

نقش آموزه های اخلاقی در کاهش پیامدهای روحی روانی حوادث طبیعی

زهرا محمدی صدر*

نسرین برزویی لعل آبادی*

محدثه الفتی*

سحریات

چکیده

انسان در زندگی فردی و اجتماعی با مشکلات و گرفتاری گوناگون روبه روست و در زندگی هر لحظه احتمال گرفتار شدن در حوادث طبیعی وجود دارد که به دنبال آن ممکن است سلامت روحی و روانی را تحدید کرده و سبب پیامدهای روحی روانی در زندگی شود. از آنجا که آموزه های اخلاقی در اسلام برای سلامت و سعادت دنیا و آخرت انسان تشریع شده اند و به طور خاص در بحث کاهش پیامدهای روحی و روانی آموزه هایی همچون صبر، توبه و ... وجود دارد که در این مقاله به نقش آن ها هنگام حوادث طبیعی در کاهش پیامدهای روح و روان آدمی پرداخته می شود.

در پیشینه این مقاله از کتاب هایی چون بحار الأنوار، سنن النبی [ص]، میزان الحکمه، غرر الحکم و درر الکلم و ... استفاده شده که به صورت کتابخانه ای و به روش تبیینی-توصیفی گردآوری می شود .

کلید واژه ها آموزه های اخلاقی، پیامدهای روحی روانی، حوادث طبیعی، سلامت، نقش

* طلبه پایه پنجم، مدرسه علمیه امام خمینی (ره)، شهرستان کرمانشاه

مقدمه

در منابع اسلامی اساساً بدون مسائل اخلاقی، دین داری ناقص و تصورناپذیر است. درآموزه های دینی برای به تصویر کشیدن فرد مؤمن افزون بر مهم شمردن مسائل عبادی و ارتباط با خدا، توجه ویژه ای نیز به رعایت مسائل اخلاقی و ارتباط شایسته با دیگران شده است؛ به بیان دیگر مؤمن واقعی باید هم با خدا و هم با خلق خدا رابطه شایسته ای داشته باشد. فردی که عبادت ها را انجام می دهد ولی به مسائل اخلاقی و ارتباط درست با مردم در زندگی روزمره بی اعتناست، از دیدگاه دین نمی تواند مؤمن کامل به شمار آید. حوادث طبیعی مستقل از اراده انسان ها به وقوع می پیوندد و ظاهراً هیچ راهی برای بازدارندگی نسبت به آن وجود ندارد؛ با وقوع حوادث طبیعی بسیاری از افراد دچار صدمات جسمی و روحی شده و هیجان ها و تجارب ناخوشایندی را تجربه می کنند و اختلالاتی در ساختار و امور جامعه پدید می آید؛ اما این امکان وجود دارد که پیش و پس از حوادث طبیعی بتوان و تدبیر خود از آفات و پیامدهای آن بکاهند، حتی از این تهدید، فرصتی برای کمال مادی و معنوی جامعه بشریت سازند؛ لذا توجه به آموزه های اخلاقی خود عاملی مهم در کاهش پیامدهای روحی روانی حوادث طبیعی محسوب می شود. این تحقیق به منظور شناخت نقش آموزه های اخلاقی بر کاهش پیامدهای روحی روانی در مواجهه با سختی ها و رنج ها از دیدگاه آیات و روایات می باشد، آموزه هایی که میتوانند با تأمل در آیات و روایات مرتبط، تأمل در قدرت و عظمت الهی، در قلب انسان فرو نشسته و اثرگذار گردد در این مقاله به نقش برخی از این آموزه های اخلاقی در کاهش پیامدهای حوادث طبیعی به روش تبیینی-توصیفی می پردازیم.

در پیشینه ی این مقاله میتوان به کتاب هایی چون غرر الحکم و درر الکلم، میزان الحکمه، اللهوف، سنن

النبی(ص)، تحف العقول عن آل الرسول(ع) و... اشاره کرد

1. توبه

از آموزه های مهم در پیشگیری و کاهش برخی از آسیب های روانی و پیامدهای روحی روانی حوادث طبیعی و جلوگیری از وخامت به آن، احساس ندامت و پشیمانی و تصمیم بر جبران و درمان آسیب و رجوع و بازگشت به لطف و رحمت خداوند است. توبه در لغت به معنای رجوع است، وقتی بنده به مولای خود برمی گردد می گویند توبه کرده است.^۱

گفته شده است توبه یعنی بازگشت و پشیمانی از حالت عصیان و عدم توازن روح به سوی آرامش و اطمینان و امیدواری به رحمت الهی است که با شرایطش می تواند بیماری های روحی را درمان بخشد و معالجه نماید و انسان را به حد کمال انسانیت برساند.^۲

یادآوری گناهان توسط مؤمن و اعتراف به آن ها نزد خداوند رحمان و رحیم و استغفار و توبه باعث جلوگیری از سرکوب ناخودآگاه احساس گناه می شود زیرا اینگونه سرکوب کردن باعث ایجاد اضطراب و بروز عوارض بیماری های روانی می گردد و با توجه به این مسائل تعجبی ندارد که یک مؤمن واقعی همواره دارای امنیت خاطر روانی و آرامش قلبی و وجودش لبریز از احساس رضایت و آرامش خاطر باشد.^۳

بنابراین توبه می تواند سبب توقف آسیب های روحی روانی شده و آن ها را ترمیم و درمان کند و از عوارض جانبی آسیب جلوگیری کرده و اثرات مخرب آسیب را از روح و روان بزدايد و روح و جان آدمی را شست و شو و تطهیر می کند.

نزد خداوند هیچ چیز دوست داشتنی تر از مرد و زن توبه کننده نیست.

افراد آلوده دامن، که دل هایشان را با گناهان تیره کرده، روشنی امید را از دست داده اند، احساس می کنند در جامعه هیچ جایی برایشان نیست و از هیچ نوع احترام و منزلتی برخوردار نیستند؛ زمین و زمان با تمام گستردگی اش بر آنان تنگ می گردد.^۴

^۱ ابن منظور، لسان العرب، ج ۴، ص

^۲ حسینی، آرامش روح، ص ۱۵۷

^۳ حسینی، آرامش روح، ص ۱۵۷

^۴ محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۶، ص ۲۰، ح ۱۰

آثار توبه

اگر به برخی از آثار توبه نظری بیفکنیم، خواهیم دید که هر کدام از این آثار به تنهایی نقش بسزایی در ایجاد امید و در نتیجه، به وجود آمدن نشاط در انسان خواهند داشت.^۱

افراد کوتاه نظر، که تنها زمان حال خود را دیده، از امور دیگر غافلند، هنگام از دست دادن امکانات و موهبت های مادی، از رحمت الهی ناامید شده، تدبیر خداوند را در هستی منکر می شوند. چون انسان از نظر روحی و روانی ضعیف است، وقتی خداوند برخی نعمت های دنیوی را به او داد، سپس باز ستاند، ناامید شده، تصور نمی کند که دیگر آن نعمت ها به سویی بازگردند. گویا امکانات مادی را حق مسلم خود دانسته، خدا را مالک آن ها نمی شناسد. چنین افرادی پس از گذر از سختی ها و دست یابی به موهبت های دنیوی، به شادمانی بسیار، تکبر، و فخرفروشی، که صفات نکوهیده ای هستند، مبتلا خواهند شد و آنچنان به خود مغرور می گردند که تصور می کنند همه مشکلات و ناراحتی های آن ها برطرف شده اند، و هرگز باز نخواهند گشت. بدین دلیل، شادی و سرمستی بی حساب و فخرفروشی بیجا به حدی سر تا پای آنان را فرا می گیرد که از شکر نعمت های پروردگار غافل می مانند. این افراط و تفریط بلای بزرگی است که اینان بدان مبتل شده اند؛ زیرا سبب می شود اینان هرگز نتوانند در زندگی موضعی متعادل و صحیح داشته باشند؛ گاه مغرور و متکبر و گاه ناامید می شوند. از این رو، دایم در حال تشویش و دلهره اند. فقط افراد با ایمان، که روحی بلند و سینه ای گشاده (شرح صدر) دارند و در برابر شداید و حوادث سخت زندگی صبر را پیشه خود ساخته اند و در همه حالات از کارهای شایسته فروگذار نمی کنند از این دو حالت افراط و تفریط بیرونند؛ آنان هنگام فراوانی نعمت مغرور نمی شوند و خدا را فراموش نمی کنند، و هنگام سختی ها و مصیبت ها از رحمت خدا ناامید نمی گردند و به تدبیر او در هستی کافر نمی شوند.^۲

^۱ محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶، ص ۲۱، ح ۱۵

^۲ ر. ک: ناصر مکارم شیرازی و دیگران تفسیر راهنما، ج ۸، ص ۳۰

۲. امیدواری

هر انسانی به امید رسیدن به مقصد و مقصود خود حرکت و تلاش می کند و اگر امید نبود هیچکس دست به هیچ اقدامی نمی زد همانطور که در تعالیم اسلامی و آموزه های اخلاقی بالاترین گناه و معصیت " ناامیدی و یأس از رحمت بی انتهای الهی " است.

امیدواری هنگام حوادث طبیعی می تواند موجب تسکین روحیه فرد آسیب دیده شده و روزنه های امید را به روی او باز می کند و او را از افسردگی و ترس و اضطراب نجات داده و روحیه فرد را تقویت می کند و روح و روان فرد را درمانگری کند. همچنین توجه دادن فرد به فواید معنوی سختی ها و مشکلات به ویژه هنگام حوادث طبیعی نیز می تواند موجب امیدبخشیدن به فرد آسیب دیده شود برای مثال شخص مجروح در جنگ راحت تر از آسیب دیدگان دیگر درد را تحمل می کند و مسکن های کمتری نیاز دارد. امیرالمؤمنین (ع) در وصف امیدواری به خدا می فرماید بعضی به گمان خود ادعا دارند که به خدا امیدوارند! به خدای بزرگ سوگند که دروغ می گویند؛ چه می شود آنان را که امیدواری در کردارشان پیدا نیست؟ پس هر کس به خدا امیدوار باشد باید امید او در کردارش آشکار شود.^۱

از این رو امید به آینده ای خوب و موفقیت ها و ... در کاهش پیامدهای روحی روانی حوادث طبیعی مؤثر بوده و هر انسانی را وادار به کار و تلاش می کند و در این راه، تحمل رنج ها و مشقت ها را به جان خریده و با امید رسیدن به بهداشت و سلامت؛ چه جسمانی و چه روحی و روانی آن؛ فعالیت های پیشگیرانه انجام می دهند و اگر به بهداشت و سلامت خود امیدوار نبود دست از فعالیت و اقدامات پیشگیرانه برمی داشت.

فردی که برای خود آینده ای مبهم و تاریک ترسیم کرده است و وضعیت خود را نامشخص می داند، و یا در انتظار عذاب الهی پس از مرگ نشسته است، ناامیدی به سراغش می آید و او را دچار فشارهای روانی و اضطراب می سازد. اما اگر بداند که آمرزش الهی نصیب او خواهد شد، امید در او ایجاد شده، تلاش خویش را به کار می بندد تا مرتکب گناه نشود و در صورت غفلت، اگر مرتکب نافرمانی الهی شد، مأیوس نمی گردد.

^۱ نهج البلاغه، ص 262

حتی اگر در ظاهر ابر قدرت جهان شود، در برابر قدرت مطلقه الهی عددی نیست که بتواند نظام حاکم بر عالم خلقت و هستی را مختل سازد.

هر گاه انسان مؤمن و متدین در سایه تقوا و تدین، دائم الذکر بوده و با تفکر و تأمل در آیات الهی، از آموزه های بی بدیل آن، بهره مند شود، اصول و ارزش های گران سنگی که هر کدام می تواند زندگی انسان را دگرگون ساخته و متحول سازد را به دست خواهد آورد.

اگر انسان بداند که: «خدای قادر متعال از رگ گردن، به او نزدیک تر است»^۱ و اگر انسان «از او چیزی بخواهد، دعایش را مستجاب خواهد کرد»^۲ چرا که خودش فرموده است: «مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم»^۳ اگر انسان باور داشته باشد که «هر جا سه نفر با هم به رازگویی مشغول شوند خداوند چهارمی آنها خواهد بود و اگر پنج نفر با هم خلوت کنند خداوند فرد ششم آنها خواهد بود»^۴ خدایی که «اعمال خوب و بد انسان را در دستگاه خلقت و آفرینش خود دقیقاً محاسبه خواهد نمود»^۵ نه تنها اجر و پاداش نیکوکاران را ضایع نخواهد کرد» بلکه «مزد و پاداش آنان را چندین برابر خواهد داد»^۶.

خیلی از مشکلات حل و فصل خواهد شد زیرا، با چنین اعتقاد و باورمندی انسان هر گاه در برابر مشکلات و حوادث تلخ و طاقت فرسای زندگی، قرار می گیرد. جا خالی نکرده دست به انتحار و خود کشی نمی زند و از نظر روحی و روانی، آشفته و پریشان نمی شود بلکه با کمال متانت و استواری در برابر سیل حوادث اندوهناک، مردانه می ایستد و می گوید به ما جز آنچه خدا برای مان مقرر کرده است نخواهد رسید»^۸ چنین انسان هایی در برابر مصائب

^۱سوره ق / 16: «وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ»

^۲بقره / 186: «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ»

^۳عافر / 60: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ»

^۴مجادله / 7: «مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَابِعُهُمْ وَلَا خَمْسَةٍ إِلَّا هُوَ سَادِسُهُمْ»

^۵زلزله / 7 - 8: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ»

^۶توبه / 120: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ»

^۷انعام / 160: «مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا».

^۸توبه / 51: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ»

مشکلات، مضطرب نشده جزع و فزع نخواهند کرد، چون اعتقاد به قضا و قدر الهی دارند و می دانند که «اگر مگسی چیزی از انسان بُرباید باز گرفتن آن، بدون اذن و اراده الهی امکان پذیر نخواهد بود»^۱

چنین انسان هایی به روزی، مقام و موقعیت زندگی و سلامت خود اطمینان پیدا کرده و می دانند که هیچ فردی و هیچ قدرتی بدون اذن و اراده الهی قدرت و توانایی دخالت و سنگ اندازی در زندگی او را نخواهد شد چرا که «لشکریان زمین و آسمان ها از آن خداست و او دانا و حکیم است»^۲

لذا در پرتوی چنین باور ارزشمندی، انسان های مؤمن و متدین که با آموزه های قرآن رابطه و پیوند دارند، همواره احساس می کنند که به یک نیرویی که مافوق آن، نیرویی وجود ندارد متکی هستند در نتیجه روح و روان شان آرام و رفتار و گفتارشان در خانه و اجتماع، متعادل بوده و از هیچ قدرتی جز خدای متعال، ترس، وحشت و نگرانی ندارند^۳ و سرزنش این و آن در اداره آهنین شان اثری نخواهد کرد.^۴ چنین انسان هایی «اگر روزی از مال و مقام دنیا، چیزی به دست آورند به آن دل نمی بندند و اگر هم از مال و مقام دنیا، جدا شوند باز هم غم و غصه ای ندارند.»^۵ امنیت واقعی هم با چنین اعتقاد و باورمندی به وجود خواهد آمد و روحیه امید و فداکاری زنده و زندگانی شاداب خواهد شد. آفت تشویش، نگرانی و اضطراب از دل و جان انسان زدوده و ابرهای تیره و تار دلهره و امواج شکننده خوف، حزن و اندوه از آسمان زندگی او محو خواهد شد.

یکی از روان شناسان در جواب این سؤال که چگونه ایمان به خدا، چنین اثرات معجزه آسایی دارد می گوید: «آرامش جاویدان اعماق اقیانوس، هرگز با امواج طوفانی آن به هم نمی خورد کسی که متکی به حقایق بزرگ معنوی است از تغییرات و تصورات مختصر و فراز و نشیب های دائمی و جاری زندگی، دستخوش نگرانی و تشویق نخواهد شد، ایمان از نیروهایی است که بشر به کمک آن زنده است و فقدان آن یعنی مرگ و نابودی.»^۶

^۱ حج/ 73: «وَإِنْ يَسْلُبْهُمُ الذُّبَابُ شَيْئًا لَا يَسْتَنْقِذُوهُ مِنْهُ ضَعُفَ الطَّالِبِ وَالْمَطْلُوبِ»

^۲ فتح/ 4: «وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا»

^۳ احزاب/ 39: «وَلَا يَخْشَوْنَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ»

^۴ مائده/ 54: «وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ».

^۵ حدید/ 23: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ»

^۶ چگونه تشویش و نگرانی را از خود دور سازیم، ص 30.

نتیجه گیری

استفاده از آموزه های اخلاقی در زندگی نه تنها کمتر درگیر مسائل نفسانی می شوند بلکه به طور کلی از سلامت اخلاق و رفتار و معنویات بیشتر هم برخوردارند و از قابلیت سازگاری و کنار آمدن بالاتری از زندگی برخوردار هستند و در مقایسه با افرادی که از نظر اعتقادات دینی ضعیف ترند، احساس آرامش، امنیت و خوشبختی بیشتری می نمایند.

با توجه به زلزله خیز بودن کشور ایران، می توان با برگزاری کارگاه ها و کلاس های آموزشی برای آمادگی روحانیون و داوطلبان دینی برای مطالعه و رفع نیازها و مشکلات دینی افراد دچار حوادث طبیعی ارائه شود تا در مواقع ضروری مداخلات فوری و هدفمند امکان پذیر باشد و مفید واقع شود و بتوان بطور مؤثری مشکلات معنوی و روانی بازماندگان حوادث طبیعی را کاهش داد؛ آن ها را به زندگی امیدوار ساخت و به کمک به سایر بازماندگان تشویق نمود. روحانیون می توانند با الهام از آیات قرآن کریم برنامه سخنرانی و آموزش های خود را برای مقابله با مشکلات و بحران ها به کار گیرند؛ این امر منجر به تسریع و تسهیل فرآیند بازتوانی و بازسازی جامعه آسیب دیده می شود. پیشنهاد می شود در راستای طرح های جامع بازتوانی در حوادث طبیعی سازمان های مسئول بازتوانی، طی یک برنامه، عملیاتی هماهنگ از ظرفیت روحانیون بهره مند شوند.

فهرست منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم مترجم و شارح هاشم رسولی،، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۸.

۲. ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دارالفکر للطباعة والنشر و التوزیع، ۱۳۶۹.

۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول عن آل الرسول (ع)، ترجمه بهرادر جعفری، تهران، دارالکتب الاسلامیه ۱۳۸۰.

۴. امام خمینی، صحیفه نور، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره) ۱۳۷۸.

۵. ابن طاووس، علی بن موسی، اللهوف، ترجمه احمد فهری زنجانی، تهران، جهان ۱۳۵۳.

۶. ام. رابین دیماتئو، روانشناسی سلامت، ترجمه محمد کاویانی و دیگران، تهران، انتشارات سمت، چاپ هشتم، ۱۳۹۸.

۷. جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، تهران، نشر اسراء، ۱۳۷۷.

۸ صورت و سیرت انسان در قرآن، گردآورنده غلامعلی امین دین، تهران، نشر اسراء، چاپ یازدهم، ۱۳۹۷.

۹ سیره رسول اکرم در قرآن، گردآورنده حسین شفیعی، تهران، نشر اسراء، ۱۳۷۷.

۱۰. جعفریان، رسول، سیره رسول خدا (ص)، قم، دلیل ما، چاپ هشتم، ۱۳۸۹.

۱۱. حسینی قزوینی، هاشم، آرامش روح، تهران، اوحدی، ۱۳۷۶.
۱۲. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات الفاظ قرآن، مصحح داوودی، صفوان عدنان، بیروت، دارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۱۳. طباطبائی، محمدحسین، سنن النبی (ص)، ترجمه حسین استادولی، تهران، پیام آزادی، ۱۳۷۹.
۱۴. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، المحجّه البیضاء فی التهذیب الإحیاء، ترجمه محمدصادق عارف، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی چاپ دوم، ۱۳۷۹.
۱۵. قریشی، باقر شریف، دانشنامه امام علی (ع)، مترجم سید محمد صالحی، قم، آشیانه مهر، ۱۳۹۳.
۱۶. قمی، عباس، مفاتیح الجنان، قم، آشیانه مهر، ۱۳۹۲.
۱۷. قمی، علی بن ابراهیم بن هاشم، تفسیر القمی، قم، دارالکتاب، چاپ دوم، ۱۳۶۳.
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه و شرح فارسی محمد باقر کمره ای، تهران، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۹.
۱۹. کارل، الکسیس، نیایش، ترجمه علی شریعتی، تهران، الهام، چاپ هشتم، ۱۳۶۲.
۲۰. متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال، قم، مؤسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۷۴.
۲۱. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، ترجمه ابوالحسن موسوی همدانی، تهران، انتشارات کتابخانه مسجد حضرت ولی عصر، ۱۳۶۴.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمید رضا شیخی، قم، مؤسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۷۷.
۲۳. مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن، نگارش و تحقیق محمد حسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۳.
۲۴. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، بنیاد پژوهش های اسلامی آستان مقدس رضوی، چاپ نهم، ۱۳۹۱.
۲۵. نوری، حسین بن محمد تقی، مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت لإحياء التراث، ۱۴۰۸ ق.