

تأثیر آموزه های اعتقادی در

بهداشت روانی خانواده*

عصمت پور عابدین^۱

چکیده

امروزه علی‌رغم رشد فرهنگی و تغییر در سبک زندگی، بسیاری از افراد توانایی مواجهه با مشکلات را ندارند و در بحران‌های زندگی دچار فشارهای روانی بسیار می‌شوند و همین امر آسیب‌پذیری افراد و خانواده‌ها را در پی دارد. برای کاهش این مشکلات، نیاز است که معارف الهی کسب شود و در زندگی خانوادگی به کار گرفته شود. در این پژوهش به روش توصیفی تحلیلی و جستجوی کتابخانه‌ای، به تأثیر آموزه‌های اعتقادی در بهداشت روانی خانواده پرداخته شده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که؛ در بین این آموزه‌ها، مهم‌ترین عامل آرامش، ایمان به خداست که با آن زندگی معنا پیدا می‌کند و هیچ چیز دیگری نمی‌تواند جای آن را بگیرد. توکل به خدا آموزه‌ی دیگری است که به آن پرداخته شده و به نقش توکل در افزایش اقتدار انسان در برابر ناملایمات اشاره شده است.

بر اساس آموزه‌های قرآنی تسلیم و رضا مقامی است که انسان مؤمن با داشتن آن تمام مقدرات عالم را زیبا می‌بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد. ایمان به معاد سبب تربیت انسان می‌شود، کسی که به معاد اعتقاد دارد خود را در پیشگاه خدا مسئول می‌داند و همواره مراقب خویش است تا ذره‌ای انحراف در مسیر او پیش نیاید و همین خود سبب آسان شدن زندگی و هموار شدن سختی‌ها می‌شود. در نتیجه نگاه توحیدی داشتن در زندگی، سلامت و بهداشت روانی را در پی خواهد داشت و زندگی لذت بخش و گوارا خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: اعتقادات، بهداشت، روان، خانواده.

۱. سطح ۲ جامعه‌الزهراء (س) قم و مقطع کاردانی رشته بهداشت عمومی دانشگاه علوم پزشکی، گناباد، ایران.

(espoorabedin@gmail.com)



مقدمه

تمامی انسان‌ها به حکم فطرت و سرنوشت خود، برای تشکیل خانواده تمایل ذاتی دارند و خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» و از نشانه‌های او این است که از (نوع) خودتان همسرانی برای شما آفریده تا بدان‌ها آرام گیرید و میان‌تان دوستی و رحمت نهاد. آری در این (نعمت) برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است» (م/۲۱).

ازدواج و تشکیل خانواده ماندنی‌ترین آیین و خانواده همواره پایدارترین نهاد اجتماعی بوده است. از آنجایی که خانواده واحد تشکیل جامعه است. سلامت و سعادت جامعه در گرو خانواده‌ای است که سنگ بنای آن به‌طور صحیح گذارده باشد و مراقبت‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی از آن صورت گرفته باشد. در عصر حاضر با توجه به این که جامعه‌ی ما دستخوش تهاجم فرهنگی بیگانه است و دشمنان اسلام برای این که بتوانند نفوذ بر جامعه داشته باشند ابتدا خانواده را هدف قرار داده‌اند. آنان به این حقیقت پی برده‌اند که اگر خانواده متزلزل شود و نیازهای افراد در خانواده تأمین نشود و از نظر روانی دچار کمبود باشند به سمت وسوی فساد کشیده خواهند شد پس نیاز است که خانواده‌ها از لحاظ روانی تأمین باشند؛ و این مهم فقط با استعانت از قرآن و حدیث و به‌کارگیری دستورات اسلامی می‌تواند صورت گیرد.

در این پژوهش به تأثیر آموزه‌های اعتقادی در بهداشت روانی خانواده با توجه به آیات و روایات پرداخته شده است و امید است در راه اعتلای بهداشت روانی خانواده‌ها قدمی هرچند کوچک برداشته شده باشد.

۱- مفهوم شناسی

شناخت دقیق اصطلاحات و واژگان کلیدی سهم بسزایی در تبیین موضوع دارد. در این مبحث ضمن تبیین اصطلاح بهداشت و بهداشت روان، اصطلاح خانواده نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۱-۱- بهداشت

واژه‌ی بهداشت از نظر لغوی و اصطلاحی مورد تبیین و بررسی قرار می‌گیرد.

۱-۱-۱- از نظر لغوی

بهداشت در لغت به معنای نگاه‌داشتن تندرستی، حفظ سلامتی است. این کلمه به‌جای حفظ الصَّحَّة پذیرفته شده است (معین، ۱۳۸۸؛ ۱/۶۶۱؛ دهخدا، ۱۳۷۳؛ ۳/۴۴۳۸). بهداشت در عربی با واژه‌های وقایة الجسم (فراپوشی، ۱۴۰۹؛ ذیل واژه وقی: و وقاه الله)، العافیة (ابن منظور، ۱۴۰۵؛ ذیل واژه



العافیه) بکار رفته است. کلمه «روان» در لغت به جان و روح اطلاق می شود. گویند مراد از روان، نفس ناطقه است و از جان، روح حیوانی (دهخدا، ۱۳۷۳: ۷/۱۰۸۲۵). کلمه «نفس» این گونه معنا شده است: و مردم را از گردآمدن سه چیز آفرید یکی تن که آن را به تازی بدن و جسد خواند و دیگری جان که آن را روح خوانند و سوم روان که آن را نفس خوانند. محل جان، محل جان که دل باشد، موضع جان (همان: ۷/۱۰۸۲۶). کلمه «خانواده» در لغت به معنای دودمان، تبار (همان: ۶/۸۲۹۲)، خاندان، اهل خانه (معین، ۱۳۸۸: ۱/۱۳۹۴) است.

۱-۲-۱- از نظر اصطلاحی

بهداشت عبارت است از تأمین و حفظ و بالا بردن سطح سلامت (اصفهانی، ۱۳۸۴: ۱۹). سازمان جهانی بهداشت «سلامت» را این گونه تعریف می کند: سلامت عبارت است از حالت آسایش کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط نبودن بیماری و ناتوانی (همان: ۱۲).

۱-۲-۲- بهداشت روان

۱-۲-۱- مفهوم بهداشت روان

بهداشت روانی این گونه تعریف شده است: «استعداد روان برای هماهنگی، خوشایند و موثر کار کردن، برای موقعیت های دشوار انعطاف پذیر بودن و برای بازیابی تعادل خود توانایی داشتن». طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روان یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی (صادقیان، ۱۳۸۷: ۷۰). بهداشت روانی در گستره وسیع تر، عبارت است از؛ آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می شود که بدان وسیله ساز و کار با ارزشی در مورد تحرک و پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه ی زمینه ها فراهم آید (همان).

۱-۲-۲- بهداشت روان در قرآن

قرآن فردی را دارای نفس سالم می داند که با تکیه بر فطرت توحیدی از ایمان قلبی برخوردار باشد و در رفتار با ایجاد تعادل میان قوای متضاد در درون و نیز تقابلات بیرونی و درونی خود که بر خواسته از غرایض و محیط است، بهترین روش را در رسیدن به خوشبختی و قرب الی الله انتخاب کند. از نظر قرآن کسانی که در عقیده ی کفر و در عمل، نفاق را شیوه ی خود قرار دهند از سلامت روانی برخوردار نیستند و دچار بیماری روانی می باشند (آرام، ۱۳۸۷: ۳/۷۸). «فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا» (بقره ۱۰۱).

۱-۳-۱- خانواده

۱-۳-۱- از منظر قرآن

خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن در نگاه قرآن، تأمین سلامت روان برای اعضای این خانواده و همچنین ایجاد آمادگی برای برخورد با پدیده های اجتماعی است. ارزش خانواده پیش از هر چیز بر پایه ی مودت و دوستی بین اعضای آن استوار



است. از نگاه قرآن، خانواده مدرسه‌ی محبت و دوستی است. خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ: وَاز نشانه‌های او این است که از (نوع) خودتان همسرانی برای شما آفریده تا بدان‌ها آرام گیرید و میانتان دوستی و رحمت نهاد. آری در این (نعمت) برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است» (م/۲۱).

۱-۳-۲- بهداشت روانی خانواده

کمک به افراد خانواده اعم از همسر و فرزندان، در جهت رشد و تکامل و بهره‌گیری از استعدادها و توانایی‌های فرد برای رسیدن به موفقیت، شادابی، سازگاری و سازندگی بیشتر و تعادل رفتاری.

۲- آموزه‌های اعتقادی و چگونگی تأثیر آن‌ها بر بهداشت روانی خانواده

۲-۱- ایمان به خدا

ایمان به خدا باعث می‌شود که انسان به سمت کارهای پسندیده برود و فعالیت‌های ترمیم‌بخش انجام دهد. همان‌طور که خداوند برای پیروزی و غلبه انسان بر دشمنانش در مرز مسائل مادی، ابزار و وسیله جنگ فراهم نموده است، برای مبارزه با دشمنان روح و فکرش نیز وسایل و برنامه‌های زیادی قرار داده که در صورتی که به آن وسایل مسلح شود می‌تواند در میدان جنگ با مخالفان سرسخت معنویت پیروز شود و سلامت نفس و عقلش را که مساوی با سعادت دنیا و آخرت است تأمین کند (انصاریان، ۱۳۹۰: ۱۲۴).

آنان که به خداوند ایمان دارند، همواره انگیزه‌ای قوی برای ترک کارهای زشت و انجام کارهای نیک دارند و هرگز به نافرمانی در مقابل پروردگار تن نمی‌دهند. امیرالمؤمنین علیه السلام در وصف مؤمن می‌فرماید: «و اعلموا عباد الله ان المومن لا یصبح لایمسی الا و نفسه ظنون عنده فلا یزال زاریا علیها: بندگان خدا بدانید که مؤمن شب را به‌روز و روز را به شب نمی‌آورد جز آن که نفس خود را متهم می‌کند و هرگز از عیب‌جویی خودداری نمی‌کند» (شیروانی، ۱۳۸۷: خطبه ۱۷۶). باید انسان به نقد خویش بشیند و بدون اغماض، اعمال و رفتار و اخلاق خود را بررسی کند تا راه کمال و پیشرفت به روی او باز شود؛ درست مانند کسی که از جاده‌ی پرخطری عبور می‌کند، هرگاه با دیدی خوش‌بینی به همه چیز نگاه کند به یقین، گرفتار حوادث دردناک می‌شود و اگر با نگاه بدگمانی بنگرد با احتیاط از لابه‌لای خطرهای می‌گذرد و به سرمنزل مقصود می‌رسد (مکارم شیرازی، ۱۳۹۱: ۵۵۱/۶). ایمان، نفس شهوت‌پرست را مهار می‌کند و نیرو و توان را از او می‌گیرد و هرگونه فرصتی را از او سلب می‌کند. مؤمن بر چشم و زبان و گوش و دست و خاستگاه‌های شر و



فساد در وجود خود مسلط است و از جایگاه سلطه و اقتدار خود سقوط نمی کند. اما آنکه از نعمت ایمان محروم است، درست نقطه مقابل است (بهشتی، ۱۳۹۱: ۱۳۴). یک نمونه از اقتدار مؤمن در اینجا ذکر می گردد: «إِنَّ لِسَانَ الْمُؤْمِنِ مِنْ وَرَاءِ قَلْبِهِ وَإِنَّ لِقَبْلِ الْمُنَافِقِ مِنْ وَرَاءِ لِسَانِهِ: زَبَانُ مُؤْمِنٍ فِي وَرَاءِ قَلْبِهِ وَ قَلْبُ مُنَافِقٍ فِي وَرَاءِ لِسَانِهِ» (شیروانی، ۱۳۸۷: ۱۷۶). فرق مؤمن با منافق در اصلاح زبان است. اصلاح زبان یکی از مهم ترین مسائل اخلاقی است که بدون آن، کسی در مسیر تهذیب نفس نمی تواند گام بردارد. خود انسان نیز باید توجه داشته باشد که ایمان، برای زندگی بهترین سرمایه است و مبادا که در مسیر ضعیف کردن این نیروی ارزنده قدم بردارد (بهشتی، ۱۳۹۱: ۱۳۴).

اگر خدا در زندگی انسان نباشد؛ آن زندگی بی معنا خواهد بود، و زندگی بی معنا، سرد و بی روح است. اگر تمام امکانات فراهم باشد، اما خدا در زندگی نباشد، زندگی خسته کننده و ملال آور است؛ زیرا خداوند اصل و ریشه انسان است و قطع ارتباط باریشه، موجب پژمردگی و افسردگی می شود. از این روست که خداوند می فرماید: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا: و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی سختی خواهد داشت» (طه/۱۲۴).

پس مهم ترین عامل آرامش در زندگی، ایمان به خدا است. اگر مرد، ایمان حقیقی به خدا داشته باشد، به زنش ظلم نمی کند. زن نیز اگر خدا را ناظر به اعمال خود بداند، توقع زیاد از شوهر نخواهد داشت. اگر خدا وارد برنامه زندگی شد، جای همه چیز را می گیرد (اکبری ۱۳۹۱: ۹۲). در دعا آمده است: «یا من یکفی من کل شیء و لا یکفی منه شیء: ای کسی که از همه چیز کفایت می کنی و چیزی جای تو را نمی گیرد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۹۲/۲۰۸).

۲-۲- توکل و تفویض

۲-۲-۱- توکل

از مجموع آیات و روایات و سیره ائمه علیهم السلام چنین استفاده می شود که منظور از توکل این است که برای رسیدن به هر مقصدی از تمام ابزارهای حلال استفاده شود ولی به هیچ وسیله ای نباید دل بست و باید توجه داشت که خداوند مسبب الاسباب است و فقط به خداوند دل بست (باقری طاقانکی و ناصری نژاد، ۱۳۹۱: ۵۸۴).

جبرئیل علیه السلام در پاسخ به سؤال پیامبر صلی الله علیه و آله از او درباره توکل به خدای متعال فرمود: «العلم بأن المخلوق لا يضر ولا ينفع، ولا يعطي ولا يمنع، واستعمال اليأس من الخلق، فإذا كان العبد كذلك لم يعمل لأحد سوي الله و لم يرج و لم يخف سوي الله و لم يطمع في أحد سوي الله، فهذا هو التوكل: دانستن این مطلب که مخلوق نه زیانی می زند و نه سودی می رساند، نه می دهد و نه جلوگیری می کند و چشم امید بر نکردن از خلق؛ هرگاه بنده چنین باشد،



دیگر برای احدی جز خداوند کار نمی کند و امید و بیمش از کسی جز خداوند نیست و چشم طمع به هیچ کس جز خدا ندارد، این است توکل» (محمدری شهری، ۱۳۹۰: ۱۳/۴۵۰).

۲-۱-۲-۱- ثمرات توکل

با توجه به روایات برخی از ثمرات توکل عبارت اند از:

۱. توکل بر خدا باعث قوت قلب می شود. امام علی علیه السلام می فرماید: «أصل قوّة القلب التوکل علی الله: منشأ قوّة قلب، توکل به خداست» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۷۰۶).

۲. کسی که توکل به خدا داشته باشد نه تنها محتاج نمی شود، بلکه دیگران به او محتاج می گردند. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: اگر مردی با نیت درست به خدا توکل کند، احتیاج کارهای دیگران به او بیافتد؛ زیرا چگونه او (به دیگران) احتیاج پیدا کند در صورتی که مولایش بی نیاز و ستوده است؟

۳. کمک خداوند همیشه با انسان متوکل است. امام علی علیه السلام در این باره می فرماید: «من کان متوکلًا لم یعدم الإعانة: کسی که اهل توکل باشد، کمک (خداوند) را از دست نمی دهد» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۷۰۷).

۴. کسی که توکل به خدا داشته باشد، مشکلات برایش آسان می گردد. امام علی علیه السلام می فرماید: «من توکل علی الله تسهّلت له الصعاب: کسی که بر خدا توکل کند، سختی ها برایش آسان می شود» (همان).

۵. کسی که توکل به خدا داشته باشد، فراهم کردن وسایل برایش آسان می شود. امام علی علیه السلام می فرماید: «من توکل علی الله ذلت له الصعاب و تسهّلت علیه الاسباب و تبسّوا الخفض و الکرامة: کسی که بر خدا توکل کند، سختی ها برایش هموار و اسباب کار برایش آسان می شود و در آسایش و بزرگواری است» (همان).

۶. توکل به خداوند موجب شادی و نشاط است. امام علی علیه السلام فرمود: «من توکل لم یهتم: کسی که توکل می کند، غمگین نمی شود» (همان).

۷. هر کس به خداوند توکل کند، خداوند رزق او را از جایی که گمان ندارد، می دهد. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «من توکل علی الله کفاه مؤنّته و رزقه من حیث لا یحتسب: هر که به خدا توکل کند، خداوند هزینه او را کارسازی کند و از جایی که گمان نمی برد به او روزی رساند» (محمدری شهری، ۱۳۹۰: ۱۴/۲۲۱).

۲-۱-۲-۲- نقش توکل در افزایش اقتدار



پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «من أحبَّ أن يكون أقوى الناس فليتوكل علي الله: کسی که دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، پس باید به خداوند توکل کند» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۷).

پس هر چه منبع قدرت، قوی‌تر و شکست‌ناپذیرتر باشد، فرد نیز قدرتمندتر و شکست‌ناپذیرتر می‌گردد. خداوند، قدرت مطلق است و لذا توکل بر خدا، انسان را قوی‌ترین فرد می‌سازد؛ چنانچه امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز بالاترین درجه ایمان را از آن کسانی می‌داند که بیشترین توکل را بر خداوند دارند (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۱۸). «أقوى الناس إيماناً أكثرهم توكلًا على الله سبحانه: نیرومندترین مردم در ایمان کسی است که توکل او بر خداوند بیشتر است» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۷۰۶).

عامل برخی از فشارهای روانی، احساس ضعف و ناتوانی در برابر مشکلات است و توکل بر خدا، ریشه این احساس ناتوانی را از بین می‌برد. نمرود، حضرت ابراهیم (علیه السلام) را در منجیق گذاشت و به سوی آتش پرتاب کرد. میان زمین و آسمان، جبرئیل آمد و گفت: آیا خواسته‌ای داری؟ حضرت گفت: از تو، نه! خدا مرا بس است و او بهترین و کیل است. میکائیل آمد و گفت: خزانه‌های آب و باران به دست من است؛ اگر می‌خواهی، آتش را خاموش کنم. فرمود: نه. جبرئیل گفت: پس از خدا بخواه. حضرت ابراهیم (علیه السلام) فرمود: همین که او می‌داند من در چه حالی هستم، کافی است! (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۰: ۱۳/۴۵۴).

بنابراین اگر انسان چنین تصویری از خدا داشته باشد و این گونه بر خدا توکل کند، در سخت‌ترین مشکلات، آرام خواهد بود. توجّه به این واقعیت که خداوند، همیشه همراه انسان است و در صورت نیاز پاسخگو و اجابت‌کننده است، از فشار روانی می‌کاهد و سبب می‌گردد که انسان، توانایی مقابله‌ی بیشتری با مشکلات بیابد (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۱۸). به همین جهت امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «من توکل لم يهتم: هر کس توکل کند، اندوهگین نمی‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۷۰۷).

۲-۲-۲- تفویض

تفویض به معنای واگذاشتن کارها به خداست. در قرآن می‌خوانیم: «فَسَدُّ كُرُونِ مَا أَقُولُ لَكُمْ وَأَفْوضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ: به‌زودی گفتارم را متذکر می‌شوید و من کار خود را به خدا وامی‌گذارم. به‌درستی که او به [حال] بندگان بیناست» (غافر/۴۴). امام رضا (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «الایمان أربعة أركان: التوكل علي الله عزوجل، والرضا بقضائه والتسليم لأمر الله والتفويض الي الله، قال عبد صالح: وأفوض أَمْرِي الي الله ان الله بصير بالعباد فوقاه الله سيئات ما مكروا: ایمان چهار رکن دارد: توکل بر خداوند عزوجل، خشنودی از قضای او، تسلیم در برابر امر خدا و واگذاشتن کارها به خدا. بنده‌ای صالح گفته است: و کارم را به خدا می‌سپارم. خداست که به [حال] بندگان، بیناست پس





خداوند او را از عواقب سوء آنچه نیرنگ می کردند حفظ نمود» (محمّدی ری شهری، ۱۳۹۰: ۹/۲۴۱). با توجه به این سخن امام رضا علیه السلام تفویض یکی از ارکان ایمان است به این معنا که اگر مؤمن تفویض نداشته باشد، ایمان او ناقص است. وا گذاشتن کارها به خدا انسان مؤمن را از عواقب بدی که ممکن است در انتظارش باشد حفظ می کند. امام علی علیه السلام می فرماید: «من فوّض أمره إلی الله سدّه: هر کس کار خود را به خدا واگذارد، خداوند کار او را به سامان آورد» (همان: ۲۴۲).

کسی که کار خود را واگذار به خداوند می کند در آسایش و آرامش خواهد بود، چنان که در سخنی که به امام صادق علیه السلام نسبت داده شده، آمده است: «المفوض أمره إلی الله في راحة الأبد والعيش الدائم الرغد والمفوض حقاً هو العالی عن كل همّة دون الله: کسی که کار خود را به خدا واگذارد، در آسایش جاودان و زندگی ای همیشه خوش است؛ و واگذارنده حقیقی کسی است که از هر خواهش و خواسته ای جز خدا دست شوی» (همان). البته واگذاری کار به خدا به این معنا نیست که انسان دست از تلاش و کوشش بردارد؛ بلکه به این معناست که نهایت تلاش و کوشش خود را به کار گیرد و هنگامی که در برابر موانع سخت قرار گرفت، وحشت نکند و دلسرد نگردد، بلکه کار خود را به خدا واگذارد و با عزمی راسخ به جهاد و تلاش ادامه دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰: ۲۰/۱۱۷).

۲-۳- تسلیم و رضا

تسلیم و رضا یکی از آثار ایمان به خدا است، کسی که ایمان به خدا دارد باور دارد که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، حکیمانه و این سرنوشت برای او بهتر است و از آنچه در زندگی برای او پیش آمده، رضایت دارد و آن را مکروه نمی شمارد. رضا و تسلیم باعث کاهش غم و نگرانی انسان و افزایش آسایش در زندگی و باعث آسان شدن مشکلات می شود و هم چنین باعث می شود که انسان نسبت به زندگی خود خوش بین باشد و بادید مثبت به آن بنگرد.

خداوند متعال از پیامبر صلی الله علیه و آله می خواهد که در جواب منافقان بگوید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا: هیچ حادثه ای برای ما رخ نمی دهد مگر آنچه خداوند برای ما نوشته است» (توبه/۵۱)؛ و در آیه ی بعد می فرماید: «قُلْ هَلْ تَرَبُّصُونَ بِنَا إِلَّا إِحْدَى الْحُسَيْنَيْنِ: بگو آیا درباره ی مایکی از دو نیکی (بهشت یا فتح) را انتظار دارید» (توبه/۵۲). افراد با ایمان و خداپرست که به علم، حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می دانند. انسان مؤمن تمام مقدرات عالم را زیبا می بیند و مفهوم شکست و ناکامی در او راه ندارد (صادقیان، ۱۳۸۷: ۷۸).



آنان که مقام تسلیم دارند شکایت نمیکنند. آنخف بن قیص می گوید: روزی به عمومیم صعصعه از دل درد خود شکایت کردم. مرا بسیار سرزنش کرده، گفت: پسر برادر وقتی یک نوع ناراحتی پیدا می کنی، اگر به دیگری مانند خود شکایت کردی از دو حال خارج نیست یا آن شخص دوست توست البته او هم ناراحت و افسرده می شود و یا دشمن توست که در این صورت شادمان خواهد شد، ناراحتی خویش را به مخلوقی مانند خود که قدرت برطرف کردن آن را ندارد نگو، به کسی پناه ببر و بگو که تو را به آن ناراحتی مبتلا کرده، او خود می تواند برطرف نماید. پسر برادر! یکی از چشم های من مدت چهل سال است که هیچ چیز را نمی بیند از این پیش آمد احدی را مطلع نکردم حتی همسر من نیز نمی داند که این چشم من نابیناست (باقری طاقانکی و ناصری نژاد، ۱۳۹۱: ۵۸۹، به نقل از الکنی و الألقاب: ۲/۱۳).

۲-۴- یاد خدا

یاد خدا آن قدر برای انسان مؤمن اهمیت دارد که خداوند در قرآن مؤمنین را خطاب می کند و به آن ها امر می کند که یاد خدا بسیار کنید و می فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا: ای کسانی که ایمان آورده اید! یاد خدا بسیار کنید. صبح و شام به تسبیح او پردازید» (احزاب/۴۱-۴۲).

امام علی علیه السلام می فرماید: «من عمر قلبه بدوام الذكر حسنت أفعاله في السر والجهر: هر که دل خویش را با یاد پیوسته خدا آباد کند، در نهان و آشکار نیک کردار شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۲۴۷). در حدیث دیگری امام علی علیه السلام می فرماید: «مداومة الذكر قوت الأرواح و مفتاح الصلاح: مداومت بر ذکر، خوراک روح و کلید صلاح و پاکی است» (همان).

خداوند، بهترین مونس و همدم انسان است. با او انسان احساس آرامش می کند. زندگی با یاد خدا، لذت بخش و شادی آفرین است. قرآن کریم می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: آگاه باشید که با ذکر خدا دل ها آرام می گیرد» (رعد/۲۸). یاد خداوند سینه ها را جلا می دهد و به قلب ها آرامش می بخشد. امام علی علیه السلام می فرماید: «ذكر الله جلاء الصدور و طمأنينة القلوب: یاد خدا، مایه جلای سینه ها و آرامش دل هاست» (تمیمی همان: ۲۴۶). کسانی که در پی زندگی لذت بخش هستند نباید از ارتباط با خدا غافل شوند. انسان موجودی است الهی که روح خداوند را با خود دارد و روح، اساس حیات انسان است. این روح که جدا افتاده، نیاز به ارتباط با منبع اصلی خود دارد؛ بدون این ارتباط، روح افسرده و پژمرده می شود. ارتباط خداوند، شیرینی زندگی است و کسی که شیرینی یاد خدا را بچشد، از او روی گردان نمی شود (پسندیده، ۱۳۸۸: ۲۱۶). امام سجاد علیه السلام در مناجات نهم از مناجات پانزده گانه خود می فرماید: «من ذا الذي ذاق حلاوة محبتك فرام منك بدلا و من ذا الذي أنس بقربك فابتغي عنك حولا: کیست که حلاوت محبت تو را چشید و دیگری را به جای تو برگزید؟! و کیست که نزد تو انس گرفت و روی از تو برگرفت؟!» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۹۱/۱۴۸).



۲-۴-۱- نماز

نماز یکی از جلوه های ذکر خداست. «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي: و نماز را برای یاد من بپا دار» (طه/۱۴). رسول خدا ﷺ می فرماید: «أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشَقَ الْعِبَادَةَ فَعَانَقَهَا وَ بَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ وَ أَحْبَبَهَا بِقَلْبِهِ وَ تَفَرَّغَ لَهَا، فَهُوَ لَا يَبَالِي عَلَيَّ مَا أَصْبَحَ مِنَ الدُّنْيَا عَلَيَّ عَسْرَ أُمِّ عَلِيٍّ يَسِرُّ: برترین مردم کسی است که به عبادت عشق بورزد، عبادت به صورت معشوقش دریاید؛ و از صمیم قلب عبادت را دوست داشته باشد و با بدنش آن را بچشد و خودش را فارغ کند برای عبادت. اگر کسی به این مرحله رسید دیگر سختی و آسانی دنیا برایش تفاوتی ندارد» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۸۳).

تمام ائمه علیهم السلام و اولیای خدا اگر به مشکلی برمی خوردند دو رکعت نماز به جا می آورند و مشکل خود را برطرف می کردند. امام صادق علیهم السلام می فرماید: «كَانَ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِذَا هَالَهُ شَيْءٌ، فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ، ثُمَّ تَلَا هَذِهِ الْآيَةَ: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ»: وقتی که برای امیرالمؤمنین علی علیهم السلام مشکلی پیش می آمد، به نماز پناه می برد (ناراحتی خویش را از طریق نماز جبران می کرد) و آیه ی «اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (بقره/۱۵۳) را تلاوت می فرمود (کلینی، ۱۴۰۷: ۳/۴۸۰).

نماز برقراری پیوند با خداست؛ خداوندی که مهربان، مقتدر و شکست ناپذیر است. ارتباط با چنین منبع رحمت و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می رود که انسان را همانند فولاد، مقاوم می سازد. از این روست که پیامبر خدا ﷺ هرگاه محزون می گشت، به نماز پناه می برد و از آن کمک می گرفت (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۲۰). در سیره ی آن حضرت آمده است: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ فَرَعَ إِلَى الصَّلَاةِ: پیامبر خدا ﷺ این گونه بود که هرگاه چیزی او را محزون می ساخت، به نماز پناه می برد» (باقری طالقانی و ناصری نژاد، ۱۳۹۱: ۱۷۸، به نقل از سنن النبی: (۷)).

۲-۴-۱-۱- نماز محوکننده گناهان

خداوند می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَ زُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِنُ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرِي لِلذَّاكِرِينَ: و نماز در دو طرف روز و نیز در ساعتی از شب که بر روز نزدیک است به پادار؛ به درستی که نیکوکاری ها شما بدی هایتان را از بین می برد. این یادآوری برای اهل ذکر است» (هود/۱۱۴).

۲-۴-۱-۲- نماز شب

امام صادق علیهم السلام می فرماید: «صَلَاةُ اللَّيْلِ تَبَيِّضُ الْوَجْهَ وَ صَلَاةُ اللَّيْلِ تَطْيِبُ الرِّيحَ وَ صَلَاةُ اللَّيْلِ تَجْلِبُ الرِّزْقَ: نماز شب چهره را سفید و نورانی می کند، نماز شب انسان را خوشبو



می کند و نماز شب روزی می آورد» (حر عاملی، ۸/۱۴۹). از امام سجاد علیه السلام سؤال شد: چرا شب زنده داران از تمام مردم خوش سیما تراند؟ حضرت فرمود: چون با خداوند خلوت می کنند و خدا نیز جامه ای از نور بر آنان می پوشاند (همان: ۵/۸۷). نماز شب علاوه بر این سبب محبوبیت زن در دل شوهر می شود لذا در روایتی آمده است که: زنی خدمت امام صادق علیه السلام آمده و عرض کرد: ای پسر پیغمبر! شوهرم مرا دوست نمی دارد، چه کنم؟ حضرت فرمود: عليك بالصلوة اللیل. «برو نماز شب بخوان» پس از چندی خدمت حضرت رسید و تشکر کرد و گفت: شوهرم از آن وقت هیچ کس را به اندازهی من دوست نمی دارد. پس آن حضرت فرمودند: خدا رحمت کند زنی را که سحرگاهان برخیزد و شوهرش را بیدار کند و هم چنین مردی که برخیزد و زنش را بیدار کند و نماز شب بخواند. (باقری طالقانی و ناصری نژاد، ۱۳۹۱: ۱۷۷، به نقل از تذکره العلماء: ۶۸).

۲-۴-۲- قرآن

قرآن شفا دهنده ی بزرگ ترین بیماری هاست. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ: ای مردم! به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه هاست و رهنمود و رحمتی برای مؤمنان آمده است» (یونس/۵۷).

از امام حسن علیه السلام نقل شده است: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ فِيهِ مَصَابِيحُ النُّورِ وَ شِفَاءُ الصُّدُورِ، فليجلل جال بضوئه و ليجم الصفة قلبه، فَإِنَّ التَّفَكِيرَ حَيَاةَ الْقَلْبِ الْبَصِيرِ كَمَا يَمْشِي الْمُسْتَنِيرُ فِي الظُّلُمَاتِ بِالنُّورِ: به راستی در این قرآن، چراغ های روشنی (بخش) و شفای سینه ها (از بیماری های دل ها) است. پس جلا دهنده باید که به نور آن (دیدنی خویش را) جلا دهد و قلبش را بدان صفت لگام زند؛ زیرا که اندیشیدن (در قرآن) مایه ی حیات دل شخص با بصیرت است، همچنان که آدمی در تاریکی ها، با کمک نور راه خود را می پیماید» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۰: ۹/۳۳۴).

امام علی علیه السلام در فضیلت قرآن فرموده است: «و اعلموا أنه ليس علي أحد بعد القرآن من فاقة و لا لأحد قبل القرآن من غني؛ فاستشفوه من أدوائكم، واستعينوا به علي لأوائكم: بدانید آن که قرآن را دارد چیزی کم ندارد، آن که قرآن را ندارد چیزی ندارد. پس دوا ی درد خویش را از قرآن بجوید و برای غلبه ی بر مشکلات خود از آن یاری بخواهید» (شیروانی، ۱۳۸۷: خطبه ۱۷۶). در اینجا امام علی علیه السلام دو نتیجه برای هدایت های قرآن ذکر کرده است: نخست این که هم نشین های قرآن پیوسته در زیاده و نقصان اند: فزونی در هدایت و کاستی در گمراهی؛ و دیگر این که قرآن سرمایه ای است عظیم که هر کس و هر جامعه ای از آن بهره بگیرد و دستوراتش را به کار بندد، نه گرفتار فقر معنوی می شود و نه فقر مادی؛ و آن ها که پشت به آن کنند گرفتار هر دو نوع فقر خواهند شد. امام علیه السلام



قرآن را وسیله حل مشکلات و درمان بیماری های اخلاقی و اجتماعی و معنوی می شمارد. به یقین جامعه آگاه و دانا و صاحب ایمان و اخلاص، هرگز در نمی ماند و گرفتار مشکل نمی شود (مکارم شیرازی، ۱۳۹۱: ۵۵۴/۶).

قرائت قرآن آثار و برکات فراوانی دارد به بسیار خواندن آن در خانه ها سفارش شده است. پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: «خانه هایتان را با خواندن قرآن نورانی کنید و آن ها را گورستان قرار ندهید، چنان که جهودان و ترسایان کردند که در همان کلیساها و معبد های خود عبادت نمودند و خانه های خود را معطل و بی عبادت گذاردند؛ زیرا وقتی در خانه بسیار قرآن خوانده شود خیرش فراوان گردد و اهل آن توسعه یافته و رشد نمایند و برای اهل آسمان بدرخشد چنان که اختران آسمان برای اهل زمین می درخشند» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۸۲). پیامبر ﷺ فرمود: «لا تغفل عن قراءة القرآن فإن القرآن يحيي القلب وينهي عن الفحشاء والمنكر والبغى؛ مبدا از قرائت قرآن غفلت کنی؛ زیرا قلب را زنده می کند و انسان را از فحشاء و زشتی ها و ظلم و تجاوز بازمی دارد» (المتقی الهندی، ۱۴۰۹، ۲/۲۹۱).

۲-۵- حُسن ظن به خدا

امام رضا علیه السلام فرمود: «أحسن الظن بالله، فإن الله عزّ وجلّ يقول أنا عند ظنّ عبدي المؤمن بي؛ إن خيرا فخيروا وإن شراً فشرّاً: به خداوند گمان نیک ببر، زیرا خداوند عزّ و جلّ می فرماید: من نزد گمان بنده ی مؤمن خویشم، اگر گمان او به من نیک باشد مطابق آن گمان با او رفتار کنم و اگر بد باشد نیز مطابق همان گمان بد، با او عمل کنم» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۰: ۵۵۷/۶).

اگر انسان مؤمن گمان نیک به خداوند داشته باشد خداوند هم با نیکی با او رفتار خواهد کرد ولی اگر گمان بد به خدا داشته باشد بر اساس همان گمان بد با او رفتار خواهد کرد. داشتن حسن ظن نسبت به خداوند یعنی این که انسان مؤمن عمل خود را برای خدا خالص کند و امید داشته باشد که خداوند از لغزش های او درمی گذرد. امام علی علیه السلام در این مورد می فرماید: «حسن الظنّ أن تخلص العمل و ترجو من الله أن يعفو عن الزلل: گمان خوب این است که عمل را خالص کنی و از خداوند امید گذشت از لغزش ها را داشته باشی» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۴۱۰).

امام علی علیه السلام می فرماید: «حسن الظنّ راحة القلب وسلامة الدين: خوش بینی، مایه ی آسایش دل و سلامت دین است» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳: ۲۵۳).

۲-۶- اعتقاد به معاد

توحید اسلام بر محور «لله» و «الیه» دور می زند. نه تنها مبدأ همه هستی ها خداست، بلکه غایت تمام هستی های نیز اوست. بر اساس آموزه های اسلام خدا، «مبدأ المبادی» و



«غایه الغایات» است. چنانچه مفاد کلمه‌ی استرجاع (إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ) همین است. در نظر اسلام، چیزی در هستی، نه کم می‌شود و نه گم. در این جهان هستی، هیچ ذره‌ای گم و محو نمی‌شود. نظام هستی، نظام دقیق حساب و کتاب و قانون و ضابطه است و تخلف از این نظام، تخلف از فرمان خدا و موجب پشیمانی و پریشانی و بدبختی است (بهشتی، ۱۳۹۱: ۱۱۹).

قرآن کتاب انسان‌سازی و تربیت است و در این مسیر قسمت مهمی از مسائل تربیتی را از طریق ایمان به معاد و توجه به حساب قیامت، دنبال کرده است. ایمان به معاد یعنی ایمان به یک زندگی ابدی که همه چیز آن روی حساب است. ایمان به معاد یعنی ایمان به دریافت کيفر و پاداش اعمالی که ما در دنیا انجام داده‌ایم؛ یعنی هیچ کدام از نیکی‌ها و بدی‌های ما ناپود و فانی نمی‌شود، بلکه انسان در گرو اعمال خود است چنین عقیده‌ای نقش عمیقی در پرورش روح انسان دارد. در قرآن کریم در وصف روز قیامت آمده است که: «يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمَلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمَلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ... رَوْزِی که هر کس هر کار نیکوئی کرده و (آنچه بد کرده) همه را پیش روی خود حاضر ببیند، آرزو کند که‌ای کاش میان او و عمل بدش به مسافتی دور فاصله بود» (آل عمران/۳۰).

مهم این است که باید معاد را همواره به یاد داشته و فراموش نشود، هرچند ایمان و یقین قطعی به آن نداشته باشیم، بلکه داشتن ظن و گمان به آن، برای تربیت کافی است (باقری طاقانکی و ناصری نژاد، ۱۳۹۱: ۵۴۶). قرآن می‌گوید: «فَالْيَوْمَ الَّذِينَ آمَنُوا مِنَ الْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ * عَلَى الْأُرَائِكِ يَنْظُرُونَ * هَلْ تُؤْتِبُ الْكُفَّارُ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ» (مطففین/۳۴-۳۶). در این آیات هشدار داده که انسان‌ها برانگیخته خواهند شد.

یکی از آثار ایمان به معاد آرامش است؛ زیرا اعتقاد به زندگی پس از مرگ انسان را از عالم خاکی فراتر می‌برد و فکر و اندیشه‌اش را از تنگنای زندگی مادی آزاد می‌کند. امروزه دانشمندان اعتراف دارند که گسترش بیماری‌های روانی و بالا رفتن آمار خودکشی در کشورهای پیشرفته، از مادی‌گری، پوچ‌گرایی، لذت‌جویی، بی‌ایمانی و از کم‌توجهی به دین سرچشمه می‌گیرد. بشر امروز بیشتر از هر زمان دیگری به معنویت و ایمان مذهبی نیاز دارد؛ بنابراین تنها در سایه‌ی اعتقاد به مبدأ و معاد است که پوچی و بی‌هدفی از وجود انسان رخت برمی‌بندد و در پرتو این اعتقاد زندگی بشر روشنایی و فروغ می‌یابد (مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی‌فقیه در سپاه، ۱۳۸۳: ۹۴).

بنابراین، آن کس که به عالم آخرت و روز پاداش و جزا ایمان دارد و خود را در پیشگاه خداوند مشغول می‌داند همواره مراقب خویشتن است تا از قانون و برنامه‌ی الهی فراتر نرود و دچار انحراف از مسیر عدالت نشود (همان: ۹۶).



۲-۶-۱- یاد مرگ

انسان، از آن جهت که لذت طلب و راحت خواه است، هنگام مواجهه با سختی‌ها و مشکلات، دچار فشارهای روانی سخت و گاه طاقت‌فرسا می‌گردد؛ اما یادآوری مرگ (این هول بر انگیزه‌ترین واقعیه زندگی)، هر حادثه‌ی تلخی را کوچک و تحمل پذیر می‌سازد. یاد مرگ، نه تنها مخدر و ناامیدکننده نیست، بلکه یکی از عوامل موثر در کاهش اضطراب‌ها و نگرانی‌ها است. یاد مرگ انسان را نسبت به دنیا بی‌رغبت می‌سازد و این امر، موجب حفظ تعادل در زندگی می‌شود. یک انسان متعادل نه در خوشی‌های زندگی، به عیش و مستی می‌پردازد و نه در ناخوشی‌های زندگی به جزع و فزع. برای رسیدن به این نقطه تعادل، راه‌هایی وجود دارند که یکی از مؤثرترین آن‌ها «یاد مرگ» است (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۴۸). پیامبر خدا ﷺ در این باره می‌فرماید: «أَكْثِرُوا ذِكْرَ الْمَوْتِ، فَإِنَّهُ يَمْحُصُ الذَّنْبَ وَيُزِيلُ فِي الدُّنْيَا، فَإِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْغِنَى هَدَمَهُ وَ إِنْ ذَكَرْتُمُوهُ عِنْدَ الْفَقْرِ أَرْضَاكُمْ بِعَيْشِكُمْ: مرگ را زیاد یاد کنید؛ چرا که گناهان را می‌زداید و انسان را نسبت به دنیا بی‌رغبت می‌کند. از این رو، اگر آن را هنگام دارایی یاد کنید، منهدمش می‌گرداند و اگر آن را هنگام نداری یاد کنید؛ شمارا از زندگی تان راضی می‌گرداند» (پاینده، بی‌تا: ۲۳۷). نقش مهارکنندگی یاد مرگ است که دامنه‌ی افسارگسیخته‌ی رفاه را محدود می‌کند و حلقه‌ی تنگ سختی‌ها را باز می‌کند» (پسندیده، ۱۳۸۸: ۳۵۰).

پیامبر خدا ﷺ به یکی از انصار مدینه که ظاهراً مشکلی داشته است، چنین توصیه می‌فرماید: «أَوْصِيكَ بِذِكْرِ الْمَوْتِ، فَإِنَّهُ يَسْلِيكَ عَنْ أَمْرِ الدُّنْيَا: تو را به یاد مرگ سفارش می‌کنم که تو را از امور (سخت) دنیا تسلی می‌دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۸۲/۱۶۷). یاد مرگ، رغبت به دنیا را - که یکی از عوامل استرس و فشارهای روانی است - کاهش می‌دهد و انسان را نسبت به آنچه هست، راضی می‌گرداند و اگر نسبت به اندک دنیا راضی شد، زندگی بر او آسان می‌گردد و سختی‌ها هموار می‌شود (همان: ۳۵۲).

۲-۶-۲- اثر یاد مرگ

علامه مجلسی راجع به داستان طولانی اسکندر ذوالقرنین می‌نویسد که در ضمن فتوحاتش به شهری رسید. پس از آن که وارد شهر شد عجایبی مشاهده کرد، از آن جمله: دید جلوی در هر خانه‌ای چند قبر وجود دارد. آدرس دارالحکومه را پرسید، گفتند: ما دارالحکومه نداریم و قاضی هم نداریم. اسکندر گفت: مگر اجتماعی می‌شود باشد و حاکم و قاضی نداشته باشد؟ گفتند: جناب اسکندر! در این شهر دو نفر پیدا نمی‌شوند که باهم دعوا کنند. ادعایی نیست تا بخواهند نزاعی کنند، گفت: چطور چنین می‌شود؟ گفتند: راه و روشی که از پدران ما به ما رسیده است، چنین است: هر کس که می‌میرد، جنازه‌اش را



باید درب خانه اش دفن کنند. قبرستان جداگانه ای نداریم. هر کس که فوت کرد قبرش در خانه اش است تا بازماندگانش از خانه بیرون می روند، پا روی قبر پدرشان بگذارند و بروند و بدانند که چنین سرنوشتی دارند. مبدا گناهی انجام بدهند. به خانه که برمی گردند نیز چنین است مبدا به اهل و اولادشان اذیتی کنند. این قبر پدر و مادر و خواهر و برادر باید درب خانه باشد تا مرگ را فراموش نکنند هرروز مرگ در نظر است؛ بنابراین مال کسی را دیگری نمی برد، کسی که امید ندارد فردا زنده باشد برای چه ادّعی ناحقی داشته باشد؟ چرا با هم دعوا داشته باشند؟ بد اخلاقی برای چه؟ (دستغیب، ۱۳۹۹: ۱/۹۶).

نتیجه گیری

با توجه به دستاوردهای حاصل از این پژوهش نتایج ذیل ارائه می گردد:

۱. آموزه های اعتقادی نقش بسیار مهم و تأثیرگذاری در آرامش روانی فرد و خانواده دارند.
۲. ایمان به خدا سلاحی است در مقابل وسوسه های شیطانی، کسی که مجهّز به این سلاح باشد در برابر فرمان آفریدگار نافرمانی نمی کند، بلکه مؤمن همواره مهار نفس خود را در دست دارد. با ایمان به خداست که زندگی معنا پیدا می کند و هیچ چیز نمی تواند جای آن را بگیرد.
۳. کسی که ایمان به خدا داشته باشد توکل هم خواهد داشت و هرگز احساس ضعف و ناتوانی نخواهد کرد. با توکل می توان از نظر روحی قوی ترین مردم بود همچون حضرت ابراهیم علیه السلام که از چنان قدرت روحی بالایی برخوردار بود که هیچ گونه به دل او راه نیافت و به خاطر همین توکل او بود که آتش بر او گلستان شد.
۴. تسلیم و رضا باعث می شود که غم و نگرانی انسان کاهش یافته و مشکلات برای او آسان شود.
۵. زندگی با یاد خدا لذّت بخش و شادی آفرین است و فرد مؤمن با نماز با خداوند مقتدر و شکست ناپذیر پیوند برقرار می کند و این ارتباط انسان را همچون فولاد مقاوم می سازد. قرآن دردهای روحی انسان را درمان می کند و به سفارش امام علی علیه السلام برای غلبه کردن بر مشکلات باید از قرآن یاری جست.
۶. حسن ظن به خدا سبب آسایش دل و سلامت دین است.
۷. در سایه ی اعتقاد به معاد است که زندگی معنا پیدا می کند و از پوچی و بی هدفی به سمت روشنایی و فروغ راه می یابد و یاد مرگ نیز انسان را به دنیا بی رغبت می کند و از فشارهای روانی می کاهد.



منابع

- * قرآن کریم، ترجمه‌ی مهدی الهی قمشه‌ای، اسلامی، ۱۳۸۴.
- * نهج البلاغه، ترجمه‌ی علی شبروانی، چاپ سوم، قم، نسیم حیات، ۱۳۸۷.
۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
 ۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت - لبنان، انتشارات دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، ۱۴۰۵ ق.
 ۳. آرام، محمدرضا، قرآن و بهداشت روانی، مجموعه مقالات مسابقات بین‌المللی قرآن کریم، اسوه، ۱۳۸۷.
 ۴. اصفهانی، محمدمهدی و دیگران، آئین تندرستی، چاپ دوم، تهیه‌شده در اداره ارتباطات و آموزش سلامت وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی و معاونت بهداشتی دانشگاه علوم - پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم، ۱۳۸۴.
 ۵. اکبری، محمود، صمیمانه با عروس و داماد، چاپ سی و هشتم، قم، نور الزهراء، ۱۳۹۲.
 ۶. انصاریان، حسین، نظام خانواده در اسلام، چاپ سی‌ام، قم، ام‌اینها، ۱۳۹۰.
 ۷. باقری طاقانکی، سبز علی و اعظم السادات ناصری نژاد، برای تمام خانواده‌ها، چاپ هفتم، قم، بوستان احمدی، ۱۳۹۱.
 ۸. بهشتی، احمد، مسائل و مشکلات زناشویی، چاپ سوم، تهران، چاپ و نشر بین‌الملل، ۱۳۸۶.
 ۹. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم ﷺ)، تهران، دنیای دانش، بی‌تا.
 ۱۰. پسندیده، عباس، رضایت از زندگی، چاپ هفتم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۸.
 ۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، ترجمه‌ی محمد رحمتی شهرضا، چاپ سوم، قم، صبح پیروزی، ۱۳۹۳.
 ۱۲. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل‌ال‌بیت ﷺ، ۱۴۰۹ ق.
 ۱۳. دستغیب، سید عبدالحسین، داستان‌های شگفت، چاپ چهارم، هاتف، ۱۳۹۹.
 ۱۴. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه دهخدا، چاپ اول از دوره جدید، دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
 ۱۵. صادقیان، احمد، قرآن و بهداشت روان، مجله قرآن و علم. شماره دوم، بهار و تابستان ۱۳۸۷.
 ۱۶. فراهیدی خلیل بن احمد، العین، چاپ دوم، ایران، مؤسسه دارالهجرة، ۱۴۰۹ ق.
 ۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
 ۱۸. المتقی الهندی، علاءالدین علی، کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت، انتشارات مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق.
 ۱۹. مجلسی، محمداقبر، بحارالانوار، الطبعة: الثالثة المصححة، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
 ۲۰. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی، چاپ دوازدهم، قم، دارالحدیث، ۱۳۹۰.
 ۲۱. مرکز تحقیقات اسلامی نمایندگی ولی‌فقیه در سپاه، مبدأ و معاد، ۱۳۸۳.
 ۲۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی، چاپ بیست و پنجم، امیرکبیر، ۱۳۸۸.
 ۲۳. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، پیام امام امیرالمؤمنین ﷺ شرح تازه و جامعی بر نهج‌البلاغه، ج ۶، چاپ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۱.
 ۲۴. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۲۴ و ۲۰، چاپ سی و دوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۰.



The effect of religious teachings on family mental health

Ismat PourAbedin¹

Abstract

Today, despite cultural growth and changes in lifestyle, many people do not have the ability to face problems and suffer a lot of psychological pressure in life crises, and this results in the vulnerability of individuals and families. To overcome these problems, it is necessary to acquire divine knowledge and apply it in family life. In this research, the influence of religious teachings on the mental health of the family has been discussed using the descriptive method of analysis and library search.

The research findings show that; Among these teachings, the most important factor of peace is faith in God, which gives meaning to life and nothing else can take its place. Trust in God is another teaching that has been discussed and the role of trust in increasing human authority against Adversities has been pointed out.

According to Quranic teachings, submission and contentment is a position that a believer sees all the world's destiny as beautiful, And Failure and frustration don't come to him. Belief in the resurrection Leads to the civility of a person, the one who believes in the resurrection considers himself responsible before God and always takes care of himself so that there is no deviation in his path, and this in itself causes life to be easier and hardships to be smoothed. As a result, having a monotheistic view in life will Lead to well-being and mental health, and life will be enjoyable and pleasant.

Keywords: beliefs, health, psyche, family

1.Level 2 of Al-Zahra University (S) in Qom and Associate Degree in Public Health at Gonabad University of Medical Sciences, Iran.

E-mail: espoorabedin@gmail.com

Received: 2022/10/23

Accepted: 2023/07/03