

روان شناسی سبز (۱)

معجزه دست دادن

ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر

مهدی خدامیان آرانی

با همکاری:

متخصصان اعصاب و روان

دکتر غلامرضا بارانی

دکتر نیره سید مظفری

معجزه دست دادن

ده اثر شگفت انگیز دست دادن با یک دیگر

با مقدمه:

دکتر غلامرضا بارانی

ریاست مرکز آموزشی - درمانی فارابی اصفهان

نویسنده:

مهدی خدایان آرائی

معجزه دست دادن

نویسنده:	مهدی خدامیان آرائی
ویراستار:	حسین آرزومندی
ناشر:	انتشارات وثوق
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۸۶
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
قیمت:	۱۵۰۰ تومان
شابک:	۹۶۴-۳۵۲-۵۸۸-۰۹۱۲

آدرس:

قم: خیابان صفائیه، کوچه ممتاز، فرعی اول، سمت راست، پلاک ۲۳

تلفکس: ۷۷۳۵۷۰۰ همراه: ۰۹۱۲ ۲۵۲ ۵۸۸ ۰۹۱۲

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۷	 پیش‌گفتار

فصل اول: ده اثر شگفت‌انگیز دست دادن با یک‌دیگر

۲۷	 ۱- آیا دوست دارید با خدا دست بدهید؟
۳۱	 ۲- آیا می‌خواهید خداوند به شما افتخار کند؟
۳۷	 ۳- چه کنیم تا دعای ما مستجاب شود؟
۴۱	 ۴- خدایا رویت را سوی من کن!
۴۵	 ۵- دست و قنوت دل

- ۵۱ ۶- دست دادن و ثواب جهاد کنندگان
- ۵۵ ۷- دل را خانه‌تکانی کن!
- ۵۹ ۸- چه کنم خدا نگاهم کند؟
- ۶۳ ۹- آشنایی از رحمت خدا را یافتن
- ۶۹ ۱۰- فوج فوج گناهانم بخشیده شد

فصل دوم: چرا و چگونه دست بدهیم؟

- ۷۹ دست یک‌دیگر بفشاریم به مهر
- ۸۷ دست دادن گره‌ای: سبزترین راه نزدیکی دل‌ها
- ۹۳ الگوی سبز دست دادن
- ۹۹ با یک‌دیگر زیاد دست بدهیم
- ۱۰۳ دست دادن با نامحرم

۱۰۷	چگونه عواطف مثبت خود را نشان بدهیم؟
۱۰۷	۱- گشاده رویی و تبسم
۱۰۸	۲- سلام کردن
۱۰۹	۳- پرسیدن از نام
۱۱۰	۴- اعلام دوستی و محبت
۱۱۱	۵- هدیه دادن
۱۱۲	۶- احترام گذاشتن
۱۱۳	درمان اضطراب با دست دادن
۱۱۴	الف - علامت‌های جسمانی
۱۱۴	ب - علامت‌های ذهنی
۱۱۵	ج - علامت‌های روانی
۱۲۷	شیوه‌های ارسال پیام‌های غیر کلامی

- ۱۳۹ آیا از نتیجه شش تحقیق روان شناسان اطلاع دارید؟
- ۱۴۵ دست شما یک فرستنده قوی است
- ۱۴۹ ۱۲ نکته درباره چگونه دست دادن
- ۱۵۵ آیا دست دادن شما، نشان دهنده تفاهم است؟
- ۱۵۷ ۱- دست دادن سلطه گر
- ۱۵۷ ۲- دست دادن سلطه پذیر
- ۱۵۸ ۳- دست دادن مساوی
- ۱۶۳ فریاد پوست بدن: «من گرسنه ام!»
- ۱۶۹ منابع تحقیق
- ۱۶۹ الف) منابع عربی
- ۱۷۵ ب) منابع فارسی

مقدمه

در دنیای پیشرفته امروزی شاهد آن هستیم که روابط اجتماعی انسان‌ها جای خود را به لوازم دنیای صنعتی و ماشینی داده است و رفته رفته روابط بین افراد جامعه کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شود. به همین جهت معتقدم جامعه ما به شدت نیازمند مباحثی است که به طرح آموزه‌های دینی در زمینه ارتقای روابط اجتماعی بپردازد، خصوصاً اگر این مباحث با آخرین مطالعات روان‌شناسی اجتماعی همراه باشد.

وقتی که مبحث شیوا و دل‌نشین دوست‌گرامی، جناب حجة الاسلام و المسلمین آقای مهدی خدایان آرائی را در زمینه دست دادن، مطالعه نمودم به این نکته واقف شدم که انتشار این گونه مباحث چقدر می‌تواند به شکوفایی ارتباطات انسانی در جامعه ما کمک کند.

فرصت را غنیمت شمرده از تمامی همکارانی که در جهت کمال این مبحث تلاش نمودند، خصوصاً سرکار خانم دکتر نیره سید مظفری (متخصص اعصاب و روان) و سرکار خانم حجاریان (کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی) تقدیر و تشکر می‌نمایم.

دکتر غلامرضا بارانی

رئیس مرکز آموزشی - درمانی فارابی اصفهان

شما کنجکاو هستید، و گرنه این کتاب را خریداری نمی‌کردید، گمان می‌کنم شما مایل هستید اطلاعات بیشتری در مورد دست دادن با یک دیگر بدانید.
این کنجکاوی شما را تحسین می‌کنم و می‌کوشم تا شما را با آثار و برکات روحی و روانی دست دادن، آشنا سازم.

گرچه سنت حسنه دست دادن در میان ما کاملاً رواج دارد، اما ناگفته‌های زیادی در این زمینه در مجموعه سخنان ائمه اطهار (علیهم‌السلام) وجود دارد که ما در این کتاب به بیان گوشه‌ای از آن پرداخته‌ایم.
آری، دست دادن با یک دیگر، معراجی است که می‌توان بسیاری از کمالات معنوی را به واسطه آن به دست آورد. پیام مهم این کتاب آن 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 و دست در دست مردم بگذارید که این یکی از بهترین راه‌های کسب کمال است.

از سوی دیگر، روان‌شناسان در مورد دست دادن تحقیقات زیادی انجام داده‌اند که تلاش من این بوده تا شما را از نتیجه این تحقیقات مطلع کنم.

آیا می‌دانید دست دادن با دیگران یکی از بهترین راه‌های رسیدن به آرامش روحی و روانی است؟
آیا می‌دانید دست شما یک فرستنده قوی است و همواره در زندگی شما به ارسال پیام‌های مهمی می‌پردازد؟

آیا اطلاع دارید که پوست بدن ما از یک گرسنگی رنج می‌برد و اگر به این نیاز توجه نشود، روان ما دچار آشفتگی می‌شود؟

آیا شما از روش‌های مختلف دست دادن و این که هر کدام از این روش‌ها چه پیام‌هایی را به طرف مقابل القا می‌کند، اطلاع دارید؟

امیدوارم به فضل الهی این کتاب برای شما مفید واقع شود و از آن بهره کافی و لازم را ببرید. در پایان وظیفه خود می‌دانم از همه عزیزانی که به نوعی در پدید آمدن این اثر نقش داشته‌اند، تشکر نمایم، خصوصاً از جناب آقای دکتر غلامرضا بارانی، متخصص اعصاب و روان و ریاست محترم مرکز آموزشی - درمانی فارابی اصفهان و سرکار خانم دکتر نیره سید مظفری (متخصص اعصاب و روان) و سرکار خانم حجاریان (کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی)، صمیمانه قدر دانی نمایم.*

مهدی خدامیان آرانی

فروردین ۱۳۸۶

* مایه سپاس است اگر نظرات خود را به پست الکترونیکی khodamian@yahoo.com ارسال نموده، و یا به آدرس: آران و بیدگل، بلوار مطهری، حکمت ۷، پلاک ۶۲ مکاتبه فرمایید.

پیش‌گفتار

آیا دوست دارید خدا به شما افتخار کند؟ آیا مایلید جریم دل را خانه‌تکانی کنید؟ آیا مشتاق هستید آبشار رحمت الهی را ببینید؟ آیا دوست دارید دعاهایی که از صمیم دل می‌کنید به اجابت برسند؟ اگر پاسخ شما به این سؤال‌ها مثبت است، می‌خواهم عملی را به شما معرفی کنم تا شما با انجام دادن آن، به خواسته‌های خود برسید.

تعجب نکنید، نسخه من، بسیار ساده است: «دست دادن»! آری همین عمل ساده «دست دادن» می‌تواند شما را به خوبی‌های زیادی برساند، وقتی که شما برادر مؤمن خود را می‌بینید و به او سلام می‌کنید و دست در دست او می‌نهد، به خوبی‌ها زیادی می‌رسید.

من از شما دعوت می‌کنم تا با هم به گلستان سخنان نورانی اهل بیت علیهم‌السلام سفری کنیم تا ببینیم آنان چقدر زیبا در مورد دست دادن سخن گفته‌اند.

قبل از شروع، خوب است به این نکته اشاره کنم که خداوند به برکت تعالیم اسلام، این نعمت دست دادن را به ما ارزانی داشته است و شاید ما آن چنان که باید و شاید قدردان این نعمت نباشیم، زیرا ماهی تا زمانی که در میان آب است قدر آب را نمی‌داند.

همه ما عادت کرده‌ایم هرگاه به هم می‌رسیم با یک‌دیگر دست بدهیم اما خبر نداریم که بسیاری حسرت این سنت ما را می‌خورند.

یکی از نویسندگان غربی می‌گوید:

«با کمال تأسف و بدون آن‌که متوجه باشیم، کمتر و کمتر یک‌دیگر را لمس می‌کنیم و

فاصله‌های ما از هم بیشتر و بیشتر می‌شود. شهرنشینی 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.^۱

به تازگی 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 می‌کنند که حق دوستی را هم به جا آورده‌اند. خدا نکند روزی بیاید که رسم و رسوم قرن ۲۱، با ما آن چنان کند که به جای دیدار پدر و مادر و دوستان و دست دادن با آنان، به فرستادن یک پیام کوتاه اکتفا کنیم.

بیاید تا محبت را به یک دیگر هدیه کنیم تا شاهد شکوفایی صمیمیت در جهان خود باشیم و جای جای دنیای ما مملو از رایحه خوش دوستی و محبت باشد.

۱. لئوپولدسکالیا، همه را دوست دارم و آنان نیز...، ترجمه زهره فتوحی، ص ۱۸۷.

آیا می‌دانید همین دست دادن و لمس کردن دست 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.»^۱

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 افزایش یابد تمام اعضای بدن ما تقویت شده و از بروز بیماری‌ها جلوگیری می‌شود.

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

آری، امروزه علم ثابت کرده است چه ارتباط مثبتی بین همین دست دادن و تقویت بدن وجود دارد و مایرای سلامت جسممان هم که شده باید این سنت دیرینه را ادامه دهیم و آن را بیش از پیش ترویج کنیم.

هدف من در این کتاب آن است که با توجه به تعالیم اسلام، دست دادن را به عنوان یکی از عوامل آرامش روح و روان معرفی کنم.

با همین دست دادن می‌توانید به رشد معنوی والا و بالا برسید. می‌توانید کاری کنید تا خدا نزد فرشتگان به شما افتخار کند و توجه و نگاه او را به سوی خود جلب کنید.

یقین بدانید با همین محبتی که از طریق دست دادن به مردم هدیه می‌کنید قدمی بس بزرگ برای نشاط خود و دیگران بر می‌دارید. اگر تلاش کنید تا محبت خود را با دست دادن نشان دهید مردم نیز قدردان پیام محبت‌آمیز شما خواهند بود.

همه سعی و تلاش من در این کتاب آن بوده که دست دادن را مورد کنکاش دقیق قرار دهم و آن همه تشویق و ترغیب ائمه معصومین علیهم السلام را به تصویر بکشم، باشد که سنت زیبای دست دادن به عنوان معراج دل در جامعه ما جای خود را باز کند و از این راه بتوانیم به آبی آسمان صعود کرده و شاهد رشد سبز مغنویت در جامعه خود باشیم که گفته اند:

طفیل هستی عشقند آدمی و پری

ارادتى بسنما تا سعادتى ببرى

پس بیایید با هم سفری را آغاز کنیم. شما در فصل اول این کتاب به ده اثر شگفت انگیز دست دادن از دیدگاه ائمه اطهار علیهم السلام پی می برید و در پایان فصل به این باور می رسید که در سایه همین دست دادن می توانید کمال مغنویت را تجربه کنید.

در فصل دوم به بیان این نکات می‌پردازم: چگونه با یک دیگر دست بدهیم؟ چگونه اضطراب خود را با دست دادن درمان کنیم؟ راه‌های ارسال پیام‌های غیر کلامی کدامند؟ هم‌چنین شما را از نتیجه شش تحقیق روان‌شناسان مطلع می‌کنم و با شما در مورد این‌که دست یک فرستنده قوی است سخن می‌گویم.