

نقش اخلاق فردی بر سلامت از منظر آیات و روایات و روانشناسی

خضر حیات^۱

چکیده:

اخلاق زمینه دینداری را فراهم می‌کند و ارتقای آن به‌عنوان هدف بعثت رسولان و نزول کتب آسمانی معرفی شده است. اختلاف نظرها در اخلاق، تا اندازه‌ای اجتهاد بین‌های مختلف سرچشمه می‌گیرد؛ یعنی بینش هر مکتبی درباره جهان یک نوع سیستم اخلاقی را در آن مکتب ارائه می‌دهد. مکتب مادی اخلاقی پیشنهاد می‌کند که با اخلاق در مکتب الهی تفاوت دارد. این نوشتار درصدد آن است که نخست فضائل اخلاقی مانند توکل، صبر، رضا، بخشش، ذکر، دعا و رذائل اخلاقی مانند کبر و تکبر و خشم را از منظر دینی به‌روش توصیفی-تحلیلی، تبیین نماید سپس به بیان آثار فضائل و پیامد رذائل اخلاقی از منظر آیات و روایات و اثربخشی آن برایانسان در دنیا و آخرت پرداخته شد. آنگاه این مفاهیم از منظر روان‌شناختی مورد بررسی قرار گرفت؛ یافته‌ها نشانگر آن است که همانگونه که منابع دینی ناظر بر آن است که فضائل اخلاقی اثر مثبت برای دنیا و آخرت انسان دارد تحقیقات روان‌شناختی نیز ناظر بر آن است که این فضائل در افزایش سلامت روانی‌انسان تاثیر مثبت دارد و همچنین رذائل اخلاقی که تاثیر منفی بر سلامت انسان از منظر دینی دارد تحقیقات روان‌شناختی نیز موید پیامد منفی رذائل اخلاقی بر سلامت روانی می‌باشند. این دیدگاه یعنی اثربخشی هر یک از مفاهیم اخلاقی مثبت در افزایش سلامت روانی و مفاهیم اخلاقی منفی بر کاهش سلامت روانی براساس تحقیقات روان‌شناسانه به مفاهیم اخلاقی می‌تواند در ترغیب نسل جوان به فضائل اخلاقی و اجتناب از رذائل اخلاقی اثربخش باشد.

واژه‌های کلیدی: اخلاق، سلامت، روانشناسی، غرور، تکبر

^۱. دانش پژوه کارشناسی رشته فقه و معارف اسلامی المصطفی واحد آشتیان، کد تحصیلی 1259428

مقدمه:

اخلاق به عنوان پایه و اساس رفتار و شخصیت فردی و اجتماعی انسان از مهمترین موضوعاتی است که هر فردی با آن در ارتباط است. به طوری که هر رفتار انسان بر اساس خلیات و ویژگی های شخصیتی وی به ظهور و بروز می رسد. و به عنوان رکن رکن و اصل اصیل انسانیت که انسان با وجود آن به حقیقت وجودی خود می رسد چنانکه در قرآن کریم از مهمترین خصائص پیامبر را دارا بودن خلق عظیم برای وی بر می شمرد و می فرماید: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، 4) و راستی که تو را خوبی والاست! و در احادیث از آن به بهترین بهترین ها یاد گردیده است؛ در حدیثی که می خوانیم:

«عن الحسن: إِنَّ أَحْسَنَ الْحَسَنِ الْخُلُقُ الْحَسَنُ، (صدوق، خصال، ج 1، ص 29)

امام حسن (ع) می فرمایند: بهترین خویها خلق نیکو است. همچنین عاقل ترین مردم با اخلاق ترین آنان شناخته شده اند.»

چنانکه در این حدیث می خوانیم،

«قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ ع: أَكْمَلُ النَّاسِ عَقْلًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا (کلینی، کافی، ج 1، ص 24)

امام صادق (ع) می فرمایند: عاقل ترین مردم خوش خلق ترین آن ها است.»

سابقه و ضرورت انجام تحقیق:

کتب، مقالات و پایان نامه زیادی پیرامون این موضوع از طرف محققین نگاشته شده اند مانند صحیفه سجاده با اشاراتی به بهداشت روانی، دکتر مهدی احمدی فراز: صاحب این کتاب، کتاب را در 54 بخش تقسیم نموده است که در هر صفحه یک بند از نیایش های وزین صحیفه سجاده با اشاراتی به بهداشت روانی، مورد تحلیل گرفته است. اما بنده سعی می کنم بعضی از فضایل و رذایل اخلاقی مورد بررسی از منظر آیات، روایات و روانشناسی قرار می گیرد.

قرآن و بهداشت روانی، احمد صادقیان: این کتاب شامل پنج فصل می باشد که فصل اول کلیات، فصل دوم نقش اعتقادات در بهداشت روانی، فصل سوم بهداشت روانی در خانواده، فصل چهارم نقش روابط اجتماعی در بهداشت روانی، فصل پنجم نقش مسایل اقتصادی در بهداشت روانی. وی در کتاب خودش نقش اعتقادات، روابط اجتماعی، مسایل اقتصادی و غیره را بررسی کرده است ولی بنده می خواهم فضایل اخلاقی مانند صبر، توکل، رضا و رذایل اخلاقی مانند کبر و خشم و نقش آن در سلامت ار منظر آیات، روایات و روانشناسی مورد بررسی بدهم.

این موضوع پراکنده در کتب های گونا گونی نوشته شده است. جنبه جدید بودن این نوشتار این است که فضایل اخلاقی مانند صبر، توکل، رضایت و رذایل اخلاقی مانند کبر و خشم با هم و به صورت تطبیقی بین

علوم اسلامی و روانشناسی بیان نشده است. بنده سعی می‌کنم که این فضایل و رذایل اخلاقی را باهم و به صورت تطبیقی مورد بررسی قرار دهم.

مفاهیم:

اخلاق، جمع واژه «خُلُق» و «خُلُق» است که در اصل واژه ای عربی است به معنای «سرشت و سجیه» اعم از آن که آن سرشت و سجیه مثبت و یا منفی باشد؛ (ابن منظور، ج 10، ص 86) که در زبان لاتین در لغت معادل «ethical» و در علم اخلاق «ethics» می‌باشد که گاهی از آن، تعبیر به «morality» نیز می‌گردد که گویا بیشتر ناظر به ظهور اخلاق در واقعیت و عمل است؛ مانند تقوا که نمود بیرونی اخلاق است؛ البته به معنای روحیه نیز آمده است.

همچنین تعاریف بسیار گوناگونی از اخلاق توسط دانشمندان به عمل آمده است که در این جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

علامه مجلسی در تعریف اخلاق می‌گوید: «اخلاق ملکه ای نفسانی است که کار به آسانی از آن صادر می‌شود. برخی از این ملکات ذاتی اند و پاره ای از آن‌ها نیز با تفکر و تلاش و تمرین و عادت دادن نفس به آن‌ها به دست می‌آیند، چنان که بخیل در ابتدا به سختی و مجادله با نفس خود می‌بخشد، سپس آن را تکرار می‌کند تا خلق و خو و عادت او می‌شود...». (مجلسی، ج 67، ص 372)

در تعریف دیگری از اخلاق آمده است: «اخلاق، هیأتی است استوار در جان که کارها به آسانی و بدون نیاز به تفکر از آن صادر می‌شوند...». (فیض کاشانی، محجة البیضاء، ج 5، ص 95)

بنابراین ناظر به درون وجود فرد و تعیین کننده روحیه او است که به صورت یک رفتار دائمی بروز می‌کند؛ لذا با این ویژگی، اخلاق افراد قابل پیش بینی و حدس است، زیرا ویژگی پیوستگی و تکرار شوندگی را دارا است. همانگونه که مشاهده می‌شود حسن خلق و خوش رفتاری خود یکی از مظاهر اخلاق می‌باشد. این وسعت معنای واژه اخلاق در سده های بعدی در فرهنگ دینی بیشتر و به گستره بزرگ تری تسری و توسعه داده شد.

سلامت

«راغب اصفهانی» در مفردات، السَّلَامَةُ: التَّعَرُّی مِنَ الْآفَاتِ الظَّاهِرَةِ وَ الْبَاطِنَةِ (راغب، مفردات، ص 421) سلامت را به معنای عاری بودن از آفات دانسته است.

«لویس معلوف» در المنجد در تعریف سلامت می‌گوید:

«السَّلَامَةُ الْبَرَاءَةُ مِنَ الْعُيُوبِ وَ الْآفَةِ (مصطفی، رحیمی نیا، ترجمه المنجد، ص 687)

سلامت، منزّه بودن از عیب و مبرا بودن از آفت است.

«شرتونی» در اقرب الموارد می‌گوید:

«سَلِمَ سَلَامَةً نَجِيًّا وَبَرَّ مِنَ الْعُيُوبِ» (سعید الخوری، الشرتونی اللبنانی، اقرب الموارد، ج 2، ص 793)

سالم کسی است که از عیب و آفت نجات گرفته باشد.

«احمد سیاح» در فرهنگ بزرگ جامع نوین سلامت را به بی گزندگی و بی عیب شدن معنا می کند (احمد سیاح، فرهنگ بزرگ جامع نوین، ج 1-2، ص 659)

«فخرالدین طریحی» در مجمع البحرین می گوید:

«سُمِّيَتْ أَلْجَنَّةُ دَارَ السَّلَامِ لِأَنَّ سُكَّانَهَا سَالِمُونَ مِنْ كُلِّ آفَةٍ... وَ مِنْهُ قَوْلُهُ السَّلَامُ الْمَوْءَمِنُ قَالَ بَعْضُ الْعَارِفِينَ هُوَ

الَّذِي سَلِمَ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ وَ آفَةٍ وَ نَقْصٍ وَ فَنَاءٍ (طریحی، مجمع البحرین، ج 6، ص 74)

بهشت را دارالسلام می نامند چون ساکنان آن از هر آفتی سالم اند به همین جهت خدای بزرگ در توصیف خود فرمود: «السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ»

برخی از عارفان گفتند: سالم کسی است که از هر عیب و آفت و نقص و نابودی در امان باشد، لذا خدای سبحان که عاری از هر نقص و عیب و آفت و نابودی است، مصداق واقعی سلام است.

«حسن عمید» در کتاب فرهنگ فارسی عمید خود هشت معنا (فرهنگ عمید، ج 2، ص 1450) برای سلامت آورده است:

بی گزند شدن، بی عیب شدن؛ رهایی یافتن، نجات یافتن؛ امنیت؛ عافیت، تندرستی؛ نجات، رستگاری؛ خلاص از بیماری، شفا؛ آرامش، صلح؛ سالم، تندرست.

در فرهنگ نوین، علاوه بر تأیید معنای یاد شده در آن، سَلِمٌ، سَلِمٌ و سلام را به معنای سکینه، صلح، آسودگی، امن، امنیت و آرامش نیز معنا می کند. از آنجا که همه این معانی سلامت در اسلام حقیقی و دین اصیل الهی تضمین شده است دین حقیقی، را اسلام و شخص معتقد به آن را مسلم نامیدند، و این از همان معنای لغوی اخذ شده است و حضرت علی علیه السلام در تعریف مسلم فرمود:

«الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَ يَدِهِ» (شریف رضی، نهج البلاغه، ص 803)

مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او سالم بمانند.

به هر حال انسان سالم کسی است که از هر عیب، آفت و نقصی سالم باشد بنابراین از نظر اهل لغت کسی که مبتلا به امراض، آفات، عیوب و نواقص جسمانی یا روحانی باشد او را بیمار می دانند و سالم کسی است که مبرا از این آفات باشد.

نقش توکل از منظر آیات و روایات و روانشناسی

توکل به خداوند متعال پیامدهای مثبتی در زندگی فردی و اجتماعی انسانها دارد که برای اختصار فقط به چندی از این ثمرات و فواید توکل در اینجا اشاره می شود.

سکون و طمانینت دل

یکی از فواید داشتن توکل، آرامش درونی و اطمینان قلبی است که در سایه توکل به انسان دست می‌دهد. در قرآن است:

«فَلَمَّا تَرَأَ الْجَمْعَانَ قَالِ اصْحَابُ مُوسَى اِنَّ الْمُدْرِكُونَ قَالِ كَلَّا اِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِيَنِي» (شعرا، 61 و 62)

یعنی چون آن دو گروه یکدیگر را دیدند، یاران موسی گفتند: گرفتار آمدیم. موسی (ع) گفت هرگز، پروردگار من با من است و مرا راه خواهد نمود.

طاقت و اعتماد

در حدیثی از حضرت رسول «ص» نقل شده است.

«مَنْ سَرَّهُ اَنْ يَكُونَ اَكْرَمَ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللّٰهَ، وَ مَنْ سَرَّهُ اَنْ يَكُونَ اَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَي اللّٰهِ، وَ مَنْ سَرَّهُ اَنْ يَكُونَ اَغْنَى النَّاسِ فَلْيَكُنْ بِمَا فِي يَدِ اللّٰهِ اَوْثَقَ مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ» (مستدرک الوسائل، ج 4، ص 270)

کسی که دوست دارد محبوبترین مردم باشد از خدا تقوی پیشه کند، و کسی که می‌خواهد قوی‌ترین مردم باشد به خداوند توکل نماید، و کسی که می‌خواهد غنی‌ترین باشد بدانچه در پیش خداست مطمئن‌تر از آن باشد که در نزد خود اوست.

خداوند کریم در قرآن از قول حضرت نوح چنین می‌فرماید:

«... يَا قَوْمِ اِنَّ كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَ تَذَكِّيْرِي بَايَاتِ اللّٰهِ فَعَلِيَ اللّٰهُ تَوَكَّلْتُ فَاَجْمِعُوْا اَمْرَكُمْ وَ شُرَكَاءُكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ اَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اَقْضُوا اِلَيَّ وَلَا تَنْظُرُوْنَ فَاِنْ تَوَلَّيْتُمْ فَمَا سَاَلْتُكُمْ مِنْ اَجْرٍ، اِنَّ اَجْرِيْ اِلَّا عَلَي اللّٰهِ وَ اَمَرْتُ اَنْ اَكُوْنَ مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ» يونس، 71 و 72

یعنی ای قوم اگر درنگ کردن من در میان شما و یادآوری آیات خدا بر شما گران می‌آید، من بر خدا توکل می‌نمایم، سازو برگ و شریکان خود را جمع آورید چنانکه هیچ چیز از کاری که می‌کنید بر شما پوشیده نماند و به دشمنی من قدم به پیش نهید و مرا مهلت مدهید، و اگر پشت کردید، من از شما هیچ پاداشی نخواسته‌ام، که پاداش من با خداست و من مأمور شده‌ام که از تسلیم شدگان باشم.

در سوره هود نیز چنین مقاومتی از سوی حضرت هود در هدایت قوم خود چنین مقاومتی را نشان می‌دهد و مثل حضرت نوح (ع) با جرأت و رشادت با مخالفین خود برخورد می‌کند تا جایی که می‌فرماید:

«أَلَيْسَ أَشْهَدُ اللَّهَ وَ أَشْهَدُوا أَنِّي بَرِيٌّ مِمَّا تُشْرِكُونَ مِنْ دُونِهِ فَكَيْدُونِي جَمِيعاً ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ أَلَيْسَ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَ رَبِّكُمْ، مَا مِنْ دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، أَلَيْسَ رَبِّي عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» هود 53-56

عزت و سربلندی

توکل به خدا یعنی داشتن عزت و سربلندی در بین مردم است. فرد متوکل چون به خدا تکیه می کند لذا فقط به خداوند نیازمند است و اعتنای نسبی از مردم دارد. او بخاطر رسیدن به مال و مقام از مردم التماس نمی کند لذا عزت و سربلندی اش حفظ می شود.

خداوند در قرآن می فرماید:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» انفال 49

یعنی هر که به خدا توکل کند او را عزیز (پیروزمند) و حکیم خواهد یافت.

حضرت صادق (ع) فرمودند:

«أَنَّ الْغِنَى وَالْعِزَّ يَجُولَانِ، فَإِذَا ظَفَرَ بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ أَوْطَأْنَا» (کافی، ج 2، ص 64)

یعنی بی نیازی و عزت و سرافرازی در گردش و جابجایی هستند، پس هر کجا که به توکل برخورد کردند، در آنجا وطن بر می گزینند.

علامت و شرط وصول توکل:

توکل بعد از ایمان به ارکان آن حاصل می شود و ارکان توکل عبارتند از

ایمان به آن که وکیل عالم است به آنچه موکل به آن محتاج است.

ایمان به آن که او قادر است به رفع احتیاج موکل.

ایمان به آن که وکیل بخل ندارد.

ایمان به آن که وکیل محبت و رحمت به موکل دارد.

پس حصول مقام توکل گزر از مرتبه علم به مرتبه ایمان، عدم اکتفا به علوم صرفه رسمیه و رساندن ارکان و

مقدمات حصول این حقایق به قلب می باشد. (خمینی، شرح جنود عقل و جهل، ص 200-203)

ریشه های روان شناختی توکل به خداوند متعال

افراد متوکل زمانی که احساس کردند که مهار امور و اوضاع از قدرت و سیطره آنها خارج شده با اعتمادی که

به قدرت خداوند دارند و با رابطه ای که بین خود و خدا می بینید اطمینان حاصل می کنند که خداوند امور را

برای ایشان آسان خواهد کرد و ایشان را در تنگنای سختیها و مشکلات تنها نخواهد گذاشت. این چنین

اعتقادی به افراد متوکل نیروی فوق العاده می دهد و نمی گذارد که آنها احساس تنهایی، ضعف و درماندگی

نمایند. با چنین اعتقادی بود که حضرت نوح (ع) وقتی با انواع تهدیدها و آزارها از طرف قومش مواجه شد

بجای احساس درماندگی و ضعف با قدرت به قوم خویش چنین گفت:

«... یا قوم اَنْ كَانَ كَبْرَ مَقَامِي وَ تَذَكِّيرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ، فَاجْمَعُوا أَمْرَكُمْ وَ شُرَكَاءَ كُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرَكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اقْضُوا إِلَيَّ وَ لَا تَنْتَظِرُونِ-فَأَنْ تَوَلَّيْتُمْ فَمَا سَأَلْتُكُمْ مِنْ أَجْرٍ، أَنْ أَجْرِي الْأَعْلَى اللَّهُ، وَ أَمْرٌ أَنْ أَكُونَ مِنَ الْمُسْلِمِينَ» يونس 71 و 72

یعنی ای قوم اگر درنگ کردن من و اقامتم در میان شما و یادآوری آیات خدا بر شما گران می آید، من بر خدا توکل می نمایم، ساز و برگ و شریکان خود را جمع آورید چنانکه هیچ چیز از کاری که می کنید بر شما پوشیده نماند، و به دشمنی من قدم به پیش نهد و مرا مهلت ندهید، و اگر پشت کردید، من از شما هیچ پاداشی نخواسته ام، که پاداش من با خداست و من مأمور شده ام که از تسلیم شدگان باشم.

نقش صبر از منظر آیات و روایات و روانشناسی

صبر صفتی است که علاوه بر زندگی مادیدر زندگی معنویهم وجود دارد. پس انسان اگر در برابر نفس سرکش و جاذبه های گناه ایستادگی نکند هرگز به جای نمی رسد.

تعریف صبر

صبر در لغت به معنای حبس و بازداشتن است. هر گاه کسی خویشتن را از فعلی اختیاری باز دارد صبر کرده است. بنابراین صبر را در معنای عام آن می توان این گونه تعریف کرد: باز داشتن خود از عملی که مانع رسیدن به هدف و یا موجب تأخیر در رسیدن به هدف می شود. صبر در این معنا، خود به خود فضیلتی اخلاقی نیست، بلکه مقاومتی است که ناشی از تسلط فرد بر خویشتن است. این مقاومت در صورتی از لحاظ اخلاقی فضیلت خواهد بود که هدف شخص صابر، کمال اخلاقی و تقرب به خداوند باشد و صبر در برابر چیز بصورت گیرد که با کمال اخلاقی و تقرب خداوند در تعارض و تقابل باشد.

نقش صبر از منظر آیات و روایات و روانشناسی

یکی از راهکارهای مقابله با آسیب های روحی و روانی در سختی ها و مصایب، بهره مندی از روحیه صبر و بردباری است، صبر انسان را نیرومند، قابل اعتماد و متکی بر خویشتن می سازد حضرت علی(ع) صبر و استقامت را از جمله عوامل سلامت نفس می داند و می فرماید: «...و علیکم بالصبر فان الصبر من الایمان كالرأس من الجسد و لاخیر فی جسد لارأس معه و لا فی ایمان لاصبرمعه؛ (نهج البلاغه، قصار 82، ص 640) صبر برای ایمان همانند سر است برای انسان. بدنی که سر ندارد، فایده ای ندارد، همان گونه که در ایمان بدون صبر چیزی نیست.»

لذا در آیات متعددی از قرآن کریم می بینیم که به آن حضرت امر شده است که در برابر امور گوناگون صبر و بردباری داشته باشند:

«فاصبر كما صبر اولوالعزم من الرسل و لاتستعجل لهم؛ احقاف، 35

ای پیامبر! تو هم مانند پیامبران اولوالعزم صبور باش و برای عذاب امت تعجیل مکن»
بنابراین رسول خدا(ص) در اداره امور و هدایت مردم بیشترین بردباری و شکیبایی را داشت، آن حضرت خود میفرمود: «من برانگیخته شدم تا کانون بردباری، معدن دانش و مسکن شکیبایی باشم.» (بحارالانوار، ج 71، ص 423)

مهم ترین اثر صبر و بردباری تأمین سلامت جسم و روح انسان است، زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه و نامعقول باز می دارد و او را به تعقل و تأمل می کشاند و همین سبب می شود تا از بسیاری اقدامات که ضررهای جسمی و روحی جبران ناپذیری دارند، پیشگیری نماید.

نقش رضایت از منظر آیات و روایات و روانشناسی

باور به خدا، همه رفتارها و زندگی خانوادگی را به سوی کسب رضایت خداوند سوق می دهد. فردی که خدا را ناظر و همراه خود و حتی از رگ گردن خود به خویش نزدیک تر می بیند:

«وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ: ق، 16

ما انسان را آفریدیم و وسوسه های نفس او را می دانیم، و ما به او از رگ قلبش نزدیک تریم،

تلاش می کند تا در برخورد با اعضای خانواده و انجام وظایف خانوادگی، رضایت آنها را جلب نماید. توجه به عدالت خدا، اینکه هیچ ظلمی را روا نمی دارد و حق هیچ مظلومی را ضایع نمی کند، زمینه شناخت دیگری برای مهار رفتاری اعضای خانواده است. هرچه این حالت قوی تر باشد، مشکلات فرد کمتر خواهد بود. توجه به صفات خداوند، از جمله رحمت و مهربانی گسترده، توانایی نامحدود و... آثار مثبت بر زندگی فرد و جنبه های خانوادگی او بر جا می گذارد و عطوفت و رحمت اعضای خانواده نسبت به هم بیشتر و زمینه پیشگیری و حل بسیاری از مشکلات می گردد. بنابراین، توکل بر خداوند در همه امور زندگی از آثار ایمان به خداوند است که خانواده را در برابر مشکلات یاری می رساند.

نقش ذکر و دعا از منظر آیات و روایات و روانشناسی

قرآن کریم و روایات معصومین (علیهم السلام)، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا (دعا و نیایش) معرفی می کنند و آرامش را در توجه به خدا عنوان می فرمایند. بر این اساس و نتایج تحقیقات متخصصان، بهترین پناهگاه و امن ترین جایگاه برای غلبه بر اضطراب، روی آوردن به مذهب و دین و در نهایت، دعا و نیایش است.

دعا و ذکر از منظر آیات و روایات

ذکر مسئله بسیار مهمی است که در آیات قرآن و روایات معصومان علیهم السلام به گونه گسترده ای بیان شده است. خداوند متعال می فرماید:

«وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»؛ غافر، 60

پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم! کسانی که از عبادت من

تکبر می ورزند به زودی با ذلت وارد دوزخ می شوند!

عبادت به معنای مطلق دعاست و شاید تعبیر برخی از روایات: «الدُّعَا مَخُّ الْعِبَادَةِ»؛ دعا روح و جان عبادت است». میزان الحکمه، باب 1189، ح 5519

2- خداوند متعال در می فرماید:

«قُلْ مَا يَعْبُؤُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا»؛ فرقان 77

بگو: «اگر دعای شما نباشد، پروردگارم برای شما ارجی قائل نیست؛ شما [آیات خدا و

پیامبران را] تکذیب کردید، و [این عمل] دامان شما را خواهد گرفت و از شما جدا

نخواهد شد».

این تعبیر خداوند که خداوند بخاطر دعاهایتان به شما اعتنا می کند و برای شما ارزش قایل است. در سایر عبادت ها به کار نرفته و تنها درباره دعا ذکر شده است.

3- خداوند می فرماید:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»؛

بقره، 186

و هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، [بگو]: من نزدیکم؛ دعای

دعاکننده را، به هنگامی که مرا می خواند، پاسخ می گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند،

و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند و به مقصد برسند.

بنابر آیه شریفه:

«نَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْكُمْ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»؛ ق، 50

خداوند، نزدیک ترین کس به انسان است و حتی از رگ گردن یا رگ قلب نیز به انسان

نزدیک تر است.

بی شک تعبیری ظریف و زیباتر از این برای قرب و نزدیکی بین خالق و مخلوق، عابد و معبود و بنده

و مولا وجود ندارد.

نقش بخشش از منظر آیات و روایات و روانشناسی

بخشش، یکی از اصول تربیتی است و تاثیر شگرفی در اصلاح انسان‌های خطاکار دارد. البته نقش بخشش هنگام قدرت، بسیار چشمگیرتر است. عفو و بخشش هنگام قدرت، فوایدی به همراه دارد. این رفتار پسندیده، در حقیقت، نوعی به جا آوردن شکر قدرت خداداد است.

عفو و گذشت از نظر عقل و آموزه های وحیانی، رفتاری ارزشی و هنجار پسندیده و نیکو است. خداوند در آیات بسیاری بر ارزشمندی عفو و گذشت، تأکید کرده است و حتی از صاحبان حق خواسته است که از حق خویش درگذرند و خطا و اشتباه دیگران را نادیده بگیرند.

خداوند در قرآن کریم می فرماید:

وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ؛ فصلت 34

«هرگز نیکی و بدی در جهان، یکسان نیست؛ بدی را به بهترین روش نیک دور گردان.»

امام خمینی (رحمة الله علیه) می فرماید:

«از بزرگ ترین کمالات انسانی، تجاوز (گذشت) اشخاصی است که به او بدی کردند و صفت عفو و تجاوز، از صفات جمالیه حق تعالی است که اتصاف به آن، تشبه به مبادی عالیه است و هر کس که در تحت تربیت رب العالمین واقع شد و مربوط ذات مقدس حق تعالی شد، باید در او از صفات جمال حق - جل و علا جلوه [ای] حاصل شود، و مرآت جمال جمیل الهی گردد و از بزرگ ترین اوصاف حق، رحمت بر عباد و تجاوز از سیئات و عفو از خطیئات است و اگر در انسان حظی از این اوصاف نباشد، در جواب سؤال قبر که وقت بروز سرایر است نتواند گفت: «ربی الله» آنگاه که سؤال شود: «مَنْ رَبُّكَ؟» زیرا که انتخاب این اسم در بین اسماء، اشارت به آن شاید باشد که در تحت تربیت کی بودی، و دست قدرت کی در تو متصرف بود در حیات دنیوی؟ پس اگر انسان در تحت ربوبیت ذات مقدس حق، تربیت شده باشد و ظاهر و باطنش مربی به آن تربیت باشد جواب می تواند دهد؛ و گر نه، یا جواب ندهد و یا ربیالشیطان و یا ربی النفس الاماره شاید بگوید». (خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص 426)

با بیانات گهربار امام فرزانه، روشن شد؛ در حقیقت کسی که عفو می کند ابتدا در حق خویش لطف کرده و آراسته به صفتی از صفات پروردگار شده و به اسمی از اسماء الهی چنگ زده است.

انسان در اثر عفو و گذشت به آرامش خاصی دست میابد که نمی توان آن را از راهی دیگر کسب کرد؛ از این رو بزرگان دین گفته اند که در عفو و گذشت لذتی است که در انتقام نیست.

نقش کبر و غرور از منظر آیات و روایات و روانشناسی:

یکی از خطرناک ترین صفات رذیل های که ممکن است، انسان را به خود مشغول کند؛ تکبر است. تکبر دارای آفات بسیار و گزند بیشمار است. تکبر در لغت به معنای تعظم (خود را بزرگ پنداشتن) آمده است، و صفتی است که از خود بزرگ بینی حاصل شود و مسبب بسیاری از مفاسد اخلاق است. این صفت از گناهان نابخشودنی در درگاه خداوند است. در قرآن کریم نیز تکبر از صفات بسیار نکوهیده بشر شمرده شده است. در برخی آیات به کلمه متکبر تصریح شده است؛ مانند آیاتی که دوزخ را جایگاه متکبران معرفی می کنند. در برخی آیات نیز با کلمات مستکبر و استکبار و مختال فخور (خرامنده فخر فروش)؛ به این معنا اشاره دارد.

معنای غرور

واژه «غرور» در کلمات عرب بویژه در آیات قرآن مجید و روایات به کار رفته و در گفت و گوهای روزمره فارسی زبانان نیز کم و بیش در همان معانی اصلی یا لوازم آن به کار می رود. در کتاب های لغوی غرور به معانی زیر آمده است:

1. «غرور» (فتح غین) و «غرور» (ضم غین)؛ به معنای هر چیزی است که انسان را می فریبد و در غفلت فرومی برد خواه مال و مقام باشد یا شهوت و شیطان. راغب، مفردات، ص 604)
 2. «غرور»؛ چیزی است که ظاهر جالب و دوست داشتنی دارد ولی باطنش ناخوشایند و مجهول و تاریک است. (طریحی، مجمع البحرین، ج 3، ص 421)
 3. ریشه اصلی این واژه به معنای حصول غفلت به سبب تأثیر چیز دیگری در انسان است و از لوازم و آثار آن جهل و فریب و نیرنگ و نقصان و شکست و... می باشد. (مصطفوی، التحقيق، ج 7، ص 207)
- در کتاب های اخلاقی چنین می خوانیم: «غرور»؛ یعنی اطمینان و آرامش قلب نسبت به آنچه که با هوای نفس موافق بوده و طبیعت انسان به آن تمایل داشته باشد. منشأ این گرایش، جهالت یا وسوسه های شیطانی است. (محج، البیضاء، فیض کاشانی، ج 6، ص 292)

نکوهش غرور در قرآن مجید

در قرآن کریم می خوانیم: «این روی گردانی به خاطر آن است که گفتند: هرگز آتش [دوزخ در روز قیامت] جز چند روزی به ما نمی رسد و آنچه همواره افترا و دروغ [به خدا] می بستند، آنان را در دینشان مغرور کرده است». آل عمران، 24

«ای مردم! از پروردگارتان پروا کنید، و بترسید از روزی که هیچ پدری چیزی [از عذاب دوزخ را] از فرزندش دفع نمی کند، و نه هیچ فرزندی برطرف کننده چیزی از [عذاب] پدر خویش است. بی تردید وعده خدا حق است، پس زندگی دنیا شما را نفریبد، و مبادا شیطان شما را به [کرم و رحمت] خدا مغرور کند».

«مؤمنان را ندا می دهند: آیا ما [در دنیا] با شما نبودیم؟ می گویند: چرا، ولی شما خود را [به سبب نفاق و دشمنی با خدا و رسول] در بلا و هلاکت افکندید و به انتظار [خاموش شدن چراغ اسلام و نابودی پیامبر] نشستید و [نسبت به حقایق] در تردید بودید و آرزوها [ی دور و دراز و بی پایه]، شما را فریفت، تا فرمان خدا [به نابودی شما] در رسید و [شیطان] فریبنده، شما را فریب داد». حدید، 14 و برای همیشه مطرود درگاه الهی شد. (کنز العمال، ح 7734)

نکوهش غرور در نهج البلاغه

در باره مذمت کبر در کلام امیر المومنین (ع) آمده است:

الله الله فی کبر الحمیه و فخر الجاهلیه، فانه ملاقح الشنان، و منافخ الشیطان، التی خدع بها الامم الماضیه، و القرون الخالیه. نهج البلاغه، خطبه 192

خدارا! خدارا! پرهیزید از کبر تعصب آمیز و تفاخر جاهلی، که آن مرکز پرورش کینه و جایگاه وسوسه های شیطان است که ملت های پیشین و امت های قرون گذشته را فریفته است.

تکبر از منظر روانشناسی

از اموری که نشانه ناتوانی فوق العاده انسان است بیماریهایی است که دامن او را می گیرد و غالباً از میکروبیها و ویروسها که موجودات بسیار کوچکی هستند که از خردی به چشم دیده نمی شوند ناشی می گردد و انسانهای نیرومند و قوی پیکر و قهرمان را به زانو در می آورد!

بیماری وحشتناک سرطان که در عصر و زمان ما بیشترین کشتار را می کند و تلاش و کوشش شبانه روزی هزاران دانشمند و صرف میلیاردها پول برای درمان آن به جایی نرسیده است از کجا سرچشمه می گیرد؟ از اینکه یک سلول کوچک بدن که تنها با ذره بین قابل رؤیت است به طغیان و استکبار برمی خیزد و بدون هیچگونه نظم و برنامه ای شروع به تکثیر مثل می کند، به گونه تصاعدی افزایش می یابد و در زمان کوتاهی تشکیل غده سرطانی می دهد.

در حدیثی از رسول خدا(ص) می خوانیم:

«ایاکم و الکبر فان ابلیس حمله الکبر علی ان لایسجد لآدم؛

از تکبر پرهیزید که ابلیس به خاطر تکبر از سجده کردن بر آدم خودداری کرد(و برای همیشه مطرود درگاه الهی شد)»

نقش خشم و غضب از منظر آیات و روایات و روانشناسی:

از دیدگاه اسلام که دین توحیدی است، ابتدا باید از خود سوال کنیم که نیروی خشم و غضب را خدای متعال برای چه به انسان داده است؟ برای اینکه از خودخواهی های خود دفاع کند یا برای اینکه در برابر دشمنان خدا بایستد و از دین خود دفاع کند؟ کاربرد خشم آیا داخلی است یا خارجی؟

از نظر اسلام معیار خشمگین شدن، خدا است. قرآن کریم می فرماید: محمد رسول الله و الذین معه اشداء علی الکفار رحماء بینهم. (فتح، 29) اصولاً کارکرد خشم در مقابله با کفار و دشمنان خدا و اولیای خدا است و نسبت به مومنان خشمگین شدن خطا است، زیرا خشم ما در حقیقت به خداوند باز می گردد.

علل و آثار خشم و غضب از منظر قرآن

خشم حالتی نفسانی است که با به هیجان آمدن عواطف و احساسات و هجوم خون به قلب همراه است. چنین حالت هیجانی به طور طبیعی تعادل رفتاری را در آدمی به هم می ریزد و کنش و واکنش های تند را سبب می شود. اما هنگامی که غضب و خشم را به خدا نسبت می دهیم هرگز این معنا را قصد نمی کنیم؛ زیرا خدا از انفعال و متاثر شدن پاک و منزّه است، در حالی که خشم و غضب بیانگر تاجر و انفعال شدید آدمی است. بر این اساس هر گاه غضب و خشم به خداوند نسبت داده می شود مراد از آن، عقاب الهی در نهایت انتقام وی می باشد.

فواید کنترل خشم در اسلام

اگر فردی بتواند به هنگام خشم و غضب خود را کنترل کند و بر نفس و رفتار خود تسلط داشته باشد، می توان او را فردی قدرتمند و با اراده دانست. کنترل خشم در اسلام امری مهم به شمار می آید و هر کسی در این مسیر موفق شود، علاوه بر بهره دنیوی، دارای مقامی بلند از نظر معنوی خواهد بود.

از فواید کنترل خشم در اسلام می توان موارد زیر را نام برد:

الف: نجات از آتش دوزخ ب: آرامش روز قیامت ج: روشنی چشم د: امنیت از خشم خدا

از مضراتی که در اسلام برای خشم بیان شده است می توان موارد زیر را نام برد:

الف: زمینه برای تسلط شیطان ب: دوری از فضائل اخلاقی ج: خواری و رسوایی د: سلب اعتماد دیگران

خشم و غضب از دیدگاه روانشناسی

از دیدگاه روانشناسی، خشم و غضب در واقع یک حالت نفسانی و درونی است که آدمی را وادار به رفتاری پرخاشگرانه و غلبه و انتقام نسبت به دیگری می کند. البته اصل «قوه غضب» در انسان وجود دارد و در حفظ و بقای وی نقش به سزایی ایفا می کند؛ اما این قوه نیز مانند سایر قوای نفسانی باید کنترل و در جهت صحیح از آن استفاده شود و از افراط و تفریط نسبت به آن اجتناب گردد؛ زیرا افراط در آن موجب ناکارآمدی فکر و

عقل می شود و خطرات و خسارات جبران ناپذیری را در پی دارد. تفریط در آن نیز موجب جبن و خواری می شود و از پیامدهای بد آن بی غیرتی و بی تفاوتی نسبت به مسئولیت های فردی و اجتماعی است.

امروزه یکی از ناهنجاری های رایج در برخی از خانواده ها، برخورد های تند و غیر منطقی هر یک از زن و شوهر با یکدیگر است. امروزه با روند روو به رشد صنعتی شدن جامعه ی بشری، برخوردهای پرخاشگرایانه و توهین آمیز رو به افزایش است. به طوری که زوج های جوان از این رفتار برگرفته از یکی از صفات ناشایست و رذیله به نام غضب است. غضب اگر به صورت صحیح مهار نشود آرامش دنیا و آخرت شخص را تباه می کند. بنابراین وظیفه ی اصلی زن یا شوهر پرخاشگر و عصبی معالجه ی ریشه و علت واقعی پرخاشگری یعنی همان صفت غضب به شمار می آید.

درمان

مرحله بعدی، مرحله درمان می باشد و باید توجه داشت؛ زمانی که آتش خشم و غضب در فردی شعله ور شده نباید دست به درمان او زد یا فرد خشمگین را نصیحت نمود؛ بلکه باید صبر نمود تا شعله خشم او فروکش نماید، آنگاه راهکارهای علمی و عملی را در قالب دستورالعمل اخلاقی و... ارائه داد. در ذیل چندتا راهکار برای درمان غضب ذکر می کنیم:

الف) ترک صحنه

انسان خشمگین در چنین حالتی باید معرکه و صحنه خشم و عصبانیت را ترک نموده و یا تغییراتی در خود به وجود آورد. برای مثال اگر ایستاده، بنشیند و اگر نشسته، بخوابد.

ب) استفاده از افراد متخصص

لازم است تا درمان کامل از افراد متخصص و کارشناس همانند پزشک روانشناس و یا معلم اخلاق در جهت درمان بیماری خشم و عصبانیت کمک گرفت و از راهکارها و دستورالعمل های آن ها بهره جست.

ج) ذکر خداوند

فرد خشمگین به ذکر خدای تعالی مشغول شده و برخی نیز ذکر خدای تعالی را در این وقت، واجب دانسته اند.

و) صله رحم

هر کس بر خویشاوندان خویش غضب کرد، نزد او رود و خود را به او نزدیک نماید و به جهت صله رحم با او مصافحه و روبوسی نماید. این کار باعث آرامش روح و روان انسان خشمگین و همه انسان ها می شود.

(خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص 238)

ه) وضو گرفتن

در روایت دیگر آمده است:

«الغضب من الشيطان و الشيطان خلق من النار و الماء يطفى النار» خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده و آتش را به آب می توان خاموش کرد؛ و قتیکی از شما خشمگین شود، وضو گیرد. (نهج البلاغه، ص 586)

ی) غسل کردن

در حدیث دیگر آمده است که هنگام غضب و عصبانیت غسل نمایید.

«...فَاذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فليَغْتَسِلِ». و قتیکی از شما خشمگین شود، غسل نماید. (همان)

نتیجه گیری:

دین اسلام برای اخلاق، اهمیت فراوان قائل شده است. قرآن به مفاهیم اخلاقی توجه فراوان داشته و هدف مهم رسالت پیامبر(ص) را اصلاح اخلاق انسانها بیان کرده است. پیامبر اسلام(ص) در روایتی، هدف از نبوتش را تکمیل فضایل اخلاقی معرفی کرده است. با توجه به آموزه های دینی و عمل به سیره معصومین (ع) که سمبل اخلاق کامل هستند می توان زندگی را گونه ای سپری کرد که خدا از ما می خواهد. باید به فضایل اخلاقی عمل کرد و از رذایل اخلاقی دوری کرد که به گفته آیات و روایات نشانه آدمیت است و همچنین پاداش اخروی هم همراه دارد. در این نگارش بیان شده که قرآن کریم و روایات معصومین (ع) بر رشد اخلاق و فضایل اخلاقی انسانها تأکید بسیار داشته و آن را از اهداف رسالت پیامبر(ص) شمرده شده. و شایان ذکر است همان طور که فضایل اخلاقی مراتب و درجاتی دارند، گناهان نیز با توجه به میزان آثار سوء، مراتبی دارند و به صغیره و کبیره تقسیم می شوند. پس توجه داشت که هر فعلی که آدمی را از خدا و وصول به کمال حقیقی دورتر سازد و در انحطاط روحی و اخلاقی او نقش مخرب بیشتری داشته باشد، از رذیلت و پستی بیشتری برخوردار است.

منابع:

- قرآن کریم
- نهج البلاغه

1. اصفهانی، راغب، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، دارالقلم؛ بیروت، ۱۴۱۶ ق.
2. امین زاده، محمدرضا، اخلاق اسلامی، قم: موسسه در راه حق، ۱۳۷۸.
3. الأنصاری، ابن منظور، جمال الدین ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دار صادر، چاپ سوم، 1414 ه.
4. آلوسی، محمود بن عبدالله، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۱۵ ق.
5. آملی، حسن زاده، سیدعلی حسینی، اشارات و تنبیهات، آیات اشراق، ۱۳۹۷.
6. آملی، حسن زاده، فصوص الحکم، بوستان کتاب، ۱۳۹۵.
7. آملی، عبد الله جوادی، صورت و سیرت انسان در قرآن، چاپ دوم، قم، انتشارات اسراء، 1381.

8. بابایی، احمد علی، تفسیر برگزیده نمونه، دارالکتب اسلامیة، ۱۳۸۶.
9. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، سازمان انتشارات جاویدان، ۱۳۲۴.
10. جلال رفیع، نماز زیباترین روح پرستنده، تهران: اطلاعات، 1369.
11. خمینی، روح الله، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چاپ پنجم، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، 1380 ش.
12. الدیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، دار الشریف الرضی، ۱۳۶۸.
13. ری شهری، محمدی، میزان الحکمة، چاپ ششم، موسسه دارالحدیث العلمیه والثقافیه، ۱۴۳۳ ق.
14. شیر، سید عبدالله، ترجمه اخلاق، هجرت، ۱۳۹۱.
15. شیخ صدوق (ابن بابویه)، الخصال، اندیشه هادی، ۱۳۸۵.
16. شیخ صدوق (ابن بابویه)، عیون أخبار الرضا (ع)، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۴ ق.
17. شیخ صدوق (ابن بابویه)، من لا یحضره الفقیه، چاپ دوم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
18. شیرازی، ناصر مکارم (با همکاری جمعی از نویسندگان)، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۵۴-۱۳۸۷ ش..
19. طباطبائی، سید محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبائی، ۱۳۶۷.
20. طبرسی (معروف)، امین الاسلام ابوعلی فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دار المعرفة، ۱۴۱۲ هـ. ق.
21. طریحی، فخرالدین بن محمد، مجمع البحرین، مرتضوی، ۱۳۶۲.
22. العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعة، تفسیر نور الثقلین، اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ق.
23. قرائتی، محسن، تفسیر نور، مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۷.
24. قرشی، سید علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، بنیاد بعثت، ۱۳۷۷.
25. کارگر، رحیم، آرامش در پرتو نیایش، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۸.
26. کاشانی، فیض، محمد بن شاه مرتضی، المحجة البیضاء فی تهذیب الإحیاء، جامعه مدرسین، ۱۳۸۳ ق.
27. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، باب الغضب، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۴۲۱ ق.
28. کاشانی، ملا فتح الله، تفسیر منهج الصادقین فی الزام المخالفین، کتابفروشی محمد حسن علمی، ۱۳۳۶.
29. گروهی از نویسندگان، کتاب سلامت و بهداشت، آموزش و پرورش، ۱۳۹۷.
30. الماسی، علی، ذکر از دیدگاه قرآن و سنت، شکوری، ۱۳۸۴.

31. متقی، علی بن حسام‌الدین، کنز العمال، موسسه الرساله، بیروت، ۱۴۱۳ق.
32. مجتبوی، جلال‌الدین، علم اخلاق اسلامی، انتشارات حکمت، 1381ش.
33. مجلسی، محمدباقر، مرآة العقول، نور وحی، ۱۱۰۶ق.
34. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۲۱ه.
35. محمد معین، فرهنگ فارسی، موسسه انتشارات امیرکبیر، ۱۳۹۱.
36. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، چاپ دوم، آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۶۹.
37. نراقی، ملا مهدی، جامع السعادات، چاپ سنگی، ۱۳۱۲.
38. نوری، میرزا حسین (محدث نوری)، مستدرک الوسائل، چاپ دوم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، 1408ق.
39. وایقانی، کاظم محمدی، چاپ اول، یاد خدا تجلی ذکر در آینه وحی، طبع و نشر، ۱۳۶۱.
40. همدانی، سید محمد حسینی، تفسیر انوار درخشان، انتشارات لطفی، ۱۴۰۴