



پیشگیری و بهبود ناراحتی های روحی ، روانی از منظر کتاب و سنت

نویسنده : سید احمد میرحسینی

استادیار گروه فقه و مبانی حقوق دانشکده الهیات پردیس فارابی دانشگاه تهران

چکیده

با توجه به مشکل افسردگی که بعضی از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و افراد مبتلا به لحاظ کم حوصلگی از بسیاری مزایای زندگی محروم می شوند، هر نوع راهکار در پیش گیری و رفع آن دارای اهمیت است. شیوه های درمان دارویی و همین طور مشاوره کمک مناسبی است. ولی نباید آموزه های دینی را در این رابطه نادیده گرفت. بعضی موارد مؤثر در این رابطه مثل خودباوری، توجه به داشته ها و توانمندی هایی که شخص از آنها بهره مند است، استمداد از ذات مقدس الهی و دوام توجه و اعتماد به خداوند، ارزیابی صحیح از زندگی دنیا و آخرت، توجه مناسب به دیگران و پرهیز از بدخواهی آنان، پرهیز از تنهایی و بیکاری، مسافرت کردن و استفاده از تفریحات سالم و کتاب خوانی در این مقاله مورد توجه قرار گرفته است.

واژه های کلیدی: افسردگی، پیش گیری و درمان، آرامش

طلوع بهداشت

مجله علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال سیزدهم

شماره: اول

فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۳

شماره مسلسل: ۴۳

تاریخ وصول: ۱۳۹۲/۳/۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۳/۲۷

**مقدمه**

یکی از مشکلات عمده بشر در همه دوره‌ها مخصوصاً دوران معاصر، استرس‌های روحی و ناراحتی‌های روانی است که بسیاری از افراد مخصوصاً جوان‌ها، گرفتار آن هستند. موقعیت سخت، فشارهای روحی، گاهی همه مسائل زندگی را تحت‌الشعاع قرار داده و فرصت کار و تلاش و حتی فکر کردن و چاره‌جویی صحیح را از انسان می‌گیرد. مراجعه به پزشک و استفاده از دارو عمدتاً به صورت دراز مدت و یا دائمی و همین‌طور مشاوره با کارشناسان از راه‌های مؤثر در بهبود این نوع اختلالات خواهد بود و از آنجایی که قرآن کریم به عنوان کتاب سعادت بشر مطرح است، در هر مورد پایبندی به تعالیم عالی‌ه این کتاب، نجات‌بخش خواهد بود. هرچند این کتاب برای علم خاص و یا موضوع مخصوصی نازل نشده بلکه کتاب هدایت و کمال انسان است. با عنایت به عمق باورهای مذهبی مردم آشنا ساختن آنان به آموزه‌های قرآنی و سنت قطعاً اثرات قابل ملاحظه‌ای در سعادت و سلامت خواهد داشت. با عنایت به رشد فزاینده اختلالات روحی روانی یادآوری این آموزه‌ها که موضوع این مقاله می‌باشد برای خوانندگان مفید و موثر خواهد بود.

۱- خودباوری

خودباوری یکی از امور مهم و تاثیر گذار در تمام شئون زندگی است. حالت مقابل آن، خودباختگی و عدم اعتماد به خود است. اصطلاحاً افراد ضعیف‌النفس همیشه خود را سرخورده و عاجز احساس می‌کنند؛ در هر صحنه‌ای تصور آن‌ها شکست خوردن و ناموفق بودن است، همیشه دیگران را توانا و خود را ناتوان

می‌پندارند، به هر کاری اقدام می‌کنند اطمینان انجام آن را ندارند، و این حالت همان ذلت نفس و خودباختگی است.

این که در آموزه‌های دینی ما، به مسئله عزت نفس توجه خاص شده، در یک جهت اشاره به همین مطلب است که اگر کسی به فرومایگی و ذلت نفسانی تن دهد به نوعی به خودناباوری و تحقیر شخصیت گرفتار خواهد شد. بلکه ذلت نفس منشأ همه شرارت‌ها است که در حدیثی از امام هادی(ع) نقل شده که فرمود: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ» «هر که خود را سبک‌شمارد از گزند او ایمن مباش» (۲).

همین‌طور در احادیث بسیاری به مایوس بودن آن‌چه در دست مردم است، سفارش شده مثل این حدیث که امام رضا(ع) از پدرانش تا امیرالمؤمنین(ع) نقل فرمود که علی(ع) فرمود: «شخصی به نام خالد بن زید محضر رسول خدا(ص) مشرف شد و عرض کرد، اوصنی و اقلل لعل ان احفظ فقال(ص) اوصیک بالخمس بالیأس عما فی ایدی الناس ... یعنی خالد بن زید به رسول خدا(ص) عرض کرد مرا سفارشی بفرمایید و کوتاه باشد شاید بتوانم حفظ کنم. حضرت فرمود تو را به پنج امر سفارش می‌کنم، به مایوس بودن از آن‌چه در دست مردم است، پرهیز از طمع که آن فقر حاضر است، چنان نماز بخوان که گویی آخرین نماز است و در حال وداع با نماز هستی، از کاری که بعد نیاز به عذرخواهی دارد پرهیز کن و برای برادر دینی خود چیزی را دوست داشته باش که برای خود دوست داری» (۳).

در این حدیث اولین توصیه پیامبر(ص) یأس و نومیدی از چیزی است که در دست مردم است و به تعبیری بی‌اعتنا بودن به آن و



برای او مهیا است که نباید مورد غفلت باشد، بلکه بالاتر، همراه و در پرتو هر گرفتاری آسایش و یا زمینه رشد و شکوهی وجود دارد که چهره مکروه را دگرگون ساخته و آنچه در ظاهر ناپسند است، در باطن خیر می‌باشد.

با توجه به این موقعیت نسبت به گرفتاری‌ها و شداید زندگی که عاملی برای اضطراب و نگرانی روحی است، شخص آرامش پیدا می‌کند و از طرفی توجه به امکانات در عین گرفتاری انسان موجب احساس مسئولیت و استفاده مناسب از آن‌ها است. و لذا هر کس در هر موقعیتی که باشد لازم است از فرصت‌ها و داشته‌های خود استفاده نموده و هرگز کسالت و بی‌حالی و بی‌پروایی را وسیله محرومیت خود از نعمت‌ها و داشته‌ها ننماید.

۳- توجه دائمی به باورهای اعتقادی و لوازم آن

در دیدگاه توحیدی، همه عالم مخلوق و آفریده خداوند قادر حکیم است؛ پس همه موجودات و انسان‌ها در هستی وابسته به خداوند می‌باشند و به فرموده قرآن کریم: ای مردم! شما همه به خدا نیازمندید و تنها خداوند است که بی‌نیاز و ستوده است. (فاطر/۱۵). اگر به این موقعیت شخص همیشه توجه داشته باشد آثاری به دنبال دارد که هر کدام در حد بالایی وسیله آرامش و رفع نگرانی در زندگی خواهد بود و عمده ترین آن‌ها این سه مورد است:

الف) در این دیدگاه برای رفع مشکلات ضمن استفاده از اسباب عادی به خداوند پناهنده می‌شود و حل مشکل را از او درخواست می‌کند و وعده خداوند پاسخ و اجابت بندگان است و به فرموده پیامبر عالی قدر اسلام (ص): مسلمانی نیست که خدا را در مطلبی

اعتماد به خود داشتن، و این معنی در هر مورد بخواهد محقق شود بالاترین مرتبه عزت نفس خواهد بود.

۲- توجه به داشته‌ها و استفاده از آن‌ها

اندیشه و توجه به آنچه در اختیار انسان است شخص را در سخت‌ترین موقعیت‌ها چنان پرورش می‌دهد که گویی مشکلی ندارد و چون هر نوع سختی و فشاری که در زندگی وجود داشته باشد در مقابل نعمت‌ها و داشته‌های او ناچیز به حساب می‌آید. فرض، شخص مریضی که عضوی از او مبتلا است، در هر زمان که رنج آن عضو و گرفتاری خود را احساس می‌کند، اگر به سلامت سایر اعضا و کارآمدی آن‌همه تشکیلات جسم و روح خود توجه کند، تحمل بیماری برای او عادی می‌شود. این نوع نگرش در زندگی همان است که به مثبت‌نگری از آن یاد می‌شود که شخص در هنگام گرفتاری و برخورد با مشکلی در زندگی به جای سرسپردن به آن مشکل، خود را به اسباب و عوامل خیر و رفاهی که دارد سرگرم می‌نماید و به جای مجذوب شدن به کاستی‌ها و ناملایمات به نعمت‌ها و داشته‌های خود توجه می‌کند. بنابر قرآن کریم، آیه مبارکه «وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ» (ضحی/۱۱) «و اما نعمت پروردگارت را بازگو کن» می‌تواند اشاره‌ای به همین معنی باشد که بازگویی و تذکر نعمت‌های الهی مورد دستور قرآن قرار گرفته است. تعبیر دیگری از قرآن که در این رابطه قابل توجه است آیه کریمه «فان مع العسر یُسراً» «پس همانا همراه با هر سختی آسودگی و آسایشی است» (شرح/۵) می‌باشد.

به مقتضای این بیان قرآنی باید توجه داشت که هرگاه انسان به مشکلی مبتلا است در همان حال زمینه‌هایی از خیر و رفاه و برکت



و آنان که از یاد خدا غافل شدند زندگی دنیا بر آن ها همانند زندان و بدون گذرگاه جلوه می کند که خداوند در قرآن کریم فرموده: هرکس از یاد من روی برتابد همانا زندگی سخت و دشواری خواهد داشت و روز قیامت او را کور محشور می کنم (طه/۱۲۴).

اما آنان که در زندگی به خدا توجه کنند از ظلمت های پوچی رهایی یافته و در پرتو این معرفت زمینه رفع نگرانی و اضطراب فراهم خواهد شد.

ج) نجات از تنهایی و غربت

مهم ترین مشکل گرفتاران روحی حس بی اعتمادی به خود و دیگران و احساس این که در زندگی پشتوانه ای ندارند، می باشد. بعضی از این افراد دیده می شوند که با وجود همه امکانات معمول متناسب، به هرکس و هرچیز بی اعتماد بوده و دائماً اظهار می کنند که ما کسی نداریم، چیزی نداریم، کسی ما را درک نمی کند، حتی گاهی نسبت به نزدیکان مثل پدر و مادر گلایه می کنند و این حالت نه تنها مشکل و رنج روحی را نمی کاهد، بلکه سبب اشتداد آن خواهد بود. علاوه بر این که نوعی ناسپاسی بوده و موجب زوال نعمت ها خواهد شد.

اما اگر شخص به بینش صحیح، رفتار کند همه امور این عالم چه در دست دیگری باشد و یا نباشد همه را از خداوند می داند و دیگران را ودیعه دار و با این نوع اعتماد هرگز خود را تنها و ناتوان نمی پندارد؛ بلکه خداوند را پشتوانه خود دانسته و از هر آن کس و هرچیز به غیر از او خود را بی نیاز می بیند و به فرموده قرآن کریم «و من یتوکل علی الله فهو حسبه» «و هرکس که به خداوند توکل کند خداوند او را کفایت می کند و نیاز به غیر ندارد» (طلاق/۳).

بخواند که در آن قطع رحم و ارتکاب گناهی نباشد مگر اینکه خداوند به واسطه آن دعا یکی از سه نتیجه را به او عطا کند: ۱- در همین دنیا او را به خواسته اش می رساند. ۲- آن را برای آخرتش ذخیره می کند. ۳- در مقابل آن خواسته و همانند آن مشکل دیگری را از او بر می دارد (۴).

بنابراین کسی که گرفتار مشکل و ناراحتی روحی است باید از خداوند کمک بگیرد که اثر دعا چنانکه در حدیث فوق آمده بود وسیله ای برای رسیدن به مطلب و بهبودی است علاوه بر اینکه اصل دعا کردن و حالت ارتباطی که با خداوند بزرگ حاصل می شود زمینه بسیار بالایی در آرامش انسان خواهد بود چون دعا از اسباب یاد خدا است و به فرموده قرآن کریم: «بدانید که با یاد خدا دل ها به آرامش می رسد» (رعد/۲۸).

ب) نجات از بیهوده گرایی:

التفات و توجه به امور مادی محدود و غفلت از هستی نامحدود، ثبات و قرار را از انسان می گیرد و هیچ گاه پاسخ واقعی او حاصل نمی شود و دل بستگی به آن ها بدون توجه به خداوند چنین می نماید که شخص اندامی متزلزل و فلج دارد و برتکیه گاهی متزلزل تکیه نموده که رعشه و تزلزل او بیشتر می شود و قرآن کریم گاهی این حالت را تشبیه به تاسیس خانه عنکبوتی نموده که تار و پودی سست خواهد داشت. (عنکبوت/۴۱)

و در مورد دیگر قرآن کریم کسانی را که به غیر خدا دل بسته اند و خدا را فراموش کرده اند به منزله شخص تشنه ای می داند که سراب را از دور آب می نگارد و آن گاه که سراغ آن می آید چیزی نمی یابد (نور/۳۹).



۴-راضی بودن به آن چه خدا می پسندد

پیوند و رابطه فطری و ناگسستنی بشر با آفریدگار اقتضا می کند که جایگاه با عظمت الهی در زندگی همیشه مورد توجه باشد؛ که این نوع توجه اولاً سمت و سوی عملکردها را مشخص می کند، همیشه مراقب است خواست خدا را انجام دهد و به غیر از رضای او کاری نکند. ثانیاً آن چه را خداوند برای او خواسته همان را خوش دارد. پس هم به وظیفه الهی خود در زندگی عمل کند و هم این که چون خود را تحت تدبیر خداوند می بیند به آن چه می رسد خرسند و راضی خواهد بود. افرادی که اضطراب روحی دارند در عمده موارد، وضعیت موجود خود را در جهات مختلف می اندیشند، در داری، علم، سمت و پست اجتماعی و غیره. بر اندوه و اضطراب خود می افزایند، در حالی که با توجه به خداوند و عمل به وظیفه الهی خود در حد توان باید به آن چه رسیدند خرسند باشند؛ چون همه را منتسب به خدا خواهند دید و در پرتو ایمان به خدا و محبت او هر چه از اوست موجب خوشنودی آنان است و به فرموده رسول خدا (ص)، راس طاعة الله الرضا بما صنع الله فيما احب العبد و فيما كره (۵) بالاترین مرتبه اطاعت و بندگی خداوند، راضی بودن به کاری است که خداوند انجام دهد، چه آن را بنده خوش داشته باشد و یا ناخوشایند او باشد.

۵-ارزیابی صحیح از نظام دنیا و آخرت

کسی که مبتلا به فشارهای روحی است معمولاً تفکر و اندیشه نسبت به امور دنیوی او را مشغول می کند و تأسف از عدم دستیابی به بسیاری از امور باعث رنج او است و این حالت عمدتاً از نوعی برداشت ناصحیح از امور دنیوی و زندگی در این

عالم است. اصالت بخشیدن به امور مقطعی و زوال پذیر به حدی که سرمایه عمر در فکر آنها، آنها هم به طور ناصحیح تلف و ضایع شود و باعث حزن و اندوه به خاطر از دست دادن و یا نرسیدن به آن گردد امری ناصحیح خواهد بود. و به تعبیر قرآن، کل زندگی دنیا نوعی بازیچه و سرگرمی است. «و ما الحیوة الدنیا الا لعب و لهو و للدار الآخرة خیر للذین یتقون افلا تعقلون» «زندگی دنیا چیزی جز بازیچه و سرگرمی نیست و خانه آخرت برای کسانی که تقوا پیشه کنند بهتر است آیا اندیشه نمی کنید» (انعام/۳۲).

و در آیه دیگر راجع به آنان که از قتال و جهاد در راه خدا سر باز زدند فرموده «قل متاع الدنیا قلیل و الآخرة خیر لمن اتقی...» «به آنان بگو بهره دنیا اندک است و آخرت برای پرهیزگاران بهتر است» (نساء/۷۷).

در مورد دیگر زندگی دنیا را کالای وسیله فریب معرفی نموده «و ما الحیوة الدنیا الا متاع الغرور» (آل عمران/۱۸۵)

در مواردی رسماً مطرح فرموده که کسانی، زندگی دنیا وسیله فریب آنها شده (انعام/۷۰ و ۱۳۰) و در مقابل، عالم آخرت و زندگی آن پایدار و برتر مطرح شده (اعلی/۱۶) و همین طور آخرت دار حیات واقعی معرفی گردیده «و ما هذه الحیوة الدنیا الا لهو و لعب و ان الدار الآخرة لهی الحیوان لو کانوا یعلمون» (عنکبوت/۶۴) حیات و زندگی دنیا سرگرمی و بازیچه است و همانا خانه آخرت تنها سرای حیات و زندگی است.

پس اگر زندگی حقیقی مخصوص به عالم آخرت است که برای پرهیزگاران از هرگونه رنج و ملال و زحمت دور و سراسر نعمت و آسایش است و آن همه آیات قرآن کریم به آن نوید داده است که



و در بعضی روایات دوست داشتن و محبت به مردم به عنوان نصف عقل مطرح شده همانند فرمایش رسول خدا (ص) که: «التَّوَدُّدُ إِلَى النَّاسِ نِصْفُ الْعَقْلِ» «دوستی با مردم نیمی از خرد است» (۷).

از امام باقر(ع) نقل شده که فرمود: «تَبَسُّمُ الرَّجُلِ فِي وَجْهِ اخِيهِ حَسَنَةٌ» «لبخند مرد در مقابل برادرش نیکی و باعث ثواب است» (۶). حتی نگاه با محبت به صورت مؤمن به عنوان عبادت مطرح شد. که بنابر فرمایش امام سجاد(ع): «نَظَرُ الْمُؤْمِنِ فِي وَجْهِ اخِيهِ الْمُؤْمِنِ لِلْمُودَةِ وَ الْمَحَبَّةِ لَهُ عِبَادَةٌ» (۲) حتی لبخند بر روی مؤمن نیز نوعی صدقه محسوب می شود همانگونه که رسول خدا (ص) فرمود: «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ اخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ» (۸).

این حالت گرفتگی و عبوس بودن که مخصوصاً در افراد مبتلا به افسردگی دیده می شود باعث ناخرسندی همه افراد می شود. در این موقعیت شخص حاضر نیست به دیگری روی خوش نشان دهد و اگر خود او هم ملتفت باشد، از این وضعیت رنج می برد و برای او منفور است. در حدیثی از رسول خدا(ص) نقل شده که فرمود: «كُنْ بِشَاشًا فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْبَشَّاشِينَ وَيُغْضُ الْعَبُوسَ كَرِيهَةَ الْوَجْهِ» «خوش رو و شاداب باش که همانا خداوند شادرویان را دوست می دارد و ترش رویی را دوست ندارد» (۹).

شخص بایستی در هر موردی که در انزوا و بی توجهی به دیگران به سر می برد فوراً با نادیده گرفتن حالت روحی خود و اظهار میل و رغبت به دیگران، همراهان و دوستان واقعی خود را بیابد و از آنان کسب شادابی کند و به آنها مهرورزد تا تدریجاً به موقعیت عادی باز گردد.

هرچه بخواهند در آن جا فراهم است و هیچ محدودیتی هم وجود ندارد. «لَهُمْ فِيهَا مَا يَشَاءُونَ كَذَلِكَ يَجْزِي اللَّهُ الْمُتَّقِينَ» (نحل/۳۱) با این موقعیت و چنین نگرشی نسبت به دنیا و آخرت، شخص عاقل نباید خود را به حزن و اندوه زندگی دنیا مبتلا نماید. انسان بایستی در هر امری که احساس مشکل می کند و زمینه ناراحتی برایش فراهم می شود با توجه به حقیقت دنیا و زودگذر بودن آن و جاودانگی عالم آخرت و نعمت های بی پایان آن، آرام باشد.

۶- مهرورزی و عطوفت به دیگران

در بعضی افراد که به حالت افسردگی مبتلا هستند دیده شده که نسبت به دیگران کم توجه بوده و به خاطر بی حوصلگی از ارتباط با آنان خودداری می کنند. این افراد حتی نسبت به بستگان و نزدیکان خود نیز بی اعتنا هستند.

درست است که شخص حال و حوصله کسی را ندارد، ولی در یک کلام باید به چنین کسی گفت برخیز، عجله کن و این سد خیالی را بشکن به هر کس در خانه و یا نزدیک تو است، نزدیک شو با او حرف بزن، به او محبت کن، از او محبت بین، و با چند مرتبه تکرار بلکه در همان مرتبه اول حال تو خوب می شود، حوصله پیدا می کنی و این که در آموزه های دینی ما مسئله محبت به یکدیگر مورد سفارش واقع شده به آثار بالای آن نظر دارد. در بعضی احادیث به «متحابین»، دوستان یکدیگر باشید. اشاره شده که بنابر فرمایش امام صادق(ع): «اتقوا الله و كونوا اخواناً... متحابین فی الله...» (۶).



۷- پرهیز از بیکاری

رسیدن به هر نوع کمالی در انسان مشروط بر کوشش و تلاش است. شکوفایی توانمندی‌ها با کار کردن و زحمت حاصل شده و کم‌کاری در هر حال موجب خسارت است. در آموزه‌های دینی انسان‌های تنبل و کسبل مورد مذمت واقع شده‌اند. امام صادق (ع) در توصیه ای به فرزنداناشان می‌فرماید: «از دو خصلت تنبلی و بی‌حوصلگی پرهیز که این دو، مانع بهره‌گیری تو از دنیا و آخرت می‌شوند.» «إِيَّاكَ وَ الْكَسْلَ وَ الضَّجْرَ فَأَنْهَمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ» (۶). در حدیثی از امیرمؤمنان نقل شده: «لَمَّا زِدَوْجَتِ الْأَشْيَاءُ ازدوج الكسل و العجز فَتَجَا بَيْنَهُمَا الْفَقْرُ» «هنگامی که موجودات در آغاز با هم ازدواج کردند تنبلی و ناتوانی با هم پیمان و زوجیت بستند و فرزندی از آن‌ها به نام فقر متولد شد» (۱۰).

امیرالمؤمنین (ع) در نکوهش بیکاری می‌فرماید: «ان يَكُنَّ الشُّغْلُ مَجْهَدَةً فَاتِّصَالَ الْفِرَاقُ مَفْسُدَةً» «اگر کار کردن سخت و توان‌فرساست بی‌کاری دائمی هم فسادآور است» امام صادق (ع) فرمود: «ابْغِضُ الْخَلْقَ إِلَى اللَّهِ جِيفَةً بِاللَّيْلِ بَطَالًا بِالنَّهَارِ» «منفورترین مردم نزد خدا کسی است که شب خواب و روز بی‌کار باشد» (۱۰).

بنابر احادیث متعدد تحمل رنج و کار کردن برای کسب روزی حلال طبق احادیثی فضیلتش از جهاد در راه خدا و سحر خیزی برای عبادت کم‌تر نیست (۱۰).

به طور کلی عاید و حاصل و ثمره‌ای که برای انسان حاصل می‌شود جز از طریق کار و عمل او نخواهد بود. خداوند در قرآن

می‌فرماید: «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم/۳۹).

بر این اساس هر کسی موظف به کار و تلاش آن هم در راستای خیر و صلاح و زندگی مفید است، هر چند که اشتغال به امور نامعقول می‌تواند ثمره ناپسند به بار آورد. اگر شخص در اثر بی‌حوصلگی در زندگی بیکار بماند مشخصاً از بهره‌های مناسب زندگی محروم می‌گردد و سرمایه عمر، بی‌فایده ضایع می‌شود. گذشته از این که بی‌کاری باعث ازدیاد و تشدید افسردگی خواهد شد و طبعاً اشتغال افرادی که گرفتار این حالات هستند می‌تواند باعث آرامش آن‌ها گردد. در مواردی دیده شده که شخص مبتلا بعد از انتخاب شغل، از کسالت و بیماری نجات پیدا کرده است. پس بایستی از هر نوع بیکاری پرهیز شود و با عنایت به ثمرات بهداشتی سعی و کوشش، آرامش و لذت از زندگی حاصله بعد از فراغ کار، کسی نباید خود را از این نعمت محروم نماید.

۸- پرهیز از تنهایی

یکی از عوامل موثر در پیدایش افسردگی و کسل‌تر شدن وضع مبتلایان، هجوم افکار مرتبط با مشکلات زندگی است. این عامل می‌تواند هم در اثر بیکاری باشد و هم در موارد تنهایی افراد بروز کند.

طبیعت انسانی مقتضی انس و الفت با دیگران است. خداوند حکیم خمیره و سرشت آدمی را چنین خلق کرده و در قرآن کریم نیز به همین معنی اشاره شده که می‌فرماید: «وَأَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ لَوْ أَنْفَقْتَ فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مَا أَلْفَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ وَ لَكِنَّ اللَّهَ أَلْفَ بَيْنَهُمْ أَنَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» «و دل‌های آن‌ها را با هم الفت داد اگر تمام آن‌چه را روی زمین است صرف می‌کردی که میان دل‌های آنان الفت دهی



این افراد ممکن است حتی با نزدیک‌ترین و دلسوزترین افراد نظیر پدر و مادر، خواهر و برادر خود نیز مشکل پیدا کنند. عمدتاً بدبینی افراد ناشی از این است که دیگران را دوست‌دار و خیر خواه خود نمی‌بینند، به عبارت دیگر این افراد نه تنها متوجه خدمت دیگران به خود نمی‌شوند، بلکه گاهی آنها را بی‌اعتنا به خود می‌پندارند و به خاطر همین پندار ناصحیح گاهی نسبت به بعضی عداوت و دشمنی پیدا می‌کنند.

سوءظن رسماً مورد نهی قرآن کریم بوده و در احادیث اسلامی متعددی مذمت شده است. در قرآن کریم آمده است: «یا ایها الذین آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن ان بعض الظن اثم» «ای کسانی که ایمان به خداوند آورده‌اید از بسیاری گمان‌ها پرهیز کنید همانا بعضی گمان‌ها بی‌اساس و گناه است» (حجرات/۱۲). این آیه شریفه ریشه بدبینی‌ها را معمولاً ظن و گمان می‌داند. از این رو نباید به جریانی که معلوم و یقینی نیست ترتیب اثر داده شود. وقتی شخص تصور می‌کند که دیگران نسبت به او برخورد مناسبی ندارند و همین تصور را در خود پرورش می‌دهد، که منشأ کینه و بدبینی است، راهی ناصواب را طی کرده و چه بسا در این رهگذر گناهی سنگین در تزییع حقوق دیگران و متهم کردن آنها متحمل می‌شود. لازم است تا زمانی که به بدخواهی دیگران نسبت به خود یقین نداریم، شادابی خود را به مطالب گمانی ضایع نکرده و خیرخواهی دیگران مخصوصاً نزدیکان را نسبت به خودمان باور داشته باشیم. افراد مضطرب لازم است با همین بینش از گرفتاری خود کاسته و به این دستورالعمل قرآنی عمل نمایند.

۱۰- پرهیز از حسادت

نمی‌توانستی ولی خداوند در میان آن‌ها الفت ایجاد کرد او توانا و حکیم است» (انفال/۶۳).

در آموزه‌های دینی تنهایی به سر بردن مذمت شده است، از حکمت‌های ازدواج می‌تواند پیشگیری از این حالت باشد. حتی تنها غذا خوردن، تنها خوابیدن، تنها مسافرت کردن نیز مطلوب و پسندیده نیست؛ مگر در مواردی که تنهایی شخص باعث موفقیت بیش‌تر در کمال مادی و یا معنوی او گردد، البته این مورد از موارد خاص و یا شرایط خاص بوده که زمینه اشتغال مشخصی را در بعد مادی و یا معنوی فراهم می‌کند. شایان ذکر است، عبادت الهی نیز به صورت جمعی و جماعت در احادیث متعددی سفارش شده است.

به هر حال، تنهایی که لازمه شغل خاصی نیست، برای همگان مضر بوده و افرادی که به نوعی اضطراب روحی مبتلا هستند در این رابطه از آسیب‌پذیری بیشتری برخوردار بوده خواهند بود و تنهایی آن‌ها بستر مناسبی برای افکار بی‌اساس و نگرانی خواهد بود. و لذا در مرتبه اول خود شخص باید به این خسارت توجه نموده و از تنهایی پرهیز کند. در مواردی که مشکلات روحی مانع این توجه است، باید اطرافیان در این رابطه مساعدت نموده و شخص را از تنهایی نجات داده و به شادی‌های حاصله از آن سو محبت جمع بهره‌مند سازند.

۹- خوش گمانی و پرهیز از سوءظن

یکی از مشکلات که بعضی افراد افسرده به آن مبتلا هستند حالت بدگمانی نسبت به دیگران است. گاهی در بعضی از این افراد دیده می‌شود که با کم‌ترین زمینه در مسائل مختلف بدبینی پیدا می‌کنند.



سفر می‌تواند وسیله پند و اندرز انسان باشد، مثلاً افراد می‌توانند در مسافرت‌ها آثار بازممانده از گذشتگان را ببینند، از کاخ‌ها و کوخ‌ها بازدید نمایند و متوجه فانی بودن دنیا و از بین رفتن قدرتمندان گردند (غافر: ۲۱)؛ لازم به ذکر است مسافرت، وسیله تنوع زندگی بوده و منجر به رفع خستگی و یکنواختی می‌شود، ضمن اینکه وسیله‌ای برای آرامش می‌باشد.

۱۲- مطالعه و کتاب‌خوانی

مطالعه سبب کمال عقلانی و رشد بشر شده، از این رو چه بسیار مناسب، بلکه لازم است. لازم است همه افراد جامعه اعم از زن، مرد، بزرگ و کوچک اگر شغل رسمی آن‌ها تحصیل علم نیست قسمتی از زندگی را به کتاب‌خوانی صرف نمایند. این که عالم و دانا شدن چه ارزشی دارد و بعضی حکما در آخرین لحظه زندگی در اندیشه فراگیر و توصیه‌های معصومین (علیهم السلام) راجع به فضیلت علم و عالم و دیدگاه قرآن کریم بوده که در این رابطه مورد بحث این مقاله نیست. در این جا با لحاظ موقعیت خاص افراد افسرده که گاهی بخش عمده فرصت‌ها را در حالت بی‌پروایی و مورد هجمه افکار نابسامان می‌گذرانند، توجه به این واقعیت مهم است که کتاب می‌تواند انیس و همدم بسیار مناسبی برای آن‌ها باشد که هم وسیله آگاهی بیشتر و کسب معرفت است که خود عامل مهمی در رفع اضطراب و مدافع مهمی در پیش‌گیری از خیالات و اوهام است. به هر مقداری که علم و معرفت شخصی فراتر باشد ظرفیت و سعه‌صدر او بیش‌تر خواهد شد و هم نوعی اشتغال معقول است که خلأهای بستر افکار باطل را اشغال می‌نماید و به فرموده امام علی (ع) الکتب بساتین العلماء: کتاب‌ها باغستانهای

متأسفانه یکی از عوامل مخرب که سلامت فرد و جامعه، روح و جسم را به تباهی می‌کشد و بسیاری از افراد به آن گرفتار هستند مسئله حسادت است. مفسده‌ای که هم در پیدایش اضطراب و استرس‌های روحی و هم در تشدید آنها مؤثر است. بدون در نظر گرفتن زشتی این صفت، فرد حسود از داشته‌های دیگران رنج می‌برد، غافل از این که این موقعیت جز تباهی مادی و معنوی برای شخص نداشته و با عنایت به دیدگاه‌های توحیدی و خداشناسی حسادت او مقابله با اراده خداوند است؛ چرا که در این دیدگاه همه امور به خداوند و اراده او منتهی می‌شود. از این رو اگر کسی کمالی دارد که مورد حسادت واقع شده به اراده خداوند است و شخصی که نسبت به آن کمال حسادت می‌ورزد و آرزوی زوال آن را دارد، در واقع در مقابل اراده الهی قرار گرفته و به عبارت دیگر به جنگ با خدا پرداخته است. قرآن کریم در سرزنش چنین بدخواهانی فرموده: «ام یحسدون الناس علی ما آتاهم الله من فضله» «یا به سبب مزیتی که خدا از فضل خود به مردم داده است بر آنان حسد می‌ورزند حسادت برایشان سودی ندارد» (نساء/۵۴).

در موارد متعددی دیده شده که مبتلایان به افسردگی به سبب حسادت خود را آزرده و از برتری دیگران به خود رنج بیشتری می‌برند. امید است اگر کسی مبتلا است باعث رنج بیش‌تر خود نگشته و از خسارت‌های معنوی آن پرهیز نماید.

۱۱- مسافرت

سیر و سیاحت می‌تواند عامل مؤثری در شادابی و بهبودی اضطراب‌های روحی باشد. سرگرمی حاصله از مسافرت از افکار فرسایشی بی‌ثمر جلوگیری نموده و سبب آرامش می‌گردد. سیر و



افسرده که منشا مهمی در کسالت و مشکل آن‌ها است بیان شد. هم‌چنین عدم توجه آنان به امکانات و داشته‌ها و لزوم التفات در این رابطه با توجه به توصیه‌های قرآنی بیان گردید. به یاد خداوند بودن و استمداد از او و همین‌طور توکل به خدا مورد سفارش خاص قرار گرفت. ارزیابی صحیح از زندگی و موقعیت خاص دنیا و آخرت و توجه به نگرش صحیح در این مورد نیز وسیله خوبی برای آرامش روحی معرفی گردید. تجربه مهرورزی به دیگران و گریز از تنهایی و منع بدبینی مطرح شد. بحث اشتغال در افراد مبتلا به عنوان راهکاری مهم ارزیابی شد مخصوصاً اشتغال به مطالعه و کتاب‌خوانی، خاصه مطالعه در تاریخ و علوم قرآنی مورد تأکید قرار گرفت.

عالمان و دانایان هستند (۵). آری مطالعه کتاب برای دانشمندان، باعث طراوت، آسایش و آرامش است؛ همانگونه که در کنار بوستان‌ها این حالت به دست می‌آید.

نتیجه‌گیری

تأثیر اضطراب‌های روحی در بازداري انسان از مزایای زندگی جای تردید نیست و در دوره معاصر فشارهای روحی موارد زیادی دارد. شیوه‌های درمانی متعددی برای پیش‌گیری و معالجه این بیماری وجود دارد. می‌توان از آیات قرآن کریم و احادیث معصومین (علیهم السلام) برای رفع افسردگی و رسیدن به آرامش روحی کمک گرفت. آنچه در این مقاله به عنوان نمونه‌هایی مورد توجه قرار گرفت دوازده مورد بود. حالت بی‌اعتمادی در افراد

References

- 1-Holy Qur'an.
- 2-Kusha A, Sire vaSokhan-e- Pishvayan, Tehran: Sureh Publication. 2004:178, 322.
- 3-Majlesi, Mohammad Bagher, Bihar-ol-anvar, vol 72.1689:107.
- 4-Qomi, Sheykh Abbas, Safinat -o- Al-Bihar. vol 3. 1993: 48.
- 5-ReyShahri Mohammad. Montakhab-e-Mizan-o-Al-Hikma, vol 1. Qom: Dar-o-Al-Hadis Publication; 2001:220.
- 6-JavadiAmoli Abdollah. Mafatih - O- Al-Hayat, Isra Publication. 2012:89, 286, 292.
- 7-Koleyni, Mohammad ibn-e- Yaqub, Osul-e- Kafi, Vol.4. p457.
- 8-Noori, Seyyed Mahdi. Dorr-e-Hikmat: Montakhab-e-Nahj-o-Al Fisaha. Asemaniha cultural organization Publication. 2010:101.
- 9-Bahrani' Sharaf-O-Al-din Yahya, Al-Shahab fi Al-Hikamva Al-Adab, Barge-e- Rezvan. 2005:254
- 10-Makarim-e-Shirazi, Tafsir-e-Nemuneh, Vol.10, Dar-o-Al-kotob Al-Islamiyyah. 1993:85,205.



Preventing and Improving Psychological Disorders Through Holy Quran and Tradition

Mirhoseni A(Ph.D)

Assistant professor ,FarabiPardis,Tehran University,Tehran,IRAN

Abstract

Considering the depression that some people in the society suffer from and also mood lability that deprives people from the joys of life, any solution for its prevention and treatment is considered to be important. Although drug therapies and consultations are helpful, religious educations should also be considered in this regard.

Some effective issues including having self-confidence, appreciating one's own capabilities, seeking help from and having trust in God, making a proper evaluation of this and the other world, caring about other people and not keeping ill will towards them, avoiding loneliness and unemployment, travelling, doing recreational activities, and reading books are discussed in this paper.

Keywords: depression, prevention and treatment, peace