جوان و آرامش(2)

محمد سبحانى نيا

در قـسـمـت اول از ايـن بحث گفته شد كه رسيدن به آرامش, در گرو شـنـاخت اضطراب و نگرانى و مبارزه با علل آن است. از اين رو با اسـتـفاده از آيات قرآن و روايات معصومين(ع) و سخنان دانشمندان ريـشـه هـاى نـگرانى را مورد بررسى قرار داده و در بحث راه هاى درمـان نـگـرانى و تحصيل آرامش به يك عامل اساسى كه همان تقويت ايـمـان اسـت, اشـاره كـرديـم و از زواياى مختلف به نقش اضطراب زدايى و آرام بخشى ايمان پرداختيم.

ادامه بحث

ايمان, انسان را در برابر عوامل تهديدكننده حيات او به يك موجود غـيـر قابل شكست تبديل مى كند. در مواردى كه دشوارى هاى زندگى, شـخصيت انسان را نشانه مى گيرد, اتكاى به خداوند در روح او اثر عـميق و غيرقابل انكار مى بخشد. نوع برخورد و وضعيت روانى مردم مـومـن بـا عـكـس العمل و وضعيت روحى افراد مادى و بى ايمان در بـرخـورد با حوادث, قابل مقايسه نيست. به يكى از بانوان مسلمان در مـديـنـه خبر رسيد كه در جنگ احد سه تن از عزيزان خود را از دسـت داده اسـت. پس از شنيدن اين خبر او براى حمل اجساد كشتگان خـود بـا شترى عازم جبهه احد گرديد. پيكر بى جان عزيزانش را بر شـتـرى حمل كرد و به مدينه بازگشت. در نيمه راه به عايشه, همسر رسـول اكـرم(ص) برخورد كرد. همسر پيامبر پرسيد: از رسول خدا چه اطـلاعـى دارى؟ ايـن بانوى مصيبت ديده با متانت و آرامش خاصى كه از ايـمـان مـحكم و استوارش سرچشمه مى گرفت, پاسخ داد: من مژده اى بـراى شـما دارم و آن اين كه در جنگ به پيامبر آسيبى نرسيده اسـت و در بـرابـر چـنين نعمت گران قدر و بزرگى هر گونه مصيبتى كـوچـك و قـابل تحمل است. همسر پيامبر از او پرسيد: اين اجساد, چه كسانى هستند؟ در پاسخ گفت: يكى جسد شوهرم و ديگرى جسد فر زندم و سومى جسد برادرم است و همه را با خود به مدينه مى برم تا به خاك بسپارم.1

مكاتب مادى هرگز نتوانسته اند چنين زنان و مردان فداكارى تربيت كـنـنـد, حـال اين كه در تاريخ اسلام از اين وقايع زياد ديده مى شـود. ديل كارنگى مى گويد: (پدرم زير بار قرض و گرفتارى و فلاكت و بـدبـختى رفته بود كه سلامت خود را از دست داد. پزشك به مادرم گـفـت: بيش از شش ماه از عمر پدرم باقى نمانده است; پدرم مكررا تـصـميم گرفت به وسيله طناب به زندگى خود خاتمه بخشد يا خود را تـسليم امواج رودخانه كند. سال هاى بعد پدرم براى من تعريف كرد و گـفـت: يـگانه عاملى كه در آن موقع من را از انتحار بازداشت, ايـمان راسخ و استوار مادرت بود. او عقيده داشت: اگر خداوند را دوسـت بـداريم و از اوامرش اطاعت و پيروى كنيم, همه كارها اصلاح خـواهـد شـد. حـق بـا مادرم بود; سرانجام همه كارها اصلاح شد[ و ]پـدرم چـهل و دو سال ديگر به خوشى زندگى كرد. دين به من ايمان و اميد و شهامت مى بخشد و هيجان و اضطراب و ترس و نگرانى را از من دور مى كند.)2

كـسـى كـه تلاش گسترده اى دارد وقتى ببيند از كارش قدرشناسى نمى شـود, دچـار رنـج و انـدوه مـى گردد; اما مردان خدا و افراد با ايـمـان هـرگز انتظار پاداش و تشكر از ديگران نداشته و به ثواب اخـروى چـشـم دوخـتـه انـد. سـوره (انـسان) درباره مدح اهل بيت پـيـامـبـر(ص) بـه اين جهت نازل شده كه آنان بدون هيچ گونه چشم داشـتـى غـذاى خـود را بـه فقير و اسير و مسكين بخشيدند و چنين گـفـتـند: (انما نطعمكم لوجه الله لانريد منكم جزاء ولاشكورا; ما تـنـهـا به خاطر خدا به شما غذا مى دهيم و انتظار پاداش و تشكر از شما نداريم.)3

بـر اين اساس على(ع) مى فرمايد: (لايزهدنك فى المعروف من لايشكره لك فقد يشكرك عليه من لايستمتع بشىء منه وقد تدرك من شكر الشاكر اكـثـر مـمـا اضاع الكافر والله يحب المحسنين; به خاطر ناسپاسى افـراد, از كـار نـيك مضايقه نكنيد, چرا كه در عوض گاهى كسى از تـو سـپاس گزارى مى كند كه از عمل نيكت بهره اى نبرده و چه بسا اثـر ايـن شـكرگزارى بيش از ناسپاسى افراد ناسپاس است و خداوند نيكوكاران را دوست مى دارد.)4

ايـمـان, انسان را از منفى گرايى و بدبينى به مردم كه خود عامل مـهـم اضطراب است, باز مى دارد. مومن به پيروى از قرآن, بدبينى را از گناهان بزرگ مى داند و كار ديگران را حمل بر صحت مى كند. تـسـلـيم شدن در مقابل قضاهاى حتمى و راضى شدن به مقدرات كه از آثـار ايمان است, زندگى را دل پذير و مطبوع مى سازد. على(ع) مى فـرمـايـد: (انـكم ان رضيتم بالقضاء طابت عيشكم وفزتم بالغناء; اگـر بـه مـقـدرات حتمى راضى شديد, زندگى شما شيرين و گوارا مى شود و از غنا برخوردار مى گرديد.)5

لـسـوفـان و روان شـنـاسان نيز به اين اصل مهم تاكيد كرده اند; ويـليام جيمز مى گويد: (حوادث را آن طورى كه هست بپذيريد و خود را آمـاده سـازيـد كـه هـمان طور قبولش كنيد, زيرا پذيرش آن چه اتـفـاق مى افتد اولين قدم در مغلوب كردن نتايج مصايب و بدبختى هـا است).6 البته اين توصيه ها در پاره اى از موارد با توجه به تـفـاوت روحـيـه افـراد كم و بيش اثر مثبت دارد, ولى هرگز بدون پـشـتـوانـه ايـمان و مذهب در برخورد با حوادث سنگين و دردناك, افـكار پريشان و آشفته آرام نمى گيرد. كسى كه متكى به منطق دين اسـت, در نـظـام آفـريـنش هيچ چيز جز اراده خداوند را موثر نمى دانـد و مـعـتـقد است كه رنج هاى خارج از اختيار انسان از جانب پـروردگـار مهربان و براى تطهير قلب و ارتقاى درجه مقدر گرديده اسـت. از ايـن رو هـرگـز اجازه نمى دهد كه مصايب و مشكلات, قدرت روحـى او را فـلـج نمايد و در هر شرايطى كشتى وجودش را به ساحل آرامـش و صـفـا مـى رسـاند. در روايت است كه امام باقر(ع) براى عـيادت از جابر بن عبدالله انصارى به منزل ايشان تشريف بردند و از حـال وى جويا شدند. جابر گفت: حالتى يافته ام كه پيرى را بر جــوانـى و بـيـمارى را بـر تـن درستى و مرگ را بر زندگى ترجيح مى دهم.

حضرت فـرمـودند: اما ما خاندان پيامبر چنين نيستيم; اگر خداوند بـيـمارى يا تن درستى, جوانى يا پيرى, مرگ يا زندگى را براى ما اراده فرمايد, از دل و جان مى پذيريم.7

باباطاهر مى گويد:

يكى درد و يكى درمان پسندد

يكى وصل و يكى هجران پسندد

من از درمان و درد و وصل و هجران

پسندم آن چه را جانان پسندد

به راستى چه عنصرى جز ايمان مى توانست بانوى قهرمان كربلا, حضرت زيـنـب(ع) را در بـرابر انبوه مصيبت ها چنين مقاوم سازد, آن جا كـه مى گويد: (ما رايت الا جميلا; جز زيبايى نديده ام).8 آرامش و وقـار و تـسلط زينب(س) بر روح و كلمات خود آن چنان بود كه گويا هيچ اتفاقى نيفتاده است.

اسـتاد مطهرى يكى از آثار ايمان مذهبى را آرامش خاطر مى داند و مـى گويد: (انسان فطرتا جوياى سعادت خويش است. از تصور وصول به سـعادت, غرق در مسرت مى گردد و از فكر يك آينده شوم و مقرون به مـحـروميت لرزه بر اندامش مى افتد, سخت دچار دلهره و اضطراب مى گـردد. آن چـه مـايه سعادت انسان مى گردد. دو چيز است:

1ـ تلاش

2ـ اطـمـينان به شرايط محيط

موفقيت يك دانش آموز معلول دو چيزاسـت :

سـعـى و تـلاش خـودش[ و] ديـگر مسـاعدت و آمـادگـى محيط مدرسه و تـشـويـق و تـرغـيب و تقدير اولياى مدرسه. يك دانش آموز ساعى و كـوشـا اگـر به محيطى كه در آن جا درس مى خواند و معلمى كه آخر سـال نـمـره مـى دهـد اعتماد نداشته باشد و نگران يك رفتار غير عـادلانـه بـاشد, در تمام ايام سال دلهره و اضطراب سراپاى وجودش را مى گيرد.

امـا تكليف انسان با خودش روشن است و از اين ناحيه اضطرابى[ به او] دسـت نـمـى دهـد, زيـرا اضطراب از شك و ترديد پديد مى آيد. انـسـان دربـاره آن چه مربوط به خودش است شك و ترديد ندارد; آن چـه كـه انـسـان را بـه اضطراب و نگرانى مى كشاند و آدمى تكليف خـودش را دربـاره او روشـن نـمـى بـيند, جهان است; آيا كار خوب فـايده دارد؟ آيا صداقت و امانت بيهوده است؟ آيا با همه تلاش ها و انـجـام وظـيـفـه هـا, پايان كار محروميت است؟ اين جا است كه دلـهـره و اضـطـراب در مـهيب ترين شكل ها رخ مى نمايد[ .در اين مـواقـع] ايمان مذهبى به حكم اين كه به انسان كه يك طرف معامله است نسبت به جهان كه طرف ديگر معامله است, اعتماد و اطمينان مى بـخـشـد, دلهره و نگرانى نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان زايل مى سازد و به جاى آن به او آرامش خاطر مى دهد.)9

مرگ از ديدگاه بزرگان

ايـمـان بـه خـدا و روز قيامت نگرانى از مرگ را از بين مى برد. افـرادى كـه به مبدا و معاد ايمان دارند, از مرگ متنفر نيستند, چـون مـعتقدند كه با فرارسيدن مرگ دروازه جهان ديگرى به رويشان گـشـوده مـى شـود و بـه زنـدگى ابدى و نعمت هاى جاويدان دست مى يـابـنـد. بـر اين اساس عامل ديگر اضطراب كه همان احساس پوچى و فـناپذيرى است, از ميان مى رود. مرگ در نظر مومن دريچه اى براى رسـيـدن به سراى ديگر و انتقال از دنياى گذران به آخرت جاويدان اسـت. امام حسين(ع) مى فرمايد: مرگ براى شما همانند پلى است كه از محيط رنج و زحمت عبورتان مى دهد و به بهشت وسيع و نعمت هايش مـى رسـانـد. كدام يك از شما بى ميل و ناراضى است كه از تنگناى زندانى به كاخ مرفهى منتقل گردد.10

جـلال الـديـن محمد بلخى در كتاب مثنوى آورده است كه حمزه, عموى پـيامبر اسلام در دوران جوانى وقتى به ميدان جنگ مى رفت, زره مى پـوشـيد تا بدنش از ضربات شمشير و نيزه دشمن مصون باشد; ولى پس از آن كـه دعـوت رسـول گـرامـى را اجابت نمود و اسلام را پذيرفت تـغـيـيـر روش داد و مـوقـعى كه براى جهاد با كفار و مشركين به مـيـدان كارزار مى رفت, زره در بر نمى كرد. به او گفتند: تو در بحبوحه جوانى و در اوج قدرت و نيرومندى زره مى پوشيدى و به جنگ مـى رفـتـى و اكنون كه پير و ضعيف شده اى, بدون زره مقابل دشمن ظـاهـر مـى شوى; مگر نه اين است كه خداوند در قرآن شريف فرموده اسـت: (ولاتـلقوا بايديكم الى التهلكه; با دست خود خويشتن را به هـلاكت نيفكنيد), چرا تو با اين كار متهورانه به استقبال خطر مى روى؟ حمزه در پاسخ گفت:

گفت حمزه چون كه بودم من جوان

مرگ مى ديدم وداع اين جهان

سوى مردن كس به رغبت كى رود

پيش اژدرها برهنه كى شود

ليك از نور محمد من كنون

نيستم اين شهر فانى را زبون

آن كه مردن پيش چشمش تهلكه است

امر لاتلقوا بگيرد او به دست

وآن كه مردن پيش او شد فتح باب

سارعوا آيد مر او را در خطاب11

عـلى(ع) درباره مرگ چنين مى گويد: به خدا قسم آن چه به من وارد شـده است, چيزى نيست كه برايم ناپسند باشد و براى مرگ جز مانند جـوياى آب كه به آب مى رسد و خواهانى كه خواسته خود را دريابد, نيستم و آن چه نزد خدا است, براى نيكوكاران بهتر است.12

بـرخورد ما با موضوع مرگ تا حد زيادى به شناخت ما از مرگ بستگى دارد. مـى توان گفت عده اى بر اثر جهل و ناآگاهى از ماهيت مرگ, از آن مـى تـرسـنـد. كسى كه از برق بى اطلاع است, از دست زدن به كـلـيد برق اجتناب مى ورزد و سيم برق را دست كارى نمى كند, چون مـى تـرسـد دچـار بـرق گـرفتگى شود. حضرت امام حسن عسكرى(ع) مى فـرمـايد: امام هادى(ع) بر يكى از اصحابش كه در آستانه مرگ بود وارد شـد, او مى گريست و بى تابى مى كرد. حضرت به وى فرمود: اى بنده خدا اين كه از مرگ مى ترسى, براى اين است كه نمى دانى مرگ چـيست؟ سپس امام(ع) مرگ را به حمام تميزى تشبيه فرمود كه انسان آلـوده اى وارد آن مـى شـود و او را از هر گونه غم و اندوه شست وشو مى دهد.13

نگرانى از مرگ گاهى بر اثر دل بستگى به زندگى دنيا و علاقه مفرط بـه مـال و مقام است. مردى از امام مجتبى(ع) پرسيد: چرا مرگ را نـاخـوشايند مى دانيم و دوست نداريم؟ امام فرمود: اين, به خاطر آن اسـت كـه آخـرت را ويـران و دنياى خود را آباد كرده ايد. از ايـن رو اكـراه داريد كه از آبادى به ويرانى برويد.14 اما مومن كـه از تـعـلقات مادى رهايى يافته و براى كوچ كردن خود را مهيا ساخته و در انتظار لقاءالله است, از مرگ خوف و هراسى ندارد.

2. دعا درمانى:

ثـمـر نـرسـيدن تلاش ها در زندگى چه بسا ممكن است انسان را براى هـميشه از پيروزى نهايى مايوس گرداند, اما دعا چون بارقه اميدى اسـت كـه در كانون دل انسان مى درخشد و ابرهاى ياس و اضطراب را از آسـمـان دل كنار مى زند, دعاكننده خود را با قدرتى مرتبط مى بـيـنـد كـه مـشكل و آسان براى او مطرح نيست و گشودن بن بست ها بـراى او كـاملا فراهم و ميسر است. اين اميدوارى كه از دعا برمى خـيزد همانند خون تازه اى در شريان هاى جان آدمى جارى مى شود و او را از نـگـرانى نجات مى دهد. در سايه دعا و مناجات با خدا و تـوجه به مبدا هستى احساس پوچى و بيهودگى از بين مى رود. شواهد و قـرايـن نـشـان مـى دهـد كه حجم مشكلات روانى با پيش رفت تمدن صـنـعتى افزايش چشم گيرى پيدا كرده است و گويا اين امور به قول الـكـسيس كارل: (كفاره اى است كه ما بايد در ازاى تمدن صنعتى و تـغـيـيـراتـى كـه در طرز زندگى ما داده است, ادا كنيم)15. ديل كـارنـگـى پـس از ارائه آمارى از آمريكا كه به طور متوسط هر سى وپـنج دقيقه يك نفر انتحار مى كند و هر دو دقيقه يك نفر ديوانه مـى شـود, مى گويد: (اگر مردم از تسكين خاطر و آرامشى كه دين و عبادت به آدمى مى بخشد نصيبى داشتند, ممكن بود از اغلب اين به خودكشى ها و بسيارى از ديوانگى ها جلوگيرى كرد.)16

بـر ايـن اسـاس در روايات اسلامى از دعا به عنوان سپر و سلاح ياد شـده است. على(ع) مى فرمايد: (الدعاء ترس المومن; دعا سپر مومن اسـت).17 رسـول گـرامـى اسـلام(ص) نـيـز مى فرمايد: (الدعاء سلاح المومن; دعا سلاح مومن است.)18

بـديـهى است كه سپر و اسلحه از ابزارهاى دفاعى انسان است و دعا بـه عـنـوان سـلاحـى برنده در برابر شدايد و سختى ها و ناملايمات زنـدگى و سپرى نفوذناپذير در مقابل هجوم گسترده مشكلات تلقى شده اسـت. امـروزه روان پزشكى به اين امر مهم پى برده و به قول ديل كارنگى: (روان پزشكى همان چيزهايى را تعليم مى دهد كه پيامبران تـعليم مى دادند, چون پزشكان روحى دريافته اند كه دعا و نماز و داشـتـن يـك ايمان محكم به دين, نگرانى, تشويش, هيجان و ترس را كـه مـوجـب بـيم بيش ترى از ناخوشى هاى ما است, برطرف مى سازد. يـكـى از پيشوايان علم مزبور مى گويد: (كسى كه حقيقتا معتقد به مذهب است, هرگز گرفتار امراض عصبى نخواهد شد).19

الـكـسـيـس كـارل, جـراح دانشمند و فيزيولوژيست محقق فرانسوى و گـيـرنـده بزرگ ترين افتخار علمى جهان يعنى جايزه نوبل در مورد دعـا مـطـالـب سـودمندى دارد, او در مقاله اى مى نويسد: (دعا و نـمـاز قـوى تـريـن نـيـرويى است كه انسان مى تواند توليد كند; نـيـرويـى اسـت كـه چـون قوه جاذبه به زمين وجود حقيقى و خارجى داد).20 و در جـاى ديگر مى گويد: (نيايش را نبايد با مردفين هم رديـف دانـسـت, زيرا نيايش در همين حال كه آرامش را پديد آورده اسـت بـه طـور كـامـل و صحيحى در فعاليت هاى مغزى انسان يك نوع شـگـفـتـگـى و انبساط باطنى و گاه قهرمانى و دلاورى را تحريك مى كـنـد).21 گاندى كه پس از بودا بزرگ ترين پيشواى هندوستان بود, مـى گـفت: (اگر دعا و نماز نبود, من مدت ها قبل ديوانه و مجنون شده بودم).22

ديـل كـارنگى مى گويد: (دعا كردن سه احتياج اصلى روان شناسى را كـه هـمـه كـس اعـم از مومن و مشرك در آن سهيم است, برآورده مى كند:

الـف) در مـوقع دعا كردن آن چيزهايى را كه باعث زحمت و ناراحتى مـا شده است بر زبان جارى مى سازيم; دعا كردن همان عمل يادداشت كردن روى كاغذ را انجام مى دهد.

ب) هـنـگام دعا كردن اين احساس به ما دست مى دهد كه يك شريك غم پـيدا كرده ايم و تنها نيستيم. تمام پزشكان روان شناس تاييد مى كـنـند كه وقتى ما گرفتار هيجان و غم هاى فشرده در سينه و تالم روحـى هـستيم, براى معالجه لازم است مشكلات و گرفتارى هاى خود را بـراى كسى بگوييم و به اصطلاح درد دل خود را خالى كنيم. وقتى كه مـا نمى توانيم به هيچ كس ديگر بگوييم, هميشه مى توانيم خداوند را محرم اسرار خود قرار دهيم.

ج) دعا كردن انسان را وادار به كار مى كند).23

وقـتـى انـسان بتواند در تمامى حالات و لحظات با خداى خود راز و نـيـاز كـند و دردها و نگرانى هايش را به او عرضه دارد و از او در غـلـبـه بر مشكلات مدد بجويد, بدون شك از تنهايى بيرون خواهد آمـد. كسى كه با ذكر و دعا دامنه ارتباط خود را گسترش داده, مى تـوانـد در مـقابل مصايب زندگى آرامش لازم را كسب كند و با تكيه بـر خـداوند به نقطه اطمينانى نايل گردد. شايد هيچ يك از مكاتب الـهـى بـه انـدازه مـكتب تشيع مشحون از ادعيه غنى و انسان ساز نـبـاشد; دعاهايى كه حاصل آن سبكى روح و تصفيه دل است. گريه كه يـكـى از وسايل بسيار مهم در تلطيف روح به شمار مى آيد, در متن بـرخـى از ايـن ادعيه وجود دارد. اشك حكايت از نوعى ارتباط غير كـلامـى با خدا دارد. بر اين اساس امام سجاد(ع) عشق به معبود را آرام بخش دل ها و شفابخش دردها مى داند و مى گويد: (فانت لاغيرك مـرادى... فـى مـنـاجـاتك روحى و راحتى وعندك دواء علتى و شفاء غـلـتـى; تـويـى مقصودم... مناجات با تو فرح و آرامش خاطر من و دواى مرض و شفاى قلب سوزانم است.)24

دعا انسان را به انقطاع الى الله و عدم وابستگى به تعلقات مادى سـوق مـى دهد و همين امر در مهار بسيارى از مشكلات روحى كه ناشى از حـرص و دل بـسـتگى به دنيا است, موثر است. بر اين اساس امام راحـل(ره) در سـخـنـان خـود به نقش مهم دعا در تقويت روح انسان اشـاره مـى كـردنـد و مـى فرمودند: (اين دعاها است كه به تعبير بـعـضـى از مـشـايخ ما قرآن صاعدند. مى فرمودند كه: قرآن, قرآن نـازل اسـت; آمـده اسـت به طرف پايين و دعا از پايين به بالا مى رود, ايـن قـرآن صـاعد است... اين ادعيه با يك زبان خاصى كه در دعـاها هست, اين ها اين انسان را دستش را مى گيرد و مى بردش به بـالا, آن بـالايى كه من و شما نمى توانيم بفهميم, اهلش هستند... اين دعاهايى كه در ماه ها هست, در روزها هست, خصوصا در ماه رجب و شـعبان و ماه مبارك رمضان, اين ها انسان را هم چو تقويت روحى مـى كـند و هم چو راه را براى انسان باز مى كند و نورافكن است, بـراى ايـن كـه اين بشر را از اين ظلمت ها بيرون بياورد و وارد نور بكند كه معجزه آسا است.)25

3. تحكيم مبانى خانواده:

(يكى از راه هاى تامين سلامت روانى و آرامش روحى جوانان, ثبات و آرامـش خـانـواده اسـت. بـرخـوردارى از پيوندهاى عاطفى عميق با خـانواده در تسكين اضطراب هاى روحى و دست يافتن به آرامش روانى بـسـيـار مـوثر است. فقر عاطفى, مشكلات فردى و اجتماعى زيادى با خـود بـه دنـبـال مـى آورد. طبق جديدترين آمار 75 درصد از دانش آمـوزان آمـريكايى مواد مخدر مصرف مى كنند و 85درصد از بيماران روانى را در اين كشور جوانان تشكيل مى دهند.)26

اسـتـاد مطهرى در مورد سهم عمده والدين در پرورش عاطفى فرزندان مـى گويد: (مرد مانند كوهسار است و زن به منزله چشمه و فرزندان بـه مـنـزلـه گـل هـا و گـياه ها. چشمه بايد باران كوهساران را دريـافت و جذب كند تا بتواند آن را به صورت آب صاف و زلال بيرون دهـد و گـل هـا و گياه ها و سبزه ها را شاداب و خرم نمايد. اگر بـاران بـه كـوهـساران نبارد, يا وضع كوهسار طورى باشد كه چيزى جـذب زمين نشود, چشمه خشك و گل ها و گياه ها مى ميرند. پس همان طـور كـه ركـن حـيات, دشت و صحرا باران و بالاخص باران كوهستانى اسـت, ركن حيات خانوادگى, احساسات و عواطف مرد نسبت به زن است. از ايـن عواطف است كه هم زندگى زن و هم زندگى فرزندان صفا و جلا و خرمى مى گيرد.)27

آرام نـگـه داشـتـن مـحيط منزل و رابطه صميمانه والدين و اعضاى خـانـواده بـا يـك ديـگـر مايه آرامش روان و التيام آلام روحى و عاطفى فرزندان مى شود.

4. بهبود شيوه هاى تعليم و تربيت:

بـسـيـارى از نـابسامانى هاى روانى و از جمله نگرانى هاى انسان نـاشـى از تـربـيـت نادرست او در دوران كودكى است. يكى از روان شـنـاسـان بـه نـام (كارن هورناى) معتقد است كه: (والدين با بى عـلاقگى و بى توجهى نسبت به كودك, كتك زدن متناوب, از شير گرفتن زودرس, تـبـعـيض قائل شدن بين فرزندان, تنبيه بى جا و سخت گيرى بـيش از حد, ايراد و انتقاد و بهانه جويى بى مورد, مسخره كردن, تـحقير كردن, طرد كردن و غيره مى توانند امنيت كودك را به ويژه در سـال هـاى قبل از دبستان به خطر بيندازند. حتى محبت و ابراز دوسـتـى مـصـنوعى نيز نمى تواند امنيت را براى كودك ايجاد كند, بلكه اين خود باعث ايجاد ناامنى در كودك مى شود.)28

اثـر نـامـطـلوبى كه از تندى و خشم و غضب مربيان در روح و روان كـودك پـديـد مـى آيد قابل توجه و تامل است. از اين رو اسلام به نـحـوه بـرخـورد بـا فـرزنـدان عنايت دارد و همگان را به تكريم كـودكـان فرا خوانده است و از تحقير و توهين آن ها برحذر داشته اسـت. دايـه امام حسين(ع) مى گويد: (روزى رسول اكرم(ص) حسين را كـه در آن مـوقـع شيرخوار بود از من گرفت و در آغوش كشيد, كودك لـبـاس پيغمبر(ص) را خيس كرد. من طفل را چنان به شدت از پيامبر جـدا كـردم كه گريان شد. حضرت به من فرمود: آرام باش, لباس مرا آب تـطـهـير مى كند, ولى چه چيز مى تواند غبار كدورت و رنجش را از قلب فرزندم حسين برطرف نمايد.)29

گوش دادن به سخنان كودك موجب تخليه احساسات و آرامش روحى وى مى شـود. ايـن امـر زمـيـنه ارتباط سالم بين والدين با فرزندان را فـراهم مى كند, به ويژه در دوران بحرانى بلوغ, اين ارتباط مامن و پـنـاه گـاه مطمئنى براى جوانان محسوب مى شود. كنترل مداوم و دل سـوزى افراطى والدين و انجام امور شخصى كودكان و محروم كردن آن هـا از بازى و سلب آزادى مشروع و معقول باعث مى شود كه آنان نـسـبـت به توانايى هاى خود به شك بيفتند و دچار ترس يا اضطراب شـونـد. آرامـش و بـردبـارى در جـوانـى مـرهون فعاليت ها و جست وخـيـزهاى دوران كودكى است. از اين رو رسول اكرم(ص) مى فرمايد: (يـسـتحب عرامه الغلام فى صغره ليكون حليما فى كبره; چه خوب است كـودك در خـردسـالـى پرتحرك و پرجنب وجوش باشد تا در بزرگ سالى آرام و خويشتن دار گردد.)30

مـحـبت به فرزندان از مهم ترين عوامل رشد روانى آن ها محسوب مى شـود. نـوجـوانى كه محبت كافى از پدر و مادر نبيند, براى پذيرش انـواع اخـتلالات رفتارى آمادگى دارد. در روايات اسلامى محبت كردن بـه فـرزندان بسيار سفارش شده است تا آن جا كه رسول اكرم(ص) مى فـرمايد: (احبوا الصبيان وارحموهم; كودكان را دوست بداريد و با آن هـا مـهـربان باشيد).31 و در جاى ديگر مى فرمايد: كسى كه به كودكان مهربانى و به بزرگ سالان احترام نكند, از ما نيست.32

كـودكـى كه از محبت اشباع شده, روانى شاد و دلى بانشاط و روحيه اى مـقـاوم دارد. الـبته تاكيد بر محبت به معناى افراط و زياده روى در آن نـيـسـت. نازپروردگى ممكن است كار را به جايى برساند كـه آدمـى با نيرومندترين دستگاه اعصاب در تمام دوران زندگى به عـنـصـرى ترسو مبدل شود. كودكانى كه لوس بار آمده اند و از اول بـدون زحـمت به خواسته هاى خود رسيده اند, روانى ضعيف و زودرنج دارند و همواره از رويارويى با مشكلات نگران مى باشند.

مرد بايد كه در كشاكش دهر

سنگ زيرين آسياب بـــاشد

امام باقر(ع) مى فرمايد: (بدترين پدران كسانى هستند كه در نيكى به فرزندان از حد تجاوز كنند.)33

فرزند خرد را به مشقت بزرگ كن

كز زحمت است هركه به راحت رسيده است

نـكـته مهم ديگر, رعايت عدل و تساوى در اعمال محبت است. اگر در مـحـيـطـ خـانواده يكى از كودكان بيش از ديگران مورد توجه قرار گـيـرد طـبـيـعـى است كه اين نگرانى در آنان پديد مى آيد كه از لـيـاقت و شايستگى لازم برخوردار نيستند و از اين رو خود را پست و نـالايـق تلقى مى كنند و اين شكست روحى ممكن است تا پايان عمر در روانـشـان ثابت بماند. بر اين اساس اسلام به والدين سفارش مى كـند كه نسبت به كودكان خود رفتارى عادلانه داشته باشند. پيامبر اكـرم(ص) مـى فـرمايد: (اعدلوا بين اولادكم كما تحبون ان يعدلوا بـيـنـكـم; بـين فرزندان خود به عدالت رفتار كنيد, همان طور كه دوست داريد بين شما به عدل رفتار كنند).34

5. آمادگى روحى:

مـعمولا حوادث ناگوار و ناگهانى و غير مترقبه كه آمادگى قبلى در پـذيـرش آن نيست, تاثير زيادى در روان آدمى مى گذارد; در صورتى كـه اگـر حـادثـه اى مترقب باشد اضطراب و نگرانى به طور محسوسى كـاهش مى يابد. از اين رو مشاهده مى شود كه تاثير مرگ در روحيه اطـرافـيـان مـتـوفـا يك سان نيست و بستگى به شكل وقوع حادثه و مـقـدار آمـادگى روحى آن ها دارد. بر اين اساس پيشوايان دين در بـرنـامـه هـاى تـربيتى خود به منظور مقابله با مشكلات و حوادث, هـمـگان را به شناخت دنيا و تغييرات و ناپايدارى آن فرا خوانده اند. امام صادق(ع) مى فرمايد: سه چيز است كه شايسته نيست انسان عـاقـل در هـيچ حالى آن ها را فراموش كند: فناى دنيا و دگرگونى حـالات و آفات ناگهانى و بلاياى بى امان.35 كسى كه در تمام احوال ايـن سـه چـيـز را بـه يـاد داشـتـه بـاشد, همواره آماده پذيرش رويـدادهـا و حـوادث است. چنين شخصى در حال سلامت, بيمارى را به خـاطـر دارد و در بـحـبوحه قدرت به عجز خود مى انديشد و در حال بـيـمـارى نـيز به سلامتى خويش فكر مى كند و با اين نگرش, تعادل روحـى خود را حفظ مى كند. على(ع) مى فرمايد: (من عرف الدنيا لم يـحزن للبلوى; كسى كه دنيا را بشناسد, هرگز به خاطر مصيبت و بلا محزون نمى گردد.)36

توجه به اين اصل كه ناكامى ها با زندگى انسان از آغاز عجين شده و طـبـق سـنت حكيمانه اى مقدر گرديده است و دنيا پيوسته فراز و نـشـيب دارد, انسان را براى تحمل شدايد, شجاع و در برابر حوادث سـخت, صبور و مقاوم مى سازد و به او آرامش خاطر مى بخشد. نمونه اش سـرگـذشـتى است كه (قتيبه بن سعيد) نقل مى كند; او مى گويد:

(وارد يـكى از قبايل عرب شدم, صحرايى ديدم پر از شترانى كه همه مـرده بـودنـد كـه بـه شـماره درنمى آمد. در آن جا پيرزنى بود, پـرسـيـدم: اين شتران از آن كه بوده است؟ گفت: آن پيرمرد را كه بـالاى آن تل مى بينى كه نشسته و پشم مى تابد. به سراغ او آمدم, گـفـتـم: ايـن هـا همه از آن تو بوده است؟ گفت: به نام من بوده اسـت. گـفـتم: چه شده كه به اين روزگار افتاده اند؟ او در جواب بـى آن كه اشاره اى به آفت و علت مرگ و مير آن ها كند, گفت: آن كـس كـه داده بـود گـرفت. گفتم: در اين باب چيزى گفته اى؟ گفت: بلى اين دو بيت را گفته ام:

سوالذى انا عبد من خلائقه

والمرء فى الدهر نصب الزرء والمحن

ماسرنى ان ابلى فى مباركها

وماجرى من قضاء الله لم يكن

سـوگند به آن كس كه من بنده اى از مخلوقات او هستم كه انسان در دنـيـا هـدف مصايب است. اگر شترانم در خواب گاه خود مى بودند و ايـن قـضـاى الـهـى كـه اتـفـاق افـتاد رخ نمى داد, خوشحال نمى شـدمـز).37 عـلـى(ع) دنـيا را چنين توصيف مى كنند: (دار بالبلاء مـحـفـوفـه وبـالغدر معروفه لاتدوم احوالها ولاتسلم نزالها; دنيا سـرايـى اسـت كه بلا و مصيبت آن را احاطه نموده و به مكر و فريب شـنـاخـته شده است. حالاتش ناپايدار است و كسانى كه در اين منزل گـاه فـرود مـى آيـنـد از آفاتش به سلامت نخواهند ماند).38 قرآن مـجـيـد نـيز به اين واقعيت مى پردازد و مى فرمايد: (لقد خلقنا الانسان فى كبد; ما انسان را در رنج آفريديم.)39

آرى, انـسان از آغاز زندگى مراحل زيادى از مشكلات و دردها و رنج هـا را طى مى كند تا متولد شود و بعد از تولد با انواع مشقت ها و مـحنت ها مواجه است و اين طبيعت زندگى دنيا است و انتظارى جز ايـن داشـتـن خـلاف واقـع است. على(ع) روزى شنيد كه مردى درباره دوسـتش دعا كرد و گفت: خداوند تو را با هيچ مشكلى مواجه نسازد. حـضـرت بـه او فـرمـود: تو با اين دعا مرگ رفيقت را از خدا طلب كـردى, چـون كـسـى كـه در دنـيـا زنـدگى مى كند خواه ناخواه با ناملايمات برخورد مى كند.40

در شـمـاره آيـنده راه هاى ديگر درمان نگرانى و تحصيل آرامش را بررسى خواهيم كرد.

سوالات متن پايه 2

1. جـمـلـه (دعا و نماز قوى ترين نيرويى است كه انسان مى تواند توليد كند) از كيست؟

الف) ديل كارنگى.

ب) الكسيس كارل.

ج) گاندى.

د) ويليام جيمز.

2. از ديدگاه امام باقر(ع) بدترين پدران چه كسانى هستند؟

الف) كسانى كه به فرزندان خود نيكى نكنند.

ب) كسانى كه به فرزندان خود محبت نكنند.

ج) كسانى كه به فرزندان خود ادب نياموزند.

د) كسانى كه در نيكى به فرزندان از حد تجاوز كنند.

3. ايـن سـخـن از كـيست؟ (كسى كه دنيا را بشناسد, هرگز به خاطر مصيبت محزون نمى گردد).

الف) امام على(ع).

ب) امام باقر(ع).

ج) امام صادق(ع).

د) پيامبر اكرم(ص).

4. به فرمايش امام صادق(ع) چه امورى نبايد فراموش شود؟

الف) فناى دنيا.

ب) دگرگونى حالات.

ج) آفات ناگهانى.

د) هر سه مورد.

5. افراد مومن از مرگ نمى ترسند, زيرا:

الـف) مـعـتقدند با فرا رسيدن مرگ دروازه جهان ديگرى به رويشان گشوده مى شود.

ب) به مرگ فكر نمى كنند.

ج) به تخيلات روى نمى آورند.

د) به مرگ اعتقاد دارند.

6. كدام سخن از حضرت زينب(ع) است؟

الف) دعا, سلاح مومن است.

ب) جز زيبايى نديده ام.

ج) بين فرزندان خود به عدالت رفتار كنيد.

د) كودكان را دوست بداريد.

7. رسول اكرم(ص) آرامش در جوانى را مرهون چه مى داند؟

الف) جنب وجوش در خردسالى.

ب) بى تحركى در كودكى.

ج) سلامت بدن.

د) رفاه عمومى.

8 ـ در جـوانـى... زره مـى پـوشيد ولى در پيرى با... تغيير روش داد.

الف) عباس ـ قبول اسلام.

ب) حمزه ـ قبول اسلام.

ج) قبول اسلام ـ حمزه.

د) قبول اسلام ـ عباس

9. برخورد ما با موضوع مرگ تا حد زيادى به... بستگى دارد:

الف) شناخت ما از مرگ.

ب) راه و رسم زندگى.

ج) دل بستگى به.

د) تعلقات.

10. در سخن امام هادى(ع) مرگ به چه چيزى تشبيه شده است؟

الف) پل.

ب) مركب.

ج) حمام.

د) آب.

11. (الدعاء ترس المومن) يعنى چه؟

الف) دعا, سلاح مومن است.

ب) دعا, آرزوى مومن است.

ج) دعا, آرام بخش مومن است.

د) دعا, سپر مومن است.

12. كدام گزينه صحيح است؟

الف) ايمان, انسان را از منفى گرايى باز مى دارد.

ب) با اعتقاد به قيامت, احساس پوچى از بين نمى رود.

ج) نيايش, انبساط باطنى را تحريك نمى كند.

د) با پيش رفت تمدن صنعتى, حجم مشكلات كاهش يافته است.

13. جـمله (اگر دعا و نماز نبود, من مدت ها قبل ديوانه و مجنون شده بودم) از كيست؟

الف) الكسيس كارل.

ب) ديل كارنگى.

ج) ويليام جيمز

د) گاندى.

14. مـرد مـانـند... و زن به منزله ... و فرزندان به منزله ... هستند.

الف) چشمه ـ گل ـ كوهسار.

ب) كوهسار ـ چشمه ـ گل.

ج) گل ـ چشمه ـ كوهسار.

د) چشمه ـ كوهسار ـ گل.

15. كدام گزينه صحيح نيست؟

الف) محبت به فرزندان از مهم ترين عوامل رشد روانى آن ها محسوب مى شود.

ب) كنترل مداوم والدين موجب ترس يا اضطراب فرزندان مى شود.

ج) والدين در پرورش عاطفى فرزندان سهيم اند.

د) كودكى كه از محبت اشباع شده, روانى شاد ندارد.

16. امـام هـادى(ع) دلـيـل تـرس از مـرگ يكى از اصحاب را چه مى دانست؟

الف) عدم اعتقاد به قيامت.

ب) نشناختن مرگ.

ج) گناه.

د) احساس پوچى.

17. به فرموده قرآن, خلقت انسان با چه امرى همراه بوده است؟

الف) رفاه.

ب) رنج.

ج) آرامش.

د) دغدغه.

18. كدام سخن از پيامبر اكرم(ص) است؟

الف) بين فرزندان خود به عدالت رفتار كنيد.

ب) بـدتـريـن پـدران كـسانى هستند كه در نيكى به فرزندان از حد تجاوز كنند.

ج) دعا, سپر مومن است.

د) به خاطر ناسپاسى افراد, از كار نيك مضايقه نكنيد.

19. دنيا, سرايى است كه... آن را احاطه نموده است.

الف) نعمت.

ب) بلا.

ج) خوبى ها.

د) هرسه مورد.

20. روان پـزشـكى همان چيزهايى را تعليم مى دهد كه... تعليم مى دادند:

الف) پيامبران.

ب) نابغان.

ج) روشن فكران.

د) اديان.

پى نوشت ها:

1ـ ابن ابى الحديد, شرح نهج البلاغه (قم, منشورات مكتبه آيه الله نجفى, چاپ دوم) ص262.

2ـ ديـل كـارنـگـى, آيـيـن زندگى, ترجمه جهانگير افخمى (تهران, انتشارات ارمغان, چاپ دهم) ص185.

3ـ دهر(76) آيه 9.

4ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, قصار 195.

5 ـ غررالحكم, ج3, ص66.

6 ـ ديل كارنگى, همان, ص88.

7ـ جامع السعادات. ج3, ص285.

8 ـ خوارزمى, مقتل الحسين, ج2, ص42.

9ـ اسـتـاد مطهرى, مجموعه آثار (انتشارات صدرا, چاپ چهارم) ج2, ص45.

10ـ بحارالانوار, ج44, ص297.

11ـ مثنوى معنوى (تهران, انتشارات اميركبير, دفتر سوم) ص553.

12ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, نامه 23.

13ـ ميزان الحكمه, ج4, ص2960.

14ـ بحارالانوار, ج6, ص129.

15ـ الكسيس كارل, انسان موجود ناشناخته, ص150.

16ـ ديل كارنگى, همان, ص191.

17ـ اصول كافى, ج4, ص214.

18ـ همان, ص213.

19ـ ديل كارنگى, همان, ص188.

20ـ همان, ص193.

21ـ الـكسيس كارل, نيايش, ترجمه محمدتقى شريعتى, (قم, انتشارات تشيع, چاپ سال 1355) ص62.

22ـ ديل كارنگى, همان.

23ـ همان, ص196.

24ـ مفاتيح الجنان, مناجات المريدين.

25ـ صحيفه نور (سازمان چاپ و انتشارات, چاپ دوم) ج7, ص389.

26ـ نشريه پيوند (تهران, چاپ دى ماه, 1371) ص210.

27ـ استاد مطهرى, نظام حقوق زن در اسلام (تهران, دفتر نشر فرهنگ اسلامى, چاپ 1353) ص294.

28ـ مـحـمدعلى سادات, راهنماى پدران و مادران (تهران, دفتر نشر فرهنگ اسلامى, چاپ اول) ج2, ص57.

29ـ مـحـمـدتقى فلسفى, كودك از نظر وراثت و تربيت (تهران, هيئت نشر معارف اسلامى, چاپ اول) ص111.

30ـ وسائل الشيعه, ج15, ص198.

31ـ بحارالانوار, ج104, ص92.

32ـ همان, ج75, ص137.

33ـ محمدتقى فلسفى, همان, ج2, ص247.

34ـ بحارالانوار, ج104, ص92.

35ـ همان, ج78, ص238.

36ـ ابن ابى الحديد, همان, ج20, ص271.

37ـ تفسير نمونه, ج23, ص368.

38ـ نهج البلاغه فيض الاسلام, خطبه 217.

39ـ بلد (90) آيه 4.

40ـ ابن ابى الحديد, همان,ص289.