

تأثیر اعتقاد به توحید در سلامت روان خانواده از منظر قرآن و سنت

سیدعلی اصغر علوی^۱، زینب دهقان^۲

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۸/۱۱

مقاله پژوهشی

چکیده

سلامت روحی و روانی و دوری از نگرانی و اضطراب، نیاز اساسی امروز بشر است. در این میان توجه دادن انسان‌ها به علل ماورای مادی و از آن جمله باور و اعتقاد به توحید و عمل براساس این اعتقاد می‌تواند انسان‌ها را به گمشده‌شان برساند. این پژوهش که از نوع تحقیقات میان رشته‌ای می‌باشد، به روش توصیفی تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای تدوین شده است، سعی دارد تأثیرات اعتقاد به توحید را در ایجاد سلامت روان خانواده از دیدگاه آیات و روایات الهی مورد بررسی قرار دهد؛ زیرا خدای متعال، خالق و مالک و آگاه به زوایای وجودی مخلوقات خود، نیازها و بهترین روش برآوردن آن‌ها است. این پژوهش به هدف ایجاد معرفت دقیقی از توحید و عمق بخشیدن به این معرفت در وجود خود و عمل بر طبق تعالیم الهی تدوین شده است. از نتایج و یافته‌های این تحقیق این است که اعتقاد و باور به مفهوم توحید می‌تواند در انسان باعث به وجود آمدن مؤلفه‌های ایجابی سلامت روان همچون امیدواری به خدا، حسن ظن، تقویت روحیه انفاق و ایثار، رسیدن به مقام رضا و تسلیم و... گردد.

کلید واژه: اعتقادات، توحید، سلامت روان، خانواده، قرآن و سنت، آیات و روایات.

۱. دکتری تخصصی قرآن و علوم گرایش مدیریت جامعه المصطفی العالمیه قم modirekarbala313@chmail.ir

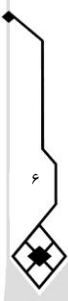
۲. دانش آموخته سطح سه رشته اخلاق و تربیت اسلامی حوزه علمیه تخصصی امام حسین یزد

ommehzahasadat1399@gmail.com



بشر باید بداند هدف اعلای زندگی و حیات چیست. به طور طبع، حیاتی مورد هدف است که انسان در آن رو به تعالی پیش برود. رسیدن به زندگی اعلای نیاز به بصیرت و بینایی قلبی دارد که انسان را در وصول به این هدف راهنمایی کرده و در پرتو آن از گمراهی و ضلالت در امان نگه دارد و آن بصیرت چیزی نیست جز توحید باوری. عدم آرامش و سلامت روانی و اختلالات رفتاری ناشی از آن در واقع امروز بشری بسیار مشهود و فراوان است، به طوری که می توان گفت هیچ فردی در برابر اختلالات روانی مصونیت ندارد. با معرفت و شناخت خداوند متعال و وحدانیت او و عمق بخشیدن به این معرفت در وجود خود و عمل به تعالیم الهی افق فکری وسیع تری در مقابل انسان ها گشوده می شود و شناخت و طرز تفکر انسان نسبت به دنیا و مسائل دنیوی و رفتاری های روحی و ناراحتی های روانی آن تحت تأثیر قرار خواهد گرفت. در واقع اعتقاد به توحید رابطه مستقیمی با سلامت روان دارد و اگر اعتقاد به توحید تقویت شود، سلامت روان هم تقویت می شود؛ چرا که در نگاه دینی توحید تنها یک گزاره ذهنی نخواهد بود، بلکه موتور محرکه جامعه خواهد بود. توحیدی که اسلام به آن دعوت می کند، توحیدی است بالاتر از حد پاسخ به یک سؤال. توحید اسلامی الهامی است در زمینه روابط اجتماعی، در زمینه سیر جامعه و در زمینه تکالیف مردم، در زمینه مسئولیت هایی که انسان ها در مقابل خدا، در مقابل یکدیگر، در مقابل جامعه و در مقابل پدیده های دیگر عالم دارند. توحید اسلامی الفی است که بعدش ب و پ و چ و تا می آید. (خامنه ای، ۱۳۹۲، ص ۲۰۹) هدف از انجام این تحقیق آن است که مبانی ایجاد سلامت روانی با کمک گرفتن از اعتقاد توحیدی معرفی شده در قرآن و روایات را استخراج نماییم تا بر اساس آن مؤلفه ها همگام با زمینه سازی برای تحقیقات بعدی، برنامه ای عملی برای ایجاد سلامت و آرامش روان فردی و در سطح جامعه اسلامی ما فراهم گردد. پرسش اصلی این است که نقش گرایش به آموزه های توحیدی در سلامت روان خانواده چیست؟

اینکه خانواده مثل یک فرد وجود شخصی و خارجی داشته باشد که دارای سلامت روان باشد، به عنوان پیش فرض و اصل موضوعی در این تحقیق در نظر گرفته شده است، چه اینکه یک گروه و جمع مانند یک فرد وجود شخصی و خارجی دارد در فلسفه اجتماع و فقه الاجتماع



مطمح نظر است و بسیاری قائل به وجود مستقل برای گروه و جمع هستند چنانچه قرآن کریم در بسیاری از موارد به هویت امت‌ها و جمع‌ها، مستقلاً اشاره نموده است.

۱. پیشینه پژوهش

سلامت روح و روان دارای اهمیت زیادی است، به طوری که روایات بسیاری از اولیای بزرگوار اسلام رسیده که به این امر مهم توجه کامل داشته و به پیروان خود، خاطرنشان نموده‌اند که نگرانی، ترس، غصه و خلاصه ناراحتی‌های روحی و روانی باعث بیماری جسم و مایه ویرانی زندگی است. این تحقیق بر آن است که اثرات توحید را بر سلامت روان بررسی نماید. از میان کتاب‌ها و مقالات و پایان‌نامه‌هایی که به موضوع این پژوهش نزدیک بود می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

الهام احمدی در پژوهشی در سال ۱۳۹۱ با عنوان «رضایت از زندگی از دیدگاه آیات و روایات»، به این موضوع پرداخته است. این پایان‌نامه از دو جهت با تحقیق پیش رو متفاوت است. اول اینکه در این پایان‌نامه بحث رضایت و رضایتمندی از زندگی مطرح شده است و دوم آنکه محور و سیر بحث از رضایتمندی به سمت موارد قرآنی و روایی انجام گرفته است اما در این تحقیق اولاً بحث سلامت روان مطرح خواهد شد و ثانیاً نقطه محوری بحث، مفهوم توحید و بررسی آن و نهایتاً حرکت به سمت سلامت روان خواهد بود.

فهمیه نوری زاده در پژوهشی در سال ۱۳۹۲ با عنوان «نقش بندگی خدا در آرامش روان»، از منظر بندگی و بررسی نقش آن به تبیین نسبت آن با آرامش پرداخته است و رابطه بندگی و آرامش را بیان نموده است. هر چند این پایان‌نامه با تحقیق پیش رو تا حدودی، هم راستا است اما تحقیق پیش رو با محوریت توحید و سلامت روان و بررسی رابطه این دو شکل خواهد گرفت. فریده حسین ثابت و مریم رادی در پژوهشی در سال ۱۳۹۴ با عنوان «بررسی رابطه درک از خدا و رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه شیراز» به هم‌بستگی مثبت بین رضایت از زندگی و درک از خدا پرداخته است و بیشتر ناظر به جنبه‌های فردی و رضایت از زندگی فرد بوده است. که تحقیق پیش رو به تبیین عمیق‌تری از نسبت توحید و سلامت روان و بیان بیماری‌های روان



و درمان آن‌ها با توحید خواهد پرداخت. مضافاً بر اینکه مؤلفه‌های بیشتری را در مورد چگونگی نسبت توحید و سلامت روان بررسی می‌کند.

فاطمه زارع زاده در پژوهشی در سال ۱۳۹۵ با عنوان آثار «ایمان در زندگی از منظر قرآن»، به واکاوی مفهوم ایمان و بررسی آثار آن در زندگی فردی و اجتماعی پرداخته است اما تحقیق پیش رو با محوریت توحید و بررسی آن در سلامت روان به بحث خواهد نشست.

زهرایوسفی مصری در پژوهشی در سال ۱۳۹۵ با عنوان «بیماریهای روحی»، از بیماری‌های روانی از قبیل هراس، اضطراب و... صحبت شده و به علت و درمان این بیماری‌های روحی از منظر قرآن و روانشناسی پرداخته است. این پژوهش درصدد است که تنها از توحید به عنوان بهترین راه رسیدن به سلامت روان کار کند و در بسیاری از پژوهش‌ها مانند این کتاب از راهکارهای مختلفی سخن به میان آمده و در کنار آن از دین هم به عنوان یک راهکار، سخن به میان آورده شده است. مضافاً بر اینکه نوع پردازش و ارائه بحث دینی در این کتاب، به قوت و استحکام راهکارهای غیردینی نیست و این عملاً باعث گرایش ناخواسته مخاطب به نسخه‌های غیردینی است و رغبت و اشتیاقی را برای بازگشت به آموزه‌های دینی، فراهم نمی‌کند.

محمدحسین فلاح، محمدرضا شایق، ابوالقاسم عاصی و علی طحانی در پژوهشی در سال ۱۳۹۷ با عنوان «ساختمان زندگی خود را ایمن بسازید»، نگرشی از توحید ارائه داده که در بحث این تحقیق راهگشا خواهد بود. ولی این تحقیق به دنبال مواردی مانند: ترس، اضطراب و... است که در این کتاب به آن پرداخته نشده است.

۱. مفهوم‌شناسی

۲.۱. توحید

اصل آن وحد است. الوحده یعنی الانفراد؛ و واحد در حقیقت آن چیزی است که جزء ندارد (راغب اصفهانی، ۱۳۸۸، ص ۸۵۷). توحید و یگانگی خدای متعال، اصطلاحات گوناگون در فلسفه، کلام و عرفان دارد که مهم‌ترین اصطلاحات آن عبارت‌اند از:

۱- توحید در وجوب وجود؛ یعنی هیچ موجودی جز ذات مقدس الهی، واجب‌الوجود بالذات

نیست؛ ۲- توحید به معنای بساطت و عدم ترکیب از اجزاء بالفعل، بالقوه و اجزاء تحلیلی؛ ۳- توحید به معنای نفی مغایرت صفات با ذات؛ یعنی صفاتی که به خدای متعال نسبت داده می‌شود. ۴- توحید در خالقیت و ربوبیت؛ یعنی خدای متعال شریکی در آفریدن و تدبیر جهان ندارد؛ ۵- توحید در فاعلیت حقیقی؛ یعنی هر تأثیری که از فاعل و مؤثری سر بزند، در نهایت مستند به خداوند متعال است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۵۸۸). توحید مرکزی‌ترین معرفت دینی است که در کنار معنای لغویش که یکی کردن است اگر به خوبی شناخته و فهم شود می‌تواند اثرات بزرگی در عالم ایجاد کند. توحید، درجات و مراتبی دارد؛ چنان‌که شرک نیز که مقابل توحید است مراتب و درجاتی دارد. تا انسان همه مراحل توحید را طی نکند، موحد واقعی نیست. توحید در یک تقسیم به توحید در ذات، صفات و افعال تقسیم می‌شود (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۴۲). توحید افعالی دارای مسائل عینی فراوان، ویژگی‌ها و جلوه‌های متعددی است. از جمله؛ توحید در خالقیت، توحید در مالکیت و توحید در ربوبیت. در این تحقیق تأکید بیشتر بر توحید در توکل، عبادت و مالکیت می‌باشد.

۲.۲. سلامت روان

سلامت روانی، در زبان انگلیسی معادل «Mental Health» است؛ که Health به معنای سلامت، شادابی و تندرستی و Mental به معنای ذهنی، روانی و... به کار رفته است (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۴). این اصطلاح، در کتاب‌های روانشناسی به حالتی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب، افسردگی و دیگر اختلال‌های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت، سلامت روانی را چنین معنا کرده است: «سلامت روان عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب» (میلانی فر، ۱۳۸۲، ص ۳).

۱. روش تحقیق

در این مقاله اطلاعات به روش تحلیلی و توصیفی مورد بررسی قرار گرفته و جمع‌آوری مطالب نیز به صورت کتابخانه‌ای و استفاده از نرم‌افزار و رجوع به منابع معتبر اسلامی می‌باشد.

۱. تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش

چنان‌که بیان شد توحید افعالی دارای مسائل عینی فراوان، ویژگی‌ها و جلوه‌های متعددی است. از جمله؛ توحید در خالقیت، توحید در مالکیت و توحید در ربوبیت. در این تحقیق تأکید بیشتر بر توحید در توکل، عبادت و مالکیت می‌باشد و با اشاره به دو صفت حکمت و رحمت خداوند بحث پی‌گرفته می‌شود و در این چهار ساحت به بررسی اعتقاد توحید در سلامت روان خانواده پرداخته خواهد شد.

الف) توحید در توکل

اینکه انسان فقط خدا را وکیل قرار دهد، وکیلی که قدرتمندترین است، سازنده انسان است و از همه چیز آگاه است. او کسی است که عهده‌دار کارهای انسان است، قانون او را می‌داند، هر وقت به سراغش برود او را می‌پذیرد، پول از او نمی‌گیرد و هرگز در کارش اشتباه نمی‌کند، چون این وکیل داناترین و با علم‌ترین و عادل‌ترین است و اعتماد به این وکیل خوب باعث آرامش در انسان می‌شود. انسان موحدی که به توحید در توکل اعتقاد دارد و یقین دارد که جهان در قبضه قدرت اوست، درواقع رابطه‌اش را با او محکم کرده و به دستگیره محکمی چنگ زده است که نتیجه آن اطمینان به خدا و سلامت روح و روان است. قرآن مجید در موارد متعددی توکل بر خدا را از ویژگی‌های افراد با ایمان می‌داند و می‌فرماید:

«إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ؛ مؤمنان تنها کسانی هستند که هرگاه نام خدا برده شود دل‌هایشان بیمناک می‌گردد و هنگامی که آیات او بر آن‌ها خوانده می‌شود ایمانشان فزونی می‌گیرد و فقط بر پروردگارشان توکل دارند» (انفال، ۲). پیامبر گرامی اسلام ﷺ تفسیر توکل را از جبرئیل پرسید، جبرئیل گفت:

«الْعِلْمُ بِأَنَّ الْمَخْلُوقَ لَا يَضُرُّ وَلَا يَنْفَعُ وَلَا يُعْطَى وَلَا يَمْنَعُ وَاسْتِغْمَالُ الْيَأْسِ مِنَ الْخَلْقِ فَإِذَا كَانَ الْعَبْدُ كَذَلِكَ لَمْ يَعْمَلْ لِأَحَدٍ سِوَى اللَّهِ وَلَمْ يَرْجُ وَلَمْ يَخَفْ سِوَى اللَّهِ وَلَمْ يَظْمَعْ فِي أَحَدٍ سِوَى اللَّهِ فَهَذَا هُوَ التَّوَكُّلُ؛ معنای توکل این است که انسان یقین کند به این که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست و باید از آن‌ها ناامید بود و اگر بنده‌ای به این مرتبه از معرفت برسد که جز برای خدا کاری انجام ندهد و جز او به کسی امیدوار نباشد و از غیر او نهراسد و غیر از خدا چشم طمع به کسی نداشته باشد، این همان توکل بر خدا است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۱۳۸).

این توکل در ایجاد سلامت روان جلوه‌ها و بروزهای مختلفی دارد:

۱. رجا و امیدواری به خدا

یکی از مهمترین عواملی که مایه قوام نهادی مانند خانواده است، احساس امیدواری است. سرچشمه این احساس را باید در محور معارف توحیدی جست. امیدواری ضد یاس از رحمت خدا است، که آن را صفت رجاء گویند و «رجاء» عبارت است از انبساط سرور در دل، به جهت انتظار امر محبوبی. این سرور و انبساط را وقتی رجاء و امیدواری گویند که آدمی بسیاری از اسباب رسیدن به محبوب را تحصیل کرده باشد؛ مانند انتظار گندم از برای کسی که تخم بی‌عیب را به زمین قابلی که آب به آن نشیند بیندازد، و آن را در وقت خود آب دهد. اما توقع چیزی که هیچ‌یک از اسباب آن را مهیا نکرده باشد، آن را رجاء نگویند، بلکه غرور و حماقت نامند. مانند انتظار گندم از کسی که تخم آن را در زمین شوره زار و بی‌آب افکنده باشد. دنیا مزرعه آخرت است و دل آدمی حکم زمین را دارد و ایمان چون تخم است و طاعات، آبی است که زمین را با آن سیراب باید کرد و پاک کردن دل از معاصی و اخلاق ذمیمه به جای پاک کردن زمین است از خار و خاشاک و سنگ و کلوخ و گیاهی که زرع را فاسد می‌کند و روز قیامت هنگام درو کردن است. پس باید امید داشتن بنده به آمرزش را قیاس کرد به امید صاحب زرع. چنان که کسی تخم را به زمین پاک افکند و آن را به موقع آب دهد، و از سنگ و خار و خس پاک سازد، چون چشم به لطف پروردگار داشته بنشیند و امید گندم به خانه بردن در وقت درو داشته باشد. این امید را رجاء گویند و عقلاً از آدمی می‌پسندند و مدح او را می‌کنند (نراقی، ۱۳۴۸).



ص ۲۹۴-۲۹۵). اسلام در تمام برنامه‌ها و تعلیماتش روح امید و حرکت را در افراد می‌دمد و از ایستایی و عدم تحرك و یأس نهی می‌کند. توکل به خدا و امید به او در ضمن سعی و تلاش از ویژگی‌های انسان‌های موحد است در قرآن آمده است: «لَا تَأْسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ»؛ از رحمت خدا مأیوس نشوید که از رحمت خدا جز قوم کافر مأیوس نمی‌شوند» (یوسف، ۸۷).

انسان موحد به خداوند علیم و حکیم و مدبر اعتقاد دارد و تمام اسباب عالم را به دست او می‌داند؛ از این رو، هیچ‌گاه خود را در بن‌بست کامل نمی‌بیند، بلکه همواره به خداوند امیدوار است و اعتقاد دارد که خداوند می‌تواند به او کمک کند، و اگر فرد به فضل و رحمت او امید داشته باشد و از او کمک بخواهد، او را تنها نمی‌گذارد، بلکه به او آرامش می‌دهد. انسان مؤمن به جای منفی‌بافی و فکر به عدم موفقیت در زندگی، همواره به آینده مثبت می‌نگرد و با تکیه بر نیروی خداوندی خود را در عالم اسباب محدود نمی‌پندارد. سختی‌ها و گرفتاری‌ها به هیچ‌وجه او را خانه‌نشین نمی‌کند، بلکه آن را مقدمه فرج و گشایش در کارها می‌داند و معتقد است که در این گرفتاری‌ها و سختی‌ها و ناخشنودی‌ها، حکمتی نهفته است و این‌ها به مصلحت او بوده و به همین دلیل هیچ‌یک از پیامبران یا اولیای الهی از مشکلات نهراسیده‌اند، بلکه با امیدواری به فضل و رحمت خداوند راه و مسیر خود را ادامه داده‌اند.

۲. حسن ظن و خوش‌گمانی

از نتایج توحید در توکل حسن ظن به خداوند است؛ چون او را صاحب علم، قدرت و محبت بی‌نهایت می‌داند و در پی آن به امر او به خلق خداوند حسن ظن دارد؛ چون می‌داند خدا را در امور خویش وکیل نموده و خدا او را به خیر خواهد رساند. باید دقت کرد که باید حسن ظن به مسلمانان داشت، نه دشمنان خدا؛ چراکه عقل و دین، دوستی با دشمنان خدا و حسن ظن به آنان را جایز نمی‌شمردند، بلکه امر به تبری و دوری از آنان می‌نمایند. حسن ظن به خدا باعث نجات و نشاط در عبادات و محبت به خدا است، پس بر هر بنده لازم است که: «او را به خود هزار مرتبه مهربان‌تر از پدر و مادر بداند» (هیثمی، ۱۴۱۴ق، ج ۱۰، ص ۲۱۳). همچنین بر او لازم است

که گمان بد به هیچ‌یک از مسلمانان نبرد و گفتار و کردارشان را حمل بر بدی ننماید، بلکه هر عملی از هر کس می‌بیند و هر سخنی از هر کس می‌شنود باید آن را به بهترین محامل حمل کند و تکذیب او را نکند و اگر احتمال بدی به خاطر او گذرد، خود را خطاکار شمرد و خود را بر آن ندارد، تا چون چندی گذرد این صفت ملکه او می‌شود و بدگمانی از خاطر او مرتفع می‌گردد. اگر گمان بدی نسبت به کسی کند که اگر گمان او راست و مطابق واقع باشد باعث ضرر دینی یا دنیوی باشد لازم است که حزم و احتیاط را به جای آورد، و امور دین و دنیای خود را به او وانگذارد، تا ضرر و خسران به او مترتب نگردد (نراقی، ۱۳۴۸، ص ۳۴۸).

یکی از دستوره‌های اسلام در ارتباط با افراد، خوش‌گمانی و تفسیر مناسب رفتار آن‌هاست. خداوند متعال در جریان داستان افک که عده‌ای از منافقان به یکی از همسران پیامبر ﷺ تهمت زده و مسلمانان گرفتار این شایعه شده بودند، می‌فرماید: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَ الْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ؛ چرا هنگامی که این تهمت را شنیدند مردان و زنان با ایمان نسبت به خود [و کسی که همچون خود آن‌ها بود] گمان خیر نبردند؟ چرا نگفتند این یک دروغ بزرگ و آشکار است» (نور، ۱۲). بنابراین، وظیفه مهم یک فرد مسلمان نسبت به برادر دینی‌اش این است که عمل و گفته او را به بهترین وجه صحیح و ممکن تفسیر نماید و گفتار و رفتار او را از دیدگاه پاکی و درستی بنگرد. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «وَلَا تَظُنَّنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَبَتْ مِنْ أَخِيكَ سُوءًا وَأَنْتَ تَجِدُهَا فِي الْخَيْرِ مُحْمَلًا؛ به سخنی که از برادرت می‌شنوی، تا هنگامی که راه صحیحی برای آن می‌یابی گمان بد مبر» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ۳۶۲).

هر اجتماعی از انسان‌ها به این روحیه مجهز شود، در برابر حوادث و اتفاقات ناگوار ایمن خواهد شد. نهادی با حساسیت خانواده را در راس این آموزه‌ها باید دید. این حسن ظن و خوش‌گمانی یکی از نیازهای ضروری خانواده است که در پرتو نگاه توحیدی برآورده می‌شود. دیدن خدا و حسن ظن و خوش‌گمانی به او و دیدن رزق لایحتسب در بحران‌های پیش رو مانند مشکلات معیشتی و اقتصادی و مانند آن در مسائل خانوادگی، زمینه‌های سلامت روان خانواده را ایجا خواهد نمود.



ب) توحید در اطاعت و عبادت

توحید در عبادت منافعی دارد که به خود انسان برمی گردد و گرنه خداوند بی نیاز از عبادت انسان ها است. از جمله منافع آن سلامت روان و آرامش است. از مطالعه سیره عباد و بندگان واقعی خداوند نیز که جز او را اطاعت و عبادت نمی کنند این مطلب به دست می آید. این که چگونه توحید عبادی منجر به سلامت روان می شود پرسشی است که در این بخش به مقتضی سخن به آن پاسخ داده می شود. آنچه در شئون مختلف بشر متجلی است و در صیورت و شدن انسان مؤثر است و هرکسی شب و روز با آن سروکار دارد توحید عملی و در رأس آن توحید عبادی است و نوع لجاجت ها و مقاومت ها در همین مقام است. توحید در عبادت یعنی یگانه پرستی؛ به عبارت دیگر در جهت پرستش حق یگانه شدن. روشن ترین مراتب عبادت، انجام مراسم تقدیس و تنزیه است که اگر برای غیر خدا واقع شود مستلزم خروج کلی از جرگه اهل توحید و از حوزه اسلام است. ولی از نظر اسلام پرستش منحصر به این مرتبه نیست؛ هر نوع جهت اتخاذ کردن، ایده آل گرفتن و قبله معنوی قرار دادن، پرستش است. هر کس که هواهای نفسانی خود را جهت حرکت و ایده آل و قبله معنوی خود قرار دهد آن ها را پرستش کرده است: «أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ؛ آیا دیدی آن کس را که هوای نفس خود را خدا و معبود خویش قرار داده است؟» (فرقان، ۴۳)

هر کس امر و فرمان شخص دیگر را که خدا به اطاعت او فرمان نداده، اطاعت کند و در برابر آن تسلیم محض باشد او را عبادت کرده است: «وَلَا يَتَّخِذْ بَعْضُنَا بَعْضاً أُولِيَاءَ مِنْ دُونِ اللَّهِ؛ همانا بعضی از ما انسان ها بعضی دیگر را خدای خویش و مطاع و حاکم بر خویش قرار ندهیم» (آل عمران، ۶۴). بنابراین، توحید عملی یا توحید در عبادت یعنی تنها خدا را مطاع و قبله روح و جهت حرکت و ایده آل قرار دادن و طرد هر مطاع و جهت و قبله و ایده آل دیگر؛ یعنی برای خدا خم و راست شدن، برای خدا قیام کردن، برای خدا خدمت کردن، برای خدا زیستن، برای خدا مردن. کلمه طیبه «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» بیش از هر چیزی ناظر بر توحید عملی است؛ یعنی جز خدا شایسته پرستش نیست (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۲۲)؛ بدین معنا که تنها اطاعت و فرمان برداری از خداوند واجب است و اوامر و نواهی اوست که باید انجام پذیرد. اطاعت از غیر خداوند جز با

اجازه و امر او روا نیست. در غیر این صورت هر اطاعتی حرام و موجب شرك در اطاعت خواهد بود: «وَمَا أَمْرُهُ إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ؛ و به آن ها دستوری داده نشده بود جز آنکه خدا را بپرستید در حالی که دین خود را برای او خالص کنند» (بینه، ۵).

۱. اثر بعد فردی عبادت در سلامت روان

اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز، علاوه بر اینکه احساسات معنوی انسان را تحریک می کند، موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی های روزمره می شود. نماز نوعی روش زندگی و سیره ی فراگیری است که اخلاق، ارزش ها و فضایل رفتاری را دربر می گیرد. از این طریق است که فرد مؤمن به نماز، با برون ریزی هیجانی خود و تخلیه از ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی دارد. پالایش روانی یک نتیجه ی مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی است. نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش ها و دردهای روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. در قرآن کریم آمده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ نماز را به یاد من باشی» (طه، ۱۴) و از آنجا که نماز بهترین مصداق ذکر الهی است: «وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ؛ نماز بزرگ ترین ذکر الهی است» (عنکبوت، ۴۵) در نتیجه ذکر و یاد خداوند، باعث ایجاد آرامش در انسان خواهد شد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده اند و دل هایشان به یاد خدا آرام می گیرد. آگاه باش که با یاد خدا دل ها آرامش می یابد» (رعد، ۲۸). اینکه در کتاب آسمانی از نماز به عنوان برترین مصداق ذکر خدا یاد شده، شاید به این جهت باشد که در حال قیام به نماز، نفس آدمی در اثر توجه به مبدأ اعلا و خالق یکتا از اضطراب درونی دور شده و سختی ها و ناملایمات را از یاد می برد. بنابراین کمترین تردید در این مطلب روا نیست که یاد خدا آرام بخش دل ها از همه ی ناامیدی ها و ناآرامی ها بوده و نماز روشن ترین مصداق و فرد اکمل از ذکر الهی است. همچنین نماز تنها عامل بازدارنده از لغزش ها و تنها تکیه گاه امن و مأمن مستحکم انسان ها معرفی گردیده است. این امر می تواند موجب مصون نگه داشتن نفس، از افتادن در مهلکه حوادث و آرامش روحی و روانی گردد. (دهقان نیری، ۱۳۹۴، ۱۳۰-۱۳۳) هر فرد از افراد



جامعه باید خود را در پناه این تکیه گاه نیرومند ببیند.

۲. اثربطاط با دیگران در سلامت روان

غالباً افرادی که از سلامت روان بهره اندکی دارند از ارتباط با دیگران روی گردانند و کسانی که دارای روانی سالم اند دائماً در ارتباط با دیگران هستند و خود همین ارتباط بر سلامت روان آن ها می افزاید و علاوه بر آن ارتباط با انسان های سالم و ارحام خود عامل ایجاد سلامت روان است از دیدگاه دین ما ارتباط با دیگران چه جایگاهی دارد و چگونه عاملی می شود برای سلامت روان سؤالی است که تا حدی که اقتضای بحث است به آن پرداخته خواهد شد.

اول، صله رحم

صله رحم (رسیدگی به وضع خویشان و بستگان نسبی و پیوند مستمر با آنان) یکی دیگر از نشانه های اخلاق و سنن مرضیه اسلامی و انسانی حسن سلوک و خوش رفتاری با خویشاوندان است که در فضای خانواده باید به آن توجه داشت. انسان باید پیوند عاطفی خود را با خویشان نسبی (ارحام) استمرار بخشد و هیچ گاه ارتباط و علاقه خود را با آن ها قطع نکند و چون خویشاوندان انسان از جهت نیازهای انسانی و عاطفی متفاوت اند در برابر هر نیاز، پاسخ متناسب بدهد؛ گاهی با یک تلفن رفع نیاز می شود و گاهی با هزینه میلیون ها ریال هم رفع نیاز نمی گردد، تا نیاز چه و امکانات چه اندازه باشد، ولی آنچه مسلم است قطع ارتباط با خویشاوندان نسبی به گونه ای که پیوند خویشاوندی کاملاً قطع شود از گناهان کبیره است. بنابراین، صله رحم به معنای مهربانی و رسیدگی نسبت به خویشان و نزدیکان است که از حقوق بیشتری نسبت به دیگران برخوردارند. در قرآن مجید نام ارحام بعد از نام خدا آمده است که فرمود: «... وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا؛... از خدایی بترسید که [همگی به عظمت او معترفید و] وقتی چیزی از یکدیگر می خواهید نام او را می برید، [و نیز] از خویشاوندان خود مبرید، زیرا خداوند مراقب شما است.» (نساء، ۱) این ترجمه و تفسیر مبتنی بر عطف «وَالْأَرْحَامَ» به «اللَّهُ» است که از لحاظ ادبی مفعول اتَّقُوا می باشد. یعنی هم از خدا پروا

داشته باشید و هم از ارحام و حق هر دو را مراعات کنید. این همه تأکید و تشدید نسبت به صله رحم در قرآن مجید و ذکر ارحام پس از نام خداوند متعال در آیه شریفه، کاشف از اهمیت صله رحم در دین مقدس اسلام است و این همه تأکید بیان کننده آن است که ترک این واجب عواقب سوء و سرانجام ناخوشی در پی خواهد داشت. (مهدوی کنی، ۱۳۷۸، ۴۰-۴۴) یعنی در هندسه اندیشه توحیدی، این مفهوم را باید مورد توجه قرار داد.

دوم، ارتباط با مردم

خانواده کوچکترین نهاد اجتماعی در اسلام است که از بستر آن باید شاهد زمینه‌های جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی بود. از نقاط بسیار حساس در اخلاق اسلامی حس تعاون و تعاضد و خدمت به مردم به خصوص خدمت به مؤمنان و صالحان است. از مجموعه تعالیم اسلامی و سیره اولیاء علیهم صلوات الله استفاده می‌شود که پس از ادای فرایض، بالاترین وسیله برای تقرب به خداوند متعال این خصلت نیکو است.

از قرآن مجید استفاده می‌شود که آنچه به سود مردم باشد پایدار و جاوید خواهد بود و آنچه سودمند نباشد، مانند کف روی آب، به زودی از میان می‌رود و اثری از آن باقی نمی‌ماند. خداوند متعال می‌فرماید: «... فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاءً وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ...» اما کف به کناری می‌افتد و نابود می‌شود ولی آنچه به مردم سود می‌رساند [مثل آب یا فلز خالص در زمین می‌ماند، خداوند متعال این چنین مثال می‌زند] (رعد، ۱۷). اولیای خداوند همواره در خدمت مردم بودند و شخصاً در رفع حوایج آنان اقدام می‌کردند. در حدیثی آمده است که پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «الْحُلُقُ عِيَالُ اللَّهِ فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَى اللَّهِ مَنْ نَفَعَ عِيَالُ اللَّهِ وَادْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتٍ سُوراً؛ مردم عائله و جیره‌خواران خداوندند. محبوب‌ترین آن‌ها نزد خدا کسی است که سودش به عائله خدا برسد. و خانواده‌ای را خوشحال کند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ص ۱۶۴) بنابراین، اگر مرجع حاجات مردم شدید خوشحال باشید که خدا شما را دوست می‌دارد، و چنان چه در خانه یا دفتر کارتان به روی مردم بسته شد و مردم به شما مراجعه نکردند یا نتوانستند مراجعه کنند، بدانید که از رحمت خدا محروم شده‌اید و باید

به جای خوشحالی، ناراحت و اندوهگین شوید (مهدوی کنی، ۱۳۷۸، ص ۱۶۵-۱۶۸). در این روایت نیز اثر توحیدی این رفتار بر مقیاس خانواده رفته است و حتی پیشتر از آن سخن از یک عائله بزرگ مطرح شده و واحد کلان جامعه را یک خانواده بزرگ در نظر گرفته است که با فهم نسبت خود و خدا که همان مقام توحید است و در بستر اطاعت و اطاعت او جلوه می‌کند سعی در تبیین این معرفت مهم نموده است.

ج، توحید در مالکیت

مالکیت، یا اعتباری است یا حقیقی؛ مالکیت اعتباری مانند مالکیت انسان نسبت به خانه، زمین و ماشین که محض اعتبار و قرارداد است. قرآن کریم برای حفظ انتظام زندگی انسان و بقای انسجام جامعه بشری این‌گونه عناوین اعتباری را به رسمیت شناخته و در آیات فراوانی از آن‌ها سخن به میان آورده است. مالکیت اعتباری از مباحث حقوقی و فقهی است که از شئون حکمت عملی‌اند. مالکیت حقیقی، امری تکوینی و واقعی است؛ مانند مالکیت انسان نسبت به اعضا و جوارح خود. قرآن کریم این نوع مالکیت را تنها از آن خدا می‌شمارد و حتی مالکیت انسان نسبت به گوش و چشمش را از خدا می‌داند «قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ؟ بگو چه کسی شما را از طرف آسمان و زمین روزی می‌دهد؟ بلکه چه کسی مالک گوش و چشمه است؟» خداست (یونس، ۳۱؛ آل عمران، ۲۶). این آیه کریمه در کمال وضوح دلالت دارد که هرگونه مُلک و سلطه و نفوذی در عالم فرض شود تحت سلطه خداست و هر سلطانی مُلک و سلطه خود را مرهون افاضه او می‌داند؛ چنان‌که هر منزوع السُّلط‌های باید بدانند که نزع سلطنت از او به اراده سلطان حقیقی؛ یعنی خدا بوده است. (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ص ۴۱۸-۴۲۰).

توحید در مالکیت یک عامل مهم سلامت روان است که در ادامه به تبیین این رابطه پرداخته می‌شود.



۱. تحمل و صبر در مواجهه با مصائب

صبر در فرهنگ اسلامی، به معنای پایداری و ایستادگی در برابر سختی‌ها و پذیرش آگاهانه و ارادی دشواری‌هاست. یکی از ویژگی‌های برجسته رفتاری انسان سالم، در قرآن صبر و استقامت است: «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُكْتَفُونَ»؛ و بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات آزمایش می‌کنیم. و صبرکنندگان را بشارت ده. همان کسانی که چون بلا و آسیبی به آنان رسد گویند: ما مملوکِ خدايیم و یقیناً به سوی او بازمی‌گردیم. آن‌اند که درودها و رحمتی از سوی پروردگارشان بر آنان است و آن‌اند که هدایت یافته‌اند» (بقره، ۱۵۵-۱۵۷). انسان موحد، از اموری مانند مرگ، فقر، بیماری و... که دیگران را از نظر روانی درمانده و مستأصل می‌سازد هراس ندارد و می‌تواند سلامت روانی خود را حفظ نماید؛ زیرا سختی‌ها و ناملایمات را آزمایش الهی می‌داند که خداوند با بشارت‌های فراوان انسان‌ها را به صبر در برابر آن‌ها دعوت نموده است. به‌طور کلی، کسانی که دل‌هایشان منور به نور توحید الهی است در عالم جز خیر و صلاح و خوبی نمی‌بینند و نظام هستی را نظام احسن می‌دانند به‌گونه‌ای که اگر غیر از این باشد، خلل و ناهنجاری در جهان پدید می‌آید. خانواده بستر تجربه حوادثی است که به چنین روحیه‌ای برای مقاومت در برابر ناملایمات نیازمند است.

تربیت‌شدگان در مکتب توحید هنگام رویدادهای ناگوار همیشه متوجه این نکته هستند که مملوک خداوند متعال‌اند و مالک حقیقی اوست و هرچه دارند از آن خداوند است و چند روزی پیش او امانت است با از دست دادن آن‌ها کمتر دچار ناراحتی می‌شوند و تدبیر امور نیز به دست اوست و این قضایا و دشواری‌ها در راستای همان نیل به کمالات است و در نهایت رسیدن به کمال مطلق که خود او جل و علاست: «إِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ» انسان معتقد به این حقایق در مشکلات و دشواری‌ها به خدای متعال پناه می‌برد و به وسیله تحکیم ارتباط با او، گرفتاری‌هایش را برطرف ساخته و در مقابل آن‌ها صبر می‌کند و ناآرامی‌هایش را تسکین می‌دهد و از زمره هدایت‌یافتگان خواهد گردید (صانع، ۱۳۸۲- ص ۱۵۷-۱۵۸). این چنین است که در





سایه اعتقاد به توحید در مالکیت انسان به سلامت روان دست می‌یابد.

۲. تقویت روحیه انفاق

قرآن کریم می‌کوشد انسان‌ها متوجه این باشند که آنچه از ثروت و مال در دست آن‌هاست روزی الهی است و آن را خداوند متعال در اختیار ایشان قرار داده است. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ...؛ ای اهل ایمان! از آنچه به شما روزی کرده‌ایم انفاق کنید...» (بقره، ۲۵۴). تعبیری مانند «به شما روزی دادیم» اشاره به این دارد که از نظر قرآن آنچه در دست افراد مخفی است، ملک خودشان نیست بلکه رزقی است که خداوند به آن‌ها داده است. از این رو چون ملک حقیقی آنان نیست بلکه آنان به جانشینی از سوی عده دیگری از مردم آن را کسب و در حیطه تملک خود درآورده‌اند؛ انفاق آن اموال برایشان راحت‌تر خواهد بود؛ زیرا آن مال را مال خداوند متعال می‌دانند. از نظر اسلام انفاق باید در راه خدا و برای به دست آوردن رضای الهی و تثبیت ملکات انسانی در روح باشد تا آثار کامل خود را بگذارد؛ «وَمَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَتَثْبِيتًا مِّنْ أَنْفُسِهِمْ...؛ و مثل کسانی که اموالشان را برای طلب خشنودی خدا و استوار کردن نفوسشان انفاق می‌کنند...» و انسان را به کمال و سلامت روحی و روانی ناشی از آن برساند و جامعه اسلامی را از فقر برهاند (بقره، ۲۶۵). وقتی مؤمنان متوجه و متذکر شوند که مال ایشان ملک خداست و ایشان در آن اموال خلیفه خدا و وکلای از ناحیه او هستند، هر تصرفی بکنند به اذن او می‌کنند؛ انفاق کردن بر آنان آسان می‌شود و در این عمل خیر احساس سنگینی نمی‌کنند (سالاری فرو دیگران، ص ۱۳۹۶، ۳۵۵-۳۵۲) و از جمله آثار انفاق احساس آرامش و رسیدن به سلامت روان است آن‌گونه که خیران نیز ذکر میکنند انسان بعد از انفاق و دیدن آثار مثبت آن در جامعه به یک حس و حال خوبی دست می‌یابد که وصف ناشدنی است.

د. اعتقاد به حکمت و رحمت خداوند

حکیم یعنی فاعلی که کار او بی‌هدف، بازیچه، یاوه و باطل نباشد. در آیات فراوان با تعبیر گوناگون، این عناوین منفی از خدا و فعل او سلب شده است؛ «وَمَا خَلَقْنَا السَّمَاءَ وَالْأَرْضَ وَمَا

بَيْنَهُمَا لَا عِيبَ؛ و آسمان و زمین و آنچه را که میان آن دو است به بازیچه نیافریدیم» (انبیاء، ۱۶؛ دخان، ۳۸؛ ص، ۲۷).

نظام آفرینش، نه پوچ و بی هدف است و نه خود، هدف نهایی است. این پندار باطل کافران است که گمان می کنند جهان هستی همین دنیاست و هدف و جهان دیگری ورای آن نیست؛ چون او حکیم و مبدأ حکمت است همه افعالش هدف دار است نظام آفرینش، نه پوچ و بی هدف است و نه خود، هدف نهایی است. این پندار باطل کافران است که گمان می کنند جهان هستی همین دنیاست و هدف و جهان دیگری ورای آن نیست؛ چون او حکیم و مبدأ حکمت است همه افعالش هدف دار است (جوادی آملی، همان، ص ۳۹۱). حکمت بیانگر این است که عالم هستی در تمام ابعادش بر اساس نظم و حساب دقیق و قوانین موزون و منسجم برپاشده است و افعال خداوند بر تمام ابعادش با حکمت است و این همان چیزی است که از آن به نظام احسن تعبیر می شود؛ چون افعال الهی از صفات ذاتیه او مانند علم و قدرت و محبت به کمال و خیر، سرچشمه می گیرد همیشه به صورتی تحقق می یابد که دارای مصلحت باشد؛ یعنی بیشترین کمال و خیر بر آن ها مترتب گردد و چنین اراده ای به نام «اراده حکیمانه» نامیده می شود و از اینجا صفت دیگری برای خدای متعال در مقام فعل، به نام صفت «حکیم» انتزاع می گردد که مانند دیگر صفات فعلیه، قابل بازگشت به صفات ذاتیه خواهد بود. اینکه انسان در یک زندگی هدفمند است و می داند که از کجا آمده و به کجا خواهد رفت و در این دنیای هدفمند به دنبال چیست و چه باید بکند؛ همه این موارد سلامت درونی به انسان ارزانی می دارد. انسان موحد در جای جای زندگی اعتقاد به خدای حکیمی دارد که دنیا را مدیریت می کند و همین یقین او را به سلامت روان می رساند.

رحمت خداوند؛ یعنی وقتی این کلمه صفت خداوند می شود، معنای نیکی کردن و احسان به خود می گیرد. از نظر کلام شیعی، رحمت الهی، به معنای افاضه خیر بر نیازمندان و فرودستان و دستگیری از آنان است. رحمت خداوندی از ویژگی های تمامیت، عمومیت و کمال، بهره مند است. «تمامیت» بدین معنا است که خداوند می خواهد نیازمندی و ناتوانی را از جمیع نیازمندان بردارد. «عمومیت» بدین معنا است که گستره رحمت الهی هم نیک سیرتان و





شایستگان را دربرمی‌گیرد. و هم بدسیرتان و سرکشان را و هم مؤمنان و هم کافران را، و هم در این جهان مشمول آنان می‌شود و هم در آن جهان. «کمال» به این معنا است که خداوند مانند مردمان مهربان و نیکوکار، بر اثر مهربانی آوردن و نیکی کردن، دچار رنج و تعب نمی‌شود. (همان، ص ۴۰۹)

رحمت خداوند بر دو گونه است: الف) رحمت رحمانیه؛ یعنی رحمتی بی‌کران و فراگیر که بر همه هستی پرتو می‌افکند؛ ب) رحمت رحیمیه؛ یعنی رحمتی که تنها پرهیزگاران و نیک سیرتان را در خود می‌گیرد. مراد برخی آیات قرآن، رحمت رحیمیه است و مراد برخی دیگر، رحمت رحمانیه. خداوند، بخشنده و مهربان بلکه مهربان‌ترین است. این صفات از لطف و رحمت بی‌پایان خداوند نسبت به همه موجودات خبر می‌دهد. صفت «رحمان» اشاره به رحمت عام خداوند دارد که شامل مؤمن و کافر، نیکوکار و گناهکار می‌شود و صفت «رحیم» اشاره به رحمت خاص خدا دارد که ویژه مؤمنان است.

رحمت حقیقی، رحمت خداوند است و اینکه پدر و مادر نسبت به فرزندان خود مهربان‌اند و بسیاری از مردم نسبت به دوستان و علاقه‌مندان خود محبت دارند، همه این‌ها شعاع کم‌رنگی از رحمت پروردگار می‌باشد. رحمت خداوند همیشه با حکمت آمیخته است و حکمت ایجاب می‌کند که خداوند گناهکاران را (جز در مواردی خاص) به مجازات برساند؛ چون خداوند همان‌طور که رحیم است، حکیم است؛ یعنی کارهایش بر اساس حکمت می‌باشد و کار عبث و بیهوده نمی‌کند. خداوند تا آنجا که حکمت اقتضا کند، به بندگان رحم می‌کند و آن‌ها را مورد عطف و مهربانی قرار می‌دهد؛ ولی ممکن است حکمت اقتضا کند که عده‌ای را عذاب و تعدادی را هدایت نکند؛ چرا که رحمت خدا به خاطر رقت قلب و تأثرات مادی نیست؛ بلکه درواقع به معنی اعطای نعمت است و آن درجایی است که شخص صلاحیت آن را داشته باشد. بنابراین رحمانیت خداوند منافاتی با عذاب کافران و عدم هدایت آن‌ها ندارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۹۱) انسانی که یقین دارد ربوبیت هستی با ربی است که دارای رحمت بی‌نهایت است به سلامت روان خود کمک می‌کند حال چگونه توجه به این دو صفت عامل سلامت روان در خانواده می‌شود امر مهم و شایان توجهی است که در ادامه پی گرفته می‌شود.

۱. سازگاری با محیط

کسی که به خداوند یگانه مقتدر که به تمام احوال انسان آگاه است و بر سراسر هستی اشراف و احاطه وجودی دارد، ایمان عمیق داشته باشد و روی دل با آن یکتای بی‌همتا داشته باشد، هرگز در زندگی خویش دچار ترس و هراس نمی‌شود و در هر شرایطی خود را با محیط سازگار می‌کند. انسان موحد در هر شرایطی که قرار گرفت ولو خلاف میلش باشد با توجه به حکمت و مهربانی خدا، آن را مصلحتی برای خود می‌داند و سعی می‌کند وظایفش را در همان شرایط به خوبی انجام دهد چرا که همه اتفاقات جهان را از خدا می‌داند: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ هیچ مصیبتی جز به فرمان خدا نرسد. و هر کس به خدا ایمان بیاورد، خدا قلبش را [به حقایق] راهنمایی می‌کند و خدا به همه چیز داناست» (تغابن، ۱۱). در سرگذشت حضرت یوسف آمده است که حتی وقتی ایشان به زندان افتاد، تحت تأثیر محیط و جو واقع نشد، در همان زندان بت پرستان را به سوی خدا دعوت می‌کرد و زندان را مرکز ارشاد گمراهان قرار داده بود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۴۱۰). حضرت یوسف در زندان همین که می‌بیند به تعبیر خواب او نیاز دارند، فرصت را غنیمت شمرده و تبلیغ می‌کند و در زندان نیز از مشرک، موحد می‌سازد. رو به سوی آن‌ها نمود و چنین گفت: «يَا صَاحِبِ السِّجْنِ أَأَرَبَابٌ مُتَّفَقُونَ خَيْرٌ أَلَمْ يَأْتِ الْوَحِيدُ الْقَهَّارُ؛ ای هم زندان‌های من آیا خدایان پراکنده و معبودهای متفرق بهترند یا خداوند یگانه یکتای قهار و مسلط برتر چیز» (یوسف، ۳۹). خانواده‌ای از سلامت روانی برخوردار است که می‌تواند با محیط خود خوب سازگار شود و توجه به حکمت و رحمت خداوند سلامت روان را برای تک‌تک افراد موحد به ارمغان می‌آورد. این فرد در محیط خانواده با اعضای خانواده سازگار است و در مقیاس بعدی، چنین خانواده‌ای در جامعه، هسته‌ای موافق و سازگار با نگاه کلان تمدن توحیدی است.

۲. رسیدن به مقام رضا و تسلیم

توجه به صفات جمال حق از جمله حکمت و رحمت انسان را به مقام رضا و تسلیم می‌رساند. رضا، حالتی روانی در انسان است که نسبت به قضا و قدر الهی همواره تسلیم و راضی است و نسبت به سرنوشت خود حالت خشم و نارضایتی ندارد و مقررات عالم را مطابق نظام احسن و حکمت‌بندگان می‌داند. خداوند متعال، هستی را در جهت مدیریت می‌کند که حکمت و مصلحت اقتضا دارد. بنابراین هیچ چیز در جهان بر اساس اتفاق و تصادف و بخت





نیست و هر چیزی حکمتی و مصلحتی دارد که شاید ما تنها اندکی از آن را می‌دانیم و می‌شناسیم و بیشتر آن‌ها خارج از درک و فهم ما هستند. وقتی انسان به این باور برسد، بهتر می‌تواند با اوضاع و احوال کنار بیاید. چنین حالتی را مقام رضا می‌گویند. کسی که به مقام رضا برسد، هرگز با داشته‌هایش گرفتار هیجان‌های شدید نمی‌شود؛ چون موحد اعتقاد به رحمت و مهربانی خدا دارد، رضایت برایش حاصل می‌شود؛ زیرا می‌داند دوست برای دوست جز خیر نمی‌خواهد. به بیان دیگر تدبیر امور عالم در دست خداوندی است که داناترین، حکیم‌ترین و رحیم‌ترین وجود هستی درباره‌ی ماست؛ بنابراین باید به او توکل کنیم و تمام تلاش خود را بکنیم و یقین داشته باشیم آنچه خداوند متعال برای انسان مؤمن مقدر کرده، بهترین است، حتی اگر عقل ظاهر ما نتواند خیر بودن آن را درک کند. توجه به دو صفت حکمت و رحمت خداوند در انسان موحد باعث می‌شود که آنچه در زندگی برایش پیش می‌آید رضایت دهد و این تسلیم و رضایت باعث ایجاد سلامت روان و کاهش مشکلات و نگرانی‌های او می‌گردد (فلاح و جمعی از مولفان، ۱۳۹۷، ص ۲۸۹). از بارزترین جلوه‌های رسیدن به مقام رضا، زمانی است که حضرت اباعبدالله الحسین (علیه السلام) در زیر تیغ، در آخرین لحظات عمر مبارکشان، فرمودند: خدایا راضی به قضای تو و تسلیم امر تو هستم (محدثی، بی‌تا، ص ۷۶). این احساس رضایتمندی گمشده امروز خانواده است که ایشان را در برابر تهدیدهای داخلی و خارجی خانواده محافظت مینماید.

نتیجه‌گیری

باور به یگانگی و حضور اشراف‌مند خداوند متعال و نظاره متعالی او بر دل و جان انسان و تمامی اجزاء و ذرات جهان، از منظر قرآن و احادیث، در رفتار و سلوک فردی و اجتماعی آدمی تأثیری عمیق می‌گذارد، و عامل بسیار مهمی در بهداشت روانی انسان دارد. روی آوردن به آموزه‌های توحیدی، باعث شکل‌گیری مؤلفه‌های سلامت روان مثل اعتماد به خداوند، شجاعت، سخاوت، خوش‌بینی و بسیاری از خصلت‌های نیکو در انسان می‌شود؛ چرا که یاد خداوند، علاوه بر تکیه‌گاه محکم در خارج از حیطه روانی ما، موجب وثوق روانی و اعتماد روحی به مبدء تمامی قدرت‌ها و علم‌ها و رحمت‌های بی‌انتهاست، و نیز موجب شادکامی راستین و نشاط و رضای به قضای الهی و رضایت از زندگی و انسجام و رشد شخصیت انسان به سوی کمال بی‌نهایت و جاذبه کمال مطلق ربوبی است.

در این تحقیق از چهار منظر توحیدی به مباحث سلامت روان خانواده نگریسته شد: توحید در توکل، توحید در اطاعت و عبادت، توحید در مالکیت و اعتقاد به حکمت و رحمت خداوند و آثار اعتقاد به هریک مورد بررسی قرار گرفت. توحید در توکل باعث ایجاد امیدواری به خدا، حسن ظن، احساس کرامت، مثبت نگری و مانند آن می شود. توحید در عبادت آزادی از قیود درون و بیرون را به ارمان می آورد.

توحید در مالکیت باعث ایجاد روحیه انفاق کردن و صبر در مواجهه با مصائب می شود. اعتقاد به حکمت و رحمت باعث ایجاد سازگاری با محیط و رسیدن به مقام رضا و تسلیم می شود و این مطلب به اثبات رسید که کسانی که توحید را باور ندارند به بیماری های روانی همانند ناامیدی، ترس، احساس حقارت، ناسازگاری با محیط و ردیله های زشت دیگر دچار می شوند. خانواده توحیدی از چنین آسیب هایی در امان است. شخص معتقد و در نتیجه خانواده معتقد به توحید می داند که تمام حوادث جهان معنادار هستند و به صلاح شخص می باشد او احساس می کند که یاور و پشتیبانی دارد که در همه مسائل کفایتش می کند. با نگاه توحیدی، انسان خود را موظف به امتثال امر الهی می بیند و حضور خداوند را در تمامی عرصه ها و در خلوت و آشکار، احساس می کند و همین امر مانع بزرگی از انحراف و فساد است. افراد با ایمان و موحد به علم و حکمت و رحمت خدا ایمان دارند، مقدرات عالم را مطابق نظام احسن و مصلحت بندگان می دانند. در نتیجه خانواده های توحید باور از روانی سالم و آرام بهره مند می شوند و در واقع احساس امنیت واقعی جز در سایه توحید حاصل نمی شود.

پژوهش در عرصه باورهای بنیادین، امری است که در زمان حاضر و نیز در آینده ضرورت دارد، و موجب عملیاتی سازی اعتقادات و بستر سازی برای گسترش سبک زندگی توحیدی و در نتیجه بستر سازی برای ایجاد تمدن نوین توحیدی خواهد بود. آنچه در آینده این پژوهش می تواند مورد نظر و توصیه واقع شود، این است که موضوعاتی مانند عدل الهی، نبوت، امامت و معاد و نیز آموزه های عملی و اخلاقی دین می توانند با این نگاه مورد پژوهش و مطالعه واقع شوند.





فهرست منابع

- قرآن کریم، مترجم: مکارم شیرازی، ناصر.
۱. جواد آملی، عبدالله. (۱۳۸۳). توحید در قرآن. قم: اسراء.
۲. حسینی خامنه‌ای، سیدعلی. (۱۳۹۲). طرح کلی اندیشه اسلامی در قرآن. تهران: صهبا.
۳. دهقان نیری، محمود. (۱۳۹۴). کمال نماز. یزد: توز.
۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۸۸). ترجمه مفردات الفاظ قرآن. مترجم: مصطفی رحیمی نیا. تهران: انتشارات سبحان.
۵. سالاری فر، محمدرضا و دیگران. (۱۳۹۶). روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۶. شجاعی، محمد صادق. (۱۳۸۸). دعا و سلامت روان. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی.
۷. صانعی، مهدی. (۱۳۸۲). بهداشت روان در اسلام. قم: بوستان کتاب.
۸. فلاح، محمدحسین و جمعی از مولفان. (۱۳۹۷). درمان یکپارچه توحیدی. یزد: شهد علم.
۹. کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۴۰۷ق). الکافی. محقق: علی اکبر غفاری. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۰. مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحارالانوار. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۱. محدثی، جواد. (بی تا). فرهنگ عاشورا. قم: معروف.
۱۲. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۴). آموزش عقاید. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی.
۱۳. مطهری، مرتضی. (۱۳۶۲). انسان و ایمان. تهران: صدرا.
۱۴. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۵). اخلاق در قرآن. قم: مدرسه الامام علی علیه السلام.
۱۵. مهدوی کنی، محمدرضا. (۱۳۸۵). اخلاق عملی. قم: مسجد جمکران.
۱۶. میلانی فر، بهروز. (۱۳۸۲). بهداشت روانی. تهران: قومس.
۱۷. نراقی، احمد. (۱۳۴۸). معراج السعاده. تهران: حوزه علمیه اسلامی.
۱۸. هیثمی، ابوالحسن (۱۴۱۴ق). مجمع الزوائد. قاهره: مکتب القدسی.