



جمهوری اسلامی ایران

شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه ی فاطمه الزهراء (سلام الله علیها)

شهرستان آبادان

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

راهکارهای ایجاد آرامش در خانواده

استاد داور:

حجت الاسلام و المسلمین عبدالرضا آقاچری

استاد راهنما:

سرکار خانم آزاده دناک

پژوهشگر:

سهام ربیهاوی

تابستان ۱۳۹۶

سَيِّدِي الْكَرِيمِ



جمهوری اسلامی ایران

شورای عالی حوزه علمیه قم

مرکز مدیریت حوزه های علمیه خواهران

مدرسه علمیه ی فاطمه الزهراء (سلام الله عليها)

شهرستان آبادان

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

عنوان:

راهکارهای ایجاد آرامش در خانواده

استاد داور:

حجت الاسلام و المسلمین عبدالرضا آقاجری

استاد راهنما:

سرکارخانم آزاده دناک

پژوهشگر:

سهام رییهای

تابستان ۱۳۹۶

تحمیدیه:

ستایش خدا را بر جمیع اوصاف کمالیه‌اش؛ بر تمام نعمت‌های بی‌شمارش ..
و ستایش خدایی که ما را به دین توحید هدایت کرد و اگر ما را خدا راهنمایی نمی‌کرد، خود
به آن هدایت نمی‌یافتیم.»

«گزیده‌ای از ترجمه دعای افتتاح»

تقدیمیه:

تقدیم به خدایی که آفرید جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را، عشق را.
و تقدیم به تمام کسانی که عشقشان را در وجودم دمیده است.

تقدیر و تشکر:

ضمن سپاس و ستایش پروردگار متعال، لازم می‌دانم از همه‌ی عزیزانی که مرا در تدوین این تحقیق یاری نمودند به ویژه از محضر استاد بزرگوار سرکار «خانم دناک» به دلیل راهنمایی بی-چشم‌داشت ایشان و استاد عزیز سرکار «خانم عبدالهی نژاد» و همچنین از همسر گرامی به خاطر همکاری و همراهی ایشان کمال تشکر را دارم.

چکیده:

موضوع تحقیق: راهکارهای ایجاد آرامش در خانواده است. ضرورت آن، این است که خانواده محلی است که فرد در آن پرورش می یابد و نقش بسزایی در رشد و کمال یا انحطاط انسان دارد. بنابراین باید محیطی ایمانی و سرشار از آرامش باشد. هدف: بررسی عوامل مؤثر بر آرامش و ناآرامی در روابط بین اعضای خانواده و ارائه سیمایی از خانواده دینی می باشد. روش جمع آوری مطالب کتابخانه ای و فیش نویسی است. از آن جهت که آرامش در خانواده در گرو آرامش تک تک اعضای آن است، در این تحقیق ابتدا در یک بخش به آرامش در حوزه فردی پرداخته شده است که یک فصل آن راههای آرامش در سه بعد شناختی، رفتاری و عاطفی بیان می شود و در فصل دوم علل فشار روانی و راه درمان آنها در حوزه فردی تبیین شده است. و در بخش بعدی به آرامش در خانواده پرداخته می شود که در فصل اول روابط اعضای خانواده و تأثیر آن بر آرامش بیان می شود و در فصل دوم عوامل مخل آرامش در خانواده بررسی شده است. و در بخش آخر آموزه های دینی مؤثر بر آرامش در حوزه فردی و اجتماعی در دو فصل بیان می شود. برای ایجاد آرامش در خانواده ایمان به خدا و عمل به آموزه های دینی و رجوع به متخصصین برای بکار بستن آنها در زندگی به عنوان راهکار ارائه می گردد. و همچنین برگزاری سمیناری تحت عنوان «اهمیت جایگاه خانواده در رشد و تکامل انسانها» برای آگاهی دادن به مردم و هدایت آنها به تشکیل خانواده متکامل و رسیدن به آرامش روانی.

کلید واژه ها: آرامش، بهداشت روان، خانواده، فطرت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
بخش اول: مباحث مقدماتی	
فصل اول: کلیات تحقیق	
۵	۱. تعریف و تبیین موضوع
۵	۲. ضرورت و اهمیت موضوع
۶	۳. پیشینه موضوع
۶	۴. اهداف و فواید
۷	۵. سؤالات تحقیق
۷	۶. پیش فرضیه تحقیق
۷	۷. فرضیه تحقیق
۷	۸. روش تحقیق
۸	۹. مفاهیم و متغیرها
۸	۱۰. ساختار تحقیق
۱۰	۱۱. موانع و مشکلات تحقیق
فصل دوم: مفهوم شناسی	
۱۲	الف) آرامش
۱۲	ب) بهداشت روان
۱۴	ج) خانواده
۱۶	د) فطرت
بخش دوم: عوامل مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی	
فصل اول: راههای ایجاد آرامش در حوزه فردی	
۲۰	مقدمه

گفتار اول: حوزه شناختی	۲۰
۱- بازگشت به فطرت	۲۰
ویژگیهای فطرت	۲۱
الف-۱) همگانی بودن فطرت	۲۱
ب-۱) صراحت و پیوستگی از تزویر	۲۲
ج-۱) قطب نماز؛ تشخیص خیر و شر	۲۲
د-۱) سرزنش در صورت ارتکاب خلاف	۲۲
۲- ایمان به خدا و ایجاد تکیه گاه روحی	۲۳
۳- رضا به قضا و قدر الهی	۲۴
۴- توکل	۲۶
ثمرات توکل	۲۶
۵- اعتقاد به معاد و یاد آن	۲۸
۶- داشتن نگرش مثبت	۲۹
گفتار دوم: حوزه عاطفی	۳۱
۱- توبه	۳۱
۲- دعا	۳۳
۳- انس با قرآن کریم	۳۵
۴- توسل	۳۶
گفتار سوم: حوزه رفتاری	۳۷
۱- ورزش	۳۷
۲- خواب و استراحت	۳۹

۴۱	۳- مسافرت و تفریحات سالم
۴۲	۴- تأمین و تعادل در ارضای جنسی (ازدواج)
۴۴	۵- نماز
۴۵	۶- روزه
۴۷	۷- حج
۴۸	نتیجه

فصل دوم: عوامل ایجاد فشار روانی در حوزه فردی

۴۹	مقدمه
۴۹	علل فشار روانی در حوزه فردی
۴۹	۱- کفر و شرک به خدا
۵۲	۲- روی گردانی از ذکر خدا (غفلت از یاد خدا)
۵۴	۳- ترس از مرگ
۵۶	۴- بیماری (بویژه بیماریهای مزمن)
۵۷	۵- ترس از فقر و تنگی معیشت
۵۹	۶- تنهایی
۶۰	راههای رهایی از تنهایی
۶۲	۷- وسواس
۶۴	۸- پیروی از دستورات باطل فرقه های ضالّه و ادیان تحریف شده
۶۴	انحراف در اعتقادات
۶۶	انحراف در اخلاقیات
۶۶	انحراف در برخی از دستورات ادیان یا فرقه های ضاله

۶۷	۹- خانواده.....
۶۹	نتیجه.....
	بخش سوم: عوامل مؤثر بر آرامش روانی در محیط خانواده
	فصل اول: انواع روابط اعضای خانواده مؤثر بر آرامش روان
۷۲	مقدمه.....
۷۲	گفتار اول: روابط متقابل همسران.....
۷۲	۱- خوش خلقی.....
۷۳	۲- احترام و تکریم یکدیگر.....
۷۵	۳- اظهار محبت در رفتار و گفتار.....
۷۶	۴- تعاون و همکاری در اداره امور خانواده.....
۷۷	۵- گذشت و عفو.....
۷۸	گفتار دوم: وظایف اختصاصی زن در خانواده (حقوق شوهر بر زن).....
۷۸	۱- تمکین.....
۷۹	۲- خارج نشدن از منزل بدون اجازه شوهر.....
۸۰	۳- پذیرفتن مدیریت شوهر بر خانواده.....
۸۱	۴. امانت داری در غیاب شوهر.....
۸۲	۵. پرهیز از آزار شوهر، تندخویی، بدزبانی و قهر کردن.....
۸۳	۶. زینت و آرایش برای شوهر.....
۸۴	گفتار سوم: وظایف مرد در خانواده (حقوق زن بر مرد).....
۸۴	۱. تأمین نیازهای دینی.....
۸۴	۲. تأمین نفقه.....
۸۵	۳. پاکیزگی مرد.....

۴. غیرت ورزی..... ۸۶
۵. هم‌خوابی..... ۸۷
- گفتار چهارم: وظایف والدین در قبال فرزندان..... ۸۸
- الف- انواع خانواده در برخورد با فرزندان..... ۸۸
- ۱- الف- خانواده سهل‌گیر..... ۸۸
- ۲- خانواده‌های سخت‌گیر..... ۸۹
- ۳- خانواده‌های مقتدر..... ۸۹
- ب- رابطه‌ی والدین با کودکان..... ۹۰
- ۱- ابراز محبت به کودک..... ۹۰
- ۲- بازی با کودک..... ۹۱
- ۳- وفای به عهد..... ۹۱
- ۴- تأمین امنیت..... ۹۱
- ج- روابط والدین با نوجوانان و فرزندان..... ۹۲
- ۱- هماهنگی در قول و فعل..... ۹۲
- ۲- انتظارهای معقول از فرزندان..... ۹۲
- ۳- گذراندن زمانی با فرزندان..... ۹۳
- ۴- انتخاب شیوه‌های تربیتی مناسب..... ۹۳
- ۵- وضع قوانین و مقررات روشن و قابل اجرا..... ۹۴
- ۶- ایجاد ارتباط سالم با فرزندان..... ۹۴
- گفتار پنجم: وظایف فرزندان در قبال والدین..... ۹۴

- ۱- احترام به والدین..... ۹۴
- ۲- اطاعت از والدین..... ۹۵
- ۳- احسان به والدین..... ۹۵
- دوران پیری والدین..... ۹۶
- ۴- دعا برای پدر و مادر..... ۹۷
- نتیجه ۹۷

فصل دوم: عوامل ایجاد آسیب روانی در روابط اعضای خانواده

- مقدمه ۹۹
- گفتار اول: فشارهای درونی خانواده ۹۹
- ۱- اختلاف مذهب یا اعتقادات..... ۹۹
- ۲- اختلاف در سطح فرهنگی..... ۱۰۰
- ۳- سوء ظن و شک به همسر..... ۱۰۱
- ۴- لجاجت و سرسختی..... ۱۰۲
- ۵- توهین و تحقیر..... ۱۰۳
- ۶- عیب جویی..... ۱۰۳
- ۷- اختلافات و کشمکش خانوادگی..... ۱۰۴
- ۸- از دست دادن عزیزان..... ۱۰۵
- ۸-۱- سوگ همسر..... ۱۰۵
- ۸-۲- سوگ فرزند..... ۱۰۵
- ۸-۳- سوگ والدین..... ۱۰۶
- ۹- مقایسه زندگی خود با دیگران..... ۱۰۶

- ۱۰- طلاق..... ۱۰۷
- ۱۱- اعتیاد به مواد مخدر..... ۱۰۹
- گفتار دوم: عوامل فرهنگی - اجتماعی..... ۱۱۱
- ۱- تلویزیون..... ۱۱۱
- الف-۱: آثار سوء برنامه کودک..... ۱۱۱
- ۱- الف - ۱- خشونت گرایی..... ۱۱۱
- ۲- الف-۱- طرح مسائل جنسی پنهان..... ۱۱۱
- ۳- الف - ۱- رابطه با حیوان (سگ، گربه و...)..... ۱۱۲
- ب- آثار سوء برنامه های خانوادگی..... ۱۱۲
- ۱- ب- توجه به عشق های زمینی..... ۱۱۲
- ۲- ب- ضد و نقیض گویی درباره سرپرست خانواده..... ۱۱۳
- ۳- ب- کارشناسی های غیر اسلامی..... ۱۱۳
- ۲- برنامه ها و سریالهای ماهواره ای..... ۱۱۴
۳. اینترنت و فضای مجازی..... ۱۱۵
۴. دخالت های نابجای اطرافیان..... ۱۱۷
۵. روابط با افراد کجرو و منحرف و الگوگیری از آنها..... ۱۱۷
- گفتار سوم: عوامل اقتصادی..... ۱۱۹
- الف) ضعف مدیریت مالی خانواده..... ۱۱۹
- ب) اسراف و تجمل گرایی..... ۱۲۰
- ج) چشم و هم چشمی..... ۱۲۰

نتیجه ۱۲۱

بخش چهارم: راهکارهای دینی مؤثر بر آرامش روان

فصل اول: آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی

مقدمه ۱۲۴

گفتار اول: آموزه‌های ایجابی ۱۲۴

(۱) دوست داشتن خدا و رسول خدا و اهل البیت ۱۲۴

(۲) دوست داشتن همه مردم و آفریده های خدا ۱۲۶

(۳) انتخاب الگوی مناسب و تبعیت از ایشان ۱۲۷

(۴) صبر ۱۲۸

(۵) خود اتکایی در انجام کارها و بی توقعی یا کم توقعی از دیگران ۱۳۰

(۶) توجه به حکمت و فلسفه تکالیف و مصائب ۱۳۱

(۷) زیارت جایگاه های مقدس به صورت جمعی و فردی ۱۳۲

(۸) نگاه به انسانهای کامل و با فضیلت در معنویات و به زیر دستان در مادیات ۱۳۳

گفتار دوم: آموزه‌های سلبی ۱۳۴

(۱) پرهیز از حسد ۱۳۴

(۲) پرهیز از عجله ۱۳۵

(۳) پرهیز از بخل و اعتماد به خدا ۱۳۶

(۴) پرهیز از گوش دادن به غنا و موسیقی حرام ۱۳۸

(۵) پرهیز از تکبر ۱۳۹

(۶) زدودن و تسلط بر شک، تزلزل و دودلی ۱۴۰

نتیجه ۱۴۲

فصل دوم: آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش روان در حوزه اجتماعی

مقدمه	۱۴۳
الف: آموزه‌های ایجابی	۱۴۴
(۱) سلام	۱۴۴
(۲) گشاده رویی	۱۴۵
(۳) مزاح و شوخ طبعی	۱۴۶
(۴) عذر خواهی کردن و پذیرفتن عذر از دیگران	۱۴۷
(۵) احترام به جان و مال و ناموس مردم	۱۴۹
(۶) حفظ آبروی دیگران و دفاع از آن	۱۵۰
(۷) هدیه دادن دیگران	۱۵۱
(۸) مدارا با مردم	۱۵۱
(۹) تغافل	۱۵۳
(۱۰) صله ی رحم	۱۵۴
ب: آموزه‌های سلبی	۱۵۵
(۱) پرهیز از سرزنش و ملامت دیگران	۱۵۵
(۲) پرهیز از استهزاء و تمسخر دیگران	۱۵۶
(۳) پرهیز از بکار بردن القاب زشت	۱۵۷
(۴) پرهیز از غیبت	۱۵۸
پیامد های غیبت	۱۵۹
(۵) پرهیز از تهمت زدن به دیگران	۱۵۹
(۶) پرهیز از بد گمانی به مردم	۱۶۰
نتیجه	۱۶۱

۱۶۲	نتیجه گیری کلی
۱۶۳	پیشنهادهات و راهکارها
۱۶۴	فهرست منابع

مقدمه

یکی از اساسی‌ترین نیازهای بشر، آرامش خاطر و زندگی فارغ از نگرانی و اضطراب است. در طول تاریخ افراد به دنبال آسایش و آرامش بوده و برای تحصیل آن، راه‌های گوناگونی را پیموده‌اند. بعضی می‌پنداشتند که انسان با تأمین نیازهای مادی به آرامش می‌رسد. از این رو بسیاری از نیازهای مادی را تأمین کردند ولی مشکلات و اضطراب و ناراحتی نه تنها کاسته نشد بلکه فزونی یافت.

روانشناسان نیز برای تأمین سلامت روانی افراد برآنند که شناخت‌ها، باورها و رفتارهای نادرست انسان را که باعث بیماری‌ها و ناراحتی‌ها می‌گردد را تغییر دهند و قواعد بهتر زیستن را به بشر بیاموزند و علاوه بر نیازهای مادی به نیازهای روانی نیز توجه کردند و مکاتب گوناگونی را پدید آوردند و در حد خود گام‌هایی برداشتند ولی هنوز در بسیاری زمینه‌ها راه حل‌های کامل و مثمرتر ارائه نشده است. همه اینها نشان می‌دهد که برای درمان کامل مشکلات روانی، لازم است انسان و تمام نیازهایش شناخته شود و این شناخت تنها از راه آفریننده‌ی او امکان دارد. از این رو توصیه‌های خدا در مورد انسان، بهترین دستور العمل‌ها برای زندگی آرام است. اخیراً بسیاری از روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که تنها روزنه‌ای که می‌توان تمام آلام روانی انسان را درمان کرد، ایمان به یک مبدأ مافوق انسانی است.

در سایه اعتقاد به خداوند، مفاهیمی همچون توکل، رضا و تسلیم، صبر و ... مطرح می‌گردد به علاوه بسیاری از فشارهای روانی ناشی تنهایی، فقر، حوادث طبیعی و مشکلات زندگی در سایه اعتقاد به خدا و زندگی پس از مرگ و حساب و جزا، می‌توان درمان کرد. همچنین در بحث روابط اجتماعی بدون اعتقاد به خدا ایثار، گذشت و مهار خشم معنا ندارد.

در بحث روابط خانوادگی نیز بر اساس تعالیم آسمانی و عمل به آنهاست که می‌توان به آسایش و آرامش رسید. خانواده، نخستین نهاد شکل‌گیری زندگی اجتماعی انسان‌هاست و بدون تردید بهترین و شایسته‌ترین کانون برای پرورش استعدادها و شکوفایی انسان‌ها در مسیر کمال است. و از آن جهت که حاکمیت آرامش در محیط خانواده به طور مستقیم متأثر از آرامش فردی هر کدام از اعضای خانواده است، هر کدام از زوجین در سایه ایمان به خدا و عمل بر اساس تعالیم اسلامی، می‌تواند بر بسیاری از مشکلات درونی و بیرونی پیروز شوند و محیط خانواده را تبدیل به محیطی صمیمی و آرام نمایند. در این مجموعه اساسی‌ترین راه‌های تحصیل آرامش و رهایی از فشار روانی در حوزه فردی و اجتماعی بیان شده است.

«و من الله التوفیق»

سهام ربیهاوی

تابستان ۱۳۹۶

بخش اول:

مباحث مقدماتی

فصل اول:

کلیات تحقیق

۱. تعریف و تبیین موضوع

خانواده با پیمان ازدواج پایه گذاری می شود و این زوج ستون اصلی و حیاتی ترین نهاد اجتماعی یعنی خانواده را تشکیل می دهند. هر قدر که محیط خانواده سالم تر باشد، فرزندان موفق تری تربیت می کنند.

یکی از زمینه های لازم برای رشد و تکامل، داشتن روان سالم و آرام است. چه، انسان با اختلالات روحی و فکری، درک درستی از حقیقت زندگی ندارد تا بتواند گام بعدی، یعنی ایجاد فضای آرام در جهت رشد و تکامل اعضای خانواده خود فراهم کند. سلامت و آرامش خانواده در گرو برخورداری اعضای آن از ایمان، بصیرت و بینش اجتماعی و آگاهی های لازم جهت پیشگیری از کج روی ها است.

در این میان یکی از نیازهای اساسی انسان شناخت سبک دستیابی به زندگی آرام و پیش گیری از ابتلا به بیماری های روانی است که در آموزه های دینی، این دو نیاز هدف اساسی به شمار آمده و به آنها توجهی ویژه شده است. بنابراین عمل به آموزه های دینی، انسان را به آرامش حقیقی رهنمون می نماید.

۲. ضرورت و اهمیت موضوع

خانواده، از مهمترین عوامل مؤثر در روابط و محیطی امن برای دستیابی به اهداف عالی انسانی است. خانواده، کانونی است شکل گرفته بر پایه پیمان مقدس ازدواج که با حضور فرزندان، روابط اعضای خانواده گسترده تر و تأثیرگذارتر مثبت و منفی آنها بر یکدیگر بیشتر می شود. با نگاه به وضع نابسامان اجتماع در می یابیم که بیشتر مشکلات از خانواده سرچشمه می گیرد و علت آن است که مردم در یادگیری و بکارگیری معارف اسلامی در تمامی ابعاد زندگی کوتاهی کرده اند. و این امر سبب بروز مشکلات روانی و ناهنجاری های زیادی در خانواده شده است. از طرفی خانواده مرکز هر گونه ثروت مادی و معنوی است در این میان ضروری است، عوامل ثبات و ساز و کارهای ایجاد ارتباط صمیمانه و سازنده را بررسی کنیم و محیطی سالم و آرام را برای پرورش فرزندان فراهم آوریم. داشتن خانواده سالم و آرام، نیاز هر

انسانی در مسیر رشد و تکامل جهت بندگی خداوند است. از این رو لازم است که راه‌های رسیدن به خانواده سالم و متکامل بررسی شود.

۳. پیشینه موضوع

موضوع سلامت و آرامش روان از زمانی که بشر وجود داشته و بویژه زندگی اجتماعی را شروع کرده، مطرح بوده است. خداوند متعال بعد از خلقت حضرت آدم برای سکون و آرامش وی زوجی را آفرید. و از همان آغاز هیوط حضرت آدم و حوا بر زمین آرامش ابنای بشر در زمین را مشروط به ایمان و اطاعت از رهنمون‌های خود بیان نموده و اساس آرامش را در بازگشت به فطرت معرفی کرده است.

در متون روایی احادیث بسیاری به این موضوع پرداخته است. محققان در حوزه علوم اسلامی تحقیقاتی را در این زمینه ارائه داده‌اند. از جمله آنها:

۱. سید ابو القاسم، حسینی، بهداشت روانی، چاپ دوم، قم، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۷۹ش.

۲. صفدر، صانعی، آرامش روان و مذهب، چاپ شانزدهم، انتشارات کنکاش، ۱۳۸۱ش.

۳. مهدی صانعی، بهداشت روان در اسلام، چاپ اول، قم، انتشارات بوستان کتاب، ۱۳۸۱ش.

۴. اهداف و فواید

- متوجه کردن عموم مردم به جایگاه دین اسلام در زندگی؛
- تبیین اهمیت دین در ایجاد آرامش روحی - روانی؛
- منحصر کردن آرامش دائمی و حقیقی در بازگشت به فطرت و دین الهی؛
- متوجه کردن مردم به آرامش دائمی به جای آرامش زودگذر؛
- استحکام بنیان خانواده.

۵. سؤالات تحقیق

الف) سؤال اصلی: راهکارهای ایجاد آرامش در خانواده کدامند؟

ب) سؤال‌های فرعی:

- ۱- عوامل ایجاد آرامش فردی چیست؟
- ۲- عوامل ایجاد فشار روانی کدامند؟
- ۳- عوامل ایجاد آرامش در خانواده کدامند؟
- ۴- عوامل مخل آرامش در خانواده کدامند؟
- ۵- راهکارهای ایجاد آرامش فردی از منظر دین چیست؟
- ۶- ارتباطات اجتماعی مؤثر بر آرامش روان کدامند؟

۶. پیش فرضیه تحقیق

- * بازگشت به فطرت، یکی از راه‌های ایجاد آرامش فردی و اجتماعی است.
- * دین اسلام برنامه جامعی برای تمام ابعاد زندگی انسان است.

۷. فرضیه تحقیق

در سایه تبعیت و عمل به آموزه‌های دینی و سیره معصومان (علیهم السلام) آرامش روانی و حقیقی در خانواده حاکم می‌شود.

۸. روش تحقیق

کتاب‌خانه‌ای (فیش برداری) و توصیفی

۹. مفاهیم و متغیرها

آرامش: سکون، بی حرکتی بی جنبشی.^۱ و به معنای طمأنینه و راحتی فکر در زندگی می- باشد.^۲

بهداشت روان: شاخه‌ای از بهداشت است که هدف آن حفظ سلامت روانی و کمک به بهبود رفتار شخص و استفاده درست از توانایی‌های ذاتی و پیش‌گیری از اختلالات روانی است.^۳

خانواده: از نظر لغوی به معنای دودمان. و در جامعه شناسی عبارت است از یک واحد اجتماعی مشتمل بر دو یا چند نفر که با هم زندگی می‌کنند و از طریق خون، ازدواج یا فرزندپذیری به هم پیوند می‌خورند.

کوچک‌ترین گروه اجتماعی در جامعه که شامل پدر و مادر و فرزندان است؛ فامیل؛ مجموعه چیزهایی که پیوند مشترک دارند یا از یک اصل و ریشه هستند.^۴

فطرت: ویژگی‌های ذاتی، سرشت، طینت؛ آفرینش، خلقت: انسان ... بدیع فطرت و صنیع قدرت رحمان است.^۵ معنای اولی کلمه‌ی «فطرت» شکاف و شکافتن است. طبرسی فرموده است: «أَصْلُ الْفَطْرِ الشَّقُّ» اصل معنای فطرت، شکافتن است.^۶

۱۰. ساختار تحقیق

این تحقیق شامل ۴ بخش است:

بخش اول: مباحث مقدماتی

۱. حسن، انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۱، چاپ سوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۶ش، ص ۷۵

۲. سایت تبیان

۳. حسن، انوری، همان، ص ۱۰۸۰

۴. همان، ص ۲۶۶۵

۵. همان، ۵۳۷۸

۶. سایت تبیان

فصل اول: کلیات تحقیق

فصل دوم: مفهوم شناسی

بخش دوم: عوامل مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی

فصل اول: راه‌های ایجاد آرامش در حوزه فردی

گفتار اول: حوزه شناختی

گفتار دوم: حوزه عاطفی

گفتار سوم: حوزه رفتاری

فصل دوم: عوامل ایجاد فشار روانی در حوزه فردی.

بخش سوم: عوامل مؤثر بر آرامش روانی در محیط خانواده

فصل اول: انواع روابط اعضای خانواده مؤثر بر آرامش روان

گفتار اول: وظایف متقابل زوجین

گفتار دوم: وظایف زن در قبال شوهر

گفتار سوم: وظایف مرد در قبال زن

گفتار چهارم: وظایف والدین در قبال فرزندان

گفتار پنجم: وظایف فرزندان در قبال والدین.

فصل دوم: عوامل ایجاد آسیب روانی در روابط اعضای خانواده

گفتار اول: فشارهای درونی خانواده

گفتار دوم: عوامل فرهنگی – اجتماعی

گفتار سوم: عوامل اقتصادی.

بخش چهارم: راهکارهای دینی مؤثر بر آرامش روان

فصل اول: آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی

گفتار اول: آموزه‌های ایجابی

گفتار دوم: آموزه‌های سلبی

فصل دوم: آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش در حوزه اجتماعی

گفتار اول: آموزه‌های ایجابی
گفتار دوم: آموزه‌های سلبی
و در نهایت نتیجه‌گیری کلی و ارائه پیشنهادات.

۱۱. موانع و مشکلات تحقیق

دوری مسیر برای مراجعه به کتابخانه معتبر؛ سخت بودن حصول کتبی که هماهنگ با موضوعم باشد؛ مطالب کتاب‌ها تنوع نداشته و مثل هم بودند.

فصل دوم:

مفهوم شناسی

الف) آرامش

آرامش در لغت به معنای نبودن صدا در جایی، آسایش، آسودگی، طمأنینه و وقار.^۱
آرامش به معنای حالت نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است.
و در اصطلاح: اسم مصدر از آرمیدن و در برابر اضطراب و دلهره به کار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص که به آن آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه گفته می‌شود.
ایمان به خدا، سرچشمه‌ای بی‌کران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هرگونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده و در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد.

انسان مؤمن که ریشه‌های اعتقادی خود را محکم کرده و در مقام عمل فقط به انجام تکالیف الهی نظر دارد و خداوند را سرپرست خود می‌داند، هیچ‌گاه هراس و اندوهی به قلبش راه نمی‌یابد. از نظر اسلام، آرامش و طمأنینه امری واقعی و حقیقتی دست‌یافتنی است. در متون دینی ما راه‌هایی مانند ذکر و یاد خدا، توکل، رضا، ارتباط با اولیای خدا، ازدواج و ... برای بدست آوردن آرامش بیان شده است. علاوه بر آن مطالعه زندگی بزرگان که به دستورات دینی عمل کرده‌اند نیز ما را به راه‌های کسب آرامش رهنمون می‌سازد.^۲

ب) بهداشت روان

بهداشت روان در لغت: بهداشت روان به سلامت و شادابی از نظر روحی و روانی معنا شده است.^۳

بهداشت روانی، یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی.^۴

۱. حسن، انوری، فرهنگ بزرگ سخن، همان، ص ۷۵

۲. سایت تبیان

۳. همان

۴. سایت حوزه

و در اصطلاح: بهداشت روان، حالت سازگاری نسبتاً خوب، احساس بهزیستی و شکوفایی توان و استعداد های شخصی است. این اصطلاح عموماً برای کسی به کار می رود که در سطح بالایی از سازگاری و انطباق رفتاری و عاطفی عمل می کند، نه کسی که صرفاً بیمار نیست.^۱

بهداشت روانی یعنی تأمین و ارتقای سلامت روانی فردی و اجتماعی، پیشگیری از بیماری روانی و درمان مناسب آنهاست. انسان سالم کسی است که از نظر جسمی و روانی، فردی و اجتماعی در مسیر رشد و بهره‌وری صحیح از استعداد ها و توانایی های خویش قرار گرفته است و موانع رشد روانی، جسمی، نقص، درد و ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج نمی دهد.

در رویکرد اسلامی بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظام های درونی و گرایش های فطری و جسمانی انسان است و علامت آن این است که آدمی در پرتو رهنمون- های عقل و هدایت آموزه های وحی آن چه را که موجب زینت روح و روانش می شود و او را به خدای تعالی نزدیک می سازد، برمی گزیند.^۲

فرهنگ روان شناسی «لاروس» بهداشت روانی را چنین تعریف کرده اند:

«استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و مؤثر کار کردن، برای موقعیت های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود، توانایی داشتن».^۳

سازمان جهانی بهداشت نیز آن را چنین تعریف می کند:

«بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد. بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت تنها نبود بیماری یا عقب ماندگی نیست».^۴

در این تعریف ها سازگاری با محیط اهمیت زیادی دارد. طبق این تعاریف، شخصی که بتواند با محیط خود (اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و به طور کلی اجتماع) خوب سازگار شود، از نظر بهداشت روانی «بهنجار» خواهد بود. این شخص با تعادل روانی رضایت

۱. بهروز، میلانی فر، بهداشت روانی، چاپ چهارم، تهران، نشر قدس، ۱۳۷۸ش، ص ۱۶

۲. یدالله، کوثری، بهداشت روانی خانواده، چاپ اول، تهران، اداره عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۸۶ش، ص ۱۹

۳. احمد، صادقیان، قرآن و بهداشت روان، ج ۳، چاپ دوم، قم، انتشارات پژوهش های تفسیر و علوم قرآنی،

۱۳۸۷ش، ص ۲۰

۴. همان

بخش رفتار خواهد کرد؛ تعارض‌های خود را با دنیای بیرون و درون حل خواهد نمود. و در مقابل ناکامی‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی مقاومت خواهد داشت. اگر کسی توان انجام این کارها را نداشته باشد و با محیط خود به شیوه نادرست و دور از انتظار برخورد کند، از نظر روانی، بیمار محسوب خواهد شد؛ زیرا با این خطر روبه‌رو می‌شود که تعارض‌های حل نشده‌ی خود را به صورت اختلال‌های خفیف رفتاری نشان می‌دهد.

در گستره وسیع‌تر، بهداشت روانی عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت و فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که بدان وسیله ساز و کار باارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه‌ی زمینه‌ها فراهم آید.^۱

ج) خانواده

گروهی از مردم که با هم خویشاوند نزدیک هستند را «خانواده» می‌نامند. در جوامع انسانی، خانواده به گروهی از افراد گفته می‌شود که با یکدیگر از طریق هم‌خونی یا سببی و یا مکان زندگی مشترک وابستگی دارند.

در تعریف دیگر خانواده به گروه دو یا چند نفره‌ای اطلاق می‌شود که با هم زندگی می‌کنند، درآمد مشترک برای غذا و دیگر ضروریات زندگی دارند و یا از طریق خون، فرزند خواندگی یا ازدواج با هم نسبت دارند.^۲

خانواده‌ها از نظر کیفیت روابط درونی و میزان استحکام آن‌ها می‌توان به سه دسته تقسیم نمود که هر یک ویژگی و مفاهیم خاص خود را دارد.

۱- خانواده متزلزل: خانواده‌ای که آرمانش را از دست داده، از درون تهی شده و روابط میان اعضا خصمانه و غیر دوستانه است.

۱. همان

۲. سایت تبیان

۲- خانواده متعادل: خانواده‌ای که بینش تکاپویی و تبادل عاطفی، مثبت گرایی، تفاهم، هم-گرایی، آرامش خاطر در آن وجود دارد.

۳- خانواده متکامل: روانشناسان معتقدند که خانواده پس از حصول تعادل به تکامل و بالندگی می‌رسد و آن زمانی است که حد اکثر قابلیت‌ها و توانایی‌های وجودی اعضای آن، کشف و پرورش داده شده. در این صورت اعضای خانواده نه تنها مشکلی ندارند و از تعادل لازم برخوردارند بلکه مشکل‌زدا نیز هستند.

دین اسلام به عنوان آخرین دین الهی، بخش عمده‌ای از قوانین و توصیه‌های خود را به خانواده اختصاص داده است. آیات متعددی به اهمیت و اصالت خانواده پرداخته است.

«جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا مَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّتِهِمْ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْهِمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ»^۱ بهشت‌های عدن که آنان با پدرانشان و همسرانشان و فرزندان‌شان که درستکارند، در آن داخل می‌شوند و فرشتگان از هر دری بر آنان درمی‌آیند و (به آنان می‌گویند) درود بر شما به آن‌چه که صبر کردید راستی چه نیکوست فرجام آن سرای.

عمده برنامه‌های اسلام برای رشد و شکوفایی انسان در خانواده تحقق می‌یابد؛ مانند آیات در رابطه با ازدواج، وظایف زن^۲، وظایف شوهر^۳، دوران حمل^۴، آزمایش انسان به وسیله ثروت و اولاد^۵، عفاف خانواده^۶، خسارت افراط و محبت نسبت به خانواده و ...^۷.

از نظر اسلام خانواده، نهادی دائمی، اثرگذار و کارکردی و نیز نهادی طبیعی، فطری و الهی است. چون با اصل تکوین و طبیعت آدمی به عنوان یک مخلوق، همچون سایر مخلوقات

۱. سوره رعد (۱۳)، آیه ۲۳ و ۲۴

۲. سوره احزاب (۳۳)، آیه ۳۲ و ۳۳

۳. سوره زمر (۳۹)، آیه ۱۵

۴. همان سوره، آیه ۶

۵. سوره مجادله (۵۸)، آیه ۱۷

۶. سوره اسراء (۱۷)، آیه ۳۱

۷. سوره منافقون (۶۳)، آیه ۹

سازگار است، فطری است زیرا با نیازهای فطری انسان تناسب دارد. الهی است زیرا خداوند از طریق شریعت برای بنا و بقای آن برنامه ارائه نموده است.

در تفکر اسلامی، منزل، مسکن و محل آرامش است نه خوابگاه و آسایشگاه. در خانواده اسلامی، زن و مرد، مکمل همدیگرند و نقش اصلی زن، انسان‌سازی است. در اسلام خانواده نه لذت‌گراست نه محرومیت‌گرا؛ بلکه به دنبال سعادت حقیقی است. سعادت‌ی که فرد و خانواده در آن به آرامش حقیقی دست یابند، نه آرامشی زودگذر و دنیوی.^۱

(د) فطرت

فطرت در لغت به معنای ایجاد و پیدایش چیزی از «نیستی» است.^۲ فطرت از ماده «فَطَرَ» به معنای خلق کردن و به وجود آوردن گرفته شده است. و وقتی به فطرت مبدل شود، یعنی حالت خاصی از خلق کردن.

و در اصطلاح: خلقت خاص انسان که با دیگر موجودات تفاوت دارد، می‌باشد. فطرت یا سرشت به نوع آفرینش انسان گفته می‌شود که خدادادی و مادرزادی بوده و در بین همه انسان‌ها مشترک است.

فطرت انسان به معنی ویژگی‌هایی است که تکوین در اصل خلقت و آفرینش انسان به کار رفته است و تکویناً یعنی این‌که اکتسابی نیست؛ بلکه از نهاد انسان و سرشت او سرچشمه گرفته است.

فطرت به دو شاخه فطرت شناختی و فطرت گرایشی تقسیم می‌شود. بر اساس قرآن و روایات، شناخت خدا و گرایش به توحید از مصادیق فطرت هستند. گرایش‌هایی که روحانی

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، چاپ اول، قم، انتشارات جامعه الزهراء، ۱۳۹۱ش، ص ۲۹ - ۳۱

۲. سیدمحمد، شفیع، پژوهشی پیرامون فطرت مذهبی در انسان، قم، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۷ش، ص ۱۰

بوده و نیازهای معنوی را برآورده می‌کند و موجب کمال انسان می‌شوند، گرایش فطری نامیده می‌شوند.^۱

شناخت فطری آن است که در نهاد انسان، خداشناسی قرار داده شده است. به این معنی که انسان به دور از هر گونه قید و بند و جاذبه‌های کاذب در عمق وجود خود به گونه‌ای حضوری از وجود پروردگار خویش آگاهی دارد.^۲

ابن اثیر در شرح حدیث نبوی «وَكُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ» می‌نویسد: مراد از فطرت آن است که انسان با سرشت و طبیعت دین‌پذیر، قدم به عرصه وجود می‌نهد و اگر موانع رشد در برابر این حالت ربانی در کار نباشد، انسان جز به دین روی نیاورد.^۳

مراد از فطرت بدین معنی نیست که آدمی به گونه‌ای فطری، دارای مرام و عقاید است بلکه منظور آن است که دارای حالت دین‌پذیری است و وجود انبیاء برای رشد و شکوفایی این حقیقت ضرورت دارد.^۴

۱. سایت تبیان

۲. سیدمحمد، شفیعی، همان، ص ۳۲

۳. همان، ص ۱۰

۴. همان، ص ۱۱ - ۱۲

بخش دوم:

عوامل مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی

فصل اول:

راه‌های ایجاد آرامش در حوزه فردی

مقدمه

در خانواده، حد اقل دو نفر کنار هم قرار می‌گیرند و خانواده را تشکیل می‌دهند. تأثیر رفتار هر فرد بر اعضای دیگر خانواده بسیار مهم است. اگر یکی از افراد خانواده دچار مشکلات رفتاری باشد، موجب بر هم زدن آرامش خانواده می‌شود. از این جهت این ضرورت احساس می‌شود که ابتدا عوامل آرامش فردی در سه حوزه شناختی، عاطفی و رفتاری مورد بررسی قرار گیرد.

گفتار اول: حوزه شناختی

این حوزه به شناخت افکار فرد درباره رویدادها یا رابطه فرد با رویدادها می‌پردازد و دیدگاه انسان نسبت به زندگی و معنای آن را شامل می‌شود. روش‌های شناختی برای مقابله با فشار روانی و کسب آرامش عبارتند از:

۱- بازگشت به فطرت

اساس آرامش در بازگشت به فطرت است؛ فطرت یک اصل طبیعی، واقعی و جهان شمول است که به همه انسانها مربوط می‌شود، نه به انسانی خاص و زمان و مکانی ویژه.^۱ در سرشت انسان نوعی آمادگی، استعداد و زمینه، در جهت خداشناسی، قبول و تسلیم در برابر حق و دستورات آسمانی وجود دارد. که اگر موانع رشد و شکوفایی در کار نباشد و عوامل تکامل آن فراهم شود، انسان به دین و تعالیم حیات بخش پیامبران روی می‌آورد.^۲ و این همان فطرت الهی است. قرآن فطرت را در همه‌ی انسانها جریانی روانی، ثابت و مشترک می‌داند.

۱. اسحاق، حسینی کوهساری، نگاهی قرآنی به فشار روانی، چاپ ششم، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۹ش،

ص ۱۶۷

۲. سیدمحمد، شفیعی، پژوهشی پیرامون فطرت مذهبی در انسان، همان، ص ۱۰

«رَبُّنَا الَّذِي أَعْطَى كُلَّ شَيْءٍ خَلْقَهُ ثُمَّ هَدَى»^۱ خداوند به همه نعمت وجود بخشید و به راه کمالشان هدایت کرد.

قرآن فرمان می‌دهد که به پیروی از فطرت روی آورید: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا»^۲ پس ای پیامبر روی به سوی آیین پاک اسلام آور و پیوسته از دین خدا که فطرت خلق را برای آن آفرید، پیروی کن.

بر اساس بینش قرآن، خروج از فطرت، نوعی بیماری روانی است که سفاهت خوانده می‌شود. «وَمَنْ يَرْغَبْ عَنْ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَنْ سَفِهَ نَفْسَهُ»^۳ چه کسی جز سفیه و نادان از آیین ابراهیم روی می‌گرداند.

بهداشت و سلامت روانی، اساساً متکی بر پای‌بندی به فطرت الهی، یعنی همان عقیده توحید و راهی است که خداوند برای زندگی انسان تعیین کرده است و پیامبرش با راه و رسم زندگی خود آن را نشان داده است. تا زمانی که دل انسان با فطرت سلیم و تکمیل شده با شریعت آسمانی مطابقت داشته باشد؛ انسان هنجارمند و بهره‌مند از بهداشت و سلامت روانی خواهد بود. اما هرگاه انسان تحت تأثیر عوامل نامناسبی که دل را از فطرت مستقیم منحرف می‌سازند قرار گیرد، به بیماری دل که همان بیماری روانی است دچار می‌شود.

ویژگی‌های فطرت

الف-۱) همگانی بودن فطرت

فطرت در همه‌ی انسان‌ها مشترک است؛ بنابراین با توجه به آن می‌توان احکام کلی برای همه آنها صادر کرد. پیامبر فرمودند: «آنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند.»^۴

۱. سوره طه (۲۰)، آیه ۵۰

۲. سوره روم (۳۰)، آیه ۳۰

۳. سوره بقره (۲)، آیه ۱۳۰

۴. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۷۱ - ۱۷۲

ب-۱) صراحت و پیوستگی از تزویر

کودک تا وقتی دروغ و تقلب را از خانواده و محیط نیاموخته، به صراحت و صداقت، حقیقت را بدون هیچ تصرفی باز می‌گوید.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «هر مولودی بر اساس فطرت زاده می‌شود، مگر آن که والدینش او را یهودی یا مسیحی تربیت کنند.»^۱

ج-۱) قطب نماز؛ تشخیص خیر و شر

بر اساس بینش قرآن، انسان با آن که در ظاهر عذر می‌تراشد، از وضع خود آگاه است. «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ وَلَوْ أَلْفَىٰ مَعَاذِيرَهُ»^۲

د-۱) سرزنش در صورت ارتکاب خلاف

چون فطرت به سمت کمال گرایش دارد، در صورت انحراف از مسیر یا توقف، رفتاری سرزنش آمیز در پیش می‌گیرد. قرآن کریم این حالت را «نفس لوّامه» می‌داند.

انسان خارج شده از فطرت به سان عنکبوتی می‌ماند که به گرد خودش تار می‌تند، هر چه فعالیتش بیشتر می‌شود، اضطرابش فزون‌تر خواهد شد.

حرکت در خارج از مسیر فطرت، سبب می‌شود که «قلب محجوب، نفس معیوب، عقل مغلوب و هوا غالب گردد.»^۳

۱. همان ص ۱۷۲

۲. سوره قیامت (۷۵)، آیه ۱۵-۱۴

۳. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۷۱

۲- ایمان به خدا و ایجاد تکیه گاه روحی

ایمان به خدا و پرستش او نه تنها عامل مهمی در بهداشت و سلامت روانی است بلکه یک اصل اساس در درمان بیماری روانی نیز به شمار می آید؛ ایمان از ریشه امن و به معنای باور و اعتقاد قلبی است و انسان با داشتن آن دیگر دچار تردید و سردرگمی نمی شود. منظور از ایمان، ایمان به خدا، غیب، پیامبران الهی، قرآن و هر آنچه که خداوند فرستاده و پیامبر و اهل بیت ایشان بیان فرموده اند.^۱

انسان نمی تواند بدون داشتن ایمان، زندگی سالم داشته باشد و کار مفید انجام دهد. از طرفی اگر موضوع ایمان (خداوند) وجودی باشد که از یک سو دارای تمام کمالات و منزله از هرگونه نقص باشد و از سوی دیگر توانایی تأمین همه ی نیازها و کمبودهای شخص را داشته باشد. ایمان به این وجود و ارتباط با او بی نهایت فواید دارد.

ایمان که یک اعتقاد قلبی و درونی است و در صورتی در قلب انسان جای می گیرد و آثار مثبت آن در فرد نمایان می شود که اولاً: باید گناه و نافرمانی خدا را کنار بگذارد و جان خود را از آلودگی پاک سازد تا درونش ظرفیت نور ایمان را بیابد. دوماً: در زندگی رسول خدا و اهل بیت ایشان را اسوه خود قرار دهد.^۲

وجود ایمان در فرد ریشه تفکر و زندگی وی را از انسان های دیگر متمایز می سازد. و برخورد او را با رویدادهای طبیعی و اجتماعی تحول می بخشد. چنین فردی با اینکه از نظر روانی برآوردی صحیح از توانمندی هایش دارد و از آنها استفاده می کند، متکی بر خداوند است.

۱. سلیمان، قاسمی، بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه های دینی و سیره معصومان (علیهم السلام)،

چاپ اول، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، پاییز ۱۳۸۸، ص ۵۹

۲. همان، ص ۶۸

ایمان به خدا و پرستش او، به درستی رفتار می‌انجامد و موجب پیشگیری از انحراف و ناهنجاری روانی و همچنین درمان آن‌ها می‌شود. زیرا مؤمنی که به دین خدا پای‌بند است. و در کلیه گفتارها و کردارهایش خدا را در نظر دارد، ایمانش او را از انحراف حفظ می‌کند.^۱

انسان مؤمن احساس می‌کند که همه امورش تحت نظارت خداوند است؛ خدا را روزی دهنده و قدرتمند واقعی می‌داند. «إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ»^۲ خداوند روزی دهنده و صاحب قوت و قدرت است.

طول عمر و غم و شادی را از جانب خدا به شمار می‌آورد. «أَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى»^۳ همانا او می‌خنداند و می‌گریاند.

۳- رضا به قضا و قدر الهی

یکی از راهکارهای مقابله با فشار روانی در اسلام، اعتقاد به قضا و قدر است. از منظر این دیدگاه، امور جهان تصادفی نیستند تحت نظارت خداوند انجام می‌پذیرند. یک مسلمان با آنکه به جبر اعتقاد ندارد و خود را غیر مسئول نمی‌داند در قالب توحید افعالی، خداوند را مبدأ هر حرکت و اثر و پرورش دهنده‌ی همه موجودات می‌داند. در این بینش، انسان هرگز به بن بست نمی‌رسد و می‌داند همه مصیبت‌ها به اذن پروردگار در جهان جاری می‌شود و همه امور به تقدیر الهی وابسته است.^۴ امام علی (علیه السلام) فرمود: «کارها پیرو قضا و قدر و تدبیر الهی است؛ گاه تباهی و مرگ انسان در تدبیر و هوشیاری اوست. چون امور به قضا و قدر الهی است، بشر نباید به اندیشه و تدبیر خود متکی باشد».^۵

۱. محمد عثمان، نجاتی، حدیث و روان شناسی، حمیدرضا شیخی، چاپ دوم، مشهد، مؤسسه انتشارات آستان

قدس رضوی، ۱۳۸۸ش، ص ۳۰۴

۲. سوره ذاریات (۵۱)، آیه ۵۸

۳. سوره نجم (۵۳)، آیه ۴۲

۴. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۸۸

۵. سید رضی، نهج البلاغه، محمد دشتی، چاپ ششم، قم، انتشارات شاکر، ۱۳۸۸ش، حکمت ۱۶

بنابراین مؤمنان کارهایشان را به مشیت الهی ارجاع می‌دهند: «وَلَا تَقُولَنَّ لِّشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا»^۱؛ و هرگز نگو من فردا کاری انجام می‌دهم.

در نگاه مؤمنان عدم موفقیت ظاهری می‌تواند وسیله‌ای برای خیر و پیشرفت‌های دیگر باشد.

رضا نسبت به قضا و قدر، عبارت است از ترک اعتراض بر مقدرات الهی در باطن و ظاهر و در قول و فعل و صاحب این مرتبه پیوسته در لذت و سرور و راحتی است. زیرا در نزد او تفاوتی بین فقر و غنا، بقا و فنا، عزت و ذلت، مرض و صحت نیست. و در نظر او هیچ یک از این‌ها بر دیگری ترجیحی ندارد و همه را با دل می‌پذیرد، زیرا همه را صادر از خداوند می‌داند و به واسطه محبتی که خداوند دارد، هر چه از خدا به او برسد، با طبع او موافق است.^۲

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «خداوند می‌فرماید: بنده مؤمنم را به هیچ سو نمی‌گردانم مگر اینکه برایش خیر است. پس باید به قضاء من خشنود باشد و بر بلای من صبر ورزد و نعمت‌هایم را سپاس گزارد. تا او را ای محمد نزد خود از صدیقان بنویسم»^۳

از طرفی اعتراض بر اراده و تقدیرات الهی منافی توحید و ایمان است و موجب غضب خداوند است. زیرا آنان اسرار قضا و قدر، جاهل و از حکمت و مصلحت خود نیز غافل است؛ پس نباید نسبت به خواست خداوند اعتراض کند.

مروی است که به حضرت داود(علیه السلام) وحی رسید که: «تو می‌خواهی و من می‌خواهم و آنچه خواهش من است، به وجود می‌آید، پس اگر سر تسلیم به خواهش من می‌گذاری در آنچه خواهش توسست، کفایت می‌کند و اگر قبول نکردی خواهش مرا، در تعب می‌اندازم تو را؛ در آنچه می‌خواهی و در آخر هم نخواهد شد مگر آنچه من می‌خواهم»^۴

۱. سوره کهف (۱۸)، آیه ۲۳

۲. احمد، نراقی، معراج السعاده، چاپ پنجم، قم، آل محمد، ۱۳۸۶ش، ص ۶۲۹

۳. مهدی، نراقی، اخلاق اسلامی ۳ (ترجمه جامع السعادات)، چاپ نهم، تهران، حکمت، ۱۳۸۹ش، ص ۲۵۶

۴. همان، ص ۶۲۸

۴- توکل

یکی از آموزه‌های دینی که در سلامت و آرامش روان تأثیر شگفتی دارد، توکل است. «حقیقت توکل در معنای شرعی، همان اعتقاد قلبی در تمام کارها به خدا و صرف نظر از غیر او، که این امر با تحصیل اسباب منافات ندارد؛ مشروط به اینکه انسان اسباب را در سرنوشت خود اصل اساسی نشمارد.»^۱

از عواملی که بهداشت روان آدمی را به خطر می‌اندازد، احساس تنهایی، نداشتن وجود قابل اعتماد و اتکا در مسیر انجام هر کاری است. از این رو، توکل به خداوند به انسان جرأت اقدام و عمل می‌دهد. و بازدارنده رفتاری را از میان می‌برد.

قرآن می‌فرماید: «... فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»^۲ هنگامی که تصمیم گرفتی، بر خدا توکل کن زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد.

آن‌گاه که تصمیم می‌گیرد، باید به خدا اعتماد کند و کار خود را دنبال کند که این امر اولاً مستلزم حرکت و تلاش انسان است. و دوماً چون بر خدا اعتماد می‌کند، باید کاری که می‌خواهد انجام دهد، مورد رضایت خدا باشد.^۳

ثمرات توکل

الف) برآورده شدن احساس نیاز به محبت: یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز به محبت است. و این نیاز زمانی تأمین می‌شود که فرد یا افرادی او را دوست داشته باشند. حال اگر وجودی که انسان را دوست دارد نزدیک‌ترین فرد به او باشد که هم نیازهای او را می‌داند و هم توانایی تأمین آنها را دارد، توکل به چنین وجودی سبب می‌شود که همه خواسته‌ها در بالاترین سطح تأمین شوند.^۴

۱. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۹۱

۲. سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۵۹

۳. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۹۲

۴. همان، ص ۹۶

ب) برآورده شدن احساس نیاز به تکیه‌گاه: انسان برای گذران زندگی فردی و اجتماعی، هرگز به تنهایی از عهده نیازهای خود برنمی‌آید و نیاز به تکیه‌گاه دارد. خداوند اسباب و وسایل را فراهم کرده است تا انسانها با استفاده از آنها بتوانند در تأمین نیازها از آنها بهره بگیرند. توکل برخدا باعث می‌شود که همه ابزارها از کارایی لازم برخوردار شوند و کمبودها جبران شوند و در نتیجه فراهم بودن ابزار و کارایی آنها، احساس آرامش و امنیت خاطر است.^۱

ج) رهایی از ترس: در مورد رهایی از ترس امام علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «چگونه بترسم در حالی که تو امید منی و چگونه مقهور شوم حال آنکه تو تکیه‌گاه من هستی».^۲

د) دستیابی به عزت نفس و سربلندی: از بهترین اسباب عزت انسان در عرصه زندگی اجتماعی، همان احساس بی‌نیازی از مخلوقات است. و این امر فراهم نمی‌شود مگر با توکل برخدا و چشم پوشی از ثروت و هر آنچه که در دست دیگران است. امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «توانگری و عزت پیوسته در حرکت‌اند هنگامی که به محل توکل برسند، آنجا را وطن خود انتخاب می‌کنند».^۳

بنابراین ارضای نیازهایی چون نیاز به محبت، تکیه‌گاه، عزت نفس و رهایی از ترس و اضطراب همگی از شاخصه‌های بهداشت روانی هستند و پیوند ناگسستنی با حالت توکل در انسان دارد.^۴

۱. همان

۲. همان، ص ۹۹

۳. همان، ص ۱۰۰

۴. همان، ص ۹۸

۵- اعتقاد به معاد و یاد آن

معاد به این معناست که انسان از مبدأی نشأت گرفته که سرانجام به همان مبدأ برمی گردد و بازگشت به آن مبدأ همان معاد است.^۱

در آموزه‌های دینی معاد یکی از مسائل بارز است، زیرا یاد معاد انسان را در این دنیای فانی به تلاش و اعمال صالح و فراهم آوردن توشه برای آخرت ترغیب می‌کند. یاد معاد و زندگی پس از مرگ در زمینه بهداشت و سلامت روحی - روانی و پیشگیری از بروز آسیب‌های روانی نقش عمده‌ای دارد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هر کس که مرگ را زیاد یاد کند به مقدار اندک از دنیا راضی می‌شود».^۲

خوشی‌های غیرواقعی و زودگذر را که معمولاً روح و روان را منحرف می‌کند، از بین می‌برد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ فَإِنَّهُ هَادِمٌ اللَّذَاتِ، حَائِلٌ بَيْنَكُمْ وَ بَيْنَ الشَّهَوَاتِ».^۳

فعالیت‌های پایدار و قابل اعتماد را تقویت می‌کند و عامل پیشگیری بسیار قوی نسبت به اموری است که به بهداشت و سلامت واقعی آسیب می‌رساند. کسی که به یاد مرگ است بیشتر می‌کوشد و بهتر به جامعه خدمت می‌کند و شخصی که از جامعه منزوی است، در حقیقت مرگ را فراموش کرده است.

از این رو رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «اگر در آستانه مرگ، نهالی در دست یکی از شماست و می‌توانید آن را بکارید و بمیرید، بکارید».^۴

این حدیث دلالت می‌کند که یاد معاد حرکت آفرین است.

از مهمترین عوامل گناه و نافرمانی خداوند، فراموشی قیامت است. اگر کسی همیشه به یاد خدا و معاد باشد، هرگز در اطاعت فرمان او سستی نمی‌کند و بر اثر غفلت، خود را به گناه

۱. همان، ص ۲۶۲

۲. همان، ص ۲۶۴

۳. همان

۴. همان، ص ۲۶۵

آلوده نمی‌کند. زیرا اعتقاد به کیفر که در واقع ظهور باطن همین اعمال است با غفلت و ارتکاب گناه سازگار نیست. بر این اساس حضرت علی (علیه السلام) بعد از نماز عشا با صدای رسا به نمازگزاران می‌فرمود:

«تَجَهَّزُوا رَحِمَكُمُ اللَّهُ»؛ بارسفر ببندید و ره توشه بگیرید که مسافرت نزدیک است.^۱

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «أَخْرِجُوا مِنَ الدُّنْيَا قُلُوبَكُمْ قَبْلَ أَنْ تَخْرُجَ مِنْهَا أَبْدَانُكُمْ، فَفِيهَا أَخْتَبِرْتُمْ وَ لِيُغَيِّرَهَا خُلُقُكُمْ»^۲؛ دل‌هایتان را از این دنیا خارج کنید قبل از آن‌که بدن‌هایتان از آن خارج شود. پس در دنیا آزمایش می‌شوید و برای غیر آن آفریده شده‌اید.

۶- داشتن نگرش مثبت

یکی از راههای مقابله با فشار روانی، برخورد مثبت با زندگی و داشتن دید مثبت به حوادث است. برای داشتن نگرش مثبت، دو گام بلند ضرورت دارد:

الف) نگرش جامع به وضع موجود:

اکثر فشارهای روانی به خاطر گذشته، از دست دادن فرصت‌ها تن دادن به شکست، عقب افتادگی یا ترس از فردا ریشه دارد. آموزه‌های معصومان، ما را به تأمل در وضعیت موجود فرا می‌خواند، البته این نگرش باید جامع باشد و با توجه به حقایق معنوی صورت بگیرد. قرآن مردم را از نگرش محدود نسبت به اوضاع باز می‌دارد و سفارش می‌کند که به مسائل پشت پرده نیز توجه داشته باشند. «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ»؛ هیچ مصیبتی در زمین و نه در جسم و جان‌تان به شما نرسد، مگر آن‌که پیش از آنکه آن را پدید آوریم در لوحی ثبت است، همانا این امر بر خداوند آسان است.

۱. همان، ص ۲۶۶

۲. عباس، پسندیده، رضایت از زندگی، چاپ یازدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۹۱، ص ۳۶

این آیه نشان می‌دهد که مصیبت‌ها اسرار قدرند و بشر به آن‌ها دسترسی ندارد و همه امور در دست انسان نیست و هر رنج و مصیبتی که به شما می‌رسد در کتاب [لوح محفوظ] پیش از آن که شما را ایجاد کنیم، ثبت است و این کار بر خدا آسان است. «این تقدیر برای آن است که هرگز به آنچه از دست شما رود، دلتنگ نشوید و به آنچه به شما رسد، دل‌شاد نگردید.»^۱

امام علی (علیه السلام) نیز فرموده است: «مقدار ممکن تکلیف به واسطه جنبه‌های مشکل آن ساقط نمی‌گردد».^۲

انسان در زندگی گاهی با موقعیتی روبرو می‌شود که باید برای رفع اضطراب و رسیدن به آرامش روانی به عمل روی آورد و به کمک انطباق با موقعیت جدید اضطراب خود را کاهش دهد. در حقیقت قرآن از آنان می‌خواهد که در برنامه‌ریزی زندگی برای کاهش اضطراب و بازگشت به حالت طبیعی انعطاف پذیر باشد.^۳

ب) داشتن حسن ظن به خدا:

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «حسن ظن مایه راحتی دل و سلامت دین است.»

حسن ظن به خداوند به میزان امید انسان به خدا بستگی دارد و به عبارتی کسی که حسن ظن به خداوند دارد، جز به او امید نمی‌بندد. «حُسْنُ الظَّنِّ بِاللَّهِ أَنْ لَا تَرْجُوَ إِلَّا اللَّهَ.»^۴

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «بهترین شما از حسن ظن به خدا کسی است که اگر از طرف خدا عافیتی به وی برسد، قدرشناسی می‌کند و چنانچه به بلا مبتلا شود، بردباری نشان می‌دهد؛ پس آن‌که به خدا خوش‌بین است هیچ گاه به بن بست نمی‌رسد و گرفتار فشار روانی نمی‌شود. و هر چه عوامل استرس‌زا فزونی یابد، تسلیم رضا و مقاومت صبورانه اش بیشتر خواهد شد.»^۵

۱. سوره حدید (۵۷)، آیه ۲۳

۲. همان، ص ۱۹۹

۳. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۹۷ - ۱۹۸

۴. همان، ص ۲۰۰

۵. همان

از نظر روایات، بدبینی نسبت به دیگران در بدی خود انسان ریشه دارد. انسان بد به هیچ کس خوشبین نیست. بدبینی یک بیماری روحی است و موجب بروز بسیاری از انحراف‌های اخلاقی می‌شود. در نامه امام علی (علیه السلام) به مالک اشتر آمده است:

«إِنَّ الْجُبْنَ وَ الْبُخْلَ وَ الْحِرْصَ غَرِيزَةٌ وَاحِدَةٌ يَجْمَعُهَا سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ!»؛ بخل و ترس و حرص، صفات نکوهیده مختلفی هستند که همه آن‌ها در سوء ظن به خداوند جمع شده‌اند.^۱

حسن ظن به خداوند در سلامت روانی نقش کلیدی دارد. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید:

«أَنَّ اللَّهَ عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِهِ إِنْ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا»^۲ خداوند نزد گمان بنده خویش است. اگر گمان نیک برد، نتیجه‌اش نیک و اگر گمان بد برد، نتیجه‌اش بد است.

گفتار دوم: حوزه عاطفی

کوشش در جهت تنظیم و جلوگیری از غلبه هیجانات و نهایتاً کنترل برون‌ریزی عاطفی است. اسلام برای کسب آرامش و مقابله عاطفی با فشار روانی راه‌هایی ارائه داده که عبارتند از:

۱- توبه

یکی از آموزه‌های مهم در تعالیم دینی، توبه است که می‌تواند پیامدهای روانی و رفتارهای مثبتی در پیش‌گیری از برخی آسیب‌های روانی داشته باشد؛ توبه در لغت به معنای رجوع و در اصطلاح عبارت است از «احساس پشیمانی و تصمیم بر جبران و درمان آسیب». در واقع به معنای بازگشت و پشیمانی از حالت عصیان به سوی آرامش و امیدواری به رحمت الهی است.^۳

در آسیب‌های روحی و معنوی که بواسطه گناه پدید می‌آید، خود فرد پیش از همه دچار ناراحتی می‌شود. به فرموده رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم): «گناه، دارای بویی زننده و

۱. همان، ص ۱۹۸

۲. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۲۰۰

۳. همان، ص ۲۴۳

متعفن است؛^۱ و نخستین کسی که بوی بد را استشمام می‌کند و رنج می‌برد، خود گناهکار است.»

نخستین مرحله رسیدن به سلامت بعد از ارتکاب گناه، تخلیه هیجانی از طریق توبه است. جبران گذشته یک اصل عقلانی است و تا توبه صورت نگیرد، احساس گناه از بین نمی‌رود؛ وقتی انسان از گذشته پشیمان شود، اضطراب و فشار روانی‌اش کاهش می‌یابد و به آرامش می‌رسد. زیرا خداوند به هر گناهکاری، هر چند گناهانش زیاد باشد، وعده آمرزش داده است. خداوند فرمود:

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۲؛ بگو: ای بندگان من که بر خویشتن فزون‌کاری کرده‌اید، از مهر خدا نومید نشوید، خداوند همگی گناهان را می‌آمرزد؛ چه او آمرزگار مهربان است.

یکی از عواملی که از شدت احساس گناه شخص مسلمان می‌کاهد این است که او معتقد است انسان ذاتاً موجودی ناتوان است و در معرض خطا می‌باشد. ولی تا زمانی که به گناه خود اعتراف کند و از خداوند آمرزش بطلبد و به درگاهش توبه نماید، دلیلی ندارد که پیوسته با احساس گناه خود را عذاب دهد؛ بلکه باید به عفو و آمرزش خدا امید داشته باشد. رسول خدا فرمودند: «سوگند به آن که جانم در دست اوست، اگر گناه نمی‌کردید، خداوند شما را می‌برد و مردمانی دیگر را می‌آورد که گناه کنند و از خدا طلب آمرزش کنند و او آن‌ها را بیامرزد.»^۳

بنابراین، مؤمن باید به پروردگارش امید داشته باشد و به اینکه خدا توبه‌اش را می‌پذیرد و او را مورد آمرزش قرار می‌دهد، در این صورت است که احساس امنیت و آرامش به او دست می‌دهد.

۱. همان، ص ۲۴۴

۲. سوره زمر (۳۹)، آیه ۵۳

۳. محمد عثمان، نجاتی، همان، ص ۳۳۵

توبه چنان اهمیتی دارد که اولاً: قرآن کریم به همه مؤمنان دستور انجام آن را می‌دهد. «وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۱ و دوماً: عالی‌ترین نوع توبه را که همان نصوح و خالصانه است، را پیشنهاد می‌کند.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحاً»^۲؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید با توبه خالصانه به سوی خدا باز گردید.

البته پذیرش توبه از سوی خدا برای کسانی است که کار بدی را از روی جهالت انجام می‌دهند سپس زود توبه می‌کنند. «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»^۳

۲- دعا

از باورهای دینی که در انسان روحیه امید را تقویت می‌کند و به او آرامش می‌بخشد، دعا و راز و نیاز با خداوند است.

دعا در اصطلاح: عبارت است از توجه به خدا و راز و نیاز کردن و ارتباط با او، استمداد خواستن از خدا و اعراض کردن از غیر اوست. دعا ارتباط روحی و معنوی با خداوند و اظهار عجز و عبودیت و درخواست نیاز از خدایی که بی‌نیاز است. شرط اساسی تأثیر دعا، داشتن ایمان و اعتقاد به حقیقت دعا و یقین به مؤثر بودن آن است.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «خداوند - عزّ و جلّ - اجابت نکند دعایی که از روی دل غافل باشد، پس هرگاه دعا کردی، به خدا توجه کن و یقین داشته باش که اجابت می‌شود»^۴

اعتقاد به خدا و توسل به دعا، سبب می‌شود که انسان یأس و ناامیدی را کنار بگذارد و به تدبیر و اقدام پردازد. در واقع دعا احساس مذهبی افراد را تقویت می‌کند و رابطه آنها را با خدا

۱. سوره نور (۲۴)، آیه ۳۱

۲. سوره تحریم (۶۶)، آیه ۸

۳. سوره نساء (۴)، آیه ۱۸

۴. سعدالله، حسنی، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹ش، ص ۹۷

مستحکم می‌سازد. وقتی که انسان از وجودی که صاحب جمیع کمالات است، چیزی طلب کند و با او ارتباط برقرار کند، احساس لذت و سرور می‌کند و به عکس، هنگامی که از غیر خدا چیزی می‌خواهد، احساس ذلت و خواری به او دست می‌دهد. این احساس عزت و ذلت در سلامت روانی تأثیر می‌گذارد.^۱

فرد با بازگو کردن نیازهای خود در پیشگاه خداوند، احساس آرامش می‌کند؛ زیرا یکی از راههای آرامش درون، بازگویی مشکلات و خواسته‌هاست. آن هم نزد شنونده‌ای که هم توانست هم بخشنده. انسان از این‌که بتواند در هر جا و هر مکانی با خدا ارتباط برقرار سازد، احساس لذت معنوی خواهد کرد.^۲

دعا و استغفار یکی از دو پناهگاه امنی است و انسانی که به دنبال امنیت واقعی باشد، باید بدان تمسک جوید.

پیامبر برای معالجه غم و اندوه یارانش، دعاهای خاصی را به آنان می‌آموخت و آنها با خواندن این دعاها شفا می‌یافتند.

دعاهای وارده از رسول خدا و ائمه اطهار حاوی داروهای روحی سودمندی می‌باشند که شفای انسان از ناراحتی‌های روحی را تضمین می‌کنند.

آثار مثبت جسمی و روانی دعا، مورد اذعان دانشمندان غیر مسلمان نیز واقع شده است؛ شخص دعاخوان در عالم روانی و درونی به توفیقاتی می‌رسد که دسترسی و درک آن برای غیر مؤمن محال است؛ مثلاً همین که می‌تواند دوستان و عزیزان خود را دعا کند و از خدا برای آنها خیر و سلامت بخواهد، تسلائی خاطر برای اوست. و احساس می‌کند که امکاناتی برایش پیش می‌آید و وقتی برای پدر و مادر یا در قبرستان برای مردگان دعا می‌کند و درود و رحمت می‌طلبد، خود را به کلی کنار می‌گذارد و یک سره آن را واگذار به خدا می‌کند. که این اثر سبب اطمینان و آرامش روحی انسان می‌شود.

۱. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۱۰۷

۲. همان، ص ۱۱۰

۳- انس با قرآن کریم

یکی از آموزه‌هایی که در سیره معصومان بسیار بر آن تأکید شده و در بهداشت و سلامت روان اهمیت دارد، تلاوت قرآن و بکار بستن تعالیم آن در زندگی فردی و اجتماعی است. امام علی(علیه السلام) فرمودند: «و قرآن را بیاموزید، که بهترین گفتار است، و آن را نیک بفهمید که بهار دل‌هاست. از نور آن شفا و بهبودی بخواهید که شفای سینه‌های بیمار است.»^۱

بهترین نوع ذکر، تلاوت قرآن است؛ زیرا خواندن قرآن تأثیر شگرفی در تصفیه دل و بهبود روان دارد. خداوند می‌فرماید: «و نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ»^۲ و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است، از قرآن نازل می‌کنیم.

ویژگی رحمت بودن قرآن برای کسانی است که به فرایض آن عمل می‌کنند و چیزی را که در قرآن حلال است، حلال و آنچه را که حرام است، حرام می‌دانند. پس اینان مؤمنان هستند که وارد بهشت می‌گردند و عذاب نمی‌شوند. همچنین در قرآن، شفا از افراط و تفریط در تفکرات و شعور انسان است؛ پس این قرآن، عقل را از راه‌های غیر حقیقی حفظ می‌کند و انسان را در مسیرهای سودمند آزاد می‌گذارد. وی را از بکار بردن نیرویش در جاهایی که فایده ندارد، باز می‌دارد. به او برنامه سالم و دقیق می‌دهد. قرآن شفاء از کفر، شرک، جهل، فساد و هر رذیلتی است. البته برای هر کسی که می‌خواهد برای خداوند خالص شود.

قرآن شفاست از آن جهت که صفحه دل را از انواع مرض‌ها و انحرافات پاک می‌کند و زمینه را برای جای دادن فضائل آماده می‌سازد و درون را از مواردی که ضد سعادت است، پاک می‌کند و آماده پذیرش سعادت می‌سازد.^۳

زمانی که انسان با اخلاص و توجه کامل به خداوند، قرآن می‌خواند، آرامش، وجودش را فرا می‌گیرد و فرشتگان او را از هر سو در میان می‌گیرند و غرق در رحمت خدا می‌شوند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند:

۱. سید رضی، نهج البلاغه، همان، خطبه ۱۱۰، ص ۲۱۱

۲. سوره اسراء (۱۷)، آیه ۸۲

۳. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۱۰۳ - ۱۰۵

«هر گاه عده‌ای در خانه‌ای از خانه‌های خدا گرد آیند و به تلاوت قرآن بپردازند و درباره آن، با هم گفتگو کنند، آرامش بر آنان فرود آید، رحمت آنها را فرا می‌گیرد، فرشتگان آنها را در میان می‌گیرند و خداوند در میان کسانی که نزد اویند، از آنان یاد می‌کند.»^۱

تلاوت قرآن درمان سودمندی برای نجات از اضطراب روانی ناشی از احساس گناه است. علاوه بر این همه حالت‌های اضطراب و تشویش روانی و عقلی را معالجه می‌کند.

۴- توسل

یکی از اعتقادات اسلامی که در کنترل و کاهش فشار روانی تأثیر زیادی دارد، توسل است. بر اساس این اعتقاد اگر چه قانون اسباب و مسببات بر جهان حاکم است و سرچشمه کارها به خدا باز می‌گردد، ولی پیامبران و امامان واسطه الهی هستند و بر اراده خداوند تأثیر می‌گذارند. بنابراین می‌توان در سختی‌ها به ایشان توسل جست، تجربه نشان می‌دهد که بسیاری از مشکلات مردم با توسل به پیامبر و اهل بیت ایشان برطرف شده است. پیوند با کسانی که در نظام هستی قدرت تصرف دارند، احساس تنهایی و درماندگی را از انسان دور می‌سازد. توسل یعنی وسیله جویی و حاجت خواستن از خداوند با وسیله و شفیع قرار دادن ائمه و ابرار.^۲

قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۳؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از مخالفت فرمان خدا بپرهیزید؛ وسیله‌ای برای تقرب به او بجوید و در راه او جهاد کنید؛ باشد که رستگار شوید.

ائمه بخاطر قرب به خداوند حق شفاعت دارند و کسی که با واسطه آنها نزد خدا حاجت خود را بطلبد، امید زیادتری به استجابت دارد. بی‌شک هنگام سختی و مشکلات باید کسانی مورد توجه افراد گرفتار قرار گیرند که نزد خداوند عزیز باشند و از طرف دیگر صلاحیت برای توجه داشته باشند.

۱. محمد عثمان، نجاتی، همان کتاب، ص ۳۲۳

۲. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۲۳۴

۳. سوره مائده (۵)، آیه ۳۵

از این رو انسان باید خضوع و خشوع و گریه خود را در محضر کسانی ارائه دهد که حاصل آن موفقیت، نجات و هدایت باشد. و مهم‌تر اینکه حضور و غیاب، شب و روز و دور و نزدیک ندارند و اگر افراد از روی خلوص از آن‌ها استمداد کنند، اجابت می‌شوند. و از آثار سازنده توسل به ائمه، دوری از گناه است. اصولاً کسی که خود را نیازمند عنایت ائمه می‌بیند و عرض ارادت به ایشان را لازمه کمال می‌داند، نفس خود را ملزم می‌کند در همه حال دور از گناه زندگی کند. حداقل آثاری که گناه دارد، بیگانگی با خدا و عبادات و نماز است. فرد آلوده حتی اگر نماز بخواند، بهره‌ای از آن نمی‌برد. گناه موجب از بین بردن آرامش واقعی و دائمی انسان است. از نظر عقلی یکی از عوامل ضرورت توسل به ائمه (علیهم‌السلام)، گستردگی و عام بودن لطف و محبوبیت آن‌هاست. لطفی یا بزرگواری که بعد از لطف، توقع خدمت ندارند؛ بر همین اساس غیر از انبیاء، اولیاء و ... بسیاری از افراد غیر مسلمان در موقعیت‌های مختلف دست توسل دراز نموده‌اند و بهره‌ها برده‌اند.^۱

گفتار سوم: حوزه رفتاری

مقصود از راه حل رفتاری، آن دسته از راه حل‌های عملی و تعریفی است که بیشتر با جسم انسان سروکار دارد. و بالتبع بر روان تأثیرگذار است. این راهکارها عبارتند از:

۱- ورزش

همان گونه که خواب و استراحت برای مغز ضروری اند. ورزش، برای بدن نیز لازم شمرده می‌شود. تحرکات بدنی، تنش را کاهش می‌دهد. ورزش از عوامل آرامش و از بین برنده اضطراب است؛ زیرا کسانی که ورزش می‌کنند، وقت کمتری برای نگرانی دارند و ورزش اعصاب را در برابر فشار روانی مقاوم می‌سازد.^۲

۱. عباس، شهیدی، توسل در نگاه قرآن و حدیث، چاپ اول، قم، نهضت، بهار ۱۳۷۷، ص ۶ - ۷

۲. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۲۰۱

یکی از شاخص‌های سلامت و بهداشت روانی، سلامت و بهداشت جسم است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به پرورش شخصیت یارانش در تمام ابعاد روانی و جسمی و اجتماعی عنایت داشتند و آن‌ها را تشویق می‌کردند که به سلامت و قوی نگه داشتن جسمشان اهمیت بدهند تا توانایی تحمل مسئولیت‌ها و جهاد در راه نشر و دعوت و پیام را داشته باشند. در حدیثی می‌فرماید: «مؤمن نیرومند در نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر از مؤمن ناتوان است.»^۱

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) سلامت جسم و بی‌گزندی تن را از عناصر اصلی خوشبختی انسان می‌دانست. وی فرمود: «هر کس صبح کند در حالی که خاطرش آسوده و جسمش سالم باشد و خوراک روز خود را داشته باشد، چنان است که همه دنیا را به او داده باشند.»^۲

ورزش به ویژه با نگاه ارزشی و به دلیل نشاط روحی و پرورشی جسم برای خدمت به بندگان خدا، آثار جسمانی، روانی و اجتماعی بسیاری دارد. چنین ورزشی را دین پذیرفته و به آن سفارش کرده است؛ نه ورزشی که عامل سرگرمی، غفلت، گناه و فقط وسیله‌ای برای اتلاف وقت یا کسب جاه و مقام دنیایی باشد، که این هدف برای ورزش خود ویرانگر است و ممکن است که عاملی باشد که بعدها فرد را پشیمان و دچار افسردگی سازند؛ زیرا استعدادهای فکری و جسمی خود را در مسیر کمال به کار نگرفته است و عمر خود را به بیهودگی گذرانده است.

تمام آموزه‌های دینی از جمله توجه به سلامت جسم و ورزش هدف کلی را پی می‌گیرند که همان بندگی خدا برای رسیدن به قرب الهی و شکوفایی استعدادهای انسان است. ورزش، زمینه‌ای برای شکوفایی بهتر روح و جسم است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «فرزندانتان را شنا و تیراندازی بیاموزید.»^۳

کوهنوردی نیز به سلامت جسم، تقویت اراده و اعتماد به نفس می‌انجامد. محققان معتقدند که ورزش منظم، با کاستن تنیدگی می‌تواند موجب ارتقای سلامت روانی افراد گردد. در

۱. محمدعثمان، نجاتی، همان، ص ۲۹۳

۲. همان، ص ۲۹۴

۳. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۲۱۱

مطالعات دیگری پی بردند که بعد از یک ساعت تمرین جسمانی، افراد در تنیدگی، افسردگی، خشم و خستگی احساس کاهش می‌کنند.^۱ ورزشی در مقابله با فشار روانی یک عامل مستقیم رفتاری به شمار نمی‌آید، ولی از بزرگ‌ترین عواملی است که انسان را برای رویارویی با فشار روانی آماده می‌کند.

۲- خواب و استراحت

خواب یکی از اساسی‌ترین نیازهای جسمی، ذهنی، عاطفی است که اهمیت ویژه‌ای در سلامت روانی دارد. در قرآن کریم هدف از آفرینش شب را آرامش انسان می‌داند.

«اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ»^۲؛ خداوند کسی است که برای شما شب را آفرید تا در آن بیارامید.

امام صادق (علیه السلام) در مورد فوایدی که شب برای انسان دارد، به مفضل می‌فرماید: «مفضل در طلوع و غروب خورشید تفکر کن ... بلکه در منفعتی که در غروب آن نهفته است، تأمل کن ... اگر خورشید غروب نمی‌کرد، مردم آرامش و قراری نداشتند و حال آن‌که بیشترین نیاز مردم آرامش و آسایش است تا بدن‌هایشان آرامش یابد و حواسشان نیرو بگیرد و قوای هاضمه آن‌ها برای هضم غذا برانگیخته شود و غذا به اعضا برسد. اگر شب نبود، حرص و طمع انسان را به ادامه کار وادار می‌کرد و زمان کار را چنان طولانی می‌کرد که خستگی مفرط بر بدن‌ها غالب می‌شد؛ زیرا بسیاری از مردم اگر تاریکی شب نبود، بخاطر حرص بر کار و جمع مال آرامش و قرار نداشتند.»^۳

۱. همان، ص ۲۲۶

۲. سوره غافر (۴۰)، آیه ۶۱

۳. علی، نقی فقیهی، جوان و آرامش روان (مشاوره و درمان‌گری با نگرش اسلامی)، چاپ ششم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹ش، ص ۱۴۸

اگر خواب به حد کافی نباشد، انسان عصبی و خسته، از خواب بیدار می‌شود و کمتر می‌تواند با مشکلات کنار بیاید، علت آن است که مغز بدون استراحت و خواب نمی‌تواند تعادل شیمیایی خود را حفظ کند.^۱

بنابراین شب آفریده شده تا مایه آرامش باشد؛ زیرا اولاً در شب تحرک و سروصدا کمتر است. و این سکوت هم اعصاب و روان را آرامش می‌بخشد هم سبب خواب عمیق می‌شود. دوماً: خواب شب، بیشتر از خواب روز به انسان آرامش می‌دهد. امام محمدباقر (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ شَيْعَتَنَا يَنَامُونَ أَوَّلَ اللَّيْلِ»؛ پیروان ما اول شب می‌خوابند.

امامان معصوم (علیهم السلام) به خواب نیمروز (قیلوله) نیز سفارش فرموده‌اند. در روایتی وارد شده که اعرابی نزد پیامبر آمد و از فراموشی شکایت کرد. حضرت فرمود: «خواب قیلوله داشتی؟» گفت: «آری»، فرمود: «ترکش کردی؟»، گفت: «آری»، فرمود: «از سر بگیر.» اعرابی خواب نیمروز را از سر گرفت و حافظه‌اش بازگشت.^۲

خواب فقط یک سوم از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد ولی کیفیت دو سوم دیگر به کیفیت خواب او بستگی دارد. خواب از لحاظ روان شناختی تأثیر ترمیم کننده آن به اندازه‌ای است که اشخاص تنیده و عصبی را با خواب درمان می‌کنند. انسان هنگامی که به بستر می‌رود معمولاً با انبوهی از مشکلات مواجه است. فعالیت سوخت و سازی که در خواب در همه سطوح اورگانیزم به وقوع می‌پیوندد، این مشکلات روانی را کمتر می‌کند و خستگی را می‌زداید.^۳ امامان معصوم (علیهم السلام) پیروانشان را از خواب بین طلوعین و عصر منع کرده‌اند. زیرا خواب صبح را مایه بدبختی، بازدارنده روزی و سبب زردی و خواب عصر را عامل حماقت دانسته‌اند.^۴

۱. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۲۰۳

۲. همان کتاب، ص ۲۰۴-۲۰۵

۳. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۹۴

۴. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۲۰۶-۲۰۵

۳- مسافرت و تفریحات سالم

مسافرت از جمله عواملی است که موجب آرامش روانی انسان می‌شود. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «مسافرت کنید تا سالم بمانید.» صحت به معنای سلامت است؛ اعم از سلامت جسمی و روانی. مسافرت از نظر روحی و روانی نشاط آور است؛ زیرا در مسافرت انسان با محیط‌های جدید و افراد جدید آشنا می‌شود و به طور کلی تنوع و تغییر در زندگی انسان ایجاد می‌شود و چون تنوع از عواملی آرامش و نشاط است، مسافرت موجب آرامش روانی است؛^۱ زیرا انسان در مسافرت با نگاه به گیاهان و درختان سرسبز و آب‌ها نشاط پیدا می‌کند.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «وَلَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَّةٍ لِمَعَاشٍ، أَوْ خُطْوَةٍ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»؛ مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند، زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی، و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است.^۲

نگاه به مناظر طبیعی، از جمله آب و مناظر سبز طبیعت موجب زدودن غم و پدید آمدن نشاط و خوشحالی در فرد می‌شود؛ زیرا نوعی آرمیدگی به انسان می‌بخشد که شیوه بسیار موفقی برای کمک به افراد در شرایط تنیدگی است.

به طور کلی استفاده متعادل از تفریحات مایه نشاط جسمی و روانی انسان می‌شود. از این رو فرد را برای انجام وظایف فردی و اجتماعی و برخورد مناسب با فشارها توانا می‌گرداند. یکی از علل فرسودگی زودروس جسمانی و روانی افراد، استفاده نکردن از تفریح سالم است؛ زیرا فعالیت و کار مدام، فشار روحی و جسمی بر فرد وارد می‌سازد. پس باید کنار کار، تقویت کننده‌هایی مانند ورزش، مسافرت، شوخی با دوستان و ... باشد تا به روحیه فرد آرامش ببخشد.

۱. علی، حسینی، همان، ص ۱۴۷

۲. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۲۱۲

امام صادق (علیه السلام) نیز به تأثیر گیاهان بر روان انسان اشاره نموده است: «نگاه به گل‌های رنگارنگ و درختان سرسبز و خرم، چنان لذتی می‌بخشد که هیچ لذتی را با آن برابر نمی‌توان کرد.»^۱

در برخی از روایات از تأثیر مناظر سرسبز بر تقویت دیده و روشنی دل و زدودن افسردگی و بیماری‌های روانی سخن گفته شده است.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز باعث نشاط و شادی می‌شود.»^۲ بر اساس آموزه های دینی نگاه کردن به جریان آب، نقش بسزایی در انبساط روحی انسان دارد و در تقویت بینایی نیز مؤثر است. ابن عباس درباره رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) چنین گزارشی می‌دهد: «ایشان نگاه کردن به آب روان را بسیار دوست می‌داشت.»^۳

۴- تأمین و تعادل در ارضای جنسی (ازدواج)

ازدواج در فرهنگ اسلام وسیله‌ای برای رسیدن به آرامش درونی، رشد، کمال و تقرب به خداوند قلمداد شده است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «ازدواج را نیمی از دین و جزء سنت خویش می‌داند و کناره‌گیری از آن را مایه دوری از خویش دانسته است.»^۴

نوع نگرش اسلام به ازدواج و تأکید بر آن، مبتنی بر تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است.

۱. محمدرضا، سالاری فرد و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه

حوزه و دانشگاه، زمستان ۱۳۸۹، ص ۴۱۶

۲. همان

۳. همان، ص ۴۱۷

۴. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۱۵۰

یکی از عوامل ایجاد اضطراب، فشار مسائل جنسی است. جوان، در دوران بلوغ با فشار شهوت روبرو است و اگر برای ارضای شهوت به روش صحیح اقدام نکند، به انحراف جنسی کشیده می‌شود و دچار اضطراب، احساس گناه و خجالت می‌شود. از این رو بی‌توجهی والدین به نیازهای دوران بلوغ و کوتاهی در حل آن‌ها، سلامت روانی و امنیت عاطفی فرزندان را تهدید می‌کند؛ زیرا این نیاز و احساس درونی خدادادی است و اساس ازدواج، رسیدن به آرامش روان و هموار شدن زمینه رشد انسان است. قرآن زن را منبع و سرچشمه اصلی آرامش می‌داند.

قرآن کریم می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا»؛^۱ او خدایی است که شما را از نفس واحدی آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرارداد تا در کنار او بیاساید.

در این آیه با تبیین آرامش زن و مرد، اصالت را در ایجاد این آرامش به زن می‌دهند و مرد را مجذوب مهر زن معرفی می‌کند و اینکه مرد بدون آفرینش زن آرامش ندارد و با وجود زن است که انس می‌گیرد و آرام می‌شود.^۲

اسلام به مشروعیت نیازهای جنسی و ارضای صحیح آن‌ها دستور می‌دهد. و دو راهکار برای این امر ارائه می‌دهد: الف) از اعضای جامعه می‌خواهد که در زمینه ازدواج مشارکت اجتماعی داشته باشند و به همدیگر کمک کنند. «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۳؛ مردان و زنان بی‌همسر را همسر دهید...»

ب) قرآن تک‌تک افراد را مورد خطاب قرار می‌دهد که هر فرد به تنهایی وظیفه تعادل و کنترل نیازهای خود را بر عهده دارد.^۴

۱. اعراف (۷)، آیه ۱۸۹

۲. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۱۵۳

۳. سوره نور (۲۴)، آیه ۳۲

۴. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۱۶۱

«وَلَيْسَتَعَفِّفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُعْزِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»؛^۱ اگر شرایط ازدواج برایتان

مهیا نشد، پاکدامنی کنید ...

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «ای جوانان بر شما باد به ازدواج و اگر نمی‌توانید، بر شما باد به اینکه روزه بگیرید؛ زیرا روزه گرفتن شهوت مباشرت را ضعیف می‌کند.»^۲

۵- نماز

یکی از مهمترین آموزه‌های دینی و گام‌های مؤثر در سلامت روح و روان، اقامه نماز است. نماز تأثیر شگرفی در درمان نگرانی و اضطراب انسان دارد. البته در صورتی می‌تواند سلامت روانی انسان را تأمین کند که به روح و حقیقت نماز توجه شود.

کسی که از آغاز نماز تا پایان آن توجهی به معانی و افعال آن ندارد، از منافع نماز و ارتباط با خدا نمی‌تواند استفاده کند. نراقی به تبع دیگر علمای اخلاق، هفت معنای باطنی برای نماز برشمرده است. اول: اخلاص و قصد قربت بدون ریا، دوم: حضور قلب که همان فارغ ساختن قلب از غیر خدا، سوم: فهم معنای آنچه که می‌گوید، چهارم: تعظیم؛ یعنی بزرگ داشتن خداوند، پنجم: هیبت و آن عبارت است از ترسی که به سبب عظمت و بزرگداشت خداوند حاصل می‌شود. ششم: امیدواری به نیکی و احسان؛ بنده باید بواسطه نماز به ثواب الهی امید داشته باشد؛ چنانچه که به تقصیر خود از عقاب ترسان است. و هفتم: حیا و سبب آن، آگاهی به تقصیر و یادآوری گناه است.^۳

«وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»؛^۴ از صبر و نماز کمک بگیرید.

ارتباط انسان با خدا در هنگام نماز، نیرویی روحی به انسان می‌بخشد که تنش‌های او را از بین می‌برد، ضعفش را برطرف می‌کند و بیماری‌هایش را بهبود می‌بخشد. به علاوه امید را در

۱. همان سوره، آیه ۳۳

۲. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۱۶۱-۱۶۲

۳. مهدی، نراقی، همان کتاب، ص ۴۰۴-۴۰۳

۴. سوره بقره (۲)، آیه ۴۵

انسان برمی‌انگیزد، اراده و عزم او را تقویت می‌دهد و توانایی در روان انسان ایجاد می‌کند که او را برای پذیرش علم و معرفت و حکمت آماده می‌کند.^۱

نماز داری بالاترین جایگاه و معیار سایر عبادت‌هاست و چون ارتباط صمیمانه میان آفریده-ی ضعیف و آفریدگار تواناست، آرام‌کننده دل‌های ناتوان است. خضوع و خشوع نمازگزار در برابر خداوند نیروی معنوی خاصی به وی می‌بخشد که به او آرامش قلبی و امنیت روانی می‌دهد. زیرا نمازگزار با رعایت آداب و احکام نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود، متوجه خدا می‌شود و از همه مشکلات دنیا روی برمی‌گرداند و به چیزی جز خدا و آیات قرآنی که در نماز بر زبان می‌آورد، توجه نمی‌کند. همین روی‌گردانی کامل از گرفتاری‌های زندگی باعث آسودگی درونی می‌شود.^۲

۶- روزه

یکی از آموزه‌های دینی که در سلامت جسم و روان آدمی نقش مؤثری دارد، روزه است. روزه علاوه بر جنبه عبادی، اخلاقی، تربیتی و اجتماعی دارای فواید بهداشتی خاصی است. و زمینه‌های سلامت جسمی و پیشگیری از بیماری‌ها را فراهم می‌سازد. در روایات نیز آمده «صُومُوا تَصِحُّوا»^۳؛ روزه بگیرید تا سالم بمانید. از آن جهت که سلامت جسم بر سلامت و آرامش روان تأثیرگذار است. روزه با تأمین سلامت جسمانی، سلامت روانی انسان را تأمین می‌کند.^۴

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برخی بیماری‌های روانی و نیز انحرافات رفتاری و اجتماعی ناشی از پرخوری است. پرخوری علاوه بر بیماری‌های جسمی، جان آدمی را نیز دچار ناراحتی

۱. محمدعثمان، نجاتی، همان کتاب، ص ۳۱۰-۳۰۹

۲. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۱۱۳

۳. همان، ص ۱۲۰

۴. همان، ص ۱۲۲-۱۲۱

می‌کند. در روایات است که «صحت بدن بوسیله کم خوری، زمینه‌ساز صفا و نورانیت قلب و روان آدمی می‌شود».^۱

خودداری از خوردن و آشامیدن نوعی تمرین و ایستادگی در برابر شهوت‌ها و تسلط بر آن- هاست. روزه‌داری تقوا را برای انسان به دنبال دارد. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»^۲؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما نوشته شده است، چنان‌که بر مردمان پیش از شما نوشته شده بود، باشد که پرهیزکار شوید.» یعنی نسبت به گناهان پرهیزکار شوید؛ زیرا روزه، شهوت را که منشأ گناهان است، کنترل می‌کند.

روزه‌داری تمرین است برای تحمل محرومیت‌ها و شکیبایی بر آن. این احساس محرومیت سبب می‌شود که فرد، دردهایی را که فقرا از آن رنج می‌برند را احساس کند و همین امر او را به همدردی با آن‌ها و دست‌گیری از ایشان وا می‌دارد. بدین ترتیب، ارتباطش با مردم بیشتر و احساس تعلق به جماعت در او تقویت می‌شود و بیشتر احساس مسئولیت می‌کند. این‌ها همه سبب می‌شود که فرد حس کند عضو مفیدی برای جامعه است و در نتیجه احساس رضایت و آسودگی روانی در او پدید می‌آید.^۳

۷- حج

حج به مردم می‌آموزد که در برابر سختی‌ها صبور باشند؛ زیرا حج مشتمل بر ترک وطن، مشقت جسم، انفاق، اموال، تحمل سختی‌ها و تجدید عهد الهی و انجام طاعت و عبادات گوناگون است.^۴

۱. همان، ص ۱۲۲

۲. سوره بقره (۲)، آیه ۱۸۳

۳. محمد عثمان، نجاتی، همان، ص ۳۱۵-۳۱۴

۴. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۲۰۱

حج تمرین مبارزه با نفس و تسلط بر هوس‌های آن است؛ زیرا در حال حج گزاردن، با زنان مباشرت نمی‌کند، مشاجره و فحاشی نمی‌کند، کسی را آزار نمی‌دهد. حج بیماری‌هایی چون کبر، غرور، خودپسندی را درمان می‌کند؛ چرا که در حج همه مردم یکسانند؛ همگی لباس‌های یک‌دست می‌پوشند و فرقی بین فقیر و ثروتمند نیست. همگی در خانه خدا با حالت خشوع و زاری می‌ایستند و به ضعف و عبویت خویش نسبت به خداوند اعتراف می‌کنند و به آمرزش خداوند امید دارند.

در این مکان که سرشار از معنویت و احساسات عاطفی است، رابطه انسان با خدا بیشتر می‌شود و در نتیجه‌ی این حالات به او شادی و نشاط می‌بخشد و پیوندهای دوستی و محبت به مردم در او تقویت می‌شود.

حج احساس گناه را درمان می‌کند؛ زیرا حج گزار می‌داند پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) حج پذیرفته شده را آمرزش گناهان معرفی کرده است و می‌فرماید: «از عمره تا عمره، کفاره گناهی است که در فاصله آن دو صورت گرفته است و حج پذیرفته شده پاداشی جز بهشت ندارد.»^۱

حج گزار امیدوار است که خداوند حج او را بپذیرد و دعایش را مستجاب کند و گناهانش را بیامرزد، بنابراین در حالی از حج بر می‌گردد که از احساس گناه و رنج‌های اضطراب خلاص شده است و احساس آرامش و شادمانی و سعادت کند.^۲

نتیجه

دین، مجموعه‌ای از اصول و احکام و دستوراتی است که خداوند در اختیار انسان قرار داده است. هم‌گرایی و هماهنگی سه عنصر اصلی دین، شناخت، ایمان و عمل با سه ساحت وجودی انسان، عقل و عواطف و رفتار زمینه‌ساز و تأمین کننده سلامت و آرامش انسان است. بنابراین در صورت عمل به آموزه‌های دینی، آرامش در وجود انسان نهادینه می‌شود.

۱. محمد عثمان، نجاتی، همان، ص ۳۱۶

۲. همان، ص ۳۱۷

فصل دوم:

عوامل ایجاد فشار روانی در حوزه فردی

مقدمه

برای رسیدن به آرامش در حوزه فردی ابتدا باید علل ناآرامی و فشار روانی، شناخته شود تا راهکارهای مقابله با آنها نیز مشخص شود. در این فصل به بررسی علل فشارهای روانی و در برخی موارد به درمان آنها نیز پرداخته شده است.

علل فشار روانی در حوزه فردی

۱- کفر و شرک به خدا

به طور کلی از نظر آیات و روایات، اصلی‌ترین عامل مشکلات روانی آدمی، کفر و شرک به خداوند است؛ زیرا اضطراب در اثر تضاد درونی انسان حاصل می‌شود. قرآن انسان را دارای فطرت خداگرایی و او را از درون متوجه خدا و آنچه در ارتباط با اوست، می‌داند: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا»^۱؛ پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن، این فطرتی است که خداوند مردم را برای آن آفریده است. حال اگر در عمل برخلاف این و گرایش فطری و باطنی عمل کند، دچار تعارض خواهد شد.^۲

قرآن در بیان احوال کفار می‌فرماید: «سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرُّعْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَمَأْوَاهُمُ النَّارُ وَبِئْسَ مَثْوًى الظَّالِمِينَ»^۳؛ به زودی در دل‌های کافران، به خاطر اینکه بدون دلیل چیزهایی را برای خدا هم‌تا قرار دادند، رعب و ترس می‌افکنیم و جایگاه آنها آتش است و چه بد جایگاهی است جایگاه ستمکاران.

درباره چگونگی تأثیر کفر بر روح و روان می‌توان چنین گفت که ایشان در امور زندگی به خیالات و اوهام خود تکیه نموده‌اند، اعتماد به این امور موجب ضعف و اضطراب می‌گردد؛

۱. سوره روم (۳۰)، آیه ۳۰

۲. علی، نقی فقیهی، جوان و آرامش روان (مشاوره و درمان‌گری با نگرش اسلامی، همان، ص ۱۲۷)

۳. سوره آل عمران (۳)، آیه ۱۵۱

زیرا خیال و وهم با توجه به ماهیتشان ثابت و محکم نبوده و دائم در تغییر هستند، از این جهت موجب می‌شود که تکیه کنندگان به آن‌ها نیز در سردرگمی به سر ببرند.

مراد از رعب یعنی استیلا (مستولی) شدن خوف بر قلوب ایشان است. به طوری که امنیت به کلی از ایشان سلب شود، از جمله مسائلی که منشأ ترس اهالی کفر است، کفار با توجه به فطرت الهی خود، طالب بقا هستند ولی به جهت انتخاب هوس‌آلود خود، مرگ را پایان زندگی می‌دانند و از این جهت نمی‌توانند با این مسأله به راحتی کنار آیند و همیشه در صدد گریز از آن می‌باشند، به گونه‌ای که فکر به آن برای آن‌ها استرس زاست و خوشی زودگذر زندگیشان را نیز به ناراحتی و اضطراب تبدیل می‌نماید.^۱

در واقع کافر برای خود ولی نمی‌شناسد و کسی که عهده‌دار امورش باشد را ندارد؛ بلکه خیر و شر را به دست خود می‌داند. بنابراین در همه عمر خود تحت تأثیر افکاری از سوی هواهای نفس، خیال‌های باطل و یا احساسات در ظلمت و تشویش به سر می‌برد.^۲

خوف و ترس کفار می‌تواند ناشی از دلهره درباره اموری چون کوتاهی در پاداش نسبت به اعمال خوبشان باشد یا ناشی از ظلمی از طبیعت و یا دیگران باشد. به گونه‌ای که توان پاسخ‌گویی به آن را نداشته باشند. در حالی که این امور در دل مؤمنان به خداوند خللی ایجاد نمی‌کند: «وَ أَنَا لَمَّا سَمِعْنَا الْهُدَى آمَنَّا بِهِ فَمَنْ يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَ لَا رَهَقًا»^۳؛ و اینکه ما هنگامی که هدایت را شنیدیم به آن ایمان آوردیم و هر کس به پروردگارش ایمان بیاورد، نه از نقصان می‌ترسد و نه از ظلم. مؤمن به خداوند از اینکه مکروهی او را احاطه کند و یا اینکه خداوند به ظلم، خیر او را ناقص کند، ترسی ندارد.

وجهی دیگر ترس کفار این است که به روی گردانی از خدا، تکیه‌گاهی محکم را از دست داده‌اند؛ از طرفی چون نمی‌توانند بدون تکیه‌گاه سختی زندگی را طی کنند، از این جهت هر

۱. مصطفی، محمدی بختیاری، نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، چاپ اول، قم، انتشارات زائر،

۱۳۹۱ش، ص ۱۴۰ - ۱۴۱

۲. همان، ص ۱۵۱

۳. سوره جن (۷۲)، آیه ۱۳

لحظه به چیزی تکیه می‌کنند که خود تکیه‌گاهی ندارد و سعی می‌کنند برای رهایی از اضطراب به دیگران یا زرق و برق دنیا تکیه کنند که این عامل نیز خود سبب سختی زندگی و فشار روانی است.^۱

کسانی که به خداوند کفر ورزیدند و از یاد خدا که تنها مؤثر در جهان است، اعراض کرده‌اند. همه چیز را دارای تأثیر مستقل می‌دانند و برای هر چیز جدا حساب باز می‌کنند؛ از این جهت همیشه و در همه حال از تأثیرات سوء تمام این امور دائم ترس دارند؛ این ترس ممکن است در روابط ایشان تأثیر گذارد و سبب انزوای آن‌ها از دیگران شوند. بدین ترتیب زندگی‌شان تبدیل به زندگی سخت می‌شود.^۲

قرآن در بیان حال مشرکان می‌فرماید: «حُفَاءَ لِلَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ»^۳؛ برنامه و مناسک حج را انجام دهید؛ در حالی که خالص برای خدا باشید و هیچ گونه شریکی برای او قائل نشوید و هر کس شریکی برای خدا قرار دهد، گویی از آسمان سقوط کرده و پرندگان (در وسط هوا) او را می‌ربایند و یا تندباد او را به مکان دوری پرتاب می‌کند.

«مَثَلُ الَّذِينَ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ أَوْلِيَاءَ كَمَثَلِ الْعُنْكَبُوتِ اتَّخَذَتْ بَيْتًا وَإِنَّ أَوْهَنَ الْبُيُوتِ لَبَيْتُ الْعُنْكَبُوتِ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ»^۴؛ کسانی که غیر از خدا را اولیای خود برمی‌گزینند، همچون عنکبوت‌اند که خانه‌ای برای خود انتخاب کرده است و سست‌ترین خانه‌ها، خانه عنکبوت است اگر می‌دانستند ...

این تشبیه به جهت سست بودن پایه افکار و اعتقادات ایشان می‌باشد که برگرفته از خیال و توهم است.

۱. مصطفی، محمدی بختیاری، همان کتاب، ص ۲۱۰

۲. همان، ص ۲۱۱

۳. سوره حج (۲۲)، آیه ۳۱

۴. سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۴۱

۲- روی گردانی از ذکر خدا (غفلت از یاد خدا)

از نظر اسلام، والاترین مقام انسانی زمانی پدید می‌آید که انسان به یاد خدا باشد و روحش متوجه او گردد.

غفلت یکی از موانع حرکت به سوی کمال و رسیدن به شکوفایی و قرب خداست. در فرهنگ دینی غفلت نکوهش شده و انسان غافل از هر خیر و بهره‌ای محروم است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «از غفلت بپرهیزید؛ زیرا به زیان جان شماست»^۱

قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى»^۲ مراد از ضنک، زندگی تنگ در این دنیا است که علامه طباطبایی نیز این عقیده را می‌پذیرند. کسی که خدا را فراموش کند و با خدا قطع رابطه نماید، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که به آن دل ببندد و زندگی دنیا تنها مطلوب او می‌شود. در نتیجه تمام تلاش خود را در اصلاح زندگی مادی صرف می‌کند و به تمتع از آن سرگرم می‌شود، این زندگی، او را آرام نمی‌کند؛ برای اینکه هر چه از آن به دست آورد، به آن حد قانع نمی‌شود.

چنین کسی دائم در فقر و تنگ‌دستی به سر می‌برد و همیشه علاقمند به چیزی است که ندارد. صرف نظر از اضطراب و ترسی که از روی آمدن ناملایمات و فرارسیدن مرگ، ترس از دست دادن داشته‌های خود را هم دارد.^۳

انسانی که فقط مادیات محل آرامش او باشد، پیوسته در پی لذت‌های زودگذر و اشباع هوس‌های نفسانی خود است ولی انسان ذاکر، دنیا را پلی برای گذر به زندگی برتر می‌داند و ضمن برخورداری شایسته از نعمت‌های خود در پی جمع توشه برای آخرت است.

قرآن کریم در مورد کسانی که غافل از یاد خدا هستند، می‌فرماید:

۱. سلیمان، قاسمی، بهداشت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان (علیهم السلام)، همان، ص ۷۹

۲. سوره طه (۲۰)، آیه ۱۲۴

۳. مصطفی، محمدی بختیاری، همان کتاب، ص ۲۰۸-۲۰۷

«اِسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ أُولَئِكَ حِزْبُ الشَّيْطَانِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ»^۱؛ شیطان بر آنها مسلط شد و ذکر خدا را از خاطر آنها برد، آنها حزب شیطانند، بدانید که حزب شیطان زیان کارانند.

وقتی شیطان بر فرد یا گروهی مسلط می‌شود، نخست آنها را خلع سلاح می‌سازد و از یاد خدا غافل می‌کند. وقتی انسان از یاد خدا غافل شود، نمی‌تواند خود را بشناسد، یعنی خدا نیز آنها را از یاد خودشان می‌برد. انسانی که خود را فراموش کند، دیگر گامی به سوی کمال خویش بر نمی‌دارد و بسان مرده متحرکی است که به خواست هوای نفس خویش یا دیگران زندگی می‌کند و عمر خود را به بیهودگی می‌گذراند.^۲

زیرا انسان با شناخت خود در می‌یابد که بعد اصیل او، روح مجرد است که روح نفخه‌ای الهی است و تنها انس با خداوند، او را به آرامش می‌رساند. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «یاد خدا شفای دل‌هاست.»^۳

غفلت از یاد خدا، سبب گمراهی و مصاحبت شیطان با انسان می‌شود. «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»^۴؛ هر کس از یاد خدا روی گردان شود، شیطان را به سراغ آن می‌فرستیم. پس همواره قرین اوست.

وقتی انسان از تحت ولایت خداوند خارج شد و به شیطان سپرده شود و او مصاحب و همراه آنان شد، از تمام جهات به او حمله‌ور شده و او را اغوا می‌نماید و به جهت تقابل شیطان با خداوند، آنچه که در همراهی با خدا نصیب انسان می‌شود، ضدش در همراهی شیطان نصیب او می‌شود. از جمله نعمت‌هایی که همیشینی خداوند برای انسان دارد، آرامش و طمأنینه به جهت هدایت انسان به جهت فطرتش می‌باشد.

۱. سوره مجادله (۵۸)، آیه ۱۹

۲. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۸۰

۳. همان، ص ۸۱

۴. سوره زخرف (۴۳)، آیه ۳۶

بنابراین همراهی شیطان به جهت راهنمایی انسان به سوی امور خلاف فطرتش، اضطراب، ترس و تنش را به همراه دارد.^۱

۳- ترس از مرگ

انسان موجودی است که می‌داند می‌میرد و این احساس مرگ، کاذب نیست؛ تا از میان رفتنی باشد. بنابراین اگر انسان‌ها تحلیلی درست از مرگ نداشته باشند، آرامش درونی آنها را از میان خواهد برد. علل ترس از مرگ عبارتند از:

۱- غالباً از کودکی با پدیده مرگ که معمولاً با درد و جراحت و از هم پاشیدگی جسم همراه است، آشنا می‌شویم. بر این اساس یاد مرگ برای فرد چنین تصوراتی می‌آفریند و او را در ترس و اضطراب فرو می‌برد.

۲- مرگ موجب جدایی عزیزان می‌شود و جبران این ضربه عاطفی مشکل است؛ به همین خاطر مرگ یادآور نگرانی عاطفی است.

۳- گروهی هم که منکر خدا و معاد هستند و مرگ را برابر با نابودی می‌دانند، این‌ها جهان را مجموعه‌ای به هم آمده از اتم‌های پراکنده می‌دانند که بی‌انگیزه و بی‌هدف از سر تصادف به هم پیوسته است؛ این گروه مرگ را پایان زندگی می‌دانند. به همین خاطر یاد مرگ آن‌ها را مضطرب می‌سازد. این‌ها می‌گویند که زندگی فاقد ارزش و معناست زیرا که آنچه در آن هدف قرار دهیم و به آن دل ببندیم، مرگ آن را نابود خواهد کرد. این اندیشه در کنار این حقیقت که میل به بقا و جاودانگی در فطرت انسان است، یاد مرگ را تنفرآور می‌سازد.

از منظر قرآن کریم مرگ امری طبیعی و قانون عمومی است ولی نابودی نیست. در نگاه قرآن و روایات مرگ تولدی جدید و انتقال از جهانی به جهان دیگر است. حضرت سجاد(علیه السلام) می‌فرماید: «مرگ برای مؤمن، کندن لباس چرکین و پوشیدن لباس فاخر و برای کافر، کندن لباس فاخر و پوشیدن لباس چرکین است».^۲

۱. مصطفی، محمدی بختیاری، همان، ص ۲۱۴

۲. اسحاق، حسینی کوهساری، نگاهی قرآنی به فشار روانی، همان، ص ۱۶۰

۴- ترس از محاسبه اعمال: اگر چه تبیینی که ادیان، از مسئله مرگ و پایان این دنیا دارند، تا حدودی به بهداشت روانی انسان کمک می‌کند؛ زیرا او را از بی‌هدفی می‌رهاند. اما مشکل روحی دیگری برای او ایجاد می‌نماید که همان محاسبه اعمال است؛ به گونه‌ای که از کوچک-ترین عمل غفلت ننموده و حتی خطرات قلبی نیز مورد پرسش قرار می‌گیرند؛ این گونه تبیین، تصویری وحشتناک از مرگ برای انسان بوجود می‌آورد. به گونه‌ای که توجه به آن، انسان را دچار استرس و اضطراب می‌کند.

در مورد ترس از مرگ بر این مبنا باید گفت که اگر این تصویر را با خدایی که در پی یافتن گناه از بندگانش می‌باشد و منتظر فرصتی جهت عذاب ایشان است، کنار هم قرار دهیم، می‌توان به آثار منفی روحی و روانی دین و مرگ حکم کرد. در صورتی که آن اعتقادی که دین الهی از مهربانی خدا برای مردم ترسیم می‌کند، مانند آبی برای آتش است. وقتی به معارف دینی نگاه شود، صفت جمال و لطف و رحمت الهی بیش از غضب او ظهور دارد. برای مثال آیات قرآن هر سوره با رحمانیت و رحیمیت او آغاز می‌گردد و همیشه به بندگان خدا متذکر می‌شود که در صورت بروز خطا نه تنها ناامید نشوند، بلکه به آن‌ها امید عفو و بخشش می‌دهد.^۱

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «أَكْثَرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ ، فَمَا مِنْ عَبْدٍ أَكْثَرَ ذِكْرَهُ إِلَّا أَحْيَا اللَّهُ قَلْبَهُ وَهُوَ عَلَى الْمَوْتِ». در مکتب توحیدی یاد مرگ مثبت و سازنده است.^۲

۴- بیماری (بویژه بیماریهای مزمن)

بیماری جسمی، بویژه اگر طولانی باشند، می‌توانند عامل مؤثری در ناآرامی روانی انسان گردند؛ زیرا اولاً بر جسم و روح تأثیر می‌گذارند. و ثانیاً کسی که دارای بیماری مزمن است، ارتباطش با دیگران و نیز درآمد مادی در زندگی‌اش کم می‌شود و به دنبال آن، مسائلی پیش خواهد آمد که روحیه بیمار را کسل کرده و او را دچار نگرانی و ناآرامی خواهد کرد.

۱. مصطفی، محمدی بختیاری، همان، ص ۲۵۴ - ۲۵۷

۲. سعداله، حسنی، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه، همان، ص ۸۹

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «پنج چیز است که هر کس یکی از آنها را نداشته باشد، پیوسته زندگی اش ناقص و عقلش نابود و قلبش پریشان و نگران است؛ اولین آنها سلامت بدن است.»^۱

فشار روانی ناشی از معلولیت و بیماری‌های حاد می‌تواند امکانات عاطفی صبورترین افراد را نیز به طور جدی تهدید کند، مبتلایان به بیماری‌های مزمن، می‌کوشند با صرف وقت و انرژی بسیاری، مانند افراد عادی زندگی کنند. البته محدودیت‌های عملی ناشی از بیماری موجب می‌شود که تداوم روابط اجتماعی سخت شود و ارتباط با دوستانشان به مقدار قابل ملاحظه‌ای کم شود. در این موقعیت، گروهی از خانواده‌ها صمیمی‌تر می‌شوند، اما گروهی دیگر آزرده خاطر می‌گردند و بیماری مثل منبع دائمی تنش، بر دوش خانواده سنگینی می‌کند.^۲

گاهی بیماری مزمن موجب بریدگی اجتماع از انسان، سرزنش نیکان و حتی لغزش نزدیکان فداکار انسان هم می‌شود. البته راه درمان هم تنها صبر است. زیرا بیماری مزمن همان‌طور که برای حضرت ایوب رخ داده است، چه بسا نشانه مهر و ابتلای خداوند باشد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «پیامبران بیش از همه مردم گرفتار حوادث می‌شوند و پس از آنها، پیروانشان به تناسب شخصیت و مقامشان آزمایش می‌شوند.»^۳

در رفع فشار و نگرانی حاصل از بیماری‌ها، نقش ایمان و نگرش انسان به جهت و هدف از خلقت عامل اساسی است. امام باقر (علیه السلام) یکی از اصحاب خود را در حال بیماری عیادت کرد و از احوال او جويا شد. پاسخ داد: در حالی به سر می‌برم که بیماری را بر سلامت و فقر را بر غنا ترجیح می‌دهد. امام فرمود: «ولی ما اهل بیت چنین نیستیم، بلکه هر کدام را که خدا بدهد، همان را دوست داریم.»

این دو نوع نگرش به بیماری است که از ایمان و اعتقاد شخصی مایه می‌گیرد که البته هر دو موجب آرامش و رفع اضطراب است.

۱. علی، نقی فقیهی، همان، ص ۱۳۹

۲. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۰۹

۳. همان، ص ۱۱۱

اما اسلام به ایمان، تنها اکتفا نکرد و راه‌های دیگری را نیز برای رفع این نگرانی اندیشیده است؛ از جمله این‌که پیامبر و ائمه (علیهم السّلام) فراوان به عیادت از بیماران سفارش کرده‌اند و این امر نشان می‌دهد که عیادت می‌تواند نقش مهمی در اطمینان و آرامش قلبی بیمار داشته باشد.

همچنین سفارش شده که هر سه روز یک بار یا یک روز در میان بیماران را عیادت کنید و زیاد نزد بیمار نمانید؛ مگر اینکه او به ماندن شما علاقه‌مند باشد و نیز سفارش شده که با دست خالی به عیادت بیمار نروید و میوه یا چیز دیگری همراه داشته باشید. این‌ها همه در آرامش روحی بیمار مؤثر است و او را از کسالت و تنهایی رها می‌سازد.^۱

۵- ترس از فقر و تنگی معیشت

یکی از عواملی که انسان‌ها را نگران می‌کند و آرامش خاطر آن‌ها را بر هم می‌زند، مشکلات مادی و معیشتی است؛ این نگرانی در جوانان که تازه می‌خواهند بار زندگی را به دوش بکشند و علم و تجربه چندانی ندارند و از این رو فکر می‌کنند همه چیز زندگی باید از اول مهیا باشد، بیشتر است.

مشکل اقتصادی گاهی ناشی از فقر است. ترس از فقر و عدم تأمین هزینه‌های زندگی بخصوص برای کسانی که فقر را کمبود شدید می‌دانند، موجب بیماری روحی و تشویش خاطر انسان می‌شود.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «إِنَّ النَّفْسَ إِذَا أَحْرَزَتْ قُوتَهَا، إِسْتَقَرَّتْ»؛ هر گاه نفس انسان روزی خود را فراهم دید، سکون و آرامش می‌گیرد.^۲ یعنی بدون احراز ممکن است در انسان‌هایی که ایمان محکم استوار ندارند، اضطراب و نگرانی حاکم شود.

۱. علی، نقی فقیهی، همان، ص ۱۳۹

۲. همان، ص ۱۳۱

بنابراین مشکلات مادی می‌تواند عامل ناآرامی باشد و وجود منبع تأمین کننده می‌تواند عاملی آرامش بخش و اطمینان‌آور باشد.

خداوند در قرآن یادآور می‌شود که رزاق اوست. «اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَ يَقْدِرُ لَهُ إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ»؛ خداوند روزی را برای هر کدام از بندگانش که بخواهد، گشوده یا تنگ می‌دارد. بی‌گمان خدا بر همه چیزی داناست.

خداوند برای حفظ کرامت و آزادی انسان بارها به این حقیقت اشاره کرده است که روزی-اش تحت اراده و مشیت الهی است، تا مبدا حیثیت و آزادی خود را نزد انسان‌های دیگر لکه-دار و یا فدا کند. به گمان اینکه روزی‌خور دیگران است و زندگی او وابسته به آن هاست. بنابراین با توجه به اینکه یکی از علل ناآرامی ترس از فقر است. در روایات راه‌هایی برای آرامش آنان در این زمینه ذکر شده که عبارتند از:

الف) ایمان به خداوند: و مؤمن با ایمان و اعتقاد به اینکه روزی دهنده خداست. اساس غم و غصه روزی خوردن را بر می‌چیند و از این بابت خیال خود را راحت می‌کند. امام علی(علیه السلام) می‌فرماید: «مَنْ وَثِقَ بَأَنَّ مَا قَدَّرَ اللَّهُ لَهُ لَنْ يَفُوتَهُ اسْتِرَاحَ قَلْبُهُ»^۱؛ هر کس که اطمینان داشته باشد که آنچه خدا برای او از روزی مقدر داشته، از او فوت نمی‌شود، دلش آرام می‌گیرد.

ب) عبادت: عبادت خدا نیز انسان را از غم و غصه روزی بی‌نیاز می‌سازد. پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «ای فرزند آدم خود را برای عبادت من فارغ ساز تا قلبت را از بی‌نیازی پُر و دستت را از روزی پُر سازم و از من فاصله مگیر که قلبت را فقیر و دستت را مشغول خواهم ساخت»^۲.

ج) سحرخیزی: در روایات سحرخیزی عاملی برای رزق و روزی شمرده شده است. امام محمدباقر(علیه السلام) فرمود: «روزی انسانها تقسیم شده است؛ ولی برای خدا روزی اضافه

۱. سوره عنکبوت (۲۹)، آیه ۶۲

۲. محمد عثمان، نجاتی، حدیث و روان شناسی، همان، ص ۱۳۲

۳. علی، نقی فقیهی، همان، ص ۱۳۳

است که آن را از طلوع خورشید تقسیم می‌کند». و این همان سخن خداوند است که می‌فرماید: «از فضل خدا درخواست کنید.» سپس فرمود: «ذکر و یاد خدا از طلوع فجر تا طلوع خورشید در طلب رزق، بهتر از دنبال روزی رفتن، روزی را تأمین می‌کند.»^۱

د) ازدواج: قرآن ازدواج را عامل بی‌نیازی مادی می‌داند. «وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ»^۲؛ مردان و زنان بی‌همسر را همسر دهید، هم چنین غلامان و کنیزان صالح و درستکار را؛ اگر فقیر باشند، خداوند از فضل خود آنان را بی‌نیاز می‌سازد؛ که خداوند گشایش دهنده و آگاه است؛ خداوند وعده داده که فضل خود را شامل حال آنها خواهد کرد و از فضل خود درهای رحمت را بر آنها می‌گشاید و ایشان را بی‌نیاز خواهد ساخت.

۶- تنهایی

انسان موجودی اجتماعی است؛ به طوری که بدون همراهی سایر انسانها و یا کسی که همدم او باشد، به تنهایی قادر به ادامه زندگی سالم و بی‌دغدغه نیست. از این رو، هرگاه تنها شود و حتی اگر تنهای تنها نشود ولی به صورت خانوادگی هم منزوی شود، دچار اضطراب و نگرانی خواهد شد. او برای رفع این ناآرامی‌های خود به کسی نیاز دارد که با او انس بگیرد، به او محبت ورزد و از او محبت ببیند و بالآخره از این طریق آرامش بگیرد.

راههای رهایی از تنهایی

الف) دوست و رفیق: دوستان از کسانی هستند که انسان با آنها مأنوس می‌شود. و خود را از تنهایی نجات می‌دهد.

۱. محمد عثمان، نجاتی، همان، ص ۱۳۲

۲. سوره نور (۲۴)، آیه ۳۲

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: « إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَسْكُنُ إِلَى الْمُؤْمِنِ كَمَا يَسْكُنُ الظَّمَانُ إِلَى الْمَاءِ الْبَارِدِ »^۱؛ همانا مؤمن با مؤمن آرامش می‌یابد چنان که قلب تشنه با آب سرد آرامش می‌یابد.

بنابراین انسان‌ها برای ادامه زندگی و آرامش خود نیاز به یکدیگر دارند. ولی هر انسانی نمی‌تواند با هر فردی دوست شود؛ زیرا هر کس نمی‌تواند نیاز دیگری را برطرف کند و به او آرامش ببخشد. و با دوستان و افرادی سروکار داشته باشد که دارای روحیاتی شبیه روحیات او باشند و بتوانند با رفت و آمد و گفتگو مونس همدیگر شوند.

ب) همسر: همسر نیز باعث رهایی فرد از تنهایی، می‌شود. «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا»^۲؛ و از نشانه‌های خدا این که همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنها آرامش یابید. به این مطلب در فصل گذشته مفصل پرداخته شده، به همین دلیل در اینجا به اختصار و در حد نیاز پرداخته شد.

ج) انس با خدا: انس با خدا از عواملی است که در رفع تنهایی انسان از دو عامل دیگر مؤثرتر است. انسان مادامی که با خدا مأنوس نشد، ناچار است. برای رفع تنهایی و کسب آرامش به جامعه اعم از خانواده، دوست و اجتماع پناه برد. ولی همین انسان اگر با خدا مأنوس شد، هرگز احساس تنهایی نمی‌کند تا دچار ناآرامی شود و این انس وقتی حاصل می‌شود که انسان به درجات بالای ایمان دست یابد، انس با خدا از طریق یاد او حاصل می‌شود.

به طور کلی انسان می‌تواند چهار نوع احساس تنهایی داشته باشد:

۱- تنهایی بدنی؛ جایی که هیچ کس در اطراف انسان یافت نمی‌شود، در قرآن آمده: «وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ»^۳؛ او با شماست هر جا که باشید و خداوند نسبت به آنچه انجام می‌دهید، آگاه است.

۱. علی، نقی فقیهی، همان، ص ۱۳۴

۲. سوره روم (۳۰)، آیه ۲۱

۳. سوره حدید (۵۷)، آیه ۴

۲- تنهایی ناشی از بی خبری دیگران از درون انسان؛ در این فرض ممکن است دیگران در کنار انسان باشند، اما از درون او و غوغایی که در آن می‌گذرد، بی‌اطلاع باشند. در قرآن آمده: «إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ»^۱؛ خداوند از آنچه درون سینه هاست، آگاه است.

۳- تنهایی ناشی از ناتوانی دیگران در رفع مشکلات انسان؛ در این صورت ممکن است دیگران از درون انسان مطلع باشند، ولی نمی‌توانند مشکلات او را حل نمایند. خداوند در قرآن می‌فرماید که او قادر مطلق است و بر همه چیز تواناست: «إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»^۲؛ خداوند بر همه چیز تواناست.

۴- ناشی از منفعت طلبی دیگران؛ در این مرحله با اینکه دیگران می‌توانند به انسان یاری برسانند، ولی سودجویی و منفعت خود را ملاک قرار می‌دهند؛ یعنی اگر کمک کنند، در نهایت سود خود را مد نظر قرار داده‌اند. در این مورد نیز خداوند می‌فرماید که او غنی مطلق است و سود برای او بی‌معناست. «فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ»^۳؛ خداوند از همه چیز جهانیان بی‌نیاز است.^۴

۷- وسواس

از راه‌های مهم شیطان برای گمراه کردن انسان، قضیه وسواسی است که اگر کسی به آن مبتلا شود، آسایش زندگی او از بین می‌رود. وسواسی بلایی مهلک است که انسان با آن نمی‌تواند بهشتی شود. بعلاوه به لحاظ روحی انسان را نابود می‌کند.

وسوسه به دو قسم، وسوسه عملی و وسوسه فکری تقسیم می‌شود:

۱. سوره لقمان (۳۱)، آیه ۲۳

۲. سوره بقره (۲)، آیه ۲۰

۳. سوره آل عمران (۳)، آیه ۹۷

۴. مصطفی، محمدی بختیاری، همان، ص ۱۶۲

وسوسه فکری: وسوسه فکری همان خطوط تصورات، پندارها و خیالات واهی و بی‌اساس به ذهن انسان است، مثلاً مرد به زنش یا زن به شوهرش بدبین می‌شود که ممکن است به انتقام‌گیری و حتی جدایی هم بکشد.

گاهی وسوسه فکری به آن جا می‌رسد که به مقدسات، به خداوند، پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم)، روحانیت، مراجع تقلید بدبین می‌شود، یا مادری فرزند خود را بسیار دوست دارد ولی دچار نگرانی شود که نکند ناگهان کودک خود را از پنجره پرتاب کند و

وسوسه عملی: وسوسه عملی این است که انسان در اعمالش دچار وسواسی می‌شود. مثلاً در طهارت و نجاست وسواسی پیدا می‌کند. زود یقین پیدا می‌کند که فلان چیز نجس است. اما به سادگی به پاک شدن آن یقین پیدا نمی‌کند. برخی در مورد آلودگی و میکروب دچار وسواسی می‌شوند. این وسواسی‌ها اختصاص به قشر خاصی ندارد. ممکن است در همه افراد باسواد و بی‌سواد نفوذ پیدا کند. عجیب این است که این افراد در مورد حق الله و حق الناس وسواسی ندارند.

به لحاظ روانی افراد وسواس همیشه گوشه‌گیرند، چون دیگران را بدون استثنا حتی اگر از فقها و بزرگان مذهب باشند، در طهارت قبول ندارند. و برای اینکه مجبور نشوند با دیگران دست بدهند یا معاشقه کنند، منزوی می‌شوند.

به لحاظ عاطفی نیز این افراد از ترس دیگران آن‌ها را آلوده نکنند. کمترین علاقه‌ای حتی به نزدیک‌ترین افراد خانواده‌شان نشان نمی‌دهند. اهل وسواس، همیشه احساس گناه و ناتوانی می‌کنند؛ آنان کسی را قبول ندارند و به کسی اعتماد نمی‌کنند. از نظر عواطف بسیار نگران و افسرده‌اند؛ زیرا رضایت خاطر در انجام تکالیف واقعی است که عقل هم به آن تکالیف حکم می‌کند اما اهل وسواس از این رضایت خاطر عملاً محرومند و دیگر نشاطی پس از انجام تکالیف ندارند، نشاطی که خود، لذتی مطلوب و به منزله پاداش عمل دنیوی است.^۱

۱. علی محمد، حیدری نراقی، وسواسی(شناخت راههای درمان)، انتشارات مهدی نراقی، تابستان ۱۳۸۹، ص

گاهی وسوسه در وضو و غسل است و تکرار مدام این عمل علاوه بر اسراف در آب و هدر دادن عمر، سبب می‌شود که فرد وقت فضیلت عبادت را از دست بدهد. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «یک مد آب (یعنی کمتر از یک کیلو) برای وضو و یک صاع (سه کیلو) آب برای غسل کافی است و افرادی که هر آینه این مقدار را کم می‌دانند، آنان خلاف سنت عمل رفتار می‌نمایند و کسی که بر سنت من ثابت قدم باشد، در بهشت با من خواهد بود.»^۱

برای درمان وسواسی، اولین سفارش دعا و توسل به خداوند است. به فرموده قرآن: «اگر فضل و رحمت خداوند نباشد، هیچ کس نمی‌تواند درخت رذالت را از دل خود برکند.» امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «شیطان، موفق به وسوسه بنده‌ای نمی‌شود مگر آن‌گاه که از یاد خدا روی برگرداند و آن را سبک شمارد و در جایگاه نافرمانی خدا قرار گیرد و فراموش کند که خدا بر پنهان او آگاه است.»^۲

مطلب دیگری که قرآن بدان سفارش می‌کند، کمک گرفتن از نماز اول وقت است. «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»^۳؛ از صبر و نماز یاری بجوید.

مورد دیگر درمان، بی‌اعتنایی است؛ بی‌اعتنایی به آنچه تخیلش می‌گوید و شیطان درون و برونش به آن وسوسه می‌کند.

امام باقر (علیه السلام) فرمودند: «هنگامی که شک تو در نماز زیاد شد، به نماز ادامه بده و به شکت اعتنا نکن، زیرا با این کار امید است که شک از تو دست بردارد؛ همانا شک از جانب شیطان است.»^۴

اگر کسی به وسواسی، بی‌اعتنایی نکند، به مشکلات بدتری مبتلا می‌شود. راه‌های دیگری از جمله مسافرت، ورزش، تلقین، مصرف برخی از خوراکی‌ها و رجوع به متخصصین نیز ذکر

۱. همان

۲. حسین، مظاهری، راهکارهای عملی درمان وسواس، چاپ چهارم، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، ۱۳۸۹ش، ص ۱۴۰

۳. سوره بقره (۲)، آیه ۴۵

۴. حسین، مظاهری، همان، ص ۳۳

شده که به دلیل رعایت اختصار از ذکر آنها خودداری می‌کنیم. برای اطلاع بیشتر می‌توانید به کتاب وسواس (شناخت و راه‌های درمان) به تألیف علی محمد نراقی رجوع کنید.

۸- پیروی از دستورات باطل فرقه‌های ضالّه و ادیان تحریف شده

ادیان متشکل از سه عنصر اساسی هستند که عدم درک صحیح هر کدام به سهم خود می‌تواند سلامت روانی انسان را با مشکل مواجه نماید.

انحراف در اعتقادات

برخی مسلمانان به نام مرجئه معتقد شدند آنچه باعث نجات انسان می‌باشد، فقط ایمان است و عمل هیچ‌گونه ضرری به ایمان نمی‌زند؛ به موجب این عقیده آنان می‌توانند بدون انجام کوچک‌ترین عمل واجبی یا حتی با انجام بزرگ‌ترین عمل حرامی، همچنان مؤمن بمانند و وارد بهشت نیز می‌شوند؛ در حالی که انجام واجبات و ترک محرمات در بهداشت روانی انسان، بسیار تأثیرگذار است و از سوی دیگر انجام محرمات و ترک واجبات آثار سوء قابل توجهی بر روان آدمی دارد.

همچنین جبرگرایان با اعتقاد به اینکه انسان هیچ‌گونه اختیار از خود ندارد، دست به هر عملی زده و خود را بی‌گناه می‌دانند. در نتیجه هم به بهداشت روانی خود ضربه زده و هم سلامت روانی جامعه را مختل می‌نمایند. همچنین می‌توان به برخی گروه‌ها از مسلمانان که سایر گروه‌های دیگر را تکفیر کرده و احیاناً قتل ایشان را مساوی با ورود به بهشت و متنعم شدن در آن می‌دانند، اشاره کرد.

از موارد مهم دیگر رضایت به حکومت انسانی ظالم و واجب الإطاعه دانستن آن است، همان‌طور که برخی از فرق مسلمین بدان معتقدند درحالی‌که این نوع حکومت‌ها منشأ بسیاری از آسیب‌های روانی می‌باشد.^۱

۱. مصطفی، محمدی بختیاری، همان، ص ۲۵۵

اگر مراد از دین، همان دین الهی مطابق با فطرت و سرشت انسان است. این اعتقادات و تأثیرات در او وجهی ندارد، زیرا خداوند حکیم، با توجه به سرشت انسان به وضع قوانین پرداخته و آن‌ها را توسط انسان‌های برگزیده، به سایر مردم ابلاغ نموده است و این مقررات به جهت هماهنگی با روحیات انسان هیچ‌گونه تعارض و تضادی با فطریات انسان ندارند و از این جهت نه تنها به سلامت روان انسان ضرر نمی‌رساند؛ بلکه در جهت شکوفایی او بیشترین تأثیر را دارد.^۱

بنابراین با انتخاب درست دین برگزیده خدا، که همان اسلام است و تبعیت از دستورات اهل بیت (علیهم السّلام) انسان دچار آسیب روانی نمی‌شود.^۲

انحراف در اخلاقیات

برخی از دستورالعمل‌های ادیان و گروه‌های تابعه آن با ترویج برخی از اخلاقیات در میان پیروان خود بهداشت روانی ایشان را دچار مشکل می‌نماید. برای مثال می‌توان اعتقاد مسیحیت مبنی بر اینکه اگر کسی به سمت راست صورت شما سیلی زد، سمت چپ خود را برای سیلی زدن او آماده نما. این اخلاق به جهت ظالم پروری و دعوت به ظلم‌پذیری، بهداشت روانی فردی و اجتماعی انسان را به خطر می‌اندازد. اتفاقاً از جمله اعترافات گسترده برخی از فلاسفه غرب همین دعوت اخلاقی بوده است.

در میان مسلمانان نیز عده‌ای به پشتوانه دین از هرگونه امر به معروف و نهی از منکر به بهانه ظهور هر چه سریعتر منجی بشریت دست کشیده‌اند و بدین وسیله از هرگونه اعتراض در برابر ظلم خاموش شده‌اند که زیان و ضرر این، عمل برای بهداشت روانی فرد و جامعه غیر قابل جبران می‌باشد. اسلام بر حفظ حرمت تأکید شده است؛ بنابراین آن دسته از دستوراتی که

۱. همان، ص ۲۵۷-۲۵۳

۲. همان، ص ۲۵۷

سلامت روان انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و حرمت او را می‌شکند. به خاطر تحریفاتی است که در برخی از ادیان و فرقه‌ها به دست انسان‌ها صورت گرفته است.^۱

انحراف در برخی از دستورات ادیان یا فرقه‌های ضاله

برخی از دستورات ادیان درباره خوراکی می‌تواند در بهداشت روانی انسان مؤثر باشد. برای مثال از ادیان، پیروان خود را از خود در برخی از غذاها منع یا به آنها تشویق می‌کنند. با توجه به رابطه تنگاتنگ جسم و روح و تأثیرپذیری این دو از هم در دراز مدت این دستورات می‌تواند در روحیات پیروان آن دین تأثیر بگذارد و بدین وسیله سلامت روانی آنها را به خطر بیندازد.

بطور مثال منع گوشت قرمز در میان هندوها؛ لازمه این دستورات آن است که زندگی ایشان نباتی باشد و این امر باعث می‌شود شجاعت لازم برای یک انسان سالم در ایشان دیده نشود و بالطبع در جایی که انسان باید از جسارت و شجاعتش بهره جوید، استفاده نمی‌کند و در نتیجه از نظر روحی و روانی دچار مشکل می‌شود.

در مورد این دستورات باید گفت که منظور از دین، دین الهی است. در مورد این فرقه‌ها و ادیان باید توجه نمود که آن دسته از آموزه‌هایی که با دستورات اسلام در تضاد است یا به دلیل تحریف در این ادیان است یا اتمام تاریخ مصرف برخی از احکام که در زمان خاصی انسان مأمور به اجرای آنها بوده است. بنابراین دین در این زمینه دخالتی ندارد. چرا که این دستورات تابع هوی و هوس انسان‌های وسوسه‌ای و شیطان است نه دین الهی.^۲

۱. همان، ص ۲۵۴ - ۲۵۵

۲. مصطفی، محمدی بختیاری، همان، ص ۲۵۹ - ۲۵۵

۹- خانواده

یکی از نخستین و مؤثرترین محیط‌های زندگی و رشد انسان، خانواده است. بنابراین یکی از عوامل مهم بیماری‌های روحی و اضطراب می‌تواند خانواده باشد. این محیط تأثیر ماندگار و گاهی جبران ناپذیری بر روان و سرنوشت انسان می‌گذارد. از این رو اسلام قبل از تشکیل خانواده به تربیت نسل آینده توجه کرده است. دختر و پسر ابتدا باید خودسازی کنند و در صدد رفع اختلالات اخلاقی و روحی خود برآیند، سپس تصمیم به تشکیل خانواده و تولید مثل بگیرند. از جمله مراقبت‌های مؤثر در پیشگیری از بروز خلل روحی، روانی و جسمی در فرزند با توجه به آموزه‌های دینی عبارتند از:

الف) پرهیز از ازدواج با افراد ناشایست: از دیدگاه اسلام مهمترین اصل انتخاب همسر، ایمان و تقوی و بعد از آن، ادب و اخلاق است. اگر یکی از آن زن و مرد، ناصالح باشد، فرزندى که در این خانواده بزرگ شود، زمینه‌ی فساد در او بیشتر است.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «از ازدواج با بی‌خردان پرهیزید؛ زیرا مصاحبت و زندگی با آنان دشوار است و فرزندشان نیز تباه می‌شود.»^۱

ب) مراقبت‌های هنگام انعقاد نطفه: در آموزه‌های دینی برای پیشگیری از ناهنجاری‌های جسمی و روانی، رهنمودهایی برای انعقاد نطفه در نظر گرفته شده است. برای نمونه: امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «هر زنی به همبستری شوهر شرابخوار خود تن دهد، به عدد ستارگان آسمان مرتکب گناه شده است، و فرزندانى که از این مرد پدید آیند، ناپاک و پلیدند و خداوند از آن زن هیچ توبه و فدیة‌ای قبول نمی‌کند.»^۲

۱. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۲۲۵

۲. همان، ص ۲۲۷

در مورد زمان آمیزشی نیز پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «ای علی! هرگاه برای مسافرت حرکت کردی، همان شب با همسر خود آمیزش نکن؛ زیرا اگر فرزندی بین شما آید، مال خود را به ناحق مصرف می‌کند. همانا تبذیرگران، برادران شیاطین هستند.»^۱

ج) مراقبت های دوران حمل: دوران بارداری از مهم‌ترین دوران زندگی بشر است؛ زیرا جنین در طول دوره رحمی، به شدت آسیب پذیر است و عوامل بسیاری می‌تواند به طور مستقیم و غیر مستقیم سلامت جسمی و روانی او را به خطر اندازد، در این دوره عوامل ارثی و مادر زادی در ایجاد آسیب‌های روانی بیش از هر چیز دیگری است. بنابراین باردار باید از نظر روحی در تعادل باشد. خبرهای ناگوار به او نرسد، محیط خانه برای او امن باشد، از اختلافات و زد و خورد های احتمالی در دوران بارداری باید پرهیز شود، تغذیه مادر در دوران بارداری بسیار حائز اهمیت است؛ زیرا میان مصرف بعضی خوراکی‌ها و بهره‌مندی از برخی ویژگی‌های جسمی - روانی کودک ارتباط وجود دارد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «زنان باردار را در آخرین ماه‌های حمل، خرما بخورانید تا فرزندان شما بردبار و متقی شوند.»^۲

د) مراقبت های دوران شیردهی: روحیه مادر در این دوره، روی فرزند تأثیر کامل دارد. اضطراب، ناراحتی‌های روحی، فشار عصبی و خشونت مادر در روحیه فرزند مؤثر است. و در این دوره فرزند در عین اینکه ضعیف و ناتوان است، به دقت، توجه و عاطفه نیاز شدید دارد، بی‌مهری مادر را درک می‌کند و گاه به خاطر نیاز عاطفی گریه می‌کند.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «از شیر زن‌های زانیه و دیوانه به فرزندان ندهید؛ چون شیر در ویژگی‌های انسان و اخلاق کودک تأثیر می‌گذارد».

۱. روح الله، ولی ابرقویی، کودک نامه فرهنگ الفبایی تربیت فرزند در سیره اهل بیت، چاپ سوم، قم، انتشارات

مشهور، ۱۳۹۳ش، ص ۷۱

۲. سلیمان، قاسمی، همان کتاب، ص ۲۲۹

دقت در این نکات، روشنگر آن است که خانواده در سعادت و شقاوت فرزند سهم ویژه‌ای دارند.^۱

بنابراین منشأ بسیاری از بیماری‌های روحی، می‌تواند خانواده باشد.

نتیجه

تمام علل فشار روانی در سایه ایمان به خدا و عمل به آموزه‌های دینی برطرف می‌شوند. زیرا در سایه‌ی ایمان به خدا یک تکیه‌گاه روحی در نهاد آدمی ایجاد شده و باعث نجات انسان در سختی‌ها و نارسایی‌های زندگی می‌گردد.

۱. همان، ص ۲۲۹

بخش سوم:

عوامل مؤثر بر آرامش روانی در محیط خانواده

فصل اول:

انواع روابط اعضای خانواده

مؤثر بر آرامش روان

مقدمه

خانواده، اولین محیط تربیتی انسان است. بنابراین هر کدام از اعضای خانواده به خاطر خود و سعادت فرزندان‌شان لازم است یک سلسله مسائل اخلاقی را که قرآن و روایات بر آن‌ها تأکید فراوانی دارند، رعایت کنند. برای هر یک از اعضای خانواده حقوق و تکالیفی قرار داده شده که رعایت آن، فضایی مملو از صفا، صمیمیت، امنیت و سلامت به وجود می‌آورد و زندگی را شیرین می‌سازد.

گفتار اول: روابط متقابل همسران

روابط سالم و سازنده میان همسران بر اساس اصول تربیتی خاصی می‌باشد که رعایت این ضوابط می‌تواند کانون خانواده را گرم‌تر و بنیان آن را محکم‌تر و به تبع آن‌ها موجب ایجاد آرامش در خانواده می‌شود. مهم‌ترین اصول تربیتی میان همسران عبارتند از:

۱- خوش خلقی

خوش خلقی، باعث فزونی محبت، زدودن کینه و جذب دل‌ها می‌شود. برخورد خوش زن و مرد با یکدیگر در محیط خانه علاوه بر فراهم نمودن فضای گرم و صمیمی در خانواده گامی بزرگ در جهت تأمین امنیت روانی، شادابی، و سلامت جسم و روح و روان فرد، همسر، و فرزندان تلقی می‌شود.

امیرالمؤمنان (علیه‌السلام) فرمودند: «بهترین زنان شما دارای پنج صفت هستند. عرض شد: ای امیرالمؤمنان آن پنج صفت کدامند؟ فرمود: سبک بار و کم صدا، نرم‌خو و خوش‌رفتار، مطیع و موافق، آن‌گاه که همسرش خشم گیرد، خواب به چشمش نرود تا از او راضی گردد، در غیاب شوهرش حافظ مال و آبروی او باشد. چنین زنی کارگزاری از کارگزاران خداوند است و کارگزار خداوند نیز ناکام و خسارت دیده نخواهد شد.»^۱

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، همان، ص ۱۰۸

زن از منظر آفرینش موجودی بسیار ظریف، لطیف و کانون مهر و عاطفه و حیاست. بنابراین آموزه‌های دینی به مرد توصیه می‌کند که در رفتار با همسرش تمام این خصوصیات که با روحیه لطیف زن سازگاری دارد را لحاظ کند.

«وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا»^۱ و با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، چه بسا چیزی را خوش ندارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می‌دهد.

این وظیفه میان زن و مرد مشترک است؛ اما از آن جا که مرد ریاست خانواده را برعهده دارد. درباره داشتن خوی نیکو به او بیشتر توصیه شده است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «مرد در اداره خانه و خانواده‌اش به سه خصلت نیاز دارد. که باید آنها را به کار برد، اگرچه این ویژگی‌ها در درون او نباشد: خوش‌رویی، گشاده دستی سنجیده و غیرت برای ناموس‌داری»^۲.

۲- احترام و تکریم یکدیگر

در زندگی مشترک، وجود احترام متقابل، اصلی اساسی است. اختلاف‌های آشکار زمانی پدید می‌آیند که پرده حرمت میان آن دو دریده شود و طرفین برای یکدیگر ارزش و احترامی قائل نباشند. مهمترین شیوه برای جلوگیری از اختلاف و علاقه‌مند کردن همسران به هم، تکریم یکدیگر است. هر کدام از زن و مرد باید نکات مثبت زندگی همسر خود را بیاید و او را برای آن نکات تکریم کند.

انسان به دلیل غریزه حب ذات که در طبیعت او نهاده شده است. به ذات خود علاقه دارد و مایل است دیگران شخصیت او را بپذیرند و گرامی بدارند. اگر این نیاز طبیعی هر فرد خانواده تأمین شود، احساس آرامش و اعتماد به نفس پیدا می‌کند، توانایی‌های خود را به کار می‌بندد و

۱. سوره نساء (۴)، آیه ۱۹

۲. محمد، محمدی ری شهری با همکاری جمعی از پژوهشگران، دانش‌نامه قرآن و حدیث، ترجمه حمیدرضا شیخی، ج ۴، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۰ش، ص ۸۱

با دلگرمی به موفقیت و کسب رضایت دیگر اعضای خانواده در مسیر زندگی گام برمی‌دارد. همچنین به همسر و دیگر اعضای خانواده خوش‌بین می‌شود و آنان را قدرشناس و قابل اعتماد می‌شناسد.^۱

امروزه روانشناسان معتقدند یکی از تفاوت‌های روانشناسی زن و مرد، نیاز مرد به تقدیر و نیاز زن به احترام است. وقتی مرد در رفتارش به اندیشه‌ها و احساسات زن توجه کند، زن کاملاً مطمئن می‌شود که مرد برای او احترام قائل است. و وقتی زن مورد احترام شوهر قرار گرفت، به راحتی از همسرش تقدیر می‌کند و از این طریق یکی از نیارهای اساسی او را برآورده می‌سازد.^۲

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «خوشبخت است، خوشبخت، زنی که شوهر خود را تکریم نماید و او را اذیت نکند.»^۳

نکته قابل توجه، این است که وظیفه مرد به عنوان بزرگ خانواده در این باره سنگین‌تر است. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «مَا أَكْرَمَ النِّسَاءَ إِلَّا كَرِيمٌ وَمَا أَهَانَهُنَّ إِلَّا لَئِيمٌ.» زنان را کسی گرامی نمی‌دارد، مگر انسان بزرگوار و کسی به آنان اهانت نمی‌کند مگر انسان پست.^۴

۳- اظهار محبت در رفتار و گفتار

دوستی و محبت میان همسران لازم است، ولی کافی نیست، این محبت قلبی باید در رفتار و گفتار نیز تجلی یابد؛ از این رو یکی از راه‌های حفظ آرامش روان بین همسران، ابراز محبت و احسان به یکدیگر است. وقتی زن و مرد با ازدواج خود پیمان می‌بندند که تا پایان عمر در کنار هم زندگی کنند، کم‌کم عواطف خاصی بین آنها پدید می‌آید که هم در تکوین و هم در تشریح مورد نظر خداوند است و هدف این است که بین زن و مرد مودت برقرار باشد و در

۱. داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، چاپ هفدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۶ش، ص ۳۸

۲. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۱۰

۳. همان، ص ۱۰۸

۴. محمد، محمدی ری شهری با همکاری جمعی از پژوهشگران، همان، ص ۹۱

کنار هم آرامش داشته باشند. یکی از آداب مهم معاشرت، اظهار این محبت متقابل به یکدیگر است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «دوستی خود را به آن که تو را دوست دارد اظهار کن تا (این دوستی) استوارتر شود.»

زن و مرد هر دو در این وظیفه مشترک‌اند؛ ولی از آن جا که زن نیاز بیشتری به ابراز احساسات مرد دارد، در احادیث اسلامی بر اظهار محبت مرد به زن بیشتر توصیه شده است. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ: «إِنِّي أُحِبُّكَ» لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَدًا» این سخن مرد به زن که «دوستت دارم». هرگز از دل زن بیرون نمی‌رود.^۱

البته باید توجه داشت که افراط در محبت خانوادگی، به گونه‌ای که موجب غفلت از خداوند متعال و ارزش‌های اسلامی و انسانی شود به شدت نکوهیده است.

از پیامبر (صلی الله علیه و آله) روایت شده که خطاب به عبدالله بن مسعود می‌فرماید: «ای پسر مسعود! مبدا دلسوزی برای خانواده‌ات، موجب شود که طاعت خدا را وانهی و نافرمانی‌اش را در پیش گیری؛ زیرا خداوند متعال می‌فرماید: «ای مردم از پروردگارتان پروا بدارید، و بترسید از روزی که هیچ پدری به کار فرزندش نمی‌آید و هیچ فرزندی نیز به کار پدرش نمی‌آید»^۲». ^۳ بنابراین اظهار محبت و دوستی، محدود به مقررات اسلامی است.

۴- تعاون و همکاری در اداره امور خانواده

یکی از وظایف اخلاقی مشترک زوجین که در تحکیم خانواده نقشی اساسی دارد، یاری رساندن آنها به یکدیگر در اداره امور زندگی است. آموزه‌های دینی وظایف را در خانواده به گونه‌ای تقسیم نموده‌اند که همگان خود را مسئول بدانند. هرچند بخشی از فعالیت‌های منزل برعهده‌ی زن یا مرد نیست ولی همکاری آنان با یکدیگر زمینه‌ساز صمیمیت و تفاهم بین آنها

۱. همان، ص ۸۷

۲. سوره لقمان (۳۱)، آیه ۳۳

۳. محمد، محمدی ری شهری با همکاری جمعی از پژوهشگران، همان، ص ۷۹

می‌شود. بر همین اساس اگرچه انجام امور منزل به عنوان واجب شرعی بر زن وضع نشده و مرد حق ندارد زن خود را به خدمت در خانه مجبور کند؛ اما این امر از وظایف اخلاقی زن حساب می‌شود؛ زیرا او نقش اساسی در شادابی، دوام و استحکام خانواده ایفا می‌کند و مرد را نسبت به خانواده دلگرم‌تر و امیدوارتر می‌سازد. که این امر نشانه عشق و علاقه زن نسبت به شوهر و فرزندان است. همچنین زمینه‌ساز تربیت نسلی صالح است.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «هر زنی در خانه به منظور زیباسازی چیزی را جابه‌جا کند، خداوند به او نظر رحمت اندازد و هر که مورد نظر رحمت خدا باشد از عذاب او در امان است.»^۱

در احادیث متعددی به ارزش خدمت زن در خانه اشاره شد تا هیچ‌گاه نپندارد که زحمات و خدمت روزمره و تکراری او بیهوده است و کسی قدردان آنها نیست.

اسلام علاوه بر تشویق خدمت زن در منزل، مردان را نیز به کار در خانه و کمک به همسر تشویق می‌نماید. پیامبر (صلی الله علیه و آله) خطاب به امام علی (علیه السلام) می‌فرمودند: «ای علی! به خانواده خدمت نمی‌کند، مگر راستگو یا شهید یا مردی که خداوند خیر دنیا و آخرت را برای او بخواهد.»^۲

همکاری زن و مرد در اداره‌ی امور زندگی و انجام کارها در منزل موجب رعایت نظم و پرهیز از مسامحه کاری در امور زندگی می‌شود. همچنین به صمیمی‌تر شدن روابط آنها و کاهش خستگی روزانه کمک می‌کند و بهترین الگو برای فرزندان جهت یادگیری همکاری با دیگران و آموزش نظم به آنهاست.

۵- گذشت و عفو

خانه جایگاه صمیمیت، آرامش و رحمت و گذشت از خطاهای یکدیگر است. بنابراین کسی حق ندارد به هیچ بهانه‌ای به خشونت متوسل شود. زن و شوهر ممکن است. نسبت به

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۱۲

۲. محمد، محمدی ری شهری، همان، ص ۸۹

یکدیگر مرتکب خطا شوند. زن امکان دارد در خانه‌داری، پخت و پز، توجه به فرزندان یا در رعایت حقوق همسر دچار خطا گردد، مرد نیز ممکن است در رفتار و کردار، اخلاق و قضاوت نسبت به همسر دچار اشتباه شود. خطایی که از هر دو طرف قابل گذشت و عفو است.

بر مرد و زن لازم اخلاقی و شرعی است که از همسر خود در موارد لازم گذشت کنند، سخت‌گیری و بی‌توجهی به شخصیت طرف و روی گردانی از دستورات حق و انبیا در مسئله‌ی گذشت امری ناپسند و در برخی از موارد حرام و موجب عقاب است.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «سه چیز از مکرمات‌های دنیا و آخرت است: گذشت از کسی که بر تو ستم کرده، صله رحم با رحمی که با تو بریده، و بردباری نسبت به آنکه در حق تو به نادانی رفتار کرده است.»^۱

عفو و گذشت به اندازه‌ای مهم است که خداوند اجر عفو کننده را بر خود می‌داند: «فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ»^۲ کسی که گذشت کند و اصلاح نماید، اجرش بر خداست.

گفتار دوم: وظایف اختصاصی زن در خانواده (حقوق شوهر بر زن)

۱- تمکین

تمکین به معنای فراهم آوردن زمینه‌ها و برآوردن نیازهای مرد می‌باشد. در واقع برآوردن نیازهای جنسی مرد می‌باشد. قرآن زنانی را که نسبت به شوهر خود تمکین و اطاعت پذیری دارند، را زنان صالح، خاضع و معتهد در برابر همسر و نظام خانواده معرفی می‌فرماید: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ»^۳ زیرا اولین نشانه این زنان، تعهد آنان نسبت

۱. حسین، انصاریان، نظام خانواده در اسلام، چاپ بیست و سوم، قم، انتشارات ام ابیها، تابستان ۱۳۸۵، ص

۲۲۴

۲. سوره شوری (۴۲)، آیه ۴۰

۳. سوره نساء (۴)، آیه ۳۴

به پذیرش حکم خداوند و انجام رسالت همسری است. بنابراین تمکین در مقابل شوهر، صرف ارضای نیاز جنسی نیست. بلکه در حقیقت، خشوع در مقابل امر خدا و در راستای علاقه به حفظ قداست و استحکام خانواده و ارج نهادن به شخصیت خود و همسر می‌باشد. همچنین می‌فرماید: «زنی که شوهرش او را برای برقراری ارتباط فرا می‌خواند، اما این دست و آن دست می‌کند تا شوهرش به خواب رود چنین زنی را فرشتگان پیوسته نفرین و لعنت می‌کنند تا همسرش از خواب بیدار شود.»^۱

اسلام همواره به زن توصیه کرده است که به نیازهای جنسی شوهر توجه کند و با همراهی و علاقه به این روابط تن دهد و تا جایی که امکان دارد. به این نیاز همسر پاسخ مثبت دهد؛ حتی اگر در شرایط کاملاً مساعد هم قرار نگرفته باشد. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «و لا تَمْنَعُهُ وَاِنْ كَانَتْ عَلَى ظَهْرِ قَتَبٍ» زن او را (شوهرش) را از خود منع ننماید ولو روی شتری باشد.^۲

همچنین به زن سفارش شده که به بهانه‌ی عبادت از روابط جنسی و پاسخ‌گویی به نیاز شوهر سرپیچی نکند. ارضای صحیح و به موقع نیاز جنسی مورد توجه ویژه آموزه‌های اسلامی است. زیرا این روابط یکی از مهم‌ترین تکیه‌گاه‌ها و ارکان روابط زندگی زن و شوهر است، که در پرتو آن الفت و صمیمیت فراوانی مبادله می‌شود، همچنین سبب بروز نشاط و برطرف شدن سستی در فرد در اثر لذت جسمانی و نیز موجب تسکین برخی دردهای بدن می‌شود.

۲- خارج نشدن از منزل بدون اجازه شوهر

یکی از وظایف زن در برابر شوهر این است که بدون اجازه او از منزل خارج نشود و در غیاب او. پیامبر خروج زن بدون اجازه شوهرش را منع کرده و فرمود: «هر زنی که بدون اجازه

۱. حسین، انصاریان، همان، ص ۱۳۴

۲. همان، ص ۱۳۵

شوهر از منزل خارج شود. همه فرشتگان آسمان و همه چیزهایی که بر او عبور می‌کنند او را لعنت می‌کنند تا وقتی که به منزلش بازگردد.^۱

لزوم اذن شوهر برای خروج زن از منزل، برای این است که مرد بتواند به وظیفه سنگین سرپرستی خانواده و مراقبت از زن و فرزندان عمل کند. اجازه زن از شوهر برای خروج از منزل، او را در قبال شوهر و خانواده متعهد می‌کند و مرد را در احساس مسئولیتش نسبت به همسر و فرزندان قوی‌تر و دارای انگیزه بیشتری می‌نماید، تشریح چنین حکمی از سوی شارع در راستای پاسخ‌گویی به نیازهای روانی هر یک از زن و مرد است. بنا به قول برخی از روان‌شناسان مردان نیاز دارند که مورد اعتماد همسرشان قرار گیرند. و در مقابل زنان بیشتر نیازمند مراقبت و حمایت از سوی همسر خویش هستند و برای انجام کارها و تصمیم‌گیری‌ها خود به حمایت او احتیاج دارند.^۲

نکته مهم اینکه اگرچه زن موظف به اجازه گرفتن از همسر، برای خروج از منزل و اطاعت از شوهر است اما مرد نیز اگر نسبت به زن اعتماد دارد، نباید آزادی را از او سلب کند و بدون عذر شرعی و عرفی او را از خروج از منزل یا برای دیدن والدین و فامیل و ... نهی و یا برای رفتن به جایی مجبور کند.^۳

۳- پذیرفتن مدیریت شوهر بر خانواده

خانواده یک واحد کوچک اجتماعی است و اداره آن مانند یک اجتماع بزرگ نیازمند مدیریت و رهبری واحد است. زیرا مدیریت جمعی‌ای که زن و مرد در آن مشترک باشند، بی‌معناست، از این رو، یکی از مرد یا زن باید مدیر و دیگری معاون و تحت نظارت او باشد. قرآن تصریح می‌کند که مدیریت خانواده به عهده مرد است: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۴۱

۲. همان، ص ۱۴۳

۳. همان، ص ۱۴۴

فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ»^۱ و مردان، سرپرست زنان‌اند، به دلیل آنکه خداوند (از نظر اجتماعی) بعضی از آنان (انسان‌ها) را بر بعضی دیگر برتری بخشیده است. و نیز از آن روی که از اموال خویش (برای زنان) هزینه می‌کنند، البته منظور از این سخن، اجازه دادن به مرد در جهت خودکامگی و نادیده گرفتن حقوق زن نیست. بلکه قرآن در عین حال که از نظر مدیریتی مرد را ترجیح می‌دهد بر حقوق متقابل زن نیز تأکید می‌نماید «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ»^۲ و برای زنان بر عهده مردان حقوقی شایسته است، مانند حقوقی که برای مردان بر عهده آنهاست و مردان بر آنها (از نظر ریاست خانوادگی) برتری دارند.

بر این اساس از نگاه قرآن تفاوت جسمی و روحی مرد و زن از یک سو و وجوب نفقه زن بر مرد از سوی دیگر، زمینه‌ساز دادن حق مدیریت به مرد و وجوب اطاعت زن از مرد در اداره امور خانوادگی است. البته ریاست مرد بر زن مطلق نیست؛ بلکه محدود به مقررات شرعی و اخلاقی و رعایت حقوق متقابل و وظایف مشترکی که هر کدام دارند.

به دلیل نقش متفاوت زن و مرد در عالم خلقت خداوند متناسب با این نقش احکام و وظایفی را بر دوش آنها نهاده است. بر همین اساس به مرد توان و نیروی بدنی بیشتر و صلابت فکر و عقل اقتصادی افزون‌تری عطا شده تا تدبیر امور اقتصادی و سرپرستی خانواده و حمایت از همسر و فرزندان را عهده‌دار شود.^۳

۴. امانت داری در غیاب شوهر

وظیفه‌ی مهم زن در غیاب شوهر این است که از هر جهت امانت‌دار باشد. قرآن زنان شایسته را چنین توصیف می‌کند: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ»^۴ پس زنان

۱. سوره نساء (۴)، آیه ۳۴

۲. سوره بقره (۲)، آیه ۲۳۸

۳. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۲۹

۴. سوره نساء (۴)، آیه ۳۴

شایسته، فرمان بردارند و به پاس آنچه خداوند (برای آنان) حفظ کرده، اسرار (شوهران خود) را حفظ می کنند.

زنان صالح نه تنها در حضور شوهر بلکه در غیاب او نیز از هر جهت امانت دار عفت خود و اسرار و اموال خانوادگی هستند و در برابر حقوقی که خداوند برای آنها مقرر داشته، وظایف خود را به خوبی انجام می دهند و مرتکب خیانت نمی شدند. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: «مرد را بر همسرش این حق است که در خانه اش بنشیند و به او محبت و عشق و شفقت بورزد، از به خشم آوردن او دوری کند و در پی به دست آوردن خشنودی او باشد، و به عهد و وعده اش با او وفا کند، از عصبانیت او پرهیزد. کسی را در فرزندانش با وی شریک نگرداند. و به او اهانت نکند و رنجش ندهد، و در حضور او و نیز در غیاب به او خیانت نکند.»^۱

۵. پرهیز از آزار شوهر، تندخویی، بدزبانی و قهر کردن

از جمله حقوق مسلم شوهر آن است که زن وظیفه دارد با همسر خود با اخلاق خوش، رفتار کند، تندخویی ننماید و با سخنان زشت، او را نرنجاند و وجود او در خانه از هر نظر باید برای شوهر مایه آرامش و اطمینان باشد. در آموزه های اسلام آمده که زن به واسطه ی همین رفتار ناپسند خود نسبت به شوهر، اعمال خود را نابود می کند. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «زنی که به شوهرش بگوید من هرگز از تو خیری ندیدم تمام عملش نابود می شود.»^۲

قهر کردن نیز اگر چه انعکاس ناراحتی زن یا مرد از بروز اختلاف ایجاد شده با همسر است؛ ولی به جای حل مشکل، زمینه تیره تر شدن روابط زوجین را فراهم می آورد. پیامبر (صلی

۱. محمد، محمدی ری شهری، دانش نامه قرآن و حدیث، همان، ص ۱۰۴

۲. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۳۹

الله علیه و آله می‌فرماید: «آن گاه که زن از بستر شوهرش دوری کند، فرشتگان تا صبح او را لعنت می‌کنند.»^۱

از نگاه فقهی و حقوقی نیز این مساله حائز اهمیت است. بنابر نظر فقها یکی از علائم نشوز زن تغییر عادت او در روابط کلامی یا غیرآن با همسر بدون دلیل موجه است. بدین معنا که قبلاً با همسر به نرمی سخن می‌گفته است اما اکنون با ترش‌رویی و تندخویی رفتار می‌کند. این تغییر رفتار به دلیل آنکه از مصادیق سوء معاشرت محسوب می‌گردد، نشانه نشوز زن تلقی می‌گردد.^۲

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «زنی که شوهرش را اذیت و آزار می‌دهد. خداوند نمازش را نمی‌پذیرد و عمل خوب او را مورد قبول قرار نمی‌دهد. تا آن‌که به شوهر خود کمک کند و او را راضی کند و هر چند که زن تمام عمر خود را روزه بگیرد. و نماز بخواند و در راه خدا بنده آزاد کند و در راه خدا اموالی را ببخشد، او اول کسی است که به دوزخ خواهد رفت.»^۳

۶. زینت و آرایش برای شوهر

زینت کردن از وظایف ضروری زن است، آرایش زن برای شوهر از نظر اسلام نه تنها مانعی ندارد بلکه وظیفه‌ی مقدس اوست. اسلام در این زمینه برای حفظ شخصیت انسانی زن، زینت و آرایش او را تنها در خانه و برای شوهر روا دانسته و زن را از زینت برای غیرشوهر به شدت منع کرده است.

۱. همان

۲. همان، ص ۱۴۰

۳. علی، عالمی، خانواده در پرتو قرآن و حدیث، چاپ اول، قم، خدادادی، ۱۳۹۰ش، ص ۱۰۲

امام محمدباقر (علیه السلام) فرمودند: «سزاوار نیست زن بدون زینت باشد. اگرچه بنا باشد گردنبندی بپاویزد، شایسته نیست دست خود را بی رنگ بگذارد. بلکه دست کم حنایی به دست بکشد. اگر چه زن سالخورده باشد.»^۱

رعایت پاکیزگی، خوشبویی بدن و دهان و آراستگی ظاهر مو و تمیزی لباس باعث ایجاد اطمینان و اعتماد دوطرفه بین زن و مرد و فزونی عواطف قلبی آنها نسبت به یکدیگر و نیز ایجاد امنیت اجتماعی و سلامت روان جامعه می شود. بسیاری از مردان به دلیل مشاهده دل فریبی ها در خارج از خانه و روبه رو شدن با وضع نابهنجار همسر خود در خانه به انحراف کشیده می شوند.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «بر زن لازم است برای شوهر، بهترین لباس ها، بهترین عطرها و بهترین آرایش ها را استفاده نموده و خود را صبح و شب بر شوهر عرضه نماید.»^۲ در حدیثی دیگر از رسول خدا پرسیده شد «زن برای شوهر نابینا چگونه آرایش کند؟ حضرت فرمودند: عطر بزند و خضاب کند تا از بوی آن، مرد لذت ببرد.»^۳

گفتار سوم: وظایف مرد در خانواده (حقوق زن بر مرد)

۱. تأمین نیازهای دینی

قرآن، مرد با ایمان را موظف کرده که از طریق تأمین نیازهای دینی خانواده خود آنان را از گرفتاری آتش دوزخ محافظت کند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ»^۴ ای کسانی که ایمان آورده اید! خودتان و خانواده تان را از آتشی که سوخت آن، مردم و سنگ ها هستند. حفظ

۱. داوود، حسینی، همان، ص ۵۳

۲. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۱۱

۳. داوود، حسینی، همان، ص ۵۴

۴. سوره تحریم (۶۶)، آیه ۶

کنید بر آن آتش، فرشتگانی خشن و سختگیر گمارده شده‌اند از آنچه خدا به آنان دستور داده سرپیچی نمی‌کنند و آنچه را که مامورند انجام می‌دهند.

بی توجهی به ارزش‌های دینی، پیش از آنکه اعضای خانواده را در آخرت، گرفتار آتش دوزخ کند، در همین دنیا آنها را دچار نا امنی خانوادگی می‌کند و به انواع مشکلات گرفتار می‌سازد. نخستین وظیفه فرد برای احیای ارزش‌های دینی در خانواده خود، وادار ساختن آنها به نماز است؛ زیرا نماز از انواع ناهنجاری‌های اخلاقی پیش‌گیری می‌کند.

برنامه‌ریزی جهت پرورش همه‌ی ارزش‌های اسلامی و انسانی در خانواده ضروری است. پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «أَدِّبُوا أَوْلَادَكُمْ عَلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ: حُبِّ نَبِيِّكُمْ، وَ حُبِّ أَهْلِ بَيْتِهِ وَ عَلَى قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ» فرزندان خود را به سه خصلت تربیت کنید: دوست داشتن پیامبرتان، دوست داشتن اهل بیت او و خواندن قرآن.^۱

۲. تأمین نفقه

یکی از وظایف مرد نسبت به همسر خویش، تأمین نفقه است. از نظر اسلام تأمین هزینه خانواده از جمله مخارج شخصی زن بر عهده شوهر است و زن هیچ مسئولیتی در این زمینه ندارد. نفقه شامل: غذا، لباس، مسکن، نیازمندی‌های زندگی و حتی هزینه آرایش بر اساس شأن و نیاز است. همچنین اگر زن به دلیل بیکاری یا نقص عضو نیازمند خدمتکار باشد بر مرد است که برای او در صورت توانایی خدمت‌کاری فراهم کند.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «حق زن بر شوهرش این است که گرسنگی‌اش را بزداید و برهنگی‌اش را بپوشاند و به رویش اخم نکند، هرگاه چنین کند به خدا سوگند که حق او را گذارده است.»^۲

۱. محمد، محمدی ری شهری، همان، ص ۹۷

۲. محمد، محمدی ری شهری با همکاری عباس پسندیده، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، مترجم: حمیدرضا شیخی، چاپ دوم، ۱۳۸۹ش، ص ۲۷۷

اسلام تأمین هزینه‌های زندگی بویژه مخارج زن را بر عهده شوهر قرار داده است؛ زیرا زن از طرفی کار پر مشقت تولید نسل را از جهت باروری و شیردهی بر عهده دارد که موجب می‌شود نیروی عضلانی و بدنی او کاسته شود و توانایی او در کسب و کار کاهش یابد و از طرفی دیگر مساوی نبودن زن و مرد از نظر نیروی کار و فعالیت‌های خشن تولیدی و اقتصادی، نیاز بیشتری به ثروت و آسایش دارد و توانایی تحمل تأمین هزینه‌های زندگی را ندارد. توجه به این حق، کانون خانواده را آرام و سالم می‌سازد و سکون و تعادلی در زندگی پدید می‌آورد و فرصت بیشتری به زنان برای انجام وظایف طبیعی خود می‌دهد.^۱

۳. پاکیزگی مرد

وظیفه دیگری که مرد در برابر زن دارد. پاکیزه نگه داشتن خود است، زیرا کثیف بودن مرد افزون بر این که ستم به زن است، گاهی باعث بروز خطرهایی برای عفت زن می‌شود. امام رضا(علیه السلام) فرمودند: «زینت کردن مرد و خود را پاک و آماده ساختن از اموری است که به پاکی و عفت زن کمک زیادی می‌کند».^۲

مرد باید برای همسر خود پاکیزه و آراسته باشد تا مهرش در دل او پایدار بماند، رعایت این امر، به ویژه در جوامع امروزی ضروری تر است. زیرا وسوسه‌ها بسیار و عوامل گمراهی زیادند. فضاهای باز اجتماعی با وجود جنبه‌های مثبت، میل به تنوع طلبی را در افراد افزایش می‌دهد. و افراد سست ایمان را وادار می‌دارد. که در مواردی تسلیم وسوسه‌های ناپسند شوند.

امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «پیامبر(صلی الله علیه و آله) برای بوی خوش بیشتر از خوراک، خرج می‌کند».^۳

حسن بن جهم وقتی می‌بیند که امام کاظم(علیه السلام) محاسن خود را در حنا بسته است. شگفت زده می‌شود و می‌پرسد: پسر پیامبر خضاب کرده‌ای؟؟ امام فرمود: «آری، خودآرایی

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۲۲

۲. داوود، حسینی، همان، ص ۵۱

۳. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۱۰

مرد، موجب افزایش عفت زن می‌شود. زیرا زن به همسر خود می‌نگرد و به دیگران چشم نیاز نمی‌دوزد ... در ادامه فرمودند «مگر تو دوست داری که همسرت کثیف باشد؟ پاسخ داد: «نه» فرمود: زن هم چنین است. پاکیزگی و خوشبو کردن بدن و کوتاه کردن مو، از اخلاق پیامبران است.»^۱

۴. غیرت ورزی

غیرت در لغت، تعصب و حفظ ناموس را گویند و غیرتمند کسی است که مواظب ناموس خود (خواهر، دختر، همسر) باشد و جلو انحرف احتمالی آن‌ها را بگیرد و از رفت و آمد افراد بی‌تقوا و هرزه به منزلش جلوگیری کند.^۲

غیرت باعث می‌شود که نسل‌ها با هم مختلط نشود و نظام خانواده از هم پاشیده نشود. یکی از وظایف اختصاصی مرد، غیرت‌ورزی نسبت به همسر است. بدین معنا مرد نباید اجازه دهد همسرش، آگاهانه یا ناخودآگاه زمینه آلودگی و بی‌عفتی خود را فراهم سازد از این رو در احادیث کسی که اجازه می‌دهد زنش آرایش کرده از خانه بیرون رود و خود را در معرض دید چشم‌های ناپاک قرار دهد. و نیز کسی که از بی‌عفتی زن خود خبر دارد. و در جهت پیش‌گیری از آن اقدامی انجام نمی‌دهد، بی‌غیرت نامیده می‌شود.

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «بهشت بر دیوث کسی که نسبت به ناموسش بی‌تفاوت است حرام است.»

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «هر مردی که زنش خود را آرایش کند و با آن حال از منزلش بیرون آید، آن مرد دیوث می‌باشد و اگر کسی چنین مردانی را دیوث بنامد گناهی نکرده است و نیز زنی که خود را زینت و خوشبو کند و از خانه خارج شود و همسرش به این

۱. داوود، حسینی، همان، ص ۵۱ - ۵۲

۲. اسدالله، محمدی نیا، بهشت جوانان (آنچه باید یک زن و مرد بدانند)، چاپ بیست و هشتم، قم، سبط اکبر، پاییز ۱۳۸۸، ص ۴۲۳

کار راضی باشد برای هر قدمی که این زن برمی‌دارد برای شوهرش خانه‌ای در جهنم بنا می‌شود.^۱

مرد علاوه بر رسیدگی‌های گوناگون به زن باید عفت زن را نیز حفظ کند و مراقب باشد که خطری او را تهدید نکند و نه تنها چشم او را از گناه دور نگه دارد، بلکه خود مراقب باشد که به نگاه شهوت‌آلود نیفتد؛ زیرا پاکی او در پاکی همسرش، اثر می‌گذارد.

۵. هم‌خوابی

یکی دیگر از وظایف مرد در قبال همسرش خود هم‌خوابی با اوست. زن حق دارد که شوهر با او بخوابد و شب را در کنار او به سر ببرد. بی‌توجهی به این حق زن و تنها گذاردن زن، زمینه حضور وسوسه‌های شیطانی و احتمالاً ابتلای به گناه را بوجود می‌آورد.

امام صادق (علیه‌السلام) فرمودند: «سه زن نزد پیامبر (صلی الله علیه و آله) آمدند، یکی از آنان گفت: شوهرم گوشت نمی‌خورد؛ دومی گفت شوهرم بوی خوش استشمام نمی‌کند و سومی گفت شوهرم با من نزدیکی نمی‌کند. پیامبر در حالی که ردای خود را می‌کشید، بیرون آمد و بر منبر نشست و حمد و ثنای الهی را بجا آورد. سپس فرمود: «چه شده است که گروهی از یارانم گوشت نمی‌خورند. بوی خوش نمی‌بویند و با زنان همبستر نمی‌شوند؟ به درستی که من گوشت می‌خورم بوی خوش می‌بویم و با زنان همبستر می‌شوم پس هر که از راه و رسم من روی برگرداند از من نیست.»^۲

از امام رضا (علیه‌السلام) در خصوص مردی که به خاطر مصیبتی که بر او وارد شده است از همبستری با همسر جوانش خودداری می‌کند، سؤال شد و امام فرموده تا چهار ماه بر او گناهی نیست و بیش از آن مجاز نخواهد بود.

خداوند که چند همسری را برای مرد مجاز می‌داند به آنها تأکید می‌کند که نباید با یکی از همسران خود به گونه‌ای رفتار کند که او خودش را همانند زنان شوهردار نداند که می‌تواند

۱. همان، ص ۴۳۱

۲. محمد، محمدی ری شهری، تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، همان، ص ۳۳۱

نیاز جنسی خود را از شوهرش برطرف نماید و نه همانند زنان مطلقه باشد که می‌تواند تصمیم‌های آزاد برای خود بگیرد.^۱

گفتار چهارم: وظایف والدین در قبال فرزندان

الف- انواع خانواده در برخورد با فرزندان

۱- الف- خانواده سهل‌گیر

از ویژگی‌های این خانواده بی‌توجهی به آموزش رفتارهای اجتماعی است. در این گونه خانواده‌ها قوانین بسیار محدودی وجود دارد و افراد چندان به اجرای قوانین و آداب و رسوم اجتماعی پای‌بند نیستند و هر کس هر کاری را بخواهد، می‌تواند انجام دهد. هر چند کودکان در این خانواده‌ها استقلال فکری و عملی دارند. ولی به سبب هرج و مرج نوعی تزلزل روحی در این خانواده‌ها دیده می‌شود. زیرا هر کس به منافع خود توجه دارد نه منافع عمومی و این تزلزل سبب می‌شود فرزندان احساس مسئولیت در برابر زندگی را از دست بدهند و در آینده در جامعه با مشکلات اخلاقی و اجتماعی روبه‌رو می‌شوند. در همچنین خانواده‌هایی همراهی اعضای خانواده و همکاری آنها در تشکیل شخصیت انسانی ضعیف است.^۲

امام سجاده (علیه السلام) هنگامی که دید نوجوانی به هنگام حرکت بر پدرش تکیه کرده، نارضایتی خود را از چنین رفتاری که بیانگر اتکای بیش از حد به پدرش بود، آشکار کرد.^۳

۲- خانواده‌های سخت‌گیر

در خانواده‌های مستبد، والدین خواهان اجرای بی‌چون و چرای دستورهای خود هستند و لزومی برای ارائه دلیل نمی‌بینند. قوانینی که والدین بر فرزندان خود تحمیل می‌کنند، بستگی به

۱. سایت تبیان

۲. داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، همان، ص ۸۲

۳. همان، ص ۸۳

سن آنها دارد. پیش از مدرسه سخت‌گیری در مورد بازی، سر و صدا و ... بعد از مدرسه نیز توقع رفتارهای عاقلانه و ...

فرزندان این خانواده کمتر به خود متکی‌اند، خلاقیت کمی دارند و در مسائل عاطفی و ذهنی زود تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرند. این رفتارهای والدین در دراز مدت آثار منفی بر فرزندان دارد عملکرد فکری آنها ضعیف و در روابط با همسالان، حس ابتکار و رهبری و اعتماد به نفس دیده نمی‌شود.

پیشوایان اسلام، الگوی رفتاری همراه با سخت‌گیری را نمی‌پسندند. امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «انسان به حکم این‌که انسان است و دارای شعور و اندیشه است، از طریق پند و اندرز و ادب شایسته تربیت می‌شود نه از طریق زورگویی»^۱

۳- خانواده‌های مقتدر

در چنین خانواده‌هایی فرزند به استقلال و آزادی فکری تشویق می‌شود. و در عین حال والدین، نوعی محدودیت و کنترل بر او اعمال می‌کنند. در این خانواده‌ها ارتباط کلامی وسیعی بین کودک و والدین وجود دارد. و صمیمت و محبت به کودک در آن در سطح بالایی است از ویژگی این خانواده‌ها انضباط همراه با رفتار خود مختارانه است. در این خانواده‌ها تقسیم کار وجود دارد. و در تصمیم‌گیری‌ها و تقسیم کارها بر مبنای عقلی و مصلحت اندیشی رفتار می‌کنند.

در این خانواده‌ها احترام به کودک، روحیه استقلال را در او تقویت می‌کند. و به رشد سالم شخصیت او کمک می‌کند. این نوع رابطه با فرزندان نزدیک‌ترین روش به دستورات تربیتی اسلام است. پیامبر فرمودند: «خدا پیامرد والدینی را که بر تربیت صحیح، فرزندان‌شان را یاری می‌دهند (راوی پرسید چگونه او را بر نیکی یاری دهند. حضرت فرمود والدین هر چه را

۱. همان، ص ۸۵

فرزندانشان به اندازه توان خود انجام می‌دهند، بپذیرند و آنچه را انجامش بر وی سنگین است، از او نخواهند و او را به گناه آلوده نکنند.^۱

ب- رابطه‌ی والدین با کودکان

۱- ابراز محبت به کودک

یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان پس از نیازهای زیستی (نیاز به آب، غذا و ...) نیاز به محبت است. چون نخستین سرپرست کودک، خانواده است. والدین باید به این نیاز توجه ویژه‌ای کنند؛ زیرا پاسخ صحیح به این نیاز پایه تربیت اوست؛ زیرا ارضای صحیح این نیاز، آرامش روانی، امنیت خاطر، اعتماد به نفس و اعتماد به والدین و حتی سلامت جسمی او را در پی دارد. و ارضا نشدن آن، فروپاشی، آرامش روانی، بی‌اعتمادی به خود و دیگران و انحراف- های اجتماعی و ... را در پی خواهد داشت.

پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمودند: «کودکان خود را دوست بدارید و به آنها ترحم کنید، خداوند بر هیچ چیزی خشم نمی‌گیرد، آن‌چنان که به خاطر کودکان و زنان خشم می‌گیرد.»^۲

اصولاً محبت نقش کلیدی دارد و بهترین رابطه بین والدین و فرزندان رابطه بر اساس محبت است.

۲- بازی با کودک

بازی، نیاز طبیعی کودک است. و بدون آن کودک رشد سالمی نخواهد داشت. والدین با شرکت در بازی کودک می‌توانند علاقه‌ها و روحیات و حتی گاه اضطراب و نگرانی آن‌ها را بشناسند و در پی رفع آن‌ها یا برنامه‌ریزی برای هدایت آن‌ها در راستای استعداد کودکان برآیند. والدین از این راه می‌توانند بسیاری از سجایای اخلاقی را به کودکان آموزش دهند.

۱. همان، ص ۸۷

۲. همان، ص ۸۹

امام صادق(علیه السلام) در بازی کودکان شرکت می کرد و هرگاه با بی صداقتی آنها روبه رو می شد، بازی را ترک می کرد و با خواهش بقیه به بازی برمی گشت امام در واقع با این رفتار پای بندی و عمل به قوانین و صداقت را به آنها می آموخت.^۱

۳- وفای به عهد

وعده دادن یکی از راه های خوبی است که والدین می توانند فرزندان خود را تشویق کنند. کودکی که می داند پس از کردار نیک، موفقیت تحصیلی، پاداش نیکو در انتظارش هست، بیشتر تلاش می کند. کودک توقع دارد والدین به وعده خود عمل کنند و اگر اولیاء به وعده خود عمل نکنند، اعتماد کودک را از دست می دهند. امام کاظم(علیه السلام) می فرمود: «کودکان را دوست بدارید. و با آنان مهربان باشید و به وعده ای که به آنان دادید، وفا کنید.»^۲

۴- تأمین امنیت

یکی از وظایف والدین تأمین امنیت است. فرزندان باید در ابراز آنچه که در درون دارند و بروز خلاقیت های خود، احساس ترس نکنند؛ زیرا احساس ترس بازخواست و انتقاد والدین باعث می شود کودک، خلاقیتی از خود نشان ندهد، عواطف خود را سرکوب کند و افزون بر این مسبب عوارض روانی می شود.^۳

ج- روابط والدین با نوجوانان و فرزندان

۱- هماهنگی در قول و فعل

تناقض در گفتار و رفتار پدر و مادر، سبب بی اعتمادی فرزندان نسبت به آموزش های والدین می شود. قرآن این بیماری را تهدیدی برای ایمان انسان می داند و همگان را از آن

۱. همان، ص ۹۳

۲. همان، ص ۹۶

۳. همان، ص ۹۷

برحذر می‌دارد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ»^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید چرا سخنی می‌گویید که عمل نمی‌کنید؟! نزد خدا بسیار موجب خشم است. که سخن بگویید و عمل نکنید.

عدم هماهنگی رفتار و عمل در والدین، درس چند شخصیتی بودن را که چیزی جز بی‌شخصیتی و سردرگمی نیست را می‌آموزد.

۲- انتظارهای معقول از فرزندان

انتظارها باید متناسب با رشد جسمی، روانی، عقلی و روحی فرزندان باشد. کسانی که بدون توجه به رشد و توانایی فرزندان، اموری را که متناسب با استعدادشان نیست، از آنان توقع دارند. لطمه فراوانی به شخصیت آنان وارد می‌کنند. نباید زودتر از موعد انتظار رفتار منطقی داشت یا درباره‌ی کارها با او خشک سخن گفت بلکه باید موقعیت او را درک کرد تا در خانه احساس امنیت و آرامش کند و پدر و مادر را نزدیک‌ترین افراد به خود بداند.^۲

۳- گذراندن زمانی با فرزندان

روزانه ساعاتی از وقت را با فرزندان گذراندن به طوری که هر دو لذت ببرند، سبب نشاط فرزندان می‌شود. در خانواده‌هایی که پدر و مادر هر دو حضور دارند می‌توانند با هم به مراکز تفریحی بروند. نکته مهم این است که باید گفت مدت در کنار هم بودن از نظر کیفی مهم است نه کمی. هرچند مدت زمان با هم بودن کم باشد ولی نکته مهم این است که فرزندان بدانند که والدین از نظر عاطفی همیشه در دسترس آنها هستند و در وقت نیاز می‌توانند به آنها تکیه کنند.

۱. سوره صف (۶۱)، آیه ۲ و ۳

۲. داوود، حسینی، همان، ص ۱۱۹ - ۱۲۰

پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: «نشستن مرد در کنار خانواده‌اش نزد خداوند متعال، دوست داشتنی‌تر از اعتکاف در این مسجد من است.»^۱

۴- انتخاب شیوه‌های تربیتی مناسب

مراقبت از فرزندان باید به گونه‌ای باشد که آن را دخالت مستقیم در زندگی خود بشمار نیاورند و به شخصیت و استقلالشان لطمه وارد نشود. این نظارت، نیازمند ابراز محبت، خیرخواهی و وارد شدن از در صداقت و صفاست.

فرزندان در مواردی برای رفع خستگی و تنوع احتیاج دارند که از خانه بیرون روند. در این موارد خوب است والدین از جایی که فرزند آنها می‌رود اطمینان حاصل کنند یا خود با آنها همراهی کنند و به طور کلی از سخت‌گیری‌های بی‌موردی و وسواس بپرهیزند. والدینی که با تهدید، مانع خروج فرزندان شوند. کاری از پیش نخواهند برد جز اینکه آرامش خود و فرزندان خود را برهم می‌ریزند.^۲

۵- وضع قوانین و مقررات روشن و قابل اجرا

رابطه‌ی سالم و متعادل به ضوابطی نیاز دارد که اعضای آن خود را متعهد به رعایت آن بدانند تا در سایه آن آرامش در خانواده حاکم شود. این مقررات باید روشن و قابل اجرا و بر اساس معیارهای اعتقادی والدین تهیه شود. قوانین منطقی و معقول باشند و به گونه‌ای باشد که فرزندان توانایی تحمل و رعایت آنها را داشته باشند. از این رو باید به ظرفیت روحی و توان جسمی فرزندان توجه کرد. تا در سایه آن، آرامش روانی فرزندان حفظ شود.^۳

۱. همان، ص ۱۲۰ - ۱۲۱

۲. همان، ص ۱۲۲ - ۱۲۳

۳. همان، ص ۱۲۳

۶- ایجاد ارتباط سالم با فرزندان

برای ایجاد ارتباط سالم باید چند مطلب را در نظر گرفت: اول این که باید زمان و فرصتی مناسب برای ارتباط با فرزندان اختصاص داد. دوم اینکه هدف از صحبت کردن با فرزندان نصیحت و گوشزد کردن خطاها نباشد؛ زیرا والدین غالباً به دنبال نصیحت فرزندان و تغییر نظر آنها و آموختن چیز جدید به آنها هستند بلکه هدف باید صحبت کردن و برقراری ارتباط باشد و سوم اینکه جنبه‌های مثبت شخصیت آنها را ببینند و با فرزند خود بگونه‌ای ارتباط برقرار کنند که درباره موفقیت‌ها و رفتارهای شایسته آنها بیشتر صحبت کنند تا اشتباهات.^۱

گفتار پنجم: وظایف فرزندان در قبال والدین

۱- احترام به والدین

پدر و مادر دو وجود پر ارزشی هستند که در تمام دین‌های آسمانی و حتی مکاتب غیرالهی مورد احترام و تکریم‌اند.

در قرآن احترام به پدر و مادر در کنار اطاعت پروردگار ذکر شده است که بیانگر برتری و تقدم حق پدر و مادر بر دیگر حقوق است. «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا»^۲. پروردگارت فرمان داد جز او را نپرستید و به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آنها یا هر دوی آنها نزد تو به سن پیری برسند، کمترین اهانتی به آنها روا مدار، بر آنها فریاد مزین، گفتار لطیف و سنجیده و بزرگووارانه به آنها بگو.^۳

۱. همان، ص ۱۲۵

۲. سوره اسراء (۱۷)، آیه ۲۴

۳. همان، ص ۱۳۹

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «به پدران خود نیکی کنید تا فرزندان شما هم به این صفت عمل و به شما نیکی کنند.»^۱

۲- اطاعت از والدین

از آن رو که پدر و مادر خواهان خیر و سعادت فرزندان خود هستند و همه کوشش آنها در جهت موفقیت بیشتر فرزند است اطاعت فرزندان از پدر و مادر ضروری است. هم از آن رو که والدین دارای تجربه‌های بیشتری هستند، و در تشخیص سعادت فرزند به دور از احساس‌های کور تصمیم‌گیری می‌کنند و هم از آن رو که هستی فرزندان از آن والدین است و به حکم عواطف باید مطیع کسانی بود که برای بوجود آوردن و پرورش انسان زحمت زیادی را متحمل شده‌اند. قرآن به اطاعت از والدین بسیار سفارش کرد. و این اطاعت را هنگامی استثنا کرده است که پدر و مادر کوشش کنند فرزندان خود را به شرک و کفر فرا خوانند.^۲

۳- احسان به والدین

مهمترین رابطه‌ی بین انسانها، رابطه‌ی فرزند با پدر و مادر است که نمایان‌گر وابستگی وجود فرزند به وجود والدین اوست در این جا نمی‌توان رابطه‌ی متقابل را ملاک ارزیابی رفتار آنها با یکدیگر قرار داد زیرا هیچ‌گاه فرزند نمی‌تواند برپدر و مادر خود تأثیری مانند تأثیری که پدر و مادر در پیدایش فرزند خود دارند، داشته باشد.

قرآن درباره وظایف فرزندان در برابر والدین همیشه بحث از احسان به آنها را بیان می‌کند «وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا»^۳ خدا را بپرستید و به او شرک نورزید و به پدر و مادر احسان کنید.

۱. ابو القاسم، پاینده، نهج الفصاحة، علی اکبر مظاهری، چاپ دوم، قم، پاریان، ۱۳۸۸ش، ص ۳۳۷، ح ۱۹۴۶

۲. داوود، حسینی، همان، ص ۱۴۰

۳. سوره نساء (۴)، آیه ۳۶

از مصادیق احسان به والدین، کمک مالی است. افزون بر انفاق مالی به والدین قرآن سفارش می‌کند: «كُتِبَ عَلَيْكُمْ إِذَا حَضَرَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ إِنْ تَرَكَ خَيْرًا الْوَصِيَّةُ لِلْوَالِدَيْنِ وَالْأَقْرَبِينَ بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُحْسِنِينَ»^۱ بر شما نوشته شده هنگامی که یکی از شما را مرگ فرا رسد، اگر چیز خوبی از خود به جای گذارده، وصیت برای پدر و مادر و نزدیکان به طور شایسته کند، این حقی است برای پرهیزکاران.

دوران پیری والدین

پیری والدین از مراحل دشوار زندگی آنها به شمار می‌رود. در این دوران انسان بخشی از ادراک فکری و روانی خود را از دست می‌دهد در این دوران زندگی برای آنها مشکل می‌شود. و از سوی دیگر فرزندان که مسئول نگهداری آنانند باید بتوانند با صبر و تحمل از عهده این وظیفه برآیند.

والدین که پیر شوند، دچار ضعف جسمی می‌شوند و کم‌حوصلگی می‌کنند. بنابراین فرزندان باید در برابر خواسته‌های آنها حوصله داشته باشند و با آنها مهربان باشند «وَلَا تَنْهَرُهُمَا» با آنها تندى نکنید. قرآن می‌فرماید: «وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا»^۲ و با آنها به نرمی سخن بگو.

بنابراین فرزندان باید به گونه‌ای با والدین رفتار کنند که آنها احساس آرامش در محیط خانه داشته باشند و خود را سربار دیگران ندانند.

۴- دعا برای پدر و مادر

بسیاری از والدین در زمان حیات به فرزندان نیاز مادی ندارند، ولی نیاز معنوی چه در این عالم و چه در عالم برزخ امری حتمی است. آنها سخت نیازمند دعای فرزندان و بازماندگان

۱. سوره بقره (۲)، آیه ۱۸۰

۲. سوره اسراء (۱۷)، آیه ۲۳

خود هستند چه بسا فرزندانی که به دلیل فراموشی والدین پس از مرگ آنها عاق والدین شدند و مسلم است که این امر بر زندگی دینوی فرزندان تأثیرگذار است.

قرآن می‌فرماید برای سالمندان چنین دعا کنید: «قُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا کَمَا رَبَّیَانِی صَغِیراً»^۱ بگو پروردگارا چنان که آنان مرا از کودکی تربیت کرده و به ثمر رساندند، تو نیز بر آنها ترحم فرما.

نتیجه

رعایت حقوق و وظایف، علاوه بر افزایش محبت و احترام، محیط خانه را به محیطی آرام تبدیل می‌کند که در سایه‌ی آن زمینه برای رشد و تکامل اعضای خانواده در زمینه معنوی و اجتماعی حاصل می‌شود.

۱. همان سوره، آیه ۲۴

فصل دوم:

عوامل ایجاد آسیب روانی در روابط اعضای خانواده

مقدمه

خانواده محلی است که فرد در آن به تکامل می‌رسد و نقش مهمی در سعادت انسان دارد. اما گاهی تحت تأثیر برخی از عوامل درونی خانواده مانند اختلاف پدر و مادر، بی‌حرمتی افراد به هم، تحقیر، طلاق و یا عوامل بیرونی مثل آرامش مانند استفاده نادرست از فضای مجازی، ماهواره و دخالت بی‌جای دیگران و ... در محیط خانواده تشنج و ناآرامی حاکم می‌شود و اعضای خانواده را به لحاظ روانی دچار مشکل می‌کند. در این فصل به این عوامل پرداخته می‌شود.

گفتار اول: فشارهای درونی خانواده

۱- اختلاف مذهب یا اعتقادات

هم کیش بودن زن و مرد، در زندگی زناشویی مورد توصیه اسلام است؛ زیرا مذهب خواه ناخواه، یک سری تعهدات و التزاماتی برای پذیرندگان بوجود می‌آورد که باید آنها را انجام دهند. به طور طبیعی این تعهدات جنبه‌های گوناگونی خواهد داشت. مثلاً فرد مسلمان باید قسمتی از وقت خود را به دستورات عبادی مانند نماز، حج، روزه، که در اسلام مقرر شده است اختصاص دهد و در قسمتی از وقت خود آزاد نیست، اگر زن و مرد هم مذهب نباشند نمی‌توانند به خوبی موقعیت هم را درک کنند. و این امر موجب بروز اختلاف و گاهی طلاق می‌شود.

در قرآن آمده: «وَلَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَلَئِمَّةٌ مُؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَ لَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تُنْكِحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّى يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللَّهُ يَدْعُوا إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَ يُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ»^۱ با زنان مشرک و بت پرست تا ایمان نیاوردند ازدواج نکنید کنیز با ایمان، از زن آزاد مشرک بهتر است. هرچند شما را به شگفتی آورد و زنان خود را به ازدواج مردان بت پرست با ایمان در

۱. سوره بقره (۲)، آیه ۲۲۱

نیاورید، یک غلام با ایمان، از مرد آزاد مشرک بهتر است. هرچند شما را به شگفتی آورد. آنها دعوت به سوی آتش می‌کنند و خدا دعوت به سوی بهشت و آمرزش به فرمان خود می‌نماید و آیات خویش را برای مردم روشن می‌سازد شاید متذکر شوند.

ازدواج صرف لذت جنسی نیست بلکه زن و مرد شریک عمر و مربی فرزندان هم هستند و نیمی از شخصیت هم را تشکیل می‌دهد. و خواه خانواده برهم تاثیر می‌گذارند. پیامبر(صلی الله علیه و آله) فرمود: «ای مسلمانان با هم دینان خود ازدواج کنید. و ازدواج خود را در آنان قرار دهید و برای فرزندان خود زنان شایسته با ایمان انتخاب کنید.»^۱

۲- اختلاف در سطح فرهنگی

از جمله عواملی که باعث تزلزل خانواده‌ها و احیاناً اختلاف میان آنها می‌شود. نداشتن فرهنگ یکسان میان زن و شوهر است، زیرا یکی با نوعی فرهنگ خاص که همان افکار، آداب و رسوم، ادبیات، شعائر و ارزش‌هاست، تربیت شده و دیگری با فرهنگ مخالف از این رو سازگاری دو فرهنگ متفاوت امری بسیار مشکل و شاید غیرممکن باشد.

گاهی اختلاف فرهنگی به گونه‌ای است که فردی دانشمند و صاحب آداب و رسوم پیشرفته باشد در حالی که طرف مقابل بی‌سواد و دارای آداب و رسوم خرافی و عقب مانده باشد به‌طور قطع در آینده با مشکلات فراوانی مواجه می‌شوند زیرا فرد بی‌سواد عقب‌مانده مرد باشد یا زن، ارزش علم و آداب و رسوم پیشرفته را نمی‌داند و چه بسا که از پیشرفت بیشتر همسر هم جلوگیری کند یا او را تحقیر نماید یا اگر یکی از زن و مرد، به خرافات و اعتقادات غیر واقعی مانند، نجس بودن پاره‌ای از عده‌ها، یا فال‌بینی و... معتقد باشد و دیگر این خرافه‌ها را نپذیرد. همین موجب تزلزل خانواده می‌گردد.

تاریخ اسلام نشان می‌دهد که پیامبر در رساندن پیام خدا و مبارزه با آداب و رسوم خرافی و خود ساخته‌ی مردم بیشترین مشکل را داشتند یکی از آداب غلط رایج در کشور بحث جهیزیه

۱. علی، عالمی، خانواده در پرتو قرآن و حدیث، همان، ص ۲۷۲

و لزوم تهیه‌ی آن از طرف خانواده دختر است که برای بسیاری از دختران معضل شده است. نمونه دیگری که بین برخی مردم دیده می‌شود، باور و اعتقاد به برتری فرزند پسر بر دختر است. برخی از مردان، همسران خود را به دلیل زاییدن دختر مقصر و او را تحت فشار قرار می‌دهند. بنابراین ضرورت هم کفو بودن، محدود به ایمان و عقیده نیست بلکه زن و مرد باید در فرهنگ نیز همسانی داشته باشند.^۱

۳- سوء ظن و شک به همسر

برخی چون خود در گذشته دچار خطاها و یا گناهانی در زمینه ارتباط با نامحرمان بوده‌اند دچار سوءظن به همسر می‌شوند این رفتار عواقب رفتار خود فرد است. که از طریق مقایسه به نفس، دیگران را به کیش و روش خود می‌پندارد. در روایتی از امام علی (علیه‌السلام) آمده است: «آدم بد به هیچ کس گمان خوب نمی‌برد؛ زیرا دیگران را همچون خود می‌پندارد.»^۲

زیان‌ها و آثار بدبینی در محیط خانواده بسیار وسیع و جبران ناپذیر است. برخی از پیامدهای ناگوار آن در حیطه خانواده عبارتند از: از بین بردن حس همکاری و نبود اتحاد، همدلی میان افراد خانواده، سلب اعتماد و کنجکاو‌ی بیش از حد دو طرف در کارهای یکدیگر، ایجاد اضطراب‌های شدید روحی و ناتوانی در عملکرد صحیح در برابر افکار.

از سویی دیگر بدگمانی، راهی است برای نفوذ افراد فرصت‌طلب و حسود که با اخبار دروغین باعث ایجاد بی‌اعتمادی و فروپاشی کانون خانواده می‌شوند. از همین رو قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْحَبُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ»^۳ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر شخص فاسقی، خبری برای شما بیاورد درباره آن تحقیق کنید. مبدا به گروهی از روی نادانی آسیب برسانید و از کرده خود پشیمان شوید.

۱. همان، ص ۲۷۶ - ۲۷۹

۲. محمدرضا، ضمیری و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، همان، ص ۱۵۴

۳. سوره حجرات (۴۹)، آیه ۶

۴- لجابت و سرسختی

یکی از صفات رذیله اخلاقی در روابط انسانی لجابت و سرسختی به معنای اصرار بر مخالفت و ادامه دادن و به نهایت رساندن خصومت یا هر کاری که مورد منع و نهی واقع شده است. در عرصه خانواده نیز لجابت به همان معنای اصرار بر امر خلاف حق. لجابت، زمینه بروز بسیاری از مفاسد است و انسان را به سوی شکست می‌کشانند.^۱

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «لجابت بذر هر بدی است.»

لجابت‌های خانوادگی به خصومت مخاطره‌آمیز میان اعضای خانواده منتهی می‌شود و در نهایت سبب فروپاشی آن می‌شود. فرد لجوج، تسلط و برتری خود در مقابل همسر را گاهی با زورگویی و گاه با پرخاش‌گری ظاهر می‌سازد. در مقابل لجابت انعطاف‌پذیری؛ گذشت و قبول اشتباهات بهترین را برای دوری از تشنج و ایجاد آرامش در روابط همسران و در نتیجه استحکام خانواده است.^۲

۵- توهین و تحقیر

احترام متقابل همسران، یکی از اصول موفقیت در زندگی زناشویی است. در مقابل، توهین و تحقیر همسر، اولین گام برای فرو ریختن بنای خانواده است. زن یا شوهری که بخواهد همسر خود را تحقیر کند و خود را بالاتر بداند و خوبی‌های خود را به رخ دیگری بکشد، با دست خود زندگی زناشویی خود را از بین می‌برد. هیچ خطایی از سوی همسر او را سزاوار توهین نمی‌کند، گذشت لازمه هر رابطه‌ی طولانی مدت است. اگر هر کدام از همسران در گرفتن حقوق خویش دقیق و جدی باشند و از کوچکترین لغزش، چشم‌نپوشند و به دنبال تحقیر و توهین به هم باشند، زندگی بسیار تلخ می‌شود. و روح صمیمت به کلی از بین می‌رود.

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۵۹

۲. همان، ص ۱۶۰

امام صادق(علیه السلام) فرمود: «هر مردی که همسری اختیار می‌کند، باید او را اکرام و احترام کند.»^۱

۶- عیب‌جویی

عیب‌جویی از کارهای ناپسند است که هرکسی آن را نمی‌پسندد. عیب‌جو کسی است که نقص و عیب دیگری را شناسایی کرده و به رخ کشیده و یا در نزد دیگران آشکار سازد و او را بدنام نماید. گاهی این اقدام میان همسران صورت می‌گیرد که در صورت مداومت، باعث رنجش و سردی روابط و یا ایجاد روابطه خصمانه خواهد شد.

گاهی افراد قبل از ازدواج، فردی را برای ازدواج در ذهن خود مجسم می‌کنند که دارای همه کمالات و از همه بدی‌ها منزّه است. ولی پس از ازدواج و روبه‌رو شدن با واقعیت زندگی، می‌بینند که وجود خارجی همسرشان با صورت ذهنی آنها از همسر ایده‌آل مطابقت ندارد. و بنابراین بنای عیب‌جویی را می‌گذارند و گاهی در این مسیر از عیوب کوچک و غیرقابل اعتنا هم نمی‌گذرند. این اقدام باعث سردی و یا مقابله به مثل طرف مقابل می‌شود. و کانون زندگی را متزلزل می‌کنند. البته گاهی لازم است زن و شوهر از رفتار ناپسند یکدیگر انتقاد کنند و با نرم‌خویی زمینه اصلاح آن را فراهم نمایند.

امام صادق(علیه السلام) می‌فرماید: «محبوب‌ترین برادر نزد من کسی است که عیوبم را به من اهدا کند.»^۲

در روابط زن و شوهر نیز هر کدام باید با حسن نیت و رعایت ادب، نقایص را یادآوری کند تا یک انتقاد سالم به عیب‌جویی تبدیل نشود.

۱. همان، ص ۱۶۱

۲. همان، ص ۱۶۲

۷- اختلافات و کشمکش خانوادگی

مشاجره‌ها و اختلافات خانوادگی هرچند به طلاق منجر نشود. آثار نامطلوبی بر سلامت روان اعضای خانواده دارد. خرده‌گیری دائمی، پرخاش و اصطحکاک بین آنها موجب سلب آرامش از اعضای خانواده می‌شود آنجا که زن و شوهر با دو جنسیت متفاوت از دو خانواده با فرهنگ متفاوت هستند بروز اختلافات اجتناب‌ناپذیر است ولی مهم این است که مشکل به شیوه منصفانه حل شود، مشاجره دائمی آسیب جدی بر همسر و فرزندان وارد می‌کند. رضایت از زندگی. در اثر تعارض خانوادگی کاهش یابد.

همین امر سبب می‌شود که زن و شوهر کمتر با دید مثبت به شریک زندگی خود نگاه کنند و بیشتر درگیر رفتارهای منفی می‌شوند. کاهش رضایت زناشویی باعث می‌شود شیوه‌های ارتباطی مثبت مانند همدلی، بیان مناسب احساسات، تفاهم با همسر، اعتماد میان فردی و سطح توجه آنها کاهش یابد.

تحقیقات تأثیر روابط زن و شوهر بر سلامت عاطفی فرزندان را ثابت کرد. و کجروی اجتماعی فرزندان را مرتبط با نابسامانی خانواده اعلام نموده است.^۱ در اثر بروز مشکلات جدی زناشویی بچه‌ها دست کم در کوتاه مدت در روابط با والدین احساس امنیت نکرده و مسائل را درست درک نمی‌کنند مشاهده بحث و جدل نا تمام و حل نشدنی والدین برای بچه‌ها بسیار پریشان کننده است.

در این گونه خانواده‌ها نارضایتی و برخورد نامناسب، بیماری جسمانی، افسردگی، اضطراب و کاهش سلامت روانی را پدید می‌آورد. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «کسی که از کرامت نفس برخوردار شد، شهوات نفسانی در نظرش خار و ناچیز می‌شود».^۲

۱. محمدرضا، سالاری فر و دیگران، بهداشت روانی (با نگرش به منابع اسلامی)، همان، ص ۳۳۰

۲. داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، همان، ص ۳۰

۸- از دست دادن عزیزان

از دست دادن عزیزان از جمله عواملی است که سبب فشار روانی و عاطفی بر خانواده می‌شود. برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود.

۸-۱- سوگ همسر

در میان سوگ‌ها و بحران‌های خانوادگی، فوت همسر از بالاترین درجه اهمیت برخوردار است. این به دلیل رابطه بسیار نزدیک و پیوند عاطفی زن و شوهر است. از سوی دیگر زن و شوهر شریک زندگی یکدیگرند. نمونه اصلی سوگ همسر در اسلام اندوه امام علی (علیه‌السلام) در ماتم حضرت زهرا (علیها السلام) است. امام در کنار قبر حضرت زهرا به پیامبر چنین گفت: «ای پیامبر از فراق دختر برگزیده و پاکت، پیمانه‌ی صبرم لبریز شده و طاقتم از دست رفته است اما اندوهم همیشگی و شبها با بیداری همراه است.»^۱

۸-۲- سوگ فرزند

مرگ فرزند از دردناک‌ترین رویدادهای زندگی است. زیرا والدین از دست رفتن سرمایه زندگی خویش را مشاهده می‌کنند. مردم نوعاً آرزوهایی برای فرزندان خود دارند که با مرگ آنها از بین می‌رود.

نمونه سوگ فرزند گریه پیغمبر (صلی الله علیه و آله) بر فرزندش ابراهیم است که پیامبر فرمود: چشم گریان و قلب محزون است. ولی جز به رضایت پروردگارمان سخن نمی‌گوییم: ای ابراهیم همانا ما برای تو محزون هستیم.^۲

۱. اسحاق، حسینی کوهساری، نگاهی قرآنی به فشار روانی، همان، ص ۱۱۸

۲. همان، ص ۱۲۰

۳-۸- سوگ والدین

از دست دادن والدین می‌تواند در تحول شخصیت و عواطف، عاملی مهم باشد. کودکان و نوجوانان پس از مرگ والدین عواطف گوناگونی را تجربه می‌کنند، آنها اغلب غمگین، ترسو و خشمگین می‌شوند. از طرفی با از دست دادن پدر و مادر، خود را سرزنش می‌کنند و برای مراقبت از خود اضطراب دارند.

در مورد یتیمان مسأله مهم‌تر از اطعام و انفاق، کمبود عاطفی است. در قرآن آمده: «فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلَا تَقْهَرْ»^۱؛ یتیم را تحقیر مکن. گوئی خداوند خطاب به پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «یتیم بودی و رنج یتیمی را کشیده‌ای، اکنون از دل و جان مراقب یتیمان باش و روح تشنه آن‌ها را با محبت سیراب کن.»^۲

۹- مقایسه زندگی خود با دیگران

مقایسه اجتماعی یعنی «سنجش موقعیت خود با وضعیت دیگران»^۳ مقایسه وضع خود با دیگران سبب می‌شود که انسان آنچه دارد را ناچیز بشمارد. هرکس داشته‌هایی دارد که اگر به آنها توجه کند زندگی برایش رضایت‌بخش خواهد بود. مقایسه موجب می‌شود که انسان دائم حسرت زندگی دیگران را بخورد.

امام صادق(علیه السلام) می‌فرماید: «پرهیزد از اینکه به آنچه که در دست فرزندان دنیاست چشم بدوزید که هر کس به آن چشم بدوزد حزن او طولانی می‌گردد و خشم او آرام نمی‌گیرد و نعمت الهی را که نزد اوست کوچک می‌شمرد و در نتیجه سپاس‌گزاری او کاهش می‌یابد.»^۴ اگر کسی داشته‌های خود را نبیند، زندگی را یکسره محرومیت می‌داند و در آن هیچ نقطه‌ای امیدی نمی‌یابد و همه‌ی زندگی یکپارچه برای او سخت و تلخی است.

۱. سوره ضحی (۹۳)، آیه ۹

۲. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۲۱

۳. عباس، پسندیده، رضایت از زندگی، همان، ص ۸۸

۴. همان، ص ۱۰۴

پیامد دیگر مقایسه، حسرت است. کسی که مقایسه می‌کند نداشته‌های خود را می‌شمارد و به خاطر آنچه ندارد افسوس می‌خورد روزی جبرئیل بر پیامبر نازل شد و گفت: «ای پیغمبر خدا خداوند بر شما سلام می‌فرستد و می‌گوید بخوان: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ»^۱

پس از نزول این آیه پیامبر به کسی گفتند: «این پیام را به گوش مردم برساند که هر کس با ادب الهی تربیت نشود، از حسرت بر دنیا نفسش به شماره می‌افتد»^۲

مقایسه زندگی خانوادگی خود با دیگران آن قدر زندگی را بر انسان سخت می‌کند که گویی در حال جان‌کندن است.

۱۰- طلاق

از حوادث بسیار ناخوشایند زندگی جدایی رسمی زن و شوهر از یکدیگر است. به حدی که نزد خداوند منفورترین حلال شمرده می‌شود. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: «مَا مِنْ شَيْءٍ ابْغَضُ إِلَى اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ مِنْ بَيْتٍ يَخْرُبُ فِي الْإِسْلَامِ بِالتَّفْرِقَةِ» نزد خداوند هیچ عملی منفورتر از این نیست که خانه‌ای در محیط اسلامی به وسیله جدایی ویران گردد.

حضرت فرمود: «فَإِنَّ الطَّلَاقَ يَهْتَرُ مِنْهُ الْعَرْشُ» طلاق عرش الهی را می‌لرزاند.^۳

طلاق عوارض نامطلوبی بر همه‌ی اعضای خانواده دارد. بدون شک جدایی زن و مردی که سال‌ها با هم زندگی کرده‌اند، باعث جریحه‌دار شدن عاطفه‌ی آنها و پدید آمدن دید منفی نسبت به ازدواج بعدی و زمینه‌ای برای سوءظن نسبت به همسر می‌شود و چه بسا برای همیشه از ازدواج مجدد چشم‌پوشد. به علاوه شانس ازدواج برای زنان مطلقه بسیار کم است

۱. سوره حجر (۱۵)، آیه ۸۸

۲. عباس، پسندیده، همان، ص ۱۰۸

۳. اسحاق، حسینی کوهساری، همان، ص ۱۱۶

و در مردان هم به مراتب کمتر خواهد بود. بویژه اگر پای فرزند هم در میان باشد، از این رو غالباً به ازدواج ناخواسته تن می‌دهند و تا پایان عمر در رنج و عذاب به سر می‌برند.

بیماری، خستگی، کاهش کیفیت کار و نبود انگیزه و علاقه برای کار، بی‌حوصلگی در نگهداری بچه‌ها و بی‌علاقگی به زندگی، از آثار طلاق زن و مرد است. همچنین احساس گناه، اضطراب، دلتنگی، احساس عصبانیت و افکار پریشان، از دیگر عوارض طلاق بر برخی از افراد مطلقه است.^۱

افراد پس از جدایی معمولاً به خانواده اصلی (پدر و مادر) باز می‌گردند و غالباً در مقابل آنها احساس سرشکستگی می‌کنند. سرکوب، تحقیر، و حتی طرد، بخشی از واکنش‌های احتمالی خویشان، دوستان و آشنایان نسبت به آنهاست.

طلاق آثار روانی و اجتماعی متعددی بر بهداشت و آرامش روان کودکان دارد. ریشه تمام این مشکلات روانی و اجتماعی فرزندان طلاق را می‌توان در ضربه ناشی از قطع پیوند و دلبستگی با هر دوی والدین به طور همزمان دانست. قطع دلبستگی از یکی از والدین یا هر دوی آنها، نوعی احساس فقدان در فرزندان ایجاد می‌کند.

گاهی فرزندان پس از جدایی والدین مجبور می‌شوند که با نامادری یا ناپدری زندگی کنند. نامادری و ناپدری نمی‌توانند خلأ عاطفی پدر و مادر را پر کنند، برای همین فرزندان طلاق بزرگ‌ترین خسارت را می‌بینند و چه بسا در اجتماع همه تبدیل به افراد خطرناک و انتقام‌جو شوند که با سلب امنیت انتقام خود را از اجتماع بگیرند.^۲

قرآن، اختلاف زن و شوهر را نخست به «محکمه» صلح خانوادگی ارجاع می‌دهد. «وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا»^۳ اگر از جدایی دو طرف (زن و شوهر) بیم داشتید، یک داور از خانواده شوهر

۱. محمدرضا، سالاری فر و دیگران، همان، ص ۳۳۶-۳۳۷

۲. محمد حسین، طباطبایی، تفسیرالمیزان، ج ۵، ص ۲۴۶

۳. سوره نساء (۴)، آیه ۳۵

و یک داور از خانواده زن انتخاب کنید و اگر این دو داور تصمیم به اصلاح داشتند، خداوند به آنها کمک می‌کند؛ زیرا خداوند دانا و آگاه است.

و در گام بعدی بر حفظ حریم خانوادگی پس از طلاق و رعایت عده پافشاری می‌کند هنگام عده، همسران باید در یک محل زندگی کنند و رجوع عملی آنها کفایت می‌کند.

۱۱- اعتیاد به مواد مخدر

اعتیاد به مواد مخدر به عنوان یک معضل بزرگ اجتماعی در ابعاد وسیع است. از دیدگاه جامعه‌شناسی، توجه به دامنه آثار مخرب اعتیاد به مواد مخدر از آن رو حائز اهمیت است که عواقب وخیم آن، تنها فرد معتاد را در برنمی‌گیرد؛ بلکه همسر، فرزندان، دوستان و همکاران و به تبع کل جامعه نیز در معرض آثار ویرانگر آن قرار خواهد گرفت.^۱

مطالعات نشان می‌دهد خانواده‌ی معتادان، تفاوت چشمگیری با خانواده‌های عادی دارند، بگونه‌ای که روابط همسران، روابط پدر معتاد با فرزندان، روابط اجتماعی خانواده و نیز کارکردهای خانواده مانند کارکرد جنسی، اقتصادی، آموزشی و غیره مختل می‌شود. «شواهد آماری حاکی از آن است که ۳۴ درصد طلاق‌های کشور ناشی از اعتیاد و مسائل مربوط به مواد مخدر است.»^۲

اعتیاد مردان در خانواده اغلب سبب برهم خوردن نقش‌ها و وظایف خانوادگی می‌شود. به گونه‌ای که زنان دارای همسران معتاد به ناچار باید مسئولیت خانواده را بر دوش بکشند. از سوی دیگر با خطر ابتلای خود و فرزندانشان به اعتیاد مواجه‌اند.

از دیگر مشکلات این خانواده خوشونت علیه همسر و یا اجبار همسر برای تأمین مواد مخدر و امکان ابتلای به بیماری‌هایی چون ایدز و هپاتیت می‌باشد. اگر یکی از والدین، درگیر اعتیاد به مواد مخدر باشد مسلم است که نمی‌تواند به بهترین نحو نیازهای عاطفی خانواده را تأمین کند و اگر مصرف مواد توسط فرد، شدید باشد عادی خواهد بود که بیشتر اوقات منزل

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، همان، ص ۱۷۰

۲. همان، ص ۱۷۰

نباشد و فقط برای خوردن و خوابیدن به منزل بیاید و اگر هم در خانه باشد یا با اعضا کشمکش می‌کند و یا اینکه در اشتغال ذهنی به سر می‌برد و کاری به دیگران ندارد. فرزندان معتاد غالباً چیزی که نیاز طبیعی و لازمه سازگاری آنها با زندگی است را به دست نمی‌آورند و در آینده بسیار خود محور، بی‌اعتماد و اکثراً با اختلافات روانی زندگی می‌کنند. اگر جوانان گرفتار به مواد مخدر شوند به‌طور کلی از امور خانواده کنار می‌کشند، در مهمانی شرکت نمی‌کنند و با محدودیت‌های خانه و خانواده مخالفت می‌کنند. رفتارهای خشن و توهین‌آمیز چه فیزیکی و چه به صورت کلامی با دیگران پیدا می‌کنند. بدون اجازه به پول دیگران دست می‌زنند و حتی گاهی وسایل ارزشی که متعلق به والدین یا اعضای دیگر خانواده است را می‌فروشند.

افراد معتاد علاوه بر آسیب رساندن به کل اعضای خانواده اعم از آسیب روانی و حتی جسمی به دلیل بی‌مسئولیتی در قبال اعضای خانواده و تجاوز به حریم شخصی آنها و ایجاد فضای نا امن در خانه خود نیز با مشکلات روانی و جسمی بی‌شماری روبه‌رو هستند کم‌کم احساس بی‌ارزشی می‌کنند، در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شوند، در تعاملات خانوادگی و مسائل زناشویی بسیار آشفته می‌شوند. و به دنبال این هستند که دیگران را بابت مشکلات خود سرزنش کنند و از این طریق آرامش خود و خانواده را از بین می‌برند.

گفتار دوم: عوامل فرهنگی – اجتماعی

۱- تلویزیون

الف-۱: آثار سوء برنامه کودک

۱- الف -۱- خشونت گرایی

تماشای خشونت از تلویزیون با رفتار خشونت بار مرتبط است. در تعریف خشونت گفته شده: هر نوع عمل فیزیکی، باسلاح یا بدون آن بر ضد خود شخص، شخصی دیگر، حیوان یا شیء بی‌جان. چه این عمل انجام شود یا تنها قصد انجام آن وجود داشته باشد. و چه با این

عمل باعث صدمه شود و چه نشود، یک عمل خشونت‌آمیز است بنابراین، بخشی از برنامه‌های سیمای جمهوری اسلامی، بویژه برنامه کودکان، برنامه‌های خشونت بار هستند. برای نمونه کارتون تام و جری که به‌طور ناخودآگاه در ذهن کودکان خشونت می‌آفریند؛ برنامه‌ای که از آغاز تا پایان، شیوه‌های فریب و خشونت را برای کودکان مجسم می‌کند.^۱

۲- الف- ۱- طرح مسائل جنسی پنهان

از دشوارترین مسائل تربیتی، برخورد با مسائل جنسی کودکان و نوجوانان است. این میل در دوره کودکی نهفته است. و به تدریج در وجود انسان رشد می‌کند. و در دوره نوجوانی به اوج شدت می‌رسد. این گمانی که کودکان هیچ‌گونه انگیزه جنسی ندارند و در این زمینه نیازی به مراقبت از آنها نیست، گمان باطل است. برنامه‌های تلویزیون نباید این غریزه را در کودکان پیش از موقع بیدار کند. مطرح کردن روابط دختر و پسر در برنامه‌ها، دوستی دخترها با پسرها، در کنار هم بودن آنها در فیلم‌ها و کارتون‌ها، نوعی طرح مسائل جنسی پنهان است.^۲

۳- الف- ۱- رابطه با حیوان (سگ، گربه و...)

کودکان علاقه زیادی به حیوانات دارند و دوست دارند از آنها نگهداری و با آنها بازی کنند، ولی محیط‌های شهری و کوچک بودن خانه‌ها اجازه چنین کاری به خانواده‌ها نمی‌دهد. از طرفی نگهداری بعضی حیوانات، با فرهنگ و مذهب ما سازگاری ندارد برای نمونه، نگهداری سگ در خانه افزون بر ایجاد این آلودگی‌ها و مشکلات بهداشتی برای کودکان، از نظر شرعی نیز سبب نجاست محیط زندگی می‌شود. ولی متأسفانه برخی برنامه‌های سیمای ناخودآگاه، نگهداری این حیوانات را ترویج می‌کنند. تماشای کارتونی که سگ در آن نقش اول را دارد و همانند یکی از اعضای جامعه نوازش و نگهداری می‌شود، کودکان جامعه اسلامی را با

۱. داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، همان، ص ۱۹۰ - ۱۹۱

۲. همان، ص ۱۹۲ - ۱۹۳

سردرگمی روبه‌رو می‌کند. از یک سو علاقه به نگهداری سگ، گربه و ... و از سوی دیگر با منع والدین روبه‌رو می‌شوند و درک نمی‌کنند که چرا سگ به این تمیزی، نجس است.^۱

پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: «لَا تَدْخُلُ الْمَلَائِكَةُ فِي بَيْتٍ فِيهِ صُورَةٌ وَلَا كَلْبٌ وَلَا جُنُبٌ»^۲

خانه‌ای که مجسمه یا سگ یا جنب در آن باشد، ملائکه الهی به آن در نمی‌آید.^۳

ب- آثار سوء برنامه های خانوادگی

۱- ب- توجه به عشق های زمینی

یکی از وظایف صدا و سیما، تشویق فرهنگ ازدواج و تشکیل خانواده است. رسانه‌های جمعی، بویژه صدا و سیما می‌تواند با تشویق جوانان به ازدواج و فرهنگ سازی برای رفع موانع بویژه موانع فرهنگی و سنتی، سن ازدواج را پایین بیاورند.

البته تشویق به ازدواج نباید به صورت ترویج عشق‌های افراطی زمینی جلوه‌گر شود. هرچند که پایان برنامه‌ها و سریال‌ها به ازدواج ختم می‌شود ولی در سراسر سریال، نگاه‌های هوس آلود دختر و پسر به دنبال هم است. این گونه برنامه‌ها نه تنها زمینه‌ساز ازدواج نیست، بلکه تشویق هوسرانی و نظربازی است.^۳

۲- ب- ضد و نقیض گویی درباره سرپرست خانواده

مرد مظهر مدیریت و سرپرستی در همه امور خانه و اعضای آن است. و وجود مرد در خانه عامل نظم و عدالت است. وقتی سایه پدر بر سر اعضای خانواده باشد. آنها با اطمینان بیشتری کار و زندگی می‌کنند و می‌کوشند اعمال خود را با مقررات خانه تطبیق دهند.

۱. همان، ص ۱۹۳ - ۱۹۴

۲. عبدالله، جوادی آملی، مفاتیح الحیاء، چاپ ۹۲، قم، اسراء، ۱۳۹۱ش، ص ۶۴۵

۳. داوود، حسینی، همان، ص ۱۹۴

برنامه‌های صدا و سیما باید نقش ولایتی پدر را به خوبی ترسیم کنند و از طرح شیوه‌های زندگی که مدیریت پدر را در خانه تضعیف و خانواده را از مسیر اصلی منحرف می‌کند به شدت بپرهیزند.

تبلیغ زن سالاری و فرزندسالاری در برنامه‌های سیما سبب سستی بنیان خانواده می‌شود. و اعضای خانواده را به سوی خود مختاری و بی‌نظمی می‌کشاند. آگاهی از منزلت پدر گام نخست در احسان به وی است. امام سجاد(علیه السلام) می‌فرماید: «حق پدر این است که بدانی او ریشه‌ی تو و تو شاخه‌ی او هستی و بدان که اگر او نبود تو نیز نبودی؛ پس هر گاه در خودت نعمتی یافتی که شادمانت کند، بدان که پدرت برای تو ریشه‌ی آن نعمت است و حمد خدا به جای آورد و به اندازه آن نعمت از او شکرگزار باشی.»^۱

۳- ب- کارشناسی‌های غیر اسلامی

به‌طور معمول صدا و سیما در برنامه‌های گوناگون بویژه در برنامه‌های خانواده از کارشناسان متعددی استفاده می‌کند، باید توجه داشت که کارشناسان بویژه در رشته‌های روانشناسی و مشاوره چند دسته‌اند؛ برخی دانش آموخته دانشگاه‌های اروپایی و آمریکایی هستند و برخی داخلی. برخی در گرایش‌های مذهبی قوی و برخی ضعیف هستند. بنابراین نباید در برنامه‌های کارشناسی از کسانی استفاده کرد که آشنایی با فرهنگ اسلامی ندارند. یا معارف اسلامی را در شکل‌دهی نظام خانواده اجرا شدن نمی‌دانند، استفاده می‌کرد. زیرا اینان مسائل را با نظریه‌های جبرگرایانه و اندیشه‌های فروید دنبال می‌کنند. این برنامه نه تنها مشکلات خانواده‌ی اسلامی را حل نمی‌کند بلکه گاهی آن را دچار تعارض می‌کند. پس کارشناس برنامه خانوادگی باید از فرهنگ دینی آگاهی لازم را داشته باشد تا برای استحکام خانواده و رعایت ارزشهای دینی راهکار ارائه دهد.^۲

۱. همان، ص ۱۹۵ - ۱۹۶

۲. همان، ص ۱۹۷

۲- برنامه‌ها و سریال‌های ماهواره‌ای

برخی از شبکه‌های ماهواره‌ای به‌طور تخصصی تمام تمرکز خود را بر مقوله خانواده نهاده است، پیام مشترک این شبکه‌ها عبارتند از ترویج خانواده‌های بی‌سامان، عادی سازی خیانت همسران، عادی جلوه دادن روابط جنسی دختر و پسر پیش از ازدواج و ترویج با هم بودن به جای ازدواج و عادی جلوه دادن سقط جنین است. نمونه هایی از آثار سوء ماهواره عبارتند از:

۲-۱- **وابستگی و اتلاف وقت:** برنامه‌های ماهواره‌ای چنان با جذابیت و تنوع همراه می‌شوند که همه سعی خود را برای یک‌جا نشان دادن مخاطب خود می‌کنند. این تنوع باعث می‌شد که برخی افراد تا ساعت‌ها زمان خود را به تماشای برنامه‌های مختلف اختصاص دهند. که نتیجه‌ای جز اتلاف وقت ندارد؛ حتی گاهی باعث ایجاد وابستگی می‌شود؛ به طوری که اگر زمانی فرد نتواند یک برنامه را به هر دلیلی مشاهده کند، دچار احساسات منفی می‌شود و دائم در پی رفع آن دلیل خواهد بود. و گاهی ممکن است که فرد حتی برخی از اعمال عبادی خود را به خاطر تقارن سریال یا برنامه‌ای با آن، به تأخیر بیندازد و در انجام آن کوتاهی می‌کند. به علاوه هر کدام از افراد خانواده ممکن است با صرف وقت خود برای برنامه‌های ماهواره از انجام تکالیف خود باز مانده و حق خود و خانواده خود را ضایع کنند.

۲-۲- ایجاد زمینه‌های اختلاف و تشنج بین همسران: تماشای صرف و غیر منتقدانه‌ی

برنامه‌های ماهواره‌ای و مقایسه منفی خود با شخصیت‌ها و داستانهای این برنامه‌ها می‌تواند زمینه درگیری بین زن و شوهر و توقعات غیرمعمول آن‌ها از هم را فراهم کند. در واقع باید فرد بپذیرد که این برنامه‌ها در فضا و جامعه‌ای دیگر ساخته شده و منطبق با ارزش‌های آن جامعه است. که به طبع، برخی از این هنجارها و ارزش‌ها با جامعه خود فرد تداخل و تضاد دارد. حال اگر فرد زندگی خود را با سریال‌ها و برنامه‌های ماهواره مقایسه کند این مقایسه و عدم توانایی برای همانند کردن زندگی خود با آن برنامه‌ها منبع ناکامی، سرخوردگی و خشم را فراهم می‌کند. و در نتیجه باعث بروز تنش و درگیری در محیط خانواده می‌شود.

زدودن تقوا، حیا از میان بردن نگاه عفیفا نه مرد و زن در خانواده نابودسازی وفاداری، تعهد، احساس مسئولیت اعضای خانواده نسبت به هم، ترویج تفکر آزاد اندیشی مطلق و ایجاد فضای آزادی مطلق در خانواده پای بند نبودن به اصول زندگی مشترک از جمله اهداف این سریال ها هستند.^۱

۳. اینترنت و فضای مجازی

فضای مجازی یکی از زمینه های بروز ناهنجاری در خانواده هاست. گرچه روش های ارتباط با دیگران به واسطه ی اینترنت افزایش یافته و به مکانی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی بدل شده اند ولی آثار سوء آن بر زندگی فردی و اجتماعی انسان بسیار تأثیر گذاشته است. محتویات و خدمات ارائه شده در این فضا موجب شده تا کاربران با تأثیرپذیری از جنبه های بسیار منفی آن، انتظارات خود را از جنبه های مختلف زندگی بر خلاف واقعیت های موجود در فضای حقیقی تعریف کنند و همین امر زندگی واقعی کاربران را تحت تأثیر قرار می دهد. از طرفی ارزش های حاکم بر اینترنت منطبق با ارزش های غربی است و این موضوع می تواند سبک زندگی کاربران و ارزش های زندگی آنها را تغییر دهد. در حال حاضر اینترنت، به واسطه ی داشتن سه ویژگی، مهمترین منبع اشاعه ی هرزه نگاری است. این سه مشخصه عبارتند از: ۱- قابلیت دسترسی آسان به آن؛ ۲- استطاعت داشتن همگان در پرداخت بهای آن؛ ۳- ناشناس ماندن مصرف کنندگان آن.^۲

برخی از سایت های اینترنت صحنه های جنسی را در عریان ترین و غیراخلاقی ترین وجه ممکن مورد تماشای همگان قرار می دهند. کودکان ممکن است که به واسطه ی دیدن این تصاویر رفتارهای جنسی از خود بروز دهند. در بزرگسالان نیز هرزه نگاری اینترنتی ممکن

۱. سایت تبیان

۲. همان

است موجب بروز رفتارهای جنسی نامعقول شود. برخی از افراد به خاطر استفاده از این سایت‌ها کار، فرصت شغلی و زندگی زناشویی خود را به خطر انداخته‌اند.^۱

استفاده نامتعادل از اینترنت سبب وابستگی انسان و اعتیاد اینترنتی می‌شود. پژوهشهای جدید نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت با توجه به شدت آن پیامدهایی از قبیل: افسردگی، گوشه‌گیری اختلال در میزان خواب و زمان آن، اختلال در روابط بین فردی، خانوادگی، مشکلات درسی و افکار پرخاشگرانه را در پی دارد فضای مجازی جای دوستان، آشنایان را گرفته و جایگزین روابط فامیل و دوستانه می‌شود افراد که بیشتر وقت خود را در این فضا می‌گذارند. ارزش‌های اجتماعی را کنار می‌گذارند و به فعالیت فردی روی می‌آورند با ورود وسایل تکنولوژی جدید به خانه‌ها، ارتباط کلامی والدین و فرزندان به حداقل رسیده است. افزایش استفاده از این فضاها موجب سست شدن بنیاد خانواده و طلاق عاطفی زوجین می‌شود. به علاوه ارتباط گرفتن هریک از زوجین با افراد غریبه و حتی جنس مخالف در دوستان و آشنایان منجر به کاهش اعتماد بین آنها و به تبع آن از بین رفتن آرامش و آسیب جدی خانواده می‌شود.^۲

۴. دخالت‌های نابجای اطرافیان

به‌طور طبیعی والدین اولین و مهمترین پایه‌گذار شخصیتی و معیارهای فکری فرزندان هستند. نقش حیاتی در تعیین سبک زندگی و آینده آنان دارند. فرزندان نیز برای رشد و تعالی روانی خود نیازمند هدایت و راهنمایی خانواده خود هستند. در والدین نیز ظرفیت و قابلیت نهفته است که موجب پیشرفت و حرکت رو به جلوی فرزندان می‌شود. اما اگر این خانواده این رویه را در تمام مراحل زندگی فرزندان حتی زمانی که آنها زندگی مشترک خود را آغاز کنند، به مرحله اجرا درآورند و حریم زندگی جدید فرزند را رعایت نکنند، این امر مسلماً موجب دخالت آنها و ناسازگاری فرزند با همسرش می‌شود.

۱. محمدرضا، سالاری فرو دیگران، همان، ص ۵۳۶-۵۳۷

۲. سایت تبیان

برخی از والدین از آنجایی که خود صاحب تجربه هستند، معتقدند فرزندانشان نیز باید به هر نحوی که شده از تجارب آنها بهره‌مند شوند. از این رو این حق را به طور مطلق برای خود قائلند که در زندگی فرزندانشان دخالت کنند یا گاهی فرزند به دلیل وابستگی قبل از ازدواج به خانواده نمی‌تواند در زندگی مستقل خود استقلال رأی داشته باشد و خود زمینه دخالت آنها را فراهم می‌کند. آنها نیز باید بدانند که پس از ازدواج وظایف جدیدی در زندگیشان دارند، از این رو باید این وابستگی خود به خانواده را کمتر کنند و مسائل خانوادگی خود را برای دیگران بازگو نکنند و حریم زندگی خصوصی خود را محترم بشمارند.^۱

۵. روابط با افراد کجرو و منحرف و الگوگیری از آنها

هر کدام از اعضای خانواده ممکن است. عضو گروه دوستان و همسالان خود باشند. این گروه‌ها الگوهای مورد قبول فرد در شیوه گفتار و رفتار هستند. معمولاً فرد برای اینکه مورد پذیرش جمع و دوستان خود قرار بگیرد و با آنها ارتباط داشته باشد، ناگزیر ارزش‌های مورد نظر آنها را می‌پذیرد. به عنوان مثال اگر فردی یا گروهی با افراد معتاد رابطه برقرار کند، بعد از مدتی تحت تأثیر رفتار آنها قرار می‌گیرد. از این رو رهبران دینی، پیروان خود را از معاشرت با افراد منحرف و بزهکار باز می‌دارند.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «همنشینی با هواپرستان ایمان را به دست فراموشی می‌سپارد و شیطان را حاضر می‌کند.»

اگر خانواده‌ای با خانواده نامناسبی ارتباط برقرار کند، پر واضح است که فساد خانواده منحرف به خانواده سالم سرایت خواهد کرد. تأثیر دوستان ناباب آن‌چنان قوی و سریع است که حتی دین آدمی را نیز تغییر می‌دهد.

در خانواده نیز گاهی هر کدام از همسران به دلیل معاشرت و اثرپذیری از افرادی که دارای ضعف یا فساد اخلاقی هستند دچار آسیب‌های اخلاقی و یا اعتقادی می‌شوند. بسیار افراد

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۷۱ - ۱۷۲

نابابی هستند که از طریق دوستی با خانواده ارتباط برقرار می‌کنند و آرام آرام نفوذ خود را گسترده می‌کنند. اگر دوست، زن باشد با مرد خانواده ارتباط پیدا می‌کند و زندگی چند ساله خانواده را بر باد می‌دهد. و اگر مرد باشد زن خانواده را فریب داده، راه انحراف را به سوی او باز کرده و او را به فساد می‌کشاند. خانواده‌ها باید هوشیار باشند و هرگز با خانواده‌هایی که عاری از ایمان و تقوا هستند نباید ارتباط برقرار کنند.^۱

از امام صادق (علیه السلام) نقل شده که: «شخص با ایمان در مجلسی که در آن عمل حرام انجام می‌گیرد هرگز حضور نمی‌یابد.»^۲

بنابراین در ارتباطات خانواده نیز باید از هرگونه عمل حرامی اجتناب کرد تا بهداشت روان و به تبع آرامش خانواده حفظ شود.

گفتار سوم: عوامل اقتصادی

بی‌تردید مشکلات اقتصادی باعث بخش مهمی از اختلافات خانوادگی است. البته نمی‌توان همه مشکلات اقتصادی را ناشی از فقر دانست. بلکه رفتارهای اقتصادی نادرست در نبود مدیریت مالی مناسب است که باعث ایجاد اختلال در نظام اقتصادی خانواده و در مرحله بعد موجب اختلاف در روابط اعضا می‌شود. موانع اقتصادی تحکیم خانواده عبارتند از:

الف) ضعف مدیریت مالی خانواده

مدیریت تأمین و مصرف منابع مالی در دوره‌های زمانی کوتاه مدت و بلند مدت به صورت کارآمد و مؤثر، یکی از مهم‌ترین مبانی مدیریت مالی خانواده است. بسیاری از خانواده‌ها به دلیل نداشتن مدیریت اقتصادی در دخل و خرج خانواده با مشکلات مالی روبه‌رو هستند این در حالی است که با حذف هزینه‌های زائد مشکلات مالی کاهش می‌یابد.

۱. همان، ص ۱۷۰ - ۱۷۱

۲. مجید، رشیدپور، تعادل و استحکام خانواده، چاپ چهارم، تهران، اطلاعات، ۱۳۸۱ش، ص ۱۲۹

مدیریت صحیح می‌تواند منجر به تحکیم بنیان خانواده و کاهش تنش‌ها و مشکلات خانوادگی شود. معمولاً مشارکت همه اعضای خانواده در این امر منجر به موفقیت خانواده در امور مالی و کاهش مشکل اقتصادی می‌شود بخشی از مشکلات خانواده به این دلیل است که اعضای آن هزینه‌های خود را بر اساس درآمد خانواده تنظیم نمی‌کنند. پس در دخل و خرج جایی هم برای پس‌انداز و یا در اصطلاح برای روز مبادا وجود ندارد در این شرایط با پیش-آمدهای غیر منتظره (مانند بیکاری، بیماری و ...) دچار بحران اقتصادی می‌شوند.^۱

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «بر شما نمی‌پسندم که مال را تباه کنید بلکه در انفاق هم میانه رو باشید.»^۲

ب) اسراف و تجمل‌گرایی

یکی از بزرگ‌ترین آفت‌های زندگی انسان، دنیاگرایی و تجمل‌طلبی است که آثار منفی آن را در خانواده و اجتماع بر جای می‌گذارد. با گسترش وسایل رفاهی و زمینه استفاده از امکانات جدید، تجمل‌گرایی روندی رو به گسترش پیدا کرده است. ترویج نوعی زمینه فکری و فرهنگی در جامعه باعث ایجاد احساس نیاز و ضرورت به مصرف کالاهای تجملی و کم فایده، گسترش روحیه اشراف‌گری و مصرف‌گرایی شده است. این امر در بسیاری از موارد باعث ایجاد اختلاف در بین خانواده‌های ضعیف و یا حتی متوسط شده و جامعه را به عرصه رقابت کشانده است.

فرهنگ مصرف از نظر اسلام بر اساس اصولی همچون قناعت و پرهیز از اسراف و تبذیر است ولی تجمل‌گرایی، حاکی از تغییر ملاک ارزشی مردم است. افرادی که شیفته‌ی ثروت می‌شوند، تمام همت خود را صرف جمع‌آوری زرق و برق دنیا می‌کنند. و ارزش‌هایی چون تقوا، ساده زیستی و انفاق در نزد آنها جایگاه خود را از دست می‌دهند.^۳

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۷۵ - ۱۷۶

۲. عبدالله، جوادی آملی، مفاتیح الحیاء، همان، ص ۵۷۵

۳. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۷۷ - ۱۷۸

قرآن می‌فرماید: «الَّذِينَ يَسْتَحِبُّونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَنِ الْآخِرَةِ وَ يُصُدُّونَ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ وَ يَبْغُونَهَا عِوَجًا وَ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ»^۱ همانا که زندگی دنیا را بر آخرت ترجیح می‌دهند و مانع راه خدا می‌شوند و آن را کج می‌شمارند. آنانند که در گمراهی دور و درازی هستند.

ج) چشم و هم‌چشمی

یکی از مشکلات بر سر راه مدیریت اقتصادی خانواده، مسئله چشم و هم‌چشمی است. چشم و هم‌چشمی اصطلاحی است که به نوع رفتار انسان در حوزه عمل اجتماعی اشاره دارد. به این معنا که اشخاص برای دستیابی به اهداف رقابتی، دست به اقداماتی می‌زنند که خود را در چشم دیگری بزرگ نمایند و برتری خویش را نشان دهند در واقع در این خانواده‌ها هدف رقابت و برتری جویی است و دلیل آن خود کم بینی آنها است که در صدد جبران آن به شکل مادی و ظاهری هستند.

از نظر روان‌شناسی وقتی معیارهای ارزشی در وجود فرد نهادینه نشده باشد برای او فقط دیدگاه دیگران مهم است اما زمانی که معیارهای فرد درونی شود. از وابستگی به نظر دیگران رها می‌شود و می‌تواند معیارهای اخلاقی و رفتاری خود را به کار ببرد.

چشم و هم‌چشمی در بسیاری از موارد موجب تحریک افراد و وقوع تخلف و جرم در آنها می‌شود. گاهی نیز به اختلالات فکری، پرخاش‌گری و حتی طلاق در خانواده می‌انجامد؛ زیرا افرادی که خود را در رقابت با دیگران ناتوان ببینند از نظر روحی دچار صدمه می‌شوند و بی‌تردید روابط آنها با اعضای خانواده و یا همسر تحت تاثیر قرار می‌گیرد. چون در بسیاری از موارد افراد همسر و وضعیت مالی نامناسب خود را باعث ناتوانی از رقابت با دیگران می‌بینند و بهترین راه برای کاهش چشم و هم‌چشمی و مصونیت خانواده‌ها از مصرف گرایی، تقویت مبانی اخلاقی در سطوح مختلف جامعه و کاهش تبلیغات وسایل لوکس و غیرضروری باشد.^۲

۱. سوره ابراهیم (۱۴)، آیه ۳

۲. محمدرضا، ضمیری و دیگران، همان، ص ۱۷۶ - ۱۷۷

نتیجه

اگر کانون خانواده از روح تفاهم و صفا تهی باشد و نزاع و کشمکش، کینه و کدورت، خودخواهی و خودمحوری بر آن سایه افکند، محیط خانواده به محیطی تبدیل می‌شود که فرساینده‌ی روح و از بین برنده‌ی توانایی‌های آدمی خواهد بود و به محیطی ناامن تبدیل می‌شود که انسان در آن آسایش ندارد.

بخش چهارم:

راهکارهای دینی مؤثر بر

آرامش روان

فصل اول:

آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش روان در حوزه فردی

در این فصل به آموزه‌های دینی در حوزه آرامش فردی اشاره می‌شود. برای رسیدن انسان به آرامش حقیقی و دائمی که در سایه ایمان به خدا و عمل به دستورات او حاصل می‌شود، انسان ابتدا باید صفات ناپسندی مثل حسد، کبر، غرور و بخل را از دل خود بیرون کند و صفاتی همچون محبت، صداقت و در کل اخلاق حسنه را در دل خود جایگزین کند.

گفتار اول: آموزه‌های ایجابی

(۱) دوست داشتن خدا و رسول خدا و اهل البیت

دوست داشتن خداوند، بالاترین نوع محبت انسانی است و در ایجاد سعادت و لذت روحی بیشترین تأثیر را دارد. محبت به خدا نیرویی است که به رفتار انسان جهت می‌دهد و سبب می‌شود که همه‌ی اعمال و رفتار و حرکاتش در راستایی خواهد شد که خداوند می‌پسندد و از هر آنچه که خدا را ناخوش دارد، دوری خواهد کرد.

انسان معمولاً کسی را که به او نیکی می‌کند دوست دارد، نعمت‌های بی‌شمار خداوند به انسان، یکی از موجبات عشق او به خداوند است. محبت انسان به خدا باید بیشتر از هر محبت دیگری باشد. و خدا را بیشتر از خود و والدینش، همسر و فرزند و ... در زندگی دوست بدارد. قرآن در این باره می‌فرماید: «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَاداً يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ»^۱ و برخی از مردم به جای خدا همانندهایی برایش بر می‌گزینند و آنها را چون دوستی خدا دوست می‌دارند ولی کسانی که ایمان آورده‌اند، به خدا محبت بیشتری دارند. خدا دوستی، منبع اصلی هرگونه محبتی است که انسان نسبت به هر چیز دیگری در عالم احساس می‌کند. دوست داشتن پیامبر خدا، اهل بیت، کار نیک و دوست داشتن هر آنچه که انسان را به دوستی او نزدیک می‌کند، ناشی از محبت به خدا است.^۲

۱. سوره بقره (۲)، آیه ۱۶۵

۲. محمد عثمان، نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، همان، ص ۷۳

پس از دوست داشتن خدا، دوست داشتن پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) در کامل ترین مرتبه محبت انسانی قرار دارد.

پیامبر خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند:

«خدا را بخاطر نعمت‌هایی که به شما می‌دهد دوست بدارید و مرا به خاطر دوست داشتن خدا دوست بدارید و اهل بیتم را بخاطر دوست داشتن من دوست بدارید.»^۱

هرگاه مؤمن، خدا و پیامبرش را دوست داشته باشد، حلاوت ایمان را می‌چشد و احساس سعادت و آرامش وجودش را فرا می‌گیرد. و همه‌ی رفتارهایش جهت الهی پیدا می‌کند.^۲ محبت انسان به خداوند سبب می‌شود که رفتار او به سمت هر آنچه که خوبی است، سوق پیدا کند. و از هر آنچه که بدی است دور سازد.

پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرمایند: «هر کس برای خدا دوست بدارد و برای خدا دشمن بدارد و برای خدا عمل کند، ایمان را کامل گردانیده است.»^۳

۲) دوست داشتن همه مردم و آفریده های خدا

اسلام دین محبت و خیرخواهی نسبت به همه انسان‌ها و همه‌ی آفریده‌های خداست. پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) به یارانش آموخت که همه مردم را دوست بدارند و کارهایی را که در آنها خیر همه انسان‌ها و همه مخلوقات خدا، از حیوانات و پرندگان است، انجام بدهند.

از انس روایت شده است که پیامبر(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «هر مسلمانی نهالی بنشانند یا دانه‌ای کشت کند و پرنده‌ای یا انسانی یا چرنده‌ای از آن بخورد، این برای او صدقه‌ای بشمار می‌آید.»^۴

۱. همان

۲. همان، ص ۷۵

۳. همان، ص ۷۳

۴. همان، ص ۸۵

دعوت پیامبر به محبت و کار نیک به هیچ حد و مرزی محدود نیست، و به محبت مردم منحصر نمی‌شود. بلکه یک دعوت فراگیر که همه هستی و مخلوقات را در بر می‌گیرد و با این کار در واقع آنان را دعوت می‌کند که انسان‌های کامل و لبریز از محبت باشند. از انس روایت شده است که پیامبر فرمود: «مردم عائله خدایند و محبوب‌ترین مردم کسی است که به عائله‌ی او نیکی کند.»^۱

بنابراین دلیل اینکه اسلام مردم را به همدلی و محبت دعوت می‌کند این است که ارتباط دوستانه و محبت آمیز انسان و تعلق او به جماعت را تقویت می‌دهد و او را از احساس نگرانی و اضطراب ناشی از تنهایی رهایی می‌بخشد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ»^۲ مردان و زنان مؤمن دوستان یکدیگرند.^۳

البته این مردم‌دوستی و محبت انسان به دیگران فقط باید برای خدا باشد؛ نه منفعت زودگذر یا رسیدن به مقام یا هر غرض شخصی دیگر. آنچه که به رفتار مؤمن جهت می‌دهد. عشق به خدا و جلب رضایت اوست.^۴ در این صورت است که آنان به آرامش حقیقی می‌رسند. با عشق‌های زودگذر ناشی از هوا نه تنها آنان را به آرامش حقیقی نمی‌رساند بلکه در هر صورت شکست او را به وادی ناامیدی و یأس از زندگی می‌کشاند.

۳) انتخاب الگوی مناسب و تبعیت از ایشان

یکی از نیازهای فطری بشر، داشتن الگوست تا با الهام از آن برای زندگی خویش برنامه معقول و مناسبی بنا نهد، انسان پیوسته طالب کمال است، نیاز به الگو ریشه در کمال جویی انسان دارد. در نتیجه تأمین این نیاز برای فرد امنیت و آرامش را در پی دارد.

۱. همان، ص ۸۳

۲. سوره توبه (۹)، آیه ۷۱

۳. محمد عثمان، نجاتی، همان، ص ۷۸

۴. همان، ص ۷۹

دین اسلام از یک سو کامل‌ترین برنامه‌ها و الگوها را به امتش ارائه داده است که برترین این الگوها پیامبر و امیرالمؤمنان و اهل بیت ایشان و انبیاء هستند و از سوی دیگر مردم را از تقلید کورکورانه نهی می‌کند.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»^۱

به علاوه قرآن سرگذشت درس آموز حضرت ابراهیم (علیه السلام) را بیان می‌کند و می‌فرماید: «براستی برای شما در سرگذشت ابراهیم و آنان که با اویند الگوی پسندیده‌ای است»^۲

امام علی (علیه السلام) درباره ضرورت اطاعت از اهل بیت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «ای مردم به اهل بیت پیامبرتان بنگرید، از آن سو که گام برمی‌دارند، قدم جای قدمشان بگذارید؛ آن‌ها هرگز شما را از راه هدایت بیرون نمی‌برند، و به پستی و هلاکت باز نمی‌گردانند، اگر سکوت کردند، سکوت کنید. و اگر قیام کردند قیام کنید؛ از آن‌ها پیشی نگیرید که گمراه می‌شوید و از آن‌ها عقب نمانید که نابود می‌گردید»^۳

هم‌چنین می‌فرماید: «به خدا سوگند تبلیغ رسالت‌ها و وفای به پیمان‌ها و تفسیر اوامر و هشدارهای الهی به ما آموزش داده شده؛ و درهای دانش و روشنائی امور انسان‌ها نزد ما اهل بیت پیامبر است»^۴

مهمترین نکته‌ای که می‌توان در بحث پیروی از الگو و در تأمین سلامت انسان به آن اشاره کرد، روی گردانی از همه چیز و روی آوردن به خدای یگانه است؛ زیرا تمام گرفتاری‌های بشر به دلیل دوری از خداوند است.

۱. سوره آل عمران (۳)، آیه ۳۱

۲. سوره ممتحنه (۶۰)، آیه ۴

۳. سید رضی، نهج البلاغه، همان، خطبه ۹۷، ص ۱۸۱

۴. سلیمان، قاسمی، بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان (علیهم السلام)،

همان، ص ۳۷

الگو نداشتن، عواقب و آثار سوء زیادی دارد که عبارتند از: محروم شدن از داشتن رابطه با یاور و کمک کننده واقعی،^۱ حرکت در مسیر رویارویی با عذاب^۲، گرفتار شدن به ذلت و خواری^۳، بی نصیب ماندن از محبت خدا^۴، گرفتاری به ندامت^۵، تحیر و سرگردانی در دنیا.^۶

۴) صبر

یکی از آموزه‌های برگرفته از سیره علمی و عملی معصومان (علیهم السلام) بهره‌مندی از روحیه صبر و شکیبایی در حوزه فردی و در ارتباط با دیگران است. راغب می‌گوید: صبر به معنای خودداری در تنگی و سختی است و نیز به معنای بازداشتن نفس از آنچه عقل و دین آن را باز داشته است. و نیز خودداری نفس در هنگام معصیت است.^۷ در بین صفات پسندیده، صبر بالاترین رتبه را دارد و نسبت به بخش‌های مختلف ایمان، رکن تمام آن‌ها محسوب می‌شود. که اگر چنین روحیه‌ای در انسان نباشد، تمام بخش‌های ایمان فرو می‌ریزد.

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَلَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَلَا فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ». امام علی (علیه السلام) نسبت صبر را به ایمان همانند نسبت سر به بدن دانسته‌اند، همان گونه که اگر سر نباشد، بدن کارایی ندارد؛ ایمان بدون صبر هم بی‌خاصیت است.^۸

۱. سوره احزاب (۳۳)، آیه ۶۵

۲. همان سوره، آیه ۶۶

۳. سوره مجادله (۵۸)، آیه ۲۰ - ۲۱

۴. سوره آل عمران (۳)، آیه ۳۱

۵. سوره فرقان (۲۵)، آیه ۲۷ - ۲۸

۶. سلیمان، قاسمی، همان، ص ۴۱

۷. خلیل، حسینی، بهشت اخلاق، چاپ اول، قم، چهارده معصوم (علیهم السلام)، ۱۳۸۵ش، ص ۲۱۰

۸. همان، ص ۲۱۱

تمام مراحل زندگی، نیازمند صبر است و در هیچ حالی، انسان بی‌نیاز از صبر نیست. زیرا انسان از دو حال خارج نیست، یا اینکه خداوند به او نعمت‌هایی می‌دهد که مصرف صحیح آن در راه طاعت خدا نیازمند صبر است یا نعمتی را از او گرفته که در این صورت فقدان آن نیازمند صبر است. انسان مؤمن از اموری مانند مرگ، بیماری، فقر نمی‌ترسد؛ زیرا این سختی‌ها را، آزمایش الهی می‌داند.^۱

خداوند وقتی انسان‌های رو به رشد و کمال را تعریف کرده و خصوصیات آنها را بیان می‌کند، یکی از ویژگی‌شان را علاوه بر ایمان و عمل صالح و سفارش یکدیگر به حق، سفارش به صبر می‌داند.^۲

انسانی که از این ویژگی‌ها تهی شود، و صبری که پیشوانه ایمان و عمل صالح است را از دست بدهد، در واقع راه زیان را در پیش گرفته و از زندگی دنیا بهره‌ای نبرده و دست خالی و زیان‌کار وارد آخرت می‌شود.^۳

مهم‌ترین اثر صبر و بردباری، تأمین سلامت جسم و روح است؛ زیرا صبر، انسان را از اقدام عجولانه و نامعقول باز می‌دارد و او را به تعقل و تأمل وادار می‌کند و همین امر سبب می‌شود از بسیاری اقدامات که ضررهای جسمی و روحی جبران‌ناپذیری دارد، پیشگیری شود. امیر مؤمنان (علیه السلام) یکی از عوامل سلامت نفس را صبر و استقامت، و ثمره‌ی تفریط را پشیمانی، و پیامد دور اندیشی و صبر را سلامت دانسته است.^۴

۱. همان، ص ۲۱۳-۲۱۴

۲. سوره عصر (۱۰۳)، آیه ۳

۳. خلیل، حسینی، همان، ص ۲۱۶

۴. نهج البلاغه، همان، حکمت ۱۸۱، ص ۳۹۲

۵) خود اتکایی در انجام کارها و بی توقعی یا کم توقعی از دیگران

پیامبر گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) به یارانش می‌آموخت که به خود متکی باشند و کارهایشان را خودشان انجام دهند و در رفع نیازهایشان به دیگری اتکا نکنند. ابو عبد الرحمن بن عوف بن مالک اشجعی می‌گوید:

ما نُه یا هشت یا هفت نفری نزد رسول خدا (صلی علیه و آله و سلم) بودیم، حضرت فرمود: «با رسول خدا بیعت نمی‌کنید؟» ما که تازه بیعت کرده بودیم، عرض کردیم: ما که با شما بیعت کرده‌ایم ای رسول خدا.

مجدداً فرمودند: «با رسول الله بیعت نمی‌کنید؟» ما دست‌هایمان را گشودیم و عرض کردیم: «با شما بیعت می‌کنیم ای رسول خدا، بر چه بیعت کنیم؟» فرمود: «بر این که خدا را بپرستید و چیزی را شریک او قرار ندهید و بر بجا آوردن نمازهای پنجگانه و اطاعت کردن از خدا» و آهسته فرمود: «و از مردم چیزی نخواهید» پس از آن، می‌دیدم که هر یک از آن تعداد، اگر تازیانه‌اش می‌افتاد، از هیچ کس نمی‌خواست که آن را به دست او دهد.^۱

بسیاری از انسان‌ها، توقعاتی از دیگران دارند که هنگام نرسیدن به آن دچار عصبانیت شده و زبان به گلایه می‌کشایند در حالی که با دقت معلوم می‌شود این توقعات بیجا بوده است و دیگران چنین وظیفه‌ای را نداشته‌اند انسان‌های کم‌توقع و یا بی‌توقع کمتر دچار خشم شده و آرام زندگی می‌کنند.

آن کس که در محیط خانه فکر می‌کند دیگران باید کارهای او را انجام دهند تا به خواسته‌هایش برسد، هنگامی که چنین نکردند خشم و غضبش شعله‌ور می‌گردد.

انسان تربیت یافته، هر کاری را بر دوش خود می‌داند و تمام کارهایش را خودش انجام می‌دهد و حتی به دیگران نیز کمک می‌کند.

۱. محمد عثمان، نجاتی، حدیث و روان شناسی، همان، ص ۲۸۱

۶) توجه به حکمت و فلسفه تکالیف و مصائب

خداوند هیچ تکلیفی را بدون ملاک و حکمت قرار نداده است. اگر کاری را لازم دانسته چون دارای مصلحتی است که انسان در زندگی مادی و یا معنویش محتاج به آن است و اگر از کاری باز داشته و حرام نموده است، دارای مفسده‌ای است که زندگی مادی یا معنوی انسان را مختل می‌کند. توجه به این نکته انسان را در انجام تکالیف الهی پایدار می‌نماید.^۱

جهان بر اساس حکمت الهی می‌چرخد و هیچ حادثه‌ای بدون دلیل و مصلحت نیست. اما در مورد سختی‌هایی که در زندگی پیش می‌آید، اگر حکمت آن‌ها روشن باشد، تحمل آن‌ها نیز آسان می‌گردد ولی از آنجا که انسان مصلحت تمام حوادث را نمی‌داند، به طور اجمال اولیای دین فرموده‌اند که هیچ حادثه‌ای بدون مصلحت رخ نمی‌دهد و خداوندی که رحمن و رحیم است و خیر بنده را می‌خواهد برای رشد و کمال او، سختی‌ها را در مسیر حرکتش قرار داده تا با تحمل آن‌ها مدارج کمال را طی کرده و به مقصود برسد.^۲

انسان باید توجه داشته باشد که قرار گرفتن انسان در سختی به معنای انتقام خدا از بنده نیست. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «آیا می‌پنداری خدا به هر کسی چیزی داده، از سر تکریم او بوده و از هر کس باز داشته از سر خوار کردن او بوده؛ هرگز».^۳

پس معنای محرومیت و محنت، خواری نزد خداوند نیست. وقتی این حقیقت برای انسان معلوم می‌گردد، ناراحتی‌ها رخت بر می‌بندد و رضایت و شادی جای آن‌ها را می‌گیرد.

۷) زیارت جایگاه‌های مقدس به صورت جمعی و فردی

مراسم دسته جمعی با پدید آمدن نوعی یک‌پارچگی و احساس هم‌دردی، سبب نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها و غصه‌ها و در نتیجه کاهش دردها می‌شود.

در اسلام مراکز مقدس همچون مکه، مدینه، عتبات، مشهد، قم، غار حرا، عرفات، ... به عنوان زیارتگاه معرفی شده که زیارت برخی از آن‌ها واجب و برخی مستحب مؤکد است.

۱. خلیل، حسینی، همان، ص ۲۲۰

۲. همان، ص ۲۲۲

۳. عباس، پسندیده، همان، ص ۲۸۵

زیارت با محوریت توحید، بیعت با رسالت وحی، تجدید عهد با خط امامت و میثاق با خون شهید است.

اسلام بویژه تشیع، بر لزوم زیارت جایگاه‌های مقدس تأکید می‌ورزد. در زیارت، زائر، خود را در ضیافت محبوب می‌یابد و او را شاهد درد و رنج خود، احساس می‌کند. در آن جا به بیان نیازها و مشکلاتش می‌پردازد. نشستن در آن حرم‌ها، سبب می‌شود انسان خود را در کنار نیرویی الهی بیابد و از احساس تنهایی و ناتوانی رهایی می‌یابد.

مرحوم نراقی می‌نویسد که نفوس مقدس، بخصوص انبیاء اولیاء و ائمه، پس از آزادی از قفس تن و صعود به عالم تجرد، در نهایت احاطه به امور جهانند، امور جهان نزد آنها آشکار است و قدرت تأثیر گذاری دارند. و از حال زائران و نیاز و حاجت آنها آگاهند و برای رفع گرفتاری و بخشش ایشان از گناه نزد خدا شفاعت می‌کنند و این رمز تأکید بر زیارت پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و ائمه (علیهم السلام) است.^۱

۸) نگاه به انسانهای کامل و با فضیلت در معنویات و به زیر دستان در مادیات

اگر انسان در زندگی، به زیر دستان خود بنگرد کاستی‌ها، او را ناآرام نکرده و در مقابل آن - چه دارد، خداوند را شاکر است. نگاه به زیر دست در زندگی مادی، نقاط مثبت امیدوار کننده زندگی را آشکار می‌سازد و در برابر دید فرد قرار می‌دهد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «به کسی که پایین‌تر از شماست بنگرید و به آنچه بالاتر از شماست نگاه نکنید، که این کار، برای آن که نعمت‌های خدا را ناچیز نشمرید بهتر است».^۲

مریضی که از درد رنج می‌برد، اگر به انسان بی‌درد نگاه کند، بی‌صبوری می‌کند. ولی اگر به بیماری که وضع او وخیم‌تر باشد، نگاه کند، در مقابل خداوند سر به سجده شکر می‌گذارد. توجه به زیر دستان در مادیات، موجب درک نعمت و شکر گذاری از خداوند بخاطر وجود آن

۱. محمد، نراقی، ترجمه جامع السعادات، مهدی اسماعیلیان، ج ۳، چاپ نهم، تهران، حکمت، ۱۳۸۹ش، ص -

۲۹۸-۲۳۶

۲. عباس، پسندیده، همان، ص ۱۳۲

و علاوه بر آن فرونی نعمت را نیز به دنبال دارد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «و به کسی که پایین دست توسست نگاه کن، تا سپاس گزار نعمت های خدا باشی و شایسته ی افزایش او گردی و ساکن جود او شوی.»^۱

ولی در باب عبادات و بندگی کسانی در حرکت به سوی کمال بیشتر سرعت دارند که انسان های برتر را معیار قرارداد و برای رسیدن به آنها تلاش می کنند. زیرا ملاک قرار دادن انسانی برتر سبب می شود که فرد همیشه از وضع موجود ناراضی باشد و دائم در تلاش باشد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «مَنْ نَظَرَ فَوْقَهُ فَاقْتَدَى بِهِ وَ مَنْ نَظَرَ فِي دُنْيَاهُ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَهُ فَحَمَدَ اللَّهَ عَلَى مَا فَضَّلَهُ بِهِ كَتَبَ اللَّهُ شَاكِرًا أَوْ صَابِرًا.» کسی که در دینش به ما فوق نگاه کند و او را الگو قرار دهد، و در دنیایش به زیر دست نگاه کند و به برتری اش که خدا داده سپاس بجا آورد. خداوند او را در زمره شکر گذاران یا صبر پیشگان ثبت می نماید.^۲

گفتار دوم: آموزه های سلبی

۱) پرهیز از حسد

حسد از جمله صفات اخلاقی مذموم است که آرامش را به طور کامل از انسان سلب می کند. انسان حسود همواره نگران و ناراحت است که چرا دیگران دارند؛ نه اینکه چرا او ندارد. و چون معمولاً داشتن و نداشتن دیگران، در اختیار او نیست، این امر موجب می شود که همواره در این نگرانی باقی بماند. این نگرانی روحی در حسود دائمی است، و موجب بیماری جسمی او نیز می شود.^۳ امام علی (علیه السلام) فرمود: «حسد چیزی جز ضرر و خشم برای حسود ندارد، قلب را مضطرب و جسم را بیمار می کند.»^۴

۱. همان، ص ۱۳۴

۲. خلیل، حسینی، بهشت اخلاق، همان، ص ۲۲۰

۳. علی، نقی فقیهی، جوان و آرامش روان (مشاوره و درمان گری با نگرش اسلامی)، همان، ص ۱۴۰

۴. همان، ص ۱۴۲

حسادت در جایی شکل می‌گیرد که برتری و فضیلتی در طرف مقابل باشد. قرآن در این مورد می‌فرماید: «وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ ... وَاسْأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ»^۱ آرزو نکنید آنچه را به وسیله آن خداوند برخی را بر برخی دیگر برتری داده است. و از فضل خداوند درخواست کنید. در این آیه اشاره به موضوعی دارد که عده‌ای تمنای سلب نعمت از دارندگان و ملحق شدن آن را به خود داشته‌اند که خداوند آنها را از این کار نهی کرده و فرموده از فضل خدا بخواهید.^۲

حسد، آثار زیانباری دارد که زندگی را تلخ می‌کند. شخص حسود، بیش از هر کس به خود آسیب می‌زند. شادی دیگران باعث خشم و ناراحتی وی می‌شود. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «آنچه تو را آرام می‌سازد این است که حسود هنگام شادی تو، خشمگین می‌شود».^۳ انسان حسود همواره دچار غم و اندوه است، از سویی اندوه مشکلات خود را دارد و از سوی دیگر راحتی و آسایش دیگران او را غمگین می‌سازد و چیزی جز مرگ یا نابودی نعمت دیگری، او را آرام نمی‌سازد.^۴ امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «حسود بدترین زندگی‌ها را دارد».^۵

۲) پرهیز از عجله

عجله، ضد تأنی، در واقع طلب شیء پیش از وقت مناسب آن است که غالباً با حماقت همراه است. و معمولاً کاری که با عجله انجام می‌گیرد، بدون فکر و تأمل است.^۶

۱. سوره نساء (۴)، آیه ۳۲

۲. عباس، پسندیده، همان، ص ۱۰۸

۳. همان، ص ۱۱۰

۴. همان، ص ۱۱۱

۵. همان، ۱۱۲

۶. حسین، مظاهری، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، محمدرضا اژیر و محمود ابوالقاسمی، تهران، انتشارات ذکر، ص ۱۴۴

عجله حالتی در دل که به مجردِ خطوطِ امری در ذهن، بی‌درنگ و بدون تأمل پیرموان آن، به آن اقدام کند. این حالت از لوازم ضعف و کوچکی نفس و از درهای نفوذ شیطان به دل آدمی است. که بسیاری از مردم را از این راه به هلاکت افکنده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «الْعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَالتَّائِي مِنَ اللَّهِ» شتاب کاری از جانب شیطان است و تائی در کارها از جانب خداست.^۱

انسان باید کارهای خود را روی بصیرت انجام دهد. و این امر بستگی دارد به تأمل و تائی و شتاب مانع تأمل است. کسی که در کاری عجله می‌کند، شیطان مکر خود را به طوری که آدم شتابزده نفهد، به او می‌افکند. تجربه گواه است هر کاری که با عجله انجام گرفته، موجب پشیمانی بوده و گاهی شتاب در برخی امور و تصمیم‌گیری‌های مهم سبب می‌شود که انسان یک مسیری را درست انتخاب نکند و آرامش را از زندگی خود برچیند.^۲

شتابزدگی سبب می‌شود که آدمی همه جوانب کار را نسنجد و از این طریق، برخی از اسباب موفقیت را از دست می‌دهد و در نتیجه به پیروزی مورد نظر دست نمی‌یابد و ناکام می‌ماند. در واقع بسیاری از اتفاقات ناگوار، در اثر عجله رخ می‌دهند.

قرآن می‌فرماید: «وَيَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا»^۳ و انسان بر اثر شتابزدگی بدی‌ها را طلب می‌کند آن‌گونه که نیکی‌ها را می‌طلبد و انسان همواره عجلول است. انسان عجلول مقام لقای پروردگار را از دست می‌دهد. و راه کمال را نمی‌پیماید بلکه سرگرم لذت‌های زود گذر شده و از لذت پایدار و دائمی محروم می‌گردد؛ و به دنیای فانی چنگ می‌زند.

عجله از فریب‌های شیطان است. شیطان به سپاهیان‌ش سفارش کرده است که فرزند آدم را با عجله بفریبند و به دام اندازند. البته در برخی از موارد مانند نماز اول وقت و انفاق، عجله صفتی پسندیده است.

۱. احمد، نراقی، معراج السعاده، همان، ص ۱۷۹

۲. مهدی، نراقی، علم اخلاق (ترجمه جامع السعادات)، همان، ص ۳۳۹-۳۴۰

۳. سوره اسراء (۱۷)، آیه ۱۱

(۳) پرهیز از بخل و اعتماد به خدا

یکی از صفات مذموم و ناپسند، بخل است که ناشی از پستی طبع انسان بخیل است. عده‌ای از افراد که ثروت را منشأ خوش بختی می‌دانند از یک سو به طمع دچار می‌شوند تا مال بیشتری را گرد آورند و از سوی دیگر بخیل می‌شوند تا مال را مدت بیشتری در نزد خود نگه دارند. انسان باید بداند که روزی او همان مقداری است که مصرف می‌کند و نسبت به آنچه که ذخیره می‌کند فقط خزانه داری بیش نیست.

شخص بخیل در حقیقت، رنج و غم و فشار روانی را در خود پایدار می‌گرداند. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «عَجِبْتُ لِلْبَخِيلِ يَسْتَعْجِلُ الْفَقْرَ الَّذِي مِنْهُ هَرَبَ وَ يَفُوتُهُ الْغِنَى الَّذِي إِيَّاهُ طَلَبَ فَيَعِيشُ فِي الدُّنْيَا عِيشُ الْفُقَرَاءِ وَيَحَاسِبُ فِي الْآخِرَةِ حِسَابَ الْأَغْنِيَاءِ» در شگفتم از بخیل که به سوی فقر و ناداری‌ای که از آن گریزان است، می‌شتابد و توانگری و ثروتی را که در پی آن است از دست می‌دهد. او در دنیا مانند تهی‌دستان به سر می‌برد و در آخرت، همچون توانگران، حسابرسی می‌شود.^۱

ترس از فقر، انگیزه‌ای برای بخل است. بخیل تصور می‌کند که خرج مال، موجب فقر او می‌شود. ترس از فقر، وسوسه شیطان است.

در قرآن آمده: «الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ»^۲ شیطان به شما وعده فقر می‌دهد و شما را به فحشا فرا می‌خواند.

بدیهی است که این وسوسه شیطان خلاف واقع است؛ زیرا خزانه‌های هستی در اختیار خداست و او وعده داده که انفاق را پاداش فراوان می‌دهد.

«وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ»^۳ هر چیزی را (در راه خدا) انفاق کنید جای آن را پر می‌کند و او بهترین روزی دهندگان است.

۱. عباس، پسندیده، همان، ص ۷۸

۲. سوره بقره (۲)، آیه ۲۸۶

۳. سوره سبأ (۳۴)، آیه ۳۹

بخیل در اجتماع، چیزی جز مذمت و دشمنی و خواری کسب نمی‌کند. همچنین اقوام و خویشان با او قطع رابطه می‌کنند و دوستان خود را از دست می‌دهد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «لَيْسَ لِلْبَخِيلِ حَبِيبٌ»

بخل آرامش را از انسان می‌گیرد و فشار روانی او را افزایش می‌دهد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «أَقْلُ النَّاسِ رَاحَةً الْبَخِيلُ» بخیل کمتر از هر کسی آسایش دارد.^۱ نکته حائز اهمیت این است که ریشه‌ی بخل، سوءِ ظن به خداست. انسان که بداند خدا روزی‌رسان است و به او اعتماد کند بخل نمی‌ورزد.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «همانا سخاوتمند، بخاطر حسن ظن به خدا می‌بخشد و بخیل به خاطر سوءِ ظن به خدا بخل می‌ورزد.»^۲

۴) پرهیز از گوش دادن به غنا و موسیقی حرام

غنا عبارت است از کشیدن صدا و پیچش دادن به آن است به طوری که مناسب با مجالس لهو و محافل انس و طرب و موافق با وسایل لهو و لعب باشد. خواندن به این گونه و گوش دادن به آن و کسب در آمد به وسیله آن حرام است.^۳

مقام معظم رهبری (دام ظلّه العالی) در جواب فرق بین موسیقی و غنا و تبیین موسیقی حرام فرمودند: «غنا یعنی ترجیع صدا به نحوی که مناسب مجالس لهو باشد که از گناهان است و برای خواننده و شنونده حرام است. ولی موسیقی، نواختن آلات آن است که اگر به نحو معمول در مجلس لهو و گناهان باشد هم بر نوازنده هم شنونده حرام است.»^۴

۱. عباس، پسندیده، همان، ص ۷۹

۲. همان، ص ۸۱

۳. اسدالله، محمدی نیا، بهشت جوانان (آنچه باید یک زن و مرد بدانند)، همان، ص ۳۴۲

۴. رضا، صبوری راد، شیطان و شیطان پرستی، چاپ اول، اصفهان، یاران مهدی (عجل الله فرجه الشریف)،

۱۳۹۰، ص ۲۱۰

در مورد موسیقی اصیل ایرانی و سنتی نیز فرمودند: «بعضی خیال می‌کنند که مرز موسیقی حلال حرام، سنتی و غیر سنتی بودن آن نیست بلکه چیزی است که انسان را به بی‌کارگی، ابتدال، بی‌حالی می‌کشاند و او را از واقعیت‌های زندگی، ذکر خدا و معنویت دور می‌گرداند.»^۱ بر اساس نظر بسیاری از روانشناسان، موسیقی، احساسات بشر را در مسیر غیر طبیعی و غیر عادی توسعه می‌دهد و انسان را در یک عالم ناخودآگاهی کامل فرو می‌برد و قوه‌ی خیال‌بافی غیر طبیعی و غیر واقعی را در انسان زیاد می‌کند.

موسیقی سبب لذت نیست بلکه فقط قوه‌ی خیال را تحریک می‌کند. و انسان از آن خیال-های خود لذت می‌برد به خاطر آنکه اگر چند نفر حتی یک نوع موسیقی گوش دهند، لذتی که اینها از موسیقی می‌برند یک جور نیست و آن تخیلاتی که در آن فرو می‌روند، یک شکل نیست؛ بلکه هر کس یک نوع لذتی می‌برد و در یک عالم خیالی سیر می‌کند. لذا می‌گویند اکثر بیماری‌های روانی از همین جا شروع می‌شود که انسان در یک عالم گنگ فرو می‌رود که خود نمی‌تواند تعریف نماید. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «خانه‌ای که در آن غنا باشد، از مرگ و مصیبت دردناک ایمن نیست و دعا در آن به اجابت نمی‌رسد و فرشتگان وارد آن نمی‌شوند.»^۲

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «از غنا و موسیقی دوری کنید زیرا موسیقی حیا را از بین می‌برد، غریزه جنسی را زیاد می‌کند و مردانگی را نابود می‌سازد و هر کاری که شراب می‌کند، موسیقی هم انجام می‌دهد.»^۳

علامه محمد تقی جعفری (رحمه الله) ضررهای موسیقی بر جسم و روح، که از نظر پزشکی به اثبات رسیده را این گونه برمی‌شمارد. ضررهای جسمی عبارتند از: برهم زدن تعادل اعصاب

۱. اسدالله، محمدی نیا، همان، ص ۳۴۷

۲. همان، ص ۳۳۵

۳. همان، ص ۳۳۷

سمپاتیک و پاراسمپاتیک، ضعف اعصاب، کوتاهی عمر، بیماری فشار خون. تأثیرات قلبی و ... و بیمارهای روحی عبارتند از: افسردگی، تهییج عشق، بی‌غیرتی و عامل فحشا، خیانت و ...^۱ بنابراین کسانی که به دنبال موسیقی می‌روند به تدریج کارشان به جایی می‌رسد که دین، آیات الهی و پیامبران به تمسخر می‌گیرند. و توفیق رسیدن به آن آرامش حقیقی که در اسلام بیان شده را از دست می‌دهند.

(۵) پرهیز از تکبر

کبر عبارت است از حالتی که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و معتقد باشد که بر غیر رجحان دارد و دیگران را خرد و حقیر می‌شمارد. کبر در واقع خلق و خوی باطنی است که مقتضی اعمالی در ظاهر است این اعمال افعالی است که باعث حقیر و خوار شمردن دیگری می‌شود. که عبارتند از مضایقه داشتن از معاشرت با دیگری یا رفاقت و هم نشینی با او، انتظار سلام کردن و ابا داشتن از قبول پند از دیگری. کبر بزرگ‌ترین حجاب برای وصول به اخلاق مؤمنان است. در کبر عزّ و خود بینی است که آدمی را از تواضع، فرو بردن خشم و ترک کینه و حسد ... باز می‌دارد. شخص متکبر برای حفظ بزرگی خود مرتکب بسیاری از صفات ناپسند می‌شود و از طرفی ترس از دست رفتن بزرگی خود، از بسیاری از اخلاق پسندیده دوری می‌کند.^۲ قرآن کریم در مورد متکبران می‌فرماید: «إِنْ فِي صُدُورِهِمْ إِلَّا كِبْرٌ مَا هُمْ بِبَالِغِيهِ»^۳ در دل- هایشان بزرگی است که هرگز به آن نرسند.

۱. رضا، صبوری راد، همان، ص ۲۱۳

۲. محمدامین، هیئت، اخلاق اسلامی، سید صادق شفاپی زاده، چاپ اول، قم، دار الانصار، ۱۳۸۵ش، ص ۴۱۹

۴۲۱ -

۳. سوره غافر (۴۰)، آیه ۶۵

انسان بوسیله ضعف و حقارتی که در خود می‌بیند، تکبر می‌ورزد تا سر پوش باشد در برابر وضعی که در خود احساس می‌کند. ولی متکبر نه تنها این مشکل را درمان نمی‌کند بلکه با ارتکاب بسیاری از رذایل اخلاقی دیگر، آرامش را در وجود خود بر هم می‌زند.

۶) زدودن و تسلط بر شک، تزلزل و دودلی

این صفت ناپسند موجب تزلزل دائمی و گمان‌های بی‌پایه می‌گردد و تردیدها و احتمالات بی‌اساس می‌گردد. تردید بویژه اگر در مسائل اعتقادی باشد، اضطراب آفرین است؛ که به فرموده قرآن، مایه زیانکاری در دنیا و آخرت است. «وَمِنَ النَّاسِ مَن يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الْأَوَّلَ وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ»^۱ و برخی از مردم، خدا را به زبان می‌پرستند، پس اگر خیری به او رسد، دل آرام گردد و اگر فتنه‌ای به او رسد، روی گردان می‌شود، چنین کسی در دنیا و آخرت زیانکار است و این زبانی آشکار است.

و در آیه دیگر می‌فرماید: «مُذَبِّحِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَى هَؤُلَاءِ...»^۲ در این میان سرگشته‌اند نه با اینانند و نه با آنان ...

اکثر مردم از مصادیق این آیه هستند و علت نیز آن است که نه عالمند و نه متعلم، بلکه سرگردان و دنباله‌رو جامعه‌اند و به راهی می‌روند که جامعه در برابرشان ترسیم می‌کند، خواه حق باشد یا باطل.

قرآن در آیات بسیاری می‌فرماید: (أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ)، (أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ) و علت آن است که کسی که ایمان در قلبش رسوخ نکند، همواره مردد است. از بین بردن این صفت نیازمند علم و عمل است تا کامل رفع شود و ثبات جایگزین آن گردد. این تردید گاهی در دین است که زشت‌ترین اقسام آن است و فرد را تا سرحد کفر و محروم شدن از توبه می‌برد.

۱. سوره حج (۲۲)، آیه ۱۱

۲. سوره نساء (۴)، آیه ۱۴۳

فصل دوم:

آموزه‌های دینی مؤثر بر آرامش روان در حوزه اجتماعی

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و از طرفی روابط اجتماعی در اسلام، جایگاه بسیار والایی دارد؛ زیرا روابط صحیح با مردم و عمل به دستورات اسلام، در سلامت، تکامل و آرامش کل جامعه نقش حیاتی دارد. از این رو در این فصل به روابط مؤثر انسان در ارتباط با دیگران مانند سلام، گشاده‌رویی، صله رحم، تغافل و ... و نقش آنها در سلامت و آرامش روان فردی و اجتماعی اشاره شده است.

الف: آموزه‌های ایجابی

(۱) سلام

در آموزه‌های دینی و سیره نبوی، با اشاره به اهمیت سلام و جایگاه آن در سلامت و امنیت روانی افراد، نخستین گام برقراری ارتباط را سلام می‌داند و به مؤمنان سفارش شده است که به یکدیگر سلام کنند. پیامبر اکرم به زنان و کودکان نیز سلام می‌کردند.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «الْبَادِي بِالسَّلَامِ أَوْلَى بِاللَّهِ وَبِرَسُولِهِ». آغازکننده به سلام، به خدا و پیامبرش نزدیک‌تر است.^۱

سلام در واقع یک تحیت و تعارف رسمی اسلامی است که به معنای درخواست امنیت و سلامتی مخاطب است.^۲

در قرآن کریم نیز در برخی موارد واژه «سلام» با کلماتی که معنی امنیت دارند، همراه است. این تقارن لفظ، خود قرینه تقارن مفهوم سلام است. مانند:

«هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ»^۳

۱. محمود، اکبری، آداب اسلامی، ج ۱، چاپ هفتم، قم، نشر دانش حوزه، ۱۳۸۳ش، ص ۲۲۸

۲. محمدتقی، مصباح یزدی، اخلاق در قرآن، ج ۳، چاپ اول، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، تابستان ۱۳۸۷، ص ۲۵۶

۳. سوره حشر (۵۹)، آیه ۲۳

سلام و سلامتی هم‌خانواده‌اند و این بدان معناست که سلام کننده هیچ خطری برای مخاطب ندارد. یکی از نیازهای اولیه انسان، احساس امنیت و آرامش در زندگی است و این امر اساس زندگی فردی و اجتماعی انسان است که در سراسر دوره زندگی احساس می‌شود. معمولاً انسان در زندگی خود نگرانی‌ها و ترس‌هایی دارد و با هر کس که رو به رو می‌شود، چون احتمال ضرری را از سوی او پیش بینی می‌کند، دچار نگرانی می‌شود.

یکی از نخستین چیزهایی که در هر دیداری، مطلوب است، بر طرف کردن این نگرانی و دلهره است. بنابراین در اولین برخورد، بهترین چیزی که مسلمانان باید رعایت کنند دادن امنیت و آرامش به مخاطب است تا انسان مطمئن شود که از طرف آن شخص ضرری به او متوجه نمی‌شود. زیرا دفع ضرر برای انسان مقدمه آرامش است. بنابراین سلام کردن، مطلوب‌ترین نوع برقراری ارتباط و دادن امنیت به مخاطب است. و این کمترین فایده سلام کردن در ارتباط با دیگران است.^۱

سلام کردن درود و تحیتی پربرکت و پاکیزه است از سوی خداوند. پر برکت است زیرا آثار مفیدی در زندگی اجتماعی انسان دارد، پاکیزه است زیرا با طبع انسان سازگار است، مردم از سلام خوششان می‌آید و با آن احساس آرامش می‌کنند.^۲

۲) گشاده رویی

گشاده‌رویی و خوش‌رویی در معاشرت با مردم یکی از اصول اخلاقی و اجتماعی اسلام و از نشانه‌هایی حسن سلوک با مردم است. رهبران دین ضمن این‌که همواره با خوش‌رویی با مردم برخورد کرده‌اند، مردم را نیز به رعایت این ویژگی سفارش کرده‌اند.

۱. سلیمان، قاسمی، بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان (علیهم السلام)،

همان، ص ۱۴۳

۲. محمدتقی، مصباح یزدی، همان، ص ۲۵۰

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در این خصوص می‌فرماید: «إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ فَالْقُوهُمْ بِطَلَاقَةِ الْوَجْهِ وَحُسْنِ الْبَشْرِ» شما نمی‌توانید با ثروت خود برای مردم گشایش ایجاد کنید، پس با خوشرویی و گشاده‌رویی با آنها برخورد کنید.^۱

بنابراین مؤمن نباید به جهت این که دچار گرفتاری شده است با چهره‌ای گرفته با مردم برخورد کند و بدین وسیله سبب ناراحتی آنها گردد، در طول زندگی برای همه مردم سختی پیش می‌آید اما اگر بخاطر این سختی‌ها با چهره‌ای غم زده با یکدیگر برخورد کند، جامعه دچار افسردگی می‌شود. و در این صورت زندگی برای همگان تلخ و دشوار خواهد شد.^۲

در این رابطه امیر المؤمنین (علیه السلام) که می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ بَشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَحُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ» شادی مؤمن در چهره‌اش نمایان و اندوه او در قلبش پنهان است.^۳

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ أَحْسَنَ مَا يُأَلَفُ بِهِ النَّفْسُ قُلُوبَ أَوْلَادِهِمْ وَيُنْفُوا بِهِ الضَّعْنَ عَنِ الْقُلُوبِ أَعْدَائَهُمْ حُسْنُ الْبَشْرِ عِنْدَ لِقَائِهِمْ وَالتَّقَدُّ فِي غَيْبَتِهِمْ وَالبَشَاشَةُ بِهِمْ عِنْدَ حُضُورِهِمْ» بهترین کاری که مردم می‌توانند باعث الفت قلبی بین دوستانشان شوند و کینه را از قلب دشمنانشان پاک سازند، خوشرویی در هنگام دیدار با آنها و رسیدگی به کار آنها در غیاب آنها و خنده‌رویی در حضور آنان است.^۴

۳) مزاح و شوخ طبعی

یکی از آداب اجتماعی نبوی و نمادی از خلق عظیم، مزاح و شوخ طبعی است و یکی از زمینه‌های شادکامی می‌باشد. خنده و شوخی، فشار روانی انسان را می‌کاهد و فضای روان را نشاط می‌بخشد. کسانی که عبوس‌اند، روحی خسته و آزرده خواهند داشت.

۱. آداب اسلامی، همان، ص ۱۴۶

۲. همان، ص ۱۴۷

۳. محمدباقر، مجلسی، بحار الانوار، ج ۸۷، بیروت- لبنان، دار الإحياء التراث العربی، بی تا، ص ۳۲۵

۴. همان، ص ۱۴۸

امام علی (علیه السلام) می فرمایند: «لَا بَأْسَ بِالْمُفَاكَهَةِ يَرْوَحُ بِهَا الْإِنْسَانُ عَنْ نَفْسِهِ وَ يُخْرِجُ عَنْ حَدِّ الْعُبُوسِ.» شوخی کردن اشکالی ندارد، انسان بوسیله‌ی آن، نفس را آسوده می‌سازد و از حد گرفتگی و عبوس بودن خارج می‌شود.^۱

مزاح در حدی که موجب زدودن غم و اندوه و شاد کردن مؤمن باشد و به دور از آداب کشیده نشود، عملی پسندیده است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «إِنِّي لَأَمَزُحُ وَ لَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا» من شوخی می‌کنم، ولی جز سخن حق نمی‌گویم.^۲

شوخی از دیدگاه اسلام یک امر نسبی و مشروط است نه مطلق، اسلام نمی‌پسندد که یک مؤمن همه زندگیش را با شوخی پر کند و از ارزش‌های کمالی غافل شود. یا به خاطر خندانند دیگران، هر سخن ناپسندی را بر زبان جاری کند که در این صورت هم ارزش خود را ضایع می‌کند و هم ایمان و تقوای خود را از دست می‌دهد و از سوی دیگر باعث آزرده‌گی دیگران و بروز کینه در میان مؤمنین می‌گردد. در نتیجه آرامش خود و دیگران را بر هم می‌ریزد. ولی چون مؤمنین در معاشرت با یکدیگر باید گشاده‌رو باشند و شادی را به یکدیگر منتقل کنند، اولیای دین اجازه دادند که مؤمنین میان خود مزاح داشته باشند مشروط بر آنکه اولاً: از دایره حق خارج نشود. و ثانیاً: از سخنان زشت خودداری کرده و افراط نکنند. شوخی در این حد موجب ایجاد الفت و صمیمیت بیشتر میان برادران ایمانی و نشاط و خرمی جامعه اسلامی می‌گردد.^۳

یونس شیبانی می‌گوید امام صادق (علیه السلام) از من پرسید: «شوخی شما با یکدیگر چگونه است؟» عرض کردم: کم است. فرمود: «فَلَا تَفْعَلُوا، فَإِنَّ الْمُدَاعِبَةَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ وَ إِنَّكَ لَتَدْخُلُ

۱. عباس، پسندیده، رضایت از زندگی، همان، ص ۱۸۲

۲. سید محمد، مقدس نیا و محمد مهدی محمدی، آداب معاشرت، چاپ سوم، قم، زمزم هدایت، ۱۳۸۳ش، ص

۳. آداب اسلامی، ج ۱، همان، ص ۱۵۳

بِهَا السُّرُورُ عَلَى أَحِيكَ» این چنین نباشید. زیرا شوخی از علایم حسن خلق است و تو با این کار برادر دینی خودت را مسرور می سازی.^۱

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هر وقت می خواست کسی را شاد کند، با او شوخی می کرد.

۴) عذر خواهی کردن و پذیرفتن عذر از دیگران

عذر خواهی آن است که آدمی در ازای کاری ناخواسته پوزش بطلبد^۲ و به معنای اعتراف به گناه نیست. انسان های غیر معصوم، حتی آگاه ترین آنها، در برخی موارد دچار خطا می شوند. گاهی رخ دادن برخی اشتباهات در زندگی، آن را تلخ می کند.

عذر خواهی به دلیل اشتباهی که از انسان سر زده است، محبت، مودت و صمیمیت را پدید می آورد و در عوض عذر خواهی نکردن موجب می شود اثر ناگوار آن اشتباه در روح و روان طرف مقابل بر جای بماند و نفرت و بد بینی در دل او جای می گیرد. ولی با معذرت خواستن همه ی این ها از میان می رود حتی باعث سر بلندی شخص عذر خواه در نگاه طرف مقابل می شود.

عذر خواهی از اشتباهات سبب شناخت خود و جبران کاستی ها می شود. این مسأله که انسان کوتاهی های خود را با واقع بینی بپذیرد و افزون بر اعتراف به آنها بکوشد که جبران کند، کاری پسندیده است و موجب می شود که فرد زندگی سالمی داشته باشد.^۳

امام حسین (علیه السلام) فرمودند: «از آنچه باید بخاطر آن عذر خواهی کنی بپرهیز؛ زیرا مؤمن نه بدی می کند و نه عذر خواهی و منافق هر روز بدی می کند و عذر می خواهد.»^۴

۱. همان، ص ۱۵۱

۲. محمدامین، هیئت، اخلاق اسلامی، همان، ص ۱۹۸

۳. داوود، حسینی، روابط سالم در خانواده، همان، ص ۴۲

۴. محمدامین، هیئت، همان، ص ۲۰۰

بهتر است انسان در حق دیگران بدی نکند اما در صورت کوتاهی، با در نظر گرفتن شرایط، اشتباه خود را قبول و معذرت خواهی کند. البته عذرخواهی در تمام امور، روا نیست. امام علی(علیه السلام) فرمود: «در امری که خدا را اطاعت کرده‌ای، معذرت خواهی نکن؛ زیرا همان برای تو نقص است. و نیز فرمود: از کسی که معذرت خواهی را نمی‌پذیرد، معذرت نخواه.»^۱

در مورد عذر پذیری امام علی(علیه السلام) فرمودند: «عذر برادرت را بپذیر و چنانچه عذری ندارد، تو عذری را برای او پیدا کن.» امام زین العابدین نیز فرمودند: «... هیچ کس از شما، معذرت نخواهد مگر آنکه از او بپذیری، حتی اگر بدانی او دروغ می‌گوید.»^۲

(۵) احترام به جان و مال و ناموس مردم

انسان موجودی قابل احترام است؛ زیرا اشرف مخلوقات و جانشین خدا در روی زمین شده است. در اسلام برای حفظ حرمت انسان و زندگی اجتماعی او قوانین ویژه‌ای وضع شده بگونه‌ای که اگر کسی جان و مال و ناموس دیگران را مورد تجاوز قرار دهد و یا آبروی آنها را خدشه‌دار سازد، تحت پیگیری قانونی قرار می‌گیرد و در مواردی حدود الهی بر او اجرا می‌شود. چنین فردی علاوه بر این که ممکن است عده‌ای را بی‌سرپرست یا شرمسار سازد. خود نیز بخاطر ناراحتی‌های روانی و انزوای از جامعه، آرامش و قرار نخواهد داشت. بالاتر از همه سر افکندگی او به هنگام پاسخ‌گویی نزد خداوند است.

قرآن از کسانی که جان دیگران را به خطر می‌اندازند به شدت نکوهش کرده و در این باره می‌فرماید: «... مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا»^۳ هر کس انسانی را بدون ارتکاب قتل یا فساد در زمین بکشد، چنان است که گویی همه انسانها را کشته و هر کس انسانی را از مرگ رهایی بخشد، چنان است که گویی همه مردم را زنده کرده است.

۱. همان، ص ۱۹۹

۲. همان، ص ۱۹۸

۳. سوره مائده (۵)، آیه ۳۲

اهمیت اموال مردم نیز در ردیف جان آنهاست. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در اجتماع عید قربان فرمودند: «همانا حرمت اموال و خون‌های شما بر یکدیگر همانند حرمت این روز در این ماه و این سرزمین است. تا پرودگارتان را ملاقات کنید و شما را از کردارتان پرس و جو کند.»

احترام به مال مردم شامل امانت داری، پرهیز از تصرف بی‌جا، پرداخت بدهی مردم و ... است. این حریم‌ها برای آن است که اموال تباه نگردد، انسان‌ها کشته نشوند، و کسب کار ترک نگردد و ...

دین اسلام برای حفظ ناموس دیگران با وضع مقررات و محدودیت‌هایی همچون پوشش برای زنان، حریمی را تعیین کرده و هتک آن را مورد نکوهش قرار داده است. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «لَيْسَ مِنَّا مَنْ خَانَ مُسْلِمًا فِي أَهْلِهِ وَ مَالِهِ» از ما نیست کسی به اهل یا مال مسلمانی خیانت کند.^۱

۶) حفظ آبروی دیگران و دفاع از آن

حیثیت و حفظ آبرو محوری است که بیشتر روابط انسان با مردم بر گرد آن می‌چرخد. بدین جهت دیگران در برابر آبروی مؤمن مسئولند. مهمترین راه حفظ آبروی برادر دینی، پوشاندن کاستی‌ها و زشتی‌های اوست. همان طور که خداوند متعال که از پیدا و پنهان بشر آگاه است ولی عیوب او را بر ملا نمی‌سازد. و راه دیگر اینکه از سبک کردن او پرهیزد. بنابراین برجسته کردن نقص‌های ظاهری، نگاه حقارت آمیز به او و تندی کردن با وی بویژه اگر در جمع دیگران باشد، هتک آبروی او حساب می‌شود. نتیجه اینکه هرگونه بر خوردی که موجب تزلزل شأن برادر یا خواهر دینی بشود از نظر اسلام نکوهیده است.

۱. محمد، مقدس نیا و محمد مهدی محمدی، همان، ص ۳۵ - ۳۸

امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «آن که به زیان مؤمن به قصد آبرو ریزی و از بین بردن آقایی او سخنی گوید تا او را از چشم مردم بیندازد، خداوند او را از ولایت خود خارج و به سوی ولایت شیطان رها می‌کند ولی شیطان هم او را نمی‌پذیرد.»
از طرفی هر مسلمانی وظیفه دارد. به اندازه توان خویش، نگذارد که دیگران آبروی برادر دینی‌اش را خدشه‌دار سازند.

مردی در حضور رسول خدا (صلی الله و آله و سلم) از کسی بدی گویی کرد، در همان جا فرد دیگری در مقام دفاع از او بر آمد حضرت فرمودند: «کسی که جلوی آبرو ریزی برادر مؤمنش را بگیرد از آتش دوزخ در امان است.»^۱

۷) هدیه دادن دیگران

هدیه نشانه محبت است. هدیه می‌تواند سخن پسندیده یا هدایت یک گمراه باشد و همیشه لازم نیست که جنبه مادی داشته باشد. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «مسلمان به برادرش هدیه‌ای بهتر از حکمتی که خدا به وسیله‌ی آن بر هدایت او بیفزاید یا هلاکتی را از او دفع کند، نداده است.»^۲

برخی از آثار هدیه عبارت است از:

۱. احترام به برادران؛ قیمت مادی هدیه مطرح نیست. بلکه بهای معنوی آن مهم است. معمولاً افراد پس از دریافت هدیه، به احترام همراه آن می‌نگرند. نه ارزش مادی هدیه، به همین جهت پیامبر در مورد حق برادر مؤمنش می‌فرماید: «هدیه او را بپذیرد و با آنچه که نزد اوست، به او هدیه دهد و خود را برای او به تکلف نیفکند.»

۲. هدیه باعث جلب محبت است؛ بوسیله‌ی هدیه می‌توان از کوتاه‌ترین راه، به قلب دیگران راه یافت. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «هدیه، دوستی به دنبال دارد.»

۱. همان، ص ۳۸ - ۴۰

۲. احمد، صادقان، قرآن و بهداشت روان (تفسیر موضوعی ویژه جوانان)، همان، ص ۲۲۴

۳. هدیه رابطه با دوستان را تجدید می‌کند. اگر با شخصی ارتباط کمرنگ شده باشد، بهترین راه برای بازگرداندن دوستی به وضع سابق، دادن هدیه به اوست. رسول خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «هدیه دادن، دوستی به بار می‌آورد، برادری را تازه می‌کند و کینه را می‌زداید.»^۱

۸) مدارا با مردم

یکی از عوامل مهم پایداری در زندگی فردی و در ارتباط با دیگران، مدارا است. مدارا به معنای برخورد نرم و آرام، مصاحبت نیکو و دوری از تندى در روابط بیان شده است.^۲ در پاره‌ای از موارد به عنوان حلم و بردباری در برابر افراد تندخو و در جای دیگر چنین گفته شده که مدارا عبارت از آن است که ناگواری که از کسی به شخص می‌رسد را متحمل شود و به روی خود نیاورد.^۳

مدارا هم به لحاظ معنوی و هم مادی در معاشرت اجتماعی جایگاه والایی دارد. رسول خدا(صلی الله علیه و آله و سلم) در این باره می‌فرماید: «مُدَارَاةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَ الرِّفْقُ بِهِمْ نِصْفُ الْعِيشِ.» مدارای با مردم نیمی از ایمان و نرم خوئی با آنان نیمی از زندگی است.^۴ مدارا تنش زندگی را کاهش می‌دهد، آرامش را حاکم می‌سازد و موجب افزایش رزق و روزی، موفقیت و پایداری زندگی و جلب محبت و کینه زدایی می‌شود و احساس امنیت را فراهم می‌سازد.

۱. همان، ص ۲۲۳

۲. محمد، شب‌دینی و دیگران، کانون آرامش، قم، پژوهشکده‌ی تحقیقات اسلامی، انتشارات زمزم هدایت،

۱۳۹۲ش، ص ۱۷۵

۳. احمد، نراقی، معراج السعاده، چاپ پنجم، قم، آل محمد، ۱۳۸۶ش، ص ۱۹۷

۴. معاونت پژوهش گروه روانشناسی، تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶ش، ص ۳۰۷

یکی از فواید مدارا این است که بوسیله آن می‌توان از زوایای مثبت زندگی بهره‌مند شد. کسی که مدارا نمی‌کند نه تنها نسبت به آنچه دلخواه اوست و در زندگی او مقصود است، محروم می‌باشد بلکه از آنچه که هست نیز نمی‌تواند بهره‌مند شود. ولی با مدارا حداقل از نیمه موجود بهره‌مند می‌شود. چه بسا کمال و خیر زندگی انسان در این است که با بسیاری از خواسته‌های خود، مقابله کند نه اینکه به آنها برسد. مشکلاتی که در زندگی انسان پدید می‌آید به نوع نگاه و تفکر او مربوط می‌شود. چه بسا دو نفر در یک موفقیت قرار می‌گیرند در حالی که یکی احساس رضایت و دیگری احساس نفرت داشته باشد. با مدارا می‌توان سختی‌ها را آسان کرد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «بِالرِّفْقِ تَهْنُ الصَّعَابُ». سختی‌ها با مدارا آسان می‌شود.^۱

برای دریافت خیر و جدایی از شر و پیدا کردن زینت در زندگی، مدارا بهترین راه است؛ چرا که در زندگی میان اعضای خانواده، مردم و ... سازگاری بر اساس ویژگی‌های هم‌خوان و متفق، حاصل نمی‌شود، بلکه باید کم‌کم این سازگاری را بدست آورد. کم پیش می‌آید که زن و شوهر یا دو تا دوست به لحاظ شخصیتی و ظاهری به گونه‌ای دلخواه هم باشند، که به طور طبیعی سازگاری میان آنها حاصل شود، بلکه نوعاً باید این سازگاری را از طریق مدارا تحصیل کنند.

۹) تغافل

یکی از صفات پسندیده‌ای که مناسب است در روابط اجتماعی مد نظر قرار بگیرد، تغافل است. تغافل یعنی انسان از مطلبی آگاهی داشته باشد و به خاطر مصلحت، خود را بی‌خبر نشان دهد و به گونه‌ای رفتار کند که طرف مقابل گمان برد که او از این رفتار بی‌خبر است. رسول

۱. همان، ص ۳۱۲

خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: «الْمُؤْمِنُ نِصْفُهُ التَّعَافُلُ». «نیمی از رفتار و گفتار مؤمن مبتنی بر تغافل است».^۱

امام علی (علیه السلام) فرمودند: «مَنْ لَمْ يَتَغَافَلْ وَلَا يَغُضُّ مِنْ كَثِيرٍ مِنَ الْأُمُورِ تَنَقَّصَتْ عَيْشُهُ». «کسی که از بسیاری از امور چشم پوشی نکند، زندگی برای او ناگوار خواهد شد. همچنین حضرت فرمودند: «منزلت خود را با تغافل نسبت به امور پست و کوچک بالا برید و زیاد در اموری که پنهان است، تجسس نکنید که عیب جویان شما زیاد می شوند. و با چشم برهم نهادن از دقت بیش از حد در جزئیات، بزرگواری خود را ثابت کنید. از این رو شایسته است افراد هنگام مشاهده رفتار نامناسب تغافل نمایند تا رشته‌ی محبت میان مسلمانان گسسته نشود و روابط به سردی نگراید».^۲

(۱۰) صله‌ی رحم

از کارهای پسندیده و مؤثر در روابط سالم و سازنده میان خانواده‌ها و خویشان، صله رحم است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ»^۳ تقوای الهی را به آنچه از آن می‌پرسید، رعایت کنید و درباره ارحام کوتاهی نکنید. یکی از آثار صله رحم، تأخیر اجل است. ارتباط صمیمانه با دیگران بویژه خویشان، توفیق بهره‌مندی مناسب از سرمایه‌های وجود ایشان، کاهش نگرانی‌های ناشی از احساس غربت در میان دیگران و بهره‌مندی از امنیت خاطر به دلیل پشتیبانی و حمایت همه جانبه ایشان به هنگام بروز مشکلات، از عواملی است که می‌توان فرد را تا اندازه زیادی در برابر برخی آسیب‌های روانی - اجتماعی بیمه کند.^۴

۱. احمد، صادقان، همان، ص ۲۴۹

۲. همان، ص ۲۵۰

۳. سوره نساء (۴)، آیه ۱

۴. داوود، حسینی، همان، ص ۱۷۸ - ۱۷۹

از دیگر آثار صله رحم، افزایش محبت میان خویشان و سکون و آرامش انسان است. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید: «هرگاه کسی از رحم خود عصبانی شد و بر او غضب کرد، باید به او نزدیک شود. و با او تماس و ارتباط برقرار کند. به درستی که دو رحم در تماس با یکدیگر به آرامش و سکون می‌رسند.»^۱

از طرفی قطع رحم موجب فقر و پریشانی و کوتاهی عمر می‌گردد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «قطع رحم با خویشان، تنگ‌دستی می‌آورد.»

در مورد کوتاهی عمر امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «از گناهانی که مرگ را جلو می‌اندازد، به خدا پناه می‌برم و آن قطع کردن رحم است.»^۲

ب: آموزه‌های سلبی

۱) پرهیز از سرزنش و ملامت دیگران

سرزنش بدان معناست که به شخصی که گرفتار بلا و مصیبتی است، بگویی این رفتاری در کارها در اثر کارهای بد توست. سرزنش غالباً از دشمنی و حسادت بوجود می‌آید. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرموده: «برادرت را سرزنش مکن، چه بسا خدا به او رحم کند و تو را مبتلا گرداند.»^۳

یکی از روش‌های معمول بعضی از انسان‌ها در رویارویی با خطاهای دیگران، سرزنش و ملامت آنان است. که گاه به صورت یک عادت رفتاری در می‌آید و جزء آفات زبان محسوب می‌شود. عادت به سرزنش دیگران، توجه انسان به واقعیات زندگی و موقعیت دیگران را به شدت تضعیف کرده و زمینه برخورد خصمانه و عتاب‌آمیز را فراهم می‌کند. بسیاری از نارسایی‌های و اشتباهات را می‌توان با پند و اندرز و خوش‌زبانی و بدون سرزنش، اصلاح نمود. اگر چه گاهی سرزنش افراد و یا حتی همسر در محیط خانواده ضرورت پیدا می‌کند، اما

۱. همان، ص ۱۸۱

۲. همان، ص ۱۸۳

۳. محمدامین، هیئت، همان، ص ۱۹۶

اگر این امر با افراط همراه باشد. به جای اصلاح امور، آثار منفی زیادی را به دنبال دارد. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «الْإِفْرَاطُ فِي الْعِتَابِ يُسَبِّبُ نَارَ اللَّجَاجَةِ» زیاده روی در نکوهش، آتش لجاجت را شعله‌ور می‌سازد.

حضرت در جای دیگر پرهیز از تکرار سرزنش را به عنوان یکی از اصول مهم تربیتی بیان می‌کنند. زیرا باعث بی‌اثر شدن آن و اصرار شخص در رفتار نادرست خود می‌شود: «إِيَّاكَ أَنْ تَكْثُرَ الْعَتَبَ فَإِنَّ ذَلِكَ يَغْرِى بِالذَّنْبِ وَيَهُونُ الْعَتَبُ» از تکرار ملامت پرهیزید که حرص بر گناه می‌آورد و سرزنش را بی‌ارزش می‌کند.

اثر منفی دیگر در زیاده روی سرزنش، ایجاد کینه و دشمنی است. امام علی (علیه السلام) فرمودند: «لَا تَكْثُرُونَ الْعِتَابَ فَإِنَّهُ يُورِثُ الضَّغِينَةَ وَ يَدْعُوا إِلَى الْبَغْضَاءِ» زیاده سرزنش مکن که موجب کینه و دشمنی می‌شود.

وقتی موقعیت نامطلوبی پیش آید می‌توان بجای ملامت طرف مقابل، به سخنان او گوش فرا داد و اشتباهات او را بخشید. این امر بهترین راه برای پیشگیری از خطاهای مجدد دیگران است.^۱

۲) پرهیز از استهزاء و تمسخر دیگران

استهزاء ظلمی است که انسان نسبت به برادر دینی‌اش روا می‌دارد و حرمت او را می‌شکند. استهزاء در واقع آشکار کردن عیوب و کاستی‌های دیگران است. و علت این رفتار دشمنی یا تکبر بر دیگران و یا به خاطر این است که با از بین بردن شخصیت دیگران، به آرامش برسد.^۲ یکی از عواملی که باعث تحقیر افراد و آسیب به عزت نفس آنها می‌گردد، تمسخر است. این امر در برخی از افراد آثار نامناسبی از خود بر جای می‌گذارد و روح انتقام‌گیری و واکنش متقابل را در طرف بر می‌انگیزد، زیرا همه‌ی مردم قدرت آن را ندارند که بتوانند خویشتن داری

۱. محمدرضا، ضمیری و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، همان، ص ۱۶۳

۲. محمدامین، هیئت، همان، ص ۸۲

کنند و استهزاء را نادیده و نشنیده بگیرند. تمسخر گاه ممکن است آن‌ها را به ناراحتی‌های روانی دچار سازد. بگونه‌ای که نه تنها از موقعیت اجتماعی، بلکه از زندگی فردی هم ساقط شوند. در قرآن کریم آمده است:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ»^۱ ای کسانی که ایمان آورده‌اید نباید گروهی از مردان شما گروه دیگر را استهزاء کنند شاید آن‌ها از این‌ها بهتر باشند و نه زنانی از زنان دیگر شاید آنها بهتر از این‌ها باشند.

از تعالیم اسلامی استفاده می‌شود که مؤمن نزد خداوند دارای مقام است و احترام به او، احترام به خداست و اهانت مؤمن اهانت به ذات الهی و موجب خشم خداوند است. حضرت ابا عبدالله (علیه السلام) فرمود: «قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: لِيَأْذَنَ بِحَرْبٍ مِنِّي، مَنْ أَذَلَ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ وَلِيَأْمَنَ مِنْ غَضَبِي مَنْ أَكْرَمَ عَبْدِي الْمُؤْمِنَ.» کسی که بنده مرا خوار شمارد باید بداند که خداوند با او در جنگ است و کسی که بنده مؤمن من را تعظیم کرد، بی شک از غضب خدا در امان است.^۲

۳) پرهیز از بکار بردن القاب زشت

نام اشخاص، نشان دهنده‌ی شخصیت آن‌ها است از این رو برای آن ارزشی زیاد قائلند و به نام خویش بیش از هر اسم دیگری علاقه نشان می‌دهند. تعالیم اسلامی برای ایجاد محبت بین افراد توصیه می‌کند که افراد را با بهترین نام‌ها بخوانند و آنها را از صدا زدن با القاب زشت بر حذر می‌دارد:

«وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَقَابِ»^۳ یکدیگر را با القاب زشت و ناپسند یاد نکنید.

۱. سوره حجرات (۴۹)، آیه ۱۱

۲. احمد، صادقان، همان، ص ۲۸۴

۳. سوره حجرات (۴۹)، آیه ۱۱

یکی از آداب معاشرت آن است که افراد یگدیگر را با نام بد، نام نبرند، در این گونه موارد زبانی که به گوینده وارد می‌شود، کمتر از هتک حرمت آن شخص نخواهد بود؛ زیرا بدین وسیله خود را هتک نمود و سیره خود را بذله‌گو معرفی کرده است.^۱

به کار بردن نام نیک باعث پاکی و سلامت جو اجتماعی و در نتیجه زندگی بهتر می‌گردد. هنگامی که کلمات زیبا و خشنود کننده بین افراد رد و بدل می‌گردد، افراد احساس راحتی و آرامش می‌کنند. در صورتی که افراد بر یگدیگر لقب زشت بگذارند تا از این راه آن‌ها را تحقیر کنند و شخصیتشان را بکوبند و یا احیاناً از آنها انتقام بگیرند، دیگر احساس آرامش و امنیت نمی‌کنند.

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: «إِنَّ مِنْ شَرِّ عِبَادِ اللَّهِ مَنْ تُكْرَهُ مُجَالِسَتُهُ لِفَحْشِهِ». از جمله کسانی که در زمره بدترین بندگان خدا قرار دارند کسانی هستند که مردم از مجالست با آنها کراهت دارند؛ زیرا زبانشان آلوده به دشنام است.^۲

اولیای دین همواره مراقب اصحاب خود بودند و اگر در موردی مشاهده می‌کردند که یکی از آنها زبانش آلوده به فحش است تذکر می‌دادند.

امام صادق (علیه السلام) به یکی از یاران خود فرمود: «بپرهیز از این که فحاش باشی، با فریاد حرف بزنی، و یا این و آن را مورد لعن قرار دهی. فحش دادن از روش ما نیست و نمی‌خواهیم پیروان ما به این عمل گرایش یابند.»^۳

۴) پرهیز از غیبت

یکی از اموری که به روابط اجتماعی آسیب می‌زند، غیبت کردن است. غیبت یکی از شایع‌ترین و در عین حال زشت‌ترین مفاصل اخلاقی است و سبب هتک حیثیت افراد، کشف اسرار

۱. احمد، صادقان، همان، ص ۲۷۱

۲. همان، ص ۲۷۲

۳. همان، ص ۲۷۳

و جسور شدن گنهکاران در گناهانشان و سرانجام موجب تزلزل پایه‌های اعتماد در زندگی اجتماعی می‌شود.^۱

از این رو خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا يُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ»^۲ هیچ یک از شما دیگری را غیبت نکند، آیا کسی از شما دوست دارد گوشت برادر مرده خود را بخورد، همه شما از این امر کراهت دارید.

غیبت عبارت است از یاد کردن برادر دینی به چیزی که اگر بشنود ناراحت می‌شود و آن بیان نقص در بدن یا نسب یا خلق و خوی یا در افعال و اقوال باشد.^۳

در اثر غیبت، افراد از هم متنفر می‌شوند و روابط بین آنها قطع می‌گردد. زندگی اجتماعی بشر برای آن است که با دیگران بیامیزد و از آنها بهره‌مند گردد در حالی که غیبت باعث می‌شود که افراد جامعه با هم انس نگیرند و از هم ایمن نباشند و به یکدیگر اعتماد نکنند. غیبت در حقیقت به هویت اجتماعی افراد آسیب می‌رساند و از این رو تحریم غیبت برای حفظ کرامت و عزت نفس افراد است.^۴

پیامد های غیبت

غیبت آثار مضری را در جامعه انسانی دارد که به چند نمونه اشاره می‌شود.

۱. غیبت سرمایه جامعه یعنی اعتماد را از بین می‌برد؛ زیرا اشخاص دارای نقاط ضعفی هستند که سعی در کتمان آن‌ها دارند از طرفی کشف آنها سبب بی‌اعتمادی در جامعه می‌شود.

۱. ناصر، مکارم شیرازی و دیگران، اخلاق در قرآن، ج ۲، چاپ دوم، قم، مدرسه علی بن ابی طالب، ۱۳۷۹ش، ص ۹۷

۲. سوره حجرات (۴۹)، آیه ۱۲

۳. ابوالحسن، مؤیدی، پرتوی از اخلاق علوی در نهج البلاغه، چاپ اول، لارستان، آفاق لارستان، ۱۳۸۱ش، ص ۶۰

۴. احمد، صادق‌یان، همان، ص ۲۷۳

۲. غیبت زمینه بدگمانی نسبت به دیگران را فراهم می‌کند. زیرا هنگامی که عیوب مخفی جمعی از افراد، از راه غیبت آشکار گردد، انسان نسبت به همه بدبین می‌شود.

۳. غیبت، غیبت کننده را از چشم می‌اندازد، چرا که شنوندگان فکر می‌کنند هنگامی که عیوب دیگران نزد آنها می‌گوید، لابد عیوب آنها را نیز نزد دیگران می‌برد.

امام علی (علیه السلام) فرمود: «مَنْ نَقَلَ إِلَيْكَ نَقْلَ عَلِيٍّ» هر کس به سوی تو (عیوب مردم را) نقل کند، (عیوب تو را) برای دیگران نقل خواهد کرد.^۱

(۵) پرهیز از تهمت زدن به دیگران

تهمت و افترا به افراد سبب ایجاد کدورت بین افراد و سرد شدن روابط بین افراد می‌شود. تهمت یعنی مطلبی را در مورد فرد بگویی که در او نباشد.^۲

خداوند مسلمانان را از این عمل بر حذر داشته است: «إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ مَا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَ تَحْسِبُونَهُ هَيِّنًا وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ»^۳ به خاطر بیاورید زمانی که به استقبال دروغ بزرگ رفتید و این شایعه را از زبان یکدیگر می‌گرفتید و با دهان خود سخنی می‌گفتید که به آن یقین نداشتید و گمان می‌کردید که این مسأله کوچکی است، در حالی که نزد خدا بزرگ است.

بهتان از این جهت بهتان می‌گویند که شخص مورد بهتان از شنیدن آن مبهوت و متحیر می‌ماند، زیرا از سویی مرتکب عمل زشتی نشده و از سوی دیگر مورد ملامت مردمی ناآگاه قرار می‌گیرد.^۴

در معاشرت با مردم افزون بر خودداری از تهمت، از مواضع تهمت نیز باید دوری کرد. یعنی انسان نباید کاری کند که موجب بدبینی و تردید دیگران نسبت به او شود. پیامبر (صلی الله

۱. همان، ص ۴۵۱

۲. همان، ص ۲۷۶

۳. سوره نور (۲۴)، آیه ۱۶

۴. احمد، صادقین، همان، ص ۲۷۷

علیه و آله و سلم) فرمودند: «سزاوارترین مردم به تهمت کسی است که با اهل تهمت همنشین شود.»^۱

۶) پرهیز از بد گمانی به مردم

یکی از جامع‌ترین دستورها در زمینه روابط اجتماعی که باعث حفظ شخصیت افراد و تضمین امنیت در جامعه می‌شود، پرهیز از بد گمانی است. هر اندازه که روابط اعضای جامعه صمیمی‌تر باشد، اهداف به هم نزدیکتر خواهد شد؛ و اهداف زندگی اجتماعی آنان بهتر تحقق خواهد یافت. از این رو لازم است از آنچه سبب بدگمانی آنان به هم می‌شود و الفت آنان را تضعیف می‌کند، جلوگیری کرد.

خداوند در این رابطه می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ»^۲ ای کسانی که ایمان آورده اید از بسیاری گمان‌ها پرهیزید چرا که بعضی از گمان‌ها گناه است.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «شَرُّ النَّاسِ مَن لَا يَتَّقِي بِأَحَدٍ لِّسُوءِ ظَنِّهِ وَلَا يَتَّقِي بِهِ أَحَدٌ لِّسُوءِ فِعْلِهِ.» بدترین مردم کسی است که به خاطر بد گمانی، به هیچ کس اعتماد ندارد و به خاطر اعمال بدش کسی به او اعتماد نمی‌کند.^۳

جلب اعتماد مردم یکی از مهمترین عوامل درست‌کاری است و همگان دوست دارند که مردم از درست‌کاری آنها خشنود شده و به آنها اعتماد کنند. حال اگر قرار باشد مردم با بدبینی به یکدیگر بنگرند، دیگر مجالی برای اعتماد متقابل نمی‌ماند. و به دنبال آن، کسی برای درست‌کاری، خود را به زحمت نمی‌اندازد.

۱. همان، ص ۲۷۸

۲. سوره حجرات (۴۹)، آیه ۱۲

۳. احمد، صادق‌ان، همان، ص ۲۸۷

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «سُوءُ الظَّنِّ يُفْسِدُ الْأُمُورَ وَ يُبْعَثُ عَلَى الشَّرِّ». بد گمانی، کارها را فاسد و مردم را به شرارت وا می‌دارد.

امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «اعمال برادرت را بر نیکوترین وجه ممکن حمل کن تا دلیلی بر خلاف آن قائم شود و هرگز نسبت به سخنی که نسبت به برادر مسلمانان صادر شده، مادام که می‌توانی محمل نیکی برای آن بیابی، گمان بد مبر.»^۱

نتیجه

در این فصل به نقش روابط اجتماعی در تأمین سلامت روانی پرداخته شد. ارتباط مؤثر، موجب شکوفایی استعدادهای افراد، بهبود روابط و کسب هویت مثبت و رفع مشکلات می‌شود. روابط اجتماعی در تأمین نیازهای انسان مؤثر است.

ارتباط با مردم و بویژه همسالان، باعث آشنا شدن افراد با ارزش‌های گوناگون، شکل‌گیری شخصیت، جبران کمبود محبت والدین و تخلیه روانی می‌شود.

روابط مناسب با خویشان و سایر ارتباطات اجتماعی بر تمام جنبه‌های سلامتی از طریق حمایت روانی و کاهش فشار روانی، تخلیه روانی و برون‌ریزی عاطفی اثرگذار است.

۱. همان، ص ۲۸۸ - ۲۸۹

نتیجه گیری کلی

روانشناسان برای تأمین سلامت روان، مکاتب گوناگونی را پدید آوردند و در حدّ خود گام‌هایی برداشتند ولی هنوز در بسیاری زمینه‌ها راه حل‌هایی کامل و مناسب ارائه نشده است. همه‌ی اینها نشان می‌دهد که برای درمان کامل مشکلات روانی، لازم است انسان و تمام نیازهایش شناخته شود و این شناخت تنها از راه آفریننده او امکان دارد.

ایمان به خدا و تعالیم الهی مانند به قضا و قدر، باور به معاد و بازگشت به فطرت و ... بینش و جهان‌بینی انسان را الهی می‌کند.

و در نتیجه‌ی تغییر نگرش انسان و هدف او از زندگی، رفتار و عواطف او نیز اصلاح می‌شود و در جهت کسب رضای خدا سوق پیدا می‌کنند و این رفتار صحیح، موجب اصلاح روابط او با خانواده و اجتماع می‌شود که به تبع سلامت و آرامش فرد و اجتماع را تضمین می‌کند.

پیشنهادهات و راهکارها

- ۱- برگزاری سمیناری تحت عنوان «اهمیت جایگاه خانواده در رشد و تکامل انسان‌ها»؛
- ۲- شرکت در کلاس‌های آموزشی و مذهبی؛
- ۳- مطالعه کتاب‌هایی درباره آیین همسراری؛
- ۴- مراجعه به مراکز و افراد با تجربه و خیرخواه برای انجام مشاوره از عوامل مفید در ایجاد روابط سالم می‌باشد؛
- ۵- مشاهده فیلم یا سی‌دی با موضوع خانواده و آرامش روانی.

فهرست منابع

* قرآن کریم

- ۱- اکبری، محمود، آداب اسلامی، ج ۱، چاپ هفتم، قم، نشر دانش حوزه، ۱۳۸۳ش
- ۲- انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ بیست و سوم، قم، انتشارات ام ابیها، تابستان ۱۳۸۵
- ۳- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۱، چاپ سوم، تهران، انتشارات سخن، ۱۳۸۶ش
- ۴- بوانهری،
- ۵- پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحه، علی اکبر مظاهری، چاپ دوم، قم، پارسیان، ۱۳۸۸ش
- ۶- پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ یازدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹ش
- ۷- جر، خلیل، فرهنگ روانشناسی لاروس، سیدحمید طیبیان، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۰ش
- ۸- جوادی آملی، عبدالله، مفاتیح الحیاء، چاپ ۹۲، قم، اسراء، ۱۳۹۱ش
- ۹- حرانی، ابومحمد، تحف العقول، صادق حسن زاده، چاپ یازدهم، قم، آل علی، ۱۳۸۸ش
- ۱۰- حسنی، سعدالله، نقش باورهای دینی در اصلاح فرد و جامعه، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹ش
- ۱۱- حسینی، خلیل، بهشت اخلاق، چاپ اول، قم، چهارده معصوم(علیهم السلام)، ۱۳۸۵ش

- ۱۲- حسینی، داوود، روابط سالم در خانواده، چاپ هفدهم، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۹ش
- ۱۳- حسینی کوهساری، اسحاق، نگاهی قرآنی به فشار روانی، چاپ ششم، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۹ش
- ۱۴- _____، اضطراب و نگرانی (عامل بیماری‌های روانی)، چاپ اول، قم، مرکز فرهنگی انصار المهدی، ۱۳۷۴ش
- ۱۵- حق‌جو، محمدحسین، اضطراب و نگرانی (عامل بیماری‌های روانی)، چاپ اول، قم، نهضت، ۱۳۷۴ش
- ۱۶- حیدری نراقی، محمدعلی، وسواس (شناخت و راه‌های درمان)، چاپ سوم، قم، انتشارات مهدی نراقی، ۱۳۸۹ش
- ۱۷- رشیدپور، مجید، تعادل و استحکام خانواده، چاپ چهارم، تهران، اطلاعات، ۱۳۸۱ش
- ۱۸- سید رضی، نهج البلاغه، محمد دشتی، چاپ ششم، انتشارات شاکر، ۱۳۷۹ش
- ۱۹- سالاری فر، محمدرضا و دیگران، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چاپ اول، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، زمستان ۱۳۸۶
- ۲۰- سبحانی نیا، محمد، کارکرد دین در زندگی بشر، قم، بوستان کتاب، چاپ سوم، ۱۳۸۹ش
- ۲۱- شبدینی، محمد و دیگران، کانون آرامش، قم، پژوهشکده‌ی تحقیقات اسلامی، انتشارات زمزم هدایت، ۱۳۹۲ش
- ۲۲- شفیعی، سیدمحمد، پژوهشی پیرامون فطرت مذهبی در انسان، قم، چاپخانه دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۷ش
- ۲۳- شهیدی، عباس، توسل در نگاه قرآن و حدیث، چاپ اول، قم، نهضت، بهار ۱۳۷۷

- ۲۴- صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، چاپ دوم، قم، پژوهشهای تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷ش
- ۲۵- صانعی، سید مهدی، بهداشت روان در اسلام، چاپ اول، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۲ش
- ۲۶- رضا، صبوری راد، شیطان و شیطان پرستی، چاپ اول، اصفهان، یاران مهدی(عجل الله فرجه الشریف)، ۱۳۹۰
- ۲۷- ضمیری، محمدرضا و دیگران، درسنامه خانواده در اسلام، چاپ اول، قم، انتشارات جامعه الزهراء، زمستان ۱۳۹۲
- ۲۸- طباطبایی، محمدحسین، تفسیر المیزان، چاپ سوم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۹۷ق
- ۲۹- عالمی، علی، خانواده در پرتو قرآن و حدیث، چاپ اول، قم، خدادادی، ۱۳۹۰ش
- ۳۰- قاسمی، سلیمان، بهداشت و سلامت روان با نگرش به آموزه‌های دینی و سیره معصومان(علیهم السلام)، چاپ اول، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، پاییز ۱۳۸۸
- ۳۱- کوثری، یدالله، بهداشت روانی خانواده، چاپ اول، اداره عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۸۶ش
- ۳۲- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، بهار ۱۳۷۸
- ۳۳- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۸۷، بیروت- لبنان، دار الإحياء التراث العربی، بی تا
- ۳۴- محمدی بختیاری، مصطفی، نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن، چاپ اول، قم، انتشارات زائر، بهار ۱۳۹۱
- ۳۵- محمدی ری شهری، محمد، دانشنامه قرآن و حدیث، حمیدرضا شیخی، ج ۱۳، قم، دار الحدیث، ۱۳۹۰ش

- ۳۶- مصباح یزدی، محمدتقی، اخلاق در قرآن، چاپ اول، ج ۳، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، تابستان ۱۳۸۷
- ۳۷- مظاهری، حسین، کاوشی نو در اخلاق اسلامی، محمدرضا اژیر و محمود ابوالقاسمی، تهران، انتشارات ذکر، ۱۳۸۸ش
- ۳۸- _____، راهکارهای عملی درمان وسواس، چاپ چهارم، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء، ۱۳۸۸ش
- ۳۹- معاونت پژوهش گروه روانشناسی، تقویت نظام خانواده و آسیب شناسی آن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶ش
- ۴۰- معین، محمد، فرهنگ فارسی، چاپ ۲۵، ج ۱، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۸ش
- ۴۱- مقدس نیا، محمد و محمدمهدی محمدی، آداب معاشرت، چاپ سوم، قم، زمزم هدایت، ۱۳۸۳ش
- ۴۲- ناصر، مکارم شیرازی و دیگران، اخلاق در قرآن، ج ۲، چاپ دوم، قم، مدرسه علی بن ابی طالب، ۱۳۷۹ش
- ۴۳- مؤیدی، ابو الحسن، پرتوی از اخلاق علوی در نهج البلاغه، چاپ اول، لارستان، آفاق لارستان، ۱۳۸۱ش
- ۴۴- میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، چاپ چهارم، تهران، نشر قدس، ۱۳۷۸ش
- ۴۵- نجاتی، محمد عثمان، حدیث و روان شناسی، مترجم: حمیدرضا شیخی، چاپ دوم، مشهد، مؤسسه انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۸ش
- ۴۶- نراقی، احمد، معراج السعاده، چاپ پنجم، قم، قائم آل محمد، ۱۳۸۶ش
- ۴۷- نراقی، محمد، ترجمه جامع السعادات، مهدی اسماعیلیان، قم، بی تا
- ۴۸- نراقی، مهدی، علم اخلاق اسلامی، مترجم جلال الدین مجتبوی، چاپ نهم، ج ۳، تهران، حکمت، ۱۳۸۹ش
- ۴۹- نقی فقیهی، علی، جوان و آرامش روان (مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی)، چاپ ششم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، بهار ۱۳۸۹

۵۰- _____، بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین، قم، حیات

سبز، ۱۳۸۳ش

۵۱- نوری، محمدرضا، بهداشت در قرآن، چاپ اول، انتشارات واقفی، ۱۳۸۴ش

۵۲- حسینی، علی، جوان و آرامش روان، عضو گروه علوم تربیتی پژوهشکده حوزه

و دانشگاه

۵۳- هیئت، محمدامین، اخلاق اسلامی، ترجمه: سید صادق شفاپی زاده، چاپ اول،

قم، دار الانصار، ۱۳۸۵ش

۵۴- سایت تبیان

۵۵- سایت حوزه