



آرامش در پناه مسجد/ کارایی مسجد در ابعاد معرفتی، عاطفی و رفتاری

مسجد در ابعاد معرفتی، عاطفی و رفتاری کارایی دارد که هر سه بعد، تاثیر مثبتی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد بر جا می‌گذارد.

مسجد در ابعاد معرفتی، عاطفی و رفتاری کارایی دارد که هر سه بعد، تاثیر مثبتی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد بر جا می‌گذارد.

خبرگزاری مهر، گروه دین و اندیشه: یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین خواسته‌های بشری کسب آرامش روحی و روانی است. از سوی دیگر میزان مصرف داروهای روان درمان بیانگر این است که چه تعدادی از افراد نتوانسته‌اند به طور طبیعی آرامش را کسب کنند و به داروها پناه برده‌اند. افسردگی حاد، افسردگی خفیف و اختلال دو قطبی و دیگر انواع اختلالات تنها برخی از بیماری‌های روحی و روانی است.

قرآن کریم با جمله‌ای کوتاه و پرمعنا مطمئن‌ترین و نزدیکترین راه برای کسب آرامش را در یاد خدا دانسته و فرموده: «إِلَّا يَذْكُرِ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» [رعد/۲۸] بدانید که با یاد خدا دلها آرام می‌گیرد. و یکی از کارهای الهی را آرامش بخشی به قلوب مؤمنان برشمرده است. «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ [فتح/۴] او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان بیفزایند.» از آنجا که مطمئن‌ترین راه کسب آرامش یاد و ذکر خداست و آرامش بخشی نیز کاری الهی است، یکی از مراکز محوری که می‌تواند بیشترین نقش را در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد داشته باشد مسجد است.

مسجد و ایجاد آرامش روانی

سختی‌ها و ناملایماتی‌های دنیا فشارهای زیادی بر افراد وارد می‌سازد و بستر لازم را برای انواع بیماری روانی آماده می‌سازد. برای مقابله با این هجمه‌ها و دوری از بیماری‌های روحی امام صادق (علیه‌السلام) در حدیثی فرموده‌اند: «مَا يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمِّومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ الْمَسْجِدَ فَيَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ يَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ: «وَأَسْتَعِيثُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» [۱] هنگامی که اندوهی از اندوه‌های دنیا یکی از شما را فرا گرفت، چه می‌شود که وضو گرفته به مسجد داخل شود و دو رکعت، نماز بخواند و در آن دو رکعت، خدا را بخواند [و دعا کند]؛ مگر نشنیده‌ای که خدا می‌فرماید: و با صبر و نماز یاری جویید.» همانطور که در حدیث بیان شده است، ارتباط با مسجد راه مبارزه با بیماری‌های روحی و روانی می‌باشد. بیماری‌هایی که بیشترین فراوانی را در بین افراد جامعه داشته و دارد.

مسجد؛ دنیا و آخرت

تمامی آموزه‌های الهی علاوه بر تأمین سعادت اخروی، تنها راه کسب آرامش و خوشبختی دنیوی نیز است. مسجد هم به عنوان محل عبادت و عبودیت از این قاعده استثناء نبوده و در سایه ارتباط با آن انسان در دنیا و آخرت کامروا می‌شود. پیامبر اکرم (ص) با تعبیری بلند از این مسئله پرده برداری کرده و فرمودند: «مَنْ كَانَتْ الْمَسَاجِدُ بَيْتَهُ ضَمِنَ اللَّهُ لَهُ الرُّوحَ وَالرَّاحَةَ وَالْجَوَازَ عَلَى الصِّرَاطِ» [۲] کسی که مسجد خانه او باشد (مرتب به مسجد تردد کند) خداوند، آسایش و کامیابی او و عبور از صراط را برایش ضمانت کرده است.»

همانطور که در این حدیث آمده است، ارتباط با مسجد در درجه اول نقش خود را در تأمین آرامش دنیوی فرد به جا می‌گذارد و در مرحله‌های بعد بحث پاداش در آخرت مطرح است. پس ارتباط با مسجد باید نقش حیاتی در زندگی فرد داشته باشد و جدایی از مسجد هلاکت آور باشد. حتی در این باره گفته‌اند: «مومن در مسجد مانند ماهی در آب است.» [۳] معلوم است که اگر ماهی از آب جدا شود چه عاقبتی در انتظار اوست.

باز در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است: «مَا جَلَسَ قَوْمٌ فِي مَجْلِسٍ مِنْ مَسَاجِدِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَ يَتَذَكَّرُونَ بَيْنَهُمْ إِلَّا تَنَزَّلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَ عَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَ ذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ» [۴] گروهی در مسجدی از مساجد الهی برای تلاوت و آموزش قرآن نمی‌نشینند مگر آنکه آرامش بر ایشان نازل و رحمت الهی شامل حال آنها شود.»

اما چگونه؟

مسجد در ابعاد معرفتی، عاطفی و رفتاری کارایی دارد که هر سه بعد، تاثیر مثبتی در ایجاد آرامش روحی و روانی افراد بر جا می‌گذارد. در بعد اول یعنی بعد معرفتی، مسجد با یادآوری ارزش انسان و ارزش‌های انسانی، با بازشناسی خدا به افراد و با تعلیم جهان بینی درست در سایه معاد باوری سبب آن می‌شود که اهالی مسجد در کوران مشکلات و سختی‌ها قد خم نکرده و صبری نمایند و به وسیله توکل به خداوند از آسیب‌های روانی در امان باشند.

اما در بعد عاطفی، مسجد کانونی از بهترین دوستان و آشنایان است. کسانی که به هنگام مشکلات در کنار همدیگر هستند و یکدیگر را فراموش نمی‌کنند. اگر بتوانند مشکل را رفع می‌کنند و اگر نتوانند غمخوار خوبی خواهند بود. خیلی از بیماری‌های روحی و روانی ناشی از کم توجهی دیگران به انسان می‌باشد که این مشکل برای اهالی مسجد پیش نخواهد آمد. علاوه بر این حس رضایتمندی در اشخاص موجب آن می‌شود که فرد هدفی را در زندگی دنبال کند و هیچگاه حس تنفر به او دست ندهد.

و همچنین در بعد سوم یعنی بعد رفتاری نیز فرد مسجدی با پرداختن به اعمال عبادی جمعی چون نماز جماعت و شرکت در مجالس دعا و مناسبت‌های مذهبی علاوه بر بهره‌مندی از فواید این کارهای صالح، به فیض بزرگتری دست می‌یابد. وی با اینگونه شرکت کردن‌ها رنگ الهی به تمام لحظات عمر خویش می‌بخشد و از نورانیت آن برای برخورد با مشکلات کمک می‌گیرد.

به امید آنکه هر فرد مسلمانی با حضور حداکثری در مساجد از برکات بی‌نظیر آن بهره‌برده و علاوه بر اجر و پاداش اخروی، از منافع دنیوی آن نیز برخوردار شود و در مشکلات و سختی‌ها چون کوه استوار باشد.

پی‌نوشت:

[۱] . علامه طبرسی، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۲۱۷.

[۲] . مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۳.

[۳] . المؤمن فی المسجد کالسمک فی الماء؛ کشف الخفاء، تألیف عجلونی، ج ۲، ص ۲۹۵ - وی می‌گوید این حدیث نیست، اگر چه معروف به حدیث شده است؛ بلکه شاید کلام بعضی از علما باشد.

[۴] . مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۳۶۴.