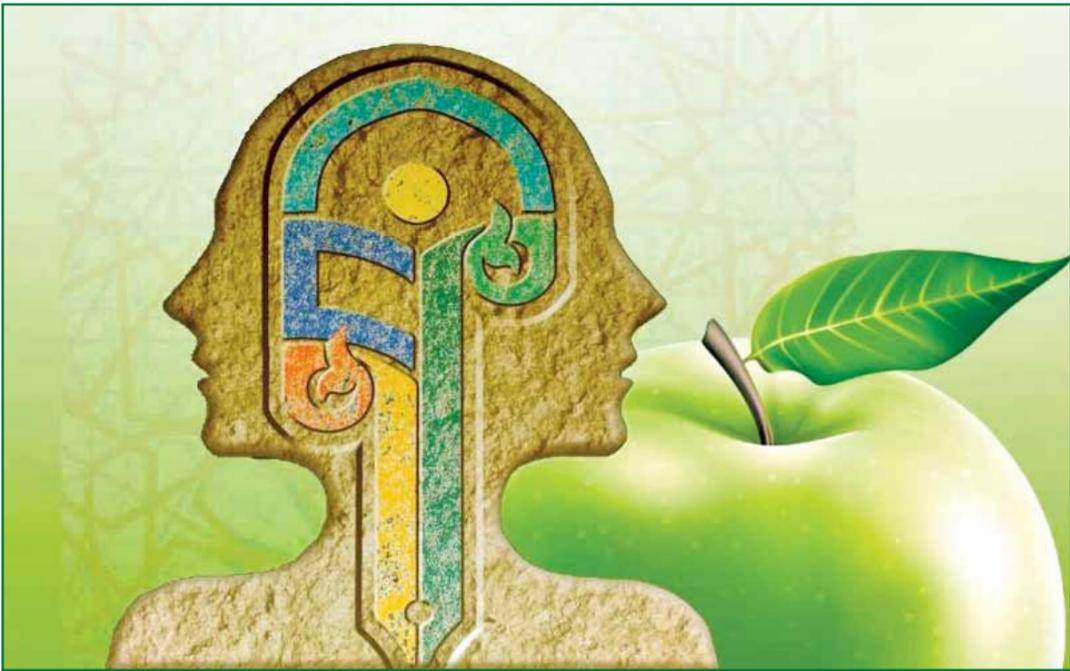


ده راهکار دینی پیشگیری از بیماری‌های روانی

سلامت در نگاه دین



اسلام، دینی کامل و کمال‌آفرین است. در این شیوه پیشنهادهی خداوند که آخرین نسخه ارسال برای سعادت‌مندی بشر است، از هیچ نیازی غفلت نشده است. در اسلام، برخورداری از عاقبت و سلامت نه تنها یک ارزش بلکه یک ضرورت و حفظ سلامت بدن و روان و مراقبت از آنها یک واجب شرعی شمرده شده است. تن و روان هدایای خداوندی‌اند و بشر تنها امانتدار آن است؛ از این رو حق آسیب‌رسانی به آنها را ندارد. در راستای تحقق این ایده، با احکامی روبرو هستیم که آسیب‌رسانان به تن و روان را منع کرده و انسان را با ترغیب به مسائلی مانند طهارت، روزه، روابط اجتماعی سالم در ابعاد اقتصادی، بین‌فردی، سیاسی و... عملاً به سوی سلامت کامل سوق می‌دهد.

سلامت در خواست خوبان

امام‌زین‌العابدین(ع) در دعای ۲۳ صحیفه سجاده‌یه، عاقبت و سلامت کامل را از معبود خود چنین می‌طلبد: «خدا یا بر محمدوآل او درود فرست و تندرستی (عاقبت) را لباس تمم کن و سراپای مرا به تندرستی فرو پوشان و با آن مرا امان بخش و گرامی بدار و بی‌نیاز گردان و تندرستی را به من صدقه ده و آن را مال من کن و همچون فرشی زیر پایم بگستران و آن مایه بیماری که در من است به تندرستی بدل فرما و میان من و تندرستی در این جهان و آن جهان جدایی مینکن.»

معیارهای سلامت روانی

سلامت روانی هنگامی وجود دارد که انسان رفتار درست و متناسبی با جامعه خود داشته باشد. این رفتار برخاسته از اندیشه منطقی و واقع‌گرا، درک درست و عکس‌العمل مناسب است. بنابراین فرد سالم با جامعه رابطه سالمی برقرار می‌کند. فرد سالم رضایت و نگرانی منطقی دارد و می‌تواند فشارهای زندگی را تحمل کرده و بر خشم، ترس و اضطراب خود، کنترل و تسلط داشته باشد. انعطاف‌پذیر است و خود و دیگران را دوست دارد. به تناسب توانایی‌های خود از خودش توقع دارد، در زمان حال زندگی می‌کند. در فرد ناسالم، نارضایی و نگرانی‌غیرواقعی از خود دست‌کم می‌دهد و قادر نیست احساسات، عواطف و خشم خود را در مقابل فشار روانی کنترل کند، اندیشه غیرمنطقی دارد و اهل افراط و تفریط است. انعطاف‌پذیر نیست و ممکن است نسبت به خود و دیگران احساس تنفر کند، توقعات او از خودش به تناسب توانایی‌هایش نیست و غالباً اندیشه او با غفلت از شرایط زمان حال، در گذشته‌ها یا آینده موهوم سیر می‌کند.

راهکارهای دینی پیشگیری از بیماری‌های روانی

- توجه به ارزش انسان:** باور این مساله که وی به عنوان یک انسان در نظام آفرینش جایگاه ممتازی دارد. دانستن ارزش خود و این اعتماد به نفس، به او کمک می‌کند که زندگی خود را به بهبودی و معروض‌پوچی و انحراف، اعتیاد و... قرار ندهد. یکی از عمده‌ترین زمینه‌های انحراف، احساس حقارت و بی‌ارزشی شخصیت است. امام‌علی(ع) ریشه خلاف‌ها و گناهان را در ناشناختن قدر و ارزش وجودی و مشکلات شخصیتی می‌داند و می‌فرماید: «کسی که برای خودش احترام قائل باشد، با گناه‌آلوده‌اش نمی‌سازد.» ایشان در نقطه مقابل می‌فرماید: «آنکه برای خود ارزشی قائل نیست، از بدی‌هایش در امان نباشد (و امید خیر به او نداشته باش).»
- توکل:** معنای درست توکل این است که ما در مقام بندگی، تلاش و کوشش خود را به کار گیریم و نتیجه کارها را به دست خداوند ببینیم. این روحیه مایه توانمندی روانی و استقامت و امید است. امیرالمؤمنین(ع) می‌فرماید: «هر کس بر خدا توکل کند، سختی‌ها بر وی آسان شود و اسباب‌ها برای او فراهم شوند و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت جامی گیرد.» انسان دین‌باور و متکی به خداوند، دیگر از احساس تنهایی رنج نمی‌برد و در تمام بحران‌های زندگی، چیزی به نام بن‌بست نمی‌شناسد. او موظف است تمام تلاش خود را برای زندگی بهتر انجام دهد و به دست آوردن نتایج را برعهده خدایی حکیم بگذارد که بر قدرت او تکیه زده است. احساس تنهایی، احساس رنج‌آوری است که روان انسان را می‌آزارد و جان او را می‌فرساید. روح بی‌نهایت جوی انسان را، مادیات

اسلام، دینی کامل و کمال‌آفرین است. در این شیوه پیشنهادهی خداوند که آخرین نسخه ارسال برای سعادت‌مندی بشر می‌باشد، از هیچ نیازی غفلت نشده است. در اسلام، برخورداری از عاقبت و سلامت نه تنها یک ارزش بلکه یک ضرورت و حفظ واجب شرعی شمرده شده است.



و انسان‌های خاکی نشین نمی‌توانند پاسخگو باشند، ولی دین با طرح مساله خدا، پاسخگویی تنهایی و دغدغه‌های وجودی انسان است. تنها خداست که می‌تواند تشنگی روح آدمی را که از بی‌تفاهمی‌ها و جدایی‌ها نالان است، سیراب کند و غم و اندوه تنهایی را بزداید.

۳. تدابیر و برنامه‌ریزی درست در زندگی: در برنامه‌ریزی درست، انسان ضمن بررسی امکانات، فرصت‌ها، تهدیدها، نقاط ضعف و قوت، عاقلانه و منطقی درباره کارهایی که باید انجام دهد، تصمیم می‌گیرد، ضمناً نتیجه کار را در مراحل مختلف بررسی و در صورت لزوم روش خود را اصلاح می‌کند. جوان در برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف خود، تمام نیازها را در نظر گرفته و براساس توان خود به اجرای آن می‌پردازد. امام‌علی(ع) در این باره چنین هشدار می‌دهند: «هر کس تدبیرش بد باشد، هلاکتش در همان تدبیر بد او خواهد بود.»

یکی از این جنبه‌ها می‌تواند تدبیر اقتصادی باشد که در رضایت از زندگی و نیز تحقق اهداف، نقش معناداری پیدا می‌کند. آنچه مال را کارآمد می‌کند، هنر تدبیر است. درآمد اندک همراه با حسن تدبیر، بهتر از درآمد زیاد همراه با بی‌تدبیری است. امام‌علی(ع) وقتی مهارت‌های زندگی را به فرزند خود آموزش می‌دهد از اقتصاد‌زندگی نیز سخن می‌گوید و خطاب به امام‌حسن(ع) می‌فرماید: «خوب تدبیر کردن همراه با روزی به اندازه، برای تو کارآمدتر از روزی زیاد همراه با اسراف است.»

۴. تلقین رضایت به خود: رضایت انسان از آنچه خداوند بر او پسندیده و رضایت خداوند از انسان اوج نیکبختی و به تعبیر قرآن «فلاح» است. این رضایت هرگز موجب توقف در رشد و ارتقا نیست بلکه لذت خوشبختی را احساس کردن و به دور از هرگونه تشویش و نگرانی به سوی جلو شتافتن را در پی دارد. در این صورت است که انسان چیزی را که مایه دوری او از رضای خدا شود طرب نخواهد کرد.

۵. مثبت‌نگری: یکی از موانع موجود در مسیر سلامت انسان‌ها، منفی‌بافی و ندیدن جنبه‌های مثبت زندگی است. برخی به حوادث منفی، معنا و مفهومی بیش از آنچه

سزاوار آن هستند می‌دهند، اما به حوادث مثبت بهای کمتر از اندازه داده می‌شود. این گروه، کارها و اقدامات مثبت خود را رد کرده و آنها را دست‌کم می‌گیرد. به عبارت دیگر از پشت فیلتر منفی به مسائل نگاه می‌کند. وجود چنین روحیه‌ای، سبب فراموشی نعمت‌ها و به دنبال آن ناسپاسی می‌شود و روان انسان را به مخاطره می‌اندازد. امام‌صادق(ع) فرمودند: «هیچ خیری نیست در بنده‌ای که از گرفتاری خود شکایت می‌کند و حال آنکه در گذشته هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده به او خواهد رسید.»

۶. قناعت و انتظارات منطقی: قناعت سرمایه‌ای است که با وجود آن انسان از زیاده‌خواهی و خواستن چیزهایی که قابل‌دستیابی نیست، بی‌نیاز می‌شود. پیامبر اکرم(ص): «ای فرزند آدم! هنگامی که صبح کردی در حالی که تن تو سالم و خاطرت آسوده است و هزینه روز خود را داری، دیگر غم مخور.» نیز فرمودند: «وقتی یکی از شما با کسی که در مال و جسم بر او برتری دارد روبرو شد، به وضعیت کسی بنگرد که از او در این زمینه‌ها پایین‌تر است (تا به نعمتی که خود دارد توجه کند و به برتری دیگران اندوهگین نشود). مؤمن کم‌هزینه است و چیزی را که طلب آن باعث خواری او شود نخواهد خواست.»

۷. پرهیز از اندوه و کنترل خشم: غم به عنوان نصف پیری، سلامت جسم و روان را به خطر می‌افکند و خشم نیز با تغییراتی در وضعیت بدن سلامت انسان را به طور جدی تهدید می‌کند. به اهل ایمان آموخته‌اند که خدا همواره با توست و او را به مهربانی با دیگران و زدودن غم از دل‌ها تشویق کرده‌اند و اینکه برای آنها نیز سلامت بخواد و خود نیز از این فضای آکنده از محبت بهره‌مند شود. میانه‌روی در کارها، مهربانی با خانواده، رسیدگی به بندگان خدا به ویژه دلجویی و گرمی داشتن یتیمان، پیشی گرفتن در محبت به دیگران، فضایی را در جامعه به وجود می‌آورد که در آن فضا زدودن اندوه از یکدیگر کاری متداول خواهد بود.

۸. تفریح و شوخ‌طبعی: در یک برنامه‌ریزی منطقی برای زندگی، تفریح سالم، ورزش، سیر و سیاحت و گفت‌وگوهای فرح‌بخش با افراد نیک سیرت، خواب به اندازه و به موقع، شوخی‌های کنترل‌شده و به دور از دیگر آزاری یا گناه و مانند اینها جای خاصی دارد و در حقیقت اینها به انسان کمک می‌کند که بتواند با نشاط و شادایی وظایف خود را در زندگی به انجام برساند و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و استرس‌ها مقاومت موفق و آسانی داشته باشد. پیامبر گرامی اسلام فرمودند: «دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید.»

مؤمن به پیروی از پیشوایان دین، گشاده رو و متیسیم است و در چهره او هاله‌ای از شادمانی دیده می‌شود، حتی اگر در دل او اندوه فراوانی باشد. شوخ‌طبعی کنترل

شده، مؤدبانه و دور از گناه از ویژگی‌های مؤمن است. شوخ طبعی، شکننده حالت کبر و غرور است و انسان را از حالت خشکی و خیلی جدی بودن به حالتی که انسان قادر به تخلیه فشارهای روحی و بیرون‌ریختن آثار درونی خودخوری(تنش درون‌ریز) باشد سوق می‌دهد و این بسیار به نفع انسانی است که با استرس روبروست. گریه کنترل شده هم در جای خود داروی آرام‌بخشی است که برای مقابله با استرس‌ها کارساز است.

۹. مدیریت ذهن: یکی از دلایل اساسی گرفتار شدن آدمیان در دام بیماری‌های روانی و از دست دادن سلامت روان، اسارت فکری و افتادن در باتلاق اندیشه‌های نادرست است. ما همان‌گونه رفتار از خود بروز می‌دهیم، که فکر می‌کنیم. بسیار اتفاق می‌افتد که برداشت‌های نادرست ما از اتفاقات زندگی مان، ما را دچار مشکلات پیچیده روانی می‌کند؛ به گونه‌ای که برای رهایی از آنها باید زمان هزینه زیادی را بپذیرا باشیم. در علم روان‌شناسی، پس از سال‌ها پژوهش به یک سری افکار بیمارگونه پی برده‌اند که وجود آنها در هر ذهنی می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. برای رهایی از این گرفتاری، آشنا شدن با آنها ضروری است. این گروه از افکار با عنوان خطاهای شناختی دسته‌بندی می‌شوند.

۱۰. ورزش: یکی از راه‌های مطمئن و ضروری در پیشگیری از بیماری‌های روانی و نیز حفظ سلامت جسم و روان، فعالیت‌های منظم ورزشی است. تحقیقات نشان داده ورزش شدید و منظم با احساس فشار عصبی و اضطراب کمتر همراه است. اشخاصی که در برنامه‌های تناسب‌اندام و ورزش شرکت می‌کنند می‌گویند کارایی آنها در محل کار و نگرش‌شان بهتر می‌شود. مثلاً اشتباهات کمتری می‌کنند. شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی باعث می‌شود افراد اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند چون افرادی که فعالیت بدنی دارند، بهتر می‌توانند وزن خود را کنترل کنند. ظاهر بهتری دارند و فعالیت‌های جسمی و ورزش را با توفیق بیشتری انجام می‌دهند. اینها همه باعث می‌شود فرد خود را در وضعیت بهتری بینگارد و از بسیاری فواید اجتماعی که نتیجه سالم بودن بدن و اندام است، برخوردار باشد. ورزش می‌تواند بسیاری از جنبه‌های سلامت بدنی فرد را در طول زندگی بهبود بخشد. ■

با استفاده از منابع زیر:

- سعید شاملو، **بهداشت روانی، تهران، رشد، ج ۱۳، ۱۳۷۸.**
- عباس یسندی، **رضایت از زندگی، قم، دارالحدیث، ج ۳، ۱۳۸۴.**
- گیلیان باتلر، **راهنمای سلامت روان، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، البرز، ج اول، ۱۳۸۲.**
- محمد مهدی اصفهانی، **آئین تندرستی، تهران، تندیس، چاپ ششم، ۱۳۸۵.**



الگوهای خوبی داشته باش!

بعضی از دوستان یا اطرافیان شما کمی عجیب به نظر می‌رسند. تغییرات زیادی را در شکل و قیافه آنها می‌بینید. مرتب تکرار می‌کنند: «دوست دارم متفاوت باشم!». گاهی آنقدر با این جمله حس می‌گیرند که یادشان می‌رود شلواری پوشیده‌اند که همه جایش پاره و سوراخ است! این هم دنیایی دارد اما دنیای حبایی! خوب به نظر شما اشکال کار کجاست و کدام سیم از این مدار قطع شده است؟ در طرف مقابل هم، کسانی که فقط از خودشان الگو برداری می‌کنند، مشکلاتی خواهند داشت. این خودشیفتگی آنها را از دیگران دور می‌کند. نداشتن الگوی موفق و کامل، مانند حرکت با چراغ خاموش در یک مسیر تاریک و پر از چاله است که معلوم نیست چه بلایی سر خودرو و سر نشینان آن بیاید؟

آینه شما

شما خودتان را در کدام آینه می‌بینید؟ وقتی تصمیم به انجام کاری می‌گیرید، معمولاً یاد چه کسی می‌افتید؟ فکر کنید که الان قصد دارید به خاطر گلی که زده‌اید، شادی کنید و خوشحالی خودتان را اعلام کنید، ترجیح می‌دهید از کدام شیوه استفاده کنید؟ امکان دارد که جوری شادی کنید که با کارت رز در روبرو شوید؟ معمولاً هر کدام از ما الگوهایی را در ذهن خودمان داریم که خواسته یا ناخواسته روی رفتار ما تأثیر می‌گذراند. کمی به لباس پوشیدن، حرف زدن، انتخاب موسیقی، نحوه درس خواندن و حتی شکل ارتباط خودتان با دوستان‌تان دقت کنید؟ اگر این سیم را دنبال کنید، به مخزنی می‌رسد که نامش الگوست. بعضی‌ها هم شاید مدعی باشند که الگویی ندارند، ولی وقتی رفتارشان بررسی می‌شود، الگوی مخفی آن لو می‌رود، مثلاً ممکن است سعید کبی پدرش حرف بزند یا سمانه دقیقاً مثل مادرش احوال‌پرسی کند.

الگوها و هدف‌ها

الگوهای ما بر اساس هدف‌هایی که داریم، انتخاب می‌شوند. یک بازیکن ورزشی نمی‌تواند برای الگوگیری، زندگی‌نامه یک پزشک را مطالعه کند و پشتکاری علمی و نبوغ او را در دانش پزشکی، مدل خودش قرار دهد. یک دانشمند هم نمی‌تواند یک میوه‌فروش را الگوی خودش قرار دهد تا به موفقیت دلخواه خود برسد. عاقلانه این است که هر کدام بر اساس هدف‌هایی که داریم، دنبال شناسایی الگوهای مناسب خودمان باشیم تا دقیقاً به سمت هدف‌مان حرکت کنیم.

الگوهای پیشنهادی خدا

خداوند نیاز به الگو را در ما به رسمیت شناخته است. به همین دلیل در کتاب جامع موفقیت یعنی قرآن، الگوهایی را به ما معرفی می‌کند. این الگوها در زمینه‌های مختلف معرفی شده‌اند؛ مثلاً حضرت ایوب(ع)، الگویی برای تحمل و صبر، حضرت یوسف(ع)، الگوی زندگی بدون گناه، خانواده امام علی(ع)، الگوی از خودگذشتگی و توجه به دیگران، حضرت مریم(س)، الگوی پاکدامنی و ایمان به خدا. این الگوها بسیار زیادند. حتی خداوند برای آدم‌های بد هم الگو معرفی کرده که اگر به بدی‌های خودشان ادامه دهند، به سرانجام بد آنها دچار خواهند شد، مثل قارون که الگوی سرمایه‌دار بی‌ایمان است و فرعون که الگوی قدرت بدون خدایرستی است یا زن حضرت نوح(ع) که الگوی زنان بی‌دین معرفی شده است.

الگوی جامع

از میان همه الگوهای معرفی شده خداوند، یک الگو نشان برتر دارد. الگویی که برای همه دوستان خدا و سرانجام نیکو، کافی است. کسانی که می‌خواهند زندگی معنوی سرشار از آرامش، موفقیت و ماندگاری داشته باشند و بتوانند به گونه‌ای زندگی کنند که دیگران نیز آنها را الگو قرار دهند. این شخصیت برتر، پیامبر اعظم(ص) است. به پیام و پیشنهادهی خداوند توجه کنید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا؛ قطعاً برای شما در رسول خدا، الگوی نیکویی است برای هر که امید به خدا و روز پاداش دارد و خدا را زیاد یاد می‌کند.» چنین الگویی همیشه زنده است و هیچ‌گاه جایگزین نمی‌یابد. زیرا توانسته همه خوبی‌ها را در خود جمع کند. الگوهای برتر، محدود به زمان نمی‌شوند و همیشه طرفداران بسیاری دارند.

از الگوشناسی تا الگوگیری

انتخاب الگوی مناسب، نیاز به زحمت دارد. لازم است مدتی صرف شناسایی الگوهای موفق کنیم که می‌توانند ضرب موفقیت ما را در زمینه‌های مختلف افزایش دهند. کزینش این الگوها، با مطالعه و نیز گفتگو با دانایان ممکن است. وقتی که این الگوها شناسایی شدند، کار اصلی شروع می‌شود که تنظیم رفتار با الگوی انتخاب شده است. چنانچه فردی در همان کام اول بماند، معلوم است که رشدی نخواهد کرد. داشتن رفتاری متفاوت با الگوی انتخاب شده، سردرگمی و نارضایی هم به دنبال خودش دارد.

الگوهای دوره ما

ممکن است کسانی بخواهند با یک واسطه از الگوی کامل استفاده کنند؛ یعنی با دقت در زندگی کسانی که حضرت رسول(ص) را الگوی خودشان قرار دادند مانند عالمان دینی و استادان اخلاق. امام خمینی(ره) یکی از انسان‌های موفق است که خودشان از پیامبر و خانواده ایشان الگو برداری کردند و توانستند شیوه جدید و ماندگاری را در دنیا به وجود آورند. امروزه، حضرت امام در جنبه‌های مختلف زندگی خود، الگوی بسیاری از مردم هستند. کسانی که با زندگی‌نامه امام آشنایی بیشتری دارند، اسرار موفقیت ایشان را کشف کرده و خود نیز به سوی این موفقیت در حرکتند. این الگو همیشه ماندگار خواهد بود. ■

پیشنهادهای خدا

بپرس تا بدانی

چرا بپرسیم؟

دانستن مانند یک گنج است. روشنایی است و سبب می‌شود راه پیشرفت را به درستی و با علائم درست طی کنیم و به جاده خاکی و جاده‌های انحرافی نغفیم. در مقابل نادانی تاریکی است و در تاریکی هر اتفاق بدی ممکن است بیفتد. همانطور که برای به دست آوردن گنج نیازمند نقشه و راهنما هستیم، به دست آوردن دانایی هم همین قانون را دارد. وقتی راهی را نمی‌دانیم و کسی هم بپرسیم، اضطراب تمام وجودمان را می‌گیرد. خصوصاً وقتی احتمال اشتباه رفتن بدیم، هر قدمی که برمی‌داریم، یک گام ما را از رسیدن به مقصد دور کرده است. ما می‌پرسیم تا بدانیم.