

## عوامل نشاط روحی و معنوی در متون دینی

سید رضی قادری<sup>۱</sup>

### چکیده:

از آنجایی که نگرانی و اضطراب همواره در زندگی بشری بوده و البته در دنیای امروز شدت و وسعت یافته است به گونه ای که موجب افسردگی یا ناراحتیهای روحی و روانی فراوانی شده که عوارض آن کاملاً محسوس است. از سوی دیگر اسلام مکتبی جامع و واقع گرا بوده و به همه جوانب نیازهای انسانی اعم از جسمی و روحی، عقلی و احساسی و عاطفی، فردی و اجتماعی، دنیوی و اخروی توجه کرده است. لذا در تعالیم و آموزه های دینی روشهای گوناگونی برای مقابله با اضطراب و نیز ایجاد سلامتی روح و نشاط معنوی مطرح شده است که می توان با بهره گیری و کار بست آن نه تنها بر نگرانیها فائق آمد بلکه افراد و اجتماع را از آرامش روحی و نشاط معنوی برخوردار ساخت. در این پژوهش به عناصر مهمی چون ایمان به خدا، توکل، دعا، شکر گزاری و صلح ارحام و خدمت به دیگران اشاره و تحلیل شده است.

این پژوهش به شیوه تحلیل نقلی و با روش تحلیل انتاجی به بررسی مسئله مورد نظر پرداخته است.

کلید واژگان: نشاط، سلامتی، روح، معنویت، روان

### مقدمه:

بدون تردید، اسلام دین جامع و پویا و هماهنگ با فطرت انسانهاست (روم/۲۰) قرآن کریم که منبع اصلی در کشف اراده خداوند به شمار می آید و به پشتوانه اعجاز و انتساب به پروردگار عالمیان ثقل اکبر و اولین منبع در معارف دینی و وحیانی می باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۷۶)

سنت معصومین (ع) که وزان قرآن و کاشف ناطقی از اراده تشریحی خداوند می باشد که این سنت، با روایات اثبات می شود (عاملی، ۱۳۸۱، ص ۱۷۹) هر دو از منابع اساسی دینی و معارف جهان گستر و انسان ساز اسلام می باشد. قرآن کریم غالباً به تعالیم کلی و سنت بیشتر به تفصیل و جزئیات احکام و معارف دینی اشاره کرده اند به گونه ای که تمام نیازهای ثابت و متغییرات انسانها را در طول تاریخ از گهواره تا گور پاسخ داده و مسیر سعادت و کمال آدمیان را فراهم می نمایند.

سلامتی روح و نشاط از مولفه های مفید و با ارزش در زندگی انسانهاست که در آموزه های دینی بسیار مورد توجه قرار گرفته است. قرآنی کریم، هدف بسیاری از احکام را پالایش روح و طهارت روان آدمی می داند (جوادی آملی، ۱۳۷۸، ص ۱۹۲).

توصیه به شادیهای مثبت و هدفمند، برخورداری از چهره بشاش و شادمان در مواجهه با دیگران از عناصر امید دهی و نشاط بخش (طباطبایی، ۱۴۲۲، ص ۱۱۹-۱۲۰) است که در سیره و سنت پیامبر (ص) و ائمه اطهار (ع) فراوان مشاهده می شود.

<sup>۱</sup> حوزه علمیه قم، Ghaderi\@chmail.ir

امام موسی بن جعفر (ع) می فرماید: اوقات خود را چهار بخش تقسیم کنید: ساعتی برای عبادت و مناجات با پروردگار، ساعتی برای امرار معاش، ساعتی برای دیدار دوستان و نزدیکان و کسانی که باعث آگاهی شما به عیوبتان و اخلاص در کارهایتان می شود و ساعتی برای شادی و لذت‌های حلال، که از این ساعت انرژی و نشاط یگیرید برای انجام سه مرحله قبلی. (ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۴۲۶). از بیان امام (ع) در این روایت بر می آید که بهجت و نشاط در ابعاد دیگر زندگی آدمی نیز تأثیر بسزایی دارد.

در آموزه های دینی علاوه بر توصیه به داشتن شادیهای هدفمند و مطلوب، به شاد کردن مؤمنان و بویژه غم دیدگان سفارش شده است که امام باقر (ع) می فرماید: عبادتی نزد خداوند محبوبتر از شاد کردن مؤمنان نیست (حر عاملی، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۳۴۹)

امام علی (ع) نیز در خطبه همام یکی از ویژگیهای متقین را نشاط توأم با فعالیت دانسته و می فرماید: از علامات متقین، نشاط و زنده دلی در هدایت است. (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۴، ص ۴۰۲).

### جایگاه نشاط در روانشناسی:

از مباحث مهم در روانشناسی امروز، شناخت عوامل شادی آفرین و نشاط زا، مولفه های نشاط و شادی و نیز رفع افسردگی و اضطراب از زندگی فردی و اجتماعی می باشد. (علیپور، ۱۳۷۹، ص ۲۱۲) امروزه بر همگان روشن است که افسردگی و بی نشاطی موجب خمودی، ناامیدی، بی انگیزگی و عدم رضایت از زندگی و فعالیتهای اجتماعی می شود. شادابی و نشاط بویژه نشاط درونی نیروی حرکت دهنده قوی در فعالیتهای انسان اعم از تحصیل، کار، محیط خانوادگی و در تمامی فعالیتهای شخصی و جمعی می باشد. (آذربایجانی، ۱۳۸۲، ص ۱۴۱). بر اساس تحقیقات تجربی ثابت شده است که شادابی و نشاط علاوه بر ایجاد امیدواری و رضایت خاطر از زندگی، باعث تقویت دستگاه ایمنی بدن و ارتقای در روابط صمیمانه با دیگران و نیز موفقیت در عرصه های مختلف می شود. (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۲۷-۲۸) از آنجایی که قلمرو دین و آموزه های سعادت بخش آن تمامی عرصه های فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی را در بر می گیرد بسیار شایسته است که شیوه های ایجاد در عوامل نشاط معنوی و درونی را از گزاره های دینی و عبارات معصومین (ع) بهره بگیریم لذا در این پژوهش هم به گفتار و توصیه های شناختی و هم به روشهای رفتاری در عوامل نشاط پرداخته می شود. البته سعی می شود به مولفه های مهم که سهم عمده ای در ایجاد نشاط دارند اشاره شود.

### ۱- ایمان به خدا

تردید نیست از مهمترین نعمتی که خداوند متعال به بشریت ارزانی داشته نعمت دین و تعالیم وحیانی آن است که ممکن است بگوئیم با هیچ نعمت دیگری برابری ندارد. توجه دادن انسان به خداوند و ایمان به او و نیز بندگی و عبودیت او از اساسی ترین آموزه های تمامی انبیاء الهی بوده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۲۳۱) اصلی ترین رکن دین یعنی ایمان به خدا و تدین به تعالیم حیات بخش او، انسان را از نگرانی و اضطراب مصون داشته و در برابر ناگواریهای زندگی استوار نگه می دارد.

قرآن کریم دین داری را نشانه سلامت عقل، و عدم تمایل به دین و معنویت را نشانه بی خردی می داند (بقره / ۱۳۰) بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد با فطرت الهی و گرایش ذاتی به خدا شناسی قدم به عرصه زندگی می گذارد (روم / ۳۰) ساختار وجودی انسان به گونه ای است که او را به سوی خدا رهنمون می شود و در این میان تفاوتی بین مومن و غیر مومن، مسلمان و کافر وجود ندارد، بلکه همه انسانها در ابتدا از استعداد ویژه‌های برای حقیقت جویی و نیل به سعادت و کمال بهره مندند و به فرموده پیامبر اکرم (ص) هر نوزادی با فطرت خدایی زاده می شود. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۳، ص ۲۸۱) هر چند فطرت و ساختار وجودی انسان چنین است لکن این ساختار وجودی برای همه انسانها در زیست دنیوی یکسان عمل نمی کند و ممکن است عوایق بیرونی مانند محیط ناسالم، همراهان و دوستان ناباب و موارد دیگر مانع شکوفایی فطری و ظهور نقش آن شوند. (اعراف، ۱۳۷۹، ص ۱۱۹ - ۱۲۰)

از همین رو لازم است متولیان امر اعم از حکومت و خانواده به این جنبه از وجود آدمی، به خصوص در مورد کودکان و نوجوانان و جوانان، عنایت ویژه ای داشته باشند تا استعدادهای دینی آنها شکوفا شود. زیرا شکل گیری شخصیت در انسان در دوران کودکی و نوجوانی و اوایل جوانی صورت می پذیرد.

بر همین اساس است که در روایت می فرماید: یادگیری در دوران کودکی مانند نقش بر سنگ پایدار می ماند. (ری شهری، ۱۳۷۸، ج ۳، ص ۱۳۹) از سوی دیگر سالم سازی محیط خصوصاً بر اساس تعالیم اسلامی، می تواند نقش مهمی در سلامت روح و معنویت فرد در اجتماع فراهم کند و آموزه های دینی مانند صبر در برابر ناگواریه‌ها و آسیبها و نیز دیگر معارف دین را به بهترین شیوه به دیگران انتقال داد. (یوسفیان، ۱۳۸۰، ص ۷۹) امروزه اندیشمندان غرب نیز به این حقیقت دست یافته اند که در سلامت و بهداشت و بلکه نشاط روانی افراد، نقش دین و مذهب و تعالیم حیات بخش آن غیر قابل انکار است.

کارل یونگ از روانکاوان غربی می گوید: در طول سی سال گذشته افراد زیادی از ملیتهای مختلف دنیای متمدن با من مشاوره داشته اند و من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام، اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از سی و پنج سالگی به بعد، حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می توانم بگویم تک تک آنانی که قربانی بیماری روحی و روانی شده بودند از تعالیم دینی فاقد بودند و کسانی که به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بوده اند به طور کامل درمان شدند. (یونگ، ۱۳۷۶، ص ۱۶۵) وی در جای دیگر می نویسد: انسان جویای سعادت خویش است و از آینده شوم می هراسد و دچار اضطراب می شود. ایمان مذهبی به انسان اعتماد و اطمینان می دهد، دلهره و نگرانی ها را بر طرف ساخته و به او آرامش خاطر می بخشد (همان، ص ۲۳۹) اعتقاد به یک نیروی برتر و قدرت ماورائی به انسان می آموزد که زندگی دارای معنا و هدف است و نباید در برابر ناملایمات دچار اضطراب یا پوچی شد. زیرا مذهب به انسانها می آموزد که دستان خردمند و توانایی کشتی جهان را هدایت می کند و فرجامی نیک را برای پیشرفت دنبال می کند.

در تعالیم اسلامی از آیات قرآن بر می آید اولین گام در نشاط معنوی و شادابی روحی ایمان به خدا و آگاهی از آموزه های دینی است (بقره / ۱۳۱) دین و آموزه های آن به زندگی بشر معنا می بخشد و او را در کنار خوشی ها و نعمتها و لذتهای روا،

در رنجها و شکست ها و ناکامیها تنها نمی گذارد و تمامی خوشیها و نعمتها و نیز نعمتها و ناراحتیها برای آزمون و امتحان انسان و جلا یافتن جوهره وجودی اوست (فجر / ۱۶-۱۵) برخی از حوادث جهان مانند پیری و مرگ قابل پیشگیری و بر طرف ساختن نیستند، اگرچه اموری هستند که آدمی را رنج می دهند. ایمان مذهبی و دین باوری در انسان نیروی مقاومت می آفریند و با تفسیر تلخی ها آن را شیرین می گرداند و اموری همچون ظاهر وحشتناک مرگ را به وسیله ای برای بازگشت به سوی خدا و برخورداری از نعمتهای ابدی مبدل می سازد. بدین سان نه تنها آنها را تحمل پذیر بلکه به پدیده ای شیرین مبدل می سازد. (مطهری، ۱۳۷۷، ص ۳۶-۳۵)

## ۲- ذکر و یاد الهی

یکی از مولفه های مهم در نشاط معنوی، «امنیت روحی و روانی» است، اگر امنیت روانی برای فرد وجود نداشته باشد سلامت و نشاط روحی برقرار نخواهد بود (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۴۳). نشاط روحی نعمتی است گوارا که نصیب کسانی می شود که از امنیت و اطمینان نفس برخوردار باشند. امیر المؤمنین در دعای کمیل به همگان می آموزد ترنم ذکر و یاد الهی است که بر قلب و جان آدمی آرامش می دهد و چنان فکر و عاطفه و رفتار را دلپسته خداوند کرده که تمام وجودش را لبریز از انرژی و نشاط می کند عبارت «بذکرک معموره» در دعای کمیل نشان از این دارد که ذکر و یاد الهی در آباد ساختن استعدادهای انسانی و ایجاد کردن امنیت روحی و نشاط معنوی نقش بسزایی دارد. ذکر و یاد خدا چه در قلب و چه با اعضاء و جوارح و چه به صورت انجام یک عبادت خاص مثل نماز، دعا و تلاوت قرآن موجب اتصال انسان به منبع لایزال و فنا ناپذیر هستی شده و قدرت و عظمت او و نعمتهای بیکرانیش را مد نظر قرار می دهد و در نتیجه، در صحنه های دشوار زندگی برای انسان نیرو آفرینی می کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۱۱)

آیات و حیاتی قرآن کریم به انسانها می آموزد اگر چیزی را از دست دادند، خدا را یاد کنند که منبع هر خیر و فیض و کمال است و موجب تسلی رهبر برای انسانها و آسانی دردها می شود. (بقره / ۱۵۶-۱۵۵).

امام سجاد (ع) می فرماید: مصیبتهای سنگین که بر حضرت امیر المؤمنین (ع) وارد می شد آن حضرت به نماز می ایستاد (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۱، ص ۱۳۲). آن امام همام به همگان یاد می دهد که در حوادث سنگین ناگوار، رابطه خود با خدا را حفظ و برقرار کرده تا دچار تیرگی نشوند. زیرا تیرگی در رابطه انسان با خدا موجب وخامت اوضاع و التجاء فرد با مخلوقات می شود و پیامدهای تدریجی آن افسردگی و انزوا و از دست دادن موقعیتهای اجتماعی و پدیدار شدن انواع انحرافات می شود. ذکر و یاد خداوند از یکسو باعث غفلت زدایی انسان از قدرت و عظمت الهی می شود و از سوی دیگر مهر و لطف بیکرانیش را شامل بندگان رنج دیده اش می کند. آن گاه که حضرت ابراهیم (ع) همسر و فرزندش را در منطقه بی آب و خشک مکه قرار داد و از درگاه الهی مدد جست، (ابراهیم / ۳۶-۳۷) خداوند متعال نیز به وعده خود در حق مومنان صبور و اهل ذکر عمل کرده و مودت آنها را در دلها قرار داده است (مریم / ۹۶).

علامه طباطبایی می فرماید: روشی که برای همه ما در همه حال و همه شرایط بویژه در مرارتها و سختیها ضرورت دارد و بهترین شیوه بندگی و خدا شناسی است همانا یاد خدا و ذکر او و امتثال عملی تکالیف اوست. ( طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۳۱۱)

### ۳- شکر گزاردن

داشتن روحیه شکر گزاری از نشانه های سلامت روح و از موجبات نشاط معنوی انسانهاست، زیرا انسان شاکر از یک طرف در ساحت معرفتی به درجه ای از سلامت و اعتدال روحی رسیده که نعمت را شناخته و به صاحب نعمت نیز معرفت پیدا کرده است و از طرف دیگر در ساحت رفتار و کنش نیز از غرور و بخل و کینه و حسادت دور شده و روحیه و توان شکر گزاری در او پدیدار شده است. و از سوی آخر وقتی زبان به شکر الهی یا قدردانی از بندگان نیکوکار الهی می گشاید نشان می دهد در ساحت عاطفه و اساس نیز از سلامت و صلابت برخوردار است (بهشتی، ۱۳۸۶، ص ۱۳۷) و همه اینها موجب نشاط روحی و شادابی معنوی در وجود انسانها می شود. چه بسا افرادی باشند که نعمتها را نشناخته و همواره در دایره تنگ عدم رضایت به سر برده و یا با معرفت به نعمت الهی، روحیه شکرگزاری نداشته و دچار غرور، حسادت، کینه و بخل شده و از همین رو روح و روان خویش را تیره و کدر ساخته اند. بنابراین ابراز رضایت و شکر زبانی و رفتاری نشانه سلامت روحی فرد بوده و موجب نشاط معنوی او می شود. البته در صورتی که قصد فریب نداشته یا حالت ریا و نفاق به خود نگیرد که اینها نیز علامت بیماری روحی و عدم سلامت درونی می باشد.

شکر خدا و تشکر از بندگان او به عنوان وسیله و اسباب رحمت و نعمت پروردگار، بارها در قرآن کریم (بقره/ ۱۵۲-۱۷۴) و گفتار و رفتار پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) مورد تاکید قرار گرفته است، نمونه بارز آن «لئن شکرتم لا زیدنکم» است در سیره رسول (ص) فضیلت آمده است که در برابر هدیه ای و لو کوچک مانند یک دانه خرما، تشکر فراوان می نمود. ( طباطبایی، ۱۴۲۲، ص ۱۵۷) در تعالیم قرآنی سپاسگزاری از پدر و مادر که زحمات فراوانی در تکون و ترقی و رشد فرزند داشته اند در کنار سپاسگزاری از خداوند بیان شده است (لقمان/ ۱۴) تا به همگان پیاموزد انسانها هر چه شکر گزارتر باشند در عبودیت و بندگی الهی، روحی لطیف تر و روانی سالم تر دارند. (جوادی آملی، ج ۱۴، ص ۲۴۶) این سپاسگزاری از پدر و مادر در قرآن کریم مصداقی است تا مومنان دیگر موارد را بیابند از ائمه اطهار که اسباب هدایت و سعادت بندگان الهی را فراهم آوردند تا معلمین و دیگر ارباب و اسباب نعمت که شکر گزار آنها باشند.

### ۴- توکل و اعتماد به خداوند

توکل از دیگر عواملی است که نشانه سلامت روح و موجب نشاط معنوی می شود. توکل به انسان جرأت اقدام و عمل می دهد و بازدارندهای رفتاری را کنار می زند. قرآن کریم می فرماید: هرگاه تصمیم گرفتی و عزم کردی پس به خدا توکل کن و کار خود را دنبال کن (آل عمران/ ۱۶۹) توکل موجب می شود اولاً انسان از حرکت و تلاش باز نایستد. ثانیاً با توکل و اعتماد به خداوند، با اطمینان بیشتری فعالیتها را به جلو ببرد. شهید مطهری می نویسد: توکل یعنی کاری که حق است را با

اعتماد به خداوند عمل کن و بدان که خداوند پشتیبان کسانی است که حامی حق بوده اند و چه زیباست که خداوند حامی و پشتیبان انسان در اعمالش باشد. (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۱۲۳).

انسانها در کارهای عادی خود چندان دچار اضطراب نمی شوند اما هنگامی که کارهای مهم و سرنوشت ساز بر سر راهشان قرار می گیرد که در زندگی و مراحل آن تأثیر شگرفی دارد دچار دلهره و تردید و نگرانی می شوند که در این موارد با توکل بر خدا و تکیه بر قدرت بی همتای او قلبشان آرام می گیرد و بلکه با توانایی بیشتر از نگرانی رهایی می یابند و به فعالیت ادامه می دهند.

علامه شبّر از صاحب نظران و اخلاق نگاران می فرماید: توکل همان اعتماد قلبی به خدا در تمام کارهاست و این منافاتی با تحصیل اسباب ظاهری و بهره گیری از مخلوقات الهی ندارد. (شبر، ۱۳۸۵، ص ۲۱۷) همان طور که انسان در برخی امور دنیوی و کیل می گیرد تا کارها نتایج سودمندی داشته باشد شایسته است که در تمام امور زندگی خود به خدا توکل کرده و او را وکیل خود کند تا خواسته ها و اموراتش بدون هیچ اضطرابی به سرانجام برسد.

توکل به این معنا نیست که انسان دست از فعالیت بکشد و به عبادت و راز و نیاز مشغول شود و بر خدا توکل کرده تا روزی اش را برساند. پیامبر گرامی اسلام (ص) گروهی را مشاهده کردند که بدنبال کسب و کار نمی روند و فقط به عبادت خدا می پردازند فرمود: چه می کنید؟ گفتند: ما متوکلان هستیم. فرمود: شما متوکل نیستید بلکه سربار جامعه هستید. (نوری، ۱۴۱۴، ج ۱۱، ص ۴۱۷).

در سیره و سنت پیامبر (ص) و اهل بیت آمده است که هیچگاه از فعالیت و تلاش در امور زندگی سستی یا کوتاهی نکرده بلکه به طور مستمر در حال تلاش بوده اند لکن در عین حال همواره به خدا توکل کرده و فقط استمداد به درگاه او می جستند. (مصباح یزدی، راهیان کوی دوست، ۱۳۷۵، ص ۲۶)

امیر المؤمنین (ع) فرمود: انّ النبی (ص) سأل ربه فی لیلۃ المعراج، فقال: یا ربّ ای الاعمال افضل؟ فقال الله عزوجل: لیس شیء عندی افضل من التوکل علی و الرضا بما قسمت. پیامبر (ص) در شب معراج از خداوند سؤال کرد: چه اعمالی نزد تو برتر هستند؟ خداوند عزوجل فرمود: توکل بر من و راضی به قضای من باشند (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۲۱).

توکل بر پروردگار عالم و حکیم و قادر سبب می شود اولاً فرد به تواناییهای خود اعتماد کرده و برابر با آن به فعالیت پردازد و ثانیاً در موفقیتها و پیروزیها گرفتار خود پسندی نمی شود. ثالثاً در ناکامیها و مشکلات و گرفتاریها دچار درماندگی و افسردگی نشود. زیرا بر خداوند تکیه کرده و به حرکت پرداخته است و هر آن چه در صلاح او بوده است به تائید الهی به انجام رسیده است و این نه تنها نشانه سلامت روح است بلکه موجب نشاط درونی و ترقی معنوی می شود و فرد را در برابر گرفتاریهای بزرگتر مقاوم تر می کند. (فیض کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۷، ص ۴۲۶-۴۲۷) چقدر زیبا در روایات، نتیجه توکل را از یک طرف بی نیاز شدن از غیر خداوند و احساس استقلال (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵۵، ص ۲۶۵) و از طرف دیگر افزایش تقرب و ارتباط و اتصال بنده با خداوند (همان، ج ۷۸، ص ۱۸۳) می داند. علی بن ابراهیم قمی در تفسیر خود در جریان حضرت

ابراهیم (ع) و انداختن او به آتش از جانب دشمنان می نویسد: توکل بر خدا آتش را گلستان می کند. (قمی، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۱۲).

بنابراین باید بدانیم علت ناآرامی و اضطراب آدمیان در بسیاری از امور آن است که به چیزهایی تکیه کرده اند که سرابی بیش نبوده اند لذا در گرفتاریها تکیه گاه نمی بینند و سخت دچار پوچی و حیرت می شوند و با توکل بر خداوند متعال است که انسانها تکیه گاه حقیقی خود را یافته و رویدادهای سنگین و حوادث ناگوار زندگی را جزو سرنوشت خود می دانند که خداوند مهربان بر ایشان رقم زده است.

#### ۵- دعا

از مهمترین تعالیم در آیات قرآنی و در سیره علمی و عملی معصومین (ع) دعا و مناجات به درگاه الهی است، دعا همان نیاز و درخواست قلبی است که بر زبان جاری می شود. دعا ترکیبی از گفتار و رفتار است که بنده با خدا مستقیماً ارتباط برقرار کرده و به راز و نیاز می پردازد.

خداوند در قرآن با خطاب ویژه می فرماید: شما مرا بخوانید و طلب نمائید تا شما را اجابت کنم (غافر/ ۶۰) پیامبر اکرم (ص) می فرماید: الدعاء مخّ العباده. دعا مغز و اصل عبادت است (کلینی، ۱۴۱۶، ج ۳، ص ۲۱۹) دعا احساس عبودیت افراد را تقویت و رابطه انسان با خدای خویش را برقرار و مستحکم می سازد. دعا احساس تنهایی انسان را برطرف کرده و نیاز او را تامین می کند. از همین رو معمولاً انسانها بعد از دعا و راز و نیاز با خدا حالت مطبوع و لذت بخشی پیدا کرده که تمامی ساختار وجودی او را پر از سرور و نشاط می کند. اینکه انسان نیازهای خود را آن هم در گرفتاریها از خداوند متعال طلب کند نه تنها لذت بخش است بلکه احساس عزت و سر بلندی به او دست می دهد به اینکه به دیگران محتاج نشده و به تکیه گاه اصلی و قادر مطلق روی آورده است. قرآن کریم می فرماید عده ای وقتی در سختیها از همه اسباب ظاهری قطع امید کردند متوجه قدرت لایزال الهی می شوند و وقتی ناگواریها کنار رفت باز به همان حالت غفلت بر می گردند (یونس/ ۲۲، لقمان/ ۳۲) قرآن بر این حقیقت اشاره کرده که انسانها باید بدانند که اسباب ظاهری را کنار زده و به مسبب الاسباب و به خداوند متعال تکیه کرده و در تمامی پستی و بلندی زندگی متوجه خدا شده و همواره به درگاه او راز و نیاز پردازند.

البته باید دانست که دعا عبادت است و موجب تکامل معنوی انسان می شود. به تعبیر شهید مطهری، دعا هم طلب است و هم مطلوب. هم وسیله است و هم غایت. هم مقدمه است و هم نتیجه. لذا اولیای الهی با بهره گیری از دعا هیچ گونه خستگی و ملالت خاطرری احساس نمی کنند. (مطهری، ۱۳۷۵، ص ۸۴).

از بزرگترین فواید دعا این است که از طغیان نفس جلوگیری می کند نابد ساختن خودخواهی و طغیان نفس، به منزله ریشه کن کردن تمامی معایب اخلاق و آماده نمودن خود برای کسب همه فضایل است (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۳۹) دعا نه تنها نشان دهنده سلامت روان است بلکه باعث نشاط روحی و ایجاد زمینه های معنویت در وجود آدمی می شود.

## ۶- محبت و خدمت به دیگران

تاکید و توصیه های قرآن و معصومان (ع) درباره اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و ترغیب انسانها به اتحاد و برابری از یک سو موجب رشد نوع دوستی عواطف در نفوس و تشویق انسانها به ایثار و احسان و رعایت منافع مردم در جامعه می شود و از سوی دیگر اسباب دوری از نفرت و کینه توزی و انگیزه های ظلم و تجاوز و حب ذات را فراهم می کند و بی شک در چنین جوی نشاط معنوی و شادابی روح تحقق و ترقی می یابد.

علت اصلی در بسیاری از آسیب های روحی و بیماریهای روانی افراد و جوامع را باید در سوء ظن، کینه توزی، حسادت و خودخواهی و بی توجهی به نیازهای دیگران یافت.

پیامبر اکرم (ص) فرمود: در بین مردم، حسود از کمترین لذت و بهره برخوردار است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۲۵۰) امیرالمؤمنین (ع) نیز فرمود: انسان حسود همیشه نگران و اندوهناک است (آمدی، ۱۴۰۱، ص ۷) و انسانی که کینه در دل جای داده است همواره در عذاب نفس گرفتار و بر اندوه و نگرانی خویش می افزاید. (همان)

توانایی دوست داشتن مردم و محبت به آنها و انجام کار نیک و مفید برای افراد و جامعه سبب تقویت احساس همگرایی و از بین رفتن حس انزوا و تنهایی می شود.

تعالیم اسلامی بر جنبه های گوناگون روابط اجتماعی تأکید کرده و شیوه های حمایت اجتماعی را در قالب آداب و احکامی توصیه کرده است. نه تنها به توصیه و تأکید در باب حمایت به دیگران در سیره و سنت معصومان (ع) توجه شده است بلکه عدم اهتمام به امور مسلمین و سستی در رفع حوائج مسلمین از نشانه های فقدان ایمان و نبود اعتقاد اسلامی دانسته شده است در چند روایت پیامبر اکرم (ص) فرمود: من لم یهتم بامور المسلمین فلیس بمسلم. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۲۳۸) انسان موجودی اجتماعی است و ایجاد ارتباط با دیگران و برخورداری از روابط حسنه با دیگران یک هنر اجتماعی است. در ایجاد رابطه با دیگران، اسلام در درجه اول تأکید فراوانی به برقراری ارتباط با اهل خانه و خانواده و بعد با خویشاوندان و بستگان دارد و بر همین اساس صله رحم را واجب و قطع ارتباط با خویشان را نکوهش کرده و هم ردیف با مفسدان در زمین خوانده است (رعد/۲۵، نساء / ۱).

علامه مجلسی بیش از یکصد و ده روایت در ابعاد مختلف از صله رحم را ذکر کرده که گستردگی این روایات نشان از اهمیت فوق العاده آن می کند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۳۵-۱۳۰)

پروردگار متعال در ابتدای سوره نساء می فرماید: و اتقوا الله الذی تساءلون به و الارحام انه کان علیکم رقیباً. درباره خدایی که به نام او از همدیگر در خواست می کنید و نیز درباره خویشاوندان خود تقوا را رعایت کنید (نساء / ۱). خداوند متعال در این آیه به حدی به ارحام و خویشاوندان اهمیت داده که نام آنان را در ردیف نام خود ذکر کرده است. برقراری روابط خویشاوندی باعث می شود افراد خود را در شبکه وسیعی از حمایت اجتماعی ببینند و هم عواطف خود را نسبت به یکدیگر اظهار کرده و هم از کمبودها و گرفتاریهای یکدیگر اطلاع حاصل نموده و در رفع آن اقدام کنند. پیشوایان دینی ما برقراری



روابط خویشاوندی و صلہ ارحام را مایه طول عمر و آبادی شهرها و قطع آن را موجب مرگ زود رس دانسته اند. (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۳۲-۱۳۳).

امیر المؤمنین (ع) در نهج البلاغه می فرماید: ای مردم، انسان هر قدر که ثروتمند باشد از خویشاوندان خود بی نیاز نیست که از او با زبان و دست دفاع کنند و اضطراب و ناراحتی را از او بزدایند و در هنگام مصیبتها نسبت به او پر عاطفه ترین مردم باشند. (خطبه ۳۷، ص ۶۹)

در تعالیم اسلامی درجه بعدی ارتباط با دیگران را می توان توصیه به نیکی و ارتباط سالم و پر از مهربانی با همسایگان و نیز با دیگر همکاران و همراهان در جامعه اسلامی اشاره کرد. این دستورات دینی چقدر دقیق و مطابق پاسخگویی و سلسله نیازهای روحی و سلامت روانی افراد تعبیه شده است. در طبقه بندی نیازها، هر فردی ابتدا نیاز به محبت مادر و آغوش پر مهر او و سایه پر از لطف پدر مطرح می شود. در مرحله بعدی به خویشاوندان و احساس نیاز و دوستی با آنان و بعد همسایگان و در مراحل دیگر با دیگر افراد جامعه قرار می گیرد.

تأمین این نیازهای عاطفی موجب امنیت روحی و سلامت روانی افراد می شود. عدم ارضای این نیازها خصوصاً در دوران کودکی و نوجوانی موجب آسیب و ضرر بر جسم و جان آنها می شود بگونه ای که احساس طرد خانوادگی یا اجتماعی کرده. و موجب افسردگی و ناراحتیهای روانی شده و در نتیجه به احساس تنفر اجتماعی و خصومت با دیگران می انجامد. (قاسمی، ۱۳۷۲، ص ۱۵۲) بنابراین نیاز به محبت و داشتن روابط عاطفی و مهر آمیز با پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده و خویشان و بستگان در تأمین این نیاز روحی و سلامت روانی و در نتیجه نشاط معنوی و درونی نقش بسزائی دارد. همچنین روابط حسنه و احساس دوستی با همسایگان و دیگر بندگان الهی و ایجاد تعاطف و مهر ورزی با آنان نیز در احساس امنیت و آرامش فردی و اجتماعی بسیار مؤثر است.

### نتیجه گیری:

بی تردید سلامت روحی و نشاط معنوی در زندگی فردی و اجتماعی انسانها سهم عمده ای دارد که امروزه حتی دانشمندان و روانشناسان غربی نیز بر آن صحه گذاشته اند. با بررسی آیات قرآن کریم و روایات معصومین به مولفه های مهمی در جهت تقویت سلامت روحی و نشاط معنوی و آرامش درونی انسانها اشاره شده است که با بهره گیری از این موارد می توان اضطراب و نگرانی را بویژه در گرفتاریها و حوادث سخت زندگی کاهش داد و احساس نشاط و شاد کامی را در مردم تقویت نمود و افراد و اجتماع را به یک حیات ارزشمند و توأم با همگرایی اجتماعی سوق داد تا در سایه سار تعالیم اسلامی به سوی سعادت و کمال رهسپار شوند.

منابع و مآخذ

\*قرآن

\*نهج البلاغه

- ۱- آذربایجانی، مسعود، روانشناسی اسلامی با نگرش به منابع اسلامی، نشر حوزه و دانشگاه قم، ۱۳۸۲.
- ۲- آرگایل، مایکل، روانشناسی شادی، ترجمه مسعود گوهری، انتشارات جهاد دانشگاهی، اصفهان، ۱۳۸۳.
- ۳- اعرافی، علیرضا، اهداف تربیت در اسلام، دفتر حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۷۹.
- ۴- آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و دررالکلم، مؤسسه الاعلمی، بیروت، ۱۴۰۱.
- ۵- بشر، عبدالله، الاخلاق، انتشارات ذوی القربی، قم، ۱۳۸۵.
- ۶- بهشتی، ابوالفضل، راههای گریز از غفلت، انتشارات نسیم بهشت، قم، ۱۳۸۶.
- ۷- جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعات قرآن، ج ۱۴، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۷۸.
- ۸- جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، مرکز نشر اسراء، قم، ۱۳۸۱.
- ۹- حر عاملی، محمد بن الحسن، وسائل الشیعه، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۳.
- ۱۰- حرانی، حسن بن شعبه، تحف العقول عن آل الرسول، مؤسسه نشر اسلامی، قم، ۱۴۰۴.
- ۱۱- ری شهری، محمد، میزان الحکمه، انتشارات دار الحدیث، قم، ۱۳۷۸.
- ۱۲- طباطبایی، سید محمد حسین، سنن النبی (ص)، مؤسسه نشر اسلامی، قم، ۱۴۲۲.
- ۱۳- طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، دفتر انتشارات اسلامی، قم، ۱۳۷۴.
- ۱۴- عاملی، شیخ بهاء الدین محمد، زبده الاصول، انتشارات مرصاد، قم، ۱۳۸۱.
- ۱۵- علیپور، احمد، مقاله شاد کامی و عملکرد ایمنی بدن، نشریه روانشناسی شماره ۱۵، پائیز ۱۳۷۹، ص ۳۵-۳۰، ۱۳۷۹.
- ۱۶- فیض کاشانی، محسن، المحجۀ البيضاء فی تهذیب الاحیاء، دفتر نشر اسلامی، قم، ۱۳۸۳.
- ۱۷- قاسمی، سلیمان، آموزه های دینی در بهداشت روان، مؤسسه آموزشی امام خمینی، قم، ۱۳۷۲.
- ۱۸- قمی، علی بن ابراهیم، تفسیر القمی، مؤسسه دار الکتب، قم، ۱۴۰۴.
- ۱۹- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۱۶.
- ۲۰- مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳.
- ۲۱- مصباح یزدی، محمد تقی، راهیان کوی دوست (شرح دعای معراج) مؤسسه آموزشی امام خمینی، قم، ۱۳۷۵.
- ۲۲- مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، مؤسسه آموزش امام خمینی، قم، ۱۳۸۰.
- ۲۳- مطهری، مرتضی، بیست گفتار، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۵.
- ۲۴- مطهری، مرتضی، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۷.
- ۲۵- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۳، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۷۹.

۲۶- نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، مؤسسه آل البيت، قم، ۱۴۱۴.

۲۷- یوسفیان، حسن، نیاز به دین ف مؤسسه اندیشه معاصر، تهران، ۱۳۸۰.

۲۸- یونگک، کارل، فرد در جامعه های امروزی ، ترجمه مهدی قائمی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۷۶.