

دوبال آرامش

www.ketabdir.ir

پرستو رحیمی

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی ایران:

رحیمی، پرستو / ۱۳۵۲.

دو بال آرامش

مؤلف: پرستو رحیمی

۲۵۶ ص. ۷۰۰۰۰ ریال. ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۹-۱۵-۷

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

کتابنامه به صورت زیر نویس

موضوع: اسلام و بهداشت روانی - روان‌شناسی اسلامی

BP ۲۳۲/۶۵، ۳۴۹ ۲۹۷/۴۸۵ ۲۸۸۷-۹۹



مؤسسه مشکات هدایت رهروان

دو بال آرامش

پرستو رحیمی

ناشر:	مؤسسه مشکات هدایت رهروان
چاپ:	برهان
نوبت چاپ:	اول - تابستان ۹۱
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۷۰۰۰۰ ریال

شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۵۳۹-۱۵-۷
-------	-------------------

مرکز پخش: تهران - ۰۹۱۲۴۲۱۴۴۱۶ - ۶۶۴۷۶۳۱۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

مقدمه ناشر

امروزه علی رغم رشد و پیشرفت علم و تکنولوژی، نه تنها انسان به آرامش و راحتی و کمال نرسیده بلکه همچون دزدی که با چراغ آید گزیده‌تر دزدیده و وحشیانه‌تر دست درازی کرده و ناآرامی و اضطرابش افزون شده است. علم ابزاری شده برای گستره ظلم و تهاجم و سقوط از مرحله انسانیت به مرحله حیوانیت بلکه بسبب از آن و این بیانگر ناقص بودن ابزار آرامش بخش و رشد و اینکه علم به تنهایی نمی‌تواند ما را به آسایش و راحتی و کمال برساند.

درمان و تغییر دنیای کنونی که مدتهاست دچار بحران معنویت شده، همگام شدن علم با چیزی فراتر از عقل بشری است چیزی که به دور از نواقص و محدودیت‌های بشری و مطابق با فطرت و وجدان انسان باشد که همان دین الهی و حجت بیرونی هدایت بشر است.

عده‌ای روشنفکرنمای غوطه‌ور در جهل مرکب که برای دین جایگاهی قائل نیستند و علم را تنها راه نجات و پیشرفت انسان پنداشته‌اند و در مقابل برخی متظاهر به دین و دین نمایان، با تعصبات غلط و افراط و تفریط‌های دینی نیز دردی بر دردهای جامعه افزوده‌اند که به یقین هر دو دست ساخته بشر، جهالت محض است.

خوشبختانه گروهی به این اندیشه ناب دست یافته‌اند که دستورات الهی نه تنها خرافه و ضد علم نیست، بلکه فراتر از علم و همراه حکمت است و حکمت فراتر از علم و دانش است و در سایه عمل به دستورات دینی می‌توان امنیت و آسایش و راحتی را بر روح و روان فرد و جامعه حاکم نمود. سالیان سال گذشته تا بشر توانسته به برخی از فلسفه و حکمت‌های دستورات دینی پی ببرد و سالیانی باید بگذرد تا اسرار دیگری را کشف کند یا موقع کشف آن فرار رسد. این گروه با نگاهی عالمانه و تخصصی به آیات و روایات و سخنان سراسر حکمت اولیای الهی، سعی در ارائه راه صحیح کمال و شناخت درست و کامل نموده‌اند تا ضمن زدودن تعصبات

ناجبا و نادرست، از علم زندگی پرهیز کرده و علم را ابزاری برای شکافتن مسائل و احکام دینی قرار دهند و بگویند تنها در سایه توجه به دین الهی آرامش حاصل می‌شود و قصد دارند با دو بال علم و دین بشر را به پرواز درآورند.

اسلام علم و دین را دو بال قدرتمند برای پرواز و صعود سعادت‌بخش بشر می‌داند و همواره او را به تحقیق و تفکر تشویق کرده بلکه فرمان داده است.

از طرفی با تحقیقات میدانی محققان این نکته مسجل شده که افراد متدین و پایبند به اصول و عقاید دینی، زندگی آرام و سالم‌تری دارند. بنابراین انسان موظف است، شناخت و اطلاعات خود را برآمده از مسائل مختلف افزایش دهد و با استناد به دین و افزایش علم و آگاهی در مسیر تکامل خود به جامه گام نهد.

کتاب حاضر که به تلاش و کوشش مؤلف محترم آن به زیور طبع آراسته شده، گامی در جهت نیاز علم به دین و همگام‌شان دادن علم و دین برداشته و سعی بر آن نموده تا با بیان دقت‌های علمی و موشکافانه در حد بضاعت کتاب، گرایش به دین و دین باوری را همراه با کسب علم و دانش دو بال لازمه پیشرفت مادی و معنوی و کمال انسان و بالتبع گمشده انسان در این دنیای سراسر اضطراب بداند و بحمدالله موفق بوده است.

بدون شک یکی از زمینه‌های جذب و گرایش به دین و مبارزه با خرافات و بدعت‌ها و عرفان‌های نو ظهور، تبیین علمی دستورات دینی و تطابق علم و دین است.

امید است خوانندگان محترم با صعه صدر به مطالعه کتاب پرداخته و با توجه به نقطه نظرات مطرح شده در آن، از منظری نو به دستورات دینی نگریسته و خود نیز تلاشگری در این زمینه شوند و نظرات و پیشنهادات خود را به مؤسسه مشکات هدایت رهروان ارسال کنند.

مؤسسه مشکات هدایت رهروان

www.mehi@gmail.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۱۱
فصل اول: سلامت روانی	
سلامت روانی	۱۹
ویژگی سلامت روانی	۲۰
عوامل تأثیر گذار بر سلامت روانی	۲۱
نقش معنویت در سلامتی	۲۴
نقش دستورات اسلام در دستیابی به سلامتی	۲۹
دخالت‌های انسان در طبیعت و تهدید سلامتی	۳۳
فصل دوم: استرس	
تعریف استرس	۳۹
عوامل مؤثر بر استرس	۴۰
تأثیر استرس (فشار روانی) بر سلامت	۴۳
پیشگیری و درمان	۴۴
فصل سوم: اضطراب	
تعریف و علائم اضطراب	۴۹
علائم اضطراب:	۵۰
عوامل مؤثر بر اضطراب	۵۰
راه‌های مقابله با استرس و اضطراب	۵۴

موارد اضطراب را	۵۶
۱. دل‌بستگی‌های بی‌مورد	۵۶
۲. نگرانی از روزی	۵۸
حرص و طمع	۵۹
به دنبال روزی حلال باشیم	۶۶
روزی قابل تغییر است	۶۷
صله رحم	۶۸
صدقه	۶۹
داستانی از آثار صدقه و نیکی	۷۱
۳. مرگ	۷۲
۴. آرزوهای دور و دراز	۸۱
۵. تأثیر آوای قرآن بر اضطراب بیماران	۸۷

فصل چهارم: افسردگی

تعریف و علائم افسردگی	۹۱
عوامل مؤثر بر افسردگی:	۹۱
درمان و پیشگیری:	۹۲
راه‌های پیشگیری و درمان:	۹۲
پیشگیری از افسردگی با نماز شب	۹۴

فصل پنجم: غم و شادی

غم و شادی	۹۷
چگونه می‌توان با غم کنار آمد؟	۱۰۰
تعریف شادی و ضرورت شادمانی:	۱۰۲
عوامل مؤثر بر شادمانی	۱۰۲

فصل ششم: آسایش و آرامش

لزوم دستیابی به آسایش و آرامش	۱۰۷
بهترین تصویر از آرامش	۱۱۴
راه‌های رسیدن به آرامش	۱۱۵

۱۱۵	الف) عوامل معنوی:
۱۲۴	تضاد در امور دنیوی امری طبیعی است
۱۲۸	آرامش در مشکلات
۱۳۵	رضایت‌مندی از مقدرات الهی
۱۳۹	ارتباط با عالم معنا:
۱۳۹	الف) ایمان
۱۴۴	ب) ذکر
۱۴۷	ج) دعا و نیایش
۱۵۲	د) انس با قرآن
۱۵۷	تأثیر آوای موسیقایی قرآن در آرامش
۱۶۰	قرآن همدمی شفابخش
۱۶۵	تأثیر قرآن در زندگی
۱۶۹	ابوطلحه انصاری
۱۶۹	زبیده همسر هارون الرشید
۱۷۰	ناکامورای ژاپنی:
۱۷۰	فضیل ابن عیاض
۱۷۱	زن اعرابی
۱۷۱	عثمان بن مظعون
۱۷۲	آیه‌ای که مسیحی را مسلمان کرد
۱۷۳	ر) چرا خداوند انسان را مبتلا می‌کند
۱۷۸	عدل الهی
۱۷۹	آزمون‌ها، لطفی از جانب خدا
۱۸۱	افتراق نیک و بد از هم
۱۸۳	ایجاد سازندگی و پرورش استعدادها
۱۸۴	استحقاق پاداش یا عذاب
۱۸۵	نکات قابل توجه در آزمون الهی
۱۸۶	برگی از نهج البلاغه
۱۸۷	ب) عوامل رفتاری:

۱۸۷.....	۱. توکل و اعتماد به خدا.....
۱۹۱.....	۲. صبر.....
۱۹۷.....	بلا و صبر اولیا و مقربان.....
۱۹۹.....	فتح قله‌های کمال با صبر.....
۲۰۱.....	۳. عشق و محبت.....
۲۰۸.....	۴. روابط خانوادگی.....
۲۱۲.....	۵. شکر.....
۲۱۹.....	۶. سیر و سفر در طبیعت.....
۲۲۴.....	۷. داشتن برنامه در زندگی.....

فصل هفتم: یافته‌های علمی

۲۲۹.....	۱. یافته‌های علمی در مورد وضو.....
۲۳۰.....	الف) مضمضه و استنشاق.....
۲۳۱.....	ب) نقش عضوها در وضو.....
۲۳۲.....	ج) رابطه‌ی وضو با ساختمان مغز.....
۲۳۴.....	۲. اذان آوای روح بخش.....
۲۳۵.....	۳. سحرخیزی و فواید آن.....
۲۴۰.....	۴. نماز شب.....
۲۴۰.....	نکات قابل توجه:.....
۲۴۴.....	۵. نماز.....
۲۴۹.....	۶. سجده.....
۲۵۱.....	برخی منابع.....

پیشگفتار

سپاس خدایی را که بزرگ است و با عظمت، هم اول است و هم آخر، ظاهر است و باطن، شریکی ندارد. قادر مطلق، که همه از او قدرت می‌یابند، کریمی که رحمتش بر همه عیان است. وسعت رحمت، خود، بخشش و کرمش بر همه موجودات دامن‌گستر است. «وسعت کل شیء».

سپاس خداوندی را که از نقایص ممکنات مبرا است، از سختی و آسانی، گذشته و آینده، بزرگی و کوچکی، سنگینی و سبکی، ضعف و قوت، شاید و باید، بیم و امید بری است. خدایی که نور است. بشارت، امید و هدایت است و در یک کلمه «رب العالمین» است. پروردگاری که به توصیف در نمی‌آید، نیاز به ثنا و تمجید ندارد و جهان از او هست یافته و هر چه هست همه از اوست. غیبت و نهان، ظاهر و آشکار، بالا و پایین، خرد کلان همه در ید قدرت اوست.

«فَسُبْحَانَ الَّذِي بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ»^۱

پاک است خدایی که ملکوت هر چیز در دست اوست.

«تَبَارَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ»^۲

۱. یس، ۸۳.

۲. ملکه ۱.

بزرگوار است آنکه فرمانروایی به دست اوست.

شکر خدایی را که فطرت انسان را پاک و خداجو آفرید. مهربانی که در فراز و نشیب- ها، پستی و بلندیها، افت و خیزهای زندگی بهترین و تنها یاری‌گر قادر است. طیبی مهربان، دلسوز، حاذق، حکیم و علیم است. تنها و بهترین حامی و نجات‌بخش است و تلنگرهایش موجب بیداری از غفلت و بی‌خبری است. خدایی که تنها در خانه او به روی همه، بدون اما و اگر، بدون قید و شرط، بدون چون و چرا باز است و همه را به بارگاه «لم یزلی» او جای دهند.

خریداری منصف است که دلهای شکسته را بها می‌دهد. هنگام بلا و مصیبت و بیچارگی، دستها بسوی قدرت، رحمت، کرامت و تفضل او بلند است.

«وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَا رَبَّهُ مُنِيبًا إِلَيْهِ»^۱

چون به انسان آسیبی رسد پروردگارش را در حالی که به او بازگشت کننده است می‌خواند.

شکر و سپاس خداوند علیم و حکیمی را که گوهر عشق و محبت را در کائنات و در نهاد انسان قرار داد.

عشق به ذات بی‌انتهای خودش را، عشق به همه خوبی‌ها، عشقی که جان را به فضای ملکوت می‌کشاند و در آستان قدس خویش منزل و مأوا می‌دهد. عشقی که عشق‌های کوچک زمینی جلوه‌ای از آینه تمام‌نمای معشوقی است که تنها و تنها او سزاوار تکریم است. «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُون»^۲

□□□

۱. زمر، ۸.

۲. ذاریات، ۵۶.

امروزه به دلیل پیشرفت‌های پزشکی از میزان بیماری‌های جسمی و مرگ و میر انسان‌ها کاسته شده است، اما از نظر روحی و روانی دچار مشکلات فراوانی شده‌اند. برای درمان بسیاری از بیماری‌های روانی از «رفتاردرمانی» و «شناخت درمانی» استفاده می‌شود. روانشناسان معتقدند که بسیاری از مشکلات روحی و روانی انسان‌ها به دلیل شناخت و باورهای نادرست آنها از مسائل مختلف است، بنابراین با تغییر باورها و جایگزینی آن با اعتقادات صحیح و درست بسیاری از معضلات پایان می‌پذیرد. آنچه در آیات نورانی قرآن و روایات آمده، حاکی از داشتن یک شناخت درست و کامل از ماهیت زندگی و فرار و تنسب‌های آن است. در صورت داشتن اطلاعات کافی، زمینه برای یک زندگی سرشار از اطمینان و آرامش فراهم می‌شود، چرا که موجب می‌شود انتظارات و توقعات انسان از زندگی دنیوی و آنچه به آن مربوط می‌شود، متعادل و قابل دسترس باشد. تعصبات نابجا و نادرست مانع جدی در رشد و شکوفایی بشر است. چنانکه در قرون وسطی رهبران مذهبی کلیساها هرگونه پیشرفت علمی را در نطفه خفه می‌کردند. امروزه نیز بسیاری از دانشمندان غربی، برای دین جایگاهی قائل نیستند و علم را تنها راه نجات و پیشرفت انسان می‌دانند. اما دین مبین اسلام دین و علم را دو بال قدرتمند برای سعادت بشر می‌داند. خوشبختانه امروزه با دلایل علمی تأثیرات این احکام و عبادتها بر سیستم‌های مختلف بدن و نقش آنها در ایجاد تعادل و سلامت روحی و جسمی به اثبات رسیده است. محققان در یافته‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که افراد متدین و پایبند به اصول و عقاید مذهبی کمتر دچار بیماری می‌شوند و در صورت بیماری نیز زودتر از سایر افراد بهبود می‌یابند. بنابراین انسان موظف است، شناخت و اطلاعات خود را پیرامون مسائل مختلف افزایش دهد و با استناد به دین و افزایش علم و آگاهی در مسیر تکامل گام نهد و با توکل و اطمینان به خدا و گامی استوار و دلی آرام حرکت کند. برای دستیابی به موفقیت، آرامش و رهایی از استرس‌ها، تدبیر و تعقل و

تفکر در همه امور زندگی لازم و ضروری به نظر می‌رسد. به همین دلیل یک ساعت تفکر کردن از هفتاد سال عبادت بالاتر و با ارزش‌تر است.

دین و مذهب یک چهار چوب اعتقادی و ارزشی در اختیار انسان می‌گذارد و او را در مسیر رسیدن به سعادت، خوشبختی و آرامش هدایت می‌کند. علم نیز وسیله‌ای است که هر انسانی برای رسیدن به یک زندگی ایده‌آل به آن نیاز دارد. علم می‌تواند به افزایش شناخت ما از مآلی دینی و لزوم اجرای احکام و دستورات دینی کمک کند. همگامی علم و دین راه رسیدن به کمال و سعادت را کوتاه‌تر و سلامت جسمی و روحی ما را تأمین می‌کند.

با توجه به معضلات و مشکلاتی که گریبان گیر جامعه امروزی شده است، فکر می‌کنم باید به شیوه مدرن‌تر و علمی‌تر به مسائل دینی پرداخته شود. امروزه مردم همه مسائل را بر اساس توجیه علمی پذیرفته و عمل می‌کنند. درعین حال که به مسائل مذهبی نیز معتقد هستند، اما وقتی توجیه علمی برای آن نمی‌یابند، ممکن است در انجام آن کوتاهی کنند.

من احساس می‌کنم در زمینه تطابق دین با علم و دلایل علمی احکام و دستورات دینی کمتر کار شده است و نیاز جامعه می‌طلبد که فعالیت‌های گسترده تری در این زمینه انجام شود. هم سویی دین با علم می‌تواند باعث جذب افراد بخصوص جوانان گردد و زمینه‌ای فراهم شود که کمتر جذب بدعتها و عرفان‌های کاذب شوند و در نتیجه تبلیغات سوء و ضد دینی، آنها را متزلزل نکند.

در این راستا سعی من بر آن بود که بیشتر به مسائل و مشکلات روزمره که همه ما به نحوی با آن روبرو هستیم، پرداخته شود و راه کارهای علمی و دینی مطرح شده در این رابطه عنوان شود و به ضرورت حضور دین در زندگی بیشتر و بیشتر توجه شده و فلسفه وجود احکام و دستورات دینی در زندگی مشخص‌تر گردد. به همین دلیل اقدام به گردآوری و تألیف مطالبی در این زمینه کردم و مباحثی چون سلامت روانی، رابطه

معنویت و سلامتی، آموزه‌های اسلام در باب سلامتی، موانع موجود در ایجاد سلامت روانی از جمله اضطراب و افسردگی و عواملی که در بروز آنها نقش زیادی دارند و راههای مقابله با آنها (از بعد علمی و دینی) و عواملی که می‌تواند باعث آرامش و طمأنینه در انسان می‌شود را مطرح کردم. گرچه قطعاً نواقص و کمبودهایی دارد، اما امیدوارم زمینه‌ای برای رسیدن به این هدف در اختیار خوانندگان قرار دهد.

در پایان از:

جناب آقای دکتر اصغر قربانی (رئیس‌دینت تخصصی اطفال)

حجت الاسلام آقای حسن ایرجی اردستانی (پژوهشگر علوم قرآنی)

سرکار خانم دکتر فاطمه نوعانی (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران)

سرکار خانم زهرا انصاری (کارشناس علوم تربیتی و کارشناس سطح دو حوزوی)

که از نظرات و راهکارهای خود من را در تألیف کتاب بهره‌مند کرده‌اند، کمال تشکر و امتنان را دارم.

از همسر مهربانم جناب آقای قربانی و فرزندانم نیز که در این مدت صبورانه مرا تحمل کرده و یار و مددکارم بوده‌اند، بسیار سپاس‌گزارم.

از شما خواننده گرامی نیز می‌خواهم که از نقطه نظرات خود مرا آگاه کنید.

www.fateme.g.@yahoo.com

پرستور رحیمی. اسفند/۹۰