237389 ـ به سبب اختلالات روانی از مردم دوری می‌کند و دچار ناامیدی شدید است و خواهان درمان است

سوال

من واقعا از نظر درونی آسیب دیده‌ام. ۱۲ سال است با مردم رفت و آمد ندارم و خود را از آن‌ها دور نگه می‌دارم. همهٔ آرزوهایم از بین رفته از جمله آرزوی تحصیل. پدرم برای ما تلاشی نمی‌کرد. از اختلالات روانی رنج می‌برم و موهای سرم را می‌کنم. از جمع می‌ترسم و دچار اضطراب می‌شوم. از تنگی نفس رنج می‌برم و به شدت از خودم بدم می‌آید. هرچند آرزوهایم به پایان نرسیده و همچنان امیدوارم و دعا می‌کنم. اما چطور می‌توانم خودم را آزاد کنم اگر کسی دستم را نگیرد؟ پدرم این‌طور است که اگر به او شکایت ببریم عصبانی می‌شود و شاید فحش بدهد و ما را نادیده می‌گیرد. مادرم هم وضعیتش ماند ماست. آینده‌مان نابود شده و از جامعه بیزاریم و چه بسا جامعه هم از ما بیزار است. خواهش می‌کنم کمکم کنید. خسته شدم و می‌خواهم بمیرم چه بسا خداوند به حالم رحم آورد.

پاسخ مفصل

الحمدلله.

در آغاز خدای را سپاس می‌گوییم که شما را برای انجام فرایض و کوشش در انجام مستحبات توفیق داد آن هم در چنین وضعیت سخت اجتماعی و نا آرامی‌های درونی. بسیارند مردمی که مبتلای مشکلاتی کمتر از شما شده‌اند و سپس به سوی پروردگارشان ره نسپرده‌اند و چه بسیار بوده‌اند انسان‌هایی که در بهترین دانشگاه‌ها بالاترین مدارج علمی را کسب کده‌اند و سپس مرتکب معصیت پروردگار زمین و آسمان‌ها شده‌اند.

با وجود آن‌که ما این فشارهای اجتماعی و نظرات منفی مردم دوران ما دربارهٔ کسانی تحصیلات ندارند را درک می‌کنیم، اما بگذار کمی در این باره به دقت فکر کنیم؛ آیا همین معیار حقیقی موفقیت و به دست آوردن آینده یا عدم موفقیت و از دست رفتن آن است؟! این آینده واقعا چیست؟!

اگر یک استاد دانشگاه در بهترین دانشگاه‌ها به همهٔ خواستنی‌های دنیوی برسد اما به خداوند نرسد! این گم گشتگی است یا موفقیت؟!

و اگر یک انسان ساده و بی‌سواد که از همهٔ خواستنی‌های دنیا محروم بوده اما به خداوند برسد، آیا این شکست است یا موفقیت؟!

این حدیث شگفت انگیز پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ را بشنو که می‌فرماید:

«خوش‌گذرانترین دوزخی اهل دنیا را در روز قیامت می‌آورند و او را یک غوطه در دوزخ می‌زنند، سپس به او می‌گویند: ای فرزند آدم، آیا هرگز هیچ خیر [و نیکی] دیده‌ای؟ آیا خوشی‌ای بر تو گذشته است؟ می‌گوید: نه به الله سوگند ای پروردگار! و یک بهشتی را می‌آورند که در دنیا بیش از همهٔ بهشتیان سختی دیده است، پس او را در بهشت غوطه‌ای می‌زنند، آن‌گاه از او می‌پرسند: ای فرزند آدم آیا هرگز بدبختی دیده‌ای؟ آیا هیچ سختی‌ای بر تو گذشته است؟ می‌گوید: نه به الله سوگند ای پروردگار که هیچ بدبختی بر من نگذشته و هیچ دشواری ندیده‌ام». به روایت مسلم.

این حال خوش‌گذران‌ترین اهل دنیا از دوزخیان پس از یک غوطه در آتش دوزخ است!

و آن حال بدحال‌ترین اهل دنیاست که بهشتی شده است، تنها پس از یک غوطه در بهشت!

ای بندهٔ الله، شاید پدر شما ـ که الله ایشان را به صلاح آورد ـ در آموزش و رسیدگی روحی به شما کم کاری کرده باشد اما می‌توان این کوتاهی را جبران کرد و از موارد منفی ناشی از آن با وسایلی چند دوری کرد:

نخست: تضرع دائم به درگاه پروردگار عالمیان و عمل به طاعت او چرا که او نسبت به بندگانش از مادر به فرزند مهربان‌تر است!

دوم: مراجعه به اطبای ادیان (علما) با حضور در مجالس علم و حلقه‌های ذکر اگر امکان داشت وگرنه پی‌گیری سخنرانی‌ها و فواید علمی آنان که در شبکه‌های اجتماعی و سایت‌ها منتشر است.

سوم: مراجعه به پزشکان بدن و متخصصان روان برای جلسات روان درمانی و شناخت درمانی به هدف رهایی از عوارض اضطراب و افسردگی.

چهارم: در مرحلهٔ نخست آن‌چه مهم است رها شدن از عوارض این مشکل ـ به ویژه فکر کردن به خودکشی ـ است و این از طریق مصرف داروی پروزاک (prozac) است که باید روزانه بیست میلی گرم به هنگام صبح به مدت یک ماه و نیم مصرف شود تا آن‌که دارو به بالاترین سطح اثرگذاری خود برسد.

البته این را باید در نظر گرفت که این دارو در آغاز مصرف، برخی عوارض جانبی ـ مانند خشک شدن گلو و یبوست ـ دارد و باید برای بیشتر کردن دُز دارو یا ترک آن پس از این مدت به پزشک متخصص مراجعه شود، زیرا توقف ناگهانی این دارو ممکن است عوارض منفی داشته باشد.

پنجم: انجام فعالیت ورزشی و خانگی و تلاش برای وارد شدن به فعالیت‌های خیریه زیرا آثار مثبتی دارد.

ششم: در سایهٔ زندگی در جامعه‌ای که به سبب اینترنت به روی همهٔ معارف و فرهنگ‌ها باز است تحصیل معرفت تنها به مؤسسات آموزشی محدود نیست بلکه آموزش به سایت‌های آموزشی و درس‌های آنلاین رسیده است و این مؤسسه‌ها در برابر مبالغ ناچیزی یا رایگان به شرکت کنندگان در دوره‌های خود مدرک تحصیلی می‌دهند. پی‌گیری این سایت‌ها نیز به اذن الله مفید خواهد بود.

از الله خواهانیم که شما را از سعادتمندان قرار دهد و شما را برای آن‌چه باعث خشنودی اوست یاری دهد.

والله اعلم.