



«حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ»؛ ذکر اختصاصی کاهش اضطراب

یک روانشناس گفت: ذکرهای زیادی برای کاهش اضطراب و افسردگی وجود دارد اما ذکر اختصاصی کاهش اضطراب «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» و ذکر اختصاصی کاهش افسردگی ذکر یونسیه است.

یک روانشناس گفت: ذکرهای زیادی برای کاهش اضطراب و افسردگی وجود دارد اما ذکر اختصاصی کاهش اضطراب «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» و ذکر اختصاصی کاهش افسردگی ذکر یونسیه است.

به گزارش خبرگزاری مهر، سمینار آموزشی شفا با موضوع «درمان روان با اسماء الهی با تمرکز بر دو اختلال افسردگی و اضطراب»، ظهر ۱۲ دی ماه با سخنرانی حسین اقبالی نسب، روانشناس با تخصص خانواده درمانی و با حضور گسترده مردم علاقه مند در سالن سعدی مرکز همایش های برج میلاد برگزار شد.

اقبالی نسب با اشاره به اذکاری برای درمان دو اختلال شایع در سطح جامعه، گفت: ذکرهای زیادی برای کاهش اضطراب و افسردگی وجود دارد اما دو ذکر اختصاصی برای این دو امر است؛ ذکر اختصاصی کاهش اضطراب «حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» و ذکر اختصاصی کاهش افسردگی ذکر یونسیه «لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ» است.

وی با تأکید بر اینکه برخی ذکر می‌گویند اما متأسفانه درمان نمی‌شوند، ادامه داد: تأثیر این کلمات بنابر بیان صریح آیات و روایات بی نهایت جدی است اما فقط ما باید باورشان داشته باشیم و این مستلزم این است که به آنها اعتقاد داشته باشیم.

این روانشناس اظهار کرد: بزرگان روانشناسی سال‌هاست که فعالیت‌های گسترده‌ای در این حیطه انجام داده‌اند اما چیزی که من به آن اضافه کرده‌ام و دنبال آن هستن «تئوری روان‌شناسی با رویکرد امنیت یافتی» است.

وی ادامه داد: خاطرات دوران کودکی، آنجاها که سرکوبی داشتی همه اینها در روان کاوی و روان تحلیلی مورد نظر است. گروهی از روانشناسان معتقدند که با گذشت زمان کاری نداریم بلکه برخورد و عکس‌العمل‌ها را نسبت به حال حاضر بررسی می‌کنیم.

اقبالی نسب بیان کرد: بودن همراه با اضطراب است و چون افراد بودن را به عنوان واقعیت زندگی خود قبول نمی‌کنند لذا این موجب می‌شود که بیمار و دچار اضطراب شوند. در حال حاضر نوبت به این رسیده است که انسان احساس درست نسبت به آینده داشته باشد چطور می‌توان زندگی کنی که از حال حاضر تا آینده که هستی، احساس درستی نسبت به زندگی داشته باشی و اضطراب نتواند تو را از زندگی خارج کند.

وی با تأکید بر اینکه چطور می‌توان ایمن شد نسبت به عدم اضطراب در زندگی آینده، گفت: بدون وعده‌های زمان‌بر می‌توان کمک کرد به احساس شادکامی و نباید مدام صورت مسئله را عوض کنیم روان درمانی امنیت یافتگی این قدرت را دارد.

این روانشناس اظهار کرد: تمام کارها که در زندگی انجام می‌شود چون کارکردن، درس خواندن، ازدواج کردن و ... بخاطر تولید احساسی بنام امنیت است که یک بخش این امنیت، امنیت جسمانی و مالی است و بالاتر از آن امنیت عاطفی است که این حائز اهمیت و بالاتر از دو امنیت گذشته است و امنیت بالاتر از امنیت عاطفی، امنیت معرفتی و شناختی است و آدم‌های سالم آدم‌هایی هستند که معناهای ایمن‌کننده دارند.

وی با تأکید بر اینکه آزمایش نداشتن به معنای تنش و آرام بودن همه چیز نیست، تصریح کرد: بلکه این امر به معنای داشتن معنایی که رنج‌های خود را برای خودت توضیح دهد امنیت رویکردی از این وجود دارد و امنیت نیرو و موتوری است که باعث حرکت تو در تمام مراحل زندگی انسان است.

اقبالی نسب عنوان کرد: شخصیت هر کسی عبارتست از دایره‌ای که در یک بخش آن و در سمت راست آن دایره، مولدها، ماجراهای مثبت و احساسات خوب در آن بارگذاری شده است و نیمه منفی و نا ایمن ما تمام خاطرات نگران کننده و اتفاق‌های بد و نازیبایی‌ها در آن بارگذاری شده است.

این روانشناس ادامه داد: مغز در حالت‌های شادی بالاترین آمادگی را برای یادگیری دارد، احساس امن و خوشایند و زندگی کردن با نیمه ایمن براساس حادثه‌های خوشایند و اتفاقات خوب و احساس نا امن و ناخوشایند و زندگی کردن با نیمه ناامن و براساس ناراحتی‌ها. شخصیت هر آدم دایره‌ای است که در آن مواد ایمن‌کننده است که پر از انرژی مثبت است و بخش دیگر محتوای نا ایمن کننده است که شامل خاطرات بد و نبایدهای زندگی است و بر از انرژی منفی است که موجب زندگی در بُعد نا ایمن کننده می‌شود.

نیمه امن ما نیمه راست مغز ماست

اقبالی نسب اظهار کرد: در روان‌کاوی عمیق آن هوشیار نا امن کننده را باز می‌کنیم که در عمق شخصیت ما و در بخش ناهوشیار ما است و نیمه امن ما نیمه راست مغز ما است که شامل بایدها و ارزش‌های زندگی است و تعادل روانی در خانواده‌ها زما اتفاق می‌افتد که به این مفهوم بررسی که نیمه مطلوب همدیگر چیست و بتوان خود را در این نیمه‌های مطلوب حمایت کنیم.

وی با اشاره به اینکه موقعی می‌توان چیزی را درمان کرد که تعریف آن را بدانیم، تصریح کرد: فروید درباره افسردگی می‌گوید که

آن ریشه در فقدان دارد وقتی همه چیز را از دست می‌دهی در حالی که دوستش داری و به آن نیاز داری و در سوگ قرار می‌گیری آن هنگام افسرده می‌شود. افسردگی درماندگی آموخته شده است و فقدان باعث ایجاد افسردگی است. همه آنچه که در زمینه مثبت مغز وجود دارد جزو مواد ایمن شما است و وقتی اینها از بین بروند ایجاد افسردگی می‌کند. اقبالی‌نسب با تأکید بر اینکه تعداد اضطراب‌ها بیشتر از افسرده‌ها است و وسواس خروجی اضطراب و افسردگی است و سرطانی است که تا آخر عمر درمان نمی‌شود، بیان کرد: به دلیل اینکه افسردگی آویزان شدن ذهن در مقطعی از زندگی است و آدم برای همیشه آینده‌اش درگیر است.

وی عنوان کرد: اضطراب، تهدید فقدان مولدهای ایمن‌کننده است که موجب ایجاد هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدن می‌شود و سکنه مغزی حتماً یک علتش در اضطراب‌های بلند مدت است یعنی ذهن تولید کننده سموم است. مردم حال تمرکز و قطع کردن تفکر منفی را ندارند و علت مراجعه بیشتر افراد به روانشناسان متعدد است و مجموعه انرژی افراد در ناحیه چشم و دست افراد جمع است چنانکه چشم زخم وجود دارد.

عدم توجه به القائات شیطان در بخشیدن‌ها

این روانشناس تأکید کرد: عدم توجه به القائات شیطان در بخشیدن‌ها است و ترس‌ها و نگرانی‌های ما ریشه در احساس عمیق و ناهوشیار ما است و آن دو احساسا احساسی است که ماسلمانان آن را قبول داریم و می‌شناسیم و مسلمانان به این اعتقاد دارند که ما روزی از خدا جدا شده‌ایم و افسردگی اقتضایی به دلیل فقدان شرایط عالی در مجاورت حضرت حق است که همیشه ما را در حالت غم نگه داشته است یعنی فقدان خدا موجب افسردگی وجودی در انسان‌ها می‌کند.

وی تصریح کرد: پیامبران و امامان آمده‌اند که ما را با ارائه راهکارهایی از این فقدان خداوند رهایی بخشند اما چون ما به راهکارهای آنان توجه نمی‌کنیم موجب می‌شود که فقدان خداوند را داشته باشیم.

اقبالی‌نسب عنوان کرد: بنا بر صریح آیات ما دو الهام یکی شر و دیگری خیر داریم «و نفس وما سواها، فآلها فجورها وتقواها» که الهام خیر نمادش خداوند است و الهام شر نمادش شیطان است و هر وقت سبک زندگی ما عجین شده با کارهایی که الهام خیر است، فرد خوشحال‌تر و با اخلاق‌تر می‌شود. به دلیل تأیید آن الهام خیر از درونت، حالت خوب پیدا می‌کند و اگر سبک زندگی اتخاذ کرده باشی که الهام شر را تداعی کند، حالت بد به انسان دست می‌دهد و این هیچ ربطی به مذهب ندارد بلکه زبان فطرت است.

این روانشناس خاطرنشان کرد: ریشه درمان ترس‌ها و یأس‌های کوچک انرژی‌های متراکم‌تر و افسردگی اقتضایی و اضطراب وجودی هستند. مجموعه ترس‌ها و غم‌ها تعادل روانی هر آدم را به هم می‌زنند. تمام غم‌ها اسمش افسردگی و همه ترس‌ها اسمش اضطراب است و ترس‌ها و یأس‌های کوچک قطراتی از دریای موج که ما را به یاد نگرانی مبنایی و فقدان ذاتی خودمان می‌اندازند. اینها ناشی از دوری از خدا و نزدیکی شیطان به تو است و در شفای با ذکر گفته می‌شود که نگرانی‌های بنیادی را از طریق ذکر درمان کن و خود به خود قدرت تمام تنش‌های تو پایین می‌آید.

اقبالی‌نسب با تأکید بر اینکه الله تنها منبع ایمن‌کننده بشریت است، گفت: چهار کار درباره خدا انجام می‌دهیم؛ شناخت، حسی که به خدا داریم، گفت‌وگویی که با خدا می‌کنیم و عبودیت خدا یعنی هرچه تو می‌گویی چشم، اگر در رابطه با خدا کاسب‌کارانه برخورد کنیم در آن هنگام از خداوند طلب داریم و اگر اعتقاد داشته باشیم که و رابطه عاشقانه با خداوند داشته باشیم هرچی که او می‌گوید، می‌گوییم چشم.

خواندن کتاب‌های ایمان درمانی

وی با توصیه درباره خواندن کتاب‌های ایمان درمانی، اظهار کرد: ذکر سه بخش است ذکر معرفتی، زبانی و رفتاری. ذکر به طور کل به معنای انتقال اراده شفا و امنیت یافتن خدا از طریق کلمات ذاکر به شرط اینکه ذاکر قابلیت و صلاحیت داشته باشد.

اقبالی‌نسب عنوان کرد: شفا تنها کار خداوند است و درمان کار درمانگر و دکتر و تمام کائنات دست‌به‌دست هم دهند نیز نمی‌توان با اراده خدا مقابله کنند. هنگامی که مسیرهای آلوده گناه و معصیت از وجود آدمی پاک شود، این اذکار عملیاتی‌تر می‌شوند و هرکس اعتقادش بر این باشد که کاری که انجام می‌دهد بنام خود تمام می‌کند این القائات شیطان است. شکم پر و زبان گناه‌آلود باعث عدم عملیاتی شدن ذکر می‌شود و اگر ما جان و زبان و روانمان را پاکسازی کنیم کمترین کارمان این است که می‌توان التهابات آدم‌ها را کم کنیم آن هم بدون هیچ ادعایی.

وی عنوان کرد: ذکر معرفتی یعنی اینکه دانشت به برهان نزدیک شود و ذکر رفتاری بنا بر آیه ۳۶، سوره زخرف «وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ ثَقِيَضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» و هر کس از یاد خدای رحمان (در اثر اشتغال به شهوات) چشم‌پوشد (و کوردل شود) برای او شیطانی می‌گماریم، که همواره (برای وسوسه و گمراهی) یار و قرین باشد.

این روانشناس تصریح کرد: اضطراب و افسردگی، استرس تولید می‌کند، حالتی از تشویش که توانایی‌های آدم نمی‌تواند این استرس را پشتیبانی کند هوش یا توانایی مجموعه توانایی پذیرش، انطباق و حل مسئله است و هوش نیز به پنج گروه تقسیم می‌شود، IQ که نمی‌توان برای آن کاری کرد و خدادادی است اما چهار هوش دیگر را می‌تون تغییر دارد و آن هوش بدنی، هوش هیجانی، هوش معنوی و اخلاقی است. هنگامی اتفاق استرس‌زا برای فرد می‌افتد این پنج هوش مقابل آن جریان می‌ایستند اما هرچقدر اینها در تو بالاتر باشد می‌توان آن مسئله را بپذیری و حل کنی و تحلیل کنی و مسئله در وجود بزرگ تو کوچک می‌شود.

وی عنوان کرد: هنگامی که دچار خطر ذهنی می‌شوید بخشی از مغز هورمونی سمی بنام آدرنالین تولید می‌کند که برای بدن

ضرر دارد و موجب بیماری‌هایی چون خارش، لکه در پوست، کم اشتها، بی‌اشتهایی، فشار خون بالا می‌شود و آدم‌ها بیمار می‌شوند و می‌میرند نه اینکه پیر شوند و بمیرند.

ضرورت پاکسازی جسم، روح و ذهن

اقبال‌نسب با تأکید بر اینکه ما نیازمند سه پاکسازی در بدن هستیم پاکسازی جسم، روح و ذهن، عنوان کرد: خداوند در آیاتش پنج استرس را بیان می‌کند «وَلْتَبْلُواْكُمْ بَشَىٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ؛ و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی، و کاهشی در اموال و جانها و محصولات می‌آزماییم و مژده ده شکیبایان را». وی بیان کرد: ضربات مهلکی که در زندگی به ما می‌خورد خداوند ما را محکم نگه‌دارد تا بتوانیم به راحتی آن‌ها را هضم کنیم. اما اینها واقعیت‌های زندگی است که چیزی که می‌تواند ما را محکم کند در برابر آنها ذکر است. چنانکه حضرت علی(ع) فرمودند «من خداوند را در شکسته شدن تصمیم‌هایم شناختم».

این روانشناس با تأکید بر اینکه بدترین نشانه اضطراب ریتم تنفس و قلب بهم می‌خورد، تصریح کرد: ذکر هوش معنوی برای مقابله با شرایط استرس‌زا است و معنای ذکر عبارت است از خود قرآن همانطور که آمده است «إِنَّا تَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ» و دورم به معنای نماز است همانطور که فرمودند «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَأَعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» و سومین معنای آن به معنای واژه الله این اسم که جمیع صفات جلالیه خداوند است.

پخش کلیپی از حسام‌الدین سراج، بیات تجربه روحانی و معنوی توسط یکی از حاضران که پسر سه ساله‌اش را براساس سرطان و تومور مغزی از دست داده است و همچنین پخش کلیپی مرتبت با لفظ جلاله الله پایان بخش این برنامه‌ها بوده است.