

نقش مذهب

در حفظ

سلامت روان

شهرکاء علمدان از مطالعات فرهنگی
مطالعات فرهنگی



سیدعلی آل یاسین

من صدها بیمار را معالجه کرده‌ام. در بین تمام بیماران من که نیمهٔ دوم حیات، یعنی سنین بالاتر از سی و پنج را می‌گذرانند، یکی پیدانشده است که مشکلش سرانجام مربوط به پیدا کردن یک عقیدهٔ دینی نسبت به زندگی نباشد. با اطمینان خاطر می‌توانم بگویم هریک از آنها از آن جهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زندهٔ هر عصر به پیروان خود عطا کرده‌اند از دست داده بودند و آنهایی که عقیدهٔ دینی خود را باز نیافتند، هیچ‌کدام واقعاً درمان نشدند." "ویلیام جیمز" فیلسوف و روان‌شناس نامی دانشگاه هاروارد می‌گوید:

"مؤثرترین داروی شفا بخش نگرانی همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است. ایمان یکی از قوایی است که بشر به مدد آن زندگی می‌کند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است."

وی در جای دیگری می‌گوید:

"امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آن را برهم نمی‌زند و در نظر کسی که دستاویزش حقایق بزرگتر و باثبات‌تر است، فراز و نشیب‌های هر ساعتهٔ زندگی، چیزهایی نسبتاً بی‌اهمیت جلوه می‌کند. بنابراین یک شخص واقعاً متدین، تزلزل ناپذیر و فارغ از هر دغدغه و تشویش است و برای انجام دادن هرگونه وظیفه‌ای که روزگار پیش آورد باخونسردی آماده و مهیاست."

"امانوئل کانت" از فلاسفهٔ بزرگ اروپا عنوان می‌کند:

ایمان به خداوند پیدا کنید، زیرا به چنین عقیده‌ای نیازمند هستیم."

"دیل کارنگی" بیان می‌دارد که:

"همان‌گونه که فواید و خواص برق و آب و غذای خوب در زندگی من مؤثر و مهم است،

بشر از دیرباز کوشیده است به مدد نیروهای مافوق طبیعی بر مسائل و دشواریهای خویش غلبه یابد. هرچند که این امر در خلال تاریخ دستخوش انحرافات فراوانی شده، ولی با ظهور مذاهب آسمانی بخصوص اسلام زمینه و شرایط بهتری برای رسیدن به وضع مطلوب‌تر فراهم آمد. اسلام علاوه بر اینکه منشأ خدمات بسیار ارزنده‌ای در زمینه‌های گوناگون زندگی بشر شده، رهنمودهای لازم برای رسیدن به آرامش روح و روان را نیز ارائه کرده است. قرآن، کتاب اسرار خداوندی، بسیاری از ابعاد گوناگون ماهیت پیچیدهٔ بشر را قبل از اینکه مکاتب روان‌شناسی قرن بیستم بخوانند در بارهٔ آدمی اظهار نظری کنند، روشن ساخته و حتی راهبردهای پیشگیرانهٔ درمانی را نیز ارائه داده است. به طور کلی اسلام بر مسائلی تأکید ورزیده که بسیاری از دانشمندان علوم رفتاری در نتیجهٔ تحقیقات و آزمایشهای مستمر بدان رسیده‌اند.

شاید برخی براین عقیده باشند که استفاده از تعالیم مذهبی و نیروی ایمان برای حفظ سلامت روان و جلوگیری از بیماریها و امراض روانی فقط در کشورهای معدودی می‌تواند مؤثر باشد و مثلاً در غرب کسی طرفدار این عقیده وایدهٔ قدیمی نیست. برای اینکه این دسته را نیز مجاب کرده باشیم به عقاید برخی از دانشمندان غربی در بارهٔ این موضوع اشاراتی می‌کنیم.

"یونگ" که از معروفترین روان‌پزشکان و روان‌شناسان جهان است در مورد نقش مذهب در سلامت روان چنین گفته است:

"در طی سی سال اخیر مردمانی از کشورهای متمدن جهان به من مراجعه کرده و

منافع و محسنات دین نیز برای من کمال اهمیت و ضرورت را دارد. برق و آب و غذا در فراهم ساختن یک زندگی بهتر، کاملتر و راحت تر به من کمک می کند، ولی فایده دین به مراتب از همه اینها برای من بیشتر است. دین به من، امید و شهامت می بخشد و هیجان، اضطراب و ترس و نگرانی را از من دور می سازد و برای زندگی من مسیر و هدفی تعیین می کند. دین سعادت مرا تا حد زیادی کامل می کند و سلامت فراوان به من ارزانی می دارد و کمک می کند تا در میان طوفان و گردباد حیات، واحه آرام و ساکنی برای خود ایجاد کنم."

"امروزه جدیدترین علم یعنی روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند، چرا؟ به علت اینکه پزشکان روان شناس دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می سازد.

امروزه حتی پزشکان روان شناس نیز، مبلغان متجدد دین شده اند. آنان ما را از آن جهت به دینداری تشویق نمی کنند که از آتش جهنم در آن دنیا رهایی یابیم، بلکه برای نجات از آتش جهنم همین دنیا، یعنی جهنم زخم معده، آنزین دوپوترین، اختلال عصبی و جنون است، که گرویدن به دین را توصیه می کنند."

بسیاری از روان شناسان که به مکتب خاصی گرایش ندارند متفق القولند که هیچ مکتبی بتنهایی نمی تواند بدرستی ماهیت بشر و رفتار او را تبیین کند، بلکه داشتن دیدگاه تلفیقی از این مکاتب بهتر می تواند ماهیت روان آدمی را روشن سازد. ولی اسلام برخلاف مکاتب امروزی به صورت تک بعدی پیش نرفته، بلکه دیدگاه کامل تری از طبیعت روان آدمی ارائه

می دهد:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (سوره شمس، آیات ۷ و ۸)

سوگند به روان و آنکه برابرش ساخت و همه تجهیزات در خور آن را در اختیارش قرار داد و انحراف و پاکی را بدو الهام فرمود.

از آیه فوق استنباط می شود که اسلام برخلاف برخی مکاتب روان شناسی غربی مثل روان کاوی، نگرش بدینانه نسبت به انسان ندارد و این استعداد را در او می بیند که راه پاکی، تقوا و خیر را در پیش گیرد. به عبارت دیگر اسلام یک حد واسط و میانه را در مورد بشر انتخاب کرده و به منفی گرایی یا خوشبینی مفرط کشیده نشده است. بر طبق نظریه اسلام در انسان توانایی خیر و شر وجود دارد و این فرد است که باید مسیر خود را برگزیند. این توانایی اختیار که قرآن به آن اشاره کرده، تقریباً همان چیزی است که امروزه برخی مکاتب روان شناسی انسان گرا بر آن تأکید کرده اند و از آن به عنوان اراده آزاد نام می برند.

اسلام بر این مسأله بارها تأکید کرده است که تنها راه و طریق عملی برای رسیدن به آرامش روح و روان سپردن دل و جان به معبود یگانه است. توسل به مذهب و داشتن ایمان یکی از عوامل بسیار مؤثر در جلوگیری از بروز و ایجاد بیماریهای روانی است و هرگاه انسان از این امر غفلت ورزیده، بی شک دچار سردرگمی و پریشانی شده است. چند آیه زیر بخوبی بر اهمیت این مسأله تأکید دارند:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (سوره رعد، آیه ۲۸)

آگاه باشید تنها با یاد خداست که دلهایتان آرام می گیرد.

تنها مسیری که بشر می‌تواند از رهگذر آن از میان تندباد حوادث روزگار و فراز و نشیب‌های مداوم زندگی با حالتی استوار و آرامشی درونی و توأم با اطمینان و یقین عبور کرده، به سرمنزله مقصود نائل آید، سپردن دل و جان به پروردگار آفریننده دلهاست و این پیوند میان انسان و خداوند هرگز نمی‌گسلد.

از ابتلا به بیماریهای روانی جلوگیری کند نیایش و نماز به بارگاه الهی است. "مهاتماگانندی" در این مورد می‌گوید: "اگر دعا و نماز نبود، من مدتها قبل دیوانه و مجنون شده بودم". دکتر "الکسیس کارل" نیز براهمیت نماز و دعا تأکید کرده و بیان داشته است که: "دعا و نماز قویترین نیرویی است که چون قوه جاذبه وجود حقیقی و خارجی دارد. در حرفه پزشکی خود، من مردانی را دیده‌ام که پس از آنکه تمام معالجات دیگر در حال آنان مؤثر واقع نشده بود، به نیروی دعا و عبادت از بیماری و مالیخولیا رهایی یافتند. دعا و نماز چون رادیوم، یک منبع نیروی مشعشعی است که خود به خود تولید می‌شود. از راه دعا بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها، افزایش دهد. وقتی که ما دعا می‌خوانیم خود را به قوه محرکه پایان ناپذیری که تمام کائنات را به هم پیوسته است متصل و مربوط می‌کنیم. ما دعا می‌کنیم که قسمتی از آن نیرو به حوائج ما اختصاص داده شود. به صرف همین استدعا، نواقص ما مرتفع می‌شود و با قدرتی بیشتر و بهتر از جا بر می‌خیزیم. هر وقت ما با شور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب می‌سازیم، هم روح و هم جسم خود را به وجهی احسن تغییر می‌دهیم. غیر ممکن است مرد یازنی تنها برای یک لحظه به دعا

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا (سوره طه، آیه ۱۲۴)

اگر فردی از یاد من روی گردان شود، پس در تنگنایی مسدود و در عین محدودیت و احساس فشار زندگانی را به سر آرد.

از دو آیه بالا صریحاً استنباط می‌شود که هرکس از یاد خداوند غافل باشد حیات توأم با آرامش و راحت را پشت سر نخواهد گذاشت.

در قرآن کریم بکرات بین ایمان به خداوند و آرامش روح و روان پیوند و تداعی برقرار شده و مسلم است کسی که از آرامش روحی بهره‌مند باشد از بزرگترین نعمات الهی برخوردار است و در این افراد زمینه‌های ایجاد هرگونه بیماری روحی و روانی از بین رفته، به جای آن مراتب بزرگ روحی نصیب آنان گشته است:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ (سوره رعد، آیه ۲۸)

آنان که ایمان آوردند و دل‌های آنها با یاد خدای متعال از اطمینان و آرامش برخوردار می‌شود.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْذَبُوا إِيْمَانًا (سوره فتح، آیه ۴)

خداست که آرامش را در دل‌های افراد با ایمان برقرار ساخت تا از رهگذر آن بر مراتب ایمان خود بیفزایند.

یکی از راههایی که بشر می‌تواند به کمک آن

بپردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد".
 خداوند در قرآن به نیایش کنندگان بشارت
 قبول دعا و نیایش آنها را داده است و افرادی که
 واقعاً به قرآن مؤمن هستند با خواندن دهها آیه
 در این زمینه، در می‌یابند که دعا و نیایش آنان
 در خلاء روی نمی‌دهد، بلکه خداوند حکیم
 ناظر احوال آنها و به آنچه می‌گویند و
 می‌پندارند شنوا و دانا است.

أَدْعُوْنِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ. (سوره غافر، آیه ۶۰)
 مرا بخوانید چون من به ندای شما پاسخ
 مثبت می‌دهم.

فَأَذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ (سوره بقره، آیه ۱۵۲)
 پس مرا یاد کنید تا من هم به یاد شما باشم.
 (و به شما آرامش بخشم).

فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ
 فَتْحًا قَرِيبًا (سوره فتح، آیه ۱۸)

خدا از آن حالتی که در دل‌های مؤمنان وجود
 دارد آگاه است، لذا سکینه و آرامش را به آنها
 ارمغان داد. و به پاداش چنان ایمان و آرامش،
 فتح و پیروزی نزدیک و زودرسی را نصیب آنان
 ساخت.

البته برای آن گروه از کسانی که بی‌ایمان
 هستند یاد خداوند نه تنها مایه آرامش آنها
 نمی‌شود، بلکه هرگاه ذکری نیز از خداوند به
 میان می‌آید، دل و قلب آنان دچار پریشانی
 می‌گردد.

وَإِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ
 لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ (سوره زمر، آیه ۴۵)

آنگاه که خدا با وصف یگانگی و یکتایی او
 یاد می‌شود قلوب کسانی که به روز واپسین
 ایمان ندارند دچار رمیدگی، نفرت و گریز
 می‌شود.

همچنین انسان بی‌ایمان هرگز نمی‌تواند



خشم و غضب را که یکی از امراض و بیماریهای
 قلب است بطور کامل فرونشانند، ولی خداوند
 ایجاد آرامش را به قلوب مؤمنان بشارت داده
 است:

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ
 الْجَاهِلِيَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ
 وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ... (سوره فتح، آیه ۲۶).

چون کافران و منکران حقایق، حمیت و
 غیرت و عصیبت جاهلی را که از غضب بر
 می‌خیزد در قلوب خود راه دادند، لذا خداوند
 متعال آرامش و متانت را بر قلب رسول و
 فرستاده خود و نیز بر دل مؤمنان فرو آورد.

و فقط مؤمنان به درگاه الهی هستند که به
 هنگام غضب، به رغم داشتن حق انتقام، عفو
 و گذشت را پیشه خود می‌سازند:

وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ
 آنگاه که مؤمنان را خشم فراگیرد، گذشت و
 اغماض را در پیش می‌گیرند.

احساس می‌کند. یکی از ثمرات ذکر این است که انسان در سایه آن توانایی پیدا می‌کند که از عادات و خلق و خویهای نادرست برهد و قوانین طبیعت و خواستههای نفسانی را مقهور خود سازد." (روان‌شناسی اسلامی، صفحه ۳۴۷)

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ (سوره اعراف، آیه ۲۰۱)

محققاً آن گاه که پرهیزگاران را از شیطان و سوسه و خیالی به دل فرارسید، همان دم به یاد خدای خود می‌افتند و ناگهان موفق به بینش و حقیقت می‌گردند.

وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ (سوره آل عمران، آیه ۱۳۵)

و آنان که هرگاه مرتکب کردار زشتی شوند و بر خود ستم رانند، خدای را یاد کنند.

از چند آیه بالا استنتاج می‌شود که ذکر و یاد خدا هم جنبه پیشگیری دارد و هم بعد از ابتلای نفس به ردائل درمان بخش است. به عبارت دیگر ذکر خدا هم باعث جلوگیری از ارتکاب منکرات می‌شود و هم بعد از انجام کردار زشت یاد خدا به مؤمنان آرامش می‌بخشد.

غزالی می‌گوید: "از طریق ذکر همهٔ مخاوف و ترس و بیمها از میان برمی‌خیزد و همهٔ ناراحتیها از آدمی سترده می‌شود. آنگاه که فرد به یاد خدا می‌افتد قلبش با طمأنینه معمور و آباد گشته، مالا مال از رضا می‌شود، قلبی که آکنده از ترس و یأس بوده است. لطف و توجه پروردگار قلب ذاکر را زیر سایهٔ خود قرار می‌دهد و انسان به یقین و قساطعیت می‌رسد که رهیدن از نساراحتهای درونی سهل و هموار است و می‌توان و سوسه‌ها را درهم کوبید و تحخیلات

از سوی دیگر انسان مؤمن در برابر ابتلائات و آسیبها صبر را در پیش می‌گیرد. نقطهٔ مقابل صبر بی‌قراری و اضطراب است. انسان به نیروی صبر و بردباری می‌تواند بر مشکلات و دشمنان غلبه یابد:

إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا بِأَتَيْنِ (سوره انفال، آیه ۶۵)

اگر از شما بیست فرد صابر و شکبیا باشد بردویست فرد فاقد صبر و پایداری چیره و مسلط می‌گردند.

ویدیهی است که فقط با داشتن ایمان و اعتقاد عمیق به خداوند و مذهب است که انسان می‌تواند خود را صابر بیابد.

وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ

صبر تو جز به مدد خداوند متعال امکان ندارد.

بنابراین ذکر و یاد خدا در جهت سلامت روح و بهداشت روانی بسیار مؤثر است، زیرا باعث پیوند محکم و استوار انسان با خداوند می‌شود و آدمی می‌تواند از ایجاد خصائل زشت و ناپسند اخلاقی در دل و قلب خود جلوگیری کند و زمینه را برای ایجاد بیماریهای دل و قلب و روح از بین ببرد.

إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ (سوره عنکبوت، آیه ۴۵)

نماز آدمی را از فحشا و منکر باز می‌دارد و محققاً یاد خدا و ذکر او بزرگتر و مهمتر از هر چیزی است.

"ذکر راه گشای انسان در نیل به استقامت و راستی و اعتدال است، زیرا یاد خداست که آدمی را از انحراف و ارتکاب معاصی، صیانت می‌کند. چون از رهگذر ذکر است که انسان شیرینی و گوارایی اتصال و پیوند خود را با خدا

میان انسان و خداوند هرگز قطع نمی‌شود. چنانکه در سوره بقره آورده است:

فَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى
لَأَنْفِصَامَ لَهَاوٍ...

و هرکس به خداوند ایمان واقعی بیاورد، پس بدرستی که به رشته محکمی چنگ زده که هرگز از آن جدا نمی‌شود.

بدیهی است که رشته پیوند میان خدا و انسان استوارترین رابطه‌ای است که بشر می‌تواند در رهگذر رسیدن به کمال بدان دست یابد و کسی که بدین مقام نائل شود، بی شک از عالی‌ترین و عمیق‌ترین حالت‌های آرامش روحی و روانی برخوردار می‌شود.

امید است که این مختصر زمینه‌ای برای بهره بردن هرچه بیشتر از مفاهیم و تعالیم عالی اسلام بخصوص کتاب آسمانی قرآن کریم در جهت رسیدن به اطمینان قلبی و آرامش روحی در میان‌گردباد حوادث این دنیای پر آشوب باشد.

باطل را از خود بدور ساخت."

چنین فرد ذاکری باخداست و از هیچ امری بی‌مناک نبوده، از هیچ چیز نمی‌ترسد و به هیچ عارضه روانی دچار نمی‌شود. این حالت به خاطر ثباتی است که خداوند متعال در دل او ایجاد می‌کند. آیه پر معنا و عمیق زیر بیانگر این موضوع است:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ
رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

ای دل آرام‌سیده‌ای روح و روان مطمئن و آرام، به سوی پروردگارت در حالی که خشنود و نیز مورد رضایت او هستی، بازگشت شکوهمند خود را در پیش گیر.

بنابراین تنها مسیری که بشر می‌تواند از رهگذر آن از میان‌تندباد حوادث روزگار و فراز و نشیب‌های مداوم زندگی با حالتی استوار و آرامشی درونی و توأم با اطمینان و یقین عبور کرده، به سر منزل مقصود نائل آید، سپردن دل و جان به پروردگار آفریننده دلهاست و این پیوند میان انسان و خداوند هرگز نمی‌گسلد و رابطه

منابع

- ۱- قرآن کریم
- ۲- گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، تألیف دکتر محمد حسن شرفاوی، ترجمه دکتر سید محمد باقر حجّتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۵.
- ۳- پدر و فرزند، سید محمد تقی حکیم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.

بهداشت مدارس، پیش شرط توسعه بهداشت عمومی است.

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

واحد انتشارات

"نشریه پیوند"

پیوندمان را با "نشریه پیوند" بیشتر کنیم.

پیوند حاصل دیدگاههای تربیتی جمعی از استادان و صاحب نظران تعلیم و تربیت و مربیان مجرب کشور است.

پیوند با بهره گیری از تعالیم عالیه مکتب اسلام، حاوی مهمترین مباحث آموزشی، روشهای تربیتی و یافته های روان شناسی و علوم تربیتی است.

برای این که همراه پیوند تقدیم حضورتان بشود، لطفاً برگ اشتراک زیر را تکمیل کنید و به دفتر نشریه پیوند ارسال فرمایید.



جمهوری اسلامی ایران

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران

تقاضای اشتراک مجله آموزشی و تربیتی پیوند

نام و نام خانوادگی:

میزان تحصیلات: سن:

شغل:

متقاضی اشتراک جدید / متقاضی تجدید اشتراک

نشانی: استان:

شهر: خیابان:

کد پستی:

تلفن:

تاریخ: امضاء:

لطفاً مبلغ ۳۰۰۰ ریال برای اشتراک یکساله پیوند (۱۲ شماره) به حساب ۸۰۴ بانک صادرات شعبه ۱۰۴۳ خیابان فلسطین، واریز نموده، رسید آن را همراه با این برگ به نشانی تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش سزاوار، پلاک ۷۴ دفتر نشریه پیوند و یا صندوق پستی ۱۶۳۷ - ۱۳۱۸۵ ارسال فرمایید.

تلفن دفتر مجله: ۶۴۶۸۷۷۰ - ۶۴۰۷۱۱۶

* در صورت تغییر آدرس سریعاً دفتر مجله را مطلع فرمایید.

