

اگر احساس خواب به شما دست داد در مکان امنی مانند پارکینگ‌های جاده‌ای، خودرو را متوقف کنید و از توقف در شانه بزرگراه خودداری کنید.

بررسی راهکارهای عبور از شکست‌های عاطفی در گفت‌وگوی «شهروند» با روحانی روان در مانگر؛ دکتر مسلم داوودی نژاد

محبت پس از ازدواج ماندگارتر است

❖ قبول ندارم، ما گرفتار «بحران عاطفی» در کشور نشده‌ایم

شهروند | شکست‌ها و بحران عاطفی یکی از موضوعاتی است که جوامع امروزی با آن درگیر هستند. در جوامع مدرن، امروزی میزان شکست‌ها و مشکلات عاطفی، روحی و روانی افزایش یافته است. در این میان برخی از افراد بعد از گذشت مدتی از چنین اطلاق‌هایی خود را از طریق اشتغال، برنامه‌ریزی برای آشنایی و ازدواج با فرد جدید ایجاد سرگرمی‌های متعدد همچون ادایه تحصیل، ورزش، انجام فعالیت‌های داوطلبانه و ... مشغول می‌کنند و برخی نیز گرفتار آسیب‌های عاطفی پس از آن می‌شوند. در این راستا بررسی نقش دین و برخی از کارکردهای آن در پویایی یا چنین چالش‌های موضوعی است که کمتر به آن پرداخته شده‌است. «شهروند» به همین منظور این مسأله را با حجت‌الاسلام مسلم داوودی نژاد بررسی کرده‌است. این روحانی در این گفت‌وگو ضمن بررسی علل این شکست‌های عاطفی به نراه راهکارهای دینی برای عبور از این مسأله پرداخته‌است.

نسخه داوودی نژاد برای افراد دچار شکست‌های عاطفی

• تنهایی ممنوع

شما اگر دچار آسیب‌عاطفی شده‌ای، چقدر در خانه مجردی ادامه زندگی می‌دهی؟ فردی خدمت امام صادق (ع) رسید و گفت: «من با یک نامحرم زندگی می‌کنم.» امام فرمود: «خانه را ترک کن.» فرد دیگری سپس پرسید: «من تنها زندگی می‌کنم.» امام به آن فرد نیز فرمود: «شما هم خانه را ترک کن.» در مضامین دینی تنها زندگی کردن یعنی بلا.

• بی‌کاری ممنوع

بیکاری باعث می‌شود افکار گذشته و خاطرات دایم یاد آوری شود. منظور من البته از بیکاری شغل نیست، منظور من این است که فرد خود را درگیر فعالیت کند.

• ورزش شنا

فردی آمد نزد پیامبر (ص) گفت: «من از لحاظ روحی مشکل دارم.» پیامبر (ص) فرمود: «برو شنا.» شایبای در زمان اختلالات روحی بسیار تاکید شده‌است. در مفاتیح الحیات، آیت‌الله جوادی آملی هم ذکر شده‌است که هیچ ورزشی جایگزین شنا نمی‌شود.

• رفاقت با خدا و اهل بیت

وقتی در عشق و رابطه، فرد آسیب می‌بیند، باید جایگزین بیابد؛ یک مدت درگیری ذهنی برای خود درست کن. رفاقت با خدا و اهل بیت یک توصیه همیشگی است چنین برهه‌هایی، فرصتی مناسب برای تقویت این موضوع است.

• ذکر لا اله الا الله

یکی از ذکرهایی که فراموشی برای انسان به وجود می‌آورد ذکر لا اله الا الله است. این ذکر باعث می‌شود انسان چالش‌های عاطفی گذشته را فراموش کند.

• ذکر یونسیه

یکی دیگر از ذکرهایی که توصیه شده، ذکر یونسیه است، ذکر یونسیه یعنی گفتن: «لا اله الا انت سبحانک انی كنت من الظالمین» این ذکر، همان ذکرى است که حضرت یونس در شکم ماهی گفت و آرام شد.

قرص‌های خوابی که آقای دکتر پیشنهاد می‌کند

روانشناسان محترم توصیه دارند، برای خوابیدن، فرد ناخسته نشده به سمت تخت خواب نرود، چون بیشتر درگیر افکار پریشان می‌شود، من سه قرص خواب برای افراد درگیر این چالش معرفی می‌کنم.

• کتاب خواندن

• قرائت سوره حشر

• ۱۹ بار بیان ذکر بسم الله الرحمن الرحيم و ۱۱ بار ذکر قل هو الله احد.

• این روزها آثار و شاخص‌های متفاوتی در مورد سلامت عاطفی و روانی جامعه مطرح می‌شود، آثارها و شاخص‌هایی که اغلب بیانگر وضعیت ناسالم جامعه ما است. شما به عنوان پژوهشگر در این عرصه، جامعه ما را از لحاظ سلامت عاطفی چگونه ببیند؟

این که سلامت عاطفی جامعه ما به معنای عام از بین رفته یا مادر چار بحران عاطفی در کشور شده‌ایم را قبول ندارم. سطح این مسأله هم معیارهای متعددی را می‌طلبد، اما با توجه به پیشینه فرهنگی کشور ما و تمدن غنی اسلامی انتظار می‌رود این میزان در جامعه ما بالاتر از حد استاندارد خود باشد.

• ایسن روزها گفته‌هایی در سبزه رابطه «اسلامپول» و «ناسبت‌های مذهبی» شنیده می‌شود، پاسخ شما به این گفته‌ها چیست؟

من در پاسخ به این سؤال می‌گویم، بروید پژوهش کنید و ببینید، چند نفر غرق مجالس اهل بیت بوده و خودکشی کرده‌اند؟ در میان ثروتمندان و افراد به اصطلاح لاکچری چه میزان خودکشی داشته‌ایم؟ و در میان افراد کم‌برخوردار که به دلیل سوءمدیریت مسئولان فاقد امکانات لازم هستند چه میزان خودکشی داشته‌ایم؟ این پژوهش خود بهترین پاسخ به این افراد است.

گفتاری از آیت‌الله جوادی آملی

زندگی مشترک زن و شوهر یک سلسله وظایف مشترک و یک سلسله وظایف خاص دارد. خدای سبحان در قرآن کریم وظایف مخصوص به هر کدام از دو طرف را بیان کرده. درباره وظایف مشترک فرمود شما یک هسته مرکزی هستید که از شما دو نفر فرزندان صالح ظهور می‌کند (نَسَآؤُكُمْ خُرْتُ لَکُمْ فَأَتُوا خُرْتُکُمْ اَنی شِئْتُمْ وَقَدْ مَوَا لَافْسُکُمْ). لذا در طلیعه از دواج فرمود: به فکر فرزند صالح باشید. این وظیفه مشترک بین زن و شوهر است، اما درباره وظیفه مخصوص مردها که مسئول تأمین زندگی هستند فرمود: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرِوفِ) یعنی باهمسران راهی که عقل و دین می‌پسندد رفتار کنید؛ بلکه او رفیق و دوست و همسر و هم‌سنگ و هم‌وزن شماس‌ت، یعنی طوری مرد باید در زندگی داخلی با زن رفتار کند که نزد دین معرفی باشد. مرد باید طوری در منزل زندگی کند که این روش، روش عقلائی باشد که نزد خدا معروف باشد لذا در قرآن کریم فرمود: (وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرِوفِ)

درباره آقای مشاور

حجت‌الاسلام مسلم داوودی نژاد، استاد حوزه و دانشگاه است؛ در کارنامه او نویسندگی، مشاور و کارشناس خانواده در صداوسیما دیده می‌شود. کتاب‌هایی در حوزه خانواده با عنوان‌های «سین‌جین‌های خواستگاری» چاپ هیجدهم، «رازهای ارتباط با جنس مخالف» چاپ دوازدهم، «رازهای تسخیر قلب همسر»، «کنترل خشم»، «تنبیه و تشویق کودکان»، «تربیت فرزند و تصمیم‌ب‌بارداری» و «مهندسی تربیت دینی در محیط فرهنگی» از آقای داوودی نژاد منتشر شده یا در حال انتشار است.



وباز یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رفت‌و‌مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردم بافکرت ادله‌ای (از علم و حکمت حق) آشکار است). در آیه هدف اصلی خلقت مباحث جنسی و فرزندآوری عنوان نشده است، آن چه مطرح شده: آرامش و محبت است. پیغمبر اسلام (ص) فرمود: «قُلْ الرَّجُلُ لِلْمَرْأَةِ اَنی اُحِبُّک، لَا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا اَنِدَا» یعنی اگر مردی به زنتش بگوید که تو را دوست دارم، این جمله هرگز از ذهن زن خارج نمی‌شود. اصل محبت هم به مانند اصل پولدار بودن خود مشکل نیست؛ اسلام در پولدار بودن می‌گوید از کجا آورده‌ای؟ در مسأله محبت هم همین‌طور است، رویکرد مثبت‌نشان می‌دهد، اما خط قرمز تعریف کرده است. خط قرمزها به ما مدل و سبک صحیح رانشان می‌دهند.

• شما از یک مدل صحیح صحبت کردید، به طور حتماتی یک پسر و دختر جوان در دنیای امروز با چه مدل ارتباطی می‌توانند برای یک زندگی مشترک ظاهر دارند؟

ببینید، من آن مدل سنتی و خواستگاری یک جلسه‌ای را برای زندگی امروز تجویز نمی‌کنم. مدل دیگر هم کسه‌گاه در فضای عمومی جامعه می‌بینیم. آشنایی غیررسمی دختر و پسر، این را هم آشنایی می‌دانم. چطور؟ مثلاً فردی پیش من آمده می‌گوید: «من یک نفر را دوست دارم، اما یقین دارم برای زندگی به درد من نمی‌خورد. اما از یک طرف هم دیوانه او شده‌ام.» خب علت این موضوع همین مدل ناصحیح انتخابی است. من روش سه‌ومی را معرفی می‌کنم، چه روشی، روشی که با حضور خانواده و به صورت جلسات آشنایی رسمی و غیررسمی صورت پذیرد. در مدل سبک صحیح خواستگاری نه یک جلسه نه ۲۰ جلسه، مدت آشنایی هم نه یک ماه و نه یک سال است بلکه این جلسات و این مدت تا زمانی است که افراد به یک شناخت صحیح دست یابند. در این مدل فرد هم به شناخت دست میابد و هم گرفتار آسیب‌های ناشی از رابطه ناصحیح نمی‌شود. ببینید من در دانشگاه با دانشجویان در مورد سبک زندگی که بحث می‌کنیم به این موارد اشاره می‌کنیم. مثلاً دانشجویی می‌گوید ما وارد رابطه غیررسمی شده‌ایم تا آشنا شویم؛ من می‌گویم چرا از دواج نمی‌کنید؟ جواب می‌دهد ما آمادگی از دواج را نداریم. این پاسخ یعنی فرد خود را به عنوان همسر قبول ندارد؟ قطعاً عاطفه و صمیمیتی که پس از این رابطه شکل بگیرد، آسیب‌زا است و در ذهن افراد نشانه‌هایش تا سال‌ها باقی خواهد ماند. به قول قیصر امین‌پور: صبح خورشید آمد/ دفتر مشق شیم را خط زد/ پاک کن بیهوده است اگر این خط‌ها را پاک کنم/ جای آنها پیداست

• مدل آشنایی مشاور همسران چطور بود؟

مدل ما همان مدل سنتی، اما من سعی کرده‌ام مدت آشنایی را بیشتر از زمان معمول کنم.

• عاشق شده‌اید؟

محبت پس از ازدواج در بین ما مشکل گرفت.

• در بخش‌های گفت‌وگو شما از عدم فراموشی رابطه‌ها گفتید، در مورد این موضوع بیشتر صحبت می‌کنید.

وقتی میزان صمیمیت بالا می‌رود و به قول جوانان دخترها و پسرها دیوانه هم می‌شوند، فراموش کردن آن رابطه سخت می‌شود. تعبیر من در مورد این مسأله این است که آدم‌ها در این شرایط وارد یک کشور دیگر می‌شوند، من اسم آن کشور را گذاشته‌ام وابستگی. شما از وادی وابستگی چه می‌دانید؟ فرد در این وادی وارد شکست‌های عاطفی یا عامیانه‌تر شکست‌های عشقی می‌شود، من نسخه در این خصوص دارم که شاید برخی موارد آن به ظاهر دینی نباشد، اما تمام نکات آن در روایات احادیث تاکید شده است. ما ۶هزار حدیث در مورد همسر داری و ۱۰هزار حدیث در مورد تربیت فرزند داریم که در بسیاری از آن به مسائل عاطفی اشاره شده‌است.