

دین و بهداشت روان (۳)

ابوالفضل ساجدی*

چکیده

این نوشتار، با هدف تبیین ساز و کارهای تأمین بهداشت روانی در دین، نگاشته شده است. از میان راه کارهای اسلام برای نیل به آرامش روان، راه کارهای ذهنی و بینشی مانند ارتقای معرفت و جلوگیری از آشفتگی بینش، رفع کاستی شناختی، خداباوری، ایجاد، حفظ و رشد تدریجی بینش الهی، و احیای فطرت، بیان شد. در این مقال، در بیان سایر ساز و کارهای اسلام برای تحقق آرامش روان، نقش راه کارهای گرایشی و کنشی، کاهش تعلقات دنیوی، آموزه های رفتاری بهنجار، توبه، کاهش میزان پشیمانی از گذشته، و تقویت اراده ترک خطا، موضوع بحث قرار گرفته است.

کلیدواژه ها: دین، بهداشت روان، آرامش روان، امیال و رفتار.

مقدمه

نوشتار حاضر به بیان برخی ساز و کارهای دین در تحقق بهداشت روان بر اساس شاخصه‌هایی می‌پردازد که کمابیش مورد اتفاق جمعی از متفکران غربی است. این سطور بر آن است تا روشن کند که حتی به فرض محدود سازی شاخصه‌های بهداشت روانی به آنچه آنها اظهار داشته‌اند، دین ساز و کارهای مناسبی برای تحقق آنها ارائه می‌دهد. امیال و عواطف، بخصوص عشق و محبت، نقشی بی‌بدیل و قدرتی شگفت‌آور در جهت‌دهی آدمی دارند، و عامل مهم حرکت و هدایتگر غم و شادی هستند. از سوی دیگر، امیال، ناخودآگاه شکل می‌گیرند. اسلام به جایگاه رفیع گرایش‌ها در حیات آدمیان توجه داشته و راه‌کارهای متعددی برای هدایت آنها ارائه می‌دهد و همین امر در تحقق سلامت روان، پیش‌گیری و درمان بیمارهای روانی نقشی شگرف دارد. مقاله پیش روی، برخی از ساز و کارهای دین را برای هدایت امیال و رفتار از جمله ارائه هنر عشق‌ورزی به ویژه نسبت به امور متعالی، سامان‌دهی به کیفیت ارتباط مؤثر با خود، خدا و هموعان، عرضه می‌کند.

نقش بی‌بدیل امیال در بهداشت روان

امیال و عواطف،^۱ بخصوص عشق و محبت، قدرت شگفت‌آوری در جهت‌دهی آدمی دارند. ابزار کنترل و هدایت احساسات، ابزار بازآوردار و پر رونقی است که می‌تواند اقیانوس وجود آدمی را متلاطم و مواج سازد و قایق‌سواران آن را در جهت امواج خویش به حرکت درآورد و نفوذی نافذ در روان افراد داشته باشد. تخیلات انسان نیز مولود عشق‌های درونی اوست. کنترل علایق به کنترل طایر خیال منتهی می‌شود. میل اگر قوت یافت دل را به خود مشغول می‌کند و حضور ذهنی و قلبی محبوب را در او پررنگ می‌سازد و به سادگی تداعی می‌شود. کسی که غریزه شهوت در او قوی است به کوچک‌ترین بهانه‌ای افکارش بدین سوی

منعطف می‌شود. آنکه میل شدید به ثروت دارد به کمترین مناسبتی پول در فکر او حاضر می‌شود. مادری که علاقه شدید به فرزند خود دارد به آسانی یاد دل‌بندش می‌افتد. کسی هم که به خدا عشق شدید دارد فراوان از او یاد می‌کند. عواطف از چنان توانی برخوردارند که حتی اندیشه‌ورزی نیز ممکن است خودآگاه یا ناخودآگاه از آنها تبعیت کند. چنان‌که امام صادق^ع می‌فرماید: «حب الدنيا یعمی و یصم و یبکم»؛^۲ دنیا دوستی آدمی را کور و کر و لال می‌کند.

روایت مزبور نشان می‌دهد که امیال در نظام‌شناختی آدمی تأثیرگذار هستند. از جمله گرایش‌های غریزی و حیوانی بشر میل به آزادی از هر قید و بند اخلاقی و محدودیت رفتاری است؛ چنان‌که قرآن کریم می‌فرماید: «بَلْ یُرِیدُ الْإِنْسَانُ لِیُجْزَرَ أَمَامَهُ»؛^۳ بلکه انسان می‌خواهد (آزاد باشد و) مادام‌العمر گناه کند.

نقش عشق در روان‌بسان دست و پا برای بدن نیست، بلکه مانند موتور و قلب تپنده اوست. قلب، این عضو صنوبری شکل که در جانب چپ سینه بین دو ریه قرار دارد، منشأ ارسال خون به کل بدن و تولید انرژی است. شما اگر بخواهید کسی را ضربه فنی و نقش بر زمین نمایید نباید دست و پای او مضروب سازید، بلکه باید نقاط حساس او مانند سر، یا پشت گردنش را هدف قرار دهید. در درمان مشکلات روانی نیز آنچه مهم است یافتن روزه اصلی حرکت یا مشکل‌آفرینی است. اگر مرکز ثقل نابهنجاری را به دست آورید و هدایت کنید میزان تأثیرگذاری بیش از تلاش در تغییر سایر ابعاد وجودی او خواهد بود. یکی از شاه‌رگ‌های مهم مؤثر در سلامت و بیماری روانی، نوع گرایش‌ها، آشفتگی، تعارض و کشمکش بدون نتیجه یا بدعاقبت آنهاست و جهت‌دهی فرد به سوی سلامت و بیماری روان نیز در گرو هدایت نیکوی عواطف اوست.

عشق یا میل شدید، افزون بر توان حرکت‌زایی، منبع مهم غم و شادی است. از طرفی، دل نمی‌تواند خالی از گرایش و عشق باشد. انسان نیاز به عشق دارد و

فرد تهی از آن پژمرده و افسرده است. دل آدمی برای سلامت روان باید به چیزی خوش باشد، وگرنه به خمودگی و مردگی می‌گراید. عشق است که به او نشاط و شادابی می‌دهد. از این‌رو، عشق به کار، همسر، فرزند، زندگی و ... سبب شادابی فرد می‌شود. کسی که کار خود را با علاقه انجام می‌دهد دلشاد است. یکی از عللی که ازدواج نیکو منشأ شادابی و درمان اضطراب است حضور عشق قوی در زندگی است. اگر فرد تلاش می‌کند، دل‌خوش است به اینکه فرزندان تربیت می‌کند، همسر خود را راضی می‌سازد و به زندگی سامان می‌بخشد. عشق پاک الهی هم نیاز دل را برمی‌آورد و هم به دلیل ثبات معشوق، متزلزل نمی‌شود. ایمان و عشق قوی الهی برترین و باثبات‌ترین دل‌خوشی می‌تواند باشد.

شکل‌گیری ناخودآگاه امیال

عشق همان میل شدید و عمیق است که آدمی برای آن فداکاری می‌کند و چه بسا هستی خویش به پای آن قربانی کند. آفرینش آدمی به گونه‌ای است که همراه عشق و علاقه است و هرگز از آن تهی نیست. افزون بر آن اینکه عشق به خلاف علم همیشه آگاهانه شکل نمی‌گیرد. کسب دانش‌های متعارف به تحصیل نیاز دارد، اما تمایلات چنین نیستند. تمایلات نظام پیچیده‌ای دارند؛ هم از مایه‌های فطری و غریزی برخوردارند و هم از افکار، رفتارها و عادات اثر می‌پذیرند و بر آنها نیز اثر می‌گذارند، و چون ما ناچار در طول شبانه روز مشغول فکر یا رفتار خاصی هستیم خود به خود عواطف ما جهت‌دهی می‌شوند.

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَ الْبَنِينَ وَ الْفَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ وَ الْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَ الْأَنْعَامِ وَ الْحَرِثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ اللَّهُ عِنْدَهُ حَسْبُ الْمَأْبُوتِ؛ دوستی خواستی‌های (ی گوناگون) از زنان و پسران و اموال فراوان از زر و سیم و اسب‌های نشاندار و دام‌ها و کشتزار(ها) برای مردم آراسته شده (لیکن) این جمله، مایه تمتع زندگی دنیاست و (حلال آنکه) فرجام

برخی از علایق به تبع سن، به طور طبیعی، صرف نظر از نژاد، رنگ، سواد و کشور، در انسان شکل می‌گیرند. مردم هر منطقه در هر سطحی از سواد که باشند علایقی دارند: علایق دوران کودکی، نوجوانی و جوانی، علایق جنسی، میل به جمع مال و کسب شهرت و احترام. علایق به دو دسته غریزی حیوانی و فطری انسانی (مانند کمالات اخلاقی) تقسیم می‌شوند. علایق، قابل اکتساب و هدایت هستند و از عوامل گوناگون تأثیر می‌پذیرند؛ بدین روی، با اینکه - برای مثال - کودکان در ابتدای تولد از نظر علایق تقریباً مساوی هستند، اما به موازات رشد سنی با هم متفاوت می‌شوند؛ علاقه به فوتبال، کوه نوردی، تماشای فیلم، جمع‌آوری اسکناس‌های قدیمی، تمبر و کتاب، درس خواندن، آمدن به حوزه، رفتن به دانشگاه، تلاوت قرآن و دعا و مانند آن، در آنها مشاهده می‌شود. اگر فرد به چیزی علاقه شدید پیدا کرد تغییر آن مشکل است و به سادگی از آن جدا نمی‌شود. تغییر علایق دیگران یا خود، هنر ویژه‌ای می‌طلبد.

اسلام و هدایت امیال و رفتار

به دلیل ارتباط دین با عواطف و گرایش‌ها، اسلام نقش مؤثری در تحقق سلامت روان، پیش‌گیری و درمان بیمارهای روانی دارد. البته باید توجه داشت که تأثیر در قلب کار آسانی نیست؛ چنان‌که امام صادق^ع نیز با توجه به همین نکته می‌فرماید: «ازالة الجبال اهنون من ازالة القلب عن موضعه»؛^۵ حرکت دادن کوه‌ها از برطرف کردن باورهای قلبی افراد آسان‌تر است.

قلب، خالی از گرایش و عشق و محبت نیست و هر چه بتواند در این عرصه تأثیرگذار باشد، ابزار مهمی برای هدایت گرایش‌ها و رفتار آدمی و در نتیجه، بهبودی یا بیماری روان است. به دلیل منزلت بی‌بدیل عواطف در آدمی، اسلام توجه ویژه‌ای به آن دارد تا آنجا که یکی از مقاصد خود را هدایت عواطف و

سامان‌بخشی الهی به آنها می‌شمارد. عدم توجه حساب شده به عواطف مشکلات روانی عدیده‌ای فراهم می‌آورد. دین در توجه به عواطف و هدایت مناسب آنها نقش مهمی دارد. دین در کنار دانش‌های حصولی، مولد علوم حضوری است که همراه با احساس، شور و عشق است. این دانش بیش از نوع حصولی آن نوعی نیروی جاذبه، طلب حرکت و جنبش در پی دارد و فقط در حصار علم حصولی خشک و بی‌رمق محصور نیست.

ما به طور دایم در میدان کارزار امیال متزاحم و متعارض هستیم و در مقام عمل، همیشه میل شدیدتر حاکم و به رفتار منجر می‌شود. ما نمی‌توانیم کشش‌های درونی را از بین ببریم، اما می‌توانیم برخی را تقویت کنیم. اسلام به جای شکل‌گیری ناخودآگاه و غرایز حیوانی، آن را اندیشمندانه و حکیمانه می‌سازد. دین آدمی را به سمتی حرکت می‌دهد که به تدریج در موارد تعارض، خواست خدا را مقدم کند؛ چراکه با عمل به آموزه‌های الهی، به تدریج محبوب‌ترین امر برای او ارزش‌های الهی می‌شود، درعین حال که با اصل علایق و جلوه‌های دنیوی آن هم مخالف نیست. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿۳۱﴾ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿۳۲﴾
 ای فرزندان آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید که خداوند مسرفان را دوست نمی‌دارد. ﴿۳۱﴾ بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟ بگو اینها در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند (اگرچه دیگران نیز با آنها مشارکت دارند ولی) در قیامت خالص (برای مؤمنان) خواهد بود. اینچنین آیات (خود) را برای کسانی که آگاهند شرح می‌دهیم.

امیال مادی منع شرعی ندارند، بلکه جدایی کامل از آنها غیر ممکن است. انبیاءؑ نیز علایق دنیوی داشته‌اند؛ چنان‌که پیامبرؐ می‌فرماید: «حب الی من دنیاکم ثلاث:

الطيب و النسا و جعلت قره عینی فی الصلوة»^۷ از دنیای شما سه چیز را دوست دارم: بوی خوش، زن، و نماز که نور چشم من قرار داده شده است. این روایت گویای سه نکته است: اول آنکه علاقه به این امور بلاشکال است. دوم آنکه انسان این قابلیت را دارد که نماز هم برای او بسان بوی خوش دوست‌داشتنی باشد. سوم آنکه برای مؤمن علایق معنوی در مرتبه عالی‌تری جای دارند.

قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ^۸ بگو اگر پدران و فرزندان و برادران و همسران و قوم و خویش شما و اموالی که به دست آورده‌اید و تجارتی که از کساد آن می‌هراسید و مسکن‌هایی که بدان علاقه‌مندید در نظر شما محبوب‌تر است از خدا و رسول او و جهاد در راه او، پس منتظر باشید تا خدا فرمان خود را بیاورد، و خدا مردم تبه‌کار را هدایت نمی‌کند.

ساز و کارهای دین برای هدایت امیال و رفتار

دین، ساز و کارهای متعددی برای جهت‌دهی گرایش‌ها، تثبیت آنها و سامان‌دهی رفتار دارد؛ در نتیجه، به بهداشت روان کمک می‌کند و از آسیب‌های ناشی از آشفتگی و تزلزل گرایش و کنش جلوگیری می‌نماید. در واقع، عمل به توصیه‌های اسلام، سریر باطن انسان را از سر آسمانی سیراب می‌سازد و صورت و سیرت را بدین سوی سیر می‌دهد. در ذیل، به برخی از ساز و کارهای دین برای هدایت امیال و رفتار اشاره می‌شود:

۱. عرضه عشق برتر و پایدارتر: قدرت دوست داشتن و عشق ورزیدن یکی از مؤلفه‌های سلامت روان است. اما هر قدر عشق قوی‌تر و پایدارتر باشد در هدایت امیال و رفتار تواناتر است و در سلامت روان تأثیر فزون‌تری دارد.

عشق‌های مادی به دلیل فراز و نشیب‌های متعدد می‌تواند دچار تزلزل شود و آدمی را ناکام گذارد. اسلام علاوه بر مهار عشق‌های مادی، مولد عشق برتر به امور والاتر و پایدارتر است و به فرد آموزش‌هایی می‌دهد که به تثبیت این عشق پایدار بینجامد؛ از این‌رو، به سلامت روان کمک می‌کند. برای مثال، با چشاندن لذات معنوی به مؤمن، او را تشنه و شیفته خود می‌سازد و به سوی خود جذب می‌کند. آنکه کام خویش به شهد الهی شیرین کرد، خود در پی آن می‌افتد و ناخودآگاه سوق (بازار) تلخ‌کامان دنیا زده به اهلش وامی‌نهد و گرایش و کشش خویش را در این سیاق سوق (جهت) می‌دهد. نماز دلنشین و عاشقانه، عبادات توأم با توجه و خلوص نیت، و زیارت و ارتباط عاشقانه با ائمه^ع همراه با معرفت نیکوی آنها، به تثبیت و تشدید علاقه معنوی می‌انجامد، هندسه گرایش‌های آدمی را بر هم می‌زند و طرحی نو در سویدای دل درمی‌افکند.

هنر عشق‌ورزی به ویژه نسبت به امور متعالی به سادگی حاصل نمی‌شود؛ زیرا بستر رشد و تقویت گرایش‌های حیوانی در طبیعت درون و محیط برون فراهم است، اما اسلام با ساز و کارهای ویژه خود این مشکل را می‌گشاید و قلب زمینی را به آسمان می‌کشاند. اریک فروم معتقد است: در تمرین هر هنری، از جمله هنر عشق‌ورزیدن، رعایت چند اصل لازم است: نظم، تمرکز، بردباری، و علاقه شدید به چیره‌دستی در آن.^۹ با توجه به این سخن، می‌توان گفت: توصیه‌های اسلام در باب شرایط نماز یا عبادات مطلوب، همه این اصول را دربر می‌گیرد؛ در نتیجه، اگر رعایت شود هنر عشق‌ورزی به وجهی نیکو حاصل می‌شود.

۲. تقویت ترس از گناه و عشق به تقرب به خدا در دل‌ها: اگر تربیت دینی به وجهی نیکو حاصل شود یکی از مهم‌ترین غایات آن کسب عشق و خوف الهی است. آیات و روایات تأکید وافر بر این حقیقت دارند که جز با این دو عنصر،

که جزء جدایی‌ناپذیر ایمان شمرده می‌شوند، به عمق دین نمی‌توان دست یافت. بسیاری از آموزه‌های نظری و احکام عملی دین نیز جنبه ابزاری و مقدمی برای نیل به این غایت، بخصوص عشق الهی، دارند.^{۱۰} تقویت محبت الهی در دل منجر به هدایت و جهت‌دهی گرایش‌ها و حب و بغض بر اساس خواست خدا می‌گردد. وقتی انسان به چیزی علاقه پیدا کرد، معمولاً از ضد آن متنفر می‌شود. به‌علاوه، جهت‌دهی به علایق، مهار دستگاه تخیل را نیز در پی دارد. طایر خیال غالباً در آسمان حب و خوف پرواز می‌کند، افزون بر آنکه مهار این طایر نیز در هدایت رفتار، نقش آفرینی بی‌بدیل است.

۳. تقویت یاد خدا در دل‌ها: تشویق به آغاز هر کار با نام خدا و خواندن دعا‌های کوتاه و ویژه شروع رفتارهای گوناگون، از جمله خوردن، نوشیدن، تعلیم، تعلم، تجارت، و مانند آن، یاد خدا را در دل‌ها زنده نگه می‌دارد. کثرت یاد رب دل را چنان بدان گره می‌زند که به غیر او روی نمی‌آورد و در وادی غفلت نمی‌افتد تا زمام امور او را غرایز حیوانی به عهده گیرد. *ربی* ترغیب به پیروی از معصومان^ع و الگوگیری از آنها در تربیت، به تثبیت یاد خدا در دل فرزندان می‌انجامد. توصیه به خواندن دعا، یکی از ابزارهای تربیتی ائمه^ع بوده است. آنان مؤمنان را به این عمل سفارش می‌کردند و در فرصت‌های گوناگون فرزندان خود یا مردم را به خواندن دعا ترغیب می‌نمودند. برای نمونه، امام علی^ع هنگام صرف غذا، فرزندش امام مجتبی^ع را به دعایی همیشگی سفارش کرده و از او خواسته است که لقمه‌ای غذا نخورد و جرعه‌ای آب ننوشد، مگر آنکه این دعا را ابتدا بخواند:^{۱۱}

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ فِي أَكْلِي وَ شُرْبِي السَّلَامَةَ مِنْ وَغْكَ وَ الْقُوَّةَ بِعَلَى طَاعَتِكَ وَ ذِكْرَكَ وَ شُكْرَكَ فِيمَا بَقَيْتَهُ فِي بَدَنِي وَ أَنْ تَشْجَعَنِي بِقُوَّتِهِ عَلَيَّ عِبَادَتِكَ وَ أَنْ تُلْهِمَنِي حُسْنَ التَّحَرُّزِ مِنْ مَعْصِيَتِكَ فَإِنَّكَ إِنْ فَعَلْتَ ذَلِكَ أَمِنْتَ وَغْتَهُ وَ غَانَتْهُ.^{۱۱}

این دعا ضمن توجه دادن فرد به خدا، جهان بینی الهی را نیز به او یادآور می‌شود و به نقش تغذیه و سلامتی جسمانی برای کسب توانایی بر انجام وظایف الهی و نگاه ابزاری به غذا برای اهداف والاتر اشاره دارد.

این امام همام حتی در واپسین لحظات حیات و در هنگامه احتضار نیز از این امر غافل نبود، و در همان حال نیز دعایی را به فرزندش امام‌حسن^ع تعلیم فرمود.^{۱۳} امام صادق^ع نیز سیره پدر خود را چنین توصیف می‌فرماید: «هرگاه مسئله‌ای پدرم را محزون می‌کرد ایشان زنان و فرزندان را جمع می‌کرد. آن‌گاه خود دعا می‌کردند و آنها آمین می‌گفتند».^{۱۴}

برید بن معاویه عجلای نیز نقل می‌کند: هرگاه امام باقر^ع قصد مسافرت داشتند خانواده خود را در منزلی جمع می‌کردند و این چنین دعا می‌کردند: «پروردگارا خود و اهل و مال و فرزندانم، حاضر و غایب آنها را به تو سپرده‌ام. پروردگارا، ما را محافظت فرما و سلامتی ما را مستدام دار. پروردگارا، ما را در جوار خود جای ده و نعمت را از ما مگیر و عاقبت و فضلت را نسبت به ما تغییر مده».^{۱۵}

دو حدیث بیان شده نشان می‌دهد که امام باقر^ع با این شیوه، هم دعا می‌کرد و هم فرزندان خود را از این طریق به خداوند متوجه می‌ساخت و به صورت غیر مستقیم به آنها می‌آموخت که باید در امور گوناگون زندگی به او روی کرد و دست نیاز به سوی او دراز کرد.

۴. تولگی و تبری: این آموزه که به معنای گره زدن رفاقت و عداوت با دیگران نه بر اساس امیال خویش، بلکه با محوریت خداوند، یا دوستی دوستان او و دشمنی دشمنانش است، هدایتگر گرایش‌های مؤمنان می‌باشد. پیوند قلبی با ائمه^ع سرلوحه شیفتگان راه خداست. آنان در شادی اولیای دین شاد و در غم آنها غمینند و هرگز زمام امیال را نه به حال خود رها می‌سازند و نه به طوفان‌های بی‌مهار می‌سپارند.

۵. معاشرت با اهل معرفت: همراهی و همنشینی با اهل معرفت، عباد خالص، خادمان راستین دین خدا، علمای ربانی، آزموده شدگان موفق طریق الهی، اولیای خدا، اهل فضل و کرامت و درس‌آموزی از آنها، چنان‌که در روایات با عناوینی همچون: مجالست علمای ربانی،^{۱۶} معاشرت ذوی الفضایل،^{۱۷} معاشرت ذوی العقول،^{۱۸} لقاء اهل‌الخير،^{۱۹} و لقاء اهل‌المعرفه^{۲۰} از آنها یاد شده است، جهت دهنده جدی‌گرایش‌ها است.

۶. اجتناب از همنشینی با غافلان بی‌عقل: عدم رفاقت با عاصیان بی‌شرم و اغنیای بی‌درد از یک سو، و ارتباط، اطعام، دستگیری، نوازش و مهربانی نسبت به مستمندان، و کودکان یتیم،^{۲۱} از سوی دیگر، امیال‌گریزی را مهار می‌کند و از دنیاگرایی می‌کاهد.

۷. یاد مرگ: از آن‌رو که آدمی لذات مادی و ثروت و قدرت خویش را باقی می‌پندارد، بر اسب سرکش نفس سوار است و بی‌مهار می‌تازد. یاد مرگ و پاسخ به اعمال، سرکشی را از او می‌ستاند و به تأمل می‌کشاند. آدابی در اسلام مانند استحباب تشییع جنازه، زیارت قبور، و ملاقات بیماران او را متوجه می‌سازد، افزون بر آنکه مضامین دعاها و آیات قرآن نیز یادآور نیکوی این -حقیقت است. توجه به پایان زندگی نقش بسزایی در مهار آدمی دارد، چنان‌که غالباً مشاهده می‌شود افراد در مواجهه با مرگ نزدیکان، از گذشته خویش با افسوس یاد می‌کنند و آمادگی بیشتری برای شنیدن توصیه‌های اخلاقی و خطر عواقب امور دارند. بدین روی، در روایات بر کثرت یاد مرگ تأکید شده است.^{۲۲}

تلاوت نیکو، مدبرانه، مکرر و مداوم قرآن،^{۲۳} پیروی از کتاب و سنت و عمل به توصیه‌هایی همچون توجه به اخبار گذشتگان و فجایع دنیا، یادآوری آنها، ترساندن نفس از خطاها، تحولات روزگار، ناگهانی بودن رویدادهای آن،^{۲۴} تأمل و تفکر پیش از رفتار و توجه به عواقب و نتایج آن،^{۲۵} موعظه نفس و شرکت در

مجالس وعظ دلنشین و مؤثر،^{۲۶} تلاش مستمر برای کسب نور حکمت و معنویت،^{۲۷} اجتناب از عوامل قساوت قلب و التزام به رعایت اصول و رفتارهای نورانیت‌بخش بدان، یادآوری روزانه خطاهای گذشته، مهار زبان و گفتار،^{۲۸} مراقبت نفس در طول روز و محاسبه در آخر شب و برنامه‌ریزی برای جبران کاستی‌ها، از جمله اموری هستند که نقش بسزایی در هدایت امیال دارند.

۸ تلقین: یکی از ساز و کارهای دین برای هدایت امیال، تلقین است که نقش مهمی در شکل‌دهی و تثبیت قلبی افکار و امیال دارد. ما در تلقین، واقعیات فراموش شده یا در معرض فراموشی را در نفس خود زنده و حاضر نگه می‌داریم و بدین طریق، رفتاری متناسب با آنها انجام می‌دهیم. برای مثال، کسی که دچار یأس شدید و فاقد اعتماد به نفس است، با تلقین توانایی‌های خود به خویشتن، به تدریج از یأس فاصله می‌گیرد و تمایل به کار و زندگی پیدا می‌کند و وارد میدان تلاش و کوشش می‌شود. تلقینی که بستر آن از ناحیه اعمال مذهبی فراهم می‌شود، توجه به ابعاد نهان جهان و پیوند بنا ایزد نشان است که در سایه آن واقعیات غیرمادی در ذهن و ضمیر فرد حاضر و زنده می‌شود و او را در حال و هوای خاصی نگه می‌دارد. تلقین مؤثر، با رعایت چند شرط حاصل می‌شود؛ از جمله: تمرکز و توجه، تصدیق، و نظم و استمرار. گام نخست آنکه فرد در حین بیان جمله مورد تلقین، توجه تام به معنا داشته باشد و از هر گونه عامل سلب توجه اجتناب کند. گام دوم آنکه با تمام وجود معنای مورد نظر را تصدیق کند، و سرانجام اینکه آن را به دفعات تکرار کند و منظم بدان پایبند باشد تا آثارش را در وجود خویش لمس کند. مستحبات عبادی اسلام مانند نماز، قرائت قرآن، اذکار، و ذکر نام خدا پیش از شروع هر کار، اگر به وجهی نیکو انجام شود این شرایط را دربر دارد و به نتایج شگفت‌آور تلقین و هدایت امیال منتهی می‌شود. ما در طول شبانه روز ناخودآگاه مسائل مادی را به خود تلقین و گرایش‌های مادی را

در خود تثبیت می‌کنیم. عمل به دین تلقین‌هایی را دربر دارد که به متعادل کردن گرایش‌های مادی و تقویت گرایش‌های متعالی منجر می‌شود.

۹. موعظه از گذر منبعی مطمئن و مقدس: همهٔ انسان‌ها به رغم برخورداری از ابزار شناخت درونی، به دلیل گرایش‌های حیوانی و غریزی و قرار گرفتن در محاصره عوامل غفلت‌زا، ممکن است به سادگی در منجلاب غفلت فرو روند، دانسته‌های اخلاقی خویش را فراموش کنند و زمام هدایت رفتار را به اسب سرکش نفس بسپارند، به تعارضات و معضلات گرایشی و کنشی درغلتنند و سلامت روان خویش را به خطر افکنند؛ از این‌رو، برای هدایت نیکوی گرایش و کنش، افزون بر درک درونی، نیاز به تذکر از جانب منبعی مؤثر دارند. دین‌مداری این کاستی را مرتفع می‌سازد و عناصر متعدد تأثیرگذاری را به کار می‌گیرد و گامی مستدام به سوی بهداشت روان پیش می‌نهد.

توضیح آنکه تأثیرگذاری سخن‌گوینده در ذهن و ضمیر مخاطب در گرو عوامل متعددی همچون محبوبیت، اتعاض، کمال، اطمینان‌بخشی و تقدس است. هر یک از آنها به تنهایی کافی است که شنونده را تا حدی مسحور خویش سازد. برای مثال، اگر انسان موعظه را از جانب منبعی متعظ (عامل به وعظ خود) بشنود، بسی بیش از آن تأثیر می‌پذیرد که گوینده را نشاناسد یا عامل به وعظ نشمارد. اگر منبع سخن، محبوب باشد به سهم خود تأثیر شگرفی بر جای می‌نهد. انسان از محبوب خویش سخن‌شنوی ویژه‌ای دارد، هرچند لب به باطل گشاید و به ضلالت کشاند. اطمینان به منبع و کمال وی نیز هر یک بستر نیکویی برای گوش‌سپاری فراهم می‌آورد. برتر از همهٔ تقدس‌نگری است که گوینده را بر جایگاه رفیعی می‌نشانند و به او منزلتی والا می‌بخشد. نگرش قدسی به هستی بخش، صحیفه آسمانی، و حامل او، دل و جوارح مخاطب را به سوی خویش می‌کشد و او را مطیع و متقاد می‌سازد. جمع جمیع این عناصر، جامع درجه تأثیرگذاری همه و مولد جوششی

بی‌بدیل است که جان می‌رباید، روی بر جنان می‌نهد و تا نیل به جانان از پای نمی‌نشیند. روشن است که چنین جانی زمام‌گرایش و کنش در کف جانان می‌نهد و توانش خویش وفق مراد او به کار می‌گیرد و سلامت روان تضمین می‌گردد. وعظ و تذکر از جانب چنین منبعی نه فقط خواب عمیق غفلت از چشمان می‌رباید، بلکه از چرت‌زدن و کم‌توجهی نیز باز می‌دارد. موعظه عبارت از بیانی است که نفس‌شنونده را نرم، و قلبش را به رقت آورد و فضای معنوی بر او حاکم سازد.^{۲۹} خدا و رسول و آل او که جامع مؤلفه‌های فوق هستند، سخنانی مملو از موعظه‌های دلربا، آرام‌بخش، بیدارگر، و متحول‌کننده دارند. قرآن نیز یکی از وجوه ضرورت بعثت انبیا را تذکر و یادآوری می‌شمارد. تعبیراتی در قرآن در مورد خود قرآن و بسیاری از کتاب‌های آسمانی دیگر به عنوان «ذکر، ذکری، تذکره، مذکر»^{۳۰} یا توصیف پیامبر به عنوان «مذکر»^{۳۱} آمده‌اند که به این نکته اشاره دارد.

کتاب و سنت از یک سو، خود این شیوه را به کار می‌گیرد و از سوی دیگر، آموزگاران و مربیان دینی را نیز به کار بست آن دعوت می‌کند، حکمت و موعظه را از راه کارهای دعوت و هدایت به سوی حق می‌شمارد و بر بیان آن به وجهی نیکو تأکید دارد.^{۳۲} اگر مربیان دینی نیز وظیفه خویش را نیکو به انجام رسانند هدایت‌گرایش و کنش پیر و جوان، آشکار می‌شود و حرکت دین به سوی تحقق بهداشت روان در جامعه اسلامی استمرار می‌یابد.

۱۱. تکرار غیر مُثَل: تکرار غیر ممل، بلکه جذاب، متنوع و هنرمندانه آموزه‌های اخلاقی نقش مؤثری در تربیت نفوس، هدایت امیال و در نتیجه، سلامت روان برجای می‌نهد. قرآن مشحون از تکرار آیات و پیام‌های آسمانی به گونه‌ای شیرین و دلرباست و خود بر این امر اذعان دارد؛ چنان‌که می‌فرماید: وَلَقَدْ صَرَّفْنَا فِي هَذَا الْقُرْآنِ لِيَذَّكَّرُوا؛^{۳۳} ما در این قرآن دلایل و مثل‌ها مکرر ذکر کردیم تا ایشان متذکر گردند.

تکرار آیات نه کاستی قرآن، بلکه آراستگی آن تلقی می‌شود؛ زیرا حذف مکررات مُفْرَح، کلام شیرین وحی را بر کام‌ها تلخ می‌سازد؛ بدین روی، خداوند پیام‌های اصلی خود را بارها تکرار می‌کند:

قُلِ الْخَيْرُ لِلَّهِ وَ سَلَّمَ عَلَىٰ عِبَادِهِ الَّذِينَ اصْطَفَىٰ ؕ أَلَمْ يَكُنْ لَهُ الْبَاقِيَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ۖ وَسَعَىٰ السَّمَاءُ وَالْأَرْضَ ۗ وَهُوَ يُبْصِرُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿۳۸﴾
ستایش مخصوص خدای یکتاست و درود بر بندگان برگزیده‌اش، آیا خدا بهتر است یا آن چیزهایی که به جای وی می‌پرستند و شریک او می‌گیرند؟
أَمَّن يَتَّبِعُوا الْخَلْقَ ثُمَّ يَمِينُهُ وَ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ أَمْ لَهُ مَعَ اللَّهِ قُلُوبٌ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِن كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿۳۹﴾ آیا آنکه خلق را پدید کند و آن را باز آورد و آنکه از آسمان و زمین روزیتان دهد، چگونه با این خدا خدایی هست؟ بگو اگر راست می‌گویید برهان خویش را بیاورید.

ضعف تعلقات دنیوی

بسیاری از اندوه‌ها و اضطراب‌ها ناشی از دلبستگی به امور زودگذر دنیوی بوده و هستند تا آنجا که گاه عدم دست‌یابی یا فقدان آنها (از جمله: رنگ خاصی از لباس یا کفش، مدل خاصی از ظرف، عدم شرکت در فلان مهمانی، یا یکی از دیگر هزاران امور دنیوی) ساعت‌ها و یا روزها و هفته‌ها فکر برخی را ناآرام می‌کند و خواب را از چشمانشان می‌رباید. به قول رواقیون (انسان‌شناسان و فلاسفه رواقی) دنیاطلبان همیشه ناخشنود و غصه‌دارند؛ زیرا همواره به یکی از این سه مشکل دچارند: محرومیت، عدم امنیت و سعی دردانگیز. آنان یا در محرومیت کامل به سر می‌برند و هیچ ندارند و یا به شکل مطلوب از امکانات دنیوی خود لذت نمی‌برند. گروه اول از غم محرومیت می‌نالند و گروه دوم افزون بر ماتم محرومیت از مازاد، برای نگه‌داری اموال و امکانات خود احساس عدم امنیت دارند. از سویی، دایم به دنبال چیزی هستند که ندارند و هرگز هم این سعی به انتها نمی‌رسد، از این‌رو، به سعی دردانگیز دچارند. برای مثال، ممکن

است کسی با زیباترین زن هم ازدواج کرده باشد، اما به تدریج زندگی با او برایش عادی شود و دیگران از نگاه به همسرش متلذذ شوند و او در غم رنج به دست آوردن زوجه‌ای جدید بسوزد. رواقیون معتقد بودند که دنبال دنیا دویدن برای ما، مانند کودکی است که به دنبال گنجشکی بدود. پیشنهاد آنان برای حل مشکل، ضرورت مبارزه با ام‌الفساد (میل و دلبستگی به مادیات) بود. از این رو، به جای آنکه بخواهیم جهان را طبق میل خود کنیم، باید میل خود را با وضعیت موجود منطبق سازیم و هر چه برای ما پیش آمد آن را نیک بینگاریم. رواقیون برای مبارزه با این میل، دو پیشنهاد (نظری و عملی) داشتند. از یک سو، باید بیندیشیم تا به راستی دریابیم که آنچه ضروری است تغییر میل درونی است نه جهان بیرونی. از سوی دیگر، باید با ریاضات تدریجی نیاز خود به جهان را به حداقل رسانیم و تا حد ممکن نسبت به جهان مادی استقلال پیدا کنیم.^{۳۶}

آموزه‌های اسلام برای کاهش دلبستگی‌های مادی

اسلام به رغم توصیه اکید به کار بست ابزارهای دنیوی برای اهداف متعالی الهی، وابستگی قلبی به دنیا را نهی می‌کند و با آموزه‌های خود آدمی را به کاهش یا زوال دلبستگی هدایت می‌کند و قلب را به امری ثابت متصل می‌سازد؛ در نتیجه، منشأ بسیاری از غم‌ها را از او می‌زداید. برخی از شیوه‌هایی که اسلام از گذر آنها دلبستگی‌های مادی را کاهش می‌دهد عبارتند از:

۱. گره زدن دنیا به آخرت و دنیا را مزرعه آخرت دانستن و جلوگیری از نگاه استقلال‌ی به امور دنیوی: آنکه دنیا را برای دنیا می‌خواهد و دل خویش یکسره به آن می‌بندد، به مرور زمان بر وابستگی خود به آن می‌افزاید. کتاب و سنت این نگرش را مذمت می‌کند. از نظر اسلام، دنیا، چه کم و چه زیاد آن، نباید مورد توجه استقلال‌ی قرار گیرد. منع نگاه استقلال‌ی به مقدر خاص‌ی از دنیا محدود

نیست. کوچک‌ترین و ضروری‌ترین فعل اختیاری برای حیات نیز از این قاعده مستثنا نیست. حتی تنفس و تغذیه نیز باید با نگاه ابزاری برای مقاصد الهی باشد.

۲. جلوگیری از توجه افراطی به دنیا و زیاده‌روی در کسب آن: انسان هر قدر بیشتر به دنبال لذات دنیوی بدود و بدان‌ها توجه فزون‌تری داشته باشد، نسبت به آنها تشنه‌تر می‌شود و علقه درونی‌اش به آنها افزایش می‌یابد. اسلام زیاده‌روی در کسب لذات مادی را روا نمی‌دارد، بلکه با محدود سازی توجه و نگاه به زرق و برق دنیوی و الگو قراردادن زندگی ساده و قانع اولیای دین، او را به ساده‌زیستی فرامی‌خواند. کم‌کردن میزان توجه به دنیا، به تدریج وابستگی قلبی او را کاهش می‌دهد. بی‌تردید، مطالعه و تأمل در سیره معصومان^{۳۷} می‌تواند در احیای ساده‌زیستی مؤثر باشد. ۳۷ قناعت‌پیشگی شیوه‌ای است که چشم طمع را کور می‌کند و ولع سیری ناپذیر مادیت را برمی‌کند. ۳۸ آنکه آزادگی را در گرو زهد و پارسایی سازنده و عدم اسارت در چنگال زیور و ظواهر زندگی زمینی می‌بیند، تلاطم امواج اضطراب‌های درونی را فرو می‌نشاند. روح مؤمن، علی‌وار تعالی می‌یابد و او را مقتدا قرار می‌دهد که می‌فرماید: «دنیای شما در نظر من بی‌ارزش‌تر از برگ درختی در دهان ملخی است که آن را می‌جود». ۳۹ چنین نفس تکامل یافته‌ای هراس کسب و فقدان مادیات را به خود راه نمی‌دهد. روح او بسان برگ نیست که با اندک طوفانی بلرزد و به تلاطم افتد، بلکه متکی بر خدای لایزال، راسخ و استوار است.

۳. سپاسمندی: مؤمن، شاکر و قانع است و دنبال مطامع روزافزون دنیوی نیست. برخلاف ناسپاسان که از نعمت‌های خدادادی غافلند و از آنچه فاقد آنند نالانند و همیشه در غم آن می‌سوزند، مؤمنان راستین قدردان نعمت‌ها و دلشاد به آن هستند. آنان اندیشه‌ای فراخناک دارند، به گونه‌ای که در امور مادی خود را با پایین‌ترین طبقات، و در عرصه معنویت با برترین‌ها قیاس می‌کنند.

۳. نکوهش‌های فزاینده از آرزوهای مادی بلند: غرق سازی دل و دماغ در آمال دنیوی، وابستگی درونی به آنها را افزایش می‌دهد، و مهار آمال، از ایسن خطر می‌کاهد. مؤمن آرزوهای بلند مادی را نشانه دوری از خدا می‌شمارد^{۴۱} و در ادعیه و مناجات‌های جانانه خویش از آرزوهای دراز دنیوی به خدا پناه می‌جوید و از وجود آنها خود را ملامت می‌کند.^{۴۱} استمرار بر این شیوه، اجازه رشد بذر آمال را در سرزمین دل او نمی‌دهد و از شدت تعلق دل به دنیا می‌کاهد.

۴. تقویت میزان تقوا و تزکیه به میزان فزونی توان امور دنیوی: اسلام به مؤمن توصیه می‌کند که نباید از امکانات دنیوی برخوردار بود، مگر آنکه به همان میزان تقوا نیز افزایش یابد.^{۴۲} تقویت بال قدرت بدون تزکیه منشأ مفاسد و خطرات شمرده شده است؛ چراکه توان آدمی در سوء استفاده از آن افزایش می‌یابد و آسایش را از روان سلب می‌کند. هر قدر ثروت، علم، موقعیت اجتماعی، و توان مادی افزایش می‌یابد تزکیه نیز باید قوت فزون‌تری یابد تا آدمی را در کاربرد بهینه آن امکانات مدد رسانند. در این مکتب، علم فاقد تزکیه نیز منشأ کبر و غرور و دوری از خدا شمرده شده است.^{۴۳} به دلیل منزلت رفیع تربیت نفس، قرآن رسالت انبیا را در کنار تعلیم وحی، پالایش درونی ذکر کرده است و می‌فرماید:

هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ؛^{۴۴} اوست خدایی که میان عرب امی (یعنی قومی که خواندن و نوشتن هم نمی‌دانستند) پیغمبری بزرگوار از همان مردم برانگیخت تا بر آنان آیات وحی خدا تلاوت کند و آنها را از لوث جهل و اخلاق زشت پاک سازد و شریعت کتاب سماوی و حکمت الهی بیاموزد با آنکه پیش از این همه در ورطه جهالت و گم‌راهی بودند.

۵. ارائه بدیل نیکو برای عشق و تعلقات قلبی: در صورتی می‌توان در کاهش دلمشغولی‌های مادی کامیاب شد که با سلاح کارساز در این عرصه به میدان آمد و بدیل مناسبی به جای آن نشانند. تعلقات مادی از نوع امیال، گرایش‌ها و

عشق‌های درونی است. سلاح مناسبی که بتواند با آن مقابله کند باید از جنس عشق باشد، وگرنه برندگی لازم برای برابری با آن را ندارد. اگر با سلاح دیگری وارد این معرکه شویم، احتمال پیروزی بسیار ضعیف است. با عقل و دانش نمی‌توان به جنگ محبت و عواطف رفت. عقل سلاح کارسازی در این میدان نیست. انسان با کسب محبت معشوقی مطلوب و ارزشمند می‌تواند تعلقات عشق‌های مجازی و مخرب را در خود تضعیف کند. اسلام با تقویت عشق به حق و قرب الهی این سلاح را فراهم می‌سازد و بدیل بی‌بدیلی برای دلبستگی مادی ارائه می‌دهد. اساساً کسانی حلقه دل یکسره به زنجیر دنیا می‌آویزند که از عشق پاک بی‌خبرند.^{۴۵} مؤمن، دوستی دنیا و ثروت را هرگز بر خود نمی‌پسندد و آن را نشانه دوری از خدا می‌داند.^{۴۶} در روایات، عبادت توأم با توجه، تقویت علایق معنوی، و ترجیح محبت خدا بر مردم، ابزاری کارآمد برای نیل به غنای روحی شمرده شده است.^{۴۷} دلیل آن این است که هر نوع لذت و کشش قوی روحی توان آن را دارد که زندگی فرد را چنان تحت تأثیر قرار دهد و قلب او آکنده از خود سازد که جایی برای سایر غرایز و کشش‌ها خالی نگذارد. تاریخ نشان‌دهنده انسان‌های بی‌شماری است که عشق قوی به همسر، علم، و مقام توانسته تمام زندگی آنها را تحت الشعاع قرار دهد. به همین دلیل، اگر انسان به جای آن متعلقات خدا را بنشانند به استحکام قلبی و غنای روحی دست می‌یابد؛ زیرا متعلقات مزبور پس از مدتی متزلزل می‌گردند و به دنبال آن، قلب فرد را شدیداً مکدر، مضطرب، پژمرده و پریشان می‌سازند. مقام از دست می‌رود، تحصیل علم گاه غیر ممکن می‌گردد و چه بسا با ابتلا به برخی بیماری‌ها یا کهن‌سالی به زوال گراید و آدمی به فراموشی اندوخته‌های علمی دچار شود. همسر، دوست، فرزند و اقوام پیر می‌شوند، می‌میرند، دشمن می‌شوند، جدا می‌شوند، در حالی که اگر آدمی قلب خود را به ریسمان خلل‌ناپذیر جانان پیوند

زند، به جنان (قلب) غنا می‌بخشد و به جنت می‌رسد. از آن‌رو که معشوق‌های غیر الهی متزلزل هستند عشق به آنها نیز ناپایدار و سست است. نوسان معشوق به نوسان عشق می‌انجامد و قلب آدمی را ملامت از اضطراب و نگرانی می‌سازد. کسی که قلب خویش را به امور زوال‌پذیر گره می‌زند با مشاهده کمترین تغییر و فقدان در غم فرو می‌افتد، اما در مورد عشق الهی این مشکل پدیدار نمی‌شود. خلاصه آنکه عشق الهی از یک سو، وابستگی‌های مادی را فرومی‌کاهد، دل را از تزلزل لذات مادی جدا می‌کند، و در نتیجه، منشأ بسیاری از غم‌ها را از دل برمی‌کند و گامی بلند به سوی سلامت روان و درمان اضطراب پیش می‌نهد و از سوی دیگر، دل عاشق را به خدای ثابت و لایتغیر و انسان‌های معصوم و باثبات پیوند می‌زند و بر آرامش دل می‌افزاید.

آموزه‌های رفتاری بهنجار

از آن‌رو که رفتار نقش مؤثری در شکل‌دهی عادات، شخصیت و روان دارد، فقدان الگوهای رفتاری مقبول، منطقی و بهنجار بستر مشکلات روانی را فراهم می‌سازد. انسان اگر در شکل‌گیری رفتار، خود را رها سازد و فاقد الگوی نیکو و شیوه مناسب برای تثبیت و درونی‌سازی رفتارهای پسندیده باشد به تدریج دچار تشتت در رفتار، تزلزل شخصیت و رفتارهای نابهنجار و مشکلات رفتاری می‌شود. اسلام به این مهم چشم دوخته و یکی از گام‌های اسلام به بلندای بهداشت روانی، آموزه‌های عملی است که آن را از سایر ادیان ممتاز می‌سازد. اندیشمندان غربی و متفکران مسیحی نیز یکی از عوامل گسترش روزافزون مسلمانان را ارائه‌ی تعالیم عملی برای زندگی و تشویق کودکان و جوانان به انجام رفتارهای ویژه دینی می‌دانند.

اسلام با توصیه‌های رفتاری فراوان خود در عرصه‌های فردی و اجتماعی، فرد را به سامان‌دهی رفتار، تثبیت عادات نیکو و درونی کردن و نهادینه سازی آنها در

ضمیر کودک و جوان و بزرگسال هدایت می‌کند و از تثبیت عادات بیمارگونه یا رفتارهای نابهنجار مصون می‌دارد. آیات قرآن اغلب ایمان و عمل صالح را در کنار هم ذکر می‌کنند و پس از تثبیت باورهای دینی، مردم را به رفتارهای متناسب و درونی سازی آنها فرا می‌خوانند. نمونه‌هایی از آن عبارتند از: ایجاد عادات نیکو از سنین اولیهٔ کودکی، آداب مناسب معاشرت، احترام به والدین و بزرگسالان، رعایت حقوق دیگران، اعم از بستگان دور و نزدیک، همسایگان، معلمان و مربیان، تقویت ابعاد معنوی، نظم و توجه در برنامه‌های معنوی، بهره‌وری لذت‌بخش از دعاها و نمازها، قرائت قرآن با تدبیر و مستمر، خودسازی گروهی با استفاده از مربیان وارسته، کشف عیوب از طریق اقوام و دوستان صادق، بهره‌وری نیکو از عمر، دانش‌اندوزی مستمر و کارآمد، امداد علمی و عملی محرومان، حشر و نشر با اولیای الهی، پیراستگان از معایب و وارستگان به فضایل الهی.

استمرار و پایداری در این شیوه‌های سلوکی به ایجاد عادات نیکو و سلامت روان کمک می‌کند. نماز و دعای با توجه، و تدبیر در آیات قرآن نسیمی الهی به حیات می‌دمد و از ارتکاب رفتارهای نابهنجار بازمی‌دارد.^{۴۸} روابط دوستی ایمان مدار و صداقت محور به کشف اعمال نابهنجار و مهار آنها مدد می‌رساند؛ چراکه اسلام مؤمن را نقد‌پذیر، و رفیق شفیق را ناقدی حاذق و صادق می‌خواند. مؤمن را آئینهٔ مؤمن می‌خواند؛ چراکه عیب‌های او را بدون کاستی به او می‌نمایاند.^{۴۹} ارتباط و حشر و نشر با پاک‌سیرتان آدمی را به تفکر وامی‌دارد و افق‌های جدیدی به رویش می‌گشاید. چه بسا جهان‌بینی و ایده‌آل‌های وی را نیز تغییر دهد.

اگر تربیت اسلامی به طور صحیح انجام شود خصایص و رفتارهای نیکو چنان در فرد تثبیت می‌شود که او را در شرایط مختلف از تزلزل رفتاری باز می‌دارد و از اختلالات روانی ناشی از عدم ثبات رفتاری حفظ می‌کند. اسلام بر

استمرار و تعمیق رفتار تا درونی سازی و حصول رفتارهای تثبیت شده و عادات سلوکی مثبت تأکید دارد.^{۵۰} بدین سان، پای‌بندی به آموزه‌های عملی دین، از دو زاویه به بهداشت روان مدد می‌رساند: از یک سو، آدمی را از تثبیت عادات منفی و رفتارهای متعارض مصون می‌دارد و از سوی دیگر، او را به تحقق شیوه‌های سلوکی سازنده و کمال‌بخش در زندگی و درونی سازی آنها هدایت می‌کند. اسلام در تعلیم و تربیت دینی روش سطحی و زودگذر را نمی‌پسندد، بلکه بر استمرار و تعمیق آن تأکید دارد. استمرار عمل، آموزه‌های رفتاری را در ذهن و ضمیر جای‌گیر، و به عادات سلوکی تبدیل می‌کند و به درونی‌سازی آنها می‌انجامد. بدین روی، اسلام بر توجه به تعلیم و تربیت از دوران کودکی تأکید دارد که با آموزش مناسب و نظارت مستمر بر اجرا به ثمر می‌نشیند. اگر اسلام خواندن نماز و رعایت آداب رفتاری را از دوران کودکی توصیه می‌کند و به بعد از بلوغ و انمی‌گذارد، بلکه در سرتاسر عمر می‌گستراند و بر دوران اولیه رشد تأکید مضاعفی دارد و اگر رعایت اصول و گام‌های تربیتی را از آغاز طفولیت به تناسب رشد سنی و عقلی به والدین توصیه می‌کند، همه و همه اموری هستند که رعایت آنها به عبور از برون به درون، از سطح به عمق و از رفتار پراکنده به عادات نهادینه شده می‌انجامد. بر اساس آموزه‌های اسلام، آموزش باید تا زمان اقناع فکری، و تربیت تا نیل به تثبیت قلبی و درونی‌سازی آموزه‌ها ادامه یابد. اصل استمرار، شیوه نزول وحی و سبک آموزگاران الهی بوده است:

وَ لَقَدْ وَصَلْنَا لَهُمُ الْقَوْلَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ؛^{۵۱} و به تحقیق که ما قرآن را پیوسته

فرستادیم، باشد که متذکر شوند.

قَالَ رَبِّ إِنِّي دَعَوْتُ قَوْمِي لَيْلًا وَ نَهَارًا؛^{۵۲} گفت: پروردگارا! من قوم خود را شب و

روز دعوت کردم.

توبه

یکی از عوامل غم و نگرانی، گذشته تاریک زندگی، لغزش‌ها، کوتاهی‌ها و خطاهایی است که ذهن آدمی را سخت به خود مشغول می‌دارد و استمرار آن اضطراب را بر روان حاکم می‌کند و از حرکت باز می‌دارد. پشیمانی شدید از گذشته و احساس بن‌بست برای جبران و بازگشت، درد جانناکاهی است که آدمی در تنور آن می‌سوزد. اسلام این عامل اضطراب را از زندگی مؤمن کنار می‌زند و به او مدد می‌رساند تا از سویی، با تقویت اراده، از خطا پرهیزد و کمتر در آتش ندامت بسوزد، و از سوی دیگر، در صورت ارتکاب خطا، با ساز و کار توبه خود را از تنش درونی برهاند، خطا را جبران کند و بدون احساس یأس، خویشتن را از آثار شومش مصون دارد.

مؤمن با توبه و توجه به خدای غفار و رحیم خود را از عذاب درونی خطا می‌رهاند و به آرامش می‌رسد. او مطمئن است که اگر عذر تقصیر به پیشگاهش برسد، از گذشته عذرخواهی کند و در مقام جبران برآید، خدا نیز از او درمی‌گذرد.^{۵۳} او خدایی دارد که مهربانی نسبت به بندگان را بر خود واجب کرده است^{۵۴} و بسیاری از جرایمشان را نادیده می‌گیرد.^{۵۵} توبه، هرچند مستمر باشد، نه اضطراب‌زا، بلکه فرح‌بخش و تنش زداست؛ زیرا مؤمن با این عمل خود را محبوب خدا می‌سازد.

پشیمانی کمتر از گذشته

مؤمنان راستین برخلاف مجرمان خرد و کلان که غالباً دیر یا زود پشیمان می‌شوند، عاری از بسیاری خطاها یا دارای کاستی کمتری نسبت به آنها هستند، از این رو، در طول حیات خود کمتر نادم می‌شوند. در نتیجه، از رنج ندامت خطاکاران در امانند و قلب آرام و دل شادی دارند. در پایان عمر نیز با نفسی کمال‌یافته و با مسرت تمام از مسیر طی شده، راهی کوی دوست می‌شوند و ندای بدرقه معشوق را می‌شنوند که:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي
وَادْخُلِي جَنَّاتٍ؛^{۵۶} ای نفس مطمئنه! خوشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد
و در میان بندگان من درآی و در بهشت من داخل شو.

تقویت اراده ترک خطا

یکی از گام‌ها به سوی بهداشت روان برخورداری از اراده‌ای قوی برای ترک خطاست. فقدان این ابزار به پایمالی اخلاق و وجدان، و قرار گرفتن در دام رذایل و مفاسد می‌انجامد و سلامت روان را به خطر می‌افکند. دین به شیوه‌های متعددی اراده را تقویت می‌کند و از آسیب‌های ضعف آن مصون می‌دارد. از میان عوامل مختلف مؤثر در تقویت اراده که ضمن عمل به آموزه‌های اسلام حاصل می‌شود، به سه عامل (عبادت، عشق الهی، احساس حضور خدا) اشاره می‌کنیم. برخی از دیگر عوامل آن مانند اعتماد به نفس، تکرار و تلقین، و معرفت برتر در بخش‌های دیگر مورد بحث قرار گرفت. به علاوه، عواملی که ضمن سخن از ساز و کار دین برای هدایت امیال و گرایش‌ها بیان شد نیز در تقویت اراده مؤثر است. عبادت: قرآن به نقش عبادت در تقویت اراده و خویش‌ن‌داری اشاره دارد:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛^{۵۷} ای مردم، پروردگار خود را پرستش کنید؛ آن کس که شما و پیشینیان را آفرید، تا پرهیزگار شوید.

این آیه به تأثیر عبادت در رشد تقوا که خویش‌ن‌داری و مهار نفس از زشتی‌هاست، اشاره دارد. در برخی آیات دیگر، این اثر به مصادیق عبادات نسبت داده شده است. برای مثال، قرآن اثر روزه ماه رمضان را ترکیه نفس و تقوا پیشگی قلمداد می‌کند، چنان‌که می‌فرماید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ؛^{۵۸} ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما، بسان افراد قبل از شما، واجب شده است، شاید تقوا پیشه سازید.

انسان مؤمن ضمن روزه گرفتن با بسیاری از خواهش‌های نفسانی مانند گرسنگی، تشنگی، و لذات جنسی مبارزه می‌کند و در طول یک ماه بر این مبارزه مستمر می‌ماند. اگر روزه‌های مستحب نیز بر آن افزوده شود این عمل بارها در طول سال تکرار می‌شود. نقش روزه در تقویت اراده و مهار مفاسد اخلاقی با تحقیقاتی که حاکی از کاهش شدید میزان جرایم در این ماه است، تأیید شده است. مؤمن دست‌کم سالی یک‌بار به این میدان نفس‌ستیزی وارد می‌شود و اراده ترک گناه را در خود تقویت می‌کند.

در برخی از آیات، خداوند اثر اقامه نماز را زدودن زشتی‌ها و انحرافات اخلاقی و اجتماعی ذکر کرده است.

أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ^{۹۹} نماز را به پای دار. به درستی که نماز آدمی را از ارتکاب فحشا و منکر باز می‌دارد و ذکر خدا بزرگ‌تر است.

نماز با توجه نیز به تقویت اراده ترک مفاسد اخلاقی کمک می‌کند؛ چراکه نمازگزار روزانه حداقل ضمن ۱۷ رکعت نماز در اوقات متعدد، سایر کارهای خویش را رها می‌سازد و به بازنگری نفس خویش می‌پردازد. او نماز را بر سایر امور مقدم می‌دارد. از این‌رو، روز و شب خود با نماز می‌آغازد، و در میان هر یک نیز نماز را جای می‌دهد. او ضمن این پیوند الهی، خطاهای گذشته را مرور می‌کند، به جایگاه خود در هستی و در ارتباط با خدا واقف می‌شود، ضوابط اخلاقی را به خود یادآوری می‌کند و از خدا برای قرار گرفتن در مسیر او و رعایت ضوابط مدد می‌جوید.

عشق الهی: عشق الهی سلاح برنده‌ای است که در تقویت اراده برای کارزار نفس با مفاسد اخلاقی بسیار مؤثر است. عشق، هم توانایی تولید انرژی برای حرکت به سوی معشوق را دارد و هم توان مهار هیجان‌ات معارض و رفع موانع را به فرد می‌دهد. این امر حتی در مورد حیوانات نیز صادق است. برای مثال،

شما هرگز نمی‌توانید کبوتر و یا مرغ خانگی را به راحتی در نقطه ثابتی نگه دارید، اما همین پرنده به عشق نوزاد خود حدود ۲۰ روز در نقطه‌ای ثابت (روی تخم) قرار می‌گیرد و از لذت حرکت و پرواز خود را محروم می‌سازد.

عشق پاک با ایجاد اصطکاک و احساس تعارض درونی میان امیال الهی و مادی، اراده مقاومت در برابر خطا را تقویت و از سقوط در رذایل جلوگیری می‌کند. عشق قرص نیروزایی است که به زوال کامل یا کاهش فاحش خستگی در مسیر وصول به مقصود می‌انجامد. محبت چنان بر اراده تأثیرگذار است که حتی گناهکاران لایبالی را نیز از خطا مصون می‌دارد، چنان‌که بسیاری از این افراد در ایام محرم به عشق امام حسین^ع و حضرت ابوالفضل^ع از خلاف‌های متعارف خود تاحدی دست می‌کشند؛ شراب نمی‌نوشند، دزدی و دروغ را رها می‌کنند، از ظلم به دیگران و سلب آسایش روان آنها خود را باز می‌دارند، به نماز می‌ایستند و به درگاه حق ناله می‌زنند و از مردان حق مدد می‌جویند، آماده شنیدن توصیه‌های سالار و علمدار کربلا هستند، بلکه برخی از آنان چنان در این ایام منقلب می‌شوند که یکسره تغییر شخصیت می‌دهند و اراده‌ای قوی برای آغاز راه جدید و استمرار بر آن به دست می‌آورند. محبت، اراده آدمی را برای انجام کارهای شاق و قربانی مال و جان تقویت می‌کند، چنان‌که بسیاری در محرم میلیون‌ها تومان برای سالار شهیدان و علمدار کربلا هزینه می‌کنند. دلاوری‌های رزمندگان اسلام در جبهه‌ها نیز مولود عشق حسینی بود.

احساس حضور: یکی از عوامل تبعیت از خواهش‌های نفسانی و ضعف اراده برای ترک خطا و پیروی از خدا، عدم احساس حضور خدا در صحنه زندگی است. برای مثال، کودک یا نوجوان در حضور والدین یا معلم از ارتکاب بسیاری از خطاها اجتناب می‌کند و اراده قوی‌تری برای ترک آنها دارد، اما در غیاب آنها چنین نیست و به اقدامات ناشایست دست می‌زند. به همین دلیل است که برخی

از جوانان و بزرگسالان نیز اراده مهار نفس در تنهایی و خلوت را ندارند. اگر در چنین موقعیتی قرار گیرند دچار لغزش می‌شوند، اما همین افراد در حضور دیگران همان لغزش‌ها را مرتکب نمی‌شوند. از جمله عواملی که روان‌شناسان در باب عوامل و زمینه‌های روانی احساس شرم و خجالت در بزرگسالان ذکر کرده‌اند احساس حضور و نزدیکی موجود ذی‌شعور و عاقل است. اگر انسان کار ناپسندی را در حضور دیگری انجام دهد احساس شرم می‌کند.

یکی از ساز و کارهای تقویت اراده ترک خطا در اسلام، رشد فزاینده احساس حضور خدا و امام زمان^ع و نظارت آنها بر اعمال است. تلاوت مکرر و مدبرانه قرآن بذر حضور خدا را شکوفا می‌سازد و از خشک شدن آن ممانعت می‌کند. امام صادق^ع در روایتی با اشاره به همین نکته می‌فرماید: «از خداوند شرم کن به دلیل نزدیکی او به تو»^{۶۱} انسان مؤمن به دلیل همین احساس شرم از هر گونه رفتار ناپسند اجتناب می‌نماید.^{۶۱}

نتیجه

در ادامه بیان راه‌کارهای دین برای نیل به بهداشت روان، عوامل رفع اضطراب و آرامش روان بیان گردید و در این خصوص به راه‌کارهای گرایشی و کنشی اشاره شد. طی مباحث این بخش روشن گردید که اسلام، ساز و کارهای متعددی برای جهت‌دهی گرایش‌ها، تثبیت آنها و سامان‌دهی رفتار دارد و در نتیجه، به بهداشت روان کمک می‌کند. این دین خاتم به تأثیر کلیدی امیال در رفع اضطراب توجه ویژه دارد و با عرضه عشق برتر و پایدارتر، تقویت ترس از گناه و عشق به تقرب به خدا در دل‌ها، تقویت یاد خدا در دل‌ها، یاد مرگ، توکی و تبری، و تأکید بر معاشرت، همراهی و همنشینی با اهل معرفت و عباد خالص، و اجتناب از همنشینی و رفاقت با غافلان بی‌عقل، و عاصیان بی‌شرم، و توصیه به پیوند با مستمندان، و نیز تلقین، شنیدن موعظه از گذر منبعی متعظ، مطمئن و مقدس، و قرائت نیکوی قرآن، گامی فراسوی این هدف برمی‌دارد. همچنین اسلام سطح

تعلقات دنیوی را کاهش داده، اراده ترک خطا را تقویت می‌کند و مانع اندوه‌های متعارف بر گذشته می‌شود. بر خلاف اندوه‌های دنیوی، نوع پشیمانی بسر گذشته، که اسلام در پی دارد، احساس بن‌بست به آدمی نمی‌دهد، بلکه همراه با دریچه‌گشوده‌ی دریافت پاداش در قبال خود اندوه و روزنه‌ی امید به رشد و قرب الهی است.

پی‌نوشت‌ها

۱. عاطفه (affection) معانی متعددی را برمی‌تابد. یکی از آنها که در اینجا مورد نظر است معنای عامی است که احساسات (feeling)، و هیجانات (emotion) را دربر می‌گیرد.
۲. محمدبن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۳۶.
۳. قیامت: ۵.
۴. آل عمران: ۱۴.
۵. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۴۰.
۶. اعراف: ۳۱ و ۳۲.
۷. محمدبن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۲، ص ۱۴۴.
۸. توبه: ۲۴.
۹. اریک فروم، هنر عشق ورزیدن، ترجمه پوری سلطانی، ص ۱۵۴ و ۱۵۵.
۱۰. عن الصادق: لا یمحض رجل الايمان بالله حتى يكون الله احب اليه من نفسه و ابيه و ولده و اهله و ماله و من الناس كلهم. (محمد محمدی‌ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۱۲)
۱۱. نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۸۱: «قَالَ لِابْنِهِ الْخَمْنِ ع يَا بُنَيَّ لَا تَطْعَمَنَّ لُقْمَةً مِنْ خَاوٍ وَ لَا بَارِدٍ وَ لَا تَشْرَبَنَّ شَرْبَةً وَ [لا] جُرْمَةٌ اِلَّا وَ اَنْتَ تَقُولُ قَبْلَ اَنْ تَاْكُلَهُ [وَ قَبْلَ اَنْ تَشْرَبَهَا] اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ...».
۱۲. میرزا حسین نوری، مستدرک‌الوسائل، ج ۱۶، ص ۲۸۱.
۱۳. ر.ک: محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۲، ص ۱۷۹.
۱۴. محمد بن یعقوب کلینی، کافی، ج ۲، ص ۴۸۷.
۱۵. حر العاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۳۸۰: «اللّٰهُمَّ اِنِّيْ اسْتَوْعِدُكَ نَفْسِيْ وَ اَهْلِيْ وَ مَالِيْ وَ وُلْدِيْ، اَشْهَدُ مَنْا وَ الْغَائِبِ، اَللّٰهُمَّ احْفَظْنَا وَ احْفَظْ عَلَيْنَا، اَللّٰهُمَّ اجْعَلْنَا فِيْ جِوَارِكِ، اَللّٰهُمَّ لَا تَسْلِبْنَا نِعْمَتَكَ وَ لَا تَغْيِرْ مَا بَنَا مِنْ عَافِيَتِكَ وَ فَضْلِكَ.»
۱۶. محمد محمدی‌ری‌شهری، میزان الحکمه، ج ۱۶۷۳.
۱۷. همان، ج ۱۶۷۳۴.
۱۸. همان، ج ۱۶۷۴۰.
۱۹. همان، ج ۱۶۷۳۸.
۲۰. همان، ج ۱۶۷۳۹.
۲۱. همان، ج ۱۶۷۴۳.
۲۲. همان، ج ۱۶۷۰۱ و ۱۶۷۴۹.
۲۳. همان، ج ۱۶۷۳۷ و ۱۶۷۴۷ و ۱۶۷۴۹.
۲۴. همان، ج ۱۶۷۴۵.
۲۵. همان، ج ۱۶۷۷۳.
۲۶. همان، ج ۱۶۷۲۹.

۲۷. همان، ح ۱۶۷۳۲ و ۱۶۷۳۳ و ۱۶۷۳۵.
۲۸. همان، ح ۱۶۷۶۰.
۲۹. سید محمدحسین طباطبایی، ترجمه تفسیر المیزان، ج ۱۲، ص ۵۳۴.
۳۰. طه: ۲-۳، مزمل: ۱۹.
۳۱. غاشیه: ۲۱.
۳۲. اذع إلى سبیل ربک بالْحِکْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ (نحل: ۱۲۵)؛ با حکمت و اندرز نیکو به سوی راه پروردگارت دعوت نما.
۳۳. اسراء: ۴۱.
۳۴. نمل: ۵۹.
۳۵. نمل: ۶۴.
۳۶. محمدعلی فروغی، سیر حکمت در اروپا، ج ۱، ص ۵۷ و ۵۸.
۳۷. نهج البلاغه، خ ۱۵۹.
۳۸. میزان الحکمه، ح ۱۶۷۵۰.
۳۹. دنیاکم هذه اهون عندي من ورقة في فم جرادة تقضمها، (شرح نهج البلاغه، ج ۱۱، ص ۲۴۵).
۴۰. علی: «اذا احب الله عبدا بغض الله المال و قصر منه الامال (میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۲۴) هرگاه خداوند بندهای را دوست داشته باشد، او را نسبت به ثروت دنیوی بدبین می‌سازد و امال زمینیش فرومی‌کاهد.
۴۱. ضمن یکی از دعاهایی که خواندن آن پس از نمازها توصیه شده و امام صادق: «بدان پایبند بودند چنین آمده است: «اغوذ بک من امل ... يمنع خیر العمل»؛ خدایا به تو پناه می‌برم از خطر آرزویی که مانع عمل خیر من شود (محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۳، ص ۷۰).
- در روایت دیگری چنین آمده است: «و من کتاب زهد النبی، ص قال لیس الزهد فی الدنیا لیس الخسین و اُکُلَ الجَسَبِ و لکن الزهد فی الدنیا قَصْرُ الْأَمَلِ (محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص، ۴۴).
- و نیز ر.ک: حسن بن ابی الحسن دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۳۹ (باب السابع فی قصر الامل).
۴۲. محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۶، ح ۵.
۴۳. همان، ج ۱، ص ۴۴، باب استعمال العلم.
۴۴. جمعه: ۲.
۴۵. سألت أبا عبد الله جعفر بن محمد الصادق: «عن العشق. فقال: قلوب خلت من ذكر الله فأذاقها الله حب غيره. (شيخ صدوق، علل الشرائع، ج ۱، ص ۱۴۰)؛ از امام صادق: «در باب عشق‌های مادی پرسیدم، ایشان فرمود: خداوند به قلبی که از یاد خدا تهی است عشق‌های غیر الهی می‌چشاند.
۴۶. موانع محبت: حب مال امام صادق: «اذا ابغض الله عبدا حبب إليه المال و بسط له و الهمة الدنيا (میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۲۳)
۴۷. قال رسول الله: «يا بن آدم تفرغ لعبادتي املأ قلبك غنى و املأ يديك رزقا باين آدم لا تباعد مني فاملأ قلبك فقرا و املأ يديك شغلا (میزان الحکمه، ج ۶، ص ۱۱)؛ در حدیث دیگری نیز از حضرت آمده است: من اثر محبة الله على محبة نفسه كفاه الله مؤنة الناس (میزان الحکمه، ج ۲، ص ۲۱۳)
۴۸. عنكبوت: ۴۵.

۴۹. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام يَا كَمِيلُ الْمُؤْمِنِ مَرَأَةُ الْمُؤْمِنِ. (ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۱۷۱) / عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ مَنْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا أَثَبَتَ اللَّهُ الْحِكْمَةَ فِي قَلْبِهِ وَانْطَقَ بِهَا لِسَانَهُ وَبَصُرَهُ عَيْنُوبِ الدُّنْيَا دَاءَهَا وَدَوَاءَهَا وَأَخْرَجَتْهُ مِنَ الدُّنْيَا سَالِمًا إِلَى دَارِ السَّلَامِ.
عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ إِذَا أَرَادَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى بَعْدَ خَيْرٍ أَزْهَدَهُ فِي الدُّنْيَا وَفَقَّهَهُ فِي الدِّينِ وَبَصُرَهُ عَيْنُوبَهُ (محدث نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۴۴).

۵۰. امام باقر عليه السلام: ما من شیء احب الى الله عز و جل من عمل يداوم عليه و ان قل (محمد بن يعقوب كليني، اصول كافي، ج ۴، ص ۲۵).

۵۱. قصص: ۵۱.

۵۲. نوح: ۵.

۵۳. بقره: ۱۸۶.

۵۴. انعام: ۱۲.

۵۵. شوری: ۳۴.

۵۶. فجر: ۲۷ - ۳۰.

۵۷. بقره: ۲۱.

۵۸. بقره: ۱۸۳.

۵۹. عنكبوت: ۴۵.

۶۰. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۳۳۶، ح ۲۲.

۶۱. ابوالفضل ساجدی و دیگران، روان‌شناسی رشد، ج ۱، ص ۲۵۶ - ۲۵۷.



منابع

- قرآن کریم.

- نهج البلاغه.

- ساجدی، ابوالفضل و دیگران، روان‌شناسی رشد، تهران، سازمان سمت، ج ۱، ۱۳۷۴.

- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.

- دیلمی، حسن بن ابی الحسن، ارشادالقلوب، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ ق.

- حسن ابن شعبه حرانی، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.

- فروم، آریک، هنر عشق و ورزیدن، ترجمه پوری سلطانی، ص ۱۵۴ و ۱۵۵.

- فروغی، محمدعلی، سیر حکمت در اروپا، ج ۱، ص ۵۷ و ۵۸.

- شیخ حر عاملی، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل‌البیت عليه السلام، ۱۴۰۹ ق.

- شیخ صدوق، علل الشرائع، قم، مکتبه الداوری، [بی‌تا].

- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۵، ۱۳۷۴.

- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ ق.

- محدث نوری، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل‌البیت عليه السلام، ۱۴۰۸ ق.