

The Components of Mental Health in the Emotional Field with the Emphasis on the Behavior of the Infallible (AS)

ARTICLE INFO

Article Type
Analytical Review

Aurhors

Seyed Abedin Khodadadi
Sangtarshani,¹
Seyed Ahmad Mirian,²
Hamid Mohammad
Ghasemi³

How to cite this article

¹PhD in Quranic and Hadith Sciences,
Professor and Faculty Member of Sari Azad
University

²PhD in Quranic and Hadith Sciences,
Associate Professor and Faculty Member,
Sari Azad University

³PhD student in Quranic and Hadith
Sciences, Sari Azad University

Article History

Received: 2020/06/08

Accepted: 2020/07/12

ABSTRACT

Despite the advancement of human knowledge, providing mental and emotional health and attaining peace and security, are still considered and pursued as a complex subject in psychological meetings. Mental pressures of today's lifestyle have attracted the attention of various researchers to the field of mental health. They have sought to provide formulas and techniques to relieve the stress and anxiety, caused by mental pressures and thus provide the mental health of the individual and the society. One of the most important aspects of this issue is the effective role of the emotional field, which has an operational technique and offers a real assurance in the field of mental health. This article with the descriptive-analytical method examines the most important components of the emotional field of mental health and identifies its spoken and practical examples in the lives of the infallible. In conclusion, the most important components of emotional field are kindness and altruism, individual happiness and vitality, cooperation and social collaboration, non-dependency on mundane affairs, managing emotions such as anger and reinforcing the love of the servant and God.

Keywords: Component, Mental Health, Emotional Field, Behavior of the Infallible (AS), Love and Friendship.

مؤلفه‌های سلامت روانی در حیطه عاطفی با تأکید بر سیره معصومین (ع)

سید عابدین خدادادی سنگتراشانی

دانشجوی دکتری تخصصی علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد ساری، ساری، ایران

سید احمد میریان

استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه

آزاد اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

حمید محمدقاسمی

دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه آزاد

اسلامی واحد ساری، ساری، ایران

چکیده

با وجود پیشرفت دانش بشری، تأمین سلامت روانی و روحی و کسب آرامش و اطمینان، همچنان به‌عنوان مقوله‌ای پیچیده در محافل روانشناسی مطرح و پیگیری می‌گردد. فشار روانی حاصل از سبک زندگی عصر حاضر، توجه پژوهشگران مختلف را به حوزه سلامت روان جلب نموده ایشان درصدد بوده‌اند تا فرمول‌ها و فن‌هایی در جهت رفع استرس و اضطراب ناشی از فشارهای روانی ارائه و بدین شکل سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین نمایند. یکی از مهم‌ترین ابعاد این مسئله، نقش مؤثر حیطه عاطفی است که دارای فن عملیاتی بوده و تضمینی واقعی در حوزه سلامت روان ارائه می‌دهد. این مقاله، با روش توصیفی-تحلیلی به بررسی مهم‌ترین مؤلفه‌های حیطه عاطفی سلامت روان پرداخته و مصادیق گفتاری و عملی آن را در سیره معصومین (ع) شناسایی می‌نماید. در پایان این نتیجه حاصل می‌آید که از مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در حیطه عاطفی می‌توان به مهربانی و نوع‌دوستی، شادی و نشاط فردی، همکاری و تعاون اجتماعی، عدم وابستگی به امور دنیوی، مدیریت هیجاناتی چون خشم، تقویت حب بنده و پروردگار اشاره نمود.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه، سلامت روانی، حیطه عاطفی، سیره معصومین (ع)، حب و دوستی.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۴/۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۴/۲۲

***نویسنده مسئول:**

مقدمه

اسلام وجود آدمی را متشکل از دو بعد روانی (غیرمادی) و جسمانی (مادی) معرفی می‌کند و سلامت هر یک را در گرو سلامت دیگری و متأثر از آن می‌داند. سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری، حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصبانیت، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه دوزی و... از نشانه‌های آن هست.

از سویی دیگر رسیدن به سلامت روان، غایت و مراد علم روان‌شناسی امروزی است. از این‌رو، شناسایی روش‌هایی که این عوامل را تقویت و محافظت می‌کند و تشخیص علائم و نشانه‌های

انحراف از تعادل و سلامت روانی و عواملی که موجب انحراف و بیماری می‌شوند و شناخت راه‌های درمان و روش‌های پیش‌گیری از بیماری را سرلوحه مطالعات خود قرار داده‌اند. علت عمده ناکامی‌های روانشناسی غرب در حل مقوله تأمین سلامت روح و روان به جهت شناخت نادرست و یا ناقص از ابعاد وجودی انسان و نیازهای اوست... قرآن به‌عنوان اصیل‌ترین و موثقی‌ترین و نیز آگاه‌ترین منبع به جسم و روان انسان، می‌تواند بهترین الگوی شناختی در حوزه سلامت انسان بوده و پوشش‌دهنده سعادت دنیوی و اخروی است. در دین مبین اسلام این مقوله از چنان جایگاهی برخوردار بوده و هیچ انسانی حق ندارد با انجام کارهای زیان‌آور و ترک امور مفید به سلامت جسم و روان خود آسیب وارد کند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید:

«لَا تَلْفُؤْاْ بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّهْلُکَةِ (بقره/۱۹۵) (۱) با دستان خود، خوشتن را به هلاکت نیندازید.» بنابراین سلامت روان به‌عنوان یکی از پایه‌ای‌ترین اهداف مطالعات روان‌شناختی در ساختار دینی نیز از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. معصومین (ع) به‌عنوان قرآن ناطق، نمونه عملی و عینی مؤلفه‌های سلامت روان بوده و پیگیری سیره ایشان در قول و رفتار و عمل می‌تواند انسان را به مؤلفه‌های سلامت روانی نزدیک نماید. با مطالعه کتب روانشناسی می‌توان به این حقیقت دست‌یافت که دستاوردهای روانشناسی در حوزه سلامت روانی در عصر حاضر، حدود ۱۴۰۰ سال پیش، توسط سیره معصومین (ع) مورد تبیین و توجه قرار گرفته است. ایشان در موضوعات مختلف تربیتی که ارتباط مستقیمی با تأمین سلامت انسان‌ها داشته است، به ارائه دستوراتی پرداخته و رهنمودهای لازم را به مخاطب انتقال داده‌اند. ضمن اینکه سیره عملی معصومین (ع)، منطبق با اصولی‌ترین ویژگی‌های انسان سالم در ابعاد روح و جسم بوده است که می‌تواند الگویی عالی را در اختیار قرار دهد. از میان حیطه‌های مختلف مطرح در سلامت روانی، حیطه عاطفی مورد نظر این پژوهش بوده است. برای تدوین این مقاله در ابتدا به بررسی مؤلفه‌های عاطفی مطرح در سلامت روان از نگاه روانشناسی پرداخته و مؤیداتی از آن را در سیره عملی و کلامی معصومین مورد بررسی قرار داده‌ایم.

از جمله اهداف حکومت اسلامی، تأمین بهداشت روانی، ایجاد آرامش و امنیت در تمام زوایای زندگی است تا با پیش‌گیری از وقوع هرگونه اختلالات عاطفی و رفتاری در جامعه و آگاهی از میزان سلامت روانی، معیارها و شاخص‌های آن و پیش‌گیری از اختلالات روانی بتوان عوارض و پیامدهای حاصل از کاهش بهداشت و سلامت روان جلوگیری کرد. بررسی مؤلفه‌های سلامت روانی در حیطه عاطفی شناخت ویژگی‌های یک انسان سالم از این حیطه، از نگاه معصومین (ع) امری مهم و ضروری است. این پژوهش در نظر دارد تا با مطالعه و شناخت دقیق زوایای سیره معصومین علیهم‌السلام به احصاء و تبیین مؤلفه‌های سلامت روان در این حیطه بپردازد. ضمن اینکه حیطه عاطفی به موازات حرکت سریع فناوری در بین انسان حرکتی عقب‌گرد داشته است و با رشد صنعتی با حرکتی در جهت مخالف، سلامت روان انسان را مورد تهدید قرار داده است. با این مقدمه، این سؤالات مطرح می‌گردد که آیا مؤلفه‌های سلامت روان در حیطه عاطفی، در سیره عملی و

مفهوم شناسی

الف- سلامت: سلامت در لغت عرب به سنگ گویند؛ زیرا سنگ از یوسیدگی مصون بوده و دیرتر از هر چیز دیگر در زمین از بین می‌رود. (۲- ۳) ابن منظور می‌گوید: «سلامتی عبارت است از عدم ابتلا به بیماری‌های ظاهری و باطنی. برخی دیگر از فرهنگ‌های لغت، همچنین سلامت را تندرستی، رهایی از درد و بیماری و دوری جستن از هر عیب و کاستی معنا کرده‌اند.» (۴)

ب- روان: روان در لغت به معنای جان و روح (۵) آمده است. روان در اصطلاح به معنای بعد غیرمادی انسان است؛ همان‌گونه که برای جسم و بدن انسان، سلامتی و بیماری است برای روح و روان او نیز سلامتی و بیماری است. همان‌گونه که برای پیش‌گیری از بیماری‌های جسمی و دستورهایی است که جسم بیمار نشود و پس از بیماری داروهایی برای درمان آن است، در روان نیز مسئله به همین منوال است. (۶)

ج- سلامت روانی: سلامت روانی در اصطلاح علمی سلامت روانی به آن حالت نسبتاً ثابت شخص گفته می‌شود که می‌تواند خوب سازش کند، رغبت و شوق زندگی دارد و در مسیر خود تحقیق یا خودسازی قرار دارد. (شعاری نژاد، ۱۳۷۵، ۲۳۸) و نیز به قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور عادلانه و مناسب گفته می‌شود. (۷) از دیدگاه اسلامی انسانی که خودآگاهانه با تمامی هستی ارتباطی زنده و پویا و متکامل دارد، انسانی است از لحاظ روانی سالم. از دیدگاه تشیع، ذوات معصومین سلام‌الله‌علیهم اجمعین نیز از شخصیت و سلامت روانی تام برخوردارند. آنان نیز هر یک به استقلال، ملاکی برای سلامت روانی و الگویی برای انسان سالم به شمار می‌آیند.

در قرآن کریم در ضمن دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره شده است: یکی در سوره شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل (ع) که خداوند! مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند (روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشند، مگر کسی که با قلب سلیم و روانی پاک به پیش‌گاه خدا آید: «إِنَّمَا مَن آتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء / ۸۹) آیه دوم شریفیه «وَلَمِّنْ شِعْتَهُ لَأَبْرَاهِيمَ * إِذْ جَاءَ رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات / ۸۳ و ۸۴) و از بیرون او (حضرت نوح (ع)) ابراهیم بود (به خاطر آور) هنگامی که با قلب سلیم به پیشگاه پروردگارش آمده است.

د- حیطه عاطفی: در این حیطه به بررسی اهمیت بعد عاطفی انسان در تأمین سلامت روان و عوامل زمینه‌ساز آن پرداخته می‌شود. آموخته‌های محیطی و تجربیات زندگی، همگی بر احساسات، علائق و امیال او تأثیر گذارده و این تأثیرات می‌تواند عمیق یا سطحی باشد. آنچه در حوزه عاطفی مورد بحث قرار می‌گیرد، همان میزان علائق، عواطف و احساسات فرد است که در اثر آموختن و یادگیری حاصل شده است. در حوزه عاطفی، هنگامی که فرد به پدیده خاصی اظهار علاقه نمود و به آن دل‌بستگی پیدا کرد به تدریج نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. او طبق نظام ارزشی که در حیطه شناختی در او ایجاد گردیده است، به حفظ و دوام آن نظام ارزشی پرداخته و با وابستگی در پی حفظ آن است.

کلامی معصومین (ع) مطرح شده است؛ آیا این دستاوردها با یافته‌های روانشناسی در این زمینه، تطبیق دارد یا خیر؟ در نگاه معصومین (ع) چه موانعی بر تأمین سلامت روان انسان در حیطه عاطفه و احساس وجود داشته و آن را دچار آسیب می‌نماید؟ آثار و پیامدهای سلامت روان در بر فرد و جامعه چه هست؟ این پژوهش به این پرسش‌ها پاسخ خواهد داد. منظور از تحلیل جستجوی ارتباط میان مفاهیم مختلف و بازشناسی روابط و شبکه‌های مفهومی است. ماهیت پرسش‌های اساسی این پژوهش به گونه‌ای است که نزدیک‌تر شدن به پاسخ مستلزم مراجعه به متون و اسناد مرتبط است. از آنجاکه سیره معصومین (ع) در نسبت با موضوع پژوهش از طریق اسناد مرتبط و موجود متعددی قابل‌دستیابی است، «روش اسنادی» برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات برگزیده شد. در مرحله اول ابتدا روایات شامل کلام و گفتار معصومین (ع) در حوزه سلامت روان و به‌ویژه در حیطه عاطفی استخراج و با بررسی کنیی که به بیان سیره و روش ایشان در زندگی می‌پردازد، مواردی را که منطبق با مؤلفه‌های سلامت روان در علم روان‌شناسی است، جمع‌آوری گردید. در مرحله بعد اطلاعات به دست آمده طبقه‌بندی خواهند شد. به عبارتی جزئیات برای دستیابی به حالت کلی برشمرده شده و سپس جایگاه سلامت روان در سیره معصومین (ع) بررسی خواهد شد. در بررسی داده‌ها، به معرفی مقایسه مؤلفه‌های سلامت روان حیطه عاطفی در دیدگاه معصومین (ع) با یافته‌های روان‌شناسی در این حوزه می‌پردازیم.

منابعی که به عنوان پیشینه خاص در چهارچوب کار پژوهشی قرار گرفته‌اند، شامل کتب و مقالاتی است که به بررسی روانشناسی در سیره معصومین (ع) پرداخته است و شامل موارد زیر است: کتاب بهداشت و سلامت روان با نگرش بر آموزه‌های دینی و سیره معصومین (ع) اثر سلیمان قاسمی (۱۳۹۸ ش)؛ مقاله اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه» از سید ابراهیم میر شاه جعفری و سیده نجمه اقوی نسب (۱۳۸۷)؛ کتاب حدیث و روانشناسی اثر دکتر محمد عثمان نجاتی (۱۳۹۲ ش)؛ مقاله «بررسی عوامل دستیابی به سلامت روان از منظر قرآن کریم» اثر خرقانی و همکارانش (۱۳۹۵)؛ مقاله «بررسی تطبیقی مفهوم سلامت روان در قرآن و روان‌شناسی» اثر بخشایش و محبی (۱۳۹۴)؛ مقاله «بررسی رابطه بین شادکامی بر اساس نهج‌البلاغه با سلامت روان و رضایت از زندگی در طلاب حوزه علمیه شهرستان آبادان» اثر ابوغبیش و مکتبی (۱۳۹۳). پژوهش‌های فوق به‌طور کلی مقوله سلامت روان را مورد بررسی قرار داده و به شکل موردی در حیطه‌بندی‌های مختلف نپرداخته و این مسئله را در دیدگاه معصومین (ع) مورد بررسی قرار نداده‌اند. اگرچه منابع عام و نیز میان‌رشته‌ای در تبیین مفاهیم روانشناسی و نیز کتب سیره معصومین (ع) در حوزه شناخت سیره ایشان، می‌تواند راهنما و کارگشا باشد، اما هیچ پژوهشی که مستقلاً به بازخوانی سیره معصومین و باهدف معرفی مؤلفه‌های سلامت روان در حیطه عاطفی و مبتنی بر سیره معصومین علیهم‌السلام بپردازد، یافت نگردید.

مؤلفه‌های عاطفی سلامت روان

برخی از کنش و واکنش‌های انسان که به صورت یک رفتار بروز و ظهور می‌یابد، اعمالی است که باعاطفه و احساس او نسبت دیگران ابراز می‌گردد. برخی از احساسات، آثار مثبتی در سلامت روان دارد و برخی دیگر، از مؤلفه‌هایی تلقی می‌گردد که به سلامت روان آسیب می‌رساند. برخی از کنش و واکنش‌های انسان که به صورت یک رفتار بروز و ظهور می‌یابد، اعمالی است که باعاطفه و احساس او نسبت دیگران ابراز می‌گردد. برخی از احساسات، آثار مثبتی در سلامت روان دارد و برخی دیگر، از مؤلفه‌هایی تلقی می‌گردد که به سلامت روان آسیب می‌رساند. در ادامه به بررسی و مذاقه مقولات عاطفی مؤثر بر سلامت روان از منظر سیره ائمه معصومین (ع) پرداخته می‌شود.

تقویت حب بنده و پروردگار

در حیطه عاطفی، فرد نوعی ارتباط دوستی با خدا و اولیای دین برقرار نموده به گونه‌ای که این روابط او را در مواجهه با مشکلات و حل آن‌ها یاری می‌رساند. لذا تقویت رابطه محبت با پروردگار، یکی از اموری است که به انسان آرامش و سلامت روان او را تضمین می‌نماید. در نتیجه ارتباط و گفتگوی درونی با معبود، روح انسان سرشار از نشاط و سلامت می‌گردد. خداوند نقش خود را در تأمین نیاز عاطفی این گونه عنوان می‌دارد:

«وَنَزَّلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً حَمِيمًا وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ وَ لَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا (اسراء/ ۸۲)» و ما آنچه را برای مؤمنان مایه درمان و رحمت است از قرآن نازل می‌کنیم و [لی] ستمگران را جز زیان نمی‌افزاید. از جمله مسائلی که در سیره عملی رسول خدا (ص) در این موضوع قابل مشاهده است، می‌توان در آیه ذیل جستجو نمود:

«أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ* وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ* الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ* وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ* فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا* فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ* وَ إِلَى رَبِّكَ فَارْجِعْ (انشراح/ ۹-۱۰)» در این آیات نیاز عاطفی پیامبر (ص) به حمایت خداوند قابل مشاهده است. در تفسیر نمونه آمده است:

«لحن آیات آمیخته با لطف و محبت فوق العاده پروردگار و تسلی و دلداری پیغمبر اکرم (ص) است. در نخستین آیه به مهم‌ترین موهبت الهی اشاره کرده می‌فرماید: آیا ما سینه تو را گشاده نساختیم. منظور از شرح صدر، گسترش آن به وسیله نور الهی و سکینه و آرامش خداداد هست؛ و لذا هنگامی که موسی بن عمران مأموریت دعوت فرعون طغیانگر را پیدا می‌کند: بلافاصله عرض می‌کند: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَ يَسِّرْ لِي أَمْرِي» (طه/ ۲۵-۲۶) و در جایی دیگر خطاب به پیغمبر اکرم (ص) آمده است: «فَأَصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَ لَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْأُخْتِ» (قلم/ ۴۸) اصولاً هیچ رهبر بزرگی نمی‌تواند بدون شرح صدر به مبارزه با مشکلات رود و آن کس که رسالتش از همه عظیم‌تر است، شرح صدر او باید از همه بیشتر باشد طوفان‌ها آرامش اقیانوس روح او را بر هم نزنند مشکلات او را به زانو درنیورد کارشکنی‌های دشمنان مأیوسش نسازد سؤالات از مسائل پیچیده او را در تنگنا قرار ندهد و این عظیم‌ترین هدیه الهی به رسول الله بود.» (۸)

مهربانی و نوع دوستی

رفتار همراه با رحمت و مهربانی می‌تواند درون انسان را از هرگونه پلیدی پاک سازد و سلامت آن را تأمین کند. انسان در پرتو این طهارت و سلامت، همت خویش را برای رشد و شکوفایی استعدادها بکار می‌بندد و در برابر آسیب‌های روانی و اخلاقی همچون ذری محکم و استوار می‌ایستد. نگاه، رفتار و گفتار ائمه معصومین (ع) لبریز از رحمت نسبت به مردم بود چراکه مناسبات اجتماعی و روابط انسانی تنها در فضای قوانین خشک بشری قابل اصلاح نیست، بلکه تکریم و رفتار محبت‌آمیز، قلب‌ها را نرم و پذیرش حق را ممکن می‌سازد. در کلام رسول خدا (ص)، رحمت خدا در گرو و رحمت به مردم تعریف شده است: «لَا يَرْحَمُ اللَّهُ مَنْ لَا يَرْحَمُ النَّاسَ (۷)» آنکه به مردم رحم نکند مشمول رحمت الهی نمی‌شود.

امام صادق (ع) نیز به یاران خود توصیه می‌نمود که دوستی خود با دیگران را ابراز نمایند چراکه این عمل انس و الفت بین آن‌ها را پایدار خواهد نمود. (۹). هر قدر میزان نوع دوستی و محبت به دیگران بیشتر باشد سلامت روان فرد بیشتر تضمین می‌گردد. این مسئله نه در روابط اجتماعی مردمی، بلکه به عنوان اصلی ضروری در احکام حکومتی معصومین (ع) از جمله امام علی (ع) مدنظر بوده است: «دلت را مهیا کن تا با رحمت، محبت، لطف و مهربانی با مردم بر خودنمایی چراکه با از نظر دینی، برادر و از جهت آفرینش و خلقت هم‌نوع تو هستند.» (نهج البلاغه، نامه ۵۳) در این کلام نورانی امام متقیان، نشانه‌ای از تبعیض در ابراز محبت به انسان‌ها دیده نمی‌شود؛ بلکه بخش دوم کلام آن حضرت به صراحت دلیل این عدم تبعیض را برادری و هم‌نوع بودن بیان می‌فرماید. برخی در رفتار با مردم، تنها افرادی که در نظرشان بزرگ جلوه می‌کند را مورد مهربانی و تکریم قرار می‌دهند حال آنکه در روایات بر رحمت بر آنکه کوچک است تأکید بیشتری شده است. پیامبر (ص) فرمودند:

«لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرًا وَ يُوقِرْ كَبِيرًا (۹)» از ما نیست آنکه به کوچک ما رحم نکند و بزرگ ما را گرامی ندارد. در داستانی که در سوره انسان، در وصف اهل بیت (ع) آمده است: «وَ نُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَمَلًا حَسَنًا وَ تَسْمَأُ وَ أَسْرَأُ * إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَ لَا شُكُورًا» (انسان/ ۸-۹). به نهایت نوع دوستی اشاره گشته است. این نوع از مهرورزی که رابطه مستقیمی با تقویت بنیادهای عاطفی انسان گشته و نه تنها بر روابط فردی و اجتماعی او تأثیر گذار خواهد بود، بلکه در انسان تعادل احساسی ایجاد نموده و خود را با وجود دیگران یکی فرض نموده و در مسائل و مشکلات دیگران خود را سهیم دانسته است.

عاطفه و همدلی اقتصادی

با تقویت توانایی فرد در ارتباط گیری با دیگران و محبت و نیکی به آنان و ایجاد دغدغه در شخص برای ایجاد خوشبختی و حل مشکلات هم‌نوعانش، احساس تعلق به گروه و نیز رضایت‌مندی از خود و نیز حس انسان دوستی در فرد افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر بخشش مادی یکی از شاخصه‌های همدلی است که هوش هیجانی فرد را افزایش می‌دهد. بدیهی است داشتن چنین روحیه‌ای جهت

تقویت نشاط فردی

در علم روانشناسی احساس نشاط یکی از نیازهای اصلی انسان‌ها به حساب می‌آید. (۱۳) حتی برخی شادمانی را غایت زندگی می‌دانند و احساس نشاط را ابزار ضروری برای مقابله با مشکلات است. احساس نشاط یکی از ابعاد سلامت روان و عواطف مثبت است که در مقابل احساسات منفی از قبیل افسردگی، اندوه و یاس قرار گرفته و روان‌شناسی مثبت‌گرا، از مفهوم نشاط در روان‌شناسی نشاء گرفته است. (۱۴) و نشاط در زندگی، ترکیبی از شرایط فردی از نگرش‌های مثبت نسبت به جهانی است که در آن زندگی می‌کند. شادکامی با دوست داشتن رابطه داشته و به این معناست که فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. (۱۵)

امام علی (ع) در پاسخ به سؤال چگونه مؤمنی را شاد کنیم، می‌فرماید: جابر بن عبدالله انصاری از امیر مؤمنان سؤال نمود که چگونه می‌توان مؤمنی را شاد نمود. آن حضرت فرمود: «اینکه اندوهی را از او بزدایم یا دین او را بپردازیم و یا نیازش را برطرف نمایم». (۱۰) طبق دیدگاه روانشناسی، نیازهای انسان در طبقات مختلف قرار داده شده و تأمین این نیازها ارتباط مستقیم با سلامت روحی او داشته است. امام در این روایت دقیقه به تأمین نیازهای مالی و یا عاطفی و یا هر نیاز دیگری اشاره نموده و رفع آن‌ها را سبب شادی انسان برمی‌شمارد.

یکی از راه‌های تأمین نشاط فردی، جا‌گزاری مقوله تفریح در برنامه روزانه است. تفریح به‌عنوان یک نیاز روحی برای استراحت ذهن و روان آدمی از انجام کارهای سخت و فشرده روزانه مطرح و توجه به آن، باعث بهره‌وری بهتر از زمان‌های کار و فعالیت است. مقوله تفریح ارتباط مستقیمی با مقوله لذت‌ها دارد. لذت‌های روحی، سبب فرح و شادی و قدرت آن برای تداوم در مسیر کار و فعالیت است. در نظام دینی و سیره عملی اهل بیت (ع) شادی حقیقی در لذت بندگی و عبودیت خداوند اصالت حقیقی و پایدار، بروز و ظهور می‌یابد. امام صادق (ع) میزان لذت مؤمن از معرفت و شناخت خداوند را به حدی می‌داند که همه لذات دنیوی در برابر آن ناچیز است:

«اگر مردم می‌دانستند که معرفت خدا چه ارزشی دارد هیچ‌گاه چشم به نعمت‌هایی نمی‌داشتند.» (۹) در نگاه امام علی (ع) فرمودند: «لذیذترین و زیباترین چیز در بهشت محبت خداوند است.» (۱۶) بنابراین تأیید شادی و لذت، مشروط به تأثیر آن در سلامت روح و جسم انسان است به شرطی است که پیامد منفی برای شخص نداشته باشد. امام علی (ع) فرمودند: «چه فاصله دوری بین دو عمل است: عملی که لذتش می‌رود و کيفر آن می‌ماند و عملی که رنج آن می‌گذرد و پاداش آن ماندگار است.» (۱۷)

بنابراین روابط جنسی نامشروع، موسیقی‌های حرام در نظام اسلام حرام دانسته شده و ضمانتی برای تأمین سلامت روان در خشوندهای آنی و لذت‌های کوتاه‌مدت وجود نداشته و پیامدهای منفی اجتماعی، روانی یا جسمانی آن انکارناپذیر است. امام رضا (ع)، تفریح سالم را برای زندگی روزمره توصیه نموده است: بکوشید که زمانتان را به چهار بخش تقسیم کنید: زمانی برای مناجات با خدا؛ زمانی برای تأمین معاش؛ زمانی برای معاشرت با برادران و معتمدانی که عیب‌هایتان را به شما می‌شناسانند و در دل

حفظ سلامت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. همه احکام و تعالیم اسلامی بر مبنای سلامت جسم و سلامت روان و رشد معنوی و ارتقا در مراحل کمال ارائه شده است. فریضه صدقه نیز از جمله احکامی است که با تقویت روحیه نوع‌دوستی در انسان بخصوص درباره فقرا، وی را از رذایلی چون خودخواهی، بخل و حرص و آز نجات می‌بخشد. زکات نیز به‌عنوان صدقه واجب، تنها جزء احکام اسلامی نیست بلکه در سایر ادیان الهی نیز بر وجوب آن تأکید شده است. خداوند متعال به رسولش (ص) فرمود: خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا (توبه/۱۰۳) زکات انسان را از پلیدی بخل و خویش‌خواهی، قساوت و افزون‌طلبی پاک و تزکیه می‌کند و به‌این ترتیب نفس انسان را رشد و برکات اخلاقی و عملی را به او ارزانی می‌کند تا خوشبختی دنیا و آخرت نصیب وی گردد. تعالیم اسلام تنها بر مبنای امور فردی استوار نشده است بلکه اسلام با یک دید وسیع برای هدایت جامعه انسانی برنامه دارد. زکات موجب تقویت روحیه دفاع از مستضعفین و محرومان، می‌گردد. رسول گرامی اسلام (ص) در این باره فرمودند: «أَمْرُنِي رَبِّي بِحُبِّ الْمَسَاكِينِ الْمُسْلِمِينَ» (۹) خداوند مرا به محبت ورزیدن به فقرا و مساکین امر فرموده است. سیره آن حضرت در دوستی با محرومان، در جذب آن‌ها نیز مؤثر بوده است. ایشان در این باره فرمودند: «از جمله چیزهایی که هرگز رها نمی‌کنم غذا خوردن در روی زمین با برده است.» (۱۱) امام حسن (ع) نیز با تأسی بر پدر بزرگوارشان در بخشش، چند بار تمام دارایی‌اش را میان فقرا تقسیم نمود. در روایت آمده است: «لَيْسَ شَيْءٌ أَثْقَلَ عَلَيَّ الشَّيْطَانَ مِنَ الصَّدَقَةِ عَلَى الْمُؤْمِنِ وَ هِيَ تَقَعُ فِي يَدِ الرَّبِّ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى قَبْلَ أَنْ تَقَعُ فِي يَدِ الْعَبْدِ» (۱۲) بر شیطان چیزی سنگین‌تر از صدقه بر مؤمن نیست؛ و صدقه قبل از آن که به دست بنده برسد به دست خدای متعال می‌رسد.

انفاق نیز به‌عنوان یکی از روش‌های بخشش، در کاربردهای قرآنی توجه و برآوردن نیازهای دیگران در ابعاد عاطفی و مادی است: مَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَ هُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ (سبا/۳۹) همچنین قرآن کریم با لحنی آمرانه و به‌صراحت، والدین را جزء افرادی معرفی می‌نماید که باید از توجه و صدقه معنوی که به‌صورت محبت و مهربانی بروز می‌یابد، کوتاهی ننمایند. آیتی که بر لزوم احسان به پدر و مادر تأکید می‌نماید نمونه‌ی قرآنی این موضوع است. والدین و فرزندان نیز در باب توجه و تمتع از محبت در اولویت می‌باشند. خدمت و کمک به هم‌نوع، صرف‌نظر از نوع مادی یا معنوی آن، در فرد شادی و سرور ایجاد می‌کند. این احساس شادی در هر فردی که نوعی از احسان، انفاق یا صدقه (در شکل واجب و مستحب آن) داشته باشد قابل حس است؛ بنابراین انواع مختلف بخشش موجب تکامل روح انسان می‌گردد چراکه در او احساس رضایت‌مندی در رابطه با اطاعت از اوامر الهی ایجاد می‌نماید. همچنین با ارضای حس کمک به هم‌نوع و نیکی به دیگران و اطمینان از بهره‌مندی از پاداش اخروی، فرد به آرامش درونی می‌رسد. از طرف دیگر با ریشه‌کن شدن فقر در جامعه، فقرا به سلامت روانی نزدیک‌تر می‌شوند.

۱- س.ک. به: انبیاء/ ۷۱-۷۳؛ مریم/ ۳۰-۳۱؛ مریم/ ۵۴-۵۵.

۲- اسراء/ ۲۳؛ نساء/ ۳۶؛ انعام/ ۱۵۱؛ بقره/ ۸۳.

معرفی شده است: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ (بقره/ ۱۸۵) به همین دلیل امام علی (ع) به امام حسن (ع) توصیه می‌کنند که دنیا را بزرگ‌ترین هدف و مقصود خود قرار ندهد» (۱۱) در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «دنیا را همانند منزلی قرار ده که در آن فرود آمدی سپس از آن کوچ کردی یا همانند مالی قرار ده که در خوابت آن را یافته‌ای و چون بیدار شدی چیزی از آن را در دست خود ندیدی چه بسا کسی که نسبت به چیزی حریص بوده و چون آن را یافته بدبخت شده و چه بسا کسی که چیزی را ترک کرده و چون به آن رسیده خوشبخت شده است.» (۱۰)

در همه این تعابیر هدف آن است که دنیا محل گذر است و سختی‌ها و رنج‌های آن در طلب مقصود نهایی قابل تحمل می‌گردد. از طرفی درد و رنج و تحمل سختی‌ها بیش از بدن، روان و قلب آدمی را تحت شعاع قرار می‌دهد و از سویی دیگر دنیا برای انسان، ناپایدار و پرزبان است. پایداری و جاودانگی، ایمن خواهی، وابستگی عاطفی از جمله امور فطری است که در این دنیا هیچ‌گاه برای انسان تحقق نمی‌یابد. این بدن مادی تنها جهت آماده‌سازی دل‌وجان آدمی برای زندگی و آسوده‌خاطری در سرای جاوید خلق شده است. چنین دیدگاهی که بادل کندن از متاع زودگذر دنیا و دل بستن به سرای حقیقی برای فرد حاصل می‌شود، سبب می‌شود تا او در مقابل ناملایمات با درد و رنج و اضطراب و استرس کمتری مواجه می‌شود؛ بنابراین دیدگاه انسان نسبت به دنیا اثر مستقیمی بر سلامت یا بیماری‌های روانی خواهد داشت.

یکی از دلایل بی‌تابی در برابر مشکلات آن است که فرد بهره‌های دنیا را مهم و ارزشمند تلقی می‌کند. دست نیافتن به چیزی که انسان به آن تمایل دارد یا از دست دادن آن چیز، غم و اندوه و حس تنیدگی را برای وی به وجود می‌آورد. شدت تنیدگی بسته به جایگاهی است که شیء از دست‌رفته یا به دست نیامده، نزد فرد دارد؛ بنابراین تحمل فقدان متاع دنیوی، ناراضی‌تی و تنیدگی حاصل از آن برای کسانی کمتر خواهد بود که دنیا و بهره‌های آن را کوچک بشمارند و دل‌بستگی کمتری به آن داشته باشند. (۱۹)

حب و علاقه‌ی بی‌حد و حصر و دل‌بستگی به دنیا آن چیزی است که در این آیه شریفه مورد مذمت قرار گرفته است چراکه موجب غفلت و فراموشی ابعاد مهم زندگی دنیوی می‌شود و گرنه که رسیدن به سعادت اخروی جز گذر از این قابل‌دستیابی نیست؛ اما آنچه مهم است آن است که انسان مقهور جاذبه‌های دنیوی نگردد و به دنیا به‌عنوان وسیله و ابزاری برای بهره‌مندی از نعمت‌های بهشتی بنگرد. امام علی (ع) روی دیگر سکه‌ی دنیا را برای اهل آن به‌خوبی توصیف نموده و می‌فرماید: «سرابی است که بلاها از هر سو گردش را گرفته و به غدر و بی‌وفایی شهرت یافته. نه خود همواره بر یک حال باشد و نه ساکنانش در امان و سلامت به سر برند. در آنجا شادمانی نکوهیده است و امن و آسودگی توان یافت. مردم دنیا در دنیا چون هدف‌هایی هستند که تیرها بر آن‌ها می‌بارند. دنیا تیرهایش را بر مردمش می‌افکند و به مرگی که بر سرشان می‌فرستد، نابودشان می‌کند.» (۱۷) امام علی (ع) چهره حقیقی دنیا را برای انسان در این عبارات تشریح می‌نماید تا متذکر شود که حالات دنیا از ثبات و یکنواختی برخوردار نیست؛ و انسان سلیم‌النفس هرگز حالات و روحیات خود را بر اساس

شمارا دوست دارند و ساعتی برای کسب لذت‌های حلال با بخش چهارم توانایی انجام دادن سه بخش دیگر را به دست می‌آورید.» (۱۱) از نمودهای تفریح، بازی و ورزش است که در کلام معصومین و سیره عملی ایشان به مؤمنین پیشنهاد می‌گردد. سیره رسول خدا (ص) حاکی از آن است ایشان نه تنها مؤمنان را به مسابقه اسب‌دوانی تشویق می‌نمود بلکه خود نیز با آن‌ها همراه می‌گردید (۱۱).

تقویت تعاون اجتماعی

یکی از مؤلفه‌های عاطفی که در رابطه با همنوع مطرح می‌گردد، تقویت تعاون اجتماعی است. این مقوله نه تنها نیاز عاطفی انسان را در تعلق به جمع یا گروه تأمین می‌نماید، آثار روحی بسیاری برای انسان داشته و در حفظ تعادل عاطفی و سلامت روان او مؤثر خواهد بود. در قرآن می‌فرماید: «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى (مائده/ ۲) نتیجه برگشت معنای تعاون، بر و تقوا به این است که جامعه مسلمین بر ایمان و عمل صالح ناشی از ترس خدا، اجتماع کنند و این همان صلاح و تقوای اجتماعی است. (۱۷) امام صادق (ع) نیز در این باره می‌فرماید: «هر کس خاشاکی را از صورت برادر مؤمنش بگیرد خدا برای او ده حسنه مقرر می‌نماید.» (۹) در نظام فکری رسول خدا (ص) هر کس صبح کند و به امور مسلمانان، همت نوزد، از آنان نیست و هر کس فریاد کمک خواهی کسی را بشنود و به کمکش نشتابد، مسلمان نیست.» (۱۱)

پیامبر اکرم (ص) در جای دیگر فرمودند: «مردم عائله خدا هستند، محبوب‌ترین مردم به خدا کسی است که به عائله او سود برساند و خانواده‌ای را شاد کند.» (۱۱) در این بیان، همه مردم به شکل اعضای یک خانواده فرض شده‌اند که باید در مسائل و مشکلات یاریگر یکدیگر باشند. طبق این دیدگاه تعالیم اسلام، تنها به انجام واجبات و ترک محرمات خلاصه نمی‌شود بلکه بهترین وسیله تقرب الهی، خدمت به خلق و رفع حاجات مؤمنان و پرورش روحیه همکاری و تعاون معرفی شده است. چنین ارتباطی قلب‌ها را به یکدیگر نزدیک و روابط را گسترده‌تر می‌نماید. جامعه‌ای با چنین اوصاف نباید آثاری از افسردگی، نگرانی و اضطراب را تجربه نماید.

تضعیف حب دنیا

هر نوعی از حب از انسان به سایر موجودات و پدیده‌های پیرامون او در حیطه عاطفی تعریف می‌شود. در این قسمت به عنوانی اشاره می‌گردد که در آن انسان با کنترل عواطف و هیجانات درونی خود و ترک وابستگی به آن سلامت روانی خود را تضمین نماید. انسان نوعاً با هر چه که به آن خو و انس گرفته وابسته می‌گردد؛ و چون در دنیا به فراز و فرودها و آبادانی آن مشغول است، لذا در صورتی که خود و روحیات خود را مدیریت ننماید دچار وابستگی خواهد شد. دیدگاه ماتریالیستی انسان را مقید به زندگی از تولد تا مرگ نموده و به این ترتیب زندگی را در حیات دنیوی خلاصه می‌نمایند. در این جهان بینی، آنچه موجب لذت یا باعث تمدید حیات او گردد مطلوب بوده و سایر امور نامطلوب خواهد بود. برخلاف این دیدگاه، در قرآن کریم حیات دنیا به‌عنوان متاع غرور و فریب

می‌شود. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «چنان باش در دنیا که گوئی غریب یا عابر و مسافر هستی و خود را از اصحاب قبور بشمار خود را از اصحاب قبور بشمار» (۱۱)

اهل بیت (ع) ریشه همه فسادها در این عالم را محبت و دل‌بستگی به دنیا می‌دانستند. اگر چنین است که دل‌بستگی به دنیا، زندگی را تپاه و دل را مضطرب می‌کند؛ بنابراین دل‌بسته به آن و بی‌اعتنایی به آن راه‌حل‌رهایی از استرس‌ها و نگرانی‌هایی است که به واسطه دل‌بستگی به دنیا و مظاهر آن برای انسان ایجاد می‌شود. فرد هرچقدر که از متاع دنیوی اعم از ثروت، شهرت و شهوت و مقام دست یابد، میل به بیش از آن پیدا می‌کند؛ چراکه خداوند روح انسان را برای سیر الی الله وسعت بخشیده و حال او به دنبال آن است که با لذت‌های زودگذر و فانی دنیا آن را لبریز نماید؛ اما هرچه تلاش می‌کند روح و روان او پس از یک رضایت کوتاه-مدت تهی می‌گردد و او در گردابی قرار می‌گیرد که هر چه تقلا می‌کند خروج از آن ممکن نیست. تنها راه‌هایی از این گرداب، بازگشت به اصل و توجه به حقیقت وجودی او و دل‌کنندن از سراب دنیوی است که به سوی آن روی آورده است؛ بنابراین دل‌بستگی او به دنیا با رنج و اندوه قرین می‌گردد.

نکته مهم آنکه کلام و سیره عملی معصومین (ع) در مذمت دنیا و توصیه به دل‌نستن به آن، به معنای تشویق به زندگی‌گریزی نیست بلکه پیام ایشان به نقش مخرب دل‌بستگی به دنیا در سلامت جسم و روان اشاره دارد، چراکه بهره‌مندی از نعمت‌های الهی تا حد رفع نیازهای اولیه لازمه زندگی است.

مدیریت رفتار عاطفی

یکی از مؤلفه‌های مهم در حیطه عاطفی سلامت روان، مدیریت رفتارهایی است که از یک منبع عاطفی سرچشمه می‌گیرد. مدیریت احساسات و عواطفی که سبب بروز رفتارهایی منطقی یا ناهنجار می‌گردد، بدون شک در دایره سلامت روانی تعریف و تبیین می‌گردد. در ادامه به دو نمونه از این رفتارها اشاره می‌گردد:

مدیریت خشم

خشم یک حالت هیجان درونی ناخوشایند با میزان و شدت متغیر است که اغلب با افکار و ادراکات نادرست، برانگیختگی جسمی و تمایل به انجام رفتارهای کلامی و یا حرکتی که در مغایرت با فرهنگ است، خود را نشان می‌دهد. (۲۰) خشم واکنش رایجی است به موقعیت تنش که می‌تواند به پرخاشگری نیز منجر شود. (۲۲) افراد خشمگین و پرخاشگر در پاسخ‌دهی از شیوه‌های استفاده می‌کنند که نشان‌دهنده آن است که مهارت حل مسئله را به‌طور مطلوب و سازگارانه ندارند. این افراد معمولاً دارای اسناد کینه‌توزانه بوده و هنگامی که از نظر فیزیولوژی برانگیخته می‌شوند به‌صورت تکانشی عمل می‌کنند. (۲۲)

از منظر سلامت روان و مؤلفه‌های آن، باید دانست که اساساً خشم یک واکنش طبیعی محسوب می‌شود و مانند سایر احساسات و هیجانات انسانی نشانه سلامت روان است. آنچه نقش تخریبی برای روح و روان انسان دارد ضعف یا عدم مدیریت یا کنترل خشم هست. ضعف در مدیریت خشم آثاری فراتر از ناراحتی‌های

خوشی‌ها و ناخوشی‌های دنیا تنظیم نمی‌نماید زیرا عقل به او یادآور می‌شود که این حالت ناپایدار چقدر می‌تواند سبب بی‌قراری و فقدان تمرکز و آرامش و طمأنینه گردد. در ادبیات دینی برای دل‌بسته نبودن به دنیا از واژه «زهد» استفاده شده است و دل‌بسته نبودن به دنیا یکی از کلیدهای رضایت از زندگی معرفی شده است. امام علی (ع) تعریف زهد را به آیه‌ای از قرآن کریم پیوند می‌زند و می‌فرماید:

«تمام زهد و پارسائی بین دو کلمه از قرآن است. خداوند سبحان فرموده: تا هرگز بر آنچه از دستتان رفته اندوه مخورید و بر آنچه به شما داد شادی نکنید و کسی که برگزیده افسوس نخورد و به آینده شاد نگشت پس زهد را از دو سمت آن (بی‌اعتنایی به گذشته و آینده) دریافته است.» (۱۷)

به‌راستی که دل‌نستن و در معنای اصطلاح دینی آن، «زهد» در این دو امر خلاصه می‌گردد: آنکه به نعمتی که خدا به انسان داده خوشحالی نکند بلکه با علم به اینکه همه نعمت‌ها ودیعه الهی است به شکر نعمت بپردازد تا دچار غرور نگردد و با از دست دادن آن دچار اضطراب و دل‌پری‌شانی نگردد. لازم به ذکر است که بهره‌نبردن از مواهب الهی مقصود آیات و روایات مذکور نیست بلکه انسان باید از متاع دنیوی بهترین بهره‌برداری را در جهت کسب توشه آخرت بنماید. در حقیقت آنچه مضموم است دل‌بسته و وابستگی به دنیا است اما بهره‌مندی از دنیا نه تنها نکوهش نشده بلکه برای رسیدن به اهداف عالی‌ه انسانی لازم و ضروری است. رسول خدا (ص) با پیوند زدن زهد به اعتماد به نیروی برتر جهان، نه‌تنها انسان را از محدودیت نمودن از بهره‌مندی از نعمت‌های الهی بر حذر می‌دارد بلکه زهد را موجب آرامش خیال آدمی معرفی می‌نماید: زهد، این نیست که انسان حلال خدا را بر خود حرام کند، بلکه زهد این است که انسان به آنچه در دست خداست اعتماد و اطمینان بیشتری داشته باشد تا به آنچه در دست خود و در سیطره قدرت محدود بشری است. (۱۱)

بنابراین آیات و روایت در عین تحذیر از وابستگی به دنیا، مؤلفه‌ای عاطفی را برای انسان تبیین می‌نماید که نقش کلیدی در سلامت روان ایفاء می‌نماید. سیره اهل‌بیت نشان‌دهنده آن است که دنیا در نظر ایشان جز وسیله و پلی برای رسیدن به آخرت و بهره‌مندی از رضایت الهی نیست و تلاش و مجاهدت ایشان در جهت تأمین معاش بوده و نه جمع‌آوری مال و اندوخته نمودن ثروت. اساساً انسان تنها می‌تواند روی یک موضوع تمرکز نماید بنابراین با ورود حب دنیا به دل، حب خدا از دل خارج می‌گردد و بارهایی از دل‌بستگی به دنیا، بنده از منبع آرامش و سکون بهره‌مند می‌گردد. یکی از آثار مبارک دل‌بسته نبودن به دنیا، چشیدن شیرینی و لذت ایمان است. به‌عبارت‌دیگر بهره‌مندی از لذت حقیقی در این دنیا به ایمان و زهد پیوند خورده است. از سویی دیگر در نگاه روان-شناسی نیز یکی از بزرگ‌ترین عوامل بروز اضطراب و استرس در انسان‌ها، دنیاطلبی و دل‌بستگی به متاع ناچیز دنیوی است. اشتغال به امور دنیا به‌خودی‌خود باعث هجوم نگرانی‌ها و تفکرات منفی به انسان شده و آرامش را از او سلب خواهد کرد. (۲۰) این نگرانی‌گاه به دلیل ترس و نگرانی از آینده‌ای است که برای او مبهم است، گاه به خاطر شکست‌ها و مشکلاتی است که در دنیا با آن مواجه

شخصی و تخریب روابط بین فردی دارد. (۲۴) به همین دلیل کنترل خشم به هدف کاهش احساسات هیجانی و برانگیختگی فیزیولوژیکی ناشی از خشم، افزایش آگاهی افراد نسبت به خشم و آموزش شیوه‌ها و راهبردهای مؤثر به منظور کنترل آن است. (۲۵) عدم توانایی در مهار و کنترل خشم در زندگی فردی و اجتماعی فرد، اثر مستقیم خواهد داشت. آثار منفی خشم علاوه بر تأثیر بر سلامت عمومی فرد، با تأثیر بر روابط میان فردی، ایجاد ناسازگاری می‌نماید. در تعالیم اسلامی، خشم به رسمیت شناخته شده است و اسلام در صدد انکار یا سرکوب آن نیست. در کلام وحی نیز، خداوند با واژه «غیظ» از این غریزه انسانی نام برده و «کظم غیظ» را از ویژگی‌های انسان‌های الهی و تقوای پیشه معرفی نموده است:

«وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ» (آل عمران / ۱۳۴) آنچه اسلام در رابطه با خشم مورد تأکید قرار می‌دهد مسئله تربیت و اعتدال در این هیجان انسانی است. در سیره رسول گرامی خدا (ص) آمده است که آن حضرت هرگز در امور دنیا هرگز عصبانی نمی‌شد؛ اما هرگاه برای حق غضبناک می‌شد، احدی را نمی‌شناخت و خشم پیامبر آرام نمی‌شد تا اینکه حق را یاری کند. (۲۶)

بر طبق این نقل، خشم در امور دنیوی نکوهش شده اما در راه استیفای حق، از جمله مسائلی چون برقراری قسط و عدل، سکوت و بی‌توجهی بلکه مذموم است؛ بنابراین آنچه با عنوان کنترل خشم مورد تأکید است غضبی است که به واسطه امور دنیوی ایجاد گردد.

در علوم اخلاقی و روان‌شناسی راهکارهایی برای فرونشاندن خشم توصیه شده است. در روایتی از امام باقر (ع) آمده است: «همانا که مرد خشمگین می‌شود و تا خود را داخل آتش نکند آرامش نمی‌یابد و خشمش فرونشیند. هرگاه شخصی خشمگین شد، اگر ایستاده است فوراً بنشیند تا پلیدی و وسوسه شیطان از او دور شود و هرگاه به خویشتاوندش غضب کند، به نزد او برود و بدنش را مس کند؛ چرا که خویشتاوند اگر مس شود، آرامش یابد.» (۹)

فردی که قادر به کنترل خشم خود نباشد قطعاً رفتاری را از خود بروز می‌دهد که ممکن است با آن رفتار، بر فرد دیگری ستم روا دارد. اگرچه ممکن است در شرایطی، چنین اتفاقی نیافتد اما قطعاً رفتار این فرد، در وهله اول، ظلم به نفس محسوب می‌گردد. کسی که به واسطه خشم، رفتارهای ناپه‌نجان و حرکات فیزیولوژیکی ناپسند از خود بروز می‌دهد اولاً باعث ضعف اعصاب خود می‌شود و برای یک مدت (کوتاه یا طولانی) بر رفتارهای خود کنترل معمول را نخواهد داشت. چنانچه این رفتار تکرار شود ممکن است فرد در شرایط سخت و نامتعالی قرار بگیرد و برای خروج از این شرایط، از راه‌حل‌های کاذب برای حصول آرامش، چون دخانیات، موارد مخدر یا مشروبات الکلی کمک بخواند و به این ترتیب به جسم و روان خود بیشتر آسیب برساند. آنچه در روایات در رابطه با خشم مذموم دانسته شده است به دلیل آثار سوئی است که به واسطه عدم کنترل خشم در فرد نمایان می‌شود. رفتار صبورانه و فروخوردن خشم در سیره همه امام (ع) به چشم می‌خورد. در سیره امام سجاد (ع) نمونه‌های ذکر شده است که به حق، حد اعلا کظم غیظ آن حضرت را نشان می‌دهد. در روایت آمده است که: «روزی چند تن مهمان امام سجاد (ع) بودند. خادم وی سیخ کبابی

را بر دست داشت و با شتاب می‌آمد، یارش لغزد و سیخ بر سر فرزندش از امام که زبر یلکان استاده بود افتاد و طفل کشته شد. غلام سراسیمه ماند. امام به او گفت: «تو در این کار قصدی نداشتی؛ تو در راه خدا آزادی.» سپس به دفن طفل پرداخت.» (۲۷) امام کاظم (ع) الگوی تمام‌عیار کظم غیظ فرمودند:

«هر که خشمش را از مردم بازدارد، خداوند در روز قیامت خشمش را از او باز خواهد داشت.» (۹) یکی از پیامدهای منفی خشم که در روایات از آن نام برده شده است تباهی خرد است:

«خشم خرده‌ها را تباه می‌کند و آدمی را از مسیر درست دور می‌سازد.» (۲۷) خرد و عقل به‌عنوان یکی از ابزار تشخیص حق و باطل شناخته می‌شود. کسی که با خشم دچار حالات جنون‌آمیز می‌گردد و حوادث ناگواری را رقم می‌زند که زندگی آینده او را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. امام علی (ع) خشم شدید را مختل‌کننده‌ی منطق انسانی معرفی می‌نماید: «خشم شدید، منطق را تغییر می‌دهد، ارتباط اجزای استدلال را قطع و موجب پراکندگی فهم و فکر می‌شود.» (۱۱)

بنابراین این نعمت الهی که در جهت حفظ و بقای انسانی در وجود انسان تعبیه شده است چنین می‌تواند بر جسم و روان او اثرات جبران‌ناپذیری وارد نماید؛ بنابراین تنها راه ممکن برای بهره‌مندی صحیح از این نعمت، تمرین کنترل خشم است تا به این ترتیب آرامش جسم و جان حفظ گردد.

مبارزه با حسد

یکی از رذایل اخلاقی که در حیطه عاطفی تعریف می‌گردد، حسد است که دقیقاً با احساسات درونی فرد رابطه داشته و به شدت سلامت روانی او را تهدید می‌نماید.

این رذیله در علم روان‌شناسی و تعالیم اسلامی مورد نکوهش قرار گرفته و آثار زیانباری از نظر فردی و اجتماعی، مادی و معنوی به بار می‌آورد. از دیدگاه علم روان‌شناسی، حسد یکی از هیجان‌هایی است که موجب اختلال در کارکرد عادی فرد در زندگی می‌شود و گاه سلامتی وی را به خطر می‌اندازد. (۲۹) آثار نامطلوب حسادت بر سلامت جسم و روان امری بدیهی و قابل‌تصور است و روایات معصومین (ع)، خطر حسادت به‌عنوان یک بیماری که هم سلامت جسم و هم سلامت روان را تهدید می‌کند گوشزد می‌نمایند. امام علی (ع) می‌فرماید: «حسد تن را آب می‌کند» (۱۰) و این دقیقاً تصویری است که امام از اثر حسد بر سلامت جسم و روح برای مخاطب طراحی می‌نماید. ایشان در باب مخاطره سلامت روان فرمودند: «حسادت جز ایجاد خشم و تضعیف ذهن و جسم چیزی در پی ندارد.» (۱۱)

رسول خدا (ص) حسادت را از اخلاق منافقین معرفی می‌کنند و می‌فرمایند: «مؤمن غبطه برد و حسد نبرد، ولی منافق حسد برد و غبطه نبرد.» (۱۱) امام زین‌العابدین در دعای بست و دوم از صحفه سجادیه، چنین با خداوند نجوا می‌فرماید: «خداوند! بر محمد و آلش، درود فرست و سنه‌ها را از بیماری حسد سلامت ده به طوری که بر هیچ‌کدام از آفریدگان، تو بر نعمتی که به فضل عنایت می‌کنی حسد نبرم و هیچ‌یک از نعمت‌های تو را در دین یا دنیا، عافیت یا تقوا، فراخی یا راحتی، بر هیچ‌یک از بندگانت نبینم

نتیجه‌گیری

آنچه در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است، بررسی حیطه عاطفی سلامت روانی و پی‌جویی آن در سیره کلامی معصومین (ع) است. آنچه در حوزه عاطفی مطرح گردید، در حقیقت پاسخگویی به نیازی است که با عنوان حس تعلق پذیری مطرح می‌گردد. تعلق که انسان آن را در رابطه با خداوند، اجتماع و خانواده تعریف می‌نماید. لذا در موضوعیت این مسئله و نقش آن در سلامت روانی جای بحثی باقی نمی‌ماند. دقت در آیات قرآن و روایات نشان می‌دهد که نقش حیطه عاطفی در سلامت روان و تأمین آرامش انسان، چه نقش مهم و اساسی ایفا می‌نماید. با وجود اهمیت نیاز عاطفی در تأمین سلامت روانی، در صورت قدرت و قوت رابطه عاطفی انسان با خداوند، خلأ در سایر مؤلفه‌های عاطفی قابل پوشش هست. ضمن آنکه گاهی کمبودها و خلأهای عاطفی و مشکلات در زندگی زمینه‌ساز همت و تلاش بیشتر و محرک ارتباط با پروردگار می‌گردد.

قرآن کریم مشحون از داستان افرادی است که در دوران کودکی و یا بزرگسالی از کمبودهای اساسی و عاطفی رنج‌برده، ولی قدرت شناخت، اراده ایشان را متزلزل و آرامش ایشان را پریشان ننموده است. تفاوت میان نگاه و نتیجه قرآنی با دست‌یافته‌های اندیشمندان غربی، معنادار هست؛ زیرا غالب مکاتب روانشناسی غربی که بر پایه مادی‌گرایی و انسان‌محوری در تقابل با خدامحوری تبیین گشته‌اند، به پدیده عاطفی رابطه با خداوند با نگاه کم‌رنگ‌تری توجه داشته و برای آن محور ویژه‌ای قائل نیستند. این در حالی است که رابطه عاطفی با پروردگار به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سلامت روان در نظام اسلام است.

منابع

- 1- Holy Quran, 1995, translated by Mohammad Mehdi Fooladvand, Tehran, publisher of Dar al-Quran al-Karim.
- 2- Ibn Darid, Muhammad Ibn Hassan, 1988, Jamrah al-Lugha, Beirut, Dar al-Malayan.
- 3- Ibn Faris, Ahmad, 1984, Assembly of Language Comparisons, Qom, Islamic Media School.
- 4- Ibn Manzoor, Muhammad ibn Makram 1915; Arabic language, Beirut, issued.
- 5- Ibn Sina, Hussein Ibn Abdullah, 2002, Signs and Warnings, Qom, Qom Book Garden.
- 6- Taheri, Habibollah 2009, The Role of Religious Beliefs in Relieving Concerns, Qom, Zayer Publications / Holy Threshold, pp. 95-96.
- 7- Qomi, Abbas, 1998, The End of Hopes, Bina, Ahmadi Printing House.
- 8- Makarem Shirazi, Nasser, 1995, Sample Interpretation, Qom, Islamic Library

مگر آنکه بهتر از آن را به لطف تو و از سوی توای خدای به شریک آرزو کنم.» (۳۰)

در کلام امام سجاد (ع)، سلامت قلب در خالی بودن آن از حسد دانسته شده است. طبق کلام آن حضرت، تنها به واسطه تقویت ایمان به خدا و یذبحش آنچه او به حکمت الهی خود به او عطا نموده و آنچه به علم خود به دیگران ارزانی داشته می‌تواند به مبارزه با این صفت رذیله اخلاقی پردازد. کلام گهربار امام علی (ع) در این باره، خلاصه‌ای از این بحث خواهد بود؛ آنجا که فرمودند: «حسد مرضی است که مبتلای به آن آرامش ندارد.» (۲۸) بدیهی است که با این آتش در درون و این تظاهر بیرونی، فرد آرامش خود را از دست خواهد داد.

همچنین در روایات، حسود، فردی معرفی شده است که کمترین بهره را از آسایش و آرامش می‌برد. (۳۱) فرد حسود ارزش آنچه در دست دارد که در نظر نمی‌گیرد. از دیگر آثار منفی حسادت بر روان انسان که در روایات ذکر شده است، زیادی حسرت در فرد حسود است. امام علی (ع) می‌فرماید:

«حسود زیاد حسرت می‌خورد و گناهان خود را افزایش می‌دهد.» (۲۸) اینکه مقوله حسادت در حیطه عاطفی تبیین گشته، بدان دلیل است که این رذیله کاملاً با جنبه احساس انسان در ارتباط است و مسائلی که به جهت عقلایی برای آن دلیلی نمی‌یابد، ولی به جهت احساسی نمی‌تواند با آن کنار بیاید. برای نمونه کسی که به داشته‌های دیگران چشم دوخته، به جهت عقلایی دلیلی برای این حسادت و مقایسه شرایط خود با دیگری نمی‌یابد، اما به جهت عاطفی نمی‌تواند این احساس را مدیریت کند و در نهایت این احساس است که بر او غلبه می‌یابد. حسود به جای تلاش در جهت تعالی و رشد و کمال، نیروی خود را صرف ناراحتی و خودخوری می‌نماید و به این ترتیب استعدادهای خود را نابود می‌کند. حسود از عزت نفس پایینی برخوردار است. چنین کسی که دنیا و مادیات تنها هم‌وغم اوست، احساس از دست دادن آنچه بدان دل‌بسته اما آن را در دستان دیگری می‌یابد او را دچار حسرت‌های بزرگ خواهد نمود. کسی که به واسطه حسادت، در عوض توجه به استعدادها و توانایی‌های خود، به تفسیر استعدادهای دیگران می‌پردازد، با عدم شناخت نسبت به خود، دچار خودکم‌بینی شده و ارزش وجودی خود را درک نخواهد کرد. امام علی (ع) در این باره فرمودند: «حسد، روش انسان‌های فرومایه است.» (۲۸)

حسد چنان تخریب‌گر است که می‌تواند موجب کفر گردد. کفر در مقابل ایمان، به‌عنوان یک فاکتور شناختی- اعتقادی، آسیب‌زنده‌ترین عامل بر سلامت روان محسوب می‌شود. حسد پایه‌های سلامت روان را تخریب می‌نماید. غم و اندوه، عدم رضایت به قضای الهی، احساس حسرت و عدم شادی، عزت نفس آسیب‌دیده و از همه ناگوارتر، کفر از نتایج حسادت است. واضح است که چنین فردی سلامت روان خود را در مخاطره قرار می‌دهد و تا زمانی که به درمان این رذیله اخلاقی نپردازد از آسیب‌های جانبی آن در امان نخواهد بود و به حظ و بهره از زندگی نخواهد رسید.

- 21- Tariqahdar, Abolfazl, 2004, Sharia and Shadi, Qom, Hozour Publishing Cultural Institute.
- 22- Oraki, Mohammad, et al., 2015, The relationship between quality of life and anger indices with mental health in ostomy patients in Tehran, Journal of Health Psychology, No. 4, p.32.
- 23- Navidi, Ahad, 2008, The effect of anger management training on adjustment skills of middle school boys in Tehran, Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology, No. 4, p. 396.
- 24- Naeini Prisoners, Ahmad, and others, 2014, The effect of anger management training on increasing the mental health of mothers with children with disabilities, Yazd School of Health Bi-Quarterly, No. 3, p.74.
- 25- Naraqi, Ahmad Ibn Mohammad Mehdi, 1999, Ascension of Happiness, Qom, Hijrat Publishing Institute.
- 26- Arbali, Ali Ibn Isa, 1983, Discovering Sorrow in the Knowledge of the Imams, Translator: Ali Ibn Hassan Zavareh, Tehran, Islamic.
- 27- Tamimi Amadi, Abdul Wahed, 1990, Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalam, Qom, Dar al-Kitab al-Islami.
- 28- Zolfaghari, Shahabaddin, 2016, A Study of Some Effects of Jealousy on Mental Health from the Perspective of Islam and Psychology: A Descriptive-Library Study, Journal of Research in Religion and Health, No. 3, p.69.
- 29- Complete Sahifa of Sajjadih, 2009, translated by Professor Mehdi Elahi Ghomshei, Tehran, published by Hajj and Pilgrimage Organization
- 30- Siouti, Jalaluddin, 1985, Al-Dar Al-Manthur Fi Tafsir Al-Mathour, Qom, Ayatollah Marashi
- 9- Klini, Mohammad Ibn Yaqub, 1990, Sufficient Principles, Translator: Seyed Javad Mostafavi, Tehran, Islamic Theological Bookstore
- 10- Harani, Hassan Ibn Ali, 1984, Gift of the Minds, researcher and corrector Ali Akbar Ghaffari, Qom, Society of Teachers
- 11- Majlisi, Mohammad Baqir, 1984, Baharalanwar, Beirut, Darahiyah Al-Tarath Al-Arabi
- 12- Dailami, Hassan Ibn Ali, 1997, Guidance of Hearts, Qom, Nasser Publications.
- 13- Kaushik, Vol, Jaggi, P., 2011, Predicting Happiness in Urban Males and Females through Perception of Resource Adequacy, Studies on Home and Community Science
- 14- Galati, D. Manzano, M., Sotgiu, I., 2006, The Subjective Components of Happiness and their Attainment: A Cross-Cultural Comparison between Italy and Cuba, Social Science Information.
- 15- Veenhoven, R., 1988, The Utility of Happiness, Social Indicators Research.
- 16- Dailami, Hassan Ibn Ali, 1997, Irshad Al-Qulub, Qom, Nasser Publications. Arousi Hawizi, Abd Ali Ibn Juma, 1995, Tafsir Noor Al-Thaqalin.
- 17- Nahj al-Balaghah, 1990, translated by Seyyed Jafar Shahidi, Qom, Dara Al-Hijra Publications.
- 18- Tabatabai, Seyed Mohammad Hussein, 1995, Al-Mizan Fi Tafsir Al-Quran, translated by Mousavi Hamedani, Qom, Qom Teachers Association Office.
- 19- Pasandideh, Abbas, 2013, Life Satisfaction, Qom, Scientific and Cultural Institute.
- 20- Ebrahimi, Abolfazl, 2008, Hereafter beliefs and their relationship with mental health, psychology and religion, No. 3, pp. 115-116.