

بررسی توصیفی - تطبیقی راه‌های فیزیکی - جسمانی مقابله با پیسکوز بر اساس گزاره‌های دینی و روان‌شناسی

معصومه نوازی^۱

لیلا خانی اوشانی^۲

محمد شعبان‌پور شش‌پلی^۳

چکیده

بیماری‌های روانی، به‌ویژه پیسکوز، دسته‌ای از اختلالات روانی هستند که توان فرد در تفکر، احساس و رفتار را مختل می‌کنند و انجام امور روزمره را دشوار می‌سازند. برخی بیماران تنها یک دوره این بیماری را تجربه می‌کنند، اما برای بسیاری، علایم به صورت دوره‌ای باز می‌گردند. از دیدگاه برخی پژوهشگران دینی، ایجاد ارتباط و پیوند با خداوند متعال می‌تواند به عنوان مکانیسمی روان‌شناختی برای مقابله و کنترل این اختلال عمل کند و این حالت درونی ناخوشایند با مواجهه آگاهانه و پی‌جویی جدی قابل رفع است. این تحقیق با رویکرد توصیفی - تطبیقی، آموزه‌های دینی و نظرات روان‌شناسان متخصص را بررسی و با مقایسه دیدگاه‌ها به راهکاری برای مقابله با بیماری‌های روانی پرداخته است. نتایج پژوهش، سه راهکار فیزیکی - جسمانی را به عنوان راه‌های مؤثر شناسایی کرده است: مداخلات تخصصی و دارودرمانی، تغذیه مناسب و معطوف کردن توجه به امور سازنده. در همه این موارد هماهنگی قابل توجهی بین دیدگاه‌های روان‌شناسی و تعالیم دینی وجود دارد.

بررسی توصیفی - تطبیقی راه‌های فیزیکی - جسمانی مقابله با پیسکوز بر اساس گزاره‌های دینی و روان‌شناسی

۱. دانشجوی دکتری تفسیر تطبیقی، دانشگاه یزد، navazimv@yahoo@gmail.com

۲. نویسنده مسؤول، دانشجوی دکتری قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی، le.khani.90@gmail.com

۳. استادیار گروه قرآن و حدیث، دانشگاه علامه طباطبائی، mohammadshabanpour@gmail.com

واژگان کلیدی

بیماری‌های روحی - روانی، تغذیه مناسب، ورزش، صله رحم، علوم میان‌رشته‌ای روان‌شناسی و قرآن و حدیث

درآمد

پیسکوز از جمله اختلالات روانی است که با تغییرات محسوس در فرآیندهای تفکر، خلق و خو و رفتار فرد، همراه بوده و به دنبال آن موجب اختلال در کارکرد روانی و اجتماعی می‌گردد. این اختلال ممکن است در نتیجه فشارهای روانی نظیر استرس مزمن، احساس تنهایی، افسردگی، مشکلات بین فردی یا فقدان عزیزان بروز نماید و شدت آن در افراد مختلف متفاوت است. این اختلالات، عزت نفس، روابط اجتماعی و توانایی عملکرد روزمره آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سلامت روان از این رو اهمیت فراوانی دارد که ارتباط نزدیکی با سلامت جسمانی دارد و به عنوان مکمل آن شناخته می‌شود، به طوری که فقدان بهداشت روانی، سلامت جسم را نیز تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. بنابراین، ضرورت دارد روش‌های درمانی مؤثر و علمی برای پیشگیری و مقابله با بیماری‌های روانی طراحی و اجرا شود. علی‌رغم تلاش‌های گسترده اندیشمندان و متخصصان روان‌شناسی و حوزه‌های مرتبط برای ارائه راهکارهای مؤثر، هنوز پیشرفت قابل توجهی در زمینه پیشگیری و درمان پایدار بیماری‌های روانی به دست نیامده است. از سوی دیگر، آموزه‌های دین اسلام به عنوان چارچوبی جامع و متعالی، با هدف سعادت و تعالی انسان‌ها در تمام اعصار، رهنمودهای کاربردی و اثرگذاری درباره علل بروز بیماری‌های روانی و روش‌های درمانی آن ارائه کرده است. در این نوشتار سعی شده تا به شیوه‌ای توصیفی - تطبیقی، راهکارهای درمانی (فیزیکی - جسمانی) مقابله با پیسکوز در آموزه‌های دین اسلام و منابع روان‌شناسی مورد بررسی و تطبیق قرار گیرند. پرسش‌های اساسی این مطالعه عبارتند از:

- راهکار درمانی روان‌شناسان جهت مقابله با بیماری‌های روانی کدامند؟
- آموزه‌های اسلامی جهت مقابله با بیماری‌های روانی چه راهکاری را ارائه می‌دهند؟
- نکات اشتراک و افتراق این دو مکتب به چه شکل است؟

با بررسی پیشینه مسأله پژوهش در پایان‌نامه‌ها و مقالات، پژوهشی که به تبیین مسأله مقاله حاضر بپردازد، یافت نشد. البته پژوهش‌های مشابهی در این زمینه صورت گرفته که گزارشی کوتاه از مهم‌ترین آنها ارائه می‌شود:

- پایان‌نامه بررسی تطبیقی عوامل اضطراب و استرس و راهکارهای مقابله با آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، رقیه چهارمحالی، دانشکده علوم قرآنی کرمانشاه، ۱۳۹۶. نویسنده در این پژوهش با روش تحلیلی - اسنادی به بررسی مفهوم استرس و اضطراب از متون اسلامی و روان‌شناسی می‌پردازد. همچنین راهکار مقابله با این اختلالات را در منابع روان‌شناسی و آموزه‌های دینی مورد تطبیق و بررسی قرار می‌دهد.

- پایان‌نامه فشار روانی و راهکارهای مقابله با آن از منظر قرآن کریم، فاطمه فتحی، دانشگاه اراک، ۱۳۹۱. در این پژوهش با استفاده از روش اسنادی - کتابخانه‌ای به منابعی در زمینه راهکار مبارزه با فشار روانی از دیدگاه قرآن کریم مراجعه شده است. سپس به استخراج پاسخ‌های سؤالات پژوهش اقدام گردیده و بعد از طبقه‌بندی، به ارائه اطلاعات پرداخته شده است و در آخر، به نتیجه‌گیری و ارائه راهکار اقدام می‌کند.

- مقاله بررسی تطبیقی مفهوم سلامت روانی از منظر دین اسلام و روان‌شناسی نوین، امید ویسی، مسلم امیری و مریم محمدی، مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی علوم تربیتی و آموزش و پرورش، مهر ۱۴۰۰، شماره ۴۰، ص ۲۳ - ۴۵. نویسندگان در این مقاله به شیوه توصیفی - تحلیلی به ارزیابی و تطبیق دیدگاه دین اسلام و نظریه‌های روان‌شناسان در زمینه سلامت روان پرداخته و پیش‌فرض‌های لازم را آیات و احادیث گرفته و بر اساس آنها سعی نموده تا ارتباطی میان دین اسلام و روان‌شناسی نوین ایجاد نماید. در پایان به بررسی تأثیرات متقابل آنها بر یکدیگر پرداخته است.

- مقاله قرآن و راهکارهای معنوی جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها، محمد رضا نورمحمدی و الهام مردان‌پور شهرکردی و مریم راستی، مجله کتاب قیم، تابستان ۱۳۹۰، شماره ۲، ص ۷۹. نگارندگان در این مقاله، آیات مرتبط با راهکار معنوی، جهت تأمین بهداشت روانی انسان‌ها را استخراج کرده و آنها را در چهار محور یعنی راهکارهای معرفتی، رفتاری و عاطفی تقسیم‌بندی کرده‌اند.

با توجه به آن‌چه بیان شد، درباره راهکار معنوی قرآن کریم جهت مقابله با بیماری‌های روانی، آثار و مقالات متعددی چاپ شده است، اما در موضوع پژوهش حاضر که متمرکز بر راهکار فیزیکی - جسمانی در مقابله با بیماری‌های روانی در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی است، پژوهشی وجود ندارد.

الف) شناخت مفهوم بیماری‌های روحی - روانی

انحرافات و ناراحتی شدید روحی را در اصطلاح روان‌شناسان «پیسکوز» و مبتلایان این نوع اختلال‌ها را «پیسکوتیک» می‌گویند. به این معنا که شخصیت انسان در حالت‌های پیسکوز دچار تجزیه شده و روابط آن با دنیای خارج کم و بیش، قطع می‌شود. در این حالت در عالم پندار، چیزهایی به فکر انسان می‌رسد که با حقیقت بستگی ندارد. پیسکوزهای معروف عبارتند از: نوراستنی (خستگی اعصاب که باعث عدم توانایی در تمرکز فکر می‌شود)، هیستری (نوعی هیجانات عاطفی که نشانه عدم رشد، بلوغ و شخصیت است)، افسردگی، جنون جوانی، مالیخولیایی (جنون افسردگی و حالت حزن افسردگی است که مانع فعالیت‌های اجتماعی بیمار می‌شود) و دیوانگی.^۴ بیماران روانی که دارای یکی از پیکسوزها باشند، کسانی هستند که شخصیت خود را از دست داده و با محیط خارج خود بیگانه و یا شخصیت آنها تجزیه شده است. روان انسان، دستگاه منظمی است که به طور خودکار وظایفی را انجام می‌دهد؛ مثلاً در برابر شادی‌ها، مسرور و از مشاهده ناراحتی‌ها، متأثر می‌شود. لکن گاهی ممکن است عوارض ناگهانی، این انتظام را به هم بزند و دستگاه روان را از وظایف خود باز دارد. بیماران روانی با خودشان هم بیگانه می‌شوند. آنها نمی‌توانند با توجه به مقررات اجتماع با دیگران رابطه ایجاد کنند و خود را نسبت به همه بیگانه می‌شمارند. حرکات و رفتار آنها غیر عادی و برخورد آنان نیز غیر طبیعی است.^۵

برای بیماری روانی یک تعریف جامع مورد قبول همگان، ارائه نشده است و معمولاً اندیشمندان روان در معرفی بیماری‌های روانی به ذکر آثار، علایم و نشانه‌ها بسنده می‌کنند. شاید بتوان گفت بیماری روانی، خارج شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصبان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده، سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد، کینه‌توزی، عقده حقارت و احساس کمتری از نشانه‌های آن می‌باشد. در تعریف و شناساندن بیماری روانی، بر اساس یک تعبیر فلسفی «تُعرفُ الْأَشْيَاءُ بِأَضْدَادِهَا»، می‌توان از تعریف سلامتی کمک گرفت. بیماری ضد سلامتی است. همه آن چیزهایی که در تحقق سلامت روان انسان دخیلند، اگر وجود نداشته باشند، بیماری تحقق پیدا می‌کند.

۴. ن. که نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، ص ۱۷ - ۱۸.

۵. ن. که دایرة المعارف روان‌شناسی، ص ۱۵۹.

در منابع اسلامی، اختلال روانی و به هم خوردن سیستم خلقی فرد را بیماری قلب تعبیر می‌کنند.^۶ به عنوان نمونه امام علی علیه السلام می‌فرماید:

الْعَمُّ يَقِضُّ النَّفْسَ وَيَطْوِي الْإِنْسِاطَ.^۷

اندوه و افسردگی، نفس را گرفته می‌کند و انبساط و گشادی را در می‌نوردد.

و در جایی دیگر می‌فرمایند:

الْأَحْزَانُ أَسْقَامُ الْقُلُوبِ كَمَا أَنَّ الْأَمْرَاضَ أَسْقَامُ الْأَبْدَانِ.^۸

غم‌ها دردهای دل هاست همان‌طور که بیماری‌ها دردهای بدن هاست.

«روان» کلمه‌ای است فارسی که معادل آن در فرهنگ قرآنی، نفس یا روح است. بیماری و سلامت روان، در قرآن و حدیث اغلب به قلب که شوونی از روح و نفس است، نسبت داده شده است که در فارسی از آن به «دل» تعبیر می‌شود.^۹

بنابراین پیسکوز به عنوان اختلال شدید روانی که موجب تجزیه شخصیت و قطع ارتباط با واقعیت می‌شود، با علائم و انواع گوناگونی همچون افسردگی و هیستری شناخته می‌شود. تعریف جامع بیماری روانی هنوز مورد اجماع نیست، اما در هر دو دیدگاه روان‌شناسی و منابع اسلامی، اختلال روانی، ناشی از عدم تعادل در سلامت روان یا «دل» و «نفس» است که عملکرد طبیعی فرد را مختل می‌کند و به بیگانگی با خود و محیط می‌انجامد.

ب) راهکار فیزیکی - جسمانی مقابله با بیماری‌های روحی - روانی

در روان‌شناسی، روش‌های مختلفی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی و روانی مطرح شده است که یکی از مهم‌ترین آنها، راهکار فیزیکی و جسمانی است. این راهکار شامل اقداماتی مانند مراجعه به متخصص، رعایت تغذیه مناسب و عطف توجه به امور دیگر می‌باشد.

۶. ن. که نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، ص ۴۴.

۷. غرر الحکم، ص ۱۱۳.

۸. الدعوات، ص ۱۱۸.

۹. ن. که نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، ص ۱۷.

۱. مراجعه به متخصص، معاینه بالینی، دریافت و مصرف دارو

فرد مبتلا به احساس تنهایی، در نخستین گام با تن دادن به معاینه بالینی از فواید آن بهره‌مند می‌گردد. او در صورت لزوم و به تشخیص متخصص بهداشت روان، به دریافت و مصرف دارو مداومت می‌ورزد. متخصصان حرفه‌ای با معاینه بالینی و گرفتن تست‌های لازم و متناسب، به ریشه مشکل دست می‌یابند. امتیاز آنها این است که بر خلاف دوستان و اعضای خانواده، می‌توانند بدون این که خودشان از لحاظ عاطفی تحلیل بروند، به دیگران کمک کنند.^{۱۰} متخصصان و مشاوران می‌توانند از طریق ارتباط منطقی، احساس تنهایی را استخراج نمایند و حمایت‌هایی از قبیل کمک به تفکر منطقی، حفظ و افزایش عزت نفس به همراه ایجاد انگیزش و فراهم آوردن فضا و زمان لازم برای شخص، جهت ارتباط با خویش و جهان درونی خود را برای بیمار فراهم سازند.^{۱۱} پس از مراجعه و معاینه بالینی مشاور و روان‌شناس، در صورت لزوم به روان‌پزشک ارجاع داده می‌شود و در جهت انتخاب راه‌های مقابله‌ای مفید و کارآمد، می‌توان از فواید دارودرمانی نیز جهت تسریع در امر بهبود، استفاده‌های لازم را برد. همواره باید مراقب بود که دارودرمانی بدون استفاده از راه‌های مقابله‌ای دیگر سودمند نیست. به گفته دانش‌پژوهان این عرصه، دارودرمانی به صورت انحصاری معایب خاص خود را دارد و در عین حال که سریع جواب می‌دهد اما در مقایسه با راه‌های مقابله‌ای دیگر، اثرات کوتاه‌مدت‌تری دارد. افزون بر آن، عوارض احتمالی داروها را نباید نادیده گرفت. اثرات راه‌های مقابله‌ای دیگر غیر از دارو معمولاً پدیدارند، اما آثار دارو سریع از بین می‌رود.^{۱۲}

در روایات رسیده از معصومان (علیهم‌السلام) نیز بر اهمیت سلامتی و درمان بیماری تأکید شده است. پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) در زمینه معالجه بیماری و مصرف دارو چنین می‌فرماید:

تَعَالَجُوا وَ لَا تَتَكَلَّوْا، فَإِنَّ اللَّهَ الَّذِي أَمَرَ صَ قَدْ خَلَقَ الْأَدْوِيَّةَ

الْمُتَعَالَجِ بِهَا.^{۱۳}

معالجه کنید و واگذار نکنید؛ خداوندی که بیمار کرده است، داروهایی که انسان را معالجه می‌کند، خلق کرده است.

۱۰. ن. که مهارت‌های زندگی، ص ۹۱.

۱۱. ن. که نایب‌های تنها و فواید تنهایی، ص ۶۹.

۱۲. ن. که مقاله «اثر بخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی».

۱۳. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۷۱.

برخی روایت‌ها حکایت‌گر این هستند که پیامبر اکرم (ﷺ) بیماران را به پزشک ارجاع می‌دادند. برای نمونه در بحار الانوار چنین آمده است:

«ان رجلاً جرح على عهد رسول الله (ﷺ) فقال: ادعوا له الطبيب. فقالوا: يا رسول الله و هل يغني الطبيب من شيء؟ فقال: نعم ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء»^{۱۴}

مردی در زمان رسول خدا (ﷺ) زخم خورد. حضرت فرمود: برایش پزشکی بیاورید. گفتند: یا رسول الله، پزشک، سودی دهد؟ فرمود: آری، خدا دردی نداده، جز آن که درمانی برایش نهاده است. چون این حدیث از اطلاق برخوردار است، منظور از بیماری، هم می‌تواند بیماری جسمی باشد و هم بیماری روانی. در طبقات ابن سعد درباره «حارث بن کلدۀ» چنین آمده است:

او پزشک عرب بود و پیامبر (ﷺ) هر کسی را که بیمار بود فرمان می‌داد پیش او برود و برای بیماری خود از او بپرسد.^{۱۵} برای نمونه، سعد بن ابی وقاص چنین می‌گوید:

بیمار شدم. پیامبر (ﷺ) به عیادت من آمدند و دست خود را میان سینه‌ام نهادند که سردی و لطافت آن را در قلب خود احساس کردم. سپس به من فرمودند: تو از لحاظ قلبی بیماری، به حارث بن کلدۀ ثقفی مراجعه کن که او طبیب است.^{۱۶}

با توجه به نمونه‌های یادشده، مراجعه به متخصصان سلامت روان و انجام معاینات بالینی، نخستین گام درمانی است که به تشخیص ریشه مشکلات کمک می‌کند. روان‌شناسان از طریق ارتباط منطقی، حمایت‌های عاطفی و افزایش عزت نفس، فضای مناسبی برای بهبود وضعیت روانی فرد فراهم می‌آورند و در صورت نیاز، با همکاری روان‌پزشکان، دارودرمانی را به عنوان مکمل راههای مقابله‌ای به کار می‌برند. از منظر دینی نیز معالجه و مصرف دارو

۱۴. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۷۲.

۱۵. الطبقات الكبرى، ج ۶، ص ۴۷.

۱۶. معرفة الصحابة، ج ۲، ص ۸۷.

سفارش شده و پیامبر اکرم ﷺ به استفاده از دارو و درمان فرمان می‌دهند، چون هر بیماری‌ای، درمانی دارد که خداوند برای آن آفریده است.

۲. تغذیه مناسب

تغذیه بر سلامت روان و عملکرد سلول‌های عصبی تأثیرگذار است. کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی با بیماری‌های روحی از جمله افسردگی، اضطراب و مشکلات رفتاری ارتباط دارد. یکی از رهنمودهای قرآنی در تحقق سلامت روان، تغذیه صحیح است. تغذیه صحیح از نگاه آموزه‌های وحیانی، آثاری از قبیل آرامش روان، ارضای حسّ خضوع و اخلاق‌مداری را به دنبال دارد. انسان مؤمن، خوردن و تغذیه را زمینه تأمین سلامت روح و روان خود می‌داند و به سه شاخص طیب، حلال بودن و استفاده به حدّ و اندازه توجه دارد.^{۱۷} نحوه تأثیرگذاری تغذیه بر اخلاق و رفتار و روان انسان، به دو صورت مستقیم و غیر مستقیم است. گاهی انسان به دلیل سوء تغذیه، دچار ضعف جسمانی می‌شود و در نتیجه به افسردگی، ضعف اعصاب، بدخلقی و بی‌حوصلگی گرفتار می‌آید. گاهی نیز طبیعت خود غذا از نظر حلال بودن، پاکیزه بودن یا افراط و تفریط، اثر خود را می‌گذارد.^{۱۸} در روایات، مصادیقی از این نوع تأثیرگذاری بیان شده است. برای نمونه، گوشت اگر به اندازه نیاز بدن مصرف شود، موجب خوش اخلاقی، اعتماد به نفس و شجاعت در انسان می‌شود مثلاً در روایتی از امام صادق (ع) آمده:

وَمَنْ تَرَكَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا سَاءَ خُلُقُهُ.^{۱۹}

هر کسی چهل روز، خوردن گوشت را ترک کند، خلق و خوی او بد و زشت می‌شود.

ولی همین ماده غذایی اگر به صورت افراطی خورده شود، موجب قساوت قلب در انسان می‌گردد:

مَنْ أَكَلَ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ صَبَاحًا قَسَا قَلْبُهُ.^{۲۰}

هر کسی چهل روز گوشت بخورد، سنگ‌دل می‌شود.

۱۷. النحل، ۱۱۴؛ عبس، ۲۴ - ۳۲؛ البقرة، ۱۶۸ و ۱۷۲؛ ن. ک: تأثیر تغذیه بر اخلاق، ص ۲۱.

۱۸. ن. ک: مقاله «تبیین نقش تغذیه بر اخلاق و سلامت روان در رهیافت سبک زندگی اسلامی».

۱۹. الکافی، ج ۶، ص ۳۰۹.

۲۰. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۳۹۴.

در روایات متعدّد، خوراکی‌هایی که اندوه را برطرف می‌سازند، معرفی شده‌اند. مثلاً امام صادق (ع) می‌فرمایند:

إِنَّ نَوْحًا (ع) شَكَاهُ إِلَى اللَّهِ الْغَمَّ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيْهِ أَنْ كُلِ الْعِنَبَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْغَمِّ.^{۲۱}

نوح (ع) از دچار شدن به اندوه به خداوند شکوه کرد. خداوند به وی چنین وحی فرستاد: انگور بخور که آن، اندوه را می‌زداید.

در حدیث دیگری از قول پیامبر (ص) نقل شده:

عَلَيْكُمْ بِالزَّيْبِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْحَمْرَةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيُشَدُّ الْعَصَبَ وَيَذْهَبُ بِالْإِعْيَاءِ وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيَطْبِئُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْغَمِّ.^{۲۲}

بر شما باد بر مویز؛ چراکه تلخی را می‌زداید، بلغم را می‌برد، پی را استحکام می‌بخشد، رنجیدگی را از میان برمی‌دارد، خلق و خو را خوش می‌سازد، نفس را خوشبو می‌کند و اندوه را می‌برد.

از دیگر میوه‌هایی که در روایات ائمه (ع) برطرف‌کننده اندوه معرفی شده «به» است. امام صادق (ع) می‌فرمایند:

السَّفَرَجُلُ يَذْهَبُ بِهِمُ الْحَزِينَ كَمَا تَذْهَبُ الْيَدُ بِعَرَقِ الْجَبِينِ.^{۲۳}

به، غم فرد اندوهگین را برطرف می‌کند، چنانکه دست، عرق از پیشانی برطرف می‌کند.

امروزه دانش تجربی، وابستگی بین تغذیه و خصلت‌های اخلاقی بشر را اثبات نموده است. کارشناسان تغذیه بر این باورند که اگر بدن انسان از نظر انواع و مقدار مواد شیمیایی و ترکیبات طبیعی لازم خود در حد تعادل قرار داشته باشد، خلق و رفتار او متعادل می‌شود. تغذیه نامناسب،

۲۱. مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۳۷۷.

۲۲. الخصال، ج ۲، ص ۳۴۴.

۲۳. الکافی، ج ۶، ص ۳۵۸.

می‌تواند تعادل بدن را به هم بزند. به عنوان نمونه، بسیاری زنانی که دچار کم‌خونی هستند، دچار افسردگی و خستگی زودرس می‌شوند یا برخی با کمبود ویتامین‌هایی مواجه‌اند که این کمبودها روی سیستم عصبی و رفتاری آنها بسیار مؤثر است. افرادی که به طور منظم و سر وقت غذا نمی‌خورند قند خونسشان ثبات لازم را ندارد و این بر قدرت تفکر و تمرکز و خلق و خوی آنها تأثیر می‌گذارد.^{۲۴} برای بعضی از مردم، غذا خوردن ممکن است ابزاری برای آرام کردن احساسات منفی چون فشارهای روحی، عصبانیت، اضطراب، خستگی مفرط، غمگینی و تنهایی باشد. همه این حالات منفی، ممکن است ناشی از عوامل گوناگونی، مانند حوادث مهم زندگی یا مشکلات ساده روزانه باشد. خوراکی‌های آسان (تنقلات) در مواقع پیش آمدن مشکل، باعث تثبیت و آرامش روحی در کوتاه‌مدت می‌شوند، ولی در درازمدت سبب به وجود آمدن عادات غذایی نادرست و مغایر با اصول بهداشتی می‌گردند.^{۲۵}

بنابراین می‌توان گفت تغذیه نقش مهمی در سلامت روان و عملکرد سلول‌های عصبی دارد و کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی با اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب مرتبط است. آموزه‌های اسلامی، تغذیه صحیح را به عنوان راهی برای حفظ آرامش روان، اخلاق‌مداری و افزایش عزت نفس شمرده و بر اعتدال در مصرف تأکید دارند. روایات متعددی تأثیر مستقیم و غیر مستقیم تغذیه بر خلق و خو را بیان کرده و برخی خوراکی‌ها مانند گوشت، انگور و مویز را در بهبود یا بدتر کردن اخلاق مؤثر شمرده‌اند. تحقیق‌های روان‌شناسی و منابع دینی در این زمینه هم‌سویی دارند؛ با این تفاوت که منابع اسلامی به شاخصه حلال و طیب بودن نیز اصرار می‌ورزند.

۳. عطف توجه به امور دیگر

مهم‌ترین روش مقابله با پیسکوز، معطوف نمودن توجه به امور دیگر است. توجه‌برگردانی یعنی منحرف ساختن توجه از مسائلی که نمی‌توان تغییرشان داد یا حداقل اکنون نمی‌توان در موردشان کاری کرد. این تلاش از طریق اندیشیدن به چیزهایی دیگر یا پرداختن به کارهایی دیگر و حضور در اجتماع و تفریحات صورت می‌پذیرد.^{۲۶} ذیل عطف توجه به امور دیگر می‌توان مواردی مانند اشتغال به کار، مطالعه، تفریح، حضور در طبیعت، سفر، ورزش منظم، روحیه شوخ‌طبعی و حفظ روابط خانوادگی را نام برد.

۲۴. ن. که مقاله «نقش تغذیه در اخلاق».

۲۵. ن. که دانستی‌های بهداشت تغذیه سلامت در نگاه قرآن و احادیث معصومان (علیهم‌السلام) با دیدگاه علم روز، ص ۷۶.

۲۶. ن. که مهارت‌های زندگی، ص ۶۱.

۱/۳. اشتغال به کار

کارکردن و داشتن شغلی مناسب، نه تنها وسیله‌ای برای امرار معاش و تأمین مایحتاج مادی زندگی است، بلکه از عوامل بسیار مهم در احساس شخصیت، عزّت، استقلال و اعتماد به نفس است. کسانی که با حاصل دسترنج خود امرار معاش می‌کنند، در باطن احساس افتخار و عزّت و سربلندی دارند و خود را یک عضو فعال و تأثیرگذار در جامعه می‌دانند. در مقابل، بیکاری موجب یأس، سرخوردگی، احساس ضعف و بی‌شخصیتی می‌شود. امام باقر علیه السلام در نکوهش بیکاری و تنبلی می‌فرمایند:

إِيَّاكَ وَ الْكَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَأَمَّا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ. مَنْ كَسِلَ لَمْ يُؤَدِّ
حَقًّا وَ مَنْ ضَجِرَ لَمْ يَصْبِرْ عَلَى حَقٍّ. ۲۷

از کاهلی و افسردگی بپرهیز، زیرا این دو، کلید تمام بدی‌هاست.
آدم تنبل، حقی را نمی‌تواند ادا کند و آدم افسرده‌حال نمی‌تواند در
حق، بردباری ورزد.

امیر المؤمنین علی علیه السلام نیز فرمودند:

النَّفْسُ إِنْ لَمْ تَشْغَلْهُ شَغَلَكَ. ۲۸

اگر تو نفس را به کاری مشغول نکنی، او تو را مشغول می‌کند.
نفس انسان به ویژه قوهٔ خیال آدمی به گونه‌ای است که اگر بیکار باشد، انسان را به تباهی
و فساد خواهد کشاند؛ اما کار و فعالیت موجب می‌شود که قوهٔ خیال، چندان مجالی برای به
انحراف کشاندن انسان نیابد. ۲۹

اشتغال، افزون بر اینکه از انفجار انرژی‌های متراکم جلوگیری می‌کند، مانع پیدایش افکار
و وسوس و خیالات شیطانی نیز می‌شود. ولتر ۳۰ یکی از فیلسوفان عصر روشنگری بر این باور
است که هر وقت احساس می‌کنم درد و رنج بیماری می‌خواهد مرا از پای درآورد، به کار پناه

۲۷. تحف العقول، ج ۱، ص ۲۹۵.

۲۸. غرر الحکم، ص ۳۱۸.

۲۹. ن. که آیین زندگی اخلاق کاربردی، ص ۱۰۷.

۳۰. Voltaire.

می‌برم. کار، بهترین درمان دردهای درونی من است. پاسکال^{۳۱} نیز عقیده داشت مصدر کلیه مفاسد فکری و اخلاقی، بیکاری است. هر کشوری که بخواهد این عیب بزرگ اجتماعی را رفع نماید، باید مردم را به کار وادارد تا آن آرامش عمیق روحی که عده معدودی از آن آگاه‌اند، در عرصه وجود افراد برقرار شود.^{۳۲}

بنابراین کارکردن و داشتن شغلی مناسب علاوه بر تأمین معاش، نقش مهمی در افزایش عزت نفس، استقلال و احساس ارزشمندی فرد دارد و موجب احساس افتخار و اثرگذاری در جامعه می‌شود. بیکاری اما می‌تواند منجر به سرخوردگی، یأس و ضعف شخصیت شود، چنانکه در تعالیم اسلامی نیز به شدت از کاهلی و افسردگی نهی شده است. بزرگان دینی و فیلسوفان نیز بر این باورند که فعالیت و اشتغال، بهترین راه پیشگیری از انحطاط فکری و آرامش‌بخش روح است.

۲/۳. مطالعه

مطالعه و کتاب‌خوانی بر روی سلامت روان افراد، تأثیر مثبتی دارد، به گونه‌ای که هرچه میزان مطالعه افزایش یابد بیماری‌های روحی و روانی نظیر افسردگی و تنش‌های عصبی همچون استرس کاهش می‌یابد. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

مَنْ تَسَلَّى بِالْكِتَابِ لَمْ تَقْتَهُ سَلْوَةً.^{۳۳}

کسی که با کتاب‌ها خود را آرامش دهد، هیچ آرامشی را از دست ندهد.

همچنین امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ هَرَجٌ لَا يَأْنِسُونَ فِيهِ إِلَّا بِكُتُبِهِمْ.^{۳۴}

روزگار پر از فتنه‌ای بر مردم خواهد شد که جز به کتاب‌هایشان انس و آرامش نگیرند.

۳۱. Pascal.

۳۲. ن. کد آیین زندگی اخلاق کاربردی، ص ۱۰۰ - ۱۰۷.

۳۳. غرر الحکم، ص ۲۳۳.

۳۴. الکافی، ج ۱، ص ۵۲.

صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که کتاب، از عالی‌ترین غذاهای روح و شفابخش‌ترین دوی امراض معنوی انسان است. پژوهش‌ها مطالعه را غذای روح و داروی شفابخش برای مشکلات معنوی و روانی می‌شمارند.

۳/۳. تفریح، پیوند با طبیعت و مسافرت

از آنجایی که انسان دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است و این دو بعد بر همدیگر اثر می‌گذارند؛ باید توجه داشت که تفریح، حضور در طبیعت و مسافرت، برای بازپروری و نشاط در کار، رغبت و رشد در تمام جهات زندگی یک ضرورت است. از آنجایی که طبیعت زیبا و دل‌پذیر، زمینه‌ساز جذب و گرایش بسیاری از انسان‌ها به سوی خود می‌باشد، نقش مؤثری برای مقابله با بیماری‌ها و اختلالات روانی از جمله پیسکوز خواهد داشت. بدین رو انسان می‌تواند در مواقع بغرنج و غم‌زا که دچار احساسات رنج‌آور روحی - روانی و به تعبیری پیسکوز می‌گردد و در تمامی مراحل زندگی، از طبیعت زنده و پویا جهت تسلی خاطر خویش بهره لازم را ببرد. گوهر و ذات طبیعت، تسلی بلکه تعالی‌بخش است و خیر و سخاوت را به ارمغان می‌آورد. به همین جهت در دین اسلام، جهانگردی، سیر و سفر، مطالعه طبیعت و گردش‌های هدف‌دار، یک وظیفه و ارزش است.

قرآن کریم انسان‌ها را به سیر و سفر در زمین و طبیعت‌گردی دعوت می‌کند. گردش در طبیعت، می‌تواند انسان را به فکر وادارد. با مطالعه دقیق در آفرینش، شک و تردید خود را برطرف کرده و خدا را بهتر می‌توان شناخت.^{۳۵} در نهایت می‌توان به این نتیجه رسید که با وجود حضور خداوند در تمامی اجزای زندگی انسان، حس تنهایی و بی‌کسی، احساسی اشتباه است. این تفکر می‌تواند از احساسات دردناک ناشی از پیسکوز و دیگر ناراحتی‌های روحی - روانی جلوگیری کند. در آیات متعددی، آدمیان به سیر و سفر در طبیعت فراخوانده شده‌اند. در آیه ۲۰ سوره عنکبوت آمده است:

قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ.

بگو: در زمین بگردید و بنگرید خداوند چگونه آفرینش را آغاز کرده است.

۳۵. ن. که تفسیر نور، ج ۷، ص ۱۲۷.

گردش در طبیعت و دیدن بزرگی خداوند، با توجه کردن به اراده و قدرت در خلق نفوس و آیات و با ایجاد احساس سبکی و رهاشدن، ارتباط دارد.^{۳۶} خداوند در قرآن کریم فرموده است:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ. وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ.^{۳۷}

و در زمین، آیاتی برای جویندگان یقین است و در وجود خود شما (نیز آیاتی است)؛ آیا نمی بینید؟

حضرت علی علیه السلام در حکمت ۴۰۰ نهج البلاغه می فرماید:

النَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ شُرَّةٌ.

نگاه به سبزه زار، درمان کننده و نشاط آور است.

ایشان در جای دیگری می فرمایند:

اوقات سرور و شادمانی، فرصت مناسبی برای طراوت روح و جان است.^{۳۸}

همچنین در حدیث دیگری می فرماید:

السُّرُورُ يَسْطُرُ النَّفْسَ وَيُثِيرُ النَّشَاطَ.^{۳۹}

سرور و شادمانی، مایه انبساط روان و افزایش طراوت است.

یکی از مؤثرترین روش های تغییر روحیه و دوری جستن از حالات منفور بیماری های روحی، اقدام به مسافرت جهت برگرداندن توجه از رنج ها و ناراحتی هاست. در سفر، انسان با رویدادهایی نو و متفاوت آشنا می شود. کسب تجربه های جالب، خاطرات به یاد ماندنی و هیجانات بیشتر نسبت به شرایط عادی زندگی باعث جداشدن احساسات منفی از انسان می شود.^{۴۰} به گفته طبرسی، معصومان علیهم السلام که اولین و بزرگ ترین روان شناسان عالم امکان

۳۶. ن. که مقاله «بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی».

۳۷. الذاریات، ۲۰ و ۲۱.

۳۸. غرر الحکم، ص ۳۱۹.

۳۹. غرر الحکم، ص ۳۱۹.

۴۰. ن. که چند گام تا پیروزی بر روزمرگی پاسخی به علل و عوامل احساس دل تنگی و تنهایی، ص ۱۷۸.

هستند، در باب مسافرت کردن، بسیار سفارش کرده‌اند. به عنوان مثال رسول خدا ﷺ می‌فرمایند:

مسافرت کنید تا سالم بمانید.^{۴۱}

انسان دارای دو بُعد جسمانی و روحانی است که بر یکدیگر تأثیرگذارند. تفریح، حضور در طبیعت و مسافرت برای بازسازی روح و افزایش نشاط، ضروری است و در قرآن کریم و تعالیم اهل بیت (علیهم‌السلام) به آن سفارش شده است. گردش در طبیعت نه تنها آرامش‌بخش و نشاط‌آور است، بلکه زمینه‌ساز رشد فکری و ارتباط عمیق‌تر با آفرینش و خداوند می‌شود. همچنین، سفر و تجربه‌های نو با ایجاد هیجان و خاطرات مثبت، به تخلیه احساسات منفی کمک کرده و موجب بهبود روحیه می‌گردد.

۴/۳. ورزش

پژوهش‌های جدید نشان‌گر آن است که سلامتی روان و جسم، در گروی ورزش است. جسم و روح قوی هر دو از رهگذر ورزش، قابل دست‌یابی هستند. داشتن یک روح قوی، انسان را در مقابل بسیاری از امراض روحی - روانی از جمله احساس دردناک تنهایی مقاوم می‌سازد. انسانی که اهل ورزش است احساس شادابی بیشتری دارد و از روحیه بالایی برخوردار است و این موقعیت، ارتباط وی را در زندگی روزمره، چه در خانواده و چه در اجتماع یا محیط کار، سالم‌تر می‌کند.^{۴۲} از آنجایی که ورزش باعث پرکردن اوقات فراغت انسان می‌گردد، نقش به‌سزایی در مقابله با پیسکوز دارد.^{۴۳} استمرار و عضویت در یک گروه ورزشی، فواید و اثرات ورزش را دوچندان می‌کند. افزون بر اصل پرداختن به ورزش، انجام ورزش به صورت گروهی و برای پیش‌گیری و درمان پیسکوز بسیار مفید و مؤثر است.^{۴۴} در ارتباط با ورزش کردن، سه نکته مهم را باید همواره در نظر داشت:

- اگر به ورزش به عنوان نوعی مهارت مقابله‌ای نگاه شود، بهتر است ورزشی که با شخصیت هر فردی هماهنگ‌تر است و به آن علاقه دارد، انتخاب گردد.

۴۱. الآداب الدینیة، ص ۳۲۷.

۴۲. ن. کده مهارت‌های زندگی، ص ۱۱۱ - ۱۱۲.

۴۳. ن. کده مقاله «ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام، ادیان، مذاهب و عرفان».

۴۴. ن. کده مقاله «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار».

- بهتر است ورزش با دیگر مهارت‌های مقابله‌ای ترکیب شود. بدین ترتیب مجموعه متعادلی از مهارت‌ها برای مقابله با بیماری‌های روحی - روانی در اختیار خواهد بود.
- قبل از شروع یک برنامه ورزشی حتماً با پزشک مشورت شود.^{۴۵}

قرآن کریم تقاضای بردن یوسف به گردش و بازی و تفریح را در آیه ۱۲ سوره یوسف چنین نقل می‌کند:

أَرْسَلْنَاهُ مَعَنَا غَدًا يَرْتَعُ وَيَلْعَبُ.

فردا او را با ما (به خارج شهر) بفرست، تا غذای کافی بخورد و تفریح کند.

بر اساس گفته‌های تفاسیر، فرزندان یعقوب به پدرشان می‌گویند که فردا یوسف را به همراه ما به صحرا بفرست که اگر بفرستی با او گردش و بازی می‌کنیم و منظورشان انجام بازی‌های حلال و مباح مانند تیراندازی و مسابقه در دویدن و امثال آنها بوده است.^{۴۶}

به گفته تفسیر نمونه، از آنجایی که انسان به سرگرمی سالم، نیازی فطری و طبیعی دارد، یعقوب علیه السلام هم در برابر استدلال فرزندان نسبت به نیاز یوسف به گردش و تفریح، هیچ پاسخی نداد و در عمل، آن را پذیرفت. انسان مانند یک ماشین آهنی نیست تا هرچه بخواهد از آن کار بکشد، بلکه روح و روانی دارد که همچون جسمش خسته می‌شود. همان‌گونه که جسم، نیاز به استراحت و خواب دارد، روح و روان نیز به سرگرمی و تفریح سالم از جمله ورزش نیاز دارد. تجربه نشان داده که اگر انسان به کار یکنواخت ادامه دهد، بازده و راندمان کار او بر اثر کمبود نشاط به تدریج پایین می‌آید. اما پس از چند ساعت تفریح و سرگرمی سالم، آن‌چنان نشاط کار در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار، هر دو فزونی پیدا می‌کند. به همین دلیل، ساعاتی که صرف تفریح و سرگرمی می‌شود کمک به ساعت کار است.^{۴۷} امام صادق علیه السلام شادابی و خرمی را در چند چیز می‌داند:

۴۵. ن. کذ مهارت‌های زندگی، ص ۱۱۴.

۴۶. مجمع البیان، ج ۵، ص ۳۲۸.

۴۷. ن. کذ تفسیر نمونه، ج ۹، ص ۳۳۴.

النَّشْوَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ وَالرُّكُوبُ وَالْإِرْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ وَالْأَكْلُ وَالشَّرْبُ وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ وَالْجَمَاعُ وَالسَّوَاكُ وَ مُحَادَّةُ الرِّجَالِ.^{۴۸}

در این حدیث، پیاده‌روی، اسب‌سواری و شناکردن جزو امور نشاط‌آور شمرده شده است. در اسلام، مسابقات تیراندازی، اسب‌سواری و حتی برد و باخت در آنها جایز شمرده شده است تا مؤمنان از آمادگی جسمانی مناسبی برخوردار شوند.^{۴۹} یکی از بهترین ورزش‌های اسلامی، پیاده‌روی است. پیاده‌روی، ورزشی است که نیاز به امکانات خاصی ندارد و حتی فرد می‌تواند در منزل خود هم آن را انجام دهد. امروزه پیاده‌روی به عنوان بهترین ورزش برای درمان بیماری‌ها شمرده شده^{۵۰} و این حقیقتی است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره آن چنین فرموده‌اند:

خَيْرُ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْمَشْيُ.^{۵۱}

بهترین چیزی که خود را با آن درمان می‌کنید، پیاده‌روی است.

همچنین ایشان می‌فرمایند:

أَلْهَوَا وَالْعَبَا فَإِنِّي أَكْرَهُ أَنْ يُرَى فِي دِينِكُمْ غِلْظَةٌ.^{۵۲}

تفریح و بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم در دین شما خشکی [افسرده دلی] دیده شود.

امیر مؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید:

مؤمن باید زمانی را برای تفریح و بهره‌مندی از لذت‌های حلال اختصاص دهد تا به وسیله آن، بر انجام سایر کارها موفق گردد.^{۵۳}

۴۸. الخصال، ج ۲، ص ۴۴۳.

۴۹. ن. که تفسیر نور، ج ۳، ص ۳۴۴.

۵۰. ن. که مقاله «اهمیت و جایگاه ورزش در قرآن و احادیث».

۵۱. بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۱۲۸.

۵۲. نهج الفصاحة، ص ۲۵۹.

۵۳. نهج البلاغة، حکمت ۳۹۰.

انجام ورزش از راهکارهای مشترک آموزه‌های دینی و روان‌شناسی جهت مقابله با بیماری‌های روانی است؛ با این تفاوت که آموزه‌های دینی از ورزش‌های خاصی مثل اسب‌سواری، تیراندازی، پیاده‌روی و شنا جهت شادابی و سلامت روان نام می‌برند، اما روان‌شناسان صرف پرداختن به ورزش را راهکار مناسبی جهت پیش‌گیری و درمان امراض روحی می‌دانند و از ورزش خاصی نام نمی‌برند.

۵/۳. شوخ طبعی و خنده

شوخ طبعی عاملی مؤثر در تسهیل ارتباطات اجتماعی است و می‌تواند در بازکردن باب مراوده با دیگران نقش به‌سزایی ایفا نماید. همچنین، در متون دینی، شوخ طبعی، مشروط بر رعایت حدود و معیارهای اخلاقی، مورد تأیید و توجه قرار گرفته است. شوخی و مزاح در سیره پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام وجود داشته و بعضی از صحابه ایشان هم به شوخ طبعی شهرت داشتند. در سیره پیامبر ﷺ نوشته شده که ایشان به قصد شادکردن دیگران، مزاح نموده و می‌فرمودند:

إِنِّي لَأَمْزَحُ وَلَكِنْ لَا أَقُولُ إِلَّا حَقًّا.^{۵۴}

من مزاح می‌کنم اما جز حق نمی‌گویم.

خنده، یک داروی تقویت‌کننده برای جسم و روح و روان است. اصل وجود خنده برای انسان یک امر ضروری است و همان‌طور که در قرآن کریم آمده است، از افعال حکیمانه پروردگار است:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكٌ وَابْكِي.^{۵۵}

و این که اوست که خنداند و گریاند.

منشأ گریه و خنده، خداست و خداوند حکیم کار عبث نمی‌کند، پس اصل وجود خنده مانند گریه برای سلامت روان و حتی جسم انسان ضروری است.^{۵۶} خنده، حال و هوای جدیدی را به زندگانی می‌بخشد و روحیه شخص را بالا می‌برد. ویکتور هوگو^{۵۷} بر این عقیده است که خنده، خورشیدی است که زمستان را از چهره بشر بیرون می‌کشد.

۵۴. بحار الانوار، ج ۱۶، ص ۳۹۸.

۵۵. النجم، ۴۳.

۵۶. ن. که شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، ص ۱۴۹.

۵۷. Victor Hugo.

وقتی احساسات ناشی از پيسکوز، سرتاسر وجود انسان را فرا می‌گیرد، شاید بهترین راه برای بیرون رفتن از این حالت، خندیدن باشد.^{۵۸} خندیدن با دیگر هم‌نوعان، آدمی را از حالات رنج‌آور پيسکوز می‌رهاند؛ البته نه هر شوخ طبعی و نه هر نوع خندیدن! بلکه نوعی از شوخ طبعی سالم، شوخ طبعی ملایم و معطوف به خود است که باعث می‌شود، شخص، خیلی هم خود را جدی نگیرد. این نوع از خنده با شوخی‌های ناسالم که توأم با تمسخر و خصومت است، مغایرت دارد. فروید، شوخ طبعی را بهترین مکانیسم دفاعی می‌داند. از نظر فروید، شوخ طبعی یک استعداد استثنایی و نادر است که به ما اجازه می‌دهد در مواجهه با استرس به خود بگوییم: نگاه کن این است معنی دنیایی که به نظر می‌رسد، مثل بازی بچه‌هاست که خیلی خنده‌دار است.^{۵۹} بیشتر مردم تمایل دارند تا در کنار افراد شاد و شوخ طبع باشند، لذا از آنها حمایت می‌کنند.^{۶۰} به همین جهت فرد کمتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرد.

شوخ طبعی با رعایت حدود اخلاقی، نقش مهمی در تسهیل ارتباطات اجتماعی دارد و در سیره پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد شادی و تقویت روان مورد تأیید قرار گرفته است. خنده که منشأ آن خداوند است، به عنوان عاملی ضروری برای سلامت جسم و روان شناخته می‌شود و شوخ طبعی سالم، از بروز تنش‌ها و اختلالات روانی مانند پيسکوز جلوگیری می‌کند. همچنین، نظریه‌های روانشناسی مانند دیدگاه فروید، شوخ طبعی را مکانیسمی دفاعی و یک استعداد استثنایی برای مقابله با استرس می‌دانند.

۶/۳. صله رحم

اسلام به عنوان یک برنامه کامل زندگی، به تمام نیازهای روحی و روانی انسان توجه کرده و درصدد رفع نیازهای عاطفی او بر می‌آید. بر این اساس، تعالیم اسلام در همه ابعاد بر حفظ و استمرار روابط خویشاوندی تأکید دارد و لزوم برقراری ارتباط و حفظ آن با خانواده و فامیل را در قالب تکالیف شرعی متذکر می‌شود. اسلام این ارتباطات را تحت عنوان «صله رحم» مطرح می‌نماید و مسئولیت در قبال وظایف الهی و روابط خویشاوندی را در یک ردیف اعلام کرده است. در کلمات رسول خدا ﷺ آمده است:

بالاترین مراتب رفتارهای دینی پس از ایمان به خدا، برقراری روابط خویشاوندی است.^{۶۱}

۵۸. ن. که شما تنها نیستید خدا با شماست، ص ۱۴ - ۱۵.

۵۹. ن. که مهارت‌های زندگی، ص ۱۱۱.

۶۰. ن. که مهارت‌های زندگی، ص ۱۱۱ - ۱۱۰.

۶۱. ن. که قرآن و بهداشت روان، ص ۱۴۵ - ۱۴۶.

در روایات اهل بیت علیهم السلام به نقش صله رحم در سلامت روانی ارحام تأکید شده است. امام علی علیه السلام درباره نقش مؤثر خویشاوندان در رفع مشکلات و ناراحتی‌ها می‌فرماید:

أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَا يَسْتَغْنِي الرَّجُلُ وَإِنْ كَانَ ذَا مَالٍ عَنْ عَشِيرَتِهِ
وَدَفَاعِهِمْ عَنْهُ بِأَيْدِيهِمْ وَالسَّيِّئَةِ، وَهُمْ أَعْظَمُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ
وَرَائِهِ وَالْأَكْثَرُ لِسَعْتِهِ وَاعْطِفْهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَزْلَةِ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ. ۶۲

ای مردم! هیچ کسی هر اندازه هم ثروتمند باشد، از خویشان (ایل و عشیره) خود و حمایت عملی و زبانی آنها از خویش بی‌نیاز نیست. خویشاوندان انسان، بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او با دست و زبان حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند و در هنگام مصیبت‌ها نسبت به او پر عاطفه‌ترین مردم می‌باشند.

امام صادق علیه السلام نیز در رابطه با چگونگی برخورد با خویشاوند می‌فرماید:

أَيُّهَا رَجُلٌ غَضِبَ عَلَى ذِي رَحْمَةٍ فَلْيَقُمْ إِلَيْهِ وَلْيَدْنُ مِنْهُ وَلْيَمْسَهُ
فَإِنَّ الرَّحِمَ إِذَا مَسَّتِ الرَّحِمَ سَكَتَتْ. ۶۳

هر کسی بر خویشاوندش غضب کند باید برخیزد و به طرف او برود تا به او نزدیک شود و او را لمس کند، زیرا هرگاه با خویشاوند تماس بگیرد، آرام گیرد.

ایشان همچنین در حدیث دیگری درباره مزایای صله رحم می‌فرماید:

صِلَّةُ الْأَرْحَامِ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَتُسَمِّحُ الْكَفَّ وَتُطَيِّبُ النَّفْسَ وَ
تَزِيدُ فِي الرِّزْقِ وَتُنْسِي فِي الْأَجَلِ. ۶۴

صله ارحام، اخلاق را نیکو و دست را با سخاوت و نفس را پاکیزه و روزی را زیاد گرداند و مرگ را به تأخیر اندازد.

۶۲. نهج البلاغه، خطبه ۳۳.

۶۳. الامالی، ج ۱، ص ۳۴۰.

۶۴. الکافی، ج ۲، ص ۱۵۱.

صله رحم می‌تواند احساس طرد شدن را از فرد دور کند. فرد با تماس مداوم با اقوام و نزدیکان، احساس می‌کند مورد عشق و علاقه دیگران است و از روی محبت و عطف با وی رفتار می‌شود. همچنین صله رحم می‌تواند برخی حالات رنج‌آور روحی - روانی مانند احساس تنهایی را در فرد کاهش دهد؛ زیرا به واسطه صله رحم، دیگران با او ملاقات می‌کنند و او نیز برحسب وظیفه، به دیدار دیگران می‌رود؛ بنابراین، احساس می‌کند که مورد پذیرش اقوام و خویشان است و از این جهت که اطمینان دارد در مواقع بروز مشکلات و ناملازمات از پشتوانه خانوادگی محکم و استواری برخوردار است.^{۶۵}

می‌توان گفت یکی از آثار صله رحم، از بین بردن احساس نایمی است. در صورتی که صله رحم صورت نگیرد و ملاقات‌های عاطفی و صمیمانه حضوری روی ندهد، فرد احساس می‌کند مورد محبت و علاقه دیگران نیست و اقوام برای او اهمیتی قائل نیستند. از این رو احساس تنهایی می‌کند و یا در مواقع نیاز به کمک دیگران، احساس می‌کند مشکلات بر او چیره شده و کسی به کمک او نمی‌آید و خود را در معرض خطر می‌بیند. اینها عواملی هستند که بهداشت و سلامت روانی فرد را به خطر می‌اندازد و احساس نایمی بر وجود شخص سایه می‌افکند.^{۶۶} انسان در اصل، موجودی اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است؛ بنابراین، بسیاری از نیازهای عالی انسان و شکوفاشدن استعدادها و خلاقیت‌های او فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی می‌تواند به فعلیت یا تکامل برسد.

از نظر روان‌شناسان یکی از مسائلی که در سلامت روان و بهداشت روانی انسان‌ها مؤثر است، ارتباط با خویشاوندان و دیگران است که در احساس ایمنی، احساس ارزش، همانندسازی، کاهش اضطراب اجتماعی و ... تأثیر مثبتی دارد. یکی از نیازهای روانی انسان‌ها، نیاز به عزت و احساس ارزش است. همه، نیازمند آن هستند که خویشان را ارزشمند ببینند و این ارزشمندی بر پایه استواری بنا شده باشد. بخش عمده‌ای از این احساس ارزشمندی از ناحیه ارتباط با دیگران حاصل می‌شود. وقتی نیاز احترام به خود و احساس ارزش تأمین شود، شخص احساس اعتماد به نفس، توانایی، قابلیت و کفایت می‌کند و وجود خود را در دنیا مفید می‌یابد. ولی اگر بر این نیاز، خللی وارد شود، احساس حقارت، ضعف و نومیدی و یا احساس خود بزرگ‌بینی در فرد ایجاد می‌شود؛ به این معنا که شخص یا بسیار خود کم بین، ناراضی از خود و متزلزل

۶۵. ن. که قرآن و بهداشت روان، ص ۱۴۹.

۶۶. ن. که قرآن و بهداشت روان، ص ۱۴۹.

می‌شود و یا بسیار خود بزرگ‌بین، خودمدار و خودنما خواهد شد. هر دوی این قطب‌های احساسی، نشان دهنده واقعیتهایی است که فرد به علل اختلال در احساس ارزشمندی، نمی‌تواند واقعیات و واکنش‌های دیگران نسبت به خود را درک کند.

متخصصان بهداشت روانی معتقدند علت اصلی احساس حقارت و خود بزرگ‌بینی را می‌توان در طردشدن مستمر و مدام از طرف والدین و دیگران دانست. در نتیجه، معتقدند احساس بی‌ارزشی عمیق، ریشه بسیاری از نابه‌هنجاری‌های روانی است که در بین افراد دیده می‌شود.^{۶۷} آبراهام مزلو^{۶۸} سه نشانگان فرعی یا عناصر اجزایی احساس ناایمنی را برمی‌شمارد که عبارتند از:

- احساس طردشدن، مورد عشق و علاقه دیگران نبودن و اینکه دیگران به سردی و بدون محبت با او رفتار می‌کنند.
- احساس تنهایی.
- احساس اینکه دائماً در معرض خطر قرار دارد.

آبراهام مزلو معتقد است این نشانگان سه‌گانه، نشانگان اولیه احساس ناامنی هستند و به عنوان علت آن محسوب می‌شوند و بقیه نشانگان، ثانوی‌اند؛ زیرا محصول همین سه عامل به حساب می‌آیند.^{۶۹} همه انسان‌ها در زندگی با تنیدگی‌های کوچک و بزرگ مانند طلاق، سوگ، شکست مالی و ... روبه‌رویند. در مقابله با این تنیدگی‌ها، رفتارهای حمایتی، نقش مهمی دارد. بخش عمده‌ای از حمایت اجتماعی با روابط خویشاوندی تأمین می‌شود. این روابط زمینه برون‌ریزی عاطفی را که در حصول آرامش روانی مهم است، فراهم می‌کند. زمینه‌های افسردگی بر اثر این روابط، تا حدی کاهش می‌یابد. با توجه به نقش مقابله با تنیدگی‌ها در سلامت جسمانی و روانی و تأثیر مهم روابط خویشاوندی در مقابله با تنیدگی‌ها، می‌توان چگونگی تأثیر صله رحم را در طولانی‌شدن عمر و سلامت انسان تا حدی تبیین نمود.^{۷۰}

دین اسلام بر حفظ و استمرار روابط خویشاوندی (صله رحم) تأکید ویژه‌ای دارد و آن را از مهم‌ترین وظایف دینی می‌شمارد؛ وظیفه‌ای که سلامت روان و احساس حمایت اجتماعی را

۶۷. ن. که روان‌شناسی شخصیت سالم، ص ۱۵۴.

۶۸. Abraham Maslow.

۶۹. ن. که بهداشت روانی، ص ۱۴۴.

۷۰. ن. که بهداشت روانی خانواده، ص ۸۸.

نیز تقویت می‌کند. ارتباط نزدیک با خانواده، احساس ارزشمندی و امنیت روانی را افزایش داده و تنهایی و اضطراب را کاهش می‌دهد. این پیوندها به عنوان پشتوانه‌ای استوار در مواجهه با مشکلات و کاهش تنیدگی‌های زندگی نقش اساسی در سلامت روحی و حتی جسمی فرد ایفا می‌کند.

نتیجه

با توجه به آنچه در این جستار گذشت به مطالب زیر به عنوان نتایج تحقیق تأکید می‌شود: پیسکوز، اختلال شدید روانی با تظاهراتی چون افسردگی و هیستری، ناشی از اختلال در سلامت روان و عملکرد طبیعی فرد است که از دیدگاه‌های روان‌شناسی و اسلامی به آن توجه شده است. درمان این اختلال، شامل مداخلات تخصصی، دارودرمانی، تغذیه مناسب و معطوف‌نمودن توجه به امور دیگر است. راهکار مهم و اثربخش مقابله با پیسکوز، معطوف کردن توجه به امور مثبت و مشغول نگه‌داشتن ذهن از نگرانی‌هاست که شامل اشتغال، مطالعه، تفریح، ورزش، حضور در طبیعت و شوخ‌طبعی سالم می‌شود. افزون بر این، حفظ روابط خانوادگی (صله رحم) در دین اسلام به عنوان عاملی کلیدی برای سلامت روان و احساس حمایت اجتماعی مورد تأکید قرار گرفته است. ارتباط نزدیک با خویشان موجب افزایش احساس ارزشمندی، امنیت روانی و کاهش احساس تنهایی و اضطراب می‌شود. آموزه‌های اسلامی و روان‌شناسی بر اهمیت فعالیت‌های سازنده و تقویت ارتباطات انسانی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی اتفاق نظر دارند و آن را پشتوانه‌ای برای مقابله با تنیدگی‌های زندگی می‌دانند.

کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم با ترجمه ناصر مکارم شیرازی.
۲. الآداب الدینیة للخرزانة المعینیة، فضل بن حسن طبرسی، ترجمه احمد عابدی، قم، زائر، ۱۳۸۰ ش.
۳. الامالی، محمد بن علی ابن بابویه، ترجمه محمد باقر کمره‌ای، تهران، کتابچی، ششم، ۱۳۷۶ ش.
۴. آیین زندگی اخلاق کاربردی، احمد حسین شریفی، تهران، معارف، چهلیم، ۱۳۸۵ ش.
۵. بحار الانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار (علیه السلام)، محمد باقر بن محمد تقی مجلسی، تحقیق عبد الزهراء علوی و محمد باقر محمودی، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.

۶. بهداشت روانی خانواده، ید الله کوثری، قم، اداره عقیدتی سیاسی نمایندگی ولی فقیه در سپاه، ۱۳۸۶ش.
۷. بهداشت روانی، سعید شاملو، تهران، رشد، ۱۳۹۲ش.
۸. تأثیر تغذیه بر اخلاق، رحمت پوریزدی، قم، نشر قدس، ۱۴۰۰ش.
۹. تحف العقول عن آل الرسول، حسن ابن شعبه حرانی، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرّسین، ۱۴۰۴ق.
۱۰. تفسیر نمونه، ناصر مکارم شیرازی، تهران، دار الکتب الاسلامیه، دهم، ۱۳۷۱ش.
۱۱. تفسیر نور، محسن قرآنی، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ش.
۱۲. جواهر الکلام فی شرح شرایع الاسلام، محمد حسن نجفی، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ق.
۱۳. چند گام تا پیروزی بر روزمرگی پاسخی به علل و عوامل احساس دل‌تنگی و تنهایی، حامد رفیع‌یان کوپایی، تهران، سهروردی، ۱۳۹۲ش.
۱۴. الخصال، محمد بن علی ابن بابویه، تحقیق علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرّسین، ۱۳۶۲ش.
۱۵. دانستنی‌های بهداشت تغذیه سلامت در نگاه قرآن و احادیث معصومان علیهم‌السلام با دیدگاه علم روز، محمد دریایی، تهران، رسالت قلم، دوم، ۱۳۹۴ش.
۱۶. دایرة المعارف روان‌شناسی، ترجمه عنایت الله شکیباپور، تهران، نشر فروغی.
۱۷. الدعوات (سلوة الحزین)، قطب الدین راوندی، قم، مدرسه امام المهدی عجل‌الله‌فرجه، ۱۳۶۶ش.
۱۸. روان‌شناسی شخصیت سالم، آبراهام مزلو، ترجمه شیوا رویگریان، تهران، نشر گلشایی، ۱۳۶۷ش.
۱۹. سیمای کتاب، هادی ربّانی، تهران، وزارت ارشاد، ۱۳۸۰ش.
۲۰. شادی و نشاط از دیدگاه قرآن و حدیث، هادی پرهیزکار، قم، بوستان کتاب، دوم، ۱۳۹۱ش.
۲۱. شما تنها نیستید خدا با شماست، جی پی واسوانی، ترجمه توران‌دخت تمّتن، تهران، نشر علم، دوم، ۱۳۸۸ش.
۲۲. الطبقات الکبری، محمد بن سعد زهری، بیروت، دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۰ق.
۲۳. غرر الحکم و درر الکلم، عبد الواحد بن محمد تمیمی آمدی، قم، دار الکتب الاسلامیه.
۲۴. قرآن و بهداشت روان، احمد صادقیان، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، دوم، ۱۳۸۷ش.
۲۵. الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، به تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۲۶. مجمع البیان فی تفسیر القرآن، فضل بن حسن طبرسی، تهران، ناصر خسرو، سوم، ۱۳۷۲ش.

۲۷. معرفة الصحابه، احمد بن عبد الله ابو نعيم اصفهانی، بيروت، دار الكتب العلمية، ۱۴۲۲ق.
۲۸. مكارم الاخلاق، فضل بن حسن طبرسی، ترجمه ابراهيم ميرباقری، تهران، نشر فراهانی، دوم، ۱۳۶۵ش.
۲۹. مهارت‌های زندگی، کریس ال کلینکه، ترجمه شهرام محمدخانی، تهران، نشر رسانه تخصصی، سیزدهم، ۱۳۹۵ش.
۳۰. نابغه‌های تنها و فواید تنهایی، آنتونی استور، ترجمه محمد صادق عظیم، تهران، نشر استاندارد، ۱۳۹۲ش.
۳۱. نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، حبیب الله طاهری، قم، نشر زائر، ۱۳۸۷ش.
۳۲. نهج البلاغة، تحقیق صبحی صالح، قم، مرکز بحوث الاسلامیه، ۱۳۷۴ش.
۳۳. نهج الفصاحة، ابو القاسم پاینده، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲ش.
۳۴. مقاله «اثربخشی شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی در ترکیب با دارودرمانی در مقایسه با دارودرمانی بر افسردگی و خشم بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی»، ساجده حمیدیان و عبد الله امیدی و قاسم نظیری و راحیل پورابوالقاسمی، و مسعود موسوی نسب، مجله مطالعات روان‌شناختی، ش ۴۸، پاییز ۱۳۹۵ش.
۳۵. مقاله «اهمیت و جایگاه ورزش در قرآن و احادیث»، عسکری اسلام‌پور کریمی، مجله پاسدار اسلام، ش ۴۱۶، ۱۳۹۵ش.
۳۶. مقاله «بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی - بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار، محمود شیخ و بهرام یوسفی و زهره حسنی و فرزاد زیویار، مجله پژوهش در علوم ورزشی، ش ۱۰، ۱۳۸۵ش.
۳۷. مقاله «تبیین نقش تغذیه بر اخلاق و سلامت روان در رهیافت سبک زندگی اسلامی»، حسن روشن و غلامرضا نورمحمدی و سید مجتبی نظام‌الدینی، پژوهش‌نامه سبک زندگی، ش ۹، ۱۳۹۸ش.
۳۸. مقاله «نقش تغذیه در اخلاق»، حسن عاشوری لنگرودی، مجله فرهنگ کوثر، ش ۸۳، ۱۳۸۹ش.
۳۹. مقاله «ورزش و ورزشکار از دیدگاه اسلام ادیان مذاهب و عرفان»، رسول حامدینا، مجله معرفت، ش ۱۸۶، ۱۳۹۲ش.
۴۰. مقاله بررسی راهکارهای استفاده از اوقات فراغت در قرآن و روایات و اثر آن بر سلامتی»، احمد عباسی دره‌بیدی و سید احمد محمودیان، مجله پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم، ش ۲، ۱۳۹۴ش.