

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



talks

stalls

relaxation

giveaways

information

demonstrations

world mental health day

راه کارهای سلامت روان از منظر امام علی (ع)

محمد گل پرور ، محمدهادی یدالله پور ، مریم گل پرور ، عبدالله گل پرور(نویسنده مسؤل)

- - دانشجوی علوم پزشکی بابل، ایران، بابل
- - دانشیار دانشگاه علوم پزشکی بابل، ایران، بابل
- - دانشجوی روان شناسی دانشگاه مازندران ، بابلسر
- - کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث ، آموزش و پرورش شهرستان بابلسر

➤ در جامعه امروزی به دلیل نوع روابط انسانی و فضای خاص جامعه، روز به روز بر میزان افرادی که به نوعی به یکی از بیماری های روانی دچار می شوند، افزوده می گردد. حفظ سلامت روانی یکی از مهمترین اهداف زندگی به شمار می آید. علم و تکنولوژی در قرن حاضر بصورت شگرفی پیشرفت داشته که با این وجود نتوانسته است در ایفای نقش خود در ارتقای سلامت روان به طور کامل موثر باشد.

➤ تاکنون تعریف گوناگونی از **mental health** (سلامت روانی) ارائه شده است، سلامت روانی یعنی داشتن تعادل عاطفی و سازش اجتماعی، احساس راحتی و آسایش فقدان بیماری روانی، یکپارچگی شخصیت و شناخت خود و محیط. براساس تحقیقات ۲۶/۵ درصد زنان و ۲۰/۸ درصد مردان در طول یکسال در ایران به یک نوع اختلال روانی مبتلا می شوند.

➤ طبق آمار WHO، ۵۲ میلیون نفر از مردم جهان در سنین مختلف از بیماریهای شدید روانی رنج می‌برند و ۲۵۰ میلیون نفر بیماری خفیف روانی دارند. در طرح ملی بررسی سلامت و بیماری، میزان اختلالات در افراد بالای ۱۵ سال ایران ۲۱٪ گزارش شد. سلامت روانی لازمه حفظ دوام عملکرد اجتماعی، شغلی و تحصیلی افراد جامعه می باشد.

➤ حدود بیست سال پیش در اجلاس منطقه ای بهداشت روان سازمان جهانی بهداشت به پیشنهاد دکتر ویگ و تصویب اعضا بعضی نمایندگان کشور های اسلامی منطقه، قرار شد از آموزش ها و توصیه های اسلامی برای ارتقای بهداشت روانی مردم استفاده شود. امام علی (ع) با اشراف کامل به شناخت انسان و ابعاد آن، توصیه های برای بهزیستی و پرورش سلامت کلی نمودند که این توصیه ها خارج از زمان و مکان مفید فایده خواهد بود.

➤ در یک بررسی اخوان کاظمی نیز نشان داد که آموزه های نهج البلاغه در روند سرازیری آسیب های روانی-اجتماعی و همچنین ارتقای سلامتی در ابعاد گوناگون بسیار مفید و اثر بخش است.

➤ حسینی دین اسلام و منابع برگرفته از آن به ویژه نهج البلاغه را دارای رویکردی روشن در بهبود بهداشت روانی دانسته است.

➤ مطالعه بهشتی و افخمی اردکانی نیز بر استناد بودن نهج البلاغه به عنوان یک داروخانه معنوی در کاهش آشفتگی های روان شناختی انسانها و بهبود سلامت آنان تاکید می کنند.

➤ اسحق رحیمیان پژوهشی باهدف بررسی میزان اثرآموزش آموزه های نهج البلاغه بر سلامت روان انجام داد که نشان می دهد آموزه های نهج البلاغه بر سلامت روان افراد مورد آزمایش موثر است.

عوامل به وجود آورنده فشار روانی:

کنترل افکار، احساسات و حواس جسمانی بزرگ ترین چالش روان شناسان بالینی است. حضرت علی (ع) پس از آن که دنیا را به عنوان منبع اصلی و دائمی فشارها باز می شناساند، به تبیین بخش های از این عوامل اشاره می کند:

❖ دنیا پرستی:

در دیدگاه آن حضرت عامل اصلی فشارهای روانی، دنیاپرستی و عشق به زندگی مادی است. "دنیا پرستی کلیدرنج و بلا و مرکب تعب و ناراحتی است". (نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱)

❖ حسد:

حسد آثار ناخوشایندی بر روی جسم و سلامت انسان می گذارد.

"تندرستی از کمی حسد است حسود همیشه محزون و غمگین است و آرامش ندارد." (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۶)

بدگمانی به دنبال خود، خودبینی و رفتار نامناسب و حتی خشن رادر پی دارد و باعث کاهش صداقت و صمیمیت می شود بنابراین در چنین محیطی آرامش وجود ندارد.

"سخنی که از دهان کسی خارج می شود گمان بد مبر چندان که توانی احتمال نیک ببر. و نیز فرموده است هر سخنی که از دهان کسی خارج شد تا احتمال درستی و نیکی در آن نیافتی حمل بر فساد مکن." (حکمت ۳۶۰)

افراد تنگ نظر و بخیل، همیشه از خیر رسانی به دیگران مضایقه می کنند و سودی به مردم نمی رسانند، به همین علت دوستی با آنان بیهوده و زیانبار است.

"بخل از ویژگی هایی است که انسان را از قرب به خداوند عالمیان دور می کند و در نزد امت و اجتماع بی ارزش می سازد شخص بخیل از نظر روحی ناراحت است و تمام دغدغه او مال است."

فقر و نیازمندی زمینه بیماری جسمی و روحی است. " آنکس که به مقدار نیاز اکتفا کند به آسایش و راحتی دست یافته و وسعت و آرامش رابدست آورده است ". (حکمت ۳۷۱)

❖ مسافرت و دوری از خانواده :

"خدایا! از سختی سفر و اندوه بازگشتن و روبرو شدن با مناظر ناگوار در خانواده و مال و فرزند به تو پناه می برم." (همان، خطبه ۴۶)

❖ بی وفایی دوستان :

حضرت علی در بخشی از خطبه های ۲۷ و ۳۹ یاران و سربازان سپاهش که در جهاد، بی وفایی و سستی کرده اند نکوهش می کند.

❖ مرگ عزیزان:

حضرت علی (ع) خطاب به پیامبر خدا می فرماید: " ای پیامبر خدا، صبر و بردباری من با از دست دادن فاطمه کم شده است و توان خویشتن داری ندارم از جمله کفاره های گناهان بزرگ به فریاد مصیبت زدگان رسیدن و تسلی دادن به رنجیدگان است." (حکمت ۲۴)

اسلام باراهنمایی به انسان و تاثیر سلامت و بهداشت روانی در ایجاد تعامل در زندگی فرد توجه دارد پس طبیعی است که شیوه های خاصی را برای برقراری این تعادل روانی ارائه کند که از منظر کلام امام علی (ع) به آن می پردازیم:

♣ خوش بینی:

سلیگمن روان شناس مشهور معتقد است خوش بینی را میتوان یاد گرفت. او میگوید سطح خوش بینی عمیقا میتواند اتفاقی را که میخواهد رخ نماید تغییر دهد وی مثبت اندیشی را ابزاری می داند که به فرد کمک می نماید تا به اهداف خویش برسد. استاد مطهری میگوید: چرا گمان به آقای که او کریم و رحیم بخشنده است نمیبرید همانگونه که بنده به خدا گمان داشته باشد خدائیز همانگونه با او برخورد می کند پس کانه مالکم لاترجون لله وقارا (نوح آیه ۱۳) چرا به خدای خودتان گمان نیک نمیکنید. (مطهری مرتضی، مجموعه آثار ۱۳۵۸) طبق فرمایشات امام علی (ع) افرادی که خوش بین نیستند آرامش روانی ندارند چرا که پیوسته می ترسند که دیگران برایشان مشکلی درست کنند فردی که خوش بین نیست از هر کسی وحشت دارد. تحقیقات نشان داده ترس واضطراب علاوه بر تاثیرات سوء روانی بر سلامت جسم نیز اثرات مخرب زیادی می گذارد.

♣ خیر و مصلحت دانستن سختی‌ها و مشکلات و صبر بر آنها:

امام علی (ع) مکرر مشکلات را به عنوان آزمایش و امتحان و وسیله‌ای برای تعالی معرفی می‌نماید و می‌فرماید: "بآورد خود بساز چندان که باتوسازگار است." (حکمت ۲۷).
 و در عین حال حضرت به ماتوصیه می‌کند تا سختی‌ها و مشکلات را کوچک شمرده و از بزرگ‌نمایی آن خودداری نماییم این کار باعث کاهش فشار روانی در فرد و نزدیک‌تر شدن به حل مشکلات می‌گردد (حکمت ۲۹۱). امام علی (ع) برای مقابله با حوادث و سختی‌ها از دنیروی صبر و شکیبایی و حسن یقین که منظور این است که انسان به حسن تدبیر الهی اعتماد داشته باشد. نام می‌برد. به دلیل همین تعالیم است که در واقعه عاشورا وقتی یزید خطاب به حضرت زینب (س) گفت: دیدی خدا باشما چه کرد و چه بلایی بر سر شما آورد؟ حضرت فرمود: چیزی جز زیبایی ندیدم.

♣ موقتی دانستن رویدادهای منفی و مثبت:

9

طبق تحقیقات انجام شده افراد مثبت رویدادهای منفی را زودگذر می دانند برخلاف افراد منفی. ازدید نهج البلاغه همواره باید مصائب وسختی ها را موقتی بدانیم "ازسختی ها ورنج هایش فغان وزاری سر ندهید زیرا عزت وافتخارش پایان پذیر است و زیور وخواستہ اش روی در زوال دارد وسختی ها ورنج هایش بردوام نباشد هرمدتی درآن به پایان رسد وهرزنده ای بمیرد." (خطبه ۹۹)

♣ انتظار عملکرد درست از سوی دیگران:

از نظر روان شناسان نفرت یا کینه توزی یکی از بدترین چال هایی است که مراجعان برای خود ایجاد میکنند. افراد بدبین انتظار عملکرد نادرست از دیگران دارند زیرا خودشان نیز به خاطر بدبینی عملکرد درست ندارند. حضرت علی (ع) می فرماید: "قلب خود را از کینه دیگران پاک کن تا قلب آنها از کینه تو پاک شود."

♣ نقش خدا، خود و دیگران در وقوع رویدادها:

امام علی (ع) میفرماید: "خداوند تورا بر دشمنانت پیروز میکند." (خطبه ۱۲)

انتظار توفیق و مدد الهی توکل بر خدا در برابر بزرگی مشکلات و گرفتاری‌ها سبب می‌شود انسان با اتکا بر نیروی لایزال الهی خود را پیروز بداند و از هیچ نیرویی ترس و هراس نداشته باشد. تدین درون سوء فرد را در مقابل استرس ناشی از حوادث غیر قابل کنترل زندگی (نظیر مرگ و بیماری شدید) که می‌تواند ایجاد اضطراب و افسردگی کند محافظت می‌کند. دکتر نورمان بیل معتقد است مذهب و اعتقاد به وجود خدا و توکل بر او نقش مهمی در از بین بردن ترس و بیماری‌های روانی دارد اومی گوید بسیاری از بیمارانش را از طریق دین و مذهب معالجه کرده است.

♣ انتظار آینده ای روشن و مثبت:

هر قدر افراد بتوانند ناکامی ها، فقدان ها، بی حرمتی ها، طرد شدگی ها، یأس و ناامیدی را که در زندگی به شکل غیر منتظره ایجاد می شود و منظم پیش بینی و برنامه ریزی نموده و آن ها را بپذیرد، میزان شادمانی آنها بیشتر خواهد بود. حضرت علی (ع) می فرماید: کسی که دنیا را بشناسد هرگز به خاطر مصیبت و بلا محزون نمیشود.

نظریه ای پذیرفته شده از سوی استاد مطهری وجود دارد که می گوید: نه شرح جدایی ناپذیر بشر است نه جبر تمدن. آینده ای روشن در انتظار بشر است و انسان بالفطره در راه تکامل فکری، اخلاقی و معنوی پیش می رود. با وجود عوامل بدبینی بسیاری که در دنیا وجود دارد آموزه های دینی آینده را روشن و مثبت ترسیم می کنند

♣ سبک زندگی و آهنگ بدون شتاب:

بر اساس دیدگاه روان شناسی مثبت نگر بهترین اوقات خرسندی و شادمانی توأم با بیشترین میزان خردمندی در افراد، با دوران هایی همراه است که مسئولیت های شغلی و خانوادگی افراد کمتر است احساس خرسندی و شادمانی بیشتر دست می دهد. همسوبا این اصل مسئله قناعت مطرح می شود. امام علی (ع) می فرماید: قناعت سرمایه تمام نشدنی است حضرت علی (ع) می فرماید: غم و اندوه روزی که نیامده بر روزی که در آن هستی میفزای چرا که اگر عمر تو باقی بماند روزی تو را خداوند در آن روز می دهد و اگر نباشد، پس اندوه برای چیست؟.

♣ توجه به ویژگی ها و افکار مثبت خود:

حضرت علی (ع) می فرماید: "کسی که قدر خویش را نداند به طریق اولی، قدر دیگران را نتواند شناخت." (خطبه ۵۳) از دید آنحضرت خود ارزشمندی نقش مهمی در مثبت اندیشی دارد. تایلو و براون و فورستر براین باورند که ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که به خود دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود.

♣ اقامه نماز :

تحقیقات نشان داده فعالیت معنوی و مذهبی رضایتمندی از زندگی را تا حد زیادی افزایش می دهد. حضرت علی (ع) می فرماید: "اگر نماز گزار بداند تا چه حد مشمول رحمت الهی است هرگز سر خود را از سجده بر نخواهد داشت."

♣ توجه مثبت به اعمال و نتایج کارها:

امام علی (ع) در بسیاری از موارد پیامد های مثبت اعمال را بیان می نماید تا ما را به سوی توجه به آن مسائل ترغیب کند

و همچنین می فرماید: "کسی که توفیق چهارچیز پیدا کند از چهارچیز محروم نخواهد شد: کسی که توفیق دعا بیابد از اجابت محروم نمیگردد کسی که توفیق توبه بیابد از قبول محروم نمی گردد کسی که توفیق استغفار بیابد از آمرزش محروم نمیگردد کسی که توفیق شکر گذاری بیابد از افزونی روزی محروم نمی گردد .

♣ تفکر در تمام امور:

یکی از آموزه های که به راهنمایی انسان و تاثیر سلامت و بهداشت روانی در ایجاد تعامل در زندگی فرد توجه دارد تفکر در تمام امور است. تحقیقات نشان می دهد رابطه ی معنی داری بین سلامت روان و تفکر انتقادی وجود دارد.

حضرت علی (ع) می فرماید: "اخباری را که می شنوید پیرامون آن تفکر کنید تفکر برای عمل نه تفکر برای روایت زیرا روایان علم بسیارند و عمل کنندگان آن کم." "

حضرت علی (ع) می فرماید: آن کس که خود را به امور زائد و غیر لازم سرگرم کند از مهمات واقعی زندگی که آرزو دارد باز می ماند.

روان شناسان توصیه می کنند اگر یک فعالیت خاص برای شما نشاط آور محسوب می شود آن را بیشتر انجام دهید که مسبب شادمانی میشود.

♣ نیایش و دعا:

هنگامی که انسان قدرت مقابله با فشارها را از دست می دهد، دعا می تواند به عنوان راهبرد مقابله موثر در رفع نگرانی ها به کار رود راهبرد ارتباط با خدا در قالب دعا داروی التیام بخش برای فشارهای روانی است. نتایج پژوهش نشانگر تاثیر دعای توسل بر سلامت روان در زیرمقیاس های اضطراب و افسردگی می باشد. می فرماید: آن گاه که گرفتاری ها بر مردم می بارد و نعمتها از دست آنان خارج می شود، اگر در پیشگاه پروردگارشان با خلوص نیت و تمنای قلبی دعا کنند، خداوند تمام آن چیزهایی را که از دست داده اند، به آنها بر می گرداند و همه مشکلات و گرفتارهایشان را بر طرف می کند.

از این پژوهش میتوان استنباط کرد که نهج البلاغه به عنوان یک منبع بسیار ارزشمند دینی دارای راهکارهای مخصوص ارتقای سلامت افراد به ویژه رهنمود هایی برای اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری های فردی و اجتماعی است که استفاده از آن به ارتقای سلامت روان منجر میشود .

نتیجه نهایی استفاده از نهج البلاغه تاثیر مثبت بر بهبود سلامت فردی و اجتماعی می باشد بنابراین بسیاری از موعظه ها، نامه ها، خطابه ها، و حکمت های نهج البلاغه توجه خاصی به ارتقای سلامت عقل و روان، حفظ جایگاه و کرامت انسان و پاکی روح و کنترل یا مهار تمایلات آدمی جهت کاهش آسیب ها و نامالایمات مبذول شده است. دین پرشش های درونی و معنایی زندگی انسان را عمیق تر و جامع تر پاسخ می دهد. لذا با بهره گیری این مفاهیم می توانیم بیماران را از اضطراب و افسردگی ناشی از این باورها و تفکرات نادرست برهانیم.



دین

