسی آفت‌ها و موانع فردی سلامت روح و روان و ارائه راهکارهای لازم از دیدگاه اسلام آشکار می‌شود. این آفت‌ها و موانع بر اساس آموزه‌های دینی عبارتند از: موانع فردی، موانع مربوط به محیط و مریبان، موانع مربوط به واقعیت‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی، طبیعی (قائمی، ۱۳۶۲: ۴۱۵). بررسی همه آنها در این پژوهش امکان‌پذیر نیست، و فقط موانع فردی مورد بررسی قرار می‌گیرد و در این راستا این پژوهش به دنبال پاسخ به پرسشهای ذیل

است.

- ۱- آفت‌ها و موانع فردی سلامت روح و روان از دیدگاه اسلام کدامند؟
- ۲- راهکارهای نظری و عملی در جهت زدودن این آسیب‌ها و موانع از دیدگاه اسلام کدامند؟

روش پژوهش

این مقاله در قالب مطالعه‌ای از نوع توصیفی-تحلیلی انجام شده است. در سیر مطالعاتی این پژوهش اطلاعات مورد نیاز بیشتر از متون و منابع معتبر اسلامی استخراج و سپس تحلیل می‌شود.

یافته‌های پژوهش

آفت‌ها و موانع فردی سلامت روح و روان از دیدگاه اسلام

اکنون در پاسخ به پرسش اول به بررسی و شناسایی برخی از مهم‌ترین آفات و موانع فردی می‌پردازیم.

خودخواهی و منیت‌ها: انسان هر لحظه باید به فقر وجودی خود نسبت به خداوند توجه داشته باشد، چرا که غفلت از این امر فرد را در مسیر منیت و خودخواهی قرار می‌دهد که جدی‌ترین مانع برای سلامت روح و روان می‌باشد. وقتی اسیر منیت هستیم عزت نفس نداریم، زیرا احساس می‌کنیم بر مبنای شکست‌هایمان مورد قضاوت و داوری قرار می‌گیریم. منیت در واقع پوششی است برای پوشاندن و مخفی کردن اعتماد به نفس و خودباوری ضعیف. خودخواهی منشأ تمام فسادهای عالم است. حضرت امام(ره) در این باره می‌فرمایند: «تمام مفاسدی که در عالم واقع می‌شود از این توجه به خود است. هیچ شکی در این نکنید که هر که گفت من، این من شیطان است» (امام خمینی ۱۳۷۲: ۷۹).

پیروی از ظن: ظن حالتی بین یقین و شک است که این حالت در اصل چیزی را ثابت نمی‌کند و حقیقت ندارد و به خصوص در بحث‌های اعتقادی نمی‌توان براساس آن تصمیم صحیح گرفت، قرآن می‌فرماید: «إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا» گمان، هرگز نمی‌تواند چیزی را ثابت کند (یونس/۳۶). بیش‌تر آدمیان، با توجه به غریزه‌ی راحت‌طلبی، اساس زندگی خود را بر گمان بنا می‌کنند و با تکیه بر آن، به زندگی خویش ادامه می‌دهند. یکی از لغزش‌گاه‌های اندیشه‌ی درست و سلامت روح آن است که انسان این عادت بد را به ساحت تفکر عقلانی و علمی نیز سرایت دهد و به جای پیروی از یقین، به گمان بسنده کند. «این امر، به ویژه در مسائل اساسی و زیر بنایی اندیشه‌ی بشر، مانند اعتقادات دینی، زبان‌هایی جبران‌ناپذیر به بار می‌آورد» (شریفی، ۱۳۸۷: ۳۹). لذا، قرآن کریم مخاطبان خود را پیروی از حدس و گمان بر حذر داشته است؛ «وَلَا

تَقَفُّ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ» (اسراء/ ۳۶). بنابر این پیروی از حدس و گمان نتیجه‌ای جز گمراهی انسان از مسیر فطرت الهی و اختلال در عملکرد روح و روان نخواهد داشت.

تعصب: آفتی است که سلامت روح و روان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و عبارت است از «سعی نمودن در حمایت خود یا چیزی که به خود نسبت دارد به قول یا فعل» (نراقی، ۱۳۹۲: ۲۵۴). قرآن کریم درباره تعصب می‌فرماید: «یهودیان گفتند: مسیحیان هیچ موقعیتی (نزد خدا) ندارند، و مسیحیان نیز گفتند: یهودیان هیچ موقعیتی ندارند (و بر باطلند)؛ در حالی که هر دو دسته، کتاب آسمانی را می‌خوانند و باید از این گونه تعصب‌ها برکنار باشند» (بقره / ۱۱۳). امام صادق(ع) به نقل از پیامبر(ص) می‌فرماید: «هر کس در دلش ذره‌ای تعصب باشد خداوند او را روز قیامت با اعراب جاهلی مبعوث می‌کند» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲، ج ۳۰۸). امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: «شیطان به خاطر اصل خلقت خود بر آدم(ع) تعصب ورزید، و آفرینش او را مورد سرزنش قرار داد و گفت: مرا از آتش و تو را از گل ساخته» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲). آن حضرت در ادامه این خطبه به جنبه مثبت تعصب اشاره می‌کنند و در این باره می‌فرمایند: پس اگر در تعصب ورزیدن ناچارید، برای اخلاق پسندیده، افعال نیکو، و کارهای خوب تعصب داشته باشید، همان افعال و کرداری که انسانهای با شخصیت، در آنها از یکدیگر پیشی می‌گرفتند.

سوء ظن: سوء ظن و بدگمانی آفتی است که سلامت روح و روان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. و گاهی منجر به بستری شدن و مراقبت‌های بالینی طولانی می‌شود. خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید، چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است» (حجرات/ ۱۲).

تنبلی و تن‌پروری: آدمی باید اطاعت از دستورات اسلام و اجرای آن را سرلوحه زندگی خود قرار دهد که این امر با تنبلی و تن‌پروری حاصل نمی‌شود. افراد تنبل در انجام هر کاری سستی و تعلل می‌کنند به خصوص اموری که در ظاهر سخت به نظر می‌رسد. امام صادق(ع) می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالْضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ خَطَاكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو خصلت تو را از بهره دنیا و آخرت باز می‌دارند (محمدری‌شهری، ۱۳۷۸ ج ۱۱، ۵۱۸۶). انسان تنبل به دلیل اختلال در سلامت روحی و روانی هرگز نمی‌تواند از حق دفاع کند، زیرا حق‌گرفتنی است برای احقاق حق باید تلاش کرد، انسان بی‌تحرک نه از حق خودش می‌تواند دفاع کند و نه از حق اجتماعی پاسداری نماید. بنابراین کسی که در زندگی بی‌حوصله و سست اراده باشد، پایداری و شکیبایی را از دست می‌دهد و در نتیجه در مسیر پیشرفت حق و حقیقت و سلامت روح و روان آسیب‌پذیر می‌گردد.

نفس اماره: اماره در لغت به معنای بسیار امر کننده است (عمید، ۱۳۸۹: ۱۵۰). این کلمه در قرآن و روایات اغلب پسوند «بالسوء» دارد، بنابراین نفس اماره، یعنی نفسی که انسان را به کار بد

می‌کشد. انسانی که شخصیتش بر اساس این نفس شکل گرفته باشد از سلامت روانی برخوردار نیست در این حال، فرق چندانی با حیوان ندارد و بلکه در پاره‌ای خصوصیات حیوانی از حیوان نیز بدتر است «ثُمَّ رَدَّ نَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ» (تین/۵). علی(ع) درباره شخصیتی که از این نفس اطاعت می‌کند، می‌فرماید: «هرکس به آن اعتماد کند به او خیانت کرده و او را به بدترین کارها آلوده است» (تمیمی الآمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۷). بزرگ‌ترین خطری که سلامت روحی انسان را تهدید می‌کند، همین نفس اماره است، تا آن جا که انسان آن را معبود و خدای خود قرار می‌دهد: «أَفَرَأَيْتَ مَنْ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ» آیا دیدی کسی که معبود خود را هوی و هوس خویش قرار داده بود (جاثیه/۲۳). خطر نفس اماره، به اندازه‌ای زیاد است که حتی امامان معصوم(ع) از آن به خدا شکایت کرده‌اند «إِلَهِي إِلَيْكَ أَشْكُو نَفْسًا بِالسُّوءِ أَمَّارَةً...» خدایا به سوی تو شکایت می‌کنم از نفسی که به بدی بسیار امر می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۴ ق، ج ۹۴: ۱۴۳).

غرایز سرکش: منظور از غریزه «نیروی مرموزی است که فعالیت ارگانیسم را جهت می‌دهد و صفت کلی آن به عقیده برخی از دانشمندان از جمله فروید خواهندگی است» (قائمی، ۱۳۶۲: ۷۰). انسان با غرایز گوناگونی آفریده شده است این غرایز با هم در تضاد و نزاع بوده و در عین حال هر یک در بقای حیات نقش مؤثری دارند. دستیابی به مقاصد والای انسانی، و سلامت و امنیت زندگی در گرو عملکرد صحیح غرایز است. با انحراف هر یک از غرایز از مسیر طبیعی، سلامت روحی و روانی فرد دچار اختلال می‌شود. به عنوان مثال، غریزه صیانت نفس، انسان را به دفاع از خویش برانگیخته و انحراف آن زمینه بسیاری از جرائم را فراهم می‌آورد. پس انسان در هر مرتبه و مقامی که باشد، پیوسته از ناحیه غرایز در معرض خطر است. لذا برای جلوگیری از طغیان آن، در اسلام دستورالعمل‌های ذکر شده است که عمل به آنها باعث تعدیل غرایز می‌شود. آن وقت همین غرایز تعدیل شده با فطرت الهی همسو شده و باعث سلامت روانی می‌شود. مثلاً اعمال غریزه جنسی، مایه بقای انسان است، از این جهت در تعدیل این غریزه کوشیده است که اگر فعالیت آن از طریق زناشویی صورت بگیرد، نتیجه آن جلوگیری از رهبانیت و بی‌بند و باری‌های جنسی است. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «ای جوانان، هرکدام که می‌توانید، ازدواج کنید؛ زیرا ازدواج موجب عفت چشم و پاکدامنی می‌شود و هر کسی که امکان ازدواج ندارد، برای فرونشاندن آتش شهوت خود، روزه بگیرد» (الحداد، ۱۴۱۲ ق، ج ۲: ۶۹۲). بنابراین در ارتباط با غرایز باید به دو اصل مهم توجه کرد. اول: تعدیل غرایز نه سرکوب آن دوم: جهت دهی به غرایز.

زنگار دل: اعمال ناصالح انسان موجب حجاب قلب و غبار و زنگار بر روی روح و روان انسان می‌شود، به طوری که، فرد سلامت روحی خود را از دست می‌دهد و از درک حقایق عاجز می‌شود. به عبارت دیگر «آینه اگر غبارآلود شود، هرگز نور حق و خیر در آن نمی‌تابد و چیزی را

نشان نمی‌دهد؛ زیرا آیینہ گردگرفته، حجاب قرار می‌گیرد و انسان، از دیدن حق و گرایش به آن محروم است» (جوادی آملی، ۱۳۹۲: ۴۰۲). حضرت محمد(ص) می‌فرماید: مذاکره کنید و یکدیگر را ملاقات نمائید و احادیث (پیشوایان دین) را نقل نمائید، که حدیث مایه جلای دل‌های زنگاراست (حویزی، ۱۳۸۲، ج ۵، ۵۳۱: ح ۲۳). این همان زنگاری است که در آیه ۱۴ سوره مطففین بر آن تاکید شده است. «كَأَلَّا بِلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ» همچنین نیست که آنها می‌پندارند، بلکه اعمالشان چون زنگاری بر دلهایشان نشسته است.

کوری قلب: کوری قلب از جمله موانعی است که در تضعیف سلامت روح و روان نقش اساسی دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «أَقْلَمُ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَتَنْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» آیا آنان در زمین سیر و سیاحت نکردند تا دل‌هایی داشته باشند که با آن هوشیاری دریابند، یا گوش‌هایی که سخنان درست و راست را بشنوند؟ (بدان که) چشم‌های سر آنان نابینا نیست بلکه دل‌ها که در سینه دارند کور و نابیناست (حج/۴۶). علی(ع) می‌فرماید: «همانا خدای سبحان و بزرگ، یاد خود را روشنی بخش دل‌ها قرار داد، تا گوش پس از ناشنواپی بشنود، و چشم پس از کم‌نوری بنگرد، و انسان پس از دشمنی رام گردد» (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۲).

قساوت قلب: کلمه قساوت در لغت از ماده «قسی» به معنای سخت شدن و سنگدلی است (عمید۱۳۸۹: ۷۴۲) و در اصطلاح هرگاه قلب و دل انسان از نرمی، رقت و احساس رحم خالی شود، قساوت و سختی در آن جای می‌گیرد. در این حالت انسان حق را نمی‌پذیرد و برای آن خاشع نمی‌شود (دستغیب شیرازی، ۱۳۸۴، ج ۱: ۳۲۵). این بدترین حالتی است که قلب آدمی بدان گرفتار و سلامت روح و روان مختل می‌شود. زیرا در حرکت جوهری ذات انسان چنان سقوط می‌کند که فاقد احساسات و عواطف و ادراکات حیوانی و نباتی می‌شود و حتی بدتر از جمادات می‌شود. خداوند در سوره بقره آیه ۷۴ می‌فرماید: سپس دلهای شما بعد از این واقعه سخت گردید، همانند سنگ، یا سخت‌تر از آن، چرا که از برخی سنگ‌ها، جوی‌هایی بیرون می‌زند، و پاره‌ای از آنها می‌شکافد و آب از آن خارج می‌شود، و برخی از آنها از بیم خدا فرو می‌ریزد، و خدا از آنچه می‌کنید غافل نیست. پیامبر اکرم(ص) درباره این افراد می‌فرماید: «دورترین مردمان از خداوند اشخاص سنگدل هستند» (علامه مجلسی، ۱۴۰۴: ۵۱۴، ج ۶۸: ۲۸۱).

دلبستگی به دنیا: در اکثر آیات و روایات از دنیا نکوهش شده و در برخی از آنها ستایش گردیده است. جمع میان این دو دسته از آیات و روایات این است که اگر دنیا ابزار و وسیله رسیدن به آخرت باشد، از آن ستایش، و اگر دنیا هدف و مطلوب بالذات باشد، از آن نکوهش شده است. اگر دنیا هدف انسان باشد در این صورت اسباب لهو و لعب می‌شود، و سلامت روحی انسان به خطر افتاده و از آخرت غافل می‌شود، خداوند در قرآن می‌فرماید: «این زندگی دنیا جز

سرگرمی و بازیچه نیست، و زندگی حقیقی همانا سرای آخرت است» (عنکبوت/۶۴). ولی اگر دنیا نردبان و مزرعه آخرت باشد، در این صورت نه تنها منفور نیست، بلکه قابل ستایش است. امام محمدباقر(ع) می‌فرماید: «نِعْمَ الْعَوْنُ، الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ» دنیا چه خوب یاری‌کننده‌ای، برای آخرت است (علامه مجلسی، ۱۴۰۴ه.ق، ج ۷۰: ۱۲۷). بنابراین چیزی که به عنوان یک مانع درمقابل سلامت روح و روان قرار می‌گیرد دل بستگی به دنیا است، نه داشتن دنیا زیرا اساس تمامی خطاها دلبستگی و محبت به دنیا است (علامه مجلسی ۱۴۰۴ه.ق، ج ۷۰: ۵۹). «دنیا همچون نردبانی زیر پای انسان است بالاخره این نردبان را از زیر پای انسان خواهند کشید. البته کسی که روی پله اول است یک مقدار آسیب می‌بیند. کسی که روی پله دوم است بیشتر...» (حائری شیرازی ۱۳۷۲، جلد ۲: ۱۸). انسانی که وابسته به دنیا شد، دیگر به توحید و فضائل توحیدی راه نمی‌برد و سلامت روحی او فراهم نمی‌شود. به همین دلیل خداوند انبیاء و رسولان را فرستاد تا پرده دنیاگرایی را از جلو چشم جامعه کنار بزنند امام علی(ع) می‌فرماید: او خدایی است که دنیا را مسکن مخلوقات برگزید، و پیامبران خود را به هدایت جن و انس فرستاد، تا دنیا را آن گونه که هست بشناسانند، و از زیانهای دنیا برحذر دارند» (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۳).

حسادت: حسادت عبارت است از تمنای زوال نعمت از برادران مسلم خود، از نعمت‌هایی که صلاح او باشد (نراقی، ۱۳۹۳: ۳۷۹). حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره و همچنین، یک خوی زشت شیطانی است که بر اثر عوامل مختلف مانند ضعف ایمان و تنگ نظری و ... در وجود انسان پیدا می‌شود، و موجب می‌شود تا شخص به انکار حق بپردازد و یا حتی به مبارزه با آن برخیزد. قرآن می‌فرماید: «بسیاری از اهل کتاب پس از اینکه حق برایشان آشکار شد از روی حسدی که در وجودشان بود، آرزو می‌کردند که شما را، بعد از ایمانتان، کافر گردانند» (بقره/۱۰۹). امام صادق(ع) حسادت را یکی از آفت‌های دینداری معرفی می‌کند «أَفَقُّ الدِّينِ الْحَسَدُ وَ الْعَجَبُ وَ الْفَخْرُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ۳۰۷، ح ۵). بنابراین حسد فضای روح و روان آدمی را تیره و تار و فضای زندگی را ظلمانی و محیط جامعه را مملو از ناامنی می‌کند. نکته‌ای که باید به آن اشاره شود این است که چون مؤمنین از سلامت روح و روان برخوردار هستند غبطه می‌خورند و حسادت نمی‌ورزند، غبطه آن است که آرزو کنی آنچه دیگری دارد، داشته باشی بدون اینکه آرزوی نابودی نعمت دیگری را داشته باشی؛ امام صادق(ع) می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغِيظُ وَلَا يَحْسُدُ وَ الْمُنَافِقُ يَحْسُدُ وَ لَا يَغِيظُ» مؤمن غبطه می‌خورد، ولی حسد نمی‌ورزد، اما منافق حسد می‌ورزد و غبطه نمی‌خورد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، جلد ۲: ۳۰۷، ح ۷). بنابراین می‌توان گفت: غبطه خوردن برای شخص مؤمن مانعی ندارد، بلکه محبوبیت هم دارد، زیرا غبطه می‌تواند عامل حرکت در مسیر پیشرفت بسوی کمال و سلامت روح و روان باشد.

پایبندی به شهوات: اگر تمایلات نفسانی انسان به چیزی به حد افراط برسد و شخص

نسبت به آن رغبت شدید پیدا نماید، می‌گویند شخص نسبت به آن شهوت دارد (حسینی، ۱۳۸۵، ج ۶: ۵۸۰). در اصطلاح عرفانی و اخلاقی مراد از شهوت میل مفرط است، و انواع برجسته آن شهوت طعام، شهوت کلام، شهوت نظر و میل مفرط جنسی، شهوت مال می‌باشد (صدر حاج سید جوادی، ۱۳۸۳، ج ۱۰: ۱۴۳). بنابراین وقتی می‌گوئیم شهوت، فقط شهوت جنسی مراد نیست بلکه مفهوم عام آن مراد است؛ مثل شهوت مال، جاه، خوردن، تکلم کردن و...، عفت در همه این‌ها کنترل‌کننده است (خادم‌الذاکرین، ۱۳۸۲، ج ۱: ۳۴۰). کسی که شهوت مال دارد، برایش مهم نیست که این مال حلال باشد یا حرام، و دیگری که شهوت قدرت دارد، لذا از هر طریقی که شده به نفس جواب مثبت می‌دهد تا به قدرت برسد. هر عملی که منشاء آن نفس و دنیای شخص فرد باشد نوعی شهوت به حساب می‌آید و چون رضای الهی در آن نیست عملاً در تقابل با سلامت روح و روان قرار می‌گیرد. بنابراین شهوت یعنی آنچه خواسته نفسانی و غیر از خواسته پروردگار عالم است؛ یعنی هرچه که تراواشات نفسانی است، شهوت می‌شود.

تسویل: یعنی نیکو نمودن، تزئین و محبوب کردن چیزی برای انسان، تا آن کار را انجام دهد یا آن حرف را بگوید (ابن منظور ۱۴۱۴ق، ج ۱۱: ۳۵۰). به عبارت دیگر چیزی است که نفس آدمی بر آن حریص است، به گونه‌ای که زشتی‌هایش هم در نظر زیبا می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۴۳۷). این مانع در برخی از آیات و احادیث به عنوان انحراف از راست مورد استفاده قرار گرفته است «بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ» بلکه نفس شما کار (زشتی) را برای شما آراسته است (یوسف/۱۸). خداوند می‌فرماید: «کسانی که بعد از روشن شدن هدایت برای آنها، پشت به حق کردند، شیطان اعمال زشتشان را در نظرشان زینت داده و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته است» (محمد/۲۵). باید در نظر داشت که این مانع به طور مشترک در همه جا یا از طرف شیطان است، و یا از طرف نفس و جنود شیطان که می‌خواهند انسان را فریب دهند (مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۱۱: ۳۶۳). امام سجاده (ع) در مقابله با این مانع می‌فرماید: «اللَّهُمَّ وَ مَا سَوَّلَ لَنَا مِنْ بَاطِلٍ فَعَرَّفْنَاهُ...» ای خدا باطلی را که برای ما زیبا جلوه‌گر می‌سازد به ما بشناسان، و پس از آگاهی محفوظمان بدار؛ و در مکرری که با ما می‌کند به ما بصیرت عطاکن؛ و آنچه که توشه‌اش برای دفع مکر او لازم است به ما الهام فرما و ما را از خواب غفلت اعتماد به مکر شیطان بیدار ساز؛ و به حسن توفیق خود، ما را بر مخالفت او یاری فرما. ای خدای من! و قلوب ما را مملو از انکار و دشمنی با عمل او گردان و در نقض و ویران کردن اساس مکر و حیلتش بر ما لطف یاری کن. ای خدا! درود فرست بر محمد و آل پاکش و به کرمات استیلائی شیطان را از ما باز دار و امیدش را از ما قطع ساز و حرص و ولعش را برای اهانت به ما دفع فرما (صحیفه سجاده، ۱۳۹۰: ۱۰۶-۱۰۷).

تزئین: در آموزه‌های اسلامی تزئین به عنوان یک مانع در مقابل سلامت روح و روان مطرح

شده است. در ایجاد این مانع نفس به عنوان عامل درونی و شیطان به عنوان عامل بیرونی نقش دارند. بر اساس آیه ۳۹ سوره حجر شیطان امور باطل و زشتی‌ها را از راه میل و رغبتی که عواطف انسان به آنها دارد، در نظر آنها زینت می‌دهد و به همین وسیله گمراهشان می‌کند. در اثر این مانع زشتی یک عمل به تدریج کاسته شده و فرد به خوبی آن حکم می‌کند.

تلبیس: تلبیس به معنای آمیختن و مبهم کردن کار و درهم و مشتبه ساختن امور «تخلیط» و فریب دادن «تدلیس» است (بیهقی، ۱۳۷۶، ج ۲: ۵۶۲). که به عنوان یکی از موانع سلامت روح و روان در آموزه‌های اسلامی مطرح شده است. در این مانع هوای نفس به تنهایی و یا با هم‌کاری شیطان اقدام به پوشاندن حق، و در نتیجه مشتبه کردن امر میکنند (حسینی ۱۳۶۴: ۳۸۶). بر اثر این مانع انسان در تشخیص حق از باطل دچار اشتباه می‌شود. علی(ع) در این باره می‌فرماید: «فَلَوْ أَنَّ الْبَاطِلَ خَلَصَ مِنْ مِزَاجِ الْحَقِّ لَمْ يَخَفْ عَلَى الْمُتَادِينَ وَ لَوْ أَنَّ الْحَقَّ خَلَصَ مِنْ لُبِّ الْبَاطِلِ» اگر حق و باطل هر دو خالص باشند امکان انحراف وجود ندارد اما در اثر تلبیس انسان در تشخیص حق و باطل دچار اشتباه می‌شود. (نهج البلاغه، خطبه ۵۰)

راهکارهای پیشنهادی اسلام برای سلامت روح و روان

در پاسخ به پرسش دوم راهکارهای مربوط به موانع فردی را در دو حوزه نظری و عملی بررسی می‌کنیم.

راهکارهای نظری: این راهکارها منجر به اصلاح نگرش و سلامت روان می‌شود. برخی از آنها به شرح ذیل می‌باشد.

ایمان به خداوند: برای انسانی که به خداوند ایمان دارد، زندگی معنادار و مشکلات دارای مفهوم می‌گردد و می‌داند که سختی‌ها مقتضای زندگی دنیوی است و از سوی خدا برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد. این طرز برداشت، باعث رضایت از زندگی و سلامت روانی می‌گردد، «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنین نازل کرد تا بر ایمانشان بیفزاید (فتح/۴). علی(ع) می‌فرماید: آن کس که ایمان ندارد، رهایی نیابد «لَا نَجَاءَ لِمَنْ لَا إِيْمَانَ لَهُ». (ابن ابی الحدید ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۴۰۲).

توکل: توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق: ۵۶۱). منظور از توکل این است که انسان در چارچوب علل مادی و محدوده توانایی خود محاصره نگردد و چشم خود را به حمایت و لطف پروردگار بدوزد، این توجه مخصوص، آرامش، اطمینان و نیروی فوق العاده روحی و معنوی به انسان می‌بخشد که در رویارویی با مشکلات اثر عظیمی خواهد داشت (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳ ج ۷: ۸۸). شخص متوکل اگر هم شکست بخورد، چون معتقد است خداوند، قادر به فراهم ساختن اسباب موفقیت

انسانهاست و مصالح آنها را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است، لذا از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد (دیماتو، ۱۳۷۸ ش، ۲: ۷۵۷). از پیامبر اکرم (ص) روایت شده است که خداوند به عزّت و جلال خود سوگند یاد کرده است که آرزو و اعتماد کسی را که به غیر خدا اعتماد و امید بسته باشد، تبدیل به یأس و ناامیدی می‌کند» (مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۱۹).

رضا و تسلیم: مؤمن باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد، و نسبت به زندگی خوش بین می‌باشد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود. خداوند متعال از پیامبر (ص) می‌خواهد در جواب منافقان بگوید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا» هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است (توبه/۵۱).

امید به رحمت الهی: شخص مؤمن تمام اسباب عالم را به دست خداوند می‌داند، از این رو هیچ‌گاه خود را در بن‌بست کامل نمی‌بیند، بلکه همیشه به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند به او کمک می‌کند، قرآن می‌فرماید: از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند (یوسف / ۸۷). «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ انْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» ای بندگان من که برخود اسراف و ستم کرده‌اید، از رحمت خدا نومید نشوید (زمر/۵۳).

یاد خدا: یکی از اموری که در گرفتاری‌ها به انسان آرامش می‌بخشد و او را از تنهایی نجات می‌دهد یاد خداست. خداوند می‌فرماید: بدانید که یاد خدا آرامش بخش دل‌ها است (رعد/۲۸) و در آیات دیگر می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا» ای کسانی که ایمان آورده‌اید خدا را بسیار یاد کنید و صبح و شام او را به پاکی یاد کنید (احزاب/۴۱ و ۴۲). به استناد آیه ۱۵۲ سوره بقره «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» کسانی که به یاد خداوند باشند، خداوند نیز به یاد آنها خواهد بود و در تمامی مراحل زندگی و در اوج مشکلات و سختی‌ها او را تنها نمی‌گذارد.

دعا: بشر در طول تاریخ به این حقیقت اذعان نموده است که با درخواست از خداوند مشکلات مرتفع می‌شوند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا» هنگامی که به انسان آسیبی برسد، ما را در حالت‌های نشسته و ایستاده می‌خواند (یونس/۱۲). «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم (غافر/۶۰). امام صادق (ع) می‌فرماید: «دعا کن؛ زیرا شفای همه دردهاست» (محمّدی ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۳: ۲۸۴). بنابراین انسان برای ایجاد آرامش در زندگی باید دعا کند و به خداوند متعال پناه برد، زیرا اگر دعا مستجاب شود یا نشود در روح و روان بشر ایجاد آرامش می‌کند. دعا علاوه بر این که غم و اندوه

را زایل می‌کند، باعث اطمینان قلب، رهایی از تنهایی و بیگانگی نشاط، پرورش تمرکز ذهن، برخورداری از لذات معنوی و خروج از غفلت می‌شود.

اعتقاد به قضا و قدر الهی: توجه به اراده خداوند و این واقعیت که برنامه‌های انسان صد درصد پیاده نخواهد شد، فرد را در صورت رویارو شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و پرخاشگری و خودکشی تا حدی باز خواهد داشت، در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند، دچار واکنشهای مرضی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنشهای افراطی‌اش گردید (حسینی، ۱۳۷۹: ۸۹). بنابراین ما باید در تمام شئون زندگی، به قضا و قدر الهی، اعتقاد داشته باشیم و تصورمان از قضا و قدر، تصور صحیح و درستی باشد.

اعتقاد به معاد: انسان غرائز و خواسته‌هایی دارد که دستیابی به همه آن‌ها در دنیا امکان ندارد لذا به امور دنیوی به اندازه ارزش آنها توجه دارد و به دلیل آنکه هیچ یک از سختی‌های دنیا در مقابل پاداش‌های آخرت ارزش زیادی ندارند، در صورت از دست دادن چیزی یا ابتلا به مصیبتی، راحت‌تر از فردی که چنین اعتقادی ندارد سازش می‌یابد. شخص معتقد به معاد، عقیده دارد که پس از مرگ زندگی دیگری در پیش دارد. و در آنجا به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای مناسب خود نائل می‌شود، و اعمال خوب و بد او در دستگاه آفرینش دقیقاً محاسبه می‌گردد. «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ، وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» پس هر که هم‌وزن ذره‌ای نیکی کند نتیجه آن را خواهد دید و هر که هم‌وزن ذره‌ای بدی کند نتیجه آن را خواهد دید (زلزله ۸/۷).

راهکارهای عملی

ازدواج: یکی از دستورات قرآن برای تأمین سلامت روانی ازدواج است، قرآن می‌فرماید «خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» یکی از آیات و نشانه‌های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسر آفرید تا وسیله سکون و آرامش شما باشد و میان شما دوستی و رحمت قرار داد (روم/۲۱). خداوند برای گزینش همسر ملاک‌هایی را تعیین کرد، که توجه به آنها باعث توافق همسران و آرامش خانواده می‌گردد.

صله رحم: تعالیم و آموزه‌های دینی به روابط خویشاوندی و ارتباط و تعامل با دیگران دستور داده و بدین وسیله سبب سامان دهی و برقراری سلامت روح و روان در زندگی می‌شود. امام صادق (ع) ارتباط و تعامل با دیگران را تأمین کننده سلامت و عافیت تمام امور انسانی معرفی کرده است. (علامه مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۴: ۲۷۷). به همین دلیل در اسلام بر صله رحم تأکید شده است «فَرَضَ اللَّهُ صِلَةَ الْأَرْحَامِ مَنَمَاءً لِّلْعَدَدِ» خداوند صله رحم را برای کثرت نفرات واجب گردانید (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۲).

صبر: از راهکارهای مقابله با آسیب‌های روحی و روانی در سختی‌ها و مصایب، بهره‌مندی از روحیه صبر و بردباری است، زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه باز می‌دارد و او را به تعقل و تأمل می‌کشانند و سبب می‌شود تا از بسیاری اقدامات که ضررهای جسمی و روحی جبران ناپذیری دارند، پیشگیری نماید. صبر، انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی بر خویش می‌سازد. حضرت علی(ع) صبر و استقامت را از جمله عوامل سلامت روح و روان می‌داند و می‌فرماید: «فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرَ فِی جَسَدٍ لَارَأْسَ مَعَهُ وَ لَا فِی إِيْمَانٍ لَاصْبِرَ مَعَهُ» و صبر برای ایمان همانند سر است برای انسان. بدنی که سر ندارد، فایده‌ای ندارد، همان گونه که در ایمان بدون صبر چیزی نیست (نهج البلاغه، حکمت ۸۲).

کار و تلاش: کار و اشتغال زمینه انحرافات اخلاقی و تربیتی را می‌گیرد و بیکاری زمینه ایجاد انحرافات اخلاقی را به وجود می‌آورد امام محمدباقر(ع) در نکوهش بیکاری و تبلی می‌فرماید: «بپرهیز از کاهلی و افسردگی، زیرا این دو کلید تمام بدی‌هاست، آدم تبیل حقش را نمی‌تواند به‌دست آورد و آدم افسرده نمی‌تواند در کار حق بردباری ورزد» (حرانی ۱۳۸۴: ۲۹۵). امام کاظم(ع) در زمینه آثار تربیتی و روان‌شناختی کار می‌فرماید: «انسان مؤمنی که از مردم قطع امید کند و از ثروتشان چشم‌پوشد و به کار و شخص خود قانع باشد، روح جوانمردی و عزت دینی را در خود تقویت نموده است. چنین انسانی در نظر مردم بزرگ و بین خویشاوندان خود محترم و در محیط خانوادگی دارای هیبت و عظمت خواهد بود» (علامه مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۲، ۱۰۸).

تفریحات سالم: از علل فرسودگی جسمانی و روانی افراد استفاده نکردن از تفریحات سالم است، در کنار کار و تلاش روزمره تفریحات سالم لازم است تا فشار جسمی و روحی که بر اثر فعالیت و کار مداوم بر فرد وارد شده از بین ببرد تفریحات سالم شامل مزاح و شوخی، ورزش، مسافرت و... می‌باشد. حضرت علی(ع) در مورد شادی و صفا می‌فرماید «الْمُؤْمِنُ بُشْرُهُ فِی وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِی قَلْبِهِ» شادی مؤمن در چهره اوست و غم و اندوهش در دل (نهج البلاغه، حکمت، ۳۳۳). پیامبر(ص) در حدیثی می‌فرماید: «أَنْتِ امْزَحِ وَلَا اقُولِ إِلَّا حَقًّا» من مزاح و شوخی می‌کنم ولی جز حق چیزی نمی‌گویم (ابن ابی الحدید، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۳۰). آن حضرت در حدیث دیگر فرمود: تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود (پاینده، ۱۳۸۳: ۱۰۵ ح ۵۳۱). ورزش زمینه‌ای برای سلامت جسم و روان انسان است. پیامبر(ص) فرمود: «به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی بیاموزید» (کلینی ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۴۷). در همین راستا آن حضرت، مسابقه اسب دوانی ترتیب داد و جوایز آن را از مال خویش پرداخت (حرعاملی، ۱۱۰۴، ج ۱۳/ ۳۵۱).

نتیجه‌گیری

از بررسی و تحلیل آفات و موانع مذکور می‌توان گفت: همه‌ی آن‌ها به وسیله هوای نفس یا جریان شهوت بوجود می‌آیند. اطاعت از هوای نفس و شهوات باعث می‌شود که انسان به صورت ارادی حاکمیت آن را بپذیرد. وقتی انسان زیر نفوذ حاکمیت هوای نفس قرار گرفت، «عملاً فعل انفعالات ناشی از هوای نفس، به صورت ناخود آگاه به اوتحمیل می‌گردند» (حسینی، ۱۳۶۴: ۴۵۶). در چنین شرایطی انسان توجهی به این موانع نمی‌کند لذا در حصار هوای نفس باقی می‌ماند و دل را از خدا دور می‌کند «وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىَٰ فَيُضِلَّكَ...» (ص/۲۶). و پاکی و لطافت روح را از بین می‌برد؛ روح و روان چنین انسانی نمی‌تواند سالم باشد. بنابراین شناسایی این موانع و آگاه شدن از وجود آنها برای تک افراد لازم است. تا با کنترل رفتارهای ارادی خویش از تثبیت این موانع و خطرات آن جلوگیری نماید. این امر زمانی محقق می‌شود که انسان در مسیر الهی قرار گیرد و از آموزش‌های الهی برخوردار باشد. به عبارت دیگر انسان اراده خویش را در مسیر اراده خداوند قرار دهد و شهوات خویش را با بهره‌گیری از عقل و تقوی کنترل نماید و مطابق با دستورات اسلامی عمل نماید. امام سجاد(ع) زیباترین راهکارها را در دعای ۱۷ صحیفه سجادیه جهت جلوگیری از آفات و موانع سلامت روح و روان و رسیدن به حیات طیبه بیان کرده اند برخی از این راهکارها در حوزة نظر و عمل عبارتند از: بالا بردن سطح آگاهی، انجام اعمال صالح، بی‌خیال نبودن و توجه به وجود دشمن درونی و بیرونی و برنامه‌ریزی برای مخالفت با آن، خود را در پناه خدا قرار دادن و از او کمک خواستن.

فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه حضرت علی(ع)، ترجمه محمد دشتی (۱۳۸۶)، مشهد: انتشارات سنبله، چاپ دوم
صحیفه سجادیه حضرت سجاد(ع)، ترجمه الهی قمشه ای و محمد نبی فربودی (۱۳۹۰)، قم: نشر بقیه
الله

امام خمینی(ره)، روح‌الله خمینی. (۱۳۷۲)، کلمات قصار، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)
ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه الله. (۱۴۰۴ق)، شرح نهج البلاغه، قم: مکتب آیه الله مرعشی نجفی
الحداد، احمد بن عبدالعزیز. (۱۴۱۲ق)، اخلاق النبی فی القرآن والسنة، بیروت: دار الغرب الاسلامی
ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، ج ۱۱، بیروت: دار صادر
بیهقی، احمد بن علی. (۱۳۷۶ ش)، تاج المصادر، مصحح هادی عالم‌زاده، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی
پاینده، ابوالقاسم. (۱۳۸۳)، نهج الفصاحه، تصحیح: عبدالرسول پیمانی و محمدامین شریعتی، اصفهان:
خاتم الانبیاء

تمیمی آمدی، عبد الواحد. (۱۳۶۶)، تصنیف غررالحکم و درر الکلم، محقق مصطفی درایتی، قم: دفتر
تبلیغات اسلامی

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۲)، فطرت در قرآن، قم: مرکز نشر اسراء
حسینی، سید مصطفی. (۱۳۸۵)، معارف و معاریف، ج ۶، تهران: آرایه
حسینی، سید ابو القاسم. (۱۳۶۴)، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی، مشهد: آستان قدس
رضوی

حسینی، ابوالقاسم. (۱۳۷۹) اصول بهداشت روانی، چاپ دوم، مشهد: آستان قدس رضوی
`حرانی، حسین. (۱۳۸۴ ق)، تحف العقول، تهران: انتشارات کتابفروشی اسلامی
حائری شیرازی، محمدصادق. (۱۳۷۲)، تمثیلات، جلد دوم، چاپ اول، قم: انتشارات شفق،
حویزی، عبدعلی بن جمعه. (۱۳۸۲)، نور الثقلین، مصحح سیدهاشم رسولی‌محلاتی، جلد ۵، قم: دار التفسیر
حر عاملی، محمد بن الحسن. (۱۱۰۴ق)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البيت علیهم السلام
خادم‌الذاکرین، اکبر. (۱۳۸۲)، اخلاق اسلامی در نهج البلاغه، ج ۱، قم: مدرسه الامام علی بن ابی طالب
(ع)

دستغیب شیرازی، سید عبدالحسین. (۱۳۸۴)، قلب سلیم، جلد اول، قم: دفتر انتشارات اسلامی
دیماتئو، ام. رابین. (۱۳۷۸ش)، روان‌شناسی سلامت، ترجمه: سیدمهدی موسوی اصل و دیگران، تهران:
سمت

راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن، دمشق: دارالعلم الدار الشامیه
صدرحاج سید جوادی، احمد. کامران و بهال‌الدین خرمشاهی. (۱۳۸۳)، دایرة المعارف تشیع، تهران: شهید

سعید محبی

شریفی، احمد حسین. (۱۳۸۷)، اخلاق کاربردی، قم: دفتر نشر معارف
عمید، حسن. (۱۳۸۹)، فرهنگ فارسی عمید، تهران: رهیاب نوین هور
علامه مجلسی، محمد باقر. (۱۴۰۴ ه.ق)، بحارالانوار، لبنان، بیروت: موسسه الوفاء
قائمی، علی. (۱۳۶۲)، زمینه تربیت، چاپ اول، تهران: انتشارات شفق،
کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۷ ق)، تصحیح علی اکبر غفاری، محمد آخوندی، ، تهران : دار الکتب
الإسلامیة
محمدری شهری، محمد. (۱۳۷۸)، میزان الحکمه، جلد ۱۱، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دار الحديث
مصطفوی، حسن. (۱۳۸۰)، تفسیر روشن، ج ۱۱، چاپ اول، تهران: مرکز نشر کتاب
مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۹)، حکومت جهانی مهدوی، تهران: انتشارات بنیاد مهدوی موعود (ع)
مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۵۳)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه
نراقی، ملا احمد. (۱۳۹۳)، معراج السعاده، چاپ سوم، قم: پیام مقدس

