

**Received:** 2024/10/13

**Accepted:** 2025/2/27

from 73 to 95

**Ahmad Payam**

Islamic Hawzah, Qom, Qom, Iran,  
(corresponding author).  
ahmdpam@gmail.com

**Maryam Velayati**

**Kababian**

Assistant Professor of Hadith  
Department, Faculty of Hadith  
Sciences and Education, Quran  
and Hadith University, Tehran,  
Iran.  
Velayati.m@qhu.ac.ir

**Keywords:**

Fitrah, God-consciousness, Natural  
Disasters, Anxiety, Tranquility,  
Quran, Cognitive Restructuring,  
Solace.

## The Role of Fitrah and Its Conscious Reinforcement in Providing Solace to Victims of Natural Disasters

### Abstract

The Earth, as a divine blessing, is intended for humanity's peaceful existence. However, due to the material nature of the world, the occurrence of natural phenomena such as earthquakes and floods is inevitable. Irrespective of their potential benefits or underlying wisdom, these events are a primary source of human fear and anxiety. Given the severe consequences of anxiety on the victims' lives and futures, addressing it is a matter of necessity. This research seeks to alleviate anxiety and foster a sense of peace in disaster-stricken individuals by strengthening the innate human disposition towards God-consciousness (fitrat-ullah). Employing a descriptive-analytical methodology with a library-based research approach, this study draws upon Quranic verses to first define fitrah (innate disposition) and highlight the function of its God-conscious aspect, which often surfaces during times of hardship. The paper then presents the overarching Quranic strategy for attaining tranquility. As a component of this broader strategy, the study focuses on the call of fitrah, which is often experienced subconsciously or semi-consciously. It argues for the necessity of consciously reinforcing this inner call to achieve a more profound and stable state of peace. This reinforcement is accomplished by fundamentally altering one's cognitive and spiritual engagement with such events. This process is structured into a four-step intellectual and reflective framework. Through these steps, the individual progressively: (1) perceives the event as small in the grander cosmic scale; (2) recognizes their own profound weakness and vulnerability in the universe; (3) senses a shared helplessness among all humanity, leading to a feeling of ultimate solitude; and (4) consequently, abandons hope in all contingent beings and turns inward, where their fitrah guides them directly to the Creator of the universe, the ultimate source of tranquility. The study concludes by noting several additional pedagogical and epistemological benefits of this approach.

## نقش فطرت و تقویت آگاهانه‌ی آن در آرامش بخشی به آسیب دیدگان

### حوادث طبیعی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۷/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۲/۹

از صفحه ۷۳ تا صفحه ۹۵

#### احمد پیام

سطح چهار حوزه علمیه قم، قم،  
ایران (نویسنده‌ی مسئول).

Ahmdpayam@gmail.com

#### مریم ولایتی کبابیان

استادیار گروه حدیث، دانشکده‌ی  
علوم و معارف حدیث، دانشگاه قرآن  
و حدیث، تهران، ایران.

Velayati.m@qhu.ac.ir

### چکیده

زمین، نعمت خدا، برای زیست آرام بشر است. به حکم مادی بودن دنیا، روی دادن پدیده‌های طبیعی چون زلزله و سیل و ... امری اجتناب‌ناپذیر است. این پدیده‌ها صرف نظر از فواید و حکمت‌هایشان، منشأ ترس و اضطراب انسان هستند. با لحاظ پیامدهای ناگوار اضطراب، بر شوون حیات و آینده‌ی حادثه‌دیدگان، پرداختن به علاج آن، ضروری می‌باشد. پژوهش حاضر، در صدد رفع اضطراب و ایجاد آرامش در افراد مصیبت‌زده، از راه تقویت ندای فطرت خداشناسی است. در این راه، سعی شده به روش توصیفی-تحلیلی و شیوه‌ی کتابخانه‌ای و با کمک آیات قرآن، ابتدا و پس از تعریف فطرت، و اشاره به کارکردهای فطرت خداشناسی و ندای آن در سختی‌ها، راهکار کلی قرآنی نیل به آرامش، بیان شده، سپس به عنوان زیر مجموعه‌ی این راه کلی، با پرداخت به ندای فطرت خداشناسی که عادتاً نیمه یا ناخودآگاه است، ضرورت تقویت آگاهانه‌ی آن برای تحصیل آرامش بیشتر، تبیین شود. برای این کار، باید نوع مواجهه با حوادث را تغییر داد. این مهم با کاربست عقل و اندیشه، در فرایندی مشتمل بر چهار گام، سامان می‌یابد که فرد، در این گام‌ها به ترتیب، حادثه را کوچک می‌یابد؛ به ضعف مفرط خویش، در این جهان، واقف می‌شود؛ با درک شبیه همین ضعف در بین هم‌نوعان، بی‌پناهی خود را کاملاً حس می‌کند؛ و در نهایت، از ممکنات، قطع امید می‌کند و فطرتش او را به خالق عالم و منبع آرامش، رهنمون می‌شود. در انتها از بیان برخی آثار دیگر تربیتی و معرفتی این رویکرد نیز غفلت نشده است.

#### واژگان کلیدی:

فطرت خداشناسی، ندای فطرت،  
آسیب دیدگان حوادث طبیعی،  
اضطراب، آرامش، تفکر

## ۱- بیان مسئله

پدیده‌های طبیعی که برخی از آن‌ها را تحت عنوان حوادث ناگوار و بلایای طبیعی می‌شناسیم؛ مانند سیل، طوفان، زلزله، آتش‌فشان و امثال آن‌ها، با صرف‌نظر از علل پدیدآورنده‌شان، همیشه دست‌کم برای بخشی از افراد بشر چهره‌ای خشن و بی‌رحم دارد و آثار تلخ و ناگواری بر امکانات، جسم و روح آنان بر جای می‌گذارد؛ تا جایی که بخشی از افراد مصیبت‌زده تا مدتی طولانی و چه‌بسا تا انتهای عمر، به زندگی طبیعی باز نمی‌گردند و این مشکلات احیاناً به اعتقادات این افراد نیز ضربه می‌زند و علاوه بر آن، پیامدهای نامطلوبی برای اطرافیان و حتی نسل‌های آینده‌ی آنان هم به بار می‌آورد.

با این اوصاف، توجه به وضعیت روحی-روانی افراد مصیبت‌زده برای تخفیف آثار سوء پدیده‌های ناگوار طبیعی، از امور مهم پس از وقوع این حوادث به‌شمار می‌آید. این امر با راهکارهای ارائه‌شده در قالب مددکاری اجتماعی و اقتصادی از سوی نهادها و دستگاه‌های مختلف تا حدی قابل رفع و رجوع است که البته این قبیل جهات از حیثه‌ی مقاله‌ی حاضر خارج است که سعی دارد با رویکردی تربیتی و معرفتی انسان‌شناسانه و جهان‌شناسانه به موضوع ورود کند. با توجه به آنچه گذشت، مسئله‌ی اصلی نوشتار حاضر ارائه‌ی راهکاری برای بالا بردن سطح آرامش و آستانه‌ی تحمل انسان گرفتار در حوادث طبیعی است. پس از مراجعه به قرآن و منابع اسلامی درمی‌یابیم که انسان در وجود خود، از نعمتی بهره می‌برد که در لحظات سخت، اولین فریادرس او است. آفریدگار جهان این نعمت را در نهاد او قرار داده که عبارت است از احساس او به وجود یک موجود برتر و والاتر که می‌تواند به او تکیه کند و استغاثه‌ی خود را به درگاه او ببرد. این احساس نتیجه‌ی ندای فطرت خداشناسی است که در شرایط سخت و حالات ناامیدی از علل مادی نمود پیدا می‌کند و قرآن کریم نیز در آیات متعدد از جمله «یونس: ۱۲؛ اسراء: ۶۷؛ عنکبوت: ۶۵؛ روم: ۳۳؛ لقمان: ۳۲ و زمر: ۸»، به این حقیقت اشاره دارد و به تعبیر دیگر، نهاد انسان معبود فطری خود را صدا می‌زند (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ص ۲۴).

پرسش‌های قابل‌طرح در اینجا عبارت‌اند از: ارتباط نعمت یادشده با آرامش انسان چیست و تا چه اندازه می‌توان از آن برای آرامش‌بخشی به انسان در هنگام حوادث بهره برد و آیا این امکان وجود دارد که تأثیر این عامل را به هدف تسکین آلام روحی شخص و ایجاد آرامش هرچه بیشتر در او تقویت کرد؟

به‌منظور پاسخ به این پرسش‌ها، ابتدا در بخش نخست مقاله مفاهیم بنیادین پژوهش از جمله فطرت، روح و روان، آرامش و اضطراب تبیین می‌شود و با رویکرد تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای، متون اسلامی مرتبط با مفاهیم یادشده به‌ویژه فطرت واکاوی می‌گردد تا مشخص شود منظور از ندای فطرت چیست و چه ارتباطی با آرامش‌بخشی به انسان دارد؛ سپس کارکردهای ندای فطرت نیز بررسی می‌گردد. در ادامه و در بخش دوم مقاله، به حوادث طبیعی و مباحث مرتبط با آن پرداخته‌ایم و در پی واکاوی این بوده‌ایم که چگونه می‌توان از طریق کاربست عقل، در تحلیل حوادث طبیعی و فراهم کردن آورده‌های معرفتی خاصی، زاویه‌ی مواجهه‌ی انسان با این حوادث

را از حالت رایج هول‌انگیز و وحشت‌آور تغییر داد تا به هدف ایجاد آرامش روانی هرچه بیشتر در افراد حادثه‌دیده نزدیک شویم و روند بازگشت آنان به زندگی عادی را تسهیل کنیم و سرعت بخشیم؟

## ۲- پیشینه‌ی پژوهش

در باره مفهوم‌شناسی فطرت و ابعاد آن و جایگاه و اهمیت و نیز نسبتش با عقل و حتی پیرامون فطرت خداشناسی و نموده‌های آن و حکمت الهی حوادث طبیعی، مطالب بسیاری در قالب کتاب و مقاله و ... وجود دارد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به کتاب‌های فطرت در آئینه‌ی قرآن از آیت‌الله جوادی آملی اشاره کرد که بخشی از سلسله‌ی مباحث تفسیر موضوعی ایشان است و نیز به بخش‌های مربوط به فطرت در مجلدات تفسیر نمونه و پیام قرآن از آیت‌الله مکارم شیرازی و فطرت از استاد مطهری و مقالاتی چون «ظرفیت‌های انسان شناسانه و هستی‌شناسانه‌ی فطرت با تکیه بر آیات قرآن کریم» اشاره نمود؛ همچنین مقالات متعددی در زمینه‌ی مددکاری اجتماعی در سوانح طبیعی تألیف گشته‌اند؛ از جمله مقاله‌ی «فلسفه‌ی مددکاری اجتماعی و ارتباط آن با رویکردها، نظریه‌ها و مدل‌های مددکاری» از آقابخشی و همکاران، مقاله‌ی «نقش مددکاری اجتماعی در بلایای طبیعی با تأکید بر زلزله» از خانلری و مسلمی و مقاله‌ی «مددکاری اجتماعی در حوادث طبیعی، گزارش مورد» از بخشی‌نیا و مقاله‌ی «منشور مددکاری اجتماعی برای بلایای طبیعی (با نگاهی به زلزله بم)» از آقابخشی و آثاری دیگر که به ترتیب و به‌طور کلی، به بیان فلسفه و رویکردها و نظریه‌ها و مدل‌های مددکاری اجتماعی، مفهوم‌شناسی و حیطة‌ی مددکاری اجتماعی و فرایندها و اصول کلی آن، گزارش موردی کاربرد برخی فن‌های مداخله در بحران مانند کاهش استرس و IDTR<sup>۱</sup> در حادثه‌ای خاص، اثبات لزوم تدوین منشور مددکاری اجتماعی با توصیف شرایط پس از زلزله‌ی بم و ... می‌پردازند. آثاری هم در زمینه‌ی جوانب مختلف اضطراب و راه‌های کسب آرامش روحی و روانی با توسل به معنویت و ... نگاشته شده است؛ مانند مقالات «الگوی مفهومی اضطراب بر اساس منابع اسلامی» از جعفری و همکاران و «آرامش حقیقی از دیدگاه قرآن» از محمودپور و نیز پایان‌نامه‌ی «اثر بخشی درمان یکپارچه‌ی توحیدی بر اضطراب وجودی» و ... . با تمام این اوصاف، نوع پرداخت به موضوع کمک به بازیابی آرامش در افراد حادثه‌دیده در تحقیق پیش‌رو که بر اساس تقویت اثر فطرت خداشناسی در افراد استوار است، ظاهراً بی‌پیشینه است.

## ۳- بخش نخست: مفاهیم بنیادین پژوهش

### ۳-۱- فطرت

بحث فطرت از جنبه‌های مختلفی قابل طرح است که اینک به اندازه‌ی ارتباطش با محور تحقیق، به‌عنوان زیربنای بحث، باید مورد توجه قرار گیرد.

۱- تکنیکی چند مرحله‌ای در مددکاری اجتماعی است با هدف پیوند دادن حادثه‌دیده با خانواده یا سرپرست او.

### ۳-۱-۱- واژه‌شناسی فطرت

«فطرت» از نظر لغوی، از ماده‌ی «فَطَرَ» به معنای گشودن شیء و آشکار کردن (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۴، ص ۵۱۰) و به قول ابوهلال عسکری، اظهار و اخراج از عدم به وجود است (عسکری، ۱۴۲۶، ص ۴۰۷) و نیز به معنای اختراع و ابتدا (جوهری، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۷۸۱)، خلق (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۴۱۷) و ایجاد و ابداع است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۶۴۰)؛ بنابراین، فطرت با توجه به وزن و معنای ریشه‌ی آن، دلالت بر نوعی آفرینش می‌کند که عبارت است از آفرینش اختراعی و نیز ابداعی و ابتدایی (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ج ۱۲، ص ۲۳)؛ نظیر آنچه از ابن‌عباس نقل‌شده است که معنای «فَطِرِ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ» را نمی‌دانست تا هنگامی‌که دو اعرابی نزدش آمدند و در مقام مخاصمه بر سر یک چاه، یکی از آنان گفت: «انا فطرت‌ها»؛ یعنی من شروع کردم به حفر آن (ابوعبید هروی، ۱۳۹۶، ج ۴، ص ۳۷۳). مشتقات این ماده در قرآن ۲۰ بار استعمال شده است؛ اما لفظ «فطرت» تنها در یک موضع به کار رفته است: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ» (روم: ۳۰).

### ۳-۱-۲- امور فطری

با توجه به آنچه از مفهوم فطرت ذکر شد، امور فطری اموری هستند که لازمه‌ی سرشت و آفرینش انسان‌اند و اشتراک میان همه‌ی انسان‌ها و غیر اکتسابی بودن و داشتن ثبات و تغییر نکردن ویژگی آن‌هاست (جوادی آملی، ۱۳۷۹، ج ۱۲، ص ۲۴). البته این ویژگی‌ها به معنای التفات همگانی یا همیشگی به آن‌ها توسط انسان و بی‌نیازی از تذکر و تنبه نیست، بلکه گرفتاری‌ها و اشتغالات بشر، خاصه در عصر حاضر، از توجه و التفات به این امور می‌کاهد (مطهری، ۱۳۸۵، ص ۴۱-۴۲). از جمله مصادیق امور فطری می‌توان به مقولاتی نظیر حقیقت‌جویی، خیر اخلاقی، زیبایی، خلاقیت و ابداع، عشق و پرستش اشاره نمود (همان، ۱۳۶۲، ص ۳۶-۴۷). چه بسا مقوله‌ی خلاقیت و ابداع نیز ذیل حقیقت‌جویی تعریف شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۱۴۳).

### ۳-۱-۳- خداشناسی فطری و ندای فطرت

خداشناسی از فطریاتی است که نوع سرشت انسان اقتضای آن را دارد که البته به نوبه‌ی خود، ذیل مقوله‌ی پرستش درج می‌شود (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۴۷-۴۸). این مفهوم که مبین نوعی بینش حضوری است و مفاد آیه‌ی میثاق نیز است: «وَ إِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَ أَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا» (اعراف: ۱۷۲)، به حقیقت خود، پیونددهنده‌ی دل انسان به خالق اوست، هرچند اغلب به سبب اشتغالات مادی، مغفول‌عنه است؛ اما در شرایط انقطاع، توجه انسان را جلب می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۳۴-۳۶). این خودنمایی در قالب ندایی درونی است که در حالت قطع امید از اسباب و علل مادی در شداید و گرفتاری‌ها شنیده می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۱۲۶).

قرآن کریم نیز در موضعی، به این حقیقت اشاره کرده است. گاهی به‌طور عام، از دامن‌گیر

شدن «ضُرٌّ» سخن می‌راند؛ مانند «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ» (یونس: ۱۲)؛ «ضُرٌّ» یعنی سوء حال (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۵۰۳)؛ و (روم: ۳۳) و (زمر: ۸)؛ و گاهی ذکر سوار شدن بر کشتی و گرفتاری در امواج سهمگین را به‌عنوان یکی از مصادیق آن ضرر و سوء حال به میان می‌آورد؛ نظیر «فَإِذَا رَكَبُوا فِي الْفُلْكِ دَعَاؤَ اللَّهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» (عنکبوت: ۶۵) و «وَإِذَا غَشِيَهُمْ مَوَّجٌ كَالظُّلَلِ دَعَاؤَ اللَّهِ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» (لقمان: ۳۲) و مانند آن. همان‌طور که از آیات یادشده برمی‌آید، انسان در شداید، «اللَّهِ» را صدا می‌زند؛ اما وقتی به دامان مادیات و مَلاهی بازمی‌گردد، یاد آن معبود به محاق می‌رود.

### ۳-۱-۴- کارکردهای ندای فطرت

در ساحت بحث‌های فلسفی و کلامی، پیرامون ندای برآمده از فطرت خداشناسی که ذکر آن در سطور گذشته رفت، سخن فراوان گفته شده است. در این میان و در حیطه‌ی نظری و معرفتی، دو مجرای اساسی برای این بحث می‌یابیم: مجرای اول را می‌توان حوزه‌ی انسان‌شناسی فلسفی دانست و مجرای دوم را حوزه‌ی خداشناسی. جدای از آن، ساحت دیگری هم برای بحث هست که از آن به‌کارکرد روانی ندای فطرت تعبیر می‌گردد که به سبب ارتباط وثیقش با مسئله‌ی این مقاله، پس از بیان دو کارکرد اول به آن خواهیم پرداخت.

### ۳-۱-۴-۱- کارکرد معرفتی انسان‌شناسانه

هنگامی که در حوزه‌ی انسان‌شناسی فلسفی سخن می‌رانیم، چنانچه اطراد و همگانی بودن ندای فطرت در نهاد همه‌ی انسان‌ها را لحاظ کنیم، این ندا دلیلی خواهد بود بر ریشه‌دار بودن خداشناسی در سرشت و فطرت انسان (مکارم شیرازی، ۱۳۷۹، ج ۱۶، ص ۳۴۴)؛ به‌عبارت‌دیگر، از راه‌های اثبات وجود فطرت خداشناسی در بشر همین توجه و امید انسان - در هر زمان و مکان و با هر اعتقاد - در هنگامه‌ی شداید، به فریادرسی و دستگیری از طرف معبود فطری است.

### ۳-۱-۴-۲- کارکرد معرفتی خداشناسانه

کارکرد دیگر ندای فطرت به حوزه‌ی خداشناسی و اثبات اصل وجود او اختصاص دارد. علامه طباطبایی ذیل آیه‌ی ۵۳ از سوره‌ی نحل و سخن از «جُؤَار» به معنای بالا بردن صدا (ابن‌عباد، ۱۴۱۴، ج ۷، ص ۱۷۲) توسط انسان و استغاثه از محضر خدا به هنگام رسیدن ضرر، به وجود این حالت استغاثه نزد انسان در گرفتاری‌ها، بر وجود خدا استدلال می‌کند؛ بدین‌سان که برخی معانی در وجودشان متضمن نوعی رابطه‌ی تعلق و نسبت بین دو شیء هستند؛ مانند طلب، حب، بغض، اراده و امثال آن‌ها. لازمه‌ی تحقق این معانی در خارج وجود مطلوب و محبوب و مبعوض و مراد است؛ به‌طوری‌که اگر طرف تعلق نباشد، معنایی از این قبیل هم وجود پیدا نمی‌کند. امید به منجی برتر و استغاثه به محضر او در وقت شدت هم تابع همین قاعده است؛ بنابراین، وقتی امید به چنان موجود والایی محقق است، بی‌شک آن موجود وجود خارجی دارد

### ۳-۴-۱-۳- کارکرد روانی

این بخش را در مبحث راه‌های تسکین آلام روحی حادثه‌دیده بررسی خواهیم کرد.

### ۲-۳- روح و روان

اصل ماده‌ی «روح»، به معنای وسعت و فراخی و پیوستگی است (ابن فارس، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۴۵۴). روح همان نفسی است که بدن زنده به آن است (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۹۱) و در لغت فارسی، همان جان و روان است که در فلسفه از آن به نفس ناطقه تعبیر می‌شود (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۵۰۷).

انسان، طبق آیاتی مانند «فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ» (حجر: ۲۹؛ ص: ۷۲)، ترکیب یافته از دو حقیقت روح و بدن است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۴۴۷). این ترکیب از سنخ ترکیبات اعتباری نیست که ناشی از علاقه و رابطه‌ی عرضی و اعتباری‌اند، بلکه ترکیبی است که علاقه‌ی طرفین آن جوهری و طبیعی و گویای نوعی وحدت و پیوند ذاتی میان آن‌هاست (مطهری، ۱۳۸۹، ص ۱۵). در مباحث انسان‌شناسی فلسفی، مسئله‌ی روح اهمیت فراوانی دارد؛ زیرا به وجود روح است که انسانیت انسان و به تعبیری، هویت انسانی و شخصیت انسان محقق می‌شود؛ کما اینکه آیه‌ی ۱۰ سوره‌ی سجده در مقام پاسخ به منکران معاد که خلق جدید پس از گم شدن در زمین را منکرند، دال بر همین معنا است که شما پس از مرگ گم نمی‌شوید، بلکه موجودید: «قُلْ يَتَوَفَّاكُم مَلَكُ الْمَوْتِ الَّذِي وُكِّلَ بِكُمْ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ» (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۴۴۹-۴۵۱). راقم این سطور درصدد ورود به مقوله‌ی تعریف نفس و روح و روان و ذهن و ارتباط مفهومی و عینی میان آن‌ها و نیز چگونگی اثرگذاری آن‌ها بر هم و بیان دیدگاه‌های دانشمندان و روان‌شناسان در این باره نیست؛ زیرا هدف این پژوهش منوط به آن نیست؛ اما برای ایجاد انس ذهنی به‌منظور پیشبرد بحث به اشاره‌ای اکتفا می‌شود.

امروزه درباره‌ی چیستی ذهن یا روان و نسبت آن‌ها با روح آرای گوناگونی وجود دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به تشابه روح و روان، درج ذهن به‌عنوان بخشی از روح، تفاوت میان ذهن و روح و ... اشاره کرد (شهیدی و فرج‌نیا، ۱۳۹۳، ص ۱۶)؛ یا اینکه درباره‌ی روان و نفس گفته می‌شود: «مرتبه‌ای از نفس و منشأ ادراکات حصولی و ضبط و حفظ آن‌هاست؛ به‌عبارت‌دیگر، روان مجموعه‌ای از توانایی‌ها و آگاهی‌ها شامل فهمیدن، استدلال کردن و توانایی‌های هوشی و ذهنی است که طی دوران زندگی و در اثر تربیت و تجربه‌های شخصی شکل می‌گیرد و رشد پیدا می‌کند و شخصیت انسان را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد» (همان، ص ۱۷).

واژه‌ی نفس را با ملاحظه‌ی موارد استعمال، گاهی این‌طور می‌یابیم که به‌تنهایی معنای محصلی ندارد، بلکه با مضاف‌الیه خود معنا می‌شود؛ مثلاً وقتی می‌گوییم: نفس الشیء؛ یعنی خود شیء. گاهی نیز در شخص انسان به‌کار می‌رود که ترکیبی است از روح و بدن، چنانکه در آیه‌ی خلق

انسان‌ها از نفس واحده: «اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ» (نساء: ۱)، به همین معنا آمده است؛ یعنی از یک شخص واحد انسانی و گاه، کاربستش در معنای روح انسانی است که در آیه «وَلَوْ تَرَىٰ إِذِ الظَّالِمُونَ فِي غَمَرَاتِ الْمَوْتِ وَالْمَلَائِكَةُ بَاسِطُو أَيْدِيهِمْ أَخْرِجُوا أَنْفُسَكُمُ الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ» (انعام: ۹۳) متبلور است (طباطبایی، ۱۳۹۲، ج ۱۷، ص ۲۸۵).

به هر روی، آنچه مسلم است و ذکر شد، این است که روح و جسم ترابط و وثیقی باهم دارند و هیچ‌گاه از تأثیر و تأثر متقابل منفک نیستند. هرگاه سخن از این ترابط و تبادل اثر در میان باشد، لفظ «روان» به کار می‌رود و چنانچه بر پدیده‌های روحی، مستقل از جسم، قصر نظر شود، واژه‌ی «روح» استعمال می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۱۲، ص ۲۵۵).

روح انسان ذات ابعاد است. روان‌کاوان معاصر نیز برای آن ابعادی قائل‌اند که هرکدامشان در تمدن بشری نقش تعیین‌کننده‌ای داشته و هریک به‌نوعی تاریخ‌سازی کرده است. اصول این ابعاد - بدون حصر به آن‌ها- عبارت‌اند از: حس کنجکاوی، حس نیکی، حس زیبایی‌گرایی، حس مذهبی که به‌ترتیب پیش‌رانه‌ی پیشرفت علوم و اکتشافات و اختراعات، محرک اقدامات خیرخواهانه و نوع‌دوستانه، پدیدآورنده‌ی انواع خلاقیت‌های هنری و بالاخره، عامل انجذاب به عالم ماوراء و منشأ فداکاری‌های عقیدتی و... هستند (سبحانی، ۱۴۳۲، ج ۱، ص ۴۳۳-۴۳۷).

با توجه به سطور بالا و اینکه حقیقت انسان روح اوست (سبحانی، ۱۳۷۷، ص ۲۵)، کاملاً هویدا است که موضوع تغییرات و تحولات روحی-روانی انسان، از اهمیت بالایی برخوردار است و به این سبب، باید سلامت انسان از این جنبه با حساسیت فراوانی مورد اهتمام و توجه قرار گیرد.

### ۳-۳- آرامش و اضطراب

آرامش و اطمینان پدیده‌هایی هستند که امروزه از سوی روان‌شناسان به‌عنوان غایت مطلوب و آرمان روان‌شناسی قلمداد می‌شوند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۹۴). در سلسله‌ی آمال و آرزوهای دور و دراز بشر و مطلوب‌های متعدد او، آرامش از مهم‌ترین حلقات مفقوده است که انسان همواره برای نیل به آن، نقش خیال زده است، عزم خود را جزم و مساعی‌اش را بذل نموده است و طرق گوناگونی، چه صحیح و چه کاذب را پیموده است تا از شر اضطراب و دلهره و ترس‌رهایی یابد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۱۰، ص ۲۱۰-۲۱۱).

آرامش اسم مصدر از آرامیدن است و به معنای طمأنینه، آشتی، سلم، مأمنی، ایمنی و امنیت است (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۷).

مفاهیم بالا به تعبیر مختلفی در قرآن وارد شده که هرکدام به نحوی از دلالت‌های منطقی، دال بر آرامش و طمأنینه است؛ ازجمله «سکینه»، «سکن»، «امن»، «اطمینان»، «تثبیت فؤاد»، «ربط بر قلب» و «نفی خوف و حزن» (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۱۵).

از سوی دیگر، اضطراب و نداشتن آرامش سهمگین‌ترین رنج انسان معاصر است. دامنه‌ی این درد آن‌قدر وسیع و همه‌گیر است که گروهی از فلاسفه‌ی غرب به‌ویژه پیروان مکتب اگزیستانسیالیسم را به این عقیده سوق داده که به‌جای «نطق» که در فلسفه‌ی یونان و فلسفه‌ی اسلام، فصل

انسان به عنوان «حیوان ناطق» است، «اضطراب» را فصل حقیقی انسان بدانند و انسان را «حیوان مضطرب» بخوانند؛ نه «حیوان ناطق» (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۹۳-۲۹۴). اضطراب در عربی به معنای حرکت است. اضطراب موج یعنی برخورد بخشی از آن به بخش دیگرش. معنای اینکه امر شیئی مضطرب شد، آن است که دچار اختلال گردید (جوهری، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۶۸). این لفظ در لغت فارسی معنای ای چون نابسامانی، هرج و مرج، آشفتگی، نگرانی، بی‌قراری و... دارد (دهخدا، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۷۱). در روان‌شناسی، اضطراب را احساسی با مؤلفه‌های دلهره و حس ناامنی و تنش‌های بدنی حاصل از انتظار خطر تعریف می‌کنند (جعفری و دیگران، ۱۴۰۲، ص ۸).

### ۳-۱-۳- عوامل اضطراب

پریشانی و اضطراب عوامل گوناگونی دارند که عموماً تحت یکی از منشأهای عمده‌ی زیستی، عاطفی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و... قرار می‌گیرند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از: نداشتن تعادل در متابولیسم بدن، بیماری مکرر، کمبود محبت، حسادت، ناکامی‌ها و شکست‌ها، محرومیت‌ها، خجالت از گناه، وسواس، خیال‌بافی‌ها، آرزوهای دراز دست‌نیافتنی، تجربه‌های ناگوار، ترس از فراق، فقدان امنیت و احساس بی‌پناهی و.. (قائمی، ۱۳۶۸، ص ۱۷۶-۱۸۰).

### ۴- بخش دوم: انسان و حوادث ناگوار طبیعی

مقصود از حوادث طبیعی در اینجا پدیده‌هایی است که بر اثر تغییر و تغییرات فیزیکی محسوس در نظام طبیعت به وقوع می‌پیوندند، چه انسان در وقوع آن‌ها دخالت داشته باشد؛ مانند برخی از سیلاب‌ها و رانش‌های زمین که بر اثر قطع درختان و از بین بردن موانع طبیعی سیل و سست شدن خاک حادث می‌شوند و چه انسان در وقوعشان نقشی نداشته باشد؛ نظیر زلزله‌های طبیعی و طوفان‌ها و آتش‌فشان‌ها و امثال آن‌ها.

### ۴-۱- تأثیرات روحی-روانی سوانح طبیعی بر بشر

از دیرباز، بشر با حوادث طبیعی یادشده مواجه بوده است، چه زمانی که به علت جهل به عللشان، آن‌ها را به مسائلی موهوم مانند خدایان و ارواح منتسب می‌کرد (مطهری، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۱۹۵) و چه امروز که به کشف اسباب و علل طبیعی بسیاری از این پدیده‌ها و قابلیت پیش‌بینی آن‌ها نائل گشته است. واقعیت این است که به‌رغم آن کشفیات، هنوز ترس و وحشت از حوادث یادشده احیاناً به‌سبب عظمت و سهمگینی آن‌ها و آثار نامطلوب، ویران‌کننده و خسارت‌بارشان باقی است.

از سوی دیگر، انسانی که دچار حادثه‌ای مانند زلزله‌ای ویرانگر می‌شود، پس از وقوع آن، موج جدیدی از علائم فشار روانی و فیزیولوژیکی نظیر تنش و هراس و همچنین علائمی چون اضطراب و حس درماندگی و پریشانی دامن‌گیر او می‌گردد (احمدی، ۱۳۸۳، ص ۴۶) و آن‌هم به‌سبب مواجهه با

خرابی‌ها و ویرانی‌های ناشی از حادثه و نیز از دست دادن عزیزان و هم‌نوعان و بسیاری از اشیائی است که به آن‌ها تعلق خاطر داشت و هم به سبب نگرانی از آینده‌ی خود که با این خساراتی که دیده است، چه بر سرش خواهد آمد و چگونه زندگی خود را ادامه خواهد داد و آیا اساساً قادر به ادامه‌ی حیات طبیعی خواهد بود یا خیر؟ گاه عمق این تأثرات به حدی است که فرد تا انتهای عمر نمی‌تواند با شرایط جدید پس از واقعه کنار بیاید و به زندگی عادی بازگردد. در این‌گونه بحران‌ها، فرد احیاناً دچار حالت ازم‌گسستگی، بی‌کفایتی، انکار واقعیت، بی‌مبالاتی نسبت به خود و امور مربوط به حیات و خیال‌بافی می‌شود (همان). در این میان، شخص با تبعات منفی بر عملکرد خانواده‌ی خود نیز مواجه است که از آن جمله می‌توان به تبعات سیستمی نظیر تغییر جایگاه نقش‌ها، بی‌کفایتی در مراقبت از فرزندان، افزایش خشونت در خانواده و ... و تبعات اجتماعی مانند فقر، بی‌خانمانی و مهاجرت و ... اشاره نمود (خانلری و مسلمی، ۱۳۹۸، ص ۱۵).

از جهت سوم، این فرد و در این وضعیت، پیش از هر چیز و بیش از هر وقت، نیاز به اغاثه و کمک و ملجأ و پناهی برای دردهای جسمی و آلام روحی خود دارد؛ اما هرچه می‌گردد، کمتر می‌یابد؛ زیرا همه‌ی اطرافیان حادثه‌دیده‌ی او هم درگیر ترس و اضطراب ناشی از حادثه هستند. این بی‌فریادرسی خود بر رنج و درماندگی روحی-روانی او می‌افزاید، بلکه بالاتر اینکه چه‌بسا ترس و اضطراب از خود حادثه و مصیبت اصلی هم زیان‌بارتر باشد. به نقل از برخی دانشمندان، در جوامعی که بیماری وبا همه‌گیر می‌شود، درصد بالایی از مرگ‌ومیرها بیشتر بر اثر وحشت و اضطراب ناشی از آن است تا بر اثر خود پدیده‌ی وبا (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۱۰، ص ۲۱۰). گزارش‌های متعدد در نوشته‌های موجود نیز عامل اصلی مرگ فرد مبتلا به وبا را همین ترس معرفی می‌کنند (حاتمی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۳).

جالب‌توجه اینکه بیشتر پژوهش‌های روان‌شناختی حاکی از این حقیقت است که در میان افرادی که تجربه‌ی مواجهه با زلزله را داشتند، اموری چون افزایش اختلالات روان‌شناختی نظیر اختلال در خواب، اختلالات اضطرابی، مصرف مواد غیرقانونی و اختلال استرس پس از سانحه از عوارض سانحه هستند و این افراد بیش از دیگران، گرفتار همبودی<sup>۱</sup> اختلالات دیگری چون افکار خودکشی و غیر آن هستند (فرهودیان و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۵۸-۷۰).

بنابراین شرایط، ضرورت رسیدگی هرچه سریع‌تر به ابعاد مختلف مشکلات حادثه‌شده برای چنین افرادی بر کسی پوشیده نیست. نیازهای مادی این افراد از یک‌سو و نیازهای معنوی و روحی-روانی آنان از سوی دیگر، در صورت اهمال و بی‌توجهی منتهی به استمرار، بلکه تشدید آلام و رنج‌های جسمی و روحی در مصیبت‌زدگان می‌گردد و آثار خسارت‌بار و جبران‌ناپذیری اول بر خود آنان و در مراتب بعدی بر اطرافیان و جامعه، چه از لحاظ مادی و چه معنوی بر جای خواهد گذاشت؛ بنابراین، این افراد باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن در مسیر آرامش و آسایش و بازگشت به زندگی عادی قرار بگیرند.

۱- همبودی و همباشی از اصطلاحاتی هستند که در متون روان‌شناسی به کار می‌روند؛ به معنای همزمان بودن.

## ۲-۴- عوامل دست‌یابی به آرامش از منظر قرآن

آرامش و اطمینان خاطر از مفاهیمی هستند که در قرآن به انحاء مختلف به آن‌ها اشاره شده است. قرآن کریم عواملی را برمی‌شمرد که مایه‌ی آرامش انسان هستند که از جمله‌ی آن‌ها این موارد را می‌توان نام برد: ایمان، ذکر خدا، تسلیم خدا بودن، دعای پیامبر، مشاهده‌ی حقایق، شب، خانه، همسر و... که به ترتیب، در این آیات به آن‌ها اشاره شده است: انعام: ۸۲؛ رعد: ۲۸؛ بقره: ۱۱۲؛ توبه: ۱۰۳؛ بقره: ۲۶۰؛ انعام: ۹۶؛ نحل: ۸۰ و روم: ۲۱ (هاشمی رفسنجانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۳۰-۲۳۶).

نکته‌ی حائز اهمیت این است که عوامل یادشده عمدتاً مآل واحدی دارند که عبارت است از ایمان و یاد خدا؛ زیرا از میان این عوامل، تسلیم خدا بودن ملزوم ایمان به اوست. دعای پیامبر هم به جهت اتصال و انتساب حضرت به خداوند، به ذکر خدا پیوند می‌خورد، اضافه بر اینکه در روایت امام رضا<sup>(ع)</sup> در تفسیر آیه‌ی ۱۰ سوره‌ی طلاق، از حضرت رسول<sup>(ص)</sup> تعبیر به ذکرشده است (صدوق، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۲۳۹). مشاهده‌ی حقایق عالم نیز که از سوی حضرت ابراهیم صورت گرفت، به ایمان به خدا و یاد او بازگشت دارد. از سویی، با دقت در آیاتی که پدیده‌ها یا اموری چون شب، خانه و همسر و غیره را مایه‌ی آرامش معرفی می‌کنند، می‌بینیم که همراه با ذکر آن‌ها، از مخلوق و مجعول بودن این پدیده‌ها توسط خداوند متعال سخن به میان آمده است. می‌فرماید: «جَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا» (انعام: ۹۶)، «جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» (نبا: ۹)، «خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا» (روم: ۲۱)؛ بنابراین، آرامش منسوب به این امور درواقع، منسوب به جاعل و خالق آن‌هاست. اینجاست که می‌توان گفت: آرامش و اطمینان و امنیت روحی و روانی انسان، بالمآل به نقطه‌ی واحدی رجوع دارند که همانا ذات اقدس خداوند عزوجل است. خالق و معطی آرامش اوست و همو این نعمت را در قالب‌های مختلفی به انسان ارزانی داشته است.

از معروف‌ترین و روشن‌ترین آیاتی که ما را به طریق نیل به آرامش رهنمون می‌شود، آیه‌ی ۲۸ از سوره‌ی رعد است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». «ذکر» موردنظر این آیه مطلق توجه انسان به خدا و شامل اصناف ذکر است، اعم از یاد خدا به زبان و حتی مجرد خطور به قلب و نیز انتقال ذهن به هر شکل ممکن (مدرسی، ۱۴۱۹، ج ۵، ص ۳۳۹؛ طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۳۵۵). در ادامه، آنچه برای ایجاد آرامش در حوادث طبیعی ارائه خواهد شد، درواقع، زیرمجموعه‌ای از همین حقیقت است.

## ۳-۴- فرایند تسکین آرام روحی فرد حادثه‌دیده

ما در این بخش در پی آن هستیم که ببینیم چگونه و با چه فرایندی، برای اشخاص گرفتار شده در حوادث طبیعی نظیر زلزله و امثال آن، آرامش و سکون نفس حاصل می‌شود.

### ۴-۳-۱- فطرت خداشناسی و آرامش

چنان‌که پیش‌تر گذشت، خداشناسی در وجود انسان فطری است و ندای فطرت دلیل بر خداشناسی فطری است. مسئله‌ی مهم و کاربردی این است که انسان چطور می‌تواند این مسئله را درون خود تقویت کند، به‌گونه‌ای که در موقعیت‌های دشوار زندگی وی را یاری رساند. در این بخش، به این بحث خواهیم پرداخت.

یاد خدا اساس این آرامش است و شایان توجه اینکه اولین چراغ یاد خداوند متعال را خودش با آفرینش انسان، در نهاد او روشن کرده است؛ یعنی همان فطرت خداشناسی که سابقاً از آن سخن به میان آوردیم و گفتیم که در لحظات حساس و سخت، از میان گردوغبار ناشی از سرگرمی‌های مادی و دنیوی، درخشیدن می‌گیرد. این خود نوعی توجه به معبود فطری و یاد اوست، هرچند برای انسان‌های عادی ناآگاهانه و مبهم است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۴۵). این همان کارکرد روانی فطرت خداشناسی است که در بخش مفاهیم پژوهش به آن اشاره شد.

توضیح بیشتر اینکه غرض از آفرینش انسان کمال است و کمال انسان در عبادت است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶) و حقیقت عبادت بریدن از هرچه غیر خدا است (طباطبایی، ۱۳۹۳، ج ۱۸، ص ۳۸۸) و قطعاً خداوند به اقتضای لطف خود، هر آنچه برای هدایت انسان و کمال او است، برایش فراهم کرده است (طوسی، ۱۴۱۶، ص ۸۲). یکی از این امکانات همان فطرت است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۴، ص ۱۶۱) که در صورت التفات و پرورش آن، به‌مثابه عقربه‌ی قطب‌نما جهت معرفت و گرایش انسان را به سمتی نگه می‌دارد که حداکثر تناسب را به هدف خلقت داشته باشد و انسان را در میان اضطرابات مسیر و ناهمواری‌ها و ناملایمات آن، مطمئن و دل‌آرام نگه دارد.

امید و توکل انسان در لحظات سخت و هول‌انگیز به‌طور غریزی به مسبب‌الاسباب است، هرچند خودش تفصیلاً متوجه آن نباشد (صدرالدین شیرازی، ۱۳۵۴، ص ۲۳) و پرواضح است که داشتن امید و تکیه‌گاه همیشه مایه‌ی آرامش و تسکین است، هرچند این امر ذومراتب است و درجاتش به‌حسب قوت و ضعف این امید و شرایط مختلف، متفاوت است.

### ۴-۳-۲- تقویت فطرت خداشناسی

همان‌طور که گذشت، آرامش و اطمینان نسبی ناشی از شعور فطری و بینش درونی نیمه‌آگاهانه یا ناآگاهانه‌ی درون انسان نیازمند پشتیبانی و تقویت است تا در سایه‌ی آن، آرامش و سکون عمیق‌تر و مؤثرتری به روح و روان شخص مصیبت‌دیده راه یابد. برای دستیابی به این مقصود، باید با تدبیری به شعور و بینش فطری یادشده رنگ التفات و توجه زد تا در سایه‌ی عنایت خودآگاه، آن بارقه‌ی امید پرنورتر و پرفروغ‌تر شود. راهکار ارائه‌شده در سطور آینده ناظر بر تقویت این توجه و شعور است. این امر مستلزم توجه به بُعد غیرمادی حوادث طبیعی است که آن‌هم به‌نوبه‌ی خود مبتنی بر کاربست عقل و خرد در قالب نوعی تفکر هدفمند است. این تفکر طی فرایندی تحلیلی و در قالب چهار گام، انسان را به شکلی آگاهانه همسو با آن گرایش

فطری قرار می‌دهد.

#### ۴-۳-۲-۱- بُعد غیرمادی حادثه

نگاهی که به پدیده‌های طبیعی مانند زمین‌لرزه به هنگام روی دادنشان وجود دارد، غالباً معطوف به چهره‌ی خشن، تلخ و ناگوار این رویدادها و خسارت‌های هولناک و دردناک مادی و معنوی آن‌ها و غم و اندوهی است که بر صفحه‌ی روح و روان شخص بر جای می‌گذارند. البته این امری طبیعی است؛ زیرا معمولاً آنس انسان با آنچه مستقیماً در حیطه‌ی محسوسات پنج‌گانه‌اش است، بیشتر است. آنچه دیده‌ی شخص می‌بیند، خرابی، ویرانی و خسارت و آنچه می‌شنود صدای گریه، شیون و فریاد و آنچه حس می‌کند، درد و رنج حاصل از واقعه است؛ بنابراین، معمولاً مواجهه‌ی یادشده با حوادث وجه بارز و غالب قضیه است؛ یعنی همان وجه مادی.

با همه‌ی این‌ها، ماجرا روی دیگری نیز دارد که عموماً به سبب غلبه‌ی وجه مادی، مورد غفلت واقع می‌شود و آن عبارت است از بُعد غیرمادی پدیده. دقیقاً توجه به همین بُعد است که ما را به هدف این پژوهش رهنمون می‌گردد. درک این بُعد معنوی مستلزم طی کردن فرایندی عقلی است که با داده‌های حسی تغذیه می‌شود. قرآن کریم در آیات بسیاری، انسان را به شناخت کیهان دعوت می‌کند و ایمان را نتیجه‌ی مطالعه‌ی جهان می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰، ج ۸، ص ۳۹۳). نگاه کردن یکی از راه‌های اولیه و ملموس دست‌یابی به این شناخت است. قرآن مجید گاه امر به گرداندن نگاه به سوی بالا و پایین می‌کند: «قُلْ انظُرُوا مَاذَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (یونس: ۱۱۰) و گاه به عطف نظر به برخی جزئیات خاص؛ مانند «أَفَلَمْ يَنْظُرُوا إِلَى السَّمَاءِ فَوْقَهُمْ» (ق: ۶) و «أَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ مُسَخَّرَاتٍ فِي جَوْ السَّمَاءِ» (نحل: ۷۹) و «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْإِبِلِ» (غاشیه: ۱۷). جهت این دعوت قرآن واداشتن انسان به اندیشه است، برای رسیدن به هدفی برتر که همانا معرفت بر علت و مؤثر اصلی است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۸۰) تا معرفت فطری انسان، شکوفا و تقویت شود (همان، ص ۲۲۶).

بحث مبسوط در نتایج و آثار معرفتی و تربیتی متعدد حاصل از این اندیشه از موضوع اصلی این مقاله خارج است، مگر همان «ذکر» که ارمغان آن آرامش است. با این همه، به سبب تناسبی که با بحث دارند، در پایان مقاله اشاره‌ای استطرادی به برخی از آن‌ها خواهد شد.

#### ۴-۳-۲-۲- کاربست عقل، در تقویت فطرت

عقل یکی از ابزارهای معرفت بشری است و به‌عنوان مصباح شریعت، در کنار نقل، منبع معرفت دین به‌شمار می‌آید. مراد از دین اعم از محتوای عقیدتی، اخلاقی، احکام فقهی و قوانین حقوقی است (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۵۰). با این وصف، عقل چراغی است که به‌واسطه‌ی آن می‌توان به شناخت خداوند دست یافت؛ همان خدایی که فطرت بشری به او رهنمون است. مزیت عقل در اینجا آگاهانه بودن معرفت حاصل از کاربست آن است.

نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه شود، اینکه مقصود از به‌کارگیری عقل در رویکرد مورد

بحث، لزوماً مبادرت به تفکر فلسفی به معنای سیر از مطلوب به مبادی و از مبادی به مراد (سبزواری، ۱۳۶۹، ج ۱، ص ۵۷) نیست؛ یعنی قرار نیست در بحبوحه‌ی گرفتاری شخص حادثه‌دیده، به وی در قالب استدلالات فلسفی و کلامی، آموزش عقاید بدهیم، بلکه بناست چهارچوب نگاه اولیه و رایج به حادثه‌ای مانند زلزله را فراخ‌تر کنیم و نحوه‌ی مواجهه با آن را آن‌طور که خواهد آمد، تغییر دهیم. برای این مهم، باید قوه‌ی تحلیل و تفکر را به‌کار انداخت. داده‌های اولیه‌ی این تحلیل از دریچه‌ی حس، در اختیار عقل قرار می‌گیرند. دقت و ریزبینی در پدیده‌های جهان معرفت فطری انسان را بیدار می‌کند و احساس نزدیکی به خالق را در انسان به وجود می‌آورد، به‌طوری‌که گویی او را می‌بیند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۸۱). مواجهه‌ی جدید را می‌توان در قالب فرایندی عقلی در چهار گام سامان داد.

#### ۱-۲-۳-۴. گام اول: توسعه‌ی چهارچوب دید

اولین گام این است که شخص آمادگی ذهنی داشته باشد که مقیاس حادثه را بسنجد؛ به این معنا که بزرگی این حادثه و عظمت واقعی آن را درک کند. بزرگی و عظمت یک شیء مفهومی نسبی و مقول به تشکیک است؛ بنابراین، در اینجا نیاز است که طرف دومی برای این نسبت وجود داشته باشد تا در قیاس با آن بتوان ارزیابی واقعی‌تری نسبت به مقیاس آن شیء به‌دست آورد. برای این کار باید چهارچوب محدود نگاه فرد حادثه‌دیده به رخداد حادثه‌شده گسترش یابد و انسان اندکی از قاب مضیق مکان حادثه خارج شود و از قابی بزرگ‌تر نظاره‌گر صحنه باشد، گویی بر مرکبی سوار شده و چند کیلومتر از زمین ارتفاع گرفته است و از آن چشم‌انداز به پایین می‌نگرد. در این فرایند خواهد دید که منطقه‌ی حادثه‌دیده در قاب جدید که این منطقه و مناطق دیگر را تا کیلومترها از هرجهت در بردارد، در نظرش وسعتی محدودتر پیدا کرده است؛ زیرا تنها جزئی است از سرزمینی پهناور که گزند حادثه، تنها به همین بخش کوچکش اصابت کرده است. نتیجه این است که عظمت حادثه در ذهن انسان تَرَک برمی‌دارد.

با ادامه‌ی این روند، به‌جایی می‌رسیم که چهارچوب یادشده کل کره‌ی زمین را در خود جای می‌دهد. در این لحظه، فردی که تا پیش از شروع توسعه‌ی قاب نگاه، چیزی جز ساختمان‌های ست‌رگ و ویران‌شده و تپه‌هایی بزرگ از آوار نمی‌دید و به هر طرف که روی می‌آورد، تنها آثار خسارت و نابودی امکانات بود که در نظرش رخ می‌نمود و خود را در احاطه‌ی واقعه‌ای عظیم گرفتار می‌دید، با نظر از این پنجره‌ی جدید، دیگر محل حادثه را نمی‌بیند؛ چون اساساً در این مقیاس قابل دیدن نیست. اینجاست که حادثه‌ای که بسیار بزرگ و گسترده به‌نظر می‌رسید، در ذهن فرد بسیار بسیار کوچک و محدود و غیرقابل ذکر می‌شود.

کره‌ی زمین که در دوره‌ی نظریه‌ی «زمین مرکزی» تا قرن شانزدهم و قبل از نیکولائوس کوپرنیکوس (۱۵۴۳ م)، مرکز عالم به‌حساب می‌آمد (دگانی، ۱۳۹۰، ص ۱)، جزئی کوچک از منظومه‌ی شمسی است؛ منظومه‌ای که عضوی ناچیز از کهکشان راه شیری است. قطر راه شیری ۱۰۰ هزار سال نوری است و فاصله‌ی منظومه‌ی شمسی از مرکز آن ۳۰ هزار سال نوری است (همان، ص ۱۷۷).

خورشید ما با حجم بیش از یک میلیون برابر زمین، تنها ستاره‌ای متوسط از میلیاردها ستاره‌ی کهکشان است. در کیهان، ستاره‌های عظیم‌تر از خورشید فراوان وجود دارد که برخی تا ۳۰۰۰ برابر آن حجم دارند (همان، ص ۱۳۳، ۱۳۴، ۱۹۸ و ۱۹۹).

حال، چنانچه بخواهیم پا را از کهکشان راه شیری فراتر نهیم، می‌بینیم که بنا بر نظر دانشمندان، با بیش از ۲۰۰ میلیارد کهکشان روبرو هستیم که نزدیک‌ترین آن‌ها با نام «ابر بزرگ ماژلان»، از ما فاصله‌ای حدود ۱۵۰ هزار سال نوری دارد و قطرش ۳۰ هزار سال نوری است (همان، ص ۱۸۳ و ۱۸۴). دورترین شیئی که می‌توان با چشم غیرمسلح دید، کهکشان «المراة المسلسلة» یا «آندرومدا» است که در فاصله‌ی ۲٫۵ میلیون سال نوری از ماست (همان، ص ۱۳، ۱۴ و ۱۸۶). برد تلسکوپ کوه پالومار به آن اجازه داده است تا کهکشان‌های به دوری ۲ میلیارد سال نوری را رصد کند. در این فاصله، بیشتر از ۲ میلیارد کهکشان وجود دارد (همان، ص ۱۸۷).

با دانستنی این معلومات حیرت‌انگیز، دیگر کوهی زمین محلی از اعراب ندارد و حتی ذره‌ای هم به حساب نمی‌آید (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۶، ص ۴۶۳). با همه‌ی این احوال، دانشمندان اذعان دارند که هنوز هم کهکشان‌هایی در عالم در حال تولد هستند، هرچند که تجهیزات بشر قادر به رصد این امر نیست (مدرسی، ۱۴۱۹، ج ۱۲، ص ۱۰۲). آنچه کسری بسیار ناچیز از آن وصف شد، تنها مندرج در آسمان نزدیک (صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ج ۲۵، ص ۱۲۴) و اول است. «إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ» (صافات: ۶)؛ یعنی هنوز شش آسمان دیگر هست (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۷، ص ۱۲۳؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۹، ص ۱۷۸)؛ اما دامنه‌ی تحقیق بشر هنوز به آسمان اول هم اشراف ندارد، چه رسد به عوالم پس از آن (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۶۸).

در حدیثی طولانی از پیامبر اعظم<sup>(ص)</sup> می‌خوانیم که در جواب پرسش زینب عطاره درباره‌ی عظمت خداوند متعال، آسمان اول و آنچه در بردارد را در مقابل آسمان دوم، به حلقه‌ای در بیابانی بی‌گیاه تشبیه می‌کند و این دو را نیز در مقابل آسمان سوم به همان، تشبیه می‌نماید... تا به آسمان هفتم ختم می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۵۴). خداوند در آیه‌ی ۲۷ از سوره‌ی نازعات در قالب مقایسه‌ی خلقت انسان با آفرینش آسمان، به عظمت خلقت آسمان تصریح دارد و می‌فرماید: «ءَأَنْتُمْ أَشَدُّ خَلْقًا أَمِ السَّمَاءِ بَنَاهَا». البته واضح است که آفرینش همه‌ی عوالم و کائنات موجود در آن‌ها از کوچک و بزرگ و با هر شأن و منزلتی، برای خالق متعال علی‌السویه است و این‌گونه تفضیل‌ها و قیاس‌ها صرفاً از دریچه‌ی نگاه و دستگاه سنجش مخاطب است (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۶۵۹).

تا این مرحله، حجم انسان و زمین و آنچه از مصیبت طبیعی که در نقطه‌ای از آن رخ داده مشخص شد و دیدیم برای انسانی که در بحبوحه‌ی حادثه، با این دید و در این قاب، نظاره‌گر عالم است، پدیده‌ی حادث شده هیچ به حساب می‌آید. به نظر می‌رسد که این نوع نگاه به سهم خود، آرامشی نسبی برای شخص به همراه دارد.



در مرحله‌ی قبل تقلیل یافت، مجدداً آرامش نسبی فرد از سوی دیگر به هم می‌خورد. پیش‌تر در این مقاله گذشت که احساس ضعف و استیصال در برابر حوادث و خطرات، خود منشأ اضطراب و دلهره است. البته تا پیش از این و در اولین مواجهه با پدیده‌ی ناگوار، دلهره‌ی شخص ناشی از احساس ناتوانی در برابر حادثه‌ای هولناک و بزرگ بود؛ اما اینک رنگ این اضطراب تغییر می‌کند؛ زیرا منشأ آن حس عجز و ضعف در مواجهه با رخدادی بس کوچک در مقیاس کائنات است که با این کوچکی، این‌چنین او را مستأصل کرده است.

درواقع، در این بخش، عمق و شدت این ضعف و بی‌دفاعی انسان است که درک می‌شود و این امر حاصل معرفتی است که از نوع نگاه جدید به تغییرات و تحولات عالم امکان و به‌طور مشخص، گهواره‌ی حیات انسان نشأت می‌گیرد.

#### ۳-۲-۳-۴- گام سوم: پی‌جویی یاریگر (احساس بی‌پناهی)

انسان گرفتار در حادثه در این مرحله، بیشترین نیاز را به امداد و یاری دارد و طالب کمک و اغاثه است؛ اما از چه کسی باید استغاثه کند؟ از هم‌نوع خودش؟ هم‌نوعی که درست به‌مانند او ضعیف و ناتوان است و خود به‌شدت تحت تأثیر اسباب و مؤثرات این عالم است و اگر موجودی بی‌مقدار از او شیئی بریاید، توان پس گرفتن آن را ندارد؟ حقیقت آن است که نمی‌توان دست به دامان کسی شد که چیزی از خود برای ارائه ندارد. آیه‌ی «قُلْ أَفَاتَّخَذْتُمْ مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ لَا يَمْلِكُونَ لِأَنْفُسِهِمْ نَفْعًا وَلَا ضَرًّا» (رعد: ۱۶)، گرچه در مقام تفریح شرک است (طوسی، بی‌تا ج ۶، ص ۲۳۶)؛ اما مناسبات بحث در آن محفوظ است؛ یعنی کسی که مالک نفع و ضرر خود هم نیست، نمی‌تواند متولی امور انسان باشد؛ زیرا فاقد شیء مُعْطَى آن نیست (صادقی تهرانی، ۱۳۶۵، ج ۱۵، ص ۲۹۲). در این گام، انسان پس از احساس ضعف مفروطی که در گام قبل به سراغش آمد، در اطراف خود پی‌جوی تکیه‌گاه محکمی است که بتواند مرهمی بر آلام و رنج‌هایش باشد و قادر باشد او را برای تسکین دلهره و اضطرابش از هر نظر پشتیبانی کند؛ اما پس از اینکه می‌بیند همه‌ی اطرافیانش انسان‌هایی همانند او هستند با ضعف‌ها و محدودیت‌های بشری، نوعی حس بی‌پناهی و بی‌یاری را نیز تجربه می‌نماید. این بی‌پناهی باعث افزایش اضطراب او می‌شود.

#### ۳-۲-۳-۴- گام چهارم: قطع امید از ممکنات

برای آرام کردن این اضطراب مضاعف که با تَفَطُّن نسبت به ضعف مخلوقات عالم و کوتاهی دستشان از یاری در جان فرد ایجاد شده است، باید منشأ آن را علاج کرد. از آنچه گذشت روشن شد که خاستگاه یادشده، عبارت است از قصر نظر بر ممکنات. باید نگاه را به سمتی چرخاند که خالی از سلبیات و نقایص عالم امکان باشد. قرآن در آیه‌ی ۱۸۸ سوره‌ی اعراف می‌فرماید: «قُلْ لَا أَمْلِكُ لِنَفْسِي نَفْعًا وَلَا ضَرًّا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ»؛ بنا بر این آیه، حتی پیامبر اعظم<sup>(ص)</sup> نیز تسلطی بر سود و زیان خود ندارد مگر به همان میزان که مقتضای مشیت و اراده‌ی خداوند عزیز باشد (مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۹، ص ۲۴۴)؛ بنابراین، تنها راه اصیل نیل به آرامش و اطمینان قلب‌ها همان است که قرآن

کریم در آیاتی مانند آیه‌ی ۲۸ سوره‌ی رعد: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» معرفی می‌نماید و قبلاً درباره‌ی آن سخن رانیدیم؛ یعنی «ذکر و یاد خدا». شایان توجه است که مقدم شدن جار و مجرور بر فعل که «تقدیم ما حقه التأخیر» است، به‌خوبی دلالت بر حصر مذکور دارد (تفتازانی، ۱۴۱۶، ص ۲۱۴).

اینجا انسان درمی‌یابد که تنها یاریگر او در این شرایط سخت و تنگنای رنج‌آور، پدیدآور این کون و مکان است: «اللَّهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ» (زمر: ۶۲) و «بَدِيعُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (بقره: ۱۱۷)؛ همان کسی که تحت تأثیر اسباب نیست، بلکه مسبب اسباب است و کلیدهای آسمان و زمین در دست اوست: «لَهُ مَقَالِيدُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» (شوری: ۱۲) و حکمرانی آسمان‌ها و زمین از آن او است: «بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ» (یس: ۸۳)؛ هیچ خواب سبک و سنگینی او را فرا نمی‌گیرد: «لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ» (بقره: ۲۵۵) و نیز علم او محیط است بر هر کوچک و بزرگی و در هر جا که باشد: «وَيَعْلَمُ مَا فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَابِسٌ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ» (انعام: ۵۹).

#### ۴-۳-۲-۳- تلاقی با ندای فطرت در غایت

نقطه‌ی حساس بحث همین‌جاست. در بحث فطرت خداشناسی گفته شد که ندایی درونی در لحظه‌ی درماندگی و استیصال و شرایط سخت حوادث و به‌هنگام رنگ باختن اسباب مادی، از نهاد انسان برمی‌خیزد که او را متوجه قدرتی برتر می‌کند و امید او را معطوف به یاری آن می‌سازد. خدا می‌فرماید: «وَإِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِلَهًا» (اسراء: ۶۷)؛ یعنی هر غیر خدایی در آن هنگامه گم می‌شود. در این مرحله از مواجهه‌ی جدید با واقعه هم به نقطه‌ای رسیدیم که شخص از اعماق وجودش احساس می‌کند که در این عالم با همه‌ی این کائنات که تنها بخش کوچکی از آن را به ذهنش استحضار کرده است، باید امید به کسی بست که از همه‌ی شویب مادی مخلوقات منزّه باشد؛ یعنی درست همین نقطه محل تلاقی فرایند طی‌شده در سطور بالا با چیزی است که ندای فطرت خداشناسی به آن رهنمون است؛ به بیان دیگر، راه عقلی تحلیلی پیموده‌شده در کنار فطرت خداشناسی، به‌مثابه‌ی یک پشتیبان اثربخشی کارکرد روانی ندای فطرت را افزایش می‌دهد و آرامش مضاعفی را برای فرد حادثه‌دیده به ارمغان می‌آورد که در سایه‌ی آن، تحمل رنج روحی روانی مصیبت بر حادثه‌دیدگان آسان‌تر می‌شود و قادر خواهند بود با تسلط روحی مناسب، به رفع و رجوع و علاج زیان‌ها و خسارات واردشده بپردازند و زمام زندگی را مجدداً در دست بگیرند و به زندگی عادی خود بازگردند. مطلب یادشده تعبیر مبسوطی از «تقویت ندای فطرت» است که در طلیعه‌ی این پژوهش وعده‌ی پرداختن به آن داده‌شده بود.

#### ۴-۳-۲-۴- کارکرد تربیتی این نوع از مواجهه

در پایان، همان‌گونه که وعده کردیم، یادآوری یک نکته بی‌مناسبت نیست و آن اینکه طریق عقلی طی‌شده، علاوه بر کارکرد روانی یادشده، منشأ آثار تربیتی اخلاقی و نیز معرفتی هم برای

انسان است. از جمله‌ی آثار تربیتی توجه انسان به ضعف خود ازاله‌ی حالت غرور و غفلت است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ج ۱۵، ص ۳۸۳)؛ غرور در برابر رب: «یا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ» (انفطار: ۱۵)؛ همچنین انسان از مسیر تفکر در نقاط ضعف و حقارت مخلوقات خدا - نظیر آنچه قرآن در مثال ضعف طالب و مطلوب (حج: ۷۳) به انسان گوشزد کرده است - یاد می‌گیرد افق فکری خود را گسترش دهد و درک کند که مخلوقات عالم به اعتبار ضعف وجودی‌شان، قابلیت اتکا ندارند (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۶، ص ۱۲۱) و اینکه در ارزیابی خود، هر شیئی را به اندازه‌ی واقعی خودش ببیند و بیش از استحقاقش آن را بالا نبرد (همان، ج ۱۳، ص ۳۶).

## ۵- نتیجه‌گیری

زیستگاه انسان، یعنی کره‌ی زمین، به طبیعت مادی خود همواره محلی برای حدوث پدیده‌های طبیعی مانند سیل، زلزله، آتش‌فشان و ... است که برخی از آن‌ها به اعتبار پیامدهای خسارت باری که بر امکانات مادی و معنوی انسان دارند، از دید او ناگوار و تلخ و هولناک و در نتیجه، همیشه منشأ ترس و اضطراب و نگرانی هستند.

از مسائل مهمی که باید به آن پرداخت، مسئله‌ی وضعیت روحی و روانی اشخاصی است که این حوادث طبیعی دامن‌گیر آنان شده است و دچار آسیب‌های متعدد مادی و روحی روانی گشته‌اند. علت این امر اهمیت بالای سلامت انسان از این نظر و تأثیر آن در زندگی طبیعی اوست تا جایی که معمولاً آثار ناآرامی و اضطراب ناشی از حوادث، در صورت رسیدگی نکردن به موقع و هوشمندانه، تا آخر عمر گریبان‌گیر خود شخص و اطرافیان او می‌شود و باعث اختلال و چه بسا منجر به پایان زندگی‌اش می‌گردد.

در این پژوهش، با تمرکز بر جنبه‌ی یادشده تلاش شد تا حد امکان، راهکاری ارائه شود که شخص آسیب‌دیده به آرامش روانی دست پیدا کند. برای این مهم، پس از بیان راه پیشنهادی قرآن کریم برای نیل به آرامش، نقش فطرت خداشناسی به عنوان نخستین آرام‌بخش که از لحظه‌ی گرفتاری و کوران حادثه، به صورت نیمه یا غیر خودآگاه، به یاری انسان می‌آید، گوشزد گردید؛ سپس برای افزایش درجه‌ی آرامش، به ارائه‌ی راهکاری عقلی برای توجه دادن انسان به بُعد غیرمادی حوادث و در نتیجه، تقویت آگاهانه‌ی ندای این فطرت مبادرت شد.

راهکار یادشده فرایندی است که می‌توان آن را به چهار گام تقسیم کرد که در هر گام، شخص نقش فعالی دارد و به نتیجه‌ای مشخص می‌رسد که آن نتیجه به منزله‌ی سکویی برای برداشتن گام بعد است. در گام نخست، قاب نگاهش به حوادث را وسیع‌تر می‌کند و به کوچکی حادثه در مقیاس کیهان پی می‌برد؛ گام دوم را با مقارنه‌ی میان کوچکی واقعه و انفعال خود برمی‌دارد و در نتیجه، به ضعف خود واقف می‌شود؛ گام سوم عبارت است از ارزیابی قدرت مخلوقات در یاریگری شخص که نتیجه‌اش ناامیدی از آن‌هاست؛ گام پایانی هم عطف نظر به واجب‌الوجود و خالق اکوان است که در نهایت، فرد را به اطمینان قلبی و سکون نفس راهنمایی می‌کند. ارزش این فرایند در این نکته نهفته است که همسو با ندای فطرت خداشناسی، انسان را به طور

آگاهانه به قدرت مطلق متصل می‌کند. این خود از مصادیق «ذکر و یاد خدا» است که آرام‌بخش دل‌ها است. در کنار همه‌ی این‌ها، از آثار تربیتی این رویکرد چون علاج غفلت و غرور و تنظیم جهاز ارزش‌گذاری انسان نسبت به نقش موجودات در عالم امکان هم نباید غفلت کرد. به عقیده‌ی نگارنده جا دارد که این سبک نگاه به حوادث در مراکز آموزشی و از مقاطع اولیه و به تناسب سطح مخاطبان، در کتب مربوط به آموزش مهارت‌های زندگی گنجانده شود؛ زیرا با نهادینه شدن این امر در افراد جامعه از همان سنین پایین می‌توان آنان را پیش از ابتلا به حوادث، به توان رویارویی صحیح با آن‌ها مجهز کرد تا از اساس، جلوی حدوث اضطراب‌ها و اختلالات روحی و روانی بیش‌ازحد ناشی از حادثه را گرفت و درواقع، علاج واقعه را قبل از وقوع کرد.

## منابع

- قرآن کریم
- ابن فارس، احمد؛ معجم مقاییس اللغة؛ تحقیق عبدالسلام محمد هارون؛ قم: مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۴ ق.
- ابو عبید هروی، قاسم بن سلام؛ غریب الحدیث؛ بیروت: دار الکتب العربی، ۱۳۹۶ ق.
- احمدی، خدابخش؛ «اصول و روش‌های مداخله‌ی روانی در بحران حوادث»، طب نظامی، شماره‌ی ۱۵، ۱۳۸۳ ش.
- تفتازانی، مسعود بن عمر؛ المطول؛ چاپ چهارم، قم: مکتبه‌ی الداوری، ۱۴۱۶ ق.
- جعفری، صادق و دیگران؛ «الگوی مفهومی اضطراب بر اساس منابع اسلامی»؛ روان‌شناسی و دین، شماره‌ی ۶۱، ۱۴۰۲ ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر موضوعی قرآن (فطرت در قرآن)؛ چاپ دوم، قم: اسراء، ۱۳۷۹ ش.
- \_\_\_\_\_؛ «فطرت در آیین قرآن»، انسان‌پژوهی دینی، شماره‌ی ۲۳، ۱۳۸۹ ش.
- \_\_\_\_\_؛ منزلت عقل، در هندسه معرفت دینی؛ تحقیق احمد واعظی؛ چاپ دوم، قم: اسراء، ۱۳۸۶ ش.
- جوهری، اسماعیل بن حماد؛ الصحاح؛ تحقیق احمد عبدالغفور عطار؛ چاپ سوم، بیروت: دار العلم للملایین، ۱۴۰۴ ق.
- حاتم‌ی، زهرا؛ «راه‌های عامیانه پیش‌گیری و درمان وبا در دوره قاجاریه»، طب سنتی اسلام و ایران، شماره‌ی ۱۴، ۱۳۹۲ ش.
- خانلری، زهرا و فهیمه مسلمی؛ «مددکاری اجتماعی در حوادث طبیعی، گزارش مورد»؛ فصلنامه‌ی مددکاری اجتماعی، شماره‌ی ۲۸، ۱۳۹۸ ش.
- دگانی، مایر؛ نجوم به زبان ساده؛ ترجمه‌ی محمدرضا خواجه پور؛ چاپ هشتم، تهران: مؤسسه جغرافیایی و کارتوگرافی گیتاشناسی، ۱۳۹۰ ش.
- دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه؛ فرهنگ متوسط دهخدا؛ چاپ دوم، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۴ ش.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد؛ مفردات الفاظ القرآن؛ تصحیح صفوان عدنان داوودی؛ بیروت: دار الشامیة، ۱۴۱۲ ق.
- سبحانی، جعفر؛ اصالت روح از نظر قرآن؛ چاپ دوم، قم: مؤسسه امام صادق<sup>(ع)</sup>، ۱۳۷۷ ش.
- \_\_\_\_\_؛ مسائل جدید کلامی؛ قم: مؤسسه امام صادق<sup>(ع)</sup>، ۱۴۳۲ ق.
- سبزواری، هادی بن مهدی؛ شرح المنظومه (تعلیقات حسن زاده)؛ تحقیق مسعود طالبی؛ تهران: ناب، ۱۳۶۹ ش.
- شهیدی، شهریار و سعیده فرج‌نیا؛ «روان‌شناسی و گرایش‌های متعالی: نقش روح و ابعاد مربوط به آن در رشد شخصیت انسان»؛ رویش روانشناسی، شماره‌ی ۹، ۱۳۹۳ ش.
- صاحب بن عباد، اسماعیل؛ المحيط فی اللغة؛ تحقیق محمد حسن آلیاسین؛ بیروت: عالم الکتب، ۱۴۱۴ ق.

- صادقی تهرانی، محمد؛ الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن؛ چاپ دوم، قم: فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵ ش.
- صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم؛ المبدء والمعاد؛ تهران: انجمن حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۵۴ ش.
- \_\_\_\_\_؛ تفسیر القرآن الکریم؛ چاپ دوم، قم: بیدار، ۱۳۶۶ ش.
- صدوق، محمدبن علی؛ عیون اخبار الرضا<sup>(ع)</sup>؛ تصحیح مهدی لاجوردی؛ تهران: جهان، ۱۳۷۸ ق.
- طباطبایی، سید محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ چاپ دوم، بیروت: موسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۱ ق.
- \_\_\_\_\_؛ اصول فلسفه و روش رئالیسم؛ مقدمه و پاورقی مرتضی مطهری؛ چاپ چهاردهم، تهران: صدرا، ۱۳۸۵ ش.
- طبرسی، فضل بن حسن؛ مجمع البیان فی تفسیر القرآن؛ مقدمه محمدجواد بلاغی؛ چاپ سوم، تهران: ناصرخسرو، ۱۳۷۲ ش.
- طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن؛ مقدمه محمدمحسن آقابزرگ تهرانی، تحقیق احمد قیصر عاملی، بیروت: دار احیاء التراث العربی، بی تا.
- طوسی، نصیرالدین؛ قواعد العقائد؛ تحقیق علی ربانی گلپایگانی؛ قم: لجنة إدارة الحوزة العلمية بقم، ۱۴۱۶ ق.
- عسکری، ابوهلال؛ معجم الفروق اللغویة؛ تحقیق مؤسسة النشر الاسلامی؛ چاپ سوم، قم: مؤسسة النشر الاسلامی، ۱۴۲۶ ق.
- فراهیدی، خلیل بن احمد؛ العین؛ تحقیق مهدی مخزومی؛ چاپ دوم، قم: دار الهجرة، ۱۴۰۹ ق.
- فرهودیان، علی و دیگران؛ «بررسی شیوع اختلال استرس پس از سانحه و علایم آن در بازماندگان زلزله بم»؛ تازه های علوم شناختی، شماره ۳۱، ۱۳۸۵ ش.
- فضل الله، سید محمدحسین؛ من وحی القرآن؛ چاپ دوم، بیروت: دار الملائک للطباعة و النشر، ۱۴۱۹ ق.
- فیض الاسلام، سید علی نقی؛ ترجمه و شرح نهج البلاغه؛ تصحیح محسن سنگیان؛ چاپ چهارم، تهران: فقیه، ۱۳۸۷ ش.
- قائمی، علی؛ ترس و اضطراب در کودکان؛ تهران: امیری، ۱۴۶۸ ش.
- کلینی، محمدبن یعقوب؛ الکافی؛ تحقیق علی اکبر غفاری و محمد آخوندی؛ چاپ چهارم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- مدرسی، سید محمدتقی؛ من هدی القرآن؛ تهران: دار محبی الحسین<sup>(ع)</sup>، ۱۴۱۹ ق.
- مصباح یزدی، محمدتقی؛ آموزش عقاید؛ چاپ هفدهم، بی جا: بین الملل، ۱۳۸۴ ش.
- \_\_\_\_\_؛ سجاده های سلوک؛ قم: مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی<sup>(س)</sup>، ۱۳۹۰ ش.
- \_\_\_\_\_؛ معارف قرآن (خدانشناسی-کیهان شناسی-انسان شناسی)؛ چاپ پنجم، قم: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۴ ش.
- مصطفوی، سید حسن؛ تفسیر روشن؛ تهران: مرکز نشر کتاب، ۱۳۸۰ ش.
- مطهری، مرتضی؛ مقالات فلسفی؛ تهران: صدرا، ۱۳۸۹ ش.
- معرفت، محمد هادی؛ التمهید فی علوم القرآن؛ چاپ دوم، قم: التمهید، ۱۴۲۹ ق.

- مغنیه، محمد جواد؛ تفسیر الکاشف؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۲۴ ق.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام؛ تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش.
- \_\_\_\_\_؛ پیام قرآن؛ چاپ نهم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش.
- \_\_\_\_\_؛ تفسیر نمونه؛ چاپ سی و دوم، تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر و محققان مرکز فرهنگ و معارف قرآن؛ فرهنگ قرآن: کلید راهیابی به موضوعات و مفاهیم قرآن کریم؛ چاپ دوم، قم: مؤسسه بوستان کتاب (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، ۱۳۸۳ ش.

