

راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

اکبر رفیعی *

چکیده

در این مقاله، به راههای رسیدن به آرامش روانی از دیدگاه روایات اسلامی پرداخته شده و عوامل ایجادکننده سکون و آرامش قلبی و روحی بیان گردیده. در ایجاد آرامش و سکون و طمأنینه، عوامل بسیاری دخالت دارند که به موارد عمده آن در این مقاله اشاره می شود. من جمله:

۱. صبر
۲. توبه
۳. دعا
۴. صله رحم
۵. نماز
۶. اعتقاد به قضا و قدر
۷. گفتن ذکرهای مخصوص
۸. استغفار زیاد
۹. ترک حسادت
۱۰. زندگی پاکیزه ناشی از عمل صالح و
۱۱. هم نشینی با مومن

کلیدواژه‌ها، دعا، صله رحم آرامش روان در زندگی خدا آرامش روان روایت نماز

مقدمه

دستیابی به آرامش واقعی یکی از خواسته‌های همیشگی بشر بوده است و در این راستا انسان در طول تاریخ تلاشها و رنج‌های بسیاری را به جان دل پذیرفته است. بی‌شک بخش وسیعی از تلاش‌های علمی بشر و کشف رازهای ناگشوده جهان طبیعت به منظور دسترسی به امکاناتی بوده است که آرامش و آسایش را برای انسان به ارمغان آورد از سوی دیگر مطالعات آکادمیک و تحقیقات روانشناسی پیرامون آرامش و اضطراب و عوامل و موانع هر یک بخش قابل توجهی از پژوهش‌های علوم انسانی را به خود اختصاص داده است .

در سالهای اخیر کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب‌های شخصیتی و عدم تعادل آن هستند، انجام شده است و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی پدید آمده است که هیچ کدام موفقیت مورد انتظار را در از میان بردن یا پیشگیری از بیماری‌های روانی کسب نکرده است. برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی‌کند. وانگهی حال عده‌ای از بیماران پس از روان‌درمانی گاه بدتر هم شده و یا بیماری پس از مدتی بازگشته است. از این رو روانشناسان به دنبال یافتن علت این امر برآمدند و از طریق آمارگیری به این نتیجه رسیدند که مهمترین عامل در درمان بیماری‌های روانی "دین" است و درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. لذا آنان بر این باورند که "ایمان بدون شک موثرترین درمان بیماری‌های روانی بویژه اضطراب و افسردگی است. " ویلیام جیمز فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی می‌گوید: "ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد " .



کارل یانگ روان‌کاو می‌گوید: "در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیت‌های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌برند (یعنی از سی و پنج سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می‌توانم بگویم که تک‌تک آنان به این دلیل قربانی بیماری روانی شده‌اند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمان به پیروان خود می‌دهند نداشتند و تک‌تک آنان فقط وقتی به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند".

بنابراین حتی جوامع غربی هم متوجه شده‌اند که برای درمان بیماری‌های روحی باید به دین پناه برد و چون دین اسلام، خاتم ادیان و اکمل ادیان است پس منشأ اصلی آرامش را باید در آن جست. روایات معصومین (علیهم السلام) و تمام آنچه را که بشر برای هدایت نیاز داشته و در روایات آمده‌است همین کاملترین نسخه برای آرامش روح است. از این رو برآنیم تا با نگاهی اجمالی به روایات معصومین (علیهم السلام) مسائل مربوط در مورد آرامش روحی و روانی و راه‌های رسیدن به آن را بررسی کنیم.

۱. صبر

صبر در لغت، بازداشتن نفس به سبب رسیدن مکروهی به آن از جزع و فزع است. صبر موجب غم زدایی و آرامش روان است؛ چنان‌که امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید: با اراده‌های صبورانه و حسن یقین، غم‌های وارد بر خود را دور ساز^۱. مؤمن با اعتقاد به ثواب و پاداش الهی برای صبر کردن، با صبوری غم و اندوه را از خود می‌زداید و آرام می‌گیرد؛ چرا که اعتقاد دارد «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ»^۲؛ همانا صابران اجر و پاداش خود را بی حساب دریافت می‌کنند. در مرتبه بالاتر، مؤمن بر این باور است که رحمت الهی شامل او شده. از این رو، دلیلی بر غمگین بودن نمی‌بیند؛ چه این که خداوند متعال می‌فرماید:

۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، دارالاحیاء التراث العربی، ۱۹۸۳ م، ج ۷۴، ص ۲۱۱.

۲. زمر: ۱۰.

راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

«و بَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ»!

و بشارت بده به استقامت کنندگان که هرگاه مصیبتی به آنها رسد، می گویند: ما از آن خدا هستیم و به سوی او باز می گردیم. این ها کسانی هستند که الطاف و رحمت خدا شامل حالشان شده و آنها هستند هدایت یافتگان .

بنا به گفته شهید ثانی، این مرتبه از صبر، مرتبه «رضا» است و روشن است که مرتبه رضا با غم تناسبی ندارد؛ چون کسی که راضی و خشنود است، غمناک نیست، آرام است.

ب. توبه

اهمیت توبه: احساس گناه مایه خستگی روح است. این احساس باعث سرخوردگی در زندگی می شود. گناه کار احساس پوچی و از دست دادن انگیزه ادامه حیات می کند، مضطرب و نگران است.

حضرت علی علیه السلام می فرماید:

«چه بد قلاده ای است قلاده گناهان .»^۳

احساس گناه، فکر را دایم به خود مشغول می دارد. گناه کار همیشه به این فکر است که چگونه خود را از این قلاده رهایی بخشد. این فکر مانند کابوسی وحشتناک، بر روح او سایه افکنده، او را مضطرب می سازد و آرامش را از او سلب می نماید. «توبه» یکی از بهترین راه های رهایی از کابوس درون و آزادی از چنگال احساس گناه است؛ چرا که سبب آمرزش گناه و تقویت امید انسان به رضایت الهی و بازگشت به سوی خداوند متعال است و به همین سبب، موجب کاهش شدت اضطراب می گردد.^۴



۱. بقره: ۱۵۵.

۲. شهید ثانی، مسکن الفؤاد، قم، آل البيت، ۱۴۰۷ ق، ص ۴۲.

۳. تمیمی آمدی، غررالحکم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳، ص ۱۸۵.

۴. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳، ص ۳۷۶.

ج. دعا

دعا همچون باران بهاری است که سرزمین دل ها را سیراب می کند و آرامش را بر شاخسار روح و جان آدمی ظاهر می سازد. انسان در دعا، با خدای خود مناجات می کند و از مشکلاتی که زندگانی او را نگران کرده، به او پناه می برد. بی تردید، با بازگرددن مشکلات، حالت آرامش روانی به انسان دست می یابد می دهد و از تشویش خاطر رهایی می یابد .

یکی از روان شناسان می گوید:

«امروزه یکی از علوم، یعنی روان پزشکی، همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند، چرا؟ به علت اینکه پزشکان روانی دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی و تشویش و هیجان و ترس را، که موجب نیم بیشتری از ناراحتی های ماست، برطرف می سازد .^۱ دعا به درگاه الهی منشأ آرامش روح و روان می شود و درد و غم را از انسان زایل می سازد و انسان احساس می کند یک پناهگاه قوی و محکم دارد که حامی و پشتیبان اوست. امام صادق علیه السلام می فرماید:

«پدرم، امام باقر علیه السلام هر وقت امری او را محزون می کرد، زنان و کودکان را جمع می نمودند، پس دعا می کردند .^۲»

هیچ انسانی نیست که گرفتاری و مشکلات در زندگی نداشت ه باشد. بلاهای روحی همه انسانها را تهدید می کنند. ارتباط با خدا و دعا به درگاه الهی دردها را زایل می کند و باعث آرامش زندگی می شود.

امام صادق علیه السلام می فرماید:

«دعا کن که شفای همه دردها در دعاست .^۳»

یکی از فیلسوفان روان شناسی، دعا را برای معالجه بیماران، راهی مفید دانسته، می گوید:

«دعا برای معالجات امراض روحی بسیار مؤثر بوده و در نتیجه، صحت بدنی و

۱. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، اسلامیة، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۶۴۲ به نقل از: آیین زندگی، ص ۱۵۲.

۲. شیخ عباس قمی، سفینه البحار، ج ۱، ص ۴۴۷.

۳. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمة، قم، دارالحدیث، ج ۳، ص ۲۸۴.



جسمی را در پی خواهد داشت .^۱

دعا و نیایش ابعادی عاشقانه دارد. دعا می‌تواند بیانگر عشق حق شناسی و لذت روحی سیراب شده باشد. از دیدگاه روان شناسی، هرگونه دعا و نیایش همچون آیینی سحرآمیز، تسکین دهنده است.^۲

الکسیس کارل می‌گوید:

«دعا، محکم ترین و بالاترین حلال مشکلات است. تأثیر دعا واقعا شگفت انگیز است. قدرت دعا، نشانه آزاد شدن انرژی است؛ همان طور که به کمک تکنیک های عملی، انرژی اتمی را آزاد می‌کنند، با استفاده از قدرت دعا و از طریق شگردهای عملی، می‌توان انرژی معنوی را آزاد ساخت. آثار این قدرت انرژی را بر بسیاری از مردم آشکار است .^۳»

آقای دیل کارنگی، روان‌شناس معروف امریکایی می‌نویسد:

«هنگامی که کارهای سنگین قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات، که درهای امید به روی ما بسته می‌شود، به سوی خدا روی می‌آوریم، ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و بجا آوردن حمد الهی، قوای خود را تجدید نکنیم؟^۴»

ما برای ایجاد آرامش در زندگی باید دعا کنیم و به خداوند متعال پناه ببریم؛ چه این که دعا اگر مستجاب شود یا مستجاب نشود، در روح انسان ایجاد آرامش می‌کند؛ زیرا دعا و خواندن خدا دو اثر در آرامش روح و روان انسان دارد: یکی اینکه خود دعا ذاتاً موجب آرامش است و کوه های غم و نگرانی را ذوب می‌کند؛ چرا که دعا یکی از مصادیق یاد خداست و یاد خدا قطعاً موجب آرامش است. دیگر اینکه انسان اگر با تمام شرایط دعا کند و در نهایت، خداوند کریم هم مصلحت بداند، دعای او در رفع غم و اندوه

۱. ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، چ دوم، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷، ص ۱۵۴.

۲. هنری لو پیرلو، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، مشهد، درخشش، ص ۲۲۳.

۳. حسن راشدی، نمازشناسی، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۷ / ص ۴۳.

۴. همان.



مستجاب خواهد شد؛ چنان که خداوند متعال درباره داستان حضرت ایوب علیه السلام می فرماید:

«وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أُنِّى مَسَّنَى الضُّرُّ وَ أَنْتَ الرَّحْمِنُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَ آتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَ مَثَلَهُمْ مَعَهُمْ»!

«و ایوب وقتی که پروردگار خود را خواند که مرا رنجی سخت رسیده است و تو بخشنده ترین بخشندگانی، او را اجابت کردیم و آنچه را به او رسیده بود از رنج و اندوه زایل ساختیم . . .»

دعا علاوه بر اینکه غم و اندوه را زایل می کند، باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می شود؛ زیرا انسان در نهایت، به ویژه در وقت اضطراب، غالباً با حضور قلب و خلوص نیت رو به سوی خدای می آورد و با او درد دل می کند، عقده های خویش را بیرون می ریزد و اسرار خود را، که در نهان گاهش محافظت می شد، به زبان می آورد و تنها از او راه چاره و گریزگاه طلب می نماید و با آه و ناله تقاضای کمک می کند و این خود طمأنینه و آرامش کاملی در پی خواهد داشت.

به دیگر سخن، وقتی نیایشگر از بُن جان و ژرفای دل، دست به دعا برمی دارد نوعی شادابی و بهجت و انبساط در درون خود احساس می کند که حاضر نیست به هیچ بهایی آن را از دست بدهد. دعا در انسان حالت روشن دلی و روشن بینی و آرامش ایجاد می کند و در حکم چراغی می گردد که در درونش روشن شده باشد، بر خلاف افرادی که با دعا و یاد خدا رابطه ندارند و همیشه خانه دلشان تاریک و ظلمانی است و از درک و بینش و روشنایی بی نصیبند و از دعا به عنوان نیروی بهجت زا و انبساط آفرین محرومند.

دکتر الکسیس کارل درباره اثر تسکینی دعا می گوید:

«نیایش را نباید با مرفین هم ردیف دانست؛ زیرا نیایش در همین حال که آرامش را پدید آورده است، به طور کامل و صحیح، در فعالیت های مغزی انسان یک نوع شکفتگی و انبساط باطنی و گاه قهرمانی و دلاوری را تحریک می کند. دعا در انسان نیروی مقاومت می آفریند، تلخی ها را شیرین می گرداند و از اضطراب و تردید رهایی یافته و با آن خود را به پایگاه عظیم



راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

قدرت روحی و معنوی متصل می‌کند و هیچ حادثه و رویدادی آرامش و اطمینان او را برهم نمی‌زند .

آدمی به واسطه دعا و نیایش به قدرت لایتناهی تکیه می‌کند و در تمام امور از او مدد می‌گیرد و مآلاً صدق و خلوص، آرامش و صفا تمام هستی او را احاطه می‌کند .

اصولاً نیایش و دعا انسان‌ها را آن چنان رشد می‌دهد که جامه‌ای که وراثت و محیط به قامتشان دوخته‌است، برایشان کوتاه می‌گردد، ملاقات پروردگار آنها را از صلح و آرامش درون لبریز می‌سازد، به طوری که شعشعه پرتو این صلح از چهره آنها نمودار است و آن را هر جا که روند، با خود می‌برند .^۱

نیایشگر، که با تضرع و ناله مضطربانه و از روی عشق و محبت، معبود خویش را صدا می‌زند و پیوسته عظمت و جلال او را در ذهن خود مجسم می‌سازد، هر نوع بلا و گرفتاری را از خود دفع می‌کند.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج البلاغه می‌فرمایند:

«گرفتاری‌های پی در پی را با دعا دور نمایید .»

و همچنین امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«بر شما باد دعا کردن؛ زیرا دعا و درخواست از خدای عزوجل بلا و غم را برطرف می‌سازد»^۲

۱. آثار و برکات دعا

دعا به درگاه ایزد متعال آثار و برکات ویژه‌ای دارد که به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود:

۱. رهایی از غربت و بیگانگی: دعا انسان را از انزوای درون بیرون آورده، به جمع پیوند می‌زند و آن در حقیقت، همدم شایسته‌ای است که تنهایی و غربت وحشتناک را به انس و الفت مبدل می‌سازد؛ زیرا شخصی که در حال نیایش است، نه تنها خود را تنها نمی‌بیند، بلکه با چشم دل می‌یابد که در آن حالات عرفانی، مجموعه کائنات با او هم‌نوا

۱. الکسیس کارل، نیایش، ترجمه علی شریعتی، تهران، الهام، ۱۳۷۷، ص ۶۳.

۲. محمدحسین طباطبائی، تفسیر المیزان، قم، انتشارات اسلامی، ج ۲، ص ۴۰.



هستند؛ چه آن که به فرمایش قرآن کریم، هر موجودی تسبیح و حمد او می‌گوید، ولی شما تسبیح آنها را نمی‌فهمید.^۱

عالم هستی یکپارچه در حال تسبیح و تحمید خداست. هر موجودی به نوعی، به حمد و ثنای حق مشغول است. منتها افراد غافل و لأبالی نمی‌توانند آن را درک کنند. فقط اهل پرستش و دعا هستند که از روی عشق و محبت و با سوز و گداز، او را می‌خوانند و این صدا را به گوش و جان می‌شنوند. به قول مولوی:

گر تو را از غیب چشمی باز شد با تو ذرات جهان همراز شد
نطق آب و نطق خاک و نطق گل هست محسوس حواس اهل دل
جمله‌ی ذرات عالم در نهان با تو می‌گویند روزان و شبان
ما سمیعیم و بصیریم و هشیم با شما نامحرمان ما خامشیم

۲. مایه آرامش دل: دعا و ذکر خدا باعث آرامش روح و روان می‌گردد و دل انسان تنها با یاد خدا آرام می‌گیرد.

مولای متقیان علی علیه‌السلام فرمود:

«خداوند سبحان ذکر و یاد خود را صیقل‌دهنده و روشنائی دل‌ها قرار

داده‌است.»^۲

۳. وسیله تقرب انسان به خدا: بالاترین آرزوی انسان رسیدن و وصال به خداست و انسان فطرتاً دوست دارد از محبوبیت او برخوردار گردد. همواره در تکاپوی این معناست که فرصتی پیش آید تا با تمسک به وسایل تقرب به خدا، به مقصودش نایل گردد. دعا بهترین وسیله‌ای است که در رسیدن به این مهم، کمک شایانی می‌کند.

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:

«بر شما باد به دعا؛ زیرا چیزی مانند آن باعث نزدیکی انسان به خدا

نمی‌گردد.»^۳



۱. اسراء: ۴۴.

۲. سید رضی، نهج‌البلاغه، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲، خ ۲۱۳.

۳. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران، اسوه، ج ۲، ص ۲۱۲.

این از آن روست که انسان به واسطه دعا و نیایش، رو به سوی خدا می‌آورد و فاصله‌ها را کم می‌کند و حجاب‌ها را کنار زده، خویشان را از قید و بند بندگی شیطان و نفس آماره می‌رهاند و از هلاکت و سقوط حتمی نجات می‌بخشد.

نیایش و دعاست که خدامحوری را در زندگی انسان به عنوان یک اصل خدشه‌ناپذیر درآورده و همه خواست‌ها و نیازها و خُلق و خوی‌ها را بر گرد محور او قرار می‌دهد و از آنچه باعث اعراض و روی‌گردانی و قطع عنایت حضرت‌باری تعالی است، به شدت اجتناب می‌دهد.

۴. بهترین وسیله بازبازی خود: بدون تردید، هنگامی که انسان به مادیات و لذت حاصل از آن مشغول باشد و همواره در جهت ثروت اندوزی و جاه‌طلبی و بی‌بندوباری گام بردارد، به تدریج خدا را، که مبدأ آفرینش موجودات است، فراموش کرده و از تذکر و یادآوری او غفلت می‌ورزد و بالمآل، خود واقعی خویش را فراموش می‌کند.

با دعاست که انسان خود واقعی خویش را، که پرتوی از عالم ربوبی است، باز می‌یابد و هر چه توجه او به خدا بیشتر می‌شود، به همان نسبت با خود آشنا می‌گردد و او را از غفلت و بی‌توجهی نجات داده، جانی تازه و آرامشی ویژه به او می‌بخشد.

در دعا و نیایش است که انسان خود را آن‌گونه که هست، می‌بیند، به نقص و عیب خویش آگاه می‌گردد و مانع این می‌شود که در او «خودپنداری» جایگزین «خود حقیقی» می‌شود و هرگز این دو را با یکدیگر خلط نکرده، پیوسته از هم تمیز دهد.

نظر ویلیام جیمز درباره دعا و نیایش
می‌گوید:

«انگیزه نیایش و دعا نتیجه ضروری این امر است که در عین اینکه درونی‌ترین قسمت از خودهای اختیاری و عملی هر کس خودی از نوع اجتماعی است، با وجود این، مصاحب کامل خویش را تنها در جهان اندیشه می‌تواند پیدا کند. اغلب مردم، خواه به صورت پیوسته، خواه تصادفی، در دل خود به آن رجوع می‌کنند. حقیرترین فرد در روی زمین با این توجه عالی، خود را واقعی و با ارزش می‌کند.»^۱

۱. مرتضی مطهری، سیری در نهج‌البلاغه، قم، دارالتبلیغ اسلامی، ۱۳۵۴، ص ۳۳.



د. صله رحم

یکی از دستوره‌های دین اسلام، که به فعالیت های عینی و خارجی انسان اختصاص دارد، ارتباط با خویشاوندان و اقوام است که از آن تحت عنوان «صله رحم» یاد می‌شود. در اندیشه دینی ما، حفظ، توسعه و تعمیق روابط فامیلی و ارتباط صمیمانه و حمایتی خویشاوندان از چنان اهمیتی برخوردار است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آن را جزو دین دانسته^۱ و در جای دیگر، هدف از رسالت خویش را پس از بندگی خداوند و شکستن بت ها و طواغیت، صله رحم معرفی می‌کنند.^۲ از منظر تفکر دینی، نقش صله رحم به گونه ای است که انجام آن سبب سامان دهی و ایجاد سلامت و عافیت و در طریق صحیح قرار گرفتن تمام امور است؛ آنجا که امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«نیکی کنید و صله رحم نمایید... که باعث عافیت در تمام امور می‌شود.»^۳ همچنین در روایتی دیگر، ارتباط خویشاوندی را سبب آرامش و تسکین خاطر افراد معرفی کرده می‌فرماید:

«هرگاه کسی از رحم خود عصبانی شد و بر او غضب کرد، پس باید به سوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم در تماس با یکدیگر به آرامش و سکون می‌رسند.»^۴

بنابراین، درباره اهمیت صله رحم و نقش و پیامدهای آن در سلامت و آرامش روحی و بهداشت روانی انسان از منظر آموزه های دینی، همین بس که امام صادق علیه السلام ایجاد ارتباط فامیلی را تأمین کننده سلامت و عافیت تمام امور انسانی معرفی کرده‌اند. از این رو، در اینجا مناسب است به مباحثی پرداخته شود که در رابطه با تبیین موضوع مزبور مفیدند.

۱. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «به حاضر و غایب اتمم و آنانی که از اصلا ب مردان و ارحام زنان تا قیامت به دنیا می آیند، سفارش می کنم که صله رحم کنند، اگرچه به فاصله یک سال را ه باشد؛ زیرا صله رحم جزو دین است.» (محمد باقر مجلسی، پیشین، ج ۷۲، باب ۳، روایت ۷۳).
۲. کسی از پیامبر پرسید: هدف از رسالت تو چیست؟ فرمود: «هدف از رسالت من بندگی خدا، شکستن بت ها و پیوند میان ارحام است.» (همان، ج ۳۸، باب ۶۵، روایت ۴۹).
۳. همان، ج ۷۴، باب ۱۷، حدیث ۱۰.
۴. همان، ج ۷۳، باب ۱۳، حدیث ۹.



۱. معنای «رحم» و «صله رحم»

راغب اصفهانی درباره واژه «رحم» چنین می‌گوید:

«رَحِمٌ "در اصل، همان رَحِمِ زن است و استعاره برای خویشان و نزدیکان به کار می‌رود؛ به این جهت که آنها از یک رحم شکل گرفته امام صادق اند.»^۱

مرحوم علامه طباطبائی می‌فرماید:

«رَحِمٌ عبارت از آن جهت وحدتی است که به خاطر تولد از یک پدر و مادر و یا یکی از آن دو در بین اشخاص برقرار می‌شود و در حقیقت، باعث اتصال و وحدتی است که در ماده و وجودشان نهفته است.»^۲

در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام نیز وقتی از حضرتشان درباره تفسیر آیه شریفه «الَّذِينَ يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ» سؤال شد، فرمودند: «منظور خویشاوندان توست.»^۳ از مجموع آنچه ذکر شد، معلوم می‌شود که مراد از «رحم»، که صله آن مورد تأکید و توصیه دین است، اقوام و خویشاوندان می‌باشند که در عرف مردم، به عنوان نزدیکان و خویشاوندان تلقی می‌شوند.

اما درباره «صله رحم» و معنا و مفهوم آن، ابن اثیر چنین می‌گوید:

«مراد از "صله رحم" احسان نمودن به نزدیکان از خویشان نسبی و سببی و مهربانی و عطف نشان دادن به آنها و رعایت کردن احوال آنان است.»^۴ مرحوم نراقی می‌فرماید:

«صله رحم عبارت است از: شریک ساختن رحم و خویشاوندان در مال و مقام و دیگر خیرات دنیا که آدمی به آنها دست می‌یابد.»^۵

با این بیان‌ها، روشن می‌شود که «صله رحم» یعنی ارتباط و پیوند با اقوام و خویشان که می‌تواند در قالب‌ها و شکل‌های گوناگون نمود خارجی پیدا کند. گاهی اوقات در حدّ یک سلام کردن و احوالپرسی است، چنان که امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید:

۱. راغب اصفهانی، مفردات، ص ۹۱.

۲. سید محمدحسین طباطبائی، پیشین، ج ۲، ذیل آیه ۱ سوره نساء.

۳. عبدعلی جمعه حویزی، تفسیر نورالثقلین، قم، مجاهدی، ۱۳۵۸ ق، ج ۲، ص ۳۹۴.

۴. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۱، ص ۱۰۹ به نقل از: نهج‌الکبری، ابن اثیر.

۵. محمد مهدی نراقی، جامع السعادت، قم، اسماعیلیان، ۱۳۸۳ ق، ج ۲، ص ۲۵۶.



«صلوا ارحامکم و لو بالتسلیم»^۱

و گاهی به صورت ملاقات های حضوری، کمک های مادی و معنوی در موقعیت های مقتضی و بالاخره، تماس های مستقیم و غیرمستقیم با اقوام به گونه ای که احساس شود پیوند خویشاوندی همواره بین آنها برقرار می باشد.

ب. صله رحم؛ تأمین کننده نیاز روانی

هر موجود زنده ای، از جمله انسان برای رسیدن به حالت تعادل تلاش می کند تا نیازهای اساسی خود را در ابعاد گوناگون شناختی، عاطفی و جسمانی تأمین نماید؛ چرا که عدم تأمین این احتیاجات، چه در زمینه بدنی و جسمانی و چه در زمینه روحی و روانی، سبب ایجاد اختلال در ارگانسیم خواهد شد.

تمام افراد در همه دوره های زندگی، برای تأمین نیازهای روحی و روانی حداکثر کوشش و تلاش را مصروف می دارند. به نظر روان شناسان، نیازهای روانی به اندازه نیازهای بدنی برای انسان حیاتی اند و بر این اساس، نیازهای روانی را جزو نیازهای اساسی قلمداد می کنند و همان گونه که در الگوی سلسله نیازهای آبراهام مازلو، روان شناس انسانگرا، آمده است، این گونه نیازها در ردیف نیازهای عالی می باشند.

خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانیها و اضطرابها را یاد و ذکر خدا معرفی می کند و آرامش دهنده قلبها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می نماید.

یاد خدا می تواند نقش تعیین کننده ای در تأمین و ارضای نیازهای زیر ایفا کند، که عبارتند از:

۱. نیاز به محبت

۲. نیاز به وابستگی و تعلق به گروه

۳. نیاز به بیان و ابراز خود^۲

پژوهشگران علوم تجربی با تحقیقات میدانی نیز دریافته اند بیمارانی که مورد حمایت ملموس و عاطفی دوستان و خانواده گسترده خود قرار می گیرند، بهتر سازگاری حاصل می کنند و آرامش بیشتری دارند.^۳

۱. محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۲۵۶.

۲. مجله معرفت، ش ۴۶، ص ۳۲.

۳. سعید شاملو، بهداشت روانی، ص ۵۹۰.



این جهت اجتماعی از طرف دوستان، فامیل، همسایگان، همکاران و آشنایان و به صورت های ملموس، حمایت اطلاعاتی و حمایت عاطفی اعمال می‌گردد. حمایت اجتماعی فرد را از نگرش مثبت تری بر زندگی و نیز احساس عزت نفس بالاتری برخوردار می‌کند و با توزیع یا به حداقل رساندن آسیب های ابتدایی، رویدادهای بالقوه فشارزا را بی خطر می‌کند

۲. صله رحم و کاهش تنیدگی

«تنیدگی» یا «استرس» (*Stress*) مفهومی است که از علم فیزیک به حوزه های زیست‌شناسی، روان پزشکی و روان شناسی وارد شده است و در مورد اعضای انسان به کار می‌رود. عوامل تنیدگی را در زندگی فردی و اجتماعی انسان فراوان هستند و روان شناسان برای کاهش و به حداقل رساندن این عوامل، راه کارهای گوناگونی ارائه کنند که از جمله آنها، ارتباط با خانواده و فامیل و خویشاوندان است که در کاهش استرس و تنیدگی بسیار مفید است؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می بیند، ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات، از تکیه گاه محکم خانوادگی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی‌شود و احساس تنهایی نمی‌کند و کمتر دچار آسیب های مختلف ناشی از تنیدگی می‌گردد.

کسی که صله رحم می‌کند و ارتباط عاطفی خاصی با نزدیکان دارد، احساس قدرت می‌کند و فشارهای اجتماعی زندگی نمی‌توانند به او آسیب بزنند.

بنابراین، پیوندهای خانوادگی و ارتباط با خویشان می‌تواند با احساس تنهایی، که یکی از نشانه های افراد نایمن است، به مقابله برخیزد و به افراد خانواده گسترده خویش احساس ایمنی لازم را عطا نماید تا در موقع بروز مشکلات و ایجاد تنیدگی، بتوانند با آن به خوبی کنار آمده، به آرامش روحی و سلامت روانی دست یابند.^۲

۱. دیماتئو ام. رابین، روان شناسی سلامت، ترجمه سید مهدی موسوی اصل و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸، ص ۵۹۰.

۲. مجله معرفت، ش ۴۶، ص ۳۷.



د. نماز

خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش‌دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»!

بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست .

یکی از مصادیق کامل ذکر خدا «نماز» است و خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده‌است:

«أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي»!

نماز را به خاطر ذکر من و یاد من بپا دار .

خداوند متعال، حکیم است و حکیم کارهای خود را از روی حکمت و تدبیر انجام می‌دهد و در تشریح نماز هم رازهایی است که به تمام آنها نمی‌توان پی برد، ولی با توجه به روایات و قرآن کریم، می‌توان به بعضی از آنها رسید. مهم‌ترین رازهای عبادی همان طهارت ضمیر است که انسان جاننش را از هر چه غیر خداست، پاک می‌کند.^۳

انسان هر لحظه به خدای متعال و عنایت او احتیاج دارد و اگر عنایت الهی لحظه‌ای از انسان قطع شود، نابود و هلاک می‌گردد. دل انسان تنها با یاد و ذکر خدا مأنوس و آرام است و قلب انسانی با ذکر و نام او نورانی و باصفا می‌شود.

وقتی قرآن کریم سخن از نماز به میان می‌آورد، می‌فرماید: «نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید»^۴ و من در یاد شما، به وسیله نماز ظهور کنم و اگر یاد خدا به وسیله نماز ظهور کرد، قلب مطمئن و آرام می‌شود.

کسی که دلش با یاد خدا مطمئن و محکم است، آرامش روحی و روانی دارد و هیچ هراسی از غیر خدا ندارد و امیدوار و آرام است؛ چون متکی به قدرت و عظمت الهی است و انوار الهی در درونش رسوخ کرده و یاد خدا عامل طمأنینه او شده‌است. در سوره

۱. رعد ۲۸.

۲. طه: ۱۱۴.

۳. عبدالله جوادی آملی، اسرار عبادات، ص ۳۱ / ص ۴۱.

۴. طه: ۱۱۴.

«معارج» آیه ۲۰ درباره اسرار نماز می‌فرماید: «طبع انسان در برابر شتاید جزع می‌کند و اگر خیری به او رسید، سعی می‌کند انحصارطلب باشد و به دیگران ندهد و اگر رنج و شری به او برسد، جزع و بی‌تابی می‌کند، صبر را از دست می‌دهد؛ و اگر خیری به او برسد، از دیگران منع می‌کند، مگر نمازگزاران؛ این‌ها طبیعت را کوبیده‌اند و فطرت را احیا کرده‌اند و خاصیت نماز احیای فطرت است.»^۱ از این رو، نماز و یاد خداست که احیاگر دل و درون است و باعث رفع نگرانی‌ها و اضطراب‌ها می‌شود و باعث آرامش انسان می‌گردد.

یکی از دانشمندان مسلمان می‌گوید: از طریق ذکر خدا، همه ترسها و بیمها از میان برمی‌خیزند و همه ناراحتی‌ها از آدمی سترده می‌شوند. آن گاه که فرد به یاد خدا می‌افتد، قلبش با طمأنینه، آباد گشته، سرشار از رضا می‌شود؛ قلبی که قبلاً آکنده از ترس و یأس بوده‌است. لطف و توجه پروردگار، قلب ذاکر را زیر سایه خود قرار می‌دهد و انسان به این یقین و قاطعیت می‌رسد که رهیدن از ناراحتی‌های درونی، سهل و هموار است و می‌توان وسوسه‌ها را درهم کوبید و تخیلات باطل را از خود دور ساخت. چنین فردِ ذاکری با خداست و از هیچ امری بیمناک نبوده، از هیچ چیزی نمی‌ترسد و به هیچ عارضه روانی دچار نمی‌گردد. این حالت به خاطر ثباتی که خداوند متعال در دل او ایجاد می‌کند، به هم می‌رسد.^۲

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه و آله فرمودند:

«مَثَلُ خَانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکرِ خدا به

میان نمی‌آید، مانند مثل موجود زنده و مرده‌است.»^۳

یعنی دلی که مرکز یاد خداست، آباد و آرام است و دلی که از یاد خدا تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته. تنها یاد خدا و ذکر او دل‌های پریشان را دوا می‌کند.

گاندی می‌گوید:

«دعا و نماز، زندگی ام را نجات داده‌است. بدون آن باید از مدت‌ها پیش دیوانه

۱. همان.

۲. محمد غزالی، مکاشفة القلوب، ص ۱۴۷-۱۴۵.

۳. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۷.

می‌شدم. من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ کامی‌های بسیار سخت داشته‌ام که مرا دست خوش ناامیدی می‌ساخت. اگر توانسته‌ام بر این ناامیدی‌ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش‌هایم بوده‌است. دعا و نماز را مانند حقیقت بخشی از زندگی خود نمی‌شمارم، فقط به خاطر نیاز و احتیاج شدید روحی آنها را به کار می‌بسته‌ام؛ زیرا اغلب خود را در وضع و حالی می‌یافتم که احتمالاً بدون دعا و نماز نمی‌توانستم شادمان باشم. هر چه زمان گذشت، اعتقاد من به خداوند افزایش یافت و نیاز من به دعا و نماز بیشتر می‌شد و بدون آن زندگی برایم سرد و تهی بود.^۱

آقای الکسیس کارل می‌گوید:

«نیایش در روح و جسم تأثیر می‌گذارد و احساس عرفانی و احساس اخلاقی را توأماً تقویت می‌کند. در چهره کسانی که به نیایش می‌پردازند، حس وظیفه‌شناسی، قلت حسد و شرارت و حسن نیکی و خیرخواهی نسبت به دیگران خوانده می‌شود. نیایش، خصایل خود را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فردی نشان می‌دهد: صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، شادی بی‌دغدغه، چهره پر از یقین، استعداد هدایت، آمادگی برای پذیرش حق و راضی بودن به رضای پروردگار.»^۲

ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و از این رو، احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید. به این حقیقت روان‌شناسان و روان‌کاوان بزرگی همچون یونگ، اریک فروم، ویلیام جیمز و دیگران اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس آرامش و سلامت روان می‌دانند.^۳ حضرت علی علیه‌السلام در نهج‌البلاغه خطبه ۲۲۵ می‌فرماید:

«پروردگارا! تو از هر مونس‌ی برای دوستانت مونس‌تری و از همه آنها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری، آماده‌تری. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاهی و

۱. مهاتما گاندی، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضلی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶، ص ۱۰۶.

۲. الکسیس کارل، پیشین، ج ۸، ص ۳۱.

۳. مهدی پروا، روان‌شناسی یکتاپرستی، تهران، نشر انتشار، ۱۳۸۰، ص ۷۸.



راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

میزان معرفت و بصیرتشان را می‌دانی، رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل های آنان در فراق تو بی‌تاب. اگر تنهایی سبب وحشت آنان گردد، یاد تو مونس آن‌هاست، و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد، به تو پناه می‌برند .^۱ «
خلاصه آنکه یکی از عوامل آرامش روان و سلامتی روح نماز و یاد خداست و اگر نماز با توجه و معنویت ویژه انجام شود، آثار و برکات ویژه‌ای در آرامش روح و روان و در نتیجه، در زندگی فردی خواهد داشت.
امام صادق علیه‌السلام فرمود:

«چه مانعی دارد که چون یکی از شما غم و اندوهی از غم‌های دنیا بر او درآید، وضو بگیرد و به مسجد رود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند؟ مگر نشنیده‌اید که خداوند می‌فرماید: از صبر و نماز یاری بجویید .»

هـ اعتقاد به قضا و قدر

منظور از این مسئله، ترک اعتراض بر مقدرات الهیه در باطن و ظاهر و در گفتار و عمل است. صاحب مرتبه رضا، پیوسته در لذت، بهجت و سرور و راحتی است؛ زیرا نزد او تفاوتی نیست میان فقر و غنا، بقا و فنا، عزت و ذلت، مرض و صحت، و موت و حیات . هیچ کدام بر دل او گران نیست؛ زیرا همه را صادر از خدای متعال می‌داند. به واسطه محبت حق که بر دل او رسوخ نموده بر همه افعال خدا عاشق است و آنچه از او می‌رسد، بر طبعش موافق است .

بنابراین، معتقد به قضا و قدر الهی هرچه را که خدا بر او تقدیر کند، خیر می‌داند و از این رو، محزون و اندوهگین نمی‌شود؛ چنان که امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «در شگفتی از کار مرد مسلمان که خدا هیچ امری از برای او مقدر نمی‌کند، مگر اینکه خیر اوست، و اگر بدن او را با قیچی پاره‌پاره کنند خیر اوست، و اگر ملک مشرق و مغرب به او عطا کنند، باز خیر او است .»^۱

در اهمیت تسلیم بر قضا و قدر الهی همین بس که حضرت صادق علیه‌السلام در جواب میزان‌شناسی مؤمن فرمودند:

۱. فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰.



«به تسلیم و رضا در آنچه بر او وارد می‌شود از شادی و اندوه...»^۱
شخص راضی بر قدر الهی آن چنان مشغول محبت حضرت دوست است که از آنچه بر او وارد می‌شود، المی احساس نمی‌کند و می‌گوید:
در بلا هم می‌چشم لذات او** ماتِ اویم ماتِ اویم ماتِ او^۲
اعتماد بر قضا و قدر الهی برطرف کننده غم هاست؛ چنان که امیرمؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«اعتماد کردن بر قدر الهی چه طردکننده خوبی برای غم هاست .»^۳
و از امام صادق علیه‌السلام روایت است که
«اگر هر چیز بر طبق قضا و قدر است، پس حزن و اندوه چرا؟»^۴

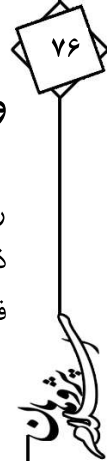
و. گفتن ذکرهای مخصوص

هر ذکری از آن نظر که یاد خداست، باعث آرامش است، اما ذکرهای مخصوصی در روایات آمده اند که دارای خواص ویژه برای از بین بردن حزن و غم هستند که بیان این ذکرها و شرایط آنها و محدوده آنها خود بحث مستقل و مفصلی می‌طلبد. در اینجا، فقط به عنوان نمونه روایتی از حضرت باقر علیه‌السلام ذکر می‌شود:
حضرت امام محمد باقر علیه‌السلام می‌فرماید:
«در ذکر " لا حولَ ولا قوَّةَ الا بالله " شفای نود و نه درد است که کم‌ترین آن دردها غم و غصه است .»^۵

ز. استغفار زیاد

هر ذکری از آن نظر که یاد خداست، باعث آرامش است، اما ذکرهای مخصوصی در روایات آمده اند که دارای خواص ویژه برای از بین بردن حزن و غم هستند که بیان این

۱. محمدبن یعقوب کلینی، پیشین، ج ۲، ص ۶۲ / ج ۲، ص ۶۳.
۲. محمد مهدی نراقی، پیشین، ص ۷۷۱.
۳. محمد محمدی ری شهری، پیشین، ص ۳۹۴، ماده «حزن».
۴. بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۹۰ / ج ۷۱، ص ۸۸.
۵. همان.



راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

ذکرها و شرایط آنها و محدوده آنها خود بحث مستقل و مفصّلی می طلبد. در اینجا، فقط به عنوان نمونه روایتی از حضرت باقر علیه السلام ذکر می شود:

ح. ترک حسادت

مرحوم ملا احمد نراقی می گوید: «مخفی نماند که حسد، اشدّ امراض نفسانیه و دشوارترین و بدترین رذایل و خبیث ترین آنهاست.»

صاحب حسد خود را به عذاب دنیا گرفتار و به عقاب عقبا مبتلا می سازد؛ زیرا که حسود در دنیا لحظه ای از حزن و الم و غصّه و غم خالی نیست؛ چون که او هر نعمتی که از کسی دید متألّم می شود و چون نعمت خدا نسبت به بندگان بی نهایت است و هرگز منقطع نمی شود، پس حسود بی چاره پیوسته محزون و غمناک است.^۱

خداوند متعال در وصف یهود می فرماید:

«أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؟»

یا اینکه به مردم در برابر آنچه خدا از فضلش به آنها بخشیده حسد می ورزند .

و در وصف منافقان می فرماید:

«إِنْ تَمَسَّكُمُ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ.»^۲

اگر فتح و پیروزی و یا پیشامد خوبی برای شما رخ دهد، آنها ناراحت می شوند .

«إِنْ تُصَبِّكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ.»^۳

اگر به تو نیکی رسد، آنها را ناراحت می کند .

از دو آیه اخیر، می توان فهمید که حسادت منافقان نسبت به مؤمنان موجب ناراحتی و سختی برای آنها بود که هر نعمت و خوبی که به مؤمنان می رسید، باعث ناراحتی شان می شد. حسد آثار نامطلوبی بر جسم و روان انسان دارد.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام می فرماید: «حسد رنجور می سازد.»^۱

۱. محمد مهدی نراقی، پیشین، ص ۴۵۶.

۲. نساء: ۵۴.

۳. آل عمران: ۱۲۰.

۴. توبه: ۵۰.



این رنجش می‌تواند هم رنجش جسمی و هم رنجش روانی باشد. اما رنجش روانی او به سبب ناراحت بودن از رسیدن نعمت به دیگران است و همیشه شخص از این نظر خود را رنج می‌دهد و راحتی خود را سلب می‌کند.

امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «آسایشی برای حسود نیست.»^۲

در روایت دیگر، حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «حسود غمگین است.»^۳ رنجش جسمانی حسود به سبب ارتباط روان با جسم است. امروزه این حقیقت مسلم شده که بیماری‌های جسمانی در بسیاری از موارد، عامل روانی دارند و در طب امروز، بحث‌های مشروحی تحت عنوان «بیماری‌های روان تنی» دیده می‌شود که به این قسم بیماری‌ها اختصاص دارد.^۴

از امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام روایت است که «عجیب است که حسودها از سلامت بدن‌های خود غافلند.»^۵

در روایت دیگری، حضرت امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمود: «تندرستی از کمی حسد است.»^۶

حسد از دو نظر می‌تواند موجب اضطراب و تشویش روان شود: یکی آنکه نفس حسد موجب رنجش است که بیان شد؛ دیگر آنکه حسد می‌تواند موجب گناهان و رفتارهایی شود که خود سبب تشویش و اضطراب می‌گردند. بسیاری از گناهان از قبیل قتل‌ها و جنایات، علتشان حسادت است

ط. زندگی پاکیزه ناشی از عمل صالح

خداوند متعال می‌فرماید:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً!»

۱. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، باب ۵۵، روایت ۱۳۴۰۱، ص ۲۰.
۲. محمدباقر مجلسی، پیشین، ج ۷۰، ص ۲۵۶ و ج ۷۵، ص ۱۰ / تمیمی آمدی، پیشین، ص ۳۰۰ / ص ۲۹۹.
۳. همان.
۴. ناصر مکارم شیرازی، پیشین، ج ۳، ص ۴۲۴.
۵. نهج‌البلاغه، حکمت ۲۱۵، ص ۴۴۶ / ص ۴۵۲.
۶. همان.



راههای رسیدن به آرامش از دیدگاه روایات معصومین علیهم السلام

هر کس عمل شایسته ای انجام دهد، در حالی که مؤمن است، خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم .

روشن است که زندگی پاکیزه، که ثمره عمل شایسته مؤمن است، آن زندگی است که از آلودگی و بدی دور است و قطعا یکی از ویژگی‌های زندگی پاکیزه، آرامش است. حال اگر فرد، زندگی پاکیزه دارد، آرامش فردی حاصل است و اگر افراد جامعه زندگی پاک دارند، جامعه یک جامعه ای آرامی است.

ی. هم‌نشینی با مؤمن

هم‌نشینی با مؤمنان و انسان‌های صالح موجب آرامش انسان می‌شود؛ چرا که انسان در هم‌نشینی با آنها به یاد خدا می‌افتد و یاد خدا موجب آرامش دل است .

امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

«مؤمن به وسیله مؤمن آرامش می‌یابد : همان گونه که تشنه با آب خنک و

گوارا آرامش می‌یابد .»^۲

از رسول خدا صلی‌الله‌علیه و آله سؤال شد که با چه کسانی مجالست و مصاحبت کنیم؟ حضرت در پاسخ فرمودند:

«کسی که دیدارش شما را به یاد خدا اندازد و سخنانش بر علم و دانش شما

بیفزاید و رفتارش آخرت را به یاد شما آورد .»

کسی که انسان را به یاد خدا اندازد، علاوه بر اینکه خود موجب تسکین نفس انسان است، با تذکر یاد الهی نیز موجب آرامش دل می‌گردد.

عوامل بسیاری در روایات معصومان علیهم السلام برای ایجاد آرامش و رفع اضطراب بیان شده‌اند که بیان همه آنها در وسع این نوشتار نیست. از این رو، به موارد عمده آنها اکتفا شد.

نتیجه‌گیری

عمده نتیجه‌ای که از این مقاله گرفته می‌شود این است که: اهل بیت عصمت و طهارت به مقوله آرامش تاکید زیادی دارند و هیچ چیزی مهم‌تر از یاد خدا به انسان آرامش نمی‌دهد.

۱. نحل: ۹۷.

۲. بحارالانوار، ج ۶۷، باب ۸، روایت ۱۰، ص ۱۶۵.



بنابراین در هر کجا که هستیم نباید ذکر و یاد خدا را از خودمان دور کنیم. در این مقاله عوامل مهمی هم برای آرامش روان انسان اشاره شده و هم چنین سعی شده از نظریات روانشناسان نیز استفاده شود که عمده نتیجه ای که از این عوامل گرفته می شود این است که این عوامل همه تحت تاثیر یاد خدا خواهند بود.



فهرست منابع

۱. مصطفی حسینی دشتی، معارف و معاریف، قم، بیتا، ۱۳۷۶
۲. پریخ دادستان، روان شناسی مرضی تحوّل از کودکی تا بزرگسالی، تهران، سمت، ۱۳۷۶، ج ۱
۳. بهروز میلانی فر، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس، ۱۳۷۴
۴. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۹۸۳ م
۵. شهید ثانی، مسکن الفؤاد، قم، آل البيت، ۱۴۰۷ ق
۶. تمیمی آمدی، غرالحکم، تهران، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳
۷. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان شناسی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۳
۸. ناصر مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، اسلامیه، ۱۳۶۳
۹. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، دارالحديث، ۱۳۷۹
۱۰. ویلیام جیمز، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی، چ دوم، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۶۷
۱۱. هنری لو پیرلو، استرس دائمی، ترجمه عباس قریب، مشهد، درخشش، ۱۳۷۶
۱۲. حسن راشدی، نماز شناسی، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۷
۱۳. الکسیس کارل، نیایش، ترجمه علی شریعتی، تهران، الهام، ۱۳۷۷
۱۴. محمدحسین طباطبائی، تفسیر المیزان، قم، انتشارات اسلامی، ۱۳۸۰
۱۵. سید رضی، نهج البلاغه، تهران، سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، ۱۳۷۲
۱۶. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، تهران، اسوه، ۱۳۷۸
۱۷. مرتضی مطهری، سیری در نهج البلاغه، قم، صدرا، ۱۳۵۴
۱۸. عبدعلی جمعه حویزی، تفسیر نورالثقلین، قم، مجاهدی، ۱۳۵۸ ق
۱۹. محمد مهدی نراقی، جامع السعادت، قم، اسماعیلیان، ۱۳۸۳ ق
۲۰. دیماتو ام. رابین، روان شناسی سلامت، ترجمه سید مهدی موسوی اصل و همکاران، تهران، سمت، ۱۳۷۸
۲۱. مهاتما گاندی، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضلی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۷۹
۲۲. مهدی پروا، روان شناسی یکتاپرستی، تهران، نشر انتشار، ۱۳۸۰
۲۳. محمد دشتی، نهج البلاغه، قم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵
۲۴. فضل بن حسن طبرسی، مجمع البیان، قم، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۲
۲۵. محمد غزالی، مکاشفه القلوب، قم، انتشارات فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶

