

عوامل مؤثر در تأمین سلامت روح و روان از منظر منابع دینی

مریم مشکواتی^۱ و لیلا عجم‌نوازی^۲

چکیده

سلامت روانی، در کنار سلامت جسمانی، همواره یکی از دغدغه‌های بنیادین انسان‌ها در ادوار مختلف تاریخ بوده است. نخستین پیام تعلیمی پیامبران الهی به بشر، عبادت و بندگی خداوند متعال است. در نظام معرفتی اسلام، وجود انسان متشکل از دو ساحت مادی و غیرمادی معرفی شده و سلامت هر یک از این ابعاد، در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن دانسته شده است. سلامت روان در این چهارچوب، به معنای تعادل و انسجام فراگیر در تمامی ابعاد جسمانی و نفسانی آدمی تعریف می‌شود. آموزه‌های اسلامی، عوامل متعددی را برای تأمین سلامت روان و مقابله با چالش‌ها و تنگناهای زندگی ترسیم نموده‌اند که در حوزه‌های گوناگون اعتقادی، اخلاقی و مناسکی قابل طبقه‌بندی هستند. از جمله این عوامل می‌توان به نماز، روزه، صبر، توکل بر خدا، دعا، ذکر، توجه به فناپذیری دنیا و اعتقاد به بقای جاودان اشاره کرد. افزون بر این، مؤلفه‌هایی نظیر نشاط، شادمانی، بهره‌مندی از همسر شایسته و حمایت اجتماعی نیز در سطوح فردی، خانوادگی و اجتماعی، به‌عنوان راهکارهای کارآمد در مواجهه با تنش‌های روانی مطرح شده‌اند. باورهای دینی، در کنار زهد و بی‌دلبستگی به دنیا و هم‌زمان با دلبستگی به خداوند، انسان را از نگرانی‌ها و اضطراب‌ها مصون داشته و در برابر رخدادهای نامطلوب زندگی، استوار و ثابت‌قدم نگه می‌دارند. این رویکرد، نهایتاً به دستیابی فرد به آرامش روح و روان می‌انجامد. پژوهش پیش‌رو با بهره‌گیری از روش توصیفی و با مراجعه به منابع تخصصی معتبر، مقالات علمی-پژوهشی، آیات قرآن کریم و روایات، به تبیین تأثیر عوامل مؤثر در تأمین سلامت روان می‌پردازد. نتایج نشان می‌دهد که در میان ارزش‌ها و باورهایی که در شکل‌دهی به سبک زندگی افراد نقش محوری دارند، اعتقادات دینی از برجسته‌ترین ارکان به‌شمار می‌آیند. رفتارهای مذهبی نظیر اقامه نماز، روزه‌داری، دعا و نیایش، ذکر و غفلت‌زدایی، شکرگزاری، حج و زیارت، نه تنها زمینه‌ساز نجات و رستگاری انسان‌اند، بلکه موجب رهایی از آفات و آسیب‌های فردی و اجتماعی نیز می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: دین، سلامت روانی، هویت دینی، فشار روانی، سیره نبوی.

۱. فارغ التحصیل سطح ۴ حوزه علمیه، مدرس و پژوهشگر حوزه علمیه فاطمه الزهرا سلام‌الله‌علیها شیراز.

(نویسنده مسئول)؛ پست الکترونیکی: m_meshkati^{۹۴}@yahoo.com

۲. فارغ التحصیل سطح ۳ حوزه علمیه، مدرس و پژوهشگر حوزه علمیه فاطمه الزهرا سلام‌الله‌علیها شیراز.



مقدمه

اسلام، به عنوان یک مکتب و نظام جامع، برای تمامی ابعاد وجودی انسان - شامل ساحت مادی، معنوی، فردی و اجتماعی - اهمیت بنیادین قائل شده و همواره توصیه‌هایی کارآمد و سازنده را به منظور تأمین سلامت روان در اختیار او نهاده است. عباداتی نظیر نماز، روزه، توکل بر خدا، صبر، توبه، صلّه رحم، دعا، زیارت، محاسبه‌ی نفس و عزت نفس، از جمله توصیه‌های عملی اسلام به شمار می‌آیند که در منابع دینی به شدت مورد تأکید واقع شده‌اند؛ چنان‌که برخی از آن‌ها در قالب اوامر واجب، در متن قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام) به صراحت ذکر گردیده‌اند.

خداوند متعال در قرآن کریم با تأکیدی بی‌نظیر، تزکیه و پالایش روح و روان را تنها راه رستگاری و سعادت انسان معرفی می‌فرماید و انجام مناسک و اعمال مذهبی را یکی از مؤثرترین راه‌های کاهش اضطراب و اختلالات روانی برمی‌شمارد. این اعمال، علاوه بر آرامش درونی، به فرد در سازگاری با هنجارهای اجتماعی نیز یاری رسانده و نقش مهمی در تعامل سالم با جامعه ایفا می‌کنند. از این رو، بررسی و مذاقه در تأکیدات قرآنی پیرامون ارزش سلامت روانی، امری ضروری و گریزناپذیر به نظر می‌رسد. به ویژه در عصر حاضر، با توجه به افزایش چشمگیر مشکلات روحی و روانی، انجام تحقیقات گسترده و کاربردی در زمینه‌ی عوامل دینی مؤثر بر آرامش روان، از اولویت‌های پژوهشی محسوب می‌شود.

در این زمینه، آثاری همچون کتاب «رضایت از زندگی» نوشته‌ی عباس پسندیده، «نگاهی قرآنی به فشار روانی» اثر کوهساری، و «بهداشت روانی با نگرشی به منابع اسلامی» از سالاری فر، به تبیین تأثیرات دین در بهداشت روان پرداخته‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی دو دسته از آموزه‌های دینی و سیره‌ی ائمه‌ی اطهار (علیهم السلام) تدوین گردیده است: دسته‌ی نخست، آموزه‌هایی که جنبه‌ی رفتاری و عملی داشته و برخاسته از شناخت و ایمان‌اند؛ و دسته‌ی دوم، آموزه‌هایی که بیشتر جنبه‌ی شناختی و اعتقادی دارند. در این پژوهش، تأثیر هر یک از این دو دسته بر بهداشت و سلامت روان، مورد کنکاش و تحلیل قرار گرفته است.

نقش اعتقاد به خدا و معاد در سلامت روان

نخستین و بنیادی‌ترین آموزه‌ی تعلیمی پیامبران الهی در طول تاریخ، فراخوانی انسان‌ها به عبادت و

بندگی خداوند متعال بوده است. توجه دادن بشر به ایمان به خدا، توحید و یگانه پرستی، همواره به عنوان محوری ترین رسالت انبیا و اولیای الهی (علیهم السلام) مطرح گردیده است. اصلی ترین رکن دین، یعنی ایمان به خدای یکتا، انسان را از نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و دغدغه‌های روانی مصون داشته و در برابر رویدادهای نامطلوب زندگی، ثابت قدم و استوار نگه می‌دارد؛ به گونه‌ای که حوادث، توان تزلزل در اراده و ایمان او را نخواهند داشت. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَمَنْ يَرْغَبُ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِذَا مِنْ سَفَهٍ نَفْسَهُ وَلَقَدْ اصْطَفَيْنَاهُ فِي الدُّنْيَا وَإِنَّهُ فِي الْآخِرَةِ لَمِنَ الصَّالِحِينَ»؛ «و چه کسی جز آنکه به سبک مغزی گراید، از آیین ابراهیم روی برمی‌تابد؟ و ما او را در این دنیا برگزیدیم و البته در آخرت [نیز] از شایستگان خواهد بود» (بقره، ۱۳۰).

از منظر آیات قرآن کریم و کلام نورانی اهل بیت (علیهم السلام)، اعتقاد به قیامت، حیات جاویدان اخروی، حسابرسی دقیق اعمال، و پاداش و کیفر در برابر نیکی‌ها و بدی‌ها، از بدیهی ترین و مسلم ترین آموزه‌های تمامی ادیان الهی، به ویژه دین مبین اسلام، به شمار می‌آید. این اعتقادات، افزون بر آنکه انسان را به فضایل اخلاقی می‌آریند و از رذایل اخلاقی باز می‌دارند، او را در برابر بلاها و امتحانات الهی مقاوم ساخته (واحد تحقیقاتی انتشارات عالمه، ۱۳۹۳: ۹) و زمینه ساز آرامش روحی و روانی در وجود او می‌گردند. چنان که امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «ذِكْرُ الْمَوْتِ يُمِيتُ الشَّهَوَاتِ فِي النَّفْسِ، وَ يَقْلَعُ مَنَابِتَ الْغَفْلَةِ، وَ يُقَوِّي الْقَلْبَ بِمَوَاعِدِ اللَّهِ، وَ يُرِقُّ الطَّبْعَ، وَ يَكْسِرُ أَعْلَامَ الْهَوَى وَ يُطْفِئُ نَارَ الْحَرَصِ، وَ يُحَقِّرُ الدُّنْيَا»؛ «یاد مرگ، هوس‌های نفسانی را می‌میراند، ریشه‌های غفلت را قطع می‌کند، دل را به نویدهای الهی نیرو می‌بخشد، طبع را نرم می‌گرداند، نشانه‌های هواپرستی را درهم می‌شکنند، آتش حرص را فرو می‌نشاند و دنیا را در نظر انسان خوار و کوچک می‌گرداند.» (فیض کاشانی، ۱۳۷۹: ۲۴۲).

خداوند حکیم و عادل، انسان را باطل و عبث نیافریده و حتی چنین پنداری را در قرآن کریم به شدت نکوهش نموده و می‌فرماید: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»؛ «آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید؟» (مؤمنون، ۱۱۵) پس در آفرینش او هدفی والا نهفته است که همان بازگشت به سوی خداوند متعال و نیل به لقای اولیای الهی علیهم السلام است؛ این تقرب و درک لقاء، بدون معرفت، محبت و در نتیجه اطاعت کامل از آن انوار مقدسه، میسر نخواهد بود (واحد تحقیقاتی انتشارات عالمه، ۱۳۹۳: ۱۲).

ایمان، به ویژه ایمان به مبدأ و معاد، در حیات فردی و اجتماعی انسان نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کند. این

ایمان، انسان را از نگرانی‌های گوناگون نظیر ترس از گذشته، خوف از آینده، احساس ضعف و ناتوانی در برابر حوادث، پوچ‌انگاری، نگرانی ناشی از ناسپاسی دیگران، هراس از مرگ و افزون‌طلبی، مصون می‌دارد (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۷: ۳۹). خداوند در قرآن، راه نیل به امنیت واقعی را ایمان به خود معرفی می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ»؛ «کسانی که به خدا ایمان آورده و ایمان خود را به ظلم نیالوده‌اند، ایمنی و مصونیت از آن ایشان است و آنان هدایت‌یافتگان واقعی هستند» (انعام، ۸۲).

مرتضی مطهری، از جمله آثار ایمان مذهبی را آرامش خاطر می‌داند و در تبیین این موضوع می‌گوید: «انسان فطرتاً جویای سعادت خویش است. از تصور وصول به سعادت دچار مسرت می‌گردد و از فکر یک آینده‌ی شوم و مقرون به محرومیت، لرزه بر اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می‌شود. آنچه مایه‌ی سعادت انسان می‌گردد، دو چیز است: (۱) تلاش، (۲) اطمینان به شرایط محیط. به‌طور مثال، موفقیت یک دانش‌آموز معلول به دو عامل بستگی دارد: سعی و تلاش خودش و مساعدت و آمادگی محیط مدرسه و تشویق اولیای مدرسه. دانش‌آموزی که سعی و کوشاست، اگر به محیطی که در آن درس می‌خواند و به معلمی که در پایان سال نمره می‌دهد اعتماد نداشته باشد و نگران رفتار غیرعادلانه باشد، در تمام ایام سال دلهره و اضطراب سرپای وجودش را فرا می‌گیرد. اما تکلیف انسان با خودش روشن است و از این ناحیه اضطرابی به او دست نمی‌دهد، زیرا اضطراب از شک و تردید ناشی می‌شود. انسان درباره‌ی آنچه مربوط به خودش است، شک و تردید ندارد؛ آنچه انسان را به اضطراب می‌کشانند و آدمی تکلیف خود را درباره‌ی آن روشن نمی‌بیند، جهان است.» (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۷: ۵۱-۵۲)

دو نظام اساسی بر وجود انسان حاکم است که زیربنای شخصیت او را در گذر زمان شکل می‌دهند. به عبارت دیگر، ماحصل این دو نظام یکپارچه، جامع و پویا، عزت و کرامت شخصیت انسان است. هرچه این نظام‌ها قوی‌تر، منسجم‌تر و رشدیافته‌تر باشند، انسان بهتر، سریع‌تر و آسان‌تر می‌تواند به سوی خدا اوج گیرد و مسیر نیل به سلامت و آرامش را طی نماید (سالاری‌فرد و دیگران، ۱۳۸۹: ۱۴۶-۱۴۷).

امیرالمؤمنین علیه‌السلام سالک این راه را چنین توصیف می‌فرماید:

«مَنْ كَلَّمَ لَهٗ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي وَصْفِ السَّالِكِ الطَّرِيقَ إِلَى اللَّهِ سُبْحَانَهُ: قَدْ أَحْيَا عَقْلَهُ، وَأَمَاتَ نَفْسَهُ، حَتَّى دَقَّ جَلِيلُهُ، وَلَطَّفَ غَلِيطُهُ، وَبَرَّقَ لَهُ لَامِعٌ كَثِيرُ الْبَرَقِ، فَأَبَانَ لَهُ الطَّرِيقَ، وَسَلَكَ بِهِ السَّبِيلَ، وَتَدَافَعَتْهُ

الأبوابُ إلى بابِ السَّلامَةِ وَ دارِ الإِقَامَةِ، وَ ثَبَّتَ رِجْلَهُ بِطَمَأْنِينَةٍ بَدَنَهُ فِي قَرَارِ الأَمَنِ وَ الرَّاحَةِ، بِمَا اسْتَعْمَلَ قَلْبُهُ وَ أَرْضَى رَبُّهُ؛ «پوینده‌ی راه خدا، عقل خویش را زنده و نفس خود را کشته است، تا آنجا که جسمش لاغر و خشونت اخلاقی به نرمی گراییده است. برقی پرفروغ برای او درخشیده و راه را بر او روشن کرده و او را به راه راست رهنمون شده است و از منزلی به منزل دیگر برده تا به سرای استوار رسیده است. این پاداش اوست که دل را درست به کار گرفت و خدای خویش را خشنود ساخت.» (دشتی، ۱۳۸۰، خطبه ۲۲۰)

۱. رشد و پرورش فضائل انسانی

خداباوری، به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل تقویت و بازسازی اعمال آدمی و نیز پرورش‌دهنده‌ی فضایل اخلاقی و سازنده‌ی روح و روان، نقشی بی‌بدیل در سلامت معنوی انسان ایفا می‌کند. در این راستا، امام علی علیه‌السلام در حدیثی شریف می‌فرماید: «مَنْ عَمَرَ قَلْبَهُ بِدَوَامِ الذِّكْرِ حَسَّنَتْ أَعْمَالُهُ فِي السِّرِّ وَ الْجَهْرِ؛ «هر کس پیوسته قلب خود را با یاد خدا آباد سازد، اعمال او در پنهان و آشکار نیکو و پسندیده خواهد شد.» (آمدی التمیمی، ۱۳۷۱: ۱۸۶)

از این منظر، کسی که قلبش با ذکر و یاد خداوند مأنوس گردد، اعمال او تجلی‌گاه استمرار ذکر الهی خواهد بود. یاد خداوند، رفتار و کردار انسان را اصلاح و بازسازی می‌کند و او را پیوسته در مسیر عبادت و بندگی خالص، ثابت‌قدم و استوار نگه می‌دارد. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «وَأَذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَكَلِمَاتٍ مِنَ الْغَائِلِينَ؛ «و پروردگارت را در دل خود، از روی تضرع و خوف، و به آرامی [و نه بلند]، بامدادان و شامگاهان یاد کن و از غافلان مباش.» (اعراف، ۲۰۵).

این آیه شریفه، به‌خوبی نشان می‌دهد که ذکر قلبی و حضور مستمر در یاد خدا، نه تنها از غفلت‌زدایی و تقویت ایمان حکایت دارد، بلکه بستر اصلی برای پرورش فضایل اخلاقی و تعالی روانی انسان را فراهم می‌آورد. بدین ترتیب، خداباوری فعال و پویا، از سویی به بازسازی درونی اعمال می‌انجامد و از سوی دیگر، زمینه‌ساز کسب آرامش روحی و روانی پایدار در زندگی فردی و اجتماعی خواهد بود.

۲. آرامش روح و روان

همه‌ی انسان‌ها در جریان زندگی، به دنبال موفقیت، تحقق خواسته‌ها و دستیابی به کمال آرامش و امنیت

هستند. در این میان، «امنیت روان» به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در بهداشت و سلامت روان، نقشی محوری ایفا می کند؛ به گونه ای که فقدان امنیت روانی، زندگی را بی معنا ساخته و فرد را از بهره مندی از سلامت روانی محروم می سازد. به گواهی متخصصان علوم روان شناسی، علل ترس و اضطراب را می توان در عواملی چون نبود آینده ای روشن، ترس از شکست و فقدان پشتوانه ای محکم و قابل اعتماد در زندگی جست و جو کرد. به عبارت دقیق تر، اضطراب و نگرانی عمدتاً از سه منبع ناشی می شوند: ناتوانی در مواجهه با شرایط، ترس از آینده، و غم و اندوه ناشی از گذشته (پسندیده، ۱۳۸۴: ۱۲۵).

هر اندازه که انسان به خداوند نزدیک تر باشد، از آرامش بیشتری برخوردار خواهد بود؛ چه آنکه نزدیکی به خدا، آدمی را در زمره ی دوستان خدا قرار می دهد، و دوستان خدا را نه ترسی است و نه اندوهی. خداوند متعال در این باره می فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ «آگاه باشید که دوستان خدا، نه ترسی دارند و نه اندوهگین می شوند» (یونس، ۶۲).

یاد خدا، درمان بخش دغدغه ها و اضطراب های روحی است و با طبع لطیف و فطرت الهی انسان ها سازگاری کامل دارد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ «آنان که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد؛ آگاه باشید که با یاد خدا، دل ها آرامش می یابد» (رعد، ۲۸).

خدا محوری و ایمان به خدا، انسان را از نگرانی، اضطراب و دغدغه های روانی مصون داشته و در برابر ناملایمات زندگی، استوار و آسیب ناپذیر می سازد. یاد خدا، به مثابه ی دارویی معنوی برای هر گونه اضطراب، افسردگی و مشکلات روحی-روانی عمل می کند. قرآن کریم در این زمینه مؤمنان واقعی را چنین می ستاید:

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ / الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ / أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا لَهُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ»؛ «مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود، دل هایشان هراسان می گردد، و هنگامی که آیات او بر آنان خوانده می شود، ایمانشان افزون می شود و تنها بر پروردگارشان توکل می کنند. همان ها که نماز را برپا می دارند و از آنچه روزی آنان کرده ایم انفاق می کنند. ایشانند که مؤمنان حقیقی اند؛ برای آنان درجات والایی نزد پروردگارشان است و آمرزش و روزی ای ارزشمند [خواهد

بود» (انفال، ۲-۴).

۳. استواری، صبر و استقامت

قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، هنگامی که با گروهی [در میدان نبرد] روبرو می‌شوید، ثابت قدم باشید و خدا را فراوان یاد کنید تا رستگار شوید» (انفال، ۴۵). تردیدی نیست که توجه به خداوند، یاد علم و قدرت بی‌پایان الهی و تکیه بر رحمت وسیع پروردگار، روحیه‌ی مجاهد فی سبیل الله را تقویت می‌کند؛ به گونه‌ای که در پرتو یاد خدا، احساس قدرت نموده و خود را هرگز تنها و بی‌یاور نمی‌بیند. امام سجاد علیه‌السلام در دعای خود برای مرزبانان، این گونه به درگاه الهی تضرع می‌کند: «پروردگارا، در پرتو یاد خویش، یاد دنیای فریبنده را از دل این پاسداران مبارز بیرون ساز و توجه به زرق و برق اموال [و مظاهر دنیا] را از قلب آنان دور گردان و بهشت را در برابر چشمان و اندیشه‌ی آنان قرار ده» (صحیفه سجادیه، دعا برای مرزبانان اسلام، ۱۳۶۳).

۴. تحکیم روابط اجتماعی

خدا باوران با مردم دوستی می‌ورزند، اما معیار دوستی آنان، خواسته‌ی پروردگارشان است، نه هوای نفس. محبت به مردم و دوست داشتن آنان، در روایات و آموزه‌های دینی بارها مورد تأکید قرار گرفته است. از امام باقر علیه‌السلام نقل شده است که فرمودند: «إِنَّ أَعْرَابِيًّا مِنْ بَنِي تَمِيمٍ أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَقَالَ لَهُ: أَوْصِنِي. فَكَانَ مِمَّا أَوْصَاهُ: تَحَبَّبْ إِلَى النَّاسِ يُحِبُّوكَ»؛ «مردی از اعراب قبیله‌ی بنی تمیم نزد پیامبر (صلی‌الله‌علیه‌وآله) آمد و گفت: مرا سفارشی کن. از جمله سفارش‌های حضرت به او این بود که با مردم اظهار دوستی کن تا دوستت بدارند.» (کلینی، ۱۴۰۱: ۶۴۲)

بی‌گمان، عقل آدمی حکم می‌کند که انسان هم‌نوعان خود را دوست بدارد. پیامبر گرامی اسلام (صلی‌الله‌علیه‌وآله) نیز در این باره می‌فرماید: «الْتَوَدَّدُ إِلَى النَّاسِ نَصْفُ الْعَقْلِ»؛ «مهرورزی با مردم، نیمی از خرد است.» (کلینی، ۱۴۰۱: ۶۴۳) در کنار این آموزه‌ها، خداوند متعال در قرآن مجید از بندگان خود می‌خواهد که مؤمنان، خدامحوران، دوستان خدا و انسان‌های نیک‌خو و با فضیلت را دوست بدارند و از کسانی که در مسیر کفر و نفاق به دشمنی با خدا برمی‌خیزند، بیزاری جویند (شیخانی و اسحاقی، ۱۳۹۳: ۱۲۴).

حضرت علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «هرگاه در جنگ با دشمن روبرو گشتید، کمتر سخن گوید و بیشتر خدای بزرگ را یاد کنید.» (محمّدی ری‌شهری، ۱۳۷۹: ۱۸۵۴؛ به نقل از خصال: ۶۱۷) از آنجا که صبر و استقامت نیازمند پشتوانه‌ای استوار است و بهترین پشتوانه، یاد خدا و ارتباط با مبدأ علم و قدرت الهی می‌باشد، خداوند در سوره‌ی «قاف» خطاب به پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: «فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ الْغُرُوبِ / وَ مِنْ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَ ادْبَارَ السُّجُودِ»؛ «در برابر آنچه می‌گویند شکایتا باش و تسبیح و حمد پروردگارت را پیش از طلوع آفتاب و قبل از غروب به‌جا آور، و در بخشی از شب او را تسبیح گوی و نیز در پی سجده‌ها.» (قاف، ۳۹-۴۰) این یاد مداوم و تسبیح مستمر، همچون قطره‌های حیات‌بخش باران بر سرزمین قلب و جان انسان می‌بارد و آن را سیراب می‌سازد؛ پیوسته به او نشاط می‌بخشد و او را به استقامت در برابر مخالفان سرسخت فرا می‌خواند (شیخانی و اسحاقی، ۱۳۹۳: ۱۱۹).

۵. سامان‌یافتن رفتارهای اجتماعی

خدامحوران همواره با مردم با گشاده‌رویی و تبسم سخن می‌گویند و اهل مدارا هستند. آنان پیوسته می‌کوشند نیازهای برادران دینی خود را برآورده سازند و به فرمان الهی گوش فرا می‌دهند که می‌فرماید: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»؛ «و با مردم نیکو سخن گوید.» (بقره، ۸۳) جبرئیل امین نزد رسول خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) آمد و گفت: «يَا مُحَمَّدُ، رَبُّكَ يُقْرِئُكَ السَّلَامَ وَ يَقُولُ لَكَ: دَارِ خَلْقِي»؛ «ای محمد! پروردگارت تو را سلام می‌رساند و می‌فرماید: با بندگانم مدارا کن.» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۱۱۷) از دیگر ویژگی‌های خدایپسندانه‌ی خداپاوران، تلاش در راه برآوردن نیازهای برادران دینی است. آنان در این راه از هیچ کوششی فروگذار نیستند. امام صادق علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «کسی که یکی از نیازهای برادر دینی خود را برآورد، خدای عزوجل صد هزار حاجت از او را برآورده می‌سازد که نخستین آنها، بهشت است.» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۱۹۲)

نقش اخلاق دینی در تأمین سلامت روان

۱- صبر و رضایتمندی

صبر، به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها و ازدست‌ندادن تاب‌وتوان روانی در مواجهه با ناملایمات است. این صفت، نیرویی کنشگر و پویا به‌شمار می‌آید که انسان را در برابر آنچه خوشایند او نیست، توانمند می‌سازد. هر مشکلی و مصیبتی، به تناسب درجه‌ی ناخوشایندی خود، روان انسان را تحت فشار قرار داده و موجب بروز تنش روانی می‌گردد. در مواجهه با این گونه پدیده‌ها، اگر فرد از توانمندی و مقاومت روانی کافی برخوردار نباشد، عنان اختیار و تعادل خویش را از دست می‌دهد و به رفتارهایی دست می‌زند که نه تنها به حل مشکل کمک نمی‌کند، بلکه بر دامنه‌ی رنج و درد او نیز می‌افزاید. شکایت‌کردن، فریادزدن، ناله‌سر دادن، سکون در جایگاه تلاش، حرکت در موضع ایستادگی، سکوت در مقام سخن‌گویی، و سخن‌گویی در جایگاه سکوت، از جمله رفتارهایی است که از ناتوانی در تحمل و بردباری حکایت دارد. این ویژگی، نشانه‌ی ضعف و ناتوانی شخصیت است.

اما کسانی که توان تحمل سختی‌ها و مشکلات را دارند، بر خویشتن مسلط بوده و از تعادل روانی خارج نمی‌شوند. ایشان هنگام بروز مشکل، به‌خوبی می‌اندیشند و به‌موقع و به‌اندازه اقدام می‌کنند؛ از تحرکات زیان‌بار و ایستایی‌های مضرّ پرهیز می‌نمایند. آنان ناراحت می‌شوند و تلخی مصیبت را می‌چشند، اما هرگز به زانو در نمی‌آیند (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۳۲).

۱-۱. تقویت صبر و بردباری

نقش دین در افزایش قدرت تحمل مشکلات به‌گونه‌ای است که برخی از جامعه‌شناسان، این حقیقت را خاستگاه پیدایش ادیان دانسته و بر این باورند که «دین، اساساً پاسخی به دشواری‌ها و بی‌عدالتی‌های زندگی است و می‌کوشد تا این ناکامی‌ها را توجیه کند» (یوسفیان، ۱۳۹۰: ۱۷۱؛ گیونز، ۱۳۹۰: ۱۷۱). گوینده‌ی این سخن، همچون بسیاری دیگر که دین را واکنشی در برابر نیازهای فردی و اجتماعی می‌پندارند و از بُعد فراطبیعی آن غفلت می‌ورزند، میان خاستگاه دین و پیامدهای آن تفکیک قائل نمی‌شود و در تحلیلی یک‌سویه‌نگرانه، دین را تنها پاسخی برای ناکامی‌های زندگی می‌شمارد. با این حال، نمی‌توان این حقیقت را نادیده گرفت که هیچ‌چیز به‌اندازه‌ی دین نتوانسته است به انسان در برابر

سختی‌ها پایداری بخشد و در بن‌بست‌ها، روزنه‌های امید را به روی او بگشاید (یوسفیان، ۱۳۹۰: ۱۷۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۷: ۹۲-۹۴).

آسان‌انگاری سختی‌های دنیوی به گونه‌ای است که وقتی پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) شهادت امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام را پیشگویی می‌فرمایند و از چگونگی صبر ایشان می‌پرسند، این پاسخ را می‌شنوند: «ای رسول خدا، این جای شکیبایی کردن نیست، بلکه جای مزده شنیدن و شکرگزاری است» (یوسفیان، ۱۳۹۰: ۱۷۳؛ یوسفیان، ۱۳۸۹: ۱۷۲-۱۷۳؛ ابی‌الحدید، ۱۳۸۷: ۱۵۶). همچنین حضرت زینب سلام‌الله‌علیها پس از واقعه‌ی جانسوز کربلا، در پاسخ به پرسش ابن‌زبید که گفت: «کار خدا را با برادر و خویشاوندانت چگونه دیدی؟» جمله‌ای به زبان آورد که خدا ناباوران هرگز معنای آن را در نمی‌یابند: «ما رأیتُ إلّا جمیعاً»؛ «جز نیکی و زیبایی ندیدم» (مجلسی، ۱۴۱۳: ۱۱۶).

۲-۱. نقش صبر در نجات از گرداب تنهایی

آدمیان، هرچند دیوارهای زمان و مکان را فرو ریزند و آرزوی زندگی در دهکده‌ی جهانی را دست‌یافتنی‌تر ببینند، همواره گونه‌هایی از احساس تنهایی را با خود همراه دارند و در میان هموعان خود، درمانی برای آن نمی‌یابند. این احساس تنهایی که از عوامل مؤثر در پیدایش افسردگی به‌شمار می‌آید، به اشکال گوناگونی بروز می‌یابد و در فراگیرترین حالت، در قالب این آگاهی جلوه‌گر می‌شود که دیگران، هر اندازه نیروی خود را به کار گیرند، به دلیل نارسایی در علم و قدرت، از گشودن گره بسیاری از مشکلات ناتوان‌اند (مجلسی، ۱۴۱۳: ۱۷۳-۱۷۴). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقَ هَلُوعًا / إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا»؛ «همانا انسان، حریص و بی‌تاب آفریده شده است؛ هر گاه بدی به او رسد، بی‌تابی می‌کند» (معارف، ۱۹-۲۰).

بی‌تابی کردن، روال عادی زندگی را تغییر داده و تعادل روانی انسان را برهم می‌زند. این عدم تعادل، ممکن است به دو شکل نمایان شود: نخست، بروز رفتارهایی که پیش از این انجام نمی‌داده، و دوم، ترک رفتارها و کارهایی که پیشتر انجام می‌داده است. پیامبر خدا (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در این باره می‌فرمایند: «إِنَّ الْجَزَعَ عَلَى الْمُصِيبَةِ أَنْ يَعْمَلَ شَيْئًا لَمْ يَكُنْ يَعْمَلُهُ، أَوْ يَتْرُكَ شَيْئًا كَانَ يَعْمَلُهُ»؛ «همانا بی‌تابی بر مصیبت، آن است که کاری را انجام دهد که [پیش از آن] انجام نمی‌داده، یا چیزی را ترک کند که انجام می‌داده است.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۲-۲۲۳؛ ورام، ۱۴۱۳: ۱۶)

جابر بن عبدالله انصاری از امام باقر علیه السلام پرسید: «صبر جمیل چیست؟» حضرت در پاسخ فرمودند: «ذلک صبرٌ لیسَ فیهِ شکوی إلی الناسِ»؛ «این، صبری است که در آن شکایت به مردم نیست.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۳؛ کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۹۳) جبرئیل نیز همین نکته را در تفسیر صبر برای پیامبر (صلی الله علیه و آله) بیان کرده است (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۴؛ ابن بابویه قمی، ۱۳۶۱، ج ۷۱-۷۷: ۸۷ و ۴۲۰). البته شکایت کردن به درگاه خداوند، مانعی ندارد؛ آنچه نکوهیده است، شکایت از خداست. شکایت از خدا، به معنای اعتراض است و شکایت به خدا، به منظور استعانت و یاری جویی. شکایت به مردم، در حقیقت، شکایت از خداست؛ چه، نباید هنگام سختی‌ها به دیگران شکایت برد، بلکه باید شکایت را نزد کسی برد که توان حل آن مشکل را داشته باشد. امام علی علیه السلام درباره‌ی این اصل می‌فرمایند: «اجعلْ شکواکَ إلی مَنْ یَقْدِرُ علی غناکَ»؛ «شکایت خود را به کسی ببر که قادر بر توانمند ساختن توست.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۴؛ آمدی تمیمی، ۱۳۶۶: ۸۶) به همین جهت، حضرت می‌فرمایند: «إِذَا ضَاقَ الْمُسْلِمُ فَلَا یَشْکُوَنَّ رَبَّهُ عَزَّوَجَلَّ وَ لَیْشْکُ إلی رَبِّهِ الَّذِی بَیْدَهُ مَقَالِیدُ الْأُمُورِ وَ تَدْبِیرُهَا»؛ «هرگاه مسلمان در تنگنا قرار گرفت، نباید از خداوند شکایت کند، بلکه باید به پروردگارش که زمام و تدبیر امور به دست اوست، شکایت برد.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۴؛ ابن بابویه قمی، ۱۴۱۴: ۶۲۴، ح ۱۰؛ تحف العقول: ۸۱)

امام علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «الْحُزْنُ وَ الْجَزَعُ لَا یَرُدَّانِ الْفَائِتَ»؛ «غمگینی و بی‌تابی، آنچه را از دست رفته، باز نمی‌گردانند.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۵؛ غررالحکم، ح ۵۶۱۲) و در کلامی دیگر می‌فرمایند: «الْجَزَعُ عِنْدَ الْمُصِیْبَةِ یَزِیدُهَا وَ الصَّبْرُ عَلَیْهَا یُبِیدُهَا»؛ «بی‌تابی هنگام مصیبت، آن را می‌افزاید و بردباری بر آن، آن را ریشه‌کن می‌سازد.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۵؛ غررالحکم، ح ۵۶۲۶) هرچند صبر کردن دشوار است، اما دشوارتر از پیامدهای بی‌تابی نیست (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۶). به همین جهت، امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «اتَّقُوا اللَّهَ وَ اصْبِرُوا، فَإِنَّهُ مَنْ لَمْ یَصْبِرْ أَهْلَكَهُ الْجَزَعُ»؛ «از خدا پروا داشته باشید و بردباری کنید، که هر کس صبر نکند، بی‌تابی او را هلاک خواهد ساخت.» (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۹۵، ح ۸۵)

بردباری، اندوه ناشی از بلا را کاهش می‌دهد. از این‌رو، امام علی علیه السلام برای کاستن از اندوه مصیبت‌ها، صبر کردن را پیشنهاد می‌کنند: «أَطْرُدُوا وَارِدَاتِ الْهَمِّ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ»؛ «اندوه‌های وارد شده را با عزم بر صبر و حسن یقین، از خود دور کنید.» (ورام، ۱۴۱۳: ۸۷) همچنین

حضرت در وصیت خود به فرزندش محمد بن حنیفه می‌فرماید: «أَلْقِ عَنكَ وَارِدَاتِ الْهُمُومِ بَعَزَائِمِ الصَّبْرِ، عَوْدَ نَفْسِكَ الصَّبْرَ فَنَعَمَ الْخُلُقُ الصَّبْرُ، وَ أَحْمِلْهَا عَلَى مَا أَصَابَكَ مِنْ أحوَالِ الدُّنْيَا وَ هُمُومِهَا»؛ «اندوه‌های وارد شده را با عزم بر صبر، از خود دور ساز. نفس خود را به صبر عادت ده که صبر، خوی نیکویی است، و آن را بر آنچه از احوال دنیا و اندوه‌هایش به تو می‌رسد، تحمیل کن.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۲۹؛ من لایحضره الفقیه، ج ۴: ۳۸۶، ح ۵۸۳۴)

صبر، همچون سپری است که از انسان در برابر حوادث سخت محافظت می‌کند و راه ایمنی از آسیب‌های روزگار، پوشیدن زره صبر است. از این‌رو، امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ أَدْرَعَ جَنَّةَ الصَّبْرِ هَانَتْ عَلَيْهِ النَّوَائِبُ»؛ «کسی که زره صبر بپوشد، حوادث روزگار بر او آسان می‌شود.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۳۰؛ آمدی تمیمی، ح ۶۲۹۵؛ بیرجندی، ۱۳۷۶: ۴۶۱) و در روایتی دیگر می‌فرماید: «إِذَا اصْطَبَرْتَ لِلْمَحَنَةِ فَلَلْتَ حَدَّهَا»؛ «هر گاه در برابر محنت صبر کردی، تیزی آن را از بین برده‌ای.» (بیرجندی، ۱۳۷۶: ۴۲۸؛ آمدی تمیمی، ۱۳۶۶: ۱۲۴، ح ۴۰۱۴) همچنین می‌فرماید: «الصَّبْرُ عَلَى الْمُصِيبَةِ يَقُلُّ حَدَّ الشَّامِتِ»؛ «بردباری بر مصیبت، تیزی شماتت‌کننده را از بین می‌برد.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۳۱؛ آمدی تمیمی، ح ۶۲۶۷: ۲۴۱)

اگر بردباری نباشد، چگونه مصیبت‌ها ناچیز و آسان می‌شوند؟ در حقیقت، مصیبت واقعی جایی است که بردباری نباشد. از این‌رو، امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «الْمُصِيبَةُ مَعَ الصَّبْرِ أَعْظَمُ الْمُصِيبَتَيْنِ»؛ «مصیبت فقدان صبر، بزرگ‌ترین دو مصیبت است.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۳۱؛ آمدی تمیمی، ح ۶۲۲۳؛ بیرجندی، ۱۳۷۶: ۲۷) اگر صبر و بردباری وجود داشته باشد، هیچ حادثه‌ای مصیبت‌آفرین نخواهد بود: «كَيْسَ مَعَ الصَّبْرِ مُصِيبَةٌ»؛ «با صبر، هیچ مصیبتی [باقی] نخواهد ماند.» (پسندیده، ۱۳۸۴: ۲۳۱؛ آمدی تمیمی، ح ۶۲۹۲؛ بیرجندی، ۱۳۷۶: ۴۱۰).

بنابراین، بهترین واکنش در برابر سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، صبر کردن و بردباری ورزیدن است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در این باره می‌فرماید: «الصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ، فَمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ لَا إِيْمَانَ لَهُ»؛ «صبر نسبت به ایمان، چونان سر است برای پیکر؛ پس هر که صبر ندارد، ایمان ندارد.» (کلینی، ۱۴۰۱: ۲۷۲-۲۷۳) همچنین می‌فرماید: «الصَّبْرُ صَبْرَانِ: صَبْرٌ عَلَى الْبَلَاءِ حَسَنٌ جَمِيلٌ، وَ أَفْضَلُ الصَّبْرَيْنِ الْوَرَعُ عَنِ الْمَحَارِمِ»؛ «صبر بر دو نوع است: صبر بر بلاء که نیکو و زیباست، و برتر از این دو، صبر [و ورع] از محرمات است.» (کلینی، ۱۴۰۱: ۲۷۸-۲۷۹) و در روایتی دیگر فرموده‌اند: «إِنَّ

اللَّهُ يُحِبُّ الْحَيَّ الْخَلِيمَ الْعَفِيفَ الْمُتَعَفِّفَ»؛ «به راستی خداوند، انسان با حیا، بردبار، پرهیزکار و عفت پیشه را دوست دارد.» (کلینی، ۱۴۰۱: ۲۳۸-۳۳۹)

۲- محاسبه و عزت نفس

محاسبه‌ی نفس، به معنای حسابرسی از خویشتن با هدف تسلط بر خود و حرکت در مسیری است که موجبات رضایت الهی را فراهم آورد. مقصود از محاسبه‌ی نفس آن است که انسان خود را به دست امواج حوادث نسپارد و بکوشد تا بر شرایط زندگی خویش تسلط یابد، در نتیجه بتواند اداره‌ی زندگی خود را به دست گیرد و آن را در مسیر کمال هدایت نماید. این مفهوم مبتنی بر اعتقاد به مختار بودن انسان است؛ انسانی که بر سر دوراهی الهی و شیطانی قرار گرفته و ناگزیر از انتخاب راه خویش است. اگر بخواهد مسیر هدایت و کمال را در پیش گیرد، ناگزیر است هر لحظه مراقب خود باشد تا از راه حق منحرف نشود. محاسبه‌ی نفس، یکی از روش‌های بهداشت روانی در اسلام به‌شمار می‌آید و در بسیاری از آیات و روایات، بر اهمیت و ضرورت آن تأکید شده است. در نگرش اسلامی، از تزکیه‌ی نفس به‌عنوان «جهاد اکبر» یاد شده است (کلاتری، ۱۳۷۷: ۲۴۶).

۳- توبه

یکی از عوامل بیماری‌های روانی، احساس گناه است که در جوامع دینی تا حدی شدیدتر به‌نظر می‌رسد. همه‌ی ادیان الهی بر این آموزه تأکید دارند که پس از مرگ، در عالم قبر و قیامت، به حساب همه‌ی مردم رسیدگی می‌شود. تصور چنین صحنه‌ای، به‌نوبه‌ی خود، برای افرادی که مرتکب گناه شده‌اند، اضطراب‌زا است. البته احساس گناه و اینکه انسان به خطاهای خویش آگاه باشد و در صدد جبران آن برآید، تا حدی سازنده و موجب تطهیر و کمال اوست؛ لیکن اگر این حالت از حد معمول فراتر رود، موجب وقفه و سکون شده و به اختلال در زندگی می‌انجامد. تفکر دینی برای رفع این گونه اضطراب‌ها، راهکارهایی ارائه نموده است که عبارت‌اند از (طاهری، ۱۳۸۹: ۱۳۱-۱۳۲):

الف) توجه به رحمت خداوند و اینکه رحمت او بر خشم و غضبش غلبه دارد: «رَحْمَتِي وَسَعَتْ كُلِّ شَيْءٍ»؛ «و رحمتم همه چیز را فرا گرفته است.» (اعراف، ۱۵۶) و «يَا مَنْ سَبَقَتْ رَحْمَتُهُ غَضَبَهُ»؛ «ای کسی که رحمتش بر غضبش پیشی گرفته است» (مفاتح‌الجنان، دعای جوشن کبیر، فراز ۱۹).

ب) توجه به آمرزش و بخشایش الهی؛ بدین معنا که تمامی گناهان قابل آمرزش‌اند و تنها وسیله و بهانه‌ای می‌طلبد که یکی از مهم‌ترین آنها توبه است: «وَ أَنِيبُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلُمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ»؛ «به درگاه پروردگارتان بازگردید و در برابر او تسلیم شوید، پیش از آنکه عذاب به سراغتان آید، که پس از آن یاری نخواهید شد» (زمر، ۵۴).

ج) توجه به آثار توبه و استغفار؛ هر کس بسیار استغفار کند، برای او از هر اندوهی گشایشی و از هر تنگنایی راه نجاتی قرار داده می‌شود.

د) مناجات با خدا و طلب آمرزش؛ از جمله مناجات توبه‌کنندگان، مناجات پانزده‌گانه‌ی امام زین‌العابدین علیه‌السلام، دعای کمیل و مناجات شعبانیه (طاهری، ۱۳۸۹: ۱۳۲) که در کاهش اضطراب بسیار مؤثرند. حاصل آنکه این امور، اضطراب‌زا بوده و در درمان احساس گناه کارسازند. لیکن اگر انسانی مبتلا به معصیت شد، نباید از رحمت خداوند ناامید گردد، بلکه با امید به رحمت پروردگار، توبه نماید که خداوند توبه‌پذیر است. با توجه به توبه و پذیرش آن از سوی خدای رحیم، دیگر جایی برای احساس گناه و در نتیجه احساس حقارت باقی نمی‌ماند. بنابراین، کسی که از احساس گناه رنج می‌برد، تنها راهش «توبه» است (طاهری، ۱۳۸۹: ۲۰۹). حال آیا احساس پشیمانی برای توبه کافی است یا شرایط دیگری نیز دارد؟ کسی که می‌خواهد توبه کند و آماده‌ی توبه است و احساس پشیمانی در او وجود دارد، اما مرگ به او فرصت نمی‌دهد، این وضعیت چگونه است؟ پاسخ آنکه باب توبه باز است تا هنگامی که جان انسان به گلوگاه رسد (نکونام، ۱۳۷۹: ۶۰۲). قرآن کریم می‌فرماید: «إِذَا بَلَغَتِ الْحُلُقُومَ / وَأَنْتُمْ حِينَتٌ تَنْظُرُونَ»؛ «هنگامی که جان به حلقوم می‌رسد و شما در آن حال می‌نگرید، [باب توبه بسته می‌شود]» (واقعه، ۸۳-۸۴). بنابراین، تا زمانی که جان انسان به گلو نرسیده باشد، باب توبه باز است. توبه به معنای رجوع است؛ یعنی انسان وقتی راهی را که در زندگی پیش گرفته غلط می‌یابد، بازگردد و راه حق را بییماید، همان راهی که فطرت او اقتضا می‌کند؛ چه آنکه فطرت ما اقتضای راه حق دارد: «فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا»؛ «همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است» (روم، ۳۰). وقتی انسان در مسیری دیگر قرار گرفته و متوجه غلط بودن آن می‌شود و باز می‌گردد، همان توبه است (نکونام، ۱۳۷۹: ۶۰۲). با توبه، تحولاتی در وجود انسان پدید می‌آید که ناپاکی‌ها و زنگارهای نشسته بر آینه‌ی دل، زدوده می‌شوند؛ گویا اصلاً زنگاری بر آن آینه نبوده و گناهی مرتکب نشده است و او پاک می‌گردد.

۴- سلام و سلامت روان

در آموزه‌های دینی و سیره‌ی نبوی و علوی، به جایگاه سلام در سلامت و امنیت روحی و روانی افراد اشاره شده و بیان گردیده است که اولین گام ارتباط، با «سلام» آغاز می‌شود. در اسلام، به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله حتی به زنان و کودکان نیز سلام می‌فرمودند. «سلام» با «سلامتی» هم‌ریشه است و مفهوم آن، نبود هرگونه خطر و تهدیدی از سوی سلام‌کننده نسبت به مخاطب است. این شعار اسلامی که به‌عنوان تحیت و تعارف مسلمانان در هنگام رویارویی و ملاقات با یکدیگر به کار می‌رود، در دیگر اقوام و ملل به گونه‌ای دیگر است. سفارش اسلام به سلام، همچون دیگر آموزه‌های اسلامی، منطبق با فطرت انسانی است.

برخی از مکاتب و پیروان آن‌ها معتقدند: «زندگی با دلهره و اضطراب همراه است و اصلاً زندگی بدون دلهره و اضطراب، امکان تحقق خارجی ندارد.» شاید بتوان گفت که قرآن نیز به این مطلب اشاره دارد و می‌فرماید که انسان در رنج و مشقت آفریده شده است؛ خواه انسان مؤمن و معتقد باشد و خواه انسان دنیاگرا و دنیاپرست. هر دو گروه برای رسیدن به خواسته‌های خود، باید متحمل رنج و مشقت‌هایی شوند. این حقیقتی آشکار است که از جمله‌ی نیازهای اولیه و اساسی مورد توجه یک موجود باشعور، به‌ویژه انسان، و برای وی دارای ارزش حیاتی است، «امنیت و آرامش در زندگی» است. این نیاز اساسی، تنها مختص دوران کودکی نیست؛ بلکه در همه‌ی ادوار زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است. از آنجا که هر انسانی در زندگی خود دچار نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌هایی است و در برخورد با هر کس، چون احتمال می‌دهد که از سوی او آسیبی متوجه‌اش شود، نوعی نگرانی و اضطراب به او دست می‌دهد، یکی از نخستین و مطلوب‌ترین کارها در ملاقات و برخورد انسان‌ها، برطرف کردن این نگرانی و دلهره است تا انسان احساس آرامش کند و مطمئن شود که از سوی آن شخص، خطری متوجه او نیست؛ چه آنکه دفع ضرر و خطر، مقدمه‌ی احساس آرامش است (صفراپی پاریزی و قاسمی، ۱۳۸۴). بنابراین، در نخستین برخورد دو فرد، مطلوب‌ترین نوع برقراری ارتباط، دادن امنیت و آرامش به طرف مقابل است تا اطمینان یابد که از سوی او خطری متوجه‌اش نیست. اهمیت سلام تا آنجاست که یکی از نام‌های مبارک خداوند، «سلام» است و از نام‌های بهشت که خانه‌ی آرامش و آسایش انسان است، «دارالسلام» می‌باشد: «هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهِمِّنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ»؛

«اوست خدایی که جز او خدایی نیست، پادشاه، پاک از هر عیب، امنیت‌بخش، نگهبان، توانای شکست‌ناپذیر و جبار [و غالب] است» (حشر، ۲۳). در آیه‌ای دیگر می‌خوانیم که در روز قیامت به مؤمنان گفته می‌شود: «ادْخُلُوْهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ»؛ «با سلامتی و در حال امنیت، وارد بهشت شوید» (حجر، ۴۶).

۵- صله‌ی رحم

صله‌ی رحم، به‌مثابه‌ی یک رفتار اجتماعی، نشان‌دهنده‌ی نیاز بنیادین انسان به معاشرت و صمیمیت با دیگران است. هنگامی که افراد تنها هستند، به‌دنبال ارتباط با دیگران می‌گردند و این خود گواه آن است که برقراری ارتباط و صمیمیت با هم‌نوعان، یک نیاز روان‌شناختی اساسی به‌شمار می‌آید. هرگاه این نیاز به‌گونه‌ای سالم ارضا شود، بستری فراهم می‌آید که افراد بتوانند استعدادها و توانایی‌های بالقوه‌ی خویش را شکوفا سازند. در سایه‌ی ارتباطات انسانی گرم و صمیمی، افراد احساس آرامش و شادابی می‌کنند و از استرس‌ها و مشغله‌های ذهنی روزمره دور می‌شوند. از دیدگاه اسلامی، نگاه به ارحام، نگاه به نعمت‌های ارزشمند الهی است و اگر صله و ارتباط میان آنان برقرار نباشد، کفران نعمت محسوب می‌شود (بناب، فقیهی و قاسمی، ۱۳۸۶: ۸۲-۸۳). انکار نسب و رحم بودن، به منزله‌ی کفر به خداوند است (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۱۳۸، ذیل حدیث ۱۰۸).

شهید ثانی در این باره می‌نویسد: «منظور از صله‌ی رحم، آن چیزی است که به‌حسب عرف، ارتباط محسوب شده و فرد را از قطع رحم خارج می‌سازد. بنابراین، شکل صله‌ی رحم بر اساس تشخیص عرف و فرهنگ‌های عرفی متفاوت است و به دوری و نزدیکی منازل ارحام نیز بستگی دارد» (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۱۱۱). مرحوم راغب اصفهانی می‌گوید: «رحم، در اصل همان رحم زن است و برای نزدیکان و خویشاوندان به‌کار می‌رود، از آن جهت که آنان از یک رحم شکل گرفته‌اند» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۹۱). شهید ثانی نیز معتقد است: «مراد از رحم، نزدیکانی هستند که از طریق نسب به فرد پیوند دارند.» مرحوم علامه طباطبایی رحمت‌الله‌علیه می‌فرماید: «رحم، عبارت است از آن جهت وحدتی که به‌خاطر تولد از یک پدر و مادر، یا یکی از آن دو، میان اشخاص برقرار می‌شود و در حقیقت، باعث اتصال و وحدتی است که در ماده و وجودشان نهفته است» (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۲۳۴). مرحوم مجلسی نیز چنین فرموده‌اند: «رحم، هر خویشاوندی را گویند که عرفاً مردم او را از ارحام و اقوام خود بدانند»

(مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۱۰۹). در حدیثی از امام صادق علیه السلام، هنگامی که از تفسیر آیه‌ی شریفه‌ی «الَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ» (تفسیر نورالثقلین، ج ۲: ۴۹۴) پرسیده شد، حضرت فرمودند: «قِرَابَتُكَ؛ یعنی منظور خویشاوندان تو هستند.» از مجموع آنچه ذکر شد، معلوم می‌شود که مراد از «رحم» که صله‌ی آن مورد تأکید و توصیه‌ی دین اسلام است، اقوام و خویشاوندانی هستند که در عرف مردم به‌عنوان نزدیکان و خویشاوندان تلقی می‌شوند.

درباره‌ی مفهوم و معنای «صله‌ی رحم»، ابن‌اثیر چنین می‌گوید: «مراد از صله‌ی رحم، احسان نمودن به نزدیکان از خویشاوندان نسبی، مهربانی و عطوفت نسبت به آنان، و رعایت حال ایشان است.» مرحوم نراقی نیز می‌فرماید: «صله‌ی رحم، عبارت است از شریک ساختن خویشاوندان در مال، مقام و دیگر خیرات دنیوی که آدمی به آنها دست می‌یابد» (کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۳: ۴۳۴).

در دین و احادیث اسلامی، فواید بسیاری برای صله‌ی رحم ذکر شده است که از جمله می‌توان به یادگیری رفتارهای شایسته، رشد روحیه‌ی حمایت اجتماعی و تعاون، افزایش عواطف انسانی، کمک به سلامت روانی ارحام، ارتقای سطح امید به زندگی، طولانی شدن عمر، افزایش روزی، دفع بلا، پاکیزگی اعمال و رشد معنوی اشاره کرد. تحقیقات روان‌شناسی علمی نیز نشان داده است که ارتباط رضایت‌بخش و یادآوری دوستان و خویشاوندان، افزون بر فواید معنوی و روحانی، فواید روانی بسیاری دارد که از جمله می‌توان به دستیابی به منبع حمایت اجتماعی، یادگیری مهارت‌های اجتماعی از طریق یادگیری مشاهده‌ای، پرداختن به ارتباطات مناسب، و خودنظم‌دهی رفتارها در خلال ارتباط صحیح با دیگران اشاره نمود. صله‌ی رحم، موجب افزایش مقاومت افراد در برابر فشارهای روانی گشته و به کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی و روانی می‌انجامد (غباری بناب، ۱۳۸۶: ۸۷-۸۸).

قطع صله‌ی رحم، از جمله گناهانی است که پیامدهای منفی آن، پیش از مرگ، دامنگیر فرد می‌شود (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۱۳۴). از جمله آثار آن، فقر، محرومیت از رفاه، از دست دادن مال و مقام (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۷۱: ۹۱)، مرگ زود هنگام و محرومیت از بهشت است. در مقابل، افزایش عمر، زیاد شدن روزی، دفع بلاها و پاکیزگی اعمال، از پیامدهای مثبت صله‌ی رحم به‌شمار آمده‌اند (مجلسی، ۱۴۱۳، ج ۶۸: ۸۷-۱۵۲). در حدیثی است که رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرموده‌اند: «إِنَّ أَجَلَ الْخَيْرِ ثَوَاباً صِلَةُ الرَّحِمِ»؛ «آنچه پاداش آن از همه زودتر به دست می‌رسد، صله‌ی رحم است» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۱۵۲). امام باقر علیه‌السلام نیز می‌فرمایند: «صِلَةُ الْأَرْحَامِ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ، وَ تُوَسِّعُ الْكَفَّ، وَ تُطَيِّبُ

النَّفْسَ، وَ تَزِيدُ الرُّزْقَ، وَ تُنْسِيءُ فِي الْأَجَلِ»؛ «صله‌ی رحم، خلق و خو را نیکو، دست را گشاده، نفس را پاکیزه، روزی را زیاد می‌کند و مرگ را به تأخیر می‌اندازد» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۲: ۱۵۲).

علاوه بر فواید جسمانی و روانی که از طریق حمایت‌های اجتماعی و عاطفی در صله‌ی رحم حاصل می‌شود، انسان با این عمل به کمال راه می‌یابد. برای نمونه، یکی از انواع صله‌ی رحم، ارتباط با پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله، ائمه‌ی اطهار (علیهم‌السلام) و جانشینان آنان است. از نظر اسلام، بهره‌مندی از شرایع دین و احکام الهی، تنها با تأسی به کردار و سنت معصومان میسر است؛ از این‌رو، در شریعت اسلام، پیروی از ولایت که از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه (علیهم‌السلام) نشأت می‌گیرد، لازم و واجب شمرده شده است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «عَظَّمُوا كِبَارَكُمْ وَ صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ»؛ «سالمندان را گرمی بدارید و با خویشاوندان پیوند برقرار کنید» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۵: ۱۳۲). این تعظیم آن‌قدر اهمیت دارد که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «مَنْ إِجْلَلَ اللَّهَ إِجْلَالُ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ»؛ «تجلیل از پیران و سالخورده‌گان مسلمان، نوعی تجلیل از خداوند سبحان است» (کلینی، ۱۴۰۱، ج ۵: ۱۳۲). بدین‌وسیله، اسلام مردم را به تعظیم و تکریم سالخورده‌گان تشویق می‌کند و با چنین روشی، سالخورده‌گان کمتر در معرض آسیب‌های روانی از قبیل احساس ناامنی، افسردگی و احساس تنهایی قرار می‌گیرند. بنابراین، برای افراد مسن، مهم است که احساس کنند دیگران همچنان به وجود آنان نیازمندند؛ و تا وقتی که چنین احساس اهمیت و امنیتی داشته باشند، در معرض ابتلا به امراض روانی و جسمی قرار نخواهند گرفت (شاملو، ۱۳۸۶: ۱۰۲).

خداوند متعال در قرآن کریم درباره‌ی صله‌ی رحم می‌فرماید: «وَ اعْبُدُوا اللَّهَ وَ لَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ»؛ «و خدا را بپرستید و چیزی را شریک او مسازید و به پدر و مادر و خویشاوندان نیکی کنید» (نساء، ۳۶). برخی از مفسران درباره‌ی این آیه گفته‌اند که پس از نهی از شرک، دو امر دیگر مورد نظر قرار گرفته است: یکی احسان به پدر و مادر و دیگری نیکی به اقوام و خویشاوندان. این دو اصل، از مدارک مهم قرآنی در تأکید بر صله‌ی رحم به‌شمار می‌آیند و توجه قرآن کریم به این دو مسئله که در واقع متضمن بقای جامعه نیز هست، بسیار قابل‌تأمل است. نکته‌ای که از این آیات می‌توان دریافت، آن است که ریشه‌ی تمام اختلافات و قطع رحم‌ها، در غفلت از خداوند و بی‌توجهی به حقی است که برای ارحام نسبی، سببی و دینی وجود دارد. تا وقتی که در یک ارتباط، هر دو طرف خداوند را در نظر داشته باشند و به او تمسک جویند، هرگز به قطع رحم نمی‌انجامد.

خواجه طوسی، تأکید قرآن و حدیث را بر لزوم برقراری صله‌ی رحم به عنوان یک فضیلت، مطابق با حکم عقل دانسته و معتقد است که عقل و نقل در تأکید بر فضیلت صله‌ی رحم هماهنگ‌اند (مجبی، ۱۳۸۳، ج ۱۰: ۳۷۶).

یکی از عواملی که می‌تواند نقش بسزایی در تأمین و ارضای نیاز به احساس ارزش داشته باشد، برقراری ارتباط‌های خانوادگی و معاشرت با خویشاوندان است؛ چه آنکه این نوع روابط، مبتنی بر احترام متقابل بوده و در فضایی سرشار از هم‌احساسی، محبت و علاقه نسبت به یکدیگر صورت می‌گیرد. طرفین ملاقات‌کننده و ملاقات‌شونده، بر اساس مسئولیت انسانی و دینی خود، اقدام به دید و بازدید می‌کنند تا ابراز ارادت و نشان دادن محبت قلبی و احترام خود را نسبت به طرف مقابل به نمایش گذارند. با این عمل، فرد احساس می‌کند که مورد احترام دیگران واقع می‌شود و روح و روان او از آسیب‌های فردگرایی در امان می‌ماند (احمدی و شیرینی، ۱۳۷۷: ۲۱).

نقش مناسک دینی در تأمین سلامت روان

اسلام، فراگیری مجموعه‌ای از معرفت‌های بنیادین مذهبی مؤثر در سلامت روان را بر عهده‌ی مؤمنان نهاده است. این معرفت‌ها، هم عامل امنیت و بهداشت روانی به‌شمار می‌آیند و هم زمینه‌ساز تصحیح رفتار و هنجارگرایی در کنش‌های فردی و اجتماعی می‌گردند. خداوند متعال برای برقراری رابطه‌ی بندگان با خود، راه‌هایی را قرار داده است که در کتاب ارزشمند قرآن به آنها اشاره شده است. نگاهی گذرا به آیات الهی نشان می‌دهد که قرآن سرشار از سخنانی است که در آنها بر آرامش و چگونگی دستیابی به آن تأکید گردیده است (کیمیایی، ۱۳۹۰: ۲).

از آنجا که اسلام، برنامه‌ای برای سالم‌سازی همه‌جانبه‌ی زندگی انسان است و این سلامتی در سایه‌ی تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات‌بخش او حاصل می‌شود، بدیهی است که همه‌ی قوانین، مقررات و برنامه‌های اسلام، راه را برای آرامش خیال، سلامت روح و روان و تحقق مقام خلافت‌الهی انسان هموار می‌سازند. از این منظر، در میان تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاهی والا و ممتاز برخوردار است (بارام‌نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ۲). در آیات مختلف، مستقیماً به نقش نماز در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است؛ از جمله در سوره‌ی طه: «اقِمِ الصَّلَاةَ لِدُكْرِی»؛ «نماز را برای یاد من برپا دار» (طه، ۱۴) و «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛

«آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸). افزون بر این، مطالعات انجام‌شده نیز نشان داده است که مذهب نقشی بسیار مؤثر در ارتقای سلامت روان ایفا می‌کند. در سطح اجتماعی، اقامه‌ی نماز جماعت، فضای جامعه را آکنده از رافت و شفقت می‌سازد و در چنین فضایی، زمینه‌ی تحقق اهداف سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی فراهم می‌آید (احمدی و شهبازی، ۱۳۸۷: ۱۰۵). اقامه‌ی نماز در اعصار و نسل‌ها، به‌عنوان مهم‌ترین فرمان الهی، نخستین سفارش انبیا و آخرین وصیت اوصیا، همواره جایگاهی ویژه داشته است؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید: «فَطَرَتِ اللَّهُ اللَّاتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ»؛ «سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است؛ آفرینش الهی تغییرپذیر نیست» (روم، ۳۰).

۱- نماز خواندن

سلامت روانی انسان در عصر حاضر، بیش از هر دوره‌ی تاریخی، دستخوش دگرگونی‌های شتابان شده است. صنعتی‌شدن، زوال ارزش‌های سنتی، از میان رفتن آداب و رسوم و باورهای مذهبی، همگی در ایجاد اختلالات روانی در انسان نقش داشته‌اند. تمام مکاتب روان‌درمانی، اضطراب را یکی از اصلی‌ترین علل بروز بیماری‌های روانی می‌دانند. اضطراب، بیماری شایع قرن اخیر است و پیشرفت سریع و پیچیده‌ی تمدن، همراه با بی‌توجهی به ارزش‌های مذهبی و خانوادگی، هر روز بیش از پیش برای افراد و جوامع، اضطراب‌های تازه‌ای پدید می‌آورد. امروزه در اصول و دیدگاه‌های مختلف روان‌شناسی، به دین و آموزه‌های دینی و نقش مذهب در حفظ امنیت و سلامت روان، توجه ویژه‌ای مبذول می‌شود. بنابراین، اگر انسان مشکلات خود را با خالق هستی در میان‌گذارد و از درگاه با عظمت او یاری جوید، حالت روانی او به‌شدت بهبود می‌یابد. در چنین حالتی، انسان نشاط و طراوت را در همه‌ی وجود خویش احساس می‌کند (بارام‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۵، ج ۲: ۳۲۴).

۱-۱. تأثیرات نماز بر سلامت فردی

نماز، بهترین جلوه‌ی نیایش و برقرارکننده‌ی ارتباطی مستقیم و بی‌واسطه با خداوند است. در مکتب انسان‌ساز و حیات‌بخش اسلام، نماز دارای مفهومی عمیق و آثاری پربرکت و فراوان است. این فریضه‌ی الهی، ریسمانی محکم است که هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت اعلی پیوند می‌دهد. نماز، با همه‌ی فضیلت‌های فوق‌العاده و منحصربه‌فرد خود، تأثیرات شگرفی بر زندگی انسان برجای می‌گذارد.

دین همواره به عنوان یک عنصر فرهنگی و اعتقادی، ذهن انسان را به خود معطوف داشته و تأثیرات عمیقی بر شئون مختلف زندگی او نهاده است؛ به گونه‌ای که در تاریخ بشر، هیچ قبیله‌ای را نمی‌توان یافت که به گونه‌ای دین‌ورز نبوده باشد (هیوم، ۱۳۶۹). در جهان‌بینی اسلامی، افزون بر ضمانت‌های اجرایی بیرونی که در قوانین اجتماعی متجلی می‌شود، ضمانت درونی نیز از طریق اعتقاد و التزام به ارزش‌های دینی در افراد جامعه نهادینه می‌گردد (بارام‌نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ۵۲-۵۴).

۱-۲. نماز، بازدارندگی از خطاها

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ»؛ «آنچه را از کتاب [آسمانی] به تو وحی شده است تلاوت کن و نماز را برپا دار که نماز، از زشتی‌ها و منکرات بازمی‌دارد و قطعاً یاد خدا بزرگ‌تر است و خداوند می‌داند شما چه می‌کنید» (عنکبوت، ۴۵). بر اساس این آیه، طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده، یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی است. هر نمازی، به همان اندازه که از شرایط کمال و روح عبادت برخوردار باشد، از فحشا و منکر نیز نهی می‌کند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۶۳، ج ۱۶: ۲۸۵؛ بارام‌نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ۱۰). از دیگر جنبه‌های تأثیر عبادت بر سلامت روانی، پرورش روح و پاکسازی درون از ناهنجاری‌های اخلاقی است. ناهنجاری‌های اخلاقی، نقشی انکارناپذیر در اختلالات روانی انسان دارند و عبادت در پالایش روان از بیماری‌های اخلاقی نظیر خودخواهی، غرور و بخل، تأثیری چشمگیر دارد (سالاری‌فرد و دیگران، ۱۳۸۹: ۱۹۱). امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام درباره‌ی نماز می‌فرماید: «إِنَّهَا لَتَحْتُ الذُّنُوبَ حَتَّ الْوَرَقِ، وَ تَطْلُقُهَا إِطْلَاقَ الرَّبْقِ»؛ «نماز، گناهان را چنان که برگ درختان را می‌ریزد، فرو می‌ریزد و گردن‌ها را از ریسمان گناه آزاد می‌سازد» (دشتی، خطبه ۱۹۹: ۷۰۰).

۲- روزه گرفتن

روزه، فایده‌های بزرگ و متعددی دارد که از جمله‌ی آنها، تقویت اراده و افزایش قدرت تسلط بر خواهش‌ها و هوس‌های نفسانی است (نجاتی، ۱۳۸۷: ۳۱۳). خداوند متعال می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شده است، چنان که بر کسانی که پیش از شما بودند نوشته شد، باشد که پرهیزگار

شوید» (بقره، ۱۸۳). برخی مفسران بر این باورند که مقصود از تقوا در این آیه، پرهیز از گناهان است؛ چه آنکه روزه، شهوت را که سرچشمه‌ی گناهان است، درهم می‌شکند (نجاتی، ۱۳۸۷: ۳۱۳؛ سیوطی، بی‌تا: ۲۵). در حدیثی از رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است که خداوند عزوجل فرمود: «هر عمل آدمی از آن اوست، مگر روزه که از آن من است و من خود پاداش آن را می‌دهم. روزه سپر است. پس هرگاه یکی از شما روزه داشت، از ناسزاگویی و جاروجنجال پرهیز کند و اگر کسی او را دشنام داد یا با او درگیر شد، بگوید: من روزه‌ام» (نجاتی، ۱۳۸۷: ۳۱۳؛ تفسیری، بی‌تا، ج ۲، ح ۱: ۱۲۱۶).

۳- دعا، ذکر و نیایش

دعا، از جمله عبادات بسیار مهم در آموزه‌های اسلامی به‌شمار می‌آید. خداوند متعال می‌فرماید: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»؛ «و پروردگارتان گفته است: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم. کسانی که از عبادت من سر باز می‌زنند، به زودی با ذلت وارد جهنم خواهند شد» (غافر، ۶۰). گاهی دعا به شکل حاجت‌خواهی است و دعاکننده به انگیزه‌ی دریافت نیاز مادی یا معنوی به راز و نیاز با پروردگار می‌پردازد. این نیاز، چه برآورده شود و چه به دلایلی مورد قبول خداوند قرار نگیرد، دعاکننده از فواید آن بهره‌مند خواهد شد؛ زیرا حتی در صورت برآورده‌نشدن نیاز، دعاکننده اطمینان دارد که این امر به مصلحت او بوده و خداوند این دعا را در دنیا یا آخرت به نحوی جبران خواهد کرد (سالاری‌فرد و دیگران، ۱۳۸۹: ۲۰۳؛ ویل دورانت، ۱۳۷۷: ۱۲۸-۱۳۱). مرحوم نراقی در این باره می‌نویسد:

«نفوس نیرومند قدسی، به‌ویژه انبیاء، اولیا و ائمه (علیهم‌السلام)، پس از آزادی از قفس تن و صعود به عالم تجرد، در نهایت احاطه و استیلا بر امور جهانند. امور جهان نزد آنان آشکار است و در عالم، قدرت تأثیرگذاری دارند. هر کس به زیارتشان رود، از آن آگاه‌اند و بر او شاهدند و از زائران مرقدشان و درخواست‌ها، توسل‌ها، تضرع‌ها و شفاعت‌خواهی‌های آنان اطلاع کامل دارند. پس نسیم لطف این اولیا بر زائران می‌وزد و رشحاتی از فروغ آنان بر ایشان می‌تابد و در رفع نیاز، برآورده‌شدن حاجت‌ها، رسیدن به مقصود، بخشش گناهان و رفع گرفتاری‌هایشان در پیشگاه خداوند شفاعت می‌کنند. این است رمز این همه تأکید بر زیارت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و ائمه (علیهم‌السلام)» (حسینی کوهساری، ۱۳۸۹: ۲۳۶؛ نراقی، بی‌تا، ج ۳: ۳۹۸).

زیارت، همواره نقشی دگرگون‌کننده و تحول‌آفرین داشته است. این کیمیای تحول، گاه در تربت «شهید»، گاه در فیض یک «نگاه» و فوز یک «نظر»، و گاه با دیدار و حضور به دست می‌آید (حسیتی کوهساری، ۱۳۸۹: ۲۳۶). از نظر اسلام، بالاترین و ارزشمندترین مقام انسانی زمانی پدید می‌آید که انسان به یاد خدا باشد و روحش متوجه او گردد تا نور خدایی در دلش پدیدار شود و روح و روانش به آرامش و راحتی برسد. ذکر و یاد خدا، چه در قلب و چه با زبان و چه با اعضا و جوارح به صورت انجام یک عبادت خاص مانند نماز، دعا و تلاوت قرآن، موجب اتصال به منبع لایزال و فناپذیر هستی شده و یادآور عظمت او، نعمت‌های بی‌کرانش، خوف از عقاب، امید به ثواب و عشق به جلب رضایت و وصال الهی است. در نتیجه، در صحنه‌های دشوار زندگی برای انسان نیروآفرینی می‌کند؛ چرا که اگر هر چیز را از دست بدهیم، خداوند ازلی که منبع هر فیض و خیر و کمالی است، موجب تسلی و صبر برای انسان می‌شود. شاید به همین دلیل باشد که یکی از ذکرهایی که گفتن آن هنگام رسیدن مصایب توصیه شده، این است که بگوید: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ»؛ «ما از خداییم و به سوی او بازمی‌گردیم» (بقره، ۱۵۶). این ذکر، یادآور خداوند متعال، مالکیت او بر ما و نیز بازگشت ما به سوی اوست. عظمت این مبدأ و معاد، مسائل میانی را تحت الشعاع قرار داده و آنها را آسان جلوه می‌دهد. آرامش خاطری که محور خوشبختی‌های دنیا و آخرت است، از طریق ذکر خدا حاصل می‌شود تا بعد آسمانی انسان بر بُعد زمینی‌اش چیره گردد. در آن حال است که انسان درمی‌یابد که دو دلی، خاطره‌ی شیطانی و نگرانی و پریشانی، از وسوسه‌های ابلیسی‌اند. در این حال، همه‌ی بیم‌ها از میان می‌روند و جای خود را به امید می‌دهند؛ همه‌ی دغدغه‌ها و خاطرپریش‌ها به طمأنینه بدل می‌گردند و معنا و مفهوم تازه‌ای می‌یابند (قمی، پیشین، مناجات‌الذاکرین: ۱۰۹).

۳-۱. شکرگزاری و سلامت روان

«شکر» در لغت، به یادآوری و تصور نعمت و اظهار آن تعبیر شده است و نقطه‌ی مقابل آن «کفر» به معنای فراموشی نعمت و پوشیده‌داشتن آن است (راغب اصفهانی، ج ۲: ۴۸۷). «شکر» در اصطلاح، به معنای ثنای جمیل بر حسن و سپاس‌گزاری با زبان یا عمل است. منظور از «سپاس و ثنا» چیزی است که در برابر شکایت و گله قرار می‌گیرد. شکر، یعنی اظهار نعمت منعم به واسطه‌ی اعتراف دل و زبان (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۹، واژه‌های «شکر» و «شکرگزاری»). شکر، توصیف چیزی به نیکی و بر وجه تعظیم

و بزرگداشت برای نعمتی، به وسیله‌ی زبان و ارکان است. تعاریف دیگری نیز برای «شکر» ذکر شده است (ابن منظور، ج ۸: ۱۱۵).

خداوند متعال می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي اُذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ»؛ «پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم و شکرانه‌ی مرا به‌جا آورید و با من ناسپاسی نکنید» (بقره، ۱۵۲). گاهی نیز با فراخوانی مؤمنان به استفاده از روزی‌های پاکیزه‌ی الهی، به شکرگزاری فرمان می‌دهد و شکر مؤمنان را نمودار یگانه‌پرستی آنان می‌شمارد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی شما کرده‌ایم بخورید و اگر تنها او را می‌پرستید، خدا را شکر کنید» (بقره، ۱۷۲). هر چه انسان از روح و روان لطیف‌تر و سالم‌تری برخوردار باشد، روحیه‌ی شکرگزاری و قدرشناسی در او افزون‌تر است (جوادی آملی، ج ۱۴: ۲۴۶). در نگرش اسلامی و تعلیم دینی، سپاسگزاری از پدر و مادر که از اسباب الهی در ایجاد و تکوین انسان و نعمت‌های پس از آن به‌شمار می‌آیند، در کنار سپاسگزاری از خداوند بیان شده است و این نشان‌دهنده‌ی اهمیت قدرشناسی و شکرگزاری از آنان در فرهنگ قرآن و تعلیم اسلامی است (صفورایی پاریزی و قاسمی، ۱۳۸۴: ۱۶).

نتیجه‌گیری

دین و دینداری، به‌عنوان حقیقتی پیوسته همراه با بشر، شالوده‌ی زندگی او را تشکیل داده و در طول تاریخ، نقشی بنیادین در شکل‌دهی به هویت فردی و جمعی انسان ایفا کرده است. در میان ارزش‌ها و باورهایی که در تعیین روش زندگی افراد نقش مهمی دارند، اعتقادات دینی از برجسته‌ترین ارکان به‌شمار می‌آیند. یکی از شاخصه‌های اساسی سلامت روان، سبک زندگی است که دین و دینداری، به‌طور مستقیم و غیرمستقیم، در ایجاد، رشد و ارتقای آن نقش‌آفرین‌اند.

رفتارهای مذهبی نظیر اقامه‌ی نماز، روزه‌داری، دعا و نیایش، ذکر و غفلت‌زدایی، شکرگزاری، حج و زیارت، نه‌تنها زمینه‌ساز نجات و رستگاری انسان‌اند، بلکه موجب رهایی از آفات و آسیب‌های فردی و اجتماعی نیز می‌شوند. پرورش روح و پاک‌سازی درون از ناهنجاری‌های اخلاقی، هنر و تدبیر زندگی است. با بهره‌گیری از شیوه‌های مدبرانه می‌توان در مواجهه با تنش‌های فردی، از طریق ایجاد روحیه‌ی خودارزشمندی، اتکا و توکل به خداوند، تأثیر موقعیت‌های غیرقابل‌کنترل را به‌نحوی مهار نمود.

بدین ترتیب، اعتقادات و دستورات دینی، در تمام شئون زندگی انسان نفوذ داشته و از عوامل مؤثر در رشد شخصیت به‌شمار می‌آیند؛ روابط فردی، اجتماعی و خانوادگی را تعیین و تنظیم می‌کنند و با ارائه‌ی چارچوبی معنادار از هستی، به کاهش اضطراب‌های وجودی و تقویت تاب‌آوری روانی می‌انجامند. از این‌رو، دین می‌تواند عاملی کارآمد برای رفع نواقص شخصیتی، بهبود روابط اجتماعی، اصلاح روش زندگی و در یک کلام، حفظ و ارتقای سلامت بدن و روان باشد.

پیشنهادهای و راهکارهای عملی

بر اساس یافته‌های این پژوهش، راهکارهای زیر برای بهره‌گیری از ظرفیت‌های دینی در جهت ارتقای سلامت روان پیشنهاد می‌شود:

۱. ارائه‌ی الگوهای رفتاری برگرفته از قرآن برای تأمین سلامت روان، در قالب توزیع کتابچه‌ها و بروشورهای آموزشی در سطح جامعه.
۲. حضور مشاوران مذهبی در مدارس و تبیین راهکارهای قرآنی برای ایجاد آرامش روان در دانش‌آموزان و کاهش اضطراب و استرس در آنان.
۳. ایجاد دپارتمان‌های تخصصی «دین و سلامت» در دانشگاه‌ها و مراکز علمی به‌منظور انجام پژوهش‌های میان‌رشته‌ای و تربیت نیروی انسانی متخصص.
۴. تألیف کتب تخصصی با موضوع «دین و سلامت روان» و گنجاندن آن‌ها به‌عنوان منابع درسی در دوره‌های آموزش روان‌شناسی و مشاوره.
۵. انجام پژوهش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر، همچنین تحقیقات نظری و میدانی در باب رابطه‌ی تدین و سلامت روان در ابعاد گوناگون فردی، خانوادگی و اجتماعی.
۶. توجه ویژه‌ی مشاوران اسلامی به دستورات دینی، اعم از آیات قرآن کریم و روایات معصومین علیهم‌السلام، و به‌کارگیری این دستورات در فرایند راهنمایی و مشاوره با مراجعان.

فهرست منابع

قرآن کریم.

الآمدی التیمی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۷۱). *غررالحکم و دررالکلم*. ترجمه هاشم رسولی محلاتی. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

ابن بابویه قمی، محمد بن علی (شیخ صدوق). (۱۳۶۱). *من لا یحضره الفقیه*. جلد ۷۱-۷۷. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

----- (۱۴۱۴). *الامالی*. بیروت؟: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

ابن منظور، محمد بن مکرم. (بی تا). *لسان العرب*. جلد ۸. بیروت؟: دار صادر.

احمدی، علی محمد و شهبازی، نجفعلی. (۱۳۸۷). *فرهنگ کار با تأکید بر فرهنگ سازمانی*. مهندسی فرهنگی، ۱۹ و ۲۰: ۳۵-۴۲.

احمدی، محمدرضا و شیر، ابوالقاسم. (۱۳۷۷). *نقش صله رحم در بهداشت روان*. در مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، انتشارات نوید اسلام: ۱۹-۲۵.

بایرام نژاد، حوریه؛ احسانی، حمیده؛ مسافریادگاری، لیلا و سلمان پور، صدیقه. (۱۳۹۲). *مطالعه و بررسی تأثیرات نماز بر سلامت فردی مردم شهر تهران*. پژوهش های علوم انسانی. ۵ (۲۵): ۱-۱۸.

بیرجندی، محمد بن علی. (۱۳۷۶). *غررالحکم و دررالکلم* (ترجمه و شرح). تهران: دانشگاه تهران. پسندیده، عباس. (۱۳۸۴). *رضایت از زندگی*. قم: دارالحديث.

تفشیری، محمدتقی. (بی تا). *تفسیر شریف*. جلد ۲. انتشارات اسلامی.

جلیلی، بهروز. (۱۳۷۷). *نقش دین در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان*. چاپ اول. نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، قم: انتشارات نوید اسلام.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۹). *سیرت و صورت انسان در قرآن*. جلد ۱۴، چاپ نهم. انتشارات اسراء.

- حسینی کوهساری، اسحاق. (۱۳۸۹). *نگاهی قرآنی به فشار روانی*. چاپ ششم. تهران: کانون اندیشه جوان.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۹۹۱). *وسائل الشیعه*. جلد ۱۲. محقق عبدالرحیم ربانی شیرازی. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷). *لغت نامه دهخدا*. جلد ۹، چاپ دوم. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران؛ انتشارات روزنه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲). *مفردات الفاظ القرآن*. صفوان عدنان داودی. بیروت، دمشق: دار العلم؛ دارالشامیه.
- سبحانی نیا، محمد. (۱۳۸۷). *جوان و آرامش*. چاپ چهارم. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
- سیوطی، جلال الدین عبدالرحمن بن ابی بکر. (بی تا). *تفسیر الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور*. بیروت: دار الفکر.
- (بی تا). *تفسیر الجلالین*. بیروت: دار الکتب العربیه.
- شاملو، سعید. (۱۳۸۶). *بهداشت روانی*. چاپ نوزدهم. تهران؟: انتشارات رشد.
- شرفی، محمدرضا و طاهرپور، محمدشریف. (۱۳۸۷). نقش نهاد آموزشی در تربیت شهروندی. *مهندسی فرهنگی*، ۲ (۱۵-۱۶): ۴۹-۶۲.
- شیخانی، علی باقر و اسحاقی، سیدحسین. (۱۳۹۳). *سریر سخن: اصول دین برای همه*. قم: مرکز مدیریت حوزه های علمیه خاوران، نشر هاجر.
- صحیفه سجّادیه. (۱۳۶۳). دعا برای مرزبانان اسلام (ترجمه و شرح). قم؟: انتشارات الهادی.
- صفورایی پاریزی، محمد مهدی و قاسمیان، سلیمان. (۱۳۸۴). سلامت روان در پرتو الزام عملی به آموزه های دینی. *معرفت*، (۹۷): ۱۵-۲۴.
- طاهری، حبیب الله. (۱۳۸۹). نقش باورهای دینی در رفع نگرانی ها. چاپ سوم. قم: انتشارات زائر.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۴). *تفسیر المیزان*. جلد ۲؛ مترجم سیدمحمدباقر موسوی همدانی، مترجم. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه، دفتر انتشارات اسلامی.

- عسکری، پرویز؛ خلیقی سیگارودی، عنایت؛ و یوسفیان، فرزانه. (۱۳۸۸). تأثیر آموزش شیوه‌های تربیتی سیره عملی پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله بر تفکر دین‌داری و سلامت روان. مطالعات میان‌فرهنگی، (۱۱). معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی، تهران: انتشارات دانشگاه آزاد.
- غباری بناب، باقر؛ فقیهی، ابوالقاسم و قاسمی، محمد. (۱۳۸۶). صله رحم و سلامت روان. روانشناسی و دین، ۱(۲)، ۷۹-۹۵.
- غباری بناب، باقر؛ فقیهی، علی‌نقی؛ و پورقاسمی، یدالله. (۱۳۸۶). آثار صله‌رحم از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی و کاربردهای تربیتی آن. مجله علوم تربیتی، ۳(۵): ۸۱-۱۱۴.
- فراس الحمدان، ورام بن ابی (ابن ورام). (۱۴۱۳). تنبیه الخواطر و نزهة النواظر (مجموعه ورام). بیروت: دار ابن کثیر.
- فیض کاشانی، محمد بن مرتضی (ملاحسن). (۱۳۷۹). راه روشن: ترجمه کتاب المحجبه البيضاء. جلد ۸. (مترجم عارف محمدصادق، مترجم. مشهد: آستان قدس رضوی، مؤسسه چاپ و انتشارات.
- (۱۴۱۷). المحجبه البيضاء فی تهذیب الاحیاء. قم: مؤسسه النشر الاسلامی.
- قشیری، ابوالحسن مسلم بن حجاج (مسلم نیشابوری). (بی‌تا). صحیح مسلم (بشر النووی، شرح؛ ج ۲). القاهرة: المطبعة المصریه و مکتبها.
- کلانتری، مهرداد و نصرآبادی، بختیار. (۱۳۷۷). محاسبه نفس روشی در بهداشت روان از دیدگاه اسلامی. در مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری، انتشارات نوید اسلام.
- کلینی رازی، محمد بن یعقوب. (۱۴۰۱). اصول کافی. جلد ۲-۳. محقق علی‌اکبر غفاری. چاپ چهارم. بیروت: دار صعب؛ دار التعارف.
- (۱۴۰۱). الکافی. جلد ۲ و ۵. قم؟: دار الکتب الاسلامیه.
- کیمیایی، علی. (۱۳۹۰). نقش دین در آرامش روان. روانشناسی و دین، ۴(۳)، ۱-۱۸.
- کیمیایی، علی؛ خادمیان، حسین؛ و فرهادی، حسین. (۱۳۹۰). حفظ قرآن و تأثیر آن بر مؤلفه‌های سلامت روان. زن و جامعه، ۸(۲): ۱-۲۰.

- لیثی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۷۶). *عیون الحکم و المواعظ*. محقق حسین الحسنی البیرجندی. قم: دارالحديث.
- مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان. (۱۳۷۷). نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری. تهران؟: دفتر نشر نوید اسلام.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۱۳). *بحار الانوار*. جلد ۳ بیروت: دار لاهیات التراث العربی.
- محبی، سعید. (۱۳۸۳). *صله رحم*. در *دائرة المعارف تشیع*. جلد ۱۰. تهران: نشر شهید.
- محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۷۹). *میزان الحکمه*. جلد ۴. مترجم حمیدرضا شیخی. قم: دارالحديث.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۷). *انگیزه پیدایش مذهب (چاپ دوم)*. قم: انتشارات مدرسه علی بن ابی‌طالب.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۶۳). *تفسیر نمونه*. جلد ۱۶. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- نجاتی، محمد عثمان. (۱۳۸۷). *حدیث و روانشناسی*. مترجم حمیدرضا شیخی. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- نراقی، ملااحمد. (بی‌تا). *معراج السعاده*. جلد ۳. قم؟: انتشارات هجرت.
- نکونام، محمدعلی. (۱۳۷۹). *تقویت مبانی اعتقادی*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- نهج البلاغه (ترجمه و شرح)*. (۱۳۸۰). مترجم دشتی، محمد. قم؟: انتشارات مشهور.
- نیک‌نژادی، فرزانه. (۱۳۸۵). *تعلیم و تربیت با نماز، در نماز و دانشگاه*. جلد دوم. تهران: ستاد اقامه نماز.
- واحد تحقیقاتی انتشارات عالمه. (۱۳۹۳). *محاسبه اعمال: راه نجات از ظلمت‌ها*. چاپ اول. قم: انتشارات عالمه.
- ورام، مسعود بن عیسی (ابن ورام). (۱۴۱۳). *تنبيه الخواطر ونزهة النواظر (مجموعه ورام)*. بیروت؟: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- ویل دورانت، ویلیام جیمز. (۱۳۷۷). *لذات فلسفه*. مترجم عباس زریاب خویی. تهران؟: انتشارات علمی و فرهنگی.
- هیوم، دیوید. (۱۳۶۹). *تاریخ طبیعی دین*. مترجم حمید عنایت. تهران؟: انتشارات خوارزمی.

یوسفیان، حسن. (۱۳۸۹). کلام جدید. چاپ دوم. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).

----- (۱۳۹۰). کلام جدید. چاپ سوم. تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت).