

معجزهٔ دست دادن

بایکدیگر صمیمانه دست بدهیم

دکتر مهدی خدایان آرانی

مجموعه آثار / ۴۳



فهرست

- آیا دوست داری با خدا دست بدهی؟ ۹
- آیا می‌خواهی خدا به تو افتخار کند؟ ۱۱
- خدا یا! رویت را سوی من کن ۱۴
- قنوت دل، آرزوی من است! ۱۶
- ثواب جهاد کنندگان را داری! ۱۹
- چه کنم دعایم مستجاب شود؟ ۲۱
- دل را خانه تکانی کن! ۲۴
- چه کنم که خدا نگاهم کند؟ ۲۶
- آبشاری از رحمت خدا را یافتم ۲۹
- فوج فوج گناهانم بخشیده شد ۳۲
- دست یکدیگر بفشاریم به مهر! ۳۶
- دست دادن گره‌ای ۳۹
- الگوی سبز دست دادن ۴۳
- زیاد با یکدیگر دست بدهیم ۴۶
- دست دادن با نامحرم ۴۸
- عواطف مثبت در اسلام ۵۰

- ۵۳.....درمان اضطراب با دست دادن.
- ۶۰.....راه‌های ارسال پیام‌های غیر کلامی.
- ۶۶.....آیا از نتیجه این شش تحقیق اطلاع دارید؟
- ۷۰.....دست شما یک فرستنده قوی است.
- ۷۲.....دوازده نکته در مورد چگونگی دست دادن.
- ۷۵.....آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟
- ۷۹.....این سنت دیرین را فراموش نکنیم.
- ۸۱.....فریاد پوست بدن: «من گرسنه‌ام».

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شما کنجکاو هستید وگرنه این کتاب را خریداری نمی‌کردید، گمان می‌کنم شما مایل هستید اطلاعات بیشتری در مورد دست دادن با یکدیگر بدانید. این کنجکاوِ شما را تحسین می‌کنم و سعی می‌کنم تا شما را نسبت به آثار و برکات روحی و روانی که از دست دادن حاصل می‌گردد آشنا تر سازم. گرچه این سنت حسنه دست دادن در میان ما کاملاً رواج دارد، اما نکته‌های زیادی در این زمینه در مجموعه سخنان امامان معصوم علیهم‌السلام وجود دارد که در این کتاب به بیان گوشه‌ای 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 داده‌اند و من دوست دارم که شما را از نتیجه این تحقیقات آگاه سازم.

آیا می‌دانید دست دادن با دیگران یکی از بهترین راه‌های درمان اضطراب و رسیدن به آرامش می‌باشد؟ آیا می‌دانید دست شما یک فرستنده قوی است و همواره در حال ارسال پیام‌های مهمی می‌باشد؟ آیا شما از روش‌های مختلف دست دادن و این‌که هر کدام از این روش‌ها چه پیام‌هایی را به طرف مقابل انتقال می‌دهد، اطلاع دارید؟

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

مهدی خدایان آرانی

فروردین ماه ۱۳۸۶

آیا دوست داری با خدا دست بدهی؟

آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌اید که انسان می‌تواند با خداوند متعال دست بدهد؟

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

آیا می‌خواهی بدانی که چگونه می‌توان با خدا دست داد؟

امام باقر علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «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 می‌دهد».^۱

آری خداوند متعال نگاه می‌کند که کدام یک از این دو نفر به دیگری محبت بیشتری دارد؟ کدام یک با عشق و محبت بیشتری با دوست خود برخورد می‌کند؟ هر کدام از آن‌ها که درجه اشتیاق و محبت آن‌ها بالاتر باشد، خدا با او دست می‌دهد.

آری اگر جامعه ما این سخن امام باقر علیه السلام را مورد توجه دهد، چقدر جامعه پر نشاطی خواهیم داشت.

همه برای این که به دست خدا، دست بدهند، سعی می‌کردند 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 می‌آید و تمام وجود تو را در بر می‌گیرد.

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 می‌خواهی 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 می‌کنی در مسابقه محبت برنده شوی دست در دست آنان قرار ده تا خدا دست محبت خود را در دست تو قرار دهد.

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».*

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

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

الف - هنگامی که بنده مؤمن نیمه‌شب 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 بنده‌اش در حضور فرشتگان افتخار می‌کند و می‌فرماید:

* «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ إِنِّيٰ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةً... قَالَ إِنِّیْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ»: سورة بقره، آیه ۳۰.

«ای فرشتگان بنده مرا ببینید که چگونه از لذت خواب خود می‌گذرد تا نماز بخواند آن هم نمازی که بر او واجب نکرده‌ام».^۲

ب - هنگامی که بنده مؤمن به حج می‌رود و روز عرفه از سرزمین عرفات کوچ می‌کند خداوند به او در حضور فرشتگان مباحثات می‌کند و می‌فرماید: «ای فرشتگانم، نگاه کنید به این بنده من».^۳

ج - وقتی رزمندان اسلام آماده حمله به قلب لشکر دشمن می‌شوند و جان خود را در کف اخلاص گذاشته و می‌روند تا تقدیم اسلام کنند، اینجاست که خدا به رزمندگان مباحثات می‌کند.^۴

ولی یک مورد دیگری هم هست که خداوند به انسان مباحثات می‌کند و زمان و مکان خاصی ندارد و شما هر موقع که اراده کنید می‌توانید به این مباحثات الهی برسید.

این مورد را امام باقر و امام صادق علیهما السلام برای ما بیان می‌کنند و آن موقعی است که مؤمنی به زیارت برادر دینی خود می‌رود و با یکدیگر دست داده و همدیگر را در آغوش می‌گیرند، آنجاست که خداوند به آنان نظر رحمت می‌کند و به این دو نفر افتخار می‌کند و به فرشتگان می‌فرماید: «ای فرشتگان من، نگاه کنید به این دو بنده من که به دیدار یکدیگر رفته و چگونه یکدیگر را دوست می‌دارند و این دیدار و محبت به خاطر من است، پس بر من است که آنان را در آتش جهنم نسوزانم».^۵

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

داده باشد.

خلاصه آن که وقتی به دیدار برادر مؤمن خود می‌روید و دست در دست او می‌نهد و این کار را به خاطر خدا انجام می‌دهید، خداوند به این کار تو افتخار می‌کند. آری هیچ چیز به اندازه‌اش خوشنود کردن دل مؤمن، خدا را خوشحال نمی‌کند!

خدایا! رویت را سوی من کن

در مورد اهمیت نماز همین بس که نماز ستون دین و معراج مؤمن می‌باشد و هیچ عملی نزد خداوند به برتری نماز نمی‌رسد. و اگر نمازگزار در نماز حضور قلب داشته باشد خداوند با صورت خود به نمازگزار رو می‌کند.

امام صادق علیه السلام فرمودند: «هر مؤمنی که با قلب خویش در نماز به خدا رو کند، خداوند نیز روی خود را به سوی او می‌کند».^۶

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

حال می‌خواهم نکته‌ای جالب برای شما نقل کنم: امام باقر علیه السلام فرمودند: «هنگامی که دو مؤمن با هم ملاقات می‌کنند و با هم دست می‌دهند خداوند روی خود را به سوی کسی می‌کند که محبتش به دوستش بیشتر است».^۷

به بیان دیگر وقتی که با مؤمنی دست می‌دهید و قلب شما پر از محبت آن مؤمن است در این هنگام، خداوند به شما رو می‌کند 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 گرفته‌اید.

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 نمی‌خواهد در جستجوی معنویت و کمال در کنج عزلت بنشینیم بلکه ما را همان‌طور که به سوی نماز راهنمایی می‌کند به حضور در متن جامعه هم رهنمون می‌کند.

آری برای این‌که کاری کنید که خدا به شما رو کند و از این فیض بزرگ بهره‌مند 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.

قنوت دل، آرزوی من است!

وقتی که کلمه «قنوت» به گوش ما می‌خورد، فوری به یاد رکعت دوم نماز می‌افتیم که دست‌ها را رو به آسمان گرفته‌ایم و با خدای خود زمزمه می‌کنیم و چنین می‌گوییم: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ: بار خدایا! به ما نیکی دنیا و آخرت عطا کن و از آتش جهنم نجاتمان ده!»*
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 می‌کنی و روبروی در خانه خدا می‌رسی.

ب - در طواف هنگامی که از مقابل رکن یمانی می‌گذری و به حجر الاسود نزدیک می‌شوی.

*. سورة بقره، آیه ۲۰۱.

ج - هنگام سعی بین صفا و مروه.^۸

اما با دقت در زندگی پیامبر ﷺ که کامل‌ترین الگوی زندگی ما مسلمانان است به نکته جالبی برخورد می‌کنیم، نکته‌ای بس شنیدنی! پیامبر هرگاه با یک نفر دست می‌داد دست خود را از دست او جدا نمی‌کرد مگر این‌که این دعا را می‌خواند: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ».^۹

من خیلی فکر کردم که راز این کار پیامبر چیست؟ تا این‌که 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 می‌داند و نیکی آخرت را بهشت و رضایت خدا معرفی می‌کند.

با توجه به سخن امام صادق علیه السلام فهمیدم آن حسنه و نیکی دنیایی که در این دعا از خدا می‌خواهیم خوش اخلاقی است.^{۱۰}

پس ما در قنوت نماز از خدا می‌خواهیم 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...» می‌خواند و از خدا طلب حسنه دنیا را می‌کند، دست دادن با مردم را نمونه بارزی از خوش اخلاقی می‌داند.

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

خلاصه آن که اگر ما تا به حال یاد گرفته‌ایم 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 حسنه‌ای از خدا بکنیم که همان خوش اخلاقی با مردم است.

ثواب جهاد کنندگان را داری!

آیا می‌دانید ثواب آنان که در راه خدا جهاد می‌کنند چیست؟ آیا شنیده‌اید ثواب هر روزی که انسان جهاد می‌کند از ۴۰ سال عبادت بیشتر است. در احادیث دیگر آمده است که درهای آسمان برای جهاد کنندگان باز می‌شود و در روز قیامت یکی از درهای بهشت مخصوص آن‌ها می‌باشد.^{۱۱} 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 می‌توان 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».^{۱۲}

و به راستی باید به این مکتب بنازیم که چگونه مردم را تشویق می‌کند تا به یکدیگر محبت کنند و این کار را با پاداش اهل جهاد برابر می‌داند.

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

را با ثواب جهادکنندگان مقایسه می‌کند.

و با کمی دقت متوجه می‌شویم که دست دادن با مردم در واقع از پیشروی لشکر بی‌تفاوتی در جامعه جلوگیری می‌کند!

آری اگر افراد جامعه‌ای به بیماری بی‌تفاوتی 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 می‌کند 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 بی‌تفاوتی رفته‌اید.

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

اگر جهادکنندگان مانع حمله دشمن به جان و مال و ناموس مردم می‌شوند تو هم مانع حمله دشمن به نشاط جامعه (که همان بی‌تفاوتی است) می‌شوید و تلاش می‌کنی تا روح و روان مردم سالم بماند و با دست‌های خود با بی‌تفاوتی می‌جنگید تا همه مردم، شاهد گرمای خورشید محبت باشند که در افق سبز دست شما طلوع می‌کند.

چه کنم دعایم مستجاب شود؟

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

در سخنان اهل بیت علیهم‌السلام راه‌های متعددی برای مستجاب شدن دعا مطرح شده است که به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

الف - یکی از آن مواردی که برای استجاب دعا ذکر شده ختم قرآن است که به فرموده امام حسین علیه‌السلام هر کس قرآن را ختم کند یک دعای مستجاب دارد.^{۱۳}

ب - یکی از اعمال دیگری که برای روا شدن حاجت بسیار سفارش شده است نماز جعفر طیّار است.*

* وضو می‌گیری و رو به قبله می‌ایستی و «الله اکبر» می‌گویی، بعد از خواندن حمد، سوره «زلزال» می‌خوانی. سپس ۱۵ بار ذکر «سبحان الله و الحمد لله و لا اله الا الله و الله اکبر» را می‌گویی. بعد به رکوع می‌روی و به جای ذکر رکوع، ۱۰ بار همان ذکر را تکرار می‌کنی. سر از رکوع بر می‌داری و در همان حالت که ایستاده‌ای ۱۰ بار این ذکر را می‌گویی. آنگاه به سجده می‌روی. در سجده به جای ذکر سجده، ۱۰ بار آن ذکر را تکرار می‌کنی. سر از سجده بر می‌داری و همان طور که نشسته‌ای ۱۰ بار آن ذکر را می‌گویی. سپس به سجده رفته ۱۰ بار آن ذکر را می‌گویی. بعد از سجده دوم نیز می‌نشینی و ۱۰ بار ذکر را تکرار می‌کنی. اکنون بلند می‌شوی و رکعت دوم را مانند رکعت اول می‌خوانی، فقط یادت باشد بعد از

امام صادق علیه السلام در روایتی به یکی از یاران خود دستور می‌دهد که هر وقت حاجت مهمتی داشتی، این نماز را با دعای بعد از آن بخوان که حاجتت برآورده می‌شود.^{۱۴}

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

بیا بید به سخن رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم گوش فرا بدهیم که راه نزدیکی به خدا و استجاب دعا را در محبت کردن به مردم معرفی می‌کند.

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

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود: «هرگاه دو مسلمان با یکدیگر روبرو شوند و به یکدیگر دست بدهند بر خداوند لازم است که دعای هر دوی آن‌ها را مستجاب گرداند».^{۱۵} و به راستی که آن لحظه که به دیدار برادر مؤمن خود می‌روید و دست در دست او قرار می‌نهد چقدر به خدای مهربان نزدیک می‌شوید! تا آنجا که خداوند کلام

حمد سوره «عادیات» را بخوانی. هم چنین قبل از رکوع می‌توانی قنوت بخوانی. بعد وقتی بعد از سجده دوم ۱۰ بار این ذکر را گفتی، تشهد و سلام را می‌گویی. اکنون باید برخیزی و یک نماز دیگر بخوانی، نماز دوم را مانند نماز اول می‌خوانی با این تفاوت که بعد از حمد، در رکعت اول سوره «نصر» و در رکعت دوم سوره «قل هو الله احد» را می‌خوانی. البته می‌توانی به جای سوره‌های «زلزال»، «عادیات» و «نصر»، در همه رکعت‌ها همان سوره «قل هو الله احد» را بخوانی. (بحار الأنوار ج ۴۹ ص ۹۳).

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 احترام‌گذاشتن از برادر مسلمان بیش از هر ذکر دیگری خوشحال می‌شود، زیرا که از دل مؤمن تا خالق دل، راهی بس کوتاه است!

دل را خانه تکانی کن!

نزدیک عید نوروز که می‌شود به هر خانه‌ای که سر بزیند می‌بینید که افرادی مشغول خانه تکانی هستند و تمام خانه را مثل آینه تمیز و زیبا می‌کنند.

آری، این خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم هر چند وقت یکبار نیاز به تمیز کردن دارد، آیا خانه‌ی دل ما نیاز به خانه تکانی ندارد؟

در مسیر زندگی ممکن است بارها خانه‌ی دل آلوده شود حال سؤال این است که چگونه خانه‌ی 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 خانه‌ی دل روشن و تمیز نباشد و در آن کینه و نفرت باشد انسان روی سعادت را نمی‌بیند، اگر چه این که میلیاردها ثروت داشته باشد که ثروت واقعی همان شادی دل و روشنائی روح است.

پیامبر فرمود: «با یکدیگر دست بدهید تا کینه و نفرت از دل شما زدوده شود».^{۱۶}

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

را از بین می‌برد».^{۱۷}

اگر از دوستان خود نفرتی به دل داریم یا از همکاران خود دلخور هستیم، باید بدانیم که در خوشبختی بر خود بسته و نمی‌گذاریم 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 سؤال مهمی مطرح می‌شود و آن این‌که چگونه کینه‌ها و نفرت‌هایی که از دیگران داریم را درمان کنیم؟ آیا صبر کنیم تا این کینه‌ها خود به خود از بین برود؟

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

آری شما قلب خود را خانه‌تکانی می‌کنید و ایمان دارید که پیامبر ﷺ و امام صادق علیه السلام بزرگ‌ترین درمانگر روح و جان ما هستند و چون دست در دست برادر و همکار خود می‌نهد تمام قلب شما از کینه‌ها پاک می‌گردد، گویا بارانی بر صحرای دلت می‌بارد و همه این پلیدی را با خود می‌شوید و دشت دلت پر از گل‌های زیبای عشق می‌گردد، به راستی که هوا بعد از یک باران، چقدر با صفا و دلنشین می‌شود!

چه کنم که خدا نگاهم کند؟

در جامعه افراد زیادی را می‌بینیم که سعی می‌کنند 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 شده‌اید که تلاش زیادی می‌کنند 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 می‌آید.

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

اکنون سؤال می‌کنم: ما می‌خواهیم توجه چه کسی را به سوی خود جلب کنیم؟

توجه رفیق، دوست، مقام سیاسی...، خوب این‌ها 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 می‌گیرد و توجه همه را به سوی خود جلب می‌کند.

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 قدرت‌ها در دست اوست و «مقلب القلوب» است.

وقتی به سخنان اهل بیت علیهم‌السلام مراجعه می‌کنیم می‌بینیم در چند موضع است که خداوند به بنده خود نگاه می‌کند و به بیان دیگر در چند مورد است که انسان می‌تواند توجه خداوند را به خود جلب کند:

الف - موقعی که حاجی غروب روز عرفه از سرزمین عرفات به سمت سرزمین مشعر حرکت می‌کند.^{۱۸}

ب - موقعی که انسان در ماه شعبان دو روز، روزه مستحبی بگیرد.^{۱۹} و شاید با خودتان بگویید مگه کجا و من کجا، معلوم نیست که خداوند کی این توفیق را نصیب من می‌کند 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 علیه‌السلام که می‌فرماید: «وقتی دو برادر مؤمن با یکدیگر ملاقات می‌کنند و دست یکدیگر را می‌فشارند، خداوند پیوسته به آن دو نگاه می‌کند».^{۲۰}

آری اگر می‌خواهید خدا به شما نظر رحمت کند و نمی‌توانید 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 کرده‌اید.

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 انشُرْ عَلَيَّ
من رحمتک» و از خدا بخواهیم تا رحمت خودش را بر ما نازل گرداند.^{۲۱}
آیا تا به حال به این نکته توجه کرده‌ای که این رحمت الهی چه موقعی بیش از
همه وقت بر ما نازل می‌گردد؟ شب‌های قدر، سحرهای ماه رمضان، موقع افطار،
شب نیمه شعبان و...

من می‌خواهم نکته‌ای برایتان بگویم که اگر به آن عمل کنید می‌توانید 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 می‌کنید، این
صد رحمت در واقع آبشار رحمت الهی می‌باشد.

امام صادق علیه السلام فرمودند: «وقتی مؤمن به دیدار برادر مؤمن رود... و با او دست
بدهد، خدا صد رحمت را میان دو دست آن‌ها نازل می‌کند».^{۲۲}
کاش چشم دل ما باز بود و می‌دیدیم که وقتی دست در دست برادر مؤمن خود
می‌گذاریم، چگونه آبشاری از رحمت الهی در میان ما جاری می‌شود!
ای کاش می‌توانستیم ببینیم که چه حجم عظیمی از این رحمت به میان دو ما

نازل می‌شود و این سیلِ عظیمِ رحمتِ چقدر می‌تواند 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 می‌دهد.

شاید شما هم مثل من فکر می‌کنید که اگر به هر کدام از دو نفر ۵۰ درصد رحمت برسد، تقسیم عادلانه‌ای خواهد بود.

اما امام صادق علیه السلام تقسیم رحمت الهی را به گونه‌ای دیگر برای ما روایت می‌دهد.

این آبشار رحمت به دو قسم می‌شود: ۹۹ درصد آن به سوی یک نفر می‌رود 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 می‌دهند 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 می‌شود و البته جایزه نود و نه درصدی، خیلی بزرگ‌تر از جایزه یک درصدی است!

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

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

ولی وقتی خداوند می‌خواهد جایزه بدهد به نفر اول، ۹۹ برابر نفر دوم جایزه می‌دهد!

به راستی چرا خدا این‌گونه عمل می‌کند؟

برای این‌که مردم همه رغبت کنند و در این مسابقهٔ مهربانی شرکت کنند، همه به فکر آن باشند که محبت بیشتری به یکدیگر داشته باشند تا برنده شوند. خداوند می‌خواهد تا جامعهٔ اسلامی از سلامت روانی لازم برخوردار باشد و تمام زوایای جامعهٔ مسلمان پر از نشاط و شادمانی و محبت باشد.

فوج گناهانم بخشیده شد

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

این گناه است که انسان را از نماز شب محروم می‌دارد و هم‌چنین مانع آمدن باران رحمت می‌گردد و امواج بلا و بیماری را به سوی انسان می‌کشانند.^{۲۳} برای همین انسان باید برای بخشش گناهان خود فکری بکند تا اثرات گناهان بیش از این در زندگی او باقی نماند.

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

آیا اطلاع داری که امامان معصوم علیهم‌السلام در سخنان متعدد همین دست دادن با مؤمن را یکی از مهم‌ترین راه‌های بخشش گناهان معرفی کرده‌اند؟
آیا در فصل پاییز که برگ درختان زرد می‌شود به یک باغ رفته‌ای تا ببینی که

وقتی که نسیمی می‌وزد، چگونه برگ درختان بر روی زمین می‌ریزند؟
امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «وقتی که دو مؤمن با هم دست می‌دهند، گناهان آنان
می‌ریزد همان طور که از درختان برگ می‌ریزد».^{۲۴}
آری! اگر چشم باطن می‌داشتیم می‌دیدیم که چگونه گناهان ما هنگام دست
دادن از وجودمان فرو می‌ریزد.

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.^{۲۵}

این ریزش گناهان تا پایان ملاقات مؤمن ادامه دارد، یعنی شما وقتی به دیدن
برادر مؤمن خود می‌روید و با او دست می‌دهید 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 مؤمن خود رفته و با
او دست داده‌ام و مقداری با او سخن گفته‌ام، در موقع خداحافظی یک نشاطی در
وجود خود احساس کرده‌ام 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 گردیده‌اند و برای همین است که روح ما
می‌تواند آزادانه پرواز کند.

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

و بدن خود را تمیز می‌شوید، احساس سبکی و راحتی به او دست می‌دهد زیرا بدن تمیز شده است، همین‌طور وقتی ما دست در دست مؤمن می‌نهمیم، گناهان روح ما زدوده می‌شود و روحمان آزاد می‌گردد و در نتیجه، ما احساس سبکی و نشاط می‌کنیم!

و خلاصه کلام آن که مکتب ما همان‌طور 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 می‌کند.

و جالب آن که امام باقر علیه السلام در حدیثی به بیان این نکته می‌پردازد: «هنگامی که مؤمن دست برادر مؤمن خود را می‌گیرد، گناهان آن دو شروع به ریختن می‌کند تا آنجا که وقتی آن دو از هم جدا می‌شوند دیگر هیچ گناهی در پرونده اعمال آنها نیست».^{۲۶}

پس برای این‌که به بخشش الهی دسترسی پیدا کنی به متن جامعه برو و با برادران مؤمن خویش دست بده تا طوفانی سهمگین، برگ‌های 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 می‌ریزد».^{۲۷}

آری اسلام چه دین جامعی است که وقتی می‌خواهد برای بخشش گناهان راهی معرفی کند، دست دادن با مردم را همچون سجده معرفی می‌کند! و نکته آخر این‌که در حدیثی از امام باقر علیه السلام آمده است که وقتی مؤمن دست در دست دوست مؤمن خود می‌نهد، خداوند خطاب به گناهان آنان می‌گوید:

«ای گناهان بریزید!»، پس از آن گناهان شروع به ریزش می‌کنند.^{۲۸}
من تا به حال مورد دیگر ندیدم که خداوند، گناهان را مورد خطاب قرار دهد و چنین امر کند که از پرونده مؤمن پاک شوند و این‌که خود خداوند اقدام به چنین عملی می‌کند نشانه این است که خداوند این عمل دست دادن را خیلی دوست دارد که وقتی می‌بیند دو مؤمن با هم دست دادند خودش به گناهان آن دو امر می‌کند تا از سطح وجود آنان پاک شوند.

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 می‌آید و سلام می‌کند و دست در دست شما می‌نهد. این دوست آن‌چنان با عشق و صفا دست شما را می‌فشارد، که شما مجذوب صمیمیت او می‌شوید، گویا دست او یک سیم انتقال انرژی است و بعد از مدتی که قلب شما پذیرای این محبت شد به خود می‌آید می‌بینید که سرتاسر وجودتان پر از مهر و نشاط شده و دیگر از آن خستگی، خبری نیست.

من می‌خواهم به شما بگویم که اگر شما در زمان پیامبر و امامان معصوم علیهم‌السلام بودید و افتخار آن را داشتید که با آنان دست بدهید چه بسا آنان نیز دست شما را سخت می‌فشردند.

من سه دلیل برای این سخن خود دارم:

الف - همه شما جابر بن عبد الله انصاری را می‌شناسید، او یکی از اصحاب پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بود که عمر طولانی کرد و پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به او وعده دادند که آنقدر عمر می‌کنی تا امام باقر علیه‌السلام را ببینی.^{۲۹}

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

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 مؤمن دست برادر خود بفشارد مثل این است که دست او را بوسیده است.»^{۳۰}

ب- ابو عبیده یکی از شیعیان سرشناس شهر کوفه بود که توفیق درک امام باقر و امام صادق علیهما السلام را داشت و دارای جایگاه و منزلت بزرگی نزد آل محمد علیهم السلام بود.^{۳۱} ابو عبیده نکته جالبی را برای ما نقل می‌کند، او می‌گوید: 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 می‌کنم، او می‌گوید: «من درد را در انگشتان خود احساس کردم.»^{۳۲}

اگر قبول داریم که امام باقر علیه السلام الگویی 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 می‌دهیم؟

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

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

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 می‌گیریم.

ج - ابو حمزه ثُمالی را می‌شناسید همان کسی که دعای سحر ماه رمضان را از امام سجاده علیه السلام شنیده و برای ما نقل کرده است.

ابو حمزه می‌گوید: 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.^{۳۳}

پاخیزیم و عهد کنیم که دیگر بی‌احساس دست ندهیم، خدا می‌داند همین دستور ساده می‌تواند چه تحوّل در جامعه ما ایجاد کند و ما را در مقابل سرطان بی‌تفاوتی، واکسینه کند و در پرتوی همین دستورالعمل، به جایی برسیم که همواره در تمام جامعه ما، گرمای محبت احساس شود.

آری بیاید این یخ بی‌تفاوتی و غربت را در گرمی دست‌های خود آب کنیم و اجازه دهیم تا در فضای هر دست دادنمان جوانه‌هایی از محبت بروید.

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

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

دست دادن گره‌ای

درست است که ما در عصر ارتباطات زندگی می‌کنیم و با اینترنت و دیگر وسایل ارتباطی، ایده‌دهنده جهانی شکل گرفته است، اما اگر خوب دقت کنیم، می‌بینیم که خیلی از انسان‌ها، با وجود این همه پیشرفت، در یک تشنگی عمیق می‌سوزند!

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 می‌شود 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 می‌شود انسان به آسودگی و امنیت روحی می‌رسد 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 رسیده‌اند که هر چه میزان نوازش کودک و در آغوش

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

حال سؤال این است که برای رفع این عطش چه باید کرد و آیا اساساً می‌توان طوری برنامه ریزی کرد که جامعه دچار این تشنگی نشود و همواره گل‌های وجود ما از آب گوارای محبت سیراب شود؟

من با مطالعه احادیث اهل بیت علیهم‌السلام به نکته‌ای در مورد دست دادن آن‌ها با مردم برخورد کردم که فکر می‌کنم برای شما هم جالب باشد.

پیامبر هر زمان می‌خواست دست بدهد از دست دادن گره‌ای استفاده می‌کرد.^{۳۴} حتماً پیش خود می‌گویی: دست دادن گره‌ای دیگر چیست که ما تا به حال نشنیده‌ایم؟

در زبان عربی هنگامی که انگشتان یک دست در میان انگشتان دست دیگر قرار بگیرد از واژه‌ای استفاده می‌کنند که من از آن به «دست دادن گره‌ای» تعبیر می‌کنم.^{۳۵}

اما روش دست دادن گره‌ای 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 نشسته‌اید با فرزند یا پدر و مادر خویش این‌گونه 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 می‌شود.

آری، یار در خانه و ما گرد جهان می‌گردیم! 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 می‌بریم.

شاید بتوان دست دادن گره‌ای را دست دادن پنج ستاره نامید چرا که پنج انگشت شما در دست مخاطب شما گره می‌خورد و همچون ستارگانی در آسمان صمیمیت نور افشانی می‌کند و صفا و محبت را در دل‌ها شکوفا می‌نماید.

آری، اگر می‌خواهید به دنیای صمیمیت وارد شوید، اگر می‌خواهید تا در کم‌ترین زمان ممکن، پیام عشق و محبت خود را به دیگران منتقل کنید دست دادن گره‌ای را فراموش نکنید.

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

خوب است در اینجا یک حدیثی برایتان نقل کنم. امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «هر گاه مسلمانی برادر خود را ملاقات کند و با او دست دهد و انگشتان خود را در بین انگشتان او قرار دهد، گناهان آن‌ها می‌ریزد، چنانچه که برگ درخت در فصل سرما می‌ریزد».^{۳۶}

و به راستی اگر همه ما عادت کنیم که این‌گونه دست بدهیم، همواره موجی از صمیمیت و نشاط، مهمانِ دل‌های ما می‌گردد و گناهانمان فوج فوج بخشیده می‌شود و چقدر به خدا نزدیک می‌شویم و انصافاً باید گفت دست دادن گره‌ای، بهترین روش نزدیکی دل‌ها به هم است.

بیاید با خودتان عهد ببندید از همین امروز همواره گره‌ای دست بدهید چرا که هنگامی که این‌گونه دست می‌دهید ده انگشت به هم گره می‌خورد و یک شاهرهی درست می‌شود که از هر قسمت آن، هزاران عشق و صفا رد و بدل می‌گردد، هم خودتان انرژی می‌گیرید؛ و هم به دیگران انرژی می‌دهید، هم محبت می‌گیرید و هم محبت می‌بخشید.

الگوی سبز دست دادن

خدا در قرآن، پیامبر را به عنوان یک الگوی کامل برای مسلمانان معرفی می‌کند. اگر ما کردار و رفتار آن حضرت را سرمشق خود قرار دهیم پله‌های سعادت را طی می‌کنیم و همای خوشبختی را در آغوش می‌کشیم.

در اینجا چند نمونه از دست دادن پیامبر را نقل می‌کنیم:

۱ - قبلاً اشاره کردیم که پیامبر انگشتان خود را موقع دست دادن باز می‌کرد و در میان انگشتان طرف مقابل قرار می‌داد و دست او را از روی مهربانی می‌فشرده.^{۳۷}

۲ - پیامبر گاهی اوقات با دو دست مبارک خود دست می‌داد به این معنی که دست طرف مقابل را میان دو کف دست خود قرار می‌داد.^{۳۸}

۳ - پیامبر همیشه موقع دست دادن آنقدر دست خود را در دست طرف ننگه می‌داشت تا طرف مقابل دست خودش را از دست پیامبر جدا می‌کرد.^{۳۹}

۴ - پیامبر همواره سلام کردن را بر دست دادن مقدم می‌کرد.^{۴۰}

موارد زیر در مجموعه سخنان پیامبر و امامان معصوم علیهم‌السلام در هنگام دست دادن مورد تأکید و سفارش قرار گرفته است:

- ۱ - خنده بر لب هنگام دست دادن.^{۴۱}
- ۲ - حمد و ستایش خداوند بر زبان جاری کردن و استغفار از گناه و معصیت.^{۴۲}
- ۳ - بر محمد و آل محمد صلوات فرستادن.^{۴۳}
- ۴ - در آغوش گرفتن همدیگر.^{۴۴}
- ۵ - داشتن چهره با نشاط و بشاش.^{۴۵}

اگر همه ما در دست دادن مراعات این نکته‌های زیبا را بکنیم چقدر زندگی ما رنگ معنویت و صمیمیت به خود می‌گیرد، اگر هر وقت بخواهیم دست بدهیم صلوات بر پیامبر و آل او بفرستیم چقدر به رحمت الهی نزدیک شده‌ایم و همچنین اگر ما هنگام دست دادن حمد و ستایش خدا بکنیم به طور ناخودآگاه به یاد نعمت‌هایی که خدا به ما داده است می‌افتیم و ذهن خود را به دارایی‌ها و داشته‌های خود متمرکز می‌کنیم دیگر این قدر به نداشته‌ها فکر نمی‌کنیم.

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 داده‌اید 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 نمی‌داند که این کار او یک معنی را به ذهن طرف مقابل او منتقل می‌کند که ای رفیق این دسته کلید از تو برایم بیشتر ارزش دارد! پس مواظب باشیم اگر دست می‌دهیم 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.

یادم نمی‌رود که روزی یکی از دوستانم را در خیابان دیدم، او از خرید برمی‌گشت و در دست‌های او پاکت‌های مختلف بود، من که مدّت زیادی بود او را ندیده بودم، با یک دنیا صفا و محبت نزدیک او رفتم.

البته من نمی‌خواستم مزاحم او شوم ولی خود او در حالی که پاکت‌های میوه را در دست داشت، دست خود را جلو آورد و من هم از روی ناچاری با میج او دست دادم و ما مدتی کنار پیاده‌رو مشغول صحبت شدیم؛ دوست من بعد از دو دقیقه حرف زدن، پاکت‌ها را زمین گذاشت و به سخنان خود ادامه داد.

اینجا بود که من به او گفتم: کاش این پاکت‌ها را همان اوّل دیدارمان زمین می‌گذاشتی و درست و حسابی با من دست می‌دادی تا من گرمای دست‌های تو را حس می‌کردم و ما از این همه ثواب دست دادن محروم نمی‌گشتیم.

زیاد با یکدیگر دست بدهیم

نام من «ابوعبیده» است، اهل کوفه‌ام 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 اوّل بر کجاوه سوار می‌شدم و بعد از آن امام باقر علیه السلام سوار می‌شد و چون آن حضرت در کجاوه قرار می‌گرفت بر من سلام می‌کرد و با من دست می‌داد و احوال پرسی می‌کرد به گونه‌ای که هر کس ما را می‌دید، خیال می‌کرد ما مدّت‌هاست همدیگر را ندیده‌ایم.

و چون مقداری راه را می‌پیمودیم و می‌خواستیم توقّف کنیم اوّل امام باقر علیه السلام از کجاوه پیاده می‌شد و بعد از آن من پیاده می‌شدم و امام به طرف من می‌آمد و سلام می‌کرد و به من دست می‌داد و حال مرا می‌پرسید گویی که مدّت زیادی است همدیگر را ندیده‌ایم در حالی که ما ساعت‌ها با هم در یک کجاوه بودیم.

و این برنامه امام باقر علیه السلام در طول سفر بود و من را بسیار متعجّب کرده بود. یک‌بار با خودم گفتم: خوب است از آن حضرت علّت زیاد دست دادن ایشان را جويا شوم، پس خدمت آن حضرت چنین گفتم: «ای پسر رسول خدا! شما کاری

می‌کنید که هیچ‌کس آن را انجام نمی‌دهد؟»

امام باقر علیه السلام فرمود: «مگر نمی‌دانی دست دادن چقدر ثواب دارد؟ هنگامی که مؤمنان به هم می‌رسند اگر با یکدیگر دست دهند گناهان آنان مانند برگ درختان می‌ریزد و خداوند به آنان نظر رحمت می‌کند.»^{۴۶}

و شاید تا به حال این سؤال 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 نانوايي رفتیم و هنگامی که به خانه باز می‌گردیم آیا مستحب است که دوباره با پدر دست بدهیم در حالی که از دست دادن اوّل 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.^{۴۷} هم‌چنین در حدیثی دیگر امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «شایسته است مؤمنان چون از یکدیگر به اندازه یک درخت فاصله گرفتند وقتی دوباره به یکدیگر رسیدند با یکدیگر دست بدهند.»^{۴۸}

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 کاشته‌ایم از باران رحمت الهی سیراب کنیم تا شکوفه‌های عشق و محبت شکوفا و رحمت خدا افزون گردد.

دست دادن با نامحرم

یکی از مسائلی که جامعه ما با آن مبتلا است، بحث دست دادن با نامحرم می‌باشد که از نظر اسلام دست دادن مرد با زن نامحرم و همین‌طور 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 مستحق غضب و خشم الهی می‌شود»^{۴۹}

هم‌چنین در احادیث متعدد آمده است که پیامبر هرگز دست زن نامحرمی را لمس نکردند و حتی برای بیعت کردن آن‌ها، حاضر نشدند با آنان دست بدهند.^{۵۰} حرمت دست دادن با زن نامحرم از جریان بیعت کردن زنان با پیامبر نیز استفاده می‌شود، پیامبر هنگام بیعت کردن زنان فرمودند: «من با زنان مصافحه نمی‌کنم» و دستور دادند تا ظرف آبی را که آن حضرت با آن وضو می‌گرفت، 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.^{۵۱}

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

است که ما، در چهارچوب قانون اسلام حرکت کنیم و محدوده‌ای 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 نمی‌رسیم، 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 این‌که در فرهنگ‌های غیر اسلامی دست دادن با نامحرم مرسوم است و اگر در موقعیتی قرار گرفتیم که ممکن است دست ندادن با نامحرم، رنگ بی‌احترامی به خود بگیرد، باید با کمال احترام و ادب به آنان بفهمانیم که این عمل «دست ندادن»، نشانه بی‌ادبی 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.

عواطف مثبت در اسلام

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 اسلام 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 دوستت 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.^{۵۲}

و جالب است که حضرت علی علیه السلام لبخند زدن را موجب انس و محبت بین دوستان می‌داند.^{۵۳}

۲ - سلام کردن

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

از پیامبر سؤال شد کدام عمل باعث رفتن به بهشت می‌شود. پیامبر در جواب فرمودند: «سلام کردن».^{۵۴}

حضرت علی علیه السلام سلام کردن را موجب هفتاد حسنه و نیکی معرفی می‌کند.

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 می‌شود که احساس محبت او نیز نسبت به شما برانگیخته شود.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «اگر کسی را دوست داشتید، او را به این دوستی آگاه سازید که همین کار، باعث می‌شود دوستی میان شما پایدارتر گردد».^{۵۵}

۴ - هدیه دادن

هدیه، سمبل عاطفه و محبت است و موجب افزایش محبت افراد جامعه نسبت به یکدیگر می‌شود، حتماً برای شما پیش آمده است وقتی که دوست شما به شما هدیه‌ای می‌دهد، چقدر محبت شما به آن دوست زیادتر می‌شود.

پیامبر می‌فرماید: «به یکدیگر هدیه بدهید زیرا هدیه دادن باعث می‌شود محبت و دوستی افزایش پیدا کند».^{۵۶}

۵ - پرسیدن از نام

شاید به این نکته توجه کرده باشید که ما انسان‌ها به نام خود علاقه ویژه‌ای داریم و به همین جهت است که پرسیدن نام و نشان مخاطب و به زبان آوردن آن، احساس خوشایندی را در او ایجاد می‌کند و موجب می‌شود تا دوستی‌ها

استحکام پیدا کند.

پیامبر می‌فرماید: «هرگاه یکی از شما با دیگری دوست شد، نام پدر و قبیله او را بپرسد و از منزلش خبر بگیرد، زیرا این کار از حقوق واجب دوستی است و باعث صفای برادری می‌شود».^{۵۷}

۶ - احترام گذاشتن

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

امام کاظم علیه السلام می‌فرماید: «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 می‌شود».^{۵۸}

درمان اضطراب با دست دادن

اضطراب این کلمه شش حرفی در زندگی امروزی زیاد از آن استفاده می‌شود و ما هنگامی که این واژه را به کار می‌بریم، می‌خواهیم تا ناراحتی‌های خود را که ناشی از کنش‌های ناهنجار است بیان کنیم.

وقتی که ما می‌گوییم: «من واقعاً احساس اضطراب می‌کنم» در واقع احساس مبهم، ناراحتی خود را بیان می‌کنیم.

در موقع اضطراب تغییراتی در بدن پدید می‌آید: گردش خون در مغز زیاد می‌گردد، ضربان قلب افزایش می‌یابد و باعث افزایش گردش خون در عضلات می‌شود، خون از معده و روده‌ها و پوست تخلیه می‌شود و به همین علت است که موقع اضطراب شما می‌بینید که دست و پای شما به سردی می‌گراید.

خوب است به این نکته اشاره کنم که اضطراب، علامت و نشانه‌های جسمانی و روانی بسیاری دارد که به مهم‌ترین آن اشاره می‌کنم:

علامت‌های جسمانی: فقدان اشتها، سوء هاضمه، سوزش دهانه معده، یبوست یا اسهال، بی‌خوابی، احساس خستگی مدام، تمایل به عرق کردن بدون علت خاص، انقباض عضلانی، سر درد، فشار خون بالا، بی‌قراری و به خود پیچیدن،

افزایش حساسیت به سر و صدا...

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

علامت‌های روانی: بد اخلاقی با مردم، احساس ناتوانی و بی‌علاقگی به زندگی، از دست دادن لذت زندگی، احساس فراموشی، هراس از آینده و گوشه نشینی...^{۵۹} به هر حال امروزه افراد زیادی را مشاهده می‌کنیم که شادابی و نشاط زندگی خویش را به علت اثرات اضطراب از دست داده‌اند و در سال‌های اخیر، قسمتی از بودجه بهداشتی کشورها برای رفع آسیب‌های مذکور هزینه می‌شود.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که ارتباطی بین رفتارهای ناشی از اضطراب و بروز سرطان و بیماری‌های قلبی وجود دارد.^{۶۰}

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

در تحقیقی که بر روی بیماران بیمارستان‌های «واشنگتن» انجام شد، مشخص شد که علت بیشتر مراجعه به این مراکز درمانی، همان بیماری‌های ناشی از اضطراب است.^{۶۱}

همین طور ساعات طولانی کار (که لازمه بعضی از مشاغل است) باعث بروز اضطراب می‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که کار کردن شیفته، یکی از شایع‌ترین علل اضطراب می‌باشد.

با توجه به مطالب بالا، درمان اضطراب بسیار مهم می‌باشد و دانشمندان برای درمان اضطراب روش‌های مختلفی را بیان کرده‌اند و ما در این کتاب، راه و روش «دست دادن» را به عنوان یکی از راه‌های درمان اضطراب معرفی می‌کنیم. در اینجا به بیان سه روش دیگر درمان می‌پردازیم:

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

این نگه داشتن نفس در هنگام اضطراب باعث می‌شود تا اکسیژن کافی به مغز ما نرسد و در نتیجه دچار عوارضی مانند عدم تمرکز، سرگیجه، بی‌قراری و دلشوره می‌شویم.

برای درمان اضطراب توصیه می‌گردد 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: واکنش‌های اضطراب معمولاً در کمتر از یک ثانیه در سیستم عصبی ما بروز می‌کند، اما برای برقراری تعادل در بدن، به زمان بسیار طولانی‌تری نیاز است به همین دلیل شما می‌توانید با استراحت بدن این فرایند بهبود را سرعت ببخشید.

این شیوه درمان اضطراب توصیه می‌کند که شما در صورت امکان برای مدت کوتاهی محل کار خود را ترک و به یک پیاده روی آرام بپردازید یا این‌که 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.^{۶۲} 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

وارد کردن فشار بر آن نقاط، به درمان بیماری‌های خود کمک کنیم. هدف من از آوردن بخش‌هایی کوتاه از آن کتاب، این است که تا به دستورات امامان معصوم علیهم‌السلام (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 می‌شود بلکه می‌تواند ما را به آرامش و درمان اضطراب روحی نزدیک کند.

با فشار دادن دست یکدیگر و مخصوصاً اگر به صورت گره‌ای باشد، به نقاط حساس دست هر دو نفر، فشار وارد می‌شود و اثرات بسیار مطلوبی را در روح و جسم ما به جای می‌گذارد.

اکنون قسمت‌هایی از کتاب «با موفقیت درمان کنید» را برایتان نقل می‌کنم:

بهرتر است به دست‌های خود نگاهی عمیق بکنید چرا که در آن‌ها راز بزرگی نهفته است، دست‌های ما به مانند منطقه واکنشی مهمی هستند که تمامی بدن در آن‌ها انعکاس می‌یابند. دست‌های ما، ناحیه بسیار حساسی است که در واقع پایانه عصب‌های بسیاری است.

اگر کف دست‌هایتان را به یکدیگر بمالید در واقع کاری برای بهتر شدن توان تمرکزتان انجام داده‌اید.

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 دست‌ها پشت دست دیگر را بمالید.

آیا از بی‌علاقگی در کار خود رنج می‌برید؟ آیا از خستگی رنج می‌برید؟

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 دست‌هایتان را به هم بچسبانید و انگشت‌ها را در هم قلاب کنید... شما

در این حالت، در راه صحیح از میان بردن اضطراب هستید. ۶۳

این نکته را من اضافه کنم که با دست دادن گره‌ای که مورد تأکید امامان معصوم علیهم‌السلام 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

در ناحیه دست» برایتان بگویم:

دکتر «بیرگیت باوئر» در ادامه کتاب خود چنین می‌نویسد:

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 معده‌ای، 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 کم‌اشتهایی سر تمامی انگشتان و هم‌چنین کف دست را فشار
دهید.

۶۴ برای رفع یبوست وسط کف دست را ماساژ دهید.

و به راستی که همین عمل کوچک دست دادن، چه اثرات بزرگ و شگرفی دارد!
هم باعث رشد و کمال معنوی می‌گردد و هم ما را به اوج ملکوت می‌رساند، جسم
ما را شفا داده، روان ما را از نشاط و شادابی برخوردار می‌نماید و اضطراب ما را
درمان می‌کند.

اینجا است که ما متوجه می‌شویم چرا امامان معصوم علیهم‌السلام 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 می‌شود و در نتیجه احساس نشاط و شادی تمام وجود ما
را در بر می‌گیرد.

راه‌های ارسال پیام‌های غیر کلامی

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 هم از نظر اعتبار بر پیام زبانی برتری دارد.^{۶۵}

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 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.^{۶۶}

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.^{۶۷}

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.^{۶۸}

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 اولیه زندگی، هیجان‌های مختلف به وضوح و روشنی جلوه می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها خشم، غضب، ترس، شادی، غم، تعجب و تنفر می‌باشد.^{۶۹}

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 ناراحت کننده 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

محبت می‌دانند ولی اگر مخاطب شما از تماس چشمی دوری کند این چنین نتیجه‌گیری می‌شود که او شما را دوست ندارد و یا این‌که فردی است خجالتی.^{۷۰}

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

معمولاً سرعت کم صدا و همچنین تغییر کم در زیر و بمی صدا نشان‌دهنده هیجان‌های منفی مثل غم، خشم، ترس می‌باشد 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 هیجان‌های مثبت مانند خوشحالی، فعالیت و تعجب می‌باشد.

به هر حال خشم، ترس، شادی، حسادت، عشق، غم، غرور، رضایت، همدردی و عصبانی بودن را می‌توان با همین تن صدا به دیگران ارسال داشت.^{۷۱}

۴- حالت بدن: حالت‌های مختلف بدن، حرکات سر و دست شما، لرزش و یا آرامش بدن شما، پیام‌های زیادی را به مخاطب منتقل می‌کند.

روانشناسان معتقد هستند که ما با حرکات بدنی خود به ابراز حالت‌های عاطفی خود پرداخته و به نحوی به کنترل دیگران می‌پردازیم.^{۷۲}

و جالب است بدانید که زبان بدن بیش از دیگر راه‌های 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 حالت‌های بدن، در هنگام ارتباط برقرار کردن می‌باشد.^{۷۳}

شما می‌توانید 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 می‌باشد.^{۷۴}

اگر شما عادت دارید هنگامی که به مهمانی می‌روید دست‌های خود را تا کرده و روی بازوی خود بگذارید، دیگر نباید تعجب کنید که چرا مردم شما را تحویل نمی‌گیرند، چون این حالت، یک پیام منفی برای مخاطب شما ارسال می‌کند و این که شما به ارتباط داشتن با دیگران بی‌علاقه هستید برای همین از این لحظه به بعد سعی کنید از تکرار این حالت جلوگیری کنید.^{۷۵}

از طرف دیگر روانشناسان با بررسی رفتار افراد مختلف به این نتیجه رسیدند که وضعیت بدنی آن‌ها به خوبی نشان می‌دهد که کدام یک از آن‌ها دچار افسردگی می‌باشند و همین طور نشان دهنده این است که کدام یک از آن‌ها 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 می‌دارد.^{۷۶}

۵ - تماس بدنی: تماس بدنی با توجه به عوامل مختلف می‌تواند پیام‌هایی 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، می‌تواند در پیامی که با این تماس ارسال می‌شود اثر بگذارد.

اگر هنگامی که تماس بدنی به صورت مقبول و پذیرفتنی صورت بگیرد معمولاً به واکنش مثبت منجر می‌شود و مهم‌ترین خصوصیت این تماس بدنی، آرامشی است که به واسطه این تماس در فرد مقابل ایجاد می‌شود.^{۷۷}

آری بی‌جهت 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 می‌شود.

آیا از نتیجه این شش تحقیق اطلاع دارید؟

لمس کردن از مهم‌ترین علائم غیر کلامی در سال‌های اولیه زندگی ما می‌باشد، شاید توجه کرده باشید که ارتباط بین نوزاد و مادر بیشتر از راه لمس کردن می‌باشد و گریه‌های 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 می‌گیرد، برخی از تجربه‌های لامسه‌ای روزهای اول زندگی عبارت است از: تماس ما با مادر مهربانی که به ما شیر می‌داد، ما را بغل می‌کرد، ما را حمام می‌برد، در گهواره می‌گذاشت، از ما مراقبت می‌کرد و موقع گریه کردن ما را آرام می‌ساخت.

نکته جالب آن است که همین تجربه‌های اولیه 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 پرورشگاه‌ها

پژوهشی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که علت اصلی مرگ نوزادان این بوده است که آنان به اندازه کافی لمس نمی‌شدند.^{۷۸}

تحقیق دوم: تحقیقات نشان می‌دهد که آرام لمس کردن، معمولاً نشانه صمیمیت و علاقه می‌باشد و معمولاً در طرف مقابل واکنش مثبت ایجاد می‌کند و جالب این است که حتی موقعی که فرد، متوجه لمس شدن نگردد، این تماس می‌تواند موجب ایجاد نگرش‌های مثبتی در وجود او شود.

هم‌چنین لمس کردن می‌تواند 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 کتاب‌ها، بطور تصادفی دست دانشجویان را لمس کنند البته این تماس بدنی، کمتر از نیم ثانیه طول می‌کشد. بعداً که با آن دانشجویان صحبت شد و از آنان سؤال گردید بعضی از آنان نسبت به خود و کتابخانه و کارمندان کتابخانه نگرش‌های مثبتی را گزارش دادند و آنان نه تنها کتابدارها را بلکه خود کتابخانه را هم بیشتر می‌پسندیدند.^{۷۹}

لمس و تماس بدنی بخصوص دست دادن، موجب ایجاد حس برادری و برابری در میان ما می‌شود چرا که ما موقعی که با یکدیگر دست می‌دهیم می‌خواهیم این مطلب را بیان کنیم که ما بر یکی بودن و با هم بودن، تأکید داریم و چشم خود را بر تفاوت‌ها و ناهنجاری‌ها بسته‌ایم.

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

در تحقیق خود به این نتیجه رسید که لمس کردن با دست و غیره، دو طرف را تشویق می‌کند تا به اظهار علاقه و محبت خود بپردازند و راه را برای یک رابطه خوب باز کنند.^{۸۰}

تحقیق چهارم: در پژوهش‌هایی «پیتسون» معلوم شد که لمس کردن بدن طرف مقابل، او را تشویق می‌کند تا در مورد خودش و مسائل مربوط به خودش سخن بگوید.^{۸۱}

تحقیق پنجم: تحقیق‌های «ویلس» نشان داد که اگر پزشکان، مراجعان خود را لمس کنند، همین لمس کردن بیمار توسط پزشک، باعث می‌شود تا بیمار به دستورات پزشک عمل کند و این نکته به پزشکان کمک زیادی می‌کند تا به این وسیله باعث شوند بیمار به دستورات لازم برای سلامتی خود، بهتر عمل کند.^{۸۲}

تحقیق ششم: در مورد این‌که کجای بدن لمس شود در فرهنگ‌های مختلف تفاوت‌های زیادی مشاهده می‌شود و به بیان دیگر لمس کردن در اکثر فرهنگ‌ها دارای قانون می‌باشد برای مثال در فرهنگ‌هایی که به آیین «بودا» وابستگی دارند لمس کردن هر قسمت از سر فرد مقابل ممنوع است زیرا آنان سر را مکان روح می‌دانند ولی به طور کلی در مورد لمس کردن دست بین همه فرهنگ‌ها اتفاق نظر وجود دارد که می‌تواند به ابلاغ و انتقال صمیمیت کمک کند.

در تحقیقی که «جورارد» انجام داد از ۳۰۰ نفر خواسته شد تا محدوده‌های بدن خود را که قابل لمس توسط افراد مختلف می‌دانند مشخص کنند، نتیجه این پژوهش نشان داد که در مورد لمس کردن در ناحیه دست، یک توافق کلی بین افراد وجود دارد.^{۸۳}

در اینجا باید به این نکته هم اشاره کنم که در جامعه افرادی هستند که به ندرت توسط دیگران لمس می‌شوند مثلاً سالمندانی که هیچ خویشاوندی ندارند و از تماس‌های بدنی برای برآورده شدن نیازهای هیجانی، محروم هستند، بر ماست که در زندگی خود برنامه‌ای داشته باشیم تا به دیدن آن‌ها برویم و دست‌های آنان را در دست بگیریم و محبت خود را به آنان نثار کنیم.

دست شما یک فرستنده قوی است

یکی از مهم‌ترین اعضای بدن که می‌تواند پیام‌های زیادی را منتقل کند همین دست‌های ما می‌باشد و به راستی که دست انسان یک وسیله بسیار پیچیده و نیرومند است و طبق بررسی‌های به عمل آمده در مدت عمر ما، انگشتان دست ما به طور متوسط ۲۵ میلیون مرتبه باز و بسته می‌شود.

دست انسان می‌تواند طیف وسیعی از پیام‌های ارتباطی را منتقل کند و جالب است بدانید «کانت» که یکی از فیلسوفان مشهور جهان است دست انسان را قسمت قابل رؤیت مغز نامیده است و همین طور دکتر «برونوسکی» دست را لبه برنده مغز می‌داند و به این جهت است که دست می‌تواند بازتاب دقیقی از افکار و احساسات ما را به طور ناخودآگاه به دیگران منتقل کند.^{۸۴}

دست دادن شکل تکامل یافته‌ای از ارتباطات غیر کلامی است که طی سالیان سال به نمادی جهانی برای ارتباط بین انسان‌ها تبدیل شده است. در زمان‌های دور، بالا نگه داشتن دو دست، دلالت بر همراه نداشتن سلاح بوده است که بعدها به پیام‌رسان درود و سلام تبدیل شده است. تمایل به دست دادن، نشانه‌ای از خوش آمدگویی و پذیرایی می‌باشد و به

بهترین نحو محبت و صمیمیت را به طرف مقابل منتقل می‌کند. 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 می‌تواند در مدت کمی، دریایی از احساس و محبت را به دیگری منتقل کند.

البته همین دست ما می‌تواند بی‌تفاوتی 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 بی‌رمق و خالی از احساس باشد، مغز طرف مقابل، پیام دست تو را قبول می‌کند. زیرا هرگاه بین پیام زبان ما و پیام دست ما اختلاف باشد، مغز پیام دست را قبول می‌کند، آری، دست هرگز در انتقال پیام نمی‌تواند دروغ بگوید! و این نکته مهمی است که باید همواره یک هماهنگی کامل بین احساسی که شما با دست دادن، به دیگران منتقل می‌کنید و بین تصویری که می‌خواهید در ذهن مخاطب ایجاد کنید وجود داشته باشد.

دوازده نکته در مورد چگونگی دست دادن

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

۱- برای تفهیم پیام همدلی باید دقت کنید که دست طرف مقابل خود را به اندازه‌ای که او دست شما را فشار می‌دهد فشار دهید و هر چه دست طرف مقابل را محکم‌تر بفشارید به همان اندازه بیشتر می‌توانید بر او تسلط پیدا کنید و به این وسیله می‌توانید عشق و محبت قلب خود را به او ارسال کنید، ضمناً از دید روانشناسان این حالت دست دادن، نشانه اعتماد به نفس عالی شما می‌باشد.

۲- سعی کنید مدت زمان دست دادن شما از پنج ثانیه کمتر نباشد به خاطر این‌که اگر مدت دست دادن شما کوتاه باشد دست شما نمی‌تواند 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 می‌کند که در دام افتاده است.

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

قلب طرف مخاברה می‌کند.

۵- اگر می‌خواهید پیام ارسالی شما به نحوی بیانگر این باشد که شما مشتاق هستید تا ارتباط خود را با طرف مقابل محکم‌تر 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 همچنین 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 می‌کنید اول این که می‌گویید شما در دوستی خود در کمال صداقت هستید، دوم این که حق تصمیم‌گیری را به دوست خود داده‌اید.

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 می‌کنند و فقط انگشتان طرف مقابل خود را در دست می‌گیرند این نوع دست دادن پیام بی‌تفاوتی شما را به مخاطب مخاברה می‌کند، ضمن این که از دید روانشناسان این نوع دست دادن نشانه عدم اعتماد به نفس می‌باشد.

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

طرف مقابل تماس برقرار کند، اگر می‌خواهید 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 می‌کند حتماً در ملاقات‌های مهم، قبل از دست دادن آن را خشک کنید چرا که دست عرق کرده نشان دهنده دلهره و نوعی هیجان غیر عادی است و همچنین اگر با دست خیس عرق، دست بدهید یک احساس تنفر را در مخاطب خود ایجاد می‌کنید.

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 می‌خواهیم با او دست بدهیم فاصله زیاد داشته باشیم و دست خود را خیلی دراز کنیم و کسانی که موقع دست دادن دورتر می‌ایستند و به جای این که قدمی به سمت جلو بردارند در جای خود می‌ایستند و از دور دست می‌دهند خودخواه و بی ادب جلوه می‌کنند.

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.^{۸۵}

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 می‌کشید، شما می‌توانید در دل سنگ هم جا باز کنید با دست دادن با محبت می‌توانید آن‌ها را مجذوب خود کنید.

آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟

دست دادن می‌تواند به صورت‌ها و انواع متعددی انجام گیرد، ولی در میان انواع دست دادن سه نوع از دست دادن است که می‌تواند بیان‌کننده روحیه سلطه‌پذیری و سلطه‌گری و یا روحیه تفاهم شما باشد.

شاید برایتان جالب باشد موقعی که شما دست خود را برای دست دادن به سمت مخاطب دراز می‌کنید از حالت دست شما و این‌که کف دست شما به سمت پایین است یا بالا، به ذهن مخاطب، پیام‌های مختلفی مخابره می‌شود.

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

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

۲ - «من می‌توانم بر این فرد مسلط باشم، او طبق خواسته من عمل می‌کند».

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

می‌برد.

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

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

۱ - دست دادن سلطه گر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می‌برید 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 می‌گذارید، دست شما روی دست مخاطب قرار می‌گیرد (و دست طرف قابل شما زیر دست شما واقع می‌شود) باید توجه داشته باشید که این نوع دست دادن پیام سلطه‌گری شما به مخاطب القا می‌کند.

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

۲ - دست دادن سلطه‌پذیر:

این نوع دست دادن موقعی است که شما دست خود را به سمت مخاطب می‌برید 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 می‌گیرد.

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

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

۳ - دست دادن مساوی:

اگر هنگامی که دست خود را به طرف مخاطب دراز می‌کنید 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 می‌شود که شما با هم سازگار خواهید بود چون از موقعیت مساوی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده‌اید..

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

اما وقتی شما می‌خواهید در جایی استخدام شوید و برای مصاحبه شرکت کردید، مناسب است که از دست دادن سلطه‌پذیر 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 می‌توانید کارهای زیادی را انجام دهید همان‌طور که یکی از روانشناس معروف به نام دکتر «اریک برن» از دست دادن برای بیان همدردی، تأیید کردن و... استفاده می‌کرد.

او در کتاب خود می‌گوید:

من با افراد به گونه‌ای دست می‌دهم که بفهمند ما یکدیگر را درک می‌کنیم،

اگر روش دست دراز کردن طرف مقابل از مایوس 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 مایلیم با او وقت بیشتری را صرف کنم».^{۸۶}

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 کرده‌ایم که هر گاه به هم برسیم با یکدیگر دست بدهیم، اما خبر نداریم که خیلی‌ها حسرت این سنت ما را دارند.

یکی از نویسندگان غربی می‌گوید: «با کمال تأسف و بدون آن که متوجه باشیم، کمتر یکدیگر را لمس می‌کنیم و فاصله‌های ما از یکدیگر بیشتر می‌شود، شهر نشینی مدرن، در حالی که زرهی بر تن کرده و دستش را در دستکش آهنین مخفی کرده است، احساس می‌کند که به دام افتاده است و با احساسات نزدیک‌ترین همراهانش بیگانه شده است».^{۸۷}

به تازگی در این زمان ما، برای بعضی‌ها مد شده است که به جای دیدار دوستان و آشنایان و دست دادن با آنان به ارسال پیام کوتاه با تلفن همراه اکتفا می‌کنند و خیال می‌کند که حق دوستی را هم به جا آورده‌اند.

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

بیا بید تا محبت را به یکدیگر هدیه کنیم تا شاهد شکوفایی صمیمیت در جهان خود باشیم و تمام دنیای ما پر از بوی خوش صفا و دوستی و محبت باشد. آیا می‌دانید که همین دست دادن و لمس کردن دست دیگری چه اثری در بدن

شما می‌گذارید؟

دکتر «هلن کولتون» می‌گوید: «هنگامی که کسی ما را لمس می‌کند میزان هموگلوبین خون به اندازه چشمگیری افزایش می‌یابد».^{۸۸}

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 هم‌چنین 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 دست دادن 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 دست دادن 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 دست دادن به مردم هدیه می‌کنید، قدمی برای نشاط خود و دیگران برمی‌دارید.

فریاد پوست بدن: «من گرسنه‌ام»

چقدر زیبا بود اگر ما عادت داشتیم هر موقع با کودکان و فرزندان خود روبرو می‌شویم با آنان دست بدهیم، مثلاً اول صبح که این گل‌های زیبای زندگی ما از خواب بیدار می‌شدند، با آنان دست می‌دادیم و آنان را در آغوش می‌گرفتیم. آیا می‌دانید که این کار چقدر در سلامت روانی کودک تأثیر دارد؟ آیا از میزان ارتباط موفقیت جوانان و این‌که در کودکی چقدر مورد توجه قرار گرفته‌اند، آگاهی دارید؟

دکتر «سیدنی سیمون» می‌گوید: «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».^{۸۹}

دکتر «گری اسمایلی» می‌گوید: «پوست بزرگ‌ترین عضو بدن است و از درون، نیاز دارد که لمس شود».^{۹۰}

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

با خواندن این مطالب می‌فهمیم که چرا اسلام، چهارده قرن پیش، این قدر به دست دادن تأکید می‌کند و ثواب آن را مانند جهاد در راه خدا می‌داند و همواره

می‌کوشد تا مسلمانان تا جایی که می‌توانند با یکدیگر دست بدهند. بیایید از هر بهانه‌ای استفاده کنیم تا دست پدر و مادر خویش را با مهربانی بفشاریم چرا که ما به اندازه یک دنیا مدیون همین دست‌های مهربان آنان هستیم.

پس بیایید محبت خویش را از دست‌های آنان دریغ نکنیم. اگر در روز بزرگداشت مادر، قیمتی‌ترین هدیه‌ها را برای مادر خود خریداری کنی و به دیدار او بروی، اما دست او را نگیری، بدان که قلب مادر را در حسرت گذاشته‌ای! مادر می‌خواهد تا عشق و محبت تو را از دست‌های گرم تو احساس کند نه با هدیه‌ای که تو برای او خریده‌ای.

به راستی آیا تا به حال، فرزندِ خویش را با فشردن دست او سیراب از عشق نموده‌ای؟ چرا ما سنت دست دادن را برای غریبه‌ها گذاشته ایم و گل‌های زندگی خویش را از آن محروم کرده‌ایم.

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 می‌شویم اجازه دهیم تمام آن محبتی که در دل نسبت به او داریم در دست‌هایمان جلوه کند و دست او را در دست گیریم.

هنگامی که به سوی فرزندانمان می‌رویم، 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! دوستت 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.

* * *

ارتباط با نویسنده و ارسال نظر: پیامک به شماره ۰۹۱۳۲۶۱۹۴۳۳

همراه نویسنده ۰۹۱۳۲۶۱۹۴۳۳ سایت نویسنده: www.Nabnak.ir

پی نوشتها

۱. ان المؤمنین اذا التقيا وتصافحا ادخل الله يده بين ايديهما فصافح اشدهما حبا لصاحبه: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعة ج ۱۲ ص ۲۱۹، مستدرک الوسائل ج ۹ ص ۶۳ ح ۱۴، بحار الأنوار ج ۷۳ ص ۲۴ ح ۱۲، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۳۶، هم چنین در احادیث دیگر این نکته بیان 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 الشيعة ج ۱۲ ص ۲۱۹ ح ۷، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴ ح ۱۳، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۷۸ ح ۱۶.
۲. عن النبي ﷺ: «إذا قام العبد من لذيذ مضجعه، والنعاس في عينه ليرضي ربه تعالى بصلاة ليله باهى الله تعالى به الملائكة...»: وسائل الشيعة ج ۸ ص ۱۵۷، مستدرک الوسائل ج ۶ ص ۳۳۲، بحار الأنوار ج ۸۷ ص ۱۵۶
۳. أن رسول الله ﷺ لما حج حجة الوداع وقف بعرفة 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
۴. عن النبي ﷺ: «إن الغزاة 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
۵. فاذا التقيا وتصافحا وتعانقا أقبل الله عليهما بوجهه ثم باهى بهما الملائكة فيقول: انظروا إلى عبدئ تزاورا و تحابا فن، 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
۶. ليس من مؤمن يقبل بقلبه في صلاته إلى الله إلا أقبل الله إليه بوجهه: نواب الأعمال ص ۱۳۵، الأمالي للشيخ المفيد ص ۱۵۰، وسائل الشيعة ج ۵ ص ۴۷۵، مستدرک الوسائل ج ۴ ص ۱۰۶، بحار الأنوار ج ۸۴ ص ۲۴۰، جامع أحاديث الشيعة ج ۵ ص ۳۰
۷. ان المؤمنین اذا التقيا فتصافحا ادخل الله يده بين ايديهما و اقبل بوجهه على اشدهما حبا لصاحبه: الكافي، ج ۲ ص ۱۷۹، وسائل الشيعة ج ۱۲ ص ۲۱۹، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۴، جامع أحاديث الشيعة 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 عليهما بوجهه: منابع: الكافي، ج ۲ ص ۱۸۰ ح ۴، وسائل الشيعة ج ۱۲ ص ۲۱۸، بحار الأنوار ج ۷۶ ص ۲۵، جامع أحاديث الشيعة ج ۱۵ ص ۵۷۴ ح ۲۵

٨. الكافي، ج ٤ ص ٤٥٧، وسائل الشيعة ج ١٣ ص ٣٢٣، سنن ابن ماجه ج ٢ ص ٩٨٦، المستدرک للحاکم النیشابوری ج ٢ ص ٢٧٧
٩. عن أنس قال: «ما أخذ رسول الله بيد رجل ففارقه حتى قال اللهم آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار»: تحفة الأحمدي ج ٧ صفحہ ٤٢٩، عون المعبود ج ١٤ صفحہ ٨١، الأذکار النووية صفحہ ٢٦٧.
١٠. في قول الله عز وجل: «ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة»: «رضوان الله والجنة في الآخرة والمعاش وحسن الخلق في الدنيا»: الكافي، ج ٥ ص ٧٤، معاني الأخبار ص ١٧٥، من لا يحضره الفقيه ج ٣ ص ١٥٦، تهذيب الأحكام ج ٦ ص ٣٢٧، وسائل الشيعة ج ١٧ ص ٩، بحار الأنوار ج ٧١ ص ٣٨٣
١١. دعائم الإسلام ج ١ ص ٣٤٣، مستدرک الوسائل ج ١١ ص ٢١، بحار الأنوار ج ٩٧ ص ٥٠، مسند احمد بن حنبل ج ٥ ص ٣١٤، كنز العمال ج ٤ ص ٣١٦، الدر المنثور ج ١ ص ٢٤٥
١٢. انتم في تصافحكم في مثل اجور المجاهدين: ثواب الاعمال ص ١٨٤، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢١، بحار الأنوار ج ٧٩ ص ٢٢، مستدرک الوسائل ج ٩ ص ٥٨، جامع احاديث الشيعة ج ٥ ص ٥٧٩.
١٣. من قرأ القرآن كانت له دعوة مجابة اما معجلة و اما موجهة: منابع: الدعوات، قطب الدين الراوندي ص ٢٣، مستدرک الوسائل ج ٤ ص ٢٦٠، بحار الأنوار ج ٩٢ ص ٢٠٤ و ج ٩٣ ص ٣١٣
١٤. يا مفضل اذا كانت لك حاجة مهمة فصل هذه الصلاة و ادع بهذا الدعاء و سل حاجتك يقضى الله لك ان شاء الله: مصباح المتهجد ص ٣١٢، مستدرک الوسائل ج ٦ ص ٢٣٣، جمال الأسبوع ص ١٨٩، بحار الأنوار ج ٩١ ص ٢٠٠، برای مطلع شدن از کیفیت خواندن نماز جعفر طيار مراجعه كنيد به: الكافي، ج ٣ ص ٤٦٦، من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٥٥٣، تهذيب الأحكام ج ٣ ص ٦٧، مفاتيح الجنان، باب أول، قسمت اعمال روز جمعه
١٥. 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
١٦. «تصافحوا يذهب الغل»: كتاب الموطأ ج ٢ ص ٩٠٨، فتح الباري ج ١١ ص ٤٧، نصب الرأية ج ٥ ص ٢٥٦، الجامع الصغير ج ١ ص ٥٠٧، كنز العمال ج ٩ ص ١٣٠
١٧. تصافحوا فانها تذهب بالسخيمة: 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
١٨. 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
١٩. 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 ٨٢

٢٠. وان المؤمن ليلقى اخاه فيصافحه فلا يزال الله ينظر اليهما: الكافي، ج ٢ ص ١٨٢، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٣٠ ح ٢٦، روايتى ديگرى از امام صادق عليه السلام به اين متن نقل شده است: ان المؤمنين يلتقيان فيصافح كل واحد منهما صاحبه فما يزال الله تبارك و تعالى ناظرا اليهما بالمحبة و المغفرة: منابع: المحاسن، ج ١ ص ١٤٣، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٣، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٤١
٢١. امام باقر عليه السلام بعد نماز اين دعا را مى خواندند: «اللهم اهدنى من عندك و افض على من فضلك و انشر على من رحمتك»: الأماي، الشيخ الصدوق ص ١١٠، ثواب الأعمال ص ١٥٩، من لا يحضره الفقيه ج ١ ص ٣٢٤، تهذيب الأحكام ج ٢ ص ١٠٧، وسائل الشيعة ج ٦ ص ٤٧٣، مكارم الأخلاق ص ٢٨٣، بحار الأنوار ج ٨٦ ص ١٩
٢٢. فاذا صافحه انزل الله بين ايهما مئة رحمة، تسعة و تسعين لاشدهم لصاحبه حيا: ثواب الأعمال ص ١٤٦، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٣٢، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢١، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٦٧
٢٣. براى اطلاع از آثار گناهان مراجعه كنيد: علل الشرايع ج ١ ص ٨١، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٤٥، بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٣٠٤، كشف الغمة ج ٣ ص ١٤٢
٢٤. ان المؤمنين اذا التقيا فتصافحا... تساقطت عنهما الذنوب كما تساقط الورق عن الشجر: الكافي، ج ٢ ص ١٧٩، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢١٨، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٤، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٤
٢٥. «يلقى اخاه فيصافحه فينظر الله لهما و الذنوب تتحات عن وجوههما حتى يتفرقا كما تحت الريح الشديده الورق عن الشجر» در روايت ديگر چنين آمده است: «كما يتناثر الورق من الشجر فى اليوم الشاتى»: الكافي، ج ٢ ص ١٨٢، ١٨٣، مصادقة الإخوان للشيخ الصدوق ص ٥٨، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢١، ٢٢٤، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٢، ٢٥، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٤
٢٦. «فيتفرقان و ما عليهما من ذنب»: الكافي، ج ٢ ص ١٨١، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٥، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧ ح ١٧
٢٧. اكثر السجود فانه تحط الذنوب كما تحط الريح ورق الشجر: الأماي للشيخ الصدوق ص ٥٨٩، وسائل الشيعة ج ٤ ص ١٠٣، مستدرک الوسائل ج ٤ ص ٤٧٠، بحار الأنوار ج ٨٥ ص ١٦٢
٢٨. و يقول للذنوب: «تحات عنهما فتحات...»: الكافي، ج ٢ ص ١٨١، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٥، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧ ح ١٧، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٥
٢٩. عن جابر: قال لى رسول الله ﷺ: «يوشك أن تعيش و تبقى حتى تلقى من ولدي من اسمه محمد يبقر العلم بقرا»: الأماي للشيخ الطوسي ص ٦٣٧، مدينة المعاجز للبحراني ج ٤ ص ٢٤٤، بحار الأنوار ج ٤٦ ص ٦٠
٣٠. عن جابر: لقيت النبى ﷺ فسلمت عليه فغمز يدي و قال: غمز الرجل يد اخيه قبلته: بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٣، مستدرک الوسائل ج ٩ ص ٦٤، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٩
٣١. زياد بن عيسى، ابو عبيده، كان حسن المنزلة عند آل محمد ﷺ: رجال النجاشي ص ١٧٠ رقم ٤٤٩، رجال الشيخ الطوسي ص

- ١٣٥ رقم ١٤١٠، خلاصة الأقوال ص ١٤٨
٣٢. قال: «هات يدك يا ابا عبيدة فناولته فغمزها حتى وجدت الاذى فى اصابعي»: الكافي، ج ٢ ص ١٨٠، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٤، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٥، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٤
٣٣. ثم مشى قليلا ثم جاء فاخذ بيدي فغمزها غمزة شديدة: الكافي، ج ٢ ص ١٨٠، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٤
٣٤. وكان ﷺ لا يضاف أحدا إلا ويشد على يده فيشابهه: العهود المحمدية للشعراني ص ٤٧٢
٣٥. أصل الشبك هو الخلط و التداخل و منه: تشبيك الأصابع و هو إدخال الأصابع بعضها في بعض: تاج العروس ج ١٣ ص ٥٨٩، الصحاح للجوهري ج ٤ ص ١٥٩٣، مختار الصحاح ص ١٧٥، مجمع البحرين ج ٢ ص ٤٧٨
٣٦. مامن مسلم لقي اخاه فصافحه و شبك في اصابعه الا تناثرت عنهما ذنوبهما: الكافي ج ٢ ص ١٨٠، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٤، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٧٥
٣٧. و كان ﷺ لا يضاف أحدا إلا ويشد على يده فيشابهه: العهود المحمدية للشعراني ص ٤٧٢
٣٨. عن ابن مسعود قال: «عَلَّمَنِي رَسُولُ اللَّهِ وَ التَّشَهُدُ وَ كَفَى بَيْنَ كَفَيْهِ»: 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
٣٩. ما صافح رسول الله رجلا قط فنزع يده حتى يكون هو الذى ينزع يده منه: الكافي، ج ٢ ص ١٨٢، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ١٤٤، بحار الأنوار ج ١٦ ص ٢٦٩، ج ٧٦ ص ٣٠
٤٠. كان رسول الله اذا لقي لصحابه لم يضافهم حتى يسلم عليهم: مجمع الزوائد ج ٨ ص ٣٦، المعجم الكبير للطبراني ج ٢ ص ١٧٦، كنز العمال ج ٧ ص ١٥٦
٤١. إن المسلمين إذا التقيا وتصافحا وضحك كل واحد منهما في وجه صاحبه لا يفعلان ذلك إلا لله لم يتفرقا حتى يغفر لهما: المعجم الأوسط للطبراني ج ٧ ص ٣٢٥، مجمع الزوائد ج ٨ ص ٣٧، فيض القدير شرح الجامع الصغير ج ١ ص ٣٨٦
٤٢. إذا التقى المسلمان فتصافحا وحمد الله عز وجل واستغفراه غفر لهما: سنن أبي داود ج ٢ ص ٥٢١، الجامع الصغير ج ١ ص ٧٧ و ٤٦٠، التاريخ الكبير للبخاري ج ٣ ص ٣٩٦
٤٣. مامن عبيدين متحابين في الله عز وجل يستقبل أحدهما صاحبه فيصافحه فيصليان على النبي إلا لم يتفرقا حتى تغفر ذنوبهما، ما تقدم منها وما تأخر: سنن أبي داود ج ٢ ص ٥٢١، مسند أبي يعلى ج ٥ ص ٣٣٤
- كنز العمال ج ٩ ص ١٣٥
٤٤. الكافي، ج ٢ ص ١٨٤، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٣١، بحار الأنوار ج ٧٣ ص ٣٤، تفسير نور الثقلين ج ٥ ص ١١٠
٤٥. اذا لقيتم اخوانكم فتصافحوا و اظهروا لهم البشاشة و البشر: الخصال ص ٦٣٣، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٥، بحار الأنوار ج ٢٠ ص ٧٦

٤٦. عن أبي عبيدة قال: كنت زميل أبي جعفر عليه السلام و كنت أبدأ بالركوب ثم يركب هو فإذا استوتينا سلم و سألت مسألة رجل لا عهد له بصاحبه وصافح.. فقال عليه السلام: «أما علمت ما في المصافحة، إن المؤمنين يلتقيان، فيصافح أحدهما صاحبه، فلا تزال الذنوب تنحط عنهما كما ينحط 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
٤٧. سألته عن حد المصافحة؟ قال: «دور نخلة»: الكافي، ج ٢ ص ١٨١، وسائل الشيعة ج ١٢ ص ٢٢٣، بحار الأنوار ج ٧٦ ص ٢٧، جامع أحاديث الشيعة ج ١٥ ص ٥٨١
٤٨. ينبغي للمؤمنين إذا توارى أحدهما 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
٤٩. من صافح امرأة تحرم عليه فقد باء بسخط من الله عز وجل: من لا يحضره الفقيه ج ٤ ص ١٤، الامالي، الشيخ الصدوق، ص ٥١٥، مكارم الاخلاق ص ٤٣٠، وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ١٩٦، بحار الانوار ج ٧٦ ص ٣٣٤
٥٠. ما مست يد رسول الله صلى الله عليه وآله يد امرأة في بيعة قط: مسند احمد ج ٦ ص ١٥٤ صحيح البخاري ج ٦ ص ١٧٢، صحيح مسلم ج ٦ ص ٢٩، سنن ابن ماجه ج ٢ ص ٩٦٠، السنن الكبرى ج ٨ ص ١٤٧
٥١. اني لاصافح الناس، فدعا بقدح فادخل يده ثم اخرجها فقال: «ادخلن ايديكن في هذا الماء فهي البيعة»: الكافي ج ٥ ص ٥٢٧، وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢١١، بحار الانوار ج ٢١ ص ١١٣ و ج ٦٧ ص ١٨٧، دعا بمركنه الذي يتوضا فيه فصب فيه ماء ثم غمس يده اليمنى فكلما بايع واحدة منهن قال: «اغمسي يدك...»: الكافي ج ٥ ص ٥٢٦، وسائل الشيعة ج ٢٥ ص ٢٠٨، بحار الانوار ج ٦٧ ص ١٨٧
٥٢. تبسم الرجل في وجه اخيه حسنة: الكافي ج ٢ ص ١٨٨، وسائل الشيعة ج ١٦ ص ٣٤٩، بحار الانوار ج ٧٤ ص ٢٨٨، مستدرک الوسائل ج ١٥ ص ٥٣٥.
٥٣. البشاشة حباله الموده: غر الحكيم و المواعظ ص ٤٣، بحار الانوار ج ١ ص ٢٦٢
٥٤. عن هاني بن يزيد: قلت لرسول الله: دلتني على عمل يدخلني الجنة...: مجمع الزوائد ج ٨ ص ٢٩، المعجم الكبير ج ٢ ص ١٨٠، الجامع الصغير ج ١ ص ٣٨٣
٥٥. 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
٥٦. تهادوا فان الهدية تضعف الحب: مجمع الزوائد ج ٤ ص ١٤٧، المعجم الكبير ج ٢٥ ص ١٦٣، الجامع الصغير ج ١ ص ٥١٨
٥٧. 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 ٦٧١، بحار الانوار ج ٧٤ ص ١٧٩، جامع احاديث الشيعة ج ١٦ ص ١٩

۵۸. لاتذهب الحشمة بينك وبين اخيك، ابق منها فان ذهابها ذهاب الحياة: الكافي ج ۲ ص ۶۷۲، وسائل الشیعة ج ۱۲ ص ۱۴۶، جامع احاديث الشیعة ج ۱۶ ص ۲۱.
۵۹. اصول کنترل استرس ص ۵۶ - ۶۲، غلبه بر اضطراب ص ۱۸، تنیدگی یا استرس بیماری جدید قرن ۱۷ ص ۶۰. غلبه بر اضطراب ص ۳۳
۶۱. همان ص ۴۰
۶۲. اصول کنترل استرس ص ۸۶ - ۱۰۴
۶۳. با موفقیت درمان کنید: ص ۸۱ و ص ۲۷ و ص ۳۲ و ص ۴۲ و ص ۷۸
۶۴. همان ص ۸۱ و ص ۱۱۳ و ص ۱۱۵ و ص ۱۱۷ و ص ۱۲۵ و ص ۱۷۶
۶۵. زبان تن ص ۵
۶۶. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۱۷۴
۶۷. همان ص ۱۸۳
۶۸. همان ص ۱۷۴.
۶۹. نتیجه تحقیق ایزارد (۱۹۹۱): روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۰
۷۰. نتیجه تحقیق زیمباردو (۱۹۷۷): همان ص ۴۱
۷۱. نتیجه تحقیق دیوتز (۱۹۶۴): روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۸
۷۲. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵
۷۳. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۱۲
۷۴. نتیجه تحقیق فریدمن (۱۹۸۸): روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۵
۷۵. نتیجه تحقیق اشپیگل و مکوئکا (۱۹۷۴): ص ۴۵
۷۶. نتیجه تحقیق فیش و همکاران او (۱۹۸۳): مهارتهای اجتماعی در ارتباطات مردمی ص ۶۰
۷۷. نتیجه تحقیق اسمیت (۱۹۸۲) و هارلو و هانس (۱۹۶۲): روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی ص ۴۶
۷۸. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۴
۷۹. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۶، مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵
۸۰. مهارتهای اجتماعی در ارتباطات میان فردی ص ۵۵
۸۱. همان ص ۵۵
۸۲. همان ص ۵۵
۸۳. روانشناسی تعامل اجتماعی ص ۲۰۵

۸۴. زیان بدن راز موفقیت ص ۱۷۸

۸۵. همان ص ۱۸۴ و ۱۸۵

۸۶. بعد سلام چه می‌گویید، دکتر اریک برن، ص ۲۱۰، لازم به ذکر است دکتر اریک برن، بانی مکتب "تحلیل تبادلی" است که روش‌های بدیع و ابتکاری در روان درمانی نوین ابداع کرده است، کتاب او به نام "بازی‌ها" پرفروشترین کتاب سال در سطح بین‌المللی شناخته شده است، او یکی از اعضای برجسته "انجمن روان درمانی امریکا" و "شورای روان پزشکی امریکا" بود.

۸۷. همه را دوست دارم و آنان نیز...، ص ۱۸۷

۸۸. همان ص ۱۸۵

۸۹. چگونه بیماری‌های لاعلاج درمان می‌شوند ص ۱۱۴

۹۰. همان ص ۱۱۴

منابع

- ١ . الاذكار التويبه، يحيى بن شرف النووي (٦٧٦ق) الطبعة الاولى ١٤١٤، دار الفكر للنشر والتوزيع بيروت لبنان
- ٢ . إقبال الأعمال، السيد ابن طاووس، (٦٦٤ق)، تحقيق: جواد القيومي الاصفهاني، الطبعة الأولى، رجب ١٤١٤ ق، مكتب الإعلام الإسلامي، قم.
- ٣ . الامالي، الشيخ الصدوق ٣٨١، الاولى ١٤١٧ مؤسسة البعثة قم
- ٤ . الامالي، الشيخ المفيد (٤١٣ق)، الطبعة الثانية ١٤١٤، دار المفيد للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت
- ٥ . بحار الأنوار، العلامة المجلسي، (١١١١ق)، الطبعة الاولى ١٣٨٦ق، دار الكتب الاسلامية، تهران.
- ٦ . تاج العروس، الزبيدي، (١٢٠٥ق)، تحقيق علي شيري، ١٤١٤، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- ٧ . التاريخ الكبير، البخاري (٢٥٦ق)، المكتبة الإسلامية، ديار بكر، تركيا.
- ٨ . تحف العقول، ابن شعبه الحراني، (القرن الرابع) تحقيق: علي اكبر الغفاري الطبعة الثانية، ١٤٥٤، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، قم.
- ٩ . تحفة الاحوذى، المباركفوري (١٢٨٢ق)، الطبعة الاولى ١٤١٥، دار الكتب العلمية، بيروت لبنان.
- ١٠ . تفسير مجمع البيان، الشيخ الطبرسي (٥٤٨) الطبعة الاولى ١٤١٥، مؤسسة الاعلمي، بيروت لبنان.
- ١١ . تفسير نور الثقلين، الشيخ الحويزي، (١١١٢ق)، تصحيح و تعليق: السيد هاشم الرسولي المحلاتي، الطبعة الرابعة، ١٣٧٠ ش، مؤسسة إسماعيليان للطباعة والنشر والتوزيع، قم.
- ١٢ . تهذيب الأحكام، الشيخ الطوسي، (٤٦٠ق)، تحقيق و تعليق: السيد حسن الموسوي، الطبعة الثالثة، ١٣٦٤ ش، دار الكتب الإسلامية، طهران.
- ١٣ . نواب الأعمال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، الطبعة الثانية، ١٣٦٨ش، منشورات الشريف الرضي، قم.
- ١٤ . جامع احاديث الشيعة، السيد الراجردى، (١٣٨٣ق) المطبعة العلمية قم.
- ١٥ . جامع السعادات، محمد مهدي النراقي (١٢٥٩) تحقيق السيد محمد كلاتر، دار النعمان للطباعة والنشر نجف.
- ١٦ . الجامع الصغير، جلال الدين السيوطي، (٩١١ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠١ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- ١٧ . جمال الاسبوع، سيد بن طاووس (٦٦٤ق) تحقيق جواد القيومي، الطبعة التاولي، ١٣٧١ش، مؤسسة الأفاق.

- ١٨ . الخصال، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح: علي أكبر الغفاري، ١٤٠٣، منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية، قم.
- ١٩ . خلاصة الأقوال، العلامة الحلي، (٧٢٦ق)، الشيخ جواد القوي، الطبعة الأولى، ١٤١٧ق، مؤسسة نشر الفقاهة.
- ٢٠ . الدر المنثور، جلال الدين السيوطي، (٩١١ق)، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.
- ٢١ . دعائم الإسلام، القاضي النعمان المغربي، (٣٦٣ق)، تحقيق: آصف بن علي أصغر فيضي، مؤسسة آل البيت: بالأوفيسيت عن طبعة دار المعارف في القاهرة ١٣٨٣.
- ٢٢ . رجال الطوسي، الشيخ الطوسي، (٤٦٠ق)، تحقيق: جواد القوي الإصفهاني، الطبعة الأولى، ١٤١٥ق، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، قم.
- ٢٣ . رجال النجاشي، النجاشي، (٤٥٠ق)، الطبعة الخامسة، ١٤١٦ق، منشورات جماعة المدرسين في الحوزة العلمية، قم.
- ٢٤ . سنن ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني (٢٧٣ق) تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر بيروت.
- ٢٥ . سنن أبي داود، ابن الأشعث السجستاني، (٢٧٥ق)، تحقيق وتعليق: سعيد محمد اللحام، الطبعة الأولى، ١٤١٠ق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- ٢٦ . سنن أبي يعلى، أبو يعلى الموصلي، (٣٥٧ق)، تحقيق حسين سليم اسد، دار المأمون.
- ٢٧ . السنن الكبرى، البيهقي، (٤٥٨ق)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.
- ٢٨ . الصحاح، الجوهري، (٣٩٣ق)، تحقيق: أحمد عبد الغفور العطار، الطبعة الرابعة، ١٤٠٧ق، دار العلم للملايين، بيروت.
- ٢٩ . صحيح مسلم، مسلم النيسابوري، (٢٦١ق)، دار الفكر، بيروت، لبنان، طبعة مصححة ومقابلة على عدة مخطوطات ونسخ معتمدة.
- ٣٠ . علل الشرائع، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تقديم: السيد محمد صادق بحر العلوم، ١٣٨٥ق، منشورات المكتبة الحيدرية، النجف الأشرف.
- ٣١ . عون المعبود، العظيم الآبادي (١٣٢٩ق) الطبعة الأولى ١٤١٥ دار الكتب العلمية بيروت لبنان.
- ٣٢ . الهود المحدث، الشعراني، (٩٧٣ق) الطبعة الثانية، مكتبة مصطفى الحلبي، مصر.
- ٣٣ . غرر الحكم و الموعظ، علي بن محمد الليثي الواصف، (القرن السادس) الطبعة الأولى، دار الحديث قم.
- ٣٤ . فتح الباري، ابن حجر، (٨٥٢ق) الطبعة الثانية، دار المعرفة للطباعة والنشر بيروت لبنان.
- ٣٥ . فضائل الامير الثلاثة، الشيخ الصدوق ٣٨١ غلامرضا عرفانين ١٤١٢ الثانية
- ٣٦ . الكافي، الشيخ الكليني، (٣٢٩ق)، تصحيح و تعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الخامسة، ١٣٦٣ش، دار

الكتب الإسلامية، طهران.

- ٣٧ . كشف الغمة، ابن أبي الفتح الأريلي، (٦٩٣ق)، الطبعة الثانية، ١٤٠٥ق، دار الآواء، بيروت.
- ٣٨ . كنز العمال، المتقي الهندي، (٩٧٥ق)، ضبط و تفسير: الشيخ بكرى حياتي، تصحيح و فهرسة: الشيخ صفوة السقا، ١٤٠٩ق، مؤسسة الرسالة، بيروت.
- ٣٩ . لسان العرب، ابن منظور، (٧١١ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٥ق، نشر أدب الحوزة، قم.
- ٤٠ . مجمع البحرين، الشيخ الطريحي، (١٠٨٥ق)، تحقيق: السيد أحمد الحسيني، الطبعة الثانية، ١٤٠٨ق، مكتب النشر الثقافة الإسلامية.
- ٤١ . مجمع الزوائد، الهيثمي، (٨٠٧ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٨ق، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ٤٢ . المحاسن، احمد بن محمد بن خالد البرقي، ٢٧٤، تحقيق: سيد جلال الحسيني، ١٣٧٥ ش، دار الكتب الاسلاميه، طهران
- ٤٣ . مستدرک الوسائل، الميرزا النوري، (١٣٢٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤٠٨ق، مؤسسة آل البيت، قم.
- ٤٤ . المستدرک، الحاكم النيسابوري، (٤٠٥ق)، إشراف: يوسف عبد الرحمن المرعشلي، طبعة مزيدة بفهرس الأحاديث الشريفة.
- ٤٥ . مسند احمد، احمد بن حنبل، (٢٤١ق)، دار صادر، بيروت، لبنان .
- ٤٦ . مصادقة الاخوان، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، ليتوغرافي كرماني، ١٤٠٢، قم.
- ٤٧ . مصباح المنهجد، الشيخ الطوسي، (٤٦٠ق)، الطبعة الأولى، ١٤١١ق، مؤسسة فقه الشيعة، بيروت.
- ٤٨ . معاني الأخبار، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح و تعليق: علي أكبر الغفاري، ١٣٧٩ق، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، قم.
- ٤٩ . المعجم الكبير، الطبراني، (٣٦٠ق) تحقيق حمدي السلفي، دار احياء التراث العربي، بيروت لبنان
- ٥٠ . مكارم الاخلاق، الشيخ الطبرسي (٥٤٨ق) الطبعة السادسة ١٣٩٢، منشورات الشريف الرضي،
- ٥١ . من لايحضره الفقيه، الشيخ الصدوق، (٣٨١ق)، تصحيح و تعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثانية، مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين، قم.
- ٥٢ . ميزان الاعتدال، الذهبي (٧٤٨ق)، تحقيق: علي محمد الجاوي، الأولى، ١٩٦٣ق، دار المعرفة للطباعة والنشر، بيروت.
- ٥٣ . نصب الراية، كمال الدين الزيعلي (٧٦٢ق)، تحقيق ايمن صالح شعبان، ١٣٩٢ دار الحديث القاهرة مصر
- ٥٤ . وسائل الشيعة، (١١٠٤ق)ق، الطبعة الثانية، ١٤١٤ق، مؤسسة آل البيت: لإحياء التراث، قم.

منابع فارسی

۱. اصول کنترل استرس، ورا پیفر، ترجمه: دکتر آرین ابوک، انتشارات نسل نو اندیش، چاپ اول ۱۳۷۹ تهران
۲. با موفقیت درمان کنید، بیرگیت باوئر، ترجمه محمد اشعری، نشر ثالث، چاپ اول، ۱۳۸۱، تهران
۳. بعد سلام چه می گوید، دکتر اریک برن، ترجمه مهدی قراچه داغی، نشر البرز، ۱۳۷۰، تهران
۴. تنیدگی یا استرس، بیماری جدید قرن، استورا، ترجمه: دکتر پریرخ دادستان، چاپ اول، ۱۳۷۷، انتشارات رشد، تهران
۵. چگونه بیماریهای لاعلاج درمان می شوند، مژده پورحسینی، چاپ نگین، چاپ اول، ۱۳۸۵،
۶. روان شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، مسعود آذریبایجانی محمد رضا سالاری فر...، پژوهشکده حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)، ۱۳۸۲، تهران.
۷. روانشناسی تعامل اجتماعی، جوزف پی فرگاس، ترجمه: خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، نشر ابجد ۱۳۷۳، تهران.
۸. زبان بدن راز موفقیت، دکتر دیوید لوئیس، ترجمه جالینوس کرمی، موسسه مهر جالینوس، چاپ چهارم ۱۳۸۴،
۹. زبان تن، دکتر جوزف بریسیج، مترجمان: باقر ثنائی و فرشاد بهاری تهران موسسه انتشارات بعثت، ۱۳۸۲
۱۰. غلبه بر اضطراب، کاری کوپر، ترجمه: دکتر ما شاء الله مدیحی، انتشارات یاد آوران، چاپ اول، ۱۳۷۰،
۱۱. مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، اون هارجی، کریستین ساندیرز و دیوید دیکسون، ترجمه خشایار بیگی، مهرداد فیروزبخت، انتشارات رشد ۱۳۸۴، تهران
۱۲. همه رادوست دارم و آنان نیز، لئوبوسکالیا، ترجمه زهره فتوحی، نشر دایرة، ۱۳۷۸،