

آرامش روان

* دریای آرام و متلاطم

* زیانهای نگرانی روح

* تمدن و آثارشوم آن

* روانشناسان چه میکنند؟

* اسلام و تأمین آرامش روان

* * *

* دریای آرام و متلاطم

دریای خشمگین ، دریای طوفانی ، دریائی که دستخوش امواج خروشان شده و هر زمان موجی دیوانه و اراز آن برخاسته و بسوی ساحل حمله ورمیشود هرگز قابل بهره برداری نیست .

زیرا هر موج خشمگینی که سرازرد یا برمی آورد آرامش را بهم زده و کشتیها و قایقها را آنقدر بالا و پائین میاندازد تا عاقبت آنها را در میان آب فرو برده و در نتیجه ، افراد بسیاری قربانی امواج خروشان میشوند و کشتی با آن عظمت را بصورت تخته پاره ای تحویل ساحل میدهد .

بنا بر این دریائی که متلاطم باشد و آرامش خود را از دست داده از آن نمیتوان استفاده نمود آری دریا هنگامی مفید بحال اجتماع است و میتوان از کشتی رانی در آن بهره برداری نمود که در حال آرامش باشد ، زیرا اضطراب و نگرانی آن با امواج خشمگین خود بقیمت خورد شدن کشتیها و تلف شدن انسانها تمام خواهد شد .

و در حالیکه دریا طوفان نیست چاره‌ای نیست مگر آنکه کشتی لنگرانندازد و تنها رل نجاتش پناهنده شدن بنیروی لنگر است تا بتواند در مقابل امواج قوی و شکننده دریا مقاومت و آرامش خود را حفظ نماید .

*زیانهای نگرانی روان :

هر انسانی برای بهتر زیستن قبل از هر چیز احتیاج بروان آرام دارد ؛ و چه بسا يك لحظه اضطراب و نگرانی مسیر زندگی انسانی را تغییر بدهد و قدرت فکر و کار را از او سلب نماید .

گویندگان ، نویسندگان ، دانشجویان ، دانشمندان ، کارگران و کارمندان برای پیشرفت کار خود و برای نظم و ترتیب آن محتاج بروانی آرام می - باشند . و از آنجا که اجتماع مرکب از افراد است نگرانی آحاد اجتماع آرامش عمومی را بهم زده و مسیر جامعه را دگرگون میسازد .

متأسفانه بشر در دریای متلاطم زندگی آنچنان گرفتار طوفان و تندباد حوادث میشود که آرامش روانش بنگرانی و اضطراب تبدیل گشته و گاه چنان دستخوش امواج خروشان میشود که در نوسانهای پر خوف ، سرمایه حیات را از دست داده و در گرداب حوادث همچون کشتی در امواج دریا خرد شده و نیروی مقاومت را از دست داده و از زندگی و مزایای آن ناامید میگردد .

بموجب آمار دقیق که در مجلات و روزنامه‌ها انتشار یافته ، این خود کشیها ، اعدامها ، آتش زدن‌ها ، بیماریها همه و همه معلول از دست دادن آرامش روان است ، بر اثر آنست که يك انسانی با برخورد بحادثه‌ای تعادل روحی خود را از دست داده و طوفانی در روان او بوجود آمده که منجر بخودکشی و یا بیماری روحی و جسمی او میشود .

* تمدن و آناشوم آن

کاروان بشردر حرکت است ؛ بدست او اسرار طبیعت یکی پس از دیگری کشف میشود ، با سرعت هر چه بیشتر بجلو میراند ؛ هر روز با موفقیتی تازه روبرو میشود از یکطرف در آسمانها پرواز نموده و از طرفی با عمای زمین فروو میروود .

بانیروی علم تمام قدرتهای طبیعی را تسخیر نموده و با ترقی روز افزون علم و صنعت؛ وسائل زندگی مجهز تر و مدرن تر میشود، امروز در پرتو پیشرفت های علمی بهترین وسیله زندگی فراهم شده و رفاه و آسایش جسمی تأمین گشته است. ولی با تأسف هر چه بیشتر باید اعتراف نمود این موفقیت های که نصیب دانشمندان شده تنها برای آسایش جسمی اجتماع مفید است و در مقابل برای روان بشر و آرامش آن زیان آور است.

زیرا با پیشرفت تمدن کنونی بر نگرانی های روحی بشر افزوده گشته، و در مراکزی که تمدن بیشتر نفوذ کرده خودکشی بیشتر رائج شده، و آمار بیماران روانی ارقام سرسام آوری را نشان میدهد.

برای نمونه، عقیده یکی از روانشناسان مشهور آمریکائی نقل میشود تا بخوبی روشن شود که تمدن ماشینی با کنار گذاشتن معنویات که عالیترین نقطه اتکاء بشر در زندگی است چه عواقب شومی را برای توده های انسانی بیار آورده و خواهد آورد.

کتابخانه مدرسه طب قم

دکتر کارتریک روانشناس مشهور آمریکائی در ایالت بوستون، چندی قبل اعلام کرد که تعداد کسانی که اختلالات عصبی بصورت های مختلف دارند روز بروز زیاد میشود.

این روانشناس گفت که در سال ۱۸۶۵ از هر ۵۳۵ نفر یک نفر دچار اختلال مšاعر بود و در سال ۱۹۰۰ از ۳۱۲ نفر یک نفر دچار اختلال عصبی بود.

این نسبت در سال ۱۹۲۵ یک به ۱۵۰ شد و اگر همین امر ادامه یابد در سال ۱۹۷۰ نسبت شخص سالم بفرسالم یک به صد خواهد بود.

دکتر کارتریک میگوید: در سال ۲۰۶۹ در روی زمین فقط یک نفر متعادل وجود خواهد داشت و هیچکس وجود او را احساس نخواهد کرد.

اطلاعات شماره ۱۱۶۵۰ - نقل از مکتب اسلام

گرچه تمدن کنونی ارزش بشر را بالا برده ولی زیان هایی که به همراه دارد غیر قابل جبران و آثار شومش بیش از حد است زیرا این ترقیات شگرف فقط در شئون مادی است و برای روان و آرامش آن فکری نشده، و نه تنها فکری نشده بلکه این هیاهو و جنجال کارخانجات و ماشین آلات آسایش روانی را از همگان سلب نموده است.

زیرا هر کس میکوشد تا از این وسائل مجهز بهره مند شود و از طرفی همه از تهیه این همه تشریفات عریض و طویل عاجزند و در نتیجه بر اثر محرومیت از آن رنج برده و با مرور زمان این رنجها بصورت عقده‌های روانی درآمده و خود سبب بروز بیماریهای روانی میشود .

و از همه مهمتر نبودن ایمان و عقیده است زیرا افرادی یافت میشوند که، بر اثر فقدان ایمان و نبودن عقیده بمبدء و معاد ، بدون هیچگونه پناهگاهی با کوششهای خستگی ناپذیر، خود را بمقام و ثروت و جمال و... و می‌رسانند بگمان آنکه در سایه ریاست و مال و زیبایی میتوانند آرامشی حاصل کنند ولی همینکه باین مقامات مادی میرسند نه تنها آرامش روان تأمین نمیشود بلکه بر اثر حرص و طمع بیشتر با اضطراب و پریشانیهای زیادتری روبرو میشوند .

زیرا از خواص محیطهای محدود مادی، کشمکش و تضاد منافع و در نتیجه بروز ناراحتی و پریشانی فکری و ازدیاد امراض روانی است و اساساً خود محیط - های ماشینی و صنعتی سرسام آور است و افکار بشر را خسته نموده و تولید اضطراب و نگرانی میکند .

کتابخانه مدرسه فیضیه قم

و خلاصه عوامل گو ناگونی دست بدست هم داده تولید اضطراب و پریشانی فکری مینماید که همه آنها مهمتر، نبودن ایمان و عقیده و باوراء لطیبه است و تمام این عوامل زیانبار بهمرآه تمدن ناقص کنونی بوجود آمده است .

* روانشناسان چه میکنند ؟

دانشمندان برای مبارزه با مفاسد اجتماعی و روانی و زیانهای آن بدنبال علوم روانی رفته و بازحمات خستگی ناپذیر تحقیقاتی در این رشته نموده اند و نتیجه مطالعات خود را بصورت کتابهای قطوری در آورده و در دسترس جامعه بشر گذاشته اند .

ولی از آنجائیکه روانشناسی مجموعه ای از تئوریهای خشک است و ضامن اجرایی ندارد هرگز قادر نیست که نگرانیهای روحی را ریشه کن سازد .

زیرا کسیکه تعادل روانی خود را از دست داده است ، کجایمی تواند آن دستورات خشک را با طول و تفصیل عمل کند زیرا پیروی از هر قانونی باید بتوانم با ایمان و اطمینان باشد و با فقدان ایمان دستورات روانشناسان تأثیر نخواهد کرد

ودردی از جامعه دو انمیکنند .

وجه بسا خود دانشمندان و استادان روانشناس نیز گرفتار نگرانی - های روحی باشند و در هنگامی که بایک حادثه ای روبرو میشوند تعادل روحی خود را از دست بدهند و دچار اضطراب و پریشانی فکری بشوند .

البته نمی توان مفید بودن روانشناسی را انکار نمود ولی باید اعتراف نمود که اثرش بسیار سطحی و موقت است و ممکن است همچون قرص مسکنی بطور زود گذر اعصاب را تخدیر نماید اما هیچگاه نمیتوان بوسیله دستورات روانی فقط ، زیانهای کشنده تمدن کنونی و بیماریهای گوناگون روحی را ریشه کن ساخت و دلیلش آنستکه باین توسعه ای که در علوم روانی پیدا شده و باین وسائل مجهزی که در اختیار روان شناسان قرار گرفته ، روز بروز بر تعداد مراجعین بیمارستانهای روحی افزوده میشود (۱) .

* اسلام و تأمین آرامش روان

یکی از هدفهای مقدس اسلام مبارزه بانگرانیهای روحی و تأمین آرامش روان است و برای آنکه بشر در این اقیانوس بیکران زندگی دستخوش امواج کوه پیکر حوادث نشود و قدرت مقاومت در مقابل ناملات را داشته باشد او را با عالمی ماوراء الطبیعه مرتبط ساخته است .

اولین درسی که در مکتب انبیاء تعلیم داده می شود ایمان و عقیده بمبدع است ، اعتقاد پروردگاری که عالم و حکیم است و فقط اراده اوست که حاکم بر جهان هستی است و هر حادثه ای که روی میدهد طبق علم و حکمت اوست . آن خداوندی که کار لغو و عبث از او سر نمی زند و تا مصلحت و حکمتی در کار

نباشد حادثه ای بوقوع نمی پیوندد . و این عقیده بمبدع که در اولین مرحله با افراد بشر تلقین میشود آثاری شگرف از خود باقی میگذارد که یکی از آثارش تضمین آرامش روان و اطمینان قلب است .

(۱) و بهترین گواه همان عقیده دکترا تریک روانشناس مشهور آمریکائی

است که در فوق نقل شد

برای کسیکه ایمان پروردگار عالم دارد اضطراب و پریشانی مفهومی ندارد زیرا ایمان همچو پایه های محکمی است که بنا را از ویرانی ها حفظ میکند ، ایمان همانند ریشه های نیرومندی است که درخت کهنسال را از طوفانها نگاه میدارد .

این ایمان است که افراد را در مقابل حوادث از اضطرابات و پریشانیها بیمه نموده و در پرتو ایمان با اطمینان هر چه بیشتر میتوان با مشکلات زندگی مبارزه نمود .

گذشته از نیروی ایمان بمبده، یکی دیگر از عواملیکه موجب آرامش می - شود عقیده بمعاد و اجر و پاداش اخروی است که افراد را در مقابل حوادث و ناملایمات از اضطرابات روانی محفوظ میدارد .

با در نظر گرفتن چنین پناهماهی و با کسب چنین نیروئی از عالم غیب ریشه اضطراب و نگرانی کنده میشود و همچون کشتی که در کنار ساحل برای حفظ از تلاطم دریا لنگر انداخته بشری هم که متوجه خدا و معاد است آن خداوندی که نیروی خارق العاده او آفریننده نیروها است ، و قدرتش فوق قدرتها و اراده - اش حاکم بر ارادهها است ، بشر با چنین نیروئی آرامش و تعادل روحی خود را حفظ مینماید .

آری مسلمان از قرآنی الهام میگردد که فرموده است : **الَا بُدَّكَرُ لِلَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** و از کتابیکه با جمله کوتاه : **الَا اِنْ اَوْلِيَاءُ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ** و **وَاللّٰهُمَّ يَحْزَنُونَ** درس آرامش روان میدهد و میگوید : کسیکه دوستدار خداوند قدرت آفرین است همواره باید داد ای آرامش روان و اطمینان قلب باشد و ترس و اضطراب و پریشانی را از خود دور نماید

امید است هر چه زود تر با اجراء دستورات جهانی اسلام و در پرتو آرامش روان توده های انسانی بتواند بمرحله عالی کمال و سعادت مادی و معنوی نائل آید

بایان