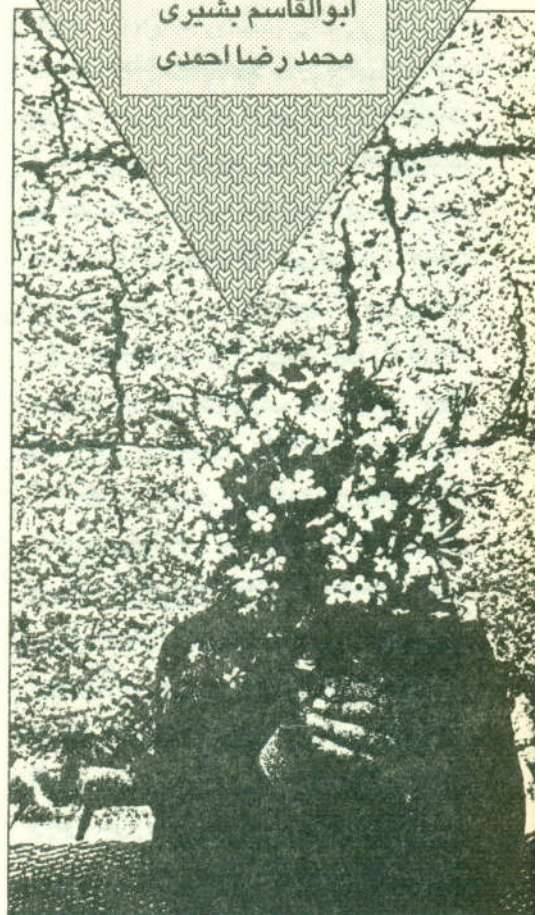


ابوالقاسم بشیری
محمد رضا احمدی

رفتارهای فردی و اجتماعی و... است. از آن جا که انسان موجودی است اجتماعی، سرتاسر وجود او را پیوندها و علاقه‌ها و ارتباطات تشکیل می‌دهد و نیازمند به برقراری ارتباط با دیگران است از طرفی نیز، تحقیقات دانشمندان علوم اجتماعی و رفتاری بر این مطلب تأکید دارند که شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت‌های انسان از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی به فعلیت می‌رسد. علاوه بر این که هم تحقیقات علمی و هم تجربه این مطلب را به اثبات رسانده که وجود چنین پیوندهایی نقش فوق‌العاده‌ای در سلامت روانی انسان‌ها دارد و قرآن یکی از وظایف و برنامه‌های



نقش صلۀ رحم و دید و بازدیدها در سلامت روان

خردمندان و صاحبان خرد «اولوالباب» را حفظ همین پیوندها و پاسداری از آنها می‌داند. علامه طباطبائی رحمته‌الله ذیل آیه ۲۱ سوره رعد لزوم محترم شمردن این پیوندها* را یادآور می‌شود و می‌فرماید «باید همه این پیوندها را محترم شمرد، حق همه را ادا کرد و کاری که منجر به قطع یکی از این پیوندها می‌شود انجام نداد»^(۱).

اسلام علاوه بر ایجاد پیوند وسیع میان تمام افراد بشر به پیوندهای محکم‌تری میان

اسلام دینی است مطابق با فطرت بشر که تأمین‌کننده نیازهای فطری انسان می‌باشد و بر اساس مفاهیم و بینش‌های کلی خود نسبت به جهان، انسان و روابط انسانی، نظام رفتاری خود را ارائه کرده است و با نفوذ در روح و اخلاق و زندگی مردم و تجلی آن در رفتار انسان‌ها نقش فوق‌العاده‌ای در جلوگیری از پیدایش بسیاری از مشکلات فردی و اجتماعی انسان دارد. بنابراین برنامه‌های دینی ناظر به رفتار انسان اعم از

واحد‌های کوچک‌تر و متشکل‌تر به نام «خانواده» و «فامیل» تأکید و لزوم برقراری ارتباط و حفظ آن را در قالب تکالیف شرعی متذکر می‌شود و رابطه با اقوام و خویشاوندان را تحت عنوان «صله رحم» مطرح می‌نماید. ضرورت و اهمیت آن را در آیات و روایات مورد تأکید قرار می‌دهد و مردم را نسبت به قطع پیوند از ارحام هشدار می‌دهد. و این نشان دهنده اهمیت فوق‌العاده‌ای است که قرآن برای صله رحم قائل شده است. چراکه صله رحم زیباترین شکل پیوند و ارتباطات انسانی است و تأمین‌کننده و تکمیل‌کننده یکی از مهم‌ترین ابعاد وجودی انسان یعنی بُعد عاطفی اوست. و همه روان‌شناسان و اندیشمندان علوم اجتماعی معتقدند که رشد شناختی و اخلاقی انسان در گروه رشد عاطفی اوست. یعنی هر چه قدر که نیازهای عاطفی انسان بیش‌تر تأمین شود زمینه برای رشد شناختی و اخلاقی انسان بیش‌تر فراهم می‌شود. و در نتیجه، انسان بهتر و بیش‌تر و سریع‌تر به خود شکوفایی دست می‌یابد علاوه بر این‌که تأمین نیازهای عاطفی سلامت روانی انسان را نیز تأمین می‌کند. در این مقاله در پی آن هستیم که با بهره جستن از کلام خداوند و سخنان نورانی ائمه اطهار (علیهم‌السلام) و با توجه به نظرات محققین علوم اسلامی و انسانی آثار صله رحم را در زندگی فردی و اجتماعی و به ویژه نقشی که در سلامت روانی انسان دارد مورد بحث و بررسی قرار

دهیم.

معنای صله رحم: صله رحم یعنی ارتباط و پیوند با خویشاوندان که می‌تواند به شکلهای گوناگونی نمود خارجی پیدا کند. گاهی اوقات در حد یک سلام کردن و احوال‌پرسی است. چنانچه امام سجاد (علیه‌السلام) می‌فرماید: «صلوا ارحامکم ولو بالتسلیم»^(۲) یعنی با خویشاوندانتان ارتباط برقرار کنید ولو با یک سلام کردن. مرحوم نراقی می‌فرماید: صله رحم گاهی به صورت ملاقاتهای حضوری، کمک‌های مادی و معنوی در موقعیت‌های مقتضی و بالاخره تماس‌های مستقیم و غیر مستقیم با اقوام به گونه‌ای که احساس شود پیوند خویشاوندی همواره بین آن‌ها برقرار است.^(۳) می‌توان ادعا کرد که نیاز به پیوند و ارتباط با نزدیکان و ارحام از بدو خلقت هر انسانی یعنی از وقتی که نطفه منعقد می‌شود وجود دارد و ارضاء آن در واقع تأمین کردن نیازهای عاطفی انسان است. در ابتدا این پیوند در حد وحدت وجودی است، یعنی جنین مادر بر اساس یک مکانیزم واحد همه نیازهای مادی و روانی آنها تأمین می‌شود. بعد از تولد کودک ارتباط با مادر کماکان وجود دارد و اگر این ارتباط به هر دلیلی کم یا قطع شود ضررهای غیر قابل جبرانی به کودک وارد می‌شود و سلامت جسمی و روانی او را به مخاطره می‌اندازد. همین‌طور که کودک بزرگ می‌شود وابستگی او به مادر کم‌تر می‌شود ولی نیاز عاطفی او به مادر همواره وجود دارد و علاوه بر مادر، بخشی از

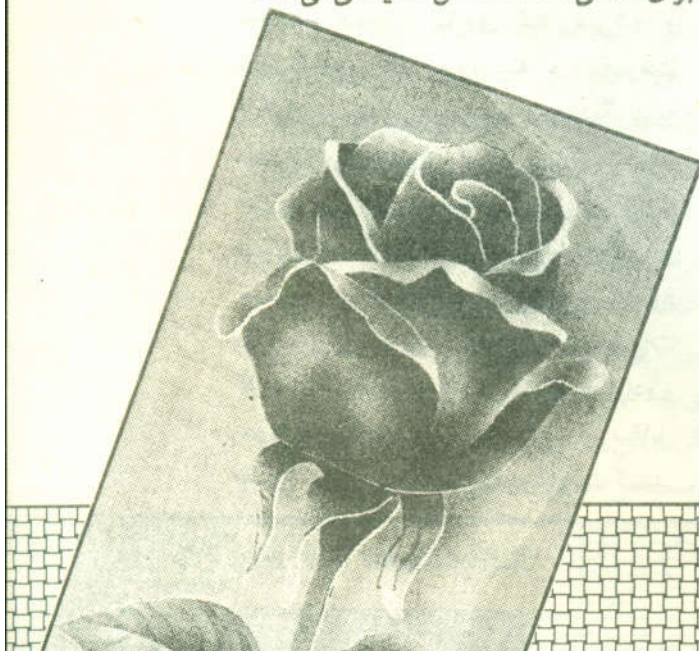
ولاخیر فی من لا یألف ولا یؤلف» (۵)

بنابراین انسان برخوردار از معارف اسلام به خوبی می‌تواند همه فراز و نشیب‌های زندگی را پشت سر بگذارد و با فشارهای اجتناب‌ناپذیر زندگی واکنش مثبت و فعال و سازنده داشته باشد. برای این‌که مطلب بیش‌تر روشن و محسوس شود به نقش صله رحم در چهار محور که اهمیت فوق‌العاده در بهداشت روانی انسان دارد می‌پردازیم.

صله رحم و احساس ایمنی

یکی از موضوعاتی که در بهداشت روانی بعد از نیازهای فیزیولوژیکی تاکید فراوانی روی آن می‌شود و بین روان‌شناسان به ویژه انسان‌گراها مطرح است، «احساس ایمنی» است. آبراهام مزلو روان‌شناس معروف انسان‌گرا از اولین کسانی بود که در این زمینه نظریاتی را مطرح کرد، وی چهارده نشانگان برای کسانی که احساس ناایمنی می‌کنند

این طریق سایر اعضای خانواده و نزدیکان تأمین می‌گردد. هر چه کودک بزرگ‌تر می‌شود و به سن نوجوانی و جوانی و بالاخره استقلال می‌رسد، گرچه شدت نیاز کم‌تر می‌شود ولی اصل نیاز همواره تا پایان عمر باقی می‌ماند. چرا که انسان همواره نیاز به اعینی دارد و نیاز به اعین یکی از کساننده‌های اصلی در وجود انسان است. همه روان‌شناسان معتقدند که عدم تأمین این نیاز به سلامت روانی انسان آسیب می‌رساند. لذا روان‌شناسان به ویژه انسان‌گراها برای رسیدن انسان به مرحله خود شکوفایی یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان را نیاز به اعینی می‌دانند و بر این باورند از اختلافات روانی از جمله بیماری‌های اضطرابی و مشکلات شخصیتی مانند عدم اعتماد به نفس در انسان شکل می‌گیرد. لذا اسلام به عنوان یک برنامه کامل زندگی به تمام نیازهای روحی و روانی انسان توجه نموده و در صدد تأمین آن برآمده است. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله آنقدر به صله رحم اهمیت می‌دهد تا آنجا که می‌فرماید: سفارش می‌کنم حاضر و غائب امتم را و آنانی که در اصلاط پدران و در رحم مادران‌شان هستند تا روز قیامت که، صله رحم کنند اگر چه به فاصله یک سال راه باشد. زیرا صله رحم جزء دین است (۴) و در جای دیگر می‌فرماید: یکی از ویژگی‌های انسان کامل (مؤمن) این است که هم با دیگران آلفت داشته باشد و هم دیگران بتوانند با او انس بگیرند: «المومن آلف مألوف



بر می‌شمرد که تعدادی از آن‌ها عبارتند از:

۱- احساس طرد شدن: یعنی مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و این‌که دیگران با او برخورد سرد و بدون محبت داشته باشند و این‌فرد احساس کند که مورد تنفر و خصومت دیگران واقع شده است.

۲- احساس تنهایی:

۳- احساس این‌که دائماً در معرض خطر قرار دارند.

آبراهام مزلو معتقد است این نشانگان سه‌گانه فوق، نشانگان اولیه احساس ناایمنی هستند و به عنوان علت محسوب می‌شود و بقیه نشانگان ثانویه هستند و در واقع محصول همین سه عامل فوق محسوب می‌شوند.^(۶)

صله رحم یا به عبارت دیگر، حفظ پیوندهای خانوادگی و فامیلی و معاشرت با آن‌ها می‌تواند احساس طرد شدن را از فرد زایل نماید و با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان موجب می‌شود که فرد احساس کند مورد عشق و علاقه دیگران است و از روی محبت و عطوفت با وی رفتار می‌شود و مطمئن است که مورد تنفر و خصومت دیگران نیست. از طرفی چون هم دیگران به دیدن او می‌آیند و هم او به دیدن دیگران می‌رود در کاهش احساس تنهایی نیز مؤثر است و هنگامی که چنین روابط گرم و صمیمی بین خانواده‌ها و فامیل‌ها وجود دارد، هنگام بروز مشکلات و ناملایمات افراد اطمینان دارند که از پشتوانه خانواده و خویشان برخوردارند و می‌توانند در مقابل مشکلات و حوادث ناگهانی مقاومت کنند.

این اطمینان و آرامش را در مجموعه خانواده از گذشته و از دوران کودکی تجربه کرده است و هیچ‌گاه احساس نمی‌کند که در معرض خطرات تنها گذاشته می‌شود. چه این‌که همیشه در گذشته مشاهده کرده که هنگام بروز حوادث برای خود یا هر یک از نزدیکان همه خانواده و فامیل ابراز همدردی می‌کنند و به کمک همدیگر می‌آیند. بنابراین، می‌توان ادعا کرد که:

یکی از آثار معاشرت‌های خانوادگی و ارتباط‌های فامیلی کاهش احساس ناایمنی یا به عبارت دیگر ارضاء یکی از مهم‌ترین نیازهای عاطفی یعنی احساس ایمنی است. لذا رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله درباره معنای آیه «وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ» می‌فرماید: خدای متعال امر می‌کند به این‌که صله رحم کنید زیرا صله رحم هم زندگی دنیای شما را طولانی‌تر می‌کند و هم در آخرت برایتان بهتر است.^(۷) مرحوم علامه طباطبایی می‌فرماید: «ممکن است مراد از جمله «فاته ابقی لکم» یعنی زندگی دنیای شما را طولانی‌تر می‌کند» این باشد که صله رحم و حفظ پیوندهای خانوادگی زندگی را از حیث آثارش طولانی می‌کند. چون باعث وحدت جاری بین اقارب می‌شود و وقتی روابط خویشاوندی محکم‌تر شد، انسان در از بین بردن عوامل ناسازگار زندگی بهتر مقاومت می‌کند و بهتر از بلاها و مصائب و دشمنان جلوگیری به عمل می‌آورد.^(۸)

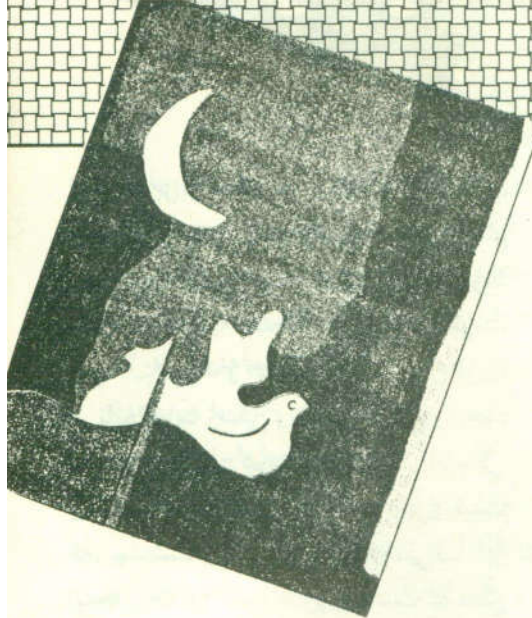
بنابراین، اسلام بدین وسیله می‌خواهد با چنین پیوندهای خانوادگی و فامیلی، یک پیوند محکم‌تر و متشکل‌تری فراهم کند تا

افراد در برابر مشکلات و فشارهای زندگی، یکدیگر را یاد کنند. همین همدلی و هم احساسی‌های بین افراد باعث می‌شود توان مقاومت آن‌ها به حداکثر برسد و به تقویت «من» بیانجامد و انسان با داشتن «من قوی» در ناملایمات زندگی و مواقع بحرانی و ایجاد فشارهای روانی، کم‌تر دچار از هم پاشیدگی و عدم تعادل می‌شود. این همان چیزی است که، بهداشت روانی آن را دنبال می‌کند. در اینجا بیان این نکته ضروری است که نقش صلة رحم و معاشرت با اقوام برای سالمندان به مراتب بیش‌تر است. به دلیل این‌که احساس نایمنی در زنان و مردان سالمند بیش‌تر نمود پیدا می‌کند. از دست دادن توانایی‌های جسمانی، بازنشسته شدن و عدم قدرت بر ادامه کار و از دست دادن مقام اجتماعی و عدم حضور فعال در صحنه‌های گوناگون زندگی، احساس طرد شدن و احساس تنهایی را در پیرمردان و پیرزنان بیش‌تر به وجود می‌آورد. لذا داشتن ارتباط با آنها و یا تعظیم و تکریم آنان در کاهش احساس نایمنی بسیار مؤثر است. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «عظّموا کبارکم و صلّوا ارحامکم»^(۹) سالمندان را گرامی بدارید و با اقوام و خویشان پیوند برقرار کنید. این تعظیم و تکریم آن‌قدر اهمیت دارد که پیامبر اکرم (ص) نیز فرمود: «مِنْ اَجَلالِ اللّٰهِ اَجَلالِ ذی الشَّیْبَةِ الْمُسْلِمِ»^(۱۰) تجلیل از سال خوردگان نوعی تجلیل از خداوند سبحان است. و بدین وسیله اسلام، مردم را به تعظیم و تکریم سال خوردگان تشویق می‌کند. و طبیعی است که با

چنین بینش و روشی، سالخوردگان کم‌تر در معرض آسیب‌های روانی از نوع احساس نایمنی و افسردگی و احساس تنهایی قرار می‌گیرند. یکی از نویسندگان می‌گوید: «اغلب مردان پیر، از کار خود بازنشسته شده‌اند و یا این‌که قدرت ادامه کار را ندارند. بنابراین، احساس نایمنی و تنهایی و از دست دادن مقام اجتماعی می‌کنند. آن‌ها این تصور را دارند که کسی به وجودشان احتیاج ندارد و دیگران برایشان اهمیتی قائل نیستند. بنابراین، برای افراد مسن مهم است که احساس کنند دیگران هنوز به وجود آنها محتاجند و اگر تا این درجه احساس اهمیت و ایمنی نمایند به احتمال زیاد در معرض ابتلاء به امراض روانی-جسمی که در این سنین خیلی شایع است قرار نخواهند گرفت.

صلة رحم و نیاز به احساس ارزش عزت نفس و احساس ارزشمندی یکی دیگر از نیازهای روانی هر انسانی است. در واقع همه نیازمند آن هستند که خود را ارزشمند و دارای شأن و منزلت اجتماعی ببانند.

در پاسخ این سؤال که این احساس ارزشمندی چگونه تحقق پیدا می‌کند، باید گفت که این نیاز صرفاً در تعاملات اجتماعی و ارتباط گرم و صمیمی با دیگران ارضاء می‌شود. وقتی این نیاز انسان تأمین شد از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می‌شود و از توانایی‌ها و قابلیت‌هایی که در خودش می‌بیند نهایت استفاده را می‌تواند بکند. ولی اگر به این نیاز روانی خللی وارد شود انسان احساس حقارت، ضعف و نومیدی یا



جهت که دیگران خود را ملزم به ارتباط صمیمی با او می‌دانند، احساس ارزشمندی می‌کند و خود کم‌بینی او کنترل می‌شود.

صله رحم و کاهش اضطراب اجتماعی
روانشناسان معتقدند که یکی از عوامل کم‌رویی که در واقع نوعی معلولیت اجتماعی است، اضطراب اجتماعی است. اینان علت اضطراب اجتماعی را ناشی از فقدان مهارت‌های اجتماعی در ایجاد رابطه با دیگران می‌دانند. و متأسفانه درصد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان خواسته یا ناخواسته در حصار از کم‌رویی محبوس هستند و شخصیت واقعی و قابلیت‌های ارزشمند آن‌ها پشت پرده‌ای از ابرهای تیره کم‌رویی ناشناخته باقی می‌ماند و به تدریج کم‌رویی به صورت نوعی بیماری روانی دامن‌گیر آن‌ها می‌شود. راستی در تربیت اجتماعی و پرورش مهارت‌های ارتباطی کودکان و نوجوانان و پیش‌گیری از معلولیت اجتماعی و درمان کم‌رویی بیش‌ترین مسئولیت به

بالعکس، احساس خود بزرگ‌بینی می‌کند و هر دو قطب چنین احساسی در واقع دور شدن از واقعیت «خود» است. متخصصان در امر بهداشت روانی معتقدند، علت احساس حقارت و خود بزرگ‌بینی را می‌توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست و نیز معتقدند که ریشه بسیاری از نابهنجاری‌های روانی احساس بی‌ارزشی عمیق است.^(۱۱) یکی از عوامل مهمی که می‌تواند نقش بسزایی در تأمین و ارضاء نیاز به «احساس ارزش» داشته باشد، برقرار ارتباط‌های خانوادگی و معاشرت با آن‌هاست. چون این نوع روابط بر اساس احترام متقابل و در فضایی آکنده از محبت و علاقه نسبت به یکدیگر انجام می‌گیرد و طرفین بدون منت‌گذاری بلکه بر اساس مسئولیت انسانی و دینی خود را ملزم به چنین روابطی می‌دانند و احساس می‌کنند که طرفین مورد احترام و تکریم واقع شده‌اند. لذا امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «صلة الارحام تحبب فی اهل بینه»^(۱۲) یعنی صله رحم و معاشرت با آن‌ها باعث می‌شود فرد در میان خانواده‌اش محبوب شود. از آنجایی که صله رحم یک تکلیف و وظیفه همگانی است، می‌توان گفت این عمل هم باعث تأمین احساس ارزشمندی نسبت به خود و هم نسبت به دیگران است. در نتیجه، دو قطب احساس خود بزرگ‌بینی و خود کم‌بینی مهار و کنترل می‌شود؛ یعنی از آن جهت که فرد خود را ملزم به ملاقات دیگران می‌داند، احساس خود بزرگ‌بینی او کنترل و از آن



می‌گیرد، نحوه روابط والدین با دیگر خویشاوندان، هم، روند اجتماعی شدن کودک را تسهیل و هم مهارت‌های ارتباطی را به کودک می‌آموزد و هم این‌که کودک را آماده می‌کند تا با افراد غریبه در مکان‌های ناآشنا ارتباط برقرار کند و کمتر دچار اضطراب و ترس شود و یکی از عوامل کم‌رویی را که اضطراب اجتماعی است برطرف کند. بنابراین، صله رحم و معاشرت با اقوام هم در تأمین نیاز ایمنی و هم تأمین نیاز احساس به ارزشمندی و هم در کاهش اضطراب اجتماعی و جلوگیری از کم‌رویی که یک معلولیت اجتماعی است، نقش بسزایی دارد. به امید این‌که جامعه اسلامی ما با احیاء این سنت‌های پسندیده دینی مانند صله رحم و دید و بازدیدهای خانوادگی از فواید ارزشمند دستورات و معارف دینی بیش‌ترین استفاده را جهت سلامت روحی و روانی خود ببرد.

پی‌نوشت‌ها

* منظور از پیوندها عبارت است از، پیوند با آفریننده هستی، پیوند با پیامبر و امام، پیوند با جامعه انسانی، پیوند با خویشاوندان.

- ۱- تفسیر المیزان
- ۲- اصول کافی ج ۲، باب صله رحم صفحه ۱۵۸.
- ۳- جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۵۶.
- ۴- اصول کافی، ج ۲، باب صله رحم، ص ۱۵۸.
- ۵- به نقل از کتاب جامع السعادات، ج ۲، ص ۲۵۲.
- ۶- دکتر سعید شاملو، بهداشت روانی، ص ۱۴۴.
- ۷- تفسیر درالمنثور، ج ۲، صفحه ۱۱۷.
- ۸- علامه طباطبائی تفسیر المیزان ذیل آیه ۱ سوره نساء.
- ۹- اصول کافی، ج ۲، ص ۱۳۲.
- ۱۱- آبراهام مزلو، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگریان، ص ۱۵۴.
- ۱۲- اصول کافی، ج ۳، باب صله رحم، روایت ۴.

عهده کیست؟ شکی نیست که والدین و مربیان جزو اولین کسانی هستند که این مسئولیت متوجه آن‌ها می‌شود. پدران و مادران و نزدیکان به عنوان محبوب‌ترین و مؤثرترین الگوهای رفتاری در تعلیم و تربیت و پرورش مهارت‌های اجتماعی در کودکان و نوجوانان محسوب می‌شوند. زیرا کودکان و نوجوانان همواره، به صورت مستقیم یا غیر مستقیم، در بسیاری از رفتارها همانندسازی با والدین و بزرگسالان می‌کنند. طبیعی است ابتدا خود والدین باید در روابط اجتماعی با دیگران این نقش را به خوبی ایفا کنند تا بتوانند الگوهای مناسبی برای فرزندان خویش باشند و یکی از بهترین و مؤثرترین راه‌های اجتماعی شدن و تقویت مهارت‌های ارتباطی ایجاد روابط عاطفی و صمیمی با خویشاوندان است. از آنجایی که ارتباط با پدر و مادر، خواهر، برادر، عمو، دایی و سایر خویشاوندان نوعی بار عاطفی در بردارد، بهتر می‌توان کودک را با محیط بیرون از خانواده آشنا کرد. وقتی کودک در چنین موقعیت‌های نیمه آشنا و آشنا قرار