

The Role of Estrangement from Tawhīd-Based Teachings in the Loss of Mental Health

Seyyed Ali Asghar Alavi¹, Zeinab Dehghan²

¹ Al-Mustafa International University, Qom, Iran (**Corresponding author**).
modirekarbala313@chmail.ir

² Imam Hussein (AS) Specialized Seminary, Yazd, Iran. ommezahrasadat1399@ gmail.com

Abstract

The impact of belief in *Tawhīd* (monotheism) on mental health provides the most profound answer to the anxieties of contemporary human beings. Since *Tawhīd* constitutes the most fundamental principle of our religion, it deserves thorough consideration from this perspective. The central question is whether cultivating precise knowledge of *Tawhīd*, deepening this knowledge within oneself, and acting in accordance with divine teachings can provide an intellectual and spiritual framework through which an individual may overcome psychological and emotional problems. Conversely, does estrangement from *Tawhīd*-based teachings contribute to the deterioration of mental health? This interdisciplinary study, conducted through a descriptive–analytical approach, demonstrates that belief in the principle of *Tawhīd* engenders positive components of mental health such as hope in God, optimism, a sense of dignity, positive outlook, social connectedness, attainment of the station of *riḍā* (contentment) and *taslīm* (submission), among others, while simultaneously dispelling negative components of mental health such as fear, captivity to base desires, depression, and maladaptation to one's environment. Consequently, internalizing *Tawhīd* has extensive applications in fostering human tranquility and can be utilized effectively within the framework of Islamic counseling.

Keywords: *Tawhīd*, Mental Health, Tranquility.

Received: 2023/02/17 ; **Revision:** 2023/04/11 ; **Accepted:** 2023/05/07 ; **Published online:** 2023/10/02

Publisher: Teacher-Propagator Training Center of Seminaries
<https://tarbiatmotali.ismc.ir/>

Article type: Research Article
© the authors



تربیت متعالی

دوره ۲، شماره ۳، ۱۴۰۲

نقش دوری از آموزه‌های توحیدی در سلب سلامت روان

سید علی اصغر علوی^۱، زینب دهقان^۲

^۱ جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران (نویسنده مسئول)، modirekarbala313@chmail.ir

^۲ حوزه علمیه تخصصی امام حسین (ع)، یزد، ایران. ommezahrasadat1399@gmail.com

چکیده

تأثیر اعتقاد به توحید در سلامت روان، بهترین پاسخ برای پرسش انسان مضطرب امروز است. از آنجا که توحید مهم‌ترین اصل دینی ماست، شایسته است که از این منظر به آن پرداخته شود. آیا ایجاد معرفت دقیق توحیدی و عمق بخشیدن به این معرفت در وجود خود و عمل بر طبق تعالیم الهی، تفکری به انسان خواهد داد که مسائل و مشکلات روحی و روانی خود را برطرف نماید؟ و آیا دوری از آموزه‌های توحیدی در سلب سلامت روان تأثیرگذار است؟ این پژوهش که از نوع تحقیقات میان‌رشته‌ای می‌باشد، به روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. نتایج حاکی از آن است که اعتقاد و باور به مفهوم توحید می‌تواند در انسان باعث به وجود آمدن مؤلفه‌های ایجابی سلامت روان همچون امیدواری به خدا، حسن ظن، احساس کرامت، مثبت‌نگری، ارتباط با دیگران، رسیدن به مقام رضا و تسلیم و... گردد و از سوی دیگر مؤلفه‌های سلبی سلامت روان مثل ترس، اسارت و بندگی هوای نفس، افسردگی، ناسازگاری با محیط و... را از انسان دور کند، و در نتیجه پیاده نمودن آن در درون خود، کاربرد فراوانی در آرامش‌بخشی انسان خواهد داشت و می‌توان از نتایج و یافته‌های آن در مشاوره‌های اسلامی استفاده نمود.

کلیدواژه‌ها: توحید، سلامت روان، آرامش.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۲۸؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۰۱/۲۲؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۷؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۷/۱۰

© نویسندگان

<https://tarbiatmotali.ismc.ir/>

نوع مقاله: پژوهشی

ناشر: مرکز تربیت معلم مبلّغ



<https://tarbiatmotali.ismc.ir/>

۱. مقدمه

انسان افزون بر بُعد جسمانی و نیازهای ویژه آن، به جنبه‌ای مهم‌تر و اصیل‌تر، یعنی بُعد روحی و روانی نیز نیاز دارد. یکی از عواملی که باعث سلامت روان انسان می‌شود و سستی و کسالت را از روح او زایل می‌کند، باور به توحید و یگانگی خداوند است. خدایی که اسلام را به ما معرفی می‌کند، دارای همه صفات کمال است و از هر عیب و نقصی به دور است. این آگاهی‌ها در مورد جهان هستی، مبدأ و مقصد عالم (که از او و به سوی او است) دارای آثاری است و بر نحوه تفکر و محتوای افکار، گرایش‌ها، احساس‌ها و در آخر، رفتارهای ما اثر می‌گذارد. در نگاه دینی، توحید تنها یک گزاره ذهنی نیست، بلکه موتور محرکه اجتماع است؛ چراکه توحیدی که اسلام به آن دعوت می‌کند، توحیدی بالاتر از حد پاسخی به یک سؤال است. توحید اسلامی، الهامی است در زمینه روابط اجتماعی. توحید اسلامی، همان «الفی» است که بعدش «ب» می‌آید و «پ» می‌آید و «چ» می‌آید، تا «ی» می‌آید (خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ص ۲۰۹). معتقد نبودن به این آموزه‌های توحیدی، آثار منفی روانی در فرد به جا می‌گذارد. این آثار منفی عبارتند از: جز خداوند به همه چیز و هرکس اعتماد می‌کند و از آنجا که در بندگی خودش موحد نیست و تنها خدا را سزاوار پرستش نمی‌داند، در اسارت شهوت و مال و مخلوقاتی مثل خود است و به خاطر غیرخدا حاضر است ذلت را قبول کند؛ پس در واقع، روح آزادگی در انسان غیرموحد دمیده نشده، آزاد نیست و به اینکه خداوند مالک همه چیز است، معتقد نیست. لذا، با از دست دادن چیزی دچار افسردگی می‌شود. غیرموحد به رضای خدا راضی نیست و مسلماً تحمل مشکلات برای چنین انسانی سخت است و نمی‌تواند با محیط اطرافش سازگار شود و مدیریت صحیحی در مواجهه با سختی‌ها داشته باشد. برای همین، ضروری است به نقش دوری از آموزه‌های توحیدی در سلب آرامش روان توجه داشت. در این راستا، هدف تحقیق حاضر پاسخ به این سؤال است که «نقش دوری از آموزه‌های توحیدی در سلب سلامت روان کدام است؟».

۲. پیشینه پژوهش

سلامت روح و روان دارای اهمیت زیادی است؛ به طوری که روایات بسیاری از اولیای اسلام رسیده که به این امر مهم توجه کامل داشته و به پیروان خود، خاطرنشان نموده‌اند که نگرانی، ترس، غصه و ناراحتی‌های روحی و روانی، باعث بیماری جسم و مایه ویرانی زندگی است.

یوسفی‌مصری (۱۳۹۵)، در پژوهشی با عنوان «بیماری‌های روحی»، بیماری‌های روانی از قبیل هراس، اضطراب و... را مورد بررسی قرار داده و به علت و درمان این بیماری‌های روحی از منظر قرآن و

روانشناسی پرداخته است. در بسیاری از پژوهش‌ها مانند این تحقیق، از راهکارهای مختلفی سخن به میان آمده و در کنار آن از دین هم به عنوان یک راهکار، نام برده شده است. مضاف بر اینکه، نوع پردازش و ارائه بحث دینی در این اثر، به قوت و استحکام راهکارهای غیردینی نیست و این، عملاً باعث گرایش ناخواسته مخاطب به نسخه‌های غیردینی شده و رغبت و اشتیاقی را برای بازگشت به آموزه‌های دینی، فراهم نمی‌کند. فلاح و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی با عنوان «ساختمان زندگی خود را ایمن بسازید»، نگرشی از توحید ارائه کرده است.

زارع‌زاده (۱۳۹۵)، در پژوهشی با عنوان «آثار ایمان در زندگی از منظر قرآن»، به واکاوی مفهوم ایمان و بررسی آثار آن در زندگی فردی و اجتماعی پرداخته است. احمدی (۱۳۹۱) نیز در پژوهشی با عنوان «رضایت از زندگی از دیدگاه آیات و روایات»، به بررسی رضایت و رضایتمندی از زندگی پرداخته و محور و سیر بحث از رضایتمندی به سمت موارد قرآنی است. نوری‌زاده (۱۳۹۲)، در پژوهشی با عنوان «نقش بندگی خدا در آرامش روان»، از منظر بندگی و بررسی نقش آن، به تبیین نسبت آن با آرامش پرداخته و رابطه بندگی و آرامش را بیان نموده است.

خسروی و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی با عنوان «بررسی رضایت از زندگی، باور به عادلانه بودن دنیا و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان ایرانی و هندی» رضایت از زندگی را مورد بررسی قرار داده است. حسین‌ثابت و همکاران (۱۳۹۴)، در پژوهشی با عنوان «بررسی رابطه درک از خدا و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه شیراز»، به همبستگی مثبت بین رضایت از زندگی و درک از خدا پرداخته شده و بیشتر ناظر به جنبه‌های فردی و رضایت از زندگی فرد بوده است.

۳. مفاهیم پژوهش

۳-۱. توحید

اصل کلمه توحید از ماده «وحد» است. الوحده یعنی الانفراد؛ و واحد در حقیقت آن چیزی است که جزء ندارد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۸۵۷). توحید و یگانگی خدای متعال، اصطلاحات گوناگون در فلسفه، کلام و عرفان دارد؛ که مهم‌ترین اصطلاحات آن عبارتند از:

(۱) توحید در وجوب وجود؛ یعنی هیچ موجودی جز ذات مقدس الهی، واجب‌الوجود بالذات نیست.

(۲) توحید به معنای بساطت و عدم ترکیب از اجزاء بالفعل، بالقوه و اجزاء تحلیلی.

(۳) توحید به معنای نفی مغایرت صفات با ذات؛ یعنی صفاتی که به خدای متعال نسبت داده می‌شود.

(۴) توحید در خالقیت و ربوبیت؛ یعنی خدای متعال شریکی در آفریدن و تدبیر جهان ندارد.

۵) توحید در فاعلیت حقیقی؛ یعنی هر تأثیری که از فاعل و مؤثری سر بزند، نهایتاً مستند به خداوند متعال است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۸۸). توحید، درجات و مراتب دارد، همچنان که شرک نیز که مقابل توحید است مراتب و درجات دارد. تا انسان همه مراحل توحید را طی نکند، موحد واقعی نیست. توحید در یک تقسیم‌بندی دیگر به توحید در ذات، صفات و افعال تقسیم می‌شود (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۴۲). توحید افعالی دارای مسائل عینی فراوان، ویژگی‌ها و جلوه‌های متعددی است؛ ازجمله: توحید در خالقیت، توحید در مالکیت و توحید در ربوبیت. تحقیق حاضر بیشتر بر توحید در توکل، عبادت و مالکیت تمرکز دارد.

۲-۳. سلامت روان

سلامت روانی، در زبان انگلیسی معادل «Mental Health» است؛ که Health به معنای سلامت، شادابی و تندرستی و Mental به معنای ذهنی، روانی و... به کار رفته است (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۴). این اصطلاح، در کتاب‌های روانشناسی به حالتی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال‌های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را چنین معنا کرده است: «سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب» (میلانی‌فر، ۱۳۸۲، ص ۳).

۴. یافته‌های پژوهش

توحید افعالی دارای مسائل عینی فراوان، ویژگی‌ها و جلوه‌های متعددی است؛ ازجمله: توحید در خالقیت، توحید در مالکیت و توحید در ربوبیت. در این تحقیق، تأکید بیشتر بر توحید در توکل، عبادت و مالکیت می‌باشد و با اشاره به دو صفت حکمت و رحمت خداوند، بحث پی گرفته می‌شود و در این چهار ساحت، به بررسی نقش دوری از آموزه‌های توحیدی در سلب سلامت روان پرداخته خواهد شد.

۱-۴. توکل به غیرخدا

توکل به غیرخدا هنگامی است که شخص، دیگری را دارای علم، قدرت و مقام می‌داند و او را مؤثر مستقل پنداشته و منافع خویش را فقط در ارتباط با او می‌یابد؛ از این رو، به او تکیه می‌کند. برای مثال، شخصی که دارای مقام و ثروت است، به گمان اینکه مال و مقام، او را از خداوند بی‌نیاز می‌کند، نسبت به خداوند تکبر ورزیده، به مال و مقام خود تکیه می‌کند. قرآن، داستان بعضی از افرادی را که به مال و مقام خود توکل کردند و در مقابل خداوند ایستادند و فرجام دردناک آنها را بیان می‌کند. در سرگذشت قارون

مشاهده می‌شود که او به ثروت خود تکیه کرد و با آنکه خداوند، این ثروت را به او داده بود، معبودش را از یاد برد: «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص، ۷۶). یا در داستان فرعون مشاهده می‌شود که به مقام خود مغرور شده و خود را خدا نامید. در این میان، توکل به خدای یگانه، پشتوانه‌ای استوار برای انسان است: «مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعُنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بُيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعُنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ» (عنکبوت، ۴۱). آنها که غیر از خدا را معبود خویش برگزینند، تکیه آنها بر تار عنکبوت است. تخت و تاج فرعون‌ها، اموال بی حساب قارون‌ها، قصرها و گنج‌های شاهان، همه مانند تار عنکبوت است. موحد، تنها خدا را وکیل می‌داند و او را وکیل خوبی می‌داند. او معتقد است وکیل بودن خدا کافی است: «...قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران، ۱۷۳). پس، یکی از عواملی که سلامت روان آدمی را به خطر می‌اندازد، احساس تنهایی و نداشتن تکیه‌گاه قابل اعتماد است؛ که یکی از عوامل آن، تکیه و توکل به غیر خدا می‌باشد.

۴-۱-۱. یأس و ناامیدی از رحمت خدا

کسی که خداوند قادر و مهربان را به‌خوبی نمی‌شناسد و نمی‌داند بهترین وکیل برای او است و به غیر خداوند تکیه می‌نماید، طبیعی است که دچار سرخوردگی شود. این انسان به جایی می‌رسد که حتی از خدا هم ناامید می‌شود و سلامت روانش به‌خطر می‌افتد. این صفت، از جمله مهلکات عظیمه بلکه گناهان کبیره است و در قرآن کریم نهی صریح از آن شده؛ چنانچه می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ...» (زمر، ۵۳). و همین در مذمت یأس است که آدمی را از محبت خدا که سر همه فضایل و بالاترین آنها است، باز می‌دارد؛ زیرا تا کسی به دیگری امیدوار نباشد، او را دوست نمی‌دارد. و همچنین، این صفت باعث بازماندن از طاعت و عبادت می‌شود؛ زیرا امید باعث انگیزش بر کار، نشاط و امیدواری به پاداش آن عمل است. پس بر هرکسی لازم است که از این صفت مجتنب باشد. علاج آن به تحصیل ضد آن است، که صفت رجاء و امیدواری به رحمت خدا است (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۲۹۴). یأس، در جایی است که کاری که انجام داده شده، بی‌فایده باشد؛ یا انسان از نتیجه کاری که در حال انجام آن است، مطمئن نباشد. چون هواهای نفسانی، حقیقتی ندارند و سراب‌اند؛ ناگزیر، یأس در آنها نهفته است. همین‌طور، هر آرزوی دور و درازی که در دسترس نیست، یأس در پی دارد. یأس در حقیقت، در کسانی دیده می‌شود که وجودشان از خدا خالی است؛ ارتباط با من اصلی و خدا را از دست داده‌اند و در من مجازی زندگی می‌کنند. چون مأیوس نبودن دستور خدا است؛ کسانی که در زندگی مأیوس‌اند، از گناهکاران‌اند و یأس، جزو گناهان کبیره است. علاج یأس، خروج از من مجازی و

پیوستن به من اصلی و خدا است. خطرناک‌ترین نوع ناامیدی، ناامیدی از رحمت خدا است؛ چراکه انسان را به ورطهٔ پوچی و هیچی می‌کشاند و آرامش را از او سلب می‌کند. تنها کافران و گمراهان به این نوع از ناامیدی دچار می‌شوند (بهشتی، ۱۳۸۹، ص ۲۸). به عنوان نمونه، در سورهٔ یوسف آمده است که: «يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ اَخِيهِ وَ لَا تَبَاسُوا مِنْ رُوحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَبِاسُ مِنْ رُوحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷). حضرت یعقوب سفارش می‌کند که فرزندان از جست‌وجو برای پیدا کردن یوسف و برادرش ناامید نشوند؛ چراکه ناامیدی، نوعی کفر است. چون ممکن نیست انسان مؤمن و باایمان که خدا را و قدرت او را باور دارد و رحمت الهی را همواره مشاهده می‌کند، از رحمت و عنایت خدا ناامید باشد. فقط کسانی که از خدا جدا هستند، احساس ناامیدی در وجودشان دارند. انسان، بدون امید، خصوصاً امید به رحمت الهی، نمی‌تواند زندگی خوب و آرامی داشته باشد. افراد ناامید و مأیوس، در زندگی تعادل روحی خوبی ندارند؛ به همین علت، شیرینی و لذت زندگی را نمی‌چشند و همیشه در حالت نگرانی و اضطراب و هراس به سر می‌برند. برای اینکه بتوان در زندگی در همهٔ عرصه‌ها پیشرفت کرد، می‌بایست در ابتدای کار به عاقبت آن کار امیدوار بود؛ وگرنه با ناامیدی، دست‌ودل انسان به کار نمی‌رود. امید، محرک انسان برای رسیدن به خواسته‌ها و آرزوها است. اینکه قرآن کسانی که از رحمت الهی ناامید هستند را جزء کافران به حساب می‌آورد، برای این است که یأس و ناامیدی از رحمت خدا، در حقیقت، محدود کردن قدرت خدا است. سفارش قرآن به امیدوار بودن به رحمت الهی، یعنی امید داشتن به زندگی و حیات که در آن، انسان احساس آرامش و راحتی می‌کند؛ پس می‌بایست در زندگی امید داشت؛ خصوصاً امید به خداوند، که این امید مایهٔ برکات زیادی از جمله آرامش روحی و روانی برای انسان‌ها می‌باشد.

۴-۲. سوءظن و بدگمانی

در نتیجهٔ توکل به غیرخدا و شکست، انسان دچار سوءظن و بدگمانی می‌شود؛ که در روانشناسی یکی از عوامل مهم سلب آرامش و سلامت روان است. این صفت خبیثه از مهلکات عظیمه است. خداوند عالم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ...» (حجرات، ۱۲). مطابق این آیه، اهل ایمان نباید در مقام بدگمانی به دیگری برآیند و آنچه به حسب طبع خود گمان می‌برند، اظهار نمایند یا در مورد آن ترتیب اثر بدهند [زیرا گمان که خاطر نفسانی است، بی‌اختیار و بدون ارادهٔ انسان حاصل می‌شود]؛ یعنی فرد را متهم کنند و آن اتهام را به مردم بگویند و موقعیت او را در دید مردم از بین ببرند. هرکه ظن بد به مسلمانان می‌برد، خبیث النفس و بدباطن است، و هرکسی را مثل خود می‌داند؛ خبائث باطن او به ظاهرش نیز سرایت می‌کند. دل هر مؤمن پاک‌طینتی نسبت به همهٔ خلایق، پاک و صاف است و ظن بد به احدی نمی‌برد. «از کوزه همان برون تراود که در او است». سرّ اینکه ظن بد به مردم بردن، علامت

خبثت نفس است و شارع از آن نهی فرموده، این است که: آن نمی‌باشد مگر از القای شیطان خبیث؛ زیرا به جز علام‌الغیوب، احدی از باطن دیگری آگاه نیست و هیچ دلی را به دل دیگر راه نمی‌باشد (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۳۴۳).

کسی که ظن بد به بندگان خدا می‌برد، اشکال از خودش بوده و این ناشی از وهم و خیال خود و این عیب از ذهنیات خودش ناشی می‌شود. چراکه جز علام‌الغیوب، کسی از باطن دیگری به‌طور کامل آگاه نیست و هیچ دلی، صددرصد با دل دیگران در ارتباط نیست که بتواند مقاصد و نیات دیگری را کاملاً دریابد؛ جز خدا، که او هم ستارالغیوب و غفور و رحمان است. اولیای خدا نیز باید با اسماء «ستار و غفور و عفو» با دیگران برخورد کنند؛ نه با کینه ذهنی خود. انسان‌ خدایی نمی‌تواند نگاه بد داشته باشد، زیرا بدگمانی به شفافیت و پاکی و اخلاص او راه ندارد (بهشتی، ۱۳۸۹، ص ۱۴۳). در حدیثی از امیرالمؤمنین علی (ع) آمده است: «لا اَیْمَانَ مَعَ سُوءِ ظَنٍّ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۶۲). در واقع، تنها انسان موحد است که می‌تواند جلوی این تجاوزهای باطنی را بگیرد؛ زیرا او ایمان دارد که خداوند از کارهای بیرون و درون او آگاه است (صادقیان، ۱۳۸۶، ص ۲۹۹).

بدبینی و سوءظن، بزرگ‌ترین مانع همکاری‌های اجتماعی و اتحاد و به‌هم‌پیوستگی دل‌ها است و انسان را به زندگی فردی، گوشه‌گیری و انزوا، تک‌روی و مفساد ناشی از این صفات می‌کشاند. سوءظن نمی‌گذارد که انسان به دیگری اعتماد کند، طرح همکاری با او بریزد و با کمک او به حل مشکلات بشتابد. بدبینی، سرچشمه ناراحتی روح و عذاب جسم و اضطراب و نگرانی خاطر است. افراد بدبین، غالباً ناراحت بوده و براساس توهماتی که درباره اشخاص و حوادث دارند، فوق‌العاده رنج می‌برند و از سلامت روحی برخوردار نیستند. آنها از معاشرت با افراد که یکی از وسایل عادی و مؤثر نشاط روحی است، گریزان‌اند؛ زیرا کلمات یا کارهای مردم را -مثلاً- گوشه‌ها و نیش‌هایی برای خود فرض می‌کنند. از «درد دل کردن» که وسیله مفیدی برای تخفیف آلام و ناراحتی‌ها است، می‌ترسند؛ زیرا فکر می‌کنند ممکن است موجب افشای اسرار آنها و یا مشکلات دیگری گردد. به‌همین دلیل غالباً افسرده، بی‌نشاط و غمگین هستند و تدریجاً به‌صورت یک موجود معطل و بی‌فایده درمی‌آیند. اگر این حال «بدبینی» در انسان تشدید شود، وضع وخیمی به خود خواهد گرفت؛ کار به‌جایی می‌رسد که انسان از همه‌چیز و همه‌کس می‌ترسد و وحشت می‌کند، همه حوادث را به زیان خود می‌بیند، کارهای عادی افراد را نقشه‌هایی برضد خود می‌پندارد و همه را مصمم بر نابودی یا آزار خود تصور می‌کند. این حالت را باید جزو بیماری‌های روانی دانست. افراد بدبین غالباً از صفای روح بی‌بهره‌اند؛ زیرا همیشه در دل خود مشغول غیبت افراد دیگرند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ص ۱۴۲).

۳-۱-۴. احساس حقارت

اگر توکل به خدا عامل اعتماد به نفس (اعتماد به نفسی که در راستای اعتماد به خدا است)، شجاعت و موفقیت می‌شود؛ تکیه و توکل به غیر او که قهراً منجر به شکست خواهد شد، عامل احساس حقارت می‌شود و همین، سلامت روان فرد را به خطر می‌اندازد. ناباوری استعدادها و بی‌اعتمادی به خویش، از عواملی است که بسیاری از توفیق‌های مادی و معنوی را از انسان می‌گیرد. توجه و تکیه بر استعدادها و توانمندی‌های خدادادی، پیش‌زمینه همه حرکت‌ها است؛ به گونه‌ای که خودکم‌بینی و ناباوری، واماندگی از هرگونه پیشرفت و رسیدن به پرچی را در پی خواهد داشت. فرد خودکم‌بین احساس حقارتی دارد که جرئت انتخاب، حرکت و استقامت در کارها را نمی‌یابد؛ در نتیجه، به توفیقات نیز نمی‌رسد (صحرايي، ۱۳۸۸، ص ۳۵).

۴-۱-۴. منفی‌نگری

تنها جنبه‌های منفی زندگی را دیدن، باعث می‌شود انسان در گرداب گناه و فساد غرق شود؛ چون او فقط گناه و فساد را در جامعه مشاهده می‌کند و به‌خاطر همین، کم‌کم خود او نیز به گناه و فساد متمایل می‌شود و خود نیز در آن غرق می‌شود. اگر بخواهیم سوره‌ای را در قرآن کریم به‌عنوان سوره مثبت‌اندیشی انتخاب کنیم، شاید سوره مبارکه ضحی یکی از بهترین انتخاب‌ها باشد؛ چراکه سرتاسر این سوره درباره مثبت‌اندیشی و یادآوری نعمت‌هایی است که خداوند به انسان داده است: «وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَى * أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيمًا فَآوَى * وَوَجَدَكَ ضَالًّا فَهَدَى * وَوَجَدَكَ عَائِلًا فَأَغْنَى * فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ * وَأَمَّا السَّائِلَ فَلَا تَنْهَرْ * وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی، ۵-۱۱). اگر انسان بخواهد در زندگی، پیشرفت داشته باشد؛ چاره‌ای جز این ندارد که افکار منفی را از ذهن خود کاملاً پاک کرده و افکار مثبت را جایگزین آن کند. پیامبر سختی‌های فراوانی در مسیر رساندن پیام الهی کشید، اما این سوره، با مثبت‌اندیشی و بیان نعمت‌های فراوانی که پیامبر از آنها بهره‌مند است، انرژی ویژه‌ای را به پیامبر عطا کرد؛ تا بتواند با نیروی بیشتری به رسالت خود ادامه دهد. به‌همین دلیل است که خداوند متعال در مورد کسانی که دریاچه وجودشان را به اقیانوس عظیم الهی وصل کرده‌اند، می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). وقتی آفتاب ایمان در دل کسی بتابد، ظلمت منفی‌اندیشی از وجودش رخت خواهد بست. از این‌رو، وجودش لبریز از آرامش می‌شود و به سلامت روان دست می‌یابد.

۴-۱-۵. ترس

توکل به غیرخدا، ترس را برای موکل خود به‌ارمغان می‌آورد؛ ترس از فقر و از دست دادن دنیا با مرگ

و... چراکه او همواره ترس از دست دادن آنچه را که به آن توکل کرده دارد، زیرا غیر از خداوند همه چیز فانی و نابودشدنی است. قرآن به ترس مردم از مرگ چنین اشاره می‌کند: «قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ...» (جمعه، ۸). تنها راه نجات از این نوع ترس، ایمان واقعی به خدا است. چون مؤمن می‌داند با مردن، به يك زندگی جاویدان اخروی منتقل می‌شود و از رحمت و رضایت خدا بهره‌مند خواهد شد و اگر از مرگ احساس ترس می‌کند؛ در حقیقت، به علت آن است که می‌ترسد از آمرزش خدا بهره‌مند نشود و به رحمت و رضایت او دست نیابد. شکی نیست که ترس از مرگ، برای گناهکارانی که می‌ترسند مرگشان پیش از توبه فرابرسد، سخت است. ملحدانی که به رستاخیز و زندگی اخروی ایمان ندارند، به این دلیل از مرگ می‌هراسند که معتقدند مرگ به معنای از بین رفتن و نیستی و نابودی است. از این رو، آنها نسبت به سرنوشتی که در پایان زندگی به آن می‌رسند، بیمناک‌اند. از جمله تأثیرات روانی توحید آن است که ریشه ترس را در انسان می‌خشکاند (خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ص ۲۹۵). ترس از فقر نیز از ترس‌های رایج در میان مردم است. انسان در زندگی برای کسب روزی و فراهم آوردن وسایل يك زندگی آرام و گوارا برای خود و خانواده‌اش همواره تلاش می‌کند. او معمولاً برای کسب معاش، رنج و زحمت و خستگی فراوانی را تحمل کرده و هر خطری که منبع درآمدش را تهدید کند، باعث ترس و هراسش می‌شود. عرب‌ها، پیش از اسلام فرزندان‌شان را از ترس فقر می‌کشتند؛ ولی قرآن، این کار را منع و آنها را آگاه کرد که روزی خود آنها و فرزندان‌شان در دست خدا است: «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْأً كَبِيرًا» (اسراء، ۳۱). یکی از ویژگی‌های ایمان به خدا این است که ترس از فقر را در انسان از بین می‌برد؛ چون فرد مؤمنی که به راستی به خدا معتقد است، یقین دارد که روزی در دست خدا است و به همین دلیل دیگر انگیزه‌ای برای ترس از فقر ندارد: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۲). ترس‌ها و دلهره‌ها یکی از عواملی هستند که به بهداشت روانی انسان لطمه‌های سختی وارد می‌کنند و منشأ بسیاری از بیماری‌ها می‌باشند (نجاتی، ۱۳۶۷، ص ۱۰۳). طمع‌های انسان به ترس برمی‌گردد و ترس، ریشه همه بدبختی‌های زندگی انسان است (خامنه‌ای، ۱۳۹۲، ص ۲۹۶). شخص موحد و مؤمن می‌داند که تمام حوادث جهان، معنی‌دار و به صلاح او هستند. او احساس می‌کند پشتیبانی دارد که در همه مسائل او را کفایت می‌کند؛ یاوری که از آینده به‌خوبی خبر دارد، مصالح و مفاسد شخص را می‌داند و با او مهربان است: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس، ۶۲). به دلیل اینکه ترس معمولاً از احتمال نبود نعمت‌هایی که انسان در اختیار دارد و یا خطراتی که ممکن است در آینده او را تهدید کند، ناشی می‌شود؛ غم و اندوه هم معمولاً نسبت به گذشته و نبود امکاناتی است که در اختیار داشته است. اگر انسان به هر چیزی -غیر از خدا- نظر کند و دل خود را به آن

بدهد؛ ناخودآگاه در ضمیرش يك نوع دل‌بستن به پوچی‌ها صورت گرفته است، هرچند ممکن است در ظاهر اصلاً متوجه نباشد. هرگونه گرایش به «غیرخدا» اضطراب‌آور است و همین باعث تشویش روان می‌شود. باید به این نکته مهم رسید که در دلِ هرچیز غیرخدایی، يك اضطراب هست؛ اصلاً جنس دنیا این‌طور است (طاهرزاده، ۱۳۹۱، ص ۲۴). امام صادق(ع) فرمودند: «مَنْ تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِالْذُّنْيَا تَعَلَّقَ قَلْبُهُ بِثَلَاثِ خِصَالٍ هُمْ لَا يُغْنِي وَ أَمَلٍ لَا يُدْرِكُ وَ رَجَاءٍ لَا يُنَالُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۴)؛ «هرکس دل‌بستگی به دنیا پیدا کن، دلش سه خصلت پیدا خواهد کرد، اندوهی که به او سودی نمی‌رساند و آرزویی که به آن نخواهد رسید و امیدی که به‌دست نخواهد آورد». دوستان خدا از هرگونه وابستگی و اسارت جهان ماده آزادند و «زهد» به معنی حقیقی‌اش بر وجود آنها حکومت می‌کند؛ نه با از دست دادن امکانات مادی جزع و فزع می‌کنند و نه ترس از آینده در این‌گونه مسائل افکارشان را به خود مشغول می‌دارد و یقین دارند که تمام حوادث، طبق حساب و کتاب است (مکارم شیرازی، ۱۳۵۳، ج ۸، ص ۳۳۴).

۲-۴. عدم اعتقاد به توحید در عبادت

توحید در عبادت یعنی جز ذات مقدس خداوند یکتا، هیچ موجود دیگری شایسته عبادت و پرستش نیست و تنها معبود راستین در عالم، خدا است. از برخی از آیات قرآن به‌دست می‌آید که دعوت به پرستش خدای یکتا و دوری از پرستش موجودات دیگر، در رأس دعوت پیامبران قرار داشته است: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ...» (نحل، ۳۶). براساس این آیه، تمام پیامبران الهی مردم را به پرستش خدای یگانه دعوت می‌کردند و آنان را از عبادت طاغوت باز می‌داشتند. با وجود این‌گونه آیات، برخی از انسان‌ها خدا را بندگی نمی‌کنند و شیطان را اطاعت می‌کنند: «أَلَمْ أَعْهَدْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ - وَأَنْ اعْبُدُونِي هَذَا صِرَاطٌ مُسْتَقِيمٌ» (یس، ۶۱-۶۰). مقصود از عبادت شیطان در این آیات، انجام مناسک و اعمال عبادی و رکوع و سجود در مقابل او نیست؛ بلکه بیشتر ناظر به اطاعت و پیروی از خواسته‌های او است. اطاعت از کسی که به گناه و معصیت و مخالفت خدا دعوت می‌کند، نوعی عبادت او است (سعیدی مهر، ۱۳۹۳، ص ۱۳۷). رابطه عبادت غیرخداوند با سلب سلامت روان چیست؟

۱-۲-۴. اسارت و بندگی هوای نفس و طاغوت

یکی از موانع انحراف از اعتقاد به توحید، امیال و خواهش‌های نفسانی است. بندگی خدا یعنی احساس نیاز مداوم به او، درخواست لطف و عنایت و فیض از پیشگاه پروردگار، کوشش برای پیروی و اطاعت از قوانین وی و تلاش برای تحصیل خشنودی پروردگار. وقتی بنا شد این پرستش و احساس نیاز به پروردگار از بین برود، آدمی اسیر هوای نفس می‌شود: «أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَ أَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَ خَتَمَ عَلَى

سَمِعِهِ وَ قَلْبِهِ وَ جَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ» (جاثیه، ۲۳). اگر به جای خداپرستی، خودپرستی آمد، در اینجا هواها و منافع شخصی، خدای او می شود و می کوشد از هر راه به آن برسد؛ گرچه حقوقی را پایمال نماید. پرستش تنها این نیست که انسان در مقابل موجودی، به صورت تقدیس سجده نماید و کارهای دیگری نیز می تواند مصداق عبادت باشد (خامنه ای، ۱۳۹۲، ص ۲۴۸-۲۵۰)؛ که همگی زمینه های دوری از آموزه های توحیدی است. گاهی سودپرستی چنان انسان را سرگرم و غفلت زده می کند که فکرش جز در طریق منافع شخصی کار نمی کند و از هرگونه واقع بینی و حق طلبی به دور است و راهنمایی های خیرخواهان را نمی پذیرد. دیده اش جز سود شخصی نمی بیند و از بصیرت و بینش حقیقت چشم بسته است. چنین شخصی، گمراه و از راه راست منحرف می گردد. امام علی (ع) می فرماید: «مَنْ غَلَبَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ لَمْ تَسْلَمْ نَفْسُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۵۹۹)؛ «کسی که شهوت و هوای نفس بر او غلبه کند، نفس و باطن سالمی ندارد». بنابراین، افراط در وادی هوای نفس، این اثر مخرب را بر روح و روان هر فردی برجای می گذارد. انسان دارای سلامت روان، کسی است که مغلوب هواهای نفسانی خویش نشود؛ بلکه آنها را تحت سیطره و کنترل خود درآورد (برقعی و همکاران، ۱۳۵۲، ص ۹۹). از آنجا که گمشده انسان ها رسیدن به خداوند و کمال حقیقی است، دنبال کردن و روانه شدن به هر سمت دیگری آرامش و سلامت روان را از او سلب خواهد کرد. خواسته هوای نفس سیری ناپذیر بوده و هرچه غیر خدا است، انسان ها را برای رسیدن به مقاصد خود می خواهند و نتیجه این، سلب سلامت روان است.

۲-۲-۴. گوشه گیری و انزواطلبی

در حالی که خدمت به خلق و قرار گرفتن در جماعت و جامعه دستور الهی است و بهترین عبادت، خدمت به خلق می باشد؛ فرد غیر موحد از دستور الهی سرباز زده، از همه دوری می کند. بزرگ ترین عامل گوشه گیری و تنهایی فرد، خودمحوری است. خودمحوری از صفاتی زشت مانند دنیاطلبی، خودپسندی (عجب) و خودبزرگ بینی (کبر) ریشه می گیرد. این صفت، کم کم در سراسر زندگی فرد شاخ و برگ می دهد و رفتارهایی سودجویانه برای او رقم می زند. به همین جهت، فرد خودمحور هرگز نمی تواند ارتباطی دوستانه و موفقیت آمیز، حتی با نزدیکان خود داشته باشد (صحرائی، ۱۳۸۸، ص ۸۱). محققان -مخصوصاً محققان عصر ما- با الهام گرفتن از کتاب و سنت و دلیل عقل، اصل و اصالت زندگی انسان را براساس اجتماع گرایی می دانند و معتقدند انسان موجودی است اجتماعی که تنها در سایه اجتماع می تواند به اهداف والای خود دست یابد، مشکلات خود را آسان تر مرتفع کند و سریع تر به سعادت مطلوب برسد. آنها معتقدند گوشه گیری و انزواطلبی نه با فطرت انسان سازگار است و نه با روح تعلیمات اسلام، بلکه

اجتماع‌گرایی، روح تمام تعلیمات اسلام است؛ از عباداتی که به‌صورت دسته‌جمعی انجام می‌شود گرفته تا مسائل مربوط به حقوق بشر و حکومت اسلامی، امر به معروف و نهی از منکر و اجرای حدود و احقاق حقوق و تعاون در برّ و تقوا و مانند آن. نمودهایی از آیات را در این زمینه می‌توان مورد بررسی قرار داد: «وَاَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ اِذْ كُنْتُمْ اَعْدَاءً فَاَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَاصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ اِخْوَانًا وَ كُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ» (آل عمران، ۱۰۳). همچنین در آیه دیگری آمده است: «... وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَرَحْمَةً رَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ اِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا...» (حدید، ۲۷). در روایات اسلامی بر لزوم جماعت و همراهی و همگامی با آن تأکید فراوانی شده است؛ از جمله در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده که: «يَذَلُّ اللَّهُ عَلَى الْجَمَاعَةِ فَاِذَا اشْتَدَّ (شَدَّ) السَّادُّ مِنْهُمْ اخْتَفَفَ الشَّيْطَانُ كَمَا يَخْتَفِى الذُّبُّ الشَّاتِ السَّادَّةَ مِنَ النَّعَمِ» (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۴۲۸)؛ «دست خدا بر سر جماعت است، هنگامی که یکی از آنها از جمعیت جدا شود (و به انزوا روی آورد) شیطان او را می‌رباید، همان‌گونه که گرگ، گوسفند جداشده از گله را می‌رباید».

یکی از آداب اجتماعی بسیار مهم، حفظ حرمت و جایگاه افراد است که انسان خودمحور آن را نادیده می‌گیرد و به خود اجازه تجاوز به حقوق افراد پیرامون را می‌دهد. انسان خودمحور به دلیل خودپسندی، دیگران را حقیر می‌شمارد و اعمال آنها را ناچیز می‌انگارد؛ در نتیجه کم‌کم، تنها می‌ماند و این تنهایی‌اش به درون خودش نیز کشیده می‌شود و وحشت، وجودش را فرامی‌گیرد (امام خمینی، ۱۳۷۴، ص ۶۸). به همین علت، امام علی (ع) در حدیث: «لَا وَحْدَهُ اَوْحَشُ مِنَ الْعُجْبِ» (حرّعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱، ص ۱۰۳)، عُجب را وحشت‌انگیزترین تنهایی معرفی می‌کند. انگیزه اصلی توجه انسان‌ها به مسائل اجتماعی و جامعه‌گرایی، از طبیعت انسان سرچشمه می‌گیرد. گوشه‌گیری و انزوا، روح انسان را به شدت آزار می‌دهد. به گفته جامعه‌شناسان، مطالعاتی که در مورد افراد تارک دنیا به عمل آمده، نشان می‌دهد که انزوا و گوشه‌گیری، اثر بدی در روح آنها گذارده و در آنان افسردگی و یأس و توهم و در غالب اوقات، تولید اختلال روانی می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۴، ج ۳، ص ۴۴۵). تنهایی و عزلت، مایه بسیاری از انحرافات فکری و اعوجاج سلیقه است؛ زیرا انسان هر قدر هم خوش فکر و باذوق و پرمایه باشد، باز دارای اشتباهاتی است. این اشتباهات جز در برخورد با دیگران آشکار نمی‌گردد. در معاشرت، انسان خیلی زود به اشتباهات خود پی می‌برد، ولی در «گوشه تنهایی» چون راهی برای اصلاح آنها نیست، انسان به مسیرهای انحرافی خود ادامه می‌دهد و مانند کسی که از بیراهه می‌رود، هر چه جلوتر برود، فاصله او از جاده اصلی بیشتر می‌گردد. گاهی همان يك فکر انحرافی را پایه استنباطات دیگری قرار داده و تدریجاً انبوهی از

اشتباهات مغز او را فرامی‌گیرد و افکار او را به کلی از ارزش می‌اندازد. افراد منزوی غالباً کم‌نشاط هستند، بسیار کم می‌خندند، کمتر شوخی می‌کنند، در برابر خستگی‌ها کمتر تفریح دارند و زندگی آنها یکنواخت و خسته‌کننده است. همین موضوع، تعادل روحی آنها را به هم زده، یک نوع ناراحتی در آنان ایجاد می‌نماید. اگر عقده‌هایی پیدا کنند، چون وسیله‌ای برای گشودن آنها در اختیار ندارند، همواره در یک نوع نگرانی و ناراحتی روانی به سر می‌برند و این موضوع بر عصبانیت و کج خلقی آنان می‌افزاید و سلامت روانشان را به خطر می‌اندازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶، ص ۶۰).

۳-۲-۴. پوچ‌گرایی

از نظر اسلام، والاترین مقام انسانی زمانی پدید می‌آید که انسان به یاد خدا باشد و روحش متوجه او گردد. دعا و نماز از عناصری هستند که انسان را به یاد خدا می‌اندازند. ترک یاد خداوند از آن‌رو که زمینه شقاوت انسان و بریدن از اصل خویش را فراهم می‌آورد؛ باعث از دست دادن سعادت او می‌شود و موجب ناراحتی و اضطراب او می‌گردد: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (طه، ۱۲۴). کسی که از یاد خداوند اعراض کند، از حیات قلب محروم می‌ماند. افسردگی دل و آتش حرمان از حیات معنوی دل، هر لحظه او را می‌آزارد و حسرتی جان‌کاه بر دلش می‌نشانند. به‌راستی چرا انسان گرفتار این تنگناها می‌شود، قرآن می‌گوید: عامل اصلی اش اعراض از یاد حق است. یاد خدا مایه آرامش جان و تقوا و شهادت است و فراموش کردن او، مایه اضطراب و ترس و نگرانی است. در واقع، اگر شخص یاد خدا باشد، رفتارهایی که موجب تشویش روان است، انجام نمی‌دهد (بیستونی، ۱۳۸۴، ص ۲۹). هنگامی که انسان، به خود رجوع می‌کند، اگر احساس کند که زندگی و کارهایش بیهوده و بی‌فایده است؛ دچار نوعی پوچی می‌شود و همین‌که این حال به او دست می‌دهد، نتیجه‌اش اضطراب خواهد بود. چه‌هنگام، زندگی و کارهای انسان بیهوده است؟ در آن هنگام که انسان به خود نظر کند و ببیند که چیزی ندارد و در پوچی (من مجازی)، زندگی می‌کند؛ نتیجه‌اش اضطراب خواهد بود، ما هر وقت در جهت حق باشد و به غنی حمید رسد، احساس غنا و کمال می‌کند و در حقیقت، به ضد پوچی و اضطراب می‌رسد که آرامش و اطمینان است. دل‌بستن به غیر خدا (شهوات و قیاس‌ها)، از همان اول، از جنس اضطراب است؛ چراکه نگهداری‌اش اضطراب دارد و از دست دادنش نیز اضطراب دارد (بهشتی، ۱۳۸۹، ص ۲۴). به‌همین علت است که در قرآن کریم آمده: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵). گاهی انسان در «خود» احساس پوچی و اضطراب می‌کند. در چنین حالتی، اگر انسان علت آن را بداند، می‌تواند آن را رفع کند؛ وگرنه برای فرار از آن، خود را سرگرم و مشغول چیزهای دیگری ساخته، از سرابی به سرابی و از دردی

به دردی دیگر پناه می‌برد و از درد درونی و درمان صحیح آن غافل می‌شود و مشکل، همان‌طور باقی می‌ماند. به همین دلیل، برای درمان صحیح باید بدانیم ریشه پوچی‌ها و اضطراب‌ها چیست؟ ریشه احساس پوچی به این برمی‌گردد که انسان فکر کند خودش برای رسیدن به مقصد و هدفش کافی است و لذا، با تکیه بر خود و نظر استقلالی به «خود»، بخواهد امورات خود را ادامه دهد. پس اگر انسان به «خود»ش نظر کند، می‌بیند از «خود» هیچ چیز ندارد. حال اگر در همین هیچ بودن خود متوقف شود، به پوچی می‌رسد و پوچی هم در نهایت موجب اضطراب است. اما اگر در عین توجه به هیچ بودن خود، به حق نظر کند و از پرتو نور او بهره بگیرد، می‌یابد که همه چیز از خدای «غنی حمید» است و می‌تواند به نور غنی حمید متصل شود و در نتیجه، به غنا و کمال برسد؛ یعنی به آرامش و اعتماد دست یابد و از پوچی و اضطراب‌رهایی یابد. در واقع، با یاد خدا و دعا و نماز، روح عبودیت در انسان زنده می‌شود؛ زیرا احساس فقر و نیاز را با منبع همه قدرت‌ها مطرح می‌کند. در برخی از احادیث، یاد خدا، شفای دل‌ها معرفی شده: «ذَكَرُ اللَّهِ دَوَاءُ أَعْلَالِ النَّفُوسِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۰)؛ «یاد خدا دواي بیماری‌های جان است». در هر حال، هرگاه انس پایدار الهی به دلی راه یابد، آدمی از وادی پریشانی بیرون می‌آید و به قلمرو سلامت روان گام می‌نهد. تنها خدا غنی و پایدار است و غیر خدا پوچ و نابودشدنی و رفتنی است؛ پس دل بستن به غیر خدا یعنی دل بستن به پوچی‌ها. در «مناجاة المريدین» آمده است: «وَ فِي مُنَاجَاةِكَ رَوْحِي وَ رَاحَتِي» (مناجات خمس عشر)؛ «آرامش و آسایشم در مناجات با تو است». بنابراین، توجه و اعتماد و اتصال به پروردگار، موجب نشاط و شادابی و کمال مطلوب است و قلب‌ها به یاد او از نگرانی‌ها و اضطرابات مطمئن می‌شوند و تسکین می‌یابند (قاسمی، ۱۳۸۸، ص ۲۵).

۴-۲-۴. وسواس

انسان مبتلا به وسواس در بحث توحید در عبادت و اطاعت دچار مشکل است. هرچه به او بگویند پیامبر و ائمه این‌گونه فرمودند، او باز عمل خود را تکرار می‌کند و به جای اطاعت از خدا، از هوای نفس اطاعت می‌کند. دل آدمی هرگز خالی از فکر و خیالی نمی‌باشد، بلکه پیوسته محل خطوط خواطر و ورود خیالات و افکار است و چون هر فکر و خیالی را سببی و منشأ ضرور است؛ پس منشأ خیالات ردیه و افکار باطله، شیطان، و باعث خواطر محمودة و افکار حسنه، ملک است. هر وقت آدمی میل به مقتضای شهوتی یا غضبی نمود، شیطان فرصت می‌کند و لشکر او به خانه دل داخل می‌شوند و انواع آثار خود را که وسواس و افکار ردیه باشد در آنجا به ظهور می‌رسانند و هرگاه دل، متوجه ذکر خدا و نفس، مایل به ورع و تقوی شد؛ مجال شیطان تنگ می‌گردد و از مملکت دل بیرون می‌رود و جنود ملائکه در آنجا می‌آیند و

فیوضات ایشان از الهامات و خیالات محمودة در آنجا پیدا می‌شود. پس اگر هوا و هوس و غضب و شهوت امداد نمایند؛ لشکر شیطان غالب می‌شود و خانه دل منزلگاه ایشان می‌گردد و در آنجا آشیانه می‌سازند. هر زاویه از زوایای دل، منزل شیطانی، و در آنجا ساز و نوائی و هر گوشه جای ابلیسی و در آن، خیالی و هوائی پیدا می‌شود. و اگر قوه عاقله امداد نمود و ورع و تقوی اعانت کرد، سپاه ملک غالب می‌شوند و شهرستان دل را فرومی‌گیرند. اگر دل‌ها را لشکر شیطان مستخر نموده و مالک شد؛ هر نوع تصرفی که می‌خواهند در آنجا می‌کنند و آن را به دره‌های وسواس می‌افکنند. این حالت از جمله مهلکات عظیمه و حالات رذیله است و دل را باعث تیرگی و ظلمت، و نفس را موجب افسردگی و کدورت می‌کند (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۱۷۶). از چیزهایی که غم و اندوه را از بین می‌برد و شادی و فرح و سرور ایجاد می‌کند، جدا شدن از افکار و خیالات باطل و توهمات و وسواس است. کسانی که دچار وسواس فکری و یا عملی می‌شوند، بحران غم و فشار روحی و افسردگی، آنها را فرامی‌گیرد. اگر بتوانند از این افکار و خیالات باطل بیرون بیایند، راحتی و خوشی و آسایش به آنها برمی‌گردد. وسواس، ریشه در پیروی از شیطان دارد. خدای متعال در قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمُ عَدُوٌّ مُبِينٌ» (بقره، ۱۶۸). شیطان در قرآن به «عدو مبین» و دشمن آشکار تعبیر شده است؛ یعنی در فکر و اندیشه انسان ایجاد توهم و وسوسه می‌کند. به همین دلیل است که باید از وسوسه شیطان به خدا پناه برد. وسواس آرام آرام شکل می‌گیرد و شیطان گام به گام انسان را در این باتلاق فرو می‌برد. وسواس از بیماری‌های خطرناکی است که باید آن را در نطفه خفه کرد. انسانی که به وسواس مبتلا است، در حقیقت، عقل خود را کنار گذاشته و از شیطان پیروی می‌کند. امام صادق (ع) این مطلب را درباره مردی که در وضو و نمازش گرفتار وسواس بود فرمودند: «سله هذا الذی یأتیه من آی شیء هو؟ فإنه یقول لک: من عمل الشیطان» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۲). اگر جلوی وسواس گرفته نشود، گام به گام زیاد می‌شود و آرامش و خوشی و شادی و نشاط را از انسان می‌گیرد و فساد روح و جسم و دین و دنیا را به دنبال دارد (فرحزاد، ۱۳۹۶، ص ۱۸). شیطان را از آن جهت خناس نامیده‌اند که به طور مداوم، آدمی را وسوسه می‌کند و به محضی که انسان به یاد خدا می‌افتد، پنهان می‌شود و عقب می‌رود؛ باز همین که انسان از یاد خدا غافل می‌شود، جلو می‌آید و به وسوسه می‌پردازد.^۱ پس یکی از علت‌های وسواس، تسلیم نبودن در مقابل خداوند سبحان است. در

۱. علامت اینکه وسواس، وسواس حاکمی از روحیه اطاعت دقیق و محض از فرامین الهی نیست، این است که هر جا پای دنیا در میان باشد، دیگر از وسواس وسواسی خبری نیست. آیا وسواسی اگر به کسی مقروض باشد، شک می‌کند که شاید بیشتر به او مقروض باشم؛ پس برای احتیاط بیشتر بدهم؟ آیا وسواسی همان‌طور که در وضو و غسل و نماز وسواس دارد، در خورد و خوراک و در معاملات پرسود هم وسواس دارد؟

نتیجه، این روحیه تسلیم‌ناپذیری در مقابل خداوند، شخص را دچار تشویش روان می‌کند (یوسفی مصری، ۱۳۹۴، ص ۲۰۱).

۳-۴. عدم اعتقاد به توحید در مالکیت

بعد از توحید در توکل و توحید در عبادت، توحید در مالکیت از عرصه‌هایی است که عدم اعتقاد به آن، بر سلب سلامت روان مؤثر است. براساس آموزه‌های قرآن، انسان هرچه دارد، از خدا است؛ یعنی خاستگاه و منشأ همه دارایی‌های ما، حتی وجود خودمان، همان خدای سبحان است: «الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقَدَرَهُ تَقْدِيرًا» (فرقان، ۲). انسان غیر موحد، مالکیت خدا را مالکیت اعتباری می‌داند و قبول ندارد که مالکیت خدا همان قیومیت او بر تمام کائنات و از ناحیه افاضه هستی بر تمام معدومات است. آنان که هستی و خودشان را مستقل از خدا بدانند، نه وابسته به خدا، و خودشان را صاحب تصرف بدانند، نه عبد و مملوک؛ از شیطن ابلیس ارث برده‌اند (ضرابی، ۱۳۸۷، ص ۵۴). عدم اعتقاد به توحید در مالکیت، پیامدهای ناگواری برای انسان دارد که از جمله به مخاطره افتادن سلامت روان او می‌باشد که در ادامه، به این رابطه پرداخته می‌شود.

۱-۳-۴. آسیب روحی در مواجهه با مصائب

یکی از مسائل قابل توجه بیماری‌های روان، نحوه مواجهه با مصائب است. انسان‌ها در مواجهه با مصائب، خود را می‌بازند و دچار افسردگی می‌شوند. نقش باور به آموزه‌های توحیدی در تنظیم روان انسان چیست؟ این مسئله را باید در حقیقت عبودیت خدا جست‌وجو نمود. وقتی عنوان بصری در مورد حقیقت عبودیت پرسیدند، حضرت در پاسخ فرمودند: حقیقت عبودیت سه چیز است؛ نخست اینکه: «أَنْ لَا يَرَى الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ فِيمَا حَوَّلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ مِلْكَاً» (شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۵۰)؛ «در آنچه خدا به او منت گذاشته و به او بخشیده، برای خودش ملکیتی نبیند». اولین مسئله‌ای که شاکله عبودیت را می‌سازد، مالک ندانستن خود است. عبد، بنده است و معنا ندارد که بنده مالک چیزی شود. هنگامی که ما مال خدا باشیم، طبیعتاً هر چیزی هم که مربوط به ما می‌شود، مال خدا است. وقتی که انسان، خدا را مالک چیزی بداند، وقتی خدا آن را ببرد یا نبرد، ناراحت نمی‌شود. قتی انسان به این معتقد نباشد که مالک خداوند است و به تعبیر بهتر، همه مالکیت‌ها جز مالکیت خدا را مالکیت اعتباری نداند؛ باعث می‌شود که هنگام از دست دادن آنها، احساس افسردگی کند (پناهیان، ۱۳۹۳، ص ۱۵۷). این همان دورشدن از حقیقت «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره، ۱۵۶) است که انسان همه‌چیز را از خدا بداند و بازگشت همه‌چیز را هم به او.

۲-۳-۴. جزع و فزع در ناملايمات

عدم اعتقاد به توحيد و دوری از آن، در مصائب مشکل آفرين است. از آن گذشته، انسان غير موحد در برابر ناملايمات نیز شکننده تر است. طبق بيان امام صادق (ع) در حديث عنوان بصری، وقتی انسان چیزی را از خود نداند: «أَنْ لَا يَرَى الْعَبْدُ لِنَفْسِهِ فِيمَا خَوَّلَهُ اللَّهُ إِلَيْهِ مَلَكًا» (شهيد ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۵۰) و مالک اصلی را خدا بداند، با اندک فراز و فرودی در زندگی به هم نخواهد ریخت و تاب آوری بیشتری خواهد داشت.

۴-۴. عدم اعتقاد به حکمت و رحمت الهی

کسی که به حکمت و رحمت و مهربانی خداوند اعتقاد ندارد، گمان می کند جهان هستی همین دنیا است و هدفی در کار نیست؛ چون به این اعتقاد نرسیده که خداوند، حکیم و افعالش هدف دار است. چنین انسانی که در زندگی هدف ندارد، دچار تشویش روانی می شود و عوامل سلب سلامت روان او را احاطه می کنند؛ از جمله چالش با دیگران و ناسازگاری با محیط و ...

۱-۴-۴. چالش با دیگران و ناسازگاری محیطی

همان گونه که انسان موحد در هر محیطی که قرار گیرد آن را از سوی خداوند حکیم و مهربان می بیند و تلاش بر ایجاد سازگاری با محیط و انجام وظیفه خواهد کرد؛ انسان غير موحد و کسی که به صفات جمال حق از جمله حکمت و رحمت الهی ایمان ندارد، در هر محیطی شروع به شکوه و شکایت نموده و سر ناسازگاری می گذارد و با دیگران چالش خواهد داشت. کسی که به حکمت خدا باور ندارد، نظام عالم را نظامی احسن نمی داند؛ یعنی درواقع، به این معتقد نیست که هر چیزی در جای خود قرار گرفته است. با توجه به آیات قرآن، نظام جاری در عالم، نظامی واحد و متصل و مرتبط است: «الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَافُتٍ فَارْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ» (ملک، ۳). در خلقت خدا هیچ چیزی که از مقتضای حکمت خارج باشد، دیده نمی شود و تدبیر الهی در سراسر جهان، زنجیروار به هم متصل است و موجودات با یکدیگر در ارتباط اند و اینکه خدای تعالی را با نام رحمان یاد می کنند، به جهت آن است که سراسر خلقت نشأت گرفته از رحمت عام او است. انسان غير موحد که به این فهم نرسیده و در مواجهه با عالم و محیطش نمی تواند سازگار عمل کند (شاكر، ۱۳۷۹، ج ۴، ص ۵۹۷).

۲-۴-۴. عدم مدیریت صحیح در مواجهه با سختی ها

اوج حکمت یک انسان، فهم حکمت های خدا و قواعد و سنت های عالم است. کسی که به حکمت و رحمت الهی اعتقاد ندارد، در رفتارهایش نیز حکمت بروز و ظهوری نخواهد داشت. از این رو است که

تدابیر انسان‌های غیر موحد، تدابیر عمیق و حکیمانه نیست. انسان‌های غیر موحد که سنت‌ها و قواعد عمیق و بنیادین عالم را قبول ندارند، بسیاری از معادلات عالم را نمی‌فهمند؛ برای همین، رفتارها و مدیریت آنها در مواجهه با پدیده‌ها و به‌طور ویژه در سختی‌ها صحیح نیست. نتیجه آنکه، هر انسانی می‌تواند با تقویت اعتقاد به توحید، تا حدود زیادی از ناآرامی‌اش در زندگی بکاهد و از رذیله‌های اخلاقی مثل ناامیدی، ترس، سوءظن، وسواس و... که باعث می‌شود سلامت روح و روان فرد به‌خطر بیفتد، دوری کند و به احساس رضایت و آرامش روحی برسد.

۵. نتیجه‌گیری

باور به یگانگی و حضور اشراف‌مند خداوند متعال و نظاره‌ی متعالی او بر دل و جان انسان و تمامی اجزاء و ذرات جهان، از منظر قرآن و احادیث، در رفتار و سلوک فردی و اجتماعی آدمی تأثیری عمیق می‌گذارد و عامل بسیار مهمی در بهداشت روانی انسان به‌حساب می‌آید. توحید در مالکیت، باعث ایجاد روحیه انفاق کردن و صبر در مواجهه با مصائب می‌شود. اعتقاد به حکمت و رحمت نیز باعث ایجاد سازگاری با محیط و رسیدن به مقام رضا و تسلیم خواهد شد. کسانی که توحید را باور ندارند، به بیماری‌های روانی همانند ناامیدی، ترس، احساس حقارت، ناسازگاری با محیط و رذیله‌های زشت دیگر دچار می‌شوند. شخص معتقد به توحید می‌داند که تمام حوادث جهان معنادار بوده و به صلاح او است. او احساس می‌کند که یاور و پشتیبانی دارد که در همه‌ی مسائل کفایتش می‌کند. با نگاه توحیدی، انسان خود را موظف به امتثال امر الهی می‌بیند و حضور خداوند را در تمامی عرصه‌ها و در خلوت و آشکار، احساس می‌کند و همین امر، مانع بزرگی از انحراف و فساد است. افراد باایمان و موحد، به علم و حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت‌بندگان می‌دانند. در نتیجه، اشخاص توحیدباور از روانی سالم و آرام بهره‌مند می‌شوند. در واقع، احساس امنیت واقعی حاصل نمی‌شود؛ مگر در سایه‌ی توحید. پژوهش در عرصه‌ی باورهای بنیادین، امری است که در زمان حاضر و نیز در آینده ضرورت دارد، و موجب عملیاتی‌سازی اعتقادات و بسترسازی برای گسترش سبک زندگی توحیدی و در نتیجه، بسترسازی برای ایجاد تمدن نوین توحیدی خواهد بود.

— منابع —

قرآن کریم.

نهج البلاغه.

صحیفه سجادیه.

- احمدی، الهام (۱۳۹۱). رضایت از زندگی از دیدگاه آیات و روایات. ؟ حوزه علمیه حضرت زینب. برقی، رضا و همکاران (۱۳۵۲). خدانشناسی. تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی.
- بهشتی، محمود (۱۳۸۹). سلامت تن و روان. تهران: نشر بهشتی.
- بیستونی، محمد (۱۳۸۴). شادی و آرامش از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه. تهران: بیان جوان.
- پناهیان، علیرضا (۱۳۹۳). نگاهی به رابطه عبد و مولا. تهران: انتشارات بیان معنوی.
- تمیمی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). غررالحکم و دررالکلم. محقق: مهدی رجائی. قم: دارالکتب الاسلامی، چاپ دوم.
- ثابت، حسین؛ رادی، مریم (۱۳۹۴). بررسی رابطه درک از خدا و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه شیراز. پژوهش در دین و سلامت، ۱(۲).
- حرّعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه. قم: موسسه آل البيت، ج ۱.
- حکیمی، محمدرضا (۱۳۸۰). الحیة. ترجمه احمد آرام. تهران: نشر فرهنگ اسلامی، ج ۱.
- خامنه‌ای، سید علی (۱۳۹۲). طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن. تهران: صهبا.
- خسروی، زهره؛ ناهیدپور، فرزانه (۱۳۹۱). بررسی رضایت از زندگی. باور به عادلانه بودن دنیا و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان ایرانی و هندی. جامعه‌شناسی زنان، ۳(۲).
- خمینی، سید روح‌الله (۱۳۷۴). شرح چهل حدیث. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن. تهران: مرتضوی.
- زارع‌زاده، فاطمه (۱۳۹۵). آثار ایمان در زندگی از منظر قرآن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. حوزه علمیه حضرت زینب (س).
- سعیدی‌مهر، محمد (۱۳۹۳). آموزش کلام اسلامی. قم: انتشارات طه، چاپ نوزدهم.
- شاکر، مصطفی (۱۳۷۹). ترجمه خلاصه تفسیر المیزان علامه طباطبائی. مترجم فاطمه مشایخ. تهران: انتشارات اسلام، چاپ هشتم.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸). دعا و سلامت روان. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما.
- شهید ثانی، زین‌الدین (۱۴۰۹ق). منیه المرید. محقق: رضا مختاری. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- صادقیان، احمد (۱۳۸۶). تفسیر موضوعی قرآن (قرآن، بهداشت و روان). قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، چاپ دوم.
- صحرایی، محمود (۱۳۸۸). عوامل سلب توفیق. قم: دفتر عقل.
- ضرابی، احمد (۱۳۸۷). نصایح امام خمینی. قم: موسسه فرهنگی پیوند با امام، چاپ دوم.
- طاهرزاده، اصغر (۱۳۹۱). آشتی با خدا. اصفهان: لب المیزان، چاپ پنجاه و یکم.
- فرحزاد، حبیب‌الله (۱۳۹۶). راهکارهای پیشگیری و درمان وسواس. قم: طوبای محبت.
- فلاح، محمدحسین؛ شایق، محمدرضا؛ عاصی، ابوالقاسم؛ طحانی، علی (۱۳۹۷). ساختمان زندگی خود را ایمن بسازید. یزد: شهید علم.

- قاسمی، سلیمان (۱۳۸۸). *بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان*. قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۰۷ق). *اصول کافی*. محقق: علی اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ج ۱، چاپ چهارم.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی، ج ۷۰، چاپ دوم.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۴). *آموزش عقاید*. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ج ۲، چاپ هفدهم.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۲). *جهان‌بینی توحیدی*. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۵۳). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الاسلامیه، ج ۸.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۶). *زندگی در پرتو اخلاق*. قم: نشر سرور، چاپ ششم.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴). *اخلاق در قرآن*. قم: مدرسه الامام علی (ع)، ج ۳، چاپ سوم.
- میلانی فر، بهروز (۱۳۸۲). *بهداشت روانی*. تهران: نشر قومس.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۶۷). *قرآن و روانشناسی*. ترجمه عباس عرب. مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ سوم.
- نراقی، احمد (۱۳۴۸). *معراج السعاده*. تهران: حوزه علمیه اسلامی.
- نوری‌زاده، فهیمه (۱۳۹۲). *نقش بندگی خدا در آرامش روان*. پایان‌نامه سطح دو. حوزه علمیه حضرت زینب (س).
- یوسفی مصری، زهرا (۱۳۹۴). *بیماری‌های روحی و راه‌های درمان آنها*. قم: میراث ماندگار.