

## احساس غم در اثر چه عواملی به وجود می آید و چگونه درمان می شود؟

### بهترین و مؤثرترین راهکار برای رهایی از احساس غم

همه ما احساسات ناخوشایندی مانند احساس غم و اندوه را بارها تجربه کرده ایم. لحظاتی که هر ثانیه اش به اندازه یک عمر می گذرد و آن قدر آزاردهنده است که حاضریم برای برطرف شدنش هر کاری بکنیم. عوامل متعددی می توانند چنین احساسی را در ما به وجود بیاورند؛ از ابتلاء به بیماری و مرگ عزیزان گرفته تا مرور خاطرات تلخ گذشته، زخم زبان ها و حسادت های دیگران، ورشکستگی ها، تحقیر شدن ها، شکست های عشقی و انواع حوادث تلخی که در اثر سهل انگاری های خودمان یا رفتارهای دیگران به وجود آمده اند.

اگر راه های مبارزه با احساس غم را در کتب روان شناسی و صفحات مجازی جستجو کنید، با پیشنهادهایی مواجه می شوید که شما را به نوشتن مشکلات، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، مسافرت، مثبت اندیشی و ... دعوت می کنند. در واقع این ترفندها می خواهند به شما کمک کنند احساس غم به وجود آمده را به فراموشی بسپارید و در زمانی کوتاه به حالت عادی برگردید، اما معمولاً این اتفاق نمی افتد و اگر هم بیفتد پایدار نیست؛ زیرا غم، بیماری قلب است و با دست کاری کردن ظواهر برطرف نمی شود؛ البته این ترفندها بد نیستند، اما این اقدام ها بیشتر اقدام هایی اورژانسی اند، نه روش های درمانی. ما برای درمان دائمی احساس غم، شکست، ناامیدی، حقارت و هر چیز آزاردهنده دیگری، ابتدا باید جهان بینی مان را تغییر دهیم.

آیا غمگین شدن برای پیشامدهای ناگواری که در عالم دنیا به ما تحمیل می شود، یک واکنش طبیعی و نرمال به حساب می آید؟ آیا ما مجازیم برای چیزهایی که به دست نمی آوریم یا از دست می دهیم، غصه

بخوریم و احساس شکست کنیم؟ آیا راهی وجود دارد که ما را برای همیشه از شر احساس غم، نگرانی، ترس و اضطراب نجات دهد؟

در ادامه قصد داریم از زاویه ای متفاوت به مقولهٔ احساس غم و راه های درمان آن بپردازیم؛ اگر شما هم از راه حل های ضعیف و ناپایدار خسته اید و می خواهید این مشکل را به صورت ریشه ای و بنیادی درمان کنید، با ما همراه باشید.

### ریشه اصلی غم چیست؟

ریشهٔ اصلی احساس غم، به ضعف در خودشناسی برمی گردد. تا این ضعف برطرف نشود، هیچ شادی پایدار و عمیقی به وجود نخواهد آمد؛ حتی اگر ساعت ها خودمان را با مهمانی رفتن، رقصیدن، مسافرت و روابط جور واجور سرگرم کنیم!

کسی که خودش را نمی شناسد، هیچ شناختی از ماهیت دنیا ندارد. در نتیجه چشمش فقط همین چند نفر آدم دور و بر و همین چند قلم وسایل زندگی را می بیند. چنین فردی مرگ را به چشم تاریخ انقضاء نگاه می کند و حوادث دنیا را بیش از اندازه جدی می گیرد. گمان می کند اگر در این مدت کوتاه عمر چیزی از دارایی های دنیوی به دست آورد سود کرده و اگر چیزی از دست بدهد خسارت دیده؛ آن وقت است که می نشیند و برای چیزهایی که از دستش رفته، اشک می ریزد و غصه می خورد!

حتی رعایت احکام و ظواهر دین داری هم نمی تواند یک فرد مضطرب و غمگین را آرام کند؛ چون اولین قدم برای رسیدن به شادی وسعت دادن به نگاه در گستره ای بالاتر از عالم دنیاست. آدم ها برای رهایی از اندوه بخش های پایینی و حیوانی وجودشان، باید دل خوشی هایی بالاتر از جهان ماده داشته باشند؛ دل خوشی های قدرت مندی که جاودانه بوده و به بی نهایت متصل باشند.

کسی که با کمبودهای دنیایی به گریه می افتد و از فعالیت و نشاط درونی بازمیمانند، به آخرت ایمان ندارد؛ ممکن است علم داشته باشد و وجود جهان پس از مرگ را تأیید کند، اما علم داشتن با ایمان داشتن دو مقوله متفاوتند. علم به معنی دانایی است، اما ایمان به معنی دارایی است. جایگاه علم ذهن است، اما جایگاه ایمان قلب است. ما خیلی چیزها را می دانیم، اما در عمل کردن به آن ها ناتوانیم؛ زیرا این دانایی به قلب مان رسوخ نکرده و به دارایی تبدیل نشده است؛ به طور مثال همه می دانیم که جنازه، یک جسم بی جان است و نمی تواند آسیبی به ما برساند؛ با این حال کمتر کسی هست که حاضر شود با یک جنازه در یک اتاق تنها بماند، اما فرد غسل اینگونه نیست. غسل خیلی راحت به جنازه دست می زند و آن را شست و شو می دهد؛ چون در رابطه با بی خطر بودن جنازه به یقین و معرفت قلبی رسیده است.

هر پدیده ای در عالم یک اثر وضعی دارد؛ مثلاً اثر وضعی آب خیس کردن است، یا اثر وضعی آتش سوزاندن است. ایمان هم از این قاعده مستثنی نیست. اثر وضعی ایمان، ایجاد شادی و آرامش است.<sup>۱</sup> اگر ایمان حقیقی در قلب کسی رسوخ کند، امکان ندارد مضطرب و غمگین باشد. احساس غم در اثر نقص ایمان به وجود می آید. کسی که دائماً مضطرب و غمگین است، از آینده می ترسد و غصه گذشته را می خورد، ایمانش یک ایمان قلبی و ضعیف است. ما حتی برای کوتاهی ها و سهل انگاری هایی که از خودمان سرزده هم نباید غصه بخوریم. غصه خوردن نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه راه را برای ورود شیطان که بزرگ ترین آرزویش ناامید کردن ما از رحمت خداست، باز می کند.

خداوند بابت تک تک سختی هایی که ما در عالم دنیا متحمل می شویم، اجر و پاداشی مافوق تصور در آخرت اعطا می کند؛ حتی اگر مسبب آن سختی ها خودمان بوده باشیم؛ البته این موضوع مجوزی برای خطا کردن نیست. ما برای انجام هر کاری موظفیم همه جوانب را در نظر بگیریم و بهترین اقدام ممکن را انجام دهیم، اما اگر به هر دلیل به خطا رفتیم، نباید غصه بخوریم. باید بگردیم و راه حل را پیدا کنیم. غصه خوردن

<sup>۱</sup> اَلَا اِنَّ اَوْلِيَاءَ اللّٰهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ سوره یونس، آیه ۶۲

از تلقینات شیطان است، برای اینکه جلوی سرعت و سبقت ما در مسیر سلوک انسانی را بگیرد و زمین گیرمان کند.

### از زخم زدن به خودت دست بردار!

وضعیت اغلب ما در برخورد با احساس غم، مانند کسی است که مدام با چاقو بدن خودش را زخمی می کند و از شدت درد فریاد می زند، با این حال حاضر نیست از زخم زدن به خودش دست بردارد! خیلی از ما دانسته یا نادانسته خودمان را در کانون های غم و اضطراب قرار می دهیم و بعد از آن که حالمان بد شد، فکر می کنیم که این یک روند طبیعی است و باید این گونه باشد؛ درحالی که احساس غم اصلاً یک احساس طبیعی نیست. غم هم مانند درد یک زنگ خطر بزرگ است، که خبر از یک بیماری درونی می دهد.

همه ما موظفیم همان طور که میزان قند، چربی و فشار خون مان را در مقاطع مختلف زمانی بررسی می کنیم، روزانه و بلکه ساعت به ساعت میزان شادی و آرامش درونی مان را نیز اندازه بگیریم و اگر متوجه اختلالی شدیم حتماً به دنبال عامل آن بگردیم. باید ببینیم کجای کار را اشتباه کردیم که ابر اندوه بر وجودمان سایه انداخته و اجازه فعالیت و نشاط درونی را از ما گرفته است. غم معمولاً زمانی به وجود می آید که پایه های ایمان ما سست و ارتباطمان با عالم غیب و خداوند دچار اشکال شده است.

دنیا باشگاه مؤمن است و همه افرادی که در طول زندگی با آن ها سروکار داریم، از همسر و فرزند گرفته تا همکار و همسایه و...، حریف های تمرینی ما در این باشگاه هستند. قرار است ما در تعامل با این افراد قدرت کسب کرده و مدارج رشد و کمال را طی کنیم؛ نه این که از درد ضرباتی که به ما وارد می کنند، بنشینیم گوشه باشگاه و اشک بریزیم! درد و رنج خاصیت هر باشگاهی است و اگر نباشد، مسیر رشد و پیشرفت انسان متوقف می شود.

به عنوان نکته پایانی لازم است اشاره کنیم که در تعالیم اسلامی غم ها به دو دسته تقسیم می شوند:

• غم های مذموم

• غم های ممدوح

آن چه ما تا این جا درباره اش صحبت کردیم و خود را از آن برحذر داشتیم، مربوط به غم های مذموم بود که ریشه در تمایلات دنیوی دارند، اما احساس غم به خودی خود بد نیست؛ آن غمی بد و مذموم است که ما را از رسیدن به خدا بازدارد و در مسیر حرکت مان به سمت آخرت مانع ایجاد کند. بسیاری از غم ها نه تنها بد نیستند، بلکه بسیار مقدسند و اتفاقاً اگر نباشند، باید در سلامت قلب مان شک کنیم. به این گونه غم ها در تعالیم اسلامی غم های ممدوح می گویند.

ناراحتی از مشکلات دیگران و تلاش برای رفع آن ها، اندوهی که به جهت گناه و نافرمانی از دستورات خدا بر قلب انسان عارض می شود (به شرطی که ناامیدی از رحمت خدا را به همراه نداشته باشد)، حزن و اندوه برای مصائب اهل بیت (علیهم السلام)، احساس دلتنگی برای خدا و اولیای او، دلتنگی برای خانواده آسمانی، دلتنگی برای زندگی ابدی و نعمت های بهشتی، ترس و نگرانی از عذاب های جهنم و امثال این ها، همگی از غم های ممدوح اند و هر چقدر کسی چنین حالاتی را بیشتر تجربه کند، به انسانیت نزدیک تر است؛ چون غم های ممدوح نشان از بلوغ روحی و انسانی داشته و منشأ شادی های پایدار، اصیل و حقیقی اند.