



آه من شاد نیستم؟

www.ketab.ir

دکتر عباس پسندیده

سرشناسه : پسندیده، عباس، ۳۴۸

عنوان و نام پدیدآور : چرا من شاد نیستم؟/ عباس پسندیده، با همکاری پژوهشگاه قرآن و حدیث

مشخصات نشر : مشهد، به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.

فروست : به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)؛ ۱۴۷۵.

شابک : ۳-۱۸۳۰-۲-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : شادی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Cheerfulness -- Religious aspects -- Islam : موضوع

موضوع : آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

Peace of mind -- Religious aspects -- Islam : موضوع

شناسه افزوده : به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده : پژوهشگاه قرآن و حدیث

شناسه افزوده : (Behnashr Company (Astan Quds Razavi Publications)

رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۵ چ ۵/ب ۸۸/۲۳۲۲ BP

رده‌بندی دیویی : ۲۹۷/۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی : ۴۳۹۲۴۵۹

به‌نشر
انتشارات آستان
قدس رضوی



پژوهش‌های اخلاق و روان‌شناسی اسلامی
مؤسسه تحقیقاتی و فرهنگی آستان قدس رضوی

چرا من شاد نیستم؟

۱۴۷۵

دکتر عباس حسینی

ویراستار: دکتر سید علی حسینی

طراح جلد و صفحه‌آرایی: پریا غیبی زاده

نوبت چاپ: ۱۳۹۷

شمارگان: ۲۰۰۰

قطع: رقعی کوتاه

چاپ: مؤسسه فرهنگی قدس

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۱۸۳۰-۳

حق چاپ محفوظ است.
به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد، ص.ب. | ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

فهرست

۹	مقدمه	
۹	چرا من شاد نیستم؟	
۱۶	وامل ناشادی	
۱۶	عوامل اخلاقی	
۱۶	الف) ربط اخلاقی	
۱۷	۱- بداخلاقی	
۱۸	۲- حسادت	
۱۹	۳- خودشگفتی	
۲۰	۴- خشم	
۲۱	۵- کینه	
۲۱	۶- ناهمسانی در همنشینی	
۲۲	ب) تعامل با دنیا	
۲۲	۱- آرزوی دور	
۲۳	۲- دنیادوستی	
۲۳	۳- زیاده‌طلبی	
۲۴	ج) بی‌تابی کردن در بلاها	
۲۵	د) عوامل عملی و رفتاری	
۲۵	۱- رفتار بد	

۲۵	۲- کوتاهی در عمل نیک	
۲۶	۳- پیروی از شهوت و هوس	
۲۷	۴- شتاب زدگی هنگام اقدام	
۲۷	۵- ازدست دادن فرصت	
۲۸	۲- عوامل اقتصادی	
۲۸	الف) سخنی های زندگی	
۲۹	ب) اندیشه روزی و گذرنشده	
۳۰	ج) فقر	
۳۰	د) اضطراب فقر	
۳۲	ح) اضطراب ثروت	
۳۳	و) اضطراب بدهکاری	
۳۴	ز) اضطراب مشارکت	
۳۵	۳- درمان حزن	
۳۵	۳-۱- درمان شناختی	
۳۵	الف) شناخت امور شایسته سرور و حزن	
۳۶	۱- تضمین روزی آینده- کاستی روزی موجود	
۳۶	۲- نزدیک شدن به خدا در بلا - دوری از خدا در نعمت	
۳۷	۳- مقدر بودن امور خوشایند و ناخوشایند	

۳۸	۴- برگشت ناپذیری امور ازدست رفته - ناپایداری امور به دست آمده	
۳۸	۵- ارزش آخرت فوت شده - بی ارزشی دنیای به دست آمده	
۳۸	(ب) شناخت خداوند متعال	
۳۹	(ج) شناخت دنیا	
۴۰	(د) شناخت خود بی تاب	
۴۰	جمع بستن	
۴۱	۲-۲- درمان عبادی	
۴۱	(الف) باور به تقدیرهای خدا	
۴۲	(ب) باور به آخرت	
۴۳	۳-۳- درمان اخلاقی	
۴۳	(الف) تقوا	
۴۴	(ب) زهد	
۴۴	(ج) رضامندی	
۴۵	(د) قناعت	
۴۵	(ه) بردباری	
۴۶	(ز) خوش گمانی	
۴۷	۴-۳- درمان رفتاری عبادی	
۴۷	(الف) آسوده ساختن غم دیده	



فشار روانی یا استرس که امروزه از آن به «بیماری جدید تمدن» یاد می‌شود^۱، نقش مهمی در بیماری‌های جسمی و روانی ما دارد. با آنکه واژه روانی یا استرس در مکالمات روزمره رایج و، تلویزیون، رسانه‌ها و محافل علمی بسیار به کار گرفته می‌شود و همه از آن سخن می‌گویند، اما تعریف روشن و مشخصی از آن ارائه نشده است. همه افراد کم‌وبیش سفاک و خسته خود را استرس‌زاترین شغل می‌دانند و بر این باورند که در «عصر استرس» زندگی بسیار سخت‌تر با توجه به موقعیتی که در زندگی تجربه می‌کنند، از استرس تعریف ارائه می‌دهند. اما در یک تعریف ساده و روشن که براون و کمپبل (۱۹۹۴) آن را ارائه کردند، فشار روانی به «چیزی که از خارج بر فرد تحمیل می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی را در پی دارد» تعریف شده است.^۲

در نخستین دهه‌های قرن حاضر متخصصان بالینی به کشف بیماری‌هایی نایل شدند که به نظر می‌رسید ناشی از تعامل عوامل روانی و جسمانی باشد. نخستین مجموعه‌های تشخیصی و آماری انجمن روان‌پزشکی آمریکا (DSM IV)، این بیماری‌ها را بیماری‌های روان‌تنی یا روانی‌فیزیولوژیکی نامیدند. به خصوص بالینی، بیماری‌های روان‌تنی را حول محور نظام‌های متفاوت بدنی همانند بیماری‌های پوستی، تنفسی، قلبی، امعایی، احشایی و ... متمایز کردند. شناخته‌ترین این اختلالات عبارت بودند از زخم معده، نفس تنگی، سردرد مزمن، فشار خون و اختلال‌های قلبی عروقی.^۳

پژوهشگران در پژوهشی به تعدادی از افراد ویروس سرماخوردگی و به تعدادی دیگر دارونما تزریق کردند، سپس این افراد را برای مشاهده نشانه‌های عفونت و سرماخوردگی قرنطینه کردند. پیش از تزریق ویروس، میزان استرس افراد به وسیله پرسش‌نامه

۱- تنیدگی یا استرس؛ بیماری جدید تمدن، ص ۲۵.

۲- همان، ص ۱۵.

۳- همان، ص ۱۷.

ارزیابی شد. از میان آن‌ها ۴۷ درصد افراد پراسترس و ۲۷ درصد افراد کم‌استرس به بیماری سرماخوردگی مبتلا شدند.^۱

فشار روانی در کارآمد عمل کردن سیستم ایمنی^۲ بدن ما (مکانیزمی که بدن ما با آن ماده‌ها و متجاوزان بالقوه آسیب‌رسان نظیر باکتری‌ها، ویروس‌ها و سلول‌های سرطانی را رنج می‌دهد و نابود می‌کند) اختلال ایجاد می‌کند. وقتی سیستم ایمنی ما کار نمی‌کند طبیعی داشته باشد، کارش شگفت‌آور است؛ هر روز تعداد بسیاری از عوامل بالقوه تهدیدکننده سلامت را حذف یا نابود می‌کند. متأسفانه قرار گرفتن طولانی مدت در معرض فشار روانی ظاهراً این نظام را مختل می‌کند. قرار گرفتن در معرض فشار روانی مزمن می‌تواند سطح گردش لمفوسیت‌ها^۳ (گلبول‌های سفیدی که با عفونت و بیماری می‌جنگند) را پایین بیاورد و سطح هورمون کورتیزول^۴؛ یعنی ماده‌ای را که نظام ایمنی ما را سرکوب می‌کند، بالا ببرد.^۵

تحقیقات نشان داده است که استرس با زیاد شدن شغلی با فشار خون بالا و بزرگی غیرطبیعی قلب مرتبط است؛ همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که استرس باعث تغییرات قلبی عروقی دیگری نیز می‌شود که در بیماری‌های عروق کرونر ارتباط دارد. برای نمونه، خون افراد دچار استرس حاوی مقدار فراوانی پلاکت‌های فعال شده و سطوح نامطلوب لیپیدهایی مانند کلسترول است. این عیبت باعث افزایش تجمع رسوبات بر دیواره شریان شده و در نهایت موجب باریک‌تر و سخت‌تر شدن رگ‌ها در نتیجه افزایش فشار خون و احتمال حمله قلبی یا سکته مغزی می‌شود.

بعضی از واکنش‌های فیزیولوژیکی، شامل ترشح هورمون‌ها به وسیله سیستم غدد

۱- روان‌شناسی سلامت، ص ۲۰۹.

2- immune system.

3- lymphocytes.

4- cortisol.

۵- روان‌شناسی اجتماعی، ص ۷۷۱.

چرا من شاد نیستم؟ ■

درون ریز، نتیجه واکنش افراد به استرس و فشار روانی در زندگی روزمره است. یکی از راه‌هایی که میزان زیاد هورمون‌ها ممکن است به بیماری منجر شود از راه تأثیری است که بر سیستم قلبی عروقی می‌گذارد. برای مثال رخداد‌های به‌شدت استرس‌زا که با میزان بسیار بالای این هورمون‌ها همراه باشند، ممکن است باعث تپش نامنظم قلب و حتماً^۱ مرگ ناگهانی شوند.

از سوی دیگر اضطراب مسئله‌ای است که جامعه امروزی به‌شدت با آن درگیر است و اضطراب و تأراهی روانی مهم‌ترین مشکل انسان عصر حاضر است. شاید به همین خاطر است که از دوران کلاسیک «عصر اضطراب» یاد می‌شود.^۲ به منظور تعیین وسعت جنبه‌های متعدد اضطراب بررسی‌های آماری انجام شده است. این بررسی‌ها نشان می‌دهند بیش از یک سوم بزرگسالان دچار ناراحتی‌های عصبی به‌ویژه اضطراب هستند.^۳ اضطراب به منزله بخشی از زندگی انسان در همه افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد؛ به‌گونه‌ای که می‌توان گفت، اگر اضطراب نبود، همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم و این اضطراب است که ما را وادار دارد تا در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم. اما در نقطه مقابل چنین اضطرابی، اضطراب مرضی وجود دارد؛ چراکه اگر چه حدی از اضطراب می‌تواند سازنده و مفید باشد و اگر چه اغلب مردم اضطراب را تجربه می‌کنند، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد و فرد را دچار استیصال و شکست کند. در واقع فرد مضطرب «احساس بی‌جوابی را که با یک موقعیت ضربه‌آمیز کنونی یا با انتظار خطری که به چیزی نامعین وابسته است» تجربه می‌کند. در چنین وضعیتی فرد مضطرب، احساس نایمنی یا تهدیدی که کنش منفع آن به‌وضوح قابل درک نیست.^۴

۱ - روان‌شناسی سلامت، ص ۲۱۱.

۲ - درآمدی بر روان‌شناسی دین، ص ۱۵۱.

۳ - روان‌شناسی مرضی، ص ۳۵۹.

۴ - آسیب‌شناسی روانی، ص ۶۱.