

دین و درمان افسردگی

حجت الاسلام والمسلمین سید احمد میر حسینی *

چکیده

امروزه یکی از مشکلات در سنین مختلف مخصوصاً در دوران جوانی اضطراب‌های روحی و افسردگی است و تعداد زیادی از افراد جامعه به علل مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی ... گرفتار این مشکل هستند. در اکثر موارد مبتلایان با رجوع به متخصصین و روان شناسان زمینه درمان و بهبودی را دنبال می‌کنند و البته در برخی از موارد این بیماری با استفاده از داروهای شیمیایی و غیره معالجه می‌شود. اما همان طور که نوعاً متخصصین روان شناس هم توصیه می‌کنند، در بسیاری از موارد می‌توان به توصیه‌ها و راهکارهای غیر دارویی در درمان این عارضه کمک گرفت و چه بسا تأثیر آن‌ها در کنار داروها بسیار چشم‌گیر خواهد بود و گاهی به تنهایی نیز مؤثر می‌باشد. مقاله حاضر بعد از بیان نیاز بشر نسبت به آرامش روحی و پیامد‌های کمبود چنین حالتی در زندگی طبیعی به مبتلایان به افسردگی که به طور غیر طبیعی گرفتار نوعی هیجان و اضطراب در زندگی می‌شوند پرداخته و راه‌های متعددی در کنار راه درمان با استفاده از دارو پیشنهاد کرده است و به مبتلایان افسردگی و اطرافیان آنان توصیه شده است تا به این امور نیز توجه بفرمایند.

واژگان کلیدی: اضطراب، افسردگی، شادابی، روان شناسی، دوران جوانی و آرامش و قرار.

* استادیار پردیس قم، دانشگاه تهران

تاریخ دریافت: ۸۴/۸/۲۵

تاریخ پذیرش: ۸۴/۹/۲۳

مقدمه

در جوامع کنونی یکی از مشکلات اساسی که غالب افراد به نوعی با آن مواجه هستند اضطراب‌ها و نگرانی‌های روحی و درونی است. افراد این واقعیت را به مناسبت‌ها و در موقعیت‌های پیش آمده بصراحت بیان کرده، از وضعیت خود اظهار ناراحتی می‌کنند و در مواردی حالات و حرکات و سکنات و نوع برخورد‌های آنان نشانگر این ناراحتی و اضطراب روحی است. در بعضی دوره‌های زندگی برای بعضی‌ها این حالت بیش‌تر مشخص است؛ مثل دوره جوانی؛ چرا که در سنین جوانی زمینه تعارض‌ها و تضاد‌های درونی در ابعاد سیاسی، اعتقادی، اجتماعی، اقتصادی در پرتو توانمندی‌های جوانی بیش‌تر می‌شود و طبع کنجکاو جوان از یک طرف و هنجارهای غیر مناسب با روح لطیف و پاک او از طرف دیگر و نیازهای متناسب این دوره (که عمدتاً در جوامع بشری یا پاسخ داده نمی‌شود و یا دیر پاسخ داده می‌شود) از سوی دیگر جوان را به نوعی بی‌قراری و اضطراب درونی گرفتار می‌کند. البته این به آن معنا نیست که در سایر دوره‌های عمر کسی به این مشکل گرفتار نمی‌شود و یا همه جوانان در سنین جوانی گرفتار این نوع مشکلات می‌باشند، بلکه همان‌طور که اشاره شد دوره جوانی موقعیتی مناسب و بستری گسترده برای بروز هیجانات درونی است، هر چند ممکن است بعضی جوانان در همین دوره به خاطر رعایت برخی عوامل از بهترین وضعیت روحی برخوردار باشند. تا کنون دانشمندان و نویسندگان و صاحب‌نظران در خصوص شناسایی عوامل ناامنی روحی بشر و نیز درباره پیش‌گیری از آن و همین‌طور درمان این مشکل، مطالب بسیاری نوشته و بیان کرده‌اند که کاهش علاقه به زندگی، انزوا طلبی، احساس اندوه، خودکم‌بینی، بی‌قراری و احساس شکست در زندگی و ناامیدی در افراد غیر مذهبی بیش‌تر از افراد مذهبی است. و تردیدی نیست که وضعیت افراد متدین نسبت به افراد غیر دینی از جهات اخلاقی و روانی مناسب‌تر است و افراد مذهبی آرامش بیش‌تری در شرایط مختلف زندگی احساس می‌کنند البته توجه به مذهب به آن انگیزه نیست که صرفاً وسیله تسکینی برای آن‌ها باشد، بلکه این اعتقاد را سرمایه زندگی پس از زندگی مادی خواهند داشت؛ اما از آن‌جا که فرد مؤمن و معتقد در ارتباط با خدا و توجه به مبدأ آفرینش پاسخ‌عینی و واقعی جوش و خروش و میل نامتناهی درونی خود را در یافته و به مقصد واقعی خود در مقام معرفت و ادراک می‌رسد، احساس آرامش واقعی می‌نماید و به فرموده قرآن کریم:

"الابذکر الله تطمئن القلوب بدانید که با یاد خدا دل‌ها به آرامش می‌رسد" (رعد، ۲۸). واقعیت همین

است که تنها در پرتو توجه به اوست که قرار و آرامش واقعی امکان پذیر است و ارتباط و توجه به هیچ مطلب دیگری این زمینه را فراهم نخواهد نمود، هر چند تمام مقاصد طبیعی (که البته تعقیب کردن و استفاده از آن‌ها هم ضروری بشر است) دور نمایی پر جاذبه دارند و شخص تصور می‌کند با رسیدن به آن‌ها به قرار مطلق و واقعی می‌رسد، اما چون وضعیت وجودی خاص و محدود دارند بعد از دستیابی آرامش و قرار واقعی را ارزانی انسان نمی‌کنند. قرآن کریم حال تمام کسانی را که واقعیت عالم هستی بر آنان پوشیده شده و مقاصد را بدون توجه به خداوند دنبال می‌کنند چنین ترسیم فرموده است:

”والذین كفرو اعمالهم كسراب بقيعة تحسبه الطمأن ماء فلما لمانه لم يحمده شيئاً؛ اعمال آنان که به خداوند کفر ورزیدند همانند سرابی است در بیابان که شخص تشنه آن را آب می‌نگارد و وقتی به آن رسید چیزی نمی‌یابد“ (نور، ۳۹).

در این تشبیه قرآنی همه مساعی و تلاش‌ها و انگیزه حرکت افراد غیر مؤمن و مقصد آن‌ها در زندگی به سرابی تشبیه شده که شخص تشنه از دور تصور می‌کند آب است و با شتاب به سمت آن حرکت می‌کند، اما وقتی به آن نزدیک شد به اشتباه خود پی می‌برد و ملاحظه می‌کند که آبی در کار نیست و اصلاً چیزی به غیر از بیابان خشک که نمایی دروغین ایجاد کرده بود وجود ندارد. تمام کسانی که در نظام طبیعت، مقاصد مادی و طبیعی را بدون توجه به خداوند دنبال می‌کنند همین وضعیت را خواهند داشت.

حال که روشن شد غالب افراد جامعه مبتلا به افسردگی و نگرانی‌های روانی‌اند باید برای نجات آن‌ها طرحی ریخت و فکری کرد. با مراجعه به تعالیم دینی روشن می‌شود که راهکارهایی برای این نوع نگرانی‌ها وجود دارد که ذیلاً به برخی از آن‌ها به صورت اجمال اشاره می‌شود:

توجه به داشته‌ها

از آن جا که معمولاً افراد مضطرب با فکر و اندیشه کمبودها، نقص‌ها، عدم موفقیت و شکست‌ها، نامعلوم بودن آینده خود، شغل، مسکن، ازدواج ... درگیر هستند؛ لذا اگر نسبت به توانایی‌ها، امکانات و جایگاه مادی و معنوی خود فکر می‌کردند مطمئناً چنین مشکلی پیش نمی‌آمد. مثبت اندیشی همان مثبت درمانی است و این معجزه قرآن است که فرمود: «و اما به نعمة رَبِّک فحدّث» (ضحی، ۱۱) تلقین مثبت مهم‌ترین چیزی است که روان‌شناسان در معالجه انسان از آن کمک می‌گیرند

(بهرام‌پور، ابوالفضل، ۱۳۸۲). بنابر این یکی از راه‌های عمده در رفع این حالات توجه به توانایی‌ها و نعمت‌های موجود است. یکی از اشتباهات اساسی در زندگی بشر مخصوصاً در هنگام بروز مشکلات و گرفتاری‌ها این است که تنها کمبودها و امور ناخوشایند خود را می‌بینند و خود را در رنج آن‌ها می‌سوزانند؛ در حالی که هر کس در سخت‌ترین موقعیت‌ها از خیرات و فرصت‌های فراوانی بهره‌مند است، در حالی که برخی افراد نسبت به آن‌ها کم‌ترین توجهی ندارند و هرگاه شخص با بینش صحیح این امور را بنگرد. گذشته از این که با استفاده از این نگرش چه بسا راه خلاصی از گرفتاری‌ها پیدا کند، باعث می‌شود رنج و اضطراب روحی او در شدائد به آرامش مبدل شود و در عکس این مطلب بی‌توجهی به نعمت‌ها و داشته‌ها چه بسا باعث از بین رفتن آن‌ها خواهد شد بدو نتیجه‌گیری و اساس شکر الهی در یک بعد همین توجه به داشته‌ها و نعمت‌ها است.^(۱)

توجه به گرفتاری‌های دیگران

یکی از عواملی که در تسکین و آرامش روحی افراد مضطرب مؤثر است، توجه به افراد گرفتار است اگر شخص مضطرب به گرفتاران هم نوع توجه نماید؛ مخصوصاً به افرادی که همان مشکل خاص او را دارند؛ در می‌یابد که تنها گرفتار عالم او نیست از این رهگذر زمینه آرامش او فراهم خواهد شد. مثلاً مضطربی که عدم اشتغال و نداشتن شغل دلخواه او را افسرده کرده، وقتی فرد یا افرادی را بنگرد که در شرایط خود او هستند یا شخصی که مشکل ازدواج و یا مسکن و یا مریضی خاص او را به اضطراب کشیده اگر افرادی را ملاحظه کند که همین وضعیت را دارند، در می‌یابد که او تنها نیست که با این مشکلات درگیر است. لذا مقداری آرامش خواهد یافت این جمله معروف است که:

«البلاء اذا عمت طابت بلا و گرفتاری وقتی فراگیر شود آسان و گوارا خواهد شد».

توجه به محرومیت‌های دیگران

در بسیاری از موارد منشا دغدغه‌ها و اضطراب‌های روحی افراد عدم دستیابی آنان به مراتب علمی

۱- عن الصادق (ع) «ان الله انعم على قوم بالمواهب فلم شكروه فصارت عليهم وبالاً و ابتلى قوماً بالمصائب فصبروا فكانت عليهم نعمه» (تحف العقول، ص ۴۱۶).

اقتصادی اجتماعی ... دلخواه است. این که مثلاً در فلان موقعیت اقتصادی و مالی نیست؛ یا از شهرت بالای اجتماعی برخوردار نیست... موجب رنجش و اضطراب را فراهم خواهد نمود، این حالت در بعضی از افراد دیده می شود، در حالی که اگر شخص در چنین مواردی افراد پایین تر از خود را ببیند، فرضاً آن کسی که کمبود فضا و بنای مسکن او را به اضطراب روحی گرفتار کرده است؛ به کسی نگاه کند که اصلاً از خود خانه ای ندارد یا به جای مجذوب شدن به قدرت و شهرت دیگران به کسانی بنگرد که از موقعیت اجتماعی پایین خود هم راضی اند، به آرامش دست می یابد. البته این حالت مستلزم رکود شخص در زندگی نمی باشد و داشتن همت بالا مطلب دیگری است، بر این مبنای فرد همیشه در امور معقول و مطلوب مثل کمالات علمی و دینی بایستی مراتب بالاتر زندگی را در نظر داشته باشد و در عمل دستیابی به آن ها را دنبال کند. در عین حال به جهت پیش گیری از یأس و نومیادی خوب است به زیر دستان خود و افرادی که از او دنبال تر و پایین تر هستند توجه داشته باشد و از این رهگذر به قناعت که مالی تمام نشدنی است دست یابد. به فرمایش مولا امیر المؤمنین (ع) در نهج البلاغه "القناعه مال لا ینفذ قانع بودن انسان سرمایه ای است که از بین نمی رود" (نهج البلاغه، کلمات قصار، ۴۶۷).

بی توجهی به گذشته و نهرا رسیدن از آینده

تمرکز در آینده و توجه نسبت به گذشته یکی از عوامل مهم افسردگی و اضطراب به حساب می آید؛ مخصوصاً برای کسانی که زندگی گذشته آن ها خسارت بار بوده باشد. چنین افرادی هم از ناحیه زیان های گذشته خود رنج می برند و هم تاریکی آینده موجب حیرت و اضطراب و وحشت آنان می گردد. تأسف از این که به هر دلیل درس نخوانند، کاری اقتصادی و درآمد زا نداشتند، و فرصت ها از دست آن ها در رفته است. نسبت به آینده هم در اضطرابند؛ زیرا این احتمال را می دهند که در آینده به شغل و مسکن و ازدواج چنین روندی در زندگی هم موجب پیدایش افسردگی روحی و اضطراب می شود و هم مانع علاج و درمان آن. اگر کسی گذشته زندگی را خسارت بار می بیند، صرف توان و سلامت و امکانات روحی و فکری بر این گذشته، (که قابل جبران نیست) کاری بیهوده و خلاف

عقل و منطق است بلکه نوعی خسارت مجدد می‌باشد^(۱) و اگر واقعاً از دست رفتن فرصت‌های گذشته را مضر می‌داند و از بابت آن ناراحت است باید صرف فکر و اندیشه در این ضرر و غصه بی فایده را در ضرر دوم و خسارت مضاعف بداند و از آن پرهیز نماید. توجه به گذشته صرفاً در حد عبرت برای آینده و بیداری از غفلت پسندیده است نه این که وسیله فکر و غصه انسان باشد. همچنین آینده نامعلوم زندگی نیز هیچ گاه نباید موجب نگرانی و وحشت باشد. البته آینده نگری به منظور ایجاد قدرت و حرکت در مسیر صحیح و استفاده از فرصت‌ها برای دستیابی به مقصد قبل از ضایع شدن فرصت امری پسندیده و مفید می‌باشد؛ اما صرف وقت آن هم در حد وسواس و نیز صرف فکر و اندیشه بدون حرکت مناسب هرگز مجاز نخواهد بود و اگر کسانی که به نوعی گرفتار این وضعیت هستند و در اضطراب به سر می‌برند، بایستی به این نکته باور کنند که ضروری است به فرصت موجود و حال توجه کنند گذشته از بین رفته و آینده نامعلوم را وسیله سرگردانی و رنج خود قرار ندهند. در یک شعر عربی آمده است:

ما فات مضي و ما سیاتیک فاین؟ قم فاغتنم القرصه بین العدمین

آن چه از بین رفت و فوت گردید گذشت و تمام شد و آن چه بعداً می‌آید هر چند به زودی باید برسد؛ اما الآن که خبری از آن نیست و کجا است آن؟ قیام کن از جا برخیز و فرصت واقعی را که بین دو نیستی قرار گرفته است غنیمت بشمار. در این مضمون گذشته به عنوان معدوم و نیستی فرض شده و همین طور آینده به منزله عدم و نیستی است اما موجود قابل اعتنا زمان حال و فرصت موجود الآن است. این نوع تدبیر مطابق با خرد و منطق است. الآن در جهت سعادت و خیر خودم چه کاری می‌توانم انجام دهم، چه راهی انتخاب کنم؟ با امکانات موجود چه کاری شدنی است، رنج گذشته چه فایده‌ای دارد و بعداً چه خواهد شد؟ چنین فکری نباید انسان را از فرصت موجود محروم کند و یا به پریشانی و اضطراب روحی او مبدل شود. افرادی که بدون حرکت و اقدام مناسب گرفتار رنج و غصه آینده می‌شوند واقعاً خرد را نادیده گرفته‌اند، مخصوصاً در دیدگاه توحیدی انسان موحد به وظیفه خود عمل می‌نماید

۱- عن نبی (ص): من انقطع رجاءه مما فات استراح بدنه و من رضي بما قسمه الله قرت عينه

آنکه امید و دل بستگی خود را نسبت به گذشته قطع نماید به آسایش جسمانی می‌رسد و آنکه به قسمت الهی راضی باشد

چشم او روشن خواهد شد و خوشحال می‌شود. (غلامحسین مجیدی مؤسسه انصاریان، ج ۱، ۱۳۷۹)

و کم ترین خوفی نسبت به آینده خود نخواهد داشت؛ چون با اعتماد به ذات مقدس پروردگار مطمئن است که خداوند در آینده زندگی او را ضایع نخواهد کرد. امام صادق (ع) در جمله ای فرمودند:

”ان الغنی ولعز یجولان فاذا ظفرا بموضع التوکل اوطننا؛ همانا بی نیازی و عزت به هر طرف در گردشند تا چون به محل توکل برسند وطن گیرند” (محمدبن یعقوب کلینی ج ۳ صفحه ۱۰۵) معنی توکل حرکت مناسب در جهت مقاصد و امر را به خداوند واگذار کردن است شخص مضطرب با توکل به خداوند زمینه نگرانی را از خود دور می کند. (اگر همان طور که بیان شد گذشته ضایع شده و آینده نامعلوم موجب جهت گیری صحیح در زندگی باشد و شخص به صرف فکر به این دو رابطه نپردازد به آرامش خواهد رسید و باور خواهد داشت که فکر کردن راجع به گذشته ضرر دومی و مضاعف است که بایستی از آن پرهیز کند. در این حالت است که نوعی آرامش نسبی فراهم می شود.

رعایت اطرافیان

از نکاتی که در عموم عوارض جسمی و روحی و مریضی ها باید مورد توجه شخص مریض باشد، این است که اصل مریضی و ناراحتی او برای اطرافیان نوعی گرفتاری و وسیله رنج و غصه است و هر موقعیتی که نشانه بهبودی مریض باشد وسیله خرسندی و شادمانی برای آن هاست. شاید یکی از جهاتی که در توصیه مریض به بردباری و شکیبایی و توجه به اجر و پاداش آن آمده باشد، همین مطلب است^(۱) و از طرف دیگر دو عامل اساسی موجب می شود که شخص مریض به نوعی آرامش دست یابد:

اول: توجه به این که خداوند در قبال این بیماری به او پاداش خواهد داد و اجرا و در قیامت محفوظ می باشد.

دوم: توجه بیمار به این نکته که آرامش او، آرامش اطرافیان را به دنبال دارد، انگیزه ای برای دوری از جزع و فزع می باشد. متأسفانه برخی بیماران با بی تابی خود موجب سلب آرامش خود و اطرافیان می شوند.

۱- عن الصادق (ع) «من ابتلی من المؤمنین ببلاء فصر علیه کان له مثل اجر الف شهید» هر مؤمنی را که خداوند به بلا و گرفتاری مبتلا نماید و او صبوری پیشه کند همانند اجر هزار شهید برای او خواهد بود (شیخ عباس قمی، ۱۴۱۴).

رعایت خود

عمده ترین چیزی که باعث می شود افراد در بیماری ها به اسباب درمان روی بیاورند و تلخی دارو ها و یا سختی درمان را تحمل نمایند این است که خود را دوست می دارند و مصالح خود را می خواهند؛ لذا به هر امری تن می دهند تا این هدف به دست آید.

بهترین وسیله درمان در افسردگی و اضطراب روحی دوری جستن از افکار وحشت زا و اضطرابی است که شخص با توجه به مطلب که این حالت برای او مضر است باید از آن خود داری نماید. چون فرد مضطرب معمولاً به مشکلات، شکست ها و ناهمواری های زندگی خود فکر می کند و اگر به این مطلب التفات داشته باشد که ارزش هیچ موفقیتی در حد سلامت او نخواهد بود (که الآن در پرتو افکار مسموم و بی فایده در حال نابودی است) از این حالت منصرف می شود و تدریجاً در جهت قرار و آرامش واقع می شود. البته در مواردی افراد مضطرب در وضعیتی قرار می گیرند که به طور غیر اختیاری گرفتار وحشت و افکار نا ملایم می شوند به طوری که تصور می شود اندیشه و فکر در مصالح خود برای آنان میسر نباشد؛ اما این مرحله برای همگان نیست و در خیلی از موارد شخص مضطرب می تواند، با اندیشیدن و درک مصالح خود جلو ضرر بیش تر را بگیرد.

استمداد از امور معنوی

از آن جا که توجه به معنویات عملکردی مطابق با آفرینش و خلقت انسان است اصل ارتباط با امور معنوی و در رأس آن ارتباط با خداوند امری است فطری؛ لذا توجه به این امور برای هر کس موجب آرامش است، اما بعضی از شاخصه های معنوی در ایجاد امنیت و آرامش انسان نقش فوق العاده دارند که از باب نمونه می توان به موضوع نماز و دعا اشاره کرد.

نماز:

این عمل عبادی به عنوان جلوه ای از یاد الهی مطرح است. به فرموده قرآن کریم "واقم الصلاة لذكوری نماز را به پای دار به جهت یاد من" (طه، ۱۴)

خداوند متعال در این آیه شریفه یکی از وسایل ذکر و یاد خودش را اقامه نماز می داند. با توجه به حدود و شرایط خاص این عبادت، مشخص می شود کاری که از ابتدای آن با طهارت و نظافت مخصوص تعظیم و تجلیل خداوند است و تا پایان آن با قرائت و ذکر های مخصوص و حرکات

متناسب، غیر خداوند را نفی می کند و تنها دل‌بستگی به او را بارور می سازد؛ مصداق بالایی از ذکر الله خواهد بود. باز در قرآن کریم می خوانیم ذکر و یاد خداوند وسیله آرامش انسان است: "الا بذكر الله تطمئن القلوب" (رعد، ۲۸) پس نماز وسیله احیای ذکر خداوند و ذکر و یاد خداوند وسیله آرامش و قرار انسان است و لذا در دستیابی به آرامش باید از نماز کمک گرفت. به طور کلی استمداد و کمک گرفتن از نماز فرمان خداوند است؛ چنان که می فرماید:

"واستعينوا بالصبر والصلاة" (بقره، ۴۵) که در این تعبیر کمک گرفتن از نماز در کنار صبر به نحو مطلق مورد دستور الهی واقع شده است. همچنین این که صبوری در زندگی برای رفع هر مشکل، بلکه دستیابی به هر مقصود و ایجاد آرامش در همه گرفتاری ها لازم و ضروری است، جای تردید نیست. هر چند صبر در آیه شریفه بر اساس برخی تفاسیر به مصداق از صبر که همان روزه داری است تفسیر شده است (ناصر مکارم، ۱۳۷۲، ج ۱، ص ۲۱۸). اصل مطلب و اهمیت صبر و تأثیر آن در رفع و دفع مشکلات مادی و معنوی قابل انکار نیست. در آیه فوق نماز در ردیف صبر به عنوان کمک و یاور انسان مطرح شده است. به مقتضای این دستورالعمل قرآنی انسان در هر مشکلی می تواند از این دو پشتوانه عظیم کمک بگیرد.

دعا

دعا کردن و رسماً از خداوند مقاصد و مطالب را درخواست نمودن مورد سفارش خود قرآن کریم است که می فرماید:

"وقال ربکم ادعونی استجب لکم" (غافر، ۶۰). این آیه هم دستور به دعاست و هم وعده استجاب و پذیرش. دعا کردن از یک طرف شکوفایی ارادت و خضوع و محبت نسبت به ذات مقدس الهی است که خود این حالت منشأ آرامش است و هم باعث امیدواری انسان در مشکلات و گرفتاری ها و هم دستیابی به مقاصد و مطالبی که گاهی به طور معمول قابل دستیابی نیست. اگر شخص با رعایت شرایط و خلوص کامل چیزی را از خداوند در خواست کند اجابت خواهد شد، مگر در مواردی که نامعقولی را در خواست کند و یا مطلوب واقعاً به صلاح او نباشد که باز در این مورد اخیر دعای او بی اثر مطلق نخواهد بود.

توجه و اندیشیدن در راه نجات

بیش‌ترین مشکل افراد مضطرب گرفتاری و غوطه‌ور شدن در افکار رنج‌دهنده است. فکر عدم موفقیت و شکست در جریان خاص، محرومیت از مطالب مورد نظر، وجود رقیبی مخالف و مضر، مریضی صعب‌العلاج، و امثال این‌ها دائماً شخص مضطرب را در فشار روحی قرار می‌دهد و موجب افزایش افسردگی او می‌شود. اگر شخص به جای مجذوب شدن به افکار نگران‌کننده، اندیشه و قوای خود را در پیدا کردن راه خلاص از مشکل و وضعیت موجود صرف‌نماید قطعاً نتیجه مناسب‌تری خواهد داشت و چه بسا با همین حالت از نگرانی او کاسته و راه خروج از مشکلات برای او فراهم شود.

اگر بخواهیم این مطلب را در قالب مثالی مطرح کنیم می‌گوییم:

گاهی پرنده‌ای در فضای بسته‌ای وارد می‌شود و همین‌که خود را محبوس و گرفتار دید شروع به بی‌تابی می‌کند و از هر طرف خود را به در و دیوار و شیشه‌ها می‌کوبد و گاهی صدمات زیادی به خود می‌زند. پروبال خود را می‌شکند و حتی گاهی خود را به هلاکت می‌رساند، در حالی‌که در مجموع این فضا پنجره و راهی برای خروج وجود دارد بلکه شاید راه‌ها و درهای متعددی باز باشد؛ اما این پرنده به خاطر نداشتن تدبیر مناسب به جای این‌که در حین گرفتاری پنجره باز و راه نجات را ببیند و دنبال کند در مسیرهای بسته پرواز می‌کند و دائماً خود را صدمه می‌زند. افراد گرفتار در بسیاری موارد همین موقعیت را دارند؛ اگر تدبیر و اندیشه انسانی باشد باید به جای غوطه‌ور شدن در افکار مضر و جزع و بی‌صبری انسان راه خلاص را دنبال کند و در آن بیندیشد؛ اما آن حیوان چون از بینش و تدبیر آدمی محروم است آن‌گونه عمل می‌کند.

ازدواج

انس با جنس مخالف به مقتضای طبیعت آدمی در ایجاد آرامش مؤثر خواهد بود و در آفرینش و خلقت تکوینی همه حیوانات، در وجود طرفین نسبت یکدیگر گرایش واقعی وجود دارد و در رابطه با انسان این گرایش در کنار سایر امیال و خواسته‌ها و ویژگی‌های انسان شکل گرفته است. در راه ارضای این گزینه‌گاهی ممکن است راه‌هایی انتخاب شود که در نهایت به فساد و تباهی نسل آدمی، بلکه سلب آرامش در ابعاد مختلف زندگی منتهی گردد؛ لذا در همه جوامع عقلایی در دستیابی به این مقصد مسأله ازدواج مطرح است و در شرایع الهی ازدواج با حدود و شرایط خاصی که موجب تکامل و رشد

مادی و معنوی انسان است توصیه شده است و پسر و دختر بعد از رسیدن به دوران بلوغ جسمی با ازدواج هم زمینه بقای نسل را فراهم نموده و هم در مسیر کمال و رشد با آرامش روح و روان گام برخواهند داشت و آن چه مهم است رعایت دقت در انتخاب همسر است که اگر به همان ملاک ها و ارزش های اخلاقی و دینی و توصیه های خاص مذهب تشیع توجه شود واقعاً زمینه سعادت و آسایش طرفین تأمین خواهد شد. تعبیر "سکن لهم" که در قرآن کریم آمده، گویای آن است که یکی از ابزار سکون و آرامش انسان ازدواج است. در قرآن کریم آرامش جوانان مبتنی بر دو چیز است:

(۱) نماز (۲) ازدواج

آرام بخش بودن نماز اشاره به نتیجه گیری از جمع دو آیه ذیل می باشد:

" اقم الصلاة لذكری " و "الا بذكر الله تطمئن القلوب" است. در آیه اول اقامه نماز وسیله ایجاد ذکر و یاد خداوند عنوان شده است و در آیه دوم یاد خدا وسیله آرامش دل ها معرفی شده در نتیجه نماز وسیله آرامش قلوب خواهد بود. آرام بخش بودن ازدواج نیز برداشتی است از آیه شریفه "سکن لکم" به طور کلی ازدواج در دوران مناسب و مورد مناسب وسیله آرامش انسان است و افرادی که به نوعی گرفتار اضطراب روحی هستند اگر مجرد باشند و شرایط مناسب فراهم باشد یکی از راه های پیشنهادی در بهبودی و آرامش آنان ازدواج خواهد بود. در رابطه با فراهم بودن شرایط اگر جامعه فرهنگ دینی را مراعات کند بسیاری از موارد خیالی خود به خود مرتفع خواهد شد و متأسفانه بسیاری از افراد هم در نوع انتخاب همسر و هم در ابزار و وسایل زندگی به خاطر بعضی توهّمات بی اساس مشکل ایجاد می کنند و راه مناسب را در انتخاب همسران صالح واقعی بر خود می بندند.

توجه به ابزار مختلف درمان

بعضی افراد در امراض مختلف با این که عوارض مریضی آن ها را رنج می دهد در مسند درمان و معالجه نمی باشند و حتی در رجوع به طبیب در شرایط خاصی کراهت دارند، در حالی که شرع و عقل مریض را به معالجه دعوت می نماید.

کسی که به افسردگی و اضطراب روحی مبتلا شده است هر چند این عارضه را نباید بیماری های جسمی بداند و اگر شخص اهل معرفت و توجه باشد بهبودی و درمان او از بعضی امراض جسمانی به مراتب راحت تر خواهد بود (بلکه گاهی بدون استفاده از هیچ وسیله درمان برونی خود شخص زمینه

سلامت کامل و آرامش خود را فراهم می‌نماید) در عین حال در جهت تسریع درمان و یا در مواردی که در مراتب بالایی از افسردگی واقع شود موارد زیر قابل پیشنهاد است:

الف) مراجعه به روان‌کاو و پزشک متخصص

امروزه توسعه چشم‌گیر علم در همه موضوعات موانع سنگین را از سر راه بشر در زندگی برداشته و انسان در علوم پزشکی اعجاب و عظمت خالق خود را به نمایش گذاشته و هر روز دقایقی چشم‌گیر از جسم انسان را کشف می‌کند. امراض و عوارض گوناگون که در گذشته قابل تشخیص نبود به دست متخصصین رشته‌های مختلف این فن‌شناسایی کرده، عوامل مختلف آن‌ها را ریشه‌کن می‌کند. حتی در امراض و کسالت‌های روحی و روانی بیمارستان‌ها و روان‌شناسان ماهر در اکثر نقاط دنیا مشکلات گرفتاران را مرتفع خواهند کرد؛ لذا با وجود این راه و دستیابی به داروهای آرام‌بخش که از ناحیه متخصص تجویز می‌شود عدم مراجعه و رنج‌شخص مضطرب بی‌معنی است.

ب) مراجعه به مشاور

گذشته از استفاده از داروهای آرام‌بخش، طبق نظر متخصص؛ بر خورنداری از دیدگاه و راهنمایی‌های مشاورین مجرب مؤثر خواهد بود. لذا در بسیاری از موارد مراجعاتی که بعضی افراد افسرده به متخصص روان‌شناس دارند، راهنمایی‌ها و وضعیت‌های دوستانه او با مریض قبل از استفاده داروی خاص مؤثر واقع می‌شود و لذا همیشه استفاده از نظرات و مصاحبت‌های مشاورین مجرب برای افراد مبتلا به اضطراب روحی مطلوب می‌باشد.

ج) اهتمام به ورزش

تأثیر ورزش در سلامت جسم و روح و روان قابل انکار نیست و در افراد افسرده بخصوص مورد توصیه است؛ چرا که رکود و عدم تحرک در این افراد که معمولاً در چنین موقعیتی به شغل و کار هم نمی‌پردازند و به گفته خودشان حوصله اقدام به کار را ندارند باعث نوعی خمودی و انزوا می‌شود و به طور تدریجی ممکن است دستگاه‌هاضمه او در صورت عدم تحرک مناسب مختل و در نتیجه اشتهای مریض کم شود و موجب تشدید مشکل روحی و جسمی او گردد.

د) استفاده از آب و هوای مناسب

مطمئناً آب و هوای مناسب در همه کسالت‌ها تأثیر دارد و در افسردگی‌های روحی به نحو چشم‌گیرتری آثار آن نشان داده می‌شود. بنابر این مناسب است مریض و اطرافیان او به آرامش

محیط، امکانات و لوازم مناسب رفاهی او، شادابی و طراوت آن توجه داشته باشند و از این جهت مسافرت به مناطق سرسبز و خرم و مناطق دیدنی و پارک‌ها و... به مقتضای طبع مریض و خواست او مؤثر خواهد بود.

ه) اهتمام به دیدار دوستان

دید و بازدید از دوستان مخصوصاً بستگان مورد سفارش ادیان الهی است و موجب شادابی و آرامش در زندگی، البته رفت و آمدها در صورتی آرام بخش و مفید است که فرهنگ معقول و مشروع بر آن حاکم باشد و در مورد افراد مضطرب مگر در موارد خاص که به نظر روان شناس ممکن است تنهایی او مفید باشد به طور عموم صحبت با افراد هم سنخ و دوستان و دیدار وهم نشینی با آنان مطلوب است و به جز موارد استراحت، از تنهایی باید پرهیز شود. طبعاً مصاحبت با اقوام و خویشاوندانی که رابطه نزدیک تری با آنها دارد مفید تر خواهد بود.

و) اهتمام به غذای مقوی و مناسب

تغذیه مناسب و به موقع در همه حالات زندگی باید مورد توجه باشد؛ مخصوصاً در مواردی که جسم و روح نیاز به رعایت بیش تری دارد. در امراض جسمانی زودتر به وضعیت غذایی مریض توجه می‌شود تا عوارض روحی؛ در حالی که توجه به غذای مقوی در این مورد نیز اهمیت خاصی دارد. شخص افسرده روحی چه بسا بر اثر افسردگی گرفتار نوعی بی‌اشتهایی باشد که به غذا های معمول سایر افراد رغبت نکند؛ در این فرض نمی‌شود خود و اطرافیان بی‌توجه باشند، بلکه لازم است با ایجاد تنوع در خوراک او و استفاده از مواد کم حجم مقوی این نقیصه جبران شود. آرامش انسان در جهت تغذیه معده معمولاً به نوعی آرامش در ابعاد مختلف جسمی و روحی منتهی می‌شود؛ بالعکس گرسنگی شکم امور جسمی و روحی انسان را مختل می‌کند. برای دستیابی به آرامش روحی این افراد غذای آن‌ها نباید مورد غفلت باشد.

نتیجه

اضطراب روحی به عنوان یک نوع نگرانی و بی‌قراری در همه دوره‌های زندگی مطرح است. بی‌تردید بشر همیشه در دستیابی به خواسته‌ها و مقاصد خود به نوعی نا‌ملايمات و اضطراب روحی گرفتار است و جاذبه‌های مقصود و مطلوب او باعث می‌شود که قبل از دستیابی به مقاصد احساس آرامش نکند و بعد از رسیدن به مقصد هم موقعیت مقاصد مادی به نحوی است که آرامش حقیقی او را تأمین نمی‌کند. علت این امر محدودیت نظام طبیعت و نامتناهی بودن گرایش‌ها و طلب‌های آدمی است. قرار و آرامش انسان تنها وقتی حاصل می‌شود که زندگی او و پی‌گیری همه مطالب و مقاصدش در پرتو توجه به خداوند و ربط با ذات مقدس الهی که هستی نا محدود است واقع شود. در این فرض حتی استفاده از بهره‌های طبیعی و مادی که به عنوان طیبیات در قرآن کریم از آن‌ها یاد شده و مورد توصیه الهی است آرام بخش واقعی خواهد بود، و الاً امور محدود طبیعی هرگز نمی‌تواند خواسته‌های نامحدود بشری را پاسخ دهد مگر پاسخی نسبی و غیر واقعی که هم در هنگام دستیابی قرار حقیقی را از بین می‌برد و هم بعد از رسیدن به مقصد صرفاً پاسخی مقطعی و گذراست.

در بعد دیگر و نگرش خاص به مسأله اضطراب روحی به عنوان نوعی عارضه و کسالت در افراد مورد توجه قرار گرفت و عنوان شد که اضطراب حالتی است ناشی از عدم کسب موفقیت‌ها، ناشی از خوف و دلهره که شخص را به نوعی یأس و ناامیدی دچار می‌کند. بحث اصلی مقاله در این رابطه بود و نیز راه‌های مختلفی برای رفع این نوع اضطراب‌ها پیشنهاد گردید که مجموع آن‌ها در جهت اخلاقی و رفتاری ده مورد بود البته نه به این معنی که وسایل بهبودی و رفع افسردگی منحصر به همین موارد باشد، بلکه ممکن است راه‌های دیگری در کنار این امور قابل طرح باشد، ولی به هر صورت این موارد ده‌گانه در درمان چنین افرادی قطعاً مؤثر خواهد بود. برای استفاده و بهره‌گیری از روش‌های مختلف مادی و معنوی برای درمان مریض‌التفات و توجه و هم‌کاری خود شخص و همین‌طور اطرافیان امری ضرور و مفید است.

مآخذ

۱. قرآن کریم.
۲. اسلام و بهداشت روان، مجموعه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۲ ش.
۳. بهرام پور، ابوالفضل، نسیم حیات، انتشارات هجرت، ۱۳۸۲ ش.
۴. حزّانی، علی بن شعبه، تُحْفُ العقول، مکتبه اسلامیة، بی تا.
۵. فاضل مقداد، جمال الدین، کنز العرفان، مکتبه المرتضویه.
۶. قمی، شیخ عباس، سفینة البحار، دار الاسوه للطباعة و النشر، ۱۴۱۴ ق.
۷. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، انتشارات علمیه اسلامیة.
۸. مجیدی، غلامحسن، نهج الفصاحه، موسسه انصاریان، ۱۳۷۹ ش.
۹. مکارم، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۲ ش.
۱۰. نهج البلاغه.