

بسم الله الرحمن الرحيم

عوامل مؤثر در سلامتی روان

چکیده

ضمن تعریفی جامع از سلامت روانی، ریشه سلامتی روانی در دانش انسان و نیز طبیعت وی دیده شده است.

در بخش دانش، شاخصه هائی چون ارتباط با خدا، امید، توکل، اعتماد به نفس، ارتباط اجتماعی، مثبت نگری، افزایش آستانه صبر، مدیریت بحران، همدردی، مدارا، تلاش و مسئولیت پذیری مورد بررسی قرار گرفته است.

در بخش دوم که به نظر نگارنده از اهمیت بیش تری برخوردار است، عوامل تاثیر گذار در طینت طرح شده است.

در نگاه نویسنده، عامل دوم زمینه های اصلی را ایجاد می کند و عامل اول تنها عارضه ای بر آن زمینه ها خواهد بود. این زمینه ها هرچند در اختیار انسان فعلی نیست اما او را می دارید تا با دقت بیشتر، عامل تباهی در زندگی آینده خود و نسل آتی خویش نشود.

کلید واژه ها: قرآن، روان، بیماری روانی، سلامت روانی.

مقدمه

سلامت روانی انسان به معنای توازن و تعادل رفتار انسان با خود است از آنجا که هر رفتاری که انسان با محیط بیرونی اعم از انسان های دیگر و یا طبیعت داشته باشد در خود وی نیز به نحوی دخیل است، این تعریف، رفتار انسان با خارج از خود را در برمی گیرد و لذا تعریفی جامع است. طبعاً چون اصلاح رابطه خود با خدا نیز از این امر مستثنی نیست. این تعریف از این منظر نیز جامع به نظر می رسد.

بنابراینچه گفته شد سلامت روانی تلاش انسان برای تعادل در روابط می باشد.

در نگاه قرآن، انسان موجودی سالم و بر اساس فطرت الهی خلق شده است. فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ. (روم ۳۰)

پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسانها را بر آن آفریده؛ دگرگونی در آفرینش الهی نیست؛ این است آیین استوار؛ ولی اکثر مردم نمی دانند.

شاخصه های سلامت روانی

ریشه ی همه کنش ها و واکنش های بشری را در دانش او و نیز طبیعت وی باید جستجو کرد. آنچه در پی خواهد آمد بررسی این دو نکته خواهد بود.

توان علمی

بی تردید، منشأ هر گونه لغزش از سوی انسان چه لغزش اعتقادی و بی توجهی به معبود واقعی و یا انحراف فکری و اخلاقی و عملی در ناتوانی علمی او قابل بررسی است. بنابراین می توان گفت منشأ ریشه ای ناآرامی روان در مرحله اول جهالت انسان است. جهل انسان به خود و به خدای خود، عامل اصلی انحرافی است که موجب ناآرامی روان او شده است چرا که تا علم نباشد، چیزی در جای خودش واقع نمی گردد. ظهور دانش انسان را می توان در عناوین ذیل مشاهده نمود.

۱- ارتباط با خدا

بنابر آنچه در قرآن کریم آمده است، آرامش روانی زمانی حاصل می شود که انسان تکلیف خود را با خدای خود روشن کرده باشد. کسی که در برابر خدا جایگاه خود را درک کند و به نقش خود آگاه شود و آن بخش از نقش خود را که وی در ایفای آن مختار است به خوبی انجام دهد، ارتباط خود را با خودش و محیط بیرون از خود را اصلاح نموده و آرامش روانی می یابد. آیه شریفه *الا بذکرالله تطمئن القلوب* به این مهم می پردازد.

البته تصور نشود که ذکر در اینجا، ذکر زبانی است که آن لقلقه ای بیش نیست، بلکه مراد از ذکر در آیه، ذکر از زبان است که از قلب و تمام کالبد برخواسته باشد نه ذکر که فقط زبان را درگیر نموده باشد.

آری معرفت و شناخت خداوند مهمترین و اساسی ترین تاثیر را در محیط امن روحانی در انسان ایجاد می کند.

تفکر در عبادت، اخلاص در آن و نوع طاعت، همگی تأثیر کمی و کیفی خاص خود را در موفقیت عابد به جای می گذارند. تفکر، به عبادت بینش می دهد، اخلاص آن را در یک سوی واحد قرار داده و البته اثر عبادت های سخت و مداوم برای رسیدن عبادت کننده به مقام قرب الهی قابل انکار نیست.

قال الصادق عليه السلام: ما تقرب العبد إلى الله بعد المعرفة بشيءٍ أفضل من الصلاة.^١

بنده بعد از شناخت خداوند به چیزی برتر از نماز، تقرب به خدا نجسته است.

در میان عبادات، بعد از نماز، دعا و استغاثه به درگاه کردگار در این راستا تأثیر بیشتری دارند.

قال علي عليه السلام: ألدعاء مقاليد الفلاح و مصابيح النجاة.^٢

دعا کلیدهای رستگاری و چراغ‌های پیروزی است.

جایگاه مهم پرهیز از گناه در کنار عبادت اهمیت می‌یابد. چه اینکه نافرمانی خدا موجب سلب این موهبت بزرگ می‌شود.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: اتقوا الذنوب فإنها مُفجقة للخيرات.^٣

از گناهان بپرهیزید که آنها خیرات را نابود می‌کنند.

ثمره ترك معاصی و دوری از آنها، توفیق آدمی در راهیابی به خواسته‌های باقی و در نتیجه سعادت دنیوی و اخروی است.

قال علي عليه السلام: أوصيكم عباد الله بتقوى الله، فإنها الزمام و القوام، فتمسكوا بوثائقها، و اغتصموا بحقائقها، تؤل بكم إلى أكنان الدعوة، و أوطان السعة، و معاقل الجزر، و منازل العز.^٤

ای بندگان خدا، شما را به تقوا سفارش می‌کنم که زمام عبادات و قوام زندگی پرسعادت به تقوا و پرهیز از گناه است، پس به وسیله‌های مطمئن متمسک شوید و به تقوای الهی چنگ زنید که شما را به سرمنزل آرامش و منزلگاه‌های وسیع و قلعه‌های محکم و سراهای عزت می‌رساند.

۲- امید

قرآن به زندگی دنیوی معنای خاص می‌دهد. نگرش ابزاری قرآن به زندگی، عامل مهمی برای از دست ندادن آن است زیرا بسان ابزار ارزش دارد و ابزار هر قدر قوی‌تر باشد انسان را در هدفش بیشتر یاری می‌کند. البته ابزار بودن دنیا عامل مهمی برای بی‌توجهی به آن است، زیرا چیزی جز ابزار نیست و هدف چیزی فراتر از آن و البته غیر آن

می‌باشد، این حالت موجب ایجاد روحیه امید به زندگی و نشاط در آن می‌شود. و آدمی با این بینش هرگز دچار شکست روحی نشده و افسردگی هرگز به او رو نمی‌کند.

حضرت عیسی‌ای مسیح‌علیه السلام نشسته بود، پیرمردی را مشاهده نمودند که با بیل زمین را می‌شکافت، تا بذر بکارد و محصول شود و درو نماید و با آن ارتزاق کند، او چنان بیل می‌زد که گوئی برای او مرگی نیست. حضرت به خدا عرضه داشت: خدایا آرزو را از او بازگیر «اللَّهُمَّ انْزِعْ مِنْهُ الْأَمَلَ» حاجت پیامبر خدا روا شده پیرمرد بیل را بر زمین گذاشت و آغاز به ناله و شیون نمود، مدتی به همین حال بود، تا اینکه پیامبر از خداوند درخواست نمود آرزو را به او بازگرداند. «اللَّهُمَّ ارْزُقْ إِلَيْهِ الْأَمَلَ» حضرت دیدند، پیرمرد به یکباره برخاست و بیل بدست گرفت و مشغول کار شد. حضرت نزد او آمد و از وی پرسید: تو را چه شد که چنین کردی؟ عرض نمود: داشتم کارم را دنبال می‌کردم، نفسم به من گفت: تا کی کار کنی؟ تو پیرمرد هستی، مگر چند

روز از حیات تو باقی است؟ بیل را به زمین افکندم و ضجه نمودم، در این حال بودم که باز نفسم به من گفت: بالاخره الآن حیات داری و تا وقتی که زنده‌ای باید کار کنی، برخاستم و بیل بدست گرفتم!

پس آرزو و امید مایه حیات انسان و بقاء زندگی اجتماعی او است. و بدون آن هدف از خلقت انسان ناتمام بوده و آزمایش و امتحان او منتفی به انتفاع موضوع شده و نشاط زندگی برداشته می‌شود.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَلَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةٌ وَلَدَهَا وَلَا غَرَسَ غَارِسٌ شَجْرًا»^۱

آرزو برای امت من رحمت است و اگر امید نباشد هیچ مادری فرزندش را شیر نمیدهد و هیچ باغبانی درخت نمی‌کارد.

۳- توکل

انسان برای انجام امور شخصی و اجتماعی خود توان کافی ندارد و به غیر خود محتاج است. عاجز بودن همه انسان‌ها آنان را وامی‌دارد به مبدایی غیر متناهی چشم بدوزد و از وی استمداد طلبد. اعتماد به خداوند متعال در کلیه امور جزئی و کلی و اطمینان به یاری او، توکل نامیده می‌شود.

پیامبر مکرم اسلام صلی الله علیه وآله از جبرائیل امین‌علیه السلام پرسید: توکل به خداوند عز و جل چیست؟ او در جواب گفتند:

أَلْعَدْمُ بَيَانٌ الْإِمْخَلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ،
وَاسْتِعْمَالِ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ، فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ
لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ
سِوَى اللَّهِ، فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ.^٧

دانستن اینکه، مخلوق ضرر و نفعی ندارد، نه میبخشد و نه
توان منع از آن را داراست. و نیز از آنچه که نزد مردم
است مأیوس باشد. اگر چنین شد، بنده برای غیر خدا عملی
انجام نمیدهد، و به غیر او امید نداشته و از غیر او
هراسی ندارد و به کسی غیر از خداوند طمع ندارد و این
همان توکل است.

بلی، معنای توکل این است که با عمق جان، نه به لقلقه
زبان، این مهم را درک کنیم که احدی غیر از خداوند متعال
توان هیچ کاری را ندارد و تنها مصدر و منبعی که قادر
مطلق و همیشگی است، خداوند عز و جل است و بس. ابوبصیر
میگوید: قال الصادق عليه السلام: لَيْسَ شَيْءٌ إِلَّا وَ لَهُ حُدٌّ،
قال: قلت: جُعِلْتُ فِدَاكَ فَمَا حُدُّ التَّوَكُّلِ؟ قال: الْيَقِينُ، قلت:
فَمَا حُدُّ الْيَقِينِ؟ قال: أَلَّا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ شَيْئاً.^٨

چیزی نیست مگر اینکه تعریفی دارد، عرض کردم: حدود و
تعریف توکل چیست؟ فرمود: یقین، عرض کردم، تعریف یقین
چیست؟ فرمود: از چیزی غیر خداوند نهراسی.

آثار توکل

چنین صفتی همانند هر وصف دیگر که موجب قرب الهی شود،
از اهمیت خاصی در اخبار و احادیث برخوردار است و آیات و
روایات زیادی در این باره وارد شده است، به طوری که
مشتقات این ماده بیش از شصت بار در قرآن کریم آمده است
و در بسیاری از موارد، ایمان و توکل با هم ذکر شده است،
گویی این دو لازم و ملزوم یکدیگرند.

اهمیت زیادی که برای توکل ذکر کردیم بیانگر این مطلب
است که میبایست این خصیصه، آثار روانی و جسمانی مهمی
داشته باشد. اینک برخی از این آثار را به طور خلاصه مطرح
می‌نماییم:

الف) پشتوانه محکم

توکل به خداوند در مشکلات، پشتوانه‌ای محکم بوده و انسان
ضعیف را به مبدأ قدرت و توان متصل می‌سازد.

آیه ذیل متوکل را امیدوار می‌سازد به اینکه خداوند خود
کفیل انجام امور متوکل است.

... وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا. (طلاق، ۳)

و هر کسی بر خدا توکل کند، او کفایت امرش را می‌کند، خداوند فرمان او را به انجام می‌رساند و او برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.

حضرت امیرعلیه السلام در همین باره توکل را برترین تکیه گاه معرفی کرده است و می‌فرماید: **التَّوَكُّلُ خَيْرُ عِمَادٍ**.^۹

ب) تقویت روحیه

به دنبال حصول اثر سابق، قلب انسان متوکل تقویت یافته و سختی پیش آمده را در مقابل عظمت خداوند و توان لامتناهی او کوچک می‌شمارد و آماده دریافت فیض حق می‌شود. حضرت امیرعلیه السلام ریشه قوت قلب را توکل معرفی نموده است. **أَصْلُ قُوَّةِ الْقَلْبِ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ**.^{۱۰}

ج) تسهیل امور

بسیاری از سختی‌ها و مشکلات به واسطه ضعف روحیه، و ایجاد حالت یأس و پریشانی، حاصل می‌شوند، اما شخص متوکل با داشتن روحیه قوی، در مقابل ناملايمات صبورتر و پایدارتر بوده و همین امر موجب ساده شدن مشکلات بر وی می‌شود. زیرا او مصائب را در مقابل روح قوی خود، ضعیف می‌شمارد و با همین دید، در مقابل آن قرار می‌گیرد.

قال علي عليه السلام: **مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ هَانَتْ لَهُ الصَّعَابُ وَ تَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ وَ تَبَوَّءَ الْخَفْضَ وَ الْكِرَامَةَ**.^{۱۱}

کسی که به خدا توکل کند، سختی‌ها در برابرش آسان شوند و راهکارها هموار گردند و در آسایش و کرامت جای گیرد.

د) توان جسمی

توکل به مبدأ لایتناهی، تقویت جسم را در برابر شدائد و مشکلات، در پی دارد. لذا رسول خدا صلی الله علیه و آله متوکل را قوی‌ترین مردم معرفی می‌فرماید:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ، فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ.^{۱۲}

کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، بایستی بر خداوند توکل کند.

ه) پیروزی

اثر پنجم توکل به دنبال آثار سابق، پیروزی و موفقیت متوکل است

قال الباقر عليه السلام: مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيَّ اللَّهُ لَا يُغْلَبُ، وَ مَنْ
إِعْتَصَمَ بِاللَّهِ لَا يُهْزَمُ.^{۱۳}

کسی که به خداوند توکل کند مغلوب نمی‌شود و آنکه به او
چنگ زند شکست نمی‌خورد.

و) آخرت

توکل در مقابل یاس و ناامیدی حاصل شده از گناهان، برای
افزایش امیدواری به غفران و بخشش اثری بسیار مهم دارد.

إِلَهِي إِنْ كَانَ قَلُّ زَادِي فِي الْمَسِيرِ إِلَيْكَ فَلَقَدْ حُسْنُ ظَنِّي
بِالتَّوَكُّلِ عَلَيْكَ، وَ إِنْ كَانَ جُزْمِي قَدْ أَخَفَّنِي مِنْ عُقُوبَتِكَ فَإِنَّ
رَجَائِي قَدْ أَشْعَرَنِي بِالْأَمْنِ مِنْ نَقِمَتِكَ.^{۱۴}

خدایا اگر توشه‌ام در مسیر تو کم بوده ولی گمان نیک با
توکل به تو داشته‌ام، و اگر گناهم مرا از عقوبت تو
می‌ترساند، ولی امیدواریم، اطمینان و ایمنی از انتقامت
به من داده است.

۴- اعتماد به نفس

شک و تردید و دو دلی از آفات روح و روان شمرده می‌شوند
و سلب توفیق می‌نمایند، پس می‌بایست بعد از بررسی جوانب
مختلف هر امری، و نیز مشاوری با ناصحان و خیرخواهان و
در نهایت طلب خیر از خداوند متعال، آراء و افکار متفرقه
را کنار گذاشت و راهی واحد را انتخاب نمود.

«ربعی بن عامر» از سربازان سپاه اسلام در جنگ قادسیه
بود، وی نزد «رستم فرخزاد» فرمانده سپاه ایرانیان آمد و
به وی اعلام کرد یا اسلام آورند و یا برای جنگ آماده
باشند، رستم مهلت خواست که مطلب را به مرکز گزارش کند و
دستور جدید بگیرد، ربعی سه روز مهلت داد. رستم که از
اعتماد به نفس وی تعجب کرد، به وی گفت: گویا تو فرمانده
سپاه مسلمین هستی که اینگونه بدون کسب تکلیف مهلت
می‌دهی؟ ربعی پاسخ داد: خیر، من یک سرباز معمولی هستم
ولی مسلمانان همه یک پیکرند، اگر یکی از آنها به دشمن
مهلتی داد، بر همه لازم است آن را رعایت کنند. **مهممهمم**

۵- ارتباط اجتماعی

یکی دیگر از شاخصه های سلامت، ارتباط صحیح انسان با
اجتماع است. این مقوله از آنجا که آدمی بالطبع موجودی
اجتماعی است و زندگی فردی وی تقریباً امکان‌پذیر نمی‌باشد،

اهمیت مضاعفی می‌یابد. دین مبین اسلام در دهها باب فقهی چون فروعات طهارت، نماز، خمس، زکات، حج، جهاد و... و نیز در ابواب مختلف اخلاقی به بیان دستوراتی برای تحسین این روابط می‌پردازد. حقوق مؤمنین بر هم، و از جمله حق مجالست، از عناوین اخلاقی مهمی است که همواره اسلام بر آن تأکید ورزیده است.

قرب الاسناد روایتی از امام صادق علیه السلام نقل کرده که آن حضرت فرمودند:

روزی علی علیه السلام در مسیر سفر خود با شخصی از اهل ذمه برخورد کرد. ذمی پرسید: کجا می‌روید؟ حضرت فرمود: عازم کوفه هستم. آن دو با هم بودند تا اینکه بر سر دو راهی رسیدند و راه کوفه از مسیری که ذمی می‌رفت جدا می‌شد، وی راه خود را گرفت، ولی با تعجب دید حضرت امیر علیه السلام هم با او همراه شده است، متحیرانه پرسید: مگر عازم کوفه نبودید؟ فرمودند: چرا، قصد کوفه دارم. پرسید پس چرا به راه کوفه نرفتید؟ حضرت قصد خود را مشایعت و بدرقه وی دانسته و فرمودند: این آداب همسفری است و پیامبر ماصلی الله علیه وآله بدان دستور داده است، ذمی که از این خُلق حَسَن به وجد آمده بود، به آیین اسلام روی آورد.^{۱۰}

البدته چنانچه متذکر شدیم راز سلامتی روحی در ارتباط صحیح است و الاً روابط غیر صحیح و با اشخاص و جوامع ناسالم، مهالك سختی را به دنبال دارد.

قال علی علیه السلام: مُجَالَسَةُ أَهْلِ الْهَوَى، مُنْذَاةٌ لِإِيْمَانٍ وَمُخَضَّرَةٌ لِلشَّيْطَانِ.^{۱۱}

همنشینی و مجالست با هواپرستان، موجب دور شدن ایمان گشته و شیطان را احضار می‌کند.

۶- مثبت نگری

از شاخصه های مهم آرامش روانی، پرهیز از سوء ظن و نیز حسن گمان در باره دیده ها و شنیده هاست. چه اینکه بدگمانی پی گیری را دنبال دارد و کسی که حسن ظن یافته، ریشه ان پی گیری های احیانا ویرانگر را زدوده و لذا وجدان او آرام است و از اضطراب و ناراحتی مصون می‌باشد، حضرت امیر علیه السلام در این باره می‌فرماید:

حُسْنُ الظَّنِّ رَاحَةُ الْقَلْبِ وَسَلَامَةُ الدِّينِ.^{۱۷}

حسن ظن موجب راحتی قلب و باعث سلامتی دین است.

حُسْنُ الظَّنِّ يُخَفِّفُ أَلْهَمَ وَيُنْجِي مِنَ تَقَلُّدِ الْإِثْمِ.^{۱۸}

حسن ظن غصه را کم و انسان را از پیروی گناه میرهاند.

دیگر از آثار حسن ظن افزایش محبت و مودت می‌باشد. آنکه عرض و آبروی دیگران نزد وی محترم باشد و شخصیت اشخاص را مصون و محفوظ دارد، امنیت روانی مخاطبین خود را در مورد خویش ایجاد می‌کند و مورد مهر و مودت دیگران قرار می‌گیرد.

۷- افزایش آستانه صبر

صبر و بردباری در مقابل مشکلات از عوامل بسیار مؤثر در موفقیت است. آنچه این وصف زیبا به آدمی هبه می‌کند، پایداری در به ثمر رساندن امور و پشتکار توأم با تلاش و کوشش می‌باشد.

بر همین اساس است که حضرت امیرعلیه السلام، حتی بازی کردن در نقش حلیم را برای رسیدن به آن توصیه می‌فرمایند:

إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ، فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَّهُهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.^{۱۹}

اگر حلیم نیستی، خود را به حلم و بردباری بزن، چرا که کم شده کسی خود را به قومی شبیه کند و از آنان به شمار نیاید

این موضوع بسیار مهمی است که نگارنده در نهایت در پی تقویت آن خواهد شد. همانطور که آن را از اینکه فرعی از اصول این مقاله باشد، خارج ساخته و فرضیه اصلی بحث خود قرار داده است.

آستانه صبر علاوه بر زمینه‌های ژنتیکی که به آنها اشاره خواهد شد، به تمرکز و دقت در گذشته و آینده بستگی خواهد داشت.

۸- مدیریت بحران

صاحب آرام روان کسی است که بتواند در بحران‌ها، زیباترین مدیریت را اعمال کند. طبعاً آدمی زمانی که زندگی طبیعی دارد، روان او، بر اساس همان زندگی طبیعی آرامش یافته است، ولی اگر او بتواند در مقابل حوادث غیر

قا بل پیش بینی، روان خود را در هم آمیخته و منفعل نبیند، هنرمندانه عمل نموده است.

اینکه حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: فی تقلب الاحوال علم جواهر الرجال.^{۲۰}

اشاره به همین عنصر مهم دارد.

۹- همدردی

از بارزترین نشانه های دانش انسان احساس هم نوعی و همدردی او با هم نوعان خویش است.

بی‌تردید در میان مکاتب و آیینها، هیچ دینی همانند اسلام و هیچ کتابی چون قرآن به جامعه و اصلاح امور آن نمی‌اندیشد. اسلام با عناوین پرارجی چون ایثار و از خودگذشتگی، رعایت حقوق اجتماعی و از جمله حق مؤمن، حق همسایه، حق والدین، حق اولاد و بیان دهها حق دیگر، و جهاد و شهادت برای حفظ آرمان جامعه و... عالی‌ترین ملکات فاضله را در ارتباط آدمی با هم نوعانش خلق نموده است.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: مَنْ أَصْبَحَ وَ لَيْهَتْهُ بِأُمُورِ الْمُسْلِمِينَ فَلَيْسَ مِنْهُمْ.^{۲۱}

آنکه صبح کند بدون اینکه به امور مسلمین همت گمارد، مسلمان نیست.

امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: الْمُؤْمِنُ أَخُو الْمُؤْمِنِ كَالْجَسَدِ الْوَاحِدِ، إِنْ أَشْتَكَى شَيْئاً مِنْهُ وَجِدَ أَلَمَ ذَلِكَ فِي سَائِرِ جَسَدِهِ، وَ أَرْوَاحُهُمَا مِنْ رُوحٍ وَاحِدٍ.^{۲۲}

مؤمن برادر مؤمن است و آندو چون یک جسد هستند. وقتی چیزی از آن به درد آید، این ناراحتی در همه اعضا پدیدار می‌شود و روح آنها نیز از یک ناحیه‌اند.

«ابوبصیر» می‌گوید به امام صادق عرض کردم: جانم فدایت گاهی محزون می‌شوم و غمناک می‌گردم، بدون اینکه علتی برای آن بشناسم؟ آن حضرت در پاسخ ابوبصیر می‌فرمایند:

إِنَّ ذَلِكَ الْحُزْنَ وَ الْفَرَحَ يَصِلُ إِلَيْكُمْ مِثْلًا إِذَا دَخَلَ عَلَيْنَا حُزْنٌ أَوْ سُرُورٌ كَانَ ذَلِكَ دَاخِلًا عَلَيْنَا لِأَنَّكُمْ مِنْ نُورِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ.^{۲۳}

این ناراحتی و شادی از ناحیه ما به شما می‌رسد، وقتی بر ما غم یا سروری وارد می‌شود، همین بر شما نیز داخل می‌گردد، چرا که ما و شما از نور خدای متعال هستیم.

نمونه‌ای از همدردی اجتماعی

در زمان امام صادق علیه السلام در مدینه قحطی آمد، مردم به هیدجان افتادند و در پی اندوخته‌ای بیشتر بودند، و البته همین هم بر دامنه قحطی و آثار آن افزود. امام صادق علیه افضل صلوات المصلین از غلام خود پرسیدند، آیا اندوخته‌ای فراهم شده است؟ غلام که احساس می‌کرد جواب مثبت وی امام را خوشحال می‌کند گفت: بلی، به قدر یک سال در خانه گندم داریم و مشکلی از نظر تهیه نان احساس نمی‌کنیم.

امام علیه السلام بر خلاف انتظار غلام، به وی دستور دادند که همه گندمها را به بازار ببرد و به مردم بفروشد! غلام که حیران شده بود، عرض کردند آقا دیگر توان خرید نداریم و نمی‌توانیم غذا تهیه کنیم، (همه می‌خرند ما چگونه بفروشیم؟).

امام فرمود: مردم قوت خود را چگونه تهیه می‌کنند. غلام گفت روزانه نان‌شان را تهیه نموده و گاهی گندم و جو را با هم مخلوط می‌کنند. حضرت فرمود: گندمها را بفروش و از فردا روزانه نان تهیه کن، چرا که وقتی مردم محتاجند و ما توان رفع احتیاجشان را نداریم، باید با آنان همدردی کنیم تا همسایه ما بگوید اگر من نان جو می‌خورم، امام صادق علیه السلام هم نان جو می‌خورند. **بنت**

۱۰- مدارا

می‌توان ادعا کرد که غالب مشکلات روانی حاصل شده بین دو انسان به علت نبود مدارا در زندگی است طبعاً آنکه دنیا را گذرگاهی برای رسیدن به زندگی نیک عاقبت می‌داند، لذت آنی انتقام را با زیبایی جاوید مدارا تعویض نخواهد ساخت و همواره در زندگی، در تمام مشکلات و مصائب و همه قفل‌های زندگی، از شاه کلید مدارا غافل نخواهد شد.

مدارا در منابع دینی از قرآن و روایات و تاریخ، سهم بسیار بزرگی به خود اختصاص داده است و آن نیست مگر به خاطر تأثیر عمیق آن در زندگی آدمی.

پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: در شب معراج خانه‌هایی بر بلندترین مراتب بهشت دیدم. به جبرئیل گفتم: «این خانه‌ها از آن کیست؟» گفت: برای آنان است که خشم خود را فرو نشانند و از مردم بگذرند و نیز برای محسنان است.

فی لیلة المعراج رأیتُ غُرفاً فی اعلی الجنة، فقلتُ لمن هی؟ قال: لِّلکَاطمینِ الغیظِ والعافینِ عَنِ النَّاسِ و لِلْمُحْسِنینِ.^{۲۴}

ایشان مدارا را با شهادت یکی دانسته و مدارا کننده را شهید نامیده است و می‌فرماید: هر که با مدارا بمیرد، شهید شده است.

مَنْ مَاتَ مُدَارِيًّا مَاتَ شَهِيداً.^{۲۰}

به چند روایت دیگر توجه کنید:

- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أَعْقَلُ النَّاسِ أَشَدُّهُمْ مَدَارَاةً لِلنَّاسِ.^{۲۶}

عاقلترین مردم کسی است که بیشتر با مردم مدارا کند.

- قال علي عليه السلام: ثَمَرَةُ الْعَقْلِ مَدَارَاةُ النَّاسِ.^{۲۷}

میوهی عقل مدارا با مردم است.

- قال رسول الله صلى الله عليه وآله: رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الْإِيْمَانِ مَدَارَاةُ النَّاسِ غَيْرَ تَرْكِ الْحَقِّ.^{۲۸}

سرچشمه‌ی عقل پس از ایمان، مدارا با مردم در غیر ترک واجبات است.

- در روایت زیر پیامبر صلی الله علیه وآله مدارا با مردم را نیمی از ایمان دانسته است. مَدَارَاةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيْمَانِ.^{۲۹}

- امام علی علیه السلام مدارا را بالاترین عمل نیک شمرده است.

مَدَارَاةُ الرَّجَالِ أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ.^{۳۰}

همچنین می‌فرمود: ما به مدارا با مردم فرمان داده شده ایم. أُمُّرْتُ بِمَدَارَاةِ النَّاسِ.^{۳۱}

۱۱- تلاش و مسئولیت پذیری

احتمال اغوای انسان، مخالفت با فقر، سلامت جامعه و استقلال آن، باعث گشته است تلاش مشروع در دین اسلام جایگاه خاص داشته باشد.

رسول خدا صلی الله علیه و آله کار را همانند جهاد در راه خداوند دانسته است و می فرماید : *الْكَاذُ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ*^{۳۲}

تلاشگر برای خانواده همانند مجاهد در راه خداست.

و در مقابل، کسالت و بیکاری نیز به شدت مورد نکوهش و سرزنش احادیث قرار گرفته است .

قال الباقر عليه السلام : « *إِنِّي لِأُبْغِضُ الرَّجُلَ أَوْ أُبْغِضُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ كَسَلَانًا عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ ، وَ مَنْ كَسَلَ عَنْ أَمْرِ دُنْيَاهُ فَهُوَ عَنْ أَمْرِ آخِرَتِهِ أَكْسَلُ* »^{۳۳}

من از مردی که در طلب دنیا کسل است در خشم هستم ، زیرا هر که در امور دنیوی کسل باشد در امور آخروی کسلتر است.

البته اینکه آدمی تمام اوقات خود را به کار و فعالیت بپردازد و از دیگر امورش و نیز استراحت باز ماند، مورد نکوهش جدی است.

قال الصادق عليه السلام : « *مَنْ بَاتَ سَاهِرًا فِي كَسْبٍ وَلَمْ يُعْطِ الْعَيْنَ حَقَّهَا (حَظَّهَا) مِنَ النَّوْمِ ، فَكَسَبُهُ ذَلِكَ حَرَامٌ* . »^{۳۴}

آنکه شب را برای کسب معیشت به بیداری سپری کند و حق چشم و بهره او را از خواب ندهد، چنان کسبی از او حرام است.

و نیز اینکه دست به سیاه و سفید روزگار نزند و از کار و فعالیت بازماند نیز بسختی مورد ملامت است، همان امام همام در این باره فرموده است:

« *إِسْتَعِينُوا بِبَعْضِ هَذِهِ عَلَى هَذِهِ وَلَا تَكُونُوا كَلُولًا عَلَى النَّاسِ* . »^{۳۵}

از دنیا کمک و یاری گیرید و خسته و درمانده بر دوش مردم نیفتید

راه میانه و اعتدال بین این دو، در روایت امام کاظم علیه السلام تبیین شده است.

عن العالم عليه السلام : « *إِعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا* »^{۳۶}

چنان برای دنیای خود تلاش کن که گویا مرگی نیست و چنان از آن برحذر باش و برای آخرت خویش فعالیت نما که گوئی فردا خواهی مرد.

در کنار تلاش، حسن تدبیر و مدیریت صحیح چه در افعال فردی و یا اجتماعی، از شاخصه های بسیار اثر گزار در ایجاد آرامش روانی است.

قال رسول الله: أَلَا كُلكُمْ رَاعٍ وَ كُلكُمْ مَسئُولٌ عَن رَعِيَّتِهِ، وَ الأَمِيرُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَ هُوَ مَسئُولٌ عَن رَعِيَّتِهِ، وَ الرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَ هُوَ مَسئُولٌ عَنَّهُمْ، وَ المَرْئَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ بَعْلِهَا وَ وَلَدِهِ وَ هِيَ مَسئُولَةٌ عَنَّهُمْ...^{۳۷}

بدانید همه شما نگهبان و مسؤل رعیت و زیرستان خود هستید. امیر، نگهبان مردم و درباره مردم مورد مؤاخذه قرار می‌گیرد، مرد، نگهبان خانه و مورد سؤال از آنهاست، زن نیز نگهبان اهل و عیال شوهرش و فرزندان وی بوده و در مورد آنها مورد بازخواست قرار می‌گیرد.

۱۲- آرامش روانی موجب فعالیت افزون تر درجات اجتماعی می‌شود.

مهمترین حاصل آرامش روانی، آرامش روانی مضاعف است. کسی که آرامش روحی یافته است، همین آرامش او را به تحصیل عوامل قوی تر آرامش سوق داده و نتیجه آن، ایجاد آرامش مضاعف خواد بود. زیرا هر کار نیکی منشأ کار نیک بعدی و طبعا هر عمل ناپسندی زمینه و عامل کار زشت بعدی می‌باشد. بی شك عامل مهم افسردگی روحی انسان، افسردگی روحی پیشین اوست. لذا متخصصان فن، اولین داروی تجویزی برای این گروه را خروج از حالت گذشته دانسته اند.

طینت

از دومین عامل مهم باید به مجموعه عواملی اشاره کرد که از درون وجود انسان موجب ظهور سلامت روانی می‌شود.

این عوامل در دو مرحله قبل و بعد از تولد، در تعیین شاخصه های سلامت روانی انسان نقش ایفا می‌کنند. از عوامل بعد از تولد، می‌توان به عوامل محیطی اشاره نمود، عواملی چون کانون خانواده، مدرسه، همسالان، رسانه های ارتباط جمعی و شبکه های جهانی اطلاع رسانی، نقش بسزایی در این راستا دارند. عوامل اجتماعی و اقتصادی چون نوع شغل،

سطح معلومات شغلی نیز بی‌تاثیر نمی‌باشند. و اما طینت که از درون فعالیت می‌کند باید مورد ارزیابی بیشتری قرار گیرد.

طین به معنای گِل است؛ و طینت، سرشت و جِبِلُّ آدمی است. آنچه باعث اختلاف بین انسانها و سعادت دسته‌ای و شقاوت بعضی دیگر شده است اختلاف طینت آنهاست.

قال علی‌علیه السلام: انما فَرَقَ بَيْنَهُمْ مَبَادِيءُ طِينِهِمْ وَ ذَلِكُ اَنْهُمْ كَانُوا خِلْقَةً مِنْ سَبَخِ اَرْضٍ وَ عَذْبِهَا وَ حَزْنِ ثُرْبَةٍ وَ سَهْلِهَا فَهُمْ عَلَى حَسَبِ قُرْبِ اَرْضِهِمْ يَتَقَارِبُونَ وَ عَلَى قَدْرِ اِخْتِلَافِهَا يَتَفَاوَتُونَ.^{۲۸}

آنچه موجب شده بین انسان‌ها تفاوت ایجاد شود، آغاز سرشت آنهاست، آنان از زمین شور و شیرین، و سفت و سست ترکیب یافته‌اند. و به مقدار نزدیک بودن خاکشان با یکدیگر نزدیک و به مقدار فاصله طینتشان از هم دورند.

طینت در توفیق انسان مؤثر است و بی‌تردید از طینت ناپاک جزء فساد و افساد چیزی صادر نمی‌شود، کما اینکه طینت صالحه جزء به راه خیر رهنمون نمی‌شود.

البته آنچه بیان شد منافاتی با اختیار آدمی ندارد و با متحول شدن طینت‌ها به وسیله اراده‌ای قوی و عملی مداوم در تضاد نیست، این مطلب را می‌بایست در مبحث قضا و قدر دنبال گرفت.

انسان، مخلوقی از مخلوقات خداوند واحد بوده و جوه مشترکی با دیگر خلائق دارد، به طوری که جوه جمادی و نباتی و حیوانی و تجرد در انسان کاملاً آشکار می‌باشد.

خصوصیات مشترک انسان و حیوان که در مرتبه‌ای پایین‌تر از او قرار گرفته بسیار زیاد می‌باشد به طوری که مطالعه خصوصیات حیوان، و اعضاء و جوارح و عملکرد آنها راهنمای مفیدی برای شناخت اعضاء آدمی است.

کم بودن وزن مغز حیوانات نسبت به جثه وقتی در کنار شعور محدود و جزیی آنها گذاشته شود ما را به درک این مهم وادار می‌دارد که مقدار مغز در کارایی عقلانی انسان مؤثر است. و طبعاً کم و زیاد بودن وزن مغز انسان‌ها، آنان را در فعل و انفعالاتشان در مواجهه با حوادث، در جایگاهی مساوی قرار نمی‌دهد.

با توجه به این مقدمه باید گفت، مجموعه استعداد های جسمانی و روانی که طبیعت انسان را تشکیل داده است قبل از هر چیز دیگر در روان وی نقش دارد و آغازی برای پذیرش فرامین همسو با آنست. به بیان دیگر، صفات «ژنوتیپی» که سازنده نطفه می باشند، فطری بوده و در جیل و سرشت انسان نقش داشته و به عنوان اولین عامل تربیتی قابل اعتناء هستند، بر خلاف صفات «فنوتیپی» که خارج از نطفه و به وسیله اکتساب حاصل می گردند.

به روایتی در این باره توجه کنید:

قال رسول الله صلی الله علیه وآله: *السَّعِيدُ سَعِيدٌ فِي بَطْنِ أُمَّهِ وَ الشَّقِيُّ شَقِيٌّ فِي بَطْنِ أُمَّهِ.*^{۳۹}

سعادت مند در شکم مادر سعید و شقاوت مند در شکم مادر شقی است.

سعدی در همین باره می گوید:

عاقبت گرگزاده گرگ شود گر چه با آدمی بزرگ شود

و نیز فردوسی می گوید:

درختی که تلخ است وی را گرش برنشانی بباغ بهشت
سرشت

ور از جوی خلدش به به بیخ انگبین ریزی و شهد
هنگام آب ناب

سرانجام گوهر بکار آورد همان میوه تلخ بار آورد

البتّه ما معتقدیم این صفات طبعی، قابل زوال است، و آدمی با بهره گیری از سایر عوامل تأدیب می تواند آنها را از خود جدا گرداند، هر چند این عمل چون شنا بر خلاف جریان آب بسیار دشوار می باشد، ولی برای اراده ای قوی امکان پذیر است و البتّه دوام صفات اکتسابی که بتواند از بروز صفات درونی جلوگیری کند زیادتیر و بهره آن هم بیشتر می باشد. از این رو آنچه در اشعار شعراء آمده است که این صفات قابل تغییر نیست، اگر به معنای مبالغه در سختی تغییر نباشد، پذیرفتن آن مشکل است.

مضافاً اینکه، شقاوت و سعادت باطنی به وسیله اعمال و افعال والدین و گذشتگان و تاثیرات ژنتیکی حاصل شده است، و این خود هر چند با نطفه آمیخته است، اما ذاتی آدمی نیست، چه اینکه قرآن کریم تنها صفت ذاتی انسان را، الهی بودن وی معرفی کرده است و طبعاً صفت خداجویی در انسان می بایست با همه صفات محموده همراه باشد زیرا خداجویی

واقعی با رذایل که همه دوری از قرب الهی است قابل جمع نمی‌باشد.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا... (روم، آیه ۳۰)

روی خود را متوجه آیین خالص الهی کن، این فطرتی است که خداوند انسان‌ها را بر آن آفریده است

پیامبر خدا صلی الله علیه وآله در تفسیر این آیه شریفه فرموده است:

كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَيَّ الْفِطْرَةَ حَتَّىٰ لِيَكُونَ أَبَوَاهُ هُمَا الذَّانِ يَهُوَّادْنَهُ وَ يُنَصْرَانَهُ.

هر مولودی بر فطرت خویش متولد می‌شود، و رنگ یهودی و نصرانی (انحرافی) به وسیله پدر و مادر به آنها سرایت می‌کند.

بلی اعمال پدر و مادر یا گذشتگان، غذاهایی که آنها خورده‌اند، محیطی که در آن زندگی نموده‌اند و هزاران چیز دیگر، عواملی است که بر آن فطرت ذاتی، رنگ شقاوت می‌پوشاند و یا آن را به همان صورت یعنی سعید، آشکار می‌کند.

ب - محیط اجتماعی

از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است، تاثیرپذیری او از محیط بسیار می‌باشد به طوری که می‌توان محیط را دو مین مربی او شمرد. تاثیر القایات فرهنگی عمومی جامعه و هموعان، قابل انکار نبوده و قدرت تخریبی آن می‌تواند بر عوامل دیگر سایه اندازد، همان طوری که کم نیستند انسان‌هایی که در تماس با محیط سالم اصلاح شده و تاثیر سوء عوامل منفی تربیتی را از خود دفع کرده‌اند.

ج - مربی خاص

مربی اختصاصی و دلسوزی که آگاه به تعلیم و تربیت بوده و با دقت روانشنا سانه، اولاً استعداد متربی، و ثانیاً راه‌های تربیتی و شیوه‌های تاثیر عمل و سخن را بداند، می‌تواند در تربیت بالاترین اثرها را ایجاد کند.

قال الصادق عليه السلام: مُعَلِّمُ الْخَيْرِ تَسْتَغْفِرُ لَهُ دَوَابُّ الْأَرْضِ وَ حَيْتَانُ الْبَحْرِ وَ كُلُّ صَغِيرَةٍ وَ كَبِيرَةٍ فِي أَرْضِ اللَّهِ وَ سَمَائِهِ.^{۴۱}

برای معلم و مربی خیر، تمامی جنبندگان زمین و ماهیان دریا و هر کوچک و بزرگی در زمین و آسمان خداوند، استغفار می‌کنند

د - عقل خود

عقل آدمی، قبح اشیاء و حسن آنها را درک می‌کند، و به دور از حبها و بغضهای نامطلوب و عشقهای مخرب، قادر به فهم خوبی و بدی کردار و گفتار خود است. به حضرت مسیح علی نبینا و آله و علیہ السلام گفته شد، چه کسی تو را تأدیب نمود، آن حضرت در پاسخ فرمود:

ما أَدَّبَنِي أَحَدٌ، رَأَيْتُ قُبْحَ الْجَهْلِ فِجَانِبُهُ.^{۴۲}

کسی مرا تأدیب نکرده، بدی جهالت را دیدم، و از آن اجتناب نمودم.

لقمان حکیم با الهام از این روایت و امثال آن در پاسخ سؤال «ادب را از که آموختی؟» می‌گوید: از بی ادبان، و توضیح می‌دهد که: هر چه از ایشان در نظر ناپسند آمد از فعل آن پرهیز کردم.^{۴۳}

نتیجه

منابع

کارل ال کیس. نیایش. ترجمه دکتر پرویز دبیری. چاپ چهاردهم. انتشارات فردوس.

بی آزار شیرازی، عبدالکریم. رساله نوین فقهی. دفتر نشر فرهنگ اسلامی. ۱۳۷۲.

صانعی. اشرف السادات. مجله طب و تزکیه. بهار ۱۳۷۶.

^۱ تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۸۶.

^۲ همان، ص ۳۹۰.

^۳ بحار الأنوار، ج ۷۳، ص ۳۷۷.

^۴ نهج البلاغه، خطبه ۱۸۶ به ترتیب فیض الاسلام و ۱۹۵ به ترتیب صبحی صالح.

- ° بحار الأنوار، ج ٧١، ص ١٣٨.
- ٦ هـمان، ج ٧٧، ص ١٧٣.
- ٨ اصول كافي، ج ٢، ص ٥٧.
- ٩ غرر الحكم
- ١٠ هـمان
- ١١ هـمان
- ١٢ بحار الأنوار، ج ٧١، ص ١٥١.
- ١٣ هـمان
- ١٤ مناجات خمس عشرة، مناجات پنجم
- ١٥ قرب الاسناد، ص ٧.
- ١٦ شرح نهج البلاغه ابن ابى حديد، ج ٦، ص ٣٥٤.
- ١٧ غرر الحكم.
- ١٨ هـمان.
- ١٩ نهج البلاغه، حكمت ١٩٨ به ترتيب فيض الاسلام و ٢٠٧ به ترتيب صبحى صالح.
- ٢٠ هـمان، حكمت ٢٠٨، به ترتيب فيض الاسلام و ٢١٧ به ترتيب صبحى صالح.
- ٢١ بحار الأنوار، ج ٧٤، ص ٣٣٩.
- ٢٢ هـمان، ص ٢٦٨.
- ٢٣ بحار الأنوار، ج ٥، ص ٢٤٢.
- ٢٤ . مستدرک الوسائل، ج ٩، ص ١٣.
- ٢٥ بحار الانوار، ج ٧٥، ص ٥٥.
- ٢٦ هـمان، ج ٧٥، ص ٥٢.
- ٢٧ غرر الحكم.
- ٢٨ بحار الأنوار، ج ٧٧، ص ١٤٧.
- ٢٩ هـمان، ج ٧٥، ص ٤٤٠.
- ٣٠ غرر الحكم.
- ٣١ بحار الأنوار، ج ٧٧، ص ١٥٣.
- ٣٢ مستدرک الوسائل، ج ١٣، ص ٥٥.
- ٣٣ وسایل الشيعه، ج ١٢، ص ٣٧.

^{۳۴} همان ۱۲، ص ۱۱۸.

^{۳۵} همان ۱۲، ص ۱۸.

^{۳۶} همان ۱۲، ص ۴۹.

^{۳۷} ارشادالقلوب، ص ۱۸۴.

^{۳۸} نهج البلاغه، خطبه ۲۲۵، به ترتیب فیض الاسلام و ۲۳۴ به ترتیب صبحی صالح.

^{۳۹} کنز العمال، ۴۹۰.

^{۴۰} تفسیر نورالثقلین، ج ۴، ص ۱۸۴.

^{۴۱} بحار الأنوار، ج ۲، ص ۱۷.

^{۴۲} همان، ج ۱۴، ص ۳۲۶.

^{۴۳} کلیات سعدی، گلستان، ص ۸۳.