

روش‌های مقابله با اضطراب در خانواده با رویکرد سیره رضوی^۱

مقدسه خزاعی^۲

چکیده

آرامش انسان در ایمان به خدا، باور و وعده‌های او، عمل به برنامه‌های زندگی‌ساز اسلام و گام برداشتن در راه رضایت الهی است. دین مبین اسلام به عنوان یک برنامه جامع و کامل بشری، روش‌های بنیادینی را برای مقابله با هرگونه استرس و اضطراب پیش‌روی انسان قرار داده است که عمل به این روش‌ها مایه آرامش در زندگی و دوری از آن‌ها سرمنشأ تمام اضطراب‌هاست. مقاله حاضر برخی از روش‌های بنیادی و کارآمدی آن‌ها را مانند: امنیت روانی و اطمینان قلبی، ابراز محبت و ایجاد مؤدت، انس با قرآن، تقویت ایمان و باور، یاد خدا، نماز، توکل، ایمان به رزاقیت الهی، کاستن آرزوهای طولانی، صبر و روابط اجتماعی سالم در رفع اضطراب در خانواده با استدلال به سیره رضوی بیان می‌نماید.

واژگان کلیدی: سیره امام رضا علیه السلام، اضطراب، آرامش، ایمان، توکل،

آرزو، رزاقیت الهی، زهد، صبر، روابط اجتماعی.

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۹۸/۳/۲۰ تاریخ پذیرش: ۹۸/۴/۷.

۲- کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث جامعه المصطفی علیه السلام العالمیه، پژوهشگر مطالعات زنان.

مقدمه

اضطراب یکی از رایج‌ترین بیماری‌های زمان معاصر است، به گونه‌ای که طبق برآورد کارشناسان سازمان بهداشت جهانی حدود شش درصد کل جمعیت جهان از بیماری‌های روانی رنج می‌برند و شروع هشتاد درصد از بیماری‌های جسمی با فشار روانی همراه است.

روان‌شناسان راهکارهایی را برای مقابله با فشار روانی مطرح نموده‌اند و اسلام نیز طی قرون متمادی موفق شده است میلیون‌ها نفر را در مناطق مختلف جغرافیایی و از نژادهای گوناگون به خود جذب کند و با تغییر سبک زندگی آن‌ها، برای زندگی اجتماعی و فردی آنان قوانین مطلوبی وضع نماید.

بی‌شک دین مبین اسلام از روش‌هایی تبعیت نموده که حتی اگر عنوان سازمان و نظام روان‌شناسی بدان ندهیم، دارای یک دستگاه روان‌شناسی مخصوص به خود است که خاستگاه نخستین آن قرآن کریم است. در سیره امام رضا علیه السلام چه راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب وجود دارد؟

روایات ائمه معصومین علیهم السلام از جمله روایات حضرت رضا علیه السلام نیز، سراسر توصیه‌ها و برنامه‌هایی است برای بهتر زیستن آدمی (نجاتی، ۱۳۷۶):
 (۵۸-۱۰) پژوهش حاضر با نگرش به سیره حضرت رضا علیه السلام، مهارت‌ها و روش‌های رسیدن به آرامش روحی و روانی را در حد وسع خود بررسی می‌نماید.

اضطراب به منزله بخشی از زندگی هر انسان، یکی از مؤلفه‌های ساختار شخصیت وی را تشکیل می‌دهد. اضطراب در برخی مواقع، سازندگی و خلاقیت را در فرد ایجاد می‌کند، امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آن‌ها فراهم می‌آورد و یا آنکه وی را برمی‌انگیزد تا به‌طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شده برای امتحان یا پذیرفتن وظیفه‌ای اجتماعی مواجه شود.

اما اگر اضطراب از این حد فراتر رود و از حالت سازندگی خارج شده، جنبه مزمن و مداوم پیدا کند، باید آن را به منزله منبع شکست

و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند، آزادی و انعطاف او کاهش می‌یابد و طیف گسترده اختلال‌های اضطرابی را، که از اختلال‌های شناختی و بدنی تا ترس‌های غیرموجه و وحشت زدگی‌ها گسترده‌اند، به وجود می‌آورد.

از این‌رو توجه به روش‌ها و مهارت‌های مقابله با این گونه اضطراب‌ها و تنیدگی‌ها ضرورت پیدا می‌کند؛ چراکه انسان، خواهان آرامش و آسایش در دنیاست و این همه فشار روانی را بر نمی‌تابد.

– اضطراب یعنی چه؟

– در سیره امام رضا علیه السلام چه راهکارهایی برای غلبه بر اضطراب وجود دارد؟

پیشینه: با توجه به مطالعاتی که در مورد این موضوع انجام شده دریافتیم که کتاب‌های متعددی از جمله کتاب تنیدگی یا استرس، تألیف استوار (۱۳۷۷) و کتاب رضایت از زندگی تألیف عباس پسندیده (۱۳۷۶) و مقالاتی مانند خانواده شایسته در سیره رضوی نوشته محمدحسین مردانی، مقابله با استرس از نظر قرآن و حدیث، نوشته برات محمد هدایتی انجام شده است.

۱- اضطراب

اضطراب واژه‌ای عربی و مصدر باب افتعال است. حیران و سرگردان بودن، حرکت، زیاد رفتن در جهات مختلف از جمله معانی است که در کتاب‌های لغت برای اضطراب بیان کرده‌اند. (مصطفوی، ۱۳۶۵: ۲۳)

اضطراب در فارسی، معادل پریشان شدن، لرزیدن، سراسیمگی، بی‌تابی و نگرانی، آشفتگی و پریشان ساختن است. (معین، ۱۳۸۵: ۲۹۵)

برای بیان حالت فشار روانی بر انسان واژه‌های گوناگونی استفاده می‌گردد که همه بیانگر همان حالت است و تفاوتی با هم ندارد. لذا واژه‌هایی از قبیل تنیدگی، اضطراب، استرس، فشار روانی، درماندگی و... به یک معنی هستند.

۲- مهارت‌های رفع اضطراب خانواده در سیره رضوی

خانواده هسته نخستین تشکیل جامعه به شمار می‌رود و عواملی چون عشق، محبت و عاطفه را در وجود انسان‌ها ریشه‌دار می‌نماید که با رعایت موازین ارزشی اسلامی زندگی خانوادگی شکوفا می‌شود. در مناسبات اخلاقی و روابط بین اعضای خانواده حضرت رضا (ع) یک اصل کلی، جالب و دارای پیامی روانشناختی را مطرح می‌فرمایند: «إجعل معاشرتک مع الصغیر و الکبیر» یعنی برخورد خود را با افراد کوچک و بزرگ زیبا و نیکو گردان.

۳- مهارت‌های رفع اضطراب در خانواده و سیره‌ی رضوی در رابطه با همسران

۳-۱- امنیت روانی و اطمینان قلبی

عواطف قلبی موجبات اطمینان زوجین نسبت به هم را پدید می‌آورد و اینکه هر دو به این باور برسند که تمامی علاقه و ارادت خویش را در راه رضایت هم به کار گیرند. اینجاست که نه زن به مردی غیر از شوی خویش نظر خواهد داشت و نه مردی نسبت به زن دیگری اندیشه می‌نماید و امنیتی که از این رفتار متقابل به دست می‌آید همه ابعاد زندگی زن و مرد را تحت پوشش قرار می‌دهد و هرگونه اضطراب و بی‌اطمینانی در روابط خانوادگی را محو می‌کند و بدین گونه پایه‌های نظام خانواده بر اساس حُسن روابط و سلامت روحی استوار خواهد شد.

امام رضا (ع) می‌فرماید: «ما افاد عبد و فائزه خیرا من زوجه صالحه اذا رأها سرّته و اذا غاب عنها حفظته فی نفسها و ماله» هیچ فایده‌ای به کسی نمی‌رسد بهتر از اینکه برایش بانویی باشد که نگاه کردن به او و مصاحبت با او موجب شادمانی همسر باشد و در غیاب شوهر امانت دار و حافظ حریم خویش و خانواده و اموال شوهر است. (کلینی، ۱۳۸۱: ۲۳۵) از آن جهت که مسئولیت امنیت روانی خانواده بر عهده زن است و کلیدهای عاطفه و رموز ایجاد روابط قلبی به دست اوست، اسلام از زن انتظاری متناسب با این جایگاهش دارد و در واقع چون سعادت و شقاوت

خانواده به بانوی خانواده وابسته است در روایات ائمه هدی بالاترین زینت و نهایت سعادت برای مرد، برخورداری از همسری شایسته معرفی شده است.

۳-۲- ابراز محبت و ایجاد مودت

اصل محبت را خداوند در قلب زن و شوهر قرار می‌دهد و بر آنان است که این نعمت باطنی و حالت قلبی را که موجب آرامش زندگی و صفا و پاکی است به وسیله جانبداری از هم، گذشت و فداکاری، خوش اخلاقی، توقع دراندازه و ظرفیت لازم، حفظ شئون و شخصیت طرفین و اجتناب از بگو مگوهای بیهوده حفظ کنند و از عواملی که به محبت و عاطفه خلل وارد می‌نماید پرهیزند زیرا تبدیل این عاطفه و شوق به کینه و نفرت و بغض در صورتی که ملاک شرعی و عقلی در کار نباشد مبدل نمودن نعمت به نعمت و بلاست و خود نوعی ناسپاسی به شمار می‌آید. حضرت رضا علیه السلام می‌فرمایند: دل‌ها را رغبت و نفرت و نشاط و سستی می‌باشد، هنگامی که دل میل و اقبال می‌کند بینش و ادراک دارد و زمانی که بی میل است افسرده و ناتوان می‌باشد از این روی هنگامی که درون با نشاط توأم می‌باشد باید دل‌ها را به کار گرفت و زمانی که حالت سستی و رخوت دارد باید آن را رها کرد تا توان و آرامش خود را بازیابد.

۳-۳- انس با قرآن

یکی از اموری که باعث رفع اضطراب می‌شود تلاوت قرآن می‌باشد. حضرت علی بن موسی‌الرضا علیه السلام فرموده‌اند: در خانه‌هایتان برنامه‌ای برای تلاوت قرآن کریم ترتیب دهید. به درستی هرگاه در منزلی قرآن خوانده شود امور اهلش سهل و آسان می‌گردد و خیر و برکتش بسیار شده و در غیر اینصورت اهل خانه در تنگنای فکری و روانی و اقتصادی قرار می‌گیرند. (مجلسی، ۱۳۷۸: ۱۲۵)

براین اساس عوامل معنوی می‌تواند روابط عاطفی و فضای روان‌شناختی خانواده را تحت تأثیر قرار دهد. در مواقعی حتی ابراز عواطف هم برقرار

است ولی گویا احساس آرامش از خانه رخت برپسته است و این به دلیل آن است که اهل خانه از ذکر خداوند اعراض نموده است. از تأکید اسلام بر آرامش و مودت و رحمت که خصلت و خوبی است که در زندگی خانواده کسی جاری است چنین برمی آید که در مفهوم ارزشی این آیین نوع و شکل فضایی که زوجین می‌خواهند در پرتو آن زندگی نوین خود را آغاز کنند نمایان می‌گردد و چنین نیست که شخص بخواهد از طریق آن صرفاً منفعت طلبی شخصی و طمع ورزی نسبت به دیگران را پی گیرد و نیز این گونه نمی‌باشد که هوی و هوس و امیال نفسانی در آن برانگیخته شود تا بتوان از آن‌ها به عنوان شالوده ساختمان این زندگی استفاده نمود بلکه فضایی است که در آن بر انسانیت و فضیلت تأکید می‌گردد، روابط از سرچشمه‌ای عالی و پاکیزه متأثرند که در آن هر دو طرف در زندگی مشترک به عاطفه و محبت وابسته‌اند. عتوفتی که یک احساس ناگهانی و زودگذر نبوده و بر ارزش‌های والا و خرده‌های مقدس استوار است زیرا عواطف ناگهانی و هیجانی در برابر امیال و هواهای متضاد تاب مقاومت ندارد و به سرعت رنگ می‌بازد.

۴- مهارت‌های رفع اضطراب در خانواده و سیره رضوی برای همه‌ی اعضای خانواده

۴-۱- تقویت ایمان و باور

اولین و مهم‌ترین عاملی که در ایجاد اضطراب نقش اساسی دارد ضعف باور و ایمان به خداوند و وعده‌های اوست. یقیناً تنها خداوند به عنوان آفریننده انسان‌ها، از تمام زوایای وجودی انسان باخبر است. هرچند ممکن است برخی از زوایای وجودی را خود بشر پی ببرد؛ اما روشن است که علم بشر محدود و هم دارای درصد خطای بالاست. دین مبین اسلام که حاوی برنامه‌های زندگی بشر است، از مهم‌ترین رهنمودهای آن ایمان به خدا و باور وعده‌های اوست. لذا توحید جزو اصول دین به شمار می‌رود، چراکه زیربنای تمام تعلیمات اسلام خدایینی و خدا پرستی است.

تمام بدبختی‌های انسان زمانی شروع می‌شود که از این اصل اساسی دست برداشته و به هواپرستی روی آورد. آنچه روانشناسان در بسیاری از گفته‌ها و کتاب‌های خود مطرح می‌کنند به جنبه‌های علل و اسباب مادی تکیه دارند و از هدف آفرینش و آفریننده غافل هستند. همین امر باعث شده که روانشناسی، علی‌رغم پیشرفت آنچنانی خود، هنوز در حل مشکلات جدی بشر ناتوان باشد. مهم‌ترین شاهد بر زیان‌های بنیادی بی‌ایمانی و بی‌اخلاقی در غرب را می‌توان فروپاشی تدریجی آن دانست که هم اکنون بخشی از آن را در کشورهای غربی می‌بینیم در سال‌های اخیر شاهد آن هستیم که برخی از روانشناسان به سوی درمان با معنویت و خدا روی آورده‌اند.

امروزه برخی از دانشمندان و روانشناسان به این عقیده رسیده‌اند که: «کسی که واقعاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد.» (توکلی، ۱۳۷۸: ۶۷) و خود مبلغان «معنویت» گشته‌اند، اما باید توجه داشت که آن‌ها ما را از آن جهت به دین داری تشویق نمی‌کنند که به خداوند ایمان آورده، موحد شویم و به حساب و کتاب آخرت اعتقاد پیدا کنیم، بلکه برای نجات از آتش این دنیا (یعنی جهنم بیماری‌های روان تنی مثل زخم معده و اختلال‌های عصبی و روانی و جنون) است که گرویدن به معنویت را سفارش می‌کنند.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی عملی، در نامه‌ای به یکی از دوستانش نوشت: «هرچه بیشتر از سال‌های عمرم می‌گذرد، کمتر می‌توانم بدون اعتقاد به معنا و دین زندگی کنم» او در جایی دیگر می‌گوید: «ایمان، یکی از نیروهایی است که بشر به مدت آن، زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است.» (کارنگی، ۱۳۷۶: ۵۰)

پرواضح است که مقصود آنان با آیات الهی و روایات معصومین متفاوت است.

باتوجه به رویکرد این نوشتار به سیره رضوی درباره ایمان توجه می‌کنیم. حضرت علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «الایمان عقد بالقلب و لفظ باللسان و عمل بالجوارح لا یکون الایمان الا هکذا» یعنی ایمان پیمانی قلبی

است و تلفظ زبانی و عل با اعضا و جوارح. (خصال، ۱۴۰۳: ح ۲۴۰) در جایی دیگر حضرت علیه السلام به یونس بن عبدالرحمن که معتقد است معرفت خداوند اکتسابی است (یعنی از راه سعی و کوشش بدست می‌آید)، فرمودند: خیر، خطا کرده، خداوند ایمان را به هرکس که خواهد ارزانی دارد، پس در برخی از ایشان پا برجا و استوار می‌دارد، و نزد بعضی ناپایدار و عاریت. در نتیجه ایمان استوار آن است که هرگز خدا از او نگیرد. همچنین این گزینه در خانواده باعث حسن رفتار می‌شود. خانواده با ایمان که در رأس آن پدر و مادر هستند با ایمان کامل خانواده با صفا و صمیمیت زندگی را شیرین و آرام و توفیقات اهل خانه را بیشتر می‌نمایند. از این رو امام رضا علیه السلام در اشاره به اهمیت این کانون به بیان برخی از عوامل که در صفا و گرما بخشیدن و آرامش خانواده مؤثر است می‌پردازند، می‌فرمایند: «احسن الناس ایمانا احسنهم خلقا و الطفهم باهله و انا الطفکم باهلی؛ کسی که ایمانش برتر از دیگران است اخلاقش نیکوتر است و من نسبت به خانواده به خانواده خود مهربان ترم. (مسند الرضا، ۱۴۰۳: ۹۶)

۴-۲- نماز

«آرام سازی» یکی از شیوه‌های مورد استفاده برخی از روان‌نگران برای بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از راه تمرین بیاموزد خواندن نماز آن هم پنج بار در روز خود بهترین برنامه آرام-سازی است و مهم‌ترین پل ارتباطی با خداوند و همین مایه آرامش انسان و دوری از اضطراب می‌شود و علت اصلی این آرامش احساس حضور در مقابل پروردگار است.

نماز نوعی یاری جستن از معبود بی‌نیاز با آداب مخصوص است. حالا خانواده‌ای که دچار اضطراب شده چه کسی بهتر از خداوند متعال که از او یاری بجوید آن هم با آداب و اذکار مخصوص خودش که هرکدام مایه آرامش انسان می‌شود. (ابن کثیر دمشقی، ۱۴۱۹: ۲۹۸)

الف: وقتی انسان به نماز می‌ایستد، سعی می‌کند در آن لحظه

همه افکار و خاطره‌ها از جمله فشارها و سختی‌ها را از ذهن دور کند و تنها متوجه خداوند شود. همین سعی در دوری از فشارها، در رسیدن فرد به آرامش مؤثر است.

ب: رابطه عاطفی که در این حالت بین انسان و خداوند برقرار می‌شود. روح و روان او را تقویت می‌کند و مایه احساس آرامش می‌گردد.

ج: نماز با آدابی که دارد نحوه آرامش را به انسان می‌آموزد.

د: توجه به اذکار نماز نقش بسزایی در آرامش هر فرد در خانواده دارد با ذکر «الله اکبر» فرد متوجه عظمت خداوند می‌شود و هرچیز دیگر از جمله مشکلات زندگی در نظرش کوچک می‌گردد و با تلاوت «ایاک نعبد و ایاک نستعین» به خود الهام می‌بخشد که باید در همه امور از خدا کمک بجوید. (سمرقندی، ۱۴۱۳: ۴۴۰)

همچنین حضرت رضا علیه السلام در پاسخ به سؤال محمد بن سنان نوشته‌اند: علت واجب شدن نماز اموری است که، اقرار به ربوبیت، با حالتی خوار و نیازمند، خضوع و اعتراف به گناه و درخواست عفو آن‌ها، گذاردن صورت در هر روز پنج بار روی خاک به خاطر تعظیم و بزرگداشت حق، متذکر به خدا بودن و فراموش نکردن او، خاشع و خاضع بودن، و راغب و طالب بودن در زیادی دین و دنیا و انزجار از غیر خدا، مداومت بر ذکر حق در شب و روز تا بدین ترتیب بنده سید و سرور و مدبر و خالق خود را فراموش نکند تا به طغیان او منتهی گردد. در این که بنده به یاد پروردگار باشد فایده‌ای هست که او را از معاصی منجر کرده و باعث می‌شود از انواع فساد کناره بگیرد. کلام حضرت علیه السلام همان خشوع و خضوع و نیازمندی همه انسان‌ها را از جمله خانواده در آرام یافتن با این گزینه را می‌رساند. (کلینی، ۱۳۵۶: ح ۲۵)

۴-۳- یاد خدا

در نهاد انسان حقایق فطری وجود دارد که انسان در تکاپوی رسیدن به آن‌هاست که اگر به آن‌ها نایل نشود و در راه رسیدن به آن‌ها مانعی پدید آید، اضطراب، ناخشنودی‌ها و عقده‌هایی در اعماق روح بر جای

می‌گذارد که مستقیماً از آنها آگاه نیستیم؛ اما آثار آن‌ها خواهی نخواهی در اعمال و رفتار شخص در خانواده مشهود و محسوس می‌شود؛ از جمله آنکه بشر از محبوب و معبود خود دور بیفتد و با او ارتباط و انس پیدا نکند پیوسته در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و هیچ چیز و هیچ رویدادی جایگزین آن نمی‌شود (صانعی، ۱۳۸۲: ۴۹) انسان‌ها در حوزه‌ای هستند که مخصوصاً خانواده که محور هر جامعه‌ای است. افراد خانواده در هر جایگاهی که هستند یاد خدا داشته چطور؟ به اینکه سعی و تلاش کنند مراقبه، محاسبه، مشارطه داشته باشند تا خانواده‌ای موفق در همه امور داشته باشند چنانکه حضرت رضا علیه السلام می‌فرمایند: «من ذکر الله و لم یستبق الی لقائه فقد استهزاء بنفسه؛ یعنی کسی که خدا را یاد کند لیک برای دیدار او نشتابد خود را ریشخند کرده». (کراچکی طرابلسی، ۱۴۱۰: ح ۱/۳۳۰)

همچنین در قسمتی از حدیث امام رضا علیه السلام که داوود بن سلمان فرا روایت کرده می‌فرمایند: امیدبخش خداوند به بندگان و آنان که او را یاد می‌کنند فرموده است: «أنا جلیس من ذکرنی» من همنشین کسی هستم که مرا یاد کند. (صدوق، ۱۳۶۲: ح ۱۷)

۴-۴- توکل

انسان‌ها همیشه به دنبال این هستند تا امورشان به نحو احسن پیش برود و همیشه در کارهای خود به پیروزی برسند لذا برای موفقیت خود دست به هرکاری می‌زنند و از هر کسی که بتواند در موفقیت او مؤثر باشد یاری می‌طلبند. انسان‌های مضطرب نیز همین گونه هستند، واگذاری و توکل امور به خداوند باعث می‌شود که انسان به خیال راحت به امور زندگی خود پردازد و از حوادث و سرانجامی که برایش رقم می‌خورد مطمئن باشد حال این سرانجام ممکن است برایش خوب یا بد باشد. این اعتماد به انسان آرامش می‌دهد، خانواده هم که جدای از جامعه انسانی نیست از اول بنیان و تشکیل و مراحل زندگی در خوشی و ناخوشی‌ها امور خود را به خداوند متعال بسپارد تا دل آرام گردد چنانچه

حضرت شمس‌الشموس علیه السلام می‌فرمایند: «لَمَّا سئِلَ حَدُّ تَوَكُّلٍ: أَنْ لَا تَخَافَ مَعَ اللَّهِ أَحَدًا، دَرِ پاسِخَ بِه سَوَّالٍ مِنْ حَدِّ وَ نِهَائِیتِ تَوَكُّلٍ فَرَمُوْد: اَیْنِکَه اَز اَحْدِی جَز خِدا بَیْم نِدَاشْتَه باشی» (صدوق، ۱۳۶۲: ۲۴۰)

باز می‌فرمایند: «إِنَّ الْغِنَى وَ الْعِزَّةَ یَجُولَانِ فِإِذَا ظَفَرَ بِمَوْضِعِ التَّوَكُّلِ اَوْطَنَا؛ بَی‌نِیازی وَ عِزَّتْ دَر گَرْدِش‌اَنَد، چَوْن بَه مَقامِ تَوَكُّلِ رَسَنَد، ساکِن شَوْنَد وَ اَنجَا رَا وَطَنِ خُود کَنَنَد. (کَنگَرَه اِمَامِ رِضَا علیه السلام، ۱۴۰۵: ۳۵۸)

هَمچَنین می‌فرمایند: «مَنْ اَرَادَ اَنْ یَکُونِ اَقْوَى النَّاسِ فَلَیْتَوَكَّلْ عَلَی اللَّهِ؛ اَنْ کَس کَه می‌خِواهِد قُوی‌ترینِ مَرَدَمِ باشَد بَیْد بَر خِداوَنَد تَوَكُّلِ کَنَد.»

حالا کَه تَوَكُّلِ یَکِی اَز رَاه‌هایِ مَقابَلَه اسْتَرَس دَر خِانِواَدَه می‌باشَد وَ حَضْرَتِ علیه السلام هَم چَنین می‌فرمایند چِرا اَمْتِحانِ نَکَنیم وَ ما قُوی‌ترینِ خِانِواَدَه نَباشیم؟

۴-۵- ایمان به رزاقیت الهی

ترس از آینده و چگونگی تأمین «روزی» نگرانی عمومی است. روزی، یکی از نیازهای اساسی انسان است از این رو معمولاً این نگرانی وجود دارد که آینده چه خواهد شد.

معمولاً پدران خانواده اضطراب این مسئله را دارند به دلیل اینکه نفقه خانواده با پدر می‌باشد، امام معصوم علیه السلام می‌فرمایند: یکی از عوامل هلاک کننده مردم را ترس از فقر می‌داند و می‌فرمایند: «دو چیز مردم را هلاک کرده است: ترس از فقر و فخر فروشی». (صدوق، ۱۴۱۰: ۶۸)

حضرت شمس‌الشموس علیه السلام در مورد بخیل می‌فرمایند: «البخل یمزّالعرض؛ یعنی بخل آبرو را بر باد می‌دهد. (الدیلمی، ۱۴۰۹: ۳۰۸)

بخل ورزیدن یکی از پیامدهای این ترس است. فرد، تصور می‌کند اگر از مال خود ببخشد، فقیر می‌گردد و همین نگرانی، موجب بخل او می‌گردد.

غافل از اینکه با این کار، به سوی فقر شتاب کرده است، زیرا فرد بخیل، گاهی به جهت ترس از فقیر شدن، به اندازه افراد فقیر، از آنچه دارد استفاده می‌کند. این یعنی شتاب به سوی فقر و فقیری در عین دارایی.

حضرت رضای علیه السلام درباره تأمین و رفاه خانواده که خود اهرمی در کنترل اضطراب در خانواده می‌باشد می‌فرمایند: «صاحب النعمه يجب أن يوسع على عياله؛ کسی که از مکنّت مالی برخوردار است واجب است خانواده خویش را در وسعت قرار دهد»

وقتی کلمه واجب در حدیث بیان می‌شود در راستای واجبات و عمل به آن هیچ استثنایی ندارد. چنانکه تمکین در خانواده واجب است و همه این سفارشات به دلیل بنیان خانواده می‌باشد که در آن آرامش و مودت جریان داشته باشد.

همچنین حضرت رضای علیه السلام در مورد طلب روزی می‌فرمایند: «الذی يطلب من فضل الله عزوجلّ فايكفّ به عياله اعظم اجرا من المجاهدين في سبيل الله عزوجلّ؛ یعنی کسی که برای تأمین مخارج خانواده‌اش در طلب روزی خدا برآید، پاداشش بیشتر از کسی است که در راه خدا جهاد می‌کند».

باز حضرت علیه السلام به علی بن شعیب می‌فرمایند: «يا علي! من احسن الناس معاشا؟ قلت: أنت يا سیدی اعلم به منی فقال: يا علي! من حَسَنَ معاش في معاشه. يا علي! من أسوأ الناس معاشا؟ قلت: أنت اعلم. قال: من لم يعش غيره في معاشه؛ یعنی ای علی! بهترین زندگی را چه کسی دارد؟ عرض کردم: سرورم! شما بهتر از من می‌دانید. حضرت علیه السلام فرمود: ای علی! کسی که زندگی دیگری در زندگی او خوش باشد. سپس فرمود: ای علی! بدترین زندگی را چه کسی دارد؟ عرض کردم: شما بهتر می‌دانید. فرمود: کسی که دیگری را در زندگی خود شریک نگرداند.»

کنایه از انسان بخیل و بخشنده که از بخشندگی دیگران فیض می‌برد اما از بخیل نه.

۴-۶- کاستن آرزوهای طولانی

آرزوی دور و دراز، یعنی آرزوهایی که از اندازه عمر انسان تجاوز می‌کند و دنیا نیز ظرفیت برآوردن آن را ندارد. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی این است که دنیا برای هرکس، چند

روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع بینانه خواهد بود و زندگی با اینگونه واقعیت‌هاست که انسان را به آرامش رسانده و از اضطراب دور می‌کند. (پسنیدیه، ۱۳۹۳: ۸۷)

آرزوی دراز ویژگی‌هایی دارد که همین ویژگی‌ها باعث می‌شود تا انسان دچار استرس و اضطراب شده و دائم با استرس زندگی و خانواده دست و پنجه نرم کند.

آرزوها چون پایان ناپذیرند، دست نیافتنی هستند و همین تحقق نیافتن آن‌ها موجب احساس ناکامی و اضطراب می‌گردد و تنش به وجود می‌آورد و نتیجه‌اش افسوس خوردن و تلف شدن است.

از طرفی قرار است آرزوهای دور و دراز، انسان را به کامیابی برساند و آرامش و بهره‌مندی بیشتر بدست آورد؛ اما نه تنها به آرامش نمی‌رسد بلکه همان اندازه معقول نیز محروم می‌سازد. چرا؟ چون باعث استرس و تنش در خانواده می‌شود. (التمیمی، ۵۱۷: ح ۷۲/۸)

در همین زمینه حضرت رضا علیه السلام به داوود بن سلیمان غازی می‌فرمایند: «عن آباءه قال امیرالمؤمنین: لو رأى العبد امله و سرعته الیه لا تغض الأملو ترک طلب الدنیا؛ امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: اگر بنده‌ای اجل و شتاب آمدن آن را به سوی خود ببیند از همه آرزوها بدش می‌آید و دست از طلب دنیا برمی‌دارد.» (مفید، ۱۴۱۳: ۳۰۹)

به نظر می‌رسد سیره امیرالمؤمنین و حضرت رضا علیه السلام این طور بوده که سفارش خاص به خانواده‌ها مخصوصاً در جامعه کنونی این است که چه بسیارند کسانی که آرزوی روزی داشتند؛ ولی به آن نرسیدند و کسانی که بنایی ساختند؛ ولی ساکن آن نشدند و کسانی که مالی را جمع کرده بودند ولی از آن نخوردند و چه بسا این مال را از راه باطل جمع کرده بودند و حق دیگران را نداده بودند. به حرام گرفتار شدند و بار گناه را متحمل گردیدند. صاحب آرزوهای طولانی همیشه لذت را در چیزی می‌داند که ندارند. به همین جهت از آنچه دارد بهره‌مند نمی‌شوند. چنین افرادی همواره از آنچه دارند نالان و ناراضی‌اند و چیزهایی را آرزو

می‌کنند که ندارند. مهم نیست که چه دارند مهم آن است که همواره آنچه را ندارند، مایه خوشبختی می‌دانند و به آن هم هیچوقت دست پیدا نمی‌کنند و انسان را به کم سپاسی وا می‌دارد. (کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۵: ح ۷۲۴۷)

۴-۷- صبر

سختی‌ها از واقعیت‌های غیر قابل انکار زندگی‌اند و فشار روانی زیادی را بر خانواده وارد می‌سازند. هر موقعیت ناخوشایندی، واکنشی از سوی ما به همراه دارد و اساساً یکی از فلسفه‌های بروز مشکلات در خانواده سنجش نوع واکنش افراد خانواده به این موقعیت‌هاست. انسان در برابر مشکلات و سختی‌ها دو نوع واکنش نشان می‌دهد:

الف: بی‌تابی کردن

فوری‌ترین و شایع‌ترین واکنش در برابر حوادث ناخوشایند، بی‌تابی کردن است که کلام حضرت رضا علیه السلام نمایانگر این مطلب است: «العامل علی غیر بصیره کالسائر علی غیر الطریق لا یزید سرعه السیر إلا بعداً عن الطریق؛ آن کس که بدون بصیرت دست به کاری می‌زند، به کسی ماند که در بیراهه سیر کند، هرچه تندتر گام بردارد از راه دورتر می‌شود.» (کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۵: ۳۸۱)

حکمت این کلام گهربار این است که این نوع واکنش می‌تواند تأثیر معکوس برجای گذاشته، حتی بر میزان سختی‌ها و فشار روانی فرد و خانواده بیفزاید به همین جهت عقل حکم می‌کند که انسان، ناخوشایند اندک را تحمل کند و بی‌تابی کردن بر مشکلات خود نیفزاییم.

ب: بردباری و صبر

بهترین مقابله با سختی، تحمل کردن و بردباری ورزیدن است، راه کاهش تنیدگی حاصل از سختی‌ها، صبر کردن است. سختی‌ها، نه با جزع کردن از میان می‌روند و نه با صبر کردن باقی می‌مانند. برخی تصور می‌کنند صبر کردن یعنی تثبیت کردن بلایی که اگر صبر نکنیم، خواهد رفت؟ این تصور باطل است. آمد و رفت بلایا به دست

جزع و صبر نیست. آن‌ها فقط می‌توانند عوارض بکاهند یا بیفزایند. بردباری کردن، اندوه ناشی از بلا را کاهش می‌دهد از این روبه کلام شمس‌الشموس توجه می‌نماییم: «انّ الصبر علی البلاء حسن جمیل و افضل منه عن المحارم؛ شکیبایی بر بلا زیبا و پسندیده است، ولی برتر از آن صبر در برابر محرّمات است. (کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۵: ح ۷۲۴۷) و «رأس الطاعة الله الصبر و الرضا؛ بهترین طاعت خداوند صبر و رضاست» (کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۵: ۳۵۹)

روشن است خانواده‌ای که ظرفیت و سعه صدر در بلاها از خود نشان می‌دهند خانواده‌ای آرام و بدون تنش دارند.

۴-۸- روابط اجتماعی سالم

اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح آرامش فرد، علاوه بر بهره جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا و روش‌های معنوی مانند دعا از روش‌های رفتاری اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان، نوع رفتار با مردم جامعه نیز برای کاهش تنش فرد بهره می‌گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی اجتماعی برخوردار نباشد یا به‌طور شایسته با آن‌ها معاشرت نکند خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می‌بیند.

دین مبین اسلام با عناوین و دستوراتی از قبیل: صلح‌رحم، کظم غیظ، خوش‌خلقی، همنشینی با مؤمنین، تواضع، عزت نفس، رازداری، وفای به عهد و... به روابط خانوادگی تأکید نموده است که به برخی اشاره می‌کنیم:

الف: صلح‌رحم

احساس نداشتن و احساس تنهایی باعث به هم خوردن تعادل روانی شده و فرد را در حرکت به سوی هدف خویش باز می‌دارد و عجز و ناتوانی بر او غلبه می‌کند. صلح‌رحم با از بین بردن چندین واسطه ایجاد ناامنی، به آرامش روانی فرد در خانواده کمک می‌کند، ازدواج، روابط فامیلی، کمک به دیگران و... در این مسئله جای می‌گیرند.

امام رضا علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «قال ابو عبدالله عليه السلام صل رحمك و لو بشر به من ماء و افضل ما توصل به الرحم كف الاذى عنها و صله الرحم منساه في الاجل محبته في الاهل».

امام صادق علیه السلام فرمودند: صله رحم کن و لو به یک جرعه آب باشد و بهتر چیزی که با آن صله رحم مرگ را به تأخیراندازد و دوشی در خانواده آورد. (کلینی، ۱۳۵۶: ح ۹)

ب: کظم غیظ

خشم و غضب یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب است که در صورت بدل شدن به خوی، انسان را هلاک کرده و زندگی‌اش را نابود می‌کند، یعنی هرچه انسان کسب می‌کند در یک لحظه همه را آتش می‌زند که این مسئله در مهارت‌های خانواده نقش کلیدی را دارد.

در این باره امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «لا تعصب و لا تسأل شیئا و ارض للناس ما ترضی لنفسک».

هیچ‌گاه بر احدی خشم مگیر، از کسی چیزی نخواه و هرچه برای خود می‌خواهی برای دیگران نیز بخواه. (کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۱۳: ۳۰۹)

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «الغضب مفتاح کل شرّ؛ غضب کلید هر شری است» (طبرسی، ۱۳۸۴: ۲۱۵)

ج: ترک حسادت

حسد انسان را دائماً دچار ناراحتی و فشار روانی کرده و آرامش را از او سلب می‌کند. این فشار تا حدی است که ممکن است انسان را مجبور به هرکاری بکند تا در ظاهر به آرامش برسد؛ اما غافل از اینکه حسود تنها اسباب استرس خودش را فراهم می‌کند و زمانی که دیگران شاد و مسرورند او غمگین و مضطرب است.

امام رضا علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «لیس الحسود لذّه؛ حسود را خوشی و لذتی نیست» (الحرانی، ۱۴۰۴: ۴۵۰)

حسد از دو نظر می‌تواند موجب اضطراب شود: یکی آنکه نفس حسد موجب گناهان و رفتارهایی شود که خود سبب اضطراب می‌گردند.

بسیاری از گناهان از قبیل قتل‌ها و جنایات، علت‌شات حسادت است که این مطلب برای تک تک افراد خانواده استرس و تنش به وجود می‌آورد و باعث فروپاشی خانواده می‌شود. آفرین برحسادت چه عدالت پیشه است! پیش از همه صاحب خود را می‌کشد!

۵- توصیه‌های علمی برپایه اصول بهداشتی و تغذیه‌ای

جدای از توصیه‌های معنوی امام رضا علیه السلام برای کاهش و دوری از ناملایمات و کسب آرامش و رضایت الهی آن حضرت علیه السلام توصیه‌های علمی بر پایه اصول بهداشتی و تغذیه‌ای برای حفظ شادابی و نشاط و مقابله با فشارهای ناشی از زندگی روزمره ارائه کرده که جالب توجه است. در روایتی از امام رضا علیه السلام نقل شده که فرموده‌اند: «الطیب نشره و الرکوب نشره و النظر الی الخضره نشره؛ بوی خوش، عسل، سوارکاری و نگاه به مناظر سرسبز و خرم باعث نشاط و شادی می‌شود. (صدوق، ۱۳۷۸: ح ۱۲۶)

برطبق این نقل نگاه به مناظر جذاب و سرسبز گیاهان برخی از بیماری‌های روحی و روانی را از بین می‌برد و افسردگی‌ها و غم‌ها را می‌زداید به گونه‌ای که گاه شگفتی و حیرت انسان را برمی‌انگیزد و با دیگر لذت‌ها و خوشی‌ها رقابتی پیروزمندانه می‌کند. چنانکه تشریح معنای واژه «نشره» مؤید آن است: «نشره» چیزی است که موجب آرامش و راحتی اعصاب می‌شود پس از آنکه دچار بیماری و افسردگی شده است.»

امام رضا علیه السلام در حدیثی دیگر توصیه‌ای جالب برای آرامش روح و روان دارند. ایشان می‌فرماید: «علیکم بالزیت فانه یکشف المره و یذهب البلغم و یشد العصب و یذهب بالفنی و یحسن الخلق و یطیب النفس و یذهب الغم» بر شما لازم است که از زیت (روغن زیتون با هرگونه روغن مایع استفاده کنید زیرا صفرا آشکار و بلغم را از بین می‌برد و عصب را تقویت، بیماری را نابود و اخلاق انسان را نیکو می‌کند، روح را آرامش می‌دهد و غم را از بین می‌برد.) (صدوق، ۱۳۷۸: ح ۸۱)

شبهه همین موضوع در جای دیگر می‌فرمایند: «نعم الطعام الزیت

یطیب النکھه و یدھب البلغم و یصفی اللون و یشد العصب و یدھب باللوصب و یطفی الغضب» روغن زیتون خوب طعامی است که دھان را خوش بو می‌کند. بلغم را می‌برد، رنگ پوست را درخشانده می‌نماید، عصب را نیرومند و بیماری را نابود می‌کند و خشم را فرو می‌نشاند. (طبرسی، ۱۴۱۲: ۱۹)

امام رضا علیه السلام در سخنان دیگر توصیه می‌کنند که از زیاده‌روی در خوردن پیاز خودداری کنید زیرا پیاز زیاد رنگ نشاط و شادی را از چهره می‌برد و سایه‌ای غم انگیز به سیما فرو می‌اندازد، اما خوردن کدو را باعث شادی و رفع حزن و اندوه برمی‌شمرد. (نوری، ۱۴۱۲: ۵۶)

از صحیفه امام رضا علیه السلام از پدرانش روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمودند: هرگاه غذا می‌پزید کدو (حلوایی) را بسیار بپزید، زیرا کدو قلب محزون را شاد می‌کند. (صدوق، ۱۳۷۸: ۸)

آن حضرت علیه السلام همچنین در مورد تحرک و آثار ورزش در ایجاد نشاط معتقدند که جنبش بیش از اندازه و خسته ساختن اعضای بدن باعث فرسودگی جسم و جان خواهدشد و موجب حزن و درد را فراهم می‌سازد اما اگر جنبش و تقلا به حد اعتدال باشد باعث نشاط و شادمانی می‌گردد و او از این فعالیت لذت خواهد برد.

همچنین امام رضا علیه السلام در یک توصیه تغذیه‌ای دیگر برای ایجاد آرامش به نقل از حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: طلحه بن عبدالله، بر رسول خدا صلی الله علیه و آله وارد شد و در دست رسول خدا صلی الله علیه و آله یک «به» بود و آن را به طلحه داد و فرمود: ابومحمد این را بگیر که قلب را راحت تقویت می‌کند.

نتیجه

اضطراب عوامل متعددی دارد که می‌توانیم با دستورهای رفتاری و تغذیه‌ای که در روایات امام رضا علیه السلام وجود دارد بر این مشکل فائق آییم. علاوه بر توصیه‌های تغذیه‌ای؛ ایجاد امنیت روانی و اطمینان قلبی، ابراز محبت و ایجاد مؤدت، انس با قرآن، تقویت ایمان و باور، یاد خدا، نماز، توکل، ایمان به رزاقیت الهی، کاستن آرزوهای طولانی، صبر و روابط اجتماعی سالم در رفع اضطراب در خانواده مؤثر است.

فهرست منابع

۱. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۶۲)، امالی، کتابخانه اسلامیه.
۲. _____، (۱۳۷۸ق)، عیون الاخبار الرضا علیه السلام، انتشارات جهان.
۳. _____، (۱۴۰۳ق)، الخصال، قم: انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه.
۴. توکلی، غلامحسین، (۱۳۷۸)، رویکردی انتقادی به خاستگاه دین از نگاه فروید، تهران: دفتر پژوهش و نشر سهروردی.
۵. الجلالی، محمدجواد الحسین، (۱۴۰۳ق)، مسند الرضا علیه السلام، قم: بوستان کتاب.
۶. الحرائی، حسن بن شعبه، (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، مؤسسه انتشارات اسلامی.
۷. الدیلمی، اعلام الدین، (۱۴۰۹ق)، مؤسسه اهل البیت علیهم السلام.
۸. سمرقندی، ابوليث، نصر بن محمد، (۱۴۱۳ق)، تنبيه الغالین، تحقیق یوسفعلی بدیوی، بیروت.
۹. صانعی، سید مهدی، (۱۳۸۲)، بهداشت روان در اسلام.
۱۰. طبرسی، حسین بن فضل، (۱۴۱۲ق)، مکارم اخلاق، قم: شریف رضی.
۱۱. طبرسی، علی بن حسن، (۱۳۸۴ق)، مشکاه الانوار، ج ۲، نجف: حیدریه.
۱۲. فقه الرضا، (۱۴۰۵ق)، کنگره جهانی امام رضا علیه السلام.
۱۳. کارنگی، دیل، (۱۳۷۶)، آئین زندگی، ترجمه جهانگیر افخمی، تهران: ارمغان.
۱۴. کراجکی طرابلسی، شیخ ابوالفتح، محمد بن علی بن عثمان، (۱۴۱۰ق)، قم: دار الذخائر.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۱)، کافی، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، (۱۴۰۴ق)، بحار الانوار، ج ۷۸، بیروت: مؤسسه الوفا.
۱۷. مصطفوی، حسن، (۱۳۶۵)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، وزارت ارشاد اسلامی.
۱۸. موسوی شاهچراغی، (۱۳۶۰)، خانواده شایسته و تربیت فرزند در سیره رضوی، پایگاه مجلات تخصصی نور.

۱۹. نجاتی، محمدعثمان، (۱۳۷۶)، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس.
۲۰. نوری، میرزا حسین، (۱۴۰۸ق)، مستدرک وسائل الشیعه، ج ۱۷، موسسه آل البيت علیه السلام.