

تحلیل روان‌شناختی نقش انتظار فرج در سلامت فرد و جامعه*

خدا مراد سلیمیان^۱

چکیده

سلامت روانی، به مثابه یکی از دو بنیان سلامتی، همزاد یک زندگی مفید، مؤثر و رضایت بخش است. سلامت روان افراد یک جامعه، به ویژه گروه‌های تأثیرگذار و سازنده آن، لازمه پویایی، بالندگی و اعتلای آن جامعه است. یکی از آموزه‌هایی که نسبت روشنی با سلامت روانی دارد "انتظار فرج" به معنای "چشم‌داشت گشایش" است. با تأکیدهای فراوانی که درباره این چگونگی و آثار و برکات آن در دوران غیبت شده، بایسته و شایسته است این آثار و پی‌آمدهای آن از حیث سلامت روانی فرد و جامعه، مورد توجه قرار گیرد؛ به ویژه آن‌که سلامت روانی در دوران غیبت مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه، با چالش‌هایی روبه‌رو است. از نگاهی دیگر، بایستگی طرح این موضوع، دربرگیرنده ارائه الگویی در خور، در مناسبات فردی و اجتماعی می‌شود. مناسباتی که به فرد امکان می‌دهد تا در محور پیوند با پروردگار بزرگ، با خویشتن، با دیگران، بر پایه ویژگی‌های انتظار سازنده همکاری سالم و سازنده داشته باشد. این مقاله از جهت روان‌شناختی نقش "انتظار فرج" در سلامت فرد و جامعه پرداخته، از دیدگاه‌های گوناگون به ویژه نگاه احادیث اسلامی و نیز اثرات آن بر سلامت روانی فرد و جامعه به بررسی و تحلیل پرداخته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که انتظار فرج به عنوان یکی از آموزه‌های بنیادین و فراگیر اسلامی، که همانا امید رسیدن به نتایج مطلوب و آرامش در آینده است، نقشی کلیدی در سلامت روانی فرد و جامعه دارد.

واژگان کلیدی

تحلیل روان‌شناختی، انتظار فرج، سلامت روانی، فرد، جامعه.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۷/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۸/۲۶

۱. دانشیار پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی قم، ایران (kh.salimian@isca.ac.ir).

امروز بیش از هر زمان دیگر نیازمند تفکر و اندیشه در باب تأثیرگذاری تقیدات دینی بر همه امور انسانی به ویژه مسائل عاطفی و روحی هستیم. امروزه بسیاری از اندیشمندان و صاحب نظران بر این باورند که مذهب تأثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد، و در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم، روان و سایر امور... کامل ترین فرامین است، به ترتیبی که طبقه بندی رفتار از نظر اسلام متأثر از مفاهیم بهنجار و نابهنجار است. افزون بر آن، رفتار دارای دو بعد دیگر شامل: بُعد اعتقادی؛ یعنی موضع گیری فلسفی در قبال هستی و بُعد روانی است.

تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی شود. باید گفت که این دو صفت به طور اجمالی رفتار اسلامی فرد مقید و پایبند را نشان می دهند، یعنی رفتار سالم و بهنجار را در همه معانی آن (مطهری، ۱۳۹۹ق: ج ۲، ۲۸۴). از این رو بسیاری از فرهنگ ها افزون بر درمان های پزشکی کلاسیک، روش های سازمان یافته ای برای مقابله با بیماری های بدنی و روانی در خود دارند. در این راستا همواره ایمان و اعتقاد دینی دارای اهمیت بوده و درمان مبتنی بر ایمان به خداوند به عنوان نیروی مافوق طبیعت، سابقه ای دیرینه در بین پیروان ادیان گوناگون داشته است (دادفر، ۱۳۸۳: ۸۷).

و از سوی دیگر بی ایمانی باعث ظاهربینی و دنیاگرایی و غفلت او از حقیقت و واقعیت خویش و جهان هستی می شود. انسان بی ایمان هم خود را گم کرده و هم خدا را. هم هدف زندگی را گم کرده و هم غایت هستی و معاد و جهان آخرت را. این است که پیوسته در احساس پوچی و بی هدفی و اضطراب و نگرانی زندگی می کند و در اعماق وجود خودش آرامش و طمأنینه و سکون و اطمینان را پیدا نمی کند و نسبت به عالم وجود و هستی احساس بیگانگی و تنهایی و غربت می کند. در حقیقت همه موارد فوق بیماری و امراضی هستند که ناشی از بی ایمانی بوده و روان و روح انسان را بیمار می کند. بنابراین، راه درمان آنها استغفار، توبه، انابه و ایمان آوردن به حقایق و تعالیم دین و قرآن و اسلام است، همراه با انجام عمل صالح و رعایت تقوای الهی و توکل و اعتماد به خدای قادر متعال در همه امور (کریمی، ۱۴۰۰: ۱۶).

یکی از نویسندگان معاصر با اشاره به سخنان برخی اندیشه‌شوران حوزه روان‌شناسی، نقش مذهب بر سلامت روان را یادآور شده، اشاره می‌کند از نظر "پارگامنت" و "پارک"، فرایند اساسی نقش مذهب بر سلامت روانی افراد آن است که تفسیر واقع‌بینانه‌ای از زندگی ارائه می‌دهد و افراد در سایه مذهب می‌توانند رخداد‌های منفی را مثبت معنا کنند. حتی فروید که نگاهی منفی و بدبینانه به مذهب دارد، نقش مقابله‌ای آن و رفتارهای مذهبی را پذیرفته است. او درباره کارکرد مثبت مذهب در سلامت روان می‌گوید:

مذهب برای همه بشریت به مثابه تسکین‌دهنده آلام و رنج‌های زندگی است (شجاعی، ۱۳۸۸: ۱۶).

در میان آموزه‌های اسلامی اما، مسئله انتظار فرج یکی از تأثیرگذارترین عوامل در بهنجارهاست.

اگرچه ترکیب "انتظار الفرج" در روایات اسلامی آمده است (ترمذی، ۱۴۱۹ق: ج ۵، ۳۸۵). اما شیعه امامیه با بهره‌مندی از آموزه‌های مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) امید و انتظار به آینده روشن را به کامل‌ترین گونه ممکن، در نگاه قرار داده است. انتظاری که نه فقط یک رویکرد عاطفی، که رویکردی معرفتی، اجتماعی و اخلاقی است (خزاع، ۱۴۰۱ق: ۲۸۱).

این انتظار فرج که می‌تواند جامعه اسلامی را به سوی رشد و کمال ببرد در گستره‌های فراوانی آثار و برکات پرشماری دارد. که از آنها می‌توان به فراهم آمدن سلامتی روانی در فرد و جامعه اشاره کرد. در این میان بنیادی‌ترین شاخصه انتظار که همانا شناخت و پیوند با حجت الهی به عنوان قلب جهان هستی است می‌تواند انسان را به آرامش خاطر رسانده از آسیب‌هایی که سلامت روان را دچار چالش می‌کند، در امان بگیرد.

افزون بر شناخت و پیوند با امام، خداترسی، دست‌گیری از فرودستان، شکیبایی بر سختی‌ها، آمادگی دائمی، از عناصر مؤثر بر آرامش روان است.

انتظار فرج به مثابه مفهومی پُر‌اصالت، سازنده و تحرک‌بخش در راستای ارزش دادن به رفتار یک انسان پیرو و ارج‌نهادن به حرکت‌های جامعه شیعی در راه رسیدن به حکومت توحیدی بر پایه عدالت، در اسلام یکی از برجسته‌ترین انتظارات و باورهاست. این انتظار آثار و برکات پرشماری دارد، که از آنها می‌توان به رسیدن فرد و جامعه به آرامش روح و روان اشاره کرد که خود نشانه سلامت روان خواهد بود.

و نیز در پی اثبات این نکته بنیادین است که: انتظار فرج و مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف در سلامت روانی فرد و جامعه نقش برجسته‌ای ایفا می‌کند. برای بسیاری از افراد، این انتظار، امید و امتیازی است که در برابر سختی‌ها و دشواری‌های زندگی به آن روی می‌آورند. در رویارویی با سختی‌ها و ناامیدی‌های زندگی، این انتظار می‌تواند به فرد احساس آرامش بدهد و او را انگیزه‌مند به انجام کارهای شایسته کند.

همچنین، انتظار فرج می‌تواند به فرد احساس امید و تاب‌آوری در رویارویی با سختی‌ها و آزمایش‌های زندگی بدهد. این انتظار می‌تواند افراد را به ایستادگی در برابر بیداد و نابرابری‌ها تشویق کند و آنها را به جنبش‌های اجتماعی و سیاسی برای اصلاح جامعه و خدمت به انسانیت پیوند دهد.

افزون بر بُعد فردی، در جامعه نیز، انتظار فرج می‌تواند پیامدهای برجسته‌ای داشته باشد. این انتظار می‌تواند به جامعه امید و اراده بیشتری برای پدیدآوردن داد و دادگری و برپایی یک نظام اجتماعی دادگرانه بدهد. این انتظار می‌تواند جامعه را به روشنگری و تلاش برای پیشرفت و دگرگونی امیدوار سازد.

"آرگایل" در یک نتیجه‌گیری کلی می‌گوید که بیشتر افراد در هنگام اشتغال به کار، خوشحال‌تر هستند و از لحاظ سلامت جسمانی و روانی در وضع بهتری قرار دارند. البته کار اگر دارای حجم زیاد، ملالت‌آوری، خطر و ویژگی‌های نامطلوب باشد، فشارآور است و سلامت روانی را متاثر می‌سازد. بیکاری، منبع عمده ناشادی و ضعف بهداشت روانی و جسمی است (پسندیده، ۱۳۹۲: ج ۱، ۵۴۱).

در بررسی‌های دانش‌بنیان بر این مسئله کارهای پژوهشی ارزشمندی سامان یافته، اما به طور ویژه با عنوان این نوشتار، اثر خاصی دیده نشد و فقط در برخی نوشته‌ها به صورت پراکنده اشاره شده است. یکی از نوشته‌هایی که به موضوع این مقاله نزدیک است مقاله نقش دین و باورهای دینی در سلامت روانی فرد و جامعه نوشته علی آقامحمدی در مجموعه مقالات اولین کنگره ملی تفکر و پژوهش دینی است. که البته آن هم به خصوص در آن درباره نقش انتظار چندان اشاره‌ای نشده است. البته کتابی نیز با عنوان نقش باورهای دینی و مذهبی در سلامت روانی فرد و جامعه، نوشته پیمان حاتمیان تا حدودی به این موضوع پرداخته است.

از دیگر آثار می‌توان به مقاله "تأثیر اعتقاد به مهدی فاطمی بر سلامت روانی" اثر:

محمدرضا کاظمیان و همکاران در نشریه: روان‌شناسی دینی منتشر در سال ۱۳۹۹ اشاره کرد این مقاله تحلیلی علمی از تأثیر اعتقاد به مهدی فاطمی بر سلامت روانی افراد را ارائه می‌دهد. و نیز "تأثیر اعتقاد به ظهور مهدی بر سلامت روانی در جامعه" نوشته: زهرا ملکی و همکاران، در نشریه: روان‌شناسی دینی و ارتباطات خانواده منتشر شده در سال ۱۳۹۹ اشاره کرد که در آن به تأثیر اعتقاد به ظهور مهدی عج‌الله تعالی بر سلامت روانی در جوامع گوناگون پرداخته است.

بنابراین امتیاز این پژوهش تمرکز بر عنوان "نقش انتظار در سلامت روانی فرد و جامعه" و آثار و برکات آن است. پیش از هر سخن بایسته است به توضیح دو محور کلیدی بحث: سلامتی روحی - روانی و انتظار، اشاره شود:

سلامت روحی - روانی

واژه سلامت مانند بسیاری از واژه‌های دیگر، به صورت گسترده در گفتگوهای روزمره ما و در نوشته‌ها و مقالات به کار رفته است، بی‌آن‌که تعریف سلامت و مفهومی که دقیقاً از آن در ذهن داریم مشخص باشد. در این جا به همان فهم عرفی و همگانی بسنده می‌شود.

اما سلامت روانی فرد به معنای توانایی‌های روانی فرد برای بهبود چگونگی زندگی، احساسات، تعامل درست با دیگران و تاب‌آوری در موفقیت و شکست است. این توانایی‌ها در همه گستره‌های زندگی فرد از جمله پیوندهای شخصی، شغل، تحصیل و تفریح است و اما سلامت روانی جامعه به معنای فراهم کردن بستری که یک یک جامعه در آن بتوانند به طور جداگانه و خلاقانه رفتار کنند.

در آموزه‌های اسلامی اما، سلامت روانی این است که انسان بر پایه فطرتش، همیشه در حال نزدیک شدن به منشأ هستی، آفریدگار متعال بوده و با مردم در صلح و صفا و سازگاری و دارای سلامت جسمی و پیروزی در زندگی، باشد به بیانی دیگر سلامت روانی، یعنی، توانایی فرد بر خویشتن‌داری در پیروی کردن از هوی و هوس و خالص گردانیدن بندگی و عبودیت برای خداوند متعال، از راه محبت و دوستی، اطاعت و پیروی، دعا و نیایش، ترس و امید، توکل به خدا همراه با تزکیه نفس و پرورش آن از راه عمل به وظایفی که خداوند بر بندگان بایسته کرده است.

بی‌گمان افرادی که در تنظیم، کنترل و ابراز احساسات خود، قوی و چیره دست هستند، در تمام جنبه های زندگی خود، از توفیق بیشتری برخوردارند. بنا بر این، تنظیم و کنترل احساسات و هیجانات، از ابعاد مهم زندگی انسان به شمار می‌رود (شجاعی، ۱۳۸۹: ج ۱، ۴۰۷).

گفتنی است که در آموزه های اسلامی، افزون بر سلامت روحی - روانی، سلامت جسمی نیز دارای اهمیت است. اسلام به انسان ها سفارش کرده که از بدن و جسم خود نگهداری کنند و سلامت جسمی خود را حفظ کنند. تا جایی که به روشنی انسان ها را از این که جسم خود را در معرض آسیب قرار دهند بر حذر داشته، می‌فرماید:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (بقره: ۱۹۵)؛

و خود را با دست خود به هلاکت می‌افکنید.

بایستگی رعایت بهداشت جسم را برای پیشگیری از نابودی بایسته دانسته است. بنابراین رعایت بهداشت و پیشگیری از بیماری ها برای حفظ جان مسلمانان واجب خواهد بود و اگر آگاهانه و خودخواسته در نگهداری جان کوتاهی شود، کاری بس ناپسند و شایسته کیفر خواهد بود.

دین اسلام از آن جایی که سلامتی را نیاز بنیادین و ضامن بقای نسل انسان ها می‌داند، راهکارهای پرشماری برای نگهداشت و برخوردای آن پیش رو قرار داده است. به گونه ای که در آموزه های دینی به رهنمودهای فراوانی در زمینه خوردن و آشامیدن، خواب، آمیزش جنسی، کار و محیط برمی‌خوریم که توجه به آنها انسان به سوی سلامتی فردی می‌کشاند.

افزون بر آن این که، رهنمودهای پرشماری درباره سلامت روانی، روحی، خانوادگی، اجتماعی و... وجود دارد که گویای جامع‌نگری اسلام به مسئله سلامت است.

به این ترتیب کسی را که بیماری جسمی ندارد، را نمی‌توان به طور لزوم سالم دانست؛ بلکه شخص سالم کسی است که از سلامت روحی نیز برخوردار و از نظر اجتماعی در سلامت باشد.

اسلام در آموزه های فراوانی به مسلمانان سفارش می‌کند که در مورد سلامت جسمی به این سه نکته اساسی توجه داشته باشند:

۱. تغذیه سالم: اسلام مسلمانان را به خوراک سالم و متعادل توصیه می‌کند. مسلمانان می‌بایست از غذاهای سالم استفاده کنند و از مصرف مواد غذایی ناسالم و بیش از نیاز خودداری کنند ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسُ إِلَى طَعَامِهِ﴾ (عبس: ۲۴).

۲. ورزش و آمادگی جسمانی: در اسلام به مسلمانان سفارش شده از خمودگی و بی‌حالی پرهیز کرده، همواره تحرک داشته باشند (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۵، ۷۹) و به طور خاص به برخی ورزش‌ها و تمرینات جسمانی مانند: شنا، تیراندازی و اسب‌سواری سفارش کرده است (همان: ج ۶، ۴۷).

۳. توجه به نیازهای روحی: اسلام همواره تأکید کرده که سلامت جسمی و روحانی با یکدیگر پیوند تنگاتنگی دارند و برای نگهداشت سلامت جسمی، لازم است روی تقوا و معنویت خود متمرکز شویم. اسلام به مسلمانان توصیه می‌کند که دین و عبادت را به صورت منظم و با اخلاص پیروی کنند و از اعمالی که به سلامتی آسیب می‌رسانند، خودداری کنند (بقره: ۱۹۵).

برخی راه‌های رسیدن به آرامش و سلامت روانی

به طور مشخص با تکیه بر شماری از آیات الهی و روایات معصومین علیهم‌السلام، برخی از راه‌های رسیدن به آرامش و سلامت روانی از این قرارند:

۱. ایمان به خداوند و عمل صالح

در آموزه‌هایی و حیانی ایمان به خداوند، از برجسته‌ترین راه‌های رسیدن به آرامش است. راهی که در آن هر چه ایمان قوی‌تر باشد، آرامش هم بیشتر خواهد بود. چه این که خود واژه "ایمان" نیز این معنی را در بر دارد، که از ماده «أمن» به معنای طمأنینه داشتن روح و زایل شدن ترس است. در این بار در قرآن می‌خوانیم:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ﴾ (انعام: ۸۲)؛

(آری)، آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با هیچ ستم (و شرک) نیالودند، ایمنی فقط متعلق به آنهاست و آنها هدایت یافتگانند.

در این باره شهید مطهری، یک بار از ضرورت و لزوم ایمان برای سلامت روانی و سلامت اجتماع سخن می‌گوید و بار دیگر از آثار مثبت ایمان در روان انسان و جامعه انسانی.

لزوم ایمان برای سلامت روانی از چند نظر قابل بررسی است: یکی این که جلوی خودخواهی انسان را بگیرد، و دیگر این که او را از سرگردانی و بلاتکلیفی در رویارویی با رویدادهای بزرگ و کوچک رها می سازد. علاوه بر نکات یادشده هرگونه خدمتی به بشریت بدون ایمان و داشتن آرمان، ناممکن است.

انسان نمی تواند بدون داشتن ایده و آرمان و ایمان (زندگی سالم) داشته باشد و یا کاری مفید و ثمربخش برای بشریت و تمدن بشری انجام دهد. انسان فاقد هرگونه ایده و ایمان، یا به صورت موجودی غرق در خودخواهی در می آید که هیچ وقت از درک منافع فردی خارج نمی شود، و به صورت موجودی مردود و سرگردان که تکلیف خویش را در زندگی و در مسائل اخلاقی و اجتماعی نمی داند.

انسان دائماً با مسائل اخلاقی و اجتماعی برخورد می نماید و ناچار باید عکس العمل خاصی در برابر این گونه مسائل نشان بدهد، انسان اگر به مکتب و عقیده و ایمانی پیوسته باشد تکلیفش روشن است؛ و اما اگر مکتب و آئینی تکلیفش را روشن نکرده باشد همواره مردد به سر می برد، گاهی به این سو کشیده می شود و گاهی به آن سو، موجودی می گردد ناهماهنگ (مطهری، ۱۳۹۹ق: ج ۲، ۳۹).

ایمان به خداوند این حقیقت را برای انسان روشن می نماید که همه کارها به دست پروردگار است و بندگی، رفتار مطابق با وظیفه و سپردن نتیجه به خداوند. اگر انسان به این حقیقت دست یابد دیگر نگرانی نسبت به آینده نخواهد داشت.

از سوی دیگر رشد و نیک بختی انسان جز از راه کار شایسته ممکن نخواهد بود و فهم این در دوران غیبت امام و روزهای انتظار بسیار برجسته است. و در بیان ائمه معصومین (علیهم السلام) افرادی که بدون تلاش و حرکت و انجام اعمال نیک انتظار سرانجامی خوش را می نمایند به چنین انتظاری غرور و حماقت گفته شده است.

امام امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در هشداری به گروهی که امید به رحمت و مغفرت الهی بسته اند و از انجام کارهای نیک سر باز می زنند و از انجام اعمال ناپسند پروایی ندارند، می فرماید:

لَا تَكُنْ مِمَّنْ يَرْجُو الْآخِرَةَ بِغَيْرِ عَمَلٍ...؛

از کسانی مباش که بدون عمل، امید سعادت آخرت را دارند (حرانی، ۱۴۰۴ق:

۱۵۷).

و همچنین می‌فرماید:

... يَدْعِي بِرَعْمِهِ أَنَّهُ يُرْجُو اللَّهَ كَذَبَ وَالْعَظِيمِ مَا بَالُهُ لَا يَتَّبِعُ رَجَاؤُهُ فِي عَمَلِهِ فَكُلُّ مَنْ رَجَا عَرِفَ رَجَاؤُهُ فِي عَمَلِهِ وَكُلُّ رَجَاءٍ إِلَّا رَجَاءَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنَّهُ مَدْخُولُ (نهج البلاغه، خطبه ۱۵، ۲۲۶)؛

پاره‌ای گمان می‌برند به خدا امیدوارند (اما) سوگند به خداوند بزرگ که دروغ می‌گویند (اگر راست می‌گویند پس) چرا این امیدواری در رفتارشان به چشم نمی‌خورد زیرا هرکس امیدی داشته باشد می‌توان آن را در رفتارش مشاهده نمود، هر امیدی - جز امید به وعده‌های خدا - نابخاست.

۲. دعا و نیایش

آدمی در موج‌های پرتلاطم زندگی و درکش و قوس گرفتاری‌ها به تکیه همواره نیازمند است که به آن تکیه‌گاهی استوار پناه ببرد (نهج البلاغه، ۵۲۸) و درون پر اضطراب خود را آرامش بخشد. دعا و نیایش در درگاه پروردگار متعال برجسته‌ترین عامل برای ایجاد آرامش در نهاد انسان است (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۴۶۸) دعا و نیایش همان پل پیوند عالم ماده با ملکوت و تجلی قلبی ارتباط با خداوند است. در باور به انتظار فرج به دعا فراوان تأکید شده است:

وَ أَكْثِرُوا الدُّعَاءَ بِتَعْجِيلِ الْفَرَجِ فَإِنَّ ذَلِكَ فَرَجُكُمْ (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق: ج ۲، ۴۸۵)؛
و فراوان برای فرج دعا کنید.

دعا و نیایش آرامش بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان و نیروبخش انسان در برابر مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی و از بهترین ابزار پیوند با خداوند است.

خداوند در قرآن نیز به این مسئله مهم اشاره کرده و به پیامبرش دستور می‌دهد که برای مردم دعا کند، چرا که این دعا کردن موجب آرامش می‌شود؛ آن‌جا که می‌فرماید:

﴿وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ﴾ (توبه: ۱۰۳).

۳. توکل

توکل و واگذاری امور به پروردگار متعال یکی دیگر از راه‌های رسیدن به آرامش است. اگر انسان در انجام کارها به خدا توکل کند در حقیقت به بزرگ‌ترین و شکست‌ناپذیرترین

اسباب تکیه کرده است، که این سبب استواری اراده می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۶۵) و دیگر هیچ یک از اسباب ناسازگار روحی، بر اراده او چیره نمی‌شود و همین زمینه پیروزی و نیک‌بختی است که آرامش را در پی دارد. خداوند در قرآن می‌فرماید:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (طلاق: ۳)؛

و هر کس بر خدا توکل کند، خدا امر او را کفایت می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ به یقین خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.

۴. امید و انتظار

آن‌گاه که انسان امید داشته باشد که در آینده نعمتی به او خواهد رسید، احساس خوب و حالت نیکویی به وی دست می‌دهد. این همان امید به آینده است. یکی از راه‌های رسیدن به آرامش، امیدداشتن به آینده‌ای روشن است. امید، به انسان نشاط و شادابی می‌دهد. در برابر ناامیدی به انسان احساس سرشکستگی، سستی و ناتوانی می‌دهد و سبب ناستواری شخصیتی و از دست رفتن توان درونی می‌شود. که در سوره یوسف می‌خوانیم:

﴿يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يَوْسُفَ وَ أَخِيهِ وَلَا تَيْسَّسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْسُّسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمَ الْكَافِرُونَ﴾ (یوسف: ۸۷)؛

پسرانم! بروید، و از یوسف و برادرش جستجو کنید؛ و از رحمت خدا مأیوس نشوید که فقط گروه کافران، از رحمت خدا ناامید می‌شوند!

بنابراین خوش‌بینی نسبت به آینده و انتظار فرج، یکی از ویژگی‌های دین مبین اسلام است. بخشی از تعلیمات و آموزه‌های این مکتب، مسلمانان را به آینده درخشان و فضای سرشار از عدالت که در آن از ظلم و زور و ظلمت نشانی نیست، فرا می‌خواند. تحقیقات نشان می‌دهند امیدواری، خوش‌بینی نسبت به آینده و انتظار پیامدهای خوشایند در زندگی، با موفقیت و سلامت روانی، رابطه مثبت دارند (شجاعی، ۱۳۸۹: ج ۱، ۱۴۱).

۵. صبر و شکیبایی

شکیبایی مطمئن‌ترین کشتی نجات و کلید هر خوبی و دروازه خوشبختی و کامرانی دنیا و آخرت است که امام صادق علیه السلام فرمود:

رَأْسُ طَاعَةِ اللَّهِ الصَّبْرُ (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۶۰)؛
بالتّیین مرتبه بندگی خداوند شکیبایی است.

که خداوند بیش از همه پیامبران خود را به آن سفارش کرده است (فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعِزْمِ مِنَ الرُّسُلِ) و از راه‌های رسیدن به آرامش به شمار می‌آید که همه موارد و بیشتر در بحث انتظار فرج مورد توجه است.

انتظار فرج و شکیبایی بر سختی‌ها دو مفهوم پیوسته با یکدیگر هستند. انتظار فرج به معنای امید و انتظار برای تاب‌آوری و رفع سختی‌ها و بهبود وضعیت موجود است، در حالی که صبر به معنای تاب‌آوری و تلاش برای رسیدن به اهداف و گذر از مشکلات به صورت پیوسته است. آن‌گاه که انسان امیدوار به گشایش در کارهاست، باید بتوان شکیبایی و تاب‌آوری برای رسیدن به آن اهداف را داشته باشد. شکیبایی نشان از ایستادگی و پایداری در برابر دشواری‌ها و سختی‌هاست و به انسان کمک می‌کند تا در راه رسیدن به اهداف خود پایدار و پیروز باشد.

به عبارت دیگر، انتظار فرج نیازمند شکیبایی و تاب‌آوری برای رسیدن به اهداف و حل مشکلات است و این دو مفهوم با یکدیگر همراهی می‌کنند تا فرد بتواند به بهترین شکل ممکن به رشد شخصیتی خود برسد.

شکیبایی، یکی از مفاهیم برجسته در زندگی است. این واژه به تحمل و پایداری در رویارویی با سختی‌ها، ناامیدی‌ها و تنگناها اشاره دارد. فرج نیز به معنای رهایی، رفع سختی‌ها و حل مشکلات است.

نسبت انتظار فرج با صبر این‌گونه است که هرچه شکیبایی بیشتری داشته باشیم، امید به رسیدن به گشایش بیشتر می‌شود. صبر، مانند ریشه‌های یک درخت، می‌تواند ما را در مقابل طوفان‌ها و بادهای شدید حفظ کند. به عبارت دیگر، صبر، یکی از کلیدهای موفقیت و رسیدن به هدف‌هاست و این خود به سلامت روان کمک برجسته‌ای می‌کند. یکی از اموری که همواره همراه انتظار فرج از آن یاد شده «صبر» است. امام رضا علیه السلام در

این باره فرمود:

مَا أَحْسَنَ الصَّبْرَ وَانْتِظَارَ الْفَرَجِ (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق: ج ۲، ۶۴۵)؛
چه نیکوست شکیبایی و انتظار فرج.

در این جا بر یک نکته اساسی باید تأکید ورزید؛ اگر در بهداشت و سلامت روانی بر این باشیم که آرامش خاطر در پرتو هماهنگی و انطباق درون و برون به دست می آید، آن گاه در دنیای جدید که شرایط محیطی با سرعت بسیاری در حال تغییر است، انسان ها برای هماهنگ ساختن خود با تغییرات محیطی، مدام در معرض مخاطره قرار می گیرند و فشارهای روانی فزاینده ای را باید تحمل کنند؛ اما اگر بتوان آرامش روانی را نه در لزوم هماهنگی و تطابق با عامل متغیر، بلکه در پرتو ارتباط و اتصال با وجود ثابت تبیین کرد که کارگردان جهان هستی است و جهان را بر محور قسط و عدل اداره می کند، دیگر تحولات بیرونی نمی تواند آرامش و سکون فرد را بر هم زند.

در این دیدگاه براساس مبانی هستی شناختی و انسان شناختی، سلامت آدمی به گونه ای رقم می خورد که فرد در عین حالی که زنده و پویاست، از این توانایی بر خوردار است که آرامش و اطمینان درونی او تحت تأثیر تغییرات محیطی مختل نشود.

مدل فراگیر دینی علاوه بر به رسمیت شناختن تأثیر ابعاد پیشین، بعد معنوی را نیز در بهداشت روانی در نظر می گیرد و از جنبه های معنوی و متعالی وجود انسان چشم نمی پوشد و برای آموزه های دینی در تأمین بهداشت روانی انسان نقشی، مهم قائل است (کوثری، ۱۳۹۰: ۲۵).

انتظار فرج

«انتظار»، از ریشه نظر در لغت به معنای نگاه کردن است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ق: ۸۱۲) که هم شامل نگاه کردن با چشم و هم نگاه کردن ا قلب می شود (ابن منظور، بی تا: ج ۵، ۲۱۵) و نیز به معنای چشم داشت و چشم به راه بودن (دهخدا، ۱۳۳۷: کلمه انتظار) است.

و «فَرَج» در لغت به معنای برطرف شدن غم و گشایش در کارهاست (راغب اصفهانی، ۱۴۱۶ق: ۶۲۸).

اما در اصطلاح مباحث مهدویت، به معنای چشم به راه بودن برای ظهور واپسین ذخیره

الهی و آماده شدن برای یاری او در برپایی حکومت عدل و قسط در سراسر گیتی است. زندگی انسان با انتظار و امید به آینده بهتر آمیخته است، به گونه‌ای که زندگی بدون انتظار، برای انسان مفهومی ندارد.

در فرهنگ شیعه اما، انتظار، مفهومی پراصالت، سازنده و تحرک‌آفرین در جهت ارزش دادن به رفتار یک انسان پیرو و ارج نهادن به حرکت‌های جامعه شیعی در راه رسیدن به حکومت عدل جهانی است.

از دیدگاه پیشوایان معصوم (علیهم‌السلام) این انتظار آثاری و برکاتی در پی دارد که نخستین آنها این است که انسان را به حرکت در جهت هم‌سو با انتظار برمی‌انگیزد و از هر حرکت و گرایشی به سوی جهت‌های ناهماهنگ یا ناسازگار و رودررو با انتظار، باز می‌دارد.

یکی از انتظارهایی که به عنوان امیدهای متعالی بشر همواره از آن یاد شده است، انتظار برای رسیدن به جامعه‌ای آرمانی - که برجسته‌ترین ویژگی آن، برپایی عدل و قسط باشد - بوده است. اگرچه بیشتر پیروان ادیان و ملل به گونه‌ای چشم به راه چنان جامعه‌ای به سر می‌برند، ولی به نظر می‌رسد این انتظار - که زیر عنوان مهدویت (باور به ظهور مهدی موعود عجل‌الله تعالی فرجه‌الشریف) در جامعه مسلمانان مطرح است - نشانگر کامل آن ایده است که در دوران غیبت آن امام پنهان، شکل گرفته است.

شیعه، با بهره‌مندی از سخنان اهل بیت (علیهم‌السلام)، این امید و انتظار به آینده را سرمشق زندگی خود قرار داده است.

رسول گرامی اسلام صلی‌الله علیه و آله و سلم پس از آن که انتظار فرج را در زمره عبادت‌های خداوند دانسته است، آن را یکی از برترین عبادت‌ها برشمرده، می‌فرماید:

أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ أَنْتَظَارُ الْفَرَجِ (ابن بابویه، ۱۳۹۵: ج ۱، ۲۸۷؛ ترمذی، ۱۴۱۹: ج ۵، ۵۶۵)؛
برترین عبادت انتظار فرج است.

در روایتی نیز آن را برترین کارهای امت خود دانسته می‌فرماید:

أَفْضَلُ أَعْمَالِ أُمَّتِي أَنْتَظَارُ الْفَرَجِ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ (ابن بابویه، ۱۳۹۵: ج ۲، ۶۴۴)؛
برترین کارهای امت من، انتظار فرج از جانب خداوند است.

در برخی روایات مربوط به انتظار فرج به این حقیقت ارزشمند، این‌گونه اشاره شده است که خود انتظار فرج، نوعی فرج و گشایش است. در این باره امام سجاد (علیه‌السلام) فرمود:

إِنْتَظَارُ الْفَرَجِ مِنْ أَعْظَمِ الْفَرَجِ (همان: ج ۱، ۳۱۹):

انتظار گشایش، خود از بزرگ‌ترین گشایش هاست.

رسول گرامی اسلام ﷺ برترین جهاد بودن انتظار فرج را این‌گونه بیان فرموده است:

أَفْضَلُ جِهَادٍ أُمَّتِي إِنْتِظَارُ الْفَرَجِ (حرانی، ۱۳۸۵ق: ۳۷):

برترین جهاد امت من انتظار گشایش است.

امام باقر علیّه السلام - آن‌گاه که دین مورد رضایت خداوند را تعریف می‌کند - پس از شمردن اموری می‌فرماید:

... وَالتَّسْلِيمُ لِأَمْرِنَا وَالْوَرَعُ وَالتَّوَاضُّعُ وَإِنْتَظَارُ قَائِمِنَا... (کلینی، ۱۴۰۷ق: ج ۲، ۲۳، ح ۱۳):

... و تسلیم به امر ما، و پرهیزکاری و فروتنی، و انتظار قائم ما....

امام صادق علیّه السلام فرمود:

عَلَيْكُمْ بِالتَّسْلِيمِ وَ الرِّدِّ إِلَيْنَا وَ إِنْتِظَارِ أَمْرِنَا وَ أَمْرِكُمْ وَ فَرَجِنَا وَ فَرَجِكُمْ (کشی، ۱۳۶۳: ۱۳۸):

بر شما باد به تسلیم و برگرداندن امور به ما و انتظار امر ما و امر خودتان و فرج ما و فرج خودتان.

اگر کسی به همه شرایط انتظار، پایبند بود و بایسته‌های مورد نظر را انجام داد، آثاری تربیتی برای وی در پی خواهد داشت که برخی چنین است:

هر انسانی برای استمرار زندگی و تاب‌آوری در برابر سختی‌های آن، نیازمند انگیزه‌ای نیرومند است که در پدیده‌ای با نام «امید به آینده» آشکار می‌شود؛ آینده‌ای که به مراتب، برتر، زیباتر و بهتر از امروز باشد؛ این مسئله - به‌ویژه برای جوانان - دارای اهمیت بیشتری است؛ زیرا آنان می‌توانند در پرتو «امید به فردایی بهتر» به نیروی فراوان خود، جهت و معنا بخشند.

از روایات نورانی معصومان علیهم‌السلام استفاده می‌شود که انتظار حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف، سبب گسترش امید راستین می‌شود. این مهم، نه فقط بر پیروان این مکتب روشن است که بر بیگانگان نیز آشکار است.

امیدهای راستین نقطه مقابل امیدهای دروغین و واهی است؛ امیدهایی که دارای پایه و بنیانی منطقی و استوارند و ریشه در باورهای دینی و ارزش‌های استوار بر پایه وحی

الهی دارند.

زندگی انسان آن زمان پذیرفته است که آثار حرکت، پویایی و شادابی در همه زوایای آن به چشم خورد.

آن‌گاه که انسان، به وضعیت موجود خرسند نیست و در صدد فراهم کردن شرایطی بهتر است، همانا در انتظار به سر می‌برد.

این اثر ارزنده در میان شیعیان به روشنی دیده می‌شود؛ به گونه‌ای که آن را از دیگر انسان‌ها متمایز و برجسته ساخته است.

انتظار فرج افزون بر آثار فردی، دارای آثار اجتماعی فراوانی نیز است که از برجسته‌ترین آنها می‌توان به وحدت، انسجام و همدلی بین منتظران اشاره کرد. این همدلی، به سبب توجه به هدف مشترکی است که در مسئله انتظار به روشنی در چشم‌انداز آن، دیده می‌شود.

یکی دیگر از آثار انتظار راستین، احساس حضور در پیشگاه آن امام غائب و احساس حضور آن امام غائب در زندگی است. یک منتظر راستین، همواره بر این باور است که همه کارهای او در نگرگاه آن امام پنهان است و این خود در به سامان کردن رفتار وی نقشی کلیدی دارد. این مهم، نه فقط به ساماندهی و سلامت فرد منجر می‌شود که رفته رفته به اصلاح و سلامت اخلاقی جامعه می‌انجامد که خود در زمینه‌سازی ظهور، نقشی بس برجسته و انکارناپذیر خواهد داشت.

بنابراین انتظار «مصلح جهانی» به طور قطع به معنای آماده‌باش کامل فکری، اخلاقی، مادی و معنوی برای سامان‌دهی همه جهان است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶: ۹۸).

اصلاح رفتار همه انسان‌های روی زمین و پایان دادن به همه ستم‌ها و نابه‌سامانی‌ها، شوخی نیست و نمی‌توان آن را کار ساده‌ای انگاشت. آماده‌باش برای چنین هدف بزرگی، باید هم سنگ با آن باشد؛ یعنی، باید به گستردگی و ژرفای آن باشد. افزون بر آن، این‌که منتظران راستین وظیفه دارند هوای حال یک دیگر نیز داشته باشند و افزون بر اصلاح خویش، در اصلاح دیگران نیز بکوشند؛ زیرا برنامه سترگ و سنگین که منتظرانند، یک برنامه همگانی است.

از این رو، انتظار فرج و ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف می‌تواند در سلامت روان افراد نقش مثبتی داشته باشد. که در زیر، شماری از این آثار را بررسی می‌کنیم:

۱. امید و آرام: باور به ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف و انتظار فرج می تواند به افراد امید و آرامش بدهد. فردی که به ظهور حضرت مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف باورمند است، در رویارویی با سختی ها و ناامیدی های زندگی، به این باور چنگ می زند و احساس تسلی خاطر و آرامش می کند. این امید و تسلی می تواند فرد را در برابر نگرانی ها و دلهره های روزمره تاب آور نموده، سلامت روانی او را روان سازد.

۲. تاب آوری: جوهره بنیادین انتظار و باورداشت مهدویت، شکیبایی و پایداری است. باور به ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف می تواند به فرد احساس تاب آوری بیشتری در رویارویی با سختی ها و آزمایش های زندگی بدهد. فردی که باورمند است که در آخرالزمان، داد و دادگری برپا خواهد شد و سختی ها و نابرابری ها از بین خواهد رفت. تاب آوری او در برابر سختی ها دوچندان خواهد شد.

از آن جایی که انتظار فرج توانایی تاب آوری در برابر سختی ها را افزایش می دهد به سلامت روانی کمک می کند و افرادی که سلامت روانی دارند، به طور معمول احساس خوشنودی بیشتری از زندگی دارند و به طور کلی بهتر با چالش ها روبه رو می شوند.

به طور کلی، احساس خوشنودی و خرسندی از زندگی و سلامت روانی به یکدیگر وابسته و پیوسته هستند و توانمندسازی هر دو جنبه می تواند به بهبود چگونگی زندگی کمک کند. البته این با قانع نبودن از وضع موجود به عنوان یکی از بنیان های انتظار متفاوت است. در این جا فرد از نعمت های الهی خشنود و سپاسمند است که سبب آرامش و سلامت روح و روان اوست در حالی که قانع نبودن یعنی اسباب و عوامل رشد و کمال خود را خواهان است.

۳. الهام بخشی و انگیزه: بی گمان انسان برای استمرار زندگی و تاب آوری در برابر دشواری های آن، نیازمند انگیزه ای نیرومند است که در پدیده «امید به آینده» تبلور می یابد؛ آینده ای که به مراتب، برتر، زیباتر و بهتر از امروز باشد؛ این مسئله، به ویژه برای جوانان، دارای برجستگی بیشتری است؛ زیرا آنان در پرتو «امید به فردایی بهتر و روشن تر» می توانند به نیروی فراوان خود و شور و نشاط بی پایان شان سمت و سو و معنا بخشند.

انتظار بسته به دورنما و چشم اندازی که در نگاه قرار می دهد شخص را برمی انگیزد تا در راه پدیدارشدن مورد انتظار، گام بردارد. انتظار فرج و ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف می تواند به فرد انگیزه حرکت و الهام بخشی برای رسیدن به هدف بدهد. این باور می تواند

فرد را به انجام کارهای شایسته انگیزه‌مند کند. این فرد برای اصلاح خود و جامعه بیشتر تلاش می‌کند و انگیزه و انرژی بیشتری برای انجام کارها دارد.

۴. پیوندهای اجتماعی و جامعه‌پذیری: باور به ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف می‌تواند به فرد احساس پیوند با جامعه و جامعه‌پذیری بیشتری بدهد. این باور می‌تواند فرد را به تلاش‌های اجتماعی برای بهبود جامعه انگیزه‌مند کند این پیوندهای اجتماعی می‌تواند به بهبود سلامت روانی فرد و افزایش خشنودی او از زندگی کمک کند. برخی از عوامل مؤثر در سلامت روحی و روانی عبارتند از:

اخلاق و رفتار شایسته

اسلام انسان‌ها را به پیروی از اخلاق نیکو و انجام کارهایی که به خیر و صلاح جامعه و خودشان است، تشویق می‌کند. (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ حج: ۷۷) از جمله این اخلاق می‌توان به صداقت، بخشش، احترام به دیگران و عدالت اشاره کرد. این اصول اخلاقی باعث آرامش روحی و روانی شخص می‌شود و روابط اجتماعی را نیز بهبود می‌بخشد.

عبادت و ارتباط با خداوند

دین اسلام همواره مردم را به عبادت به صورت منظم و با اخلاص سفارش کرده است «أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاتَّقُوهُ وَأَطِيعُوا» (نوح: ۳) عبادت‌هایی مانند: نماز، روزه، زکات و حج و

پیوند پیوسته با پروردگار متعال، و انجام عبادات به درستی، نقش برجسته‌ای در آرامش روحی و روانی انسان دارد (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) و همان‌گونه که در شماری از احادیث اشاره شده، انتظار فرج مصداق عبات و بلکه از برترین عبادت‌ها دانسته شده است.

انجام تکالیف شرعی و اجتماعی

اسلام همواره به انسان‌ها توصیه کرده که به انجام وظایف خود در برابر خداوند و جامعه توجه کنند. این شامل رعایت حقوق دیگران، کمک به نیازمندان، خیریه و همیاری در امور اجتماعی است «وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى» (مائده: ۲) انجام وظایف دینی و اجتماعی سبب رشد روحی و روانی فرد می‌شود.

اندیشه در آفریده‌های آفریدگار

اسلام هم‌چنان به مسلمانان سفارش می‌کند که در آفرینش و آفریده‌های خداوند اندیشه کنند. این تفکر در آفرینش‌های خداوند به افزایش آگاهی و سپاس‌مندی از آفریدگار می‌انجامد و سلامت روحی و روانی را استوار می‌سازد:

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل عمران: ۱۹۰-۱۹۱).

بنابراین اسلام به طور کلی، به مسلمانان سفارش می‌کند که به سلامت روحی و روانی خود توجه داشته، با پیوند درست با آفریدگار و انجام کارهای پسندیده، آرامش و نیک‌بختی را در این زندگی و زندگی آخرت جستجو کنند.

بی‌گمان کسانی که از سلامت روانی بالایی برخوردارند، در رویارویی با شرایط و احوال زندگی با شیوه‌ای پسندیده برخورد می‌کنند و از نافرمانی پروردگار دوری می‌جویند.

هرگاه کسی به گناهی اقدام کند روانش آلوده و از لطافت روحی او کاسته می‌شود و کم‌کم آرامش روح او تبدیل به ناامنی و اضطراب می‌گردد و دل و جانش به تاریکی گرائیده و استعداد‌های ذاتی او یکی بعد از دیگری در وجودش محو و در مسلخ گناه و منکرات قربانی هوی و هوس می‌شود و بالعکس در حالت سلامتی از گناه، همواره تا اوج ملکوت، قدرت پرواز می‌یابد و همین امر سبب بروز کمالات و ظهور استعداد‌های روحی و معنوی او می‌شود (کریمی، ۱۴۰۰: ۱۱).

اما انتظار فرج که به معنای امید و انتظار برای رسیدن به یک وضعیت یا شرایط بهتر است. در واقع، مربوط به امید و اعتقاد به آینده است.

از آن جایی که انتظار فرج به معنای امید و اعتقاد به بهبود وضعیت فرد یا جامعه است زمانی که فرد در رویارویی با سختی‌ها و چالش‌های زندگی قرار دارد، می‌تواند به مثابه یک عامل تاب‌آوری و استمرار در برابر سختی‌ها عمل کند.

انتظار فرج همچنین می‌تواند در رویارویی با انتظارات غیرقابل تحمل و سختی‌های زندگی، به عنوان یک راهبرد روحیه و ایجاد امید را استوار کند. در برخی موارد، انتظار فرج می‌تواند به عنوان یک سازوکار دفاعی رفتار کند تا فرد را از پیامدهای منفی و ناامیدی‌ها در برابر سختی‌ها ننگه دارد.

انتظار فرج به معنای امید و انتظار مثبت برای رخ دادن یا بهبود یک وضعیت ویژه آثاری ارزنده‌ای در دو حوزه سلامت فردی و اجتماعی، در پی دارد.

الف) در سلامت فردی؛ که برخی بدین قرارند:

۱. **کاهش نگرانی:** انتظار راستین فرج می‌تواند به کاهش نگرانی کمک کند. این امیدواری می‌تواند فرد را به سمت کارهای پسندیده بکشانند و به او توان بایسته و بیشتر برای رویارویی با سختی‌ها بدهد.

دلهره و اضطراب یکی از بیماری‌های روان است که به دلایلی ممکن است ایجاد شود و انسان مؤمن و معتقد می‌توان با آن مقابله کرده و آرامش خود را تضمین کند (کریمی، ۱۴۰۰: ۱۵).

امید به ظهور امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف و انتظار فرجش همواره انسان منتظر را امیدوار و استوار نگه می‌دارد و وی را در حرکت به سوی کمال و بهبود وضع موجود یاری می‌دهد و توانایی و تلاش را در وجودش افزایش می‌دهد و بی‌گمان حرکت و تلاش، صبر و مقاومت، آمادگی و... از نتایج ارزشمند انتظار در انسان امیدوار و منتظر خواهد بود.

۲. **افزایش انگیزه:** انتظار فرج می‌تواند انگیزه فرد را افزایش دهد. آن‌گاه که یک فرد باور دارد که سختی‌ها و موانعی که در زندگی خود با آنها روبرو می‌شود حل‌شدنی است بیشتر انگیزه خواهد داشت که به آنها بپردازد و تلاش کند تا به هدف خود برسد.

رهبر معظم انقلاب در بیانی ارزشمند به صورت گسترده به این نکته این‌گونه پرداخته است:

یک انتظار، انتظارِ فرجِ نهایی است؛ یعنی این‌که بشریت اگر می‌بیند که طواغیت عالم طغیان می‌کنند و چپاولگری می‌کنند و افسارگسیخته به حق انسان‌ها تعدی می‌کنند، نباید خیال کند که سرنوشت دنیا همین است؛ نباید تصور کند که بالاخره چاره‌ای نیست و بایستی به همین وضعیت تن داد؛ نه، بدانند که این وضعیت یک وضعیت گذراست - «للباطل جولة» (نهج البلاغه، خطبه ۱۴۶) - و آن چیزی که متعلق به این عالم و طبیعت این عالم است، عبارت است از استقرار حکومت عدل؛ و او خواهد آمد. انتظار فرج و گشایش، در نهایت دورانی که ما در آن قرار داریم و بشریت دچار ستم‌ها و آزارهاست، یک مصداق از انتظار فرج است، لیکن انتظار فرج مصداق‌های دیگر هم دارد.

وی با اشاره به این‌که وقتی به ما می‌گویند منتظر فرج باشید، فقط این نیست که

منتظر فرج نهایی باشید، معنای انتظار راستین را در این دانسته که «هر بُن بستی قابل گشوده شدن است. فرج، یعنی این؛ فرج، یعنی گشایش. مسلمان با درس انتظار، فرج می‌آموزد و تعلیم می‌گیرد که هیچ بُن بستی در زندگی بشر وجود ندارد که نشود آن را باز کرد و لازم باشد که انسان ناامید دست روی دست بگذارد و بنشیند و بگوید دیگر کاری نمی‌شود کرد؛ نه، وقتی در نهایت زندگی انسان، در مقابله با این همه حرکت ظالمانه و ستمگرانه، خورشیدِ فرج ظهور خواهد کرد، پس در بُن بست‌های جاری زندگی هم همین فرج متوقع و مورد انتظار است. این، درس امید به همه انسان‌هاست؛ این، درس انتظار واقعی به همه انسان‌هاست؛ لذا انتظار فرج را افضل اعمال دانسته‌اند»؛

نتیجه گرفته‌اند که: «معلوم می‌شود انتظار، یک عمل است، بی‌عملی نیست. نباید اشتباه کرد، خیال کرد که انتظار یعنی این که دست روی دست بگذاریم و منتظر بمانیم تا یک کاری بشود. انتظار یک عمل است، یک آماده‌سازی است، یک تقویت انگیزه در دل و درون است، یک نشاط و تحرک و پویایی است در همه زمینه‌ها».

و در نهایت توصیه می‌کند که: «هیچ وقت ملت‌ها و امت‌ها نباید از گشایش مأیوس شوند. آن روزی که ملت ایران قیام کرد، امید پیدا کرد که قیام کرد. امروز که آن امید برآورده شده است، از آن قیام، آن نتیجه بزرگ را گرفته است و امروز هم به آینده امیدوار است و با امید و با نشاط حرکت می‌کند. این نور امید است که جوان‌ها را به انگیزه و حرکت و نشاط وادار می‌کند و از دل مردگی و افسردگی آن‌ها جلوگیری می‌کند و روح پویایی را در جامعه زنده می‌کند. این، نتیجه انتظار فرج است. بنابراین، هم باید منتظر فرج نهایی بود، هم باید منتظر فرج در همه مراحل زندگی فردی و اجتماعی بود. اجازه ندهید یأس بر دل شما حاکم بشود، انتظار فرج داشته باشید و بدانید که این فرج، محقق خواهد شد؛ مشروط بر این که شما انتظارتان، انتظار واقعی باشد، عمل باشد، تلاش باشد، انگیزه باشد، حرکت باشد».

۳. خرسندی از زندگی: امیدواری به رخ دادن فرج و بهبود وضعیت، می‌تواند خشنودی از زندگی را افزایش دهد. این امیدواری سبب می‌شود فرد امیدوارتر به زندگی نگاه کند و از لحظه لحظه‌های زندگی به خوبی بهره‌برد، با سختی‌ها با انگیزه روبرو شود و سرانجام خرسندی و خشنودی بیشتری از زندگی خود داشته باشد.

۴. افزایش اعتماد به نفس: انتظار فرج و امیدواری به بهبود وضعیت در آینده، می‌تواند

به افزایش اعتماد به نفس فرد کمک کند. آنگاه که فرد باور دارد که سختی‌ها و موانع گذرا هستند و می‌تواند با آنها مقابله کند، اعتماد به نفس او افزایش می‌یابد و او به خود اعتماد بیشتری پیدا می‌کند.

ب) در سلامت اجتماعی؛ که برخی بدین قرارند:

۱. تأثیر انتظار فرج بر پیوندهای اجتماعی: انتظار فرج و امیدواری به بهبود وضعیت، می‌تواند پیوندهای اجتماعی را استوار سازد. آنگاه که انسان‌ها در جامعه امیدوار به بهبود وضعیت خود هستند، بهتر می‌توانند با اعتماد به نفس و امیدواری در روابط خود عمل کنند. این می‌تواند به رشد پیوندهای سالم و مثبت اجتماعی بیانجامد و به نگهداری و توانمندی پیوندهای اجتماعی کمک کند.

۲. تأثیر انتظار فرج بر پیوندهای خویشاوندی: انتظار فرج می‌تواند پیوندهای خویشاوندی و خانوادگی را استوار سازد. این امیدواری می‌تواند افراد خانواده را انگیزه‌مند کند تا با همدلی و همیاری به بهبود چگونگی خانواده خود کمک کنند. این اندیشه می‌تواند سبب افزایش و بهبود همبستگی و همیاری شود و پیوندهای سالم و معناداری را در خانواده توانمند سازد.

۳. انتظار فرج سبب افزایش همبستگی اجتماعی: انتظار فرج، می‌تواند همبستگی اجتماعی را افزایش دهد. آنگاه که افراد جامعه امیدوار به آینده روشن هستند، برای دستیابی به اهداف مشترک بیشتر به همکاری و همدلی با یکدیگر نزدیک می‌شوند. این همنوایی اجتماعی می‌تواند سبب استواری پیوندهای اجتماعی، برطرف ساختن مشکلات جامعه و دگرگونی مثبت در آن شود.

در مجموع، انتظار فرج می‌تواند به استواری پیوندهای اجتماعی، روابط خویشاوندی، و همبستگی اجتماعی کمک کند. این امیدواری می‌تواند افراد را به همیاری، همکاری و تلاش مشترک برای بهبود شرایط جامعه تشویق کند و سرانجام به سلامت روانی جامعه منجر شود.

نتیجه‌گیری

سلامت روانی به مثابه یکی از دو پایه‌های بنیادین سلامتی، لازمه یک زندگی مفید، موثر و رضایت‌بخش فردی و اجتماعی است. سلامت روان افراد یک جامعه، به‌ویژه

گروه‌های تأثیرگذار و سازنده آن، لازمه پویایی، بالندگی و برتری آن جامعه است. بی‌گمان انتظار فرج و مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف تأثیر شگرفی در سلامت روانی فرد دارد. فردی که به ظهور مهدی موعود عجل الله تعالی فرجه الشریف باورمند است، به‌طور معمول احساس امید و آرامش در رویارویی با سختی‌ها و ناامیدی‌های زندگی دارد. این انتظار می‌تواند به فرد احساس آرامش و امنیت بدهد و او را به تاب‌آوری و ایستادگی در برابر سختی‌ها انگیزه‌مند کند. افزون بر آن این باور می‌تواند افراد را به انجام کارهای شایسته انگیزه‌مند نماید، که این نیز به خودی خود می‌تواند به بهبود سلامت روانی فرد کمک کند. افزون بر تأثیرات بنیادین انتظار فرج بر سلامت روانی فرد، تأثیر چشم‌گیری در سلامت روانی جامعه دارد. افرادی که در یک جامعه با انتظار فرج راستین زندگی می‌کنند، بهبود پیوندهای اجتماعی و خانوادگی را تجربه می‌کنند و همبستگی اجتماعی بیشتری دارند. این امر سبب توانمندسازی و توسعه جامعه می‌شود و سلامت روانی آن را بهبود می‌بخشد. در پایان، بر پایه یافته‌های این بررسی، توصیه می‌شود که راهکارهایی برای توانمندی انتظار فرج و افزایش سلامت روانی ارائه شود. این راهکارها دربردارنده: آموزش مهارت‌های مقابله با نگرانی، افزایش امیدواری و انگیزه، گسترش فرهنگ مثبت انتظار و فراهم کردن شبکه‌های اجتماعی سترگ است. با توجه به جایگاه برجسته سلامت روانی، این راهکارها می‌توانند بهبود عملکرد فرد و جامعه را در بر داشته باشند و بهبود سلامت روانی را فراهم نمایند.

منابع

- قرآن کریم
- نهج البلاغه
۱. ابن بابویه، محمد بن علی بن حسین (۱۳۹۵ق)، *کمال الدین و تمام النعمة*، تهران: اسلامیه.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (بی‌تا)، *لسان العرب*، بیروت: دارصادر.
۳. پسندیده، عباس (۱۳۹۲ش)، *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گر*، قم: دارالحديث.
۴. ترمذی، محمد بن عیسی (۱۴۱۹ق)، *الجامع الکبیر (سنن الترمذی)*، بیروت: دارالغرب

الإسلامی.

۵. حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، قم: جامعه مدرسین.
۶. خزاز رازی، علی بن محمد (۱۴۰۱ق)، *کفایة الأثر فی النص علی الأئمة الإثنی عشر*، قم: بیدار.
۷. دادفر، محبوبه (۱۳۸۳ش)، «بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرایندهای روان درمانی»، *فصل نامه نقد و نظر*، شماره ۳۵ و ۳۶.
۸. دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۷ش)، *لغت نامه*، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۹. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۶ق)، *مفردات الفاظ قرآن*، بیروت: دارالشامیه.
۱۰. شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۸ش)، *دعا و سلامت روان*، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صداوسیما.
۱۱. شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۹ش)، *درآمدی بر روان شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلام*، قم: دارالحديث.
۱۲. کریمی، مرزبان (۱۴۰۰ش)، *بهداشت روانی در نگاه اسلام*، تهران: سازمان اوقاف و امور خیریه و انتشارات اسوه.
۱۳. کشی، محمد بن عمر (۱۳۶۳ش)، *رجال*، قم: مؤسسة آل البيت علیه السلام.
۱۴. کوثری، یدالله (۱۳۹۰ش)، *بهداشت روانی خانواده*، قم: زمزم هدایت.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
۱۶. مطهری، مرتضی (۱۳۹۹ق)، *مجموعه آثار*، تهران: صدرا.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۶ش)، *حکومت جهانی مهدی علیه السلام*، قم: نسل جوان.
۱۸. نعمانی، محمد بن ابراهیم (۱۳۹۷ق)، *الغیبه*، تهران: مکتبة الصدوق.