


**نقش باورهای
دینی در مهار
بحران‌های
روانی**

پژوهش‌های پژوهشی و مطالعاتی
پرتال جامع علوم انسانی

محمدعلی فیض آبادی 

زندگی انسان آکنده از فراز و نشیب‌ها، مشکلات، شادی و غم، پیروزی‌ها و شکست‌ها و غیره است؛ اتفاقات موافق طبع انسان برای او لذت آور و اتفاقاتی که مخالف طبع انسان است، باعث فشارهای روانی شده و روان او را می‌آزارد.

تلاش روانشناسان بر این است که با طرح ایده‌ها و نظریات، آرامش روانی را در هنگام ابتلائات هدیه نمایند، تا انسان بر این فشارها غلبه کرده و با آرامش زندگی خویش را سپری کند.

با مطالعه در آثار و نظریات روانشناسان و بررسی در ایده‌های آن‌ها به این نتیجه می‌رسیم که آنها معتقدند بهترین راه برای حل بحران‌های روانی این است که تفسیر انسان از اتفاقات، تفسیری مثبت همراه با نیک اندیشی باشد.

« با توجه به این که در زندگی فشارهای مختلف روانی وجود دارد، برای رفع باید به منبع فشار روانی یعنی «خود» توجه کرد.»^(۱)

دونالد. ای. بنسینگ نویسنده کتاب «غلبه بر فشارهای روانی» می‌نویسد: «فشارهای خارجی فشارزا نیستند، بلکه واکنش ما در موفقیت‌های مختلف فشار روانی است.»^(۲)
و در یک کلام: «واکنش ما در برابر فشارها (مرگ، طلاق، اتفاقات و) به تفسیر ما از آن‌ها بستگی دارد.»^(۳)

به همین خاطر روانشناسان برای تلقین تفکر مثبت و تفسیر مثبت از وقایع، راه حل‌های زیادی پیشنهاد داده‌اند ولی ما از منظر باورهای دینی به آن می‌پردازیم.
«لَا يَأْتِ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ»^(۴)

«الله الذی خلقکم ثم رزقکم ثم یمیتکم ثم یمییکم.»^(۵)
«ان الذین تعبدون من دون الله لایلکون لکم رزقاً فابتغوا عند الله الرزق واعبدوه.»^(۶)
کسانی را که غیر از خدا می‌خوانید، روزی شما در دست ایشان نیست، پس روزی را از خدا بطلبید و بندگی او را کنید.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «روح الامین در دل من دمید که هیچ نفسی نمی‌میرد تا روزی خود را نخورد. پس پرهیزید از خدا و در طلب روزی اجمال کنید؛ یعنی فی الجمله سعی کنید.»^(۷)

نگرشی نوبه فقر

فقر در آموزه‌های دینی مدح شده است؛ چنانچه پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: «خدا یا! مرا با فقرا محشور کن»^(۸)

سید اولیا و اوصیاء، خود را مسکین و فقیر نامید. و فراغت و اطمینان قلبی که برای فقیر است، برای ثروتمند میسر نیست. (۹)

فلسفه باورهای دینی (فلسفه اخلاق)

از منظر باورهای دینی چگونه به این مسئله پرداخته شده است؟
اگر از دریچه فلسفه اخلاق یا فلسفه آموزه‌های دینی به این مسئله بنگریم (ایجاد تفکر و تفسیر مثبت از وقایع و آرامش روانی)، درمی‌یابیم که این منبع، عطاکننده قوی‌ترین مؤلفه‌های القاء تفسیر مثبت از زندگی بشر است.

علاوه بر این مؤلفه‌های دینی می‌کوشد تا همراه با بخشیدن دید مثبت از وقایع، تکاپو و نشاط، قوه حرکت و جنب و جوش فوق العاده به انسان داده و افق‌های امید را در ذهن انسان روشن نماید.

در این گفتار به چند مورد از عوامل فشارزا اشاره کرده و نقش باورهای دینی در کنترل و آرامش روان را بررسی خواهیم کرد:

مشکلات اقتصادی

مشکلات اقتصادی، بیکاری، فقر، تورم، کمی درآمد، عدم تعادل در درآمد و هزینه‌های زندگی، احتیاج در صورت بروز حوادث، از عواملی است که روان انسان را می‌آزارد؛ زیرا بعضی با سعی و تلاش وضعیت اقتصادی عالی ندارند.

با مراجعه به منابع دینی، اعتقادی و جستجو در گزاره‌های دینی، دید انسان نسبت به این مسائل بسیار تغییر خواهد کرد:

نگرانی از آینده، استرس عدم موفقیت و....

انسان، خواهان فتح قله‌های رفیع موفقیت و پیروزی و ساخت آینده بسیار عالی برای خویش است. موانعی که بر سر راه انسان وجود دارد، نگرانی‌ها و استرس‌هایی که نسبت به زمان آینده خود (آینده شغلی، آینده مالی، زندگی و.... بالاخص در جوامعی که مؤلفه‌های سعادت ساز در آن کمرنگ و یا بی‌رنگ است) دارد، عواملی فشارزا بوده و روان انسان را می‌آزارد.

روانشناسان معتقدند: «باید برای آینده برنامه ریزی کرد؛ مشکلات امروز بس است، فردا نگرانی‌های خود را دارد.» (۱۰)

ولی باورهای دینی گزاره‌های دینی انسان را توجه به تلاش، کوشش، همراه با توکل، دعا و امید می‌نماید.

الف: اعتقاد به رزاقیت الهی، تسکین دهنده اضطراب‌ها و استرس‌های ناشی از فقر مالی است.

«أولم یروا ان الله یبسط الرزق لمن یشاء و یقدر ان فی ذلك...»

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «خدا با من تکلم کرد و فرمود: ای محمد! من هرگاه بنده‌ای را دوست داشته باشم، سه چیز به او عطا می‌کنم: دل او را محزون می‌کنم، بدن او را بیمار می‌کنم و دست او را از مال دنیا، خالی می‌گردانم و هرگاه بنده‌ای را دشمن داشته باشم سه چیز به او می‌دهم: دل او را شاد و مسرور می‌کنم، بدنش را صحیح می‌گردانم و دست او را از اموال دنیویّه پر می‌کنم.»^(۱۱)

در حدیث دیگری می‌فرمایند: «مردم همه مشتاق بهشتند و بهشت، مشتاق فقر است.»^(۱۲)
ب: سعی و تلاش کنید: «لیس للانسان الا ما سعی.»^(۱۳)

«من کان یرید العاجله عجلنا له فیها ما نشاء لمن یرید ثم جعلنا له جهنم یصلیها مذموماً مدحوراً و من اراد الآخره و سعی لها سعیها و هو مؤمن فاولئک کان سعیهم مشکوراً کلاً نمد هؤلاء من عطاء ربک و ما کان عطاء ربک محظوراً.»^(۱۴)

سنت امداد الهی بر این است که با تلاش و سعی انسان، نتیجه سعیش را به او بدهد.

ج: توکل به خدا، توسل و دعا

«و علی الله فتوکلوا ان کنتم مؤمنین.»^(۱۵)

«و من یتوکل علی الله فهو حسبه.»^(۱۶)

«توکل یعنی: اعتماد و توکل به خدای متعال و مطمئن بودن دل بنده در جمیع امور به خدا، حواله کردن همه کارهای خود به پروردگار؛ اعتقاد به این که هر کاری که در کارخانه هستی روی می‌دهد همه از جانب خداست و تمام علم و قدرت بر کفایت امور بندگان برای اوست. اعتقاد به اینکه بالاتر از قدرت خدا قدرتی نیست و نه علمی فوق علم او، نه عنایت و مهربانی افزون تر از عنایت و مهربانی اوست.»

با این اعتقاد دل انسان، معتمد به خدا شده و به غیر التفات نمی‌کند.

اما انسانی که این گونه نباشد دل او ضعیف، یقین او سست و همیشه به سبب غلبه او هام، مضطرب و لرزان است.»^(۱۷)

امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر که را سه چیز عطا کردند، سه چیز را از او باز نگرفتند: کسی را که دعا عطا کردند، اجابت هم دادند. کسی را که شکر عطا کردند، او را زیادت‌ی دادند. و کسی را که توکل عطا فرمودند، امر او را کفایت کردند. خداوند فرموده است: «و من یتوکل علی الله فهو

حسبه» و فرموده است «لئن شكرتم لازيدنكم» و فرموده است: «ادعونی استجب لکم.»^(۱۸)
 یک نکته: در توکل، سعی و تلاش و آماده کردن اسباب هم باید باشد؛ چون خدای متعال اسباب را به مسببات بسته و امور را به وسایل ربط داده و امر به تحصیل آن‌ها فرموده، با وجود قدرت او بر این که آدمی را بدون اسباب به مطلوب برساند. امام صادق (ع) می‌فرماید: «خدا دوست دارد که بندگانش مطالب خود را از او با اسبابی که بر ایشان مهیا کرده و به تحصیل آن‌ها امر کرده از او طلب کنند.»^(۱۹)

حوادث و اتفاقات ناگوار

حوادث تلخ روزگار از قبیل طلاق، مرگ، مریضی، تصادفات و.... از دیگر عوامل فشارزانی هستند که انسان برای مقابله، چاره‌ای جز صبر، تفسیر مثبت، نگرش مثبت گرایانه و.... ندارد. در باورهای دینی، این اتفاقات اینگونه تفسیر می‌شود:

امتحان الهی:

این وقایع امتحانات الهی هستند و باید انسان از این امتحانات سر بلند بیرون آید. «ولنبلونکم بشیء من الخوف والجوع ونقص من الاموال والانسف و الثمرات و بشر الصابرين.»^(۲۰)
 «و اما اذا ما ابتلاه فقدر علیه رزقه فيقول ربی اهانن.»^(۲۱)
 «ام حسبتم ان تدخلوا الجنة و لما یأتکم مثل الذین خلوا من قبلکم مستهم البأساء و الضراء و زلزلوا حتی یقول الرسول و الذین معه متی نصر الله.»^(۲۲)

رضا بر قضا و مقدرات الهی

«رضای بر قضا یعنی ترک اعتراض بر مقدرات الهی در ظاهر و باطن، قولاً و فعلاً. صاحب مرتبه رضا پیوسته در لذت و بهجت و سرور و راحتی است؛ چون نزد او بین فقر و غنا، راحت و غنا، بقا و فنا، مرض و صحت و.... فرق نیست. هیچ کدام بر دل او گران نیست؛ چون همه را صادر از خدای متعال می‌داند و هر چه از خدا به او می‌رسد به واسطه محبت حق که در دلش رسوخ کرده، با طبعش موافق است.»^(۲۳)

نعمت بودن بلاها

بلاها دو دسته‌اند: بلاهایی که از جانب خود انسان است، ثمره عمل اوست ولی بلاهایی که از جانب خداست، در اصل، نعمت است ولی ما نمی‌دانیم.
 امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «از جمله چیزهایی که خدا به موسی بن عمران (علیه السلام) وحی کرد این بود که ای موسی! من هیچ خلقی محبوب‌تر به سوی خودم از بنده خود نیافریدم. من او را به بلاها گرفتار می‌سازم؛ چون خیر او در آنهاست. و اگر نعمت دنیا را از او باز گیرم،

خیر آن را در آن می‌دانم. و من به آنچه صلاح اوست، دانا هستم. پس باید او بر بالای من صبر کند و نعمت‌های مرا شکر کند و به قضای من راضی شود تا من او را نزد خود از زمره صدیقین بنویسم.» (۲۴)

از اهل بیت (علیهم‌السلام) روایت شده است: «اگر خدا بنده‌ای را دوست داشته باشد او را مبتلا می‌کند و چون محبت او بیشتر شد، اهل عیال و دولت مال را از او می‌گیرد.» (۲۵)

عدل الهی در بلاها

بلاهایی که از جانب خداست، در حقیقت نعماتی است مجهول که انسان آن را نمی‌شناسد. از سوی دیگر خداوند در مقابل این بلاها، اجر زیادی به انسان می‌دهد؛ مانند اجر بهشت برای کسی که فرزندش را از دست بدهد.

از آنجا که خداوند متعال مبدء و منشاء خیر است و به انسان‌ها خیر می‌رساند، اگر به کسی بلایی برسد خداوند در مقابل، بنا به عدل خود اجر می‌دهد. اگر اجر و بلا مساوی باشند، کاری عبث است و خداوند کار عبث نمی‌کند. پس خداوند اجری بیش از بلا می‌دهد که مقتضای عدل و حکمت اوست. (۲۶)

بلا، مساوی ایمان

امام کاظم (علیه‌السلام) می‌فرماید: «ایمان و بلا، دو کفه ترازو است؛ هر چه ایمان بیشتر، بلا بیشتر.»

هر که در این بزم، مقرب تر است
جام بلا بیشترش می‌دهند.

کلام آخر

ایمان به خداوند متعال و اعتقاد کامل به مبانی دینی، بهترین راه مبارزه با فشار روانی است. «الا بذکر الله تطمئن القلوب» (۲۷). پسته دیتزل معتقد است: «در حقیقت توکل به خدا، مهم‌ترین راه مبارزه با فشار روانی است.» (۲۸)

می‌توان توکل را این گونه تعریف کرد: انسان تمام سعی و تلاش خویش را بکار بندد و با برنامه ریزی عالی کار کند، به خدا هم توکل کند، نتیجه هر چه باشد عالی است.

پی‌نوشت‌ها:

۱- پسته دیتزل. به نقل از روزنامه همشهری، شماره ۱۱۱۱، ترجمه الهام مؤدب، سال چهارم، ۱۳ آبان ۱۳۷۵.

۲- همان.

۳- همان.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

- ۴- سوره روم، آیه ۳۷.
- ۵- همان، آیه ۴۰.
- ۶- سوره عنکبوت، آیه ۱۶.
- ۷- جامع السعادات، ج ۳، ص ۲۲۷.
- ۸- بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۴۹.
- ۹- معراج السعاده، ص ۳۸۸.
- ۱۰- بحار الانوار، مجلسی، ج ۷۲، ص ۴۸.
- ۱۱- همان، ص ۴۹.
- ۱۲- سوره نجم، آیه ۳۹.
- ۱۳- سوره اسراء، آیات ۱۸ و ۱۹ و ۲۰.
- ۱۴- همان، آیات ۲۰-۱۸.
- ۱۵- سوره مائده، آیه ۲۳.
- ۱۶- سوره طلاق، آیه ۳.
- ۱۷- معراج السعاده، صص ۷۸۰-۷۷۹.
- ۱۸- اصول کافی، کلینی، ج ۲، ص ۶، ص ۶۵.
- ۱۹- جامع السعادات، ج ۳، ص ۲۲۸.
- ۲۰- سوره بقره، آیه ۱۵۵.
- ۲۱- سوره فجر، آیه ۱۶.
- ۲۲- سوره بقره، آیه ۲۱۴.
- ۲۳- معراج السعاده، ص ۷۶۷.
- ۲۴- اصول کافی، ج ۲، ص ۷، ص ۶۱.
- ۲۵- بحار الانوار، ج ۸۱، ص ۱۸۸.
- ۲۶- باب حادی عشر، علامه حلی، باب عدل.
- ۲۷- «الذین آمنوا و تطمنن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمنن القلوب»، سوره رعد، آیه ۲۸.
- ۲۸- پینه دیزل، به نقل از روزنامه همشهری، شماره ۱۱۱۱.