



فضائل اخلاقی و دعا موجب کاهش بیماری‌های جسمی و روحی است

استاد و پژوهشگر فلسفه اسلامی حوزه، تاکید کرد: روان‌شناسی تجربی اثبات کرده است که گزاره‌های دینی و اخلاقی در پیشگیری از ناهنجاری‌های روانی مؤثر است و به درمان آنها کمک می‌کند.

استاد و پژوهشگر فلسفه اسلامی حوزه، تاکید کرد: روان‌شناسی تجربی اثبات کرده است که گزاره‌های دینی و اخلاقی در پیشگیری از ناهنجاری‌های روانی مؤثر است و به درمان آنها کمک می‌کند.

ارسال/ فضائل اخلاقی و دعا عامل کاهش بیماری‌های جسمی و روحی استنبه گزارش اینکنا، حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین کارگر؛ استاد فلسفه اسلامی حوزه، ۲۶ اردیبهشت ماه در نشست علمی «اخلاق محوری و عقیده محوری در مشاوره دینی» که از سوی مجمع عالی حکمت اسلامی برگزار شد با بیان اینکه آیت الله مصباح یزدی در مورد کارکرد اخلاق فرمودند که کارکرد اسلام با اخلاق نمایان می‌شود، گفت: همه بدنه دین به صورت یک زنجیره بهم متصل هستند و پیکره واحد را تشکیل می‌دهند پس این پرسش وجود دارد که آیا اخلاق و عقیده می‌تواند نقشی در مشاوره دینی داشته باشد؟ یا به تعبیر دیگر نقش اعتقادات و اخلاق در کاهش اضطراب روحی و روانی چیست؟

وی با بیان اینکه فضائل اخلاقی باعث تلطیف روح و روان انسان و رذائل هم باعث آزار روحی و سوزاننده است، افزود: امام خمینی(ره) تاکید دارند که بهشت و جهنم اخلاق، اهمیت بیشتری از بهشت اعمال و جهنم اعمال دارد و شیرین تر و سوزاننده تر است. اگر به انسان به عنوان مجموعه‌ای از تمایلات بنگریم اخلاقی یا غیراخلاقی بودن انسان را تأمین می‌کند زیرا اخلاق برآمده از تمایلات فطری انسان است و انسان اگر از این داشته‌های فطری و درونی غفلت کند در حد غریزه و حیوانیت باقی خواهد ماند و از این جهت زجرآورتر است که او می‌فهمد انسان است و برای کمال خلق شده ولی رفتار حیوانیت و نفسانیت است و اگر حیوان بود اینقدر زجر نداشت.

کارگر با بیان اینکه خودشناسی حلال مشکلات روحی و روانی و حتی مادی و جسمی است، تصریح کرد: بزرگان اخلاق، خلق را عملی می‌دانند که نیازمند اندیشه و تفکر نباشد؛ اگر انسان در مواردی که فقدان دارد تأمل کند و بر آن متمرکز شود دچار آسیب و اضطراب روحی خواهد شد. در تعبیر دینی بر مسائل اجتماعی تاکید شده و از جمله آمده است که اگر بخواهید دچار مشکلات روحی نشوید، درد دل دیگران را بشنوید زیرا شنیدن این درد دل‌ها در واقع تبعیت از صفت سمیع بودن خداوند است در حالی که اگر با نگاه مادی توجه کنیم شنیدن این درد دل‌ها صرفاً چون شنیدن رنج و درد دیگران است باعث آزار روحی خواهد شد.

استاد حوزه علمیه با بیان اینکه یکی از نکات اخلاقی مهم در مشاوره دینی، ارجاع فرد به مشاوره است که توانایی لازم برای درمان را دارد، اظهار کرد: اگر بیمار باید تحت درمان باشد و دارو استفاده کند، توصیه اخلاقی ما برای او ثمری ندارد زیرا او نیازمند داروست و نه توصیه اخلاقی. در بحث مشاوره فرد سعی می‌کند صلاحیت علمی و توانایی خود را به مراجع نشان دهد ولی اگر در این کار اغراق کند کاری غیراخلاقی مرتکب شده است.

وی با اشاره به مبانی تربیتی، گفت: انسان شخصیتی منعطف دارد و تربیت او قانونمند است و یکسری قواعد قابل کشف برای آن دارد و از این جهت افراد می‌توانند تحت درمان و مراتبی از اخلاق قرار بگیرند. انسان خود را موجودی هدفمند و فعال و دارای خودآگاهی می‌داند و از این جهت می‌تواند اخلاق را بپذیرد و تقواییش شود. مشاور و کسی که مراجعه کننده است اگر به غایت زندگی انسان یعنی ابدیت توجه داشته باشد لذا درمان هم اخلاقی خواهد شد.

اخلاق؛ درمان تاملات روحی و روانی

کارگر با اشاره به بحران‌هایی که انسان با آن مواجه است، تصریح کرد: رصد این بحران‌ها از خودشناسی و انسان‌شناسی نشئت می‌گیرد؛ دنیایی که محرومیت برای بشر درست کرده و از ازدواج فقط همزیستی مشترک بیرون آورده است، کودک کشی و آزار زنان و کودکان را بر مبنای سودگرایی توجیه می‌کند باعث تلاطمات روحی و رنج انسان‌ها شده است یا انسان چون نقطه اتکاء و توکل خود را نشناخته دچار اضطراب و فشارهای روحی و روانی می‌شود و یکی از گزاره‌های مهم دین یعنی اخلاق، برای آن درمان ارائه می‌دهد.

استاد حوزه علمیه گفت: روان‌شناسی تجربی اثبات کرده است که گزاره‌های دینی و اخلاقی در پیشگیری از ناهنجاری‌های روانی مؤثر است و به درمان آن کمک می‌کند. روان‌شناسی معاصر کمک می‌کند که انسان در شناخت مصادیق اخلاقی مانند ایثار و گذشت و جدال با رذائلی چون حسد و کینه و ... موفق تر باشد همچنین بیان می‌کند که یکسری بیماری‌های انسان مانند سردرد و ... ناشی از وجود این رذائل است لذا توصیه اخلاقی مانند ایجاد امید و روآوری به دعا را پیشنهاد می‌دهد و

مراجعه کننده را به این سمت سوق می دهد.

وی افزود: پیامبر(ص) با قطع نظر از وحی آنچنان قوت روحی و فکری داشتند که نیازی به مشاور نداشتند ولی در امور سیاسی و اجتماعی مکلف به مشورت شدند لذا خود مشورت امری اخلاقی است و در آیات و روایات هم مورد توجه بوده است؛ امام صادق(ع) فرمودند مشورت گرفتن از خردمندان مانند تفکر در آفرینش آسمان و زمین است. حضرت امیرمؤمنین(ع) در روایتی فرمودند که اگر ما امید به بهشت و ترس از دوزخ نداشتیم شایسته بود سراغ فضائل اخلاقی برویم زیرا سرچشمه نجات و پیروزی است.

کارگر با بیان اینکه بهترین وسیله برای اتصال و قرب به خدا، کسب فضائل اخلاقی است، اضافه کرد: گمشده انسان امروز، آرامش است که گفتم یاد و نام خدا باعث آرامش دل است همچنین اگر عبادات انسان با اخلاق عجین شود در این صورت ثمرات و اثرات آن هم بیشتر مشهود است. همچنین اخلاق باعث تقویت روان انسان و ایجاد اجتماع سالم و جمعی و عامل پویایی و حرکت اجتماعی خواهد شد.

وی افزود: همانطور که جسم انسان بیماری و سلامت دارد روح انسان هم به این مسائل مبتلا می شود و فضائل و رذائل می تواند به ترتیب تاثیر مثبت و منفی بر روح و روان انسان بگذارد مثلا دروغ گویی باعث کم شدن حافظه افراد می شود. آرامش انسان در زندگی در گرو سلامت روح است و بیماری روحی هم می تواند با ضریب بیشتری زندگی را بر انسان تلخ کند.

وی با اشاره به اصول مشاوره دینی، گفت: رعایت اخلاق در مشاوره به جنس مخالف یکی از موضوعات مهم در این زمینه است زیرا اگر نگاه اخلاقی نباشد امکان آسیب به مشاور و مراجعه کننده زیاد خواهد بود. همچنین مشاور باید در مشورت، زندگی ابدی را در نظر بگیرد و اگر ذکری هم می دهد با روحیات فرد سازگار باشد نه اینکه هر ذکری برای هر فردی بیان شود. در بحث ارتباط با جنس مخالف هم چند دیدگاه وجود دارد؛ اول اینکه مشاور برای جنس مخالف مشورت ندهد یعنی منع مطلق مگر در موارد استثنا که فائیلین به این دیدگاه به روایت منسوب به حضرت زهرا(س) استناد می کنند که بر ای زن بهتر آن است که هیچ مردی او را نبیند و او هم مردی را نبیند.

کارگر افزود: شهید مطهری در مورد این روایت فرموده است که اینها بیشتر توصیه اخلاقی و ارشادی است و نه منع مطلق تا خطرات مورد توجه افراد باشد؛ ایشان معتقد است علت اینکه فقها به منع مطلق فتوا نداده اند زیرا روایات متضادی با این مسئله هم وجود دارد. دیدگاه دیگر، جواز مطلق است و به این تعبیر استناد می کنند که الانسان حریص علی ما منع. دیدگاه دیگر هم اعتدالی است و قرآن فرموده است: و عاشروهن بالمعروف یعنی در حدی که عرف جایز می داند ارتباط وجود داشته باشد. التزام به نگاه عقیفانه و پوشش مناسب هم از جمله شرایط حضور در اتاق مشاوره است همچنین پرهیز از رفتارهای غیر عرفی و گفتار و پوشش خلاف عرف.

اهمیت دعا در سلامتی روح و جسم

استاد حوزه علمیه ادامه داد: یکی از آموزه های مهم اسلام، دعا و نیایش است؛ نیایش و دعا باعث بیرون بردن انسان از انزوای درونی می شود؛ انزوایی که زجر فکری زیادی برای انسان دارد و دعا باعث روشنندگی انسان هم خواهد شد و فضای روحی انسان را منبسط می کند زیرا انسان امیدوار است تا در پرتو عنایت الهی مشکلات خود را حل کند. کاهش ناراحتی هم از دیگر نتایج نیایش و دعاست و تلخی و سختی رنج را برای او کاهش می دهد؛ فرد وقتی به میان سالی و پیری می رسد و اهل دعاست نگاهش به مرگ هم شیرین است.

کارگر با بیان اینکه انسان وقتی به درگاه خدا دعا می کند استعدادهای خود را می شناسد و اقدام به رفع مشکلات روانی خود می کند، تصریح کرد: به کاربردن اخلاق و عقیده در مشاوره سبب افزایش رفتارهای تحرک آفرین از سوی فرد می شود و انس با خدا و باور به زندگی ابدی، نسخه شفابخشی برای او خواهد بود، البته توصیه ما ارائه بسته اذکار و ادعیه به افراد نیست و باید خصوصیات روحی فرد شناسایی شود و متناسب با آن چنین اذکاری ارائه شود.