



مقدمه

فشار روانی یکی از رایج ترین بیماری های زمان معاصر است، به گونه ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماری های روانی رنج می برند و شروع هشتاد درصد از بیماری های جسمی با فشار روانی همراه بوده است. روان شناسان راهکارهایی را برای مقابله با فشار روانی مطرح نموده اند و اسلام نیز در طی قرون متمادی موفق شده است میلیونها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آنها، برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید. بی شک دین مبین اسلام از روشهایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان شناسی بدان ندهیم، دارای یک دستگاه روان شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. لذا توجه به قرآن در ریشه کنی این نوع بیماری ها می تواند به عنوان مؤثرترین شیوه به شمار آید و این خود بُعدی فراگیر از عظمت قرآن کریم، اعجاز و اثرگذاری آن در امور خدماتی و درمانی را نمایان می سازد (1). امید است راهکارها و شیوه های بررسی شده در این مقاله زمینه ساز تحقیقات بیشتری در این مسائل بوده، باعث انس بیشتر با قرآن کریم گردد.

بازگشت به فطرت

اولین مسئله و نخستین شیوه مقابله با فشارهای روانی از نظر قرآن کریم، بازگشت به فطرت است که اساس آرامش روانی می باشد. فطرت، اصلی واقعی، طبیعی و جهانشمول است که مربوط به انسان و زمان و مکانی خاص نیست، بلکه مرتبط به همه انسانهاست. از دیدگاه قرآن، انحرافات روانی ریشه در انحراف از فطرت دارد؛ از

این رو بازگشت به فطرت در بهداشت روانی از نظر اسلام مورد عنایت قرار گرفته است و در آن مباحث ذیل قابل بررسی است:

مدار فطرت و شهوت؛ جریان فطرت؛ فطرت راه انحصاری آرامش روانی؛ پیامدهای خروج از فطرت؛ جهاد اکبر (کنترل شهوات).

در این نوشتار به بررسی برخی از مسائل یاد شده که ارتباط بیشتری با موضوع دارند می پردازیم.

الف) مدار فطرت و شهوت

در مکتب اسلام، از سیر صعودی و تکاملی به سوی نفس مطمئنه، به جریان عقل مداری یا فطرت و قلب سلیم، و از سیر نزولی و حرکت به طرف نفس اماره، به جریان شهوت و قلب مریض یا هوای نفس تعبیر می شود و میان این دو جریان، نوعی تضاد و تصادم تا پایان عمر وجود دارد. در هر صورت، هیچ یک از جریانهای مذکور به کلی از بین نمی رود، بلکه گاه تضعیف می گردد و با تغییر وضع ممکن است در موقعیت مناسب، مجددا رشد یابد. باید توجه داشت که هر کدام از دو جریان، در تمام عمر انسان به مقتضای خود عمل می نماید و تنها قدرت و ضعف هر یک و میزان هماهنگی عقل و اراده بین آنها، موجب بروز آثار مختلف روانی و اخلاقی می گردد. می توان با این اظهارات، عقل را همچون صاحب خانه ای فرض کرد که چون خانه را از آن خویش می پندارد و طبق قوانین فطرت آن را به دست آورده است، با آرامش و آسایش در آن می خوابد و هوای نفس مانند دزدی است که قصد دستبرد و تسلط بر خانه را دارد و همواره مترصد فرصتی است تا به هدف خود برسد. بر این اساس امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

«الْهَوَى يَقْطَانُ، وَ الْعَقْلُ نَائِمٌ؛ هوای [نفس] همواره بیدار، ولی عقل در خواب است.»

امام علی (علیه السلام) نیز در حالی که بین مبادی عقل و شهوت مقایسه می کند، در توضیح آنها چنین می فرماید:

«أَلَا وَ إِنَّ الْخَطَايَا خَيْلٌ شُمُسُ حِمْلٍ عَلَيْهَا أَهْلُهَا وَ خُلِعَتْ لُجْمُهَا فَتَفَحَّحَتْ بِهِمْ فِي النَّارِ أَلَا وَ إِنَّ التَّقْوَى مَطَايَا ذُلِّلْ حِمْلٌ عَلَيْهَا أَهْلُهَا وَ أُعْطُوا أَرْمَتَهَا؛ خطایا که همان شهوت است همچون اسب سرکشی است که سوارکار بر آن نشسته و افسارش از اختیار وی خارج شده و تقوا (عقل) همانند مرکبی آرام و مطیع است که سوارکار بر آن نشسته و زمامش به او سپرده شده است.» (3)

بدین سان فطرت، جزء سرشت انسان و امری تکوینی بوده، مشتمل بر امور انسانی و ماورای حیوانی است و برای اولین بار در قرآن، به عنوان یک جریان روانی ثابت و مشترک مورد تأکید قرار گرفته است (4):

خداوند به هستی نعمت وجود بخشید و به راه کمالشان هدایت کرد (5)؛ هر چیز را قدر و اندازه داد و به کمال هدایت نمود (6)؛ به انسان آنچه را نمی دانست الهام کرد و آموخت (7) و راه کمال و هدایت را بر او سهل و آسان ساخت (8).

در این مسیر، راه هدایت و ضلالت برای همگان باز است، چنان که می فرماید: «كُلًّا نُمِدُّ هَآؤُلَآءِ وَ هَآؤُلَآءِ؛ ما به هر دو فرقه از دنیا طلبان و آخرت طلبان به لطف خود مدد می رسانیم.» (9)

نیز در آیه دیگر می فرماید: «فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ * مُنْبِئِينَ إِلَيْهِ وَاتَّقُوهُ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُشْرِكِينَ» (10). آری، زمانی که انسان از فطرت منحرف شد و تقوای دینی را مراعات ننمود، تعادل قوای داخلی او یعنی شهوت، غضب، محبت و کراهت به هم می خورد و عملکرد قوای ادراکی وی مختل می گردد (11). از دین فطرت یا حنیف در قرآن به دین ابراهیمی یاد شده و پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نیز بر آن آیین بود (12).

بر اساس بینش قرآن، خروج از فطرت و انحراف از دین حنیف ابراهیمی، نوعی بیماری روانی به شمار می آید: «وَمَنْ يَرْغَبْ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ» (13).

چه کسی جز افراد سفیه و نادان، از آیین ابراهیم، روی گردان خواهد شد. علامه طباطبایی اعراض از ملت ابراهیم را از حماقت نفس و تمیز ندادن ضرر و نفع خویش دانسته است (14).

ب) فطرت، راه انحصاری آرامش روانی

از نظر بهداشت روانی، تنها تکیه بر یک یا چند دستور الهی کافی نیست، بلکه انسان موظف است برای رشد خود، تمام آموزشهای الهی را به کار برد (15). در قرآن کریم از این مدار به صراط مستقیم تعبیر شده است (16) که همان راه مشترک فطرت، عقل و شرع است. انسان ابتدا باید بصیرت داشته باشد تا از طریق مستقیم (صراط مستقیم) منحرف نشود (17)؛ زیرا رفتن از راه های دیگر به گمراهی می انجامد و راه راست راه میانه و معتدل است (18). مجموعه آموزش های قرآن کریم، به عنوان «ذکرالله» مطرح شده اند، که توجه و کاربرد آنها، موجب آرامش، اطمینان روانی و ایجاد ظرفیت گسترده روانی و دستیابی به رشد و قرب الهی می گردد (19). در مقابل این طریق، انحراف از فطرت باعث دلتنگی است، گویا شخص می خواهد بلندپروازی نموده، از زمین تا فراز آسمان صعود کند (20).

اینجاست که قرآن کریم می فرماید:

«انسان ها در خسارت و زیانکاری هستند مگر اینکه به خدا ایمان آورده، عمل صالح به جا آورند و به درستی (حق) و پایداری (صبر) در دین همدیگر را سفارش کنند» (21).

از این رو باید گفت: اگر بتوان سیستم های ارتباطی و فعالیت انسان را در فعل و انفعالات روانی خود با محیط خویش، به صورت مدارهایی نشان داد، مدارهای زیر قابل طرح هستند:

1. مدار ارتباطی انسان با خدا؛

2. مدار ارتباطی انسان با خود؛

3. مدار ارتباطی انسان با خانواده؛

4. مدار اجتماعی انسان که همان ارتباط آدمی با اجتماع است؛

5. مدار انسان با طبیعت (مداری که به روابط انسان با طبیعت مرتبط می باشد).

تمام مدارهای مذکور در اسلام هنگامی می توانند ارتباط و فعالیت انسان را در محیط خویشتن و با آن مفید

گردانند و در فعل و انفعالات روانی او تأثیرات مطلوبی بر جای گذارند که بر محور و جهت قرب به سوی خداوند متعال بوده، به گونه ای پایه ریزی شوند که به زندگی بشر رنگ الهی بدهند: «صِبْغَةَ اللَّهِ وَ مَنْ أَحْسَنُ مِنَ اللَّهِ صِبْغَةً وَ نَحْنُ لَهُ عَابِدُونَ» (22).

ج) پیامدهای خروج از فطرت

انسان خارج شده از مدار فطرت به سان عنکبوتی است که با تنیدن تار به دور خویش، هر چه فعالیتش بیشتر شود اضطرابش فزون تر خواهد شد (23). بر همین اساس قلب او محجوب، نفسش معیوب و روانش مخدوش گشته، دارای عقلی مغلوب و هوایی غالب می گردد (24). بیماری ها ی چنین انسانی به صورتهای ذیل است:

1. زنگار قلب

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «انسان به واسطه معصیت، نقطه های سیاهی در قلب سفید خویش ایجاد می کند و با ادامه دادن، وقتی همه صفحه سفید قلب سیاه شد، دچار زنگ زدگی قلب می شود، آن گونه که خداوند در قرآن فرمود: «این حرف ها بهانه است، علّت اصلی این است که بر اثر اعمال زشتشان دل هایشان زنگار گرفته است» (25).

2. حجاب قلب

حجاب قلب مانع از دیدن واقعی اشیاست. چنین انسانی از دیدن حقایق محروم شده (26)، به آشفتگی های روانی دچار می شود. چشم سرش باز، ولی چشم دلش نابیناست (27) و بر قلب او نیز مهر زده شده، همانند کر و لال ها از درک عمیق بی بهره می گردد (28).

3. ترس شدید

بشر خارج شده از فطرت مانند کسی است که در تاریکی رعد و برق سرانگشت خویش را از بیم مرگ در گوشش نهد تا مبدا از شدت صاعقه بمیرد (29) و او دچار حیرت می گردد، مانند انسان هایی که ترس در دلشان لانه کرده، بر جنگ با دیگران جمع نمی شوند مگر با دشمنی، مکر و حيله و جاسوسی (30)، به طوری که کارزار بین خودشان نیز سخت است. شما آنها را جمع و متحد گمان می کنید، ولی قلوبشان سخت پراکنده و از هم دور است (31). ایشان دارای ظاهری آراسته و شگفت انگیزند، ولی در باطن همانند چوب خشک تکیه بر دیوارند که هر صدایی بشنوند، می پندارند به ضرر آنان است (32).

د) کنترل جریان شهوت (جهاد اکبر)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) بهترین راه شکوفایی فطرت در نهاد آدمی و تثبیت آرامش روانی را کنترل جریان

شهوت و هوای نفس و آن را به مثابه جهاد اکبر در مقابل جنگ با کفّار می داند (33). برخی از روش های کنترل شهوت عبارت اند از:

1. صبر و مقاومت در برابر شهوات (34)؛ 2. خوار شمردن شهوت به وسیله تقویت عقل (35)؛ 3. فراموش کردن شهوات با ایجاد شوق به بهشت (36)؛ 4. غلبه بر تمایلات شهوانی قبل از نیرومند شدن آنها (37)؛ 5. توجّه به کرامت نفس؛ 6. سعی در دستیابی به خواسته شهوانی از راه حلال.

تحلیل فشار روانی به وسیله خود

برای تحلیل فشار روانی به وسیله خود در قرآن کریم راهکارهایی مطرح گردیده است: خداوند بر انسان ناظر است و رویدادها تصادفی نیستند (38). در اسلام مبدأ حرکت و انرژی از آن خداست (39). مبدأ ربوبیت جهان و جهانیان اوست (40).

تفہیم این نکته که اموال و اولاد (41)، خیر و شرّ (42)، و حیات و مرگ (43) همه ابزار آزمون الهی هستند. با این زمینه هاست که مؤمن در برابر مصیبت اظهار می دارد: «إِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (44) و می داند هر کجا که باشد خداوند با اوست (45) و از رگ گردن آدمی به او نزدیک تر است (46). همچنین درست است که آدمی اختیار دارد، ولی مشیّت الهی بر جهان حاکم است (47). پس مؤمنان باید به جای اضطراب و فشار روانی، به خداوند توکل کنند و بدانند تصمیم های بشری تا به تقدیر الهی نرسد عملی نخواهد شد (48).

با توجّه به راهبردهای مذکور، انسان درمی یابد که:

1. گر چه زندگی نوعی میدان مسابقه است، ولی بجز علل عادی، راه های دیگری نیز ممکن است برای انسان گشوده شود.
2. هر انسان خود را در محضر خدا می بیند و می داند که «عالم محضر خداست و نباید در محضر خدا معصیت نماید»، پس خود را کنترل می کند.
3. در مقابل بلاها صبور بوده، احساس شکست نخواهد کرد.
4. انسان می فهمد که نقشه های وی صد درصد پیاده نخواهد شد و در موقع شکست احساس اضطراب و نا آرامی نمی کند، لذا خود را مکلف به وظیفه می بیند نه رسیدن به نتیجه (49).
5. از طریق ایجاد توکل نوعی سرپرستی خداوند را در زندگی خویش حاکم نموده، شکست را احساس نخواهد نمود (50).

استراحت و خواب

یکی دیگر از راه های مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن، استراحت و خواب می باشد که عامل مهمی برای ایجاد آرامش روانی است. طبق یافته های دانش پزشکی خواب در شب اثربخش تر است، ولی برای رسیدن به خواب مؤثر نباید به خواب شب اکتفا کرد، چرا که از آیات الهی خواب شب و روزتان است (51). همچنین قرآن کریم خواب را وسیله آسایش معرفی نموده، آنجا که می فرماید: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا؛ او خداوندی است که برای شما شب را قرار داد تا در آن بیارامید و روز را روشن [گردانید].» (52) در آیه دیگری آمده است:

«وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا؛ خواب را برای شما (مایه) قوام حیات و استراحت قرار دادیم و پرده سیاه شب را به مثابه لباس (مایه استراحت).» (53)

خواب عامل درمان اضطراب و ترس و رنج شدید می باشد؛ زیرا سلول های بدن، پس از خواب و استراحت، شادابی جدید خود را باز می یابند و مشکلات را در شرایط نشاط حل می کنند و از اضطراب و استرس درونی می کاهند (54).

نظام حمایتی خانواده

یکی از راه های مؤثر و مورد نظر قرآن کریم در کاهش فشار روانی نظام خانواده است؛ زیرا خانواده یکی از ارکان آرامش در جامعه و مهم ترین منبع حمایت عاطفی در لحظات و مواقع فشار روانی است. تعبیر قرآن کریم در این باب بسیار جالب توجه و آموزنده است:

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (55)

این آیه آشکارا می رساند کانون خانواده برای سکونت و آرامش است، و مسلمانان به ویژه دو همسر باید این توصیه را از آفریدگار حکیم به جان بپذیرند و برای مسائل و اختلاف سلیقه های جزئی «سکون» را به «تلاطم» و «تضاد» تبدیل نکنند. مهم تر اینکه بدانند و باور کنند که زوج مسلمان باید مودت و محبت بینشان حاکم باشد، تا نه تنها تحت تأثیر فشارهای روانی قرار نگیرند، بلکه چنان که در آیه آمده، رحمت الهی شامل حال آنان و فرزندان شان شود. روان شناسان با استناد به آیات مبین قرآنی معتقدند که نظام حمایتی خانواده به شیوه های ذیل می تواند در فشار و اضطراب روانی بسیار مؤثر باشد:

1. شناخت و کنترل اعضای خانواده: بهترین نمونه آن در قرآن شناخت حضرت یعقوب (علیه السلام) از حسد فرزندان خویش است، از این رو به حضرت یوسف (علیه السلام) سفارش می کند:

«لَا تَقْصُصْ رُءْيَاكَ عَلَى إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا» (56)

زنهار، خواب خود را بر برادرانت حکایت مکن که برای تو نیرنگی می اندیشند.

2. حمایت از پدر و مادر و احترام به آنها: در چند آیه از قرآن کریم، پدر و مادر به عنوان استوانه های زندگی و خانواده معرفی شده اند؛ از جمله:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا» (57)

خدای تو حکم فرموده جز او هیچ کس را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید.

3. حمایت از اعضای خانواده: نمونه آن در قرآن، عفو حضرت یوسف (علیه السلام) است که پس از جفا و تهمت و ستم برادرانش گفت: «امروز خجل و متأثر نباشید که من شما را عفو کردم» (58).

به وضع موجود نگریستن

یکی از زمینه ها و راههای مهم کاهش فشار روانی و مبارزه جدی با آن، به وضع موجود نگریستن است. قرآن کریم با آیات «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» (59) و «فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (60) به وضوح نگاه محدود به وضع فعلی و اینکه انسان تمام خیر و شر را در آن بداند، رد می کند.

در فقه اسلامی هم قاعده ای هست معروف به قاعده میسور که همان نگریستن به وضع موجود است؛ بدین معنی که انسان باید به دنبال تکلیف و وظیفه کنونی خود باشد؛ زیرا با ناآرامی چیزی حل نمی شود (61). از حضرت علی (علیه السلام) نقل شده است که فرمود: «المیسور لا یسْقُطُ بالمعسور؛ مقدار ممکن تکلیف به واسطه جنبه های مشکل آن ساقط نمی گردد.» (62)

این اصل، نشانه آن است که اگر برای انسان، در زندگی به هر دلیلی مانع و مشکلی پیش آید، برای رفع اضطراب و فشار روحی و رسیدن به آرامش روانی باید دست به کار شده، با انطباق با وضع موجود و موقعیت جدید، اضطراب را کاهش دهد. در حقیقت، پیام مهم این اصل عبارت از انعطاف پذیری انسان در برنامه ریزی زندگی، جهت کاستن از فشار روانی و حرکت در مسیر زندگی طبیعی و بازگشت به حالت طبیعی است (63).

بیان هیجان ها و توسل به نیایش و دعا

نیایش در تسکین و آرام بخشی انسان اثری اعجاب انگیز دارد و بیان هیجان ها، اعتراف و دعا به مثابه شیوه های برون ریزی مطرح هستند؛ علاوه بر اینکه از روح حق شناسی نیز حکایت دارند و مسیری صحیح و مطلوب برای صیقل دادن دل با ذکر خدا به شمار می آیند؛ چنان که فرمود:

«... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»

آگاه باشید که با یاد خدا فقط دلها آرام می گیرد (تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست) (64).

انسان علاوه بر ذکر زبانی، با ذکر قلبی و با تمام وجود نیز باید متوجه عظمت خدای متعال باشد و احساس نماید که هر لحظه در محضر خداست.

یکی از راههای تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دائمی قرآن و گوش فرادادن به آوای دلنشین آن است؛ زیرا

انسان را از خاک و جهان مادی به مبدأ بی چون متّصل می سازد و هنگامی که دریچه دل با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع به آنها باز شد، شیرینی صبر را می چشد، احساس فرومایگی از پناه بردن به غیر خدا می کند و نفس او نه تنها حالت رضا می یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدّس او می بیند. از لحاظ جسمانی نیز علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون کاهش می یابد (65).

انسان وقتی در حالت دعا به یاد خدا باشد، احساس می کند که خداوند هم به یاد اوست (66). و اگر از یاد خدا اعراض کند، زندگی را سخت می بیند و خود را در تنگاتنگ حوادث و مصیبت های نابهنجار مشاهده می نماید، چنان که فرمود:

«وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا» (67).

انسان با ذکر و یاد خدا، به جای سرگرم شدن به هوسها، به حالت رضایت درون می رسد، وقتی دچار معصیت شد، احساس گناه می کند، با یاد خدا این احساس به او دست می دهد که خدا او را می بخشد و پناهگاهی در اختیار دارد (68). بر همین اساس می توان گفت: نماز انسان را از نادرستیها و زشتیها نهد می کند و یاد خدا از هر ذکری بالاتر است (69).

ذکر دسته جمعی نیز تصمیم و اراده انسانی را تقویت نموده، موجب می شود که آدمی در کنار هموعان مؤمن خود، احساس تنهایی ننماید. تسبیح و ذکر خدا پس از نماز و دعای دسته جمعی هم نوعی آرامش بخشی به مؤمنان است (70).

بر اساس بینش قرآن، عامل افزایش اضطراب های روانی و فشارهای سرسام آور روحی، اعراض از ذکر خداست؛ زیرا موجب هم نشین شدن با شیطان و ابتلا به وسوسه های بی حد و حصر او می گردد (71). آدمی نیز با این حال، در همین حیات دنیوی خود را محدود نموده و هدف دیگری جز آن نخواهد داشت. (72)

فرا تر از زنده ماندن (انسان در جست و جوی معنی)

ویکتور فرانکل روان شناس اروپایی می گوید: انسانی که چرایی دارد، می تواند هر چگونه ای را تحمل کند، وی سپس گامهای نه گانه ای را برای تحمل فشار روانی مطرح می کند (73).

قرآن کریم نیز در این مسیر چهره هایی مصمّم و شکست ناپذیر از پیامبران و اولیای الهی ترسیم می کند که تندباد حوادث نه تنها آنها را از پای در نمی آورد، بلکه ایشان را مصمّم تر می سازد (74).

به عنوان نمونه به پیامبرش می فرماید:

«فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَرْشِ مِنَ الرُّسُلِ؛ ای رسول ما! تو هم مانند پیامبران اولوالعزم صبور باش و بر امتّ بر عذاب تعجیل مکن.» (75)

سپس سفارش می کند: در مقابل سخنان تهمت انگیزشان مقاومت داشته باش (76).

انسان مؤمن از نقصان خیر و ثواب و از احاطه رنج و خوف بر خود بیمناک نیست (77). اصولاً اولیای خداوند هیچ ترس و اندوهی به دل خود راه نمی دهند (78). ایشان در حالت ایستاده، نشسته و خفته متفکّرانه و در حال خضوع می گویند: ما از خداییم و به سوی خدا باز می گردیم (79).

تفاوت اساسی دیدگاه مادی و الهی نیز بر همین مبناست که در دیدگاه الهی اگر انسان در این جهان مادی به خواسته های خود نرسید و دست نیافت، در عالم معنی و در سرای آخرت جبران خواهد شد، ولی بر اساس بینش مادی که به خدا و عالم معنی و آخرت ایمان ندارند، از عنصر جبران خبری نیست، لذا در هنگام مواجه شدن با مشکلات، بیشتر دچار فشار روانی و یأس از زندگی شده، چه بسا تن به خودکشی می دهند. پس در مسئله هدفداری و جست و جوی معنی، می توان گفت که مؤمن در زندگی خود متوقف نمی شود و در هر شرایطی انعطاف پذیر بوده روحیه خود را بر محیط منطبق می سازد؛ زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه زندگی جاودانه بهشت و رسیدن به رضوان الهی می داند (80).

اعتقاد راسخ به قضا و قدر و تصادفی نبودن رویدادها

یکی از راهکارهای مهم مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن کریم، اعتقاد به اصل قضا و قدر است؛ یعنی امور جهان تصادفی نیست و تحت نظارت و تدبیر خداوند انجام می پذیرد. بر این اساس، یک مسلمان، در حالی که معتقد به جبر نیست و از زیر بار مسئولیت شانه خالی نمی کند، به عنوان توحید افعالی، مبدأ هر حرکت و انرژی را از خداوند می داند (81) و خداوند را مربی جهان و جهانیان می شناسد. به هر حال فواید مهم اعتقاد به این اصل والا و عظیم در کاهش و یا زدودن فشار روانی و اضطرابهای ناشی از آن را می توان چنین برشمرد:

1. حکیمانه دیدن نظام جهان: کسی که به حاکمیت تقدیر خداوند حکیم بر کل جهان معتقد است، نظام جهان را نظامی حکیمانه می یابد؛ نظامی که مبتنی بر حساب دقیق بوده، در مجموع، متوجه مصالح عالی است. چنین بینش و اعتقادی موجب می شود که انسان تنها به اندیشه و تدبیر خویش متکی نبوده، هر کاری را که می کند به مشیت الهی ارجاع دهد (82).

2. اعتقاد به علل معنوی و مایوس نشدن از نارسایی علل مادی: از نتایج مهم چنین باوری در سایه عقیده به قضا و قدر الهی آن است که انسان با مشاهده نارسایی عوامل ظاهری، دچار یأس و نومیدی نمی شود، بلکه روح امید همواره در او زنده می ماند. چنین شخصی هیچ وقت احساس شکست نمی کند، چرا که همیشه در انتظار یکی از دو نیکی است؛ پیروزی یا شهادت (83).

3. جلوگیری از حزن و سرخوردگی: با اعتقاد به قضا و قدر الهی، انسان در لابلای همه امور دست خدا را می بیند؛ لذا تحمل سختیهای زندگی بر او آسان شده، در برابر حوادث ناگوار خود را نمی بازد و هر مصیبتی را به اذن پروردگار می داند. همیشه شعار وی نیز این است: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (84).

چنین فردی احساس می کند که هیچ گاه راه به رویش بسته نیست، حتی اگر در این جهان از رنج و فشار نجات نیافت، می داند که قیامت خانه ثواب است (85). او هرگز اجازه نمی دهد که بی تابی و بی قراری که از آثار ضعف روحی و فشارهای روانی ناگوار است بر او چیره شود. به تعبیر زیبای مولا علی (علیه السلام): «تَذِلُّ الْأُمُورُ لِلْمَقَادِيرِ حَتَّى يَكُونَ الْحَتْفُ فِي التَّدْبِيرِ؛ کارها پیرو قضا و قدر و تدبیر الهی است، به طوری که گاهی تباهی و مرگ انسان در

تدبیر و هوشیاری اوست.» (86)

4. جلوگیری از غرور و سرمستی: اعتقاد به قضا و قدر الهی و تصادفی نبودن امور سبب می شود که انسان از خوشیها و شادیهای زندگی سرمست نشده، به موفقیت و کامیابی ها مغرور نگردد. کسی که در برابر سختی ها خود را می بازد، غالباً در برابر پیروزی ها نیز سرمست و مغرور می شود؛ زیرا توفیقات را به خود نسبت داده، بر خویشتن می بالد، اما کسی که موفقیت ها را نعمت خدا می داند و فضل و احسان او در حق خود می شمرد، دستخوش غرور نمی شود، بلکه از راه حق شناسی و شکرگزاری بر خضوع او افزوده می شود تا آنجا که حتی ناکامیهای ظاهری را هم وسیله ای برای خیر و پیشرفتهای دیگر می داند (87).

اصل توکل و اعتقاد به آن

یکی دیگر از راه های سودمند و نتیجه بخش غلبه بر فشارهای روانی باور به «توکل» است که بر اساس اعتقاد راسخ به قضا و قدر الهی و توحید افعالی در آدمی شکل می گیرد. توکل اعتماد به خداست و بدین معنی است که انسان در پیمودن راه حق تزلزل به خود راه ندهد، تنها به تدبیر خود متکی و مغرور نباشد و بداند که اگر در زندگی هدفی صحیح و خدایسندانه برگزیند و فعالیت خود را متوجه آن کند و نتیجه کار خود را به خدا وا گذارد، خداوند او را تحت حمایت خود قرار می دهد؛ لذا در این صورت نه تنها احساس فشار روحی و استرسهای روانی نمی کند، بلکه تقدیر الهی را در امور خود در نظر گرفته، آن را نوعی مصلحت اندیشی و خیرخواهی خداوند برای خویشتن می داند و همیشه ندا می دهد:

«أَفُوْضْ أَمْرِيَّ إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيْرٌ بِالْعِبَادِ» (88).

با این وصف، دانستن این نکته هم ضروری است که توکل به معنای این نیست که بشر تماشاگر باشد و تمام امور را به این اصل ارجاع دهد؛ زیرا هر کسی به میزان سعی خود بهره می برد (89) و درست است که انسان موجودی مختار است، ولی اختیار او در طبیعت و تاریخ در مسیر سنت الهی است و سنت خداوندی تبدیل و تغییرناپذیر است (90).

ایجاد تحوّل روحی و تکیه گاه معنوی ایمان

از جمله روشها و راههای مقابله با فشار روانی ایجاد تحوّل روحی و تکیه گاه معنوی ایمان یا اخلاق مذهبی است؛ زیرا انسان به واسطه احساس ایمان به خدا و بازگشت به خویش، قدرتی فوق تصوّر می یابد. تحلیل روانی ایمان چنین است: کسی که به خداوند ایمان دارد احساس می کند تکیه گاهی محکم دارد و همه امورش تحت نظارت خداوند است و تمام عوامل سلب آرامش را پشت سر می گذارد؛ زیرا روزی دهنده و صاحب قوّت را خداوند می

داند (91). همچنین احساس می کند که مرگ حتمی برای همه است (92) و نمی توان گریزی از آن داشت (93). انسان مؤمن بر این باور است که طول عمر هر کسی در علم محفوظ الهی ثبت است (94). و در هر حال از رحمت خداوند مأیوس نمی گردد (95). این است که می داند اگر از خداوند چیزی بخواهد اجابت می گردد (96) و غم و شادی نیز از اوست (97). در باور انسان مؤمن، خداوند هم هدایت کننده است و هم سیراب گرداننده و هم در موقع مرض شفادهنده (98). از همه مهم تر اینکه همیشه احساس می کند بزرگ ترین مدافع انسان خود خداست (99) و این تفکر صحیح است که در مشکلات انسان را یاری نموده، او را ثابت قدم می سازد (100).

بنابراین به هر اندازه که آرامش انسان کمتر باشد، به همان اندازه ایمانش ضعیف شده است. از نمونه های تحوّل روحی در قرآن کریم می توان به داستان ساحران فرعون اشاره کرد (101) و همچنین ماجرای آسیه همسر فرعون را نام برد که از کاخ فرعون و عزّت دنیوی برای حرکت در مسیر رضای حق گذشت و گفت: «رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَ نَجِّنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَ عَمَلِهِ» (102). پروردگارا، خانه ای برای من نزد خودت در بهشت بساز و مرا از فرعون و کار او نجات ده.

تلقی مرگ به عنوان ادامه مسیر تکامل

تلقی انسان از مرگ، یکی از محوری ترین راهکارها و روشهای غلبه بر فشار روانی از منظر قرآن کریم است. مسلمانی که می داند مرگ به مفهوم فنا و نابودی نیست، بلکه خروج از نشئه ای و دخول در نشئه ای دیگر است (103)، هیچ گاه احساس ناامیدی نمی کند و این جهان را منزلگه اصلی خود نمی داند. مرگ به جای اینکه در مؤمن ایجاد فشار کند، اطمینان قلبی می آفریند؛ زیرا انسان با مرگ به لقاءالله و اعتماد درونی می رسد، در این حال هم خودش راضی است و هم خداوند از او خشنود است و هم به ملاقات بندگان مخلص خدا دست می یابد (104).

توجه به این مقوله انسان را هر چه بهتر و بیشتر به لازمه جهان بینی الهی آگاه و آشنا می نماید و آن عبارت از هدفدار بودن جهان آفرینش است که با حکمت الهی نیز سازگاری اصیل دارد؛ یعنی «ما آسمانها و زمین و آنچه را که میان آنهاست به بازیچه نیافریدیم» (105). پس هر موجودی بر اساس برنامه ای سنجیده و حسابشده به این جهان گام می نهد و خود را به سوی هدف حکیمانه ای که رسیدن به لقاءالله و سفر به سرای ابدی یا جنت رضوان الهی است، رهنمون می شود. این است که با اعتماد قلبی و اطمینان درونی کامل، آرامش روانی را برای خویش در وجود و نهاد خود تثبیت می گرداند و گرفتار فشارهای روانی ناشی از پوچ گرایی، یأس و ناامیدی از زندگی در این جهان و ترس از مرگ نمی گردد.

انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه

بر اساس این بینش و طبق معارف اسلامی، در صورتی که انسان به واسطه قدرت نداشتن یا تقدیر الهی در کاری موفق نشد، می گوید من به وظیفه خود عمل نمودم، پیروزی و شکست و عزّت و ذلّت، همه دست خداست. درست است که انسان در مقابل اعمالش مسئول است (106) و بر اساس عملکردش مجازات می شود (107) و به اندازه سعی و کوشش خود بهره می گیرد (108) و آنچه بکارد می درود (109)، ولی مسئولیت او به اندازه توان عملی و قدرت اوست (110)، پس انسان مأمور به وظیفه است، نه نتیجه. مطابق این دیدگاه و با تقویت آن در درون، اکثر فشارهای روانی و اضطرابها کاهش می یابد. بنابراین بهترین راه برای آرامش داشتن همان ایمان به خدا و ذکر اوست که بحث آن گذشت.

نتیجه گیری

با توجّه به مباحث مربوط به این موضوع باید یادآور شد که تمام شیوه ها و راهکارهای مهمّ مبارزه با فشار روانی را «ایمان به خدا و ذکر دائم او» تأمین می کند. با ایمان یک تکیه گاه روحی مطمئن در نهاد آدمی ایجاد می شود و باعث ایمنی و نجات او در جنگ با سختیها، مشکلات و نارساییهای زندگی می گردد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (111) آنان که ایمان به خدا آوردند و ایمانشان را به ظلم و ستم نیالودند در دو عالم ایمنی برای آنهاست و هم ایشان به حقیقت هدایت یافته اند.

این آیه به وضوح می رساند که امنیّت و هدایت در سایه ایمان عملی می شود و آرامش حقیقی از ایمان بدون ظلم به دست می آید. به هر حال، توجّه به قرآن کریم و راهکارهای مطرح شده آن در سایه سار ایمان به خدا بهترین تدبیر و والاترین و مطلوب ترین شیوه مبارزه و غلبه بر فشار روانی، استرسهای درونی و اضطراب های ناشی از آنهاست. امید آنکه با انس هر چه بیشتر و التفات روزافزون همه قشرهای جامعه اسلامی به قرآن کریم، ناامیدی، فشار روانی و اضطراب های درونی ناشی از مشکلات، شکست ها و سختی های طاقت فرسا از زندگی آنها رخت بر بندد؛ ان شاء الله .

منابع و مآخذ

- 1 استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، چاپ دوم: تهران، انتشارات رشد، 1377ش.
- 2 بستانی، محمود، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هویشم، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، 1373ش.
- 3 پاول، فشار روانی، اضطراب و راههای مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی پور و حسن صبوری، انتشارات آستان قدس رضوی، 1377ش.

- 4 حسینی، سید ابوالقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، 1374 ش.
- 5 حسینی، سید ابوالقاسم، بررسی مقدماتی اصول روان شناسی اسلامی، انتشارات آستان قدس رضوی، 1364 ش.
- 6 حسینی کوهساری، سید اسحاق، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، قم، مجله مجتمع آموزش عالی قم (فصلنامه تخصصی علوم انسانی)، سال سوم، شماره نهم، بهار و تابستان 1380 ش.
- 7 شرقاوی، حسن محمد، گامی فراسوی روان شناسی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجّتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1365 ش.
- 8 شفر، مارتین، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، تهران، انتشارات پازنگ، 1367 ش.
- 9 طباطبایی، سید محمد حسین، المیزان، بیروت، مؤسسه اعلمی، 1393 ق.
- 10 مجلسی، محمد باقر، بحارالأنوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، 1403 ق.
- 11 فولادوند، محمد مهدی، ترجمه قرآن کریم، قم، انتشارات دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، 1377 ش.
- 12 کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1388 ق.
- 13 لو، پی یر لو، هنری، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، مشهد، انتشارات درخشش، 1371 ش.
- 14 محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، انتشارات دارالحديث، 1416 ق.
- 15 مجیدی، سید علی، «نقش آوای قرآن در کاهش اضطراب بیماران»، اصفهان، فصلنامه قرآنی کوثر، سال سوم، شماره هفتم و هشتم، زمستان 1381 و بهار 1382 ش.
- 16 مطهری، مرتضی، فطرت، چاپ دهم: تهران، انتشارات صدرا، 1377 ش.
- 17 مکارم شیرازی، ناصر، القواعد الفقهیه، قم، انتشارات هدف، 1363 ش.
- 18 مولا علی (علیه السلام)، نهج البلاغه، گردآوری سید رضی، ترجمه مرحوم محمد دشتی، قم، انتشارات مشرقین، 1379 ش.
- 19 نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، 1376 ش.
- 20 نیکبخت، علیرضا، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، تهران، انتشارات قبله، 1378 ش.

پی نوشت ها :

- 1 علیرضا نیکبخت، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، ص 57-50؛ همچنین بنگرید به: محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، ص 58-10.
- 2 علامه مجلسی، بحارالأنوار، ج 18، ص 424.
- 3 نهج البلاغه، خطبه 16.
- 4 مرتضی مطهری، فطرت، ص 29.
- 5 طه / 50.
- 6 اعلی / 3.
- 7 علق / 5.
- 8 اسراء / 40-8 و عبس / 20.
- 9 اسراء / 20.

- 10 روم / 30 و 31.
- 11 محمّد حسين طباطبائي، الميزان، ج 16، ص 178.
- 12 انعام / 161.
- 13 بقره / 130.
- 14 علامه طباطبائي، الميزان، ج 1، ص 300.
- 15 بقره / 85.
- 16 زخرف / 43.
- 17 محمّد بن يعقوب كليني، اصول كافي، ج 1، ص 43.
- 18 نهج البلاغه، خطبه 16.
- 19 سيد ابوالقاسم حسيني، اصول بهداشت رواني، ص 55-56.
- 20 انعام / 125-126.
- 21 عصر / 3-1.
- 22 بقره / 138. بنگريد به: سيد ابوالقاسم حسيني، بررسی مقدماتی روان شناسی اسلامی، ص 282-286؛ همو، اصول بهداشت رواني، ص 50-52.
- 23 عنكبوت / 41.
- 24 دعای صباح مولا علی (عليه السلام): «الهی قلبی محجوب و نفسی معیوب...».
- 25 بنگريد به: تفسير نورالثقلين، ج 2، ص 103-101 و ج 6، ص 153.
- 26 اسراء / 45-46 و كهف / 57.
- 27 حج / 46، طه / 124-126.
- 28 بقره / 18.
- 29 بقره / 19.
- 30 انعام / 71.
- 31 حشر / 2، 13، 14.
- 32 «كَانَتْهُمْ حُشْبٌ مُسَنَّدَةٌ»، منافقون / 4.
- 33 شيخ عباس قمي، سفينة البحار، ماده جهاد.
- 34 غرر الحكم، ج 2، ص 72.
- 35 همان، ج 5، ص 255.
- 36 همان، ص 328.
- 37 بنگريد به: سيد اسحاق حسيني كوهساري، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص 205-206.
- 38 تغابن / 11.
- 39 كهف / 39.
- 40 حمد / 1.
- 41 تغابن / 15.
- 42 انبياء / 35.

- 43 ملک / 1-2.
- 44 بقره / 157-156.
- 45 حدید / 4.
- 46 قآ / 16.
- 47 «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلِينَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» توبه / 51.
- 48 «وَلَا تَقُولَنَّ لِشَايٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا * إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ...» كهف / 22 و 23.
- 49 بنگرید به: سید اسحاق حسینی کوهساری، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص 207-208.
- 50 «قُلْ هَلْ تَرَبِّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ» توبه / 52.
- 51 «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ» روم / 23. بنگرید به: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص 91-86؛ مارتین شفر، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، ص 107-106؛ پاول، فشار روانی و اضطراب، ترجمه عباس بخشی پور و حسن صبوری، ص 197-200.
- 52 یونس / 67، غافر / 61 و نمل / 86.
- 53 نبا / 9-8 و فرقان / 47.
- 54 بنگرید به: محمود بستانی، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هوشم، ص 320-307.
- 55 روم / 21.
- 56 یوسف / 5.
- 57 اسراء / 23.
- 58 یوسف / 92.
- 59 بقره / 216.
- 60 نساء / 19.
- 61 بنگرید به: مکارم شیرازی، القواعد الفقهیه، ج 3، ص 170-169.
- 62 همان، ج 3، 184-169، قاعده میسور.
- 63 بنگرید به: سید ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص 197-195 و همچنین سید اسحاق حسینی کوهساری، «راهکارهای مقابله با فشار روانی در قرآن»، ص 213-212.
- 64 رد / 28. بنگرید به: استورا، تنیدگی یا استرس، ترجمه پریخ دادستان، ص 96-95؛ پی یر لو هنری لو، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، ص 223-222؛ محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، ص 47-40.
- 65 بنگرید به: علیرضا نیکبخت، استعانت از قرآن کریم در شفای جسمانی، ص 59-55؛ همچنین بنگرید به: «تأثیر شگرف آوای وحی بر اضطراب بیماران»، سید علی مجیدی، ص 22-21.
- 66 «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ» بقره / 152.
- 67 طه / 124.
- 68 كهف / 28 و آل عمران / 135؛ حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجتی، ص 376-374.
- 69 «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ» عنكبوت / 45.

- 70 بنگرید به: حسن محمد شرقاوی، گامی فراسوی روان شناسی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجّتی، ص 355-356
- 71 «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» زخرف / 36.
- 72 نجم / 30-29
- 73 بنگرید به: ویکتور فرانکل، انسان در جست و جوی معنی، ص 38-42
- 74 آل عمران / 146
- 75 احقاف / 35
- 76 قآ / 39 و مزمل / 17
- 77 جن / 13
- 78 یونس / 63
- 79 بقره / 156
- 80 بنگرید به: محمود بُستانی، اسلام و روان شناسی، ترجمه محمود هویشم، ص 192-193؛ همچنین بنگرید به: مارتین شفر، فشار روانی، ترجمه پروین بلورچی، ص 227-253؛ همچنین ویکتور فرانکل، انسان در جست و جوی معنی، ص 45-46
- 81 کهف / 39
- 82 کهف / 23
- 83 توبه / 52
- 84 بقره / 155-156 و توبه / 51
- 85 تغابن / 11
- 86 نهج البلاغه، حکمت 16
- 87 «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ» حدید / 23
- 88 مؤمن (غافر) / 44
- 89 نجم / 39
- 90 فاطر / 43 و فتح / 23
- 91 ذاریات / 58
- 92 آل عمران / 158
- 93 احزاب / 16
- 94 فاطر / 11
- 95 زمر / 53
- 96 انبیاء / 87-89
- 97 نجم / 43
- 98 شعراء / 78-81
- 99 حج / 38
- 100 ابراهیم / 27

101 طه / 63-76

102 تحریم / 11.

103 آل عمران / 185.

104 «يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» فجر 27-28. برای اطلاعات بیشتر بنگرید به:

ابوالقاسم حسینی، اصول بهداشت روانی، ص 74-76

105 انعام / 73؛ آل عمران / 191؛ انبیاء / 16 و 17.

106 «كَلِّم رَاعٍ وَكَلِّم مَسْئُولٍ عَنْ رَعِيَّتِهِ». محمّد محمّدي ری شهری، میزان الحکمة، ج 4، ص 327.

107 مدّثر / 38.

108 نجم / 39.

109 زلزله / 7-9.

110 بقره / 286.

111 انعام / 82.