

راهکارهای تعدیل پیامدهای روانی حوادث طبیعی بر اساس منابع

اسلامی

پریسا عسکری^۱، منصوره تنهایی^۲، رویا یاری^۳

چکیده

حوادث طبیعی همواره نتایج تأسفباری برای انسان‌ها به دنبال دارد که سبب به وجود آمدن خسارت مالی و جانی، در پی آن بروز آسیب‌های روانی می‌شود. هنگام ظهور حوادث طبیعی متأسفانه آسیب‌های جسمی بیشتر از آسیب‌های روانی مورد توجه است. در صورتی که روان نقش مهمی در مسیر زندگی انسان دارد؛ لذا شناخت راهکارهای تعدیل پیامدهای روانی در حوادث طبیعی ضروری است. از آنجاکه خداوند شناخت همه‌جانبه به انسان و نیازهایش دارد در تعلیم اسلامی بهترین روش زندگی را برای انسان‌ها ارائه کرده است؛ لذا مراجعه به منابع اسلامی برای شناخت این راهکارها سزاوارتر است.

مقاله حاضر با استناد به منابع اسلامی، به روش کتابخانه‌ای، توصیفی-تبیینی است و راهکارهای تعدیل پیامدهای روانی را در دو بُعد فردی و اجتماعی بررسی کرده است که فرد می‌تواند هنگام مواجهه با حوادث طبیعی، با استفاده از راهکارهایی همچون ایمان به خدا، یاد خدا، توکل بر خدا، انس با قرآن، صبر و معاد باوری، روان مضطرب خود را به تعادل برساند و افراد جامعه نیز برای کمک به افراد آسیب‌دیده حوادث طبیعی از طریق کمک مالی، همکاری، همدردی، مهرورزی و شاد کردن دل افراد مصیبت‌دیده در تعدیل روان آنها نقش بسزایی داشته باشند. تا در نهایت انسان‌ها بتوانند با حوادث طبیعی به صورت آگاهانه روبه‌رو شده، به بهترین شیوه از این بحران عبور کرده و آسیب‌های به وجود آمده را بازسازی کنند.

کلیدواژه‌ها: راهکارهای تعدیل، پیامدهای روانی، حوادث طبیعی، منابع اسلامی، معاد باوری، همدردی.

۱. سطح ۲، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله، parisaskary95@gmail.com

۲. سطح ۲، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله

۳. سطح ۲، مدرسه علمیه امام خمینی رحمه الله

مقدمه

حوادث طبیعی معمولاً به صورت ناگهانی رخ می‌دهند به همین دلیل آثار مخرب جانی، مالی و روانی برای افراد به وجود می‌آورد. روان سالم برای انسان زمینه رشد فردی و به دنبال آن رشد در سطح اجتماعی را فراهم می‌کند و در تمام مراحل زندگی انسان سرنوشت ساز است؛ لذا توجه به پیامدهای روانی ناشی از حوادث طبیعی و ارائه راهکارهایی برای تعدیل آن از اهمیت بالایی برخوردار است. اسلام به عنوان برنامه جامع و هدایتگر انسان‌ها به سوی کمال، راهکارهایی را برای تعدیل پیامدهای روانی ناشی از حوادث طبیعی ارائه کرده است؛ لذا پژوهش حاضر با استناد به منابع اسلامی جمع‌آوری شده است.

مرور تاریخ بشر بیانگر آن است که جان و مال انسان‌ها از دیرباز تابه‌حال در معرض خطر حوادث طبیعی قرار داشته است؛ لذا بحث درباره حوادث طبیعی از گذشته مطرح بوده و پژوهش‌هایی در این زمینه انجام شده است. نمونه‌ای از این پژوهش‌ها کتاب «حوادث الجامعه نوشته عبدالرازق بن احمد فوطی» است که در آن حوادث سده هفتم در عراق و دیگر سرزمین‌های اسلامی بیان شده است. در این کتاب افزون بر حوادث سیاسی، اقتصادی و اجتماعی به حوادث طبیعی نیز پرداخته است. همچنین می‌توان به مقاله «بهداشت روانی در بلایا طبیعی نوشته دکتر آرش میراب زاده و همکاران» در سال ۱۳۸۱ اشاره کرد. در این مقاله به بیان پیامدهای بلایا طبیعی پرداخته و حضور و حمایت افراد خاص مثل مسئولان دولتی، روان‌پزشکان و روان‌شناسان را برای بهداشت روان افراد آسیب‌دیده ضروری دانسته است.

پژوهش‌هایی که در گذشته مطرح شده، بیشتر معطوف به ارائه راهکارهایی از دیدگاه اجتماعی و روان‌شناسی است کمتر به دیدگاه دینی پرداخته شده؛ لذا پژوهش حاضر با استناد به منابع اسلامی راهکارهایی را برای تعدیل پیامدهای روانی ارائه داده است. مسلمانان می‌توانند

با شناخت این راهکارها هنگام مواجهه با حوادث طبیعی بتوانند به صورت آگاهانه و صحیح به تعدیل پیامدهای روانی در خود و افراد جامعه کمک کنند.

این مقاله به روش کتابخانه‌ای با ابزار کتاب و مقاله است که در دو بُعد راهکارهای فردی و اجتماعی بررسی می‌شود. افراد از طریق ایمان به خدا، یاد خدا، توکل بر خدا، انس با قرآن، صبر و معاد باوری و جامعه نیز از طریق کمک مالی، همکاری، همدردی، مهرورزی و شاد کردن دل افراد مصیبت‌دیده به تعدیل پیامدهای روانی ناشی حوادث طبیعی کمک کنند.

مفهوم‌شناسی

با توجه به اینکه موضوع مقاله حاضر راهکارهای تعدیل پیامدهای روانی حوادث طبیعی بر اساس منابع اسلامی است لازم است برای درک بهتر موضوع و با واژه‌های مورد استفاده در عنوان آشنا شد. مفهوم این واژگان به شرح زیر است:

۱. **حوادث طبیعی:** حوادث جمع حادثه به معنای تصادف، وقوع، رویداد، رویداد ناگوار^۱، اتفاق، پیشامد، سختی که نو پدید آید، است.^۲ پس حوادث طبیعی به مجموعه رویدادهایی گفته می‌شود که منشأ انسانی ندارند. از انواع حوادث طبیعی می‌توان به زمین‌لرزه، آتشفشان، طوفان، سیل، آتش‌سوزی، خشکسالی و پاره شدن لایه ازن اشاره کرد. این حوادث به دو صورت ناگهانی و تدریجی رخ می‌دهد. حوادث طبیعی نظیر زمین‌لرزه، سیل و آتشفشان از حوادثی هستند که به صورت ناگهانی رخ می‌دهد و حوادثی مانند خشکسالی و پاره شدن لایه ازن تدریجی به وقوع پیوسته و محیط را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این حوادث نتایج تأسفباری برای موجودات زنده

۱. معجم نبراس

۲. دهخدا، لغت‌نامه دهخدا

به وجود می‌آورند و سبب به وجود آمدن خسارت‌های مالی و بروز آسیب‌های جسمی و روحی بر افراد می‌شود.^۱

۲. راهکار: کلمه ترکیبی از راه+کار است و این واژه به مفهوم راه‌حل، پاسخ، شیوه‌نامه و روش حل مسائل است.^۲

با توجه به مطالبی که بیان شد راهکارهای تعدیل پیامدهای روانی در حوادث طبیعی بر اساس منابع اسلامی بیان راه‌حل‌هایی برای متعادل‌سازی روح در حوادث طبیعی بر اساس منابع اسلامی است که منابع اسلامی شامل قرآن و سنت می‌شود.

۱. حسینی، مدیریت بحران، ص ۳۰

۲. www.parsi.wiki

راهکارهای فردی

حوادث طبیعی موجب بروز خسارت‌های مالی و جانی برای افراد می‌شود که این خسارت‌ها بروز اختلال، در روان همچون احساس تنهایی، بی‌کسی، اضطراب، نگرانی از آینده و ناامیدی را به دنبال دارد. با مراجعه به منابع اسلامی به دست می‌آید که اسلام راهکارهایی را ارائه کرده است که خود فرد می‌تواند برای رهایی از چنین احساساتی و رسیدن به تعدیل روان آن‌ها را به کار گیرد تا بر مشکلات موجود غلبه کند. از جمله این راه‌ها ایمان به خدا، یاد خدا، توکل بر خدا، انس با قرآن، صبر و معادباوری است که به شرح آن‌ها پرداخته می‌شود:

۱. ایمان به خدا

ایمان به خدا نقش مؤثری در کاهش پیامدهای روحی ناشی از حوادث طبیعی دارد. در کلام الهی ایمان به خدا چنین بیان شده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» کسانی که ایمان آوردند و ایمانشان را به ستمی [چون شرک] نیامیختند، ایمنی [از عذاب] برای آنان است، و آنان راه یافتگانند.^۱

انسان وقتی با مشکلات و سختی‌های زندگی روبرو می‌شود، اگر نداند علت مشکلات و رفتاری‌های زندگی برای چیست دچار تنیدگی روحی می‌شود و آرامش روانی خود را از دست می‌دهد. اما کسی که به خدا ایمان دارد خود را دوست خداوند و متصل به قدرتی بی‌منتها می‌داند. برای او نگرانی و ترسی از مشکلات وجود ندارد. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (۶۲) الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (۶۳) آگاه باشید که دوستان خدا نه هیچ ترسی بر آنان است و آنان اندوهگین می‌شوند آنان که ایمان آوردند و

نتیجه‌گیری

هر انسانی ممکن است در طول زندگی خود با حوادث طبیعی مواجه شود. این حوادث خسارت‌های مالی و جانی را به وجود می‌آورد که موجب بروز مشکلاتی در روان انسان همچون اضطراب، تنش، حس پوچی و مانند آن می‌شود. اسلام هدایتگر انسان‌ها به سوی کمال و سعادت در زندگی است لذا بهترین راه برای تعدیل روان انسان در چنین شرایط بحرانی تمسک به راهکارهایی است که دین اسلام برای انسان هنگام بروز حوادث و مصائب ارائه کرده است.

با توجه به منابع اسلامی خود فرد می‌تواند با تقویت ایمان در خود، یاد خدا که از مهم‌ترین مصادیق آن نماز و روزه است، توکل بر خداوند و انس با قرآن کریم به آرامشی برسد و بتواند به نحو احسن از طوفان حوادث عبور کند. صبر و معادباوری موجب می‌شود انسان اضطراب و نگرانی را از خود دور کرده و به آرامش روحی برسد و بداند که هدف خداوند از آفرینش انسان، آخرت بوده و هیچ مشکلی در این دنیا بی‌پاسخ نخواهد ماند.

جامعه نیز می‌تواند نقش مهمی در تعدیل پیامدهای روانی افراد مصیبت‌دیده داشته باشد؛ لذا در منابع اسلامی بر آن تاکید شده که برای رفع مشکلات افراد جامعه و ایجاد امید در آن‌ها از راهکارهایی مانند کمک مالی به افراد، همکاری با آن‌ها در جهت بازسازی زندگی‌شان، در مرحله بعد آن از طریق کمک‌های معنوی مانند همدردی با افراد مصیبت‌دیده، مهرورزی و شاد کردن دل آن‌ها می‌توان روح مضطرب افراد آسیب‌دیده به آرامش رساند و در دل آن‌ها امید برای ساختن آینده به وجود آورد.

منابع

قرآن

منابع فارسی:

۱. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، ج ۵، مصحح: جلال الدین حسینی ارموی محدث، تهران: دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۶ه.ش.
۲. ابراهیمی، ابوالفضل، «باورهای آخرت نگرانه و رابطه آنها با سلامت روان»، مجله روان‌شناسی و دین. سال اول ۱۳۸۷ ه.ش، شماره سوم، صص ۱۲۵-۱۰۷.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه ج ۴، مصحح: غفاری، علی اکبر، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ دوم، ۱۴۱۳ه.ق.
۴. اربلی، علی بن عیسی، کشف الغمّه فی معرفه الأئمّه (ط - القدیمه) ج ۲، مصحح: رسولی محلاتی، سید هاشم، تبریز: بنی هاشم، چاپ اول، ۱۳۸۱ه.ق.
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، مصحح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول، ۱۳۶۶ه.ش.
۶. حسینی، مازیار، مدیریت بحران. تهران: مؤسسه نشر شهر، ۱۳۸۷ ه.ش.
۷. دهخدا، علی اکبر، لغت‌نامه دهخدا. تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ ه.ش.

۸. سید علوی، سید ابراهیم، چگونه معاشرت کنیم، قم: انتشارات رسالت قم، ۱۳۶۶ه.ش.
۹. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان ج ۱، مترجم: هاشم رسولی، تهران: فراهانی، بی تا.
۱۰. عبادی جام‌خانه، رضا؛ حسن پورآزاد، پیمان، «تأثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان»، مجله مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۵ه.ش، دوره دوم، صص ۱۸۳-۱۷۱.
۱۱. غباری بناب، باقر، «توکل به خدا»، مجله قبسات، ۱۳۷۷ه.ش، شماره ۹ و ۸.
۱۲. -----، کتابچه توکل به خدا به‌عنوان راهبرد حل مشکلات زندگی، بی جا، بی نا، چاپ اول، ۱۳۸۸ه.ش.
۱۳. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۱، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ اول، ۱۳۸۷ه.ش.
۱۴. -----، تفسیر نور، ج ۲، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ چهارم، ۱۳۸۹ه.ش.
۱۵. -----، تفسیر نور، ج ۳، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ اول، ۱۳۸۸ه.ش.
۱۶. -----، تفسیر نور، ج ۴، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ چهارم، ۱۳۸۹ه.ش.
۱۷. -----، تفسیر نور، ج ۹، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ ششم، ۱۳۹۰ه.ش.

۱۸.-----، تفسیر نور، ج ۱۰، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ ششم، ۱۳۹۰ه.ش.

۱۹. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بی جا، چاپ اسلامی، بی تا.

۲۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه ج ۷، مترجم: شیخی، حمیدرضا، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث سازمان چاپ و نشر، ۱۳۸۹ ه.ش.

۲۱. مرادی، هاجر، «آثار انس با قرآن»، مجله کوثر، ۱۳۸۲ ه.ش، شماره ۱۰.

منابع عربی:

۲۲. حمیری، عبد الله بن جعفر، قرب الإسناد (ط - الحديث)، مصحح: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، ۱۴۱۳ ه.ق.

۲۳. شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، مصحح: صالح صبحی، قم: هجرت، چاپ اول، ۱۴۱۴ ه.ق.

۲۴. طوسی، محمد بن الحسن، الأمالی (للطوسی)، قم: دارالثقافه قم، چاپ اول، ۱۴۱۴ ه.ق.

۲۵. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (ط - الإسلامية)، مصحح: علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دار الکتب الإسلامية، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ه.ق.

منابع الکترونیکی (اینترنت):

۲۶. مقاله آثار و برکات انفاق. فاطمه نصیری خلیلی. تیر ۱۳۹۰. قابل دسترسی در:
<http://www.tadabbor.org/default.aspx?page=article&AID=365&desc>

۲۷. مقاله حقیقت همدلی از منظر آیت‌الله مکارم شیرازی. آبان ۱۳۹۶. خبرگزاری رسمی حوزه. کد خبر ۴۳۱۶۲۱

۲۸. نرم‌افزارهای نور. معجم نبراس.

۲۹. <http://parsi.wiki/fa/amp/wiki/444015>

۳۰. <https://iqna.ir/fa/news/2500863>

۳۱. <https://www.iribnews.ir/fa/news/2663177>

۳۲. <https://www.porseman.com/article /57529>

۳۳. <http://pajoohe.ir/ 44836.aspx>