

تأثیر بعد روان‌شناسی ایمان در مواجهه موفق با مصائب زندگی در اسلام

طاهره جعفری^۱

چکیده

مصائب همواره پدیده‌ای قابل توجه در زندگی بشر است که دغدغه رفع یا کنترل آن، تلاش‌های گسترده‌ای را به خود اختصاص داده است. مطالعه سرگذشت تاریخ بشر نشان می‌دهد که انسان‌ها در مواجهه با این دو پدیده به گونه‌های متفاوتی عمل کرده‌اند. برخی درمقابل آن، ضعف و ناامیدی از خود نشان داده و برخی دیگر مقاومت می‌کنند. تنوع و تفاوت راهکارهای ارائه شده برای مواجهه با چنین پدیده‌ای از سویی و توجه شریعت به تأثیر این مقوله در کمال فرد ازسوی دیگر، ضرورت بررسی نظر دین در این باره را می‌رساند. شریعت مقدس اسلام با تقویت ایمان فرد، با بیان شیوه مواجهه صحیح به مصائب زندگی، زمینه تکمیل فرایند شکوفایی استعدادهای درونی افراد باایمان را فراهم کرده است. پژوهش پیش‌رو با روش تحلیلی- توصیفی داده‌ها و مراجعه به منابع کتابخانه‌ای و با کشف معارف و آموزه‌های اسلامی در مصائب و سختی‌های زندگی، فرصتی برای تقویت ایمان بشر فراهم کرده و بهترین راه‌های مواجهه را معرفی می‌کند. این مواجهه در بعد روان‌شناسی، احساس رضایتمندی، امیدواری، حس خوب داشتن به مقدرات الهی، اطمینان و آرامش قلبی، حس شادی‌آفرینی، حس رسیدن به نعمات و پاداش اخروی و خشیت الهی را به دنبال دارد که انسان را در رسیدن به مواجهه صحیح با سختی‌های زندگی یاری می‌کند.

واژگان کلیدی: ایمان، مصیبت، بعد عاطفی، بعد روان‌شناسی.

۱. دانش‌پژوه کارشناسی رشته روان‌شناسی، از کشور افغانستان، مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی، جامعه‌المصطفی‌العالمیه، قم، ایران.

۱. مقدمه

مصائب و سختی‌های زندگی از دیرباز در زندگی بشر وجود داشته‌اند. تفاوت مواجهه افراد با سختی‌ها به گونه‌ای است که برخی درمقابل آن ضعف و ناامیدی از خود نشان می‌دهند و برخی دیگر صبر پیشه می‌کنند. از این تفاوت در شریعت مقدس اسلام بانام سنت ابتلا و امتحان یاد شده است که شامل همه افراد جامعه در هر مکان و زمانی می‌شود. حکمت الهی در سنت امتحان، پرورش استعدادها و کمالات نفسانی، فضائل اخلاقی و شناخته شدن افراد صالح از فاسد، مؤمن از منافق و خوب از بد است. به همین دلیل شریعت اسلام با دستورات حکیمانه، گاه به صورت پیشگیرانه و گاه به صورت درمان‌گرایانه به شیوه مواجهه صحیح با مصیبت‌ها پرداخته است. ایمان که اعتقادی قلبی همراه با حالت روانی انقیاد و پذیرش و بنا گذاشتن به التزام به این اعتقاد است به یافتن راه‌هایی برای کنترل، درمان و روبه‌رو شدن با سختی‌ها کمک می‌کند. به‌ویژه بعد‌گرایشی روان‌شناسی که مربوط به روح و روان انسان است و با روشی متفاوت به جویندگان، راه حقیقت را نشان داده است. در زمینه ارتباط ایمان و سختی، آثار علمی ارزشمندی نوشته شده است مانند کتاب صحیفه سجادیه با اشارات بهداشت روانی که باهدف کاربردی‌سازی الگوهای دینی به‌ویژه معنویت و دعا براساس تجربه‌های بشری نوشته شده است تا نشان دهد که چگونه دین افزون بر آثار اخروی می‌تواند در اصلاح رفتار اخلاق و ابعاد سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی فرد اثرگذار باشد. کتاب راز سختی‌ها و بلاها در زندگی به موضوع فلسفه بلاها و فرود گرفتاری‌ها پرداخته است. این کتاب به‌طور مختصر به انواع بلاها اشاره دارد و به راهکارهایی گاه خیلی کلی و گاه به گفتن ذکری خاص بسنده کرده است. نوشتار حاضر با روش توصیفی-تحلیلی-تبیینی و اسنادی برای پردازش داده‌ها استفاده کرده و باهدف نقش بازدارندگی بعد روان‌شناسی ایمان در مواجهه با مصائب زندگی نوشته شده است.

۲. مفهوم‌شناسی

۱-۲. مصیبت

مصیبت به هرگونه رنج، بلا، اندوه، درگذشت خویشاوندان یا دوست صمیمی گفته می‌شود. (معین، ۱۳۸۶، ۴۱۸۲/۳) در سنت‌های حاکم بر زندگی بشر این‌گونه امور ناخوشایند، بی‌ارتباط با عمل انسان نیست. گاهی یک مصیبت نتیجه عملکرد زشت انسان است. خداوند می‌فرماید: «هر رنج و محنتی که به شما دست دهد بر اثر گناهانی است که مرتکب می‌شوید درحالی‌که خداوند از بسیاری گناهانتان چشم‌پوشی می‌کند» (شوری: ۳۰).

۲-۲. ایمان

واژه ایمان به معنای تصدیق کردن، باور آرامش قلب و پذیرفتن و تصدیق است. (دهخدا، ۱۳۷۷، ۵۸۹/۷) ایمان از اموری است که زمینه آن در فطرت بشر نهاده شده است، اما به فعلیت رساندن آن اختیاری و اکتسابی است. دستیابی به ایمان مطلوب دین، نیازمند سختی‌هایی است که در زبان قرآن از آن به فتنه یاد شده است (ر.ک.، عنکبوت: ۲). حکمت الهی بر این تعلق دارد که انسان به اندازه اراده و تلاشش به مراتب ایمان دست یافته و با گذراندن هر مرحله، ویژگی‌های درونی برای مواجهه با فتنه‌های سخت‌تر را در خود ایجاد کند.

۲-۱. ابعاد روان‌شناسی ایمان

مسئله مهمی که باید به آن توجه کرد رابطه روان‌شناسی و دین است. آیا مقدار تأثیر عوامل از دیدگاه هردو یکی است. پاسخ منفی است. روان‌شناسی، انسان را موجودی زنده درکنار دیگر موجودات زنده می‌داند و به کمک روش تجربی خود، تنها آنچه را که از انسان به تجربه و آزمایش درمی‌یابد، بررسی می‌کند. روان‌شناسی به بعد معنوی و روحی انسان چندان اهتمام نمی‌ورزد و به تبع آن، نقشی برای تأثیرات معنوی و غیرمادی عوامل قائل نیست. همین مسئله عامل تمایز اسلام از روان‌شناسی است. از دیدگاه اسلام، انسان مرکب از جسم و روح است. از این رو، تأثیر عوامل منحصر به تأثیر ظاهر و تجربی آنها نیست، بلکه با تأیید این نوع تأثیرات به تأثیرات معنوی نیز معتقد است. ازجمله می‌توان به عامل ایمان و باور که عاملی درونی است، اشاره کرد.

از دیدگاه اسلام، ایمان نقش مهمی بر شکل‌گیری شخصیت انسان دارد. (حقانی، ۱۳۹۶، ص ۱۸۲) تعیین رویکرد یک تحلیل به صحت فهم موضوع کمک می‌کند. از آنجاکه بررسی ایمان با رویکرد روان‌شناسی بر تحمل مصائب، هدف نوشتار حاضر است تعریف دقیقی از روان‌شناسی، رویکرد این تحلیل را آشکار می‌کند. در تعریفی جامع، روان‌شناسی علمی است که به مطالعه رفتار، احساسات، انگیزه‌ها و فرآیندهای شناختی انسان می‌پردازد (سالاری‌فر، ۱۳۹۱، ص ۱۹). در این تعریف سه بعد شخصیت از انسان یعنی، بعد شناختی، عاطفی و رفتاری مورد توجه قرار گرفته است. توجه به این رویکرد از این نظر اهمیت دارد که در طول تاریخ همیشه بشر به دنبال سلامت روح و روان و رهایی از بیماری‌های روانی بوده است. دستورهای شرایع مختلف هم برای رسیدن به این هدف مهم و بانام ایمان به خدا و بندگی او خلاصه می‌شود.

آنچه امروزه در غرب در قالب علم سلامت روانی به وجود آمده، علمی است برای پیشگیری از اختلالات روانی که با کمک روان‌پزشکی و روان‌شناسی صورت می‌گیرد. ارتباط تنگاتنگ هدف پیامبران و دانشمندان روان‌شناس و سلامت روان نشان از آن دارد که غرب به دلیل فقدان یا کاستی نعمت بزرگ وحی با فعالیت‌های علمی بر روان انسان تلاش دارد بخشی از نیاز خود به پیامبران را جبران کند. حقیقت این است که از یک سو هرگز نمی‌توان علم بشری را جایگزین وحی کرد و با روان‌شناسی تنها شاید بخشی از نیازهای روح بشر تأمین شود و از سوی دیگر، دستور بزرگان دین این است که باید از علوم و تجربیات جدید هم استفاده کرد. از این رو، پژوهش حاضر سعی بر آن دارد که تحلیل آموزه‌های اسلامی با رویکرد تفکیک روان‌شناسانه ابعاد شخصیت انسان مؤمن باشد. پیوند روان‌شناسی با علم عصمت اگر با رعایت ضوابط استظهار باشد انسان را به لایه‌های پنهان معنایی کلمات معصومین می‌رساند و بدون رعایت این ضوابط، چیزی جز گزاره‌های التقاطی نصیب فرد نمی‌شود. دستیابی به این هدف نیازمند آن است که یافته‌های تجربی جدید به نظر معصومین علیهم‌السلام تحمیل نشود و به جای این با نگاه روان‌شناسی چند راهکار به دست آید.

مهمترین عوامل خطر در سلامت روانی و زمینه ساز اختلال روانی عبارت است از: محرومیت و ناکامی، تعارض و تنیدگی، برآورده نشدن نیازها و نرسیدن به اهداف که افراد را دچار محرومیت و ناکامی می‌کند. تعارض نیز حالتی عاطفی و دردآور است که از تنش بین دو یا چند میل متضاد در فرد که ناشی از ناتوانی او در انتخاب یکی از آن دو است به وجود می‌آید. تنیدگی عبارت است از شرایطی که بر اثر تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید. (سالاری فر، ۱۳۹۱، ص ۲۰۲) بیماری و مصیبت از مهمترین مصادیق عوامل اختلال روانی است و چنان که از تعریف روان‌شناسی برآمد در علم روان‌شناسی یکی از انواع راه‌های مقابله با اختلالات سه‌گانه مذکور راه عاطفی است؛ یعنی مهار و تعدیل عواطف به فرد کمک می‌کند تا دچار بیماری‌های روانی نشود. شخص مؤمن با رهنمودهای اهل بیت علیهم‌السلام به دنبال تربیت شخصیت خودش است تا به گونه‌ای با مشکلات مواجهه شود که سلامت روحی و روانی او آسیب نبیند. در نوشته پیش رو تلاش بر آن است که با تحلیل روایات اهل بیت علیهم‌السلام مصادیقی از راهکارهای عاطفی مؤمن در مواجهه با مصائب بررسی شود.

۲-۲. آثار روحی و روانی ایمان

اول) خوش‌بینی

خوش‌بینی به جهان و خلقت و هستی. ایمان مذهبی از آن رو که تلقی انسان نسبت به جهان را شکل می‌دهد و آفرینش را هدفدار و هدف را خیر و تکامل و سعادت معرفی می‌کند دید انسان را نسبت به نظام کلی هستی و قوانین حاکم بر آن خوش‌بینانه می‌کند. (مطهری، ۱۳۷۶، ص ۳۹)

دوم) آرامش

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ». (فتح: ۴) سکینه از ریشه سکن به معنای آرامش و نقطه مقابل اضطراب و حرکت داشتن است (ابن فارس، ۱۴۱۰، ۸۸/۳). امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید: «این سکینه ایمان است؛ یعنی ایمانی اضافه‌تر از ایمانشان تا رشد ایمانی پیدا کنند» (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۵/۲). نزد مفسرین قرآن، سکینه با ایمان رابطه نزدیکی دارد؛ یعنی زاییده ایمان است. افراد با ایمان هنگامی که به یاد قدرت بی‌پایان خداوند می‌افتند و



لطف و مرحمت او را در نظر می‌آورند موجی از امید در دلشان پیدا می‌شود. اینکه در برخی از روایات از سکینه به ایمان تفسیر شده است و در برخی دیگر به يك نسیم بهشتی در شکل و صورت انسان، همه بازگشت به همین معنی دارد. از نظر روان‌شناسی، یکی از غرایز اولیه انسان کمال‌طلبی و برتری‌جویی است. او خود را ناقص می‌بیند و به دنبال کمال است. از آن‌رو موجودات جهان همه محدود هستند و به غریزه او پاسخ نمی‌دهند. اینجا است که اضطرابی درونی او را فرامی‌گیرد. انسان که به‌طور فطری جویای سعادت است از تصور وصول به سعادت، غرق شادی می‌شود و از فکر آینده شوم و محرومیت، لرزه بر اندامش می‌افتد و سخت دچار دلهره و اضطراب می‌شود. اعتقاد به حقیقتی جامع که مبدأ همه موجودات و کمال مطلق است و ایمان به مبانی مذهبی و آخرت، تأثیر شگرفی در تخفیف این اضطراب‌ها دارد (شکراللهی، ۱۳۸۸، ص ۶۱).

سوم) داشتن روحیه امیدواری

کسی که می‌داند تمام کارهای او زیر نظر است و هیچ عملی از او ناپود نمی‌شود و خدا با قیمت بالا خریدار تلاش اوست با عشق و امیدواری زندگی می‌کند. خداوند این روحیه امید را نتیجه و اثر ایمان معرفی می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ...» (بقره: ۲۱۸).

۳. تأثیرات مثبت بعد روان‌شناسانه (بعد عاطفی-گرایشی) ایمان در مواجهه با مصائب

عاطفه از ریشه عطف و به معنای کج و خم شدن به یک طرف (ابن فارس، ۱۴۱۰، ۳۵۱/۴) و میل داشتن به چیزی است. (فیروزآبادی، ۱۴۰۹، ۲۳۷/۳) این مقوله از منظر اندیشمندان روان‌شناس بخش مهمی از شخصیت انسان و از جنبه‌های رفتار انسان است که زندگی بشر بدون آن خسته‌کننده و بی‌معنا می‌شود (حقانی، ۱۳۹۶، ص ۹۳). عواطف برای روان انسان مانند دست برای بدن نیست، بلکه مانند قلب تپنده‌ای است که منشأ حرکت خون در کل اعضای بدن است و انرژی حیاتی تولید می‌کند. براساس آموزه‌های اسلامی، ایمان به خداوند با قلب انسان

ارتباط دارد و قلب جایگاه و قرارگاه ایمان است (حقانی، ۱۳۹۶، ص ۱۴۳). از این رو، می‌توان بعد عاطفی را وسیله‌ای برای بروز رفتارهای ایمانی انسان دانست. هدف‌های حوزه عاطفی به احساس، انگیزش، قدردانی، ارزش‌گذاری و... مربوط می‌شود (سالاری، ۱۳۹۱، ص ۱۰۵). عواطف علاوه بر اینکه در سرشت هر انسانی نهفته است اقتضائاتی دارد که مورد توجه است و جای تدبیر و تأمل دارد. یکی از اقتضائات این دنیا که چاره‌ای از آن نیست دچار شدن انسان به ناراحتی فکری و حزن و اندوه قلبی به دلیل نوع سلوک فردی و روابط اجتماعی با سایر موجودات این عالم است چندان که اگر کسی دچار این تأثرات نشود گویا از درک انسانی بی‌بهره است. هرکس حتی انبیا و اولیاء دچار هم و غم می‌شوند. حضرت یعقوب علیه السلام به خودش نسبت حزن می‌دهد و این مسئله را به خدای متعال عرضه می‌دارد: «انما أشکوا بئى و حُزنى الى الله». این حکایت‌های قرآنی و امثال آن بیان‌گر این مسئله است که انسان نمی‌تواند نسبت به وقایعی که در اطرافش رخ می‌دهد بی‌تفاوت باشد و تأثر عاطفی نداشته باشد. (تحریری، ۱۴۰۰، ص ۱۱۲). مؤمن باید تلاش کند تا حالات درونی و احساسات خود را در شرایط سختی، مصیبت و بیماری به صورت صحیحی هدایت کند. برای مثال امام سجاد علیه السلام در دعای ۱۴ صحیفه سجادیه می‌فرماید: «وَلَا تَجْعَلْنِي فِي مِثْلِ خَالِهِ». مؤمن باید مراقب باشد در مواجهه با ظلم و بدی‌هایی که می‌بیند حالت درونی فرد ظالم را پیدا نکند و از آنها پرهیز کند.

۳-۱. تقویت و ایجاد جنبه مثبت عواطف

تلاش برای به وجود آوردن عوامل عاطفی مثبت از امور مهمی است که براساس میراث روایی شیعه باید در برنامه تربیتی انسان قرار گیرد.

۳-۱-۱. داشتن احساس رضایتمندی

نگاه مثبت به پدیده‌هایی که با سختی و مصیبت همراه است آثار روانی و روحی به دنبال دارد که رضایتمندی از جمله آن است. رضایتمندی عاملی عاطفی و مهم است. توضیح اینکه هرچند تقدیر الهی بر خیر استوار است با این حال، نتیجه‌بخش بودن آن به این است که خود بشر از

قضای الهی راضی باشد. این نیز یکی دیگر از قوانین حاکم بر زندگی است. بنابراین، خیر بودن تقدیر الهی دلیل و توجیه‌کننده رضامندی انسان و رضامندی انسان، کلید ثمربخشی تقدیرات الهی در زندگی انسان است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَا قَضَى اللَّهُ لِمُؤْمِنٍ قَضَاءً فَرَضِي بِهِ، إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ لَهُ الْخَيْرَ فِيمَا يَقْضِي» (ابن همام اسکافی، بی‌تا، ص ۵۹). پیامبر صلی الله علیه و آله با توضیح بیشتری در این باره می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ لَيَبْتَلِي الْعَبْدَ وَهُوَ يُحِبُّهُ لِيَسْمَعَ نَصْرُوعَهُ» (ورام، ۱۴۱۰، ۲/۲۳۷).

این رضایت باید نسبت به همه چیز باشد خواه اموری که به انسان داده می‌شود و خواه اموری که از انسان گرفته می‌شود. (فیض الاسلام اسلامی، ۱۳۷۶، ص ۴۰۲) امام سجاد علیه السلام فرمود: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَوَفِّقْنِي لِقَبُولِ مَا قَضَيْتَ لِي وَعَلَيَّ وَرَضْنِي بِمَا أَخَذْتَ لِي وَمِثِّي وَاهْدِنِي لِلَّتِي هِيَ أَفْؤُمْ، وَاسْتَعْمِلْنِي بِمَا هُوَ أَسْلَمٌ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهاردهم). اینکه حضرت فرمود: «مرا یاری کن تا راضی باشم نسبت به آنچه از غیرم برای من گرفتی و نیز نسبت به آنچه من دوست نداشتم از من بگیری، اما گرفتی» (کبیر مدنی، ۱۴۰۹، ۳/۶۴). لازمه ایمان مؤمن این است که عالم را بهترین نوع ممکن خلقت بداند و معتقد باشد که بهترین نوع ممکن خلقت همین است و در جریان‌هایی که پیش می‌آید راضی به رضای خدا و قضای الهی باشد؛ زیرا بالاخره عالم را خدا آفریده و سر رشته همه کارها به دست خداست (مطهری، ۱۳۹۰، ص ۸۰).

۳-۱-۲. داشتن حس خوب نسبت به مقدرات الهی

انسان بعد از ایجاد بینش صحیح وقتی به جنبه عاطفی می‌رسد و برای حس رضایت تلاش می‌کند در مرتبه بعد آنچه را به آن راضی شده است به مرحله حس خوب داشتن می‌رساند. این حس خوب گاهی دوست داشتن آن است که اسبابی برای دوست داشتن آن فراهم می‌آورد. این اسباب که شناختی است گاه توجه به حکمت الهی در تقدیرات به‌ویژه برای مؤمن است و گاه آگاهی از فواید و نعمت‌هایی است که خداوند برای آن سختی قرار داده است. گاهی حس خوب، حس آسانی و یا سایر احساس‌های خوب است. چنین حسی فراتر از حس رضایت است. بنابراین، امام سجاد علیه السلام آن را به صورت مستقل مورد توجه قرار داده است: «اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَيَّ

مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَحَبِيبِ إِلَيَّ مَا رَضِيتَ لِي، وَيَسِّرْ لِي مَا أَخْلَلْتُ بِي،... وَأَوْجِدْنِي حَلَاوَةَ الْعَافِيَةِ، وَ أَذِقْنِي بَرْدَ السَّلَامَةِ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای شانزدهم). فاء اول دعاء (فصل علی محمد و آلہ) فاء فصیحہ است؛ یعنی «اکنون کہ تو این همه بہ من لطف داری و حتی عملی کہ خودم نمی‌دانم برایم ثبت می‌کنی، پس کمک کن تا درباره بیماری و آنچه تو اختیار کرده‌ای غلط فکر نکنم». بنابراین، دعا می‌کند و برای اجابت دعا ابتدا بر محمد و آلش درود فرست و آنچه را تو برایم رضایت داری مورد علاقه من قرار ده و آنچه را برایم جایز و حلال کردی را آسان بشمارم و شیرینی عافیت را برایم فراهم کن و طعم خوب سلامتی را بہ من بچشان».

اول) احساس دوست داشتن

«آنچه تو برای من آن‌گونه راضی هستی و اختیار کرده‌ای (بیماری یا اندوه و گرفتاری) را محبوب من گردان تا نسبت بہ این فواید از درون قلبم مایل باشم»؛ زیرا انسان فقط میل بہ سلامت و عافیت دارد و از بیماری بدش می‌آید، اما با دانستن این موارد بہ آنچه کہ در ابتدا برخلاف خواسته‌اش است، راضی می‌شود و این رضایت، یک نیاز از بعد عاطفی است کہ موجب سلامت روان انسان می‌شود. بیان فواید باعث می‌شود تا انسان بہ مرض بہ دلیل فوایدی کہ دارد حب عقلانی پیدا کند، اما حب طبعی با صرف بیان فواید بہ دست نمی‌آید. بنابراین، حضرت دعا می‌کند کہ این حب طبعی را کہ شدیدتر از حب عقلانی است تابع حب عقلی بگرداند تا از خواست و قضای الہی، کراہت درونی نداشته باشد (کبیر مدنی، ۱۴۰۹، ۹۳/۳).

دوم) احساس آسانی

احساس آسانی یا با کمک افاضہ صبر و توانایی تحمل سختی مریضی است کہ خدا بہ انسان می‌دهد یا با افاضہ ارتقای قوت بدن است کہ احساس ضعف در برابر آن مریضی نداشته باشد.

سوم) احساس لذت بہ خاطر سلامت

«شیرینی تندرستی را برایم پدید آور و گوارایی سلامتی را بہ من بچشان». این بخش از مواجهہ یعنی، مواجهہ عاطفی با بیماری بدون ختم بہ صفاتی از خداوند کہ تأمین‌کننده این نیاز عاطفی است محقق نمی‌شود. از این رو، در انتهای دعا از چند صفت خاص از خداوند بهره برده

شده است: «إِنَّكَ الْمُتَفَضِّلُ بِالْإِحْسَانِ، الْمُتَطَوِّلُ بِالْإِمْتِنَانِ، الْوَهَّابُ الْكَرِيمُ، ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ» (کبیر مدنی، ۱۴۰۹، ۹۳/۳). صفاتی که برای خداوند در این بند آمده است عبارتند از:

- متفضل: اهل زیادی در یک چیز که همان احسان است؛

- متطول: فضل و کرم داشتن به دیگران و امتنان یعنی، نعمت خیلی سنگین. وهاب، صیغه مبالغه از صفات خداوند است که به کسی گویند که خیلی اهل بخشش و دادن عطیه و هدیه باشد و خداوند وهابی است که یکتاست چون نیاز هر محتاجی را به او می‌دهد بدون عوض؛

- کریم: اهل جود و عطا. شاید بتوان اینها را صفاتی از خداوند دانست که در رفع بیماری و مصیبت مؤثر است.

۳-۱-۳. داشتن احساس شادی‌آفرینی

مؤمن در مواجهه با سختی‌ها باید از عوامل مختلفی بهره‌برد. یکی از این عوامل که به بعد رفتاری هم برمی‌گردد و در جای خود توضیح داده خواهد شد دعا کردن است. دعا در مواجهه ایمانی لازم، اما ناکافی است؛ یعنی با عاملی عاطفی تکمیل می‌شود که چشیدن شیرینی ناشی از اجابت دعا و وعده اجابت است. شیرین بودن اجابت دعا استعاره‌ای است که چون نشاط درونی و شیرینی خاصی دارد که بنده با دعا کردن می‌خواهد آن شیرینی را بچشد، پس حضرت هم شیرینی هنگام دعا کردن را درخواست می‌کند و می‌فرماید: «اذقنی حلاوه الصنع فیما سالت و هب لی لدنک رحمہ و فرجا هنیئا». این شیرینی بعد از اجابت دعاست. بنابراین، گفته شده است: «چشیدن شیرینی نتیجه عافیت از دردها و بیماری‌هاست و منجر به آرامش بعد از بهبودی از بیماری می‌شود که برای فرد لذت‌آور است» (ممدوحی کرمانشاهی، ۱۳۸۵، ۴۳۱/۱). در شرح این فراز آمده است: «حضرات ائمه از آنجا که بسیار دقیق سخن می‌گویند همه جنبه‌های تربیتی را در کلام خود بیان می‌کنند». آن حضرت نفرموده است: «خدایا آنچه از تو خواسته‌ام به من بده»، بلکه می‌فرماید: «کار خودت را در آنچه خواهانم به من بفهمان، یعنی بفهمم که آنچه به من رسیده را تو دادی تا شیرینی و حلاوت درک صنع تو برای من حاصل شود» (تحریری، ۱۴۰۰، ص ۱۱۹).

۳-۱-۴. داشتن احساس آرامش و اطمینان قلبی

آرامش معنای محوری ایمان است. چنانکه در روایات تفسیری، سکینه‌ای که خداوند در قلب مؤمن نازل کرده به ایمان تفسیر شده است. (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۵/۲) امام سجاده علیه السلام عامل این آرامش قلبی را از خداوند طلب کرده است و از آنجا که ایمان قلبی است که انسان را راضی به قضای الهی و اطمینان به خواست خداوند می‌کند، می‌فرماید: «وَصَوِّرْ فِي قَلْبِي مِثَالَ مَا ادَّخَرْتُ لِي مِنْ ثَوَابِكَ، وَأَعِدَّدْتُ لِحُضْمِي مِنْ جَزَائِكَ وَعِقَابِكَ، وَاجْعَلْ ذَلِكَ سَبَبًا لِقَنَاعَتِي بِمَا قَضَيْتَ، وَثَقَّتِي بِمَا تَخَيَّرْتُ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهاردهم). تصویر یک چیز به معنای به‌ذهن آوردن شکل و صورت آن است و مراد از قلب در اینجا عقل است که این جانشینی بسیار صورت می‌گیرد. اذخاریک چیز یعنی، ذخیره کردن آن برای وقتی که به آن نیاز است و قناعت به معنای رضایت به چیزی است. بنابراین، امام در این فراز می‌خواهد بگوید: «ثواب و جزای صبر بر سختی که داشته‌ام و برای من ذخیره کرده‌ای تا روز جزا به‌دردم بخورد و بخشی از آن را برایم به‌تصویر بکش و نیز بخشی از عقابی که برای کسی که به من ظلم و بدی کرده را به ذهنم بیاور. وقتی چنین چیزی در ذهنم مصور شود آرام گرفته و تا روز قیامت به فکر انتقام نخواهم افتاد» (کبیر مدنی، ۱۴۰۹، ۷۰/۳). روش امام در بیان ضرورت آرامش و اطمینان به خواست الهی، روشی تربیتی است که با به‌تصویر کشاندن ثواب کار خوب و عقاب کار بد از مواجهه نادرست مثل انتقام دست کشیده و در دنیا با آرامش و رضایت به قضای الهی عمل خواهد کرد. به نظر می‌رسد تمام ادعیه امام سجاده علیه السلام را می‌توان منبعی بسیار خوب و کاربردی برای ایجاد آرامش دانست.

۳-۱-۵. داشتن احساس امیدواری به خداوند و امدادهای غیبی او

از میان آموزه‌های دینی، امید و امیدواری سهم بسزایی در حرکت و تلاش ثمربخش انسان دارد. همان‌طور که ناامیدی منشأ بسیاری از تباه‌کاری‌ها و بدی‌هاست. براساس فرهنگ دینی، اساس زندگی بر امید بنا نهاده شده است تاحدی که جز گمراهان و کافران از رحمت الهی ناامید نمی‌شوند. (ر.ک.، حجر: ۵۶؛ یوسف: ۸۷) جایگاه امید تاحدی است که پرانگیزه‌ترین کارها

انگیزه خود را از دست می‌داد. رسول اکرم ﷺ درباره تأثیر امید در این‌گونه امور فرمود: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَلَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةٌ وَلَدَهَا وَلَا غَرْسُ غَارِسٍ شَجَرًا» (حجر: ۵۶؛ یوسف: ۸۷).

۳-۱-۶. داشتن امید به خدا

یکی از عظمت‌های میراث ارزشمند صحیفه سجادیه آن است که در دل دعاها تحلیل بسیاری از معارف دینی را به همراه دارد. نمونه‌ای از این تحلیل در موضوع امید به خداست. ایشان وقتی می‌خواهد به امید به خدا تأکید کند هرگز مستقیم سراغ آن نمی‌رود و با بیان مصادیق و نمونه‌هایی که امید را از یک حالت شعاری رها کرده و به آن واقعیت می‌بخشد و در زندگی همه انسان‌هاست زمینه را برای پذیرش و قبول امید فراهم می‌کند. «اینکه در بسیاری از مواقع، نیت و قصد ما بد بود، اما خداوند ما را در میان مردم رسوا نکرد. در بسیاری از مواقع نسبت به انجام اوامر الهی کوتاهی می‌کنیم، اما باز هر حاجتی داریم از خدا درخواست می‌کنیم و سری‌ترین اسرار را با او مطرح می‌کنیم. این موارد است که جز تو به کسی امید نداریم و جز تو کسی را صدا نمی‌کنیم: «إِلَهِي لَمْ تَفْضَحْنِي بِسِرِّي، وَلَمْ تُهْلِكْنِي بِجَرِيرَتِي، أَدْعُوكَ فَتُجِيبُنِي وَإِنْ كُنْتُ بَطِيئًا حِينَ تَدْعُونِي، وَأَسْأَلُكَ كُلَّمَا شِئْتُ مِنْ حَوَائِجِي، وَحَيْثُ مَا كُنْتُ وَضَعْتُ عِنْدَكَ سِرِّي، فَلَا أَدْعُو سِوَاكَ، وَلَا أَزْجُو غَيْرَكَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای پنجاه‌ویکم). رسیدن به چنین امیدی قواعدی دارد و امام به بخشی از آن قواعد اشاره کرده است. برای مثال در راز و نیاز با خدا بهتر است انسان، خودش را سرزنش کند. این سرزنش کردن وقتی با طمع به مهربانی خداوند و امید به رحمت او باشد هم اهل گناه را درستکار می‌کند و هم اهل خطا را از عذاب نجات می‌دهد: «وَإِنَّمَا أُوبِخُ بِهَذَا نَفْسِي طَمَعًا فِي رَأْفَتِكَ الَّتِي بِهَا صَلَاحُ أَمْرِ الْمُذْنِبِينَ وَرَجَاءُ لِرَحْمَتِكَ الَّتِي بِهَا فَكَالُ رِقَابِ الْخَاطِئِينَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای شانزدهم).

۳-۱-۷. داشتن امید به انصاف و وعده الهی

بنده باایمان می‌داند که خداوند او را آزمایش و امتحان می‌کند، اما برخی آزمایش‌ها در طول برخی دیگر هستند. توضیح اینکه مؤمن وقتی می‌خواهد در آزمایش الهی پیروز شود از اسبابی

کمک می‌گیرید که مهمترین آن امید به خداوند و لطف و فضل اوست. از این رو، اگر این سبب خود محل امتحان باشد خیلی کار سخت می‌شود. بنابراین، حضرت می‌فرماید: «خدا یا این مورد از مصادیق امتحان و آزمایش من نباشد». کما اینکه آزمایش کفار هم باید به گونه‌ای باشد که همراه با جهل نباشد و بدانند چه کیفری به آنها وعده داده شده است. لازمه این گونه تبیین مطلب آن است که یکی از کارهایی که مؤمن در مواجهه با مصیبت‌ها باید انجام دهد، آن است که اگر دشمنی موجب تحقق آن مصیبت شده است زمینه تذکر و آگاهی او به کیفر کارش را فراهم کند. «اللَّهُمَّ لَا تَفْتِنِّي بِالْقُنُوطِ مِنْ إِنْصَافِكَ، وَلَا تَفْتِنَهُ بِالْأَمْنِ مِنْ إِنْكَارِكَ، فَيَصِرَ عَلَى ظُلْمِي، وَ يُحَاضِرَنِي بِحَقِّي، وَ عَرَفَهُ عَمَّا قَلِيلٍ مَا أُوْعِدْتَ الظَّالِمِينَ وَ عَرَفَنِي مَا وَعَدْتَ مِنْ إِبَابَةِ الْمُضْطَرِّينَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهاردهم).

۳-۱-۸. داشتن احساس امیدواری به شفاعت پیامبر ﷺ

یکی دیگر از مواردی که مؤمن در هر آزمایشی نیاز دارد، یاری گرفتن و شفاعت خواستن از پیامبر ﷺ و اهل بیت ﷺ است. امام سجاد علیه السلام امید به استفاده از این وسیله را بر همه اعمالش ترجیح داده است و این گونه با خداوند راز و نیاز می‌کند: «اللَّهُمَّ فَصِّلْ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ، وَلَا تُخَيِّبِ الْيَوْمَ ذَلِكَ مِنْ رَجَائِي، يَا مَنْ لَا يُخْفِيهِ سَائِلٌ وَلَا يَنْقُصُهُ نَائِلٌ، فَإِنِّي لَمْ أَتِكَ ثِقَةً مِنِّي بِعَمَلٍ صَالِحٍ قَدَّمْتُهُ، وَلَا شَفَاعَةِ مَخْلُوقٍ رَجَوْتُهُ إِلَّا شَفَاعَةَ مُحَمَّدٍ وَ أَهْلِ بَيْتِهِ عَلَيْهِ وَ عَلَيْهِمُ سَلَامُكَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهل و هشتم).

۳-۱-۹. تأمل و تدبیر در مقدمات امیدواری

امید فقط با تلقین به دست نمی‌آید، بلکه باید شرایط واقعی را برای آن فراهم کرد، اما از آنجا که در تحصیل شرایط، انسان کاری که در اختیار اوست را می‌تواند انجام دهد بهترین کار، تحصیل شرایط واقعی شناختی است. نگاه خوب انسان به محیط و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، می‌تواند در ایجاد این امید نقش مهمی داشته باشد. مسئولین جامعه اسلامی نیز باید زمینه این اعتماد و خوش بینی را فراهم کنند و گرنه تلاش برای امیدوار کردن مردم شعاری توخالی

خواهد بود. شهید مطهری در این باره تحلیل خوبی دارد: «خوش بینی فرد با ایمان مانند حالت فردی است که در کشوری زندگی می‌کند که قوانین و تشکیلات و نظامات آن کشور را صحیح و عادلانه می‌داند، به حسن نیت گردانندگان اصلی کشور نیز ایمان دارد و قهراً زمینه ترقی و تعالی را برای خودش و همه افراد دیگر فراهم می‌بیند و معتقد است تنها چیزی که ممکن است موجب عقب ماندگی او بشود تبلی و بی‌تجربگی خود او و انسان‌هایی مانند اوست. این اندیشه طبعاً او را به غیرت می‌آورد و با خوش بینی و امیدواری به حرکت و جنبش وامی‌دارد» (مطهری، ۱۳۷۶، ص ۳۹). یکی از لوازم امید که موجب تأثیرگذاری آن می‌شود تنظیم آن با نقطه مقابلش است. امید از مفاهیم ارزشی نسبی است و اگر در آن افراط صورت گیرد کارایی و اثرش را از دست می‌دهد.

۳-۱-۱۰. داشتن خشیت نسبت به خداوند

امید به خداوند وقتی معنای صحیح پیدا می‌کند که با خوف به صورتی متعادل جمع شوند. جمع میان ترس از خدا و عملکرد خود با امید به رحمت الهی علاوه بر ایجاد زمینه رشد در کمالات معنوی و فضائل انسانی به زندگی عادی انسان هم تعادل می‌بخشد. امام سجاد علیه السلام این دو را با هم به کار برده است و هردو را از خداوند طلب می‌کند: «اخفنی مقامک و شوقنی لقائک» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهل و هفتم). همچنین می‌فرماید: «وَأَنْتَ أَوَّلَى مَنْ رَجَاهُ وَ أَحَقُّ مَنْ خَشِيَهُ وَ اتَّقَاهُ، فَأَعْطِنِي يَا رَبِّ مَا رَجَوْتُ، وَ آمَتِّي مَا حَذَرْتُ، وَ عُذَّ عَلَيَّ بِعَائِدَةِ رَحْمَتِكَ، إِنَّكَ أَكْرَمُ الْمَسْئُولِينَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای سی و دوم). مهم این است که در تنظیم این رابطه چه مفاهیمی را باید کاربردی کرد و در زندگی به جریان انداخت. امام سجاد علیه السلام در کنار خوف و امید، استغاثه، دعا، اطمینان، استعانت، ایمان و توکل را ضروری می‌داند و این گونه دعا می‌کند: «فَالَيْكَ أَفْرُ، وَ مِنْكَ أَحَافُ، وَ بِكَ أَسْتَغِيثُ، وَ إِلَيْكَ أَرْجُو، وَ لَكَ أَدْعُو، وَ إِلَيْكَ أَلْجَأُ، وَ بِكَ أَتَّقُ، وَ إِلَيْكَ أَسْتَعِينُ، وَ بِكَ أُوْمِنُ، وَ عَلَيْكَ أَتَوَكَّلُ، وَ عَلَى جُودِكَ وَ كَرَمِكَ أَتَكَلُّ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای پنجاه و دوم). خوف حالتی است ناشی از شناخت خداوند. به این صورت که قادر است نعمت‌های دنیایی را در آینده از انسان سلب کند و او را از نعمت‌های

آخرت محروم کند. رجا حالتی است ناشی از شناخت خداوند؛ به این صورت که می‌تواند در آینده نیز به اعطای این نعمت‌های دنیایی ادامه دهد و از نظر کمی و کیفی آن را بیفزاید و انسان را از نعمت‌های بزرگ اخروی نیز برخوردار کند. بیم از محرومیت و امید به آینده بهتر در فطرت انسان ریشه دارد و دو عامل نیرومندند برای آنکه انسان را به کوشش و خودسازی و اصلاح امور مادی و معنوی وادارند. به دلیل همین نقش و اهمیت قرآن از بعد تربیتی بر آن دو فراوان تأکید می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۱۶۹).

۳-۱-۱۱. داشتن احساس شوق به بهشت و ثواب

یکی از عوامل عاطفی که مؤمن باید برای تحصیل آن تلاش کند و از خداوند هم درخواست کند شوق به ثواب و بهشت است. بدون چنین شوقی برخی موارد مثل شیرینی دعا یا ترس از عذاب را به خوبی نخواهد چشید. امام سجاده علیه السلام رابطه چنین شوقی را با لذت دعا و ترس از عقاب این گونه ترسیم کرده است: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَارْزُقْنِي خَوْفَ غَمِّ الْوَعِيدِ، وَشَوْقَ ثَوَابِ الْمُؤْعُودِ حَتَّى أَجِدَ لَذَّةَ مَا أَدْعُوكَ لَهُ، وَكَأَنَّهُ مَا أَسْتَجِيرُ بِكَ مِنْهُ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، ص ۹۳، دعای بیست و دوم).

۳-۲. دور شدن از عواطف منفی

هریک از عواطف و احساسات مثبت که گذشت عواطفی منفی درمقابل خود دارند که باید از آنها دوری کرد مانند اینکه در مواجهه ایمانی باید از ناامیدی و اضطراب دوری و زمینه ایجاد امید و آرامش را در خود ایجاد کرد. اگر احساس شوق به بهشت یک مورد از عواطف مثبت است دوری از بی‌رغبتی از موارد منفی است. امام سجاده علیه السلام می‌فرماید: «وَأَعِزَّنِي مِنْ سُوءِ الرَّغْبَةِ وَهَلَعَ أَهْلِ الْجَزْصِ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهاردهم).

۳-۲-۱. داشتن احساس ناخوشایندی از مظلوم شدن و ظالم بودن

یکی از حالت‌های درونی و عاطفی مؤمن این است که هم از مظلوم شدن بدش بیاید و از تحقق چنین چیزی کراهت داشته باشد و هم از ظالم شدن بدش بیاید. حضرت در دعای چهاردهم از

خدا می‌خواهد که او را از ظلم حفظ کند: «اللَّهُمَّ فَكَمَا كَرِهْتَ إِلَيَّ أَنْ أَظْلَمَ فَقِنِي مِنْ أَنْ أَظْلِمَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای چهاردهم). قید «کما» سنخیت این دو را به دنبال دارد و وقتی یک طرف یعنی، مظلوم نشدن پیش از تحقق خارجی یک احساس درونی و قلبی را دارد طرف دیگر هم فقط بازداشتن از تحقق خارجی نیست، بلکه همین حس کراهت را در مقدمه خود به همراه دارد.

۳-۲-۲. داشتن حزن و اندوه در مشکلات

یکی از مواردی که مواجهه عاطفی مؤمن را تعیین می‌کند ایجاد توازن و تعادل در حزن و سرورش است. برای ایجاد چنین توازنی در درون خود باید از برخی موارد دوری کرد. امام سجاد علیه السلام ملاک این دوری از حزن و سرور نامتوازن را بیان کرده است: «حَمْدِي لَكَ فِي كُلِّ حَالَتِي حَتَّى لَا أَفْرَحَ بِمَا آتَيْتَنِي مِنَ الدُّنْيَا وَلَا أَحْزَنَ عَلَى مَا مَنَعْتَنِي فِيهَا» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای بیست و یکم). رسیدن به چنین توازنی از کمالات مؤمن است: «این، ویژگی انسان‌های رشد یافته است». امام صادق علیه السلام نقل می‌کند که لقمان حکیم نیز چنین ویژگی داشته است (مجلسی، ۱۴۰۴، ۱۳/۴۱۰). سؤال این است که چگونه می‌توان به حزن و سرور نظم داد و آنها را به شکل صحیح تنظیم کرد. پاسخ در شناخت حقایق زندگی است. اگر حزن و سرور انسان براساس منطق صحیح آن شکل گیرد واکنش منفی مهار می‌شود. تنظیم آن نیز بسته به این است که انسان بداند چه اموری شایسته حزن و سرور است. این آگاهی نقش مهمی در تنظیم آن دو دارد و این شناخت نیز بسته به شناخت واقعیت‌های هستی است (عبدی، ۱۳۹۱، ص ۲۵۳).

۳-۲-۳. داشتن حب و بغض برخلاف حب و بغض الهی

یکی دیگر از مواردی که توازن و تعادل ایمانی اقتضا می‌کند تنظیم متعلق حب و بغض براساس مواردی است که مورد حب و بغض الهی باشد. از این رو، آنچه برخلاف حب و بغض الهی است باید در عاطفه مؤمن مورد بغض و حب قرار گیرد. در صحیفه آمده است: «وَأَشْغَلْ بِطَاعَتِكَ نَفْسِي عَنْ كُلِّ مَا يَرِدُ عَلَيَّ حَتَّى لَا أَحِبَّ شَيْئاً مِنْ سُخْطِكَ وَلَا أَسْخَطَ شَيْئاً مِنْ رِضَاكَ» (صحیفه السجادیه، ۱۳۷۶، دعای بیست و یکم). سید علی خان کبیر در شرح این بند از دعای بیست و

یکم آورده است: «این‌گونه تنظیم حب و بغض از لوازم مقام رضا بوده و امام سجاد علیه السلام چنان غرق در طاعت الهی شود که از هرچه موجب بی‌توجهی به حضرتش گردد، دوری کند و اهتمام به علایق دنیوی خیر و شری که بر او وارد می‌شود و او را از خدا بازمی‌دارد، نداشته باشد. بنابراین، حب و بغض او به همان چیزی تعلق می‌گیرد که حب و بغض الهی تعلق گرفته است. رسیدن به این مقام یک‌دفعه نبوده و مراتبی دارد. سلسله‌ای که انسان به این درجه می‌رسد بدین‌صورت است که ابتدا از غیر خدا روی گردانده و به‌دلیل این رویگردانی به زهد رسیده و از این راه به مقام یقین می‌رسد و یقین سبب محبت و محبت سبب رضایت خواهد شد؛ زیرا رضایت و محبت لازم و ملزوم یکدیگرند» (قهپایی، ۱۳۷۴، ۴۷۶/۳). آنچه در این حب و بغض و رضایت مهم است آن است که حب و بغض عادت بردار نیست و کاری که عادت بردار نباشد کار بسیار سختی است و ایمان انسان می‌تواند آن را در مواجهه با مشکلات به میدان بیاورد.

۴. نتیجه‌گیری

ایمان از مفاهیم محوری اسلام و دربردارنده راهکارهای بالایی در مواجهه با سختی‌های زندگی است. از آنجاکه بنا بر تحلیلی، شخصیت هر انسان سه بعد بینشی، عاطفی و رفتاری دارد، می‌توان برای هریک از این ابعاد موارد و مصادیق متعددی از میان روایات اهل بیت علیهم السلام استخراج کرد که مؤمن در مواجهه با مصیبت از آنها استفاده کرده و الگویی ایمانی در زندگی خود اجرا کند. استمرار این الگو در سراسر زندگی موجب آرامش و نشاط و رشد جامع مؤمن می‌شود و سعادت دنیوی و اخروی او را تضمین می‌کند.

فهرست منابع

- * قرآن کریم (۱۳۸۱). مترجم: الهی قمشه‌ای، مهدی. قم: دارالثقلین.
- * صحیفه السجادیه (۱۳۷۶). قم: دفتر نشر الهادی.
- ۱. اسکافی، محمد بن همام بن سهیل (بی‌تا). التمهیص. قم: مدرسه الامام المهدی علیه السلام.
- ۲. تحریری، محمد باقر (۱۴۰۰). رازنهان گنج (شرح دعای هفتم صحیفه سجادیه). قم: واژه‌پرداز اندیشه.
- ۳. حقانی، ابوالحسن (۱۳۹۶). روان‌شناسی کاربردی ۱. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی- پژوهشی امام خمینی (ره).
- ۴. حقانی، ابوالحسن (۱۳۹۶). نقش عاطفه در ایمان. قم: مؤسسه امام خمینی علیه السلام.

۵. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷). لغت نامه. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۶. سالاری، محمدرضا (۱۳۹۱). آشنایی با روان‌شناسی. قم: نشر هاجر.
۷. شکراللهی، حسن (۱۳۸۸). آثار این جهانی ایمان به غیب. قم: مؤسسه امام خمینی رحمته‌الله علیه.
۸. عبدی، حمزه (۱۳۹۱). درآمدی بر سعادت‌مندی از دیدگاه اسلام با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا. قم: مؤسسه علمی-فرهنگی دارالحديث.
۹. فارس، احمد بن فارس (۱۴۱۰). معجم مقاییس اللغة. قم: اندیشه.
۱۰. فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۹). القاموس المحيط. بیروت: دارالکتب الاسلامیه.
۱۱. فیض الاسلام اصفهانی، علی نقی (۱۳۷۶). ترجمه و شرح فیض الاسلام. تهران: فقیه.
۱۲. قهپایی، بدیع الزمان (۱۳۷۴). ریاض العابدین فی شرح صحیفه مولانا و مولی المؤمنین علی بن الحسین زین العابدین. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
۱۳. کبیر مدنی، سید علیخان بن احمد (۱۴۰۹). ریاض السالکین فی شرح صحیفه سید الساجدین. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۴. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۵. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴). مرآه العقول فی شرح اخبار آل الرسول. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۶. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰). انسان‌سازی در قرآن. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله علیه.
۱۷. مطهری، مرتضی (۱۳۷۶). انسان و ایمان. تهران: انتشارات صدرا.
۱۸. مطهری، مرتضی (۱۳۹۰). گفتارهایی در اخلاق اسلامی. تهران: انتشارات صدرا.
۱۹. معین، محمد (۱۳۸۶). فرهنگ معین. تهران: زرین.
۲۰. ممدوحی، حسن (۱۳۸۵). شهود و شناخت. قم: بوستان کتاب.
۲۱. ورام‌بن ابی فراس، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰). تنبیه الخواطر و نزهه النواظر المعروف بمجموعه ورام. قم: مکتبه فقیه.