

بررسی و تحلیل کیفیت عافیت بخشی آموزه‌های دین (مطالعه موردی دعای ۲۳ صحیفه سجادیه)

محمدجواد توکلی خانیکی^۱، نرجس سالاری^۲، علی سالاری^۳

^۱ عضو هیئت علمی دانشکده تربیت مدرس قرآن مشهد

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم قرآن مجید دانشکده تربیت مدرس قرآن مشهد (نویسنده مسئول)

^۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور بیرجند

چکیده

دین از عوامل مهم تأثیرگذار در عافیت و سلامتی است. انسان دین‌دار خود را تحت حمایت و لطف همه‌جانبه خداوند می‌بیند. لذا احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می‌دهد؛ بسیاری از بیماری‌های روانی و حتی مشکلات جسمی در اثر عدم معنویت است. این دو مهم زندگی را تهدید کرده و سبک آن را دچار تغییراتی می‌کند. این پژوهش باهدف بررسی و تحلیل کیفیت بخشی آموزه‌های دین بر اساس دعای ۲۳ صحیفه سجادیه به روش توصیفی-تحلیلی سامان یافته است. نتیجه این‌که: قلمرو دین و آموزه‌های آن سراسر حیات فردی و اجتماعی و دنیوی و اخروی بشر را دربرمی‌گیرد. دین‌داری به عافیت جسمی بیشتری می‌انجامد و سلامت جسم برای فراهم آوردن انواع کمالات روحی و فکری مؤثر است و فرد را از آسیب‌پذیری در برابر برخی بیماری‌ها مصون می‌دارد و از این طریق در حفظ عافیت جسمانی مشارکت می‌کند. پیروی از آموزه‌های دین موجب تکامل انسان می‌گردد و عمل به دستورات آن ضامن عافیت و سلامتی است. دین و آموزه‌های آن با باورهایی که در مردم ایجاد می‌کند سبب آرامش انسان شده و در روند عملکرد سیستم ایمنی بدن بسیار مؤثر است، انسان معتقد به آموزه‌های دینی بیشتر قادر به تحمل درد است و امید به زندگی و تلاش در او بیشتر است؛ و دین و معنویت از طریق ایجاد یک نظام گری مناسب و ایده آل زمینه را برای آرامش روان فراهم می‌سازد. همچنین دین‌داری و معنویت در سطح فردی، خشنودی و رضایت از زندگی را به دنبال دارد.

واژه‌های کلیدی: عافیت، دین، ذکر، توکل، صحیفه سجادیه

مقدمه

عافیت و سلامتی موضوعی اساسی در زندگی افراد است. دین اسلام جایگاه ویژه‌ای برای سلامت انسان‌ها قائل است؛ زیرا غایت انسان رسیدن به کمال است و سلامتی تأثیر بسزایی در رسیدن به کمال انسانی دارد. این پژوهش درصدد پاسخ به این سؤال است که: دین چگونه باعث عافیت می‌شود؟ دین اسلام به‌عنوان آخرین و کامل‌ترین دین، جایگاه ویژه‌ای برای عافیت انسان‌ها قائل است؛ زیرا غایت انسان رسیدن به کمال است و سلامتی مقدمه‌ای برای رسیدن به کمال انسانی است؛ و نیز امنیت روانی و جسمی انسان در گرو سلامتی در دین است؛ زیرا باورها و اعتقادات سالم و عمیق برگرفته از دریافت معارف حقیقی، سبب آرامش و ایمنی روحی و بدنی می‌شود. چنانچه بشر گرایش‌های دینی را در درجه نخست همه امور خویش قرار دهد خود و خانواده و جامعه را بیمه کرده است و به نفس و بدن خود اجازه هرگونه بداندیشی و دست‌درازی به حقوق دیگران را نمی‌دهد، پس همه آفرینش از وجود او در امان هستند. دین باعث ایجاد نگرش مثبت درباره دنیا می‌شود و فرد را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی مثل فقدان یا بیماری یاری می‌رساند؛ و به زندگی انسان معنا و هدف می‌دهد؛ که عافیت بخش و سلامت‌زا است و باعث افزایش توانایی فرد در انجام دادن کارها می‌شود. از جهت دیگر، افراد دین دار با حوادث آسیب‌زای زندگی راحت‌تر سازگار می‌شوند. از این‌رو دین باعث ایجاد امید در فرد می‌شود. امید باعث ایجاد انگیزه و انرژی در فرد می‌شود و او را به بهتر شدن اوضاع زندگی امیدوار می‌کند. تقویت بُعد معنوی به سلامت جسم و روح افراد و درنهایت، سلامت جامعه کمک بسزایی خواهد کرد. در آموزه‌های دینی درباره عافیت بحث‌های دامنه‌داری مطرح شده که جامع‌ترین و کامل‌ترین آن در دعای ۲۳ صحیفه‌ی مبارک سجادیه از لسان مبارک امام سجاد (علیه‌السلام) به یادگار مانده است. تاکنون تحقیقات زیادی در زمینه‌ی دین و قلمرو آن انجام شده است که کلیه اسناد یا آثار مربوط به موضوع شامل نوشتاری (کتاب‌ها، مقالات و...) و غیر نوشتاری (سایت‌ها) هست. در مطالعه‌ای که دکتر نجمه حمید بر روی ۲۴۰۰ دانشجوی دختر دانشگاه تهران انجام داد این نتیجه به دست آمد که میان نگرش مذهبی و سیستم ایمنی انسان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ هرچه نگرش مذهبی انسان بالاتر باشد، سیستم ایمنی بدن مقاوم‌تر است. یا در پژوهشی که آلهین، براون و لوگر درباره بیماران سرطانی انجام دادند، مشاهده نمودند که افراد مبتلا به سرطان با نگرش مذهبی، نگرش مثبتی به زندگی داشته و از انزوای طلبی پرهیز می‌کنند. وجه تمایز پژوهش حاضر با موارد مشابه این است که آثار گذشته دین را به‌صورت کلی از منظر قرآن بررسی کرده‌اند اما در پژوهش حاضر سعی بر این هست که به بررسی و تحلیل کیفیت عافیت بخشی دین و آموزه‌های آن با محوریت دعای ۲۳ صحیفه سجادیه پرداخته و تأثیر آن در سبک زندگی اسلامی دارد مورد کنکاش قرار گیرد.

۱. مفهوم شناسی مفاهیم و اصطلاحات اساسی

۱-۱. دین

واژه «دین» در لغت به معنای ملت، کیش، آیین، طریقت و شریعت است. (دهخدا، لغت‌نامه، ص ۱۱۴۱۷).

دین در اصطلاح، مجموعه اصول و قواعد بنیادی و احکام و دستوراتی است که خدا به انسان داده است؛ به‌عبارت‌دیگر، دین شامل گزاره‌های توصیفی و تجویزی است. (جعفریان، سیره رسول خدا، ص ۱۸۸).

دین شناسان تعاریف گوناگونی از دین داشته‌اند، در اینجا به تعریف دین از دیدگاه علامه طباطبایی (ره) می‌پردازیم: «دین آن روش مخصوصی است در زندگی که صلاح دنیا را به‌طوری که موافق کمال اخروی و حیات دائمی حقیقی باشد، تأمین می‌نماید. پس در شریعت باید قانون‌هایی وجود داشته باشد که روش زندگانی را به‌اندازه احتیاج روشن سازد». (طباطبایی، المیزان، ج ۲، ص ۱۸۷). یکی دیگر از عالمان مسلمان تلاش می‌کند تا تعریف جامعی از دین، اعم از حق و باطل، ارائه دهد و سپس به معیاری برای تشخیص و تعریف دین حق برسد. ایشان می‌گوید: «... معنای اصطلاحی دین، مجموعه عقاید، اخلاق، قوانین و

مقرراتی است که برای اداره امور جامعه انسانی و پرورش انسان‌ها باشد. گاهی همه این مجموعه حق و گاهی همه آن باطل و زمانی مخلوطی از حق و باطل است. اگر مجموعه حق باشد، آن را دین حق و در غیر این صورت آن را دین باطل و یا التقاطی از حق و باطل می‌نامند.» (جوادی آملی، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ۱۱۲). علامه طباطبایی (ره) همچنین هدف دین را این‌گونه ترسیم می‌کنند: «دین الهی، تنها راه سعادت انسانی و اصلاح‌کننده امور حیاتی است. دین است که فطرت را با فطرت اصلاح می‌کند و قوای مختلف را هنگام طغیان به حال اعتدال برمی‌گرداند و رشته زندگی دنیوی و اخروی، مادی و معنوی انسان را به نظم درمی‌آورد» (طباطبایی، المیزان، ج ۳، ص ۱۵۹).

در مجموع دین را به صورت مجموعه‌ای از قانون‌ها و مقررات، چه در باب آموزی که باید به آن‌ها باور داشت و چه آموزی که باید به آن‌ها عمل کرد، (آیین و برنامه زندگی که شامل باورهایی درباره انسان و هستی و اعمالی متناسب با این باورها می‌شود) می‌دانند. حال اگر این مجموعه مقررات از جانب خداست (که از طریق وحی با عقل به انسان رسیده باشد) دین حق است و اگر از جانب خدا نرسیده باشد، دین باطل است.

۲-۱. عافیت

واژه عافیت از ریشه «عفو» هست. در تعریف لغت عفو و عافیت آمده است که: العَفْوُ: ترکِ إنسانا استوجب عقوبه... و العافیة: دفاع الله عن العبد المکاره. (فراهیدی، المعین، ص ۲۵۸)؛ عفو، گذشت و رهانیدن انسان از مجازاتی است که مستحق آن هست؛ و عافیت به معنی این است که خداوند بدی‌ها را از بنده‌اش دور نماید. آزدی، عافیت را به معنای «سلامتی» می‌آورد و می‌گوید: «العافیة فهی الصحة»، (آزدی، الماء، ص ۹۱۰) عافیت به معنای سلامت و تندرستی است.

در فرهنگ اصطلاحات نیز آمده است که عافیت هم به معنای صحت، سلامت و تندرستی و هم به معنای رستگاری آمده است. (معین، فرهنگ فارسی، ص ۶۷۲) راغب اصفهانی ذیل دعای «أسألک العفو و العافیة»، خداوند از تو درخواست گذشت و تندرستی را می‌کنم، معنای عفو را ترک مجازات و عافیت را سلامتی معنا می‌کند. ای: ترک العقوبه و السلامة. (راغب اصفهانی، مفردات، ص ۵۷۴) هم‌چنین جزری می‌گوید: «العفو: محو الذنوب و العافیة: أن تسلم من الأسقام و البلیا و هی الصحة و ضد المرض» (ابن اثیر، النهایه، ص ۲۶۵)، عفو به معنی از بین بردن گناهان است و عافیت یعنی رها شدن از بیماری یا بلاها است که سلامتی است و متضاد بیماری؛ بنابراین می‌توان گفت عافیت، مصونیت از خطرها، آسیب‌ها و لغزش‌هایی است که انسان پیش رو دارد و رهایی از آنچه گریبانش را گرفته است و هم‌چنین عافیت به‌عنوان نقطه مقابل ابتلا و گرفتاری است و به معنای سلامت از هر نوع آفت و ناگواری جسمی و روحی، ظاهری و باطنی، دنیوی و اخروی است.

۲. ابعاد عافیت

عافیت با همه ابعاد آن از جمله حقوق اولیه انسانی در جامعه هست. حق عافیت و سلامتی به معنی برخورداری از یک زندگی سالم و مولد و باکیفیت، توأم با طول عمر قابل قبول و عاری از بیماری و ناتوانی است. هدف اولیه نظام سلامت در هر کشور نیز تأمین، حفظ و ارتقاء عافیت و کیفیت زندگی آحاد جامعه هست برای تحقق این امر فراهم‌سازی امکانات و تسهیلات مناسب جهت تأمین عافیت جسمی، روانی، اجتماعی در کلیه مراحل زندگی از حقوق طبیعی و نیازهای اولیه انسان به شمار می‌رود که در مکتب روح‌بخش اسلام مورد تأکید قرار گرفته است. (اعلامیه جهانی حقوق بشر، برگرفته از سایت مرکز اطلاعات سازمان ملل متحد در تهران) چراکه حفظ جان و سلامت در اسلام تا حدی اهمیت دارد که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «نجات یک انسان، به منزله نجات کل بشریت بوده و کشتن عمدی یک انسان، به معنای نابودی کل انسان‌ها است»؛ و اسلام آموزه‌های مهمی درباره غایت انسان دارد که پرداختن به آن‌ها می‌تواند اطلاعات و نشانه‌های مهمی را درباره عافیت و بیماری بر مبنای هدف از حیات به دست دهد و عافیت در دو بعد روحی - روانی و جسمی مورد توجه است:

۱-۲. عافیت روحی - روانی

بنیادی‌ترین مفهومی است که درباره عافیت و سلامت روان در اسلام مطرح بوده و آن را تنها عامل رشد و اعتلای روحی و روانی قلمداد می‌کند. آفرینش انسان به گونه‌ای است که جز با ایمان به خدا آرامش نمی‌یابد، چراکه ایمان به خدا تنها راه رهایی انسان از اندوه و اضطراب است، خداوند می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَ لِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» (فتح: آیه ۴) «هم اوست که آرامش را در دل‌های مؤمنان جای داد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید». آدم با ایمان روحی مطمئن‌تر و اعصابی آرام‌تر و قلبی سالم‌تر دارد (مطهری، بیست گفتار، ص ۱۹۵-۱۹۴). سازمان جهانی بهداشت در زمینه‌ی نقش مذهب بر عافیت و سلامت روان اعلام کرد که «باید از توانمندی‌ها و پتانسیل باورهای دینی و اعتقادی افراد در ارتقای سلامت روانی آنان بهره گرفت». (بیان زاده، لزوم توجه به ارزش‌های دینی در مشاوره و روان‌درمانی، ص ۶۸-۶۳). دین به شخص چیزی می‌دهد که از هیچ منبع دیگری قابل دریافت نیست، دین برای فرد بالاترین رضایت‌های زندگی‌اش را از طریق ارتباط حیاتی با آنچه او به‌عنوان قدرت مافوق بشری این جهان تشخیص داده فراهم می‌آورد. جیمز معتقد است که: «مؤثرترین داروی شفابخش نگرانی همانا، ایمان و اعتقاد مذهبی است، ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است». (کارنگی، آئین زندگی، ص ۱۵۵-۱۵۰) و عافیت یکی از نعمت‌های بزرگ در زندگی انسان است و نمی‌توان منکر شد که عافیت روانی در زمره بالاترین نعمت‌هاست؛ بنابراین تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می‌رسد و مانع افتادن انسان به دام بیماری‌های روحی و روانی و عامل کاهش ناهنجاری‌ها و ارتکاب جرائم است. آل پورت معتقد است سیستم ارزش مذهبی بهترین زمینه را برای یک شخصیت سالم آماده می‌کند. (راس، روان‌شناسی شخصیت (نظریه‌ها و فرایندها)، ص ۱۸۸-۱۸۶) با توجه به تأثیر مذهب بر سلامت روانی و همین‌طور بر تأثیر بیشتر مذهب درونی بر بهداشت روانی، هویت یکپارچه نیز، با توجه به برخورداری از روان سالم که خود متأثر از مذاهب است شکل خواهد گرفت. انسان طبعاً خواستار سعادت و خوشبختی و آرامش روانی است، ایمان به خداوند تنها راه رهایی انسان از اندوه و اضطراب است، خداوند می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا...» (فتح: ۴) «هم اوست که آرامش را در دل‌های مؤمنان جای داد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزاید». در آموزه‌های دینی، آن‌هایی که متدین‌تر هستند کم‌تر افسرده و مضطرب هستند و با سختی‌ها بهتر مقابله می‌کنند. (میرحسینی، دین و درمان افسردگی، ص ۳۶، ش ۳). سخن امام خمینی در کتاب چهل حدیث ذیل حدیث ۳۲ نیز به بحث اضطراب و افسردگی اشاره می‌کند. «... همانا خداوند به عدالت خود استراحت و سکونت را در یقین و رضا قرار داده و غم و اندوه را در شک و خشم قرارداد». (امام خمینی، شرح چهل حدیث، ح ۳۲، ص ۵۵۷) در نتیجه می‌توان گفت، سلامت روان احساس امنیت درون است که آدمی بر اثر آن از نگرانی و افسردگی نجات می‌یابد. دین تضمین‌کننده سلامت روانی و ضامن رستگاری آدمی است و انسان را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهم نون می‌شود؛ و بزرگ‌ترین موهبت مذهب به انسان‌ها، توانایی در کاستن غم‌های وجودی و پیوند انسان به نیروهای قدرتمند معنوی هست.

۲-۲. عافیت جسمی

اهمیت عافیت و سلامتی از آن جهت است که برای یک زندگی شاد و باکیفیت باید سالم بود؛ و از گذشته تا به حال انسان‌ها برای سالم بودن، فعالیت‌های بسیاری را انجام داده‌اند و فعالیت‌هایشان در این راه فراز و نشیب‌هایی داشت است. اگرچه ارزش سلامت انسان را با پول نمی‌شود سنجید ولی روشن است که یک فرد سالم عمر طولانی‌تر و بازدهی بیشتری برای جامعه خواهد داشت؛ و سلامت جسم برای فراهم آوردن انواع کمالات روحی و فکری مؤثر بوده و عقل سالم در جسم سالم است. (طباطبایی، تفسیر قرآن به قرآن، ج ۴، ص ۵۸). تعالیم اسلامی همه پیروان خود را موظف به نگاهبانی دقیق از جسم و بدن می‌داند و اجازه نمی‌دهد که به سلامتی انسان خدشه‌ای وارد شود. پیامبر اسلام (صلی‌الله علیه و اله) می‌فرماید: «... وَ إِنِّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا...» «... تن و بدن تو بر تو حقی دارد...» (مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۱۲۸) که باید وظیفه خود را در ادای حق بدنی ایفا نمایی، ادای حق بدنی ایجاب می‌کند که انسان در نگاهبانی آن و رساندن نیازهای آن بکوشد و از تندرستی

خویش پاسداری نماید. اسلام با توجه به اینکه امراض جسمی، آثار زیان باری برای روح و عقل دارد، مردم را به حفظ سلامت جسم دعوت نموده و توجه به این موضوع را از اهم واجبات دینی شمرده است.

دین‌داری به عافیت و سلامت جسمی بیشتری می‌انجامد زیرا:

۱. محتمل‌ترین علت این تأثیرگذاری، رفتارهای سالم و بهداشتی افراد دین‌دار است.

۲. علت دیگر، حمایت اجتماعی است که ممکن است شکل حمایت عملی و واقعی به خود بگیرد و افراد عضو یک گروه از هم دیگر مراقبت عینی و ملموس کنند افزون بر این حمایت اجتماعی می‌تواند به فعال شدن نظام ایمنی بدن بیانجامد و فرد را از آسیب‌پذیری در برابر برخی بیماری‌ها مصون بدارد.

۳. جسم و روح ارتباط تنگاتنگی باهم دارند در نتیجه راحتی‌ها و مشکلاتی که برای هرکدام از آن‌ها پیش می‌آید در دیگری تأثیر می‌گذارد، انسان دین‌دار به دلیل اعتقاد به خدا، عدالت او و نیز باور به جهان پس از مرگ به حد و حقوق خود قانع است و در نتیجه، اعصابی راحت‌تر و روحی مطمئن‌تر دارد. همین امر سبب می‌شود از بسیاری از بیماری‌های جسمی ناشی از اضطراب و استرس مصون بمانند.

دین و معنویت با عافیت جسمی بهتر و طول عمر بیشتر در ارتباط است، اعتقادات دینی بر عملکرد سیستم ایمنی بدن مؤثر هست، قادر به تحمل درد، امید به زندگی و تلاش بیشتر و مراجعه سریع‌تر به پزشک برای درمان و بهبودی است افراد مذهبی سبک‌های زندگی سالم‌تری دارند و همچنین نیاز کمتری به خدمات عافیت جسمی دارند همان‌طور که امام علی (علیه‌السلام) فرموده‌اند: «پرهیزکاری شفای بیماری جسم شماسست». (نهج ابلاغه، خطبه، ۱۹۸) لذا در مکتب اسلام مراقبت از سلامت جسمی ارج نهاده شده و رسیدن به سطح مطلوب سلامتی مورد تأکید هست. (آذربایجانی، درآمدی بر روانشناسی دین، ص ۲۹). در آموزه‌های دین، برای رسیدن به سطح مطلوب عافیت و سلامتی دستوراتی را بیان کرده که «ذکر، توکل» از آن جمله‌اند.

۱. ذکر خداوند

در نظر اسلام، والاترین مقام انسانی، زمانی پدید می‌آید که انسان به یاد خدا باشد و روحش متوجه او گردد؛ نور خدایی در دلش پدیدار شود و روح و روانش به آرامش و راحتی برسد؛ آرامش خاطری که پایه تمام خوشبختی‌های دنیا و آخرت است. فقط با ذکر خدا بعد آسمانی انسان بر بعد زمینی‌اش چیره می‌شود و تنها در آن حال درمی‌یابد که دودلی، خاطرهای شیطانی و نگرانی و پریشانی از وسوسه‌های ابلیسی است. در آن حال، همه بیم‌ها از میان می‌رود و جای خود را به امید می‌دهد؛ تمام دغدغه‌ها و خاطرپریشانی‌ها به طمأنینه بدل می‌گردد و معنا و مفهوم می‌یابد. «خدا یا، دل‌های شیفته، شیدای تو شده‌اند؛ خردهای مختلف بر معرفت تو گردآمده‌اند. پس دل‌ها جز به یاد تو آرام نگیرند و روان‌ها جز به دیدار تو آرامش نپذیرند». (قمی، کلیات مفاتیح‌الجنان، مناجات ذاکرین).

ذکر در لغت به معنای یادآوری است. گاهی چیزی به یاد می‌آید و منظور، حالتی است که با آن، انسان چیزی را که پیش‌تر به شناختش دست‌یافته است، حفظ می‌کند. (راغب اصفهانی، مفردات، ج ۲، ص ۱۴؛ نراقی، معراج السعاده، ص ۶۸۴) همچنین گفته‌اند ذکر یعنی حفظ و نگهداری چیزی که به خاطر داری. (ابن منظور، لسان العرب، ج ۶، ص ۳۶)

در روایات و کتاب‌های اخلاقی، اقسامی برای معنای اصطلاحی ذکر بیان شده است: ذکر زبانی و ذکر قلبی. (نوری طبری، مستدرک الوسائل، ج ۵، ص ۳۹۷) در قرآن نیز دو مطلب نزدیک به یکدیگر بیان شده است: یکی تفکر و دیگر تذکر. تفکر به معنای کشف چیزی است که نمی‌دانیم. قرآن به تفکر هم فرا می‌خواند؛ اما تذکر به معنای یادآوری است. مسائل فراوانی در

فطرت انسان و حتی گاه در میان آموخته‌های انسان وجود دارد، ولی او از آن‌ها غافل است؛ بدین معنا که تنبّه، بیداری، تذکر و یادآوری نیاز دارد.

امام سجاد (علیه‌السلام) در فراز پنجم از دعای مذکور می‌فرماید: «وَأَنْطِقُ بِحَمْدِكَ وَ شُكْرِكَ وَ ذِكْرِكَ وَ حُسْنِ الثَّنَاءِ عَلَيْكَ لِسَانِي، وَ أَشْرَحُ لِمَرَاشِدِ دِينِكَ قَلْبِي»، «و زبانم را به سپاس و شکر و ذکر و ستایش نیک، نسبت به حضرتت گویا کن؛ و دلم را برای راه‌های مستقیم دینت گشاده فرما».

مضمون فرمایش امام این است که ذکر راهی به‌سوی سلامت است؛ همان‌گونه که غفلت یکی از موانع حرکت به‌سوی کمال و رسیدن به شکوفایی و قرب خداست. در فرهنگ دینی، غفلت نکوهش شده و انسان غافل از هر خیر و بهره‌ای محروم است. غفلت موجب گمراهی انسان می‌شود و سرانجام گمراهی سقوط در پرتگاه و هلاکت است. (تمیمی آمدی، شرح غررالحکم و دررالکلم، ج ۱، ص ۳۶۹). در مناجات شعبانیه آمده است: «فشکرک یادخالی فی کرمک و لتطهیر قلبی من أساخ الغفله عنک»، «خدایا تو را شکر می‌کنیم که دل‌هایمان را از زشتی غفلت پاک ساختی» (قمی، مفاتیح الجنان). منشأ هر آفتی که از بیرون دامن‌گیر انسان می‌شود، غفلت درونی ماست و اگر اعتقاد و توجه ایمانی در ما باشد، آسیبی به ما نمی‌رسد. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۱، ص ۲۴ و ج ۹۰، ص ۱۵۶) غفلت از خدا و آیات او با بهداشت و تهذیب روح سازگار نیست؛ زیرا روح انسان هر لحظه در برابر خاطرات تلخ و شیرین، حالت تازه‌ای دارد و در برابر هر حالت تازه‌ای، حکم جدیدی را طلب می‌کند. کسی که از پدیده‌های درونش غافل باشد، از درک موضوعات اخلاقی و تشخیص احکام اخلاقی ناتوان است و در این صورت، ناخواسته به دام گناه می‌افتد. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: «از غفلت بپرهیزید؛ زیرا به زبان جان آدمی است». (مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۲۲۷) غفلت در حفظ مال و مانند آن، تنها ضرر دنیایی دارد، ولی غفلت از سلامت و طهارت روح، غفلت از جان است و خسارت بزرگی در پی دارد؛ چون سرمایه از دست می‌رود. اینکه خدا عده‌ای را «خاسر» معرفی می‌کند، «وَالْعَصْرُ، إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ»؛ (عصر: ۱-۲) به همین دلیل است که برخی بر اثر غفلت، خویش را گم می‌کنند و از حقیقت خویش جدا می‌شوند. (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، ص ۲۹) حضرت علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «ای انسان! چه چیز تو را بر گناه جرئت داده و در برابر پروردگارت مغرور ساخته است و کدام عامل تو را بر هلاکت خویشتن علاقه‌مند کرده است؟ مگر این بیماری تو بهبود نم‌یابد یا این خوابت بیداری ندارد؟ چرا همان‌گونه که به دیگران رحم می‌کنی، به خود رحم نمی‌کنی؟ تو که هرگاه کسی را در آفتاب سوزان بیابی، بر او سایه می‌افکنی و هرگاه بیماری را ببینی که سخت ناتوان گشته، از سر رحم بر او می‌گویی، چه چیزی تو را بر این بیماریات شکیبایی بخشیده و بر این مصیبت‌ها صبور ساخته و چه چیزی تو را از گریه بر خویشتن تسلی داده است؟ درحالی‌که هیچ چیز برای تو عزیزتر از خودت نیست... این خواب غفلتی را که چشمت را فراگرفته، با بیداری برطرف ساز. (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۳) مهم‌ترین هدف انبیا این بود که یاد خدا را در دل‌ها زنده کنند. (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۲۹-۲۵) وقتی شیطان بر فرد یا گروهی مسلط شود، نخست او را خلع سلاح می‌سازد و از یاد خدا غافل می‌کند. «فَأَنْسَهُمْ أَنْفُسَهُمْ»، «وقتی انسان از یاد خدا غافل شود، نمی‌تواند خود را هم بشناسد»؛ (حشر: ۱۹) یعنی خدا نیز آن‌ها را از یاد خودشان می‌برد. انسانی که خود را فراموش کند دیگر گامی به‌سوی کمال خویش بر نمی‌دارد و بسان مرده‌ی متحرکی است که به خواست هوای نفس خویش با دیگران زندگی می‌کند و عمر را در بیهودگی می‌گذراند.

واقعیت آن است که هیچ امری جز یاد و نام خدا نمی‌تواند انسان آگاه و بیدار را به سلامت و آرامش حقیقی و پایدار برساند. «أَلَا يَذِكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»، (رعد: ۲۸). پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله) فرمود: «ذَكَرُ اللَّهِ شِفَاءُ الْقُلُوبِ»، «یاد خدا شفای دل‌هاست». (نهج‌الفصاحه، ص ۱۶۲۰) پس با ذکر خدا قلب نورانی می‌شود؛ ناراحتی از بین می‌رود و نور امید در دل هویدا می‌گردد؛ بنابراین یکی از مهم‌ترین گام‌ها به‌سوی سلامت نفس و رسیدن به اطمینان درونی، یاد خدا است. ذکر، یکی از راه‌های درمان غفلت از جایگاه‌الای خویش و حرکت در مسیر شکوفایی استعداد‌های انسانی است که دارای آثاری است؛ انسانی که یاد خدا درونش را روشن سازد، با هیچ عاملی از حالت طمأنینه و آرامش خارج نمی‌شود و تشویش‌خاطر در رویارویی با ناملایمات پیدا نمی‌کند. (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۲۲)؛ چنانچه انسان آرامش پیدا کند، ظرفیت قلب وی بیشتر و انس با ذکر

خداوند افزون‌تر شود، تحمل بر مصائب آن و آرامش در پرتو آن بیشتر خواهد بود. (جوادی آملی، سیره رسول اکرم، ج ۸، ص ۴۲) و در اثر ذکر و یاد خدا، قلب انسان، جلا و صیقل می‌یابد؛ روح را تصفیه می‌کند و فرد را از قید اسارت نفس می‌رهاند. «الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ...» (انفال: ۲) و چنانچه قلب به یاد خدا عادت کرد و با آن عجین شد، فرد را دگرگون می‌کند، به طوری که حرکات و سکنات چشم، زبان، دست، پا و سایر اعضا، با ذکر خدا انجام می‌گیرد و برخلاف وظایف و قوانین الهی، امری انجام نمی‌دهند؛ و این باعث انس و الفت قلب ذاکر با معبود شده، چنین انسانی از فراق پروردگارش احساس رنجش می‌کند و نیز در ترس و وحشت غربت، تنها با ذکر خداوند انس می‌گیرد. (نهج البلاغه، خطبه ۲۲۷) در این صورت احساس بی‌نیازی از غیر خدا می‌کند، همانطور که در حدیثی از پیامبر اکرم (صلی‌الله علیه و آله) آمده است که خداوند می‌فرماید: «کسی که یاد من او را از خواسته‌اش بازدارد، بهتر از آنچه سائلان می‌خواهند به او می‌دهم». (مجلسی، بحارالانوار، ج ۹۰، ص ۳۲۴) و نیز مداومت و استمرار بر یاد خدا، عشق به عبادت و بندگی را در وجود او پرورش می‌دهد، همان‌گونه که رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله) فرمود: «بهترین مردم کسی است که به عبادت عشق بورزد و آن را در آغوش بگیرد و از صمیم قلب آن را دوست داشته باشد». (کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۸۳) و ثمره آن، این می‌شود که انسان قدرت تحمل سختی‌ها و مصائب را دارد و با همه جسم و جانسختی‌ها را تحمل کند و خویشتن را برای او آماده سازد؛ در این صورت، دیگر برایش مهم نیست که دنیا را با سختی سپری کند یا با آسانی. چنین فردی مشکلات را نردبان ترقی و سعادت خویش می‌سازد. (کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۳۵۱) که این استمرار و تداوم بر ذکر و یاد خدا، در جهت رعایت احکام و دستورات الهی، برای نجات و رهایی از عذاب و آتش جهنم که برای انسان‌های متخلف وعده داده شده قوی‌تر خواهد شد و انسان را در نیل رسیدن به سعادت و کمال سوق می‌دهد.

بنابراین ذکر و یاد خدا، از مهم‌ترین عوامل آرامش در انسان است و فرد در اثر ذکر مداوم، خود را در همجواری دائم با خداوند می‌بیند و این احساس همجواری به وجودآورنده عافیت در وی شده و دورکننده ناراحتی‌ها و بیماری‌های روح و روان است؛ و از آنجایی که تلاش آدمی در زندگی، رسیدن به سعادت و خوشبختی است تا در پناه آن با اطمینان و آرامش خاطر زندگی کند؛ قرآن، رسیدن به این آرامش را فقط یاد خدا و برخوردارگی از ایمان کامل می‌داند.

۲. توکل

یکی دیگر از آموزه‌های مهم دینی که در عافیت و سلامت روان تأثیر شگفتی دارد، توکل است.

توکل یعنی گزینش و پذیرش وکیل و نیز به معنای تکفل (عهده‌دار شدن) آمده است. راغب توکل را دو گونه می‌داند: سرپرستی کسی را به عهده گرفتن و به فردی تکیه و اعتماد کردن، توکل در مورد خداوند به معنای سپردن کارها به خدا و اعتماد بر لطف اوست. (عظیمه، معناشناسی واژگان قرآن، ص ۱۷۸)

توکل در معنای شرعی، همان اعتقاد قلبی در تمام کارها با خدا و صرف‌نظر کردن از ماسواست که این امر با تحصیل اسباب منافات ندارد؛ مشروط بر اینکه آدمی اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسی نشمارد. (شیر، اخلاق شیر، ص ۲۷۵) انسان متوکل خداوند را تکیه‌گاه مطمئنی برای خویش قرار داده و تمام امور را به او واگذار کرده است. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۳۸، ح ۲۳) همان‌گونه که انسان معمولاً در کارهای دنیوی برای خود وکیل برمی‌گزیند و برخی از کارها را به او واگذار می‌کند تا نتایج سودمندتری داشته باشد، شایسته است در همه امور زندگی به خدا تکیه کند و او را وکیل خود قرار دهد تا خواسته‌هایش بدون هیچ اضطراب و تشویش خاطر تأمین گردد.

امام سجاد (علیه السلام) می‌فرمایند: «...وَالْقُوَّةَ عَلَى مَا أَمَرْتَنِي بِهِ مِنْ طَاعَتِكَ...»، «توان و نیرو بر آنچه از طاعتت به من فرمان دادی».

توکل از آموزه‌هایی است که می‌تواند بر عافیت روان تأثیر شگرفی داشته باشد؛ زیرا از عواملی که عافیت روان آدمی را به خطر می‌اندازد، احساس تنهایی، نداشتن تکیه‌گاه و وجود قابل‌اعتماد و اتکا در مسیر انجام هر کاری است. از این رو، توکل به خداوند به انسان جرئت اقدام و عمل می‌دهد و بازداری‌های رفتاری را از میان برمی‌دارد. قرآن در این باره می‌فرماید: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران، ۱۵۹) «آنگاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا اعتماد کن و کار خود را دنبال کن»؛ که این امر اولاً، مستلزم حرکت و تلاش خودت است و ثانیاً، چون بر خدا اعتماد می‌کنی، باید کاری که می‌خواهی انجام دهی، مورد رضایت خداوند باشد. شهید مطهری در این باره می‌فرماید: «توکل یعنی انسان همیشه به آنچه منطبق با حق است عمل کند و در این راه به خدا اعتماد کند؛ که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق بوده‌اند». (مطهری، مجموعه آثار، ج ۳، ص ۱۲۴) «یکی از عوامل بروز اضطراب و نگرانی، هنگامی است که انسان می‌خواهد به کار مهمی که در زندگی‌اش جایگاه ویژه‌ای دارد اقدام نماید و چون انجام آن سود و ثمرات مثبتی در زندگی دارد و انجام ندادن آن ضرر قابل‌توجهی دارد، انسان در موفق شدن به انجام آن دچار شک و تردید، گرفتار دلهره و اضطراب می‌شود و تنیدگی و استرس زیادی بر روح و روان او حاکم می‌شود. در این‌گونه مواقع، به دنبال تکیه‌گاه و فردی مورد اعتماد هست که او را در انجام رساندن کار، یار و پشتیبان باشد و با گزینش او به‌عنوان تکیه‌گاه، قلبش آرام و خود را برای اقدام مهیا کند و از این نگرانی خلاص شود و به این وجود کورد اتکا اعتماد و توکل نموده و از اضطراب و نگرانی‌های یابد و به عافیت و آرامش روانی رسد». (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۵۳) پس توکل بر خدا، به معنای اعتماد و تکیه بر او در همه امور است. فرد متوکل، کارهای خود را به او واگذار می‌کند و تنها بر قدرت او تکیه دارد. «توکل از حیث روانی، پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است». (دیماتسو، روان‌شناسی سلامت، ج ۲، ص ۷۵۶) و آثاری بر آن مترتب است: انسان را از تکیه به غیر خدا بی‌نیاز می‌سازد و به تلاش و توجه به توانایی‌های خدادادی‌اش امید می‌بخشد و سبب می‌شود که او چشم‌داشتی به کمک دیگران نداشته باشد. «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ...» (فرقان: ۵۸) انسانی که به خداوند توکل می‌کند، به درجه‌ای از رشد شناختی و شخصیتی می‌رسد که می‌داند غیر خدا، هم در وجود خویش و هم در لوازمات و اقتضائات وجودی محتاج و فقیر است و تنها وجودی که ذاتاً غنی و تأمین‌کننده نیازهای همه موجودات است، خداوند هست؛ به همین دلیل، روی نیاز و درخواستش تنها به سوی خدا خواهد بود. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۲۲۷) فردی که باور کند همه کاره عالم هستی خداوند است و هر کاری که از او بخواهد، انجام می‌پذیرد. «إِنَّ رَبَّكَ فَاعِلٌ لِمَا يُرِيدُ» (هود: ۱۰۷) احساس امنیت در قلبش به وجود می‌آید و با چنین ایمان قلبی برای رفع نیازهای خود و دیگران گام برمی‌دارد. «... وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران: ۱۲۲) بدین صورت به فرد اطمینان می‌بخشد که تمام اسباب و وسایل جهان خلقت، آفریده و تحت امر پروردگارانند و او آن‌ها را برای آسایش انسان جهت بندگی و قرب الهی خلق فرموده است؛ از این رو، با نگاهی مثبت به جهان و مخلوقات الهی، در راه استفاده و بهره‌مندی از آن‌ها گام برمی‌دارد. پس با توکل، تلاش فرد دوچندان می‌شود و نیرو و توانمندی‌اش افزایش می‌یابد و با امید پیش می‌رود و تا شکوفایی استعدادهای خدادادی‌اش حرکت می‌کند. (حسام، کنز العمال، ج ۳، ص ۱۰۱) چراکه به این باور و شناخت رسیده است که دیگران سودی به حال او ندارند. (قمی، مفاتیح‌الجنان، دعای عرفه) بنابراین از وابستگی و دل‌بستگی ذلیلانه‌هایی می‌یابد و احساس استقلال و آزادی می‌کند؛ (فیض کاشانی، المحجبه البيضاء، ج ۶، ص ۵۷)، امید و آرزویی به دیگران ندارد و تنها به لطف و بخشش الهی امیدوار است. (تمیمی آمدی، غررالحکم و درر الکلم، ج ۹۰۲۸)؛ انسان متوکل در حقیقت به وجودی اعتماد و اتکا کرده که همه هستی مخلوق اوست و می‌داند که خداوند زمام امور او را بر عهده دارد. از این رو، سبب هموار شدن سختی‌ها و فراهم آمدن ابزار کار و رسیدن به اهداف و آرزوها می‌شود.

انسان برای گذراندن زندگی همواره نیازمند تکیه‌گاه و پشتیبان است. خداوند، اسباب و وسایلی را فراهم نموده است تا انسان‌ها با استفاده از آنها بتوانند بر مشکلات چیره شوند و در تأمین نیازهای خویش از آنها بهره ببرند، در این صورت باعث می‌شود که همه ابزارها از کارایی لازم برخوردار شوند و کمبودها نیز به خوبی جبران گردند؛ و نتیجه فراهم بودن ابزار و کارایی آن و

رفع کمبودها، احساس آرامش و امنیت خاطر را برای انسان به دنبال دارد و چنین فردی دارای ویژگی هایی همچون: صبر بر سختی ها و پذیرش خواست الهی، اعتماد به نفس، خوش بینی، جرئت و... می شود.

نتیجه گیری

توکل بر خدا داشتن و ذکر و یاد و ایمان به او از عوامل بسیار مؤثر در جلوگیری از بروز و ایجاد بیماری های روانی است. دین داری به عافیت جسمی بیشتری می انجامد و عافیت جسم برای فراهم آوردن انواع کمالات روحی و فکری مؤثر است و فرد را از آسیب پذیری در برابر برخی بیماری ها مصون می دارد و از این طریق در حفظ عافیت جسمانی مشارکت می کند، زیرا:

۱. محتمل ترین علت این تأثیرگذاری، رفتارهای سالم و بهداشتی افراد دین دار است.

۲. علت دیگر، حمایت اجتماعی است که ممکن است شکل حمایت عملی و واقعی به خود بگیرد و افراد عضو یک گروه از هم دیگر مراقبت عینی و ملموس کنند افزون بر این حمایت اجتماعی می تواند به فعال شدن نظام ایمنی بدن بیانجامد و فرد را از آسیب پذیری در برابر برخی بیماری ها مصون بدارد.

۳. جسم و روح ارتباط تنگاتنگی باهم دارند در نتیجه راحتی ها و مشکلاتی که برای هر کدام از آن ها پیش می آید در دیگری تأثیر می گذارد، انسان دین دار به دلیل اعتقاد به خدا، عدالت او و نیز باور به جهان پس از مرگ به حد و حقوق خود قانع است و در نتیجه، اعصابی راحت تر و روحی مطمئن تر دارد. همین امر سبب می شود از بسیاری از بیماری های جسمی ناشی از اضطراب و استرس مصون بمانند.

اسلام دینی سلامت محور است و نیاز به دین و ضرورت دین داری، برای اصلاح روابط فردی و اجتماعی و ایجاد و ادامه یک زندگی سالم انسانی است. پیروی از تعالیم و دستورات الهی موجب تکامل انسان می گردد و عمل به دستورات آن ضامن عافیت و سلامتی است.. انسانی که از ایمان و باور صحیح برخوردار است، در مسیر هدایت الهی گام برمی دارد و از آلودگی های اخلاقی پرهیز می کند و با حوادث غیرقابل پذیرش در زندگی راحت تر سازگار می شود و به سبب ارتباط فرد با جامعه دین دار از حمایت اجتماعی برخوردار شده و از تنهایی و انزوا رهایی می یابد و به یک زندگی توأم با آرامش و همراه عافیت روان دست می یابد. احساس نشاط و شادی و رضایت بیشتر از زندگی داشته و زمینه ساز کمال انسانیت و حفظ تعادل روحی_ روانی در انسان است. انسان معتقد به آموزه های دینی بیشتر قادر به تحمل درد است و امید به زندگی و تلاش در او بیشتر است؛ و دین و معنویت از طریق ایجاد یک نظام گری مناسب و ایده آل زمینه را برای آرامش روان فراهم می سازد.

منابع

۱. قرآن کریم، ۱۳۸۵، ترجمه مکارم شیرازی ناصر، انتشارات رسول، قم
۲. نهج البلاغه، ۱۳۸۶، ترجمه محمد دشتی، دفتر نشر الهادی، قم
۳. صحیفه سجاده، ۱۳۹۱، ترجمه رحمت کاشانی، انتشارات پیام عدالت، تهران
۴. دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، لغت نامه دهخدا، ج ۱۴، چ دوم از دوره جدید، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ص ۱۱۴۱۷
۵. جعفریان، رسول، ۱۳۷۷، تاریخ سیاسی اسلام (۱) سیره رسول خدا (صلی الله علیه و آله)، ج ۱، قم: انتشارات مؤسسه چاپ الهادی، ص ۱۸۸

۶. طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، میزان، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ج ۲، ص ۱۸۷
۷. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸، تفسیر موضوعی قرآن کریم، سیره پیامبر در قرآن، ج ۶ و ۷، انتشارات اسراء، ص ۱۱۲
۸. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰ق، المعین، قم، انتشارات هجرت، ج ۲، ص ۲۵۸
۹. آزدی، عبدالله بن محمد، ۱۳۸۳، الماء، تهران، مؤسسه مطالعات تاریخ پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی، ج ۳، ص ۹۱۰
۱۰. معین، محمد، ۱۳۵۰، فرهنگ فارسی معین، تهران، انتشارات امیرکبیر، ص ۶۷۲
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، مفردات الفاظ قرآن، دمشق، دار العلم الدار الشامیه، ص ۵۷۴
۱۲. ابن اثیر، محمد، ۱۴۲۱ق، النهایه فی غریب الحدیث و الاثر، سوریه، دار ابن جوزی، ج ۳، ص ۲۶۵
۱۳. مطهری، مرتضی، ۱۳۴۰، بیست گفتار، تهران، انتشارات صدرا، ج ۱، ص ۱۹۵-۱۹۴
۱۴. بیان زاده، سید اکبر، ۱۳۷۷، لزوم توجه به ارزش‌های دینی در مشاوره و روان‌درمانی، دانشگاه اسلامی، ش ۴، ص ۶۸-۶۳
۱۵. کارنگی، دیل، ۱۳۹۸، آئین زندگی، مترجم: کبری قیصری، انتشارات معیار علم، ص ۱۵۵-۱۵۰
۱۶. راس، آلن، ۱۳۸۶، روان‌شناسی شخصیت (نظریه‌ها و فرایندها)، مترجم: جمال فر سیاوش، انتشارات ارسباران، ج ۵، ص ۱۸۶-۱۸۸
۱۷. میرحسینی، سید احمد، ۱۳۸۴، دین و درمان افسردگی، پژوهش‌های دینی، ش ۳، ص ۳۶
۱۸. امام خمینی، روح الله، ۱۳۷۱، چهل حدیث، ج ۱، تهران، انتشارات مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام (ره)، ج ۳۲، ص ۵۵۷
۱۹. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۱۳ق، بحارالانوار، بیروت، دارالاضواء، ج ۷۰، ص ۱۲۸
۲۰. آذربایجانی، مسعود، سید مهدی موسوی اصل، ۱۳۹۹، درآمدی بر روانشناسی دین، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی، ص ۲۹
۲۱. قمی، شیخ عباس، مترجم: الهی قمشه ای، مهدی، ۱۳۹۸، کلیات مفاتیح‌الجنان، آیین دانش
۲۲. نراقی، احمد، ۱۳۴۸، معراج السعاده، تهران، نشر حوزه علمیه اسلامی، ص ۶۸۴
۲۳. ابن منظور، محمدبن مکرّم، ۷۱۱ق، لسان العرب، بیروت، دار صادر، ج ۶، ص ۳۶
۲۴. نوری، میرزاحسین، ۱۳۶۹، مستدرک الوسائل، آل البيت (ع)، ج ۱، ص ۳۹۷
۲۵. تمیمی آمدی، عبدالواحد، مترجم: جلال‌الدین محدث، ۱۳۶۶، شرح غررالحکم و دررالکلم، دانشگاه تهران، ج ۱، ص ۳۶۹
۲۶. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۸، مراحل اخلاق در قرآن، ج ۱۱، ج ۱، قم: چاپخانه اسوه، ۱۳۷۸، ص ۲۹
۲۷. پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۳، نهج الفصاحه، قم: انتشارات انصاریان، ص ۱۶۲۰
۲۸. کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۸ق، الکافی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اهل بیت، ج ۲، ص ۸۳
۲۹. عظیمه، صالح، ۱۳۸۰، معناشناسی واژگان قرآن، ترجمه سیدحسین سیدی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، شرکت بهنشر، ص ۱۷۸

۳۰. شبّر، سید عبدالله، ۱۴۰۶ق، اخلاق شبّر، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات آبان، ص ۲۷۵
۳۱. مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، مجموعه آثار، چ ۱، تهران، انتشارات صدرا، ج ۳، ص ۱۲۴
۳۲. دیماتئو، ام. رایین، ۱۳۷۸، روان‌شناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و همکاران، ج ۲، چ ۱، تهران، انتشارات سمت، ص ۷۵۶
۳۳. حسام، علاء‌الدین، محقق، بکری حیانی، صفوه السقا، ۱۴۰۱ق، کنز العمال، بیروت: مؤسسه الرساله، چاپ پنجم، ج ۳، ص ۱۰۱
۳۴. فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۳۴۰، المحجه البيضاء، تهران، مکتبه الصدوق، ج ۷، ص ۴۲۷