

دکتر مهرداد کلاتری



یاد خدا

"بدانید دلها فقط با یک چیز از اضطراب و ناراحتی آرام می‌گیرد و آن یاد حق است."
 (سوره ۱۳، آیه ۳۷)
 اولین نکته‌ای که در درمان ناراحتی‌های روانی به نظر می‌رسد، اهمیت ارتباط معنوی با

چگونه با نارسایی‌های روانی خود برخورد کنیم؟ عده‌ای معتقدند که تشخیص مشکل، خود نیمی از راه حل است. گروهی دیگر از روان‌شناسان هدف روان‌درمانی یا یکی از اهداف اساسی آن را خودشناسی و کسب بینش می‌دانند. تلاش ما این است که در این مقاله به راه‌حل‌های دیگری بطور مشخص‌تر اشاره شود.

زیرا اتکاء به خداوند، اتکاء به جهان هستی است.

بنابراین اولین قدم در روان درمانی این است که رابطه خود را با خدای خود محکم‌تر کنیم و نیايش، جایگاهی جدی، با هدف و معنی دار در زندگی ما داشته باشد.

ایمان به تواناییهای درونی

راه نجات انسان بعد از اتکاء به خداوند، اتکاء به خویشتن است. انسان باید به توانایی‌های درونی خود ایمان داشته باشد و برای نقش خود در زندگی ارزش واقعی قائل باشد. استاد مطهری مقایسه‌ای می‌کند بین دو جمله، یکی از موسولینی و دیگری از علامه اقبال:

موسولینی می‌گوید: آن که آهن دارد، نان دارد.

اقبال می‌گوید: آن که آهن است، نان دارد.^۳ برای این که انسان بتواند از استعداد‌های خود به بهترین نحو استفاده کند و متکی به نفس باشد، لازم است که قبل از هرکار، نیروی عقل و منطق را در شخصیت خود کشف کند و آن را حاکم بر شخصیت خود نماید.

پرورش بعد عقلانی

مطالعات و تجربیات اخیر روان‌شناسی نشان داده‌اند که در درون هر فرد استعدادی نهفته است که می‌توان از آن به عنوان بعد عقلانی نام برد. استعداد استفاده از عقل و منطق، برخورد با واقعیت‌ها، بررسی عینی و دقیق آنها، آزمایش راه‌حل‌های گوناگون و

آفریدگار هستی است. اعتقاد ما براین است که بنا به گفته قرآن کریم "دل‌ها بجز با یاد خدا آرامش نمی‌یابند".

یاد خداوند که آرام‌بخش دل‌هاست، چیست؟ ذکر ساده نام خداوند؟ روی آوردن به عبادات روزمره؟ یا چیز دیگری؟

به نظر می‌رسد که ارتباط با خداوند در مرحله‌ای بالاتر و عمیق‌تر از اینها باشد. استاد مطهری می‌گوید:

"روح عبادت و حقیقت عبادت که توجه به خداست، باز یافتن خود واقعی است."^۲

بسیاری از دانشمندان زمان ما و حتی دانشمندان غیرمذهبی، بشر امروز را سرگردان و بی‌پناه می‌دانند و معتقدند روح سرگردان آدمی در جست و جوی پناهگاهی است که امنیت خاطر بیابد. شواهد و تجربیات نشان داده‌اند که پناهگاه‌های مادی تاکنون نتوانسته‌اند آرامش خاطر لازم را به بشر ببخشند. از این رو ضرورت ارتباط معنوی با خداوند هرچه بیشتر احساس می‌شود. انسان امروز سرگشته و حیران در جست و جوی مفهوم و هدف زندگی خویشتن است.

احساس پوچی که علت بسیاری از افسردگی‌های عمیق و خودکشی‌هاست از همین جا ناشی می‌شود که فرد نمی‌تواند برای زندگی خویشتن و جهان هستی تفسیر قابل اعتمادی پیدا کند.

اگر کسی بتواند با خدای خود رابطه‌ای عمیق داشته باشد، حضور خداوند را در زندگی خود احساس کند و خالصاً مخلصاً به عبادت آفریدگار خود بپردازد، بالاترین و استوارترین تکیه‌گاه را کسب کرده است که در تمام لحظات سخت زندگی آرامش‌بخش روان او خواهد بود،

حالت‌های منفی را حاکم نبودن عقل و منطق می‌داند و می‌گوید: "اگر عقل و منطق باشد شخص می‌فهمد کجا جای خرج کردن است". همچنین حالت حسد را به عنوان یک حالت ضد منطقی معرفی می‌کند.^۱

انسانی که عقل و منطق بر شخصیت او حاکم باشد می‌تواند موقعیت‌ها را به طور واقعی ارزیابی کند و واکنش مناسب نشان دهد. می‌تواند بر علم و دانش و مهارت‌های خود بیفزاید، و برای زندگی خود برنامه‌ریزی‌های عاقلانه کند. می‌تواند برای خود اهداف مناسبی

انتخاب بهترین راه‌حل‌ها. این قدرتی است که در همه افراد بشر، در هر شرایط و سنی، کم و بیش وجود دارد، منتها برخی به آن توجه می‌کنند و این استعداد را در خود پرورش می‌دهند و برخی آن را نادیده می‌گیرند یا متوجه اهمیت آن در زندگی خود نمی‌شوند.

نادیده گرفتن و استفاده مناسب نکردن از این استعداد، عامل بسیاری از اختلالات شخصیتی و روانی است. استاد مطهری آنجا که از حرص و بخل به عنوان نشانه‌های خود منفی بحث می‌کند، عامل به وجود آمدن این



پژوهش‌های علمی و پژوهشی
 کتابخانه جامع علوم انسانی

"ما در متون اسلامی به یک حمایت فوق‌العاده‌ای از عقل برمی‌خوریم که در هیچ دینی از ادیان دنیا دیده نمی‌شود.

"جز تحقیق، تحقیقی که عقل تو با دلیل و برهان مطالب را دریافت کرده باشد، هیچ چیز دیگری را قبول نداریم.

منطقه ایمان در اسلام، منطقه‌ای است که در قرق و اختیار عقل است و غیر از عقل هیچ قدرت دیگری حق مداخله در این منطقه را ندارد."

"خداوند دو حجت یا پیامبر دارد: یکی پیامبر درونی که عقل انسان است و دوم پیامبر بیرونی. خواب عاقل از عبادت جاهل بالاتر است، خوردن عاقل از روزه گرفتن جاهل بالاتر است، سکوت و سکون عاقل از حرکت جاهل بالاتر است، و خدا هیچ پیغمبری را مبعوث نکرد، مگر آن که اول عقل آن پیامبر را به حد کمال رساند. با وجود این عقل یک شاخه از وجود انسان است، نه تمام وجود انسان.^۶

نتیجه و پیشنهاد

براساس مطالب گذشته پیشنهادهایی مطرح می‌شود که با توجه به آنها می‌توان قدم مؤثری در حل مشکلات روانی خود برداشت. شکی نیست که در این راه خود فرد باید قدم بردارد، مسائل مطرح شده را مهم تلقی کند، تصمیم به تغییر بگیرد و در جامه عمل پوشاندن به این توصیه‌ها اقدام نماید.

۱- ارتباط خود را با خدای خود مستحکم‌تر و با معنی‌تر نماییم. عبادت قسمتی از زندگی ما باشد، اما در ارتباط هماهنگ و متناسب با قسمت‌های دیگر زندگی همچون کار و فعالیت اجتماعی.

در نظر بگیرد و برای رسیدن به آنها راه‌حلهای مناسب کوتاه مدت و درازمدت پیدا کند و در جهت آنها کار و کوشش نماید.

در اینجا ممکن است این سؤال مطرح شود که عقل و منطق را چگونه می‌توان پرورش داد؟ یکی از روان‌پزشکان معاصر به نام "اریک برن" که بنیانگذار یکی از مکاتب جدید روان درمانی است می‌گوید: استعداد عقلانی انسان مانند ماهیچه‌های بدن است، لذا برای تقویت آنها نیاز به تمرین و ممارست وجود دارد. هرچه بیشتر از این استعداد خود استفاده کنیم، بیشتر به رشد آن کمک کرده‌ایم، و هرچه بیشتر آن را به کارگیریم، قوی‌تر و مستعدتر می‌شود.

بار دیگر لازم است به این نکته اشاره شود که حاکم شدن عقل و منطق به معنی نادیده گرفتن سایر ابعاد وجود انسانی و از جمله بعد عاطفی نیست. بلکه به این معنی است که بتوانیم به نحو بهتر و مناسب‌تری از سایر ابعاد وجود خود استفاده کنیم. انسان منطقی می‌داند که "هر سخن جایی و هر نکته مقامی دارد" و برای هر رفتاری در موقع مناسب خودش اهمیت قائل است.

منظور از حاکم بودن عقل و منطق بر شخصیت انسان این است که انسان در برابر این سؤال که کجا باید عاطفی و کجا باید منطقی باشد، باز باید به عقل و منطق خود مراجعه کند و ارزیابی مناسب و واقع‌بینانه‌ای از موقعیت داشته باشد. استاد مطهری نیز می‌گوید: "علمای اخلاق می‌گویند عاطفه باید توأم با عقل و ایمان باشد."^۵

در اینجا به ذکر مطالبی از استاد مطهری درباره اهمیت عقل و منطق در اسلام می‌پردازیم:

قهرآمیز و تخریبی، رابطه‌ای گرم و دوستانه با دیگران داشته باشیم، به آنها احترام بگذاریم و برای شخصیت خود نیز احترام قائل باشیم؛ احترامی واقعی، متناسب و دوجانبه. علاوه بر داشتن روابط مثبت اجتماعی، تلاش کنیم تا دوستانی صمیمی پیدا کنیم که در لحظات غم و شادی با آنها همراه و همدل باشیم و غمها و شادیهای خود را با آنها قسمت کنیم و خود را در غمها و شادیهای آنان سهیم بدانیم.

۷ - صداقت را به عنوان یک اصل بر نظام اخلاقی خود حاکم کنیم و با دیگران صادقانه برخورد کنیم. لازمه این کار این است که ابتدا با خود صادق باشیم، به خود دروغ نگوئیم و قوت و ضعف‌های خود را صادقانه بشناسیم. در درجه دوم این اصل را در رابطه با دیگران اجرا کنیم و ریا، تظاهر، دروغ و نیرنگ را از زندگی خود حذف نماییم.

۸ - توانایی‌های خود و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم، استعدادهای خود را به کار گیریم و از خود بیش از حد توانایی‌های خود انتظار نداشته باشیم.

۲ - وابستگی‌های خود را به دیگران و به عوامل خارجی کاهش دهیم و در زندگی خود بیشتر به خویشن متکی باشیم. اشتباهات خود را بپذیریم و مسؤلیت زندگی خود را به عهده بگیریم.

۳ - تلاش کنیم تا عقل و منطق بر شخصیت ما حاکم باشد و این استعداد را در درون خود کشف کنیم، پرورش دهیم و هرچه بیشتر از آن بهره‌مند شویم.

۴ - گذشته، گذشته و آینده هنوز نیامده است. بیهوده نه افسوس گذشته را بخوریم و نه نگران آینده باشیم، بلکه آن امکانی را که اکنون در اختیار ماست (یعنی زمان حال)، به کار گیریم و هرچه بیشتر از آن بهره‌مند شویم.

۵ - ارتباط خود را با واقعیت‌ها حفظ کنیم. واقعیت‌ها یعنی آن چیزهایی را که هستند با عقاید خود یعنی آن چیزهایی که باید باشند مخلوط نکنیم و تلاش کنیم به جای پیش‌داوری‌های مختلف، واقع‌بینانه با مسائل و مشکلات خود برخورد کنیم.

۶ - روابط اجتماعی خود را با دیگران بهتر و مؤثرتر کنیم و تلاش کنیم به جای برخوردهای

زیرنویسها:

۱ - انسان کامل، صفحه ۴۲

۲ - پیشین، صفحه ۱۳۸

۳ - پیشین، صفحه ۱۵۴

۴ - پیشین، صفحه ۱۲۹

۵ - پیشین، صفحه ۱۶۱

۶ - پیشین، صفحات ۹۲ - ۸۹

پیوند

پژوهش‌های علمی و فلسفی

ماهنامه پیوند
آگهی فرهنگی
می‌پذیرد