



دوري از پروردگار و شیوع هیستری و اختلالات اضطرابی

هیاهوی زندگی مادی و دور شدن از اصالت انسانی در عصر حاضر موجب شده تا بسیاری از مردم دچار مشکلاتی از جنس بهداشت روانی شده و با بیماری‌های گوناگونی از جمله اختلالات اضطرابی، حس ناامنی و ... درگیر شوند.

در حال حاضر بیش از 15 درصد بیماران کلینیک‌های درمانی را افرادی تشکیل داده‌اند که به دلایل گوناگون از جمله غرق شدن در زندگی مادی و به تبع آن فراموشی خدا، دچار اختلالات اضطرابی و یا هیستری شده‌اند.

اضطراب حالتی نامطبوع، همراه با انتظاری نامطمئن از موضوعی زیان‌آور و موقعیتی است که گاهی در زمان امتحان یا اعمال جراحی و ... دیده می‌شود و بر اساس تجربه باعث اختلال در یادگیری و ایجاد خطاهای بیشتر می‌شود.

در تعریفی دقیق‌تر می‌توان گفت: اضطراب عبارت است از تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم که اغلب با علائمی مانند سردرد، تعریق، تپش قلب، درد قفسه سینه، ناراحتی مختصر معده، فقدان تمرکز فکری، ضعف در ادراک، ناتوانی در تحلیل و ضعف حافظه و ... همراه است، علاوه بر آن اضطراب بر تفکر، ادراک و یادگیری فرد نیز اثر می‌گذارد در حالی که اضطراب طبیعی، پاسخی مفید به واقعیتی تهدید کننده است.

همچنین هیستری یا همان اختلالات تجزیه‌ای و تبدیلی که شخص را وادار می‌کند تا به‌طور ناخودآگاه به تقلید از برخی بیماران، علائم بیماری‌ها را در خود باور کند نیز از دسته مواردی است که بسیاری از روانشناسان و روان‌درمانان را برای یافتن روش مؤثری جهت درمان این بیماری بسیج کرده که البته تاکنون نیز این محققان راه‌های متفاوت و گوناگونی را آزموده و درستی یا نادرستی آنها را امتحان کرده‌اند.

هیستری بیمار را مجبور می‌کند تا ناراحتی‌های خود را به شکل دیگری بروز دهد به‌عنوان مثال کودکی را در نظر بگیرید که از ورود به مدرسه متنفر است اما هنگامی که مجبور به رفتن مدرسه می‌شود، هر صبح قبل از حرکت، دچار دردهای شدیدی می‌شود که با معاینات پزشکی، مشکلی در او دیده نمی‌شود ولی کودک به شدت احساس درد و رنج دارد.

روانشناسان و کارشناسان مختلف دنیا پس از امتحان بسیاری از روش‌ها از جمله "تن‌آرامی"، "موسیقی‌درمانی" و ... همگی در یک آزمون و خطای ساده به این مهم نائل آمدند که تقویت "ایمان" در افرادی که دچار عارضه‌هایی همچون هیستری و اختلالات اضطرابی هستند یکی از روش‌های کم‌هزینه، بدون عارضه و قطعاً فوق‌العاده‌ای است که به سرعت بیمار را در مسیر بهبودی هدایت می‌کند و او را به انسانی سرزنده و موفق مبدل می‌سازد.

بیشتر مکاتب روان‌درمانی در این مهم که دلیل اصلی بروز عوارض بیماری‌های روانی اضطراب است، اتفاق نظر دارند؛ ولی در تعیین عوامل اضطراب‌برانگیز، اختلاف‌نظرهایی وجود دارد، این مکاتب متفقاً هدف اصلی روان‌درمانی را، رهایی از اضطراب و به وجود آوردن احساس امنیت در نفس انسان می‌دانند.

محققان و کارشناسان با بررسی تاریخ ادیان، به‌ویژه دین اسلام تأکید دارند که ایمان به خدا در درمان اینگونه بیماری‌ها و تحقق احساس امنیت و آرامش و پیشگیری از اضطراب و بیماری‌های روانی ناشی از آن، کاملاً موفق بوده است.

با توجه به این مسئله می‌توان گفت، ایمان به خدا اگر از کودکی در نفس انسان استقرار یابد شخص نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی را لمس خواهد کرد.

آیه 82 سوره مبارکه "انعام" مبنی بر "الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ" امنیت و آرامشی را که ایمان در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، را چنین توصیف می‌کند که "کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیاورده‌اند آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگانند".

اصولاً آرامش و استقرار و امنیت نفس، برای مؤمن محقق می‌شود زیرا ایمان راستینش به خداوند، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می‌سازد. روزی مؤمن واقعی در دست خداست و مومن براین مهم واقف است، اوست - پروردگار - که ارزاق را بین مردم به اندازه تقسیم می‌کند، بنابراین از فقر و تنگدستی نمی‌ترسد همانگونه که در آیه 6 سوره "هود" آمده "و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر [اینکه] روزی‌اش بر عهده خداست و [او] فرارگاه و محل مردنش را می‌داند همه [اینها] در کتابی روشن [ثبت] است."

مؤمن واقعی عقیده دارد که حوادث خوب یا بدی که برای مردم روی می‌دهد آزمایشی از طرف خداوند است تا معلوم شود چه کسانی در هنگام شادی و گشایش، سپاس می‌گویند و یا به وقت گرفتاری، صبر پیشه می‌کنند، همانطور که خداوند در آیه 35 سوره "انبیاء" در این‌باره می‌فرماید "كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَتَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَاللَّيْئَةُ تُرْجَعُونَ؛ هر نفسی چشنده مرگ است و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید."

مؤمن واقعی هیچ وقت دچار اضطراب ناشی از احساس ناخودآگاه گناه نمی‌شود همان احساس گناهی که بیشتر بیماران روانی از آن رنج می‌برند و خود معلول چند علت است.

شخص با ایمان نیز مانند هر انسانی در معرض ارتکاب اشتباه قرار دارد، اما او به هنگام ارتکاب خطا، استغفار و توبه می‌کند زیرا خداوند سبحان، توبه پذیر و بخشنده‌گناهان است و آیه 110 سوره مبارکه "نساء" نیز مبین همین مهم است که "کسی که کار بدی انجام دهد یا به خود ستم کند؛ سپس از خداوند، طلب آمرزش نماید، خدا را آمرزنده و مهربان خواهد یافت."

اصولاً اعتراف مؤمن به گناه و توبه به درگاه خداوندی، او را از کوشش برای دور نگهداشتن فکر گناه از ذهن، به‌منظور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه بازمی‌دارد؛ کوشش برای دور نگهداشتن فکر گناه از ذهن، نهایتاً به سرکوب ناخودآگاه آن منجر می‌شود اما باید توجه داشته باشیم که سرکوب فکر گناه باعث نمی‌شود که آن نیروی افعالی احساس پستی و حقارتی که همراه فکر گناه وجود دارد، از بین برود بنابراین نیروی انفعالی مزبور به شکل اضطرابی مبهم و پیچیده در انسان بروز می‌کند که باعث رنج و ایجاد تشنج روانی در شخص می‌شود.

کارشناسان، محققان و روانشناسان جهان غرب و اسلام معتقدند در قرآن نیروی معنوی وجود دارد که در نفس انسان تأثیری شگرف بر جای می‌گذارد؛ این نیرو باعث بیداری وجدان، تیزی احساس و شعور و صیقل روح انسان شده، ادراک و تفکرش را بیدار و بصیرتش را جلا می‌بخشد، به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در

معرض تأثیر قرآن قرار می‌گیرد ناگهان تبدیل به انسانی می‌شود که گویا تازه آفریده شده است.

* دیدگاه روان‌شناسان درباره تأثیر ایمان در کاهش اضطراب

یکی از نخستین کسانی که مسئله نهاجم اضطراب‌ها و بیماری‌های مختلف روانی را مطرح کرد، "ویلیام جیمز" فیلسوف و روانشناس آمریکایی بود، وی در این باره می‌گوید: "ایمان، نیرویی است که باید برای کمک به انسان، در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان، زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی‌های زندگی اعلام می‌دارد و ایمان، بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است."

"کارل یونگ" روانکاو نیز در این باره می‌گوید "در طول 30 سال گذشته، افراد زیادی از ملت‌های مختلف جهان متمدن با من مشورت کردند و من صدها نفر از بیماران را معالجه و درمان کرده‌ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می‌بردند (یعنی از 35 سالگی به بعد) حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً برای حل مشکلاتش نیاز به آموزه‌های دینی در زندگی نداشته باشد؛ فرد فرد آنها تنها وقتی که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشته بودند به‌طور کامل درمان شدند." علاوه بر روانشناسان و روانکاو، بسیاری از اندیشمندان معاصر غربی نیز این مسئله را گوشزد می‌کنند که مشکل انسان معاصر، اساساً به نیاز وی به دین و ارزش‌های معنوی بازمی‌گردد؛ مورخ معروف "آرنولتوین بی" نیز در این میان معتقد است: "بحرانی که اروپاییان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند، اساساً به فقر معنوی آنها بازمی‌گردد."

وی بر این عقیده است که تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد، بازگشت به دین است.

"ویل دورانت" دیگر مورخ مشهور نیز معتقد است: "در قرآن، قانون و اخلاق یکی است...، قرآن شامل مقررات درباره ادب، تندرستی، ازدواج، طلاق، رفتار با فرزند و بره و حیوان، تجارت، سیاست، ربا، دین، امور زراعت، مجازات جنگ و صلح است... مدت 14 قرن، قرآن در حافظه اطفال مسلمان محفوظ مانده، خاطرشان را تحریک کرده، اخلاقیات را فرم داده و قریحه صدها میلیون مرد را صیقلی کرده است."

"گوته" شاعر و نویسنده معروف آلمانی نیز می‌گوید: "سالیان دراز کشیشان از خدا بی‌خبر، ما را از پی بردن به حقایق قرآن مقدس و عظمت آورنده آن دور نگه داشتند؛ اما هر قدر که ما قدم در جاده علم و دانش نهادیم و پرده تعصب را دریدیم، عظمت احکام مقدس قرآن، بهت و حیرت عجیبی در ما ایجاد نمود، به زودی این کتاب توصیف‌ناپذیر، محور افکار مردم جهان می‌گردد!"

"آلبرت انیشتین" فیزیک‌دان نیز بر این عقیده است که "قرآن کتاب جبر یا هندسه نیست؛ مجموعه‌ای از قوانین است که بشر را به راه صحیح، راهی که بزرگ‌ترین فلاسفه و دانشمندان دنیا از تعریف و تعیین آن عاجزند، هدایت می‌کند."

همچنین پروفیسور "آرتور آربری" که یکی از مترجمان مشهور قرآن به زبان انگلیسی است، می‌گوید: "زمانی که به پایان ترجمه قرآن نزدیک می‌شدم، سخت در پریشانی به سر می‌بردم؛ اما قرآن آنچنان آرامش خاطری به من می‌بخشید که برای همیشه به خاطر خواهم داشت. من در حالی که مسلمان نیستم، قرآن را خواندم تا آن را درک کنم و به تلاوت آن گوش دادم تا مجذوب آهنگ‌های نافذ و مرتعش‌کننده‌اش شوم و تحت تأثیر آهنگش قرار گیرم و به کیفیتی که مسلمانان واقعی و نخستین داشتند، نزدیک گردم تا آن را بفهمم."

"ارنست رنان" فیلسوف معروف فرانسوی نیز می‌گوید: "در کتابخانه من هزاران جلد کتاب سیاسی، اجتماعی، ادبی و ... وجود دارد که هر کدام را بیش از یک‌بار نخوانده‌ام؛ اما یک جلد کتاب هست که همیشه مونس من است و هر وقت خسته می‌شوم و می‌خواهم درهایی از معانی و کمال به رویم باز شود، آن را مطالعه می‌کنم، این کتاب، قرآن - کتاب آسمانی مسلمانان - است."

غوغای زندگی آنچنان تب و تاب مادی به خود گرفته که توجه هر انسان غافل را به خود جلب می‌کند و افکار و ذهن انسان‌ها را متشتت کرده به استخدام خود درمی‌آورد، در اثر غفلت از خدا و توجه بیش از حد به مادیات، قلب انسان به تدریج سیاه و مکر می‌شود و در این حال زندگی معنوی‌اش را سخت و تیره می‌کند. انسان از خود بیخود شده و احساس پوچی و بیهودگی سراسر زندگی او را فرامی‌گیرد؛ در این میان تنها چیزی که می‌تواند به او آرامش داده و انسان را از دلهره خلاصی بخشد، توجه به خدا و راز و نیاز با اوست و این راز و نیاز (عبادت) هرچه در خلوت و دور از جمعیت انجام شود نشاط بیشتری به انسان می‌دهد که آیه 70 سوره "اسرا" نیز موید این مطلب است.

*تأثیر عبادت بر فرد

در آغاز اسلام نیز پیامبر (ص) با استفاده از همین برنامه روحانی، مسلمانان را پرورش داد و شخصیت آنان را آنقدر بالا برد که گوئی دیگر انسان‌های سابق نیستند؛ یعنی از آنها انسان‌های تازه‌ای با ماهیت تازه آفرید.

در اثر عبادت انسان به مقامی می‌رسد که قرآن مجید از او بدین‌گونه تعبیر می‌کند که "تنها کسانی به آیات ما ایمان می‌آورند که هر گاه متذکر(بیاد خدا) شوند به سجده رخ بر خاک نهند و تسبیح و تتریه پروردگار کنند و به کبر و نخوت هرگز سر از فرمان حق سرپیچی ننمایند (شبهاً) پهلو از بستر خواب حرکت دهند (و در دل شب) خدای خود را با بیم و امید بخوانند و از آنچه روزی آنها کردیم انفاق می‌کنند، هیچکس نمی‌داند که پاداش نیکوکاری‌اش چه نعمت‌ها و لذت‌های بی‌نهایت و روشنی دل و دیده است که در عالم غیب برای او ذخیره شده است." (سوره سجده آیه 16-18)

"بهراد" مرد میانسالی که 21 سال از بهترین دوران زندگی خود را در باطلاق اعتیاد سپری کرده است نیز تأکید دارد: زمانی که این ماده افیونی را به عنوان مرهم دردهایم انتخاب کردم ایمانم از یک تار مو هم نازکتر بود و در زمان بیماریم خدا را به کل فراموش کرده بودم.

این مرد میانسال دوری از پروردگار و سستی در ایمان را عامل بیماری خود به اعتیاد می‌داند و معتقد است، به لطف خدا و با تقویت ایمان واقعی از گنداب رها شده است.

"بهراد" که چندی پیش جشن 3 سالگی خود را با بنون 3 سال پაკی برگزار کرد می‌گوید: از آغاز این زندگی دوباره تاکنون، همیشه و همه جا خدا را در ظرفترین لحظات زندگی خود یافته‌ام و باور دارم کلید رهایی همه مردم از مشکلات بیماری‌ها فقط در دستان این قادر مطلق است.

با استناد به این مضامین می‌توان گفت که عبادت‌های فردی و جمعی تأثیر زیادی بر از بین بردن استرس یا همان فشار روانی می‌گذارد و آنچه ذکر آن ضرورت دارد این است که عبادت مومن فقط برای رها شدن از مشکل‌ها نیست بلکه چون عبادت را می‌شناسد و خداوند را شایسته نیایش می‌داند او را می‌پرستد و در پرتو این پرستش

به آرامش می‌رسد.

با در نظر گرفتن این مسئله که "موسیقی‌درمانی" یک روش درمانی سالم و کم هزینه است، باید گفت، یکی از صداهای دلنشین و جذاب، آوای دلنشین و عرفانی قرآن کریم است، کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود، آنچنان بر روح و جسم اثر می‌کند که گویی بعد از شنیدن آن انسان تازه متولد شده و احساس سبکی، سرزندگی و رهایی از قید و بندهای مادی می‌کند، هراس و نگرانی را از دل می‌زداید و در فرد شنونده ایجاد آرامش می‌کند. همانگونه که خداوند در سوره "رعد" آیه 28 می‌فرماید "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد."

* نقش قرآن در روان‌درمانی

مطالعات انجام شده با مضمون تاثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی یا آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تاثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم است. لذا برای برخورداری از آثار معنوی قرآن، بهره‌گیری از این کلام الهی به‌عنوان یک روش تسکین‌دهنده مفید و قابل دسترسی برای کاهش اضطراب پیش از آزمون دانشجویان پیشنهاد می‌شود چراکه نظم آهنگ وازگان قرآن، نغمه دلکش و نوایی دلپذیر می‌آورد؛ نوایی که احساسات آدمی را برمی‌انگیزد و دل‌ها را شیفته خود می‌کند.

در میان تمام ادیانی که در طول تاریخ به وجود آمده‌اند، قرآن به نحو مطلوب و بی‌نظیری موفق شد که تغییرات بسیار مؤثری در شخصیت مسلمانان و جامعه اسلامی به وجود آورد و در مدتی کوتاه از مسلمانان، افرادی باشخصیت، انسانی کامل، متعادل، آرام و مطمئن بسازد که آنها نیز توانستند با نیروی خارق‌العاده این تغییر، دنیا را تکان دهند و مسیر تاریخ را دگرگون سازند، حال این سؤال پیش می‌آید که قرآن، چگونه توانست روان عرب‌ها را درمان کند و شخصیت آنها را تغییر دهد زیرا قرآن آرامش و امنیت را، راه دستیابی به سلامت روان می‌داند و در حدود شش‌هزار و 236 آیه در زمینه پرورش صحیح انسان و حفظ بهداشت روان در آن ثبت شده است. نماز لفظ و واژه‌ای است که در متون دینی ما به‌عنوان "صلاة" از آن یاد شده و دارای معانی متعددی بوده که یکی از آن معانی، همین عمل مخصوص است که به نام "نماز" در دین اسلام تشریح شده است.

البته قابل تأکید است که آنچه به نماز معنی می‌بخشد حرکات ظاهری آن نیست بلکه آن روح نماز است و خداوند نمازگزار را که با حضور قلب، بدون ریا و خودنمایی به مناجات بپردازد را تعالی و کمال می‌بخشد.

بنابراین قیام به ظاهر آن، تحرکی در نمازگزار ایجاد نخواهد کرد و از سوی ذات باری به این نماز اقبال و توجهی نیست، چنانچه در آیات چهار تا شش سوره "ماعون" خداوند این قبیل از نمازگزاران را وعده عذاب سختی داده است: "قَوْلٍ لِّلْمُصَلِّينَ* الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ* الَّذِينَ هُمْ يَرَاؤُونَ؛ پس وای بر نمازگزارانی که از نمازشان غافلند، آنان که ریا می‌کنند."

نماز در بهترین حالت یک روش زندگی و سیره فراگیری است که اخلاق، ارزش‌ها و فضایل رفتاری را دربرمی‌گیرد، از این طریق است که فرد مؤمن به نماز با برون‌ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی‌ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی‌دارد، پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است، این جهت‌گیری معنوی می‌تواند آثار گسترده‌ای در وحدت دادن به شاکله خانواده داشته باشد.

بسیاری از روانشناسان و روانپزشکان دریافته‌اند که خواندن دعا و داشتن یک ایمان محکم به دین، باعث رفع نگرانی، تشویش و یا حس ترس که موجب بیشتر بیماری‌هاست، می‌شود، چراکه رویگردانی از مشکلات زندگی و اشتغالات فکری که در حین نماز ایجاد شده و گاه تا مدتی پس از نماز هم ادامه دارد و توجه کامل به خداوند با تمام اعضا و حواس، باعث به وجود آمدن حالتی از آرامش روانی می‌شود، آنچنان که خداوند می‌فرماید: "الا بذكر الله تطمئن القلوب"

براین اساس می‌توان گفت چون احساس به یک تکیه‌گاه محکم و امنیت و آرامش در پناه آن تنها عنصری است که می‌تواند به افراد یک جامعه اعتماد و اطمینان بخشیده و او را از اضطراب‌های درونی و تشویش‌های ذهنی رها سازد؛ معضلات روحی و روانی که هویت او را در معرض خطر انداخته و ثبات شخصیت او را از کفش ربوده و خلأ عظیمی را در او ایجاد کرده ناشی از نداشتن یک ملجأ و دست نیافتن به یک پناهگاه دائمی و مستحکم است.

از آنجا که امسال با نگاه تزیینانه رهبر معظم انقلاب به نام نوآوری و شکوفایی مزین شده است لازم است تا مسئولان و متولیان امر ترویج فرهنگ قرآنی با شیوه‌هایی نو و ابتکاری زمینه مهجوریت‌زدایی از قرآن را فراهم کنند تا چون سال گذشته که موضوع اتحاد ملی و انسجام اسلامی به دلیل جهل و تحجر عده‌ای با بی‌مهری روبه‌رو نشود و در سایه‌سار ساحت حضرت آیت‌الله خامنه‌ای شاهد شیرین شدن کام مردم از ثمره این نامگذاری در امر ترویج کلام الهی و کتاب رسول خدا باشیم.

*منابع و مأخذ:

1. قرآن مجید؛
2. روش‌های پرورش احساس مذهبی نماز؛
3. تاریخ تمدن ویل دورانت؛
4. رابطه راهبردهای مقابله‌ای مذهبی با تنیدگی؛
5. اسلام و افکار اندیشه؛
6. مجموعه مقالات نخستین همایش انسان معاصر، دین و کارکردهای آن؛
7. پاسخ ما به مشکلات جوانان؛
8. نقش الگوها در پیشگیری از تعارض‌های روانی در کودکان و نوجوانان؛
9. راه تکامل؛
10. ضرورت ارزیابی مستمر از تأمین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش‌آموزان؛
11. حقیقت اسلام در نظر دیگران؛
12. بررسی رشد اجتماعی و سلامت روانی در دانش‌آموزان دارای پدر و فاقد آن؛

13. نماز در سیمای خانواده؛
 14. اسلام‌شناسی غرب؛
 15. عوامل مؤثر در رشد گرایش‌های مذهبی در کودکان و نوجوانان تهران
 16. مکتب اسلام سال 14 ش 2 و 4؛
 17. بررسی رابطه میان نگرش‌های مذهبی، مهارت‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانشجویان
 18. اسلام در زندان اتهام؛
 19. فرهنگ برلیان؛
 20. تأثیر تلاوت قرآن در کاهش اضطراب و ایجاد امنیت روانی؛
 21. معراج السعاده؛
 22. پژوهش مجید ملک محمدی
- سایت مذهب نیوز