



نقش عبادت بر سلامت روان از دیدگاه اسلام

علیرضا کاوند بروجردی^۱، مریم گودرزی^۲، سیمین مرادی^۳

۱- استادیار گروه تفسیر و علوم قرآن، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

motarjem60@yahoo.com

۲- کارشناسی ارشد رشته علوم قرآن و حدیث

۳- کارشناسی ارشد رشته زبان ادبیات فارسی

چکیده

شناخت شیوه زندگی همراه با آرامش و سلامت جسم و روان، یکی از نیازهای اساسی انسان ها است. از طرفی یکی از مهمترین دغدغه های دین مبین اسلام، توجه به بهداشت جسمی و روانی انسانها است. با توجه به اینکه سلامتی و بیماری افراد نیز برای فرد و جامعه از مهمترین موضوعات است، تنها راه رهایی انسان از تشویش ها و استرسهایی که موجب اختلال در آرامش و سلامت روان آدمی می شود، ایمان به خداوند متعال و عبادت خالصانه اوست. کلید واژه ها: اسلام، عبادت، سلامت، روان.



طرح مساله

عبادت خداوند و برقراری ارتباط با او، در رسیدن انسان به امنیت و آرامش نقش اساسی دارد. عبودیت، انسان را از آسیبها و مشکلات مصون می‌دارد و وقتی که انسان از مشکلات و آسیبها دور باشد، همواره احساس آرامش نموده و سلامت روح و روان او تحقق می‌یابد. خداوند در قرآن نیز به این موضوع اشاره نموده و می‌فرماید: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (۱۱۲/بقره، آری، هر کس که خود را با تمام وجود، به خدا تسلیم کند و نیکوکار باشد، پس مزد وی پیش پروردگار اوست، و بیمی بر آنان نیست، و غمگین نخواهند شد).

تنها راه رهایی انسان از تشویشها و استرسهایی که موجب اختلال در آرامش و سلامت روان آدمی می‌گردد ایمان به خداوند متعال و عبادت خالصانه اوست. تنها عبادت خداوند یکتاست که باعث آرامش می‌شود؛ همچنان که خداوند سبحان در جایی دیگر از قرآن فرموده: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (۸۲/انعام، کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را با هیچ ظلمی نیامیخته اند اینانند که [از خشم خدا] در امانند و اینان هدایت یافتگان اند).

بنابراین با روی آوردن به فرامین الهی و تبعیت از دستورات سعادت بخش خداوند می‌توان زندگی آرام و بدون ترس و اندوه داشت و با روانی سالم در رسیدن به سر منزل مقصود که لقاء پروردگارست امیدوار بود.

مفهوم شناسی

خداوند انسان را برای عبادت آفریده زیرا عبادت روان انسان را سالم نگه می‌دارد و به زندگی او در ابعاد مختلف سامان می‌بخشد. همچنان که خداوند در قرآن فرموده است «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲۸/رعد، همان کسانی که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد). بنابراین آرامش روحی و جسمی یکی از مهمترین نیازهای انسان است. این آرامش تنها با ارتباط با خدا محقق می‌گردد. بنابر این عبادت حالتی روحانی و معنوی است که به احساس فرا مادی انسان، پاسخ معنوی می‌دهد و رهایی انسان از پوچی را به دنبال خواهد داشت؛ لذا در آن زمان است که به دور از بی‌هدفی و پوچی، احساس آرامش می‌کند و به سلامت روان دست می‌یابد.

۱- سلامت:

سلامت یعنی «مصون بودن از بیماری‌های ظاهری و باطنی و دل و اندیشه‌ای که از دغل و نادرستی عاری باشد.» (۸)

۲- روان:

روان به معنای «جان» (معین) «نفس ناطقه»، «مایه حیات». (۴) گویند مراد از روان «نفس ناطقه است و از جان روح انسانی.» (۹) با توجه به معانی لغوی که عنوان شد می‌توان گفت: سلامت روان علمی است برای بهتر زیستن و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از اولین لحظات حیات جنینی تا مرگ را در بر می‌گیرد.

۳- سلامت روان:

سلامت روان هنری است که به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از روشهای صحیح از لحاظ روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری نموده و راه حل‌های مطلوب تری را برای حل مشکلاتشان انتخاب نمایند.



سلامت روان از منظر اسلام:

از آنجایی که تأمین سلامت و حفظ آن یک مقدمه لازم برای حفظ حیات، شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی است، لذا در آئین حیات بخش اسلام این موضوع از اهمیت خاصی برخوردار است. و در بسیاری از احکام اسلامی به شکل‌های مختلف به آن توجه شده است. خداوند سبحان در قرآن کریم فرموده است: «هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا ثُمَّ اسْتَوَىٰ إِلَى السَّمَاءِ فَسَوَّاهُنَّ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ» (۲۹/بقره)، (اوست خدایی که همه موجودات زمین را برای شما خلق کرد، پس از آن به خلقت آسمان نظر گماشت و هفت آسمان را برافراشت، و او به هر چیزی داناست). سلامت در فرهنگ متعالی اسلام به عنوان یک ارزش مطرح شده و با تعبیرات لطیفی مانند: «الصحة أفضل النعم» (سلامتی؛ برترین نعمتها)، «أهنا الأقسام، القناعة وصحة الأجسام» (قناعت و سلامت؛ گواراترین نصیبها)، «نعمتان مكفورتان، الامن و العافية» (امنیت و عافیت؛ دو نعمت قدرناشناخته و از نظر دور مانده)، «النعم في الدنيا الامن و صحة الجسم» (امنیت و سلامت بدن؛ نعمت دنیا)، «لا خير في الحياة الا مع الصحة» (سلامتی؛ نعمتی که بدون آن چیزی در زندگی نیست)، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است و بالاخره در قالب ادعیه مختلف، به عنوان یک درخواست مهم از پروردگار مطرح شده و به اهل ایمان آموزش داده شده است. (۱۹)

از این رو سلامت ایده آل، سلامتی است کامل، همه جانبه، شفافبخش و مهمتر از همه، رو به تکامل و تزیید و در بردارنده سلامت دنیا و آخرت.

بنابراین، اگر آنچه را که در تعریف سلامت آمده است در محدوده ای هماهنگ با نظام اعتقادی، محصور کنیم، تعریف جدیدی از سلامت ارائه داده ایم که رفاه جسمی، روانی و اجتماعی را در همسوئی با آموزشها، در رهنمودهای اسلامی که ضامن حرکت تکاملی و سلامت روحی است به عنوان سلامت شناخته ایم و وقتی می‌خواهیم راجع به بیماری صحبت کنیم، فقط به بیماری‌های تن و روان نمی‌اندیشیم، بلکه پیروی از هوای نفس، حسد، گناه، کینه توزی و بدخواهی، غفلت و مانند اینها را هم بیماری می‌دانیم. (۴)

به همین خاطر سلامت روان در کنار سلامت جسم برای خوشبختی انسان ضروری است و رسیدن به سلامت روان به هیچ وجه تصادفی نیست زیرا، میل به این هدف با صرف زمان و زحمت و اراده، محقق می‌شود. همچنان که پژوهشگران دانشگاه آیوای آمریکا طبق پژوهشی جدید به این نتیجه رسیده‌اند که ایمان به خدا، حضور در مراسم عبادی، تفکر در دین، در بهبود سلامت روان و کاهش تنشهای عصبی نقش مهمی دارد. و رفتن منظم به مکان‌های عبادی، میزان ماده «اینترلوکین» خون را کاهش می‌دهد. این ماده اگر از حد طبیعی بیشتر شود، رگها را از بین می‌برد و فرد را به بیماریهای دوران پیری مبتلا می‌کند. (۱۵) خداوند نیز در قرآن کریم اینگونه می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲۸/رعد، همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد). لذا «این سکون و آرامش که با یاد خدا در دل‌های مؤمنان پیدا می‌گردد، حقیقت ژرفی است و کسانی بدان پی می‌برند که خوشی ایمان، با دل‌هایشان آمیخته باشد و در نتیجه آن با خدا ارتباط پیدا کرده باشند.» (۱۶)

تاثیر عبادت بر سلامت روان



انسان مدرن پیوسته کوشیده خود را بی نیاز از دین و معنویت نشان دهد و با دانش و عقل بشری، تمام حاجات خود را برآورده سازد، اما در نهایت این کوشش خود، نتوانسته ایده شادکامی و خوشبختی در زندگی، منهای دین را اثبات کند. پس نیاز به دین در انسان، از نگاه اسلام امری فطری و سرشتی است؛ خداوند متعال در این رابطه فرموده است:

«فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ» (۳۰/روم)، (پس روی خود را با گرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است آفرینش خدای تغییرپذیر نیست این است همان دین پایدار، ولی بیشتر مردم نمیدانند).

هر چند عوامل تاریخی و اجتماعی چندی موجبات دوری از دین و تنزل دینداری را در غرب در دوره رنسانس به طور مطلق فراهم آورد و پیامدهای ظهور علم نوین برای دین مثبت نبوده است ولی جان ناآرام انسان، تشنه معنویت است و روح او به عنوان پرتوی از روح و نور خداوند تا به او نپیوندد، آرام و قرار نمی گیرد. پس به گفته ارسطو: «روح را باید هم کنشگر بشناسیم و هم کنش پذیر. کنش پذیر است چون می تواند هر چیزی بشود. اما روح به این سبب که می تواند هر چیزی را پدید آورد کنشگر نیز هست.» (۱۸) تحقیقات بسیاری از پژوهشگران و روانشناسان بر این است که رابطه ی مثبت دینداری با سلامت جسمی و روانی در ارتباط است و آن را تایید می کند. مانند مقاله «رابطه قدردانی از خدا با عامل های شخصیت و بهزیستی و سلامت روانی»، و مقاله «بررسی رابطه بین خوش بینی اسلامی و امنیت روانی» برخی پژوهشگران با ارائه دیدگاه روانی، رابطه میان دینداری و سلامت را نیز چنین ترسیم می کنند «سلامتی؛ در بردارنده مولفه های عمر طولانی، شاد بودن، بهبود بیماری های حاد و بازگشت به سطح سلامت قبلی است؛ دین می تواند به عنوان یک نظام اجتماعی و پیچیده نیز، بر رفتار و نگرش های مهم از جمله برنامه ریزی خانواده، کار، سیاست و چگونگی تفسیر زندگی روزانه تاثیر فراوان داشته باشد.» (۱)

پس تاثیر مثبت عبادت و آموزه های دینی را می توان از دو جهت فردی و اجتماعی مورد بررسی قرار داد؛

عوامل معنوی عبادی و تأثیر آن بر سلامت روان

در سالهای اخیر، اهمیت زیادی برای نقش راهبرد های مقابله و سبک زندگی افراد همچنين چگونگی وضعیت سلامت جهانی آنها قائل شده اند. «شیوه های مقابله»، توانایی های شناختی و رفتاری هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیاز های خاص درونی و بیرونی فشار آور، به کار می گیرد.

در مقابله مذهبی، از منابع مذهبی - مانند دعا و نیایش و توکل و توسل به خداوند و ... - برای مقابله استفاده می شود. از آنجایی که این نوع مقابله ها، هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله ای برای تغییر مثبت حوادث زندگی هستند، می توانند مقابله های بعدی را تسهیل نمایند. بنابر این به کارگیری آنها برای اکثر افراد، سلامت زاست.

مقصود از عوامل معنوی عبادت، عواملی است که به گونه ای انسان را از حیات زمینی و دنیوی جدا می سازد و او را به سوی عالم فوق طبیعت فرا می خواند. جیمز، نماز و نیایش را به عنوان یکی از عوامل معنوی و آثار (نمودهای) دینداری معرفی می کند. جیمز، نماز و نیایش با خداوند را گوهریترین و روحانی ترین ابعاد دین می شمارد. (۱)

پس انجام برخی از اعمال چون نماز، روزه و حج به صورت منظم و مرتب در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال امر الهی را به مومن یاد می دهد و باعث می شود که مومن همواره با خضوعی کامل در تمام کارها بر خواسته ها و خواهش های نفسانی خود غلبه کند و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی خود را شکوفا نماید. لذا در ادامه به



موردی از عبادات فردی، همچون نماز، روزه و قرآن - که از جمله عوامل معنوی است که موجبات تعامل و تعالی انسان و امنیت سلامت روانی وی را فراهم می کند - می پردازیم.

۱- عوامل فردی عبادی

در حوزه شناخت دین اسلام که برگرفته از کلام حق و سنت است، همین بس که هیچ یک از ادیان و مکاتب به اندازه دین اسلام به نیاز های فردی - اجتماعی انسان توجه نداشته اند. دین انسان ساز و حیات بخش اسلام، به معنای واقعی، برنامه ای است که هیچ نکته مورد نیاز را در ارتباط با حیات مادی و معنوی انسان نادیده نگرفته است. اینکه آموزه های دینی همچون نماز، روزه و کمک به ایتم، چگونه سلامت روانی و فردی یک انسان را تامین می کند. - بدون اینکه در قبال این سلامت روانی و جسمانی تحمل هزینه های مادی باشد - بسیار حائز اهمیت است. بنابراین در این زمینه های همچون اهمیت خودشناسی، نماز، تلاوت قرآن، تقوا، صبر و دعا، به عنوان آثار فردی عبادت مورد بررسی قرار میدهیم.

اهمیت خودشناسی و خداشناسی

تصدیق اینکه انسان با خود روابطی دارد، با رجوع به خود امکان پذیر است؛ چنانکه هر کس با تامل در خویشتن تایید می کند روابطی را در درون خود با خویشتن دارد. روابط انسان با خود را به دو گروه می توان تقسیم کرد: «گروه نخست روابطی است که آنها را «روابط شناختی» می نامیم؛ روابط شناختی در برگیرنده معرفت انسان به خود و داوریهای او درباره خود می باشد. گروه دوم «روابط عملی» است. در گروه دوم، عملکرد های انسان نسبت به خود جای دارد.» (۱۴) تعالیم اسلامی نیز نشان می دهد که این مکتب آسمانی برای هر یک از امور زندگی انسان، حتی جزئی ترین آنها دستور العمل های بسیار دقیقی دارد، تا آنجا که هیچ امری از امور زندگی انسان از دایره تعالیم آسمانی بیرون نمی ماند. برای کوچکترین مسائل فکری، عقیدتی، عملی، فردی، اجتماعی، مادی، معنوی و ... دستور العمل های وسیع و دقیقی ارائه می شود. همچنین «یونگ» معتقد است که دین، بسیاری از نیاز های انسان را برآورده نموده و خلا های وجودی او را پر می کند؛ همچنین اطمینان و امید را در شخص قوت بخشیده و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در فرد و اجتماع مستحکم می سازد و برای انسان، پایگاه محکمی در مقابل مشکلات و مسائل و محرومیت های زندگی ایجاد می کند.» (۲۵)

دین اسلام با قرار دادن آموزه های هدایتی برای بشر، او را در راه رسیدن به سعادت کمک می کند، که پستی و بلندی را به او نشان می دهد و او را در همه شئون زندگی، چه مادی و چه معنوی، پشتیبان است؛ آموزه های دینی از ابتلا به بیماری های روحی و روانی همچون: یأس و ناامیدی و بیماری های عقیدتی و گرفتار شدن او در مهلکات دنیوی پیشگیری می کند.

۲-۱. نماز

در میان عبادتها، پر فضیلت ترین طاعات «نماز» است. نماز، سخن عاشقانه بنده با معبود خویش است که جان و دل نمازگزار را قوت و نشاط می بخشد. انسان از دو دیدگاه جهان بینی الهی و مادی نگریسته می شود. در جهان بینی الهی، انسان بر اساس آیات قرآنی (نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي) و (اَنْتَ جَاعِلُكَ فِي الْاَرْضِ خَلِيفَةً)، دارای فطرتی خدایی و به عبارتی نیمه ملکوتی است.



تحقیقات نشان داده که بیشتر بیماری های روانی که ناشی از ناراحتی های روحی و تلخ کامی ها در زندگی است، در میان افراد غیر مذهبی، بیشتر دیده می شود. نماز، آسایشگاه روحی است و در جلوگیری و رفع بیماری های ناشی از اندوه زیاد - که منجر به توهّمات و تجسمات بیمار می شود- و همچنین در جلوگیری و رفع بیماریهای ناشی از اختلال در احساسات - که منشاء آنها محرومیت و عقده باشد - ، بسیار مؤثر است. (۲۱)

توجه کامل به خدا با تمام اعضاء و حواس، روی گردانی از مشکلات زندگی و اشتغالات فکری که - در حین نماز ایجاد می شود و مدتی پس از نماز هم ادامه دارد- ، باعث به وجود آمدن حالتی از آرامش روانی می شود. چنان که خداوند سبحان در قرآن کریم فرموده است : «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (۲۸/رعد؛ (با یاد خدا دلها آرام می گیرد). همچنین اشاره به این آیه دارد که: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (نماز را به یاد من اقامه کنید). ۱۴/طه که اشاره به این دارد که ، نماز باعث آرامش دلهاست. بنابر این با کنار هم گذاشتن این دو آیه به این نتیجه می رسیم که نماز وسیله ای برای یاد خداست که اثر آن، ایجاد آرامش روحی و اطمینان قلب در انسان است .

یاد خدا به منزله هدف اصلی عبادتهاست و از عالیترین اهداف نماز به شمار می رود؛ وجوب نماز برای ذکر خداست و ذکر خدا سرچشمه سعادت و رستگاری در دنیا و آخرت است ، زیرا خدای تعالی مصدر خیر حقیقی در عالم وجود است، و برای بنده مخلوق ممکن نیست که خیری را بدست آورد در حالی که از ذکر خدا غافل باشد . (۲۰)

البته نماز یاد خدا را در دل زنده می کند که نمازگزار خود را در محضر خدا ببیند و او را ناظر بر اعمال و افکار خود بداند و با تمام اعضای بدن و حواس خود خاضعانه و خاشعانه در برابر خداوند متعال بایستد که در نتیجه، حس صفای روحی و آرامش قلبی در انسان برانگیخته می شود؛ چرا که در نماز ، فرد از همه ی اشتغالات ذهنی و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و به هیچ چیز جز خدا فکر نمی کند. اهمیت نماز آنقدر در کاهش نگرانی و اضطراب های ناشی از زندگی زیاد است که یکی از روانشناسان به نام دکتر «توماس هایسلوپ» آن را بهترین داروی آرامش بخش دانسته و می گوید : « مهمترین عامل خواب آرامش بخش که من در طول سال های متمادی تجربه کردم و با مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است؛ من به عنوان یک پزشک می گویم، مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تا کنون شناخته ام، نماز است. » (۲۳)

۲-۱. قرآن

آثار و برکات تلاوت قرآن به توصیف نیاید چرا که قرآن ، دریایی است که نمی توان گوهرهای آن را شماره کرد. خداوند متعال می فرماید: قرآن شفای هر دردی است. شفای ظاهر و باطن، شفای جسم و روح و شفای برون و درون است. « قُلْ هُوَ الَّذِي هَدَىٰ وَ شَفَاءٌ » فصلت/۴۴ ، (ای پیامبر! به مردم بگو، این قرآنی که در میان شماست، از برای آن کسانی که ایمان آورده اند، هدایت و شفای درد آنهاست).

امیر المؤمنین (علیه السلام) در چند جای نهج البلاغه می فرماید: «قرآن شفاست». از جمله فرموده است: « از این کتاب، برای بیماری های خود شفا بخواهید و در مشکلات، از آن یاری طلبید ؛ چرا که در این کتاب ، درمان بزرگترین دردهاست.» (۱۰ ، خطبه ۱۵۸)

همچنین در رابطه با وجود اضطراب و کاهش آن در افراد ، روشهای گوناگونی برای کاهش اضطراب می توان وجود دارد که از جمله آنها روش های «تن آرامی» و موسیقی درمانی است. بدیهی است که انتخاب یک روش درمانی بدون عارضه، کم هزینه، سالم و ساده نظیر موسیقی درمانی از ارجحیت برخوردار است. (۱۱)



یکی از صدهای دلنشین و جذاب، آوای عرفانی قرآن کریم است. کلام الهی با قدرت نفوذ خود، آنچنان بر روح و جسم اثر می‌گذارد که گویی پس از شنیدن آن، انسان تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می‌نماید؛ صوت قرآن، هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. باید توجه داشت که تلاوت قرآن، حتی بدون فهم معنای آن، آثاری شگرف در روح و روان انسان به وجود می‌آورد. کلمات زیبا و روح بخش قرآن، از جهت لفظ هم، تأثیر عجیبی دارند. بنابراین سلامت روان انسان، بحث سراسری قرآن کریم است. قرآن آرامش و امنیت را، راه دستیابی به سلامت روان می‌داند. مطالعات انجام شده بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر سلامت روان و جسم می‌باشد، چرا که نظم آهنگ واژگان قرآن، نغمه دلکش و نوایی است که احساسات آدمی را بر می‌انگیزد و دلها را شیفته خود می‌سازد. بنابراین قرآن که خود یک داروی شفا بخش برای همه ی دردهاست، خود را به عنوان یک عامل آرامش بخش، جهت تسکین قلب ها معرفی می‌کند و هر کس با این نسخه شفا بخش الهی، انس بیشتری داشته و بر خواندن آن مداومت داشته باشد، احساس اطمینان، قوت قلب و آرامش بیشتری بر وجودش حاکم می‌شود. پس سزاوار است که ما با قرآن ارتباط دائمی داشته باشیم، و آن را به طمانینه تلاوت کنیم و با اندیشیدن در معانی و مفاهیم آن، از نور هدایت و معنویتش بهره مند شویم تا به قوت قلب و آرامش دست یابیم.

۳-۱. تقوا

انسان موجودی دو بعدی است، یک بعد حیوانی و یک بعد ملکوتی، که نیازهای هر دو باید در حد اعتدال برآورده شود تا انسان به سعادت نائل شود. ولی گاهی میان این دو بعد، تعارض به وجود می‌آید، به طوری که یک نوع عدم تعادل و نا آرامی در فرد به وجود می‌آید، اگر بعد حیوانی بر بعد ملکوتی فرد غلبه کند، او را به فقهقارای رذالت می‌کشاند؛ اینجاست که انسان باید به وسیله ی نیروی درونی تقوا که کنترل کننده ی امیال در برابر طغیان شهوات و هواهای نفسانی است، خود را از گناهان و پیامدهای اندوه بار آن مصون بدارد تا به دنبال آن از غضب الهی در امان باشد و در نهایت به آرامش کامل برسد.

خداوند سبحان در قرآن در مورد آرامش پرهیزکاران نکات ارزنده ای را در قرآن کریم مطرح فرموده

از آنجا که داشتن تقوا در کاهش آلام روحی و روانی بسیار مؤثر است، که آیات فراوانی از قرآن مختص تقواست؛ از جمله ره آورد های تقوا مطلبی است که در این آیه مورد اشاره قرار گرفته است: « فَإِذَا بَلَغَ الْإِنْسَانُ أَجْلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَىٰ عَدْلٍ مِّنْكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ ذَلِكُمْ يُوعَظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا » (۲/طلاق)، (پس چون عده آنان به سر رسید، [یا] به شایستگی نگاهشان دارید، یا به شایستگی از آنان جدا شوید، برای او راه بیرون شدنی قرار میدهد که به آن کس که به خدا و روز بازپسین ایمان دارد، داده میشود، و هر کس از خدا پروا کند، [خدا] و دو تن [مرد] عادل را از میان خود گواه گیرید، و گواهی را برای خدا به پا دارید این است اندرزی).

خداوند در این آیه به متقین وعده ی نجات و حل مشکلات را می‌دهد، طبق گفته صبرسی صاحب تفسیر مجمع البیان، هر کس از خدا پروا کند و از گناه و ستم و کارهای ناروا که از آنها هشدار داده شده است دست ننگه دارد، خدا برای او راه نجاتی قرار می‌دهد و ازرنج و درماندگی و تیره بختی آخرت درامانش می‌دارد. (۱۲)



روی هم رفته، تقوا به انسان نیرویی می دهد که او را به سوی رفتار بهتر و ارتقاء نفس پیش می برد ، و به اجتناب از کارهای زشت و غیر انسانی راهنمایی می کند . بنابراین تقوا یکی از عوامل اصلی رشد ، تکامل و توازن شخصیت است و انسان را وامی دارد که نفس خود را رشد دهد و به عالیترین مراحل کمال انسانی برساند . (۲۳، صفحه ۳۸۵)

از این رو، زمانی که فرد به تعادل شخصیتی رسید و به وسیله تقوا، بین ابعاد وجودی خویش موازنه برقرار کرد، کشمکش ها و سرکشی بعد حیوانی که منشأ پریشانی و ناراحتی اوست ، از بین می رود و به این ترتیب، فرد به آرامش فکری و روحی می رسد که در نهایت آرامش اخروی را نیز در پی دارد .

۴-۱. صبر:

صبر عبارت است از تحمل کردن و بی تاب نبودن در برابر سختی ها و حوادث ناگواری که برای انسان اتفاق می افتد که این صبر نیازمند توکل و ایمان به خداوند و رضایت مندی از آنچه مقدر نموده است . همانطور که مولای متقیان حضرت علی (ع) درباره ارزش صبر می فرماید: « بر شما باد شکیبایی، زیرا شکیبایی برای ایمان، همچون سر است برای بدن و ایمان بدون شکیبایی، مانند آن بدن بی سر، ارزش ندارد.» (۱۰ ، صفحه ۲۹۹)

صبر و استقامت در برابر مصیبت ها، ناکامی ها، سختی ها، گناه و عبادت، از ارزش های اخلاقی و معنوی است که اسلام بر آن تاکید فراوان ورزیده است. تعبیر استعانت جستن از صبر در کنار یاری خواستن از نماز، نشان دهنده اهمیت و ارزش وافر است که قرآن کریم به صبر و استقامت داده است؛ خداوند در قرآن کریم می فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ » ۱۵۳/بقره ، (ای کسانی که ایمان آورده اید، از شکیبایی و نماز یاری جویید، زیرا خدا با شکیبایان است).

از صبر به عنوان یکی از فضایل اخلاقی یاد می کنند که معمولا در علم اخلاق از آنها بحث می شود: «بدیهی است مهمترین کنش دین در این بخش، پشتیبانی از اخلاق است. هیچ دیانتی نمی تواند ضد عدالت، آزادی یا حقوق اصیل انسانی باشد. پشتیبانی دین از اخلاق به این معنا است که به آدمیان اطمینان خاطر می دهد که این اخلاق بر جای استوار تکیه زده است. زجرشان بی اجر نخواهد ماند و مانند یک مرجع اصیل آن را تأیید کرده است. (۱)

در واقع آدمی برای مقابله با مشکلات، در مسیر رسیدن به اهداف و در نهایت پیروزی، نیازمند دین است . او با حوصله و شکیبایی، به حقیقت می نگرند، هر چند مسیری تلخ و دشوار و زمانی طولانی داشته باشد، اما سر انجام به نتیجه مطلوب منتهی می شود.

صبر از بهترین ارکان ایمان است. خداوند نیز در قرآن کریم کمتر موضوعی را مانند صبر مورد تاکید قرار داده است. حدود ۷۰ آیه قرآن، از صبر سخن به میان آورده و به واقع، قرآن برای صابران اجر فراوانی قائل شده است. « قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ » ۱۰/زمر ، (بگو: ای بندگان من که ایمان آورده اید، از پروردگارتان پروا بدارید برای کسانی که در این دنیا خوبی کرده اند، نیکی خواهد بود، و زمین خدا فراخ است بی تردید، شکیبایان پاداش خود را بیحساب [و] به تمام خواهند یافت).

در جای دیگر می فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» ۴۵/بقره ، (از شکیبایی و نماز یاری جویید و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان).

برخی از اوصاف اخلاقی مانند: ایثار ، از خود گذشتگی و فداکاری، در پرتو دینداری حاصل می شود. دین ، فداکاری ها، از خود گذشتگی ها و خویشتن داری هایی را که در زندگی ضروری است، آسان و دلنشین می سازد و حتی انجام آنها



را سعادت می‌شمارد. مهمترین رکن پیروزی و موفقیت در امور مادی و معنوی، صبر و استقامت است؛ صبر و استقامت در برابر هوس‌های سرکش که مانع از رسیدن به قرب خدا می‌شود. مومن با صبر، شخصیت خود را تقویت و روح خود را متعالی‌تر کرده و توانایی خود را در مقابل ناملایمات افزایش می‌دهد؛ و هیچ وقت خود را فرومایه، ذلیل، بی‌نام و نآرام نمی‌سازد و از رحمت الهی ناامید و مأیوس نمی‌گردد و این، خود، راهی برای درمان روان انسان از آفت و بیماری هاست.

۱-۵. دعا:

« دعا » سخن گفتن انسان با خدا یا ارتباط زبانی میان انسان و خدا است. در دعا انسان با خدا تکلم می‌کند و او را می‌خواند. دعا همان کلام انسان و راز گویی آدمی با خداست.

دکتر الکسیس کارل در تعریف دعا می‌گوید: « نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیر مادی جهان است و به طور معمول، نیایش عبارت از تضرع و ناله مضطربانه، طلب یاری و استعانت و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی مستمر و دورتر از اقلیم محسوسات است. (۱۷، صفحه ۴۱) وی پیرامون اهمیت و لزوم دعا بر این باور است که: « انسان همچنان که به آب و اکسیژن نیازمند است، به خدا نیز محتاج است » (۱۷، صفحه ۶۷)

بنابراین دعا یکی از عوامل مهمی است که در سراسر تمدن انسان‌ها و فرهنگ‌ها و ادیان، موجب تسکین آلام و تعالی روان است، انسان برای رفع نیازها و رسیدن به آمال و آرزوهای خود و یا در راه مبارزه با مشکلات و پیشامدهای زندگی، بسیاری از مواقع، احساس عجز و ناتوانی می‌کند و گاه این احساس به اندازه‌ای شدید است که تعادل روانی شخص به هم خورده و فرد را به استمداد از دیگران و بخصوص خدا وادار می‌سازد. دعا در قرآن کریم دارای جایگاه بسیار والایی است، همچنان که خداوند می‌فرماید: « اَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ اِنَّهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَدَّكَّرُونَ » (۶۲/نمل)، (یا کسی که (دعای) مضطر را هنگامی که او را بخواند اجابت می‌کند و ناراحتی (او) را برطرف می‌سازد، و شما را خلفای زمین قرار می‌دهد؛ آیا معبودی با خداست؟! کمتر متذکر می‌شوید).

در حدیثی آمده: « و ادفعو امواج البلاء بالدعاء »: (امواج بلا را با دعا از خود دور سازید).

(۱۰) برخی پزشکان نیز بر این باور هستند که در بسیاری از موارد، دعا در بهبود حال بیمار موثر است؛ بنابراین باید دعا را یکی از شیوه‌های موثر در مورد معالجه بیماران دانست؛ دعا برای درمان بیماری‌های روانی شمار قابل توجهی از مردم، موثر بوده و در نتیجه صحت بدنی و جسمی آنها را در پی خواهد داشت.

دعا و نیایش در همه ادیان جایگاه ویژه‌ای داشته و دارد. انسان دیندار، نیایشگر نیز هست. او در مسیری روحانی و مکاشفه‌ای درونی به دعا و مناجات با ذات اقدس می‌آورد. اهمیت دعا تا آنجاست که به پیامبر اکرم (ص) خطاب می‌رسد « قُلْ مَا يَعْزُبُ عَنْكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ فَقَدْ كَذَّبْتُمْ فَسَوْفَ يَكُونُ لِزَامًا » (۷۷/فرقان)، (به بندگانم! بگو: اگر دعای شما نباشد، پروردگارتان هیچ اعتنایی به شما نمی‌کند در حقیقت شما به تکذیب پرداخته‌اید و به زودی [عذاب بر شما] لازم خواهد شد).

به این ترتیب دعا علاوه بر اینکه وسیله‌ای است برای توبه از گناه و پاکسازی روح است، عاملی برای انجام نیکی‌ها و سببی برای جهاد، تلاش و کوشش بیشتر تا آخرین حد توان است. دعا به هنگام حوادث سخت و طاقت فرسا، به انسان قدرت، نیرو، امیدواری و آرامش روحی می‌بخشد و از نظر روانی اثر غیر قابل انکاری دارد.



۲- عوامل عبادی اجتماعی

۱-۲. عفو و اغماض:

عفو و اغماض یکی از مکارم و محاسن اخلاقی و آداب معاشرت است، زیرا در زندگی اجتماعی، کمتر کسی دیده می شود که حقی از او ضایع نشده و دیگران حرمتش را نشکسته باشند.

ادامه حیات اجتماعی مبنی بر عفو و گذشت است، زیرا اگر همه مردم در استیفای حقوق خویش سختگیر باشند و از کوچکترین لغزش چشم پوشی نکنند زندگی بسیار تلخ خواهد شد. روح صفا و صمیمیت به کلی از میان جامعه رخت بر می بندد و همکاری، همیاری و انس و الفت میان آنها غیر ممکن می شود.

در موارد متعددی از قرآن کریم، دستور داده شده که مردم، روش پسندیده «عفو» را برای خود انتخاب کنند و اگر از برادر دینی خویش لغزش و اشتباهی دیدند، از خطای او درگذرند. قرآن می فرماید: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» آل عمران / ۱۹۹، (به هر حال) با آنها مدارا کن و عذرشان را بپذیر، و به نیکیها دعوت نما، و از جاهلان روی بگردان).

و در جای دیگر عفو و گذشت را از ویژگی های پرهیزکاران می داند و می فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» آل عمران / ۱۳۴، (همانان که در فراخی و تنگی انفاق میکنند، و خشم خود را فرو میبرند، و از مردم در می گذرند، و خداوند نکوکاران را دوست دارد).

و نیز می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن مِّنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِن تَعَفَوْا وَتَصَفَحُوا وَتَغَفَرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ» ۱۴/تغابن، (ای کسانی که ایمان آوردهاید، در حقیقت برخی از همسران شما و فرزندان شما دشمن شمایند، از آنان بر حذر باشید، و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید، به راستی خدا آمرزنده مهربان است).

با توجه به متون اسلامی، عفو و گذشت عبارت است از فرانگری به بافت رنجش، ملاحظه محدودیت های فردی و نوعی انسان (از قبیل عوارض روانی، فرهنگی، دانش تاریخی، زمانی و مکانی)، و با توجه به این محدودیت ها، رفتار خاطی را معنا دادن و تعبیر و تفسیر نمودن و خود را فردی از نوع انسان جایز الخطا دیدن که در شرایطی امکان دارد به گذشت نیاز داشته باشد و احساس همدردی با خاطی و تمایل به گذشتن از اشتباه او، که با انگیزه آرامش روانی، بهبود روابط با خاطی، رشد و پرورش روحانی و تنظیم رابطه با کل هستی و یا جلب رضایت خداوند صورت می گیرد.

بنابراین آنچه عفو و گذشت به ارمغان می آورد، تعادل در زندگی فرد و اجتماع است. «تعادل اجتماعی» موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن از روش های نامطلوب غلبه هیجان - مانند انتقام جویی، بدگویی از دیگران، افترا و حسد که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است - می شود. «تعادل فردی» موجب جلوگیری از اضطراب، بد بینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض روان تنی بیماری هاست. (۶)

۲-۲. امر به معروف و نهی از منکر:

امر به معروف و نهی از منکر از بالاترین و شریف ترین واجبات است و به وسیله این دو واجب، دیگر واجبات برپا می شود. خداوند متعال در قرآن می فرماید: «وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» آل عمران / ۱۰۴، (و باید از میان شما، گروهی، [مردم را] به نیکی دعوت کنند و به کار شایسته وادارند و از زشتی بازدارند، و آنان همان رستگارانند).



انسان در هر شرایطی باید به تکالیف اخلاقی در همه روابط خود عمل کند و بکوشد افعال خود را با ضوابط اخلاقی هماهنگ سازد و ملکات نفسانی خویش را نیکو سازد.

اهمیت این مساله به قدری است که خداوند متعال و بزرگان دین، پس از دستور به برپایی نماز، از امر به معروف و نهی از منکر یاد کرده اند. چنانکه که خداوند در این رابطه از قول لقمان حکیم فرموده است: « يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَأَنْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ » ۱۷/لقمان ، (ای پسرک من، نماز را برپا دار و به کار پسندیده وادار و از کار ناپسند باز دار، و بر آسیبی که بر تو وارد آمده است شکیبا باش این [حاکمی] از عزم [و] اراده تو در [امور است].

ما برای داشتن جامعه ای امن و سالم و یک زندگی سعادت‌مند، باید نسبت به همنوعان خویش احساس مسئولیت کرده و برای تقویت روابط اجتماعی، بیشترین تلاش را انجام دهیم و سخت ترین شرایط را تحمل کنیم. در واقع زندگی تمام افراد جامعه مانند زنجیری است که به هم وصل شده است. اگر در قسمتی از زنجیر، خللی ایجاد گردد، باید همه افراد دست به دست هم دهند و این مشکل را حل کنند، در غیر اینصورت تمام زنجیر نابود خواهد شد. امیرمومنان علی (ع) می فرماید: « خداوند امر به معروف را برای اصلاح توده های ناآگاه و نهی از منکر را برای بازداشتن بی خردان از زشتی ها واجب کرد. » (۱۰)

از این سخن امام علی (ع) استنباط می شود که ، اصلاح جامعه و رسیدن به سعادت و امنیت تک تک افراد جامعه در صورت احساس مسئولیت افراد نسبت به یکدیگر است. اگر گروهی به فساد و تباهی کشیده شود در صورت عدم اصلاح آن گروه، به مرور زمان، تمام جامعه به خطا می افتد.

از نظر اجرایی، امر به معروف به نهی از منکر در اسلام شرایطی دارد؛ اولین شرط : داشتن حسن نیت و اخلاص است. اما فقط در مورد منکراتی که علنی است و به آنها تجاهر می شود حق تعرض داریم. دیگر حق تجسس و مداخله در امور خصوصی مردم نداریم. (۲۱)

این حقیقت از آنجا ناشی می شود که دین اسلام ، یکی از بهترین جلوه های اخلاق اجتماعی را نظارت عمومی می داند. چرا که نظارت عمومی بر اعمال یکدیگر، به معنای آن است که شخص، پرهیز از عمل خلاف و انجام عمل سالم و صحیح را مختص خود نداند، بلکه بکوشد خوبی ها را در سطح جامعه گسترش دهد و زشتی ها و بدی ها را در هر جایی که می بیند برطرف سازد.

با این تحلیل روشن می شود که انجام امر به معروف و نهی از منکر ترویج دهنده همه اعمال شایسته ای است که می توانند معنویت را باشند؛ از این رو قرآن کریم این فریضه را به همراه اعمالی ذکر می کند که عمل به آنها افزایش معنویت را به دنبال دارد. خداوند در قرآن فرموده است: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَٰئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» ۷۱/توبه ، (و مردان و زنان با ایمان، دوستان یکدیگرند، که به کارهای پسندیده و میدارند، و از کارهای ناپسند باز میدارند، و نماز را بر پا میکنند و زکات میدهند، و از خدا و پیامبرش فرمان میبرند آنانند که خدا به زودی مشمول رحمتشان قرار خواهد داد، که خدا توانا و حکیم است).

از این آیه بر می آید که لازمه ایمان حقیقی، داشتن رابطه دوستی با دیگر مومنان و داشتن دغدغه سرنوشت آنان است. لازمه علاقه به یکدیگر، ارشاد یکدیگر به خوبی ها و انتقاد از بدی ها و زشتی هاست. همچنین لازمه ارشاد به معروف و



انتقاد از منکر، بر پایی نماز و توسعه معنویت و فرمانبرداری از خداوند و فرستاده خداوند و نیز دستگیری از ضعیفان و مستمندان جامعه است.

در نتیجه امر به معروف و نهی از منکر طبق آنچه که اسلام از ما خواسته، به هدف اصلاح جامعه، ایجاد سعادت، امنیت و پیروزی به افراد جامعه توصیه و این خود عامل سلامت روان در افراد جامعه است.

نتایج

با توجه به مطالبی که در این مجال آمد نتایج ذیل بدست می آید:

۱- خداوند انسان را آفرید و هدف از خلقتش تکریم و عبادت خود بود؛ چرا که انسان منهای عبادت و تکریم دین مقدس الهی معنا ندارد، و اینکه انسان در کنار سلامت جسم به سلامت روان نیز نیازمند می باشد، و این سلامت معنوی و روانی آدمی جز با عوامل بادی که می تواند به صورت فردی و اجتماعی و حتی خانوادگی ظاهر شود، می باشد. انسان مدرن هر چند هم که از لحاظ تکامل عقلی و دانش بی حصر خود به ارضای تما حاجات و نیازهای مادی خود دست یابد، اما در نهایت این کوشش خود نمی تواند شادکامی و خوشبختی در زندگی، بدون وجود دین را اثبات کند. پس نیاز به دین امری فطری و سرشتی است.

۲- مقصود از عوامل معنوی عبادی، عواملی است که به نوعی انسان را از حیات مادی و طبیعی جدا سازد و او را به سوی عالم ملکوتی که فوق مادیات می باشد فرا خواند. از جمله عوامل معنوی عبادی که می تواند بر سلامت روان انسان تاثیرگذار باشد، در مرحله اول چیزی نیست جز خودشناسی، که این خودشناسی در قالب ارتباط با خدای خود متصور است، م به مصداق جمله (من عرف نفسه فقد عرف ربه)، می تواند امنیت روانی و سلامت روحی خویش را فراهم سازد.

۳- عوامل معنوی عبادی اشاره دارد به دو بحث فردی و اجتماعی. که در عوامل فردی عبادی، به نماز، قرآن، تقوا، صبر و دعا پرداخته شده. که در همه این موارد با کنار هم گذاشتن آنها می توان به نوعی علاوه بر تامین سلامت جسمانی، سلامت روانی و امنیت و آرامش روحی خود را بدست آورد. البته به شری که داشتن حسن نیت، اخلاص و صداقت عمل در این عوامل موثرزای فردی عبادی رعایت شود، و اگر نه در غیر این صورت با داشتن ریا، تزویر و دروغ، نه تنها به آرامش درونی و روانی دست پیدا نکرده ایم بلکه از لحاظ اجتماعی نیز می تواند معضلاتی را در پی داشته باشد.

۴- از عوامل اجتماعی عبادت می توان به مواردی مانند: عفو و اغماض و همچنین فریضه اخلاقی و بااهمیت اجتماع امر به معروف و نهی از منکر اشاره نمود.

با کمی دقت در این گونه فروع دینی که آیات و روایات بسیاری از ائمه معصومین (علیهم السلام)، بر رعایت آنها تاکید فراوان داشته اند می توان به این نتیجه رسید که عفو و اغماض و امر به معروف و نهی از منکر دو پدیده اجتماعی حائز اهمیت است؛ چرا که ادامه حیات اجتماعی مبتنی به رعایت اینگونه فضائل اخلاقی می باشد، و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی زمانی میسر می شود که گذشت، ایثار و فداکاری را سرلوحه خویش قرار دهیم؛ البته با انگیزه آرامش روانی، رشد و پرورش روحانی و تنظیم رابطه با کل هستی و یا جلب رضایت خداوندی صورت گیرد.

منابع



- ۱- آذریباجانی، م. ۱۳۹۰. روان شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، صفحه ۲۶۷.
- ۲- آمدی، ع. ۱۳۷۷. غررالحکم و دررالحکم. تهران، صفحه ۴۸۳.
- ۳- ابن فارس بن زکریا، أ. ۱۴۲۳. معجم المقایس الغه. دار الاحیاء تراث العربی، صفحه ۴۶۵.
- ۴- اصفهانی، م. آئین تندرستی. رامین، صفحه ۱۲.
- ۵- احمد صدر، ج. ۱۳۶۶. دائره المعارف تشیع. بنیاد اسلامی طاهر، صفحه ۵۲۲.
- ۶- بهجت پور، ع. ۱۳۸۴. تفسیر موضوعی قرآن کریم. دفتر اسناد معارف، صفحه ۲۹۲.
- ۷- جو راستی فرد، خ. ۱۳۹۱. دستورات خداوند به مومنان در قرآن. دفتر نشر فرهنگ اسلامی، صفحه ۳۱.
- ۸- راغب اصفهانی، أ. مفردات الفاظ قرآن. ج ۱، صفحه ۶۷۶.
- ۹- دهخدا، ع. ۱۳۷۳. لغت نامه. چاپ دانشگاه تهران، صفحه ۱۰۸۲۶.
- ۱۰- شریف رضی، م. ۱۳۸۵. نهج البلاغه، ترجمه دشتی. قدس، حکمت ۲۹۹.
- ۱۱- صالحی حاجی آبادی، ن. ۱۳۸۶. تاثیر قرآن در جسم و جان. گلپای بهشت، صفحه ۴۰.
- ۱۲- طبرسی، ف. ۱۳۸۰. تفسیر مجمع البیان فی تفسیر القرآن. فراهانی، ج ۱۴، صفحه ۱۰۲۵.
- ۱۳- عبدالحسین، ط. ۱۳۸۷. تفسیر اطیب البیان. اسلام، ج ۵، صفحه ۳۱۳.
- ۱۴- فتحعلی خانی، م. ۱۳۷۹. آموزه های بنیادین علم اخلاق. مرکز جهانی علوم اسلامی، صفحه ۱۴.
- ۱۵- قبولی، ع. ۱۳۸۷. بخوانید و سالم بمانید. منشور وحی، صفحات ۲۲۶-۲۲۷.
- ۱۶- قطب، س. ۱۳۸۷. احسان، صفحه ۹۷.
- ۱۷- کارل، أ. ۱۳۴۸. نیایش. کتابفروشی تایید، صفحه ۴۱.
- ۱۸- لیدمن، أ. ۱۳۸۹. سنگ های روح. پژوهاک، صفحه ۸۹.
- ۱۹- مجلسی، م. ۱۳۷۱. بحار الانوار. موسسه دارالوفاء، صفحه ۷۱.
- ۲۰- مدرسی، م. ۱۳۷۸. تفسیر هدایت. بنیاد پژوهشهای اسلامی، ج ۷، صفحه ۱۱۸.
- ۲۱- مطهری، م. ۱۳۸۵. یادداشتهای استاد مطهری. صدرا، صفحه ۵۴۶.
- ۲۲- معین، م. ۱۳۷۶. فرهنگ فارسی. امیر کبیر، صفحه ۱۶۸۱.
- ۲۳- نجاتی، م. ۱۳۸۱. قرآن در روان شناسی. بنیاد پژوهشهای اسلامی، صفحه ۳۹۸.
- ۲۴- والترنس، أ. ۱۳۷۷. دین و نگرش نوین. حکمت، صفحه ۲۵.
- ۲۵- هروی کریموی، م. ۱۳۸۲. نقش اسلام در ارضاء نیازهای روانی سالمندان، دفتر نشر اسلامی، جلد اول، صفحه ۴۶.