

بررسی عوامل بازدارنده به ثمر رسیدن رنج و تلاش و نقش آن در سلامت روان با تأکید بر قرآن کریم



جعفر بچاری: استادیار، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم
سیده راضیه پورمحمدی^۱: کارشناسی، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم
سمیه شهرداری نژاد: کارشناسی، گروه علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قم

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم
سال ششم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۴، ص ۴۰-۲۱
تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۸/۱۵
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۴/۱۱/۲۱

چکیده

انسان‌ها در زندگی خود، خواهان نتیجه مطلوب بوده و با سعی و تلاش درصدد رسیدن به آن هستند. ترس از نتیجه نامطلوب و شکست، روح انسان را می‌آزارد. امروزه ناکامی و نرسیدن به اهداف به یکی از اساسی‌ترین مشکلات روحی افراد جامعه تبدیل شده است. برخی از عوامل در زندگی، سبب می‌شود تلاش‌ها و رنج‌های انسان به نتایج مطلوب و دلخواه خود منتهی نشود. این پژوهش با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی، عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش را بر اساس آموزه‌های قرآن، مورد تحلیل و بررسی قرار داده است. آموزه‌های قرآن کریم، بر جدا بودن مسئولیت انسان از سعی و تلاش او تأکید می‌کند و عوامل و موانع درونی ابتر بودن تلاش را نبود اراده، بی‌تدبیری، تکبر، نفاق، عدم اخلاص، توکل و بی‌هدفی معرفی می‌کند. پژوهش حاضر درصدد است تا سهم تأثیر این عوامل را در سلامت روان بیان کند؛ زیرا یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت، سلامت روان است که یکی از زمینه‌های رشد فردی و اجتماعی انسان بوده و تحقق امر سلامت، منوط به عوامل و زمینه‌های مختلفی از جمله داشتن فکر و روان سالم می‌باشد، فردی که به دلایلی گرفتار اختلال فکری و اضطراب‌های روحی و روانی گشته، هرگز قادر به درک درست از واقعیت‌های هستی و جامعه خود نبوده و امکان ترقی و رشد در مسیر تکامل جسمی و روحی را نخواهد داشت.

کلید واژه‌ها: رنج؛ سعی؛ سلامت روان؛ قرآن؛ روایات



۱- مقدمه

قرآن مجید کتابی مشتمل بر مصالح جامعه بشری، متکفل اصلاح معاش و معاد است که در اثر پیروی و تمسک به آن می‌توان از تاریکی نادانی نجات یافت. آموزه‌های قرآن کریم در هر عصری پاسخگوی نیازهای آدمی است و کهنه‌گی بر آن وارد نمی‌شود و همه احکام آن بر اساس عقل و خرد و مصون از هر گونه نقص می‌باشد.

باید آدمی نیک بیندیشد و ببیند در این عمر محدود چه می‌خواهد؟ نظم و به هم پیوستگی و ارتباط میان اجزاء جهان و امور از مواردی است که برای زندگی انسان لازم است. زندگی همان ادامه حیات است و ادامه حیات نیز مانند خود حیات، باید تحت نظر و اختیار خداوند متعال باشد تا مخلوقات در محیط آرام و امن و منظم زندگی را ادامه بدهند. فلسفه تلاش و کوشش در تمامی جوامع با هر دیدگاهی، به دست آوردن نتیجه مطلوب است. در حقیقت تمامی انسان‌ها ثمره تلاش و کوشش را در دستیابی به اهداف و رسیدن به موفقیت‌ها می‌دانند. این بدان معناست که انسان‌ها دریافتند با تلاش و تحمل سختی فراوان می‌توانند به نتایج دلخواه برسند و اگر به نتیجه دلخواه دسترسی پیدا نکنند، از نظر روحی آسیب دیده و سلامت روحی آن‌ها به مخاطره می‌افتد.

اکثر مردم از استعداد خود غافلند و به بهره‌کشی از فرآورده‌های کوشش دیگران مبادرت می‌کنند. به همین جهت آفریدگاری که صنعتش نیکو و شکوهمند است؛ انسان را پس از نهی از آرزو و بیهوده‌اندیشی به اکتساب و کار و کوشش ترغیب می‌کند. زیرا انسان به منظور تأمین سعادت خود، باید در این دنیا تلاش کند. عبادت و تضرع و خشوع باید در مقابل کسی صورت بگیرد که استمداد و یاری طلبیدن از او به حکم عقل و وجدان صحیح بوده و قابلیت و قدرت و برتری ذاتی در وجود او باشد. در غیر این صورت، کوشش و برنامه‌های خدمات و عبودیت انسان، بی‌ثمر و بی‌فائده بوده، و به جز تضييع عمر گرانبایه خود و محرومیت کلی و انقطاع تمام از مبدأ فیض و رحمت، هیچ‌گونه خیریی به دست نخواهد آورد.

آنچه از دیدگاه معرفت‌شناسی مورد اهمیت قرار می‌گیرد، این است که، چه عامل یا عواملی باعث می‌شود گاهی تلاش‌ها و رنج‌ها به نتایج مطلوب و دلخواه منتهی نشوند. هر فرد یا گروهی متناسب با دیدگاه خود ممکن است پاسخی به این سوال بدهد؛ اما از آنجایی که قرآن کریم سخن پروردگار و هدایتگر انسان‌ها است، برای این پرسش‌ها پاسخی مناسب و درخور توجه و شایسته دارد. این پژوهش با رویکرد توصیفی-تحلیلی و با روش کتابخانه‌ای در صدد پاسخ به این سؤال محوری است: «عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه آیات و روایات چیست؟» لازم به ذکر است مبنای انتخاب این عوامل، تأمل در پربسامدترین آموزه‌های قرآنی و روایی در این مسأله با رویکردی به نمودگرایی آن‌ها در نتیجه گرفتن یا نگرفتن از رنج و تلاش است و به وسع اندک مقاله به تبیین برجسته‌ترین این عوامل پرداخته شده است.

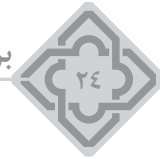
در خصوص اهمیت این موضوع نیز می‌توان تأملی در نکات زیر داشت:

۱- مشاهده درون‌مایه زندگی افراد خانواده و همچنین نمای بیرونی زندگی افراد جامعه، بیانگر وجود

نوعی از ناامیدی است که یکی از بنیان‌های این امر، به دست نیاموردن نتایج مطلوب از تلاش‌هاست؛ ۲-اهتمام دشمنان انقلاب اسلامی از طریق فضای مجازی و ماهواره‌ای، ایجاد فضای ناامیدی و القای این نکته است که به طور عموم، تلاش انسان‌ها به ویژه در ایران اسلامی به نتیجه نمی‌رسد. ۳-از آنجا که ریشه اعتقادی مردم ایران به اسلام ناب محمدی (ص) متصل است، تورق تاریخ اسلام، بیانگر آن است در زمانی که مسلمانان در صدر اسلام در اوج مضیقه از نظر امکانات مادی بودند، از منظر جنبه‌های مختلف فردی و اجتماعی، بسیار موفق بوده و تلاش‌هایشان به نتیجه می‌رسید. ۴-به رغم آن که یکی از مشکلات اساسی جامعه، به ثمر نرسیدن رنج و تلاش است؛ می‌توان مهم‌ترین عوامل آن را در درون افراد دانست و برای فهم آن، به آموزه‌های قرآنی و روایی مراجعه کرد. ۵-امروزه یکی از مشکلات اساسی در جامعه این است که عده‌ای با وجود سعی و تلاش بسیار برای رسیدن به اهداف خود، ناکام می‌مانند و همین امر روحیه شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سلامت روانی او را به مخاطره می‌اندازد. چه بسا باید بدانیم که قرآن به تأکید درباره جدا بودن مسئولیت انسان از سعی و تلاش او می‌پردازد، و می‌گوید که اگر عمل خیر باشد جزای خیر می‌بیند و اگر بد باشد جزای بد می‌بیند، پس هر که تلاش کند و خود را به زحمت اندازد، فقط برای خود تلاش می‌کند و خدا از مردم بی‌نیاز است، بنابراین باید تأثیر تلاش انسان و وارد شدن از راه‌های صحیح را بدانیم. در زمینه «عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش» کارهای تحقیقی قابل توجهی صورت گرفته است. از مهم‌ترین کتب تألیفی در این زمینه می‌توان به چند اثر از علامه طباطبایی، مکارم شیرازی، شهید مطهری و مقاله دادفر، بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی، اشاره کرد. در این منابع به صورت کلی عوامل را ذکر کرده‌اند و استدلال قرآنی برای صحت این عوامل بیان نموده‌اند. لکن مبحث «برجسته‌ترین عوامل به ثمر نرسیدن رنج و تلاش و تأثیر این عوامل مذکور در سلامت روان» به عنوان موضوعی مستقل، بحثی جدید است و نباید انتظار داشته باشیم در مدت زمان کوتاهی که از مطرح شدن این موضوع سپری شده است آثار کامل و مشروحي در این باره شکل گرفته باشد. اما به هر طریق در مطبوعات و مجلات و جزوات و سخنرانی‌ها از دریچه‌های گوناگون به این موضوع نگریسته شده، و در باره آن قلم فرسایی شده است که البته طبیعت نوشته‌های مطبوعاتی خلاصه بودن و پرداختن به عناوین مهم‌تر است.

۲- برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر نرسیدن رنج و تلاش

ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مهم‌ترین مسائل اساسی هر کشور است که باید از ابعاد مختلف از جمله روانی، مورد توجه قرار گیرد. به طور کلی تأثیر دین و باورهای دینی در سلامت فرد و جامعه بسیار پراهمیت است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که می‌توان با داشتن اعتقادات درست و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده به یک آرامش روانی دست یافت. انسان معتقد، همواره در حال تکاپو بوده و در همه زمینه‌ها اعم از فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و ... سعی بر آن دارد که با توجه به توانایی‌های خود بهترین باشد. در ذیل به برخی از عوامل درونی که موجب به ثمر نرسیدن رنج و



تلاش می‌شوند و سلامت روان را به مخاطره می‌اندازد پرداخته می‌شود. بر اساس تتبع در آموزه‌های روایی و ارتباط آن با به ثمر رسیدن یا نرسیدن تلاش انسان‌ها، برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر نرسیدن رنج و تلاش عبارتند از:

۲-۱- فقدان اراده قوی

اهل ایمان و تقوی در اثر نیروی تقوی و اعتماد به پروردگار صبر و بردباری پیشه می‌کنند و حوادث ناگوار را با نیروی عزم خود، سختی‌ها را گوارا نموده و می‌گذرانند. همواره خواسته خود را در محور نظام و حوادث قرار داده و هرگز اظهار شکایت و نگرانی نمی‌کنند؛ نیروی صبر و سپاسگزاری را در خود تقویت نموده و به صورت ملکه در می‌آورند (حسینی همدانی، ۱۴۰۷، ۱۹۲).

اندیشه آزاد و اختیار در عمل از امتیازات آدمی است؛ آدمی می‌اندیشد که بفهمد، می‌اندیشد که صورتی مبهم یا مفصل از غایات و نتایج اعمال خود را تصویر نماید. آن‌گاه تصمیم بر عمل می‌گیرد و عزم حاصل می‌شود و هر چه محرک که همان اندیشه غایی است، برتر و روشن‌تر باشد عزم بر عمل پابرجاتر و تحیر و اضطراب کمتر و محیط عمل و انعکاسات آن وسیع‌تر و آثارش باقی‌تر است (طالقانی، ۱۳۶۹، ۴). در همین خصوص قرآن می‌فرماید: «فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ...» (آل عمران/۱۸۳).

بزرگترین اخلاق، عزم در کار است تا به مقصد برسد (طیب، ۱۳۷۸، ۴۵۳). «عزم» حالتی نفسانی و به معنای تصمیم گرفتن برای انجام عملی است (حسینی همدانی، ۱۴۰۷، ۲۴۶). نفس حیوانی تمایل به لذت‌های جسمانی دارد و بزرگترین دشمن انسان، اماره بالسوء است؛ انسان سه دشمن دارد: دنیا، نفس، شیطان، اگر دنیا در نظرش پست باشد و نفس تمایل پیدا نکند، شیطان راهنمایی نمی‌کند و فقط خوف ناشی از ایمان، مانع نفس است (طیب، ۱۳۷۸، ۳۸۴).

(از امام جعفر صادق (ع) روایت شده که آن حضرت فرمودند: «هرگز نیروی جسمانی سست نخواهد شد تا وقتی که انسان دارای عزم راسخ و اراده قوی باشد.» همچنین از ایشان نقل شده است: «مردی خدمت امیر المؤمنین (ع) رسید و عرض کرد: یا امیر المؤمنین به چه چیز پروردگارت را شناختی؟ فرمود: با فسخ عزم و اراده و با نقض همت‌ها که هر گاه همت کردم بین من و همتم حایل شد، هر گاه عزم و اراده کردم قضای الهی مخالف عزم من قرار گرفت، آن وقت فهمیدم تدبیرکننده شخص دیگری است غیر از من» (گنابادی، ۱۳۷۲، ۱۸). اراده و اختیار انسان تحت اراده و قدرت خداوند است و اگر آنی فیض خود را از آن‌ها قطع کند اراده و اختیار بلکه نیرو و حیاتی برای آن‌ها باقی نمی‌ماند).

۲-۲ - بی‌تدبیری (تفکر و تعقل نداشتن)

«تدبیر» از ماده «تدبیر» در اصل از «دبر» (بر وزن ابر) به معنی پشت سر و عاقبت چیزی است؛ بنابراین، تدبیر، به معنی بررسی کردن عواقب کارها و سنجیدن مصالح و بر طبق آن عمل نمودن است. تفاوت آن با «تفکر» این است که تفکر مربوط به بررسی علل و خصوصیات یک موجود است، اما «تدبیر» مربوط به بررسی عواقب و نتایج آن است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۸)، برای تدبیر نیازمند به تلاشی

فکری است، پس ما نمی‌توانیم با بستن درها بر روی خود و جدا شدن از واقعیت‌ها به تدبیر پردازیم (مترجمان، ۱۳۷۷، ۳۳۶). خالق و آفریدگار «الله» است و زمام اداره جهان هستی به دست او است و تدبیر همه امور به فرمان او می‌باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴)

قوه عقل و فکر است که رهبر، نجات و کلید سعادت انسان‌ها است و فقط از پرتو تفکر و تدبیر است که فرد به مقام و رتبه دست می‌یابد. ایمان تقلیدی کسی را به سعادت و فضیلت نمی‌رساند و کسی از پرتگاه ضلالت به شاهراه هدایت نمی‌گردد (داورپناه، ۱۳۷۵، ۲۷۸). عامل بدبختی بسیاری از مردم تدبیر نداشتن و تعطیل کردن اندیشه و تفکر است: «أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا؛ آیا درباره قرآن نمی‌اندیشند؛ اگر از سوی غیر خدا بود، اختلاف فراوانی در آن می‌یافتند» (نساء/۸۲).

تدبیر در قرآن فرصتی برای انسان فراهم می‌آورد که در این فرصت محتوای قرآن حکیم را بفهمد، بدان جهت که خداوند سبحانه و تعالی در کتاب خود، قرآن کریم نوری به ودیعت نهاده است که بشر را به پروردگار بزرگوار راهنمایی می‌کند و به همین جهت به او ایمان می‌آورد و سپس به عملی کردن مقررات و احکام شریعت و دین او برمی‌خیزد (مترجمان، ۱۳۷۷، ۳۶). «تدبیر» نظر در پیامدها و عاقبت کارها و تأمل در آنهاست، سپس در مورد هر تأملی به کار رفته است. (طبرسی، ۱۳۷۷، ۶۳۲). بنابراین اموری که هر چه بیشتر درباره آنها تفکر و تدبیر شود موجب کمال ایمان می‌گردد و هدفی را که مشخص نموده و در برابر آن تلاش کرده بی‌ثمر واقع نخواهد شد، زیرا کارهایش را آگاهانه و همراه با تفکر و تعقل انجام داده است.

۲-۳ - تصور تلاش داشتن و تلاش نکردن

افرادی را در این جهان می‌بینیم که بدون تلاش و کوشش بهره‌های وسیع می‌گیرند، ولی بدون شک این‌ها موارد استثنایی است و نمی‌توان در برابر اصل کلی تلاش و کوشش و رابطه آن با میزان موفقیت به آن اعتنایی کرد، و این گونه بهره‌گیری‌های انحرافی منافات با آن اصل کلی ندارد (مکارم شیرازی، ۱۳۶۲: ۶۷). بنابراین تلاش و کوشش واقعا نتیجه بخش است، ولی به نیت افراد بشر بستگی دارد. پس آن کس که خواستار دنیا باشد خدا به اندازه‌ای که سنت‌ها و حکمت او مقتضی آن است به او می‌بخشد. ولی جزای او در آخرت جهنم است که نکوهیده و طرد شده به آتش آن خواهد رسید (مترجمان، ۱۳۷۷: ۱۶۰).

عوامل برتری افراد نسبت به افراد دیگر:

۱- نوعی از آن هیچ پیوندی با اکتساب نداشته و از راه کار و کوشش به دست نمی‌آید، و فردی که فاقد آن و یا فروتر از آن است سزای خرده‌گیری و نکوهش نیست که چرا کوتاهی کرده است، و نیز فردی که در رابطه با آن، واجد برتری است نمی‌توان او را به معیار کوشش و تلاش مورد ستایش قرار داد، مانند مزیت اعتدال قامت و اندام و قدرت و بنیه بدنی و شرافت نسب.



۲- نوعی دیگر، اکتسابی است و از راه کوشش و تلاش به دست می آید، مانند: مال و جاه و مقام و امثال آنها که در آیه مورد بحث به ما هشدار داده است که اگر عده‌ای از آن برخوردار بودند نباید بدون آنکه به کار و کوشش روی آورد صرفاً از راه آرزو خواهان آنها باشد، و در عالم خیال و پندار زندگانی کند، چنین آرزوئی معقول نیست، و فردی سرگرم این آرزوهاست که همتش فرومایه و فاقد پایداری و بی‌خبر از توانائی‌های استعداد انسان و رمز کوشش و استقلال می‌باشد (حجتی، ۱۳۷۷: ۲۴۱). خداوند متعال از یک فرد با ایمان چنین انتظار ندارد، او انسان را به علو همت و کوشش و تلاش دعوت می‌کند و از او می‌خواهد که به نیرو و توانائی خود در احراز آنچه به آن احساس تمایل می‌نماید تکیه کند.

خداوند متعال فرموده است: «وَ إِذْ فَرَقْنَا بِكُمُ الْبَحْرَ فَأَنْجَيْنَاكُمْ وَ أَغْرَقْنَا آلَ فِرْعَوْنَ وَ أَنْتُمْ تَنْظُرُونَ؛ و (به خاطر بیاورید) هنگامی را که دریا را برای شما شکافتیم و شما را نجات دادیم و فرعونیان را غرق ساختیم در حالی که شما تماشا می‌کردید» (بقره/۵۰).

درسی است برای انسان‌ها که اگر در زندگی به خدا تکیه کنند و از هیچ‌گونه کوشش و تلاش باز نایستند در سخت‌ترین دقایق مشکلات، خدا به فریاد آنان رسیده و آنها را از آن مهلکه نجات خواهد داد و مستفاد می‌شود که گرفتاری‌ها و رهائی‌ها از آن نتیجه رفتار و کردار انسان‌ها است. (داورپناه، ۱۳۷۵، ۴۸) و اگر در زندگی به خدا تکیه کنند، به آن نیروی بی‌زوال، اعتماد داشته باشند، و در مسیر صحیح از هیچ‌گونه کوشش و تلاش باز نایستند، در سخت‌ترین دقایق، خداوند یار و مددکار آنهاست (بابایی، ۱۳۸۰، ۷۵).

بسیاری از مردم هستند که تلاش خاصی انجام نمی‌دهند ولی تصور می‌کنند که تلاش کرده‌اند و در پی آن چیزی هستند که با ایجاد تصور و عدم تلاش به آن برسند و اگر دست نیابند نا امید می‌شوند، در این باره قرآن می‌فرماید: جمعی از مؤمنان می‌پنداشتند که عامل اصلی ورود در بهشت تنها اظهار ایمان به خدا است بی‌آنکه تلاش و کوششی به خرج دهند، قرآن در برابر این تفکر نادرست می‌فرماید: «أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ؛ آیا گمان کردید داخل بهشت می‌شوید بی‌آنکه حوادثی همچون حوادث سخت گذشتگان به شما برسد» (بقره/۲۱۴).

به هر حال اگر روح استقامت و پای‌مردی در مسلمانان زنده شود و در برابر افزایش تلاش و کوشش دشمنان، مسلمانان تلاش و کوشش بیشتری از خود نشان دهند و پیوسته از مرزهای جغرافیایی و عقیده‌ای خود مراقبت نمایند و علاوه بر همه اینها با تقوای فردی و اجتماعی، گناه و فساد را از جامعه خود دور کنند پیروزی آنها تضمین خواهد شد (بابایی، ۱۳۸۰، ۳۶۷). روشن است که تلاش و کوشش برای زندگی علاوه بر این که تنبلی و سستی و دل‌مردگی را از انسان‌ها دور می‌سازد و حرکت و نشاط می‌آفریند، وسیله بسیار خوبی برای اشتغال سالم فکری و جسمی آنهاست و اگر چنین نبود و همه چیز بی‌حساب در اختیار انسان قرار داشت معلوم نبود دنیا چه منظره‌ای پیدا می‌کرد. (بابایی، ۱۳۸۰، ۵۲۸).

بنابراین هیچ کفّری و ایمانی و هیچ سرنوشت جز با تقدیر الهی نیست و حساب و کتابی دارد. خداوند اشیا را طوری ردیف کرده است که هر چیزی بتواند به هدفی که با اعمالش آن را دنبال می‌کند، برسد؛ ابتدا آن هدف را به صورت خاص خودش یا به صورتی که راه رسیدن به آن برایش فراهم شده تصور بکند، و سپس با تلاش پی‌گیرش به آن هدف برسد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۷).

۲-۴ - بی‌هدفی

هدفداری از ویژگی‌های حق است، به همان‌گونه که بیهودگی و بی‌هدفی از خصوصیات باطل است. زمانی که شخص نگاه و اندیشه خود را متوجه به آفرینش هستی می‌سازد، همه اجزاء آن، حتی کوچکترین ذره را آفریده بنا بر حکمت و هدف معین مشاهده می‌کند. همان‌گونه که چون از سیر در آفاق به جانب نفس خویش باز گردد، همین هدف را در آن نیز مشاهده خواهد کرد. چون در می‌یابد که هر اندامی از او برای هدفی معین ساخته و آفریده شده است (مترجمان، ۱۳۷۷، ۱۶). «مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هُوَ لَا إِلَى هُوَ لَا؛ آن‌ها افراد بی‌هدفی هستند که نه سوی اینها، و نه سوی آن‌ها آیند» (نساء/۱۴۳): این آیه یکی از لطیف‌ترین تعبیراتی است که در قرآن درباره منافقین وارد شده است و یک اشاره ضمنی به این مطلب دارد که چنان نیست که نتوان منافقان را شناخت، بلکه این تذبذب آن‌ها آمیخته با آهنگ مخصوصی است که با توجه به آن شناخته می‌شوند، و نیز این حقیقت را می‌توان از این تعبیر استفاده کرد که این‌ها همانند یک جسم معلق و آویزان ذاتا فاقد جهت حرکتند؛ بلکه این بادها است که آن‌ها را به هر سو حرکت می‌دهد و به هر سمت بوزد با خود می‌برد و در پایان آیه سرنوشت آن‌ها را بیان می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ۱۷۸). آفرینش الهی بی‌هدف نیست و خداوند متعال انسان را رها نکرده است.

۲-۵ - فقدان اخلاص و توکل

دین خدا که مجموع معارف الهی و دستورات اخلاقی و احکام عملی است، فقط به اخلاص، تحلیل می‌شود، یعنی اگر آن را موشکافی کنیم، می‌بینیم که تنها و تنها به اخلاص منتهی می‌شود، و اخلاص همین است که انسان برای خود و صفاتش (یعنی اخلاقش)، و اعمال ذات و افعال خود، زیر بنائی به غیر از خدای واحد قهار سراغ نداشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۲۵۳). اخلاص عبارت از خالص شدن برای خدای تعالی (حجّتی، ۱۳۷۷، ۵۵)؛ یعنی خالص کردن و پاک نمودن چنانکه در آیه ۱۴۶ سوره نساء می‌فرماید: «وَأَخْلَصُوا دِينَهُمْ لِلَّهِ...» (داورپناه، ۱۳۷۵، ۳۶۵). برخی معتقدند که اخلاص عبارت از این است که شخص ایمان و اعمال خود را فقط برای خداوند متعال قرار بدهد؛ یعنی به خدا شریک قرار نداده و در عمل خود ریا نکرده باشد. اخلاص و روش اخلاص در اعمال همچون روش رنگ است در گوهر چنانکه گوهر بدون کسوت رنگ سنگی است بی‌قیمت همین‌طور عمل بدون اخلاص جان‌کندن بی‌ثواب است (همان، ۳، ۱۶۰). اخلاص در مقامات اعتقادی و صفاتی و افعالی از مراتب سامیه و ارجمند ایمان است و آن نیز دارای



درجات غیر متناهیه بوده و به طور تحقّق می‌باشد و از مواهب الهیه است و خلوص در اعمال صالحه که مصون از شائبه شرک و ریاء و هوای نفسانی باشد، نیز از مرتبه نازله ایمان اکتسابی است (حسینی همدانی، ۱۴۱۷، ۳۷۹). اخلاص بر سه قسم است: اخلاص شهادت در اسلام؛ اخلاص خدمت در ایمان؛ اخلاص معرفت در حقیقت. و قرآن به هر سه قسم اشاره می‌کند: اخلاص شهادت: «أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ» و اخلاص خدمت: «مَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» و اخلاص معرفت: «إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ» (عاملی، ۱۳۶۰: ۱۵۴).

توکل در لغت به معنای واگذاشتن است؛ از این رو به کسی که انجام برخی کارهای خود را به دیگران وا می‌گذارد متوکل و به کسی که انجام کار به او واگذار شده است، وکیل می‌گویند. در متون اسلامی نیز توکل در همین معنا به کار رفته است؛ با این تفاوت که مؤمن امور خود را به خدا وامی‌گذارد. به دیگر سخن مومن تنها به توانایی و لطف خداوند اعتماد و اطمینان دارد؛ زیرا از نظر او آفریدگار جهان و تمام موجودات تنها خداوند است و حکومت بر این جهان نیز تنها از آن اوست (داوودی، ۱۳۸۶، ۷۸). توکل بر خدا به معنای رضایت به تدبیر او و واگذار کردن کارها به او و توسل به اطاعت و فرمانبرداری او است (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۱۲). کسی که توکل بر خدا کند، برای او کافی است. (طبرسی، ۱۳۶۰، ۱۰۰). از مطالب مذکور مشخص می‌شود که خداوند متعال یگانه معبود عالم است و خالق تمامی موجودات، از این رو هر شخص برای رسیدن به اهداف خود متوکل و متوسل به یک وجود بی‌انتهایی است که صلاح و خیر او را جز خداوند نمی‌داند، حال آنکه کسی که توکل کند بر خدا پس محققاً خداوند عزیز ریزه کاریست حکیم و عالم به حکم و مصالح است.

۶-۲ - نفاق

نفاق عبارت است از تظاهر کردن بر خلاف باطن و قلب، و از لغت سریانی گرفته شده است. (مصطفی، ۱۴۲۷، ۱۴۷). نفاق از ماده (نفاقاء الیربوع) یعنی لانه موش صحرائی که برای آن دو در قرار می‌دهد که یکی آشکار و دیگری مخفی است. لغویون کلمه نفاق را به معنی راه‌های مخفی و پنهان می‌گویند. (مطهری، ۱۳۶۶، ص ۱۲۴-۱۲۵). نفاق به معنی دورویی و مخالف بودن ظاهر با باطن است و برای آن اقسامی است (طیب، ۱۳۷۸، ۳۰۴):

۱. نفاق در عقیده: ایم قسم از نفاق مربوط به افرادی است که در ظاهر اظهار اسلام و ایمان می‌کنند اما در باطن کافر، مشرک، طبیعی و منحرف می‌باشند و خداوند متعال سخت‌ترین عذاب و درکات دوزخ را برای آنان مقرر داشته است چنانکه در آیه ۱۴۵ نساء می‌فرماید: «إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرَكِ الْأَسْفَلِ مِنَ النَّارِ؛ منافقان در پایین‌ترین درکات دوزخ قرار دارند...»

۲. نفاق در اخلاق: مانند کسانی که در باطن دارای اخلاق حمیده نباشند؛ ولی در ظاهر چنین وانمود کنند که دارای اخلاق حمیده‌اند.

۳. نفاق در اعمال: یعنی ظاهر انسان با خلوتش و پنهان او با آشکارش متفاوت باشد. در ظاهر خود را اعبد و اتقای مردم معرفی کند؛ ولی در حقیقت چنین نباشد و نفاق امری مقول به تشکیک و دارای

مراتب است، مانند کذب که آن هم دارای مراتبی است: کذب در گفتار؛ کذب در نوشتن؛ کذب در نیت؛ کذب در عزم؛ کذب در وفای به عزم بعد از تنجز آن؛ کذب در عمل؛ کذب در صفات؛ کذب در معاشرت و معامله و نصیحت با مردم؛ کذب در عقاید و کذب در وعده (داور پناه، ۱۳۷۵: ۲۶۱). نفاق از کذب ریشه می‌گیرد و این دو صفت لازم و ملزوم یکدیگرند، و هر منافقی کاذب و هر دروغگویی منافق است در قرآن مجید می‌فرماید: «وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَكَاذِبُونَ» و کذب خود یکی از معاصی بزرگ و جزو کبائر است» (طیب، ۱۳۷۸: ۳۰۸). بنابراین مفهوم نفاق بسیار گسترده است در حدیث داریم که اگر کسی این سه خصلت در او باشد منافق است اگر چه نماز بخواند و روزه بگیرد. قال رسول الله (ص): نشانه‌های منافق سه چیز است: سخنی که در حین گفتنش دروغ است؛ وقتی وعده‌ای می‌دهد پیمان شکنی می‌کند؛ در امانت خیانت می‌کند و در آنچه به وی می‌سپارند کوشش نمی‌کند چه در گفتار باشد چه در نوشتار (ری شهری محمدی، ۱۳۷۷، ۳۳۳۹).
«أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ وَعَظَّمَهُمْ وَوَقَلَ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا؛ آن‌ها کسانی هستند که خدا، آنچه را در دل دارند، می‌داند. از (مجازات) آنان صرف نظر کن و آن‌ها را اندرز ده و با بیانی رسا، نتایج اعمالشان را به آن‌ها گوشزد نما» (نساء/۶۳)»
آیه نفاق این گروه را اعلام نموده است آفریدگار بر مکر آنان و هم چنین به ضرر و زیان آن‌ها بر مسلمانان آگاه است ای رسول گرامی در باره خدعه و مکاری که با پروردگار به کار برده‌اند آن‌ها را توبیخ و سرزنش بنما و در عین حال با سخنان حکمت آمیز از نصیحت آنان دریغ مدار پروردگار پاره‌ئی از ضرر که از رفتار کفرآمیز آن‌ها بر مسلمانان وارد شده خبر می‌دهد و به وسیله یادآوری روز رستاخیز آن‌ها را تهدید بنما که نفاق و کفر آنان به صورت عقوبت در خواهد آمد (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ۱۰۷). بنابراین نفاق بدتر از کفر است، زیرا شخص منافق در باطن کافر و مخالف حق است، و تظاهر به اسلام و دین هم اثری به جز اغواء و اضرار و منحرف کردن نفوس پاک نخواهد داشت (مصطفوی، ۱۴۲۷، ۲۶۱).

نفاق، عامل تباه شدن اعمال است، خداوند مالک تمام چیزها و آگاه به همه‌ی فکرها و نیت‌هاست، بنابراین گناه و نفاق و مخالفت از امر او موجب گمراهی و انحراف می‌شود.

۲-۷ - تکبر

«تکبر» عبارت است از اینکه کسی بخواهد خود را ما فوق دیگری و بزرگ‌تر از او جلوه دهد. از آنجایی که هیچ موجودی از ناحیه خود دارای احترام و کرامتی نیست؛ باید گفت تکبر در غیر خدای تعالی - هر که باشد - صفت مذمومی است، برای اینکه غیر او هر که باشد از ناحیه خودش جز فقر و مذلت چیزی ندارد. آری، خدای سبحان دارای کبریا است و تکبر از او پسندیده است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۳).
تکبر و کبر در معنی متفاوت است؛ کبر صفت نفسانی است و ممکن است در نفس این صفت خبیثه را داشته باشد، لکن اظهار نکند؛ و تکبر این است که آثار کبر را ظاهر کنند و عقوبت آن اشد است، بلکه مورث بسیاری از معاصی می‌شود؛ مثل ظلم و تعدی و طغیان و سرکشی و نحو اینها، و استکبار



این است که بزرگی را به خود ببندد (طیب، ۱۳۷۸، ۳۶۸). فرشتگان عذاب از میان تمام اوصاف رذیله انسان که او را به دوزخ می‌برد روی مسأله «تکبر» تکیه می‌کنند (بابایی، ۱۳۸۰، ۲۴۷). کبر و تکبر مرضی نفسانی و خطرناک است که اصل آن، نقص در عقل و فهم بی‌خردان است و چنان است که تکبر، صاحب خود، یعنی متکبر را در صندوق محکمی می‌نهد که ابدانه نوری به آن می‌رسد و نه خیری به آن وارد می‌گردد؛ زیرا او در نزد خویش فقط خود را بزرگ می‌داند و نیازمند به چیزی نمی‌شمارد و معنی صرف از آیات در آیه مبارکه همین است که خداوند بر دل‌های اشخاص متکبر مهر می‌زند و آن‌ها را از تفکر در آیات و فهم آن‌ها باز می‌دارد (اور پناه، ۱۳۷۵: ۸۵). تکبر، بزرگ‌منشی و خودپسندی خود را مافوق دیگری و بزرگ‌تر از دیگران نشان دادن است چنان که در آیه ۱۳ سوره اعراف می‌فرماید: «فَاهْبَطْ مِنْهَا فَمَا يَكُونُ لَكَ أَنْ تَتَّكِبَ فِيهَا؛ از مقامت فرود آی که در اینجا بزرگی کردن حق تو نیست» (اعراف/۱۳).

در کافی به سند خود از امام زین العابدین (ع) روایت کرده است که «از آن حضرت پرسیدند بهترین اعمال در پیشگاه خدا کدام عمل است؟ حضرت فرمود: بعد از شناختن خدا و رسول و ائمه، بغض دنیا از همه اعمال بهتر است و برای بغض دنیا اقسام زیادی است؛ چنان که برای معصیت انواع فراوان می‌باشد: اول معصیتی که برای خداوند شد تکبر بود و آن را شیطان نمود و کافر شد» (داور پناه، ۱۳۷۵، ۴۶۶).

یکی از مفاسد تکبر و مفاخره بر خلق آن است که کسی که دارای این دو صفت است، به جمع مال اعتناء تام پیدا می‌کند و از انفاق در راه خدا خودداری نموده و دوستان خویش را هم به این امر ترغیب می‌نماید و متوجه به حال فقراء و زیر دستان نمی‌شود و بر آنان رحم نمی‌کند و برای رفع توقع آن‌ها منکر مال و دارائی خود می‌گردد و اگر احیاناً انفاقی کرده باشد به خاطر خودنمائی و تکمیل جهت مفاخره است (داور پناه، ۱۳۷۵، ۲۹۲). محققا کسانی که ایمان به پروردگار دارند، تکبر نمی‌کنند، عبادت پروردگار و تسبیح و تقدیس او می‌کنند و در پیشگاه او سجده می‌کنند، تحت اطاعت پروردگار هستند و قدمی بر مخالفت او بر نمی‌دارند و سستی در عبادت نمی‌کنند.

۳- نقش برجسته‌ترین عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش در سلامت روان

۳-۱- نقش اراده در سلامت روان

یکی از عواملی که در سلامت روان تاثیر به سزایی دارد، اراده است. انسان نباید در عزم و اراده خود متزلزل بوده و در باره نشر اسلام کوتاهی نماید؛ زیرا لازمه ایمان به آفریدگار، ثبات در عقیده و استقامت است (داور پناه، ۱۳۷۵، ۱۱۳). اراده سبب تقویت نیروی جسمانی می‌شود. اگر کسی اراده داشته باشد هرگز خسته نمی‌شود و برای هدف خود ارزش قائل می‌شود و رنج و تلاش خود را بی‌ثمر نمی‌گذارد (داور پناه، ۱۳۷۵، ۳۵۹).

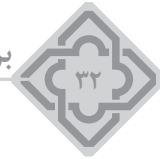
انسان باید در تمام مراحل برای کسب قدرت روحی، نیروی اراده، عزم راسخ و تصمیم آهنین، هر صبح و شام به یاد خدا باشد. اراده آزاد و اختیار عمل از امتیازات مخصوص آدم است. بر اساس همین اختیار و آزادی است که اعمالش دارای ارزش نیک یا پاداش بد می‌گردد و شرع و عرف آن را به

حساب می‌آورند و همین منشأ تکلیف می‌باشد؛ چون حقیقت مالکیت حق تصرف کامل است و انسان آزاد و متصرف در عمل است. مالکیت عمل موهبتی است که به او داده شده است. این اختیار و مالکیت عمل از تصور و اختیار و عزم تا انجام است. همین که عمل به هر صورت و نوعی انجام یافت؛ از اختیار و مالکیت انسان عامل خارج می‌شود و در شرایط و تحت قوانینی که از اختیار و اراده انسان بیرون یعنی در مالکیت خداوند است آثار و نتایجی بر آن مترتب می‌گردد (طالقانی، ۱۳۶۲، ۲۹). تمام تلاش و کوشش انسان برای دستیابی به زندگی بهتر، هدفمند با کیفیت عالی همراه با کامیابی و رسیدن به لذت واقعی است و سلامت روان بهترین زمینه‌ساز رسیدن به این هدف‌ها می‌باشد؛ انسان موجودی ضعیف بوده و در تمام مراحل زندگی اش، نیازمند عنایت الهی است. با توجه به اینکه نفس آدمی قوی‌ترین و مؤثرترین عامل در انحطاط و ارتقای انسان است، متأسفانه، عموم مردم، مغلوب هواهای نفسانی گردیده‌اند. زمانی که هواهای نفسانی بر عقل پیروزی شود، یأس و ناامیدی در انسان نمایان می‌شود و تمام ارکان او سست می‌گردد و برای همیشه از رستگاری و رسیدن به هدف ناامید می‌شود. بر هر مسلمان لازم است که به پروردگار خود ایمان آورده و تربیت او را بپذیرد و عزم خود را جزم نموده و منحصراً آن‌چه را که نزد پروردگارش است هدف همت قرار دهد و چنین فکر کند که او بنده‌ایست که تدبیر امورش به دست سرپرست اوست و او خود مالک ضرر و نفع، مرگ و حیات و حشر و نشر خود نیست، و کسی که وضعش چنین است نباید به چیزی غیر پروردگارش پردازد، زیرا پروردگارش کسی است که خیرات و شرور، نفع و ضرر، غناء و فقر و مرگ و زندگی همه به دست اوست. خدای تعالی سعادت نفس بشر را بر این اساس تامین نموده که به اختیار خود اعمال خیر کند و حسناتی کسب نماید و کلید کسب این حسنات داشتن عزم راسخ و همت بلند است. اگر کسی وعده می‌دهد ولی در مقام عمل سست می‌شود، و خلف وعده می‌کند، می‌فهمیم که مردی سست عنصر و ضعیف‌الاراده است، و از چنین انسانی امید خیر و سعادت نمی‌رود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۹: ص ۱۵۹).

همه ما انسان‌ها به طور فطری و ذاتی در جستجوی حالت‌های خوشایند در زندگی هستیم؛ صفت‌هایی همچون غم و شادی، ترس و دلهره و ... در احساسات ریشه دارند و این احساسات هستند که تشکیل دهنده شخصیت انسان هستند. در تعامل و کنش انسان با محیط اطرافش، احساسات به عنوان یک محرک عمل می‌کنند. اگر این تعامل به خوبی برقرار شود سبب اخذ تصمیمات منطقی و درست، حل مشکل زندگی و موفقیت در انجام کارها می‌شود. سلامت روان از آن متغیرهایی است که در موفقیت افراد تأثیر به‌سزایی دارد، افراد برخوردار از سلامت روان دیدگاه خوش‌بینانه‌ای نسبت به اطراف محیط خود دارند (یاسمی، ۱۳۹۴، ۲۴).

۳-۲- نقش تفکر در سلامت روان

حیات و زندگی انسان بر اساس تعقل و فکر است و به کمک آن به سوی کمال راهبری می‌شود. علم و احاطه بشر به موجودات و پدیده‌ها عبارت از علم نظری و فکر است که پروردگار در فطرت



و خمیره بشر نهاده که در اثر تماس و برخورد با موجودات جهان با نیروی فکر به آثار فیزیکی و خواص شیمیائی آنها پی ببرد و بر معلومات و دانستنی‌های خود بیفزاید و برای مقاصد خود به کار بندد و علم نظری به کلیات و احاطه بشر بر آثار و خواص نهفته موجودات از جمله وسایل رهبری و هدایت بشر به سوی کمال است (طبرسی، ۱۳۷۷، ۶۳۲).

دستیابی به اطمینان و آرامش، می‌تواند عوامل گوناگونی داشته باشد که در رأس آنها آگاهی و علم جلوه ویژه‌ای دارد. کسی که می‌داند بر اساس لطف و رحمت الهی آفریده شده، امیدوار است. کسی که می‌داند خداوند در کمین ستمگران است، آرامش دارد. کسی که می‌داند خداوند حکیم و علیم است و هیچ موجودی را بیهوده خلق نکرده است خوش بین است. کسی که می‌داند راهش روشن و آینده‌اش بهتر از گذشته است، قلبش مطمئن است. کسی که می‌داند امام و رهبرش انسانی کامل، انتخاب شده از جانب خداوند و معصوم از هر لغزش و خطاست، آرام است. کسی که می‌داند کار نیک او از ده تا هفتصد بلکه تا بی نهایت برابر پاداش دارد ولی کار زشت او یک لغزش بحساب می‌آید، دلخوش است (قرائتی، ۱۳۸۳، ۲۳۲).

انسان نباید فقط در جهان ماده یا معنی بیندیشد؛ بلکه باید درباره دنیا و آخرت هر دو اندیشیده و آنها را مورد تفکر و تأمل قرار بدهد؛ زیرا اندیشیدن در زندگی دنیا به تنهایی چنان که باید صورت کاملی از زندگی و واجبات آن به خرد و قلب آدمی نمی‌دهد چه دنیا نیمی از زندگی است نه تمام آن و اگر بنا باشد اساس تفکر بر نیمه قرار گیرد، انسان نمی‌تواند در زندگی راه درست و طرز تفکر صحیح را دریابد. دنیا و آخرت با هم بی ارتباط نیستند بلکه ویرانی یکی از این دو در ویرانی آن دیگری اثر خواهد گذاشت (داورپناه، ۱۳۷۵، ۱۲۱).

۳-۳ - نقش اقدام و تلاش در سلامت روان

تنوع و تعدد انگیزه‌ها، باعث می‌شود برخی از انگیزه‌ها با هم درگیر شوند؛ مثلاً انگیزه ای انسان را به یک سو و انگیزه‌ای دیگر به سوی مقابل می‌کشاند. در این صورت به انسان احساس سرگردانی و تردید می‌کند و از تصمیم‌گیری درباره تعیین سمت حرکت و شیوه عمل خود ناتوان می‌شود. چنین حالتی را درگیری روانی می‌گویند. قرآن این درگیری روانی را که اشخاصی در برابر ایمان موضعی مشکوک و تردیدآمیز دارند و از آن رنج می‌برند، به خوبی تصویر می‌کند. این گونه افراد کسانی هستند که نه کاملاً به سوی ایمان می‌آیند و نه به طول کامل به طرف کفر می‌روند بلکه در انتخاب حق و باطل مردد هستند و نمی‌توانند تصمیم‌نهایی را اتخاذ کنند. (کیهان نیوز) چون هر لحظه از عمر انسان برای او گواهی می‌دهد. چه در آن اثر تلاش و اندیشه‌ای که به آن می‌پردازد بر جای می‌ماند، و بسا هست که زمان بر او می‌گذرد بی آن که از آن فایده‌ای برگیرد، که در روز قیامت از این هم بر ضد او گواهی می‌دهد.

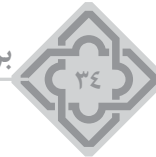
هر کس در مقابل تلاش و کوشش حق استفاده و ارتزاق دارد زیرا که انسان فقط به سعی خویش مالک است کسی که بی تلاش می‌خورد حرامخوار است و هر کس در خور توانائی خود و لوبا

اعمال فکر باشد باید کار کند ربا خوار حرامخوار است که تلاش دیگران را میخورد. ولی آنکه مطلقاً از تلاش عاجز باشد این شخص بعنوان فقیر و محتاج از زکوة و غیره می‌تواند بخورد و او از رنج و تلاش دیگران می‌خورد و این محذوری ندارد (قرشی، ۱۳۷۷، ج ۳: ص ۲۷۰)

ایجاد تعادل و کنترل، به معنای بازداشتن ارادی یک انگیزه یا تمایل و مقاومت در برابر اشباع آن در شرایط نامناسب است و به معنای انکار یا نپذیرفتن آن نیست؛ اما سرکوب یک انگیزه در حقیقت به معنای انکار، پست شمردن و نپذیرفتن آن است. قرآن به شدت با سرکوب انگیزه مخالفت می‌کند؛ زیرا سرکوب انگیزه چیزی جز ایجاد بحران در تعادل شخصیتی انسان نیست. به طور کلی سرکوب انگیزه‌ها و بیرون راندن آن از حوزه آگاهی به سوی ضمیر ناخودآگاه، فراهم کردن زمینه‌های بروز بیماری‌های روانی است. چون با سرکوب آن، انگیزه از دایره آگاهی و شعور دور شده و در اعماق ضمیر ناخودآگاه انسان مدفون گشته است؛ اما از آن جایی که به طور کلی نابود نشده است، همواره خود را به صورتی دیگر مطرح می‌کند و همین مسأله موجب پیدایش عوارض گوناگونی می‌شود که اضطراب، تزلزل و دیگر بیماری‌ها را در رفتار و جان آدمی پدید می‌آورد. (<http://www.kayhannews.ir>) هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی یا روانی خود؛ راهی به جایی نمی‌یابد و امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیش‌رونده سلب می‌شود و درمان‌های کلاسیک کمکی به او نمی‌کند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می‌ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است (دادفر، ۱۳۸۶). قرآن می‌کوشد تا میان انگیزه‌های متنوع و متعدد تعادل ایجاد کرده و انسان را از اضطراب و درگیری‌های روانی رهایی دهد. قرآن همه انگیزه‌ها را می‌پذیرد و آن را به صورت غرایز یا فطرت مورد توجه قرار می‌دهد. سپس با بیان آموزه‌ها و دستورهای می‌کوشد تا انسان با به کارگیری آن‌ها توازن و تعادل شخصیتی را در خود ایجاد نماید.

۳-۴ - نقش هدفمندی در سلامت روان

یکی دیگر از نشانه‌های سلامت روان آن است که انسان از خود، استعداد، امکانات و توانایی‌های خدادادش خرسند و خشنود باشد و شکر و سپاس آن را به جای آورد. سپاس و خرسندی از این نعمت‌ها، بهره‌گیری درست و کامل از آن‌هاست. کسی که از خود و نعمت‌هایش خرسند و خشنود نباشد، همواره در آرزوی چیزی خواهد بود که گاه برون از توان اوست؛ از این رو دچار حسد، افسردگی و مانند آن می‌گردد. کسی که از خود و نعمت‌های خود خشنود و خرسند است نه تنها سپاس‌گزار آن می‌شود، بلکه اعتماد و عزت نفس در او افزایش می‌یابد که این مسائل موجب آرامش وی می‌شود. اعتماد و عزت نفس موجب این می‌شود که همکاری و تعامل با دیگران نیز در او شدت یافته و از دیگران بیش از آنچه هستند متوقع نباشد. و همواره در زندگی هدفمند باشد (حسینی، ۱۳۷۴). در حالی که مادی‌ها هدفی برای آفرینش قائل نیستند، چرا که مبدأ آفرینش را طبیعت فاقد عقل و شعور و بی‌هدف می‌دانند، و به همین دلیل طرفدار پوچی در مجموعه هستی می‌باشند، فلاسفه الهی و پیروان



ادیان همگی معتقد به وجود یک هدف عالی برای آفرینشند، زیرا مبدء قادر و حکیم عالم، محال است کاری بی هدف انجام دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۳: ص ۳۷۲). یکی از شرایط سلامت روانی آن است که فرد بتواند هدف واقعی و حقیقی را تشخیص داده و انتخاب نماید و در انتخاب هدف دچار گمراهی نگردد «انما الحیوه الدنیا لعب و لهو» (محمد/۳۶) (حسینی، ۱۳۷۴).

یک فرد مسلمان به حکم تعالیم اسلامی، باید در مورد تمام اهداف و خواسته‌های خود بر مواهب و استعداد‌های وهبی و قوی و نیروهای خود متکی باشد و این اتکاء را با آمیزه‌ای از فضل و توفیق الهی همراهِ سازد و لذا پس از ارشاد به اکتساب و کار و کوشش در احراز فضل و برتری، می‌فرماید: «وَسْئَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ» (نساء/۳۲) هر چند در سایه کار و کوشش در جهت هدف گام برمی‌دارید، این امر شما را بر آن ندارد که حاجت و نیاز خویش را به خداوند متعال فراموش کنید، چون باید از فضل و لطف ویژه او درخواست کنید که دست کار و کوشش و اکتساب شما در رسیدن به آن کوتاه است، زیرا یا هدف صحیح را درست نمی‌شناسید، و یا به طرق و اسباب وصول به هدف آگاهی ندارید (حجتی، ۱۳۷۷: ۲۴۳). آن‌ها افراد سرگردان و بی‌هدف و فاقد برنامه و مسیر مشخص‌اند، نه جزء مؤمنانند و نه در صف کافران! (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ۱۷۸).

از آنجایی که انسان متعادل در ایمان و عمل از سلامت روانی برخوردار است و به اصول توحید در همه امور اعتقاد دارد و به آن پایبند می‌باشد؛ در مقام عمل این توان و قدرت را دارا می‌باشد تا با بذل و بخشش به دیگران کمک نماید و نیز از جان و مال خود برای تکامل فردی و اجتماعی جامعه ایمانی اش بکوشد و در این راه جانفشانی نماید (حسینی، ۱۳۷۴). بنابراین وجود ایمان زندگی را هدفمند می‌کند. اگر در زندگی ایمان نداشته باشیم هدفی هم وجود ندارد؛ چرا که بر اساس قرآن و روایات، این دو، مکمل یکدیگر هستند.

۳-۵ - نقش اخلاص و توکل در سلامت روان

افراد متدین به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشد از بیماری روانی مصون‌تر هستند. از جمله آثار ایمان دینی، آرامش خاطر است. ایمان دینی به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت هیجان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می‌بخشد. دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان از میان می‌برد و به او آرامش خاطر می‌دهد.

عملی که از روی اخلاص و ایمان انجام نگیرد، مانند باد بسیار سردی است که به هر گیاهی بوزد، آن را خشک و نابود می‌سازد. انفاق و کشتکار کافران با گذشت زمان و امواج حوادث می‌سوزد و همراه با خودشان به باد می‌رود، زیرا این‌ها بینش وسیع و شناختی از خیر نداشتند و اگر کار خیر نمائی هم انجام می‌دادند فقط به خاطر تثبیت وضع خویش و بهره‌برداری برای دنیایشان بوده (داورپناه، ۱۳۷۷، ۳۹۲).

آرامش زمانی در انسان پدید می‌آید که به واجب دینی، نفسی و اجتماعی خود عمل کرده باشد. در صورتی که انسان هریک از این موارد را نادیده گیرد، دچار بیماری‌های روحی گشته و روان رنجور می‌گردد. اعراض از یاد خدا و دستورهای او یا بی‌ایمانی به خدا، می‌تواند فرد را دچار بیماری

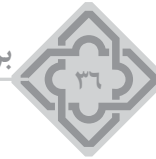
نماید و سلامت روانی اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنان که یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌گردد. اطمینان، صفت روان و به معنای استقرار و ثبات است و ضد آن تزلزل است (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ج ۹: ص ۲۲۱).

فضل پروردگار بر جامعه بشر آن است که به بعضی از افراد فطرت سلیم (منزه از هر گونه آلودگی) موهبت نموده که در دوران زندگی به کوچک‌ترین لغزش و انحراف دچار نمی‌شوند و در اثر صفای باطن و نهایت سعی بهره‌کاملی از اخلاص در ستایش و بندگی پروردگار می‌یابند و سایر افراد هر چه ریاضت فکری و عملی متحمل شوند هرگز بدان پایه ارجمند پیامبران نخواهند رسید (حسینی همدانی، ۱۳۷۸، ۲۸۴). بنابراین تا حقیقت خلوص و اخلاص، در عمل نیاید رنگ عمل صالح به خود نخواهد گرفت. در حقیقت عمل صالحی که از انگیزه الهی و اخلاص، سرچشمه گرفته و با آن آمیخته شده است گذرنامه لقای پروردگار است.

شکی نیست که اخلاص در دین وقتی به معنای واقعی کلمه، محقق می‌شود که شخص عابد همانطور که هیچ چیزی را به جز حب قلبی و علاقه درونی، اراده نمی‌کند؛ در عبادتش هم چیزی به جز خود خدا نخواهد، تنها معبود و مطلوبش خدا باشد، نه صنم، و نه هیچ شریک دیگر، و نه هیچ هدفی دنیوی. خالص داشتن دین برای خدا به همین است که در عبادتش محبتی به غیر خدا نداشته باشد (طباطبای، ۱۴۱۷، ۲۴۷).

اگر عقیده انسان صحیح باشد، می‌تواند، بین اهداف زندگی و ضرورت جامعه و خواسته‌های جسمی و روحی انسان، توازن و سازگاری، برقرار نماید، بدون این که هدفی بر هدف دیگر و مصلحتی بر مصلحت دیگر غلبه و برتری یابد. زیرا عقیده صحیح و شامل و کامل درباره خدا و هستی و انسان و زندگی، نقش اساسی در پرورش شخصیت به هنجار و احساس امنیت و آرامش روانی و حقیقی او در زندگی دارد. ایمان به خداوند متعال و وحدانیت او، تعیین‌کننده این است که انسان، تا چه اندازه، از خداوند متعال، دور یا به او نزدیک است. زیرا قدرت ایمان و فزونی آن، انسان مؤمن را به خداوند متعال، نزدیک نموده و سلامت روانی او را تضمین می‌کند و او را بر آن می‌دارد که طریق رفتار به هنجار را برگزیند، چنان که ضعف و سستی ایمانش، او را از خداوند متعال و صراط مستقیم، دور می‌سازد و به این طریق، او را وادار به انجام کردار حرام و منهیات و منکرات می‌کند (اصلاح وب).

فرد در مواجهه با هوی و هوس و برای خالص گردانیدن بندگی و عبودیت برای خداوند متعال از طرقی چون محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، توکل به خدا همراه با ترکیه نفس و پرورش آن از طریق عمل به تکالیف اقدام می‌کند. داشتن توانایی تعامل با محیطی که در آن زندگی می‌کند و رفتار مفید و سازنده نسبت به خود و اجتماعی که در آن زندگی می‌کند، او را قادر می‌سازد در مواجهه با مشکلات و بحران‌های زندگی به شیوه‌ای مثبت و بدون ترس یا اضطراب، با پذیرش خود و واقعیت زندگی‌اش تعامل کند. بی‌پناهی، احساس تنهایی و پوچی که در بیشتر اختلال‌های روانی به چشم می‌خورد، در اعتقاد به وجود یک، حامی مقتدر و پناه دهنده، رنگ می‌بازد و در بالا بردن سلامت روانی انسان موثر است (نک: قریشی راد، ۱۳۸۲، ۸۵).



از مباحث پیشین روشن شد که توکل ریشه در شناخت و ایمان به خدا دارد. اندیشمندان مسلمان معتقدند شناخت و ایمان مراتب و درجاتی دارد که به تبع آن توکل (که ثمره شناخت و ایمان به خداست) نیز دارای مراتب و درجاتی است. در روایتی از امام موسی کاظم (ع) آمده است: «توکل بر خداوند درجاتی دارد که یکی از آن درجات این است که در همه امور خود به خداوند اتکاء کنیم؛ هر کاری که درباره توانجام داد راضی باشی و بدان که جز خیر و نیکی تو را نمی خواهد» (منفرد، ۲۱۵، ۱۳۷۱).

در تراحم زندگی و انبوهی کارها و تنگناهای موجود و در اضطرابی که بسیاری از مردم را نابود می کند، دل آدمی با یاد خدا آرامش می گیرد. از این رو سزااست که دشواری های درونی خود را با ذکر خدا چاره کنیم، زیرا برترین چاره های است که می توان از آن بهره برد به ویژه در زمان ما که روزگار اضطرابات و هیجان ها و درگیری هاست و استعمار شرق و غرب آن را دامن می زند. (مترجمان، ۱۳۷۷، ۲۷۸) دل سپردن به پروردگار موجب می شود که انسان از رهگذر آن، بتواند از میان تندباد حوادث روزگار و فراز و نشیب های مداوم زندگی و علل و عوامل مشکل ساز با حالتی استوار و با آرامش درونی و توأم با اطمینان و یقین عبور کند (قریشی راد، ۱۳۸۲، ص ۲۴۹، ۲۵۷).

در همین راستا مقابله دینی به روشی که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و... برای مقابله استفاده می کند، تعریف شده است. یافته های اخیر نشان داده اند که این نوع مقابله ها هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند و می توانند به کارگیری مقابله های بعدی را تسهیل نمایند (دادفر، ۱۳۸۶).

۳-۶ - نقش عدم نفاق در سلامت روان

قرآن فردی را سالم و سلیم النفس می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان قلبی برخوردار بوده و با ایجاد تعادل میان قوای متضاد درونی و نیز تقابلات بیرونی و درونی برخاسته از غرایز و محیط، بهترین شیوه را در دستیابی به خوشبختی و قرب الی الله برگزیند. از نظر قرآن، کسانی که در عقیده کفر و در عمل نفاق را برگزیدند، از سلامت روانی برخوردار نبوده و دچار بیماری روانی هستند. نفاق به مفهوم خاصش، صفت افراد بی ایمانی است که در ظاهر در صف مسلمانانند، اما دل در گرو کفر دارند. نفاق معنی وسیعی دارد که هر گونه دوگانگی ظاهر و باطن، گفتار و عمل را شامل می شود؛ هر چند در افراد مؤمن باشد. در حدیث آمده است: «سه صفت است که در هر کس باشد، منافق است؛ هر چند روزه بگیرد و نماز بخواند و خود را مسلمان بداند: کسی که در امانت خیانت می کند؛ کسی که به هنگام سخن گفتن دروغ می گوید؛ کسی که وعده می دهد و خلف وعده می کند». در باره ریا کاران از امام صادق (ع) نقل شده است: «ریا و ظاهر سازی، درخت (شوم و تلخی) است که میوه ای جز شرک خفی ندارد و اصل و ریشه آن نفاق است» (بابایی، ۱۳۸۰، ۴۶).

واژه نفاق و کفر و سایر رذیلت های اخلاقی به مرضی تشبیه شده است که یا مانع درک فضیلت در آن هاست، مثل بیماری جسمی و بدنی که از رشد و کمال جسم جلوگیری می کند؛ و یا آن پلیدی های عقیدتی و فکری، مانع هدایت و رسیدن به حیات اخروی است (خسروی حسینی، ۱۳۷۵، ۲۱۸).

افرادی که خمیرمایه وجودشان بر اثر کفر و ظلم و نفاق به شکل دیگری در آمده است، با هر چیز حق به ستیز برمی‌خیزند، و این مقابله و ستیز با حق، بر پلیدی و گمراهی و زیان کاری آنها می‌افزاید و روح طغیان و سرکشی را در آنها تقویت می‌کند. قرآن، مایه هدایت گمراهان است؛ هدایت کسانی که در جستجوی حق هستند و با همین انگیزه به سراغ قرآن می‌آیند، نه افراد متعصب و لجوج که با دیدی منفی به سراغ قرآن می‌آیند، که مسلماً از آن بهره‌ای نخواهند برد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۷-۲۳۸).

منافقان، افراد سرگردان و بی‌هدفی هستند که به خدا اطمینان ندارند و بر جایگاه استواری پای‌بند نیستند و برای خود، وجود مستقل و هدف‌های خاص و بزرگواری و آبرویی ندارند تا آنان را از ریا و چاپلوسی باز دارد. به همین دلیل است که لرزان و سرگردانند؛ نه جزء مؤمنانند و نه در صف کافران. (داور پناه، ۱۳۸۷، ص ۳۵۵).

از جمله مواردی که سبب جلوگیری از رشد جامعه می‌شود و سلامت روان جامعه را به خطر می‌اندازد، نفاق (دورویی) است. قرآن، بزرگ‌ترین عامل تخریب جامعه را نفاق می‌داند؛ اگر در جامعه‌ای نفاق زیاد باشد، خیلی از تلاش‌ها نادیده گرفته شده و از رشد فکری و جسمی جلوگیری می‌شود و بسیاری از استعدادها همانند نفاق در پشت پرده می‌ماند و شکوفا نمی‌شود.

یکی از عواملی که ریشه‌های نفاق را از بین می‌برد، توبه است؛ یعنی برگشتن به سوی خدای تعالی و این برگشتن وقتی نافع است که شخص تائب آنچه را که تاکنون از خود تباه ساخته اصلاح کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۹۳). یکی از نشانه‌های سلامتی روانی سلامتی رفتاری است. کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش‌های عملی به خوبی نشان می‌دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی، نشانه‌های روان است. این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی بازتاب می‌دهد.

۳-۷ - نقش عدم تکبر در سلامت روان

تکبر همانند نفاق از عواملی که به ثمر نرسیدن رنج و تلاش می‌باشد، خداوند افراد متکبر را دوست ندارد؛ زیرا لازمه دل‌بستگی شدید به مواهب دنیا، تکبر و غرور است و لازمه تکبر و غرور، بخل کردن و دعوت دیگران به بخل است. آدمی در اصل خلقت آلوده نیست و آلودگی از عوارض فطرت پاک و معلول اکتساب یا توارث است. همه افراد قابل تزکیه می‌باشند و هر چه نفوذ و تراکم این عوارض در نفس انسان کمتر باشد، قابلیت تزکیه بیشتر است. از این جهت توده مردمی که گرفتار حجاب‌های غرور و تکبر و قدرت و ثروت و امتیازات طبقاتی نیستند یا کمترند، برای پذیرش تذکر آماده‌ترند و امید به تزکیه آنها بیشتر است (طالقانی، ۱۳۶۲، ۱۲۹).

اگر انسان در درجه اول تشخیص دهد که فلان عمل صالح است و در درجه دوم، غرض‌های آلوده و نفسانی از قبیل لجاج و عناد را از بین ببرد و در درجه سوم هم افرادی را ببیند که آن عمل صالح را انجام می‌دهند، او هم بدون درنگ آن عمل را انجام خواهد داد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۱۷).



تکبر دو قسم است: یکی «تکبر پسندیده» که تکبر خدای تعالی است و یا اگر از بندگان او است، منتهی به او می‌شود؛ مانند تکبر دوستان خدا بر دشمنان او که در حقیقت افتخار به بندگی خدا است؛ و دیگری «تکبر ناپسند» که در مخلوقات وجود دارد که شخص نفس خود را بزرگ تصور می‌کند، امانه بر اساس حق (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۴). بدون شک بیماری‌های روحی و اخلاقی انسان، شباهت زیادی به بیماری‌های جسمی دارد. هر دو کشنده است و نیاز به طیب و درمان و پرهیز دارد و سبب سرایت به دیگران می‌شود.

قرآن، نسخه حیات‌بخش برای کسانی است می‌خواهند با جهل و کبر و غرور و حسد و نفاق به مبارزه برخیزند. قرآن، نسخه شفابخشی برای برطرف ساختن ضعف‌ها، زبونی‌ها، ترس‌های بی‌دلیل، اختلاف‌ها و پراکندگی‌هاست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۲۳۶-۲۳۷). نکته جالب آن است که داروهای شفابخش دردهای جسمانی، معمولاً آثار نامطلوبی بر ارگان‌های بدن می‌گذارند. اما این داوری شفابخش (قرآن) هیچ اثر نامطلوبی بر روی جان و فکر و روح انسان ندارد (نهج البلاغه، خطبه/۱۹۸).

شخصی که پروردگارش را دوست دارد، به رحمت او امیدوار و از عذاب او هراسناک است. قرآن کریم بیان می‌کند که سلامت روان، از طریق احساس محبت به خدا به وجود می‌آید. زیرا تنها پروردگار متعال، به انسان زندگی می‌بخشد و با فضل و کرم و بزرگی خود، این نعمت‌ها را به انسان می‌دهد. نعمت‌هایی که با بودن آن‌ها، انسان قادر به زندگی است. پس عاطفه و احساس، جزئی غیرقابل تفکیک از شخصیت انسان است. کسی که دارای عاطفه محبت به خدا باشد، این عاطفه، او را متوجه عمل خیر و نیک می‌گرداند و به عاطفه و احساسی خردمند تبدیل می‌شود که علوم جدید به آن عاطفه حقیقی می‌گویند (اصلاح وب).

فردی که از سلامت روان بالایی برخوردار است، در مواجهه با شرایط و احوال زندگی با «خلق عظیم» برخورد می‌کند؛ به ندرت مرتکب گناه می‌شود؛ از گناهان کبیره، دوری می‌جوید و جز در موارد اندکی مرتکب گناهان صغیره نمی‌شود و به کارهای ناپسند و ناروای آشکار و پنهان نزدیک نمی‌شود. وقتی سخن می‌گوید، راست می‌گوید و وقتی وعده می‌دهد، وفا می‌کند. چنین کسی امانت‌دار است و از گفتار دروغ، پرهیز می‌کند. مغرورانه در زمین راه نمی‌رود، زیرا می‌داند که نمی‌تواند زمین را بشکافد و هرگز به بلندای کوه‌ها نمی‌رسد؛ با تکبر و بی‌اعتنایی، از مردم روی نمی‌گرداند، با مردم با حسن خلق معاشرت می‌کند، آن‌چه را که برای خود دوست دارد، برای برادر دینی‌اش روا می‌دارد. بدین صورت محققان مسلمان، اهمیت سلامت روان را از لحاظ ارتباط آن با حسن خلق بررسی و شناسایی کرده‌اند.

۴ - نتیجه

در این پژوهش عوامل درونی به ثمر رسیدن رنج و تلاش از دیدگاه آیات و روایات مورد بررسی قرار گرفته که شامل اراده قوی نداشتن، بی‌تدبیری (تفکر و تعقل نداشتن)، تصور تلاش، تکبر، عدم اخلاص و توکل، نفاق، بی‌هدفی است. هر کدام از این موارد خود عامل به ثمر رسیدن رنج و تلاش

هستند و تأثیرات مهمی در سلامت روان انسان دارند، زیرا یکی از مهم‌ترین ابعاد سلامت، سلامت روان است که توجه به آن یکی از زمینه‌های رشد فردی و اجتماعی انسان بوده است و تحقق امر سلامت، منوط به عوامل و زمینه‌های مختلفی از جمله داشتن فکر و روان سالم می‌باشد. فردی که به دلایلی گرفتار اختلال فکری و اضطراب‌های روحی و روانی گشته، هرگز قادر به درک درستی از واقعیت‌های هستی و جامعه خود نبوده و امکان ترقی و رشد در مسیر تکامل جسمی و روحی نخواهد بود. بنابراین باید با بینش و بصیرت کافی این عوامل را بشناسیم و طرز برخورد با مشکلات را بدانیم و از به ثمر نرسیدن رنج و تلاش در زندگی دنیوی ناامید نباشیم و همواره بر خداوند قادر توکل کنیم.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

بابایی، احمد علی (۱۳۸۰). برگزیده تفسیر نمونه. چاپ سیزدهم. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

حجتی، سید محمدباقر (۱۳۷۷). اسباب النزول. چاپ ششم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

حسینی همدانی، سید محمد حسین (۱۴۰۴). انوار درخشان. تهران: کتابفروشی لطفی.

حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن محمد (۱۳۶۳). تفسیر اثنا عشری. تهران: انتشارات میقات.

حسینی، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴). اصول کلی بهداشت روان در اسلام. بی‌نا.

خسروی حسینی، سید غلامرضا (۱۳۷۵). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن. چاپ دوم. تهران:

انتشارات مرتضوی.

دادفر، محبوبه (۱۳۸۶/۱۰/۲۱). بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی. منبع:

خبرگزاری فارس.

داورپناه، ابوالفضل (۱۳۷۵). انوار العرفان فی تفسیر القرآن. تهران: صدرا، اول.

داوودی، محمد (۱۳۸۶). اخلاق اسلامی (مبانی و مفاهیم). چاپ سوم. تهران: دفتر نشر معارف.

ری شهری محمد (۱۳۷۷). میزان الحکمه. مترجم حمید رضا شیخی. قم: دارالحدیث.

طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲). پرتوی از قرآن. چاپ چهارم. تهران: شرکت سهامی انتشار.

طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷ ق). المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه محمد باقر موسوی همدانی.

چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه.

طبرسی، فضل بن محمد (۱۳۷۷). جوامع الجامع. چاپ دوم. مشهد: بنیاد پژوهش‌های قدس رضوی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰). مجمع البیان. مترجمان. تهران: انتشارات فراهانی.

طیب، سید عبدالحسین (۱۳۷۸). أطیب البیان فی تفسیر القرآن. چاپ دوم. تهران: انتشارات اسلام.

عاملی، ابراهیم (۱۳۶۰). تفسیر عاملی. تهران: انتشارات صدوق.

قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۷). أحسن الحدیث. تهران: بنیاد بعثت.

گنابادی، سلطان محمد (۱۳۷۲). بیان السعاده فی مقامات العباده. ترجمه حشمت الله ریاضی خانی



رضا. تهران: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور.
مترجمان (۱۳۷۷). تفسیر هدایت. مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
مصطفی، ابراهیم، زیات، احمد، عبد القادر، حامد و محمد نجار (۱۴۲۷ق). معجم الوسیط. چاپ دوم.
بی‌جا: مکتبة المرتضوی.
مطهری، مرتضی (۱۳۶۶). پانزده گفتار. تهران: صدرا.
مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
منفرد، حسن (۱۳۷۱). اخلاق و تربیت اسلامی. چاپ دوم. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
میرزاخسروانی، علیرضا (۱۳۹۰). تفسیر خسروی. به تحقیق محمدباقر بهبودی، تهران: انتشارات اسلامی.
نجفی خمینی، محمد جواد (۱۳۹۸ق). تفسیر آسان. تهران: انتشارات اسلامی.
یاسمی، صدیقه (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین ابعاد کیفیت زندگی و شادکامی در معلمان ابتدایی. دومین کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی، روانشناسی و علوم اجتماعی.

<http://www.islahweb.org/content/2014/1/10649>