

تأثیر اعتقاد به مهدویت در سلامت روان

کبری نوروزی^۱

سلامت روان به حالتی گفته می‌شود که فرد در مقابل اضطراب و افسردگی و دیگر اختلال‌های روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط می‌کند. سلامت روان تحت تأثیر اعتقادات دینی و رفتارهای برآمده از آموزه‌های دینی آنهاست یکی از باورهای دینی اعتقاد به مهدویت و آمدن منجی است که در این پژوهش پیشرو تلاش شده با روش توصیفی و تحلیلی تأثیراتی که اعتقاد به مهدویت بر سلامت روان فرد دارد مورد بررسی قرار گیرد به عنوان نمونه با برداشت مهدویت بر امیدواری افراد جامعه نقش بسزایی دارد و افرادی که در انتظار منجی موعود هستند با نگرش امیدوارانه و ذهنی و قلبی مملو از امید به فعالیت خود در جامعه می‌پردازند و این امر موجب کسب رضایت افراد از زندگی می‌شود و همچنین تأثیری که بر صبر و استقامت افراد دارد ناملایمات و سختی‌های زندگی را تحمل می‌کند و نیز همچنین بر سایر مؤلفات سلامت روان افراد جامعه تأثیر مثبت دارد و موجب پویایی و سرزندگی فرد امیدوار می‌شود.

کلید واژه‌ها: انتظار، سلامت روان، مهدویت

۱ - طلبه سطح ۲، مدرسه علمیه فاطمه زهرا (سلام الله علیها) ایلام.

مقدمه

اعتقاد به مهدویت یکی از عقاید مسلم نزد همه مذاهب اسلامی است مسلمانان از زمان‌های دور همواره منتظر ظهور منجی عالم بشریت حضرت مهدی (عجل الله) بودند و در دوران انتظار همواره سعی کرده‌اند که مقدمات ظهور را فراهم کنند و سعی شده بر مبنای این اعتقاد بر اعمال و رفتار خویش شکل دهند و اعتقاد به ظهور حضرت بر ابعاد مختلف بشر تأثیر می‌گذارد از جمله تأثیر بر روی سلامت روان دارد امروزه به دلیل مسائل و مشکلات فراوانی که در جامعه پیش می‌آید بشر همواره دنبال راهی است که از مشکلات خود رهایی یابد و به آرامش برسد یکی از عواملی که می‌تواند در آرامش افراد نقش بسزایی داشته باشد مسئله اعتقاد به مهدویت است که این امر زوایای مختلف روان فرد را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد مثلاً بر روی امیدواری، آرامش و محبت تأثیر می‌گذارد.

در پی جستجوهای صورت گرفته به مقالات با عناوین مشابه دست یافتیم از جمله:

اعتقاد به مهدویت موعود (عجل الله) از دیدگاه شیعه و اهل سنت و ادیان دیگر سال انتشار ۱۳۹۶ نویسندگان: مهناز اسماعیلی، عباس قلی انصاری، (در این مقاله در مورد اعتقاد مسلمانان به مهدویت صحبت شده و اینکه احادیث و روایات زیادی مورد بررسی قرار می‌گیرد که وجود حضرت مهدی را اثبات می‌کند و با این اعتقاد بسیاری از مشکلات پیش روی دوران را به راحتی می‌توان پشت سر گذاشت)

مقاله مهدویت باوری معنای زندگی و بهداشت روانی سال انتشار ۱۳۹۹ نویسنده: عبدالله نظری شادی (این مقاله برخی آثار روانشناختی مهدویت را در کشف و تولید معنای زندگی و تأثیر آن را بر سلامت و بهداشت روان مورد ارزیابی قرار داده است).

مقاله بررسی تأثیر انتظار امام مهدی بر سلامت ذهن و کیفیت زندگی دانشجویان، ۱۳۹۳ نویسندگان: مهرداد کلانتری، رسول روشن چلسی، رضوان صدر محمدی (در این پژوهش رابطه بین کیفیت زندگی و سلامت روان با انتظار مهدویت بررسی شده).

علاوه بر مباحث مطرح شده در این مطالب تحقیق پیش رو، سایر تأثیرات اعتقاد به مهدویت بر سلامت روان را مورد بررسی قرار داده است.

۱- مفهوم‌شناسی

۱-۱- انتظار:

چشم داشتن، چشم به راه بودن، چشم داشت، چشم داشتگی، نگرانی^۱، منتظر بودن، در انتظار بودن، منتظر ماندن، توقع داشتن، متوقع بودن، درنگ کردن^۲.

۱-۲- سلامت:

تندرستی، سلامتی، سالم بودن^۳، بی‌گزند شدن، از عیب و آفت رهایی یافتن، پاکی و رهایی از عیب و آفت، بی‌عیبی، تندرستی^۴.

۱-۳- روان:

جان، روح، روح انسان، نفس ناطقه که گفته‌اند روان اختصاص به انسان دارد و جان روح حیوانی است که همه جانداران دارند.^۵

۱-۴- مهدی:

ارائه شده، هدیه شده، عرضه شده،^۶ هدایت شده، ارشاد شده، کسی که خداوند او را به سوی حق هدایت نموده.^۷

۱-۵- سلامت روان:

در کتاب‌های روانشناسی به حالی اشاره دارد که فرد در برابر اضطراب افسردگی و دیگر اختلالات روانی مصون بوده و احساس رضایت و نشاط کامل داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت

۱ - معین، فرهنگ معین، ص ۳۱۸.

۲ - عمید، فرهنگ عمید، ص ۲۳۹.

۳ - قیم، فرهنگ معاصر عربی فارسی، ص ۱۰۸.

۴ - عمید، فرهنگ عمید، ص ۱۲۲۰.

۵ - همان، ص ۱۰۶۳.

۶ - قیم، فرهنگ معاصر عربی-فارسی، ص ۱۹۴۳.

۷ - عمید، فرهنگ عمید، ص ۱۸۷۳.

سلامت روانی را این 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 به طور منطقی عادلانه و مناسب».^۱

۶-۱- امیدواری:

امید مفهوم با ارزشی است که زندگی به واسطه آن رنگ تلاش و پویندگی می‌گیرد و نبود آن اختلالات اساسی در زندگی به وجود می‌آورد دور از واقعیت نخواهد بود اگر گفته شود هر حرکت و تلاش به دنبال خود پشوانه‌ای از امید دارد که در برخورد با موانع و کم شدن انگیزه نیروی دوباره به انسان می‌بخشد امید در زندگی باعث تحرک و شادابی شده و قدرت مقابله با سختی‌ها را چند برابر می‌کند اگر امید رسیدن به فواید دنیوی یا اخروی در میان نبود هیچ کس خود را برای انجام کاری به زحمت نمی‌انداخت. امید این توانایی را دارد که زندگی را از یک‌نواختی خارج کرده و پویایی و نشاط را همراه روز و شب انسان‌ها کند حرکت و پویایی همیشه در هر زمانی پشوانه‌ای از امید را به همراه دارد هر جا رد پای افسردگی و نبودن رشد و پویایی دیده شود قطعاً امید در آنجا حضور ندارد از این رو وجود این روحیه در زندگی انسان نقش قوه محرکه را دارد و نبود آن آدمی را از حرکت باز داشته و صحنه زندگی را به مردابی کشنده تبدیل می‌کند.

امید در اصطلاح علم اخلاق عبارت است از نشاط و شادابی قلب به دلیل انتظار حادثه‌ای خوشایند که از سر اسبابش فراهم شده باشد امید در علم روانشناسی این گونه تعریف شده است «امید سازه‌ای است که دو مؤلفه دارد: ۱- توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب به رغم موانع موجود. ۲- انگیزه برای استفاده از این گذرگاه‌ها.

امید به هدف‌هایی تعلق می‌گیرد که با داشتن موانع چالش انگیز، ولی برطرف شدنی احتمال دستیابی به آنها را در میان مدت وجود داشته باشد. با توجه به تعاریف ذکر شده در اخلاق روانشناسی می‌توان گفت امید و امیدواری شرایطی دارد که وجود آنها ضروری است آنچه مورد انتظار است که هم قابل دسترسی و ممکن الوجود باشد و هم وقوعش قطعی نباشد، شخص امیدوار نیز حالت انتظار را

۱ - میلانی فر، بهداشت روانی، ص ۳.

داشته و مقدمات کار را فراهم کرده باشد. در واقع کسی که امیدوار است انتظار رسیدن به چیزی را می‌کشد که امکان وقوعش را داشته باشد و از امور محال نباشد، همچنین به دنبال فراهم کردن مقدمات و از بین بردن موانع آن باشد و تا آنجا که توان دارد از عهده او برمی‌آید زمینه وقوع آن را آماده کند. به دنبال این تلاش و انتظار شادی در دل فرد ایجاد می‌شود که نوید رسیدن به مطلوب و محسوب را به او می‌دهد.^۱

۷-۱- حسن خلق:

دانشمندان مسلمان علم اخلاق را برترین علم یا دست کم یکی از برترین علوم می‌دانند کسی که به اخلاق نیک متصوف شود نسبت به دیگران برتر است روح انسان مانند جسم او سلامت و بیماری دارد خداوند در قرآن درباره منافقان می‌فرماید: «فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ * فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا؛ در دل آنان بیماری [سختی از نفاق] است، پس خدا [به کیفرِ نفاقشان] بر بیماریشان افزود.»

همچنان که برای محافظت از سلامت بدن آشنایی با ویژگی‌های بدن سالم بیماری‌ها علل آنها و راه‌های درمانشان ضروری است برای حفظ سلامت روح نیز آشنایی با ویژگی‌های روح سالم بیماری‌های روحی علل راه‌های درمان آنها لازم است سلامت روح در گرو آراسته بودن آن به صفات پسندیده و بیماری روح نیز ناشی از تأثیر صفات ناپسند در آن است آرامش انسان در زندگی نیز در گرو سلامت روحی است همچنان که بیماری‌های جسمانی آرام و قرار را از انسان می‌گیرد و زندگی را بر او تلخ می‌کنند بیماری‌های روحی سکون و قرار را از روح انسان می‌رباید در جامعه‌ای که اصول اخلاقی رعایت می‌شود زندگی اجتماعی در نشاط برخوردار است و جامعه به راحتی می‌تواند به اهداف مورد نظر خود در ابعاد اقتصادی و سیاسی برسد شاید به دلیل نقش محوری اخلاق در سعادت فردی و اجتماعی انسان است که خداوند یکی از اهداف اساسی بعثت پیامبران را تزکیه نفس انسان‌ها از آلودگی‌ها بیان کرده است یکی از عوامل مهم در سلامت روانی التزام به موازین اخلاقی است تقویت هنجارهای اخلاقی در روابط افراد فضای روانشناختی و ذهنی آنها را بهبود می‌بخشد و مشکلات روانی

۱ - موسوی، معجزه امید، ص ۸.

۲ - بقره: ۱۰.

۴-۲- مسئولیت پذیری:

امروزه تقریباً همه منتظران، انتظار مثبت را جایگزین انتظار منفی می‌دانند. مسئول بودن منتظران در مقابل اعمال و رفتار خود هم‌نوعان اسلام و جامعه را مسلم می‌پندارد اگر این مسئولیت فردی را به دو نوع مسئولیت در مقابل شخصیت خود منتظر و مسئولیت در مقابل جامعه منتظر تقسیم کنیم مسئولیت اجتماعی مقدم خواهد بود. پس در جایی که به مسئولیت فرد در مقابل جامعه تأکید می‌شود این افراد مشمول هستند که بعد از اتمام در خودسازی به ایفای نقش‌های جامعه اقدام کنند با این نگرش مسئولیت‌های فردی شخص منتظر معنا بخش به زندگی فرد خواهد بود به گونه‌ای که ممکن است در این مسیر از بذل جان نیز دریغ نرزد چرا که انتظار فرج و حکومت جهانی مهدی (عجل الله) به هیچ روی با قیام‌های پیش از ظهور ناسازگاری ندارد، بلکه برخی از قیام‌ها و حکومت‌ها زمینه‌ساز قیام و حکومت جهانی حضرت مهدی خواهد بود.

در جامعه‌ای که فرهنگ غنی انتظار و باور مهدوی در آن رواج یافته است و مفهوم انتظار سازنده نهادینه شود، افراد در برابر سرنوشت یکدیگر احساس مسئولیت کرده و مسئولیت‌پذیری وظیفه دینی می‌شود، بنابراین این انسان‌ها باورمند مهدوی و منتظران واقعی برای تحکیم اهداف متعالی فرهنگ مهدوی بسیار تلاش کرده و با احساس مسئولیت در برابر سرنوشت جامعه مقدمات تعجیل در فرج امام منتظر را فراهم می‌کنند.

انتظار در ابعاد گوناگون حیات انسانی تأثیر زیادی دارد بیشترین تأثیر در بعد تعهدها و مسئولیت‌های اجتماعی و احساس دیگرخوی و انسان دوستی است، زیرا در مفهوم انتظار انسان‌گرایی نهفته است انسان منتظر پیوندی ناگسستنی با هدف‌ها و آرمان‌های امام منتظر و موعود خود داشته در آن راستا گام برمی‌دارد و همسان و همسوی آن اهداف و آرمان‌ها حرکت می‌کند و همه جهت‌گیری‌ها و گزینش‌هایش در آن چهارچوب قرار می‌گیرد. با توجه به این امر باورداشت مهدوی و انتظار سازنده، تعهدآفرین و تحرک بخش بوده و منتظران را به تکاپو و تلاش و می‌دارد تا در برابر جامعه احساس مسئولیت داشته و زمینه ناهنجاری‌های دینی را از بین ببرد.

۵-۲- صبر و مقاومت

جوهره اصلی باورداشت مهدوی صبر و مقاومت است کسی که منتظر تحقق هدف آرمانی است باید تا زمان فرارسیدن و پیدایش هدف و شکل گرفتن آرمان، پایداری و شکیبایی کرده و تاب و توان از دست ندهد ناملایمات را در آن راه با بردباری بپذیرد. اگر صبر و پایداری را از دست دهد و بی‌شکیب شود انتظار را نیز از دست داده است زیرا پایداری و صبر تحقق بخش جوهر انتظار است.

برای زمان ظهور وقت تعیین نشده و همواره وقوع آن امری ناگهانی دانسته و با واژه‌های «فجأة» و «بغتة» توصیف کرده‌اند. پس می‌توان دریافت که باورداشت مهدوی و انتظار باید امری لحظه به لحظه باشد، بنابراین در این امر صبر و مقاومت شخص، مهدوی باور و منتظر اهمیت ویژه‌ای دارد و افراد باید در دوره غیبت خود را به سلاح و صبر و شکیبایی مسلح کنند البته این طبیعی است که اهداف نسبت به اهمیت و عظمتشان مقدمه خواسته و مشکلات داشته باشد ولی این طبیعی نیست که انسان به دلیل این مشکلات به جذع و فزع و یا ذلت و ضعف روی بیاورد زیرا آدمی با ترس‌ها به قدرت رسیده و با عشق کوه‌ها را بر دوش کشیده است. انسان آموخته که چگونه ترس و عشق را به قدرت تبدیل کند و برای مشکلات راه‌حلهایی بیابد و طبیعی است که راه‌حل‌های دوره انتظار از بحران‌های هجوم مشکلات کاسته و صبر را مغلوب حوادث نکنند.

صبر و شکیبایی برای ایمان مانند سر برای بدن است و این هم در حوزه اطاعت و معصیت هم مصائب جریان دارد.

۶-۲- آرامش

مهدویت و منجی‌باوری یکی از اندیشه‌های بسیار اثربخش فکری و علمی است که در طول تاریخ آثار و برکات مفید فراوان برای جامعه انسانی به دنبال داشته است و به اذعان محققان و پژوهشگران یکی از مهم‌ترین کارکردها و اثرات امید به وجود یک منجی بر روح و روان و آرامش انسان‌ها نمایانگر می‌شود به طوری که بسیاری از جوامع بحران زده و درگیر در ناهنجاری‌های سیاسی، فکری، اجتماعی با اتکا و یادگیری از این باور دینی خود را از تبعات شوم و ویرانگر بحران‌های مختلف فکری و اجتماعی به ساحل آرام و زیبایی بهداشت معنوی سوق داده‌اند.

قبل از هر نکته و بیانی سعی داریم مبانی درونی دینی و قرآنی دستیابی به آرامش را متذکر شویم. با قدری تأمل در آیات قرآن کریم با معارفی آشنا می‌شویم که مسیر دستیابی به آرامش را به خوبی برای جامعه انسانی ترسیم کرده است در این خصوص به دو آیه بسیار مهم اشاره می‌کنیم آیه اول

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ [بازگشتگان به سوی خدا] کسانی [هستند] که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید! دل‌ها فقط به یاد خدا آرام می‌گیرد.»

آیه دوم

«اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِي تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ»؛ خدا نیکوترین سخن را نازل کرد، کتابی که [آیاتش در نظم، زیبایی، فصاحت، بلاغت و عمق محتوا] شبیه یکدیگر است، مشتمل بر داستان‌های پندآموز [و امر، نهی، وعده، وعید، حلال و حرام] است؛ از شنیدن آیاتش پوست کسانی که از پروردگارشان می‌هراسند به هم جمع می‌شود، آن‌گاه پوستشان و دلشان به یاد خدا نرم می‌گردد و آرامش می‌یابد.»

با مراجعه به آیات به خوبی متوجه می‌شویم که یاد و نام خدا تأثیر قابل توجهی بر آرامش انسان دارد و یاد امام زمان زنده کردن یاد خداست باید به این وضع توجه داشته باشیم که در اندیشه مهدویت که از امام زمان (عجل الله) یاد می‌شود در حقیقت افق دید انسان مهدی‌باور زنده کردن یاد و نام پروردگار در جامعه انسانی است. اگر خواهان تأثیرات مهدویت بر آرامش و روح انسان هستیم باید اعلای آن را در خود به وجود آوریم چرا که حقیقت آرامش با تعمق بخشیدن به معارف توحیدی و امام-شناسی محقق می‌شود نه صرفاً با یک باور سطحی و بدون پشتوانه معرفتی و تربیتی. باری به هر جهت محققان بر این باورند که اعتقاد و باور به مهدویت همه ویژگی‌های آرامش-بخشی را در خود به همراه دارد چرا که باور به مهدویت با معرفت و شناخت انسان پیوند دارد.

۱ - رعد: ۲۸.

۲ - زمر: ۲۳.

نتیجه‌گیری:

مطالعه حاضر با هدف بررسی نقش اعتقاد به مهدویت در سلامت روان انجام شده است. با توجه به اینکه سلامت روان به حالت عدم استرس و اضطراب و داشتن وضعی که فرد فارغ از افسردگی و عدم آرامش است و یکی از عواملی که فرد از روانی سالم برخوردار باشد باورهای دینی است، بنابراین از جمله مهم‌ترین باورهای دینی اعتقاد به آمدن منجی موعود است که چنین باوری در مؤلفه‌های سلامت روان تأثیر مثبت دارد.

۱- یکی از تأثیرات شگرفی که منجی‌باوری بر روح و روان جامعه اسلامی به دنبال داشته تزریق امید به جامعه بوده، اکسیری، حیات بخش که خود زمینه‌ساز حرکت، پویایی و تلاش افراد جامعه منتظر است.

۲- منتظران امام زمان (عجل الله) در زمان غیبت می‌توانند با استمداد از مجموعه باورهای عمیق درباره امامت زمینه تکامل معنوی و اخلاقی خود را فراهم کنند.

۳- شخص منتظر از آنجایی که می‌داند احساس مسئولیت نسبت به جامعه و خانواده رضایت امام عصر (عجل الله) را به دنبال دارد همواره در تلاش است که تمام امور زندگی خانوادگی فردی و اجتماعی مسئولیت‌پذیر باشد تا زمینه ظهور را فراهم کند.

۴- کسی که منتظر ظهور حضرت باشد تا فرارسیدن زمان ظهور پایداری و شکیبایی می‌کند و توان از دست نمی‌دهد و هر ملایمتی را با بردباری می‌پذیرد.

۵- یکی از تأثیرات اعتقاد به مهدویت بر روح و روان و آرامش انسان‌ها است. چنین اعتقادی همه ویژگی‌های آرامش‌بخشی را در خود به همراه دارد.

منابع و مأخذ

*قران کریم ترجمه حسین انصاریان.

۱. اسماعیلی، مهناز، قلی انصاری، عباس، اعتقاد به مهدویت موعود (عجل الله) از دیدگاه شیعه و سنی و ادیان دیگر، بی‌جا، ۱۳۹۶.
۲. جعفری، مهدی. از اضطراب تا آرامش، بی‌جا، بی‌نا، ۱۳۹۱.
۳. دهخدا، علی اکبر. لغت‌نامه دهخدا، بی‌نا، ۱۳۱۰.
۴. رفائی، سید رضا، صبر راه نیکویی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۹۵.
۵. عمید، حسن، فرهنگ فارسی عمید، بی‌نا، ۱۳۳۲.
۶. فرحزاد، حبیب الله. آرامش زندگی در پرتو تقوا، قم: طوبای محبت، ۱۳۹۵.
۷. قیم، عبدالنبی، فرهنگ معاصر عربی_فارسی، تهران: فرهنگ معاصر، ۱۳۹۳.
۸. کلانتری، مهرداد، روشنی، چلسی، صدری، رسول، محمدی، رضوان، بررسی تأثیر انتظار مهدی بر سلامت ذهن و کیفیت زندگی دانشجویان، بی‌جا: مدرسه آینده روشن بشریت، ۱۳۹.
۹. محدثی، جواد، زندگی مهدوی، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عجل الله)، ۱۳۹۲.
۱۰. مدون، یوسف، روانشناسی انتظار، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود(عجل الله)، ۳۹۴.
۱۱. مطهری، محمدرضا، محبت نیاز اساسی کودکان، بی‌جا: پیام زن، ۱۳۸۰.
۱۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی معین، بی‌جا: انتشارات نامن، ۱۳۸۶.
۱۳. موسوی، زهرا، معجزه امید، بی‌جا: جامع الزهرا (سلام الله)، ۱۳۹۴.
۱۴. میلانی‌فر، بهروز، بهداشت روانی، بی‌جا: قومی، ۱۳۸۲.
۱۵. نجم، نجمه، آثار تربیتی اعتقاد به مهدویت، بی‌جا، بی‌نا، ۱۳۹۶.
۱۶. نظری شاری، عبدالله، مهدویت باوری معنای زندگی و بهداشت روانی، دومین کنفرانس بین‌المللی دین معنویت و کیفیت زندگی، ۱۳۹۹.