

## نقش صله رحم در سلامت جسمی و روحی خانواده با تمرکز بر گزاره‌های اسلامی

وفا بیت عبید<sup>۱</sup>، محمدمهدی کریمی نیا<sup>۲</sup>، مجتبی انصاری مقدم<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> سطح دو (کارشناسی) رشته فقه و اصول، از حوزه علمیه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)، کوی علوی اهواز، فعال فرهنگی و پژوهشگر

<sup>۲</sup> استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه میبد، مدرّس دانشگاه

### چکیده

بین سلامت و طول عمر انسان تا اندازه زیادی ارتباط وجود دارد. سلامت جسمی، روحی و روانی را می توان از عوامل طول عمر انسان در نظر گرفت. در این زمینه نقش صله رحم (به عنوان یکی از سنت های رایج در دین اسلام) در تامین سلامت انسان قابل توجه می باشد؛ که امروزه به دلیل گسترده شدن روابط اجتماعی، مشاغل و دغدغه ها کمی مورد غفلت واقع شده است. باتوجه به تاکید اسلام و اهمیت صله رحم این مقاله در نظر دارد تا نقش آن در سلامت جسمی، روحی و روانی خانواده را با مراجعه به منابع روایی و روان شناسی به شیوه توصیفی - تحلیلی و به شیوه جمع آوری اطلاعات، کتابخانه ای مورد بررسی قرار دهد. مطالب این پژوهش ذیل عناوین مفهوم شناسی صله رحم، مراتب و نقش آن در سلامت جسمی، روحی و روانی جمع آوری شده است که به نتایج زیر رسیده است: الف) صله رحم سبب سلامت جسمی و افزایش طول عمر انسان می شود. ب) صله رحم سبب برطرف شدن نیازهای روحی و روانی انسان از جمله: نیاز به محبت، وابستگی، ابراز و بیان خود و کاهش تنیدگی می شود و در نتیجه فرد احساس ایمنی و ارزش می کند.

**واژه‌های کلیدی:** سلامت جسمی، صله رحم، سلامت روحی - روانی

## مقدمه

آنچه در سلامت، کمال، سعادت و بهداشت جسمی، روحی و روانی انسان می تواند نقش داشته باشد، در دین و آموزه های دینی اسلام به عنوان یک مکتب جامع و کامل یافت می شود. صله رحم به معنای ارتباط و دیدار با خویشاوندان و کمک به آنها از موضوعات فقهی و اخلاقی اسلام است. اسلام آنچنان به صله رحم اهمیت داده که با وضع برخی احکام شرعی، افراد را موظف به انجام صله رحم می نماید؛ تا آنجا که قرآن قطع کنندگان صله رحم را در شمار زینکاران و لعنت شدگان معرفی می کند. صله رحم چه در زندگی دنیوی و اخروی و چه در زندگی فردی و اجتماعی تأثیرات و برکات زیادی دارد که در این تحقیق سعی شده است درباره نقش آن در سلامت جسمی، روحی و روانی فرود و خانواده بحث شود؛ چرا که انجام آن باعث تحول و دگرگونی زیادی در زندگی های امروزی می شود و انسان ها را از مادی گرایی و تنهایی عجیبی که در آن فرورفته اند، رهایی می بخشد. افراد زیادی درباره صله رحم قلم زده اند و این نشان از اهمیت و ضرورت آن در جوامع امروزی می دهد. در کتاب های اخلاقی مانند: معراج السعاده که تألیف ملا احمد نراقی است و انتشارات هجرت آن را چاپ کرده است، در مورد وجوب، فضیلت، مراد از صله رحم و هم چنین فواید آن توضیحاتی داده شده است. از دیگر نگاه شده ها در این زمینه می توان به کتاب آداب معاشرت با خویشاوندان اثر محمود ارگانی حائری در ۱۹۲ صفحه، در ۸ فصل آداب معاشرت با خویشاوندان را از منظر قرآن و روایات بررسی می کند، کتاب صله رحم در اسلام در ۵۰۸ صفحه، با بهره گیری از آیات قرآن و احادیث اهمیت دیدار با خویشاوندان را بیان کرده است؛ که شامل مباحث اهمیت صله رحم در گفتار پیامبر و امامان (علیهم السلام)، معانی و آثار صله رحم و... می باشد، را می توان نام برد.

در این پژوهش سعی شده است پاسخ پرسش های زیر داده شود:

- ۱- صله رحم چیست؟
- ۲- مراتب صله رحم به چه صورت است؟
- ۳- صله رحم در سلامت جسمی خانواده چه نقشی دارد؟
- ۴- نقش صله رحم در سلامت روحی - روانی خانواده چه می باشد؟

### ۱. مفهوم شناسی رحم و صله رحم

راغب اصفهانی درباره صله رحم چنین می گوید: رحم در اصل همان رحم زن است و استعاره برای نزدیکان و خویشاوندان به کار می رود به این جهت که آن ها از یک رحم شکل گرفته اند.<sup>۱</sup>

شهید ثانی نیز می گوید: مراد از رحم نزدیکانی هستند که از طریق نسب به فرد پیوند دارند.<sup>۲</sup>

مرحوم علامه طباطبایی می فرماید: رحم عبارت از آن جهت وحدتی است که به خاطر تولد از یک پدر و مادر و یا یکی از آن دو در بین اشخاص برقرار می شود و در حقیقت باعث اتصال و وحدتی است که در ماده و وجودشان نهفته است.<sup>۳</sup>

مرحوم علامه مجلسی نیز چنین فرموده اند: رحم هر خویشاوندی را گویند که عرفاً مردم او را از ارحام و اقوام خود بدانند.<sup>۴</sup>

مفردات راغب، ص ۹۱.

فیض کاشانی، محجه البیضاء، ج ۳، ص ۴۳۴.

طباطبایی، تفسیر المیزان، ص ۱۰۷.

در حدیثی از امام صادق (علیه السلام) نیز وقتی از حضرتشان درباره تفسیر آیه شریفه "الذین یصلون ما امرالله به" سؤال شد فرمودند: "قرابتک"؛ یعنی منظور خویشاوندان تو است.<sup>۵</sup>

از مجموع آنچه ذکر شد معلوم می شود مراد از رحم که صله او مورد تأکید و توصیه دین است، اقوام و خویشاوندان می باشد که در عرف مردم به عنوان نزدیکان و خویشاوندان تلقی می شوند.

اما درباره صله رحم و معنا و مفهوم این واژه، ابن اثیر چنین می گوید: مراد از صله رحم احسان نمودن به نزدیکان از خویشاوندان و مهربانی و عطف نشان دادن به آن ها و رعایت کردن احوال آنان است.<sup>۶</sup>

مرحوم نراقی می فرماید: صله رحم عبارت است از شریک ساختن رحم و خویشاوندان در مال و مقام و دیگر خیرات دنیا که آدمی به آن ها دست می یابد. وی برای تبیین معنای صله رحم به قرینه مقابله، ابتدا قطع رحم را معنا و مصادیق آن را ذکر می کند و سپس می گوید: آنچه مقابل این امور باشد، صله رحم تلقی می شود. بنابراین مراد از قطع رحم این است که وی را با گفتار یا کرداری اذیت و آزردهی یا به چیزی نیازمند است و تو بیش از نیاز خود از آن بهره مند هستی ولی از بخشش خودداری کنی و یا قادر به دفع ظلم از او باشی و دفع ظلم از وی نکنی یا از روی تأکید او را رها کرده باشی و اگر مریض شد به عیادتش نروی و موقعی که از مسافرت برگشت به زیارتش حاضر نشوی. همه این امور و امثال آن از مصادیق قطع رحم است.

و آنچه مقابل این امور است از مصادیق صله رحم شمرده می شود. جلوگیری از اذیت و آزار او، مساوات نمودن به مال با او به ملاقات وی رفتن و با دست و زبان کمک کردن و غیره.<sup>۷</sup>

با این بیان، روشن می شود صله رحم یعنی ارتباط و پیوند با اقوام و خویشاوندان که می تواند در قالب شکل های گوناگون نمود خارجی پیدا کند. گاهی اوقات در حد یک سلام کردن و احوال پرسی است، چنانچه پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: "صلوا ارحامکم ولو بالتسلیم".<sup>۸</sup> و گاهی به صورت ملاقات های حضوری، کمک مادی و معنوی در موقعیت های مقتضی و بالاخره تماس های مستقیم و غیرمستقیم با اقوام به گونه ای که احساس شود پیوند خویشاوندی همواره بین آن ها برقرار است.

## ۲. اهمیت صله رحم

اسلام دوستی و محبت میان مسلمین غیر خویشاوند را در رأس برنامه های خود گذاشته است تا چه رسد با آنها که خویشاوند و فامیل باشند؛ یعنی والدین و فرزندان باشند، برادران و خواهران باشند، عمو و خاله و برادرزاده و خواهرزاده باشند. اگر خویشاوندان و فامیل ها با یکدیگر دوستی و محبت داشته باشند چه نفعی به خدا و پیغمبر (صلی الله علیه و آله و سلم) می رسد یا اگر ببرند و جدایی کنند چه زیانی به آنها می رسد؟

همان، ج ۷۱، ص ۱۰۹.

کلینی، اصول کافی، ج ۳، ص ۴۹۸.

مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۰۹.

نراقی، جامع السعاده، ج ۲، ص ۲۵۶.

کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۵۵.

با توجه به آثار ژرف صله رحم در حوزه فردی و اجتماعی و زندگی دنیوی و اخروی انسان، آیات و روایات به طور گسترده بر آن تأکید ورزیده و اهمیت آن را گوشزد کرده اند.<sup>۹</sup>

### ۳. صله رحم در قرآن

سفارش به رعایت حرمت خویشاوندی و انفاق مالی به آنها را در آیات متعددی از قرآن می‌توان دید:  
وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا .

بترسید از خدایی که به نام او از یکدیگر در خواست می‌کنید و از قطع خویشاوندی‌ها پروا کنید که خدا مراقب شما است.<sup>۱۰</sup>  
وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا؛

به پدر و مادر، و خویشان و یتیمان و مستمندان احسان کنید، و با مردم [به زبان] خوش سخن بگویید.<sup>۱۱</sup>  
وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؛

و سرمایه‌داران شما نباید از دادن [مال] به خویشاوندان و تهیدستان و مهاجران راه خدا دریغ ورزند.<sup>۱۲</sup>  
تکرار یک موضوع در قرآن نشان‌دهنده اهمیت آن است و خداوند در این آیات امر به ارتباط و پیوند با ارحام کرده و بیان می‌کند که در قیامت از انسانها پیرامون این موضوع سؤال خواهد کرد. قطع‌کننده رحم را نیز لعنت‌شده دانسته و تهید کرده چشم و گوش او را از درک حقایق ناتوان می‌سازد.

در میان همه خویشاوندان، جایگاه پدر و مادر در قرآن بسیار برجسته‌تر است و فرمان می‌دهد:  
وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا؛

پروردگار تو مقرر کرد که جز او را نپرستید و به پدر و مادر خود احسان کنید. اگر یکی از آن دو یا هر دو در کنار تو به سالخوردگی رسیدند، به آنها (حتی) آف مگو و پرخاش مکن و با آنها به شایستگی سخن بگو.<sup>۱۳</sup>

### ۴. صله رحم در روایات

در روایات نسبت به این سنت مرضیه تأکید و ترغیب و تشویق بسیار دیده می‌شود که پاره ای از آنها بدین شرح است:

#### حدیث اول

رسول اکرم(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌فرماید:  
الْصَّدَقَةُ عَلَىٰ وَجْهِهَا وَأَصْطِنَاعُ الْمَعْرُوفِ وَبِرُّ الْوَالِدَيْنِ وَصِلَةُ الرَّحِمِ تُحَوِّلُ الشَّقَاءَ سَعَادَةً وَتَزِيدُ فِي الْعُمُرِ وَتَقِي مَصَارِعَ السُّوءِ؛  
صدقه بجا و نیکوکاری و نیکی به پدر و مادر و صله رحم، بدبختی را به خوشبختی تبدیل و عمر را زیاد و از مرگ بد جلوگیری می‌کند.<sup>۱۴</sup>

<sup>۹</sup><https://pajoohesheostan-markazi.ir>

نساء: ۱۱.

همان: ۳۶.

نور: ۴۲.

اسراء: ۴۳.

### حدیث دوم

هم چنین حضرت در حدیثی دیگر می فرماید :

الْصَّدَقَةُ بِعَشْرَةٍ وَالْقَرْضُ بِثَمَانِيَةِ عَشْرَةٍ وَصَلَةُ الْإِخْوَانِ بِعِشْرِينَ وَصَلَةُ الرَّحِمِ بِأَرْبَعَةٍ وَعِشْرِينَ؛

صدقه دادن ده حسنه، قرض دادن هجده حسنه، رابطه با برادران (دینی) بیست حسنه و صلّه رحم بیست و چهار حسنه دارد.<sup>۱۵</sup>

### حدیث سوم

امام علی (علیه السلام) می فرماید:

كَفَرُوا ذُنُوبَكُمْ وَتَحَبَّبُوا إِلَيَّ رَبِّكُمْ بِالصَّدَقَةِ وَصَلَةِ الرَّحِمِ؛

با صدقه و صلّه رحم گناهان خود را پاک کنید و خود را محبوب پروردگارتان گردانید.<sup>۱۶</sup>

### حدیث چهارم

امام علی (علیه السلام) می فرماید:

صَلَةُ الرَّحِمِ تُدْرُ النِّعَمَ وَتَدْفَعُ النِّقَمَ؛

صلّه رحم نعمت ها را فراوان می کند و سختی ها را از بین می برد.<sup>۱۷</sup>

### حدیث پنجم

امام صادق (علیه السلام) می فرماید:

مَا نَعَلِمُ شَيْئًا يَزِيدُ فِي الْعُمُرِ إِلَّا صَلَةَ الرَّحِمِ، حَتَّىٰ إِنَّ الرَّجُلَ يَكُونُ أَجَلُهُ ثَلَاثَ سِنِينَ فَيَكُونُ وَصُولًا لِلرَّحِمِ فَيَزِيدُ اللَّهُ فِي عُمُرِهِ ثَلَاثِينَ سَنَةً فَيَجْعَلُهَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ سَنَةً، وَ يَكُونُ أَجَلُهُ ثَلَاثًا وَ ثَلَاثِينَ سَنَةً فَيَكُونُ قَاطِعًا لِلرَّحِمِ، فَيَنْقُصُهُ اللَّهُ ثَلَاثِينَ سَنَةً وَ يَجْعَلُ أَجَلَهُ إِلَى ثَلَاثِ سِنِينَ؛

ما، غیر از صلّه رحم، چیزی نمی شناسیم که بر عمر بیفزاید، تا آن جا که گاهی عمر کسی سه سال است، و وقتی که اهل صلّه رحم می شود، خداوند هم سی سال بر عمرش می افزاید و آن را سی و سه سال می کند و گاهی عمر کسی سی و سه سال است و قطع رحم می کند و خداوند هم سی سال از عمر او می کاهد و عمرش را به سه سال، کاهش می دهد.<sup>۱۸</sup>

متقی، کنز العمال، ح ۴۴۴۴.

طبرسی، مکارم الاخلاق، ح ۲۹۳، ص ۹۱۱.

تمیم آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ح ۶۲۵۸.

همان، ح ۵۸۳۶.

مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۲۱.

## ۵. مراتب صلّه رحم

صلّه رحم دارای مراتب مختلفی است که برخی از آنها واجب و برخی مستحب هستند، دوری و نزدیکی رابطه فامیلی در این حکم اثرگذار است. سلام و احوالپرسی، رفت و آمد، رسیدگی به خویشان، کمک مالی یا بدنی (مانند پرستاری از مریض) و حفظ آبروی آنها از مراتب این حکم است. برخی از روش‌های صلّه رحم و حمایت از خویشاوندان عبارتند از:

## ۵-۱. کمک جانی

می‌توان گفت که بزرگ‌ترین مرتبه صلّه رحم، رسیدگی جانی به خویشان است و آن در جایی است که جان یکی از بستگان انسان در خطر باشد که در این صورت وی باید تا پای جان بایستد و از خویشاوندان خود- در چارچوب اسلام و معیارهای مکتبی- دفاع کند، تا ضرر را از او دفع نماید. رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) فرمود: مَنْ مَشَى إِلَى ذِي قَرَابَةٍ بِنَفْسِهِ وَ مَالِهِ لِيَصِلَ رَحْمَهُ أَعْطَاهُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ أَجْرَ مِائَةِ شَهِيدٍ هُرِّسَ بِهَا جَانٌ وَ مَالُشَ، صلّه رحم کند، خدای متعال اجر صد شهید به او می‌دهد.<sup>۱۹</sup>

## ۵-۲. کمک مالی

اگر در مواردی میان بستگان انسان افراد نیازمند وجود دارد، رسیدگی مالی به ایشان لازم و از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. امیر مومنان علی (علیه السلام) نیز می‌فرمایند: کسی که از سوی خدا ثروتی به دست آورد، باید بستگان خویش را به وسیله آن دستگیری کند.<sup>۲۰</sup>

## ۵-۳. کمک فکری

رسیدگی فکری در جایی است که یکی از بستگان انسان برای هدایت شدن نیاز به راهنمایی دارد. به عنوان مثال: یکی از اقوام انسان اهل نماز و روزه نیست، اگر رفتن نزد وی و راهنمایی او، سخن‌گفتن از فضیلت نماز و روزه و ترساندن از پیامدهای ترک نماز و روزه در او مؤثر می‌شود، بر انسان لازم است که نزدش رفته و به او کمک فکری کند و این از مصادیق امر به معروف و نهی از منکر است.<sup>۲۱</sup>

## ۵-۴. کمک عاطفی

گاهی رفتن به منازل خویشان، سلام و احوال‌پرسی، تلفن‌زدن و نامه‌نوشتن، محبت ایجاد می‌کند و سبب دل‌جویی از خویشان می‌شود. امیر مؤمنان علی (علیه السلام) فرمود:

صَلُّوا أَرْحَامَكُمْ وَ لَوْ بِالتَّسْلِيمِ؛ با بستگان خود صلّه رحم کنید، گرچه با سلام کردن به آنان باشد.<sup>۲۲</sup>

گاهی نیز شرکت در غم و شادی خویشان از موارد صلّه رحم است؛ شرکت در مراسم تشییع جنازه و مجالس ترحیم و دل‌جویی از بازماندگان آنان، و نیز شرکت در مجالس جشن و سرور ایشان، رسیدگی عاطفی به آنان بوده، در تقویت و تحکیم رابطه خویشاوندی نقش موثری دارد.

همان، ج ۷۴، ص ۸۹.

شریف رضی، نهج البلاغه، شهیدی، ، خطبه ۱۴۲.

خبرگزاری رسمی حوزه، آثار رسیدگی به خویشاوندان، تاریخ مراجعه: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰.

مجلسی، بحار الانوار، ص ۲۰۴.

## ۵-۵. ترک آزار

بدین معنا که یکی از برترین روش‌های صله رحم با خویشاوندان، ترک اذیت و آزار آنان پرهیز از غیبت، تهمت، زخم زبان و شماتت آنان، دخالت نکردن در زندگی آن‌ها به عناوین مختلف، عیب جویی نکردن از آنان و ... از برترین موارد صله رحم است. امام صادق (علیه السلام) در این باره فرمود: **أَفْضَلُ مَا تُوصَلُ بِهِ الرَّحِمُ كَفُّ الْأَذَى عَنْهَا؛** برترین چیزی که به آن صله رحم می‌شود، خودداری کردن از اذیت و آزار آنان است.<sup>۲۳</sup>

## ۶. آثار صله رحم

با تأملی در آثار صله رحم در آیات و روایات درمی‌یابیم که بخشی از آثار و برکات این مسئله در حوزه فرد و بخشی از آنها در حوزه اجتماع مطرح می‌شود، همچنان که پاره‌ای از این آثار در دنیا و پاره‌ای در آخرت نصیب انسان می‌گردد. صله رحم مانند دیگر فضایل اخلاقی درجه‌های متفاوتی دارد و با حداقل ارتباط که همان رفت و آمد خانوادگی یا سلام کردن است، آغاز می‌شود و با مهرورزی بیشتر از طریق رفع مشکلات و نیازمندی‌های خویشان به وسیله همکاری و مشارکت در زمینه‌های مختلف و کمک‌های عاطفی، مالی و جانی تکامل می‌یابد. بدیهی است به میزان تقویت و گسترش این ارتباطات در عمق و سطح، آثار و برکات وسیع‌تری نصیب فرد و جامعه می‌شود. باید گفت ذکر آثاری که پس از این اشاره می‌شود، چنین تصویری را برای خواننده ایجاد نکند که با حفظ حداقل ارتباط خویشاوندی بتوان به تمام این برکات دست یافت.<sup>۲۴</sup>

## ۷. نقش صله رحم در سلامت جسمی

الف) افزایش طول عمر

خداوند متعال برای هر امتی، عمری مشخص قرار داده است:

«لِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ».<sup>۲۵</sup>

البته آن را مشروط به عواملی ساخته است تا زیادت و نقصان پذیرد. به عبارت دیگر، بخشی از عمر آدمی، عمر حتمی و قطعی اوست که به آن اجل محتوم گویند و بخشی دیگر، عمر موهبتی الهی است که آن را در ازای عمل به قوانینی که خود مقرر داشته است، به بندگانش عطا می‌کند.

همان گونه که یک سلسله عوامل مادی نظیر تغذیه صحیح، رعایت بهداشت، دوری از هیجان‌های مداوم و ... مایه افزایش عمر معرفی می‌شود و خداوند این خواص را در آنها قرار داده است، عواملی نیز وجود دارند که هرچند ارتباط ظاهری آن با طول عمر برای ما چندان روشن نیست، ولی در روایات روی آن تأکید شده است.

امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید:

من چیزی مؤثرتر از صله رحم برای زیادتی عمر نمی‌شناسم. گاهی کسی که تنها سه سال به پایان عمرش باقی است، صله رحم می‌کند و خداوند به برکت آن، سی سال بر عمر او می‌افزاید و عمر او تا سی و سه سال دراز می‌گردد و گاه کسی که

کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۵۱.

<https://pajoohesheostan-markazi.ir>

اعراف: ۴۴.

سی و سه سال به پایان عمرش باقی است، ولی قطع رحم می کند و خداوند سی سال از عمر او را کاهش می دهد و سه سال پس از آن، مرگ او فرامی رسد.<sup>۲۶</sup>

علی بن حمزه مروزی که یکی از شیعیان، دوستان و شاگردان معروف امام کاظم (علیه السلام) بود، همراه یعقوب زید مغربی برای انجام حج به مکه مسافرت کرد. آنان در مسجد الحرام به حضور امام کاظم (علیه السلام) رسیدند. امام به یعقوب فرمود: آیا در فلان منزل با برادرت نزاع کردید و به یکدیگر فحش دادید؟ یعقوب گفت: آری. حضرت فرمود: به برادرت بگو بر اثر قطع رحم، عمرت کوتاه شد و از این سفر بر نمی گردی. یعقوب گفت: من هم به او فحش دادم، آیا عمرم کوتاه می شود؟ حضرت فرمود: خداوند بیست سال دیگر بر عمر تو می افزاید؛ زیرا تو در راه بازگشت، به عمه ات خدمت کردی. اگر در برابر آن قطع رحم که نسبت به برادرت کردی، این وصل رحم نبود، عمر تو نیز کوتاه می شد و از این سفر به وطن باز نمی گشتی؛ زیرا قطع رحم، عمر سی ساله را به سه سال و صله رحم، عمر سه ساله را سی و سه سال می کند.<sup>۲۷</sup>

(ب) تأمین سلامتی و سامان یافتن امور

دست یابی به عافیت دنیا و آخرت و سلامت جسم و روح، دعای همیشگی مؤمنان است که چنین با معبود خود نجوا می کنند: یا ولی العافیة نسلک العافیة، عافیة دنیا و الآخرة.<sup>۲۸</sup>

صله ارحام نیز سلامتی جسمی و روحی و سامان کارهای زندگی مؤمن را به همراه دارد.

امام صادق (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: نیکی و صله رحم کنید... که همه امور شما را در طریق درست سامان خواهد داد.<sup>۲۹</sup>

رسول خدا (صلی الله علیه و آله وسلم) نیز فرموده است: کسی که تأخیر مرگ و سلامت بدن را دوست دارد، صله رحم کند.<sup>۳۰</sup>

#### ۸. نقش صله رحم در سلامت روانی

در اندیشه دینی ما، حفظ، توسعه و تعمیق روابط فAMILI و ارتباط صمیمانه و حمایتی خویشاوندان از آنچنان اهمیتی برخوردار است که پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) آن را جزء دین دانسته اند و در جای دیگر، هدف از رسالت خویش را پس از

مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۶۲۱.

RCB.IR. پژوهشکده باقرالعلوم.

صدوق، عیون اخبار الرضا (علیه السلام)، ج ۲، ص ۱۶.

کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۲۹۵۷.

مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۴، ص ۹۲.

مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، روایت ۷۳.



بندگی خداوند و شکستن بت‌ها و طواغیت، صله رحم معرفی می‌کنند.<sup>۳۲</sup> قرآن نیز حفظ پیوندهای فامیلی را یکی از وظایف و برنامه‌های صاحبان خرد (اولوالالباب) تلقی کرده است.<sup>۳۳</sup>

از منظر تفکر دینی نقش صله رحم به گونه‌ای است که انجام آن سبب سامان‌دهی و ایجاد سلامت و عافیت و در طریق صحیح قرار گرفتن تمام امور می‌شود؛ آنجا که امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: تباروا و تواصلوا... و تعطون العافیة فی جمیع امورکم.<sup>۳۴</sup> همچنین در روایتی دیگر ارتباط خویشاوندی را سبب آرامش و تسکین خاطر افراد معرفی کرده و چنین می‌فرماید:

ایما رجل غضب علی ذی رحمه فلیقم الیه، ولیدن منه و لیمسه فان الرحم اذا مست الرحم سکنت؛<sup>۳۵</sup>

هرگاه کسی از رحم خود عصبانی شد، و بر او غضب کند پس باید به سوی او روانه شود و با او تماس برقرار کند. به درستی که دو رحم در تماس با یکدیگر به آرامش و سکون می‌رسند.

بنابراین، درباره اهمیت صله رحم و نقش و پیامدهای آن در سلامت و آرامش روحی و بهداشت روانی انسان از منظر آموزه‌های دینی همین بس که امام صادق (علیه السلام) ایجاد ارتباط فامیلی و پای بندی به آن را تأمین کننده سلامت و عافیت تمام امور انسان معرفی کرده است. اکنون با توجه به جایگاه بلند صله رحم در منابع دینی و پیامدها و آثار و نقش‌های فراوانی که در سلامت و بهداشت روانی انسان می‌تواند داشته باشد، شایسته است با نگاه و تحلیلی روان شناختی به این موضوع با اهمیت پرداخته شود تا از این منظر و با دیدگاهی جدید کارکردهای صله رحم مورد بحث و بررسی و تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

رسول خدا (صلی الله علیه وآله و سلم) فرمود: به حاضر و غایب اتمم و آنانی که از اصلا ب مردان و ارحام زنان تا روز قیامت به دنیا می‌آیند، سفارش می‌کنم صله رحم کنند، اگرچه به فاصله یک سال راه باشد؛ زیرا صله رحم جزء دین است.<sup>۳۶</sup>

#### ۹. صله رحم و نیازهای روانی

هر موجود زنده‌ای از جمله انسان برای رسیدن به حالت تعادل تلاش می‌کند نیازهای اساسی خود را در ابعاد مختلف شناختی، عاطفی و جسمانی تأمین کند؛ چرا که عدم تأمین این احتیاجات چه در زمینه بدنی و جسمانی و چه در زمینه روحی و روانی، سبب ایجاد اختلال در ارگانیسم خواهد شد. مطالعاتی نیز که بواسطه زیست‌شناسان و روان‌شناسان به عمل آمده نشانگر این حقیقت است که پاره‌ای از احتیاجات جسمانی و روانی برای تمام افراد بشر ضروری و حیاتی است.

تأمین یا عدم تأمین این نیازها در بهداشت بدنی و روانی انسان تأثیر بسزایی دارد. البته نحوه بروز و ظهور این نیازها در طول دوره تحول از نوزادی تا پیری و چگونگی فعالیت افراد در هر دوره‌ای از رشد برای تأمین این نیازها متفاوت است، ولی می‌توان گفت تمام افراد در همه دوره‌های زندگی این احتیاجات را برای خود ضروری تلقی می‌کنند و برای تأمین آن‌ها، حداکثر تلاش و کوشش را به خرج می‌دهند. به نظر روان‌شناسان نیازهای روانی به اندازه نیازهای بدنی برای انسان حیاتی است و بر این اساس، نیازهای روانی را جزء نیازهای اساسی قلمداد می‌کنند. و همان‌طور که در الگوی سلسله نیازهای آبراهام مازلو،

همان، ج ۳۸، حدیث ۳۴۹

رعد: ۳۱

مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۷، حدیث ۳۴۰

کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۳۰۲

همان، ج ۷۳، حدیث ۴۹

روان شناس انسان گرا، آمده است، این گونه نیازها در ردیف نیازهای عالی می باشد. بعضی از نیازهای روانی که صله رحم می تواند نقش تعیین کننده ای در تأمین و ارضای آن ها ایفا کند عبارتند از:

- نیاز به محبت
- نیاز به وابستگی و تعلق به گروه
- نیاز به بیان و ابراز خود<sup>۳۷</sup>

#### ۱۰. صله رحم و نیاز به محبت

یکی از نیازهای روانی نیاز به محبت است که انسان در هر دوره از زندگی و تحول و رشد به آن نیازمند است و باید از آغازین لحظات ورود به این جهان تا آخرین زمان وداع از این دنیا، متناسب با دوره رشد وی، این نیاز عالی و اساسی تأمین و ارضا شود. این نیاز در ابتدا و در بدو تولد با رابطه عاطفی و محبت آمیز مادر با نوزاد و به آغوش کشیدن او به تماس بدنی و نظایر آن تأمین می شود.

ارتباط صحیح و برخاسته از عشق و علاقه پدر نیز در این زمینه حایز اهمیت است و اگر به هر دلیلی این نیاز عاطفی، به خصوص در این دوره، ارضا نشود ضررهای جبران ناپذیری به کودک وارد می شود و سلامت جسمی و روانی او را به مخاطره می اندازد. با بزرگ تر شدن کودک در دوره نوجوانی و جوانی نیز نیاز به محبت از طریق دیگر اعضای خانواده، هم کلاسی ها و دیگر افراد جامعه و افرادی که با آن ها ارتباط دارد، تأمین می شود. آبراهام مزلو یکی از نشانگان اصلی افراد نایمن را چنین بیان می کند:

احساس طردشدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و این که دیگران به سردی و بدون محبت با او رفتار می کنند و اطمینان به این موضوع که مورد تنفر و خصومت دیگران واقع شده است.<sup>۳۸</sup>

بنابراین، نیاز به محبت به وسیله پدر و مادر و سپس به وسیله برادر و خواهر، خویشان و بستگان، همسالان، همسر و فرزندان و تمام افرادی که با فرد در ارتباط هستند، می تواند تأمین شود. در واقع، روابط فامیلی و معاشرت با خویشاوندان بستر مناسبی برای برقراری تعاملات عاطفی و اظهار علاقه و محبت به یکدیگر است و می تواند نقش بسزایی در تأمین این نیازها ایفا کند.<sup>۳۹</sup> خداوند حکمت و رمز و راز صله رحم را در ایجاد تعاطف و مهرورزی بدن خویشان به همدیگر، تبیین و تشریح فرموده است؛ آنجا که می فرماید: «... فآئی انا الله الرحمن الرحیم و الرحم انا خلقتها فضلاً من رحمتی لتعاطف بها العباد و لها عندی سلطانٌ فی معاد الاخره...» من خدای بخشنده و مهربانم و رحم را، که یک فضل و فضیلتی است، من خودم به اقتضای رحمت خویش آفریدم تا انسان ها بدین وسیله به یکدیگر مهر و عطف و ورزند و در قیامت نیز در نزد من حجت قاطعی داشته باشند.<sup>۴۰</sup>

بنابراین، با صله رحم هم نیاز به محبت دیگری را ارضای کرده ایم و هم با عکس العمل طرف مقابل، زمینه تأمین و ارضای نیاز به محبت خود را فراهم نموده ایم. و در نهایت، گامی در جهت تأمین یکی از نیازهای روانی و در نتیجه سلامت و بهداشت

Vista.ir نقش صله رحم در بهداشت روانی: تاریخ مراجعه: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

دیماتو، روانشناسی سلامت، مترجم: محمدی و همکاران، ص ۴۸۱.

Vista.ir نقش صله رحم در بهداشت روانی: تاریخ مراجعه: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، حدیث ۴

روانی خویش و دیگران برداشته ایم. و چه بسا بر همین اساس است که از امام صادق(علیه السلام) نقل شده است که هرگاه کسی را دوست داشتی او را به آن آگاه ساز؛ زیرا که دوستی میان شما را پا برجاستر می کند؛ قال الصادق(علیه السلام): اذا احببت رجلاً فاخبره بذلک فانه اثبت للموده بینکما.<sup>۴۱</sup>

### ۱۱. صله رحم و نیاز به وابستگی و تعلق به گروه

این نیاز نیز از جمله نیازهایی است که در هر مرحله از رشد در انسان وجود دارد و به گونه ای در پی تأمین آن است. بستگی و ارتباط با گروه تنها برای تأمین احتیاجات مادی نیست، بلکه فرد خود را به وسیله گروه می شناسد و از طریق گروه به خصوصیات اخلاقی و استعدادها و توانمندی های خویش پی می برد. علاوه بر این، گروه سبب تحکیم شخصیت فرد می گردد. پذیرفته شدن از طرف گروه، موقعیت اجتماعی فرد را در نظر خود او و دیگران مشخص و محرز می سازد.

فرد طرز برخورد با دیگران، رعایت مصالح دیگران، تحمل افکار و عقاید مختلف و اعتماد به نفس را در گروه می آموزد و در نهایت موقعیت اجتماعی خویش را استوار می سازد. رحم، اقوام و خویشاوندان یک فرد می تواند در حکم یک گروه منسجم اجتماعی باشد که هر فردی در سایه متعلق دانستن خویش به آن، به تأمین این نیاز روانی بپردازد. حفظ پیوندهای خانوادگی و فامیلی و معاشرت با آن ها می تواند جلو احساس طردشدن و عدم تعلق به گروه خاصی را بگیرد.

شخص با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان خویش مطمئن می شود مورد تنفر و خصومت دیگران نیست، بلکه به گروهی خاص تعلق دارد و در نتیجه احساس تنهایی نخواهد داشت. در پرتو تأمین این نیاز از طریق ارتباط های خانوادگی و شناخت هویت جمعی و گروهی و تکیه بر توانمندی های خویش و گروه فامیلی است که انسان کم تر دچار بیماری از خود بیگانگی خواهد شد. مزو نیز یکی از نشانگان اصلی افراد نایمن را احساس تنهایی معرفی کرده است که ما بر این باوریم صله رحم نقش مهمی در از بین بردن چنین احساس ایفا می کند.<sup>۴۲</sup>

### ۱۲. صله رحم و نیاز به بیان و ابراز خود

یکی دیگر از احتیاجات روانی انسان که مورد توجه روان شناسان قرار گرفته نیاز به ابراز خود است که منظور از آن ارائه افکار و عقاید خود به دیگران می باشد. هر فردی در هر وضع و موقعیتی و در هر مرحله از تحول و رشد میل دارد از فرصت های مختلف استفاده کرده و خود را نشان دهد. هر کس به تناسب فهم و تجربیات خود امور و وقایع را به طرز خاصی درک می کند و میل دارد درک و نظر خود را درباره آن ها ابراز دارد. موضوعاتی نظیر تربیت فرزندان، چگونگی اداره زندگی و معاش و رمز و راز موفقیت و پیشرفت و مهارت های مختلف در رفع مشکلات شخصی و نظایر آن مورد توجه و علاقه افراد است و برای هر یک راه یا وسیله تازه و جدیدی کشف کرده اند که می خواهند آن را به دیگران ارائه نمایند.

یکی از این فرصت ها برای ارائه آنچه که یافته اند، جمع های خانوادگی است که در پرتو دید و بازدیدها و معاشرت های فامیلی و ارتباط خویشاوندان شکل می گیرد. در چنین گردهمایی ها افراد فرصت ابراز خود پیدا نموده و بدینوسیله به نیاز روانی خویش پاسخ مثبت داده، آن را ارضا می نمایند. صرف نظر از انتقال تجربیات و تعامل های اجتماعی، همین بیان و ابراز خود نقش زیادی در ایجاد آرامش روانی فرد خواهد داشت.

۴۱. کلینی، اصول کافی، ج ۴، ص ۴۵۹

۴۲. Vista.ir نقش صله رحم در بهداشت روانی: تاریخ مراجعه: ۱۳۹۹/۱۱/۲۰؛

علاوه بر این، ابراز خود وسیله مؤثری برای تسکین آلام درونی افراد است. وقتی فرد درباره مشکلات خود با دیگران صحبت کند و از همدلی و همدردی و راهنمایی آن‌ها برخوردار شود، ناراحتی و درد و رنج او کم تر می شود. همان طور که معروف است درد خود را با دیگران در میان گذاردن و نگرانی‌های درونی را برای آن‌ها نقل کردن، فشار درد را کم می کند و اضطراب و تشویش فرد را تسکین می دهد. در دید و بازدیدهای فامیلی ضمن برقرار شدن رابطه بین افراد، امکان برون ریزی‌های عاطفی فراهم می شود. از طریق تخلیه هیجانی، افکار منفی و غیر واقعی افراد تعدیل خواهد شد. بنابراین، صله رحم آسان‌ترین، سریع‌ترین و طبیعی‌ترین شیوه برای تأمین نیاز به ابراز خود و دسترسی به آثار و پیامدهای مثبت آن است. با ایجاد فرصت برای ابراز خود، امکان پیدایش افکار و عقاید جدید و روش‌های جدید و ابتکار افراد هموار می شود که با اندک توجهی به تماس‌های خصوصی میان دو یا چند نفر یا ارتباطات اجتماعی میان افراد، به این واقعیت خارجی می توان دست یافت.<sup>۴۳</sup>

### ۱۳. صله رحم و کاهش تنیدگی

تنیدگی یا استرس (Stres) مفهومی است که از علم فیزیک به حوزه‌های زیست‌شناسی، پزشکی و روان‌پزشکی، روان‌شناسی وارد شده و در مورد ارگانیسم انسان به کار می رود. در علم فیزیک این واژه به مقدار نیرویی اشاره دارد که بر یک شیء فیزیکی وارد می شود و برای اشاره به فشار مادی - تحمیل باری بر ارگانیسم که از قدرت آن خارج است - به کار می رود و در روان‌شناسی و روان‌پزشکی برای اشاره به فشار روانی - مانند هنگامی که فرد بر محرومیت از روابط معنادار با دیگران به نگرانی عاطفی دچار می شود - از این مفهوم استفاده می شود. عوامل تنیدگی را در زندگی فردی و اجتماعی انسان فراوان است و روان‌شناسان برای کاهش و به حداقل رساندن این عوامل راهکارهای گوناگونی ارائه می کنند. از جمله راه‌های کنار آمدن با تنیدگی‌های متعدد روزمره در زندگی انسان، ایجاد فضای حمایتی، از میان بردن شرایط آسیب‌زا یا تنیدگی‌زا، و ... اسلام برای مقابله با تنیدگی و افزایش سطح سازش یافتگی فرد، علاوه بر بهره‌جستن از روش‌های شناختی مانند ایمان به خدا، توکل به خدا و اعتقاد به مقدرات الهی و نیز روش‌های معنوی مانند دعا، توسل به ائمه (علیهم‌السلام)، که با ایجاد و اصلاح اندیشه‌ها و افکار و یا ایجاد نوعی رابطه عاطفی و معنوی با خدا و اولیای الهی فرد را برای مقابله با مشکلات و تنیدگی‌ها آماده و ترغیب و تشویق می کند، از روش‌های رفتاری، اجتماعی و ارتباطی مانند تشویق به داشتن ارتباط با خانواده، فامیل و خویشاوندان نیز برای کاهش تنیدگی فرد بهره می گیرد؛ زیرا کسی که از حمایت خانوادگی و اجتماعی برخوردار نباشد، خود را از نظر روانی بدون پشتوانه می بیند، ولی اگر در مواجهه با حوادث و مشکلات مختلف از تکیه‌گاه محکم خانوادگی برخوردار باشد، خود را قدرتمند می بیند و دچار تنیدگی و اضطراب نمی شود و احساس تنهایی نمی کند و کم تر دچار آسیب‌های مختلف ناشی از تنیدگی می گردد. انسان در زندگی و برای مقابله با مشکلات و حوادث و عوامل تنیدگی‌زا، به دو دسته عامل نیاز دارد. یکی اسباب طبیعی و مادی و دیگری شرایط زمانی مناسب. احساس نداشتن پشتوانه و احساس تنهایی چه بسا باعث به هم خوردن تعادل روانی شده و فرد را در حرکت به سوی هدف خویش باز دارد و عجز و ناتوانی بر او غلبه کند. بنابراین، صله رحم و پیوندهای خانوادگی می تواند با احساس تنهایی که یکی از نشانگان افراد نایمن است، به مقابله برخیزد و به افراد خانواده گسترده خویش احساس ایمنی لازم را عطا نماید تا در موقع بروز مشکلات و ایجاد تنیدگی بتوانند با آن به خوبی کنار آمده و به آرامش روحی و سلامت روانی دست یابند.<sup>۴۴</sup>

Enساني.ir پرتال جامع علوم انسانی، نقش صله رحم در بهداشت روانی، تاریخ مراجعه: ۱۳۹۹/۱۲/۱۷؛

دیماثو، روانشناسی سلامت، ترجمه سیدمهدی موسوی اصل و همکاران، ص ۵۹۱؛

## ۱۴. صله رحم و احساس ایمنی

یکی از موضوعات بهداشت روانی که بعد از نیازهای فیزیولوژیکی تاکید فراوانی روی آن می شود و بین روان شناسان به ویژه انسان گراها مطرح می باشد، احساس ایمنی است. آبراهام مزلو - روان شناس معروف انسان گرا - از اولین کسانی بود که در این زمینه نظریاتی را مطرح کرد، وی چهارده نشانگان برای کسانی که احساس ناایمنی می کنند برشمرد که تعدادی از آن ها عبارتند از:

۱- احساس طرد شدن: یعنی احساس این که مورد عشق و علاقه دیگران نیست و دیگران با او برخورد سرد و بدون محبت دارند و نیز این احساس که مورد تنفر و خصومت دیگران واقع شده است .

۲- احساس تنهایی؛

۳- احساس این که دائما در معرض خطر قرار دارند .

آبراهام مزلو معتقد است نشانگان سه گانه فوق، نشانگان اولیه احساس ناایمنی هستند که به عنوان علت محسوب می شوند زیرا بقیه نشانگان ثانویه هستند و در واقع معلول این سه عامل می باشند .

صله رحم یا به عبارت دیگر حفظ پیوندهای خانوادگی و فامیلی و معاشرت با آن ها می تواند احساس طرد شدن را از فرد زایل نماید؛ فرد با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان احساس می کند مورد عشق و علاقه دیگران بوده و از روی محبت و عطف با وی رفتار می شود و مطمئن است که مورد تنفر و خصومت دیگران نیست . از طرفی چون هم دیگران به دیدن او می آیند و هم او به دیدن دیگران می رود در کاهش احساس تنهایی نیز مؤثر است . اگر چنین روابط گرم و صمیمی بین خانواده ها و فامیل ها وجود داشته باشد، افراد هنگام بروز مشکلات و ناملایمات اطمینان پیدا می کنند که از پشتوانه خانواده و خویشاوندان برخوردارند و می توانند در مقابل مشکلات و حوادث ناگهانی مقاومت کنند . فردی که این اطمینان و آرامش را در مجموعه خانواده از گذشته و از دوران کودکی تجربه کرده است، هیچ گاه احساس نمی کند که در هنگام خطر تنها گذاشته می شود زیرا همیشه در گذشته مشاهده کرده که وقتی حادثه ای برای خود یا هر یک از نزدیکان او پیش آمده است، همه خانواده و فامیل ابراز همدردی کرده و به کمک آن ها آمده اند . بنابراین می توان ادعا کرد که: یکی از آثار معاشرت های خانوادگی و ارتباطهای فامیلی، کاهش احساس ناایمنی یا به عبارت دیگر ارضای یکی از مهم ترین نیازهای عاطفی یعنی احساس ایمنی است.<sup>۴۵</sup> لذا رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) درباره معنای آیه «واتقوا الله الذی تسائلون به والارحام» می فرماید: خدای متعال امر می کند به این که صله رحم کنید زیرا صله رحم هم زندگی دنیای شما را طولانی تر می کند و هم در آخرت برایتان بهتر است.<sup>۴۶</sup>

مرحوم علامه طباطبایی می فرماید: ممکن است مراد از جمله زندگی دنیای شما را طولانی تر می کند، این باشد که صله رحم و حفظ پیوندهای خانوادگی زندگی را از حیث آثارش طولانی می کند؛ چون باعث وحدت جاری بین اقارب می شود و وقتی روابط خویشاوندی محکم تر شد انسان در از بین بردن عوامل ناسازگار زندگی بهتر مقاومت می کند و بهتر از بلاها و مصائب و دشمنان جلوگیری به عمل می آورد.<sup>۴۷</sup>

شاملو، بهداشت روانی، ص ۴۴۴.

ابن عباس و سیوطی، تفسیر درالمنثور، ج ۲، صفحه ۴۱۷.

طباطبائی، تفسیر المیزان، ص ۴۱۲.

در اینجا بیان این نکته ضروری است که نقش صله رحم و معاشرت با اقوام برای سالمندان به مراتب بیش تر است؛ به دلیل این که احساس نایمندی در زنان و مردان سالمند بیش تر نمود پیدا می کند. از دست دادن توانایی های جسمانی، بازنشسته شدن و عدم قدرت بر ادامه کار و از دست دادن مقام اجتماعی و عدم حضور فعال در صحنه های گوناگون زندگی، احساس طرد شدن و احساس تنهایی را در پیرمردان و پیرزنان بیش تر به وجود می آورد؛ از این روی داشتن ارتباط با آن ها و تعظیم و تکریم آنان در کاهش احساس نایمندی بسیار مؤثر است. امام صادق علیه السلام در این باره می فرماید: عظموا کبارکم و صلوا ارحامکم.<sup>۴۸</sup>

سالمندان را گرمی بدارید و با اقوام و خویشان پیوند برقرار کنید. این تعظیم و تکریم آن قدر اهمیت دارد که پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) نیز فرمود: من اجل الله اجلال ذی الشیبه المسلم.<sup>۴۹</sup>

### ۱۵. صله 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 شان و منزلت اجتماعی ببینند. اما این که احساس مزبور چگونه تحقق پیدا می کند، باید گفت این نیاز صرفاً در تعاملات اجتماعی و ارتباط گرم و صمیمی با دیگران ارضا می شود. وقتی این نیاز انسان تامین شد، از اعتماد به نفس بالایی برخوردار می شود و می تواند از توانایی ها و قابلیت هایی که در خودش می بیند نهایت استفاده را ببرد. ولی اگر به این نیاز روانی خللی وارد شود، انسان احساس حقارت، ضعف و نومییدی یا بالعکس احساس خود بزرگ بینی می کند و هر دو قطب چنین احساسی در واقع دور شدن از واقعیت خود است. متخصصان امر بهداشت روانی معتقدند، علت احساس حقارت و خود بزرگ بینی را می توان در طرد شدن مستمر و مداوم از طرف والدین و دیگران دانست و نیز معتقدند که ریشه بسیاری از نابهنجاری های روانی احساس بی ارزشی عمیق است.<sup>۵۰</sup>

یکی از عوامل مهمی که می تواند نقش بسزایی در تامین و ارضای این نیاز داشته باشد، ارتباطهای خانوادگی و معاشرت با آن هاست؛ زیرا این نوع روابط بر اساس احترام متقابل و در فضایی آکنده از محبت و علاقه نسبت به یکدیگر انجام می گیرد و طرفین بدون منت گذاری بلکه بر اساس مسؤولیت انسانی و دینی، خود را ملزم به چنین روابطی می دانند و احساس می کنند که مورد احترام و تکریم واقع شده اند. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: صلۀ الارحام تحبب فی اهل بیته؛ یعنی صله رحم و معاشرت با آن ها باعث می شود فرد در میان خانواده اش محبوب شود.<sup>۵۱</sup>

### نتیجه گیری

درست است که انسان دارای یک سیر زندگی خاص (مرگ حتمی) می باشد؛ اما همان طور که در آیات و روایات آمده او با انجام برخی از امور می تواند مرگ حتمی خود را به تأخیر یا تقدیم اندازد. صله رحم یکی از این امور است؛ که به صورت کمک جانی،

کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۱۳۲؛

همان؛<sup>۴۹</sup>

مزلو، روان شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگریان، ص ۲۵۴؛

اصول کافی، ج ۳، روایت ۵۴؛

مالی، فکری، عاطفی و ترک آزار نمود پیدا می کند. انسان ذاتاً موجودی اجتماعی است و میل به روابط و نیازهای عاطفی در او سبب برقراری ارتباط می شود. زمانی که فرد به نیازهای درونی خود از طریق ارتباط با افراد پاسخگو باشد، نیاز به محبت، وابستگی، ابراز و بیان خود تامین می شود و فرد احساس ایمنی و ارزش می کند و میزان بسیار بالایی از تنیگی هایش کاهش و میل به زندگی در او افزایش می یابد و در نتیجه سلامت جسمی، روحی و روانی تامین می شود.

## منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

- ۱- ابن عباس، عبدالله، سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، تفسیر درالمنثور، قم، نشر مکتبه آیه الله مرعشی النجفی (ره)، چ ۱، ۱۴۰۴ ه ق.
- ۲- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، شرح غررالحکم و دررالکلم، تهران، دانشگاه تهران، ج ۱، ۱۳۶۶ ه ش.
- ۳- حویزی، عبدعلی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، تصحیح: رسول هاشمی، قم، نشر اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ه ق.
- ۴- دیماتئو، رابین، روان شناسی سلامت، مترجم: محمدی و همکاران، تهران، نشر سازمان سمت، چاپ ۹، ۱۳۸۸ ه ش.
- ۵- شاملو، سعید، بهداشت روانی، تهران، نشر رشد، ۱۳۹۸ ه ش.
- ۶- صدوق ف عیون اخبار الرضا (علیه السلام)، تهران، انتشارات جهان، ۱۳۷۸ ه ش.
- ۷- طباطبائی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، مترجم محمدباقر موسوی، قم، جامعه مدرسین، چ ۱۱، ۱۳۷۸ ه ش.
- ۸- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، تصحیح: محمود بروجردی، قم، نشر شریف رضی، چ ۴، ۱۳۷۰ ه ش.
- ۹- فیض کاشانی، محسن، محجۀ البیضاء فی تهذیب الأحياء، قم، نشر جامعه مدرسین، ۱۳۸۳ ه ش.
- ۱۰- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، مترجم: حسین استاد ولی، تهران، نشر دارالکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ ه ق.
- ۱۱- متقی، حسام الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، تصحیح: سقاء حیانی و صفوة بکری، بیروت، نشر مؤسسه الرساله، چ ۵، ۱۴۰۵ ه ق.
- ۱۲- مجلسی، محمدباقر، بحار الأنوار، بیروت، نشر دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ه ق.
- ۱۳- مزلو، آبراهام، روان شناسی شخصیت سالم، مترجم: شیوا رویگریان، تهران، نشر هدف، ۱۳۶۷ ه ش.
- ۱۴- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، قم، نشر هجرت، چ ۶، ۱۳۷۸ ه ش.