

جعفر حیدری

چکیده

در این تحقیق توصیفی کتابخانه‌ای، نگارنده به بررسی و تبیین رابطه‌ی کمی و کیفی بهداشت روان با مسجد می‌پردازد و از منظر روانشناسی و با استفاده از آیات و روایات، نقش مسجد در بهداشت روان افراد را بررسی می‌کند.

تحقیق در یک مقدمه و سه بخش تنظیم شده است. در مقدمه، تعریف بهداشت عمومی، بهداشت روانی، ضرورت آن در عصر حاضر برای فرد و جامعه، و نیز ارتباط مسجد با بهداشت روان بیان شده است. در بخش اول، از دیدگاه آیات و روایات، ارتباط‌های سه‌گانه بررسی می‌شود؛ یعنی ارتباط با خویشتن، با خداوند و با هم نوعان و جامعه. در بخش دوم، پنج عامل مهم از اصول بهداشت روانی مطرح می‌شود که در مقایسه با عوامل دیگر ارتباط بیشتری با مسجد دارند و موجب فراهم شدن زمینه‌ی بهداشت روانی می‌شوند؛ که عبارتند از مناجات با خداوند، دوست داشتن خود و دیگران، نظم و سازماندهی در زندگی فردی و اجتماعی، وحدت و تعاون، و توکل که همه‌ی این عامل‌ها زیرمجموعه‌ی یکی از ارتباط‌های سه‌گانه و از مصداق‌های آن به‌شمار می‌روند.

بخش سوم، به آسیب‌های بهداشت روانی در مسجد اختصاص داده می‌شود و مهم‌ترین مصداق‌های آن بررسی می‌شود که در قرآن و روایات تحت عنوان مکروهات و محرّمات مسجد آمده است. در یک جمع‌بندی، بیان خواهد شد که همگی آن‌ها در مفهومی کلی با هم مشترک هستند و آن اینکه همه‌ی آن‌ها موجب اختلال در یکی از ارتباط‌های سه‌گانه می‌شوند و بهداشت روانی را در مسجد در معرض آسیب قرار می‌دهند.

کلیات و مفاهیم

مقدمه

انسان موجودی اجتماعی است و از نظر فطری به رابطه‌ی با دیگران نیاز دارد؛ ارتباطی که از هنگام تولد تا آخرین لحظه‌ی حیات آدمی ادامه می‌یابد. ارتباط با دیگران آثار سودمند بسیاری دارد؛ از جمله آنکه موجب شکوفائی استعدادهای درونی و رشد و تکامل انسان می‌گردد و آرامش و نشاط روحی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. از این رو، نداشتن ارتباط با دیگران و یا مناسب نبودن ارتباطات در زندگی، اختلال‌های روحی و روانی و حتی بیماری‌های جسمی را به دنبال دارد. در عصر حاضر که روابط انسانی دچار اختلال شده است، مشاهده می‌کنیم که اکثر افراد جامعه به‌نحوی دچار مشکلات روحی و عدم تعادل روانی هستند و از اضطراب و نگرانی و

افسردگی رنج می‌برند؛ درحالی‌که اگر این نیاز طبیعی انسان به‌نحو مطلوب تأمین و اصلاح گردد، موجب سلامت فکر و بهداشت روان در فرد و جامعه می‌شود.

در این نوشتار، می‌کوشیم از منظر آیات و روایات، انواع ارتباط‌های انسانی را بررسی کنیم و نقش بسیار مهم مسجد را در تحقق مطلوب و صحیح این ارتباطات بیان کنیم.^۱

مسائل تحقیق

سوال اصلی:

۱- مسجد چه نقشی در بهداشت روانی فرد و جامعه دارد؟

سوال‌های فرعی:

۲- مهم‌ترین عامل‌های بهداشت روانی در مسجد کدامند؟

۳- آسیب‌های بهداشت روانی در مسجد کدامند؟

فرضیه‌های تحقیق:

۱- مسجد مهم‌ترین پایگاه عبادی و اجتماعی مسلمین است که با توجه به کارکردها و ابعاد مختلفش می‌تواند در عصر حاضر، (که انسان بی‌هویت شده است و با وجود پیشرفت عظیم تکنولوژی، انسان آرامش ندارد) نقشی مهم در ایجاد بهداشت روانی فرد و جامعه به‌عهده داشته باشد.

۲- بنابر آیات و روایات، شرکت در اجتماعات مسجد ازجمله عامل‌های مهم آرامش روحی و بهداشت روان است؛ ازاین‌رو تشویق افراد به حضور در مسجد در تأمین بهداشت روانی آنان، به‌خصوص برای جوانان و نوجوانان، بسیار موثر است؛ هرچند حضوری مستمر هم نباشد.

۳- پرهیز از محرّمات و مکروهات مسجد، زمینه‌ساز بهداشت روانی افراد مسجدی می‌شود؛ زیرا باعث ترک مکروهات و محرّمات در سایر امور زندگی نیز می‌گردد.

۴- تشویق پدرومادر برای رفت‌وآمد جوانان و نوجوانان به مسجد، ایجاد زمینه‌های جذاب در مسجد و نیز پرهیزنمودن اولیای مسجد از رفتاری که موجب گریز افراد از مسجد می‌گردد، زمینه‌ساز بهداشت روانی اهل مسجد می‌شود.

اهمیت و ضرورت بهداشت روانی

بهداشت روان در زندگی فردی و اجتماعی انسان نقش بسیار مهمی دارد؛ زیرا اگر فرد و جامعه از سلامت فکر و روان برخوردار نباشند، نمی‌توانند در روابط خود با دیگران و حتی با خویشان، تعامل منطقی و مناسبی برقرار

۱ تا کنون فقط دو مقاله‌ی کوتاه در این‌باره نوشته شده است که تا حدودی به این موضوع پرداخته‌اند: مسجد و آرامش، سایت مرکز تحقیقاتی جواد الائمه (ع)، نقش مسجد در سلامت روانی جامعه، فروغ مسجد؛ ج ۵، ص ۲۰۹

کنند. اگر در زندگی خود و یا دیگران کمی دقت کنیم، درمی‌یابیم که بیشتر مشکلات روحی و حتی جسمی ما به نحوه دیدگاه و تعاملی مربوط می‌شود که در ارتباط‌های روزمره خود داریم. «برخی از روان‌شناسان معتقدند که بیماری روانی در اصل ناشی از مشکلات مربوط به ارتباط نامناسب است»^۱؛ از این رو اصلاح روابط انسانی، مهم‌ترین عامل نشاط و سلامت فکر و روان انسان است.

انسان اگر از نعمت روان سالم و متعادل بهره‌مند نباشد، در هیچ کاری موفق نمی‌شود و هیچگاه به آسایش و سعادت انسانی نمی‌رسد. برخوردار بودن از سلامت فکر و روان است که طعم زندگی و لذت حیات را به انسان می‌چشانند و او را در مسیر هدفی قرار می‌دهد که برای آن خلق شده است؛ یعنی آرامش روحی و نفس مطمئنه در دنیا و رسیدن به آرامش وجدان در آخرت.^۲

مفهوم شناسی

۱- بهداشت در لغت

بهداشت در لغت به معنای «نیکو نگاه داشتن» و «نگاهداری تندرستی» است که در زبان عربی به آن «حفظ الصحه» می‌گویند. «بهداشت روانی» بخشی از بهداشت عمومی است که درباره‌ی حفظ سلامت روانی انسان بحث می‌کند.^۳

۲- بهداشت در اصطلاح

در اصطلاح دانشمندان علم روانشناسی، تعریف‌های زیادی برای بهداشت روانی ذکر شده است که نیازی به مطرح کردن همه‌ی آنها نیست و به ذکر چند مورد بسنده می‌شود:

کارشناسان سازمان بهداشت جهانی و سلامتی فکر و روان بهداشت روانی را این‌چنین تعریف کرده‌اند: «قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی و عادلانه و مناسب»^۴

«بهداشت روانی علمی است که برای بهزیستی و رفاه اجتماعی که تمام زوایای زندگی از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و مسجد و نظایر آن را در بر می‌گیرد»^۵

۳- موضوع بهداشت روان

۲. شعراء، ۸۹.

۳. فرهنگ معین، ج ۱، ص ۳۹۲، لغت نامه دهخدا، ج ۱۱، ص ۴۹۳.

۴. بهداشت روانی، ص ۳.

۵. همان، ص ۳. (مؤلف بعد از ذکر، ده تعریف از دانشمندان بنام روانشناسی در یک جمع بندی تعریف مذکور را برای بهداشت روانی ارائه نموده است).

موضوع علم بهداشت روان انسان است. این علم روان انسان را به لحاظ سلامت افکار و رفتار، ارزش‌ها و تکامل معنوی و مادی بررسی می‌کند تا دریابد چه چیزی در خور انسان است.

بخش اول :

نقش مسجد در بهداشت روان

ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و درعین حال یکی از عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است که اساساً میان دو یا چند نفر اتفاق می‌افتد. در هر شبانه‌روز و در مکان‌ها و به دلیل‌های گوناگون، همه‌ی ما با افرادی مختلف ارتباط برقرار می‌کنیم؛ مانند ارتباط‌های خانوادگی، شغلی و ارتباط برای طرح اختلاف عقاید که هریک از آنها در سطح مختلفی رخ می‌دهد؛ مانند سطح کلامی، غیرکلامی و ترکیبی. هیچ ارتباطی رخ نمی‌دهد مگر به دلیل احساس نیاز شدید انسان به تعامل اجتماعی؛ زیرا انسان موجودی اجتماعی است و از لوازم ضروری اجتماعی بودن انسان ارتباط با دیگران است. رشد شخصیت و بهداشت روانی و جسمی ما با توانایی برقراری ارتباط رابطه دارد و فرد بدون تعامل با انسان‌های دیگر، انسان کاملی نخواهد بود.

از منظر آیات و روایات، برای انسان سه نوع ارتباط قابل تصور است:

۱- ارتباط با خویشان؛ ۲- ارتباط با خداوند ۳- ارتباط با هم نوع.

«وَقَالَ الصَّادِقُ (عليه السلام) أَوْحَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى آدَمَ (عليه السلام): يَا آدَمُ إِنِّي أَجْمَعُ لَكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ فِي أَرْبَعِ كَلِمَاتٍ وَاحِدَةٍ لِي وَوَاحِدَةٍ لَكَ وَوَاحِدَةٍ فِيمَا بَيْنِي وَبَيْنَكَ وَوَاحِدَةٍ فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ النَّاسِ فَأَمَّا الَّتِي لِي فَتَعْبُدُنِي وَ لَا تُشْرِكُ بِي شَيْئاً وَ أَمَّا الَّتِي لَكَ فَاجْزِيكَ بِعَمَلِكَ أَحْوَجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ وَ أَمَّا الَّتِي فِيمَا بَيْنِي وَبَيْنَكَ فَفَعَلَيْكَ الدُّعَاءُ وَ عَلَيَّ الْإِجَابَةُ وَ أَمَّا الَّتِي بَيْنَكَ وَبَيْنَ النَّاسِ فَتَرْضَى لِلنَّاسِ مَا تَرْضَى لِنَفْسِكَ»^۱.

امام صادق (عليه السلام) فرمود:

«خداوند تبارک و تعالی به حضرت آدم (عليه السلام) وحی کرد: ای آدم، من تمام خوبی‌ها را در چهار کلام برای تو جمع می‌کنم. یکی مربوط به من، یکی مربوط به تو و یکی در رابطه‌ی بین من و تو و دیگری در رابطه‌ی بین تو و مردم است. آنچه مربوط به من است اینکه مرا بپرستی و با من چیزی را شریک قرار ندهی و آنچه مربوط به تو است اینکه ترا در مقابل رفتارت جزا می‌دهم در آن وقتی که بیشترین نیاز را به جزای عملت داری؛ آنچه میان من و تو است بر تو باد دعا و بر من اجابت کردن و آنچه بین تو و مردم است برای مردم آنرا بخواه که برای خود می‌خواهی».

۱ سفینه البحار، ج ۱، ص ۱۵.

در این روایت، به طور کلی، سه نوع ارتباط مطرح شده است که به توضیح آن می‌پردازیم:

۱- ارتباط با خویشتن

اگر ما بخواهیم به رابطه‌ی انسان با خودش قائل شویم، باید نوعی تعدد وجوه و ابعاد را در انسان بپذیریم. در این صورت، مقصود از رابطه‌ی انسان با خود روابطی است که میان ابعاد وجودی او برقرار می‌شود و یکی از آشکارترین بعدهای وجودی انسان که از یکدیگر تمیز داده می‌شود، نفس و بدن اوست. به عبارت دیگر، رابطه‌ی انسان با خودش به این معنا است که خود را بشناسد؛ ارزش‌ها و استعدادهای بالقوه و خدادای خود را تشخیص دهد؛ و هدف از خلقت و فلسفه وجودی خود را بررسی کند تا در نتیجه به قدر و قیمت واقعی گوهر وجود خویش واقف گردد.

روابط انسان با خود در قرآن و روایات

هر کسی با تأمل در خویشتن می‌یابد که درون خود روابطی با خود دارد؛ بنابراین اصل وجود رابطه با خود، نیازمند اثبات نیست ولی برای آنکه هم تصویری واضح‌تر پدید آید و هم تصدیق به وجود رابطه مطمئن‌تر باشد، چند نمونه از آیات و روایات را ذکر می‌کنیم که در این باره‌اند:

روابط انسان با خود به طور کلی به دو دسته تقسیم می‌شود:

الف) روابط شناختی (ب) روابط عملی

«روابط شناختی» که به معرفت انسان به خویشتن و داوری‌های او درباره‌ی خودش مربوط می‌شود و در ادبیات بدان «معرفه النفس» می‌گویند.

قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ»^۱، بلکه، انسان از وضع خود آگاه است.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«كَفَى بِالْمَرْءِ مَعْرِفَةً أَنْ يَعْرِفَ نَفْسَهُ وَكَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ يَجْهَلَ عِيُوبَ نَفْسِهِ»^۲

در دانش و آگاهی انسان همین بس که خود را بشناسد و در نادانی انسان همین بس که از عیوب خود ناآگاه باشد.

رابطه‌ی عملی انسان با خویشتن همه‌ی فعالیت‌های او را در بر می‌گیرد؛ یعنی انسان در رابطه‌ی با محیط و دیگران، درحقیقت، به رابطه‌ی با خودش تحقق می‌بخشد و هر چه با دیگران می‌کند در واقع با خود می‌کند.

۱. قیامه، ۱۴

۲. غررالحکم، فصل ۵۶.

قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

«فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِّنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ»^۱ انسان با آنچه انجام می‌دهد یا بر خود ستم می‌کند یا احسان می‌ورزد.

خداوند در جای دیگر می‌فرماید:

«إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِنَفْسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا»^۲ اگر نیکی کنید به خود نیکی کرده‌اید و اگر بدی کنید به خود بدی کرده‌اید.

باید دانست که شناخت خود و ارتباط با خویشتن، در واقع، مقدمه‌ای است برای شناخت و ارتباط با خداوند متعال؛ چنان‌که در روایت آمده است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»^۳ کسی که خود را بشناسد و قدر و منزلت خود را دریابد، به تحقیق خدایش را شناخته است و به مقدار شناخت خود از شناخت خداوند بهرمنند می‌گردد. به بیان دیگر، شناخت خود و شناخت خداوند در عرض هم هستند، نه در طول هم؛ یعنی به هر مقدار که خود را بشناسد و به خودشناسی برسد، به همان مقدار به شناخت خداوند دست می‌یابد.

۲- ارتباط با خداوند

هر انسانی نیازمند ارتباط با خداوند است. بدون ارتباط با خداوند نمی‌توان به زندگی مطلوب و آرام رسید. بخشی از این ارتباط به صورت تکوینی برای انسان و همه‌ی موجودات وجود دارد؛ یعنی انسان و همه‌ی موجودات عالم با خداوند متعال ارتباطی خاص دارند. علاوه بر این ارتباط رتباط دیگری نیز وجود دارد که انسان می‌تواند با خالق خود داشته باشد و از آن بهرمنند گردد. در این نوع از ارتباط، فرد باید همواره به فکر خداوند باشد؛ به گونه‌ای که حضور خداوند را در قلب خود احساس کند. قرآن کریم می‌فرماید: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ»^۴ مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم.

سرچشمه‌ی همه‌ی خوبی‌ها، خیرها، زیبایی‌ها روشنایی‌ها خداست و ریشه‌ی همه‌ی بدی‌ها و زشتی‌ها و تاریکی‌ها در غفلت و دوری از خداست.^۵ هر شخص و قوم و ملتی به اندازه‌ی اتصال به خدای متعال از او رحمت و برکت می‌گیرد و به اندازه‌ی دوری از او از نعمت‌ها و موهبت‌های خدای تعالی محروم می‌گردد.^۶ قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۷ فقط با ذکر و یاد خداوند است که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. فاطر، ۳۲.

۲. اسراء، ۷.

۳. بشار الانوار، ج ۲، ص ۲۳.

۴. بقره، ۱۵۲.

۵. همان، ۱۲۴.

۶. نساء، ۷۹.

۷. رعد، ۲۸.

مهم‌ترین دلیل وجود مسجد، طبق بیان قرآن و روایات، ذکر و یاد خداوند است که در این باره به چند آیه و روایت اشاره می‌شود:

«فِي بُيُوتِ الَّذِينَ أُذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ (*) رِجَالٌ لَا تُلْهِيهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ». در خانه‌هایی که خدا رخصت داده است (قدر و منزلت) آنجا رفعت یابد و نامش در آن‌ها یاد شود. در (خانه)ها هر بامداد و شامگاه او را نیایش می‌کنند. * پاک‌مردانی که هیچ کسب و تجارتي آنان را از یاد خدا غافل نمی‌گرداند.

در آیه‌ی بالا، یکی از ویژگی‌های مسجد این است که مکان ذکر و تسبیح خداوند متعال است. قرآن کریم در جای دیگر می‌فرماید: «وَمَسَاجِدُ يُذْكَرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيرًا»^۲ مساجد مکان‌هایی هستند که در آن نام خداوند فراوان ذکر می‌شود. «بُنِيَتْ الْمَسَاجِدُ لِذِكْرِ اللَّهِ وَ الصَّلَاةِ»^۳ همانا مساجد برای ذکر و یاد خداوند و نماز ساخته شده‌اند.

۳- ارتباط با هم نوعان و جامعه

ارتباط با دیگران یکی از مهم‌ترین بخش‌های زندگی است؛ برای مثال ارتباط با افراد خانواده و بستگان یا ارتباط با مدرسه و دانشگاه. مسأله‌ی مهم در این باره این است که چگونگی این ارتباط برآیند دو ارتباط قبلی است؛ یعنی اگر کسی اصول بهداشت روانی را به‌کار گیرد، به جایگاه ارزشی وجود خود پی برد و با خصوصیات مثبت و محدودیت‌های خود آشنا گردد، و در ارتباط با خود موفق باشد، می‌تواند در ارتباط با خدای خود نیز ارتباطی آگاهانه و عاشقانه داشته باشد. به‌طور قطع، چنین فردی در ارتباط با دیگران و جامعه نیز موفق و از آرامش روانی مطلوبی برخوردار خواهد بود. ارتباط با دیگران از چند جهت ضروری و لازم است:

الف) - براساس بینش اسلامی، یکی از وظایف انسان مؤمن ارتباط و پیوند با مردم است.

امام صادق (علیه‌السلام) در روایتی می‌فرماید:

« خَالِطُوا النَّاسَ مُخَالَطَةً إِنْ مِثْمَ مَعَهَا بَكْوًا عَلَيْكُمْ وَإِنْ غَبْتُمْ حُنُوءًا إِلَيْكُمْ »^۴ با مردم بیامیزید، در اجتماعشان شرکت و آن‌ها را در کارها یاری کنید و از جامعه منزوی نشوید.

ب) - فرد مسلمان در رابطه‌ی با دیگران وظیفه‌هایی بر عهده دارد:

«كُلُّكُمْ رَاعٍ وَ كَلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ»^۵ همه‌ی نگهبان و مسؤل یکدیگر هستید.

۱. نور، ۳۶ و ۳۷.

۲. حج، ۳۹ و ۴۰.

۳. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۳.

۴. مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۳۱۴. وسائل الشیعه؛ ج ۱۲؛ ص ۱۳

۵. نهج الفصاحه.

همه باید در انجام این مسؤولیت‌ها تلاش کنند و پشتیبان یکدیگر باشند.

قرآن می‌فرماید:

«كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ»^۱، شما بهترین امتی هستید که برای مردم پدیدار شده‌اید.

در اسلام، همه‌ی افراد ملت در قبال یکدیگر حق و حقوقی دارند که امام سجاد (علیه‌السلام) در رساله‌ی حقوق آن‌ها را بیان فرموده است. ایشان درباره‌ی معاشرت با دیگران می‌فرماید:

«كَبِيرُهُمْ بِمَنْزِلَةِ الْوَالِدِ وَصَغِيرُهُمْ بِمَنْزِلَةِ الْوَلَدِ وَأَوْسَطُهُمْ بِمَنْزِلَةِ الْأَخِ»^۲، پیران را به منزله‌ی پدر خود، کوچک‌تران را به منزله‌ی فرزندان خود و میان‌سالان را به منزله‌ی برادران خود تصور کن.

مسجد یکی از بهترین مکان‌ها برای ارتباط‌های سالم و سازنده‌ای است که در بهداشت روانی انسان نقش اساسی دارد. حضور منظم و مستمر افراد در مسجد برای اقامه‌ی نماز، بین نمازگزاران ارتباطی قلبی برقرار می‌کند؛ زیرا همه با هم به‌سوی یک معبود سر به سجده می‌گذارند و از او یاری می‌جویند.

بسیاری از ما نمی‌دانیم چگونه با افراد ارتباط برقرار کنیم و لذا در روابط خود با دیگران دچار مشکل می‌شویم. بسیاری همواره مقصر اصلی رابطه‌ی ناموفق را شیوه‌ی رفتار دیگری می‌دانند؛ حال آنکه در بسیاری از زمان‌ها مشکل از خود فرد است. اگر ما هنر برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزیم و از رازورمز آن آگاهی یابیم، ارتباط بهتری با دیگران خواهیم داشت و در نتیجه خود و دیگران بهداشت روانی مطلوب‌تری خواهیم داشت. در برقراری ارتباط موفق چهارعامل مهم وجود دارد:

الف) - مدارا و سازش با دیگران

یکی از خصوصیات مهم اخلاقی که در سیره‌ی نبوی (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وآئمه‌ی معصومین علیهم‌السلام) بدان توصیه شده است و در برقراری ارتباط با دیگران نقشی بسیار مهم دارد، مدارا و سازش با دیگران است؛ یعنی انسان در رفتار و گفتار خود، انعطاف‌پذیر و نرم‌خو باشد. در این زمینه، به یک آیه و چند روایت اشاره می‌شود:

خداوند به پیامبرش، حضرت موسی (علیه‌السلام)، در برخورد با فرعون می‌فرماید:

«اذْهَبْ إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَى * فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى»^۳، ای موسی با برادرت به‌سوی فرعون بروید که طغیان کرده است. * و با او سخنی نرم گویند؛ شاید پند گیرد یا بترسد.

۱. آل عمران، ۱۱۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲، ۹//

۳. طه، ۴۴.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: «أَمَرَنِي رَبِّي بِمُدَارَاةِ النَّاسِ كَمَا أَمَرَنِي بِإِدَاءِ الْفَرَائِضِ»^۱ خداوند مرا به سازش با مردم توصیه کرده است؛ همان طور که به ادای واجبات سفارش کرده است.

و در روایت دیگر می فرماید: «مُدَارَاةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ»^۲ نرمی و سازش با مردم نصف ایمان است.

(ب) - تواضع و فروتنی

یکی دیگر از عامل‌های مهم در ساخت رابطه‌ی موفق فروتنی در برابر دیگری است. خداوند بهترین خلق خود را به تواضع امر می‌کند:

«وَإِخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ»^۳ ای پیامبر مومنانی که از تو پیروی می‌کنند را دور خود جمع کن و پروبال لطف و رحمت و تواضع را برای ایشان بگستران.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) در جای دیگری فرمودند: هرگاه متواضعان امت مرا دیدید، شما هم در برابر آنان تواضع کنید و در برابر متکبران تکبر کنید تا باعث ذلت آنان شود.^۴

مسجد در پرورش خوی فروتنی افراد نقش بسزایی دارد؛ زیرا مسجد جایگاه حضور قشرهای گوناگون و از جمله ضعیفان و مستمندان است و معمولاً آنان که با فقیران جامعه همنشینی دارند از منش‌های تکبرآمیز به دور هستند.

(ج) - احترام به شخصیت افراد

خود دوستی فطری است و هر کس به‌طور غریزی به خودش احترام می‌گذارد و برای خودش ارزش ویژه‌ای قائل است؛ از این رو کسی در برقراری ارتباط خوب موفق‌تر است که به دیگران نیز احترام بگذارد که نتیجه‌ی آن چیزی نیست جز احترام متقابل و برقراری رابطه‌ی دوستانه. سیره‌ی معصومان (علیهم السلام) نیز چنین بوده است و در برخورد با افراد و حتی مخالفان خود با احترام رفتار می‌کردند و همین روش آنان، در بسیاری از موارد، موجب هدایت و آگاهی طرف مقابل می‌شد. وقتی جوان، نوجوان یا کودکی به مسجد می‌آید، اگر همه‌ی اهل مسجد (اعم از امام جماعت، مومنان، خادم و سایر افراد) به او احترام بگذارند، او احساس بزرگی و شخصیت می‌کند. با چنین کاری نه تنها زمینه‌ی جذب او به مسجد را فراهم آورده‌ایم بلکه زمینه‌ی مناسبی برای آرامش افراد حاضر در مجموعه ساخته‌ایم. امام باقر (علیه السلام) می‌فرماید: کودکانی که در نماز جماعت شرکت می‌کنند را از صف نماز جماعت خارج نکنید؛ بلکه آنان را (در میان بزرگسالان) پراکنده سازید.^۵

۱. وسائل، ج ۱۲، ص ۲۰۲

۲. همان.

۳. شعراء، ۲۱۵

۴. محجبه البیضاء، ج ۳، ص ۳۴۶.

۵. تهذیب الاحکام، ج ۲، ص ۳۸۰.

د- ابراز محبت صادقانه

یکی از نیازهای روانی انسان نیاز به محبت است. این نیاز ابتدا با پدر و مادر و سپس با برادر، خواهر، خویشان، همسالان و دیگرانی تأمین می‌گردد که فرد با آنها ارتباط دارد. در منابع اسلامی، سفارش زیادی به دوستی با برادران دینی شده است؛ به حدی که دوست داشتن برادران دینی جزء دین انسان شمرده شده است.^۱ همچنین سفارش شده است که محبت خود را به برادر دینی مان ابراز کنیم.^۲ اگر ابراز محبت و دوستی با دیگران همراه با عمل انسان باشد، تأثیر آن بیشتر خواهد بود؛ برای مثال با سلام، دست دادن و چهره‌ای متبسم با دیگران روبرو شویم و هنگام مشکل به دیگران کمک کنیم.

یکی از مهم‌ترین آثار محبت ایجاد بهداشت روانی برای افراد است که سیره‌ی ائمه معصوم (علیهم السلام) نیز چنین بوده است که اُسوه و الگوی^۳ ما هستند. وقتی کودکان و نوجوانان به مسجد می‌آمدند، پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) از آنان استقبال می‌کرد و به آنها احترام می‌گذاشت. روزی آن حضرت با اینکه بر بالای منبر بودند و برای مردم سخن می‌گفتند، همین‌که دیدند امام حسن و امام حسین (علیهما السلام) وارد مسجد شدند از منبر پایین آمدند و به استقبال آن دو کودک رفتند.^۴

اگر امام جماعت، خادم و نمازگزاران مسجد به گونه‌ای رفتار کنند که چهار ویژگی بالا را رعایت کنند، مسجد مکانی مناسب خواهد بود که سبب آرامش افراد می‌شود. یعنی، اگر آنها در گفتار و رفتار اهل مدارا باشند و به همگان احترام بگذارند و با محبت با دیگران رفتار کنند، مسجد بهترین مکان برای آسایش روحی می‌شود.

بخش دوم

مهم‌ترین عامل‌های بهداشت روانی در مسجد

برای تبیین تأثیر مسجد و نقش آن در فراهم شدن ارتباطات مناسب و در نتیجه بهداشت روانی، باید عامل‌های مهم بهداشت روانی در مسجد را توضیح دهیم:

۱- مناجات با خداوند

یکی از مهم‌ترین عامل‌های بهداشت روانی رازونیا با خداوند بی‌نیاز است. از دیدگاه بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، نیایش موجب نگرش مثبت به زندگی و کاهش ناهنجاری‌ها می‌گردد. هر کسی دست‌کم برای لحظه‌هایی، در این جهان پرازدحام، احساس غربت می‌کند و گاه هیچ همدمی نمی‌تواند غربت آدمی را برطرف

۱. خصال صدوق، ح ۱۴۶۷.

۲. نوادر راوندی، ص ۱۲، ح ۵۰۹.

۳. ممتحنه، ۴.

۴. سن ابی داوود، باب ۲۲۵.

کند؛ مگر نیایش با آفریدگار مهربان. در هیچ‌یک از فعالیت‌های روانی انسان، پدیده‌ای وجود ندارد از نیایش عمیق‌تر باشد. نیایش هوش و عقل آدمی را می‌شوراند و این شورش چنان عظیم هست که نه تنها درون ما را از آلودگی‌ها پاک می‌کند که در آن حال احساس می‌کنیم روح ما، با گسترش بر همه‌ی هستی، روزگار هجرانش سر آمده، با ورود به جذبه‌ی کمال الهی به آرامش نهایی رسیده است.^۱

خداوند متعال در قرآن مجید، با مهر‌آمیزترین سخنان، آدمیان را به نیایش دعوت کرده است: «وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ»^۲ چون بندگان من از تو درباره‌ی من بپرسند، همانا من [به آن‌ها] نزدیکم و دعای دعاکننده را وقتی که مرا بخواند پاسخ می‌دهم، پس آن‌ها نیز دعوت مرا اجابت کنند و به من ایمان بیاورند؛ باشد که راه یابند.

با بررسی سیره‌ی عملی پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) و معصومان (علیهم السلام) می‌بینیم که آنان به نیایش و رازونیز با خداوند اهتمام ویژه‌ای داشته‌اند و پیروان خود را نیز به ارتباط مستمر با خداوند سفارش می‌کردند. رازونیز با خداوند مصداق‌های فراوانی دارد؛ مثل نماز، دعا، و اعتکاف و... در این زمینه، چند روایت ذکر می‌کنیم: پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) در روایتی می‌فرماید: هرگاه به مسجد وارد می‌شوید ننشینید؛ مگر آنکه دو رکعت نماز بگذارید و در پی آن خداوند را بخوانید و بر پیامبر او و خاندانش درود بفرستید و به درگاه خداوند دعا کنید و نیاز خود را از او بخواهید.^۳

پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) در هنگام رویارویی با سختی‌ها به نماز پناه می‌برد.^۴

- امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «هرگاه حاجتی از خداوند دارم، هنگام ظهر برای دعا به مسجد می‌روم.»^۵

- امام صادق (علیه السلام) در شبی از شبهای قدر با آنکه به شدت بیمار بود، دستور داد وی را به مسجد ببرند تا در خانه‌ی خدا به دعا و عبادت پردازد.^۶

حضرت علی (علیه السلام) در موقیعت‌های مهم و دشوار به نماز پناه می‌برد و سپس این آیه را تلاوت می‌فرمود: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ»^۷ از شکیبایی و نماز یاری بجوئید.

امام صادق (علیه السلام) هم به اصحابش سفارش می‌فرمود:

۱. نیایش امام حسین (ع) در صحرای عرفان، ص ۷۰.

۲. بقره، ۱۸۶.

۳. فرهنگ مسجد، ص ۱۴۴.

۴. بحار الانوار، ج ۸، ص ۱۱۶.

۵. همان، ج ۴۷، ص ۳۴۷.

۶. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۵۳، ج ۸۷.

۷. بقره، ۱۵۳.

«چرا در هنگام غم و اندوه وضو نمی‌گیرید، به مسجد نمی‌روید و برای رفع اندوه دو رکعت نماز نمی‌خوانید؟! مگر نشنیده‌اید که خداوند فرموده است: «از شکیبایی و روزه و نماز یاری بجوئید»^۱

رابطه‌ی عاطفی که در رازونیز بین انسان و خداوند برقرار می‌شود، روح و روان آدمی را تقویت می‌کند و موجب آرامش وی می‌گردد. مسجد زیارتگاه انسان با خداست. کسی که به مسجد می‌رود زائر و مهمان خداست و خداوند از زائر خود، به بهترین وجه، پذیرایی می‌کند. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «بر شما باد که به مسجدها بیایید؛ آن‌ها خانه‌های خدا در زمین هستند و هرکس پاکیزه به مسجد بیاید، خداوند گناهایش را پاک می‌گرداند و نام او در زمره‌ی زائران خود می‌نویسد»^۲

در روایت دیگری چنین آمده است: «خوشا به حال بنده‌ای که در خانه‌ی خود وضو می‌گیرد و سپس مرا در خانه‌ام زیارت می‌کند؛ بی‌گمان زیارت‌شونده زائر خود را بزرگ می‌شمارد و او را مورد لطف قرار می‌دهد.»^۳

ارتباط با خداوند مهربان، در هر مکان و هر زمانی، موجب آرامش و بهداشت روان انسان می‌گردد؛ اما بهترین مؤثرترین مکان برای ارتباطی صمیمانه، عاشقانه و آگاهانه خانه‌ی دوست، یعنی مسجد، است؛ زیرا مسجد مرکز ویژه‌ی ارتباط انسان با خداست.

۲- دوست داشتن خود و دیگران

یکی دیگر از عامل‌های بهداشت روانی دوست داشتن خود و نگرش مثبت به خود و دیگران است. کسی که خود را دوست نداشته باشد، نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد و نگرش مثبتی به دیگران داشته باشد. همان‌گونه که گفتیم یکی از نیازهای روانی انسان نیاز به محبت است که همواره به آن نیاز دارد.

در روایتی از پیامبر (صلی الله علیه و آله) نقل شده است:

«إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيَسْكُنُ إِلَى الْمُؤْمِنِ كَمَا يَسْكُنُ قَلْبُ الظَّمَانِ إِلَى الْمَاءِ الْبَارِدِ»^۴ همانا انسان مؤمن با برادر مؤمنش آرامش می‌یابد؛ چنان‌که قلب تشنه با آب خنک آرامش می‌یابد.

در دین اسلام، بر مسأله‌ی دوستی و محبت تأکید فراوان شده است و دوستی با مؤمنان از لوازم ایمان شمرده می‌شود؛ چنان‌که نبی اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «وارد بهشت نخواهید شد؛ مگر اینکه ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آورد؛ مگر آنکه یکدیگر را دوست بدارید»^۵.

۱. بحار الانوار، ج ۸۲، ص ۱۹۲.

۲. کافی، ج ۲، ص ۴۷۷، ح ۷.

۳. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۲۶۸، باب ۱۰ از ابواب وضو، ح ۵.

۴. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۲۸۰.

۵. صحیح مسلم، ۹۳/۷۴/۱، ح ۲۷۰.

نیز حضرت فرمودند: خدای تبارک و تعالی می‌فرماید: «محبوب‌ترین بندگام نزد من کسانی هستند که برای من با یکدیگر دوستی می‌کنند، دل‌هایشان به مساجد پیوسته است و سحرگاهان به استغفار مشغول‌اند»^۱.

هر انسانی دوست دارد مورد احترام و محبت قرار گیرد و مؤثرترین عاملی که موجب دوستی می‌شود محبت به دیگران و هم‌نوعان است؛ به‌خصوص محبت به مؤمنان. مسجد جایگاه تجمع انسان‌های صالح است و از این رو هر مسلمان باید دوستان صمیمی و برادران ایمانی خود را از میان مسجدیان برگزیند. به‌دلیل صفات نیکی است که در قرآن و حدیث برای اهل مسجد ذکر شده است، نباید نقش مسجد کم‌اهمیت شمرده شود؛ زیرا نقش دوست خوب در سعادت انسان، نقشی ممتاز است و مسجد سرشار از انسان‌های نکوست.

۳- نظم و سازمان‌دهی در زندگی

سومین کاری که مسجد می‌تواند برای ایجاد بهداشت روانی بکند، برقراری نظم و هماهنگی در زندگی است. نظم از نیازهای روانی انسان است و هر کسی میل دارد زندگی خصوصی و جمعی خود را براساس نظم مشخص تنظیم کند. بی‌نظمی خلاف «طبیعت انسان» است. جهان هستی براساس نظم استوار است، همه چیز جهان هماهنگ است و تخلف و انحراف از نظم موجب اختلال و آشفتگی می‌گردد. پیروی از نظم هستی آرامش، اعتدال و سلامت را به دنبال دارد؛ به‌همین جهت هر کسی از بی‌نظمی و آشفتگی رویگردان است؛ زیرا بی‌نظمی موجب پریشانی روان انسان می‌گردد. در قرآن و روایات معصومان (علیهم‌السلام) تأکیدی زیادی بر مسأله‌ی نظم شده است که در این باره یک آیه و چند روایت را ذکر می‌کنیم:

خداوند متعال در قرآن به اقامه‌ی نماز در وقت خاصش سفارش فرموده است:

«حَافِظُوا عَلَی الصَّلَاةِ»^۲، بر اوقات نمازها مراقبت کنید.

حضرت علی (علیه‌السلام) در آخرین وصیت به فرزندان، بعد از امر به رعایت تقوا و پرهیزکاری، می‌فرماید:

«أَوْصِيكُمْمَا وَ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي بِتَقْوَى اللَّهِ وَ نَظْمِ أَمْرِكُمْ»^۳، شما همه‌ی فرزندان و هرکس که نامه‌ام به او می‌رسد را به ترس از خدا و نظم در کارها سفارش می‌کنم.

در روایتی دیگر می‌فرماید: انسان مؤمن باید وقت‌های شبانه‌روز خود را به سه بخش تقسیم کند: بخشی را برای مناجات با خداوند، بخشی را برای تأمین معاش و اصلاح زندگی، و بخش سوم را برای بهره‌بردن از لذت‌های حلال قرار دهد.^۴

۱. مکارم اخلاق، ج ۲، ۳۷۵/۲۶۶۱، ح ۱۱۶۱.

۲. بقره، ۲۳۸.

۳. نهج البلاغه، خطبه ۱۵۷، ص ۴۹۹.

۴. نهج البلاغه، فیض الاسلام، ص ۱۲۴۱.

امام هفتم (علیه السلام) می‌فرماید: بکوشید که وقت خود را سه قسمت کنید: ساعتی برای مناجات با خداوند متعال، ساعتی برای کار و معاش زندگی، و ساعتی را برای ارتباط و معاشرت با برادران و مردم مورد اعتمادی که عیوبتان را به شما تذکر می‌دهند و از دل به شما اخلاص دارند.

درباره‌ی نظم در مسجد نیز روایاتی وارده شده است که به یک مورد اشاره می‌شود: امام صادق (علیه السلام) در روایتی به نقل از پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَقِيمُوا صُفُوفَكُمْ وَامْسَحُوا بِمَنَاكِبِكُمْ لئَلَّا يَكُونَ فِيكُمْ خَلَلٌ وَلَا تُخَالِفُوا فَيُخَالِفَ اللَّهُ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ أَلَا وَ إِنِّي أَرَاكُمْ مِنْ حَلْفِي ...»^۱ صف‌هایتان را منظم کنید و شانه‌ها را بهم متصل کنید تا میان شما فاصله‌ای نباشد. نامنظم نایستید؛ وگرنه خداوند دل‌هایتان را باهم ناهماهنگ خواهد کرد...»

شاید این سخن پیامبر (صلی الله علیه و آله) که در احادیث فراوان دیگری نیز تکرار شده^۲ است به نکته‌ای روانی اشاره دارد که همان تأثیر نظم و انضباط در وحدت و هماهنگی است. پیداشتن نماز در صف‌هایی منظم و آراسته و با شانه‌های بهم‌پیوسته که غالباً در مسجد و به جماعت برگزار می‌شود، افزون بر آنکه شیطان‌ها را افسرده و نومید می‌کند، دل‌های مؤمنان نمازگزار را با یکدیگر مهربان می‌کند به آنان رنگ وحدت و همدلی می‌بخشد.^۳

۴- وحدت و همدلی

همدلی و وحدت نیز از مهم‌ترین عامل‌های بهداشت روانی است که بسیاری از مشکل‌ها را حل می‌کند؛ زیرا یکی از پایه‌های اساسی حل مشکلات روحی انسان همدلی و تعاون است. اگر دو یا چند نفر با یکدیگر همدل و هم‌فکر شوند، می‌توانند با آرامش بیشتری با یکدیگر زندگی کنند. پایه‌ی همه‌ی ادیان الهی بر وحدت استوار است. دین مقدس اسلام بیش از دیگر دین‌ها به مسأله‌ی وحدت سفارش کرده است؛ چنان‌که قرآن می‌فرماید:

«وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا»^۴ به ریسمان الهی چنگ زنید و متفرق نشوید.

حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید: «إِنَّ النَّفُوسَ إِذَا تَنَاسَبَتْ ائْتَلَفَتْ»^۵ افراد بشر به‌هنگام تناسب فکری با هم الفت پیدا می‌کنند.

در روایت دیگر آمده است:

«عَلَيْكُمْ بِالتَّوَّاضُعِ وَالتَّبَادُلِ وَالتَّيَّامُ وَالتَّدَابُرِ وَالتَّقَاطُعِ»^۱ با یکدیگر رفت‌وآمد کنید و با هم سخاوتمند باشید و از جدایی و پشت‌کردن به یکدیگر بپرهیزید.

۱. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۴۷۲، از ابواب صلاه الجماعه، روایت ۴. وسائل الشیعه؛ ج ۸؛ ص ۴۲۴

۲. همان، ابواب صلاه الجماعه.

۳. سیمای مسجد، ج ۲، ص ۲۵۱.

۴. آل عمران، ۱۰۳.

۵. غررالحکم، ص ۴۳۴، ح ۹۷۱۴.

پیامبر (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «لَمُؤْمِنَانِ كَالْيَدَيْنِ يُغْسَلُ إِحْدَاهُمَا بِالْآخَرَى»^۲ انسان‌های مؤمن همانند دو دست هستند که در شستشو، هر دو به یکدیگر نیاز دارند.

یکی از برکت‌های حضور در مسجد همکاری است که از عامل‌های وحدت‌آفرین و استحکام‌بخش جامعه به‌شمار می‌رود و غالباً در نماز جماعت، بیش از سایر عبادت‌ها، به‌چشم می‌خورد. در نماز جماعت، مراعات حقوق دیگران، یاری‌رساندن به آن‌ها و رسیدگی به مشکل‌های برادران دینی مطرح می‌شود. امام صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: به هم پیوندید و به هم نیکی و مهربانی کنید.^۳

۵- توکل

توکل یکی دیگر از عامل‌های بهداشت روانی جامعه است. توکل یعنی اعتماد به خداوند و واگذاری کارها به او؛ البته در کنار تلاش و حرکت انسان. تکیه‌کردن بر آنچه ناپایدار است به انسان هم احساس ناپایداری می‌دهد و آن‌که بر زمین سست ایستاده است، نمی‌تواند گام‌های استوار بردارد. کسی که پشتوانه‌ای همچون خداوند دانا و توانا دارد، به‌راحتی دچار مشکل روحی نمی‌شود و احساس بی‌پناهی نمی‌کند. توصیه‌ی قرآن به مؤمنان این است که بر خداوند توکل کنند و از او یاری بخواهند تا همواره در آرامش به سر ببرند. توکل بر خداوند سبب افزایش مقاومت انسان در برابر مشکل‌ها و پرورش روحیه‌ی خودباوری و اعتمادبه‌نفس انسان می‌شود؛ چنان‌که خداوند می‌فرماید:

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ»^۴ کسی که بر خداوند اعتماد کند، خداوند برای او کافی است.

خداوند متعال نصرت مؤمنان را حقی بر عهده‌ی خود قرار داده است؛^۵ از این رو اگر ما به او توکل و اعتماد کنیم، همواره ما را یاری خواهد کرد و این موجب آرامش روحی و روانی ما خواهد شد. البته، چنان‌که اشاره شد، توکل باید همراه با تلاش و حرکت انسان همراه باشد؛ لذا در روایت توکل بدون حرکت و تلاش مذمت شده است. حضرت علی (علیه‌السلام) از گروهی که درعین برخوردار از سلامت جسمی، به‌جای تلاش و طلب معاش، در گوشه‌ای از مسجد نشسته بودند، پرسید: شما چه کسانی هستید؟ جواب دادند ما توکل‌کنندگان بر خدائیم. حضرت (علیه‌السلام) فرمودند: شما سربار اجتماع هستید که از دست‌رنج دیگران روزی می‌خورید.^۶

۱. مستدرک الوسائل، ج ۹، ص ۴۹. بحار الأنوار (ط - بیروت) / ج ۴۲ / ۲۵۶ / باب ۱۲۷ کیفیت شهادت ع و وصیته و غسله و الصلاة علیه و دفنه ص : ۱۹۹

۲. همان، ج ۹، ص ۴۹.

۳. اصول کافی، ج ۳، ص ۲۶۹۰.

۴. طلاق، ۳.

۵. طلاق، ۳.

۶. مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۲۲۰، ح ۱۲۷۹۸.

پیامبر اکرم (صل الله علیه و آله) فرمودند:

«... مَيْمُونٌ أَهْلُهَا ... مَحْفُوظٌ أَهْلُهَا هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ وَاللَّهُ فِي حَوَائِجِهِمْ هُمْ فِي مَسَاجِدِهِمْ وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ»^۱
اهالی مسجد مبارکند؛ آن‌ها محفوظانند؛ وقتی اهل مسجد در حال نماز خواندن هستند، خداوند نیازهای آنان را برآورده می‌کند و مشرف بر آن‌هاست.

در پایان بخش، باید گفت که عامل‌های بهداشت روانی در مسجد مصداق‌های زیادی دارد که بخشی از مهم‌ترین آن‌ها بیان شد؛ اما به‌طورکلی می‌توان گفت بسیاری از اعمال مستحبی مسجد از عامل‌های بهداشت روانی هستند که برخی از آن‌ها مربوط به امام جماعت و برخی دیگر مربوط به مأمومینی است که به مسجد رفت‌وآمد دارند؛ برای مثال: خواندن بعضی دعاها هنگام ورود به مسجد و خروج از آن؛^۲ پوشیدن لباس پاکیزه و شایسته؛^۳ خوشبوکردن خود^۴ و مسجد؛^۵ روشن کردن چراغ در مسجد؛^۶ نظافت مسجد^۷ و نظافت پاها و کفش‌ها قبل از ورود و ورود به مسجد؛^۸ خواندن نمازهای یومیه در مسجد؛ فاصله‌نیانداختن بین کسانی که در صف نماز جماعت ایستاده‌اند؛ رعایت نظم در صف‌های نماز جماعت؛ خواندن نماز جماعت برای کسی که قبل از برپایی نماز جماعت نمازش را فرادا خوانده است. همه‌ی این موارد^۹ در یک هدف با هم اشتراک دارند و آن اینکه همگی آن‌ها بی‌شک در فراهم‌آوردن بهداشت روانی افراد در مسجد مؤثر هستند. زیرا ذکر خدا در دعاهای مسجد موجب توجه و ارتباط بیشتر انسان با خداوند و در نتیجه تأمین بهداشت روان انسان می‌شود. همچنین، پوشیدن لباس پاکیزه و خوشبو علاوه بر ایجاد جذابیت، آرامش روانی انسان را به‌دنبال دارد و شرکت در نماز جماعت و رعایت نظم در صفوف موجب اتحاد و همبستگی افراد می‌شود.

بخش سوم :

آسیب‌های بهداشت روانی در مسجد

هدف از آسیب‌شناسی بهداشت روانی مسجد دو چیز است:

۱. همان.
۲. اصول کافی، ج ۳، ص ۳۰۹، ح ۲.
۳. همان، ج ۶، ص ۴۸۹، ح ۷.
۴. همان، ج ۶، ص ۵۱۷، ح ۵.
۵. کنز العمال، ج ۷، ص ۶۵۸، ح ۲۰۷۸۱.
۶. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۸۵.
۷. وسائل الشیعه، ح ۵، ص ۲۳۹.
۸. تهذیب الاحکام، ج ۳، ص ۲۵۵، ح ۲۹.
۹. فرهنگ مسجد، ص ۲۳۹.

۱- شناخت آسیب‌ها و پیشگیری از وقوع آن‌ها در مسجد؛

۲- راهکارهای برطرف کردن آسیب‌ها.

در این بخش، در پی بیان مهم‌ترین آسیب‌های بهداشت روانی در مسجد هستیم. گرچه در ضمن بحث از آسیب‌های بهداشت روانی در مسجد بسیاری از راهکارها نیز روشن می‌گردد، اما چون پرداختن به هر دو قسمت به تفصیل بیشتری نیاز دارد و تحقیقی مستقل می‌طلبد، فقط به قسمت نخست می‌پردازیم.

چنان‌که در بخش نخست بیان شد، پایه‌ی بهداشت روانی در انسان تنظیم و تعادل ارتباط انسان با خود، خداوند و هم‌نوعان است؛ اما آنچه بهداشت روانی در مسجد را در معرض آسیب و اختلال قرار می‌دهد، عامل‌های فراوانی است که در منابع اسلامی بیش از شصت مورد آن با عنوان مکروهات و محرمات مسجد ذکر شده است. همه‌ی این موارد در یک مفهوم و نکته مشترکند که همه‌ی آن‌ها به‌نوعی موجب اختلال در ارتباطات سه‌گانه و برهم‌زدن آرامش روحی و روانی انسان می‌شوند. یکی از خصوصیات مهم مسجد سکوت و فضای آرام بخشی است که در مسجد وجود دارد که این ویژگی ظاهری و معنوی با ورود به مسجد احساس می‌شود. بنابراین، هر امری که فضای آرام‌بخش مسجد را برهم زند، مصداق آسیب بهداشت روانی مسجد خواهد بود.

علاوه‌براین ویژگی، در اسلام، بر بهداشت فردی و اجتماعی و حضور با طهارت در مسجد تاکید زیادی شده است. همه‌ی این دستورها ارتباط محکمی با بهداشت روان انسان دارد و عدم رعایت آن‌ها به بهداشت روانی انسان آسیب می‌زند. اسلام پیوند طهارت ظاهر و باطن را ناگسستنی می‌داند و برای بهداشت مسجد حکم‌های زیادی وضع کرده است. آدمی در محیطی پاکیزه قدرت و زیبایی الهی را نیکوتر می‌بیند و روح خویش را راحت‌تر به زلال طهارت باطنی می‌سپارد. مسجدی که همواره تمیز و معطر است برای انسان جذاب‌تر است و نمازگزار در چنین مکانی بهتر می‌تواند به عبادت با خدای خود بپردازد و ارتباط بهتری با خالق داشته باشد.

در جمع‌بندی کلی آیات و روایاتی که درباره‌ی مکروهات و محرمات مسجد وارد شده است، می‌توان حکمت حرمت و کراهت این امور را در چند امر دید:

۱- ارتکاب برخی از این امور موجب غفلت از یاد خداوند می‌شود که با هدف حضور در مسجد منافات دارد؛ زیرا مسجد خانه و محل یاد خداست.^۱ به‌همین جهت است روایات به ما دستور می‌دهند که نباید در مسجد درباره‌ی مسائل مادی و دنیوی،^۲ مثل خریدوفروش،^۳ صحبت کرد؛ زیرا باعث فراموش کردن خدا و اخلال در کارکرد مسجد می‌شود.

۱. بقره، ۱۱۴.

۲. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۱۴.

۳. همان، ص ۲۳۳.

۲- انجام برخی از این امور موجب آزار و اذیت و ضایع کردن حقوق دیگران می‌شود؛ برای مثال در روایات از بلند سخن گفتن^۱، حضور با دهان بدبو^۲، غضب کردن جای دیگران^۳، اعلان گمشده^۴ و امثال آن نهی شده است.

۳- بعضی از این امور نهی شده، مواردی هستند که در ذهن افراد تصویری ناخوشایند و همراه با غم و حزن و اندوه از مسجد می‌سازند؛ برای مثال در روایات از خواندن نماز بر میت^۵، غسل میت، گدایی، اجرای حدود و قصاص^۶ و.. نهی شده است. برگزاری مجلس ترحیم در مسجد نیز یکی از مصداق‌های بارز آن است که اکنون در جامعه‌ی ما رسم شده است. همه‌ی این‌ها باعث تنفر و دفع افراد، خصوصاً جوانان و نوجوانان، از مسجد می‌گردد؛ زیرا تصویری نامطلوب از مسجد در ذهن می‌سازند که بر بهداشت روحی و روانی افراد تأثیر منفی می‌گذارد.

۴- برخی از این موارد که جزء محرمات مسجد هم است با طهارت و قداست معنوی مسجد ناسازگار است و موجب هتک حرمت و طهارت مسجد می‌گردد؛ برای مثال نهی از ورود مشرکان^۷، نجس کردن مسجد^۸، به همراه بردن اشیاء نجس^۹، حضور در مسجد با حالت جنابت و حیض و نفاس^{۱۰}، بی‌شک رعایت نکردن آن‌ها علاوه بر اینکه سبب هتک حرمت مسجد می‌گردد در سلب آرامش روحی و بهداشت روانی انسان نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

نتایج تحقیق

مسجد کارکردها و ابعاد مختلفی دارد. یکی از مهم‌ترین آن‌ها نقش مسجد در بهداشت روانی انسان است که دلیل‌های زیر را می‌توان برای آن بیان کرد:

۱- مسجد اولین پایگاه و مرکز عبادی مسلمانان و بهترین مکان برای ارتباط با خالق مهربان هستی است؛ زیرا همه‌ی شرط‌های برقراری ارتباط خوب و قوی در آن مهیا است.

۱. مصباح الفقیه، ج ۲، ص ۷۰۷.

۲. اصول کافی، ج ۶، ص ۳۷۴.

۳. العروه الوثقی، ج ۱، فصل فی مکان المصلی، ص ۵۷۴ - ۵۷۵.

۴. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۳۶.

۵. اصول کافی، ج ۳، ص ۱۸۲.

۶. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۵۰۷، باب ۲۷.

۷. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۷۸ و ۳۸۱.

۸. العروه الوثقی، ج ۱، ص ۸۵.

۹. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۲۹، ح ۶۴۱۰.

۱۰. تهذیب، ج ۱، ص ۳۷۱، ح ۲۵.

۲- مسجد مهم‌ترین محل تجمع مسلمین و سالم‌ترین مکان برای رفت‌وآمد و معاشرت با دیگران است؛ زیرا خانه‌ی خدا بر روی زمین^۱ است و قداست معنوی خاصی دارد. بنابراین، کسانی که به مسجد رفت‌وآمد بیشتری می‌کنند، مورد لطف و توجه ویژه خداوند هستند که یکی از مهم‌ترین برکت‌های آرامش روح و بهداشت روان انسان است.

۳- بنا بر اتفاق روان‌شناسان، یکی از عامل‌های مهم در تحقق بهداشت روانی انسان فضا و محیط است. مسجد به دلیل دارا بودن سکون و سکوت خاص معنوی و برخورداری از عامل‌های دیگری همچون معماری هدفمند و کاربرد رنگ‌های آرامش بخش، نقش به‌سزایی در بهداشت روان انسان دارد.

۴- بهداشت روان انسان همچون بهداشت جسم انسان در معرض آسیب‌های زیادی است که مهم‌ترین آن‌ها در عصر حاضر عبارتند از:

الف) - عامل‌هایی که موجب غفلت انسان از یاد و توجه انسان به خداوند می‌گردد؛ مانند: تزئین غیرضروری و صرف هزینه‌های هنگفتی که فقط به زیباسازی آن پرداخته شود. چنین کارهایی، در بسیاری از موارد، موجب کاهش معنویت، غفلت انسان از یاد خداوند و اختلال در ارتباط با خالق هستی می‌شود.

ب) - رعایت بهداشت ظاهری که مقدمه و زمینه‌ساز بهداشت معنوی و روحی در مسجد است، اهمیت فراوانی دارد و موجب آرامش روحی و روانی انسان می‌شود و عدم رعایت آن بهداشت جسمی و روحی انسان را در معرض آسیب قرار می‌دهد.

ج) - برقراری مجلس ترحیم و عزا که سبب ایجاد تصویری ناخوشایند و نامطلوب از مسجد می‌گردد که یکی از مهم‌ترین عامل‌های آسیب‌زا در عصر حاضر است. باید برای رفع این آسیب‌ها برنامه‌ریزی کرد. شاید یکی از راهکارها این باشد که حسینیه یا ساختمانی در کنار هر مسجدی برای این گونه مراسم‌ها ساخته شود.

در پایان، باید گفت مسجد می‌تواند در تقویت، اصلاح و تنظیم ارتباط‌های سه‌گانه نقشی بسیار مهم داشته باشد که نتیجه‌ی آن تحقق بهداشت روان انسان است. البته، باید آسیب‌ها را نیز شناخت و برای برطرف کردن آن کوشید.

۱ علل الشرایع، ص ۳۱۸، ح ۱

منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه ابوالفضل بهرامپور، ۱۳۸۰.
۲. نهج البلاغه، مرحوم دشتی. مؤسسه تحقیقاتی امیر المؤمنین (علیهم السلام)، ۱۳۸۰.
۳. صحیفه سجادیه، ترجمه جواد فاضل، انتشارات امیر کبیر، تهران ۱۳۷۰.
۴. اصول بهداشت روان، دکتر ابو القاسم حسینی، نشر آستان قدس رضوی، ۱۳۸۵.
۵. اصول کافی، یعقوب کلینی، ب ترجمه باقر کمره‌ای، انتشارات اسوه، ۱۳۷۸.
۶. بحارالانوار، محمد باقر مجلسی، انتشارات دارالتراث، ۱۴۰۳ ه. ق.
۷. بهداشت روانی، دکتر بهروز میلانی فر، نشر قومس، چاپ هشتم، ۱۳۸۴.
۸. تفسیرالمیزان، علامه طباطبایی، سید محمد حسین، نشر جامعه مدرسین قم، ۱۳۸۰.
۹. تهذیب الاحکام، محمد بن حسن طوسی، ۱۳۷۸.
۱۰. جان عبادات، دکتر محمد باقر عبداللہی، نشر فارس الحجاز، ۱۳۸۷.
۱۱. الخصال، شیخ صدوق، نشر جامعه مدرسین قم، ۱۳۶۱.
۱۲. روانشناسی روابط انسانی، رابرت بولتون، ترجمه حمید رضا سهرابی، ۱۳۸۶.
۱۳. سفینه البحار، انتشارات بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی ۱۳۷۸.
۱۴. سنن ابی داوود سجستانی، دار الاحیاء السنه النبویه، بیروت، چاپ ششم، ۱۳۰۲ ه. ق.
۱۵. سیمای مسجد، عبدالرحیم نوبهار، قم، ۱۳۷۲.
۱۶. صحیح مسلم، نیشابوری، مسلم بن حجاج قشیری، ۱۴۰۵ ه. ق.
۱۷. فرهنگ دهخدا، علی اکبر، دهخدا، انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۱۸. فرهنگ عمید، حسن عمید، انتشارات امیر کبیر، ۱۳۶۰.
۱۹. فرهنگ مسجد، کاری گروهی از دفتر مطالعات و پژوهشهای رسیدگی به امور مساجد، ۱۳۸۵.
۲۰. کوی دوست، عبدالرحیم نوبهار، قم، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۶.
۲۱. قرآن و روانشناسی، عثمان نجاتی، ترجمه عباس عرب، انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۸۰.
۲۲. علل الشرایع، محمد بن علی بن بابویه، شیخ صدوق، ۱۳۸۳.
۲۳. محجبه البیضاء؛ ملا محسن فیض کاشانی، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۸۰.
۲۴. من لایحضره الفقیه، شیخ صدوق، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۹۰.
۲۵. مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، مؤسسه آل البیت، ۱۴۰۸ ه. ق.
۲۶. مسجد و آرامش، جعفر حیدری، سایت مرکز تحقیقاتی جواد الائمه (علیهم السلام)
۲۷. مکارم الاخلاق، رضی الدین طبرسی، انتشارات اعلمی، بیروت، چاپ ششم، ۱۳۰۲ ه. ق.
۲۸. غررالحکم، آمدی، عبد الواحد، چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
۲۹. وسائل الشیعه فی تحصیل مسائل الشریعه، شیخ حر عاملی، ۱۴۰۷ ه. ق.
۳۰. نقش مسجد در سلامت روانی جامعه، کبری حیدری، فروغ مسجد؛ ج ۵.
۳۱. نیایش در صحرای عرفان، علامه محمد تقی جعفری، نشر آثار علامه محمد تقی جعفری، G.۱۳۸۷.

منبع: مرکز رسیدگی به امور مساجد