

## The Effect of Self-Knowledge on the Prevention of Social Diseases by Relying on the Qur'an and Hadiths

Azam Bemonizadeh<sup>1</sup>  
Mahdi Bakouei<sup>2</sup>

### ABSTRACT

Self-knowledge means knowing all the dimensions of self-existence and how they relate and effect each other, knowing one's origin and destination as well as his talents and abilities, positive and negative powers, through which can be prevented from many (psychological) diseases. The current research aims to examine the effect of self-knowledge on the prevention of psychological diseases in the society (such as suicide, addiction, obsession and divorce) by relying on the Qur'an and hadiths, with a descriptive-analytical method and using related library resources, in order to investigate their causes and reasons and present solutions for their presentation.

The importance of this topic is evident from the fact that despite the progress of science and technology and the provision of various solutions to improve and maintain the individual and social health of man, the problems in this field still persist, so that it is one of the problems of the last century in various communities, and day by day the problems of the society such as divorce, suicide, addiction and obsession increase. So it is better to use the guidelines of the Holy Qur'an and hadiths about self-knowledge in this context.

The results of this research show that according to the pathology of these diseases, the main cause and reason is the lack of self-knowledge, which causes a one-dimensional view of human beings and lack of attention to the needs of the two dimensions of body and soul, and the result is the appearance of these problems. In order to prevent, promote and treat these diseases and achieve success in this field, one should know the self-soul. With a culture based on self-knowledge, diseases such as suicide, addiction, obsession, and divorce are expected to decrease.

**KEYWORDS:** Self-Knowledge, Social Diseases, Prevention.

1- M.A in Quranic Sciences, Holy Quran Sciences and Education University, Faculty of Quranic Sciences, Qom, Iran, (corresponding author), azam74.bmoni@gmail.com

2- Assistant Professor, Quran and Hadith Sciences Department, Holy Quran Sciences and Education University, Faculty of Quranic Sciences, Qom, Iran, bakouei2011@yahoo.com





نوع مقاله: پژوهشی

## اثر معرفت نفس بر پیشگیری از بیماری‌های اجتماعی با تکیه بر قرآن و روایات

اعظم بمونی زاده<sup>۱</sup>، مهدی باکویی<sup>۲</sup>

چکیده

معرفت نفس یعنی شناخت تمام ابعاد وجودی و چگونگی ارتباط آن‌ها با یکدیگر و اثرگذاری هر کدام بر دیگری، شناخت مبدأ و مقصد خود و نیز شناخت استعدادها و توانایی، قوای مثبت و منفی که با این شناخت‌ها از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری می‌شود. پژوهش حاضر با هدف کلی بررسی اثر معرفت نفس بر پیشگیری از بیماری‌های جامعه (مورد پژوهی خودکشی، اعتیاد، وسواس و طلاق) با تکیه بر قرآن و روایات، با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مرتبط، به منظور بررسی علل و عوامل بیماری‌های نام برده و ارائه راهکار برای پیشگیری از این بیماری‌ها انجام گرفت. اهمیت این موضوع از آنجا آشکار می‌شود که با وجود پیشرفت علم و فناوری و ارائه راه‌حل‌های مختلف جهت بهبود و حفظ سلامت فردی و اجتماعی انسان‌ها، مشکلات در این زمینه همچنان پابرجاست، به طوری که یکی از معضلات قرن اخیر در جوامع مختلف است و روزبه‌روز معضلات جامعه مثل طلاق، خودکشی، اعتیاد و وسواس افزایش می‌یابد. بهتر است از رهنمودهای قرآن کریم و روایات در باب معرفت نفس هم در این زمینه استفاده شود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با توجه به ریشه‌یابی این بیماری‌ها علت اصلی و مادر این بیماری‌ها عدم شناخت خود است که باعث نگاه تک‌بعدی به انسان و عدم توجه به نیازهای دو بعد جسم و روح می‌شود و نتیجه آن خلق این معضلات است. برای کار در زمینه پیشگیری و ارتقا و درمان بیماری‌ها و موفقیت در این زمینه لازم است انسان به معرفت



۱- کارشناسی ارشد، علوم قرآنی، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم قرآنی قم، قم، ایران،  
(نویسنده مسئول)، azam74.bmoni@gmail.com

۲- استادیار، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، دانشکده علوم قرآنی قم، قم، ایران،  
bakouei2011@yahoo.com



نفس بپردازد. با فرهنگ مبتنی بر معرفت نفس انتظار می‌رود بیماری‌هایی مانند خودکشی، اعتیاد، وسواس، طلاق کاهش یابد.

**واژگان کلیدی:** معرفت نفس، بیماری‌های اجتماعی، پیشگیری.

## ۱. بیان مسئله

معرفت نفس علمی است که حقیقت انسان را به او می‌شناساند و او را از زیان بازمی‌دارد و به سعادت ابدی می‌رساند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵: ۵۳۲). خداوند در قرآن کریم همواره انسان را به معرفت نفس دعوت می‌کند (فصلت: ۵۳؛ ذاریات: ۲۰-۲۱). هدف قرآن کریم از بیان کردن بایدها و نبایدها برای انسان، رسیدن به حیات طیبه‌ای است که مهم‌ترین مؤلفه آن سلامت است و یکی از این بایدها دعوت به معرفت نفس است (طهماسبی بلداجی و قنبری، ۱۳۹۵: ۳۷) که می‌تواند هم سلامت فرد و هم جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. مسئله سلامتی هم برای فرد و هم برای اجتماع از مسائل مهم بوده و هست و خواهد بود.

قرآن راهنمای جامعه سالم است. سلامت جامعه درگرو عوامل متعددی است که به اعتقادات، فرهنگ، سنن و بسیاری مسائل دیگر ارتباط دارد. در آیه ۹۷ سوره نساء آمده که اگر درجایی زندگی می‌کردید که زمینه بی‌ایمانی شما را فراهم می‌کرد، باید به‌جای دیگری هجرت می‌کردید مگر در صورتی که شرایط هجرت کردن را کسی نداشته باشد در نتیجه عذر و بهانه مورد قبول فرشتگان قرار نمی‌گیرد (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۲۰: ۲۱۳).

این آیه نشان می‌دهد که انسان باید برای زندگی، محلی را پیدا کند که زمینه کفر و بی‌ایمانی او را فراهم نکند؛ یعنی در جامعه‌ای سالم زندگی کند و اگر جامعه‌اش سالم نبود به جامعه‌ای که سالم‌تر است، مهاجرت کند. وقتی انسان به اهمیت جامعه سالم پی ببرد می‌تواند انگیزه‌ای باشد که چنین جامعه‌ای را بسازد؛ زیرا افراد هستند که جامعه را می‌سازند و برای ساختن چنین جامعه‌ای نیازمند تغییر نگرش‌ها و گرایش‌ها و رفتارهاست؛ یعنی باید فرهنگ کلی جامعه تغییر کند.

برای ساختن جامعه با فرهنگ که به سعادت انسان ختم شود معرفت نفس الزامی است؛ زیرا فرهنگ و تمدن از نوع نگاه به انسان تأثیر می‌پذیرد و انحراف در خودشناسی، انحراف در ساخت‌وساز فرهنگ و تمدن جامعه را در پیش دارد. اگر ملتی بخواهد، تمدنی انسانی، کاملاً هماهنگ با روحیات انسان، که به

تعالی و رشد انسان کمک کند و نشانگر عظمت و ہمت عالی انسان باشد، بنا نهد، چارہ‌ای جز خودشناسی ندارد؛ زیرا خودشناسی نقش اساسی در تحقق کمال انسان دارد (بحرینیان، ۱۳۹۶: ۷۰).

علی‌رغم پیشرفت‌های بسیاری کہ بشر کسب کردہ، ولی ناراحتی‌های روانی انسان مثل ناامیدی، پوچ‌گرایی، اضطراب، ترس، افسردگی، اعتیاد، طلاق، خودکشی افزودہ شدہ است (نوابخش و پوریوسفی، ۱۳۸۵: ۷۲). پیشگیری بہ طور کلی بہ معنای آگاہ کردن و نیز اقدامات احتیاطی برای جلوگیری از چیزی است. پیشگیری شامل تمام اقداماتی است کہ افراد سالم بہ قصد کمک بہ خود و بہ منظور رسیدن بہ حداکثر سلامت و دوری از بیماری انجام می‌دهند (رضایی اصفہانی، ۱۳۸۶: ۱۳: ۱۱۹).

این پژوهش بر اساس یکی از رویکردهای ہفتگانہ بررسی مسائل اجتماعی یعنی رویکرد آسیب‌شناسی اجتماعی است. برای پیشگیری از بیماری‌ها نخست باید علل ایجاد مشکل مشخص شود و متناسب با عوامل ایجاد، از بیماری پیشگیری شود. بیماری‌هایی مانند خودکشی، اعتیاد، طلاق و وسواس را بہ سبب تأثیراتی کہ بر جامعہ می‌گذارند جزء آسیب‌ها یا بیماری‌های اجتماع در نظر می‌گیرند. علت انتخاب این چہار آسیب از میان آسیب‌های اجتماعی متعددی کہ جوامع درگیر آن هستند، میزان شیوع این بیماری‌ها در سطح جوامع هست. بہتر است از رهنمودهای قرآنی و روایی برای پیشگیری از این بیماری‌ها استفادہ کرد؛ زیرا خداوند در قرآن می‌فرماید پروردگارتان بہ آنچه درجانتان است آگاہ تر است و با توجہ بہ آیہ شریفہ «وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (اسراء: ۸۲) قرآن مایہ شفا دردهای روحی و جسمی است.

در بررسی پیشینہ، پژوهشی کہ بہ طور کامل با موضوع پژوهش حاضر مرتبط باشد، یافت نشد. با توجہ بہ اہمیت موضوع، گزارشی از پژوهش‌هایی کہ در مورد ہر کدام از این بیماری‌ها انجام شدہ ارائه می‌شود.

دانش (۱۳۸۳) در پژوهشی با عنوان «تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش سازگاری زناشویی» و با روشی طی سہ مرحلہ کہ مرحلہ اول، آموزش حالت‌های مختلف نفس (نفس امارہ و لوامہ ...). مرحلہ دوم مہارت برای رسیدن بہ نفس مطمئنہ و خودسازی و مرحلہ سوم با توجہ بہ مہارت‌های پیشین بہ محاسبہ نفس و مقابله با نفس بود انجام شد و بہ این نتیجہ رسیدند کہ افزایش خودشناسی بہ طور معنی داری باعث افزایش سازگاری زناشویی می‌شود (دانش، ۱۳۸۳: ۲۵-۲۷).

گیتی پسند و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان «مؤلفه‌های معنای زندگی در زوجین متقاضی طلاق پدیدآورنده» که از نوع پژوهش کیفی بوده، از طریق مصاحبه با ۱۰ زوج متقاضی طلاق مراجعه‌کننده به مجتمع قضایی انجام گرفت. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد معنای زندگی فردی زوجین بر معنای ازدواج و معنای زندگی مشترک آن‌ها تأثیر می‌گذارد و دلیل دلسردی از روابط زناشویی، تأثیرات نامطلوب معنای زندگی فردی و معنای ازدواج در هر یک از زوجین و همچنین ناتوانی آنان در دستیابی به معنای مشترک رضایت‌بخش است.

عسگری و همکاران (۱۳۹۳) در مقاله‌ای با عنوان «حرمت خودکشی در قرآن و سنت و راهکارهای قرآنی برای پیشگیری آن» به این نتیجه رسیدند که علل و عوامل متعددی در سطوح مختلف فردی، اجتماعی، روان‌شناختی و زیستی در آن تأثیرگذار است، از این رو مشکلات روحی و روانی، افسردگی، ناامیدی، احساس پوچی، ضعف اعتقادات مذهبی و ... به‌نوعی می‌توانند باعث خودکشی شوند. با تقویت ایمان و انس با قرآن، صبر و امیدواری، توکل، خودشناسی، آخرت‌گرایی می‌توان از خودکشی پیشگیری کرد. در این پژوهش به خودشناسی بسیار مختصر پرداخته شد.

خدییوی (۱۳۸۴) در مقاله‌ای با عنوان «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل» که نوعی پژوهش توصیفی تحلیلی است که به‌صورت مقطعی بر روی زنان و دختران شهرستان اردل با تأکید بر دختران دبیرستانی در سال ۸۳ انجام گرفت و این نتیجه حاصل شد که آموزش مهارت‌های زندگی بر پیشگیری از خودکشی مؤثرند و یکی از این مهارت‌ها خودشناسی است.

علمی و شاورانی (۱۳۹۱) «کارکرد باورها و مناسک اسلامی در کاهش بستر خودکشی» این نتیجه رسید که باورها و مناسک دینی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر کاهش خودکشی اثر دارند.

خانزاده (۱۳۹۷) در پژوهشی با نام «تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخاشگرانه، اعتیاد پذیری و خودکشی دانش‌آموزان دختر دبیرستانی» ۴۰ دانش‌آموز شهرستان خشک بیجار که نمرات بالایی در رفتارهای پرخاشگری، اعتیاد پذیری و خودکشی داشتند مورد مطالعه قرار دادند. در این پژوهش برحسب شرایط ورود به پژوهش به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب کردند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند (هر گروه ۲۰ نفر). این

نتایج به دست آمد که مهارت خود آگاهی باعث بهبود رفتارهای پر خاشگروانه و خودکشی آن‌ها می‌شود.

میکائیلی، کلهر نیا گلکار، رجبی (۱۳۹۰) «نقش مذهب در کاهش وسواس» برای انجام این پژوهش از پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده و سی نفر بیمار وسواس به‌طور تصادفی انتخاب شدند و به این نتیجه رسیدند که درمان اسلامی در کاهش علائم وسواس مؤثر است.

بامطالعه پژوهش‌های بالا ملاحظه می‌شود که اگرچه مطالعاتی در زمینه هر کدام از بیماری‌های طلاق، وسواس، اعتیاد و خودکشی انجام گرفته است، ولی در بعضی از آن‌ها به خودشناسی به‌صورت مختصر پرداخته شده است؛ اما پژوهش حاضر، به‌صورت جامع‌تر به اثر معرفت نفس بر پیشگیری از این بیماری‌ها می‌پردازد؛ چون در پژوهش‌های ذکر شده از دید معرفت نفس کار نشده است. این پژوهش علت این بیماری‌ها را تا رسیدن به منشأ آن‌ها که همان عدم معرفت نفس هست بررسی کرده و همچنین هر چهار بیماری را بررسی کرده و از این بابت منحصربه‌فرد هست. بر این اساس سؤالات پژوهش عبارت‌اند از ۱. علت بیماری‌های اجتماعی مثل طلاق، وسواس، اعتیاد و خودکشی چیست؟ ۲. اثر معرفت نفس بر پیشگیری از این بیماری‌ها چیست؟

## ۲. مفهوم شناسی

معرفت: معرفت از ریشه عرف به معنی چیز مشهور (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق: ۲، ۱۲۱) بازشناسی معلومی که فراموش شده، (طریحی، ۱۳۷۵، ۲: ۱۷۴) پی‌درپی بودن چیزی به گونه‌ای که به هم متصل باشند (ابن فارس، ۱۴۰۴، ق: ۴، ۲۸۱) درک و شناختن، (قرشی بنابی، ۱۳۷۱، ۴: ۳۲۶؛ بستانی، ۱۳۷۵: ۶۱) درک و شناختن شیء با تفکر و تدبیر در اثر آن (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ق: ۵۶۰) است.

از نظر اصطلاحی، معرفت در زبان فارسی یعنی شناخت و «شناخت هم از مفاهیم بدیهی و غیرقابل تعریف است. دلیل اینکه شناخت قابل تعریف نیست این است که گفته‌اند: ما همه چیز را به علم می‌شناسیم، اگر بخواهیم علم را به علم تعریف کنیم این تعریف، دور مصرح خواهد بود و اگر بخواهیم به غیر علم بشناسیم لازم است اول آن غیر علم را توسط علم بشناسیم آنگاه علم را به وسیله آن بشناسیم چنین تعریفی نیز به‌مثابه همان دور مصرح است» (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۸۸).

بعضی معتقدند معرفت نقطه مقابل انکار و علم نقطه مقابل جهل است.

(طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲: ۴۵۷؛ محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۷، ۱: ۲۶۲). بعضی هم معتقدند معرفت، نقطه مقابل غفلت است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۳۶: ۱۵). تعاریف دیگری نیز از معرفت آمده که به این شرح است: شهید مطهری بیان کردند:

«معرفت به معنی شناختن است و علم به معنی دانستن و هر دو از نوع اطلاع و آگاهی است ولی به خدا نسبت به مخلوقات، عالم گفته می‌شود نه عارف و به انسان نسبت به خدا (غالباً) عارف گفته می‌شود نه عالم و به انسان‌ها نسبت به غیر خدا در مواردی عالم و در مواردی عارف گفته می‌شود» (مطهری، ۱۳۸۴، ۸: ۱۵۶).

علامه مصباح یزدی فرمودند: معرفت شامل هرگونه آگاهی و ادراک اعم از حصولی و حضوری است (مصباح یزدی، ۱۳۸۳: ۱۵۵، ۱۶۹). راجع به اینکه مراد از معرفت در عبارت معرفت نفس چیست اظهارنظرهای فراوانی شده که در این تحقیق مجال بیان همه آن‌ها نیست، ولی می‌توان از مجموع بیان‌ها این نتیجه را گرفت که منظور از معرفت در «معرفت نفس» اعم از تجربی، نقلی، عقلی و شهودی است و معرفت شهودی حد اعلای معرفت نفس هست. آنچه این تحقیق به آن می‌پردازد معرفت نفس بر اساس نقل (قرآن و روایات) است که قرآن و روایات در جای خود هم از استدلال عقلی و هم از اموری که می‌شود با تجربه به آن‌ها رسید استفاده می‌کند، چنانچه قرآن مدت‌ها قبل، از اموری برده برداشت که در طی سالیان دراز با آزمایش و تجربه ثابت شدند.

**نفس:** در لغت به معانی گوناگونی آمده است: از جمله به معنای روح (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق: ۷، ۲۷۰؛ ابن منظور، ۱۴۱۴، ق: ۶، ۲۳۳؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ق: ۵، ۸۱۸؛ حسینی زبیدی، ۱۴۱۴، ق: ۹، ۱۴) شخص، خون، حقیقت شیء، قصد، نیت (فراهیدی، ۱۴۰۹، ق: ۷، ۲۷۰) و در اصل به معنی ذات است (قرشی بنابی، ۱۳۷۱: ۹۴).

علامه حسن‌زاده فرمودند: «گوهری که از آن به «من» یاد می‌شود موجودی غیر از بدن است و فلاسفه به آن نفس می‌گویند و در زبان فارسی به آن روان می‌گویند به نام‌های دیگری مثل نفس، نفس ناطقه، روح، عقل، قوهی عاقله، قوهی ممیّزه، روان، جان، دل، جام جهان‌نما، جام جهان‌بین، ورقا (کبوتر)، طوطی به کاربرده شده است» (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۵-۸۹: ۸۸).

علامه طباطبایی در تفسیر (انبیاء: ۳۵) سه معنا برای نفس می‌فرماید: معنای اول: در اصل به معنای همان چیزی است که به آن اضافه می‌شود پس «نفس

الانسان» به معنای خود انسان و «نفس الشیء» به معنای خود شیء است؛ بنابراین اگر این کلمه به چیزی اضافه نشود هیچ معنایی ندارد و نیز با این بیان هر جا استعمال بشود منظور از آن تأکید لفظی خواهد بود. معنای دوم: شخص انسان (مجموعه جسم و روح) است می فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا» (اعراف: ۱۸۹، زمر: ۶) یعنی از یک شخص انسانی و نیز مانند آیه «لَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا» (مائده: ۳۲)؛ یعنی کسی که انسانی را بکشد یا انسانی را زنده کند. معنای سوم: روح انسانی است (انعام: ۹۳). واژه نفس به معنای دوم و سوم در مورد ملک و جن و گیاهان و نباتات به کار نرفته فقط در مورد انسان به کار رفته است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۴: ۶۰۲ - ۶۰۳).

«طبرسی» برای نفس سه معنا روح، خود (برای تأکید) و ذات را در نظر گرفته است (طبرسی، بی تا، ۱: ۷۱). شهید مطهری معتقدند که قرآن برای انسان یک حقیقتی قائل است که از آن در مواردی به «نفس» و در مواردی به «روح» نام برده و از آن جهت که جنبه غیرمادی (ما فوق جسمانی) دارد به آن روح می گوید و از آن جهت به آن نفس می گوید که خود انسان است (مطهری، ۱۳۸۴: ۵۶۰). از مجموع بیان‌های مختلف که در بالا ذکر شد می توان این نتیجه را گرفت که زمانی که از نفس صحبت می شود غیر از اینکه منظور روح (اصل و حقیقت انسان) هست به ارتباط آن با جسم نیز اشاره می شود؛ زیرا طبق قرآن انسان از دو بعد جسم و روح تشکیل شده است و روح مجرد و پاک است. همچنین اصل و حقیقت انسان به روح است، از طرفی نفس در قرآن هم برای موارد مثبت و هم موارد منفی به کار رفته است. در نتیجه این به دست می آید که از ارتباط این روح با جسم حقیقتی به نام نفس تشکیل می شود که در واقع این نفس همان روح (مرتبط با بدن) هست که با ابزار جسم می تواند خود را به سمت خوبی یا بدی بکشد. برای پیشگیری باید نخست بیماری‌ها را شناخت و منشأ آن‌ها را پیدا کرد؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها را می توان با تغییر عادت‌ها و رفتارهای ایجادکننده، پیشگیری کرد. پیشگیری همیشه بهتر و بسیار مهم‌تر از درمان است.

### ۳. نقش معرفت نفس در پیشگیری از بیماری‌های اجتماعی

#### الف) خودکشی

خودکشی یکی از بحران‌های جدی است که در نگاه اول مشکل فردی است؛



ولی از آنجایی که فرد در اجتماع زندگی می‌کند و تأثیرات متقابلی همواره بین آن‌ها برقرار است، به‌عنوان یک معضل اجتماعی مورد بررسی قرار می‌گیرد. معمولاً همه انسان‌ها، جانشان از هر چیزی برایشان ارزشمندتر است. کسی که خودکشی می‌کند از شرایطی که در آن قرار دارد می‌خواهد راحت شود؛ چون شکل بودن خود در دنیا را نمی‌پسندد و از آنجایی که خودش را دوست دارد و حب ذات دارد برای رهایی از شرایط بد، دست به خودکشی می‌زند؛ یعنی «کمال خود را در مرگ می‌بیند؛ زیرا فکر می‌کند اگر معدوم گردد، دیگر با مشکلاتی که پیش روی اوست، دست‌به‌گریبان نیست» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ۲۰: ۴۰۰). افرادی که خودکشی می‌کنند دچار چند خطا هستند؛ یکی فکر می‌کنند مالک بدن خود هستند، یکی هم فکر می‌کند با خودکشی از رنجی که در آن گرفتار بودند نجات می‌یابند.

خودکشی از گناهان کبیره است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا... وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» (نساء: ۲۹)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید... و خودتان را مکشید. امید به بخشش چنین شخصی نیست. هر شخصی برای هر چیزی خودکشی کرده باشد در زندگی پس از مرگ همیشه با همان مشکل عذاب می‌شود.

**علل خودکشی:** به‌طور عمده علل خودکشی عبارت‌اند از احساس پوچی و بی‌ارزشی، افسردگی، اعتراض به وضعیت حاکم بر خانواده یا جامعه (شیری، ۱۳۸۹: ۱۴۰) که این‌ها خود معلول عواملی مانند مشکلات اقتصادی، چشم و هم‌چشمی، فحشاء و منکرات، نزاع خانوادگی، مواد مخدر، فیلم‌های جنایی و عشقی، عشق دروغین، یأس و ناامیدی، رمان‌های یأس‌آور، تقدس بی‌جا برای برخی اعتبارات (غضنفری، ۱۳۹۲: ۳۸۹-۳۹۱) است. به‌طور مثال در «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ... وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ» (نساء: ۲۹) به مسئله ارتباط مسائل اقتصادی با خودکشی اشاره می‌کند که اگر افراد در اموال یکدیگر تصرف کنند و روابط اقتصادی سالمی نداشته باشند علاوه بر اینکه باعث خودکشی جامعه می‌شود باعث خودکشی فرد هم می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۳۵۷). اینکه این عوامل در زندگی اصل قرار می‌گیرند و نتایج زیان‌باری برای هر فرد به بار می‌آورند خود معلول خود فراموشی و نتیجه آن خدا فراموشی است «...تَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ...» (توبه: ۶۷)؛ خدا را فراموش کردند، پس [خدا هم] فراموششان کرد و نتیجه خدا فراموشی هم روی آوردن به لذت‌های پوچ و افتادن در بند افسردگی و در نهایت خودکشی است.

آمار خودکشی در کشورهای پیشرفته صنعتی بیشتر است و تحلیل‌ها حاکی از این است که چیزی جز «خلأ معنوی و عدم اشباع شدن روحی» علت این مشکل نیست. (کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسناات اصفهان، ۱۳۸۹: ۱۰: ۵۱۱) که نتیجه خلأ معنوی عدم صبر و بردباری است و در نتیجه فرد دست به انتحار خود می‌زند.

اثر معرفت نفس بر پیشگیری از خودکشی: چند امر در پیشگیری از خودکشی مؤثر است. اول: اینکه فرد بداند که از دو بخش جسم و روح تشکیل شده: «فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَنَفَخْتَ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (حجر: ۲۹)؛ پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم. انسان با خودکشی فقط می‌تواند جسم خود را نابود کند و روح برای همیشه باقی می‌ماند: «اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا» (زمر: ۴۲)؛ خدا روح مردم را هنگام مرگشان به تمامی بازمی‌ستاند. در حقیقت فرد تن‌کشی کرده نه خودکشی (طاهرزاده، ۱۳۹۰: ۶۲)؛ زیرا خود واقعی‌اش همان بعد غیرمادی اوست. دوم: اینکه بداند موجودی نیازمند به وجودی برتر است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ» (فاطر: ۱۵)؛ ای مردم، شما به خداوند نیازمندید. این احساس نیازمندی و اینکه صاحب این بدن نیست و مالکش هم چنین اجازه‌ای به او نداده و فقط خود خداوند است که می‌تواند زنده کند یا بمیراند: «وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا» (نجم: ۴۴)؛ و هم اوست که می‌میراند و زنده می‌گرداند، در نتیجه به فکر خودکشی نمی‌افتد.

سوم: ایمان به حیات پس از مرگ: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (مؤمنون: ۱۱۵)؛ آیا پنداشتید که شما را بی‌هوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانید نمی‌شوید؟ و اینکه با اعمال دنیایی در آن سرا زندگی می‌کند و خودکشی بدترین عملی است که هر فرد می‌تواند در زندگی خود انجام دهد «کسی عمداً خودکشی کند، او همیشه در آتش دوزخ خواهد بود» (ابن بابویه، ۱۳۶۷، ۵: ۴۵۵).

چهارم: اساساً فردی خودکشی می‌کند که از حل مشکلات خود ناتوان است و کمک‌کننده‌ای یا تکیه‌گاهی در زندگی نمی‌یابد یا اینکه احساس پوچی می‌کند و فکر می‌کند که این زندگی بی‌معناست در صورتی که به خودشناسی بپردازد تکیه‌گاه خود را می‌یابد و همه این مشکلات را می‌تواند حل کند: «عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَقَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۶۰)؛ در شگفتم از کسی که به دنبال گمشده خود می‌گردد با اینکه نفس خود را گم کرده و در جستجوی آن نیست.

پس میزان موفقیت افراد در زندگی (حیات این دنیا و حیات آخرت) به میزان شناخت انسان از خود بستگی دارد. هر آنچه این شناخت بیشتر باشد در تمام جوانب زندگی خود اثراتش را می‌بیند؛ چون اعتقادات مذهبی باعث عزت نفس و مسئولیت اخلاقی فرد می‌شود و از آنجایی که به عدالت و بخشش خداوند امیدوار است از وسوسه‌های شیطانی دوری می‌کند و موجب انزجار فرد از خودکشی می‌شود.

### ب) اعتیاد

یکی از نعمت‌های بزرگ الهی، ویژگی عادت کردن انسان است؛ زیرا بسیاری از کارهای سخت انسان مثل راه رفتن، سخن گفتن و... را به‌طور خودکار درمی‌آورد به‌طوری‌که انجام دادنش برای فرد، مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی اگر عادت در مورد کارهای غلط انجام گیرد، شکل اعتیاد به خود می‌گیرد و ضررهای بسیاری برای فرد دارد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۱۰۵). جایگاه اصلی عادت‌ها، نفس است (فتاحی، ۱۳۸۲: ۵). اعتیاد یک مسئله روانی است که از تکرار کردن یک کاری، برای نفس حاصل می‌شود و نفس به هر چیزی عادت کرده باشد همان را می‌خواهد و انسان را در اسارت کامل قرار می‌دهد (همان: ۹۵).

**علل اعتیاد:** می‌توان گفت منشأ اعتیاد، عدم آگاهی فرد از ویژگی بسیار قوی عادت‌پذیری نفس است. این باعث می‌شود که هر کاری انسان انجام می‌دهد با خود می‌گوید فقط یک‌بار برای تفریح یا... انجام می‌دهم، ولی وقتی به خود می‌آید که روزها، ماه‌ها و سال‌ها درگیر آن اعتیاد است. همچنین بررسی نظریه‌های اعتیاد نشان می‌دهد که علل گرایش به اعتیاد، بیشتر حول چند محور قرار می‌گیرند که عبارت‌اند از: لذت‌جویی، نارضایتی، نابردباری، ناسپاسی، زیاده‌خواهی و عدم خویشتن‌داری (بصری، ۱۳۹۲: ۱۶).

اثر معرفت نفس بر پیشگیری از اعتیاد: شناخت انسان از عادت‌پذیری نفس خویش و به مانند دوربین عکاسی بودن نفس، او را آگاه می‌کند که از امور بد پرهیزد و در محیط‌هایی که مواردی مانند قمار، فحشاء، ظلم و ستم و... زیاد است قرار نگیرد و از تشکیل عادهای ناپسند در خودش جلوگیری کند (فتاحی، ۱۳۸۲: ۶).

امیرالمؤمنین علیه السلام در مورد این ویژگی نفس می‌فرماید: «العادة طبع ثان» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۳)؛ عادت، خصلت دومی است برای آدمی؛ «العادة عدو مملک» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۵۳)؛ عادت، دشمنی است فرمانروا و زمامدار. پس برای پیروزی بر این خصلت باید به این فرموده امام علی (ع) عمل کرد: «لَا تُرَخِّصْ لِنَفْسِكَ فِي شَيْءٍ مِنْ سَيِّئِ الْأَقْوَالِ وَالْأَفْعَالِ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۷۴۴)؛

نفست را در چیزی از گفتار و رفتارهای زشت رخصت مگذار.  
«غَالِبِ الْهَوَىٰ مُغَالِبَةً الْأَخْصَمِ خَصْمُهُ وَحَارِبُهُ مُحَارِبَةً الْعَدُوِّ عَدُوُّهُ لَعَلَّكَ تَمْلِكُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۷۳)؛ غلبه کن بر هوای نفس همانند غلبه کردن کسی که بر خصم خود غالب شود و با آن بجنگ همان گونه که دشمن با دشمن می جنگد، شاید بدین وسیله مالک آن گردی و به فرمان تو درآید.

می توان گفت که این عوامل خود یک علت عمده دارند و آن خود را نشناختن است؛ زیرا کسی که خود را بشناسد از ویژگی های خود، ناپایداری این دنیا، شناخت خدا و در نتیجه به زندگی هدفمندی می رسد و در راستای رسیدن به هدفش تلاش می کند. چنین شخصی با یاد مرگ لذت جویی اش متعادل و این حالت لذت جویی را در راستای هدفش کنترل می کند. می داند که این دنیا ظرفیت رسیدن انسان به همه آرزوهایش را ندارد در نتیجه به تنظیم آرزو و انتظارات خود می پردازد و از زیاده خواهی دست برمی دارد وقتی آرزوهایش را تنظیم کرد قدرت بردباری و خویشتر داری او تقویت می شود و می داند که هر چه در دنیا اتفاق بیفتد هدفمند است، در نتیجه از اتفاق های پیش روی زندگی، رضایت دارد و در جهت رفع آن ها تلاش می کند و ناامید نمی شود؛ زیرا به تکیه گاهی رسیده که می تواند در تمام امور به او تکیه کند، قدرت برتری که همه قدرت ها به او ختم می شود. چنین شخصی قدر خود را می داند و فقط به هدفش فکر می کند و وقت خود را با امور اعتیاد آور تلف نمی کند و می داند که در این دنیا عمر زودگذری دارد (بصری، ۱۳۹۲: ۱-۲۰).

### ج) طلاق

طلاق یک مسئله اجتماعی است، به منحل کردن قانونی ازدواج و جدایی زن و شوهر طلاق می گویند. در واقع راه حلی رایج و قانونی برای ناسازگاری زن و شوهر است. به علت تأثیری که بر فرهنگ، جمعیت، اقتصاد، فرزندان خانواده، کانون خانواده و جامعه می گذارد موضوعی بسیار مهم است.

**علل طلاق:** عوامل بسیاری در به وجود آمدن پدیده طلاق، دخیل هستند. بین آن عوامل نیز، روابط پیچیده ای حاکم است، بنابراین مطرح کردن علتی خاص برای طلاق کاری مشکل است. طلاق خود زمینه ساز آسیب های اجتماعی مثل خودکشی، اعتیاد، بیماری های روانی و... است.

طبق تحقیقات انجام شده عوامل مؤثر بر طلاق به شرح ذیل است: سن ازدواج و اختلاف سنی زوجین، سطح تحصیلات و تفاوت تحصیلی زوجین، عوامل و مسائل خانوادگی، به میان آمدن پای فرد دیگری در زندگی یکی از زوجین،

تغییرات و تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی، سوء مصرف مواد و ارتکاب جرم، مشکلات مالی، فاصله طبقاتی، بیکاری، روان‌شناختی اختلالات روانی، ضعف در مهارت‌های رفتاری و شخصیتی.

تحقیقات بسیاری در زمینه تأثیر فرهنگ بر طلاق انجام شده و علت ریشه‌ای طلاق را فرهنگ بر شمرده‌اند و معتقدند بقیه عوامل به‌عنوان زیرشاخه‌های فرهنگ محسوب می‌شوند. به طوری که می‌توان برخی از تحولات فرهنگی را عوامل سطحی طلاق در نظر گرفت، ولی برخی دیگر مثل تغییرات ارزشی، مادی‌گرایی، فردگرایی، آزادی‌های نامحدود و کم‌رنگ شدن سنت‌ها، عامل اصلی و ریشه‌ای تغییرات طلاق در نظر گرفت (اسکندری نژاد، فتحی آشتیانی، ۱۴۰۰: ۷۷).

اثر معرفت نفس بر پیشگیری از طلاق: برای پیشگیری از طلاق، نخست باید انتخاب درستی انجام داد که خودشناسی از آنجایی باعث شناخت خصوصیات و ویژگی‌های خود می‌شود در نتیجه به انتخاب فرد متناسب با خصوصیات خود اقدام می‌کند و در زندگی با چالش‌های کم‌تری روبه‌رو می‌شوند.

از طرفی وقتی فرد خود را بشناسد دیگران را هم می‌شناسد چنانچه امام علی می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لِغَيْرِهِ أَعْرَفُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۶۳۶)؛ کسی که خود را بشناسد دیگران را بهتر بشناسد. این می‌تواند یک اصل بسیار تأثیرگذار در امر ازدواج باشد که فرد اول باید خودش را بشناسد بعد می‌تواند دیگری را هم بهتر بشناسد که نتیجه آن انتخاب بهتر است. چون یکی از اثرات معرفت نفس رسیدن انسان به معنای زندگی است. فردی که خود را می‌شناسد و معنای زندگی خود را یافت، فردی را انتخاب می‌کند که معنای زندگی او با خود هماهنگ باشد.

در بسیاری اوقات افراد ایدئال‌گرایانه به موضوع ازدواج نگاه می‌کنند و انتظارات غیرمنطقی از این ارتباط دارند و در صورت ازدواج منجر به سردی در روابط و طلاق خواهد شد در صورتی که خودشناسی دو طرف نسبت به هم می‌تواند از این ایده آل‌ها بکاهد و با هر آنچه هست زندگی کنند.

عواملی مانند مادی‌گرایی، فردگرایی، آزادی‌های نامحدود، خود ریشه در هوای نفس (خودخواهی و تکبر) دارد و هواپرستی هم ناشی از خود‌ناشناسی است، ولی کسی که خود را بشناسد خود را بنده خداوند می‌داند و در همه حال در گفتار، کردار و خلاصه همه اعمال حتی شیوه راه رفتن خود متواضع است: «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا» (فرقان: ۶۳)؛ و بندگان خدای رحمان کسانی‌اند که روی زمین به نرمی گام برمی‌دارند. کبر و غرور و خودخواهی ندارد، متوجه می‌شود

که در برابر این عالم بزرگ چقدر کوچک است حتی اگر به اندازه کوه باشد، باز بلندترین کوه، بخش کوچکی از زمین و زمین، ذره ناچیزی در کلهکشان‌های عظیم این عالم است. خودخواهی، غرور، خودپسندی مذموم جز از جهل و نادانی انسان ناشی نمی‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۱۵: ۱۴۸).

آیاتی مثل (طلاق: ۱، بقره: ۲۲۳، نساء: ۱۲۸) در مورد رعایت تقوا در خانواده است. از این آیات به دست می‌آید که در روابط زناشویی تقوا لازم است؛ یعنی حدود مرزهای الهی رعایت شود و در هنگام تنش و اختلاف باتقوا برخورد کنند تا مانع از هم‌پاشیدگی خانواده شوند. منظور از تقوا در روایتی از امام صادق (ع) که از ایشان در مورد تفسیر تقوا سؤال پرسیدند این‌طور آمده است: «أَنْ لَا يَفْقِدَكَ اللَّهُ حَيْثُ أَمَرَكَ وَلَا يَرَاكَ حَيْثُ نَهَاكَ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۶۷: ۲۸۵)؛ تقوا آن است که خدای تعالی تو را در موردی که امر کند غایب نبیند و در موردی که نهی کرده است حاضر نبیند.

یعنی تقوا بدان معناست که انسان مطابق دستور خداوند کاری را انجام یا ترک کند و از هوای نفسش پیروی نکند. در رابطه زن و شوهر پررنگ بودن هوای نفس زمینه جدایی و طلاق را فراهم می‌آورد. مطمئناً فرد باتقوا در جاتی از معرفت نفس را پیموده تا به این مرحله نائل آمده است، در نتیجه از هوای نفسش پیروی نمی‌کند و حدود مرزهای الهی را رعایت می‌کند و در مواردی از حَقِّ خود می‌گذرد زیرا حق حفظ خانواده بیش از حَقِّ شخصی زن یا مرد است (قرائتی، ۱۳۸۸، ۲: ۱۷۶). ولی اگر منشأ عوامل طلاق، فرهنگ در نظر گرفته شود چنانچه در پژوهش‌هایی ثابت شد و از آنجایی که معرفت نفس بر فرهنگ تأثیر دارد، می‌توان با بنا نهادن فرهنگی مبتنی بر معرفت نفس جامعه‌ای متعادل در زمینه طلاق و بسیاری از آسیب‌های اجتماعی داشت.

## د) وسواس

وسوسه یعنی حدیث نفس مانند صدای آهسته (طبرسی، بی تا، ۲۷: ۳۸۹). صدای پنهانی یا اندیشه‌های تاریکی که قابل احساس نیست (مغنیه، ۱۳۷۸، ش، ۸: ۲۰۵). راه‌های نفوذ وسوسه بر قلب انسان از جانب شیطان، نفس اماره، هواهای نفسانی و از سوی دوستان بد و شیاطین انسی است (مظاهری، ۱۳۸۹، ۴: ۲۵۰). اگر از طرف شیطان هم باشد، فرد فکر می‌کند که افکار خودش هست. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۸: ۴۷) وسواس همیشه با نفس (مجموعه غرایز انسان) می‌آید: «وَتَعَلَّمْ مَا تُوسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ» (ق: ۱۶)؛ و می‌دانیم که نفس او چه وسوسه‌ای به او می‌کند... پس «متعلق وسواس از انسان مبداء ادراک او است که همان نفس باشد» (عضیمه، ۶۳۲: ۱۳۸۰،

قرشی بنابی، ، ۱۲۱۳۷۵: ۴۲۶). شخص «وسواسی» به‌طور مستمر خطراتی برای او پدید می‌آید و او نیز به آن ترتیب اثر می‌دهد. (مظاهری، ۱۳۹۶: ۱۱). این بیماری روحی در عمل باعث تکرار آن و در عقیده باعث شک می‌شود. شخص وسواسی معمولاً از بیماری خود آگاه است ولی قدرت ترک آن را ندارد. این بیماری در بین بیماری‌های عصبی و روانی، چندان شایع نیست و از میان انواع بیماری‌های وسواس، نوع وسواس به نظافت، شایع‌تر است (نوری‌زاد، ۱۳۸۳: ۲۵۴).

علل وسواس: برای این بیماری نشئت گرفته از جهل انسان (مظاهری، ۱۳۸۹، ۴: ۲۵۰) علل مختلفی مثل عوامل زیست‌شناختی، وراثت، عوامل محیطی مثل یادگیری و مشاهده الگوها، برخی نیز اضطراب، ترس و کم‌رویی، عدم امنیت، ضعف روحی و تحولات ایام بلوغ را در ایجاد وسواس، مؤثر می‌دانند و بعضی هم منشأ اجتماعی را در آن دخیل می‌دانند و عواملی را در تشدید وسواس آن مؤثر می‌بینند؛ از قبیل بیماری و ناتوانی جسمانی و یا محیط زندگی، اختلافات خانوادگی، توقعات بیش‌ازحد والدین از فرزندان، عدم اطلاع کافی از احکام دینی و ... (بشیری، ۱۳۸۹: ۶۹).

در روان‌شناسی اسلامی ریشه و اساس وسوسه، شیطان معرفی شده است (فتاحی، ۱۳۷۲: ۱۱۷). برخی روان‌شناسان آن را یک نوع چاره‌دفاعی برای تخفیف رنج‌های روحی از قبیل احساس جرم و گناه بیان کرده‌اند (همان: ۱۱۱). علل و عواملی که در بالا بیان شده، خود علتی جز ضعف روح و ایمان ندارند (زمانی، ۱۳۸۷: ۵۳) برای پیشگیری از بیماری وسواس تقویت روح و ایمان ضرورت دارد. اثر معرفت نفس بر پیشگیری از وسواس: برای پیشگیری از بیماری وسواس دشمن‌شناسی و تقویت روح و ایمان اهمیت دارند:

**۱. تقویت روح:** گاهی ضعف جسم در وسواسی شدن مؤثر است؛ زیرا از قدیم گفتند عقل سالم در بدن سالم؛ یعنی بدن ضعیف و مریض استعداد امراض روحی را، بیش از بدن سالم و قوی دارد. به همین جهت حفظ سلامتی بدن از نظر اسلام یک امر واجب است. اسلام گاهی در شیوه انجام دادن تکالیفی مانند غسل، وضو و روزه ... در صورتی که برای بدن مضر باشند انجام آن‌ها را به شکلی خاص، دستور می‌دهد که برای سلامت جسم مضر نباشد. همان‌طوری که حفظ بدن واجب است و به خاطر آن، تکلیف الهی ساقط و یا تخفیف می‌یابد، ضرر زدن به روح و بدن هم چه از راه خوراکی (کم خوردن و یا غذای ناسازگار خوردن و یا

غذای حرام خوردن) از جمله کارهای حرام است (زمانی، ۱۳۸۷: ۱۳).

یک کار دیگر برای تقویت روح تقویت اراده است. افراد وسواسی به مرور اراده خود را از دست می‌دهند. برای پیشگیری از وسواس، باید فرد بر تقویت اراده خود بکوشد. خودشناسی به این صورت باعث تقویت اراده می‌شود که هر چه شناخت فرد نسبت به خود، خداوند و جهان، بیشتر باشد بزرگی هدفش را بهتر می‌شناسد و قدر خود را بهتر می‌داند و اراده قوی‌تری خواهد داشت. امام علی (ع) می‌فرماید: «عَلَى قَدْرِ الرَّأْيِ تَكُونُ الْعَزِيمَةُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق: ۴۵۱)؛ به اندازه رأی و اندیشه (از قوت و ضعف) عزیمت و تصمیم خواهد بود.

**۲. دشمن شناسی:** پیامبر (ص) این نکته را بیان فرموده‌اند که باطن هر انسانی دو راه استماع، از یکی الهام رحمانی و دیگری وسوسه شیطانی را می‌شنود: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَلَقَلْبِهِ فِي صَدْرِهِ أَذْنَانِ، أَذُنٌ يَنْفُثُ فِيهَا الْمَلِكُ، وَأَذُنٌ يَنْفُثُ فِيهَا الْوَسْوَاسُ الْخَنَّاسُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ۱۹۴: ۶۰)؛ مؤمنی نیست مگر اینکه دو گوش قلب در سینه‌اش دارد، گوشی که فرشته در آن می‌دمد و گوشی که وسوسه‌گر پنهان کار در آن می‌دمد.

یکی از اثرات خودشناسی، شناختن دشمن خود یعنی شیطان و وسوسه‌هایش هست: «إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا» (فاطر: ۶)؛ در حقیقت، شیطان دشمن شماست، شما [نیز] او را دشمن گیرید.

انسان گاهی از آن غافل می‌شود چنانکه امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «أَنْ كَانَ الشَّيْطَانُ عَدُوًّا فَالْغَفْلَةُ لِمَاذَا» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ ق، ۴: ۳۹۳)؛ و اگر شیطان دشمن است پس غفلت برای چیست؟

با خودشناسی فرد به ویژگی نفس خود که مورد وسوسه شیطان و نفس (اماره) قرار می‌گیرد آگاه می‌شود و در مواقعی که با این حالات روبه‌رو شد راحت‌تر با خود می‌جنگد و ترتیب اثر نمی‌دهد. البته تشخیص این امر برای فرد کاری سخت است و به میزانی که در خودشناسی و خودسازی موفق باشد و جلو برود این توانایی را به دست می‌آورد. پس هر عاقلی در برنامه زندگی‌اش، باید دشمن خویش را بشناسد و از به کار گرفتن طرح‌های او خودداری کند.

**۳. تقویت ایمان:** ایمان و اعتقاد درست به خداوند، وقتی به دست می‌آید که خداوند به درستی شناخته شود و خداوند هم به درستی جز با خودشناسی شناخته نمی‌شود. خودشناسی منجر به خداشناسی و در نتیجه ایمان به خدا می‌شود. اعمالی مانند دعا و توسل، نماز، تقوا، مراقبه و... باعث تقویت ایمان می‌شود. شناخت درست خدا و ایمان به او باعث می‌شود فرد وظایفی را که



خداوند مشخص کرده، انجام دهد و در آن‌ها زیاده‌روی یا کم‌کاری نکند. در این صورت به وعده‌های شیاطین هم ترتیب اثر نمی‌دهد.

#### ۴. نتیجه‌گیری

این پژوهش به‌منظور «اثر معرفت نفس بر پیشگیری از بیماری‌های اجتماعی با تکیه بر قرآن و روایات» انجام شد. هدف از انجام آن بررسی علل و عوامل بیماری‌های اجتماعی و ارائه راهکار برای پیشگیری از این بیماری‌هاست. سیر حیات انسان قبل از تولد، به هنگام تولد و زندگی در این دنیا و نحوه مرگش نشان می‌دهد موجودی عین فقر و نیازمندی است. از آنجایی که به‌منظور زندگی موفق در این دنیا و ابدیت خود، باید آگاهی و شناخت نسبت به خود داشته باشد و ابزار حس و عقل هم به‌تنهایی کافی نیستند؛ چون کسی جز وجود بخش از آفریده‌اش اطلاعات کافی ندارد، پس انسان ناچار باید از وحی کمک بگیرد. نفس ابعاد، مراتب و ویژگی‌هایی دارد که به‌منظور درست زندگی کردن لازم است انسان از آن اطلاعات کافی داشته باشد. اگر انسان خود را نشناسد به شناخت عوامل مفید یا مضر برای سلامت خود نیز آگاه نمی‌شود.

نیازهای مختلف انسان، او را وادار می‌کند که برای رفع نیازهایش، در اجتماع زندگی کند. انسان موجود اجتماعی است و به دلیل تأثیر و تأثرهای متقابل فرد و اجتماع در یکدیگر، هر مکتبی که خواهان ساختن افراد بشر است، نمی‌تواند برای اجتماع دستورالعمل نداشته باشد و رسالتی برای خود در ساختن جامعه پیش‌بینی نکند. معرفت نفس یکی از اصولی است که در ساخت جامعه سالم مؤثر است؛ چراکه وقتی فرد از معرفت نفس به شناخت خود و خودسازی برسد نتیجه این خودسازی بدون شک بر جامعه هم تأثیرگذار است. جامعه‌ی سالم جامعه‌ای است که در آن جز خدا پرستش نمی‌شود و نفسانیات و تمایلات در کنترل انسان‌اند و بهره‌وری از حیات بشری به‌درستی انجام می‌گیرد. چنین جامعه‌ای که فرهنگ خودشناسی حاکم باشد عدالت، انتقادپذیری، تعهد درونی، احساس مسئولیت، وفای به عهد، امانت‌داری و... بر روابط افراد آن حاکم است و افراد در آن از توکل، امید، نشاط، صبر، استقامت در برابر مصائب و مشکلات برخوردارند. در نتیجه افراد چنین جامعه‌ای از هر نظر سالم‌ترند. وقتی فرهنگ و سبک زندگی مبتنی بر معرفت نفس باشد انتظار می‌رود خودکشی، اعتیاد، وسواس، طلاق کاهش یابد.

## منابع

\* قرآن.

- ۱- ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۶۷)، ترجمه من لا یحضره الفقیه، مترجم: علی اکبر غفاری، محمد جواد غفاری و صدر بلاغی، تهران، نشر صدوق.
- ۲- ابن فارس، أحمد بن فارس، (۱۴۰۴ ق)، معجم مقاییس اللغة، محقق / مصحح: هارون عبد السلام محمد، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ۳- ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۰۴ ق)، لسان العرب، محقق / مصحح: جمال الدین میر دامادی، بیروت، دار الفکر للطباعة و النشر و التوزیع - دار صادر.
- ۴- اسکندری نژاد، خدیجه، فتحی آشتیانی، علی، (۱۴۰۰)، «بررسی عوامل مؤثر بر طلاق در دهه اخیر (مرور سیستماتیک)»، مطالعات اسلامی زنان و خانواده، ش ۱۴، ص ۵۳ تا ۸۶.
- ۵- امینی، ابراهیم، (۱۳۷۵)، خودسازی (تزکیه و تهذیب نفس)، قم، شفق.
- ۶- بحرینیان، سید عبدالمجید، (۱۳۹۶)، «خودشناسی در ساحت سلامت معنوی»، نشریه فرهنگ و ارتقاء سلامت، ش ۱، ص ۷۴-۶۴.
- ۷- بستانی، فواد افرام، (۱۳۷۵)، فرهنگ ابجدی، مترجم: رضا، مهیار، تهران، انتشارات اسلامی.
- ۸- بشیری، ابوالقاسم، (۱۳۸۹)، دفتر بیست و نهم (اختلالات رفتاری) پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی، قم، دفتر نشر معارف.
- ۹- بصری، احمد بن عبد الرضا، (۱۳۹۲)، درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی، قم، مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث.
- ۱۰- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، محقق / مصحح: سید مهدی رجائی، قم: دار الكتاب الإسلامی، چ اول: ۱۴۱۰ ق.
- ۱۱- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۴)، معرفت‌شناسی در قرآن، محقق: حمید پارسانیا، قم، اسراء.
- ۱۲- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۱)، صورت و سیرت انسان در قرآن، محقق: غلامعلی امین دین، قم، اسراء.
- ۱۳- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۸)، ادب فنای مقربان، محقق: محمد صفایی، قم، اسراء.
- ۱۴- جوادی آملی، عبدالله، (۱۳۸۸)، تسنیم، محقق: علی اسلامی، قم، اسراء.
- ۱۵- حسن زاده آملی، حسن، (۱۳۸۵)، دروس معرفت نفس، قم، آلف. لام. میم.
- ۱۶- حسینی زبیدی، محمد مرتضی، (۱۴۱۴ ق)، تاج العروس من جواهر القاموس، محقق: علی هلالی و علی سیری، بیروت، دارالفکر.
- ۱۷- حقانی، حسین، (۱۳۸۵)، علم النفس اسلامی و بررسی نظرات دانشمندان غرب، تهران، دانشگاه الزهراء (س).
- ۱۸- دانش، عصمت، (۱۳۸۳)، «تأثیر خودشناسی اسلامی بر افزایش میزان سازگاری، زناشویی»، تازه و پژوهش‌های مشاوره، ش ۱۱، ص ۸-۳۰.
- ۱۹- دانش، عصمت، (۱۳۸۳)، «تأثیر خودشناسی اسلامی در افزایش سازگاری زناشویی»، نشریه پژوهش‌های مشاوره، ش ۱۱،

- ۲۰- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، (۱۴۱۲ ق)، *مفردات ألفاظ القرآن*، محقق: عادل بن علی شدی، لبنان - بیروت، دار الشامیه.
- ۲۱- رضا خدیوی، معصومه معزی، مصطفی شاکری، محمد تقی برجیان. (۱۳۸۴) «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی در زمینه پیشگیری از اقدام به خودکشی در زنان شهرستان اردل»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایلام*، دوره سیزدهم، ش ۱.
- ۲۲- رضاعسگری، عبدالرضاخدری خان آبادی، سیدمهدی صالحی، (۱۳۹۳) «حرمت خودکشی در قرآن و سنت و راهکارهای قرآنی برای پیشگیری آن»، *دانشگاه ارومیه دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم* س ۵، ش ۱.
- ۲۳- رضایی اصفهانی، محمدعلی، (۱۳۸۶)، *قرآن و علم*، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- ۲۴- زمانی، مصطفی، (۱۳۸۷)، *وسواس*، قم، برگ شقایق.
- ۲۵- طاهر زاده، اصغر، (۱۳۹۰)، *ادب خیال، عقل و قلب*، اصفهان، لب المیزان.
- ۲۶- طباطبایی، محمدحسین، (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان*، قم، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- ۲۷- طبرسی، فضل بن حسن، (بی تا)، *ترجمه تفسیر مجمع البیان*، مترجم: حسین نوری همدانی و همکاران، تهران، فراهانی.
- ۲۸- طریحی، فخرالدین بن محمد، (۱۳۷۵)، *مجمع البحرين*، محقق: احمد حسینی اشکوری، تهران، مرتضوی.
- ۲۹- طهماسبی بلداجی، اصغر، قنبری، لیلا، (۱۳۹۵)، «بررسی شاخصه‌های فرهنگ اسلامی جهت تأمین سلامت فردی و اجتماعی از منظر قرآن کریم»، *پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآن کریم*، ش ۱، ص ۳۷ تا ۵۰.
- ۳۰- عباسعلی حسین خانزاده، آرزو ملکی منش، محبوبه طاهر، آرزو مجرد (۱۳۹۷). «تأثیر آموزش مهارت خودآگاهی بر کاهش رفتارهای پرخطرانه، اعتیادپذیری و خودکشی دانش آموزان دختر دبیرستانی»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهرا (س) دوره ۱۴، ش ۱.
- ۳۱- عضیمه، صالح، (۱۳۸۰)، *معنا شناسی واژگان قرآن*، مشهد، شرکت به نشر.
- ۳۲- علی بن ابی طالب (ع)، امام اول، (۱۳۷۸)، *گفتار امیر المؤمنین علی علیه السلام*، محقق: عبدالواحد بن آمدی، قم، انصاریان.
- ۳۳- غضنفری، علی، (۱۳۹۲)، *اخلاق در قرآن و سنت*، تهران، دانشکده علوم قرآنی تهران.
- ۳۴- فتاحی، حمید، (۱۳۸۲)، *راه نجات از اعتیاد*، قم، میرفتاح.
- ۳۵- فتاحی، حمید، (۱۳۷۲)، *بهداشت روانی در اسلام*، قم، نشر مرتضی.
- ۳۶- فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۰۹ ق)، *کتاب العین*، قم، نشر هجرت.
- ۳۷- فیروزی، رضا، مصطفی، اسماعیلی، معتمدی، عبدالله، (۱۳۹۲)، «مفهوم شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث»، *فصلنامه فقه پزشکی*، سال پنجم، ش ۱۵-۱۶، ص ۴۵-۶۶.
- ۳۸- قرائتی، محسن، (۱۳۸۸)، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

- ۳۹- قربان علمی، مسعود شاورانی، (۱۳۹۱) «کارکرد باورها و مناسک اسلامی در کاهش بستر خودکشی»، فصلنامه فلسفه و کلام اسلامی آئینه معرفت، دانشگاه شهید بهشتی.
- ۴۰- قرشی بنایی، علی اکبر، (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، تهران، دار الکتب الإسلامية.
- ۴۱- قرشی بنایی، علی اکبر، (۱۳۷۵)، تفسیر احسن الحدیث، تهران، بنیاد بعثت، مرکز چاپ و نشر.
- ۴۲- کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسناات اصفهان، (۱۳۸۹)، سیری در سپهر اخلاق، قم: صحیفه خرد.
- ۴۳- گیتی پسند، زهرا؛ فرحبخش، کیومرث؛ اسمعیلی، معصومه؛ ذکایی، محمد سعید (۱۳۹۴)، «مؤلفه‌های معنای زندگی در زوجین متقاضی طلاق»، نشریه مشاوره و روان درمانی خانواده، ش ۱۷.
- ۴۴- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، (۱۴۰۳ ق)، بحار الأنوار، بیروت، دار إحياء التراث العربی.
- ۴۵- محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۷)، انسان شناسی از منظر قرآن و حدیث، قم، مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر.
- ۴۶- مصباح یزدی، محمد تقی، (۱۳۸۳)، آموزش فلسفه، تهران، شرکت چاپ و نشر بین الملل وابسته به موسسه امیر کبیر.
- ۴۷- مطهری، مرتضی، (۱۳۸۴)، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، تهران، صدرا.
- ۴۸- مظاهری، حسین، (۱۳۸۹)، سیر و سلوک، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء (علیها السلام).
- ۴۹- مظاهری، حسین، (۱۳۹۶)، راهکارهای عملی درمان وسواس، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء (علیها السلام).
- ۵۰- مغنیه، محمدجواد، (۱۳۷۸)، ترجمه تفسیر کاشف، مترجم: موسی دانش، قم، بوستان کتاب قم (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).
- ۵۱- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۱)، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب الإسلامية
- ۵۲- مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۸۶)، یکصد و پنجاه درس زندگی، قم، نسل جوان.
- ۵۳- میکائیلی، نیلوفر، کلهرنیا گلکار، مهدی؛ رجبی، سعید (۱۳۹۰): «نقش مذهب در کاهش وسواس»، مطالعات اسلام و روانشناسی، دوره ۵، ش ۸.
- ۵۴- نواخس، مهرداد؛ پوریوسفی، حمید؛ (۱۳۸۵)، «نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان» پژوهش دینی، ش ۱۴.
- ۵۵- نوری زاد، صمد، (۱۳۸۳)، آنسوی آیه‌ها، قم، آیت عشق.

## REFERENCES

\* The Holy Quran.

1. Al-Basri, Ahmed bin Abdul-Rida, (1392), An Introduction to the Prevention of Addiction with an Islamic Approach, Qom, Dar Al-Hadith Cultural Institute.
2. Al-Farahidi, Khalil bin Ahmad, (1409 AH), Kitab al-Ayn, Qom, Hjarat.
3. Al-Tamimi Amidi, Abdul-Wahid bin Muhammad, (1387), The Words of Amir al-Mu'minin Ali (A.S), Qom, Ansarian.
4. Al-Tamimi Amidi, Abdul-Wahid bin Muhammad, (1401 A.H), Ghurar al-Hikam wa Durar al-Kalim, researcher/corrector: Seyyed Mahdi Rajaei, 1st edition, Qom: Dar al-Kitab al-Islami.
5. Amini, Ebrahim, (1375), Self-improvement (Tazkiya and Tahzib Nafs), Qom, Shafaq.
6. Azimeh, Saleh, (1380), Semantics of Quranic Words, Mashhad, Beh Nashr Publishing Company.
7. Bahrainian, Seyyed Abdul Majid, (1396), "Self-knowledge in the field of spiritual health", Culture and Health Promotion Journal, Vol. 1, pp. 64-74.
8. Bashiri, Abolqasem, (1389), the Twenty-Ninth Chapter (behavioral disorders) Students' Questions and Answers, Qom, Maarif Publishing House.
9. Bostani, Fuad Afram, (1375), Farhang Abjadi, translator: Reza, Mahyar, Tehran, Islami Publications.
10. Danesh, Esmat, (1383), "The effect of Islamic self-knowledge on increasing the level of marital compatibility", Journal of Counseling Research, Vol. 11, pp. 30-8.
11. Elmi, Ghorban; Shavarani, Masoud, (1391) "The function of Islamic beliefs and rituals in reducing suicide risk", Ayineh Marafet Islamic Philosophy and Theology Quarterly, Shahid Beheshti University.
12. Eskandrinejad, Khadija; Fathi Ashtiani, Ali, (1400), "Investigation of factors affecting divorce in the last decade (systematic review)", Islamic Studies of Women and Family, Vol. 14, pp. 53-86.
13. Fattahi, Hamid, (1372), Psychological Health in Islam, Qom, Murtaza Publishing.
14. Fattahi, Hamid, (1382), Way to Prevent from Addiction, Qom, Mir-Fattah.
15. Firouzi, Reza; Esmaili, Mustafa; Motamedi, Abdullah, (1392), "Conceptualization of health from the perspective of the Qur'an and Hadith", Quarterly Journal of Medical Jurisprudence, Year. 5, Vol. 15-16, pp. 45-66.
16. Ghazanfari, Ali, (1392), Ethics in Qur'an and Sunnah, Tehran, Faculty of Quranic Sciences.
17. Giti Pasand, Zahra; Farahbakhsh, Keyomarth; Ismaili, Masoumeh; Zakai, Mohammad Saeed (1394), "Components of the meaning of life in couples applying for divorce", Journal of Family Counseling and Psychotherapy, Vol. 17.
18. Haqqani, Hossein, (1385), Islamic psychology and the review of Western scholars' opinions, Tehran, Al-Zahra University.
19. Hasanat Islamic Culture Publishing and Promotion Center of Isfahan, (1389), Seyridar Sepehr Akhlaq, Qom: Sahifeh Kherad.
20. Hassanzadeh Amoli, Hasan, (1385), Durous Marifat Nasf, Qom, Alif Lam Mim.
21. Husseini al-Zubaidi; Muhammad Mortada, (1414 AH), Taj al-Arous min Jawahir

- al-Qamous, researcher: Ali Hilali and Ali Siri, Beirut, Dar al-Fikr.
22. Ibn Babawayh, Muhammad bin Ali, (1367), translation of Man la Yahduruh al-Faqih, translator: Ali Akbar Ghaffari, Mohammad Javad Ghaffari and Sadr Balaghi, Tehran, Sadouq Publishing.
23. Ibn Faris, Ahmad bin Faris, (1404 AH), Mujam Maqayis al-Lughah, researcher/corrector: Haroun Abdul-Salam Muhammad, Qom, Maktab al-Ilam al-Islami.
24. Ibn Manzour, Muhammad bin Mukarram, (1404 AH), Lisan al-Arab, researcher/corrector: Jamaluddin Mir Damadi, Beirut, Dar al-Fikr for printing, publication and distribution - Dar al-Sadir.
25. Javadi Amoli, Abdullah, (1381), Man's Appearance and Character in the Qur'an, Researcher: Gholamali Amin Din, Qom, Isra.
26. Javadi Amoli, Abdullah, (1384), Epistemology in the Qur'an, researcher: Hamid Parsania, Qom, Isra.
27. Javadi Amoli, Abdullah, (1388), Adab Fanaye Moqarraban, researcher: Mohammad Safaei, Qom, Isra.
28. Javadi Amoli, Abdullah, (1388), Tasnim, researcher: Ali Islami, Qom, Isra.
29. Khanzadeh, Abbas Ali Hossein; Maleki Manesh, Arezoo; Taher, Mehboobeh; Mojarrad, Arezoo (1397). "Effect of self-awareness skill training on reducing aggressive behaviors, addiction and suicide of female high school students", New Educational Ideas, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Al-Zahra University, Vol. 14, No. 1.
30. Majlisi, Muhammad Baqir bin Muhammad Taqi, (1403 AH), Bihar al-Anwar, Beirut, Dar Ihya al-Turath al-Arabi.
31. Makarem Shirazi, Naser, (1371), Tafsir Nomooneh, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiyah.
32. Makarem Shirazi, Naser, (1386), 150 Lessons from Life, Qom, Nasl Javan.
33. Mazaheri, Hossein, (1389), Seyr wa Suluk, Qom, Al-Zahra Institute of Cultural Studies.
34. Mazaheri, Hossein, (1396), Practical Solutions for Treating Obsessions, Qom, Al-Zahra Cultural Studies Institute.
35. Mikaili, Niloufar; Kalhornia Golkar, Mehdi; Rajabi, Saeed (1390); "The Role of Religion in Reducing Obsessions", Studies in Islam and Psychology, Vol. 5, No. 8.
36. Misbah Yazdi, Mohammad Taghi, (1383), Teaching Philosophy, Tehran, International Publishing Company affiliated with Amir Kabir Institute.
37. Mohammadi Reyshahri, Mohammad, (1387), Anthropology from the perspective of the Qur'an and Hadith, Qom, Dar Al-Hadith Scientific and Cultural Institute, Publishing Organization.
38. Motahari, Morteza, (1384), Collection of Works of Shahid Motahari, Tehran, Sadra.
39. Mughniyah, Muhammad Jawad, (1378), translation of Tafsir Kashif, translator: Musa Danesh, Qom, Boftan Kitab (Islamic Propagation Office Publications of Qom Seminary).
40. Navabakhsh, Mehrdad; Pur-Yusefi, Hamid; (1385), "The role of religion and faith on mental health", Religious Research, Vol. 14.

41. Nourizad, Samad, (1383), Beyond the Verses, Qom, Ayat Eshgh.
42. Qara'ati, Mohsen, (1388), Tafsir Noor, Tehran, Cultural Center of Lessons from the Qur'an.
43. Qureshi Bonabi, Ali Akbar, (1371), Qamoos Qur'an, Tehran, Dar al-Kutub al-Islamiyah.
44. Qureshi Bonabi, Ali Akbar, (1375), Tafsir Ahsan al-Hadith, Tehran, Be'that Foundation, Publishing Center.
45. Raghib Isfahani, Hussein bin Muhammad, (1412 AH), Mufradat Alfaz al-Qur'an, researcher: Adil bin Ali Shada, Lebanon - Beirut, Dar al-Shamiya.
46. Reza Asgari, Abdul-Reza Khedri Khanabadi, Seyed Mehdi Salehi, (1393) "Suicide sanctity in the Quran and Sunnah and Quranic solutions for its prevention", University of Urmia, Bi-Annual Specialized Journal of Interdisciplinary Research on the Holy Quran, Year. 5, Vol. 1.
47. Reza Khadivi, Masoumeh Moezzi, Mostafa Shakeri, Mohammad Taghi Borjian. (1384) "The effect of life skills training on the prevention of suicide attempts in women of Ardal city", Scientific Research Journal of Ilam University of Medical Sciences, Vol. 13, No. 1.
48. Rezaei Esfahani, Mohammad Ali, (1386), Qur'an and Science, Qom, researches on interpretation and sciences of the Qur'an.
49. Tabarsi, Fazl bin Hasan, (n.d), translation of Tafsir Majma al-Bayan, translator: Hossein Nouri Hamadani et al., Tehran, Farahani.
50. Tabatabai, Muhammad Hussein, (1374), translation of Tafsir al-Mizan, Qom, Jamia Modarresin affiliated to Qom seminary, Islami publishing office.
51. Taherzadeh, Asghar, (1390), Adab Khiyal, intellect and heart, Isfahan, Lob al-Mizan.
52. Tahmasbi Baldaji, Asghar, Ghanbari, Leila, (1395), "Examination of the characteristics of Islamic culture to ensure personal and social health from the perspective of the Holy Quran", Interdisciplinary Researches of the Holy Quran, Vol. 1, pp. 37-50.
53. Turaihi, Fakhruddin bin Muhammad, (1375), Majma Al-Bahrain, researcher: Ahmad Hosseini Eshkavari, Tehran, Mortazavi.
54. Zamani, Mustafa, (1387), Obsess, Qom, Barg Shafaig.