



نقش اعتقادات در پیشگیری از اختلالات روانی از منظر قرآن و حدیث

پدیدآورنده (ها) : فلیان، محمدرضا

علوم قرآن و حدیث :: نشریه زلال وحی :: بهار و تابستان ۵۹۳۱ -

شماره ۲۵۵ از ۵ تا ۲۸۸ آدرس ثابت :

<https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/۱۴۸۲۵۵۰>

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین](#) و [مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور



نقش اعتقادات در پیشگیری از اختلالات روانی از منظر قرآن و حدیث

محمد رضا قلیان



چکیده

در این مقاله به نقش اعتقادات در پیشگیری از اختلالات روانی از منظر قرآن و حدیث اشاره شده است. ابتدا مفهوم شناسی و سپس به عواملی اعتقادی زمینه ساز بهداشت روانی مانند خداباوری، عدالت، اعتقاد به نبوت و امامت و معاد باوری ذکر می‌شود و سپس موانع آن که عبارتند از پیروی از هوای نفس، دنیا طلبی، نفاق، غفلت زدگی، تقلید از نیاکان، القاءات شیطانی مورد بحث قرار گرفته و در پایان به راهکارهای پیشگیرانه که عبارت است از راهکارهای پیشگیری اولیه در حوزه عقاید چون استمرار در یاد خدا، ارتباط با خدا (دعا)، توکل، معرفت نسبت به راهنما، توسل، شفاعت خواهی، مرگ آگاهی و مرگ اندیشی، آمادگی برای حساب و جزاء و راهکارهای پیشگیری ثانویه در حوزه عقاید مانند بازگشت به فطرت اولیه انسانی، تقوا و پرهیزکاری، توبه و انابه به درگاه الهی اشاره می‌شود.

کلید واژگان:

قرآن، روایات، اعتقادات، پیشگیری، اختلالات روانی، بهداشت روان.

مقدمه

با پیشرفت علم و تکنولوژی و فاصله گرفتن از دین و معنویت، انسان مدرن و صنعت زده این قرن آماج تشویش و نگرانی و اضطراب قرار گرفته است. دین اسلام به مسأله بهداشت روانی توجه ویژه‌ای دارد که با معرفی ابزارهای مختلف در تشخیص و درمان اختلالات روانی در کاهش مشکلات روحی و روانی بشر راهکارهای مؤثری ارائه داده است. برخی از واجبات و محرّمات الهی برای تأمین سلامتی و پیش‌گیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده است. درکنار همه این ابزارها، اعتقادات مذهبی، نقش مهمی در آرامش روانی انسان‌ها دارد، از این رو پایبندی افراد جامعه به دین نقش مهمی در تحقق جامعه سالم و سلامت جسم و روان افراد جامعه دارد و لذا هر چه دینداری در زندگی افراد نقش بیشتری داشته باشد، مشکلات جسمی، اضطراب، افسردگی و ناسازگاری اجتماعی کاهش می‌یابد. آن چه که مهم است، این است که اعتقاد و التزام دینی بالاترین نقش را در تأمین بهداشت روانی افراد بر عهده دارد. در این نوشتار، سعی می‌شود که با نگاهی به عوامل و موانع بهداشت روانی در حوزه اعتقادات و با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و روایی راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه اعتقادات مورد بررسی قرار گیرد.

مفهوم شناسی اعتقادات

اعتقادات جمع اعتقاد از ریشه «عقد» می‌باشد، واژه العَقِیدَةُ به معنای معتقدات دینی و مذهبی به کار رفته است (فرهنگ ابجدی، ص ۶۱۹).

اعتقادات در اصطلاح به یک معنا همان «جهان‌بینی» یا «نگرش کلی نسبت به هستی» است که صرفاً ناظر بر واقعیتها و «هست و نیست» هاست مانند «خدا هست»، «جهان پایدار نیست»، «بهشت و دوزخ واقعیت دارد» و... (آموزش عقاید، ج ۱، ص ۱۰). مراد ما از عقیده در این پژوهش، عقیده از نظر اسلام و از دیدگاه مکتب اهل بیت «علیه السلام» است و در این پژوهش شامل پنج اصل یعنی توحید، عدالت، نبوت، امامت و معاد می‌شود.

پیشگیری در لغت دفع کردن (لغت نامه دهخدا، ص ۷۳۳، ج ۱۳)، مانع شدن (فرهنگ فارسی معین، ص ۹۳۳، ج ۱) از وقوع چیزی در آینده است.

منظور ما از پیشگیری جلوگیری از پیدایش و پیشرفت بیماری و اقدام به موقع برای از بین بردن عوامل بیماری‌زا و متوقف ساختن بیماری می‌باشد. هدف اصلی در پیشگیری، کلیه فعالیت‌هایی است که از پیدایش یا افزایش مشکلات روحی و اختلالات روانی جلوگیری می‌کند (درآمدی بر روان شناسی دین (روان شناسی عمومی)، ص ۲۷۲).

اختلالات روانی

اختلالات روانی در لغت به معنای آشفتگی فکر، نقصان عقل (لغت نامه دهخدا، ص ۱۴۹۹، ج ۴) نابسامانی، بی‌سروسامانی (فرهنگ فارسی عمید، ص ۹۵، ج ۱) پراکندگی و پریشانی حس‌ها (فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۱۶۹) روان پریشی (فرهنگ بزرگ سخن، ص ۲۸۵، ج ۱) معنا شده است و در اصطلاح نوعی بیماری با تظاهرات روانشناختی و رفتاری همراه با آشفتگی در کارکرد ناشی از یک اختلال



زیست شناختی، اجتماعی، روانشناختی، ژنتیک، فیزیکی یا شیمیایی است.

بهداشت روانی

اصطلاح بهداشت روان از جمله مفاهیمی است که در روانشناسی مورد مناقشه فراوانی بوده و از آنجا نشأت می‌گیرد که هنوز تعریف صحیح و قابل قبولی برای بهنجاری، بیماری و سلامتی و نیز مفهوم روان در دست نیست (بهداشت روانی، ص ۳۵ با تصرف) اما با توجه به رویکردهای مختلف می‌توان به تعریف آن مبتنی بر همان رویکرد دست یافت.

الف: تعریف بهداشت روان با رویکرد غیر دینی: سازمان جهانی بهداشت (World Health Organization) بهداشت روانی را چنین تعریف می‌نماید: «بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی؛ بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست» (بهداشت روانی، گنجی، ص ۱۰).

ب: تعریف بهداشت روانی با رویکرد دینی: بهداشت روانی در دین یعنی بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی به گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت بخش و سعادت‌مند دست یابد. به سخن دیگر، سلامت آن ظرفیت عظیم آدمی است، که با شکوفائی فطرت توحید یا از طریق برقراری روابط مستحکم با خدا، ایجاد نظام ارزشی شخص قدرتمند، داشتن هدف متعالی در زندگی، روابط سالم و سازنده با خود و دیگران و حس عمیق عرفانی به طبیعت و نظام عظیم هستی به دست می‌آید (بهداشت روانی با نگرش به آموزه‌های اسلامی، ص ۱۴).

بهداشت روان انسان به صورت مستقیم یا غیر مستقیم بحث سراسر قرآن کریم و روایات ائمه معصومین «علیه السلام» است. در آیات و روایات آنچه را که روح و روان



را فاسد می‌کند تبیین شده و آن‌ها را حرام و ممنوع اعلام کرده است. در قرآن نیز (از بهداشت روان) با تعبیر «بقلب سلیم» (مفهوم قلب سلیم یعنی قلبی که از هر گونه بیماری و انحراف اخلاقی و اعتقادی دور باشد) تفسیر نمونه، ج ۱۵، ذیل آیه ۸۹ سوره شعراء، یاد شده است.

عوامل و موانع بهداشت روانی در حوزه اعتقادات

در ابتدا به عوامل زمینه ساز بهداشت روان مانند خداباوری، اعتقاد به نبوت و امامت و معاد باوری سپس به موانع آن اشاره می‌شود.

عوامل بهداشت روانی در حوزه اعتقادات

الف: خداباوری: باور به خدای یکتا و پیوند به او، یکی از نیازهای روانی انسان را به نیکی برآورده می‌کند و لذا نخستین آموزه پیامبران، سوق دادن انسان‌ها و جوامع بشری به سوی خدا است. آن‌ها کوشش می‌کنند تا بشر را به یکتا پرستی و دلبستگی به خدا دعوت کنند و از وابستگی و تبعیت از غیر خدا بازدارند:

«وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ؛ و در هر امتی رسولی برانگیختم تا خدا را بپرستید و از طاغوت بپرهیزید» (نحل/۳۶). از این آیه، بدست می‌آید که کلیه کوشش‌ها و فعالیت‌های پیامبران در چارچوب خدا محور متحقق می‌گردد.

به طور کلی برخی از آثار توحید بر بهداشت روان با استمداد از آیات و روایات از این قرار است:

۱. قدرت تحمل در برابر مشکلات: شخص موحد هم می‌داند مشکلات برای ورزیده شدن و تقویت روحی او می‌باشد و به نفع اوست، گرچه در ظاهر دشواری و سختی دارد، لذا خداوند می‌فرماید: «در هنگام مصیبت و گرفتاری بگوئید و باور داشته باشید که ما برای خدا هستیم و به سوی او باز می‌گردیم» «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره/۱۵۶) در بعد شناختی معنای «إِنَّا لِلَّهِ» این است که او اختیاردار ماست و ما از کار او راضی هستیم به همین جهت امام حسین «علیه السلام» در اوج سختی و دشواری‌ها در آخرین لحظات فرمود: «هُوَ عَلَيَّ مَا نَزَلَ بِي أَنَّهُ بَعِيْنُ اللَّهِ» (عوامل العلوم و المعارف والأحوال من الآيات و الأخبار و الأقوال) (مستدرک سیده النساء إلى الإمام الجواد)، ج ۱۷، ص ۲۸۹) آنچه مصیبت را بر من آسان کرد، آن است که خداوند آن را می‌بیند.

۲. شناخت و هدایت: از دیگر آثار روانی توحید این است که اینان در پناه پایگاه امن توحید، هدف و سرمنزل سعادت را می‌شناسند و راه آن را یاد می‌گیرند (هدایت) «
 إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ؛ (ولی) کسانی که ایمان آوردند و کارهای شایسته انجام دادند، پروردگارشان آنها را در پرتو ایمانشان هدایت می‌کند؛ از زیر (قصرهای) آنها در باغهای بهشت، نهرها جاری است» (یونس/۹).

۳. رهایی از بیهودگی: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْتُمْ عَلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ؛ آیا گمان کردید شما را بیهوده آفریده‌ایم، و بسوی ما باز نمی‌گردید؟» (مومنون/۱۱۵). انسان در زندگی فطرتاً به دنبال هدف و معناست، انسان بی‌هدف که زندگی را بی‌معنا می‌داند در برابر مشکلات روحی و جسمی مقاومت خود را از دست می‌دهد و بزودی از پای می‌آید و گاهی به بن بست می‌رسد و خودکشی می‌کند اما انسانی که در پرتو آموزه های وحی الهی پرورش یافته است، جهان آفرینش را عبث و بیهوده و بی‌هدف نمی‌داند «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لِاعْبِيْن» (دخان/۳۸) و لذا برای این هدف و در ره عشق هر جا بلایی را می‌نوشد و تحمل می‌کند (تفسیر قرآن مهر، ج ۱۴، ص ۱۰۸).



ب: نقش اعتقاد به راهنما در بهداشت روانی

از ابتدای خلقت انسان تا کنون یکی از نیازهای اساسی بشر، نیاز به راهنما به منظور حرکت انسان در مسیر پر فراز و نشیب زندگی بوده است تا انسان را به مقصد نهایی سعادت و کمال و دستیابی به قرب الهی است رهنمون گردد. و لذا خداوند متعال هرگز انسانها را بی راهنما نگذاشته است. با تایید عقل و تصریح قرآن کریم، انسان در زندگی فردی و اجتماعی خویش برای نیل به سعادت و کمال مطلوب در دنیا و آخرت به راهنما و الگو نیازمند است. اگر راهنما و الگو کامل و عاری از کاستی باشد، انسان را به سمت نور و حقیقت رهنمون می‌گردد و به کمال انسانی ارتقا می‌یابد ولی اگر راهنما و الگو، گمراه و منحرف باشد، انسان را نیز به گمراهی و تباهی می‌کشاند.

«وَكَلَّا نَقْصُ عَلَيْكَ مِنْ أَنْبَاءِ الرُّسُلِ مَا نُثَبِّتُ بِهِ فُؤَادَكَ» (هود/۱۲۰) ما قصه انبیاء پیشین را برای تثبیت قلب تو نقل می‌کنیم. در این آیه خداوند به پیامبر خویش برای آرامش روانی و امنیت روحی وی اخبار و حوادث در دوره‌های پیامبران پیشین را به عنوان الگو معرفی می‌کند تا پیامبر در رسالت خویش با گام‌های استوارتر به راهنمایی و هدایت مردم قدم بردارد و از این آیه می‌توان فهمید که هر انسان هدفمندی در زندگی نیاز به الگو و اسوه‌ای مناسب دارد تا در پرتو آن بتواند با امنیت و آرام بیشتری به ادامه حیات دهد.

امام باقر «علیه السلام» فرموده اند: «وَعَنْهُمْ عَنْ أَحْمَدَ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنِ الْوَشَاءِ عَنْ ثَعْلَبَةَ بْنِ مَيْمُونٍ عَنْ أَبِي مَرْيَمَ قَالَ: قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ ع لِسَلْمَةَ بْنِ كَهَيْلٍ وَ الْحَكَمِ بْنِ عَتِيْبَةَ شَرَفًا وَ غَرَبًا فَلَا تَجِدَانِ عِلْمًا صَحِيحًا إِلَّا شَيْئًا خَرَجَ مِنْ عِنْدِنَا أَهْلَ الْبَيْتِ» (مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول، ج ۴، ص ۳۰۹)

در شرق و غرب عالم، علم سودمند برای سعادت‌مندی انسان و راهنمای واقعی برای بشریت، جز پیامبر و اهل بیتش «علیهم السلام» نیست و نخواهید یافت. پیامبر اعظم «صلی الله علیه وآله» و ائمه معصومین «علیهم السلام» اشخاص بی‌نظیر و الهی

هستند که جهانی از حکمت، رحمت و عاطفه هستند. آنها کسانی هستند که در مسیر تأمین سلامت و سعادت بشریت، خویشتن را به زحمت و مشقت وا می‌داشتند. بی تردید امروز برای بشر تشنه آب حیات، هیچ آبی به گوارایی آب زلال و حیات بخش عصمت نبوی و ائمه معصومین «علیه السلام» دلنشین نیست (دین و سلامت روان، نشریه: حدیث زندگی، شماره ۹، سال ۱۳۸۱)

ج: نقش معاد باوری در بهداشت روان

اعتقاد به معاد قلمرو اندیشه انسان را وسعت می‌بخشد. آن کسی که معاد را باور دارد ورای این دنیای محسوس، «غیبی» را پذیرفته است که سرایی بالاتر و عظیم‌تر از این سرایی است که او اکنون در آن زندگی می‌کند بنابراین باور به معاد چنان تحوّل عظیمی در روح و اندیشه انسان ایجاد می‌کند به گونه‌ای که دنیا را برای انسان به عنوان ابزاری در جهت رسیدن به یک زندگی همیشگی قرار می‌دهد. لذا ایمان به معاد، ریشه نومی‌دی‌ها را که آفت جان انسان‌هاست می‌سوزاند و انسان را امیدوار می‌سازد (آخرت گرایی، ص ۳۶). همچنین معاد باوری آرامش خاطر و بهجتی وصف ناشدنی به ارمغان می‌آورد و آینده روشنی را به آنها نوید می‌دهد. «مَنْ ءَامَنَ بِاللّٰهِ وَ الْيَوْمِ الْاٰخِرِ وَ عَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفًا عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ هر کس به خدا و روز بازپسین ایمان آورد و کار نیکو کند، پس نه بیمی بر ایشان است و نه اندوهگین خواهند شد» (مانده/۶۹).

موانع بهداشت روانی در حوزه اعتقادات

در این قسمت به بعضی از موانع اعتقادی که عبارتند از: دنیا طلبی، غفلت زدگی، القاءات شیطانی اشاره می‌گردد.

الف: دنیا طلبی: از جمله گناهان بزرگ قلبی و بیماری‌های شدید روانی که منشا سایر



گناهان قلبی و جسمی می‌باشد دوستی دنیاست و در آموزه‌های دینی به شدت از آن نهی شده است. خداوند در سوره اسراء در مذمت دنیا طلبان می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلِيهَا مَذْمُومًا مَدْحُورًا؛ هر کس با سعی و تلاش خود، طالب دنیا و متاع زوال پذیر آن است، متاع دنیا را به او می‌دهیم آنچه بخواهیم و به هر که ما بخواهیم، آنچه مشیت ازلی ماست (می‌دهیم) سپس در عالم آخرت دوزخ را نصیب او می‌کنیم تا با نکوهش و سرزنش به جهنم درآید» (اسراء/۱۸).

پیامبر اکرم «صلی الله علیه و آله» می‌فرماید: «الدُّنْيَا دَارُ بَلَاءٍ وَ مَنْزِلُ بُلْغَةٍ وَ عَنَاءٍ قَدْ نَزَعَتْ عَنْهَا نَفُوسُ السُّعَدَاءِ وَ انْتَزَعَتْ بِالْكَرْهِ مِنْ أَيْدِي الْأَشْقِيَاءِ فَاسْعُدِ النَّاسَ بِهَا أَرْغَبَهُمْ عَنْهَا وَ أَشْقَاهُمْ بِهَا أَرْغَبَهُمْ فِيهَا؛ دنیا سرای بلا و گرفتاری و محل گذران زندگی و زحمت است خوشبختان از آن دل کنده اند و از دست بدبختان به زور گرفته می‌شود پس خوشبخت‌ترین مردم، بی‌میل‌ترین آنان به دنیا و بدبخت‌ترین مردم، مایل‌ترین آنان به دنیاست (بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۱۸۵؛ أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ص ۳۴۳؛ الحیاء، ج ۳، ص ۴۸۴).

در جای دیگر می‌فرماید: «حُبُّ الدُّنْيَا رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ؛ محبت به دنیا سرچشمه همه خطاها است» (الکافی، ج ۲، ص ۱۳۲؛ وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۱۰؛ بحار الأنوار، ج ۵۱، ص ۲۵۹؛ الخصال، ج ۱، ص ۲۶؛ کنز الفوائد، ج ۱، ص ۲۱۸؛ غرر الأخبار، ص ۳۷۳). آنچه اسلام تحریم فرموده ترجیح دادن دنیا بر آخرت است یعنی به دنیا بیش از آخرت علاقه‌مند شدن مذموم است لذا انسان الهی در این دنیا مال را به عنوان وسیله ای برای تقرب الی الله کسب می‌کند.

ب: غفلت زدگی: از امور خطرناکی که ممکن است دامنگیر هر کسی شود و او را از سعادت دنیا و آخرت ساقط سازد، «غفلت»، بی‌توجهی و بی‌خبری است. در مسیر سعادت اخروی نیز این امکان وجود دارد که انسان مقهور غفلت واقع شود؛ یعنی

ممکن است بر اثر یک لحظه غفلت، فرد تمام اندوخته‌های معنوی خویش را از دست بدهد.

همانطور که در قرآن کریم به یاد خدا بودن بهترین صفات روانی است، در مقابل غفلت از یاد خدا حالت روانی ضد تذکر به شمار می‌آید. «ذَرْنَا لِحَبَشَتِنَا كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنْسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أُذُنٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَمِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ؛ به یقین گروه بسیاری از جن و انس را [با توجه به اعمال و رفتارشان] برای دوزخ آفریدیم. آنها دل‌ها [و عقلها] بی دارند که با آن [اندیشه نمی‌کنند و] نمی‌فهمند و چشمانی که با آن [حقایق را] نمی‌بینند و گوش‌هایی که با آن [سخن حق] را نمی‌شنوند. آن‌ها همچون چهارپایانند؛ بلکه گمراه‌تر! اینان همان غافلان اند» (اعراف/۱۷۹).

در روایات، درباره غفلت، عواقب و نشانه‌های آن آمده است. امام علی «علیه السلام» فرمود: «الْغَفْلَةُ ضَلَالَةٌ؛ غفلت سبب گمراهی است» (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۶؛ عیون الحکم و المواعظ، ص ۶۱)؛ ایشان در جای دیگر می‌فرماید: «الْغَفْلَةُ أَضْرُّ الْأَعْدَاءِ؛ غفلت زیان رساننده ترین دشمنان است» (تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۶۶؛ الحیاة، ج ۱، ص ۳۴۰)؛ همچنین فرمود: «وَيَلِي لِمَنْ غَلَبَتْ عَلَيْهِ الْغَفْلَةُ فَتَنَسَى الرَّحْلَةَ وَلَمْ يَسْتَعِدَّ؛ وای بر کسی که غفلت بر او غلبه کند و در نتیجه کوچ کردن از دنیا را فراموش کند و خود را آماده آخرت نسازد» (عیون الحکم و المواعظ، ص ۵۰۵؛ شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۶، ص ۲۲۸).

ج: دریافت‌های شیطانی: یکی از موانع مهم و در عین حال پنهان در زندگی هر انسانی و سوسه‌های شیطانی است که خود سبب برخی اختلالات روحی مانند حزن و اندوه می‌گردد و حزن و اندوه در دل علاوه بر اینکه فرسایش جسم را در پی دارد و باعث شادی ابلیس می‌شود، پیامدهای ناگواری را در پی خواهد داشت چون:

۱. خودکشی: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً



عَنْ تَرَضِي مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا؛ ای کسانی که ایمان آورده اید! اموال یکدیگر را به باطل (و از طرق نامشروع) نخورید مگر اینکه تجارتي با رضایت شما انجام گیرد. و خودکشی نکنید! خداوند نسبت به شما مهربان است» (نساء/۲۹).

اگر فرد از بعد معنوی و تربیتی تهی باشد و یا اصلا ایمان به خدا نداشته باشد، در صورت افسردگی شدید، احتمال خودکشی زیاد است. از این جهت است که اسلام زدودن اندوه را از دل افراد مؤمن سفارش می‌نماید، و به استحکام پیوندها به ویژه صله رحم اهتمام ویژه دارد «عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ أَخِيهِ حَسَنَةٌ، وَ صَرْفُ الْقَدَى عَنْهُ حَسَنَةٌ، وَ مَا عَبْدَ اللَّهِ بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنَ إِدْخَالِ السَّرُورِ عَلَى الْمُؤْمِنِ»؛ تبسم مؤمن به مؤمن و زدودن اندوه از چهره مؤمن از حسنات است، وزدودن گرد و غبار از چهره مؤمنین از حسنات است و بهترین اطاعت از خداوند و محبوب‌ترین آن نزد خداوند خوشحال نمودن مؤمنین است» (الکافی، ج ۲، ص ۱۸۸؛ الوافی، ج ۵، ص ۶۵۳؛ وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۳۴۹؛ مصادقه الإخوان، ص ۵۲).

۲. تزیین امور ناشایست: «إِنَّ الَّذِينَ ارْتَدُّوا عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْهُدَىٰ الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَأَمْلَىٰ لَهُمْ؛ کسانی که بعد از روشن شدن هدایت برای آنها، پشت به حق کردند، شیطان اعمال زشتشان را در نظرشان زینت داده و آنان را با آرزوهای طولانی فریفته است» (محمد/۲۵).

۳. تزیین اندیشه ناشایست: شیاطین جنی و انسی برخی باورهای ناصواب را چنان آرایش می‌دهد که افراد مورد اغفال می‌پندارد که راه درست می‌رود و در باور و اندیشه خود اشتباه نمی‌کند. «وَ مَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴿۷۰﴾ وَ إِنَّهُمْ لَيَصْدُونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿۷۱﴾ حَتَّىٰ إِذَا جَاءَنَا قَالَ يَا لَيْتَ بَيْنِي وَ بَيْنَكَ بَعْدَ الْمَشْرِقَيْنِ فَبِئْسَ الْقَرِينُ؛ و هر کس از یاد خدا روی گردان شود شیطان را به سراغ او می‌فرستیم پس همواره قرین اوست! و آنها [شیاطین] این گروه را از راه خدا باز می‌دارند، در حالی که گمان می‌کنند هدایت‌یافتگان حقیقی آنها هستند! تا

زمانی که (در قیامت) نزد ما حاضر شود می‌گوید: ای کاش میان من و تو فاصله مشرق و مغرب بود، چه بد همنشینی بودی. (زخرف/۳۸-۳۶).

راهکارهای تأمین بهداشت روانی در حوزه عقاید

امروزه در میان محققان بیماری‌های روانی و جسمی، مخصوصاً روان‌شناسان، مساله اعتقاد و ایمان به خدا و تأثیر آن در پیشگیری از ناراحتی‌های روانی، بیش از پیش مورد تاکید است؛ همچنین باورها و نقش مثبت آن در بهداشت و سلامت فرد و جامعه از نگاه برخی از محققین و روان‌شناسان غربی نیز مخفی نمانده است.

راهکارهای پیشگیری در حوزه عقاید

از مهمترین راهکارهای مبارزه با نا آرامیهای روانی، دفع و پیشگیری از ابتلاء به آنها می‌باشد؛ بدین معنا که قبل از بروز و ظهور و ورود آن در حوزه روح و روان آدمی باید به این نکته اندیشید که چه راهکارهای موثری برای استمرار سلامتی و تعادل روانی و دفع هر نوع اختلال در روح و روان آدمی می‌توان یافت.

الف) راهکارهای خدا باوری

۱. استمرار در یاد خدا؛ ریشه همه نگرانی انسان‌ها گاهی ناشی از بی‌هدفی و بی‌هویتی است. گاهی دلهره آدمی به جهت نبود افق روشن در آینده اوست و برای برطرف شدن چنین نگرانی مهم‌ترین عاملی که برای رسیدن به آرامش در آیات و روایات برجسته شده است، یاد خداست. کسی که ایمان به خدا پیدا کرد و حضور او را پذیرفت طبعاً به یاد او خواهند بود و از این راه به آرامش خواهد رسید.

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ، أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آنها (هدایت شدگان) کسانی هستند که ایمان آورده اند و دل‌های شان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد/۲۸).

و همچنین روایاتی که در این زمینه وارد شده است چون روایت امام علی «علیه السلام»

که فرمود: «ذِكْرُ اللَّهِ جَلَاءُ الصُّدُورِ وَ طَمَئِينَةُ الْقُلُوبِ؛ یاد خدا، روشنی سینه‌ها و آرامش دل‌هاست (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۶۹).

۲. ارتباط با خدا (دعا): دعا از سیره عملی معصومان «علیهم السلام» به شمار می‌رود و مورد توجه قرار گرفته است. دعا به انسان آرامش می‌دهد و قرآن کریم هم به اثر آرامش بخش دعا اشاره می‌کند، «ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛ مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم» (غافر/۶۰)؛ از طرفی در روایات هم توجه ویژه‌ای به نقش دعا در آرامش روحی و روانی شده است.

از امام صادق «علیه السلام» نقل شده است که فرمودند: «عَلَيْكَ بِالِدُعَاءِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ؛ بر تو باد به دعا که دعا درمان هر دردی است» (اصول کافی، ج ۲، ص ۴۷۰؛ تهذیب الأحکام، ج ۹، ص ۱۱۴؛ وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۴۶؛ بحار الأنوار، ج ۵۹، ص ۹۰).

۳. توکل در امور و تسلیم به رضای الهی: توکل از راهکارهای مهم در تقویت باورهای دینی، سپردن امور به خداوند و اعتماد بر لطف الهی است. توکل، اطمینان و اعتماد به خداوند در کارهاست. هنگامی که انسان توکل بر خدا می‌کند آرامش فوق العاده‌ای احساس کرده در برابر مشکلات و حوادث مقاوم‌تر می‌گردد. «توکل» از آموزه‌هایی است که تأثیر شگرفی بر سلامت روان انسان دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ؛ و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن، زیرا خداوند توکل کنندگان را دوست می‌دارد» (آل عمران/۱۵۹).

در حدیثی از امام علی «علیه السلام» می‌خوانیم: «لَيْسَ لِمُتَوَكِّلٍ عَنَاءٌ؛ کسی که توکل بر خدا دارد، رنج و خستگی ندارد» (غرر الحکم و درر الکلم، ص ۵۵۶). بنابراین توکل بر خداوند سبحان، به معنای اعتماد و تکیه بر او در همه امور است. فردی که بر خداوند توکل دارد، کارهای خود را به او واگذار می‌کند و تنها بر قدرت او تکیه دارد؛ توکل به خداوند در ایجاد سکینه قلبی و آرامش درونی به حدی مؤثر است که موجب می‌شود



اضطراب و تشویش در فرد متوکل از بین رفته و به راحتی در راه حصول به نتیجه گام بردارد.

ب) راهکارهای باور به راهنما

بهترین دلیل برای نیازمندی تمام انسان‌ها به الگوی رفتاری و اخلاقی عقل است و عقل حکم می‌کند که راه پر پیچ و خم زندگی دنیوی بدون وجود الگو و راهنما بسیار سخت و دشوار است بنابراین باید از سوی خداوند یک الگوی رفتاری و اخلاقی عینی و ملموس در بین مردم وجود داشته باشد تا در زندگی دنیوی دچار سردرگمی و حیرت زدگی نگردند. انسان برای پیشگیری از حیرت و سردرگمی به ناچار باید نسبت به الگو و راهنمای خویش شناخت و آگاهی حاصل کند تا در پرتو این شناخت بتواند با آرامش و سرعتی بیشتر گام بردارد و به مقصد و مقصود خویش نایل آید.

ابزار تقویت باور به راهنما

۱) معرفت نسبت به راهنما: دست یافتن به معرفت نسبت به چیزی، به معنای آشنایی با ابعاد مختلف و گوناگون آن چیز است. باید با ویژگی‌ها و خصلت‌ها و ابعاد شخصیتی و روحی و جایگاه والای اولیای الهی «علیه السلام» آشنا شویم تا متناسب با فهم خود نه مقام آنها، به آنها معرفت پیدا کنیم و چون مقام اولیای الهی، مقامی بسیار والا و عالی است و شناخت حقیقی آنها برای غیر آنها ممکن نیست، به ناچار برای آشنایی بیشتر با ابعاد وجودیشان باید از خود آنها کمک بگیریم و با مراجعه به قرآن و احادیث و دعاها و زیاراتی که در آنها خود را تا حدی معرفی نموده‌اند، مقداری به شناخت آنها دست یابیم. «إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا؛ خداوند فقط می‌خواهد پلیدی و گناه را از شما اهل بیت دور کند و کاملاً شما را پاک سازد» (احزاب/۳۳).

روایتی است که از رسول خدا صلی الله علیه وآله نقل شده که آن حضرت فرموده: « قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَانٌ لِأَهْلِ السَّمَاءِ فَإِذَا ذَهَبَتِ النُّجُومُ ذَهَبَ أَهْلُ السَّمَاءِ وَ



أَهْلُ بَيْتِي أَمَانٌ لِأَهْلِ الْأَرْضِ فَإِذَا ذَهَبَ أَهْلُ بَيْتِي ذَهَبَ أَهْلُ الْأَرْضِ؛ ستارگان مایه امنیت و آسایش اهالی آسمان هستند؛ اگر ستارگان از آسمان بروند اهل آسمان نیز از بین می‌روند و اهل بیت من نیز مایه امنیت و نجات اهل زمینند که چون اهل بیت من نباشند اهل زمین از بین می‌روند» (تفسیر القمی، ج ۲، ص ۸۹؛ کمال الدین و تمام النعمه، ج ۱، ص ۲۰۶؛ الأمالی، النص، ص ۳۸۰؛ الطوائف فی معرفه مذاهب الطوائف، ج ۱، ص ۱۳۲؛ معانی الأخبار، ص ۳۴).

۲) توسل ابزار رسیدن به آرامش: توسل به اولیای الهی مانند پیامبران و اوصیای گرامیشان یقیناً مایه امن و آرامش روان است زیرا علاوه بر این که به تجربه ثابت شده که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی با توسل حل و برطرف شده است.

در قرآن کریم و روایات اهل بیت نیز به آن دستور اکید داده شده است. به عنوان نمونه آیه شریفه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، پرهیزکاری پیشه کنید و وسیله‌ای برای تقرب به خدا انتخاب نمایید» (مائده/۵۳). البته منظور از توسل به پیامبر و امام یا هر عبد صالح دیگر، این نیست که چیزی را از آن‌ها مستقلاً تقاضا کنند، بلکه منظور این است با اعمال صالح یا پیروی از پیامبر و امام یا شفاعت آنان یا سوگند دادن خدا به مقام و مکتب آنها، از خداوند چیزی را بخواهند. این معنا نه بوی شرک می‌دهد و نه برخلاف آیات قرآن است و نه از عموم آیه فوق بیرون است. البته توسل به اولیای الهی مورد قبول علمای شیعه و سنی است (نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، ص ۶۴). به هر حال یکی از راه‌های درمان و حتی پیشگیری بیماری‌های روانی توسل به پیامبر و خاندان معصومش می‌باشد.

در روایات پیامبر اکرم «صلی الله علیه و آله» و امامان معصوم «علیهم السلام» نیز بر لزوم توسل به اولیای الهی هنگام دعا تأکید شده است. رسول اکرم «صلی الله علیه و آله» فرمود: خداوند عزوجل می‌فرماید: ای بندگان من آیا چنین نیست کسی که

حاجات بزرگی از شما می‌خواهد و شما حوائج او را بر نمی‌آورید مگر این که در نزد شما کسی را که محبوب‌ترین مردم پیش شماست شفیع قرار دهد، آن گاه حاجات او را به خاطر آن شفیع بر می‌آورید؟ اکنون آگاه باشید و بدانید که محبوب‌ترین خلق و افضل آنان نزد من، محمد و برادر او علی و امامان پس از وی هستند. اینان وسیله‌های مردم به سوی من هستند؛ بدانید هر کس حاجتی دارد و نفعی را طالب است و یا آن که دچار حادثه‌ای بس صعب و زیان‌بار گردیده و رفع آنرا می‌خواهد، باید مرا به محمد و آل طاهرینش بخواند تا به بهترین وجه، حاجات او را برآورم (بحار الأنوار، ج ۹۱، ص ۲۳).

بنابر آنچه که از آیات و روایات بدست می‌آید توسل به ائمه «علیهم السلام» جان و روح را آماده برای پیوند با خدا می‌سازد. اگر این معنا در وجود بشر محقق شود، و اگر ما به ائمه خود در عمل و گفتار و شؤون زندگی اقتدا کنیم و راه درست را طی کنیم، آنچه خداوند به آنان عنایت فرموده، به ما نیز ارزانی خواهد داشت و انسان از بسیاری وابستگی‌های کاذب می‌رهد و به آرامش روحی و روانی می‌رسد.

ج) راهکارهای باور به معاد

یکی از راه‌های پیشگیری از آسیب‌های روحی و روانی توجه به مسأله معاد و یاد مرگ است. آنانکه به آینده زندگی انسان توجه ندارند و مرگ و پایان زندگی را باور نمی‌کنند، و فراموش کردند که باید روزی از این دنیا بروند و زمان رفتن نیز معلوم نیست و فکر می‌کنند که همیشه هستند، از تحولات گوناگون رنج می‌برند و برای از دست دادن مال یا موقعیت‌های سیاسی نگران شده دچار اضطراب می‌گردند و آرامش روانی را از دست می‌دهند. که یاد قیامت، انسان را به واقع بینی نزدیک و با واقعیت‌ها آشنا می‌سازد. در اینجا به مسأله مرگ آگاهی و مرگ اندیشی که باعث تقویت این باور می‌شود اشاره می‌شود. در آیات و روایات، یاد مرگ و قیامت مورد تشویق قرار گرفته است؛ بطور قطع فرد عاقل، زندگی حقیقی خود را با زندگی خیالی

دنیایی عوض نمی‌نماید.

قرآن مجید به صراحت می‌گوید که «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ؛ هر نفسی مرگ را می‌چشد» (عنکبوت/۵۷) و در آیه دیگر می‌فرماید: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ؛ ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم» (بقره/۱۵۶). پیامبر «صلی الله علیه و آله و سلم» می‌فرماید بسیار به یاد مرگ باشید لذا در حدیثی می‌فرماید: «إِنَّ أَكْثَرَكُمْ ذِكْرًا لِلْمَوْتِ، وَإِنْ أَحْزَمَكُمْ أَحْسَنَكُمْ اسْتِعْدَادًا لَهُ»؛ زیرک‌ترین شما کسی است که بیشتر از دیگران به یاد مرگ باشد و دور اندیش‌ترین شما آماده‌ترینتان برای آن است (بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۱۷۷). بر اثر یاد مرگ، میل لذت جویی انسان به دنیا کاهش می‌یابد و انسان را از هوی، که آثارش، خوردن مال حرام، غفلت در انجام واجبات، سبک انگاشتن سنت‌های الهی و غوطه‌ور شدن در کارهای بیهوده می‌باشد، باز می‌دارد.

د) بازگشت به فطرت اولیه انسانی

اولین مسأله و نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی از منظر قرآن کریم، بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می‌باشد. فطرت، اصلی واقعی، طبیعی و جهان شمول است که مربوط به انسان و زمان و مکانی خاص نیست، بلکه مرتبط به همه انسان‌ها است. از دیدگاه قرآن، انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد از این رو بازگشت به فطرت در بهداشت روانی از نظر اسلام مورد عنایت قرار گرفته است. در آیات و روایات به مسأله فطرت اشاره ویژه‌ای شده است. «فَطَرَتَ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» منظور از فطرت الله و منصوب خواندن آن، دلالت بر «الزام» و «اغراء» و «توجه» به فطرت است. بر شما لازم است بر فطرت خدایی باشید. بنابراین جمله مزبور اشاره است به اینکه: ملازم فطرت باش و این دینی که گفتیم واجب است تا برای او اقامه وجه کنی، همان دینی است که خلقت بدان دعوت و فطرت الهی به سویش هدایت می‌کند. آن فطرتی که تبدیل‌پذیر نیست (المیزان، ج ۱۶، ص ۳۷۴). زراره از

امام صادق «علیه السلام» در مورد معنای «فَطَرَتَ اللهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» سؤال می‌کند و امام در پاسخ وی می‌فرماید: «فَطَرَهُمْ جَمِيعاً عَلَى التَّوْحِيدِ» (نور الثقلین، ج ۴، ص ۱۸۲) در بعضی از روایات، منقول از امام صادق «علیه السلام» در ذیل این آیه، ایشان اشاره به اسلام و جریان أخذ میثاق خداوند متعال در زمینه توحید از مردم می‌نمایند.

از نظر بهداشت روانی، تنها تکیه بر یک یا چند دستور الهی کافی نیست، بلکه انسان موظف است برای رشد خود، تمام آموزش‌های الهی را به کار برد (بقره/۸۵) و در قرآن کریم از این مدار به صراط مستقیم تعبیر شده است (زخرف/۴۳) که همان راه مشترک فطرت، عقل و شرع است. انسان ابتدا باید بصیرت داشته باشد تا از طریق مستقیم (صراط مستقیم) منحرف نشود (اصول کافی، ج ۱، ص ۴۳) زیرا رفتن از راههای دیگر به گمراهی می‌انجامد و راه راست راه میانه و معتدل است (نهج البلاغه، خطبه ۱۶). مجموعه آموزش‌های قرآن کریم، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده اند، که توجه و کاربرد آنها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت گسترده روانی و دستیابی به رشد و قرب الهی می‌گردد (اصول بهداشت روانی، صص ۵۵ و ۵۶) و لذا بازگشت به فطرت اولیه انسانی، این زمینه را فراهم می‌کند که فطرت‌های خفته بیدار شوند و در مسیر کمال قدم بردارد تا به آرامش روانی دست یابد.



نتیجه‌گیری

بزرگان دین برای پیشگیری و درمان اختلال‌های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی، دنیا، افراد دیگر و سنت‌های حاکم بر جریان تکوینی، آموزش‌های لازم را داده‌اند. با مراجعه به دین و تعالیم دینی، روشن می‌شود که تنها چیزی که می‌تواند ریشه بیماری‌های جانکاه را در نهاد انسان بخشکاند، اضطراب و افسردگی را برطرف سازد و نا امنی‌ها و نگرانی‌های روانی را به امنیت و آرامش برگرداند، دین و تعالیم دینی است زیرا یک فرد مذهبی هیچ‌گاه احساس تنهایی و پوچی در زندگی ندارد هرگز خود را شکست خورده در برابر حوادث نمی‌بیند.

فهرست منابع

(۱) قرآن کریم

(۲) نهج البلاغه (للمصباحی صالح)، هجرت، قم، چاپ اول، ۱۴۱۴ ق.

(۳) ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، جامعه مدرسین، قم، چاپ اول، ۱۳۶۲ ش.

(۴) _____، غرر الحکم و درر الکلم، دارالکتاب الإسلامی، قم،

چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق.

(۵) _____، مصادقه الإخوان، مکتبه الإمام صاحب الزمان

العامه، الکاظمیه، چاپ اول.

(۶) _____، کمال الدین و تمام النعمه، اسلامیه، تهران، چاپ

دوم، ۱۳۹۵ ق.

(۷) _____، معانی الأخبار، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به

جامعه مدرسین حوزه.

(۸) ابن طاووس، علی بن موسی، الطرائف فی معرفه مذاهب الطوائف، خیام، ایران، قم،

چاپ اول، ۱۴۰۰ ق.

(۹) آذربایجانى، مسعود و دیگران، درآمدی بر روان شناسی دین (روان شناسی عمومی)،

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سازمان سمت و تدوین، تهران، چاپ سوم، ۱۳۹۰ ش.

(۱۰) آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر

الحکم و درر الکلم، دانشگاه تهران، تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۶ ش.

(۱۱) انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، تهران، انتشارات سخن، چاپ هفتم، ۱۳۹۰

ش.

(۱۲) بحرانی اصفهانی، عبد الله بن نور الله، عوالم العلوم و المعارف و الأحوال من الآيات

و الأخبار و الأقوال (مستدرک سیده النساء إلى الإمام الجواد، مؤسسه الإمام المهدي

عجل الله تعالى فرجه الشريف، ایران، قم، چاپ اول، ۱۴۱۳ ق.



- ۱۳) بستانی، فؤاد افرام، فرهنگ ابجدی، انتشارات اسلامی، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۵ ش.
- ۱۴) تفصیل وسائل الشیعه إلى تحصیل مسائل الشریعه، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق.
- ۱۵) تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، دفتر تبلیغات، قم، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش.
- ۱۶) حسینی، ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، مشهد، چاپ دوم، ۱۳۷۹ ش.
- ۱۷) حکیمی، محمدرضا و حکیمی، محمد و حکیمی، علی، الحیاء، ترجمه احمد آرام، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۰ ش.
- ۱۸) دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۳۸ ش.
- ۱۹) دیلمی، حسن بن محمد، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم، چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.
- ۲۰) _____ غرر الأخبار، محقق/مصحح: ضیغم، اسماعیل، قم، نشر دلیل ما، چاپ اول، ۱۴۲۷ ق.
- ۲۱) رضایی اصفهانی، محمد علی، تفسیر قرآن مهر، قم، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآنی، چاپ اول، ۱۳۸۷ ش.
- ۲۲) سالاری فر، محمدرضا و همکاران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سمت، چاپ دوم، ۱۳۹۰ ش.
- ۲۳) طاهری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، انتشارات زائر، آستانه مقدسه، قم، ۱۳۸۸ ش.
- ۲۴) طوسی، محمد بن الحسن، الأمالی (للطوسی)، دارالثقافه، قم، چاپ اول، ۱۴۱۴ ق.
- ۲۵) _____ تهذیب الأحکام، محقق/مصحح: خرسان، حسن الموسوی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۰۷ ق.

۲۶) عباسی، اکبر، دین و سلامت روان، نشریه: حدیث زندگی، شماره ۹، ۱۳۸۱ ش.
۲۷) العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعه، تفسیر نور الثقلین، اسماعیلیان، قم، چاپ
چهارم، ۱۴۱۵ ق.

۲۸) عمید، حسن، فرهنگ عمید، تهران، امیرکبیر، چاپ چهارم، ۱۳۶۲ ش.
۲۹) غروی، محسن، میر باقری، سیدمحسن، غلامی، محمدرضا، آموزش عقاید، قم،
دارالعلم، چاپ سوم، ۱۳۸۱ ش.

۳۰) فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین
علی «علیه السلام»، چاپ اول، ۱۴۰۶ ق.

۳۱) قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، محقق: موسوی جزایری، قم، دارالکتاب،
۱۳۶۳ ش.

۳۲) کراچکی، محمد بن علی، کنز الفوائد، قم، دارالذخائر، چاپ اول، ۱۴۱۰ ق.
۳۳) کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق، الکافی، دارالکتب الإسلامیة، تهران، چاپ
چهارم، ۱۴۰۷ ق.

۳۴) گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۷۸ ش.
۳۵) لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، دارالحدیث، قم، چاپ اول،
۱۳۷۶ ش.

۳۶) مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار،
دار إحياء التراث العربی، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۰۳ ق.

۳۷) _____، مرآة العقول فی شرح أخبار آل الرسول،
دارالکتب الإسلامیة، تهران، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق.

۳۸) مصباح الشریعة و مفتاح الحقیقة، ترجمه مصطفوی، انجمن اسلامی حکمت و
فلسفه ایران، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۰ ش.

۳۹) معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر، چاپ چهارم، ۱۳۶۰ ش.

- ۴۰) مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الإسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
- ۴۱) موسوی همدانی، سید محمد باقر، ترجمه تفسیر المیزان، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم، ۱۳۷۴ ش.
- ۴۲) میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، تهران، قومس، چاپ اول، ۱۳۷۰ ش.
- ۴۳) یوسفیان، نعمت الله، آخرت گرایی، قم، زمزم هدایت، ۱۳۹۱ ش.

