



مرکز تحقیقات اسلامی

اصفهان

گامی



عمران
علیه السلام

www.

www.

www.

www.

Ghaemiyeh

.com

.org

.net

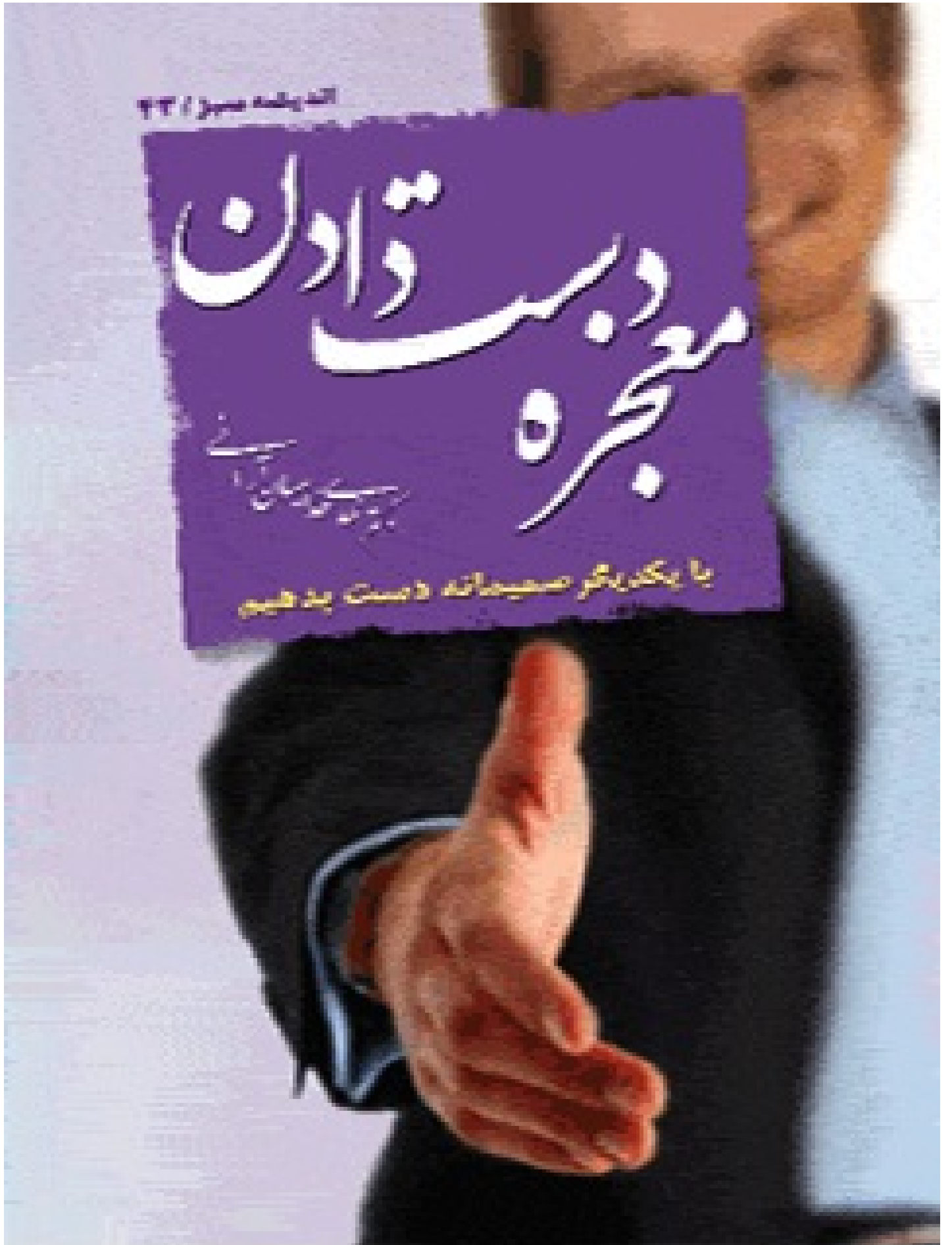
.ir

آب و تاب (مجله) / ۲۳

دست دادن به جبر

پروفسور
پاکستان

با یکدیگر تصمیماتمان دست بدست



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

معجزه دست دادن (روانشناسی اثرات مثبت لمس پوست بدن)

نویسنده:

مهدی خدامیان آرانی

ناشر چاپی:

و ثوق

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

۵	فهرست
۷	معجزه دست دادن
۷	مشخصات کتاب
۷	اشاره
۱۱	فهرست
۱۳	مقدمه
۱۵	آیا دوست داری با خدا دست بدهی؟
۱۷	آیا می خواهی خدا به تو افتخار کند؟
۲۰	خدا یا! رویت را سوی من کن
۲۲	قنوت دل، آرزوی من است!
۲۵	ثواب جهاد کنندگان را داری!
۲۷	چه کنم دعایم مستجاب شود؟
۳۰	دل را خانه تکانی کن!
۳۲	چه کنم که خدا نگاهم کند؟
۳۵	آبشاری از رحمت خدا را یافتم
۳۸	فوج فوج گناهانم بخشیده شد
۴۲	دست یکدیگر بفشاریم به مهر!
۴۵	دست دادن گره ای
۴۹	الگوی سبز دست دادن
۵۳	زیاد با یکدیگر دست بدهیم
۵۵	دست دادن با نامحرم
۵۷	عواطف مثبت در اسلام
۶۱	درمان اضطراب با دست دادن
۶۸	راه های ارسال پیام های غیر کلامی

۷۴ آیا از نتیجه این شش تحقیق اطلاع دارید؟

۷۸ دست شما یک فرستنده قوی است

۸۰ دوازده نکته در مورد چگونگی دست دادن

۸۳ آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟

۸۷ این سنت دیرین را فراموش نکنیم

۸۹ فریاد پوست بدن: «من گرسنه ام»

۹۳ پی نوشت ها

۱۰۶ منابع تحقیق

۱۱۳ درباره مرکز

سرشناسه : خدامیان آرانی، مهدی، ۱۳۵۳ -

عنوان و نام پدیدآور : معجزه دست دادن / مهدی خدامیان آرانی.

مشخصات نشر : قم: وثوق، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۹۴ص.

فروست : اندیشه سبز؛ ۴۳.

شابک : ۳۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۹۴-۱۹-۱ :

یادداشت : چاپ سوم.

یادداشت : کتاب حاضر قبلا- تحت عنوان "معجزه دست دادن: ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر" توسط همین انتشارات در سال ۱۳۸۶ منتشر شده است.

یادداشت : عنوان روی جلد: معجزه دست دادن: با یکدیگر صمیمانه دست بدهیم.

عنوان روی جلد : معجزه دست دادن: با یکدیگر صمیمانه دست بدهیم.

عنوان دیگر : معجزه دست دادن: ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر.

موضوع : ارتباط غیر کلامی

موضوع : موفقیت -- جنبه های روان شناسی

رده بندی کنگره : BF۶۳۷ / الف ۴۶ خ ۴ ۱۳۹۲

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۹۱۵۴

ص: ۱

معجزه دست دادن

مهدی خدامیان آرانی

ص: ۳

فهرست

تصویر

□

ص: ۵

تصوير

□

ص: ٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شما کنجکاو هستید و گرنه این کتاب را خریداری نمی کردید، گمان می کنم شما مایل هستید اطلاعات بیشتری در مورد دست دادن با یکدیگر بدانید.

این کنجکاوِ شما را تحسین می کنم و سعی می کنم تا شما را نسبت به آثار و برکات روحی و روانی که از دست دادن حاصل می گردد آشناتر سازم.

گر چه این سنت حسنه دست دادن در میان ما کاملاً رواج دارد، اما نکته های زیادی در این زمینه در مجموعه سخنان امامان معصوم (علیهم السلام) وجود دارد که در این کتاب به بیان گوشه ای از آن پرداخته شده است.

پیام مهم این کتاب این است که اگر خواستار تقرب به خداوند متعال و رشد معنوی هستید به جای گوشه نشینی و چله گرفتن، بروید و در متن جامعه حضور پیدا کنید.

از سوی دیگر روانشناسان در مورد دست دادن تحقیقات زیادی انجام داده اند و من دوست دارم که شما را از نتیجه این تحقیقات آگاه سازم.

آیا می دانید دست دادن با دیگران یکی از بهترین راه های درمان اضطراب و رسیدن به آرامش می باشد؟ آیا می دانید دست شما یک فرستنده قوی است و همواره در حال ارسال پیام های مهمی می باشد؟ آیا شما از روشهای مختلف دست دادن و این که هر کدام از این روش ها چه پیام هایی را به طرف مقابل انتقال می دهد، اطلاع دارید؟

امیدوارم به فضل الهی این کتاب برای شما مفید واقع گردد و از آن بهره کافی را ببرید.

مهدی خُدامیان آرانی

فروردین ماه ۱۳۸۶

ص: ۸

آیا دوست داری با خدا دست بدهی؟

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده اید که انسان می تواند با خداوند متعال دست بدهد؟

و به راستی اگر کسی بتواند دست در دست خدا بگذارد، به دریای بی انتهای رحمت وصل شده است و چقدر برکت و فیض به تمام وجود او سرازیر می گردد.

آیا می خواهی بدانی که چگونه می توان با خدا دست داد؟

امام باقر(علیه السلام) در حدیثی می فرماید: «هر گاه دو مؤمن همدیگر را ملاقات کنند و دست در دست یکدیگر بنهند، خداوند با آن کسی که محبت بیشتری نسبت به دوست خود دارد، دست می دهد».(۱)

آری خداوند متعال نگاه می کند که کدام یک از این دو نفر به دیگری محبت بیشتری دارد؟ کدام یک با عشق و محبت بیشتری با دوست خود برخورد می کند؟

هر کدام از آن ها که درجه اشتیاق و محبت آن ها بالاتر باشد، خدا با او دست می دهد.

آری اگر جامعه ما این سخن امام باقر(علیه السلام) را مورد توجه دهد، چقدر جامعه پرنشاطی خواهیم داشت.

ص: ۹

۱- ۱. ان المؤمنین اذا التقوا وتصافحوا ادخل الله يده بين ايديهما فصافح اشد هما حبا لصاحبه: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۳ ح ۱۴، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۲۴ ح ۱۲، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۳۶، هم چنین در احاديث ديگر اين نکته بيان شده که خداوند دست خود را میان دو دست مؤمن میگذارد رجوع کنید: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹ ح ۳، جامع السعادات، ج ۲ ص ۱۹۷، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۱۹ ح ۷، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴ ح ۱۳، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶.

همه برای این که به دست خدا، دست بدهند، سعی می کردند در همه دیدارها این چنین باشند و همدیگر را با تمام وجود دوست داشته باشند.

البته روشن است که خداوند دستی مانند دست ما ندارد بلکه مراد از دست خدا، همان رحمت و مهربانی خداست که می آید و تمام وجود تو را در بر می گیرد.

برخیز به همگان دست محبت بده، نه دستی که از روی تعارف و اجبار باشد! بلکه دست دادنی از روی شناخت و برای جذب رحمت الهی.

اگر می خواهی رحمت و مهربانی خدا را به سمت خود جلب کنی از روی صدق و صفا با همه مهربان باش و به دیدار پدر و مادر و اقوام و دوستان برو و در حالی که تلاش می کنی در مسابقه محبت برنده شوی دست در دست آنان قرار ده تا خدا دست محبت خود را در دست تو قرار دهد.

ص: ۱۰

آیا می‌خواهی خدا به تو افتخار کند؟

انسان جانشین خدا بر روی زمین است و برای همین نکته بود که خداوند به فرشتگان دستور داد تا بر انسان سجده کنند.

و فرشتگان به ساحت قدس الهی عرضه داشتند که چرا این بشر را آفریدی، اگر مقصود تو عبادت کردن اوست ما فرشتگان که عبادت تو را می‌کنیم.

خداوند در جواب فرمود: «من چیزی را می‌دانم که شما نمی‌دانید».(۱)

جالب است بدانیم که خداوند در مواردی به این انسان مباحثات و افتخار می‌کند و از فرشتگان می‌خواهد که به این انسان نگاه کنند.

حال با هم مواردی که خداوند بر انسان افتخار می‌کند مورد بررسی قرار می‌دهیم:

الف - هنگامی که بنده مؤمن نیمه شب از خواب برمی‌خیزد و از خواب شیرین می‌گذرد و وضو می‌گیرد و نماز شب می‌خواند؛ آنجاست که خداوند چون این منظره را می‌بیند به این بنده اش در حضور فرشتگان افتخار می‌کند و می‌فرماید:

ص: ۱۱

۱-۲. «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِ-ل-ءِ كِهَ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً... قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ»: سوره بقره، آیه ۳۰.

«ای فرشتگان بنده مرا ببینید که چگونه از لذت خواب خود می گذرد تا نماز بخواند آن هم نمازی که بر او واجب نکرده ام» (۱).

ب - هنگامی که بنده مومن به حج می رود و روز عرفه از سرزمین عرفات کوچ می کند خداوند به او در حضور فرشتگان مباحات می کند و می فرماید: «ای فرشتگانم، نگاه کنید به این بنده من» (۲).

ج - وقتی رزمندگان اسلام آماده حمله به قلب لشکر دشمن می شوند و جان خود را در کف اخلاص گذاشته و می روند تا تقدیم اسلام کنند، اینجاست که خدا به رزمندگان مباحات می کند (۳).

ولی یک مورد دیگری هم هست که خداوند به انسان مباحات می کند و زمان و مکان خاصی ندارد و شما هر موقع که اراده کنید می توانید به این مباحات الهی برسید.

این مورد را امام باقر و امام صادق (علیه السلام) برای ما بیان می کنند و آن موقعی است که مونی به زیارت برادر دینی خود می رود و با یکدیگر دست داده و همدیگر را در آغوش می گیرند، آنجاست که خداوند به آنان نظر رحمت می کند و به این دو نفر افتخار می کند و به فرشتگان می فرماید: «ای فرشتگان من، نگاه کنید به این دو بنده من که به دیدار یکدیگر رفته و چگونه یکدیگر را دوست می دارند و این دیدار و محبت به خاطر من است، پس بر من است که آنان را در آتش جهنم نسوزانم» (۴).

من دقت زیادی در سخنان و کلمات امامان معصوم (علیهم السلام) نمودم مورد دیگری را نیافتم که خداوند هنگام مباحات کردن به بنده خود، وعده آزادی از آتش جهنم

ص: ۱۲

۱- ۳. عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا قام العبد من لذيذ مضجعه، والنعاس في عينه ليرضى ربه تعالى بصلاه ليله باهى الله تعالى به الملائكة...»: وسائل الشيعة ج ۸ ص ۱۵۷، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۳۳۲، بحار الأنوار ج ۸۷ ص ۱۵۶
۲- ۴. أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لما حج حجه الوداع وقف بعرفه وأقبل على الناس بوجهه فقال: إذا كانت هذه العشية باهى الله بأهل هذا الموقف الملائكة فيقول: يا ملائكتي انظروا إلى عبادي...»: دعائم الإسلام ۲۹۴، بحار الأنوار ج ۹۹ ص ۴۹، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۰ ص ۱۵۱

۳- ۵. عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «إن الغزاه إذا هموا بالغزو كتب الله لهم براءة من النار فإذا تجهزوا لغزوهم باهى الله تعالى بهم الملائكة...»: مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۱۰، بحار الأنوار ج ۱۰۰ ص ۱۲، تفسير مجمع البيان ج ۲ ص ۴۴۴
۴- ۶. فإذا التقيا و تصافحا و تعانقا قبل الله عليهما بوجهه ثم باهى بهما الملائكة فيقول: انظروا إلى عبدی تزاورا و تحابا فی، حق على الا اعذبهما بالنار: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۴، وسائل الشيعة ج ۱۲ ص ۲۳۱، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۴، جامع السعادات، ج ۲

ص ۱۹۵

داده باشد.

خلاصه آن که وقتی به دیدار برادر مومن خود می روید و دست در دست او می نهید و این کار را به خاطر خدا انجام می دهید، خداوند به این کار تو افتخار می کند. آری هیچ چیز به اندازه خشنود کردن دل مومن، خدا را خوشحال نمی کند!

ص: ۱۳

خدایا! رویت را سوی من کن

در مورد اهمیت نماز همین بس که نماز ستون دین و معراج مؤن می باشد و هیچ عملی نزد خداوند به برتری نماز نمی رسد. و اگر نماز گزار در نماز حضور قلب داشته باشد خداوند با صورت خود به نماز گزار رو می کند.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «هر مؤنی که با قلب خویش در نماز به خدا رو کند، خداوند نیز روی خود را به سوی او می کند.» (۱)

البته واضح است که مراد از «رو کردن خدا» این است که خداوند با نهایت توجه به نماز گزار نظر می کند به بیان دیگر چطور وقتی ما با شخصی ملاقات می کنیم اگر بخواهیم نهایت توجه خود را به او بفهمانیم با تمام صورت به او رو می کنیم؛ همین طور هنگامی که نماز گزار به نماز می ایستد و با تمام حضور قلب در مقابل او به عبادت او می پردازد خداوند به این نماز گزار نهایت توجه را دارد و در سخنان امامان معصوم (علیه السلام) از این توجه پیدا کردن خداوند به بنده خود، تعبیر به «رو کردن» شده است.

حال می خواهم نکته ای جالب برای شما نقل کنم: امام باقر (علیه السلام) فرمودند:

ص: ۱۴

۱- ۷. لیس من مؤن یقبل بقلبه فی صلاته إلی الله إلیا- أقبیل الله إلیه بوجهه: ثواب الأعمال ص ۱۳۵، الأمالی للشیخ المفید ص ۱۵۰، وسائل الشیعه ج ۵ ص ۴۷۵، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۱۰۶، بحار الأنوار ج ۸۴ ص ۲۴۰، جامع أحادیث الشیعه ج ۵ ص ۳۰

«هنگامی که دو مؤمن با هم ملاقات می کنند و با هم دست می دهند خداوند روی خود را به سوی کسی می کند که محبتش به دوستش بیشتر است».^(۱)

به بیان دیگر وقتی که با مؤمنی دست می دهید و قلب شما پر از محبت آن مؤمن است در این هنگام، خداوند به شما رو می کند و این به آن معنی است که خداوند متعال در این موقع کمال توجه را به شما دارد و در آن لحظه در دریایی از محبت خدا قرار گرفته اید.

بار دیگر باید به این مکتب افتخار کنیم که برای جلب نهایت توجه خداوند دو راه برای ما مطرح شده است، یکی حضور قلب در نماز و دیگری دست دادن با مؤمن!

به بیان دیگر اسلام نمی خواهد در جستجوی معنویت و کمال در کنج عزلت بنشینیم بلکه ما را همان طور که به سوی نماز راهنمایی می کند به حضور در متن جامعه هم رهنمون می کند.

آری برای این که کاری کنید که خدا به شما رو کند و از این فیض بزرگ بهره مند گردید، کافی است برخیزید و به دیدار برادر مؤمن خود بروید و دست در دست او بنهید تا در مرکز دایره توجه خدا قرار گیرید و رحمت الهی را به سوی خود جذب کنید.

ص: ۱۵

۱- ۸. ان المؤمنین اذا التقيا فتصافحا ادخل الله يده بين ايديهما و اقبل بوجهه على اشد هما حبا لصاحبه: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶، هم چنین حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام به این متن نقل شده است: ان المؤمنین اذا التقيا فتصافحا اقبل الله عز و جل علیهما بوجهه: منابع: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۰ ح ۴، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۴ ح

قنوت دل، آرزوی من است!

وقتی که کلمه «قنوت» به گوش ما می خورد، فوری به یاد رکعت دوم نماز می افتیم که دست ها را رو به آسمان گرفته ایم و با خدای خود زمزمه می کنیم و چنین می گوئیم: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ: بار خدایا! به ما نیکی دنیا و آخرت عطا کن و از آتش جهنم نجاتمان ده!». (۱)

آری این یکی از زیباترین دعاهایی است که بیشتر ما عادت داریم آن را در قنوت نماز بخوانیم.

و نکته قابل توجه این است که خواندن این دعا در موارد زیر هم سفارش شده است:

الف - در طواف هنگامی که از مقابل حجر الاسود عبور می کنی و روبروی در خانه خدا می رسی.

ب - در طواف هنگامی که از مقابل رکن یمانی می گذری و به حجر الاسود نزدیک می شوی.

ج - هنگام سعی بین صفا و مروه. (۲)

ص: ۱۶

۱- ۹. سوره بقره، آیه ۲۰۱.

۲- ۱۰. الکافی، ج ۴ ص ۴۰۷، وسائل الشیعه ج ۱۳ ص ۳۲۳، سنن ابن ماجه ج ۲ ص ۹۸۶، المستدرک للحاکم النیشابوری ج ۲

امّا با دقت در زندگی پیامبر که کامل ترین الگوی زندگی ما مسلمانان است به نکته جالبی برخورد می کنیم، نکته ای بس شنیدنی!

پیامبر هر گاه با یک نفر دست می داد دست خود را از دست او جدا نمی کرد مگر این که این دعا را می خواند: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».^(۱)

من خیلی فکر کردم که راز این کار پیامبر چیست؟ تا این که به سخنی از امام صادق (علیه السلام) برخورد کردم که آن حضرت به بیان و تفسیر این دعا پرداخته است.

امام صادق (علیه السلام) نیکی دنیا را وسعت روزی و خوش اخلاقی می داند و نیکی آخرت را بهشت و رضایت خدا معرفی می کند.

با توجه به سخن امام صادق (علیه السلام) فهمیدم آن حسنه و نیکی دنیایی که در این دعا از خدا می خواهیم خوش اخلاقی است.^(۲)

پس ما در قنوت نماز از خدا می خواهیم تا کاری کند که در خانه و جامعه، افرادی خوش اخلاق باشیم.

و این چنین بود که دانستم اگر پیامبر موقع دست دادن دعای «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً...» می خواند و از خدا طلب حسنه دنیا را می کند، دست دادن با مردم را نمونه بارزی از خوش اخلاقی می داند.

پیامبر با بیان این دعا، در عمل می خواهد چنین بگوید: ای مسلمانان! آن حسنه و نیکی که از خدا می خواهیم، می تواند در همین دست دادن با مردم جلوه پیدا کند.

ص: ۱۷

۱- ۱۱. عن أنس قال: «ما أخذ رسول الله بيد رجل ففارقه حتى قال اللهم آتنا في الدنيا حسنه و في الآخرة حسنه وقنا عذاب النار»: تحفه الأحوذی ج ۷ صفحه ۴۲۹، عون المعبود ج ۱۴ صفحه ۸۱، الأذکار النوویه صفحه ۲۶۷.

۲- ۱۲. فی قول الله عز وجل: «ربنا آتنا في الدنيا حسنه وفي الآخرة حسنه»: رضوان الله والجنه في الآخرة والمعاش وحسن الخلق في الدنيا: الكافي، ج ۵ ص ۷۴، معانی الاخبار ص ۱۷۵، من لايحضره الفقيه ج ۳ ص ۱۵۶، تهذيب الاحكام ج ۶ ص ۳۲۷، وسائل الشيعه ج ۱۷ ص ۹، بحار الانوار ج ۷۱ ص ۳۸۳

خلاصه آن که اگر ما تا به حال یاد گرفته ایم تا در نماز دست خود را جلو صورت بگیریم و طلب حسنه از خدا بکنیم، اکنون بیاییم دست در دست یکدیگر بفشاریم و این دعا را بخوانیم و طلب حسنه ای از خدا بکنیم که همان خوش اخلاقی با مردم است.

ص: ۱۸

ثواب جهاد کنندگان را داری!

آیا می دانید ثواب آنان که در راه خدا جهاد می کنند چیست؟ آیا شنیده اید ثواب هر روزی که انسان جهاد می کند از ۴۰ سال عبادت بیشتر است.

در احادیث دیگر آمده است که درهای آسمان برای جهاد کنندگان باز می شود و در روز قیامت یکی از درهای بهشت مخصوص آن ها می باشد. (۱)

خوب این همه ثواب و مقام و عظمت برای جهاد کنندگان است، اما شاید از خودتان سؤال کرده باشید در زمانی که جنگ و جهادی نیست آیا می توان کاری کرد تا ثواب جهاد کنندگان را داشته باشیم.

برای پاسخ باید گوش جان بسپاریم به سخن امام صادق (علیه السلام) که فرمود: «ثواب دست دادن شما با یکدیگر مثل ثواب جهاد کنندگان است». (۲)

و به راستی باید به این مکتب بنازیم که چگونه مردم را تشویق می کند تا به یکدیگر محبت کنند و این کار را با پادشاه اهل جهاد برابر می داند.

روشن است که جهاد کنندگان از مرزهای کشور اسلامی محافظت می کنند و مانع می شوند تا دشمنان بر مال و ناموس مسلمانان تسلط پیدا کنند، پس باید در دست دادن مؤنان با یکدیگر نکته مهمی نهفته باشد که امام صادق (علیه السلام) ثواب آن

ص: ۱۹

۱- ۱۳. دعائم الاسلام ج ۱ ص ۳۴۳، مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۲۱، بحار الأنوار ج ۹۷ ص ۵۰، مسند احمد بن حنبل ج ۵ ص ۳۱۴، کنز العمال ج ۴ ص ۳۱۶، الدر المنثور ج ۱ ص ۲۴۵

۲- ۱۴. انتم فی تصافحکم فی مثل اجور المجاهدین: ثواب الاعمال ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، بحار الانوار ج ۷۹ ص ۲۲، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۵۸، جامع احادیث الشیعه ج ۵ ص ۵۷۹.

را با ثواب جهاد کنندگان مقایسه می کند.

و با کمی دقت متوجه می شویم که دست دادن با مردم در واقع از پیشروی لشکر بی تفاوتی در جامعه جلوگیری می کند!

آری اگر افراد جامعه ای به بیماری بی تفاوتی مبتلا شوند در آن جامعه دیگر نشاط و شادمانی به چشم نخواهد خورد.

امام صادق (علیه السلام) با این کلام خود به این نکته اشاره می کند که همین دست دادن اگر از روی عشق و صفا باشد یک نوع مجاهده است، زیرا شما با همین دست خالی به جنگ ناامیدی و بی تفاوتی رفته اید.

آری، تو با این دست دادن از مرز دوستی و صفا محافظت می کنی، همان طور که جهادکنندگان از مرزهای کشور محافظت می کنند. شما از حریم عشق و محبت حمایت می کنی تا در سرتاسر جامعه محبت جوانه بزند، رشد کند و ثمر بدهد!

اگر جهاد کنندگان مانع حمله دشمن به جان و مال و ناموس مردم می شوند تو هم مانع حمله دشمن به نشاط جامعه (که همان بی تفاوتی است) می شوی و تلاش می کنی تا روح و روان مردم سالم بماند و با دست های خود با بی تفاوتی می جنگی تا همه مردم، شاهد گرمای خورشید محبت باشند که در افق سبز دست شما طلوع می کند.

چه کنم دعایم مستجاب شود؟

حتماً تا به حال به این موضوع فکر کرده ای که برای این که دعاهای ما به اجابت برسد چه باید بکنیم؟

در سخنان اهل بیت (علیهم السلام) راه های متعددی برای مستجاب شدن دعا مطرح شده است که به بعضی از آن ها اشاره می کنیم.

الف - یکی از آن مواردی که برای استجاب دعا ذکر شده ختم قرآن است که به فرموده امام حسین (علیه السلام) هر کس قرآن را ختم کند یک دعا مستجاب دارد. (۱)

ب - یکی از اعمال دیگری که برای روا شدن حاجت بسیار سفارش شده است نماز جعفر طیار است. (۲)

ص: ۲۱

۱- ۱۵. من قرا القرآن کانت له دعوه مجابه اما معجله و اما موجه: منابع: الدعوات، قطب الدین الراوندی ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۲۶۰، بحار الأنوار ج ۹۲ ص ۲۰۴ و ج ۹۳ ص ۳۱۳

۲- ۱۶. وضو می گیری و رو به قبله می ایستی و «الله اکبر» می گویی، بعد از خواندن حمد، سوره «زلزال» می خوانی. سپس ۱۵ بار ذکر «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» را می گویی. بعد به رکوع می روی و به جای ذکر رکوع، ۱۰ بار همان ذکر را تکرار می کنی. سر از رکوع بر می داری و در همان حالت که ایستاده ای ۱۰ بار این ذکر را می گویی. آنگاه به سجده می روی. در سجده به جای ذکر سجده، ۱۰ بار آن ذکر را تکرار می کنی. سر از سجده بر می داری و همان طور که نشسته ای ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. سپس به سجده رفته ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. بعد از سجده دوم نیز می نشینی و ۱۰ بار ذکر را تکرار می کنی. اکنون بلند می شوی و رکعت دوم را مانند رکعت اول می خوانی، فقط یادت باشد بعد از حمد سوره «عادیات» را بخوانی. هم چنین قبل از رکوع می توانی قنوت بخوانی. بعد وقتی بعد از سجده دوم ۱۰ بار این ذکر را گفتی، تشهد و سلام را می گویی. اکنون باید برخیزی و یک نماز دیگر بخوانی، نماز دوم را مانند نماز اول می خوانی با این تفاوت که بعد از حمد، در رکعت اول سوره «نصر» و در رکعت دوم سوره قل هو الله احد را می خوانی. البته می توانی به جای سوره های «زلزال»، «عادیات» و «نصر»، در همه رکعت ها همان سوره (قل هو الله احد) را بخوانی. (بحار الأنوار ج ۴۹ ص ۹۳).

امام صادق (علیه السلام) در روایتی به یکی از یاران خود دستور می دهد که هر وقت حاجت مهمی داشتی، این نماز را با دعای بعد از آن بخوان که حاجتت برآورده می شود. (۱)

شاید پیش خود بگویی که من فرصت خواندن نماز جعفر طیار را ندارم تا چه رسد به این که برای یک حاجتم یک بار قرآن را ختم کنم.

آیا مایل هستید عملی را به شما معرفی کنم که اثر زیادی در استجاب دعای شما داشته باشد و در عین حال که زمان و مکان خاصی لازم نداشته باشد و در عین حال وقت گیر هم نباشد؟

بیاید به سخن رسول خدا گوش فرا بدهیم که راه نزدیکی به خدا و استجاب دعا را در محبت کردن به مردم معرفی می کند.

آری این افتخار دین ماست که کمال معنوی و نزدیکی به خدا را در نزدیکی به مردم و محبت به آنان بیان می کند.

رسول خدا فرمود: «هرگاه دو مسلمان با یکدیگر روبرو شوند و به یکدیگر دست بدهند بر خداوند لازم است که دعای هر دوی آن ها را مستجاب گرداند». (۲)

و به راستی که آن لحظه که به دیدار برادر مومن خود می روید و دست در دست

ص: ۲۲

۱- ۱۷. یا مفضل اذا كانت لك حاجه مهمه فصل هذه الصلاه و ادع بهذا الدعاء و سل حاجتك يقضى الله لك ان شاء الله: مصباح المتعبد ص ۳۱۲، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۲۳۳، جمال الأسبوع ص ۱۸۹، بحار الأنوار ج ۹۱ ص ۲۰۰، برای مطلع شدن از کیفیت خواندن نماز جعفر طیار مراجعه کنید به: الکافی، ج ۳ ص ۴۶۶، من لایحضره الفقیه ج ۱ ص ۵۵۳، تهذیب الأحکام ج ۳ ص ۶۷، مفاتیح الجنان، باب اول، قسمت اعمال روز جمعه

۲- ۱۸. ما من مسلمین التقيا فاخذ احدهما بيد صاحبه الا كان حقا على الله ان يجيب دعائهما: مسند أبی یعلی ج ۷ ص ۱۶۶، مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۶، مسند احمد بن حنبل ج ۳ ص ۱۴۲، کنز العمال ج ۹ ص ۱۳۳، میزان الاعتدال ج ۴ ص ۲۳۴

او قرار می‌نهد چقدر به خدای مهربان نزدیک می‌شوید! تا آنجا که خداوند کلام شما را می‌شنود و دعایتان را مستجاب می‌کند.

بیاید همان‌طور که برای روا شدن حاجت خود نماز می‌خوانیم و قرآن ختم می‌کنیم کنار آن اعمال زیبا، این بار به متن جامعه برویم و با برادرانمان دیدار کنیم و از روی عشق و صفا دست در دست آنان بگذاریم و دعا کنیم و یقین کنیم که خدای متعال با خشنود کردن قلب یک مؤمن و احترام گذاشتن از برادر مسلمان بیش از هر ذکر دیگری خوشحال می‌شود، زیرا که از دل مؤمن تا خالق دل، راهی بس کوتاه است!

ص: ۲۳

دل را خانه تکانی کن!

نزدیک عید نوروز که می شود به هر خانه ای که سر بزیند می بینید که افرادی مشغول خانه تکانی هستند و تمام خانه را مثل آینه تمیز و زیبا می کنند.

آری، این خانه ای که در آن زندگی می کنیم هر چند وقت یکبار نیاز به تمیز کردن دارد، آیا خانه دل ما نیاز به خانه تکانی ندارد؟

در مسیر زندگی ممکن است بارها خانه دل آلوده شود حال سول این است که چگونه خانه دل را تمیز کنیم؟ و با چه آبی آن را شستشو بدهیم تا دلمان مثل آینه پاک شود، در خانواده، در محیط کار و در اجتماع، قلب ما روشن و شاد باشد و همه را مجذوب خود کنیم.

به راستی اگر خانه دل روشن و تمیز نباشد و در آن کینه و نفرت باشد انسان روی سعادت را نمی بیند، اگر چه این که میلیاردها ثروت داشته باشد که ثروت واقعی همان شادی دل و روشنایی روح است.

پیامبر فرمود: «با یکدیگر دست بدهید تا کینه و نفرت از دل شما زدوده شود».^(۱)

امام صادق(علیه السلام) نیز فرمودند: «با یکدیگر دست بدهید که دست دادن حقد و کینه

ص: ۲۴

۱- ۱۹. «تصافحوا یذهب الغل»: کتاب الموطأ ج ۲ ص ۹۰۸، فتح الباری ج ۱۱ ص ۴۷، نصب الرایه ج ۵ ص ۲۵۶، الجامع الصغیر ج ۱ ص ۵۰۷، کنز العمال ج ۹ ص ۱۳۰

اگر از دوستان خود نفرتی به دل داریم یا از همکاران خود دلخور هستیم، باید بدانیم که در خوشبختی بر خود بسته و نمی گذاریم تا شادی و نشاط به جان و دلمان نازل شود.

اکنون باید برخیزیم و به دیار محبت پا بگذاریم و دست دوستان را به مهربانی بفشاریم و محبت خویش را نثار آنان کنیم تا خودمان به شادی و نشاط برسیم.

اینجا است که سؤل مهمی مطرح می شود و آن این که چگونه کینه ها و نفرت هایی که از دیگران داریم را درمان کنیم؟ آیا صبر کنیم تا این کینه ها خود به خود از بین برود؟

هر چه این کینه ها را مدت زیادتری در خانه دل نگه داریم خودمان را از خوشبختی محروم کرده ایم باید برخیزیم و دلمان را خانه تکانی کنیم، نباید صبر کنیم تا این نفرت و کینه ها که در واقع سرطان روح است ریشه بدواند، باید برخیزیم و ریشه این نفرت ها را بخشکانیم، دست در دست دوستان خود نهاده و تمام محبتی را که انتظارش داریم به آنان هدیه کنیم.

آری شما قلب خود را خانه تکانی می کنید و ایمان دارید که پیامبر و امام صادق (علیه السلام) بزرگ ترین درمانگر روح و جان ما هستند و چون دست در دست برادر و همکار خود می نهید تمام قلب شما از کینه ها پاک می گردد، گویا بارانی بر صحرای دلت می بارد و همه این پلیدی را با خود می شوید و دشت دلت پر از گل های زیبای عشق می گردد، به راستی که هوا بعد از یک باران، چقدر با صفا و دلنشین می شود!

ص: ۲۵

۱- ۲۰. تصافحوا فانها تذهب بالسخيمه: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۳، تحف العقول ص ۳۶۰، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۳۲ و ۷۸ ص ۲۴۳، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۹

چه کنیم که خدا نگاهم کند؟

در جامعه افراد زیادی را می بینیم که سعی می کنند توجه مردم را به سوی خود جلب کنند زیرا یکی از نیازهای روانی انسان این است که احساس کند مورد توجه قرار گرفته است.

شما هم حتماً با افرادی روبرو شده اید که تلاش زیادی می کنند تا توجه یک رئیس و یا یک شخصیت اجتماعی و یک مقام مسئول را به سمت خود جلب کنند و این برای آنان یک هدف و آرمان به حساب می آید.

مورد توجه واقع شدن، نیاز همه ما می باشد و اگر این نیاز به صورت صحیحی، هدایت و ارضاء شود، اثر زیادی در رشد و کمال ما خواهد داشت.

اکنون سؤل می کنیم: ما می خواهیم توجه چه کسی را به سوی خود جلب کنیم؟ توجه رفیق، دوست، مقام سیاسی...، خوب این ها که همه فناپذیر هستند.

آری ما شاید بتوانیم مدتی توجه مردم را به سمت خود جلب کنیم، ولی به هر حال بعد از مدتی، کس دیگری جای ما را می گیرد و توجه همه را به سوی خود جلب می کند.

چه خوب است ما همه به سمت خداوند حرکت کنیم تا او که خالق همه هستی

است به ما توجه کند و گوشه چشمی به ما نماید، خداوندی که همه قدرت ها در دست اوست و «مقلب القلوب» است.

وقتی به سخنان اهل بیت (علیهم السلام) مراجعه می کنیم می بینیم در چند موضع است که خداوند به بنده خود نگاه می کند و به بیان دیگر در چند مورد است که انسان می تواند توجه خداوند را به خود جلب کند:

الف - موقعی که حاجی غروب روز عرفه از سرزمین عرفات به سمت سرزمین مشعر حرکت می کند. (۱)

ب - موقعی که انسان در ماه شعبان دو روز، روزه مستحبی بگیرد. (۲)

و شاید با خودتان بگویید مکه کجا و من کجا، معلوم نیست که خداوند کی این توفیق را نصیب من می کند تا به حج بروم و همین طور در مورد روزه ماه شعبان، باید صبر کنم تا ماه شعبان برسد و آنگاه خداوند توفیق روزه به من بدهد.

آیا مایل هستید گوش جان بسپاریم به حدیثی از امام باقر (علیه السلام) که می فرماید: «وقتی دو برادر مؤمن با یکدیگر ملاقات می کنند و دست یکدیگر را می فشارند، خداوند پیوسته به آن دو نگاه می کند». (۳)

آری اگر می خواهید خدا به شما نظر رحمت کند و نمی توانید به مکه بروید و حج به جا آورید و اگر ماه شعبان نرسیده تا دو روز روزه بگیرید، اشکالی ندارد، برخیزید و به دیدار برادر دینی خود بروید و با او دست بدهید تا توجه خدا را به سوی خود جلب کنی و خداوند به شما نگاه کند.

هر چقدر دست برادر خود را بیشتر در دست نگه دارید بدان که مدت زمان بیشتری نظر رحمت خدا را به سوی خود جلب کرده اید.

ص: ۲۷

۱- ۲۱. عن الصادق عليه السلام: «من مرَّ بالمأزمين... نظر الله اليه»: المحاسن ج ۱ ص ۶۶، وسائل الشيعه ج ۱۴ ص ۷، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۰ ص ۳۷۵

۲- ۲۲. عن الصادق عليه السلام: «من صام يومين [من شهر شعبان] نظر الله اليه»: مصباح المتعجد ص ۸۲۵، ثواب الأعمال ص ۵۹، فضائل الأشهر الثلاثة ص ۵۷، من لا يحضره الفقيه ج ۲ ص ۹۲، إقبال الأعمال ج ۳ ص ۲۹۳، بحار الأنوار ج ۹۷ ص ۷۴ و ص ۸۲

۳- ۲۳. و ان المؤمن ليلقى اخاه فيصافحه فلا يزال الله ينظر اليهما: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۳۰ ح ۲۶، روایتی دیگری از امام صادق به این متن نقل شده است: ان المؤمنين يلتقيان فيصافح كل واحد منهما صاحبه فما يزال الله تبارك و تعالی ناظرا اليهما بالمحبه و المغفره: منابع: المحاسن، ج ۱ ص ۱۴۳، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۳، بحار الأنوار ج ۷۶

ص ۴۱

بار دیگر به این مکتب می‌بالم که چگونه نهال عشق و محبت را در دل مردم می‌کارد و سعی می‌کند مردم را متوجه این نکته کند که برای رسیدن به خدا باید از متن جامعه عبور کنی نه این که گوشه عزلت اختیار کنی!

واقعاً جای بسی تأسف است که با داشتن چنین سخنان گهرباری در جامعه، شاهد افرادی هستیم که ادعای دینداری دارند، اما برخوردشان با مردم در اوج بی‌تفاوتی است و خیال می‌کنند هر چه با مردم سردتر باشند، تنور عرفانشان گرم‌تر است!!

آبشاری از رحمت خدا را یافتیم

بسیار سفارش شده است که بعد از نماز واجب این دعا را بخوانیم «و انشُر عَلَيَّ مِنْ رَحْمَتِكَ» و از خدا بخواهیم تا رحمت خودش را بر ما نازل گرداند. (۱)

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده ای که این رحمت الهی چه موقعی بیش از همه وقت بر ما نازل می گردد؟ شب های قدر، سحرهای ماه رمضان، موقع افطار، شب نیمه شعبان و...

من می خواهم نکته ای برایتان بگویم که اگر به آن عمل کنید می توانید هر موقع که اراده کنید رحمت خدا را به سوی خود جلب کنید.

البته نه یک رحمت خدا بلکه صد رحمت الهی به سوی خود جذب می کنید، این صد رحمت در واقع آبشار رحمت الهی می باشد.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: «وقتی مَوْن به دیدار برادر مَوْن رود... و با او دست بدهد، خدا صد رحمت را میان دو دست آن ها نازل می کند». (۲)

کاش چشم دل ما باز بود و می دیدیم که وقتی دست در دست برادر مَوْن خود می گذاریم، چگونه آبشاری از رحمت الهی در میان ما جاری می شود!

ای کاش می توانستیم ببینیم که چه حجم عظیمی از این رحمت به میان دو ما

ص: ۲۹

۱- ۲۴. امام باقر علیه السلام بعد نماز این دعا را می خواندند: «اللهم اهدنی من عندک و افض علی من فضلک و انشر علی من رحمتک»: الأمالی، الشيخ الصدوق ص ۱۱۰، ثواب الأعمال ص ۱۵۹، من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۳۲۴، تهذیب الأحکام ج ۲ ص ۱۰۷، وسائل الشیعه ج ۶ ص ۴۷۳، مکارم الأخلاق ص ۲۸۳، بحار الأنوار ج ۸۶ ص ۱۹

۲- ۲۵. فاذا صافحه انزل الله بین ابهامیهما مئه رحمه، تسعه و تسعین لاشدهم لصاحبه حبا: ثواب الأعمال ص ۱۴۶، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۳۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۱، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۶۷

نازل می شود و این سیلِ عظیمِ رحمتِ چقدر می تواند باعث برکت در روح و جان ما گردد.

عجله نکنید! هنوز سخن امام صادق (علیه السلام) تمام نشده است، آن حضرت در ادامه سخن خود، خبر از تقسیم شدن این صد رحمت می دهد.

شاید شما هم مثل من فکر می کنید که اگر به هر کدام از دو نفر ۵۰ درصد رحمت برسد، تقسیم عادلانه ای خواهد بود.

اما امام صادق (علیه السلام) تقسیم رحمت الهی را به گونه ای دیگر برای ما روایت می دهد.

این آبشار رحمت به دو قسم می شود: ۹۹ درصد آن به سوی یک نفر می رود و یک درصد باقیمانده به سوی نفر دیگر.

آن نفری که ۹۹ درصد رحمت را به سوی خود کشانده است، مگر چه ویژگی خاصی داشته است که توانسته است این حجم عظیم رحمت را به سوی خود جذب کند؟

خیلی ساده است، او کسی است که طرفِ مقابل خود را بیشتر دوست داشته است.

آری، هر دو نفری که با هم دست می دهند همدیگر را دوست دارند، اما آن کسی که (هر چند به اندازه به اندازه یک سر سوزن) محبت بیشتری از برادر خود در قلب دارد در این مسابقه پیروز می شود و البته جایزه نود و نه درصدی، خیلی بزرگ تر از جایزه یک درصدی است!

آری کارهای خدا مثل آدمیزاد نیست، چون ما معمولاً در مسابقات به نفر اول و

دوم و سوم جایزه می دهیم و همیشه جایزه نفر اول، دو برابر یا سه برابر (یا حداکثر ده برابر) ارزش جایزه نفر دوم است.

ولی وقتی خداوند می خواهد جایزه بدهد به نفر اول، ۹۹ برابر نفر دوم جایزه می دهد!

به راستی چرا خدا این گونه عمل می کند؟

برای این که مردم همه رغبت کنند و در این مسابقه مهربانی شرکت کنند، همه به فکر آن باشند که محبت بیشتری به یکدیگر داشته باشند تا برنده شوند.

خداوند می خواهد تا جامعه اسلامی از سلامت روانی لازم برخوردار باشد و تمام زوایای جامعه مسلمان پر از نشاط و شادمانی و محبت باشد.

ص: ۳۱

فوج گناهانم بخشیده شد

همه ما می دانیم که گناه و معصیت، جسم و روح انسان را آلوده می کند و مانع بزرگی برای رشد و کمال او محسوب می شود، آری این گناه است که باعث سیاهی قلب انسان می شود به طوری که دیگر او لذت مناجات با خداوند را درک نمی کند و نمی تواند با او مناجات کند و در درگاه او قطره اشکی بریزد.

این گناه است که انسان را از نماز شب محروم می دارد و هم چنین مانع آمدن باران رحمت می گردد و امواج بلا و بیماری را به سوی انسان می کشاند.^(۱)

برای همین انسان باید برای بخشش گناهان خود فکری بکند تا اثرات گناهان بیش از این در زندگی او باقی نماند.

البته گناهانی که مربوط به «حقّ الناس» است، باید نسبت به پرداخت حقوق مردم اقدام نمود، اما سؤل این است گناهانی که مربوط به «حقّ الله» است را چگونه پاک کنیم؟

آیا اطلاع داری که امامان معصوم (علیهم السلام) در سخنان متعدد همین دست دادن با مؤن را یکی از مهم ترین راه های بخشش گناهان معرفی کرده اند؟

آیا در فصل پاییز که برگ درختان زرد می شود به یک باغ رفته ای تا ببینی که

ص: ۳۲

۱- ۲۶. برای اطلاع از آثار گناهان مراجعه کنید: علل الشرایع ج ۱ ص ۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۴۵، بحار الانوار ج ۷۳ ص

۳۰۴، کشف الغمه ج ۳ ص ۱۴۲

وقتی که نسیمی می وزد، چگونه برگ درختان بر روی زمین می ریزند؟

امام باقر(علیه السلام) می فرمایند: «وقتی که دو مؤن با هم دست می دهند، گناهان آنان می ریزد همان طور که از درختان برگ می ریزد».(۱)

آری! اگر چشم باطن می داشتیم می دیدیم که چگونه گناهان ما هنگام دست دادن از وجودمان فرو می ریزد.

جالب است بدانی در احادیث دیگر ریزش گناهان را در هنگام دست دادن به ریزش برگ درختان هنگام وزش طوفان سهمگین در فصل سرما تشبیه نموده است.(۲)

این ریزش گناهان تا پایان ملاقات مؤن ادامه دارد، یعنی شما وقتی به دیدن برادر مؤن خود می روید و با او دست می دهید تا هر زمان که ملاقات شما طول بکشد، ریزش گناهان ادامه دارد، البته به شرط آن که این ملاقات خودش مجلس گناه و غیبت مردم نشود.

بارها و بارها برای من پیش آمده است که به دیدار دوست مؤن خود رفته و با او دست داده ام و مقداری با او سخن گفته ام، در موقع خداحافظی یک نشاطی در وجود خود احساس کرده ام گویی که روح و جانم سبک شده است.

این حالت حتماً برای شما هم پیش آمده است و علت این نشاط و سبکی برای این است که روح ما از تیرگی گناهان پاک شده است، گویی که آن زنجیرهایی که از گناهان به پای ما بسته شده بود، باز گردیده اند و برای همین است که روح ما می تواند آزادانه پرواز کند.

کسی که یک هفته به حمام نرفته باشد، وقتی بعد از یک هفته به حمام می رود

ص: ۳۳

۱- ۲۷. ان المؤمنین اذا التقیاء فتصافحوا... تساقطت عنهما الذنوب كما تساقط الورق عن الشجر: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴

۲- ۲۸. «لیلقى اخاه فیصافحه فینظر الله لهما و الذنوب تتحات عن وجوههما حتی یتفرقا كما تحت الريح الشدیدة الورق عن الشجر» در روایت دیگر چنین آمده است: «كما یتناثر الورق من الشجر فی الیوم الشاتی»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۲، ۱۸۳، مصادقه الإخوان للشیخ الصدوق ص ۵۸، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۲، ۲۵، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۴

و بدن خود را تمیز می شوئید، احساس سبکی و راحتی به او دست می دهد زیرا بدن تمیز شده است، همین طور وقتی ما دست در دست مؤن می نهیم، گناهان روح ما زدوده می شود و روحمان آزاد می گردد و در نتیجه، ما احساس سبکی و نشاط می کنیم!

و خلاصه کلام آن که مکتب ما همان طور که نماز و روزه و استغفار و دعا و گریه را برای پاک شدن گناهان معرفی کرده است، دست دادن را هم به عنوان بهترین راه بخشش گناه بیان می کند.

و جالب آن که امام باقر(علیه السلام) در حدیثی به بیان این نکته می پردازد: «هنگامی که مؤن دست برادر مؤن خود را می گیرد، گناهان آن دو شروع به ریختن می کند تا آنجا که وقتی آن دو از هم جدا می شوند دیگر هیچ گناهی در پرونده اعمال آن ها نیست».(۱)

پس برای این که به بخشش الهی دسترسی پیدا کنی به متن جامعه برو و با برادران مؤن خویش دست بده تا طوفانی سهمگین، برگ های گناهانت را بریزد و تو بخشش خدا را به سوی خود جذب کنی.

خوب است این حدیث را هم برای شما بگویم: «وقتی کسی در مقابل عظمت خداوند سجده کند گناهان او مانند برگ درخت می ریزد».(۲)

آری اسلام چه دین جامعی است که وقتی می خواهد برای بخشش گناهان راهی معرفی کند، دست دادن با مردم را همچون سجده معرفی می کند!

و نکته آخر این که در حدیثی از امام باقر(علیه السلام) آمده است که وقتی مؤن دست در دست دوست مؤن خود می نهد، خداوند خطاب به گناهان آنان می کند می گوید:

ص: ۳۴

۱- ۲۹. «فتفرقان و ما علیهما من ذنب»: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷
۲- ۳۰. اکثر السجود فانه تحط الذنوب كما تحط الريح ورق الشجر: الأمالی للشیخ الصدوق ص ۵۸۹، وسائل الشیعه ج ۴ ص ۱۰۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۴۷۰، بحار الأنوار ج ۸۵ ص ۱۶۲

«ای گناهان بریزید!»، پس از آن گناهان شروع به ریزش می کنند. (۱)

من تا به حال مورد دیگر ندیدم که خداوند، گناهان را مورد خطاب قرار دهد و چنین امر کند که از پرونده مؤن پاک شوند و این که خود خداوند اقدام به چنین عملی می کند نشانه این است که خداوند این عمل دست دادن را خیلی دوست دارد که وقتی می بیند دو مؤن با هم دست دادند خودش به گناهان آن دو امر می کند تا از سطح وجود آنان پاک شوند.

ص: ۳۵

۱- ۳۱. و يقول للذنوب: «تحتات عنهما فتحتات...»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۵

دست یکدیگر بفشاریم به مهر!

در حالی که بسیار خسته هستید، حال و حوصله هیچ کاری را ندارید، ناگاه یکی از دوستانتان به طرف شما می آید و سلام می کند و دست در دست شما می نهد.

این دوست آن چنان با عشق و صفا دست شما را می فشارد، که شما مجذوب صمیمیت او می شوید، گویا دست او یک سیم انتقال انرژی است و بعد از مدتی که قلب شما پذیرای این محبت شد به خود می آید می بینید که سرتاسر وجودتان پر از مهر و نشاط شده و دیگر از آن خستگی، خبری نیست.

من می خواهم به شما بگویم که اگر شما در زمان پیامبر و امامان معصوم (علیهم السلام) بودید و افتخار آن را داشتید که با آنان دست بدهید چه بسا آنان نیز دست شما را سخت می فشردند.

من سه دلیل برای این سخن خود دارم:

الف - همه شما جابر بن عبد الله انصاری را می شناسید، او یکی از اصحاب پیامبر بود که عمر طولانی کرد و پیامبر به او وعده دادند که آنقدر عمر می کنی تا امام باقر (علیه السلام) را ببینی. [\(۱\)](#)

جابر می گوید: یک روز به دیدار پیامبر رفتم و به خدمت آن حضرت سلام

ص: ۳۶

۱- ۳۲. عن جابر: قال لي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «يوشك أن تعيش وتبقى حتى تلقى من ولدي من اسمه محمد يقر العلم بقرا»: الأمالى للشيخ الطوسى ص ۶۳۷، مدينة المعاجز للبحراني ج ۴ ص ۲۴۴، بحار الأنوار ج ۴۶ ص ۶۰

عرض کردم و دست در دست پیامبر نهادم.

موقعی که دست من در دست آن حضرت بود پیامبر دست مرا فشار داد و چنین فرمود: «هرگاه مَوْن دست برادر خود بفشارد مثل این است که دست او را بوسیده است».(۱)

ب - ابو عبیده یکی از شیعیان سرشناس شهر کوفه بود که توفیق درک امام باقر و امام صادق (علیه السلام) را داشت و دارای جایگاه و منزلت بزرگی نزد آل محمد (صلی علیه و آله) بود.(۲)

ابو عبیده نکته جالبی را برای ما نقل می کند، او می گوید: یک بار که با امام باقر (علیه السلام) رو برو شدم، آن حضرت به من فرمود: «ابو عبیده، دستت را جلو بیاور».

من هم دست راست خود را جلو آوردم امام باقر (علیه السلام) دست مرا در دست گرفت و سخت فشار داد.

اگر اجازه بدهید عین سخن ابو عبیده را برای شما نقل می کنم، او می گوید: «من درد را در انگشتان خود احساس کردم».(۳)

اگر قبول داریم که امام باقر (علیه السلام) الگوی ما در همه زندگی است باید دست دادن او هم برای ما سرمشق باشد چرا بعضی از ما این قدر سرد و بی روح دست می دهیم؟

چرا دوستان و رفقای خود را از نعمت محبت و صفا محروم می سازیم؟

چرا باید بعضی شیعیان امام باقر (علیه السلام) آن چنان بی تفاوت و سرد، دست بدهند که انسان از این که با آنان دست داده است پشیمان شود؟

آری همه ما باید چون امام باقر (علیه السلام) هنگام دست دادن آن چنان پر از شور و

ص: ۳۷

۱- ۳۳. عن جابر: لقيت النبي صلى الله عليه و آله وسلم فسلمت عليه فغمز يدي و قال: غمز الرجل يد اخيه قبلته»: بحار الأنوار ج

۷۶ ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۴، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۷۹

۲- ۳۴. زياد بن عيسى، ابو عبیده، كان حسن المنزلة عند آل محمد عليهم السلام: رجال النجاشي ص ۱۷۰ رقم ۴۴۹، رجال

الشيخ الطوسي ص ۱۳۵ رقم ۱۴۱۰، خلاصه الاقوال ص ۱۴۸

۳- ۳۵. قال: «هات يدك يا ابا عبیده فناولته فغمزها حتى وجدت الاذى في اصابعي»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۰، وسائل الشيعة ج

۱۲ ص ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۷۴

احساس باشیم که طرف مقابل ما از این محبت ما بهره برد و بازتاب آن نیز به خودمان برگردد، زیرا اگر ما به دیگران محبت بنماییم، خود نیز مورد محبت قرار می گیریم.

ج - ابو حمزه ثمالی را می شناسید همان کسی که دعای سحر ماه رمضان را از امام سجاد(علیه السلام) شنیده و برای ما نقل کرده است.

ابو حمزه می گوید: من همسفر امام باقر(علیه السلام) بودم و در یکی از روزهای سفر وقتی آن حضرت با من روبرو شد با من دست داد و دستم را به شدت فشار داد. (۱)

پاییزیم و عهد کنیم که دیگر بی احساس دست ندهیم، خدا می داند همین دستور ساده می تواند چه تحویلی در جامعه ما ایجاد کند و ما را در مقابل سرطان بی تفاوتی، واکسینه کند و در پرتوی همین دستورالعمل، به جایی برسیم که همواره در تمام جامعه ما، گرمای محبت احساس شود.

آری بیا بید این یخ بی تفاوتی و غربت را در گرمی دست های خود آب کنیم و اجازه دهیم تا در فضای هر دست دادنمان جوانه هایی از محبت بروید.

البته در پایان تذکر این نکته را ضروری می دانم که فشار دادن دست دیگران نباید از حد متعارف زیادتر باشد. مخصوصاً افرادی که انگشتر به دست می کنند باید مواظب باشند که مبادا باعث ناراحتی دوست خود بشوند.

نکته مهم این است که ما در هنگام دست دادن با خونسردی و بی تفاوتی دست ندهیم و دست خود را مانند تکه گوشتی بی جان در دست دیگران قرار ندهیم!

ص: ۳۸

۱- ۳۶. ثم مشی قليلا ثم جاء فاخذ بيدي فغمزها غمزه شديدة: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۰، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۲۷، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۴

درست است که ما در عصر ارتباطات زندگی می کنیم و با اینترنت و دیگر وسایل ارتباطی، ایده دهکده جهانی شکل گرفته است، اما اگر خوب دقت کنیم، می بینیم که خیلی از انسان ها، با وجود این همه پیشرفت، در یک تشنگی عمیق می سوزند!

و این تشنگی همان تشنگی عشق و صمیمیت است، انسان نیاز دارد که مورد محبت واقع شود و البته نه محبتی که روی صفحه تلفن همراه با دریافت پیام کوتاه ظاهر می شود بلکه انسان تشنه محبتی است که با تمام وجود در قلب احساس شود و تمامی زوایای روح را روشن کند.

آری فقط در سایه این محبتی که احساس می شود انسان به آسودگی و امتیّت روحی می رسد و برای همین است که ما از کودکی نیاز به محبت پدر و مادر داریم، البته نه محبتی که در قالب کلمات و سخنان باشد، ما نیاز به آغوش گرم آنان داریم!

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که هر چه میزان نوازش کودک و در آغوش

گرفته شدن کودک توسط والدین بیشتر باشد آینده درخشان تری در انتظار کودک است.

حال سؤل این است که برای رفع این عطش چه باید کرد و آیا اساساً می توان طوری برنامه ریزی کرد که جامعه دچار این تشنگی نشود و همواره گل های وجود ما از آب گوارای محبت سیراب شود؟

من با مطالعه احادیث اهل بیت (علیهم السلام) به نکته ای در مورد دست دادن آن ها با مردم برخورد کردم که فکر می کنم برای شما هم جالب باشد.

پیامبر هر زمان می خواست دست بدهد از دست دادن گره ای استفاده می کرد. (۱)

حتماً پیش خود می گوئید: دست دادن گره ای دیگر چیست که ما تا به حال نشنیده ایم؟

در زبان عربی هنگامی که انگشتان یک دست در میان انگشتان دست دیگر قرار بگیرد از واژه ای استفاده می کنند که من از آن به «دست دادن گره ای» تعبیر می کنم. (۲)

اما روش دست دادن گره ای به این صورت است که قبل از دست دادن، تمام انگشتان دست راست خود را باز کنید و پس از آن که طرف مقابل هم انگشتانش را از هم فاصله داد، انگشتان خود را میان انگشتان طرف مقابل قرار دهید و محکم دست خود را به دست دوست خود گره بزنید.

همین الان برخیزید، اگر در خانه نشسته اید با فرزند یا پدر و مادر خویش

ص: ۴۰

۱- ۳۷. وکان صلی الله علیه و آله وسلم لا یصافح أحدا إلا ویشد علی یده فیشابهکه: العهود المحمدیه للشعرانی ص ۴۷۲
۲- ۳۸. أصل الشبک هو الخلط و التداخل و منه: تشبیک الأصابع و هو إدخال الأصابع بعضها فی بعض: تاج العروس ج ۱۳ ص ۵۸۹، الصحاح للجوهری ج ۴ ص ۱۵۹۳، مختار الصحاح ص ۱۷۵، مجمع البحرین ج ۲ ص ۴۷۸

این گونه دست بدهید و اگر در محیط کار هستید دست همکار مهربان خود را این طور در دست بگیرید و ببینید که چقدر احساس محبت و صمیمیت در میان شما ایجاد می شود.

آری، یار در خانه و ما گرد جهان می گردیم! در میان ما افرادی هستند که به دنبال راهی برای ایجاد صمیمیت هستند، اما من هنوز دانشمندانی که در این زمینه تحقیقاتی انجام داده باشند را ندیدم و اینجا است که ما به عظمت مکتب اسلام پی می بریم.

شاید بتوان دست دادن گره ای را دست دادن پنج ستاره نامید چرا که پنج انگشت شما در دست مخاطب شما گره می خورد و همچون ستارگانی در آسمان صمیمیت نور افشانی می کند و صفا و محبت را در دل ها شکوفا می نماید.

آری، اگر می خواهید به دنیای صمیمیت وارد شوید، اگر می خواهید تا در کم ترین زمان ممکن، پیام عشق و محبت خود را به دیگران منتقل کنید دست دادن گره ای را فراموش نکنید.

این نوع دست دادن، چنگ زدن به محبت الهی است، آری، شما با تمام وجود، محبتی که به شما عرضه می شود را چنگ می زنید و عمق احساس و محبتی که از قلب دیگران به شما ارزانی می شود، درک می کنید.

خوب است در اینجا یک حدیثی برایتان نقل کنم. امام باقر(علیه السلام) می فرماید: «هر گاه مسلمانی برادر خود را ملاقات کند و با او دست دهد و انگشتان خود را در بین انگشتان او قرار دهد، گناهان آن ها می ریزد، چنانچه که برگ درخت در

فصل

ص: ۴۱

و به راستی اگر همه ما عادت کنیم که این گونه دست بدهیم، همواره موجی از صمیمیت و نشاط، مهمانِ دل های ما می گردد و گناهانمان فوج فوج بخشیده می شود و چقدر به خدا نزدیک می شویم و انصافاً باید گفت دست دادن گره ای، بهترین روش نزدیکی دل ها به هم است.

بیا بید با خودتان عهد ببندید از همین امروز همواره گره ای دست بدهید چرا که هنگامی که این گونه دست می دهید ده انگشت به هم گره می خورد و یک شاهراهی درست می شود که از هر قسمت آن، هزاران عشق و صفا رد و بدل می گردد، هم خودتان انرژی می گیرید؛ و هم به دیگران انرژی می دهید، هم محبت می گیرید و هم محبت می بخشید.

ص: ۴۲

۱- ۳۹. ما من مسلم لقی اخاه فصافحه و شبک فی اصابعه الا تناثر عنهما ذنوبهما: الکافی ج ۲ ص ۱۸۰، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۲۷، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۴، جامع أحادیث الشیعه ج ۱۵ ص ۵۷۵

خدا در قرآن، پیامبر را به عنوان یک الگوی کامل برای مسلمانان معرفی می کند. اگر ما کردار و رفتار آن حضرت را سرمشق خود قرار دهیم پله های سعادت را طی می کنیم و همای خوشبختی را در آغوش می کشیم.

در اینجا چند نمونه از دست دادن پیامبر را نقل می کنیم:

۱ - قبلاً اشاره کردیم که پیامبر انگشتان خود را موقع دست دادن باز می کرد و در میان انگشتان طرف مقابل قرار می داد و دست او را از روی مهربانی می فشرد. (۱)

۲ - پیامبر گاهی اوقات با دو دست مبارک خود دست می داد به این معنی که دست طرف مقابل را میان دو کف دست خود قرار می داد. (۲)

۳ - پیامبر همیشه موقع دست دادن آنقدر دست خود را در دست طرف نگه می داشت تا طرف مقابل دست خودش را از دست پیامبر جدا می کرد. (۳)

۴ - پیامبر همواره سلام کردن را بر دست دادن مقدم می کرد. (۴)

موارد زیر در مجموعه سخنان پیامبر و امامان معصوم (علیهم السلام) در هنگام دست دادن مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است:

ص: ۴۳

-
- ۱ - ۴۰. و كان عليه السلام لا يصافح أحدا إلا ويشد على يده فيشابهه: العهود المحمديه للشعراني ص ۴۷۲
- ۲ - ۴۱. عن ابن مسعود قال: «علمني رسول الله والتشهد وكفي بين كفيه»: مسند احمد بن حنبل ج ۱ ص ۴۱۴، صحيح مسلم ج ۲ ص ۱۴، السنن الكبرى ج ۲ ص ۱۳۸، كنز العمال ج ۸ ص ۱۵
- ۳ - ۴۲. ما صافح رسول الله رجلا قط فترع يده حتى يكون هو الذي ينزع يده منه: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۲، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۱۴۴، بحار الأنوار ج ۱۶ ص ۲۶۹ و ج ۷۶ ص ۳۰
- ۴ - ۴۳. كان رسول الله اذا لقي لصحابه لم يصافحهم حتى يسلم عليهم: مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۶، المعجم الكبير للطبراني ج ۲ ص ۱۷۶، كنز العمال ج ۷ ص ۱۵۶

۱ - خنده بر لب هنگام دست دادن. (۱)

۲ - حمد و ستایش خداوند بر زبان جاری کردن و استغفار از گناه و معصیت. (۲)

۳ - بر محمد و آل محمد صلوات فرستادن. (۳)

۴ - در آغوش گرفتن همدیگر. (۴)

۵ - داشتن چهره با نشاط و بشاش. (۵)

اگر همه ما در دست دادن مراعات این نکته های زیبا را بکنیم چقدر زندگی ما رنگ معنویت و صمیمیت به خود می گیرد، اگر هر وقت بخواهیم دست بدهیم صلوات بر پیامبر و آل او بفرستیم چقدر به رحمت الهی نزدیک شده ایم و هم چنین اگر ما هنگام دست دادن حمد و ستایش خدا بکنیم به طور نا خود آگاه به یاد نعمت هایی که خدا به ما داده است می افتیم و ذهن خود را به دارایی ها و داشته های خود متمرکز می کنیم دیگر این قدر به نداشته ها فکر نمی کنیم.

به هر حال ما باید متوجه باشیم که آداب سنت دست دادن را مراعات کنیم تا بتوانیم صمیمیت خود را به طرف مقابل منتقل کنیم.

حتماً برای شما پیش آمده است که با یک نفر دست داده اید و او دست خود را جلو آورده است و با شما دست داده است در حالی که دسته کلید و یا خودکار در دستش بوده است!

آری نمی داند که این کار او یک معنی را به ذهن طرف مقابل او منتقل می کند که ای رفیق این دسته کلید از تو برایم بیشتر ارزش دارد!

پس مواظب باشیم اگر دست می دهیم کاملاً محترمانه باشد، دست خود را از کلید، خودکار و... خالی کنیم تا پیام محبت را به دوست خود بدهیم؛ نه این که پیام بی تفاوتی و بی احترامی را به دیگران مخابره کنیم.

ص: ۴۴

۱- ۴۴. إن المسلمین إذا التقیا وتصافحا وضحک کل واحد منهما فی وجه صاحبه لا یفعلان ذلك إلا لله لم یتفرقا حتی یغفر

لهما: المعجم الأوسط للطبرانی ج ۷ ص ۳۲۵، مجمع الزوائد ج ۸ ص ۳۷، فیض القدر شرح الجامع الصغیر ج ۱ ص ۳۸۶

۲- ۴۵. إذا التقی المسلمان فتصافحا وحمدا الله عز وجل واستغفراه غفر لهما: سنن أبی داود ج ۲ ص ۵۲۱، الجامع الصغیر ج ۱

ص ۷۷ و ۴۶۰، التاریخ الکبیر للبخاری ج ۳ ص ۳۹۶

۳- ۴۶. ما من عبدین متحابین فی الله عز وجل یتقبل أحدهما صاحبه فیصافحه فیصلیان علی النبی إلا لم یتفرقا حتی تغفر

ذنوبهما، ما تقدم منها وما تأخر: سنن أبی داود ج ۲ ص ۵۲۱، مسند أبی یعلی ج ۵ ص ۳۳۴ كتر العمال ج ۹ ص ۱۳۵

۴- ۴۷. الکافی، ج ۲ ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۳۱، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۴، تفسیر نور الثقلین ج ۵ ص ۱۱۰

٤٨-٥. اذا لقيتم اخوانكم فتصافحوا و اظهروا لهم البشاشه و البشر: الخصال ص ٦٣٣، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٥، بحار الأنوار
ج ٢٠٧٦.

یادم نمی رود که روزی یکی از دوستانم را در خیابان دیدم، او از خرید برمی گشت و در دست های او پاکت های مختلف بود، من که مدّت زیادی بود او را ندیده بودم، با یک دنیا صفا و محبت نزدیک او رفتم.

البته من نمی خواستم مزاحم او شوم ولی خود او در حالی که پاکت های میوه را در دست داشت، دست خود را جلو آورد و من هم از روی ناچاری با مچ او دست دادم و ما مدتی کنار پیاده رو مشغول صحبت شدیم؛ دوست من بعد از دو دقیقه حرف زدن، پاکت ها را زمین گذاشت و به سخنان خود ادامه داد.

اینجا بود که من به او گفتم: کاش این پاکت ها را همان اوّل دیدارمان زمین می گذاشتی و درست و حسابی با من دست می دادی تا من گرمای دست های تو را حس می کردم و ما از این همه ثواب دست دادن محروم نمی گشتیم.

نام من «ابوعبیده» است، اهل کوفه ام و یکی از یاران امام باقر(علیه السلام) هستم. من توفیق آن را داشتم که همسفر آن حضرت در سفر مکه باشم و در طول این سفر با آن حضرت در یک کجاوه بودم.

همیشه من اول بر کجاوه سوار می شدم و بعد از آن امام باقر(علیه السلام) سوار می شد و چون آن حضرت در کجاوه قرار می گرفت بر من سلام می کرد و با من دست می داد و احوال پرس می کرد به گونه ای که هر کس ما را می دید، خیال می کرد ما مدت هاست همدیگر را ندیده ایم.

و چون مقداری راه را می پیمودیم و می خواستیم توقف کنیم اول امام باقر(علیه السلام) از کجاوه پیاده می شد و بعد از آن من پیاده می شدم و امام به طرف من می آمد و سلام می کرد و به من دست می داد و حال مرا می پرسید گویی که مدت زیادی است همدیگر را ندیده ایم در حالی که ما ساعت ها با هم در یک کجاوه بودیم.

و این برنامه امام باقر(علیه السلام) در طول سفر بود و من را بسیار متعجب کرده بود. یک بار با خودم گفتم: خوب است از آن حضرت علت زیاد دست دادن ایشان را جویا شوم، پس خدمت آن حضرت چنین گفتم: «ای پسر رسول خدا! شما کاری

می کنید که هیچ کس آن را انجام نمی دهد؟»

امام باقر(علیه السلام) فرمود: «مگر نمی دانی دست دادن چقدر ثواب دارد؟ هنگامی که مؤنان به هم می رسند اگر با یکدیگر دست دهند گناهان آنان مانند برگ درختان می ریزد و خداوند به آنان نظر رحمت می کند».(۱)

و شاید تا به حال این سؤل به ذهن شما خطور کرده باشد که حدّ دست دادن چقدر است؟ به بیان دیگر اگر ما صبح که از خواب بیدار شدیم با پدر خود دست بدهیم و بعد برای خرید نان به نانواپی رفتیم و هنگامی که به خانه باز می گردیم آیا مستحب است که دوباره با پدر دست بدهیم در حالی که از دست دادن اول ما هنوز بیش از بیست دقیقه نگذشته است؟

یکی از دوستانم از امام صادق(علیه السلام) پرسید که حدّ دست دادن چقدر است؟ و امام صادق(علیه السلام) در جواب حدّ دست دادن را به اندازه دور یک درخت خرما معرّفی کرد.(۲)

هم چنین در حدیثی دیگر امام باقر(علیه السلام) می فرماید: «شایسته است مؤنان چون از یکدیگر به اندازه یک درخت فاصله گرفتند وقتی دوباره به یکدیگر رسیدند با یکدیگر دست بدهند».(۳)

این همه تأکید برای این است که هر لحظه زندگی از آثار زیبا و شگفت دست دادن بهره ببریم و همیشه نهال محبتی که در وجودمان کاشته ایم از باران رحمت الهی سیراب کنیم تا شکوفه های عشق و محبت شکوفا و رحمت خدا افزون گردد.

ص: ۴۷

۱- ۴۹. عن أبي عبيدة قال : كنت زميل أبي جعفر عليه السلام و كنت أبدأ بالركوب ثم يركب هو فإذا استوتينا سلم و سألت مسأله رجل لا عهد له بصاحبه و صافح... فقال عليه السلام: «أما علمت ما في المصافحه ، إن المؤمن يلتقيان ، فيصافح أحدهما صاحبه ، فلا تزال الذنوب تتحات عنهما كما يتحات الورق عن الشجر»: الكافي،، شيخ كليني ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۴۶ ص ۳۰۲ و ج ۷۶ ص ۲۳، مستدرک الوسائل، ج ۹ ص ۶۳، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۴

۲- ۵۰. سألته عن حد المصافحه؟ قال: «دور نخله»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۳، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۸۱

۳- ۵۱. ينبغي للمؤمن إذا توارى أحدهما عن صاحبه بشجره ثم التقيا ان يتصافحا: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۱، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۸، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۸۲

دست دادن با نامحرم

یکی از مسائلی که جامعه ما با آن مبتلا است، بحث دست دادن با نامحرم می باشد که از نظر اسلام دست دادن مرد با زن نامحرم و همین طور دست دادن زن با مرد نامحرم، حرام بوده و شخص مسلمان باید از آن دوری کند.

پیامبر فرمودند: «کسی که با زن نامحرمی دست دهد مستحقّ غضب و خشم الهی می شود»^(۱).

هم چنین در احادیث متعدد آمده است که پیامبر هرگز دست زن نامحرمی را لمس نکردند و حتی برای بیعت کردن آن ها، حاضر نشدند با آنان دست بدهند.^(۲)

حرمت دست دادن با زن نامحرم از جریان بیعت کردن زنان با پیامبر نیز استفاده می شود، پیامبر هنگام بیعت کردن زنان فرمودند: «من با زنان مصافحه نمی کنم» و دستور دادند تا ظرف آبی را که آن حضرت با آن وضو می گرفت، حاضر کرده و آن را پر از آب نمودند و پیامبر ابتدا دست راست خود را در آن ظرف قرار دادند و سپس آن ظرف را نزد زنان برده و از آنان خواستند تا دست خود را در آن ظرف آب قرار دهند.^(۳)

درست است که در دین اسلام برای دست دادن، اهمیت زیادی داده شده و برای آن، فضیلت زیادی گفته است، ولی همه این فضیلت ها، مشروط به این

ص: ۴۸

۱- ۵۲. من صافح امرأه تحرم علیه فقد باء بسخط من الله عز و جل: من لایحضره الفقیه ج ۴ ص ۱۴، الامالی، الشیخ الصدوق، ص ۵۱۵، مکارم الاخلاق ص ۴۳۰، وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۱۹۶، بحار الانوار ج ۷۶ ص ۳۳۴

۲- ۵۳. ما مست ید رسول الله صلی الله علیه و آله وسلم ید امرأه فی بیعه قط: مسند احمد ج ۶ ص ۱۵۴ صحیح البخاری ج ۶ ص ۱۷۲، صحیح مسلم ج ۶ ص ۲۹، سنن ابن ماجه ج ۲ ص ۹۶۰، السنن الکبری ج ۸ ص ۱۴۷

۳- ۵۴. انی لاصافح الناس، فدعا بقدح فادخل یده ثم اخرجها فقال: «ادخلن ایدیکن فی هذا الماء فهی البیعه»: الکافی ج ۵ ص ۵۲۷، وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۲۱۱، بحار الانوار ج ۲۱ ص ۱۱۳ و ج ۶۷ ص ۱۸۷، دعا بمرکنه الذی يتوضا فيه فصب فيه ماء ثم غمس یده الیمنی فکلما بایع واحده منهن قال: «اغمسی یدک...»: الکافی ج ۵ ص ۵۲۶، وسائل الشیعه ج ۲۰ ص ۲۰۸، بحار الانوار ج ۶۷ ص ۱۸۷

است که ما، در چهارچوب قانونِ اسلام حرکت کنیم و محدوده ای را که دین برای ما معین کرده است، مراعات نماییم. اگر از آن محدوده عبور کنیم و با نامحرم دست بدهیم نه تنها به کمال معنوی نمی رسیم، بلکه ضرر و خسران هم خواهیم نمود.

آری، پیامبر که خودشان الگوی زیاد دست دادن بودند، هرگز با زنان نامحرم دست ندادند و ما مسلمانان هم که پیرو آن حضرت هستیم باید رفتار و کردار آن حضرت را سرمشق و الگوی خود قرار دهیم و از دست دادن با نامحرم پرهیز کنیم.

با توجه به این که در فرهنگ های غیر اسلامی دست دادن با نامحرم مرسوم است و اگر در موقعیتی قرار گرفتیم که ممکن است دست ندادن با نامحرم، رنگ بی احترامی به خود بگیرد، باید با کمال احترام و ادب به آنان بفهمانیم که این عمل «دست ندادن»، نشانه بی ادبی نیست، بلکه نشانه عمل کردن ما به دستورات دین اسلام است و ما حاضر نیستیم برای خوشحالی مخلوق، غضب و خشم خالق را برای خود فراهم سازیم.

در این کتاب در مورد دست دادن و اثرات آن از دیدگاه اسلام سخن گفتیم و بی‌مناسبت نیست که در اینجا اشاره کوتاهی به راه‌های دیگری که برای ابراز محبت پیشنهاد می‌کند، داشته باشیم:

البته این بحث، فرصت مناسبی می‌خواهد و ما در اینجا به بیان شش راه که در آموزه‌های دینی ما به عنوان نشان دهنده عواطف مثبت معرفی شده‌اند می‌پردازیم:

۱ - گشاده رویی و لبخند زدن

اگر شما خواهان آن هستید که تأثیری عمیق بر اطرافیان خود بگذارید سعی کنید همواره لبخند به لب داشته باشید چرا که در این صورت به طرف مقابل خود این معنی را می‌رسانید که دوست دارم و از دیدار تو خوشحالم.

بی‌جهت نیست که امام صادق (علیه السلام)، لبخند زدن را در هنگام دیدار برادر دینی، به عنوان حسنه و کار نیک معرفی می‌کند. [\(۱\)](#)

و جالب است که حضرت علی (علیه السلام) لبخند زدن را موجب انس و محبت بین دوستان می‌داند. [\(۲\)](#)

ص: ۵۰

۱- ۵۵. تبسم الرجل فی وجهه اخیه حسنه: الکافی ج ۲ ص ۱۸۸، وسائل الشیعه ج ۱۶ ص ۳۴۹، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۲۸۸، مستدرک الوسائل ج ۱۵ ص ۵۳۵.

۲- ۵۶. البشاشه حباله الموده: غرر الحکم و المواعظ ص ۴۳، بحار الانوار ج ۱ ص ۲۶۲

۲ - سلام کردن

سلام نوعی اعلام محبت، دوستی و اظهار مهر و آشتی است که در ابتدای گفتگو صورت می گیرد و معمولاً همراه با حالات عاطفی خوشایندی همراه می باشد.

از پیامبر سؤل شد کدام عمل باعث رفتن به بهشت می شود. پیامبر در جواب فرمودند: «سلام کردن»^(۱).

حضرت علی (علیه السلام) سلام کردن را موجب هفتاد حسنه و نیکی معرفی می کند.

۳ - اعلام دوستی و محبت

اگر شما به دوست خود بگویید: «دوستت دارم» و با کلام و سخن عواطف مثبت خود را نسبت به او بروز دهید همین کار باعث می شود که احساس محبت او نیز نسبت به شما برانگیخته شود.

امام صادق (علیه السلام) می فرماید: «اگر کسی را دوست داشتید، او را به این دوستی آگاه سازید که همین کار، باعث می شود دوستی میان شما پایدارتر گردد»^(۲).

۴ - هدیه دادن

هدیه، سمبل عاطفه و محبت است و موجب افزایش محبت افراد جامعه نسبت به یکدیگر می شود، حتماً برای شما پیش آمده است وقتی که دوست شما به شما هدیه ای می دهد، چقدر محبت شما به آن دوست زیادتر می شود.

پیامبر می فرماید: «به یکدیگر هدیه بدهید زیرا هدیه دادن باعث می شود محبت و دوستی افزایش پیدا کند»^(۳).

۵ - پرسیدن از نام

شاید به این نکته توجه کرده باشید که ما انسان ها به نام خود علاقه ویژه ای داریم و به همین جهت است که پرسیدن نام و نشان مخاطب و به زبان آوردن

ص: ۵۱

۱- ۵۷. عن هانی بن یزید: قلت لرسول الله: دلنی علی عمل یدخلنی الجنة... مجمع الزوائد ج ۸ ص ۲۹، المعجم الكبير ج ۲ ص ۱۸۰، الجامع الصغير ج ۱ ص ۳۸۳

۲- ۵۸. اذا احببت رجلاً فاخبره بذلك فانه اثبت للموده بينكما: الكافي ج ۲ ص ۶۴۴، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۵۴، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۸۱، جامع احاديث الشيعه ج ۱۶ ص ۲۳۰

۳- ۵۹. تهادوا فان الهدیه تضعف الحب: مجمع الزوائد ج ۴ ص ۱۴۷، المعجم الكبير ج ۲۵ ص ۱۶۳، الجامع الصغير ج ۱ ص

آن، احساس خوشایندی را در او ایجاد می کند و موجب می شود تا دوستی ها استحکام پیدا کند.

پیامبر می فرمایند: «هر گاه یکی از شما با دیگری دوست شد، نام، نام پدر و قبیله او را پرسد و از منزلش خبر بگیرد، زیرا این کار از حقوق واجب دوستی است و باعث صفای برادری می شود».^(۱)

۶ - احترام گذاشتن

اولین قدم در راه جلب کردن محبت دیگران، رعایت ادب و احترام به آنان می باشد.

امام کاظم (علیه السلام) می فرمایند: «احترام میان خود و برادرت را از بین مبر و از آن چیزی باقی بگذار، زیرا از میان رفتن آن باعث از بین رفتن حیا می شود».^(۲)

ص: ۵۲

۱ - ۶۰. اذا احب احدکم اخاه فلیساله عن اسمه و اسم ابیه و اسم قبلته و عشیره فان من حق الواجب و صدق الاخاء ان یساله عن

ذلک: الکافی ج ۲ ص ۶۷۱، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۷۹، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۱۹

۲ - ۶۱. لاتذهب الحشمه بینک و بین اخیک، ابق منها فان ذهابها ذهاب الحیاء: الکافی ج ۲ ص ۶۷۲، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص

۱۴۶، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۲۱.

درمان اضطراب با دست دادن

اضطراب این کلمه شش حرفی در زندگی امروزی زیاد از آن استفاده می شود و ما هنگامی که این واژه را به کار می بریم، می خواهیم تا ناراحتی های خود را که ناشی از کنش های ناهنجار است بیان کنیم.

وقتی که ما می گوئیم: «من واقعاً احساس اضطراب می کنم» در واقع احساس مبهم، ناراحتی خود را بیان می کنیم.

در موقع اضطراب تغییراتی در بدن پدید می آید: گردش خون در مغز زیاد می گردد، ضربان قلب افزایش می یابد و باعث افزایش گردش خون در عضلات می شود، خون از معده و روده ها و پوست تخلیه می شود و به همین علت است که موقع اضطراب شما می بینید که دست و پای شما به سردی می گراید.

خوب است به این نکته اشاره کنم که اضطراب، علامت و نشانه های جسمانی و روانی بسیاری دارد که به مهم ترین آن اشاره می کنم:

علامت های جسمانی: فقدان اشتها، سوء هاضمه، سوزش دهانه معده، یبوست یا اسهال، بی خوابی، احساس خستگی مدام، تمایل به عرق کردن بدون علت خاص، انقباض عضلانی، سر درد، فشار خون بالا، بی قراری و به خود پیچیدن، افزایش

علامت های ذهنی: کاهش یا عدم تمرکز، فراموشی، ناتوانی از به دست آوردن اطلاعات، تردید در تصمیم گیری، از هم گسستگی افکار، توجه بیش از اندازه به جزئیات...

علامت های روانی: بد اخلاقی با مردم، احساس ناتوانی و بی علافگی به زندگی، از دست دادن لذت زندگی، احساس فراموشی، هراس از آینده و گوشه نشینی... (۱)

به هر حال امروزه افراد زیادی را مشاهده می کنیم که شادابی و نشاط زندگی خویش را به علت اثرات اضطراب از دست داده اند و در سال های اخیر، قسمتی از بودجه بهداشتی کشورها برای رفع آسیب های مذکور هزینه می شود.

پژوهش های اخیر نشان می دهد که ارتباطی بین رفتارهای ناشی از اضطراب و بروز سرطان و بیماری های قلبی وجود دارد. (۲)

از طرف دیگر محققان دریافته اند که اختلال در سلامت روانی با اضطراب ارتباط مستقیم دارد و در صورت تداوم اضطراب، مشکلات روانی برای افراد جامعه پیش می آید.

در تحقیقی که بر روی بیماران بیمارستان های «واشنگتن» انجام شد، مشخص شد که علت بیشتر مراجعه به این مراکز درمانی، همان بیماری های ناشی از اضطراب است. (۳)

همین طور ساعات طولانی کار (که لازمه بعضی از مشاغل است) باعث بروز اضطراب می شود و مطالعات نشان می دهد که کار کردن شیفتی، یکی از شایع ترین علل اضطراب می باشد.

ص: ۵۴

۱- ۶۲. اصول کنترل استرس ص ۵۶ - ۶۲، غلبه بر اضطراب ص ۱۸، تنیدگی یا استرس بیماری جدید قرن ۱۷ ص

۲- ۶۳. غلبه بر اضطراب ص ۳۳

۳- ۶۴. همان ص ۴۰

با توجه به مطالب بالا، درمان اضطراب بسیار مهم می باشد و دانشمندان برای درمان اضطراب روش های مختلفی را بیان کرده اند و ما در این کتاب، راه و روش «دست دادن» را به عنوان یکی از راه های درمان اضطراب معرفی می کنیم.

در اینجا به بیان سه روش دیگر درمان می پردازیم:

۱ - تنفس عمیق: هنگام بروز اضطراب، یک آشفستگی در تنفس ما به وجود می آید و تنفس ما نامنظم و کم عمق می شود و به طور کلی ما هنگام اضطراب تمایل داریم تا نفس خود را نگه داریم.

این نگه داشتن نفس در هنگام اضطراب باعث می شود تا اکسیژن کافی به مغز ما نرسد و در نتیجه دچار عوارضی مانند عدم تمرکز، سرگیجه، بی قراری و دلشوره می شویم.

برای درمان اضطراب توصیه می گردد که شما در هنگام بروز اضطراب، به تکرار، عضلات شکم را کاملاً منقبض و فشرده کرده و بعد از مدت کوتاهی دوباره عضلات شکم را شل و منبسط کنید و به این صورت نفس بکشید.

۲ - استراحت جسمانی: واکنش های اضطراب معمولاً در کمتر از یک ثانیه در سیستم عصبی ما بروز می کند، امّا برای برقراری تعادل در بدن، به زمان بسیار طولانی تری نیاز است به همین دلیل شما می توانید با استراحت بدن این فرایند بهبود را سرعت ببخشید.

این شیوه درمان اضطراب توصیه می کند که شما در صورت امکان برای مدت کوتاهی محل کار خود را ترک و به یک پیاده روی آرام پردازید یا این که در جایی دراز کشیده چشمان خود را ببندید و عضلات بدن خود را شل و منبسط کنید.

۳- استراحت ذهنی: استراحت دادن بدن یک چیز است و استراحت دادن ذهن چیز دیگر، شما باید هنگام استراحت جسمانی به ذهن خود نیز استراحت بدهید.

برای همین ذهن خود را متوجه افکار مثبت و سازنده کنید و یا این که از تصویر سازی ذهنی استفاده کنید.

برای مثال یکی از خاطرات زیبا و جالب زندگی خود را به یاد آورد و به جزئیات آن فکر کنید و تمامی تصاویر زیبای آن خاطره در ذهن خود زنده کنید. (۱)

بعد از این که با سه روش رفع اضطراب آشنا شدید وقت آن است که روش پیشنهادی خود را در زمینه درمان اضطراب بیان کنیم:

همه می دانیم که شناخت بیماری ها و پی بردن به علت و درمان آن از دیر باز ذهن آدمی را به خود مشغول داشته است.

روشی که امروزه بین ما برای درمان دردها و بیماری ها متداول است مصرف داروهای گیاهی و شیمیایی است که به حق در بسیاری از موارد مؤثر نیز می باشد.

نکته ای که نباید مورد غفلت واقع شود این است که داروهای خوراکی اغلب حساسیت زا بوده و مصرف دراز مدت آن بر روی کلیه ها و کبد و سایر اندام های داخلی اثر نامطلوبی می گذارد.

دکتر «بیرگیت باوئر» در کتاب خود به نام «با موفقیت درمان کنید» سعی می کند (با الهام از طب سنتی خاور دور به خصوص طب سوزنی کشور کره، به معرفی اثرات شفا بخش فشار درمانی می پردازد و این کتاب به کوشش ORF (سازمان رادیو و تلویزیون اتریش) انتشار یافته است.

محور اصلی این کتاب معرفی نقاطی در مورد دست های ما است که می توانیم با

ص: ۵۶

وارد کردن فشار بر آن نقاط، به درمان بیماری های خود کمک کنیم.

هدف من از آوردن بخش هایی کوتاه از آن کتاب، این است که تا به دستورات امامان معصوم (علیهم السلام) (در مورد فشار دادن دست یکدیگر هنگام دست دادن) از زاویه دیگر نگاه کنیم و به این نتیجه برسیم که اگر دست دادن همراه با صفا و صمیمیت باشد نه تنها باعث طراوات جسم می شود بلکه می تواند ما را به آرامش و درمان اضطراب روحی نزدیک کند.

با فشار دادن دست یکدیگر و مخصوصاً اگر به صورت گره ای باشد، به نقاط حساس دست هر دو نفر، فشار وارد می شود و اثرات بسیار مطلوبی را در روح و جسم ما به جای می گذارد.

اکنون قسمت هایی از کتاب «با موفقیت درمان کنید» را برایتان نقل می کنم: «بهتر است به دستهای خود نگاهی عمیق بکنید چرا که در آن ها راز بزرگی نهفته است، دست های ما به مانند منطقه واکنشی مهمی هستند که تمامی بدن در آن ها انعکاس می یابند. دست های ما، ناحیه بسیار حساسی است که در واقع پایانه عصب های بسیاری است. اگر کف دستهایتان را به یکدیگر بمالید در واقع کاری برای بهتر شدن توان تمرکزتان انجام داده اید».

همچنین در آن کتاب آمده است: «برای این که همواره شاداب باشید لازم است چند کار را روزانه انجام دهید... یکی از آن کارها این است که با کف یکی از دست ها پشت دست دیگر را بمالید. آیا از بی علاقتگی در کار خود رنج می برید؟ آیا از خستگی رنج می برید؟

آیا خواب کافی ندارید؟ آیا ضعف قوای تمرکز دارید؟ لطفاً از روش بازرگانان چینی استفاده کنید. بازرگانان چینی، از صدها سال قبل برای حفظ آرامش و رسیدن به تمرکز فکر و پرهیز از اضطراب، راهی را می‌شناختند، آنان گردوهایی را بین انگشتان دستشان به گردش در می‌آوردند، این فشار درمانی در ناحیه انگشتان دست نه تنها باعث می‌شود که خون در انگشتان به حرکت در آید بلکه خون در تمام بدن به حرکت می‌افتد و اثر آن در مغز سریع‌تر می‌باشد.

کف دست هایتان را به هم بچسبانید و انگشت‌ها را در هم قلاب کنید... شما در این حالت، در راه صحیح از میان بردن اضطراب هستید» (۱).

این نکته را من اضافه کنم که با دست دادن گره‌ای که مورد تأکید امامان معصوم (علیهم السلام) است، همین حالت قلاب شدن انگشتان صورت می‌پذیرد و به بهترین صورت، اضطراب و نگرانی ما درمان می‌شود و تمرکز ما نیز بهتر و بهتر می‌شود.

پیش از این گفتیم که یکی از علائم اضطراب این است که فرد قادر به تمرکز فکر نیست و برای همین نمی‌تواند از قوای فکری خود به نحو احسن بهره‌برداری کند، اما با استفاده از این روش می‌توانیم با تمرکز بهتر از مشکل خویش رهایی یابیم.

امیدوارم با خواندن این مطالب، آگاهی شما به اثرات روانی، فشار درمانی در ناحیه دست زیادتر شده باشد.

آیا موافق هستید مطالبی را در مورد درمان بعضی از بیماری‌ها با «فشار درمانی

ص: ۵۸

۱- ۶۶. با موفقیت درمان کنید: ص ۸۱ و ص ۲۷ و ص ۳۲ و ص ۴۲ و ص ۷۸

در ناحیه دست» برایتان بگویم:

دکتر «بیرگیت باوئر» در ادامه کتاب خود چنین می نویسد: «دل دردهای معمولی را از طریق ماساژ انگشت کوچک دست درمان کنید. دردهای ناحیه پشت را با ماساژ انگشت شست درمان کنید. برای درمان قولنج معده ای، نقطه وسط کف دست را فشار دهید. برای درمان قولنج کلیوی، زیر ناخن انگشت کوچک را فشار دهید. برای درمان اختلال در گردش خون و پایین آمدن فشار خون سر انگشت وسطی (از طرف داخل) را فشار دهید. برای درمان کم اشتهايي سرِ تمامی انگشتان و هم چنین کف دست را فشار دهید. برای رفع یبوست وسط کف دست را ماساژ دهید».^(۱)

و به راستی که همین عملِ کوچک دست دادن، چه اثرات بزرگ و شگرفی دارد! هم باعث رشد و کمال معنوی می گردد و هم ما را به اوج ملکوت می رساند، جسم ما را شفا داده، روان ما را از نشاط و شادابی برخوردار می نماید و اضطراب ما را درمان می کند.

اینجا است که ما متوجه می شویم چرا امامان معصوم (علیهم السلام) این همه تأکید داشتند که ما زیاد به یکدیگر دست بدهیم چون در این صورت است که نقاط مهمی از دست ما مورد فشار واقع می شود و در نتیجه احساس نشاط و شادی تمام وجود ما را در بر می گیرد.

ص: ۵۹

روانشناسان در تحقیقاتی که انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که در ارتباط میان انسان‌ها، ۷۰ درصد انتقال پیام‌ها با زبان بدن (حالات و اشاره‌های غیر کلامی) صورت می‌گیرد و فقط ۳۰ درصد پیام‌ها با سخن گفتن منتقل می‌شود و در ضمن پیامی که از طریق زبان بدن ارسال می‌شود از نظر دقت و هم‌از نظر اعتبار بر پیام زبانی برتری دارد. (۱)

در مورد پیام‌های غیر کلامی سخن بسیار گفته شده است و محققان در زمینه مقایسه پیام‌های کلامی و پیام‌های غیر کلامی، بررسی‌هایی انجام داده‌اند.

اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که واکنش به پیام‌های غیر کلامی بسیار سریع‌تر از واکنش به پیام‌های کلامی می‌باشد و وقتی طرف مقابل شما به روی شما لبخند می‌زند یا به شما خیره می‌شود در تفسیر و واکنش به این علائم درنگ نمی‌کنید، و به بیان دیگر ما نیازی به فکر کردن برای درک این پیام‌های غیر کلامی نداریم، اما در زمینه پیام‌های کلامی نیاز به زمان بیشتری داریم تا منظور طرف مقابل را درک کنیم چون فهم و درک یک پیام کلامی نیاز به فکر کردن دارد. (۲)

ص: ۶۰

۱- ۶۸. زبان تن ص ۵

۲- ۶۹. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۱۷۴

خلاصه آن که پیام‌های غیر کلامی در مقایسه با پیام‌های کلامی، کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند به این معنی که ما به سرعت می‌توانیم به مقصود و معنی این پیام‌ها پی ببریم.

نکته دیگر آن که گاه ابراز مستقیم هیجانات ما، مورد پسند دیگران قرار نمی‌گیرد برای مثال وقتی برای اولین بار با فردی ملاقات می‌کنید اگر در همان لحظه اول دیدار بخواهید که با کلام، محبت خود را به او ابراز کنید و به او بگویید: «من شما را دوست دارم»، چه بسا این کار موجب سوء تفاهم گردد و مخاطب شما را به ریا و تظاهر متهم کند.

اگر شما در همان برخورد اول، از طریق دست خود محبت خود را ارسال کنید و با او صمیمانه دست بدهید به راحتی این پیام توسط او دریافت می‌شود و او عمق محبت شما را از دست‌های گرم شما متوجه می‌شود.

و جالب است بدانید که پیام‌های غیر کلامی از نظر فرهنگی، همگانی هستند و در هر زمان و مکان به کار می‌آیند وقتی شما با فردی روبرو شوید که زبان او با زبان مادری شما فرق دارد و شما قادر به ایجاد ارتباط کلامی نیستید، می‌توانید با لبخند و دست دادن، صمیمیت خود را به قلب او ارسال کنید.

حتماً برای شما پیش آمده است که شما سخنی را به مخاطب خود می‌گویید، اما او منظور شما را درک نمی‌کند و این نشانه این است که پیام‌های کلامی، گاه در هاله‌ای از ابهام هستند، ولی پیام‌های غیر کلامی مثل دست دادن کاملاً واضح و روشن هستند و هیچ‌گونه ابهامی ندارند. (۱)

ص: ۶۱

از طرف دیگر در ارزیابی‌هایی که انجام گردیده، این نکته روشن شده است که اثر پیام‌های غیر کلامی (مثل دست دادن، لبخند زدن و...) ۳ تا ۴ برابر اثر پیام‌های کلامی می‌باشد. (۱)

حال که سخن ویژگی‌های کلی پیام‌های غیر کلامی را بیان کردیم، به این موضوع می‌پردازیم که برای ارسال پیام‌های غیر کلامی ۵ راه اساسی وجود دارد:

۱ - حالات چهره: سخنور رومی "سیسرون" بیش از دو هزار سال قبل گفته است: «چهره، تصویر روح است» و امروزه هم علم روانشناسی این مطلب را ثابت کرده است که احساسات و عواطف ما در چهره ما منعکس می‌شود.

در چهره انسان در همان سال‌های اولیّه زندگی، هیجان‌های مختلف به وضوح و روشنی جلوه می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها خشم، غضب، ترس، شادی، غم، تعجب و تنفر می‌باشد. (۲)

۲ - تماس چشمی: آیا تاکنون با کسی که عینک تیره به چشم دارد مشغول گفتگو شده‌اید؟ اگر چنین بوده است می‌دانید که این حالت چقدر ناراحت‌کننده است، چون شما نمی‌توانید چشمان طرف مقابل را ببینید برای همین از واکنش‌های او بی‌خبر می‌مانید.

بی‌جهت نیست که شعرای قدیمی، چشم را پنجره‌ای برای روح می‌دانستند زیرا معمولاً از این پنجره می‌توانید نکات زیادی را در مورد احساسات دیگران به دست آورید.

روانشناسان نگاه معمولی و مداوم طرف مقابل به شما را نشانه دوستی و

ص: ۶۲

۱- ۷۱. همان ص ۱۷۴.

۲- ۷۲. نتیجه تحقیق ایزارد ۱۹۹۱: روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۰

محبت می دانند ولی اگر مخاطب شما از تماس چشمی دوری کند این چنین نتیجه گیری می شود که او شما را دوست ندارد و یا این که فردی است خجالتی. (۱)

۳- تن صدا: زیر و بمی صدا، بلندی، آهنگ و سرعت صدای ما، معانی زیادی را به دیگران منتقل می کند که ما در ارتباط خود با دیگران باید به این نشانه ها توجه بنماییم.

معمولاً سرعت کم صدا و هم چنین تغییر کم در زیر و بمی صدا نشان دهنده هیجان های منفی مثل غم، خشم، ترس می باشد و در مقابل اگر شما با سرعت زیاد سخن بگویید و در هنگام سخن مداوم زیر و بم صدای خود را تغییر دهید این نشانه هیجان های مثبت مانند خوشحالی، فعالیت و تعجب می باشد.

به هر حال خشم، ترس، شادی، حسادت، عشق، غم، غرور، رضایت، همدردی و عصبانی بودن را می توان با همین تن صدا به دیگران ارسال داشت. (۲)

۴- حالت بدن: حالت های مختلف بدن، حرکات سر و دست شما، لرزش و یا آرامش بدن شما، پیام های زیادی را به مخاطب منتقل می کند.

روانشناسان معتقد هستند که ما با حرکات بدنی خود به ابراز حالت های عاطفی خود پرداخته و به نحوی به کنترل دیگران می پردازیم. (۳)

و جالب است بدانید که زبان بدن بیش از دیگر راه های ارسال پیام غیر کلامی، مورد توجه عموم مردم است و از طرف دیگر بسیاری از مشکلاتی که مردم در راه ایجاد یک ارتباط سالم دارند، به علت عدم توجه به حالت های بدن، در هنگام ارتباط برقرار کردن می باشد. (۴)

ص: ۶۳

۱- ۷۳. نتیجه تحقیق زیمباردو ۱۹۷۷: همان ص ۴۱

۲- ۷۴. نتیجه تحقیق دیوتز ۱۹۶۴: روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۸

۳- ۷۵. مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

۴- ۷۶. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۱۲

شما می توانید از راه دیدن، روش راه رفتن، حرکت کردن و تغییر دادن وضعیت بدن، به اضطراب، افسردگی و نگرانی و یا بر عکس تحرک، آرامش و خوشحالی طرف مقابل خود پی ببرید.

برای مثال بلند گام برداشتن شخص معمولاً نشانه اعتماد به نفس و امیدواری به وضعیت خود می باشد. (۱)

اگر شما عادت دارید هنگامی که به مهمانی می روید دست های خود را تا کرده و روی بازوی خود بگذارید، دیگر نباید تعجب کنید که چرا مردم شما را تحویل نمی گیرند، چون این حالت، یک پیام منفی برای مخاطب شما ارسال می کند و این که شما به ارتباط داشتن با دیگران بی علاقه هستید برای همین از این لحظه به بعد سعی کنید از تکرار این حالت جلوگیری کنید. (۲)

از طرف دیگر روانشناسان با بررسی رفتار افراد مختلف به این نتیجه رسیدند که وضعیت بدنی آن ها به خوبی نشان می دهد که کدام یک از آن ها دچار افسردگی می باشند و همین طور نشان دهنده این است که کدام یک از آن ها دارای نشاط و شادابی روحی هستند؛ برای مثال شخصی که کمر خود را به حالت خمیده نگه داشته و قوز کرده است، در واقع افسردگی شدید خود را اعلام می دارد. (۳)

۵- تماس بدنی: تماس بدنی با توجه به عوامل مختلف می تواند پیام هایی همچون عاطفه، تسلط، مراقبت و غیره را ارسال نماید این که لمس کننده، دوست یا غریبه باشد، و مدت تماس کوتاه یا طولانی، آهسته و یا سخت باشد، می تواند در پیامی که با این تماس ارسال می شود اثر بگذارد.

ص: ۶۴

۱- ۷۷. نتیجه تحقیق فریدمن ۱۹۸۸: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۵

۲- ۷۸. نتیجه تحقیق اشپیگل و مکوتکا ۱۹۷۴: ص ۴۵

۳- ۷۹. نتیجه تحقیق فیش و همکاران او ۱۹۸۳: مهارتهای اجتماعی در ارتباطات مردمی ص ۶۰

اگر هنگامی که تماس بدنی به صورت مقبول و پذیرفتنی صورت بگیرد معمولاً به واکنش مثبت منجر می شود و مهم ترین خصوصیت این تماس بدنی، آرامشی است که به واسطه این تماس در فرد مقابل ایجاد می شود. (۱)

آری بی جهت نیست که اسلام به دست دادن (که یک نوع تماس بدنی است) این همه تأکید داشته است چرا که همین دست دادن باعث ایجاد آرامش در میان افراد جامعه می شود.

ص: ۶۵

۱- ۸۰. نتیجه تحقیق اسمیت ۱۹۸۲ و هارلو و هانس ۱۹۶۲: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۶

آیا از نتیجه این شش تحقیق اطلاع دارید؟

لمس کردن از مهم ترین علائم غیر کلامی در سال های اولیّه زندگی ما می باشد، شاید توجه کرده باشید که ارتباط بین نوزاد و مادر بیشتر از راه لمس کردن می باشد و گریه های نوزاد گاه فقط به خاطر این است که او نیاز دارد توسط پدر و مادر لمس شود و از این طریق با پدر و مادر خویش ارتباط برقرار کند.

آری تماس جسمی اولین شکل ارتباط بشر است، اولین تماس ما با دنیا از طریق حس لامسه صورت می گیرد، برخی از تجربه های لامسه ای روزهای اول زندگی عبارت است از: تماس ما با مادر مهربانی که به ما شیر می داد، ما را بغل می کرد، ما را حمام می برد، در گهواره می گذاشت، از ما مراقبت می کرد و موقع گریه کردن ما را آرام می ساخت.

نکته جالب آن است که همین تجربه های اولیّه کودک، نقش بسیار مهمی در رشد رفتاری کودک دارد و بین لمس شدن و سلامتی روحی و جسمی او ارتباط تنگاتنگی وجود دارد.

تحقیق اول: «آدلر» و «تاوان» در مورد مرگ و میر کودکان در پرورشگاه ها

پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که علت اصلی مرگ نوزادان این بوده است که آنان به اندازه کافی لمس نمی شدند. (۱)

تحقیق دوم: تحقیقات نشان می دهد که آرام لمس کردن، معمولاً نشانه صمیمیت و علاقه می باشد و معمولاً در طرف مقابل واکنش مثبت ایجاد می کند و جالب این است که حتی موقعی که فرد، متوجه لمس شدن نگردد، این تماس می تواند موجب ایجاد نگرش های مثبتی در وجود او شود.

هم چنین لمس کردن می تواند نشانه گرمی و توجه باشد و باعث شود تا طرف مقابل، نگرش مثبت و بهتری نسبت به ما و محیط اطراف و زندگی پیدا کند.

در پژوهشی که «فیشر» و همکاران او انجام دادند، به کتابداران کتابخانه یک دانشگاه توصیه کردند تا هنگام تحویل و دریافت کتاب ها، بطور تصادفی دست دانشجویان را لمس کنند البته این تماس بدنی، کمتر از نیم ثانیه طول می کشید.

بعداً که با آن دانشجویان صحبت شد و از آنان سؤل گردید بعضی از آنان نسبت به خود و کتابخانه و کارمندان کتابخانه نگرش های مثبتی را گزارش دادند و آنان نه تنها کتابدارها را بلکه خود کتابخانه را هم بیشتر می پسندیدند. (۲)

لمس و تماس بدنی بخصوص دست دادن، موجب ایجاد حس برادری و برابری در میان ما می شود چرا که ما موقعی که با یکدیگر دست می دهیم می خواهیم این مطلب را بیان کنیم که ما بر یکی بودن و با هم بودن، تأکید داریم و چشم خود را بر تفاوت ها و ناهنجاری ها بسته ایم.

تحقیق سوم: دست دادن دوستانه، نشانه دوستانه بودن رابطه می باشد، "کلاینک"

ص: ۶۷

۱- ۸۱. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۴

۲- ۸۲. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۶، مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

در تحقیق خود به این نتیجه رسید که لمس کردن با دست و غیره، دو طرف را تشویق می کند تا به اظهار علاقه و محبت خود بپردازند و راه را برای یک رابطه خوب باز کنند. (۱)

تحقیق چهارم: در پژوهش هایی «پیتسون» معلوم شد که لمس کردن بدن طرف مقابل، او را تشویق می کند تا در مورد خودش و مسائل مربوط به خودش سخن بگوید. (۲)

تحقیق پنجم: تحقیق های «ویلس» نشان داد که اگر پزشکان، مراجعان خود را لمس کنند، همین لمس کردن بیمار توسط پزشک، باعث می شود تا بیمار به دستورات پزشک عمل کند و این نکته به پزشکان کمک زیادی می کند تا به این وسیله باعث شوند بیمار به دستورات لازم برای سلامتی خود، بهتر عمل کند. (۳)

تحقیق ششم: در مورد این که کجای بدن لمس شود در فرهنگ های مختلف تفاوت های زیادی مشاهده می شود و به بیان دیگر لمس کردن در اکثر فرهنگ ها دارای قانون می باشد برای مثال در فرهنگ هایی که به آیین «بودا» وابستگی دارند لمس کردن هر قسمت از سر فرد مقابل ممنوع است زیرا آنان سر را مکان روح می دانند ولی به طور کلی در مورد لمس کردن دست بین همه فرهنگ ها اتفاق نظر وجود دارد که می تواند به ابلاغ و انتقال صمیمت کمک کند.

در تحقیقی که «جورارد» انجام داد از ۳۰۰ نفر خواسته شد تا محدوده های بدن خود را که قابل لمس توسط افراد مختلف می دانند مشخص کنند، نتیجه این پژوهش نشان داد که در مورد لمس کردن در ناحیه دست، یک توافق کلی بین افراد وجود دارد. (۴)

ص: ۶۸

۱- ۸۳. مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

۲- ۸۴. همان ص ۵۵

۳- ۸۵. همان ص ۵۵

۴- ۸۶. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۵

در اینجا باید به این نکته هم اشاره کنم که در جامعه افرادی هستند که به ندرت توسط دیگران لمس می شوند مثلاً سالمندانی که هیچ خویشاوندی ندارند و از تماس های بدنی برای برآورده شدن نیازهای هیجانی، محروم هستند، بر ماست که در زندگی خود برنامه ای داشته باشیم تا به دیدن آن ها برویم و دست های آنان را در دست بگیریم و محبت خود را به آنان نثار کنیم.

ص: ۶۹

دست شما یک فرستنده قوی است

یکی از مهم ترین اعضای بدن که می تواند پیام های زیادی را منتقل کند همین دست های ما می باشد و به راستی که دست انسان یک وسیله بسیار پیچیده و نیرومند است و طبق بررسی های به عمل آمده در مدت عمر ما، انگشتان دست ما به طور متوسط ۲۵ میلیون مرتبه باز و بسته می شود.

دست انسان می تواند طیف وسیعی از پیام های ارتباطی را منتقل کند و جالب است بدانید «کانت» که یکی از فیلسوفان مشهور جهان است دست انسان را قسمت قابل روت مغز نامیده است و همین طور دکتر «برونوسکی» دست را لبه برنده مغز می داند و به این جهت است که دست می تواند بازتاب دقیقی از افکار و احساسات ما را به طور ناخودآگاه به دیگران منتقل کند. (۱)

دست دادن شکل تکامل یافته ای از ارتباطات غیر کلامی است که طی سالیان سال به نمادی جهانی برای ارتباط بین انسان ها تبدیل شده است.

در زمان های دور، بالا نگه داشتن دو دست، دلالت بر همراه نداشتن سلاح بوده است که بعدها به پیام رسان درود و سلام تبدیل شده است.

تمایل به دست دادن، نشانه ای از خوش آمد گویی و پذیرایی می باشد و به

ص: ۷۰

بهترین نحو محبت و صمیمیت را به طرف مقابل منتقل می کند.

برای همین است که در دستورات اسلام این قدر به دست دادن تأکید شده است، چون وقتی ما فردی را دوست داریم و به او علاقه داریم، اگر بخواهیم این دوستی و محبت را در قالب کلام منتقل کنیم، نیاز به وقت زیادی داریم، اما همین دست ما می تواند در مدت کمی، دریایی از احساس و محبت را به دیگری منتقل کند.

البته همین دست ما می تواند بی تفاوتی ما را نیز به مخاطب منتقل کند. اگر تو با فردی دست بدهی و صدها بار با زبان بگویی که او را دوست داری، ولی دست دادن تو بی رمق و خالی از احساس باشد، مغز طرف مقابل، پیام دست تو را قبول می کند. زیرا هرگاه بین پیام زبان ما و پیام دست ما اختلاف باشد، مغز پیام دست را قبول می کند، آری، دست هرگز در انتقال پیام نمی تواند دروغ بگوید!

و این نکته مهمی است که باید همواره یک هماهنگی کامل بین احساسی که شما با دست دادن، به دیگران منتقل می کنید و بین تصویری که می خواهید در ذهن مخاطب ایجاد کنید وجود داشته باشد.

ص: ۷۱

دوازده نکته در مورد چگونگی دست دادن

در اینجا به بیان نکات مهمی که شما باید در هنگام دست دادن از آن مطلع باشید می پردازم:

۱ - برای تفهیم پیام هممدلی باید دقت کنید که دست طرف مقابل خود را به اندازه ای که او دست شما را فشار می دهد فشار دهید و هر چه دست طرف مقابل را محکم تر بفشارید به همان اندازه بیشتر می توانید بر او تسلط پیدا کنید و به این وسیله می توانید عشق و محبت قلب خود را به او ارسال کنید، ضمناً از دید روانشناسان این حالت دست دادن، نشانه اعتماد به نفس عالی شما می باشد.

۲ - سعی کنید مدت زمان دست دادن شما از پنج ثانیه کمتر نباشد به خاطر این که اگر مدت دست دادن شما کوتاه باشد دست شما نمی تواند اشتیاق و محبت شما را به قلب مخاطب مخابره کند.

۳ - در اولین برخورد نباید دست دادن شما به طرف مقابل زیاد طولانی باشد و بیش از پنج ثانیه طول بکشد، چون در برخورد اول اگر دست مخاطب را زیاد در دست نگه داشتید او احساس می کند که در دام افتاده است.

۴ - هرگز به حالت سستی دست ندهید که این حالت فوراً پیام بی تفاوتی را به

قلب طرف مخابره می کند.

۵- اگر می خواهید پیام ارسالی شما به نحوی بیانگر این باشد که شما مشتاق هستید تا ارتباط خود را با طرف مقابل محکم تر کنید دو دسته دست بدهید یعنی دست طرف مقابل را میان دو کف دست خود قرار دهید و البته باید توجه کنید که در برخورد اولیه از این روش دست دادن استفاده نکنید بلکه این نوع دست دادن را برای دوستان صمیمی خود بگذارید.

۶- اگر هنگام دست دادن، کف دست شما، روی دست دوست خود قرار دهید به نحوی که پشت دست شما رو به بالا باشد، این دست دادن نشانه اعتماد به نفس شما و هم چنین علاقه شما به کنترل رابطه از سوی شما را دارد، اما اگر هنگام دست دادن پشت دست خود را زیر دست دوست خود قرار دهید به نحوی که کف دست شما رو به زمین باشد با زبان بدن دارید دو مطلب را بیان می کنید اول این که می گوید شما در دوستی خود در کمال صداقت هستید، دوم این که حق تصمیم گیری را به دوست خود داده اید.

۷- از دست دادن نوک انگشتی استفاده نکنید به این معنی که هنگام دست دادن مواظب باشید که تمام دست مخاطب را در دست بگیرید، متأسفانه بعضی افراد هنگام دست دادن عجله می کنند و فقط انگشتان طرف مقابل خود را در دست می گیرند این نوع دست دادن پیام بی تفاوتی شما را به مخاطب مخابره می کند، ضمن این که از دید روانشناسان این نوع دست دادن نشانه عدم اعتماد به نفس می باشد.

۸- سعی کنید که هنگام دست دادن حتماً پرده میان انگشتان شما با دست

طرف مقابل تماس برقرار کند، اگر می خواهید دست دادن شما پر از عاطفه باشد، سعی کنید پرده میان انگشت شست و انگشت اشاره شما کاملاً با دست طرف مقابل تماس داشته باشد.

۹ - توجه داشته باشید اگر کف دست شما زیاد عرق می کند حتماً در ملاقات های مهم، قبل از دست دادن آن را خشک کنید چرا که دست عرق کرده نشان دهنده دلهره و نوعی هیجان غیر عادی است و هم چنین اگر با دست خیس عرق، دست بدهید یک احساس تنفر را در مخاطب خود ایجاد می کنید.

۱۰ - هنگام دست دادن سعی کنید فشار خفیفی هم به استخوانهای پشت دست طرف مقابل وارد کنید.

۱۱ - هنگام دست دادن نباید با کسی که می خواهیم با او دست بدهیم فاصله زیاد داشته باشیم و دست خود را خیلی دراز کنیم و کسانی که موقع دست دادن دورتر می ایستند و به جای این که قدمی به سمت جلو بردارند در جای خود می ایستند و از دور دست می دهند خودخواه و بی ادب جلوه می کنند.

۱۲ - هنگام دست دادن ارتباط چشمی برقرار کنید و مستقیماً به چشم طرف مقابل خود نگاه کنید و تبسم را فراموش نکنید، سعی کنید هنگام دست دادن مقداری بدن خود را به سمت جلو متمایل کنید. ۸۸.

اگر شما به دنبال جذابیت هستید سعی کنید هنگام دست دادن دست مخاطب خود را به گرمی بفشارید و با صدای رسا سلام کنید، همواره در دست دادن پیش قدم باشید و آخرین نفری باشید که دست خود را می کشید، شما می توانید در دل سنگ هم جا باز کنید با دست دادن با محبت می توانید آن ها را مجذوب خود کنید.

آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟

دست دادن می تواند به صورت ها و انواع متعددی انجام گیرد، ولی در میان انواع دست دادن سه نوع از دست دادن است که می تواند بیان کننده روحیه سلطه پذیری و سلطه گری و یا روحیه تفاهم شما باشد.

شاید برایتان جالب باشد موقعی که شما دست خود را برای دست دادن به سمت مخاطب دراز می کنید از حالت دست شما و این که کف دست شما به سمت پایین است یا بالا، به ذهن مخاطب، پیام های مختلفی مخابره می شود.

به این نکته توجه کنید که در ذهن مخاطب شما با مشاهده دست شما، یکی از این سه معنی مخابره می شود و به بیان دیگر مخاطب ما ناخودآگاه در مورد شما به یکی از این ۳ صورت قضاوت می کند:

۱ - «این فرد سعی می کند بر من مسلط باشد».

۲ - «من می توانم بر این فرد مسلط باشم، او طبق خواسته من عمل می کند».

۳ - «من این شخص را دوست دارم، با هم تفاهم خواهیم داشت».

حتماً تعجب کردید که چطور مخاطب ما با دیدن دست ما به این معانی پی می برد.

آری روانشناسان معتقدند که این سه نگرش ناآگاهانه منتقل می شود و اثر آن هم بسیار فوری است برای همین اینجا است که توجه به نحوه دست دادن اهمیت پیدا می کند.

با توجه به مطالب فوق، ما سه نوع دست دادن را برای شما معرفی می کنیم:

۱ - دست دادن سلطه گر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می برید تا با او دست بدهید، و دست شما به حالت افقی قرار بگیرد و کف دست شما به سمت پائین و زمین و پشت دست شما رو به بالا باشد و وقتی که به این حالت دست در دست مخاطب می گذارید، دست شما روی دست مخاطب قرار می گیرد (و دست طرف قابل شما زیر دست شما واقع می شود) باید توجه داشته باشید که این نوع دست دادن پیام سلطه گری شما به مخاطب القا می کند.

به عبارت دیگر با این نوع دست دادن شما به طرف مقابل می گوید که شما مایلید تسلط بر طرف مقابل داشته باشید و در ذهن طرف مقابل هم این معنی القا می شود که باید مراقب خود باشد.

۲ - دست دادن سلطه پذیر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می برید تا با او دست بدهید، و دست شما به حالت افقی قرار بگیرد و کف دست شما به سمت بالا و آسمان باشد و بعد از این که دست مخاطب را در دست گرفتید دست او بر روی دست شما قرار می گیرد.

دقت داشته باشید که این نوع دست دادن این پیام را به مخاطب القا می کند که

شما مایل به تفاهم هستید و طرف مقابل به این نکته می رسد که شما به حرف او گوش خواهید داد.

۳ - دست دادن مساوی:

اگر هنگامی که دست خود را به طرف مخاطب دراز می کنید کف دست شما به سمت بالا و یا پائین نبود بلکه دست شما حالت عمودی داشت و کف دست راست شما به سمت چپ باشد، در این صورت این معنی در ذهن مخاطب شما القا می شود که شما با هم سازگار خواهید بود چون از موقعیت مساوی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده اید..

حال در هر شرایطی یکی از این سه حالت، دست دادن مفید و کارآمد می باشد هنگامی که پدر با پسر دست می دهد و می خواهد مطلب مهمی را بگوید یا رئیس یک اداره با کارمند خود می خواهد دست بدهد و انتظار دارد که او به سخن او عمل کند باید از روش دست دادن سلطه گر استفاده کند.

اما وقتی شما می خواهید در جایی استخدام شوید و برای مصاحبه شرکت کردید، مناسب است که از دست دادن سلطه پذیر استفاده کنید؛ و در روبرو شدن با دوستان و آشنایان بهترین نوع دست دادن، دست دادن مساوی است.

به هر حال، شما با همین دست دادن می توانید کارهای زیادی را انجام دهید همان طور که یکی از روانشناس معروف به نام دکتر «اریک برن» از دست دادن برای بیان همدردی، تأیید کردن و... استفاده می کرد.

او در کتاب خود می گوید: «من با افراد به گونه ای دست می دهم که بفهمند ما یکدیگر را درک می کنیم،

اگر روش دست دراز کردن طرف مقابل از مأیوس بودن او حکایت کند در این صورت، من دست او را محکم می فشارم تا بداند که من نیاز او را احساس می کنم. اگر مخاطب من به تسلی نیاز داشته باشد با او طوری دست می دهم که او را آرام کند و اگر خواهان تأیید باشد طوری با او دست می دهم که او را تأیید کرده باشم. من موقع خداحافظی هم با طرف مقابل خود دست می دهم و با توجه به اطلاعات دریافتی می دانم این کار را چگونه انجام دهم، به نظر من این دست دادن برای طرف مقابل، از اهمیت زیادی برخوردار می باشد چرا که او می فهمد بعد از این که او عیب و ایرادهای خود را پیش من مطرح کرده است، باز من مایلم با او وقت بیشتری را صرف کنم.» ۸۹

آری، در صورتی که نیاز مخاطب خود را خوب بشناسید و بدانید او در چه حالت روحی می باشد می توانید با همین دست دادن، به او کمک بزرگی بنمایید.

این سنت دیرین را فراموش نکنیم

ما همه عادت کرده ایم که هر گاه به هم برسیم با یکدیگر دست بدهیم، اما خبر نداریم که خیلی ها حسرت این سنت ما را دارند.

یکی از نویسندگان غربی می گوید: «با کمال تأسف و بدون آن که متوجه باشیم، کمتر یکدیگر را لمس می کنیم و فاصله های ما از یکدیگر بیشتر می شود، شهر نشینی مدرن، در حالی که زرهی بر تن کرده و دستش را در دستکش آهنین مخفی کرده است، احساس می کند که به دام افتاده است و با احساسات نزدیک ترین همراهانش بیگانه شده است.» ۹۰

به تازگی در این زمان ما، برای بعضی ها مد شده است که به جای دیدار دوستان و آشنایان و دست دادن با آنان به ارسال پیام کوتاه با تلفن همراه اکتفا می کنند و خیال می کند که حق دوستی را هم به جا آورده اند.

خدا نکند روزی بیاید که رسم و رسوم قرن بیست و یکم، با ما آن چنان کند که جای دیدار پدر و مادر و دوستان و دست دادن با آنان، به فرستادن یک پیام کوتاه اکتفا کنیم.

بیاید تا محبت را به یکدیگر هدیه کنیم تا شاهد شکوفایی صمیمیت در جهان

خود باشیم و تمام دنیای ما پر از بوی خوشِ صفا و دوستی و محبت باشد.

آیا می‌دانید که همین دست‌دادن و لمس کردن دستِ دیگری چه اثری در بدن شما می‌گذارد؟

دکتر «هلن کولتون» می‌گوید: «هنگامی که کسی ما را لمس می‌کند میزان هموگلوبین خون به اندازه چشمگیری افزایش می‌یابد». ۹۱.

و همه می‌دانیم که هموگلوبین بخشی از خون است که اکسیژن را به تمامی اندام‌های بدن از جمله قلب و مغز می‌رساند و در صورتی که اندازه هموگلوبین در خون ما رو به بالا رود، تمام اعضای بدن ما تقویت می‌شوند و هم چنین از بروز بیماری‌ها جلوگیری شود.

به هر حال ظاهر نمودن عواطف مثبت و زیبا در هنگام برخورد با دیگران، موجب می‌شود شما دوستان جدیدی پیدا کنید و روابط قبلی شما هم استحکام پیدا کند.

آری امروزه علم ثابت کرده است چه ارتباط مثبتی بین همین دست‌دادن و تقویت بدن وجود دارد و ما برای سلامت جسممان هم که شده باید به این سنت دیرین ادامه دهیم و آن را بیشتر ترویج کنیم.

با همین دست‌دادن می‌توانید به رشد معنوی برسید! می‌توانید کاری کنید تا خدا نزد فرشتگان به شما افتخار کند و به شما نگاهی کند.

و به یقین بدانید که با همین محبتی که از طریق دست‌دادن به مردم هدیه می‌کنید، قدمی برای نشاط خود و دیگران برمی‌دارید.

ص: ۸۰

فریاد پوست بدن: «من گرسنه ام»

چقدر زیبا بود اگر ما عادت داشتیم هر موقع با کودکان و فرزندان خود روبرو می شویم با آنان دست بدهیم، مثلاً اول صبح که این گل های زیبای زندگی ما از خواب بیدار می شدند، با آنان دست می دادیم و آنان را در آغوش می گرفتیم.

آیا می دانید که این کار چقدر در سلامت روانی کودک تأثیر دارد؟ آیا از میزان ارتباط موفقیت جوانان و این که در کودکی چقدر مورد توجه قرار گرفته اند، آگاهی دارید؟

دکتر «سیدنی سیمون» می گوید: «گرسنگی شدیدی در اعماق وجود ما نهفته است که هیچ غذایی قادر نیست این گرسنگی را رفع کند، این گرسنگی همان نیاز به نوازش و احساس است و به بیان دیگر گرسنگی پوست بدن». ۹۲

دکتر «گری اسمایلی» می گوید: «پوست بزرگ ترین عضو بدن است و از درون، نیاز دارد که لمس شود». ۹۳

این نیاز به لمس شدن، نه فقط در کودکان، بلکه در وجود همه انسان ها تا پایان عمر وجود دارد و اگر این نیاز ارضا نشود، انسان نمی تواند شخصیت سالمی داشته باشد.

با خواندن این مطالب می فهمیم که چرا اسلام، چهارده قرن پیش، این قدر به دست دادن تأکید می کند و ثواب آن را مانند جهاد در راه خدا می داند و همواره می کوشد تا مسلمانان تا جایی که می توانند با یکدیگر دست بدهند.

بیاید از هر بهانه ای استفاده کنیم تا دست پدر و مادر خویش را با مهربانی بفشاریم چرا که ما به اندازه یک دنیا مدیون همین دست های مهربان آنان هستیم.

پس بیاید محبت خویش را از دست های آنان دریغ نکنیم. اگر در روز بزرگداشت مادر، قیمتی ترین هدیه ها را برای مادر خود خریداری کنی و به دیدار او بروی، اما دست او را نگیری، بدان که قلب مادر را در حسرت گذاشته ای! مادر می خواهد تا عشق و محبت تو را از دست های گرم تو احساس کند نه با هدیه ای که تو برای او خریده ای.

به راستی آیا تا به حال، فرزند خویش را با فشردن دست او سیراب از عشق نموده ای؟ چرا ما سنت دست دادن را برای غریبه ها گذاشته ایم و گل های زندگی خویش را از آن محروم کرده ایم.

پس بیاییم از این به بعد با خود عهد کنیم:

چون با پدر و مادر خویش روبرو شدیم با آنان دست بدهیم تا آنان از دست دادن ما بفهمند که چقدر برای ما عزیز هستند و ما چقدر از بودنشان خوشحالیم!

وقتی با شریک زندگی و همسر مهربانمان روبرو می شویم اجازه دهیم تمام آن محبتی که در دل نسبت به او داریم در دست هایمان جلوه کند و دست او را در دست گیریم.

هنگامی که به سوی فرزندانمان می رویم، دست در دست آن‌ها بگذاریم تا حس کنند که ما آن‌ها را حمایت می‌کنیم و دوستشان داریم.

بگذاریم این دست بی‌زبان، هزاران هزار کلام را در سکوتی عمیق در گوش دل آنها بخواند که پسر! دختر! دوست دارم! بیایید دست دادن گره‌ای را عادت زندگی خود کنیم تا صمیمیت را به همه ارزانی داریم و دل همه را از تابش محبت قلب خویش بهره‌مند سازیم.

پس بیایید همه با هم همین کار کوچک دست دادن را با عشقی بس بزرگ انجام دهیم تا همواره بوی خوش صمیمیت و عشق را در همه زندگیمان احساس کنیم.

بیایید با دست دادن به اوج آسمان‌ها برویم و رحمت بی‌انتهای خدا را به سمت خود جلب کنیم و با دست دادن کاری کنیم که او به ما افتخار کند و فوج فوج گناهانمان را ببخشد.

و به راستی همین دست دادن، همچون پله‌ای است که ما را به ملکوت دل می‌برد، زیرا که اگر دلی را شادی و نشاط بخشیدیم، کاری کرده‌ایم.

بیایید با دست دادن به یکدیگر درهای عشق و محبت را بگشاییم که با این کار، درهای رحمت الهی را به سوی خود باز نموده‌ایم.

پایان.

ص: ۸۳

(۱) ان المؤمنین اذا التقیوا و تصافحوا ادخل الله یدہ بین ایدیہما فصافح اشدہما حبا لصاحبہ: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعہ ج ۱۲ ص ۲۱۹، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۳ ح ۱۴، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۲۴ ح ۱۲، جامع أحادیث الشیعہ ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۳۶، ہم چنین در احادیث دیگر این نکته بیان شده کہ خداوند دست خود را میان دو دست مؤمن میگذازد رجوع کنید: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹ ح ۳، جامع السعادات، ج ۲ ص ۱۹۷، وسائل الشیعہ ج ۱۲ ص ۲۱۹ ح ۷، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴ ح ۱۳، جامع أحادیث الشیعہ ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶.

(۲) «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَہٗ... قَالَ اِنِّیْ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ»: سورہ بقرہ، آیه ۳۰.

(۳) عن النبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم: «إذا قام العبد من لذيذ مضجعه، والنعاس في عينه ليرضى ربه تعالى بصلاه ليله باهى الله تعالى به الملائكة...»: وسائل الشیعہ ج ۸ ص ۱۵۷، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۳۳۲، بحار الأنوار ج ۸۷ ص ۱۵۶

(۴) أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم لما حج حجه الوداع وقف بعرفه وأقبل على الناس بوجهه فقال: إذا كانت هذه العشيہ باهى الله بأهل هذا الموقف الملائكة فيقول: يا ملائكتي انظروا إلى عبادي...: دعائم الإسلام ۲۹۴، بحار الأنوار ج ۹۹ ص ۴۹، جامع أحادیث الشیعہ ج ۱۰ ص ۱۵۱

(۵) عن النبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم: «إن الغزاه إذا هموا بالغزو كتب الله لهم براءه من النار فإذا تجهزوا لغزوهم باهى الله تعالى بهم الملائكة...»: مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۱۰، بحار الأنوار ج ۱۰۰ ص ۱۲، تفسير مجمع البيان ج ۲ ص ۴۴۴

(۶) فإذا التقیوا و تصافحوا و تعانقا اقبل الله علیہما بوجهہ ثم باهى بهما الملائكة فيقول: انظروا الى عبدی تراورا و تحابا فی، حق علی الا اعذبہما بالنار: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۴، وسائل الشیعہ ج ۱۲ ص ۲۳۱، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۴، جامع السعادات، ج ۲ ص ۱۹۵

(۷) ليس من مؤمن يقبل بقلبه في صلاته إلى الله إلا أقبل الله إليه بوجهه: ثواب الأعمال ص ۱۳۵، الأمالی للشيخ المفيد ص ۱۵۰، وسائل الشیعہ ج ۵ ص ۴۷۵، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۱۰۶، بحار الأنوار ج ۸۴ ص ۲۴۰، جامع أحادیث الشیعہ ج ۵ ص ۳۰

(۸) ان المؤمنین اذا التقیوا فتصافحوا ادخل الله یدہ بین ایدیہما و اقبل بوجهہ علی اشدہما حبا لصاحبہ: الکافی، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشیعہ ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحادیث الشیعہ ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶، ہم چنین حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام به این متن نقل شده است: ان المؤمنین اذا التقیوا فتصافحوا اقبل الله عز و جل علیہما بوجهہ: منابع: الکافی، ج ۲ ص ۱۸۰ ح ۴، وسائل الشیعہ ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحادیث الشیعہ ج ۱۵ ص ۵۷۴ ح ۲۰

(۹) سورہ بقرہ، آیه ۲۰۱.

(۱۰) الکافی، ج ۴ ص ۴۰۷، وسائل الشیعه ج ۱۳ ص ۳۲۳، سنن ابن ماجه ج ۲ ص ۹۸۶، المستدرک للحاکم النیشابوری ج ۲ ص ۲۷۷

(۱۱) عن أنس قال: «ما أخذ رسول الله بيد رجل ففارقه حتى قال اللهم آتنا في الدنيا حسنه و في الآخرة حسنه و قنا عذاب النار»: تحفه الأهودی ج ۷ صفحه ۴۲۹، عون المعبود ج ۱۴ صفحه ۸۱، الأذکار النوویه صفحه ۲۶۷.

(۱۲) فی قول الله عز وجل: «ربنا آتنا فی الدنيا حسنه و فی الآخرة حسنه»: «رضوان الله والجنه فی الآخرة والمعاش وحسن الخلق فی الدنيا»: الکافی، ج ۵ ص ۷۴، معانی الاخبار ص ۱۷۵، من لا یحضره الفقیه ج ۳ ص ۱۵۶، تهذیب الاحکام ج ۶ ص ۳۲۷، وسائل الشیعه ج ۱۷ ص ۹، بحار الأنوار ج ۷۱ ص ۳۸۳

(۱۳) دعائم الاسلام ج ۱ ص ۳۴۳، مستدرک الوسائل ج ۱۱ ص ۲۱، بحار الأنوار ج ۹۷ ص ۵۰، مسند احمد بن حنبل ج ۵ ص ۳۱۴، کنز العمال ج ۴ ص ۳۱۶، الدر المنثور ج ۱ ص ۲۴۵

(۱۴) انتم فی تصافحکم فی مثل اجور المجاهدين: ثواب الاعمال ص ۱۸۴، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، بحار الأنوار ج ۷۹ ص ۲۲، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۵۸، جامع احادیث الشیعه ج ۵ ص ۵۷۹.

(۱۵) من قرا القرآن كانت له دعوه مجابهه اما معجله و اما موجه: منابع الدعوات، قطب الدین الراوندی ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۲۶۰، بحار الأنوار ج ۹۲ ص ۲۰۴ و ج ۹۳ ص ۳۱۳

(۱۶) وضو می گیری و رو به قبله می ایستی و «الله اکبر» می گویی، بعد از خواندن حمد، سوره «زلزال» می خوانی. سپس ۱۵ بار ذکر «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» را می گویی. بعد به رکوع می روی و به جای ذکر رکوع، ۱۰ بار همان ذکر را تکرار می کنی. سر از رکوع بر می داری و در همان حالت که ایستاده ای ۱۰ بار این ذکر را می گویی. آنگاه به سجده می روی. در سجده به جای ذکر سجده، ۱۰ بار آن ذکر را تکرار می کنی. سر از سجده بر می داری و همان طور که نشسته ای ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. سپس به سجده رفته ۱۰ بار آن ذکر را می گویی. بعد از سجده دوم نیز می نشینی و ۱۰ بار ذکر را تکرار می کنی. اکنون بلند می شوی و رکعت دوم را مانند رکعت اول می خوانی، فقط یادت باشد بعد از حمد سوره «عادیات» را بخوانی. هم چنین قبل از رکوع می توانی قنوت بخوانی. بعد وقتی بعد از سجده دوم ۱۰ بار این ذکر را گفتی، تشهد و سلام را می گویی. اکنون باید برخیزی و یک نماز دیگر بخوانی، نماز دوم را مانند نماز اول می خوانی با این تفاوت که بعد از حمد، در رکعت اول سوره «نصر» و در رکعت دوم سوره قل هو الله احد را می خوانی. البته می توانی به جای سوره های «زلزال»، «عادیات» و «نصر»، در همه رکعت ها همان سوره (قل هو الله احد) را بخوانی. (بحار الأنوار ج ۴۹ ص ۹۳).

(۱۷) یا مفضل اذا كانت لك حاجه مهمه فصل هذه الصلاه و ادع بهذا الدعاء و سل حاجتك يقضى الله لك ان شاء الله: مصباح المتهجد ص ۳۱۲، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۲۳۳، جمال الأسبوع ص ۱۸۹، بحار الأنوار ج ۹۱ ص ۲۰۰، برای مطلع شدن از کیفیت خواندن نماز جعفر طیار مراجعه کنید به: الکافی، ج ۳ ص ۴۶۶، من لا یحضره الفقیه ج ۱ ص ۵۵۳، تهذیب

الأحكام ج ٣ ص ٦٧، مفاتيح الجنان، باب أوّل، قسمت اعمال روز جمعه

(١٨) ما من مسلمين التقيا فاخذ احدهما بيد صاحبه الا كان حقا على الله ان يجيب دعائهما: مسند أبي يعلى ج ٧ ص ١٦٦، مجمع الزوائد ج ٨ ص ٣٦، مسند احمد بن حنبل ج ٣ ص ١٤٢، كنز العمال ج ٩ ص ١٣٣، ميزان الاعتدال ج ٤ ص ٢٣٤

(١٩) «تصافحوا يذهب الغل»: كتاب الموطأ ج ٢ ص ٩٠٨، فتح الباري ج ١١ ص ٤٧، نصب الرايه ج ٥ ص ٢٥٦، الجامع الصغير ج ١ ص ٥٠٧، كنز العمال ج ٩ ص ١٣٠

(٢٠) تصافحوا فانها تذهب بالسخيمه: الكافي، ج ٢ ص ١٨٣، تحف العقول ص ٣٦٠، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢١٩، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٣٢ و ٧٨ ص ٢٤٣، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٩

(٢١) عن الصادق عليه السلام: «من مرَّ بالمأزمين...نظر الله اليه»: المحاسن ج ١ ص ٦٦، وسائل الشيعة ج ١٤ ص ٧، جامع أحاديث الشيعة ج ١٠ ص ٣٧٥

(٢٢) عن الصادق عليه السلام: «من صام يومين [من شهر شعبان] نظر الله اليه»: مصباح المتهجد ص ٨٢٥، ثواب الأعمال ص ٥٩، فضائل الأشهر الثلاثة ص ٥٧، من لا يحضره الفقيه ج ٢ ص ٩٢، إقبال الأعمال ج ٣ ص ٢٩٣، بحار الأنوار ج ٩٧ ص ٧٤ و ص

(۲۳) و ان المؤمن ليلقى اخاه فيصافحه فلا يزال الله ينظر اليهما: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۳۰ ح ۲۶، روایتی دیگری از امام صادق به این متن نقل شده است: ان المؤمن يلتقيان فيصافح كل واحد منهما صاحبه فما يزال الله تبارك و تعالی ناظرا اليهما بالمحبه و المغفره: منابع: المحاسن، ج ۱ ص ۱۴۳، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۳، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۴۱

(۲۴) امام باقر عليه السلام بعد نماز این دعا را می خواندند: «اللهم اهدني من عندك و افض علي من فضلك و انشر علي من رحمتك»: الأمالی، الشيخ الصدوق ص ۱۱۰، ثواب الأعمال ص ۱۵۹، من لا يحضره الفقيه ج ۱ ص ۳۲۴، تهذيب الأحكام ج ۲ ص ۱۰۷، وسائل الشيعه ج ۶ ص ۴۷۳، مكارم الأخلاق ص ۲۸۳، بحار الأنوار ج ۸۶ ص ۱۹

(۲۵) فاذا صافحه انزل الله بين ابهاميهما منه رحمه، تسعه و تسعين لاشدهم لصاحبه حبا: ثواب الأعمال ص ۱۴۶، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۳۲، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۱، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۶۷

(۲۶) برای اطلاع از آثار گناهان مراجعه کنید: علل الشرايع ج ۱ ص ۸۱، وسائل الشيعه ج ۱۶ ص ۴۵، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۳۰۴، كشف الغمه ج ۳ ص ۱۴۲

(۲۷) ان المؤمن اذا التقيا فتصافحا... تساقطت عنهما الذنوب كما تساقط الورق عن الشجر: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۴

(۲۸) «يلقى اخاه فيصافحه فينظر الله لهما و الذنوب تتحات عن وجوههما حتى يتفرقا كما تحت الريح الشديده الورق عن الشجر» در روایت دیگر چنین آمده است: «كما يتناثر الورق من الشجر في اليوم الشاتي»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۲، ۱۸۳، مصادقه الإخوان للشيخ الصدوق ص ۵۸، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۱، ۲۲۴، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۲، ۲۵، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۴

(۲۹) «يتفرقان و ما عليهما من ذنب»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷

(۳۰) اكثر السجود فانه تحط الذنوب كما تحط الريح ورق الشجر: الأمالی للشيخ الصدوق ص ۵۸۹، وسائل الشيعه ج ۴ ص ۱۰۳، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۴۷۰، بحار الأنوار ج ۸۵ ص ۱۶۲

(۳۱) و يقول للذنوب: «تحات عنهما فتحات...»: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۱، وسائل الشيعه ج ۱۲ ص ۲۲۵، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۷ ح ۱۷، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۵

(۳۲) عن جابر: قال لي رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم: «يوشك أن تعيش و تبقى حتى تلقى من ولدى من اسمه محمد بيقر العلم بقرا»: الأمالی للشيخ الطوسي ص ۶۳۷، مدينه المعاجز للبحراني ج ۴ ص ۲۴۴، بحار الأنوار ج ۴۶ ص ۶۰

(۳۳) عن جابر: لقيت النبي صلى الله عليه و آله وسلم فسلمت عليه فغمز يدي و قال: غمز الرجل يد اخيه قبلته»: بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۳، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۴، جامع أحاديث الشيعه ج ۱۵ ص ۵۷۹

(٣٤) زياد بن عيسى، ابو عبيده، كان حسن المنزله عند آل محمد عليهم السلام: رجال النجاشى ص ١٧٠ رقم ٤٤٩، رجال الشيخ الطوسى ص ١٣٥ رقم

ص: ٨٧

(٣٥) قال: «هات يدك يا ابا عبيده فناولته فغمزها حتى وجدت الاذى فى اصابعى»: الكافى، ج ٢ ص ١٨٠، وسائل الشيعه ج ١٢ ص ٢٢٤، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٥، جامع أحاديث الشيعه ج ١٥ ص ٥٧٤

(٣٦) ثم مشى قليلا ثم جاء فاخذ بيدي فغمزها غمزته شديده: الكافى، ج ٢ ص ١٨٠، بحار الانوار ج ٧٦ ص ٢٧، وسائل الشيعه ج ١٢ ص ٢٢٤

(٣٧) وكان صلى الله عليه و آله وسلم لا يصفح أحدا إلا ويشد على يده فيشابكه: العهود المحمديه للشعرانى ص ٤٧٢

(٣٨) أصل الشبك هو الخلط و التداخل و منه: تشبيك الأصابع و هو إدخال الأصابع بعضها فى بعض: تاج العروس ج ١٣ ص ٥٨٩، الصحاح للجوهري ج ٤ ص ١٥٩٣، مختار الصحاح ص ١٧٥، مجمع البحرين ج ٢ ص ٤٧٨

(٣٩) ما من مسلم لقي اخاه فصافحه و شبك فى اصابعه الا تناثرت عنهما ذنوبهما: الكافى ج ٢ ص ١٨٠، بحار الانوار ج ٧٦ ص ٢٧، وسائل الشيعه ج ١٢ ص ٢٢٤، جامع أحاديث الشيعه ج ١٥ ص ٥٧٥

(٤٠) و كان عليه السلام لا يصفح أحدا إلا ويشد على يده فيشابكه: العهود المحمديه للشعرانى ص ٤٧٢

(٤١) عن ابن مسعود قال: «علمنى رسول الله و التشهد و كفى بين كفيه»: مسند احمد بن حنبل ج ١ ص ٤١٤، صحيح مسلم ج ٢ ص ١٤، السنن الكبرى ج ٢ ص ١٣٨، كنز العمال ج ٨ ص ١٥

(٤٢) ما صافح رسول الله رجلا قط فترع يده حتى يكون هو الذى ينزع يده منه: الكافى، ج ٢ ص ١٨٢، وسائل الشيعه ج ١٢ ص ١٤٤، بحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٦٩ و ج ٧٦ ص ٣٠

(٤٣) كان رسول الله اذا لقي لصحابه لم يصفحهم حتى يسلم عليهم: مجمع الزوائد ج ٨ ص ٣٦، المعجم الكبير للطبرانى ج ٢ ص ١٧٦، كنز العمال ج ٧ ص ١٥٦

(٤٤) إن المسلمين إذا التقيا وتصافحا وضحك كل واحد منهما فى وجه صاحبه لا يفعلان ذلك إلا الله لم يترقا حتى يغفر لهما: المعجم الأوسط للطبرانى ج ٧ ص ٣٢٥، مجمع الزوائد ج ٨ ص ٣٧، فيض القدير شرح الجامع الصغير ج ١ ص ٣٨٦

(٤٥) إذا التقى المسلمان فتصافحا وحمدا الله عز وجل واستغفراه غفر لهما: سنن أبى داود ج ٢ ص ٥٢١، الجامع الصغير ج ١ ص ٧٧ و ٤٦٠، التاريخ الكبير للبخارى ج ٣ ص ٣٩٦

(٤٦) ما من عبدین متحابين فى الله عز وجل يستقبل أحدهما صاحبه فيصافحه فيصليان على النبى إلا لم يترقا حتى تغفر ذنوبهما ، ما تقدم منها وما تأخر: سنن أبى داود ج ٢ ص ٥٢١، مسند أبى يعلى ج ٥ ص ٣٣٤

(٤٧) الكافي، ج ٢ ص ١٨٤، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٣١، بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٣٤، تفسير نور الثقلين ج ٥ ص ١١٠

(٤٨) اذا لقيتم اخوانكم فتصافحوا و اظهروا لهم البشاشه و البشر: الخصال ص ٦٣٣، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٥، بحار الأنوار ج

٢٠٧٦.

ص: ٨٨

(٤٩) عن أبي عبيده قال : كنت زميل أبي جعفر عليه السلام و كنت أبدأ بالركوب ثم يركب هو فإذا استويانا سلم و سأل مسأله رجل لا عهد له بصاحبه وصافح...فقال عليه السلام: «أما علمت ما فى المصافحه ، إن المؤمن يلتقيان ، فيصافح أحدهما صاحبه ، فلا- تزال الذنوب تتحات عنهما كما يتحات الورق عن الشجر»: الكافي،، شيخ كليني ج ٢ ص ١٧٩، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٤، بحار الأنوار ج ٤٦ ص ٣٠٢ و ج ٧٦ ص ٢٣، مستدرک الوسائل، ج ٩ ص ٦٣، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٤

(٥٠) سألته عن حد المصافحه؟ قال: «دور نخله»: الكافي، ج ٢ ص ١٨١، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٣، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٨١

(٥١) ينبغي للمؤمنين اذا توارى احدهما عن صاحبه بشجره ثم التقيا ان يتصافحا: الكافي، ج ٢ ص ١٨١، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٨، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٨٢

(٥٢) من صافح امرأه تحرم عليه فقد باء بسخط من الله عز و جل: من لا يحضره الفقيه ج ٤ ص ١٤، الامالى، الشيخ الصدوق، ص ٥١٥، مكارم الاخلاق ص ٤٣٠، وسائل الشيعة ج ٢٠ ص ١٩٦، بحار الانوار ج ٧٦ ص ٣٣٤

(٥٣) ما مست يد رسول الله صلى الله عليه و آله وسلم يد امرأه فى بيعه قط: مسند احمد ج ٦ ص ١٥٤ صحيح البخارى ج ٦ ص ١٧٢، صحيح مسلم ج ٦ ص ٢٩، سنن ابن ماجه ج ٢ ص ٩٦٠، السنن الكبرى ج ٨ ص ١٤٧

(٥٤) انى لا صافح الناس، فدعا بقده فادخل يده ثم اخرجها فقال: «ادخلن ايديكن فى هذا الماء فهى البيعه»: الكافي ج ٥ ص ٥٢٧، وسائل الشيعة ج ٢٠ ص ٢١١، بحار الانوار ج ٢١ ص ١١٣ و ج ٦٧ ص ١٨٧، دعا بمركنه الذى يتوضا فيه فصب فيه ماء ثم غمس يده اليمنى فكلما بايع واحده منهن قال: «اغمسى يدك...»: الكافي ج ٥ ص ٥٢٦، وسائل الشيعة ج ٢٠ ص ٢٠٨، بحار الانوار ج ٦٧ ص ١٨٧

(٥٥) تبسم الرجل فى وجه اخيه حسنه: الكافي ج ٢ ص ١٨٨، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٤٩، بحار الانوار ج ٧٤ ص ٢٨٨، مستدرک الوسائل ج ١٥ ص ٥٣٥.

(٥٦) البشاشه حباله الموده: غرر الحكم و المواعظ ص ٤٣، بحار الانوار ج ١ ص ٢٦٢

(٥٧) عن هانى بن يزيد: قلت لرسول الله: دلنى على عمل يدخلنى الجنة...: مجمع الزوائد ج ٨ ص ٢٩، المعجم الكبير ج ٢ ص ١٨٠، الجامع الصغير ج ١ ص ٣٨٣

(٥٨) اذا احببت رجلا فاخبره بذلك فانه اثبت للموده بينكما: الكافي ج ٢ ص ٦٤٤، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٥٤، بحار الانوار ج ٧٤ ص ١٨١، جامع احاديث الشيعة ج ١٦ ص ٢٣٠

(٥٩) تهادوا فان الهديه تضعف الحب: مجمع الزوائد ج ٤ ص ١٤٧، المعجم الكبير ج ٢٥ ص ١٦٣، الجامع الصغير ج ١ ص ٥١٨

(٦٠) اذا احب احدكم اخاه فليساله عن اسمه و اسم ابيه و اسم قبلته و عشيرته فان من حق الواجب و صدق الاخاء ان يساله عن

ذلك: الكافي ج ٢

ص: ٨٩

ص ۶۷۱، بحار الانوار ج ۷۴ ص ۱۷۹، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۱۹

(۶۱) لاتذهب الحشمه بینک و بین اخیک، ابق منها فان ذهابها ذهاب الحیاء: الکافی ج ۲ ص ۶۷۲، وسائل الشیعه ج ۱۲ ص ۱۴۶، جامع احادیث الشیعه ج ۱۶ ص ۲۱.

(۶۲) اصول کنترل استرس ص ۵۶ - ۶۲، غلبه بر اضطراب ص ۱۸، تنیدگی یا استرس بیماری جدید قرن ۱۷ ص

(۶۳) غلبه بر اضطراب ص ۳۳

(۶۴) همان ص ۴۰

(۶۵) اصول کنترل استرس ص ۸۶ - ۱۰۴

(۶۶) با موفقیت درمان کنید: ص ۸۱ و ص ۲۷ و ص ۳۲ و ص ۴۲ و ص ۷۸

(۶۷) همان ص ۸۱ و ص ۱۱۳ و ص ۱۱۵ و ص ۱۱۷ و ص ۱۲۵ و ص ۱۷۶

(۶۸) زبان تن ص ۵

(۶۹) روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۱۷۴

(۷۰) همان ص ۱۸۳

(۷۱) همان ص ۱۷۴.

(۷۲) نتیجه تحقیق ایزارد ۱۹۹۱: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۰

(۷۳) نتیجه تحقیق زیمباردو ۱۹۷۷: همان ص ۴۱

(۷۴) نتیجه تحقیق دیوتز ۱۹۶۴: روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۸

(۷۵) مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

(۷۶) روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۱۲

(۷۷) نتیجه تحقیق فریدمن ۱۹۸۸: روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۵

(۷۸) نتیجه تحقیق اشپیگل و مکوتکا ۱۹۷۴: ص ۴۵

(۷۹) نتیجه تحقیق فیش و همکاران او ۱۹۸۳: مهارتهای اجتماعی در ارتباطات مردمی ص ۶۰

(۸۰) نتیجه تحقیق اسمیت ۱۹۸۲ و هارلو و هانس (۱۹۶۲): روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۶

(۸۱) مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۴

(۸۲) روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۶، مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

(۸۳) مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵

ص: ۹۰

(۸۴) همان ص ۵۵

(۸۵) همان ص ۵۵

(۸۶) روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۵

(۸۷) زبان بدن راز موفقیت ص ۱۷۸

(۸۸) همان ص ۱۸۴ و ۱۸۵

(۸۹) بعد سلام چه می گوئید، دکتر اریک برن، ص ۲۱۰، لازم به ذکر است دکتر اریک برن، بانی مکتب "تحلیل تبادل" است که روش های بدیع و ابتکاری در روان درمانی نوین ابداع کرده است، کتاب او به نام "بازی ها" پرفروشترین کتاب سال در سطح بین المللی شناخته شده است، او یکی از اعضای برجسته "انجمن روان درمانی امریکا" و "شورای روان پزشکی امریکا" بود.

(۹۰) همه را دوست دارم و آنان نیز...، ص ۱۸۷

(۹۱) همان ص ۱۸۵

(۹۲) چگونه بیماری های لاعلاج درمان می شوند ص ۱۱۴

(۹۳) همان ص ۱۱۴

ص: ۹۱

١. الاذكار النوويه، يحيى بن شرف النووى (٦٧٦ ق) الطبعة الاولى ١٤١٤، دار الفكر للنشر و التوزيع بيروت لبنان
٢. إقبال الأعمال، السيد ابن طاووس، (٦٦٤ ق)، تحقيق: جواد القيومى الاصفهاني، الطبعة الأولى، رجب ١٤١٤ ق، مكتب الإعلام الإسلامى، قم.
٣. الامالى، الشيخ الصدوق ٣٨١، الاولى ١٤١٧ مؤسسه البعثه قم
٤. الامالى، الشيخ المفيد (٤١٣ ق)، الطبعة الثانية ١٤١٤، دار المفيد للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت
٥. بحار الأنوار، العلامة المجلسى، (١١١١ ق)، الطبعة الاولى ١٣٨٦ ق، دار الكتب الاسلاميه، تهران.
٦. تاج العروس، الزبيدى، (١٢٠٥ ق)، تحقيق على شيرى، ١٤١٤، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت.
٧. التاريخ الكبير، البخارى (٢٥٦ ق)، المكتبه الإسلاميه، ديار بكر، تركيا.
٨. تحف العقول، ابن شعبه الحرانى، (القرن الرابع) تحقيق: على اكبر الغفارى الطبعة الثانيه، ١٤٠٤، مؤسسه النشر الإسلامى التابعه لجماعه المدرسين، قم.
٩. تحفه الاحوذى، المبار كفورى (١٢٨٢ ق)، الطبعة الاولى ١٤١٠، دار الكتب العلميه، بيروت لبنان.
١٠. تفسير مجمع البيان، الشيخ الطبرسى (٥٤٨) الطبعة الاولى ١٤١٥، مؤسسه الاعلمى، بيروت لبنان.
١١. تفسير نور الثقلين، الشيخ الحويزى، (١١١٢ ق)، تصحيح و تعليق: السيد هاشم الرسولى المحلاتى، الطبعة الرابعه، ١٣٧٠ ش، مؤسسه إسماعيليان للطباعة و النشر و التوزيع، قم.
١٢. تهذيب الأحكام، الشيخ الطوسى، (٤٦٠ ق)، تحقيق و تعليق: السيد حسن الموسوى، الطبعة الثالثه، ١٣٦٤ ش، دار الكتب الإسلاميه، طهران.
١٣. ثواب الأعمال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ ق)، الطبعة الثانيه، ١٣٦٨ ش، منشورات الشريف الرضى، قم.
١٤. جامع احاديث الشيعة، السيد الروجردى، (١٣٨٣ ق) المطبعه العلميه قم.
١٥. جامع السعادات، محمد مهدي النراقى (١٢٠٩) تحقيق السيد محمد كلانتر، دار النعمان للطباعة و النشر نجف.
١٦. الجامع الصغير، جلال الدين السيوطى، (٩١١ ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠١ ق، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، بيروت.
١٧. جمال الاسبوع، سيد بن طاووس (٦٦٤ ق) تحقيق جواد القيومى، الطبعة التاولى، ١٣٧١ ش، مؤسسه الآفاق.

- ١٨ . الخصال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح : على أكبر الغفاري، ١٤٠٣، منشورات جماعه المدرسين فى الحوزه العلميه، قم.
- ١٩ . خلاصه الأقوال، العلامه الحلى، (٧٢٦ق)، الشيخ جواد القيومى، الطبعة الأولى، ١٤١٧ ق، مؤسه نشر الفقاهه.
- ٢٠ . الدر المنثور، جلال الدين السيوطى، (٩١١ق)، دار المعرفه للطباعه والنشر، بيروت.
- ٢١ . دعائم الإسلام، القاضى النعمان المغربى، (٣٦٣ق)، تحقيق: آصف بن على أصغر فيضى، مؤسه آل البيت: بالأوفسيت عن طبعه دار المعارف فى القاهره ١٣٨٣.
- ٢٢ . رجال الطوسى، الشيخ الطوسى، (٤٦٠ق)، تحقيق: جواد القيومى الإصفهانى، الطبعة الأولى، ١٤١٥ق، مؤسه النشر الإسلامى التابعه لجماعه المدرسين، قم.
- ٢٣ . رجال النجاشى، النجاشى، (٤٥٠ق)، الطبعة الخامسه، ١٤١٦ق، منشورات جماعه المدرسين فى الحوزه العلميه، قم.
- ٢٤ . سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد القزوينى (٢٧٣ق) تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر بيروت.
- ٢٥ . سنن أبى داود، ابن الأشعث السجستانى، (٢٧٥ق)، تحقيق وتعليق: سعيد محمد اللحام، الطبعة الأولى، ١٤١٠ق، دار الفكر للطباعه والنشر والتوزيع، بيروت.
- ٢٦ . سنن أبى يعلى، أبو يعلى الموصلى، (٣٠٧ق)، تحقيق حسين سليم اسد، دار المامون.
- ٢٧ . السنن الكبرى، البيهقى، (٤٥٨ق)، دار الفكر للطباعه و النشر و التوزيع، بيروت.
- ٢٨ . الصحاح، الجوهري، (٣٩٣ق)، تحقيق: أحمد عبد الغفور العطار، الطبعة الرابعه، ١٤٠٧ق، دار العلم للملايين، بيروت.
- ٢٩ . صحيح مسلم، مسلم النيسابورى، (٢٦١ق)، دار الفكر، بيروت، لبنان، طبعه مصححه و مقابله على عده مخطوطات و نسخ معتمده.
- ٣٠ . علل الشرائع، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تقديم: السيد محمد صادق بحر العلوم، ١٣٨٥ق، منشورات المكتبه الحيدريه، النجف الأشرف.
- ٣١ . عون المعبود، العظيم الآبى (١٣٢٩ق) الطبعة الاولى ١٤١٥ دار الكتب العلميه بيروت لبنان.
- ٣٢ . العهود المحمديه، الشعرانى، (٩٧٣ق) الطبعة الثانيه ، مكتبه مصطفى الحلبي، مصر.
- ٣٣ . غرر الحكم و المواعظ، على بن محمد الليثى الواصف، (القرن السادس) الطبعة الاولى ، دار الحديث قم.

٣٤. فتح الباری، ابن حجر، (٨٥٢ق) الطبعة الثانية، دار المعرفة للطباعة و النشر بیروت لبنان.

٣٥. فضائل الأشهر الثلاثة، الشیخ الصدوق ٣٨١ غلامرضا عرفانیان ١٤١٢ الثانية

٣٦. الکافی، الشیخ الكلینی، (٣٢٩ق)، تصحیح و تعليق: علی أكبر الغفاری، الطبعة الخامسة، ١٣٦٣ ش، دار

ص: ٩٤

الكتب الإسلامية، طهران.

٣٧ . كشف الغمه، ابن ابي الفتح الاربلى، (٦٩٣ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٥ق، دار الاواء، بيروت.

٣٨ . كنز العمال، المتقى الهندي، (٩٧٥ق)، ضبط و تفسير: الشيخ بكرى حيانى، تصحيح و فهرسه: الشيخ صفوه السقا، ١٤٠٩ق، مؤسسه الرساله، بيروت.

٣٩ . لسان العرب، ابن منظور، (٧١١ق)، الطبعة الاولى، ١٤٠٥ق، نشر أدب الحوزه، قم.

٤٠ . مجمع البحرين، الشيخ الطريحي، (١٠٨٥ق)، تحقيق: السيد أحمد الحسينى، الطبعة الثانية، ١٤٠٨ق، مكتب النشر الثقافه الإسلاميه.

٤١ . مجمع الزوائد، الهيثمى، (٨٠٧ق)، الطبعة الاولى، ١٤٠٨ق، دار الكتب العلميه، بيروت.

٤٢ . المحاسن، احمد بن محمد بن خالد البرقى، ٢٧٤، تحقيق: سيد جلال الحسينى، ١٣٧٠ ش، دار الكتب الاسلاميه، طهران

٤٣ . مستدرک الوسائل، الميرزا النورى، (١٣٢٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٨ق، مؤسسه آل البيت، قم.

٤٤ . المستدرک، الحاكم النيسابورى، (٤٠٥ق)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلى، طبعه مزیده بفهرس الأحاديث الشريفه.

٤٥ . مسند احمد، احمد بن حنبل، (٢٤١ق)، دار صادر، بيروت، لبنان .

٤٦ . مصادقه الاخوان، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، ليتوغرافى كرماني، ١٤٠٢، قم.

٤٧ . مصباح المتهجد، الشيخ الطوسى، (٤٦٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤١١ق، مؤسسه فقه الشيعه، بيروت.

٤٨ . معانى الأخبار، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح و تعليق: على أكبر الغفارى، ١٣٧٩ ق، مؤسسه النشر الإسلامى التابعه لجماعه المدرسين، قم.

٤٩ . المعجم الكبير، الطبرانى، (٣٦٠ق) تحقيق حمدى السلفى، دار احياء التراث العربى، بيروت لبنان

٥٠ . مكارم الاخلاق، الشيخ الطبرسى (٥٤٨ق) الطبعة السادسة ١٣٩٢، منشورات الشريف الرضى،

٥١ . من لا يحضره الفقيه، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح و تعليق: على أكبر الغفارى، الطبعة الثانية، مؤسسه النشر الإسلامى التابعه لجماعه المدرسين، قم.

٥٢ . ميزان الاعتدال، الذهبى (٧٤٨ق)، تحقيق: على محمد البجاوى، الأولى، ١٩٦٣ ق، دار المعرفه للطباعه والنشر، بيروت.

٥٣. نصب الرايه، كمال الدين الزيعلى (٧٦٢ق)، تحقيق ايمن صالح شعبان، ١٣٩٢ دار الحديث القهره مصر

٥٤. وسائل الشيعه، (١١٠٤ق)فق، الطبعه الثانيه، ١٤١٤ق، مؤسسه آل البيت: لإحياء التراث، قم.

ص: ٩٥

۵۵. اصول کنترل استرس، ورا پیفر، ترجمه: دکتر آراین ابوک، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ اول ۱۳۷۹ تهران
۵۶. با موفقیت درمان کنید، بیرگیت باوئر، ترجمه محمد اشعری، نشر ثالث، چاپ اول، ۱۳۸۱، تهران
۵۷. بعد سلام چه می گوئید، دکتر اریک برن، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر البرز، ۱۳۷۰، تهران
۵۸. تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن، استورا، ترجمه: دکتر پریخ دادستان، چاپ اول، ۱۳۷۷، انتشارات رشد، تهران
۵۹. چگونه بیماریهای لاعلاج درمان می شوند، مزده پورحسینی، چاپ نگین، چاپ اول، ۱۳۸۵،
۶۰. روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذریباجانی محمد رضا سالاری فر و...، پژوهشکده حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۸۲، تهران.
۶۱. روانشناسی تعامل اجتماعی، جوزف پی فرگاس، ترجمه: خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، نشر ابجد ۱۳۷۳، تهران.
۶۲. زبان بدن راز موفقیت، دکتر دیوید لوئیس، ترجمه جالینوس کرمی، موسسه مهر جالینوس، چاپ چهارم ۱۳۸۴،
۶۳. زبان تن، دکتر جوزف بریسیج، مترجمان: باقر ثنائی و فرشاد بهاری تهران موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۸۲
۶۴. غلبه بر اضطراب، کاری کوپر، ترجمه: دکتر ما شاء الله مدیحی، انتشارات یاد آوران، چاپ اول، ۱۳۷۰،
۶۵. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی، اون هارجی، کریستین ساندریز و دیوید دیکسون، ترجمه خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، انتشارات رشد ۱۳۸۴، تهران
۶۶. همه را دوست دارم و آنان نیز، لئوبوسکالیا، ترجمه زهره فتوحی، نشر دایره، ۱۳۷۸،

بسمه تعالی

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟

سوره زمر / ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ. ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفاً علمی و به دور از تعصبات و جریان‌های اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب «مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می‌نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱. بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)
۲. تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی
۳. جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه، تبلت ها، رایانه ها و ...
۴. سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو
۵. گسترش فرهنگ عمومی مطالعه
۶. زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱. عمل بر مبنای مجوز های قانونی
۲. ارتباط با مراکز هم سو
۳. پرهیز از موازی کاری

۴. صرفا ارائه محتوای علمی

۵. ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱. چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲. برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳. تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴. تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵. ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶. تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷. راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸. طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹. برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰. برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

JAVA.۱

ANDROID.۲

EPUB.۳

CHM.۴

PDF.۵

HTML.۶

CHM.۷

GHB.۸

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

ANDROID.۱

IOS.۲

WINDOWS PHONE.۳

WINDOWS.۴

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

در پایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که ما را در دستیابی به این هدف یاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادند تقدیر و تشکر می
نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصفهان - خیابان عبدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آواده ای - کوچه شهید محمد حسن توکلی - پلاک ۱۲۹/۳۴ - طبقه
اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۰۲۱ - ۸۸۳۱۸۷۲۲

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹



مرکز تحقیقات رایانگی

اصفهان

گامی

WWW



برای داشتن کتابخانه های تخصصی
دیگر به سایت این مرکز به نشانی

www.Ghaemiyeh.com

www.Ghaemiyeh.net

www.Ghaemiyeh.org

www.Ghaemiyeh.ir

مراجعه و برای سفارش با ما تماس بگیرید.

۰۹۱۳ ۲۰۰۰ ۱۰۹

