

## نگرشی بر مبانی روانشناختی ارزشهای مذهبی به مثابه اصلی‌ترین عوامل بهداشت روانی و شکوفایی شخصیت

همه انسانها فطرتاً کنجکار و خداجو هستند، اما همیشه با زبان منطقی و استدلال نمی‌توان چنین استعداد فطری و نیاز برتر را بیدار نگاه داشت و پرورش داد. احساسات، عواطف و خوشایندیها خمیر مایه اولیه گرایشهای مذهبی و تقویت نگرشها و رفتارهای مکتبی در بین همه انسانها، به‌ویژه کودکان و نوجوانان است امروزه مذاهب به‌طور اعم و جامعترین آن، مکتب حیات‌بخش و جاویدان اسلام و ارزشهای اسلامی به‌طور اخص به‌عنوان کاملترین پاسخها به‌عالیترین نیازهای انسان و عوامل بنیادی رشد شخصیت متعادل و تأمین‌کننده بهداشت روانی مورد توجه است. در این مقاله سعی شده است به اختصار به مبانی روانشناختی، نماز، روزه، و حج اشاره شود.

انسان فطرتاً موجودی خداجو و خلاق است، زیرا اساساً کنجکار و جست‌وجوگر آفریده شده است. کنجکاری خمیر مایه خداجویی، خلاقیت و آفرینندگی است، و رشد متعادل و متعالی انسان در گرو تأمین بهینه نیازهای اساسی اوست. در کنار تأمین نیازهای زیستی، حُسن رضای عاطفی و ذهنی، مناسب‌ترین بستر برای رشد شخصیت و آفرینندگی فکری انسان است. اما وجود در حال رشد و شخصیت متحوّل و پویای آدمی زمانی می‌تواند از آرامش کامل، سکینه قلبی و رضامندی درونی برخوردار شود که فرصت رویش همه جوانه‌های وجود فراهم آمده، زمینه اعتلا و پیوند

درآید و جامعه یکتایی و توحید پیوشد.

پیچیدگی خلقت آدمی به گونه‌ای است که نیازهای عالیّه انسان جز با گسستن حلقه‌های زنجیر تعلق و رهایی از وابستگیهای دنیوی و آزادگی و وارستگی مقدور نخواهد بود، تا بدانجا که عالی‌ترین نیاز انسان که همانا شکفتن همه غنچه‌های وجود و عروج انسان است جز با ارتباط مستقیم و سخن گفتن با خدا و دریافت پاسخ حضرتش میسر نخواهد بود.

اگر برنامه و فرایض مذهبی را با دید عالمانه و عارفانه مورد توجه قرار دهیم و مبانی روان شناختی آنها را با جامعیت هر چه بیشتر بررسی کنیم، در می‌یابیم که دین خدا فطری است و هدف اصلی انبیاء الهی نیز که جملگی بشیرو نذیر بوده‌اند احیای فطرت و فراهم نمودن زمینه‌های رشد و به کمال رساندن فضایل اخلاقی انسان بوده است<sup>۱</sup> و تکالیف مذهبی تماماً متناسب با وسعت وجود و ظرفیت روانی انسان است.<sup>۲</sup> هر قدر انسان از رشدی متعادل‌تر و متعالی‌تر برخوردار باشد، نیاز بیشتری به همراهی با رشد یافتگان<sup>۳</sup>، همانند سازی با اسوه‌های کمال و حضور در محضر خالق هستی پیدا می‌کند و اینجاست که گوشه‌هایی از کرامت و عظمت انسان، این اشرف مخلوقات به نمایش در می‌آید. همین است که می‌بینیم بندگان رشد یافته الهی - «عباد الرحمن» همواره تاریکی شب را با نماز و نیایش به سپیدی صبح پیوند می‌زنند<sup>۴</sup> و خوشایندترین لحظه‌های حیاتشان ایستادن به نماز و سخن گفتن با خداست؛ که:

نماز کامل‌ترین پاسخ به عالی‌ترین نیاز انسان است.

نماز پرچم عبادات و سرود وارستگی و آزادگی است.

نماز سخن گفتن با خداست.

نماز رساترین فریاد است.

نماز رهایی از همه اله‌ها و پیوند بالله است.

نماز سگوری اعتلا و معراج انسان است.

۱. اِنِّی بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْاِخْلَاقِ (حضرت محمد ص).

۲. لَا یَكْلَفُ اَللّٰهُ نَفْسًا اَلْاَوْسَعَهَا (سوره مؤمنون، آیه ۲۸۶).

۳. قَدْ اَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (سوره مؤمنون، آیه ۱).

- نماز رهایی از وابستگیها و منادی وارستگیهاست.
- نماز پیمان تسلیم و معیار حق جویی و شکوفایی جوانه‌های وجود است.
- نماز استوانه دین، پیمان مکتب و قلّه بالندگی انسان است.
- نماز بردن از منیت‌ها و درس تواضع و خاک طبعی است.
- نماز کلاس درس و کتاب هستی است.
- نماز صف‌آرایی در کرانه هستی و دیدن نادیدنیهاست.
- نماز نیاز همیشه انسان به شکفتن است.
- نماز آرامش روان و سکینه خاطر است.
- نماز کشش عاشقان حق و محبوب خاشعان و مهر معبود است.
- نماز وفای عهد رشد یافتگان، منشور سفیران حق و پیام آمرین به معروف و ناهیان از منکر و مصلحین زمین است.
- نماز قربانی کردن هوسها، زدودن زشتیها، نفی انحصارطلبیها و سدّ کژروها، عامل خویشتن‌داریها و راهبر نیکیها و زیباییهاست.
- نماز آینه حق نما و صیقل وجود است.
- نماز بانگ برپایی و تعظیم ارزشها و تکریم کرامت انسان است.
- نماز مقصد و مقصود است.
- نماز ترسیمگر طریق فلاح و نقطه اوج شدن انسان است.
- نماز عطر حیات و زینت هر شهر و دیار و چراغ هر خانه و کاشانه است.
- نماز درس توحید، رمز اخلاص، و راز عبودیت است.
- نماز ستارهٔ پر فروز جامعهٔ مسلمین است.
- نماز نویدگر سلامت جسم، بهداشت روان، پاکی درون، و اعتلای وجود است.
- نماز چشمهٔ جوشان معرفت است.
- نماز نور حق و قرّة العین است.
- نماز پاسداری ارزشها و حاکمیت قرآن است.
- نماز شکستن دیوار آزمندیها، گذر از بی‌قراریها و رهایی از خودمداریهاست.
- نماز پالایش وجود، آرایش روان، و باران رحمت است.

با همین نگاره روزه را می‌بینیم که جامع‌ترین پاسخ را برای نیاز انسان به صیقل

نماز شکستن دیوار آزمندیها، گذر از بی‌قراریها و رهایی از خودمداریهاست.

عملی می‌تواند مانعی برای رشد و پرورش اندیشه‌های آزاد و خلاق باشد. اصولاً تربیت از زمانی شروع می‌شود که عادت‌های شکسته شود و فکر و حرکت هدفمند و جهت‌دار دیگری آغاز گردد. هر فکر و حرکتی که با نیت، آگاهی، و معرفت همراه نباشد نمی‌تواند چندان ارزشمند تلقی شود. همین است که شکستن عادت‌های زیستی، ذهنی، کلامی و حسی و حرکتی فرصت دیگری است برای رویش دوبارهٔ جوانه‌های وجود و آزادی انسان از بندهای عادت. این است که رمضان به مثابه اردوگاه الهی، رسالت تربیت و تهذیب و تعالی شخصیت روزه‌داران را با برنامه‌ای جامع و پویا عهده‌دار است. و:

روزه نیاز انسان به صیقل وجود است.

روزه تهذیب نفس و زدودن آفات کمال است.

روزه شکستن زنجیرهٔ عادت و تربیت دوبارهٔ انسان است.

روزه تقویت اراده و مشق خویشتن‌داری است.

روزه تربیت جسم و تزکیهٔ نفس و صفای باطن است.

روزه تخلیهٔ ناخالصی‌های وجود و تجلیهٔ قلوب و هدایت هدفمندگوش و چشم و زبان است.

روزه توحید جسم و جان و غلبه بر شیطان است.

روزه طریق اعتدال و سگویی اعتلا و چتر نجات است.

روزه جلای فکر و راحتی روان و قربانی هوسهاست.

روزه معنای صبر و مفهوم جهاد نفس و جلوهٔ ایثار است.

روزه تسلیم وجود و تسبیح حق و لبیک توحید است.

روزه برکت خانه و پاسدار حریم و حرمت جامعه است.

روزه سدکژرویه‌ها و زدودن فقر و محرومیت است.

روزه حلقهٔ محبت و پیمان الفت و تجلی معنویت و اخلاق است.

روزه بستر قدر، بلندای منزلت، و کرامت انسان است.

روزه فرمان خدا و طاعت آزادگان است.

و با نگاهی ژرف به فلسفهٔ حج و آداب و تربیت حاجی شدن در می‌یابیم که:

حج تولد و حیات دوباره‌ای برای انسان فراهم می‌آورد.

حج گندزدایی نفس و بازگشت به خویشتن خویش و جست و جوی گمشده‌هایی از

بکجا، حج، به جلوهٔ کمال وجودت، خویشتن خویش را

- حج تطهیر و تهذیب انسان در اقیانوس هستی و شست و شوی جان و پالایش روان در باران رحمت خداوندی است.
- حج قربانی کردن همه وابستگیها، تجلی اراده آدمی و غلبه برکششهای نفسانی و حاکمیت عشق و معرفت توحید است.
- حج آرامش روان و درمان هر اضطراب و بازپروری حقیقت وجود انسان است.
- حج درس صبوری و خویشتن داری، زدودن جلوه‌های کسب توجه و خودنمایی و پرهیز از راحت طلبی است.
- حج خود فراموشی و خدانگری است.
- حج شرک ستیزی و وحدت جویی است.
- حج درس ایستادگی، تقوا، و تواضع است.
- حج نمایشی از خلع سلاح و دنیای امن و امان و آزادی و آسایش هر جنبنده و جاننداری است.
- حج ذبح انانیت‌ها و شکستن پایه‌های تفاخر، وداع باخشم و غضب و آفتهای زبان و آسیب‌های سلامت وجود است.
- حج فرصتی است که انسان با عادات نامطلوب کلامی و غیر کلامی بدرود گفته، با رفتارهای آمرانه و پرخاشگرانه با دیگران برخورد نکند و زیانش را به ناسزا، تهدید، دروغ و گفتارهای آزار دهنده و فریب کارانه آلوده نسازد.
- اگر به همه آنچه که در سیر حج به هنگام احرام برانسان حرام می‌شود با دیدگاه روان شناختی و تربیتی نظر کنیم در خواهیم یافت که در واقع مجموعه آنچه از باب ذکر در مناسک حج برانسان حرام شده علائم یا نشانه‌هایی از اصلی‌ترین زمینه‌های آسیب‌پذیری انسان در فرایند رشد و نیل به کمال است.
- بدون تردید صفاتی همچون: خودبینی و خودآرایی<sup>۱</sup>، راحت طلبی و عافیت اندیشی<sup>۲</sup>، خود آزاری و دیگر آزاری<sup>۳</sup>، تخریب، تهاجم و پرخاشگری<sup>۴</sup>، خود ارضایی و

۱. در حال احرام، نگاه کردن در آئینه و استعمال بوی خوش و استفاده از انگشتری زینتی و... ممنوع است.

۲. در حال احرام، پوشاندن سر و سایبان بر سر قرار دادن ممنوع است.

۳. در حال احرام، خون انداختن بدن، کشتن حشراتی که در بدن سکنی گزیده‌اند و... ممنوع است.

۴. در حال احرام، کندن درخت و هر رویدنی، کشتن حیوانات و جدال و مسلح شدن به سلاحهای گرم و سرد

عدم کنترل رغبتها و تمایلات جنسی<sup>۱</sup>، تفاخر و برتری طلبی و تزویر<sup>۲</sup>، تحقیر و توهین<sup>۳</sup> مهمترین زمینه‌های آفات رشد متعادل شخصیت و انحرافات اخلاقی است.

حجج مدرسه‌ای است که در آن، انسان عملاً با آفات توحید و آثار شرک آشنا شده، با آگاهی و عشق، تمرین و تهذیب و رجعت به فطرت خویش، خود را برای زندگی تازه‌ای براساس نگرش توحیدی و تعالیم مذهبی با کوله باری از گذشت و ایثار و مهر و صفا و صمیمیت آماده می‌کند.

آری، زندگی مذهبی قرار گرفتن در مدار هستی انسانی و برخورداری از فراخی اندیشه و گستردگی وجود است. احساس مذهبی زندگی را شیرین و پر معنا و نیروی روانی انسانی را مضاعف می‌سازد.

با احساس مذهبی، انسان از عزلت و غربت و تنهایی و افسردگی به درآمده، با همه پدیده‌های هستی پیوندی ناگسستنی برقرار می‌کند.

خمیر مایه پرورش احساس مذهبی در کودکان و نوجوانان عطف و محبت است. آنگاه که نخستین آشنایی و تجارب مذهبی بچه‌ها در فضای خوشایند و درهاله‌ای از مهر و محبت انجام می‌پذیرد، زمینه‌های ظهور رفتارهای پایدار مذهبی به سادگی و نیکویی جلوه‌گر می‌شود.

آمیزه‌ای از شناخت و احساس خوشایند نسبت به فرایض و رفتارهای مذهبی، نگرش و باور زیبایی را در کودکان و نوجوانان پرورش داده آنها را مشتاقانه متعهد به انجام وظایف مذهبی می‌کند.

هرگز موعظه و صرف استدلال مذهبی و متقاعد کردن کودکان و نوجوانان به انجام وظایف مذهبی کافی نیست. در واقع با استدلال منطقی می‌توان تا حدودی به نیاز ذهنی کودکان پاسخ گفت و آنها را مجاب نمود، اما برای اینکه استدلال منطقی ما زمینه ایجاد باور و بینش تازه خوشایند و بالطبع ظهور رفتارهای مطلوب مذهبی را پدید آورد، باید مقدم بر تبادُل فکری و چالش ذهنی و یا همزمان با آن با گویشها و رفتارهای

۱. در حال احرام، خود ارضایی، معاشقه، ارتباط با همسر، و... ممنوع است.

۲. در حال احرام، تفاخر و مباحثات و... حرام است.

۳. در حال احرام، دروغ گفتن، تهمت زدن، و فحاشی حرام است.

محبت آمیزمان پاسخی برای نیاز حیاتی تر ایشان، یعنی نیاز به مهر و محبت و تعلق خاطر فراهم نماییم.

بیاید پایه‌های شناخت مذهبی کودکان و نوجوانان را با رسمانی از مهر و محبت و ایثار محکم کنیم.

بیاید با پرورش احساس مذهبی در کودکان و نوجوانان آنها را در برابر اختلالات رفتاری و آسیب‌های اجتماعی بیمه کرده، وجودشان را از لغزش و نگرانی و اضطراب خالی نماییم.

بیاید با آمیزه‌ای از شناخت و احساسات خوشایند مذهبی، خاطره‌های محبت آمیز و تجارب به یادماندنی، زمینه‌ارضای نیازهای روانی، نوآوری و خلاقیت‌های ذهنی و شکوفایی شخصیت متعادل و متعالی نوجوانان را فراهم آوریم.

بیاید باورها و رفتارهای مذهبی کودکان و نوجوانان را با تأیید و تشویق تقویت کنیم و آنان را با الگوهای مطلوب و محبوب مذهبی آشنا و محسوس سازیم.

بیاید با برقراری و حفظ ارتباطی صمیمانه و رفیقانه با کودکان و نوجوانان احساس خود ارزشمندی و اعتماد به نفس ایشان را تقویت کرده، با رفتارهای محبت آمیز و شفیقانه پاسخگویی نیاز آنها به دوست و الگوی محبوب باشیم. بچه‌ها تشویق پذیر و تنبیه‌گریزند. بیاید به دور از هرگونه تحقیر، تهدید و تنبیه رفتارهایمان را با مهر و محبت و تشویق و عطف عجین نماییم.

و بیاید به آنچه باور داشته و برزبان جاری می‌کنیم عامل باشیم.

## مآخذ

۱. قرآن کریم.
۲. نهج الفصاحه، مجموعه کلمات قصار حضرت رسول اکرم (ص)، ترجمه ابوالقاسم پاینده. تهران: جاویدان، ۱۳۶۰.