

نقش معنویت در امنیت روانی زنان

لیلا عین لو

بهنوش مهتدی بناب

چکیده

معنویت حالتی نفسانی و ذومراتب است که در ارتباط با خدا یا امر متعالی در روان خودآگاه و ناخودآگاه آدمی از طریق تعقل، جوشش درونی و عمل بیرونی آگاهانه و یا ناآگاهانه پدید می‌آید و بر شیوه‌ی نظر و عمل او تأثیر می‌گذارد. مراد از حالت نفسانی این است که جوهره‌ی اصلی معنویت به حیطة‌ی گرایش‌ها و کشش‌های باطنی انسان مرتبط است نه به حوزه بینش‌ها و کنش‌های جوارحی. از این رو معنویت بالاصاله غذای دل و قلب است و سپس با عقل و جسم مرتبط می‌گردد و در شیوه‌ی تفکر، عمل و رفتار ظهور و نمود می‌یابد. معنویت نقش مهمی در زندگی و جامعه ایفا می‌کند که از جمله آنها ایجاد امنیت روانی خانه است و از آنجا که زن یکی از ارکان اصلی این جامعه و خانواده می‌باشد، بنابراین مهم است نقش معنویت در امنیت روانی زنان بررسی شود. این مقاله به روش توصیفی تحلیلی و با مراجعه به منابع کتابخانه‌ای و با هدف تبیین نقش معنویت در امنیت روانی زنان انجام گرفت. نوشته حاضر در پایان به این نتیجه رسید که معنویت با ایجاد نشاط، نظم، آرامش، حفظ عفت و گذشت موجب تأمین امنیت روانی زنان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: معنویت، امنیت، امنیت روانی، نشاط و آرامش، زن.

^۱ مدرسه علمیه شهید حسن حاج غفاری قم، طلبه سطح ۳، khademeezahra@chmail.ir
^۲ مدرسه علمیه شهید حسن حاج غفاری قم، طلبه سطح ۳، khademeezahra@chmail.ir

مقدمه

معنویت مرحله‌ای است که در آن معنا، امید، آسایش و آرامش درون را می‌یابیم. بسیاری از افراد از طریق اعتقادات مذهبی به آن دست می‌یابند. برخی آن را از هنر و ارتباط با طبیعت مثلاً تماشای یک دریای آرام و زیبا دریافت می‌کنند، گروهی هم آن را در روابط اجتماعی یا اصول و ارزش‌هایشان می‌یابند، یکی از تاثیرات مهم معنویت در زندگی ارتقاء سلامت و نشاط است. بی تردید سلامتی و نشاط مستلزم تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی است. مطالعات نشان داده‌اند که گرایش‌های معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقاء امنیت می‌شود.

واژه "امنیت" به معنای ایمن شدن، در امان بودن است. (معین، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۳۵۴) و وقتی با واژه "روان" همراه گردد، به معنای آسودگی و آرامش روح و روان به کار برده می‌شود، به گونه‌ای که شخص از نظر روحی و روانی در وضعیت آرام و بدون هیچ ترس و اضطرابی قرار می‌گیرد و در برابر نافرجامی‌ها دارای اطمینان خاطر می‌باشد. (شایان مهر، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۸۳)

علی غلامی و کیومرث شلبیده در مقاله‌ای با عنوان «اثر بخشی معنویت درمانی بر سلامت روان زنان مطلقه» به این مساله می‌پردازند که معنویت‌درمانی روش مبنایی جهت افزایش سلامت روان زنان مطلقه است و با علم به شیوع بالای طلاق و تبعات روانی آن پیشنهاد می‌کنند از این روش برای درمان و کاهش پیامدهای روحی روانی طلاق و نیز سایر عوارض وابسته به آن استفاده شود. علی پیراسته مطلق و زهرا نیک منش در مقاله «نقش معنویت در کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز» اذعان داشته‌اند با توجه به نتایج بدست آمده می‌توان استنباط کرد که معنویت بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز مؤثر است. معنویت را می‌توان به روش مقابله‌ای برای ارتقا سلامت روان و افزایش کیفیت زندگی بیماران مبتلا به ایدز مورد استفاده قرار داد. مقاله «تأثیر شعائر دینی در بهداشت روانی جوانان»، نوشته‌ی شهناز ابوالقاسمی به بررسی تأثیر گونه‌های مختلف شعائر دینی بر جسم و روان، از دیدگاه فیزیولوژی پرداخته و همچنین معتقد است که پیامدهای روانشناختی و اجتماعی آن‌ها در جوامع مختلف کاملاً روشن است. همچنین لیلا ذوقی در مقاله‌ی «نقش معنویت در ایجاد بهداشت روانی» به این

مساله می‌پردازد که افراد مذهبی با اعتقادات دینی خود از قبیل عبادات، توکل، دعا و صبر می‌توانند به ایجاد امید و نگرش مثبت نسبت به دیگران، باعث آرامش درونی خود شوند و لذا با توجه به مستندات که ذکر کرده به نقش معنویت در ایجاد بهداشت روانی کارکنان ناجا پرداخته است.

با توجه به اهمیت آرامش روانی زن در محیط خانواده و تأثیر آن بر دیگر اعضاء خانواده این پژوهش قصد دارد به این مساله بپردازد که معنویت چه نقشی در امنیت روانی زنان دارد؟ این پژوهش برای پاسخ به پرسش ذکر شده این موارد را بررسی می‌کند: نشاط، نظم، توکل، حفظ عفت و مسئولیت پذیری. این پیامدهای معنویت موجب امنیت روانی زنان می‌شود.

نشاط

رابطه ی نشاط و معنویت که در واقع هرکس ممکن است برداشت خاصی از مفهوم "نشاط" داشته باشد و متناسب با آن برای تحصیل و فراهم سازی مقدمات آن تلاش کند. اما تعریفی که با رویکرد دینی از نشاط سازگاری داشته باشد این است که فرد در زندگی خود احساس رضایت و سعادت‌مندی داشته و از سلامت روان برخوردار باشد . طبق این تعریف، سوال در واقع برمی‌گردد به اینکه چه کار کنیم تا در زندگی ،احساس رضایت و سعادت‌مندی داشته و امنیت روانی خود را حفظ کنیم.

عمده ترین عواملی که نشاط انسان را درزندگی از وی سلب می کند و باعث اضطراب و افسردگی و انواع اختلالات روانی در فرد می شود افتادن در دام غرائز، احساس پوچی ، بی معنایی و درماندگی در برابر حوادث و بحران‌های زندگی است.(میرنسب محمود،بررسی رابطه توکل به خدا...با اضطراب و افسردگی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران،۱۳۵۹،ص ۲۰ ۵۷)

در واقع اضطراب یک احساس دلواپسی بسیار ناخوشایند اغلب مبهم که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل یا تنگی نفس و قفسه سینه، تپش قلب، تعریق و...همراه است.استرس واضطراب موجب فرسوده شدن و کم شدن احساس قدرت، مهارت و تسلط بر زندگی می شود. اختلال‌های اضطرابی شایعترین اختلال روانی

در تمام گروه های سنی است . با به کار بردن برخی از روش ها می توان تا حدودی از اثرات مخرب آن کاست . اخیرا به تأثیر باورهای مذهبی در سلامت روان افراد توجه بیشتری می شود. زیرا که ثابت شده است باورهای مذهبی مانع ایجاد نگرش منفی و همچنین مانع اختلال تفکر و بیماری روانی در فرد می شود.

در مورد اضطراب و آرامش روان می توان به مطلبی از علامه طباطبایی اشاره کرد: ایشان در توضیح کلمه ی "سکینه" آن را از ماده سکون به معنای آرامش دل دانسته اند؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچ گونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی دهد، وی شخص مؤمن را همچون کسی می داند که بر تکیه گاهی استوار و پایه ای ویران نشدنی تکیه زده و امور خود را بر معارف حقه و اعتقادات غیر قابل شک و شبهه، مبتنی ساخته است . او در کارها طبق فرمان الهی اقدام می کند و چیزی را متعلق به خودش نمی داند تا ترس از بین رفتن آن را داشته باشد . شخص مؤمن از فقدان چیزی اندوهگین نمی شود و برای تشخیص خیر و شر دچار اضطراب و دو دلی نمی گردد. در ادامه ایشان ایشان شخص بی ایمان را همچون افراد بی سرپرستی می داند که به کارشان رسیدگی نمی شود و خیالات و احساسات شوم، از هر طرف به آن ها حمله کرده آن ها را دچار اضطراب شدید می کند (صفورایی پاریزی، ۱۳۸۲)

با افزایش باورهای مذهبی می توان تأثیرات منفی اضطراب را کاهش داد و به طور کلی ارتباط قوی بین باورهای مذهبی و امنیت روان به وجود آورد.

افسردگی نیز یکی دیگر از اختلالات خلقی است که با غمگینی، ناامیدی، تردید، احساس تنهایی، ناتوانی، بی معنی شدن یا بی هدفی زندگی ، پایین بودن عزت و... همراه است . به طور کلی چند عامل مؤثر در افسردگی عبارتند از : سن، انزوای اجتماعی، ژنتیک، شخصیت درونگرا و البته یکی از موثرترین آن ها معنویت است ، معنویت و درگیری های مذهبی که شامل مشارکت دینی می باشد با افسردگی رابطه عکس دارد هر چه فرد از نظر دینی و معنوی غنی تر باشد علائم افسردگی او کاهش می یابد.

تحقیقات نشان می دهد که معنویت و باورهای مذهبی برای افراد جامعه سلامتی و امنیت روانی به ارمغان می آورد و به طور کلی زنان مذهبی کمتر دچار اضطراب و افسردگی می شوند و از امنیت روانی بالایی برخوردار هستند.

چه دستورات فردی و چه دستورات اجتماعی اسلام همگی بر اساس رضایت، شادی، نشاط و تحرک است. دقت در این احکام جدا از عنصر رضایت که شادمانی همیشگی را تأمین میکند، نشان دهنده ی رفتارها و اعمال شادی بخش و نشاط آور است. بنابراین افراد نشاط خود را در زندگی باید از مسائلی جستجو کنند که بتوان این عوامل بحران زا را کنترل کند. به اعتقاد بسیاری از روانشناسان مهمترین عاملی که می تواند عوامل بحران زای زندگی را کنترل کند و زمینه نشاط و احساس عزت نفس را در انسان به وجود آورد چیزی جز مذهب و اعمال و رفتار مذهبی نیست. باید برای کسب نشاط بیشتر و مصونیت از اضطراب و افسردگی به سوی دین و مذهب روی آوریم و با یاد خدا و انجام اعمال و رفتار مذهبی به نشاط بیشتر دست یابیم. [چه دستورات فردی و چه دستورات اجتماعی. اینجاسه خط اضافه کنم.]

از نظر اسلام زندگی که در آن یاد و ذکر خدا وجود نداشته باشد، هیچ لذت و نشاطی ندارد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: "هرکس از یاد خدا روی برگرداند زندگی سخت و دشواری خواهد داشت." (طه، سوره ۲۰، آیه ۱۲۴)

دوری از یاد خدا زندگی را دشوار و یاد خدا زندگی را برای انسان با نشاط می سازد. این نشاط در زندگی ناشی از آرامش روانی است که با یاد خدا حاصل می شود. خداوند می فرماید: "همانا با یاد خدا دل ها آرامش می یابد" (رعد، سوره ۱۳، آیه ۲۸)

تبیین روانشناختی این مساله این است که یاد و ذکر خدا فرد را از امیال و تکانش هایی که برای او استرس و فشار روانی ایجاد می کند، باز می دارد و سبب می شود که به جای توجه صرف به لذت های دنیوی به تقویت رابطه با خدا و تقرب به او توجه کند. بروز مشکلات برای چنین فردی

وی را از هدف اصلی باز نمی دارد (خلجی موحد، امان الله، روان درمانی با کلام اسمانی، شهر اندیشه، چاپ اول، ۱۳۷۹ فصل اول و دوم)

از نظر اسلام مؤمن شادترین انسان است، چون خود را در مسیر رشد و تکامل معنوی می بیند، از زندگی لذت می برد. بنابراین یکی از راه های دستیابی به نشاط بیشتر در زندگی آن است که همیشه و در همه حال به یاد خدا باشیم. با مطالعه و بررسی شیوه

زندگی و رفتارهای فردی و اجتماعی اهل بیت (علیه السلام) و نیز علما و بزرگان به روشنی در می یابیم که همانگونه که آن‌ها اهمیت به عبادات و واجبات الهی داشته اند در کنار آن اهتمام ویژه ای به نشاط و امور جانبی و تفریحات سالم داشته اند. اینجاست که می توان جامعیت دین مبین اسلام را جستجو نمود و به این حقیقت پی برد که تعالی و تکامل روح در پرتو توجه به تمامی جوانب و نیازها است که هر کدام اگر در حد و شأن خود انجام شوند قطعاً آثار مبارکی مانند امنیت روانی به دنبال دارد. (مؤلفان: کرمی زهرا، وفاشیما، فرنودیان پریسا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان، اول ۹۵)

نظم

برای اینکه یک زندگی خوبی رو تجربه کنیم و به همه کارهای مهم خود برسیم باید بتوانیم به آن نظم بدهیم. چون بدون نظم زندگی شلوغی را تجربه خواهیم کرد که آنچنان که باید رضایت بخش نیست، بلکه به هم ریخته است و نمی توانیم به آن سر و سامان بدهیم و همه کارهای مهم خود را در زندگی انجام بدهیم و به نتیجه خوبی در هر کدام از آن ها برسیم؛ به همین خاطر نظم موضوع بسیار مهمی است. نظم به مدیریت ذهن و رسیدن به آرامش روحی و روانی و در نتیجه به مدیریت زندگی کمک زیادی می کند و فکر و گفتار و رفتارمان منظم می شود. اختلال که به هم خوردگی نظم است نمی گذارد که اعصاب و روان وظیفه ی خود را طبیعی و کامل انجام دهد. امام رضا علیه السلام میفرماید: "افکاری که از مغز آلوده و اعصاب غیر منظم پدید آید آلوده و غیر منظم است". خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: "ما هر چیزی را به اندازه واز روی حساب آفریدیم." سوره قمر ایه ۴۹

امیرالمؤمنین علی (علی السلام) نیز اولین جمله ای که در وصیت خود به فرزندان در آن حالت خاص پس از سفارش به تقوا و پرهیزکاری، توصیه نمود نظم در کارها بود و این نشان از اهمیت نظم و نقش آن در موفقیت انسان است "شما حسن و حسین و همه فرزندان و خانواده و هر کسی که نوشته ام به او می رسد به تقوای خدا [مراقبت از خود در برابر دستورات خدا] و نظم داشتن در کارتان سفارش

میکنم". (نهج البلاغه). چرا ایشان نظم را از میان بسیاری موضوعات مهم دیگر انتخاب میکنند؟ چون اهمیت زیادی دارد و رابطه ی عمیق بین تقوا و نظم معلوم می شود به گونه ای که می توان گفت ای دو لازم و ملزوم هم هستند، این موضوع نشان می دهد کسی که نظم در کارها و امور عبادی خویش نداشته باشد از انجام امور دینی و تکالیف الهی خود به صورت هدمند باز می ماند و این امر به مرور زمان موجب سرخوردگی و کسالت او از امور دنیوی و اخروی می شود و چنین شخصی نمی تواند به مراحل متعدد و درجات مختلف تقوای الهی برسد. نکته مهم این است که نظم را می توان آموخت و از طرفی هر چیز خوبی را در زندگی باید رشد و پرورش داد و نظم هم یکی از نیازهای افراد مختلف و جامعه است که همه باید در رشد و پرورش آن در ابعاد مختلف زندگی خود تلاش کنیم تا نتایج ارزشمند آن را که یکی از آن ها رسیدن به امنیت و آرامش روانی است را ببینیم.

امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) در این باره توصیه می کند: "کار نیک اگر پرورش داده نشود کهنه گردد، همانند جامه کهنه و خانه متروکه" (نهج البلاغه) بنابراین موفقیت در انجام هر کار و زندگی و چشیدن طعم خوشبختی، آرامش و امنیت روانی نیاز به نظم دارد. اگر در زندگی نظم نداشته باشیم کارهای پیش پا افتاده جای کار مهم را می گیرد و یا برای برخی کارهای مهم وقت کمتری می گذاریم یا بدتر از آن، آن ها را پشت گوش می اندازیم؛ با داشتن نظم و توجه اجرای آن چه گفته شد تسلط و کنترل بر کارهای مختلفی که انجام می دهیم مخصوصا کارهای مهم بیشتر میشود، بهره وری و کیفیت و سرعت در انجام کارهایمان بالا می رود و موفقیت های بهتر و بیشتری را در ابعاد مختلف زندگی خود کسب می کنیم و به خواسته ها (اهداف، رویاها و آرزوها) و چشم انداز ارزشمند خود بهتر می رسیم، زندگی هم همین روزهایی است که در حال گذر است و با نظم بهتر می توانیم از آن نهایت استفاده را ببریم و آن را با اطمینان خاطر و امنیت روانی عجين کنیم .

امام خمینی (ره) معروف است آنچنان نظمی در امور زندگی شان داشتند که انسان را مبهوت می کردند. یکی از روش های اساسی که در زندگی امام به چشم می خورد نظم در امورات زندگی ایشان است. دقیقا این مساله را در زندگی امام (ره) درک میکنیم که

نظم یکی از اساسی ترین برنامه‌های زندگی یک انسان متعهد در برقرار کردن ارتباط با خالق است. (مقاله، جایگاه نظم در زندگی امام خمینی(ره)) فرمایش امام خمینی(ره) در مورد نظم به این مساله راهنمایی می‌کند: "اگر ما در زندگیمان، در رفتار و حرکاتمان نظم بدهیم فکرمان هم بالطبع نظم می‌گیرد، وقتی فکر نظم گرفت یقیناً از آن نظم فکر الهی هم برخوردار خواهد شد."

مقام معظم رهبری دامه برکاته می‌فرماید: "نظم از جمله موضوعاتی است که وقتی انسان در معنا و مفهوم و کارکرد آن در زندگی خود غور می‌کند اهمیت آن را بیشتر درک می‌کند."

تئودور روزولت می‌گوید: "با انضباط فردی تقریباً همه چیز امکانپذیر است." (سایت com . ماموریت، مقاله اهمیت نظم در زندگی و در انجام کارها، محمد کارگر.)

نظم و انضباط و داشتن برنامه در زندگی انسان، شادمان بودن [شادمانکی] او را حفظ می‌کند افراد منظم و دارای برنامه چون به کارهای مختلفی مشغول هستند نظم در زندگی آنها نقش مهمی دارد بنابراین بسیار موفق تر و شادتر هستند.

آسایش و آرامش به عنوان ساده‌ترین تعریف امنیت می‌باشد، تمام فعالیت های فردی و اجتماعی در جامعه در سایه ی امنیت محقق می‌شود و به اهداف خود می‌رسد. در احادیث از امنیت و سلامت به عنوان نعمت یاد می‌شود: "نظم و امنیت برای مردم همانند سلامتی است." بنابراین تمام اقشار مردم در کارها و فعالیت های خود به آسایش و آرامش نیاز دارند تا بتوانند سرمایه گذاری لازم را در آن کار داشته باشند. اگر امنیت نباشد زندگی آحاد مردم دچار اختلال می‌شود و در رشد و نمویشان عقب ماندگی حاصل می‌شود. در تمام جوامع نظم و امنیت شالوده ی زندگی هر فرد و جامعه است. امنیت حاصل نمی‌شود مگر اینکه نظم باشد و نظم نیز حاصل نمی‌شود مگر اینکه همه مردم وظیفه خود را بدانند و به آن عمل کنند. امنیت زیر سایه نظم به وجود می‌آید. به محض اینکه بی نظمی به وجود آید ناامنی به دنبال آن خواهد بود. برای ایجاد نظم و امنیت باید نظم و امنیت در روح و روان انسان برقرار باشد زیرا زیر سایه ی نظم معنوی، نظم ظاهری به وجود می‌آید. وقتی شخص به نظم معنوی پایبند بود و تمام رفتار خود را بر اساس آن استوار کرد به خودی خود نظم ظاهری نیز به وجود می‌آید. برای ثبات نظم و

امنیت نخستین حرکت، داشتن انضباط معنوی است که زیر سایه تعالیم فردی و اجتماعی و نحوه زندگی فرد و اجتماعات شکل می‌گیرد. اگر می‌خواهیم جامعه‌ای در کمال آرامش و امنیت روانی داشته باشیم در مرحله نخست باید روح و روان خود را بر اساس معنویت نظم دهیم تا امنیت خاطر داشته باشیم و از آنجایی که نیمی از افراد جامعه را زنان تشکیل می‌دهند این امر باعث امنیت روحی و روانی در آن‌ها نیز خواهد شد.

امروزه در دانش مدیریت به برنامه ریزی تأکید جدی می‌شود و هیچ فعالیتی بدون برنامه ریزی و عمل به آن برنامه، نتیجه مثبتی نخواهد داشت. افرادی که با برنامه پیش می‌روند هم موفقیت و پیروزی را می‌یابند و هم زندگی شادمانه همراه با آرامش و امنیت روانی را کسب خواهند کرد در واقع داشتن نظم در زندگی موجب می‌شود که شما بتوانید امور خود را راحت‌تر مدیریت کنید و در نتیجه با سرعت مناسبی به سمت جلو حرکت کنید، تا زمانیکه یک فرد در زندگی شخصی و خانوادگی خود نظم و انضباط را سرلوحه کارهای خود قرار می‌دهند بدون شک زمام امور را بدست می‌گیرند و می‌توانند آن‌ها را بخوبی مدیریت کنند. زنان از آن جهت که مدیریت داخل خانه به صورت طبیعی به آنان واگذار شده، هرچقدر نظم در خانه حاکم باشد حس خوشایندی به او می‌بخشد و آرامش روانی زن هم ناخودآگاه تامین می‌شود.

توکل

سَأَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ عَنْ جِبْرِئِيلَ مَا التَّوَكَّلُ عَلَى اللَّهِ غَزْوَجَلَّ فَقَالَ: أَلْعِلْمُ
بَأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ وَاسْتِعْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ
الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَرْجُ وَ لَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَ لَمْ يَطْمَعْ فِي أَحَدٍ
سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكَّلُ الْخَيْرَ.

پیامبر (صلی الله علیه وآله) از جبرئیل پرسید: توکل بر خداوند چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: باید دانست که مخلوقات نه می‌توانند به انسان ضرری بزنند نه نفعی برسانند، نه می‌توانند به انسان چیزی اعطا کنند و نه می‌توانند خیری را از انسان منع نمایند؛ از این رو انسان از خلق و مردم مایوس می‌گردد و اگر بنده این چنین شد برای غیر خدا

کار نمی‌کند و به غیر خداوند امید ندارد و از غیر او نمی‌ترسد و به احدی غیر از خداوند طمع نمی‌کند. این همان توکل است. (مجلسی، ۱۴۰۴، ۶۸)

چنین اعتماد راسخی به خدا از آثار یقین است، اگر انسان یقین پیدا کند همه کاره جهان خداست "لا اله الا الله" و جز خدا در جهان کاره ای نیست "لا مؤثر فی الوجود" و باور داشته باشد که: اگر تیغ عالم بجنبید ز جای نبرد رگی تا نخواهد خدای. قطعاً چنین علم و یقینی حال معنوی توکل را به دنبال خواهد داشت.

در حدیث دیگری می‌خوانیم که از معصوم (علیه السلام) پرسیدند: توکل چیست؟ فرمودند: "توکل آن است که از غیر خدا نترسی" (همان ۱۴۳)

بدین سان کسی که به خدا توکل کند، هیچگاه شکست نمی‌خورد و در میان راه، درمانده نمی‌شود و تحمل زحمت و سختی‌ها بر او آسان می‌گردد؛ یکی از حساب‌های عالم توکل و اعتماد به خداست. توکل یعنی انسان در پیمودن راه حق، چه از جنبه مثبت چه از جنبه منفی، به خود تزلزل راه ندهد و مطمئن باشد که اگر در جریان زندگی هدف صحیح [و مورد رضای خدا را] در نظر بگیرد، نه سود شخصی را، اگر فعالیت خود را متوجه انجام وظیفه کند نه [امیال] خود و اگر کار خود را به خدا واگذارد، خداوند او را در حمایت خود قرار می‌دهد (مطهری، ۱۳۸۵/۴۱۳)

کسی که یقین داشته باشد جهان در قبضه ی قدرت خداست، هیچ پناهگاهی غیر از او انتخاب نمی‌کند؛ زیرا جز او را پناهگاهی محکم و مستحکم و مطمئن نمی‌داند، شخص متوکل گرچه به وجود اسباب و مسبب در جهان باور دارد و ممکن است آسیب یا آسیب‌هایی از جانب آن‌ها به او برسد، در عین حال مسبب اصلی را خدا می‌داند و هنگام وقوع حوادث احساس آرامش می‌کند و این آرامش منجر به امنیت روانی می‌شود. از آنجا که انبیای الهی مقام والایی در معرفه الله داشته‌اند، به خوبی می‌دانستند که منبع اصلی هر قدرت و خیر و برکتی خداست و اگر خدا حمایت از کسی کند اگر تمام جهانیان دست به دست هم دهند قدرت بر اینکه زیانی به او برسانند ندارند ثمره چنین معرفتی آن است که تنها از مخالفت فرمان خدا بترسد و از هیچکس واهمه ای نداشته باشد، نداشتن واهمه امنیت روانی را به دنبال دارد.

حفظ عفت

خانواده ناموس الهی است و احترام زیادی دارد، از همین رو خداوند بی حرمتی، عصیان و پرده دری که موجب ناامنی و عدم امنیت روانی در کانون خانواده می‌شود را نپسندیده و برای حفظ امنیت و آرامش روان خانواده، مؤمنان را به اموری از جمله پاکدامنی و عفت امر فرموده است. منابع اسلامی، پاکدامنی و عفت را از صفات برجسته مؤمنان، برترین عبادتها، برترین شیوه های مردم باشراف و شرطی مهم در انتخاب همسر برشمرده اند.

عواملی چون: ایمان، تقوا، حیا، حجاب، برآوردن نیازهای عاطفی، محبت و اظهار عشق و علاقه به همسر بیشترین تأثیر را در حفظ عفت و پاکدامنی، داشته و آرامش و سلامت جسمی و روانی، عزت و استحکام خانواده، از مهم‌ترین آثار عفت و پاکدامنی می‌باشند. (سلیمانی، سمیه و رحیمی، مرتضی، نقش عفت در استحکام نهاد خانواده). زنان به دلیل نقش مؤثرشان در تربیت فرزندان، وظیفه ی سنگین تری در حفظ حیا و عفت دارند. لذا امام زمان (حج) در مناجات خویش با خداوند فرموده‌اند: "خدایا به علمای ما دهد و به زنان حیا و [عفت] و پاکدامنی عنایت بفرما." (مفاتیح‌الجنان ص ۳۸۵). و در حدیث دیگری می‌فرمایند: پروردگارا به زنان امت من، حیا و پاکدامنی ارزانی بدار. (مفاتیح‌الجنان، ص ۴۱۷).

پاکدامنی، پاکدست و پاکدل بودن به انسان آرامش و امنیت روانی می‌بخشد. همانطور که در بالا با آن اشاره شد زنان به دلیل نقش مؤثرشان در تربیت فرزندان احتیاج دارند تا هر چه بیشتر از این امنیت روانی بهره‌مند شوند.

هریک از زن و مرد برای اداره بهتر زندگی و تأمین آسایش و امنیت روانی و حفظ کيان خانواده، نسبت به یکدیگر مسئولیت ها و وظایفی بر عهده دارند که گرچه این وظایف متفاوتند؛ ولی متناسب و هماهنگ با ساختار وجودی آنها بوده و مایه تحکیم و حفظ خانواده می‌گردد؛ بدین ترتیب می‌توان گفت که هر کدام در انجام وظیفه خود کوشاتر باشند، نقش بیشتری در تحکیم خانواده و ایجاد امنیت روانی خواهند داشت. برخورداری از این صفت ارزشمند جزو وظایف متقابل همسران بوده و آراستگی هر کدام از آنها به ملکه ی عفت، نتیجه گران بهایی در تأمین سعادت و امنیت روانی آنان ایفا می‌نماید. یکی از راه‌های دستیابی به عفت و پاکدامنی در زندگی و رسیدن به

امنیت و آرامش روانی حیا است. اکثر مواقع واژه ی عفت و حیا در کنار هم به کار می‌روند و در انجام یک عمل پسندیده و یا ترک یک کار نادرست، لازم و ملزوم یکدیگرند. حیا حالت شرمساری و خجالت در ارتکاب اعمال ناپسند است. این صفت مایه دوری از کارهای زشت بوده (شرح غرر الحکم، ج ۱، ص ۳۶۶)، صفا، پاکی و عفت را در محیط زندگی خانوادگی به ارمغان می‌آورد، در حالی که پرهیز نکردن از کارهایی نظیر سخنان زشت و ناروا و توصیف مفاسد اخلاقی دیگران و... که شرم و حیا را در انسان کم‌رنگ می‌کند و منجر به خدشه دار شدن عفت انسان و محیط خانوادگی او می‌گردد. بنابراین انسان هر اندازه به حیای خود و همسرش اهمیت دهد، بر عفت و پاکدامنی اعضای خانواده‌اش افزوده و موجب استحکام روابط جمعی و متقابلاً بالا رفتن امنیت روانی در تک تک اعضای خانواده از جمله زن می‌شود. (حیا و عفت در خانواده)

مسئولیت پذیری

به معنای توانایی، پذیرش، تعهد و پاسخگویی در مقابل وظیفه یا مسئولیتی است که به فرد واگذار می‌شود (البته شخص این حق را دارد که مسئولیت را بپذیرد یا خیر) وقتی که شخصی بخواهد مسئولیت را بپذیرد باید به طور دقیق موضوع درخواست شده را بررسی کند و دقیقاً متوجه درخواستی که از وی شده بشود. در واقع مسئولیت پذیری را میتوان یک تعهد درونی دانست که خود شخص یا دیگری بر وی تعیین می‌کند. برای داشتن مسئولیت پذیری ضروری است که بدانیم چه تعهدی برای خود ایجاد میکنم تا آن وظایف را به بهترین شکل انجام دهیم و از پذیرش مسئولیت هایی که قادر به انجام آن نیستیم خودداری کنیم. از آنجا که انسان یک موجود اختیاردار است و این اختیار را دارد که یک مسئولیت را بپذیرد و آن را انجام دهد با توجه به همین خصوصیات هر نوع مسئولیت پذیری دارای نتایج مثبت و منفی خواهد بود. اگر بخواهیم تعریف ساده تری داشته باشیم: مسئولیت یعنی اینکه انتظار می‌رود شما آن وظیفه را انجام دهید. مسئولیت پذیری نقطه مقابل مسئولیت گریزی است.

چهار ویژگی مهم یک فرد مسئولیت پذیر عبارتند از:

۱. مورد اعتماد و دوست داشتنی هستند.

خوشبختانه انسان‌های دارای تعهد درونی، به شدت مسئولیت پذیر بوده و در عین پاسخگو بودن، نسبت به عمل محول شده اعتماد سایرین را جلب میکنند
۲. جایگاه شغلی بهتری دارند.

این افراد می‌توانند جایگاه‌های شغلی بسیار مهمتری را کسب نمایند زیرا کارفرمایان و مدیران معمولاً دوست دارند وقتی وظیفه‌ای به کسی می‌سپارند از انجام آن و پاسخگویی فرد اطمینان داشته باشند و این افراد دقیقاً چنین خصوصیتی را دارا می‌باشند.

۳. قدرت حل مسأله و ضریب هوشی بالا.

فرد مسئولیت پذیر در انجام یک وظیفه معمولاً با جستجوی راه‌های مختلف مهارت حل مسأله و با بررسی و ارزیابی و تست عملی راهکارها به یک روش ایده آل برای انجام آن مسئولیت می‌رسد. برنامه ریزی را دوست داشته و از کاری که انجام می‌دهد لذت می‌برد.

۴. آرامش فکری و روانی دارند.

این حس پاسخگو بودن علاوه بر جلب اعتماد دیگران، برای خود این فرد نیز ذهن بازتر و آرامش بیشتری را به ارمغان می‌آورد. این افراد معمولاً با روی گشاده و خوش اخلاق هستند و همین سلامت اخلاقی، به سلامت روانی و آرامش فکری آنان نیز می‌تواند کمک کند. چرا که معنی مسئولیت پذیری از نگاه آنها یعنی پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن کاری است. (ایامک، مسئولیت پذیری چیست).

در اینجا جمله کلیدی که می‌توان از آن استفاده کرد این است که مسئولیت پذیری در زندگی یک روزه اتفاق نمی‌افتد. شما باید با تمرین و ممارست روزانه این عمل را در خود تقویت کنید.

احساسات منفی را دور بریزید.

اگر شما میدانستید که داشتن تفکرات و احساسات منفی چقدر می‌تواند روی روحیه، رشد فردی و همچنین موفقیت شما تأثیر بگذارد هیچ وقت اجازه ورود احساسات منفی به خودتان را نمی‌دادید. پذیرش احساسات منفی برای بسیاری از مردم دشوار و سخت است و هیچ کس نمی‌خواهد ای احساسات را تجربه کند، اما در برخی

موارد انسان نمی‌تواند از بروز احساسات جلوگیری کند. در چنین شرایطی شما می‌توانید با داشتن انرژی مثبت و پذیرفتن برخی مسئولیت، نگرش خود را نسبت به اتفاقات رخ داده تغییر دهید.

احساس آرامش و اعتماد به نفس را در خود تقویت کنید.

وقتی مسئولیتی را در زندگی به عهده می‌گیرید نیاز دارید که با داشتن اعتماد به نفس و آرامش شروع به انجام آن کنید. شما با آرامش فعالیتی را شروع میکنید زیرا میدانید که اعتماد انجام آن مسئولیت در زندگی خود را دارید بنابراین سعی کنید مسئولیت هایی را در زندگی قبول کنید که اعتماد به نفس، آرامش و امنیت روحی را برای شما فراهم کند.

دیدگاه خود را نسبت به شرایط تغییر دهید.

اگر دائم از زندگی خود راضی نیستید، دیگران را بابت این شرایط سرزنش میکنید و انرژی خود را بیشتر صرف شکایت و نارضایتی از زندگی هدر می‌دهید سعی کنید نگرش خود را نسبت به شرایط زندگی تغییر دهید.

همانطور که میدانید داشتن دیدگاه منفی نسبت به همه چیز مسئولیت پذیری در زندگیتان را کاهش می‌دهد و نمی‌توانید به خوبی به اهداف و رشد فردی خود دست پیدا کنید. پس سعی کنید با دید مثبت به اتفاقات و تجربیات زندگی خود نگاه کنید. مسئولیت پذیری در زندگی یکی از موارد مهم و اساسی زندگی هر فرد به شمار می‌آید. زیرا شما با داشتن این امر می‌توانید زندگی خود را در مسیری که می‌خواهید با داشتن اهداف مشخص راحت تر طی کنید.

بدون شک نکات بالا به شما کمک می‌کند که بتوانید مقصد مورد نظر خود را به آسانی پیدا کرده و کنترل شرایط موجود و مسئولیت های زندگی را در دست بگیرید. با انجام این روش و مسئولیت پذیری شما می‌توانید نتیجه سرنوشت خود را کنترل و به آرامش و امنیت روانی مطلوب دست بیابید. (مسئولیت پذیری در زندگی و هر آنچه باید بدانید، ۲۹/۹/۱۴۰۰، سایت COM.پرورش افکار).

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: خدا را بندگانی است که برای سود رساندن به دیگران، نعمتهای خاصی به آن ها بخشیده، تا آنگاه که دست بخشنده دارند نعمت‌ها را

در دستشان باقی می‌گذارد و هر گاه از بخشش دریغ کنند نعمت‌ها را از دستشان گرفته و به دست دیگران خواهد داد. (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۵).

نقش مکان های مذهبی در امنیت روح و روان

تندرستی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی در زندگی انسان است. در مقابل بیماری همواره به عنوان خطری انسان و جامعه را تهدید می‌کند و زیان‌های اقتصادی، خانوادگی و اجتماعی رابه دنبال دارد.

امروزه از نظر کارشناسان این حقیقت مسلم است که برای سازگاری منطقی با خود و محیط و رسیدن به تندرستی و آرامش باید به بهداشت روان توجه کافی مبذول داشت. با وجود پیشرفت های چشمگیری که در زمینه های روانپزشکی و روان درمانی صورت گرفته، ملاحظه می‌شود صاحب نظران بر نیاز به دین در زمینه بهداشت روانی تأکید زیاد دارند .

آن‌ها اعتقاد دارند که اعتقادات مذهبی در تسکین آلام روحی بسیار مؤثر است. داشتن ایمان و دل سپردن به خداوند و قرار گرفتن در مسیری که او برای سعادت بشر تعیین کرده است، در انسان اطمینانی مؤثر و نیرویی قوی پدید می‌آورد. در این میان، شرکت در مراسم دینی و حضور در اماکن مذهبی مثل مساجد و زیارتگاه ها نقش بسیار مؤثری در تأمین بهداشت روانی انسان دارد. حضور در اماکن مقدس و زیارتگاه های شخصیت‌های معنوی و الهی، موجب تخلیه هیجانی در انسان می‌شود و این تخلیه هیجانی با آرامش درونی در آدمی همراه است. مراسمی نظیر نظر، اطعام نیازمندان، عبادت دسته جمعی و شرکت در فعالیت‌های مذهبی در اماکنی مانند بقاع متبرکه، مسجد و غیره، اکثراً می‌توانند کارکردهای روانی مثبت همراه با امنیت داشته باشند. حضور در اماکن مقدس و زیارتگاه ها و یا شرکت در مراسم مذهبی جمعی، سبب می‌شود که فرد در هماهنگی با محیطی که در آن قرار گرفته برای دقایق یا ساعاتی کشمکش‌های درونی و تضادهای روانی خویش را به فراموشی بسپارد. مراسم آئین های مذهبی به فرد کمک می‌کند که بتواند بر اختلالات روحی خویش تا حدودی فائق آید و آن‌ها را کنترل کند. شرکت افراد در مراسم دینی از قبیل زیارت و عبادت با کاهش اختلالات روانی آن‌ها همراه است. همچنین شرکت در مناسک دینی و حضور در

اماکن زیارتی، باعث کاهش اضطراب و عصبانیت و اختلالات روانی می‌شود. زیرا اطمینان زائرین به یاری و کمک خداوند افزایش می‌یابد و لذا به کمک رحمت الهی در حل مشکلات خود امیدوارتر می‌شوند. با توجه به این مسأله نگرش کسانی که در اماکن مذهبی و زیارتگاه‌ها حضور می‌یابند، در برخورد با استرس‌ها تغییر می‌یابد و این تغییر نگرش به شکلی مثبت، باعث بهبود اخلاق و تأمین سلامت روانی آن‌ها می‌شود. (کرمی، زهرا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان، اول ۹۵).

نتیجه

معنویت عبارت از نوعی ارتباط با خدای متعال از راه ایمان به خدا و جهان غیب، عواطف و انگیزه‌های الهی و نیز استعانت از نیروهای غیبی بر اثر قرب الهی است. آثار عملی این ایمان و ارتباط در جهت بخشی به زندگی و نوع نگاه به آن دیده می‌شود که در قالب اخلاق الهی بروز و ظهور می‌یابد و همچنین یکی از آثار امنیت روانی است. انسان‌ها تا زمانی که امنیت روانی دارند می‌توانند ایده‌ها و نظریه‌هایشان را بدون ترس و شرمندگی مطرح نمایند. امنیت جسمی و روانی جزو نیازهای اولیه‌ی انسان است. بنابراین تا وقتی امنیت نداشته باشد نمی‌تواند برای رشد و شکوفایی بکوشد و از فرصت‌ها استفاده کند. شاید بتوان گفت مهمترین مشکل انسان به ویژه در عصر کنونی، اضطراب و افسردگی و به عبارت عام‌تر فقدان آرامش روانی و اطمینان قلبی است به همین دلیل دانشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می‌نامند. آرامش روانی گمشده انسان است و او با تمام وجود در پی دست‌یابی به آن است گاهی فرد در تشخیص مصداق اشتباه می‌کند و برای نیل به این آب‌گوارا، دنبال سراب می‌رود. از دیدگاه دین یگانه چیزی که می‌تواند این نیاز را برآورده کند یاد خدا و معنویت است. معنویت زن به واسطه موارد ذیل موجب امنیت روانی زنان می‌شود. نشاط، نظم، توکل، حفظ عفت و مسئولیت‌پذیری.

فهرست منابع

قرآن

نهج البلاغه

۱. خلجی موحد، امان‌الله (۱۳۷۹)، روان درمانی با کلام آسمانی، شهر اندیشه، چاپ اول ۱۳۷۹ فصل اول و دوم.
۲. کرمی باقظیفونی، زهرا (۱۳۹۵)، تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت روان، تهران، خردمندان، اول ۹۵.
۳. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، بحار الانوار، بیروت، مؤسسه الوفاق.
۴. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۵)، مجموعه آثار، بی‌جا، بی‌نا، چاپ ۱۳.
۵. ناصری، علیرضا (۱۳۸۷)، بحران معنویت در عصر حاضر، قم، انتشارات جامعه المصطفی العالمیه، چاپ اول ۱۳۸۷.
۶. نهج البلاغه، محمد دشتی.
۷. شرح غرر الحکم، ج ۱، ص ۳۶۶.
۸. سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله "رابطه نشاط و معنویت" ۶/۹/۹۵.
۹. جایگاه نظم در زندگی امام خمینی (ره) wiki.khomeini.ir.
۱۰. صفورایی پاریزی، محمد مهدی، ایمان به خدا و نقش آن در کاهش اضطراب، نشریه ادیان و عرفان "معرفت"، اسفند ۱۳۸۲، شماره ۷۵، ۱۳۸۲.
۱۱. کارگر، محمد، اهمیت نظم در زندگی و انجام کارها، ۱/۲/۱۴۰۲، mamooriat.com، بان ۱۴۰۲.
۱۲. مسئولیت پذیری در افکار و هر آنچه باید، com، پرورش افکار.
۱۳. رحیمی، مرتضی، نقش عفت در استحکام نهاد خانواده، civilization.com.