

راه های تسکین فشارهای روحی از منظر روایات

قدسی صالحی نجف آبادی^۱

زهرامردانی نجف آبادی^۲

چکیده

در این جهان پرتنش و پر اضطراب که هر روز با وجود پیشرفت و تکنولوژی های برتر سعی به رسیدن به کمال و آرامش دارد، چیزی جز تنش روحی و فکری برایمان ایجاد نمی شود. دارو و درمان پیشرفته هم شاید عوارض را کم کند اما اصل استرس و فشار روحی و روانی همچنان باقی است. حال آنکه با یاد خدا و دانستن این حقیقت که ما همواره در پیشگاه خالق بی همتا و مهربان و عادل قدرتمند هستیم و با استعانت از او و توکل و امید به درگاه الهی می توان به راحتی از زیر مشکلات بیرون آمده و آرامشی حقیقی را بیابیم. اهمیت فراوان رهایی از این فشارهای روحی و روانی سبب شد تلاش کنیم که در روایات پر گهر ائمه اطهار سلام الله علیه بگردیم تا بیابیم راه این رهایی چیست. که می توان مطمئن بیان کرد راه همواره ممکن رهایی از هر فشاری بر روح و جسم همانا یاد خدای مهربان و بخشنده است. البته با توبه و بخشش و نیز با خانواده و دوستان یا گاهی خلوت تنهایی و ذکر و نماز و باور و ایمان قلبی به یاد خدا نائل شویم. راه اصلی تسکین هر فشاری نیز عدالت محوری است که با فرج منجی جهان بشریت، امام زمان عج می توان به عدل الهی دست یابیم. پس عمل در همه حالات، زندگی ما را دستخوش تغییر خواهد کرد؛ و رضای الهی سبب تسکین فشار روحی بشر است.

واژگان کلیدی: آرامش، اضطراب، تسکین، فشار روحی

^۱ پایه سوم، حوزه ی علمیه زهراویه، نجف آباد اصفهان ۱۳۹۹

^۲ پایه سوم، حوزه ی علمیه زهراویه، نجف آباد اصفهان ۱۳۹۹

مقدمه

جهان امروز با همه پیشرفتهایش، پیچیدگی های فراوانی دارد که زندگی هر انسانی را با استرس و فشارهای روحی و روانی همراه می کند؛ که با ایجاد بیماریهای جسمی و روحی خود را بروز می دهند. فشارهای روحی و استرس جزو لاینفک زندگی شده است و در همه مراحل زندگی، انسان با آن رو برو است. نوع زندگی و کار و مشغله فکری عملاً انسان را از آنچه خداوند برای آرامش و آسایش او قرار داده جدا کرده و امروزه انسان برای حل اینگونه مشکلات بیراهه ها را برمی گزیند. دارو درمانی نوعی درمان مقطعی است که با مصرف دارو علائم کاهش یافته و با قطع دارو دوباره بروز می کنند.

با این همه پیشرفت در زمینه های مختلف فائق آمدن بر استرس های زندگی روز بروز دشوارتر می گردد. علی رغم تلاشهای بشر در همه جهات زندگی فردی و اجتماعی، همواره بر استرس و فشارهای روحی انسان، روز بروز افزوده می شود. تا جائیکه بشر فانی با تکیه بر علم و دانش اندک خود، متکی باشد، راهی برای رهایی از این جهان آشوبزده پیدا نمی شود. در این میان، انسان های بسیاری با پیروی از فرازهای حکیمانه ائمه اطهار، از استوارترین راه های بنیادی دینی و آئینی، این توانایی را می یابند تا به آرامش حقیقی دست یابند.

قطعا در عصر پرتنش امروز، ضروری است راه های رهایی از این همه فشارهای روحی را بیابیم. این مقاله کوششی است در جهت ارائه راه های تسکین فشارهای روحی با توجه به لسان ائمه اطهار سلام الله علیه که بر اساس کلام الله سخن می رانند. راه هایی که منجر به کاهش فشارهای روحی و تسکین ذهن پر استرس بشر می شود. هدف از یافتن این راه ها، افزایش ظرفیت و توان روحی است، تا به هنگام رویارویی با شرایط پرتنش این جهان، با آرامش باطنی، فشارهای روحی را مهار کند و سبب تسکین روح و روان خویش گردد.

در واقع این مقاله سعی به یافتن پاسخ پرسش هایی چون: راه های تسکین فشارهای روحی، با توجه به روایات چیست؟ راه اصلی تسکین فشارهای روحی بر اساس روایات چیست؟ همواره امکان چه راهی برای تسکین فشارهای روحی بر مبنای روایات موجود می باشد؟ را دارد. هدف از این رویکرد یافتن مراتب والای انسانی است که سبب بالا رفتن ظرفیت روح آدمی می شود.

بررسی پیشینه این موضوع، نشان می دهد در این زمینه کمتر قلم فرسایی شده است. لیکن کتاب نگاهی قرآنی به فشار روانی اثر سید اسحاق حسینی کوهساری را می توان اثری گویا پیرامون این موضوع دانست.

همچنین کتاب راه های کسب آرامش در خانواده اثر بانو ا. پورامینی اثری جامع در این باره می تواند باشد. هرچند مقالات متعددی چون، راه های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن اثر حسن عسگری و ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب اثر محمد مهدی صفورایی پاریزی و بسیاری دیگر در این زمینه نگارش شده است. لیکن در اکثر منابع بر اساس آیات کلام الله به این موضوع پرداخته شده است و کمتر روایات ائمه اطهار سلام الیه را به کار برده اند. حال در این مقاله کوشش شده بر پایه روایات به تسکین فشارهای روحی پرداخته شود. باشد که مورد استفاده قرار گیرد.

مفاهیم

آرامش: اسم مصدر آرمیدن و سکون است.^۱

در برابر دلهره و اضطراب به کار می رود و به حالت و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمانینه) گفته می شود. نوعی فراغت و آسودگی است که اصطلاحاً آرام و امان از آشوب و بلوا است. دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته ها و آرزوهای همیشگی بشر بوده است. آرامش واژه ای معنوی است که نمی توان آنرا در قالب کلمات و جملات بیان کرد. آرامش پدیده ای ذهنی است که به روح و روان انسان بستگی دارد. منشا اصلی آرامش در درون انسانها قرار دارد و در واقع یک حس درونی است. دلایل بسیاری سبب کم شدن آرامش در زندگی می شود چون تغییر سبک نگرش که سبب شده است آسایش و رفاه جای آرامش را در زندگی انسان ها بگیرد. پس آرامش نتیجه یک ذهن و دید صحیح و مناسب است چون راضی بودن و آرام گرفتن، همچنانکه زندگی بیرونی را نوع نگاه درونی می سازد. آرامش حقیقی را در درون باور و روان باید جستجو کرد.

استرس: ستوه از درون و بیرون است. نوعی اضطراب و ترس ، به دلیل شرایط و عوامل نامطلوب و ناخواسته است که باعث تغییرات فیزیکی و روانی می گردد.^۲

به طور کلی هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند ، استرس نامیده می شود. این استرس چه فرح بخش چه نگران کننده یا حتی ناراحت کننده، وقتی بیش از حد تحمل فرد باشد یک فشار روانی ایجاد می کند. این فشار بر روح و ذهن جسم فرد اثرات مثبت و منفی بسیاری خواهد داشت. این استرسها بر اثر عوامل فردی یا گروهی ایجاد می شود. در عوامل فردی نقش فرد در خانواده و جامعه یا مسئولیت های فرد و حتی سن و جنسیت فرد موثر است. در عوامل گروهی، شرایط جامعه، مسائل اقتصادی و اجتماعی، قوانین یا مسئولیتهای خانوادگی و... می تواند موثر باشد. این هیجانات در انسان با سه مرحله اخطار، مقاومت و بروز خود را نشان می دهند. واکنشهای فیزیکی و هورمونی چون فشار خون و تپش قلب و... مرحله اخطار است. مرحله مقاومت از چند ساعت تا چند دهه متغیر است، و طی این مدت بدن همین کنش و واکنش ها را مکرراً انجام می دهد. با طولانی شدن مرحله مقاومت به مرحله بروز می رسد که در صورت واکنش صحیح نشان ندادن، بدن تحلیل رفته و عوارض بسیاری از بیماری های روحی و روانی چون مشکلات گوارشی و وسواس و افسردگی تا ضعف سیستم ایمنی و سرطان و بسیاری موارد دیگر رخ می دهد.

تسکین: آرام بخشی و تسلی دادن است. التیام و تخفیف درد است.^۳

نوعی آرام کردن درد چه روحی و چه جسمی است. گاهی چنان جسم یا روح دچار تلاطم و تنش می گردد که تنها چاره آرام کردن و تسلی دادن است. مسکن گاهی دارو است که آرامبخش فکر و جسم می گردد و

^۱ - رک دیکشنری آنلاین ، لغت نامه فارسی.

^۲ - همان.

^۳ - همان

گاهی کلماتی است از سر همدردی عزیزان برای آرامش روح و روان آدمی؛ قطعاً کلمات قدرت التیام زیادی دارند.

فشار روحی: استرس و تنش درونی است. نیرو و محرکی است که بیش از توان فرد باشد و ایجاد تنیدگی روانی کند.^۱

فشار مضاعف درونی که روح و جان آدمی را در گیر میکند. عوامل آشفتگی ذهن و روح انسان که سبب از بین رفتن تعادل می شوند. از دست آوردهای زندگی مدرن امروزی، فشار روحی و روانی است. تمام بیماریهای انسان از جهاتی با این تنشها در ارتباط است. گاهی با غم و اندوه ناامید کننده و گاهی با بیماریهای جسمی خود را بروز می دهد.

همواره روح و روان آدمی در حال کنکاش شرایط اطراف خویش است و همین وقایع سبب واکنش روح و روان انسان می شود. بسیاری از مسایل اطراف را نامناسب دیده و معمولاً دچار فشار و تنیدگی روحی و روانی می شود. البته گاهی این محرک ها فرح بخش هستند اما به دلیل بالاتر بودن از ظرفیت روحی فرد او را دچار فشار روحی می کنند.

آرامش حقیقی

انسان موجودی اجتماعی است و همواره با انسانهای دیگر در ارتباط است، به طورطبیعی محرک هایی او را دچار استرس خواهد کرد. حال آنکه می توان با راه هایی که محیط پیرامون و نوع زندگی فرد را دستخوش تغییر کند از فشار روحی کاست و سبب آرامش افراد شد. البته این راه ها در صورتی که فرد از درون خویش را نساخته و آرامش نیافته بی فایده است؛ هرچند تاثیرشان را نمی توان نادیده گرفت اما بدون آرامش درونی نمی توان به آرامش حقیقی دست یافت.

می توان تسکین را به مادی و معنوی دسته بندی کرد که در این مقاله به تسکین معنوی فشارهای روحی خواهیم پرداخت که تسکین فشارهای حاصله در زندگی را بتوان حاصل نمود. آرامشی که از درون حاصل شود تحت تاثیر هیچ چیز فرد را ویران نخواهد کرد و تنش و محرک ها سبب رشد او خواهد شد. بدین گونه است که انسانهای بزرگ رشد می کنند و ساخته می شوند.

بنابر روایات ائمه اطهار سلام الله علیه آرامش درونی در انسان جز با یاد خداوند حاصل نمی گردد و یاد خدا جز با ایمان حقیقی حاصل نمی شود و ایمان حقیقی جز با یقین و شناخت حقیقت حاصل نمی گردد. این آرامش در جان انسان چنان نفوذ می کند که هیچ چیز نمی تواند سبب کاهش و تغییر این آرامش شود. چنانکه در ظهر عاشورا این آرامش حقیقی به خوبی خود را نشان می دهد و بزرگترین انسانهای زمان حال و آینده خویش می گردند.

انسان هایی که ان قهرمانی ها را در انروز نشان دادند سالها، تلاش و سازندگی کردند؛ لحظه ای فارق از دامهای این جهان رنگارنگ نبودند. عمری سربلندی و عمل سبب آن شده بود که از درون خویش صاحب کمالات شگفتی شوند که انها را تا قرن ها بر اوج حماسه قرار دهد. جهان و انسان های جهان چیزی جز سعادت و

^۱ - همان

آرامش را در هر دو جهان خواهان نیستند. لیکن نداشتن آگاهی از حقایق ، درک ناصحیحی می سازد که ناخواسته انسان را به جهت های ناخوشیندی چون جهان فانی می کشاند.

انسان در ابتدا باید حقایق را کشف کند ، سپس با عمل راسخ خود به آنها دست یابد ، و در نهایت جهان خویش و همگان را با آرامش حقیقی آشنا کند. همین امر سبب می شود چیزی از درونش شکل بگیرد که آرامش حقیقی است ؛ آرامشی از جنس یقین که هر لحظه با او خواهد بود ، و هیچ زمانی بدون آن نخواهد بود چراکه حقیقت را یافته و حال با اجرای همین حقایق پاک به روحی بزرگ دست می یابد که در برابر تمامی فشارهای جهان قدرتمند خواهد بود.

یاد خدا

امام علی علیه السلام فرموده اند : هنگامی که آیه « **إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** »^۱ «هان، با یاد خداست که دلها آرام می گیرد» نازل شد، رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: این درباره کسی است که خدا و رسول او را دوست بدارد و اهل بیت مرا صادقانه و نه به دروغ دوست بدارد و مؤمنان را در پیش رو و پشت سر آنان دوست بدارد. هان، با یاد خداست که هم دیگر را دوست می دارند.^۲

چنانچه از روایت بر می آید یاد خدا است که سبب آرامش دل می شود و دل همان قلب و عقل آرام است . حال آنکه یاد خدا را در دوست داشتن خداوند ذکر کرده اند و هر گاه فردی به چیزی علاقه مند باشد و محبت آنرا در وجودش حس کند احترام و حرمت مناسبی برای آن در نظر می گیرد . یاد خدا همان دوست داشتن خداست پس لحظه لحظه فرد در دوست داشتن خداوند می گزرد.^۳

هر عمل فرد در جهت خواست خداوند قرار می گیرد که همان نیت خالص برای خداوند می شود . از گناهان و شر و بدی دوری می کند و همواره عاشقانه برای خداوند لحظه هایش را می گذراند .

صادق خواهد بود ، پاک ، مهربان و پر از محبت نسبت به تمام مخلوقات الهی ؛ رسول الله و اهل بیت را دوست خواهد داشت همان الگو برداری و رفتار و عمل شایسته انجام دادن خواهد بود . همانند رسول خدا و اهل بیت ایشان به رفتار درست و پرهیزکارانه دست خواهد زد . حتی در خفا و نهان نیز از گناه و معصیت دوری میکند . هر رفتار زشت و پلید را از خود دور میکند ، برای خدا و برای رضای الهی نیکی و خوبی را بر می گزیند . برای این منظور انسان کارهای خود را با نیت خالصانه و در جهت خواست الهی تنظیم و اجرا می کند .

هدف گزاری او برای رضای الهی خواهد بود و اعمال خود را مطابق رفتار و گفتار خاندان عصمت و طهارت انجام خواهد داد . حال آنکه شیاطین بسیار او را وسوسه و نگران خواهند کرد ؛ لحظه ای تردید و دودلی یا تشویش و نگرانی نخواهد داشت چرا که با قلبی مطمئن و دلی آرام برای خدا و در راه خدا حرکت می کند و مگر قادر مطلق و توانمند جز خداوند قادر متعال است .^۴

این گونه خواهد بود که آرامشی وافر از درون خواهد یافت و با فشارهای بیرونی و محرک های ناگهانی دچار استرس و نگرانی نخواهد شد . وجود خود و باطن پاکش سبب ساز تسکین و آرامش پاک درونی خواهد بود . هر

^۱ - رک الرعد ۲۸

^۲ - رک کنز العمال : ۲ / ۴۴۲ / ۴۴۴۸

^۳ - رک . عسگری ، حسن ، راه های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن ، دی ۱۳۹۶.

^۴ - رک هاتون جان ، در جستجوی خدا ، ۱۳۸۷)

گاهی اضطراب به خاطر احساس پوچی و بی‌هدفی است، اما ایمان به خدای حکیمی که در این عالم هر چیزی را طبق حکمت و برای هدفی آن هم با مقدار معین و در مدت حساب شده و در مدار خاصی آفریده، این اضطراب را هم برطرف می‌کند. گاهی ناراحتی و اضطراب به این دلیل است که انسان موفق به راضی نگه داشتن سایرین نشده و از این بابت ناراحت است که چرا فلان شخص یا فلان گروه را از خود رنجانیدم اما ایمان به این که ما فقط باید خدای خود را راضی کنیم و عزت و ذلت تنها به دست اوست این نگرانی را نیز از بین می‌برد.^۱

وقتی آدمی همه آنچه در پیرامونش است را با هم ببیند و نگاه محدود و یک جانبه نداشته باشد آرامش بیشتری خواهد داشت. خالق هستی سختی و راحتی و زشتی و زیبایی را در کنار هم و در مجموعه‌ی بی‌نظیر و بی‌عیب هستی آفریده است. اگر زشتی نباشد، زیبایی معنایی ندارد و اگر کسی سختی نکشیده باشد، لذت زیبایی آسایش را نمی‌تواند بچشد.

تنهای مطلق خداوندی است که همواره در کنار بندگان خویش است. ناظر و حاضر بودنش آرامش بخش است و بارها ائمه اطهار سلام الله علیه برایمان بیان کرده اند که همواره خدا را بیاد آرید همو که در هر حال با شماست. این دنیای پر زرق و برق گاهی چنان بینمان فاصله می‌اندازد که احساس تنهایی جایگزین با هم بودن میشود؛ نه آنکه تنهایی هیچوقت خوب نباشد، لیکن انسان با باور صحیح و وارسته میدانند خالق جهان همواره با اوست و بدین سبب هرگز احساس رعب و وحشت که همان فشار روحی مضاعف است نمی‌کند.^۲ گاهی این انسان با تمام سطح سواد و با تمام توانایی‌های کسب کرده خود احساس می‌کند دیگر آن آرامش را ندارد و گوشه‌ای دنج و خلوت را با همه وجودش خواهان است. لیکن این خلوت به نوعی کسب تسکینی است بر اقسام فشارهای روحی و روانی انسان؛ پس گاهی تنهایی و خلوت می‌تواند حقایق پنهانی را در وجود ذهن و جان انسان روشن کند که آرامشی وصف ناپذیر را برایش به ارمغان آورد.

نتیجه گیری

حال که در این دنیای هزار رنگ با انواع تنشهای خوب یابدی که هر روز ما را در معرض انواع فشارهای روحی و روانی و استرس‌های خوب و بد و در نهایت عوارض و بیماریهای تلخ و سنگین در روح و جسم ما می‌گزارد زندگی خویش را به سر می‌بریم پس شایسته است با درایت و بصیرتی به این دنیا نگاه کنیم و زندگی خود را به گونه‌ای رقم زنیم که بر هر ناراحتی و دگرگونی ناآرامی و بتوانیم در نهایت سعادت و کمال زندگی شیرین و خوبی را به سر ببریم. راه‌هایی از این همه فشار دوری از جهان و جهانیان نیست. ایجاد تنش و مشکلات سازی نیست؛ راه‌های یافتن آرامش و نیز تسکین این همه فشار جز با پیوستن انسان به خدای خویش حاصل نمی‌شود. هرچند یافتن راه رسیدن به خالق بی‌همتا نیز سخت نیست و ما توان این رسیدن را داریم.

^۱ - رک لوگن اندره، نگرانی و اضطراب.

^۲ - رک فرانکل ویکتور، خدا در ناخداگاه.

بشر همواره در حال دست و پنجه نرم کردن با زندگی ماشینی و کار روزمره و فشار محیط و اجتماع و حتی درد و کاستی ها در بستر خانواده خویش است شاید دشوار به نظر رسد اما چندان سخت و دور از ذهن نیست که انسان بتواند با یاد خالق که او را از گلی ناچیز خلق کرد یا با ذکر و نام خالق مهربان و قدرتمندش میان این همه خوشی و ناخوشی در بهترین حالت خود زندگی را به سر برد .

هنگامی که همه افراد یک خانواده تلاش می کنند که با سرافرازی زندگی کنند نباید فراموش کنند نزدیکی با خالق بی همتی جهان راه سعادت آنهاست. وقت نماز در خضوع و خشوع شیرینی قرار گیرند که حس کنند در محضر خالق قدرتمند سر به سجود نهاده اند و پس از نماز تا نماز دیگر از این حضور شیرین خود را غافل نیابند . و هر لحظه خویش را در نماز سیر کنند که همان یاد خالق بی همتای هستی بخش است. و نیز دوستانی برای خود برگزینند که در مثل و مانند همچون ائمه اطهار سلام الله علیه باشند و در همه حال یار و یاور و مراقب همیشگی رفقایشان باشند.

همواره می توان حضور نوید بخش منجی را حس کرد که با محبت عظیمی در کنار تک تک انسانهاست و برای سعادت و عاقبت به خیری آنها دعا می کند ، برای زندگی بهتر با آرامش دور از فشار و استرسهای این جهان برنامه ها دارد که آنها را با نزدیکان خود در میان می گزارد. همان نزدیکان در عبادت خالق بی همتا همان نزدیکان در یاری گری ضعفا و نیازمندان، و البته همان نزدیکان با خلق مهربان و رفیقی که میتوان گفت لنگه ندارند والگو دیگر انسانها هستند.

در بر قراری عدل و داد باید کوشید چرا که ریشه همه مشکلات انسان همین بی عدالتی است؛ بی عدالتی در زندگی ،کسب مال و جاه و خوانواده، بی عدالتی در رفتار و کلام وافکار که همه جای زندگی بشر خود را نشان خواهد داد .میان تمامی فشارهای روحی و جسمی آیا بی عدالتی تلخ تر و دردناکتر نیست چراکه اگر انسان امیدی به برقراری عدالت و حل مشکلات خویش نداشته باشد چگونه می تواند از پس این همه فشار بر آید .

برقرار کننده عدالت حقیقی جز از نیکترین فرد که در صفات شبیه ترین هاست به خالق جهان ممکن نیست. هم اوست که منجی مظلومان جهان پر آب و رنگی است که باور و یقینی در وجودشان لبریز است از جنس ایمان ؛ ایمان به جهانی پاک و بی تنش ، ایمان به خالق مهربان و قدرتمند که تمام هست و نیست انسانها در ید پر قدرت اوست .

ایمان از جنس باور که امید ساز باورهاست؛ برای یافتن نهایت ایمان علاوه بر دائم به یاد الهی بودن باید دائم الذکر نیز بود. در نهان و در پیدا ، بر زبان و بر جان دل ، تا در همه حال در حضور بی همتایش خود را حس کنیم .و نیز از اشتباهات آگاهانه یا از سر غفلت خویش توبه کنیم .توبه ای که با اراده شخص از یافتن حقیقت برخواسته ، و با جبران خطا و انجام آنچه درست است ، به توبه حقیقی دست خواهیم یافت.

پس چگونه با راهی روشن و تبیین شده انسانها همچنان در جهان پر اضطراب امروز و دیروز فرو می روند حال آنکه به روشنی ائمه اطهار سلام الله علیه بیان نموده اند که از گناه و نیرنگ های جهان توبه کنید ، ببخشید و ببخشایید ، نمازی با ایمانی قلبی به پا دارید ، در خلوتی با خدای خود راز و نیاز کنید ، جهان را آماده حضور آن قائم آل محمد کنید که هم اوست که عدالت را برقرار می کند و سعادت و کمال بشریت را با خود به ارمغان می آورد ، از خانواده و دستگیری و کمک غافل نشوید ، در انتخاب دوست بیاندیشید که هم اوست که بسیاری از سعادت و شقاوت زندگی فانی و باقی تان را رقم می زند.

و در آخر باید بیان کرد هیچ تسکینی نمیتواند به اندازه یاد حقیقی خدای مهربان و قادر برای انسان مثمر ثمر عمل کند ؛ چراکه در درون و از درون انسان او را قوی و برگ میکند، او را می سازد و جهت می دهد و جهان پیرامونش را دستخوش تغییری غیر قابل وصف می کند. پس شایسته است همواره در همه حال از یاد خوبترین پاکی جهان غافل نشویم ، باشد که عاقبت به خیر گشته و سعادتمند شویم.

و همچنین بدانیم راه اصلی رهایی از تنشهای فکری یا استرس های روحی ، برقراری عدالت است ؛ عدل الهی است که سبب تسکین هرگونه فشار روحی خواهد شد ، و این عدل توسط آن قائم پنهان از نظر به زودی انشاالله رخ خواهد داد . لیکن با عمل به نصایح ائمه اطهار سلام الله علیه و چون ان بزرگان زندگی کردن می توان ، به نوعی عدل و داد را در زندگی اطراف خود برقرار کرد. تا آرامش را به زندگی خود و دیگران هدیه کرد.همچنین موانع ظهورش را بر طرف ساخت . به امید روزی در محضر حضرت دوست انشاالله

منابع :

قران مجید.

آخوند خراسانی : کفایه الاصول ، چاپ سوم، کتاب فروشی اسلامیة ، بی تا.
آمدی ، عبدالوحد : غررالحکم و دررالحکم ، ترجمه محمد علی انصاری ، قم ، دارالکتاب ، بی تا.
استورا : تنیدگی یا استرس ، ترجمه پریخ دادستان سازمان ، تهران ، انتشارات رشد ، ۱۳۷۷ .
حسینی کوهساری سید اسحاق ، نگاهی قرآنی به فشار روانی ، کانون اندیشه جوان ، چاپ پنجم ۱۳۸۶.
بستانی ، محمود : اسلام و روان شناسی ، ترجمه محمود هوشیم ، آستان قدس رضوی ، ۱۳۷۲ .
تحریری محمدباقر ، اخلاق اجتماعی ، نشر هاجر ، چاپ چهارم ۱۳۹۷
پور امینی ا ، راه های کسب آرامش در خانواده ، نشر سمیع ، ۱۳۸۶
پرهیزکار ، هادی ، شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث ، نشر موسسه بوستان کتاب ، چاپ دوم ،

۱۳۹۱

پاول : فشار روانی و اضطراب ، ترجمه عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم ، آستان قدس رضوی ،
۱۳۷۷ .

جوادی آملی ، عبدالله ، انسان در اسلام ، بی جا ، مرکز نشر فرهنگی رجاء ، ۱۳۷۲ .
حسن زاده آملی ، حسن : انسان و قرآن ، بی جا ، انتشارات الزهرا ، ۱۳۶۴ .
حسینی ، سید ابوالقاسم : اصول بهداشت روانی ، آستان قدس رضوی ، ۱۳۷۴ .
خدا پناهی ، محمد کریم : انگیزش و هیجان ، تهران ، انتشارات سمت ، ۱۳۷۴ .
دفتر همکاری حوزه و دانشگاه : مکتب های روانشناسی و نقد آن ، تهران ، انتشارات سمت ، بی تا ،
شهراری نژاد : روان شناسی رشد ، بی جا ، مؤسسه اطلاعات ، چاپ نهم ، بی تا .
شیخ صدوق : خصال ، انتشارات جامعه مدرسین قم ، ۱۴۰۳ ه ق ، ۱۳۶۱ ش .
شیخ طوسی ، سید مرتضی : امالی ، انتشارات دارالثقافه ، قم ، ۱۴۱۴ ه ق .
سلیمانی فر ثریا ، بررسی شخصیت جوان از دیدگاه قران ، حدیث و علم روانشناسی ، انتشارات فرهنگ
مکتوب ، چاپ دوم ۱۳۸۴

صانعی ، صفدر ، آرامش روانی و مذهب ، چاپ کنکاش ، نوبت شانزدهم ، ۱۳۸۱
طوسی خواجه نصرالدین : اخلاق ناصری ، تصحیح جلال همایی ، بی جا ، بی نا ، بی تا .
فخر رازی : تفسیر کبیر ، بی جا ، بی نا ، بی تا .
فرانکل ، ویکتور : خدا در نا خود آگاه ، ترجمه ابراهیم یزدی ، بی جا ، موسسه خدمات فرهنگی ، ۱۳۷۵

فصلنامه اندیشه و رفتار ، ش ۲-۱ ، پاییز ۱۳۷۴ .

فقیهی علی نقی ، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین حیات سبز قم ۱۳۸۳
فقیهی علی نقی ، جوان و آرامش روان ، چاپ زیتون ، قم ۱۳۸۶
قرائتی محسن ، اصول عقاید ، چاپ فرهنگ و ارشاد اسلامی ، چاپ اول ۱۳۸۳
قمی ، شیخ عباس ، معراج السعاده ، انتشارات نهانندی ، چاپ اول ۱۳۸۶

کلینی ، محمد بن یعقوب : اصول کافی ، بی جا ، مکتبه اسلامیة ، ۱۳۹۴ ق .
لوگتن ، آندره : نگرانی و اضطراب ، (از سری چه می دانم ؟) ، ترجمه محمد رضا موسسه الرساله ،
۱۴۰۹ ق .

محمودی سید جواد ، حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه در انتظار ظهور ، چاپ نشر گلستان کوثر ،
چاپ هفتم ۱۳۸۶

مجلسی ، محمد باقر : اعتقادات ، بی جا ، بی نا ، بی تا .
مطهری ، مرتضی : احیای فکر دینی ، بی جا ، بی نا ، بی تا .
موسوی خمینی ، سید روح الله : آداب الصلوه ، بی جا ، موسسه و تنظیم نشر آثار امام خمینی (ره) ، چاپ
اول ، ۱۳۷۰ .

نراقی ، احمد ، معراج السعاده ، موسسه مطبوعاتی علی اکبر علمی ، تهران
هاتون جان ، در جستجوی خدا ، ترجمه بتول نجفی ، نشر آستان قدس رضوی ، چاپ چهارم ۱۳۸۷
هوشمند ویژه ، محمد ، اعصاب ما و زندگی امروز ، نشر سهیل ، چاپ اول نوبهار ، ۱۳۷۳

مقالات

آثار نماز بر روح و جان انسان پایگاه اطلاع رسانی حوزه
آرامش و امنیت در قرآن ، حدیثه سلطانی زاده ، زمستان ۱۳۸۷
آرامش و امنیت واقعی ، محبوبه شکرالهی ، سمیه کبیری ، لیلا دریس ، بهار ۱۳۸۹
آرامش زن و تاثیر آن بر همسر و فرزندان ، مرضیه حاج امینی ، اسفند ۱۳۹۵
ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب ، محمد مهدی صفورایی پاریزی ، چاپ معرفت ۱۳۸۲
توبه چه تاثیری بر روح و روان انسان دارد ، باشگاه خبر نگاران جوان ، خرداد ۱۳۹۷
دعا موجب آرامش روح و مقاوم شدن جسم در مقابل بیماریها میشود ، حجت الاسلام باقی ،
اردیبهشت ۱۳۹۹

راهکارهای رفع اندوه در آیات و روایت ، سید علی اکبر ربیع نتاج ، محمد شریفی ، مژگان حیدری
فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن ، فاطمه فتحی ، اسفند ۱۳۹۱
راههای رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن ، حسن عسگری دی ۱۳۹۶
نقش عبادت در سلامت روح و روان ، خبرگزاری بین المللی قرآن ، شهریور ۱۳۸۸
راهکارهای تامین عدالت ، عبد الحکیم سلیمی ، پرتال جامع علوم انسانی ، ۱۳۸۴