

تأثیر باورهای مذهبی بر بهداشت روانی انسان

چکیده:

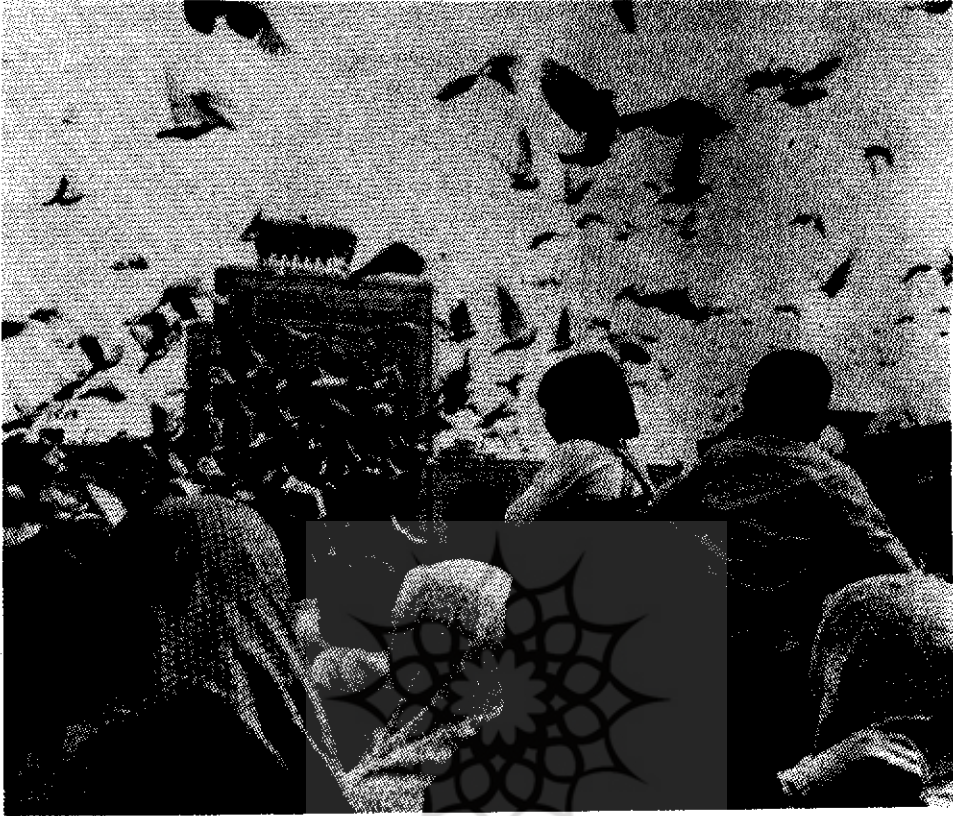
انسان معاصر درگیر مسائل و مشکلات زیادی است که برای از بین بردن یا تخفیف دادن آنها از ابزار مختلفی سود می‌جوید. از جمله راه‌کارهایی که از دوران گذشته برای انسان مطرح بوده است، پناه بردن به قدرت لایزال الهی است. این موضوع اکنون به نحو دیگری در دیدگاه‌های روان‌شناسی و روان‌پزشکی مورد توجه قرار گرفته است. امروزه مکاتب درمانی مختلف، روان‌شناسان، روان‌پزشکان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت به نحوی از انحاء سعی می‌کنند به انسان سرگشته معاصر تفهیم کنند که راه حل مشکلات روحی و روانی را می‌توان در لابه‌لای دستورهای انسان‌ساز و نجات‌بخش دین و خداشناسی یافت. در این مقاله هدف این است که به مکانیزم‌های تخفیف دهنده و درمانی منبعث از دین و نهایتاً نماز اشاره شود. در این راه از یافته‌های حاصل از تحقیقات و پژوهش‌های جدید نیز بهره گرفته‌ایم.

ایرج شاکری نیا

مقدمه:

رفتار مذهبی یکی از رفتارهای پیچیده انسانی است که کم‌تر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است، به گونه‌ای که کم‌تر از ۱٪ مقالاتی که در مجلات روان‌پزشکی و روان‌شناسی چاپ شده، درباره پژوهش‌های مذهبی بوده است (لارسون و

همکاران، ۱۹۸۸). البته بوده‌اند اندیشمندان و پژوهشگرانی که به نقش مذهب در سلامت روح و جسم اشاره داشته‌اند. راش، جیمز، یونگ، فرانکل و فروم هر کدام به نوبه خود اهمیت رفتارها و اعتقادات مذهبی را یادآور شده‌اند. اما قسمت عمده روان‌شناسی نسبت به این امر بی‌تفاوت بوده و به سادگی از کنار آن گذشته است. بسیاری از فرهنگ‌ها افزون بر درمان‌های پزشکی کلاسیک، روش‌های سازمان‌یافته‌ای برای



ز دانش نخستین به یزدان گرای
 که اویست جان تو را رهنمای
 تو را دین و دانش رهاند درست
 در رستگاری بیایدت جست

گرچه درمان بیماری‌های جسمی و روانی در پزشکی امروز مبتنی بر استفاده از روش‌های مرسوم پزشکی فیزیکی و شیوه‌های متداول روان درمانی است و بیش‌ترین تأکید بر این روش‌ها در کتب آموزشی مشاهده می‌شود، بررسی‌های بین فرهنگی که به وسیلهٔ روان‌شناسان، روان‌پزشکان و مردم‌شناسان انجام شده نشان می‌دهد که رابطهٔ ایمان و اعتقاد مذهبی با سلامت جسم و روح نه تنها در جوامع شرقی، که در میان پیروان

مقابله با بیماری‌های بدنی و روانی انسان دارند. در این طریق همواره ایمان و اعتقاد مذهبی دارای اهمیت بوده و درمان مبتنی بر ایمان به خداوند به عنوان نیروی فوق طبیعت، سابقه‌ای دیرینه در بین پیروان مذاهب گوناگون داشته است.

سیری در متون ادبی و عرفانی ایران نیز نشان می‌دهد که از دیرباز شاعران و عرفای ایرانی به این موضوع توجه داشته‌اند. حافظ، غزل سرا و عارف نامی، ضعف حکمت را در گشودن معمای زندگی این گونه بیان می‌کند:

سخن از مطرب و می گو و راز دهر کم‌تر جو
 که کس نگشود و نگشاید به حکمت این معما را
 یا در شاهنامهٔ فردوسی آمده است که:



مذاهب سراسر جهان موضوعی اثبات شده است. پس می‌توان از این عامل در جهت بهبود اختلالات روانی و جسمانی سود جست (فاوازا، ۱۹۸۲).

امروزه می‌دانیم که بروز بیماری صرفاً تحت تأثیر عوامل فیزیکی قرار ندارد و جسم و روان هر دو در بروز بیماری مؤثرند. این نکته رشد رشته جدیدی در روان‌شناسی، تحت عنوان "بهداشت روانی" را در پی داشته است که هر روزه بر ابعادش افزوده می‌شود. این رشته کاربردی روان‌شناسی در سه حوزه پیش‌گیری، تشخیص و درمان اختلالات روانی مطرح است. از بین مفاهیم موجود در بهداشت روانی دو عنوان فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن از اهمیت بیش‌تری برخوردار است که در سال‌های اخیر روان‌شناسان به صورت گسترده‌ای آن‌ها را مورد تحقیق و پژوهش قرار داده‌اند.

روان‌شناسان این حوزه اصرار زیادی به رابطه ذهن و بدن دارند که پیش از آن‌ها در بحث‌های فلاسفه مطرح بوده است. بشر طی قرن‌ها به این نتیجه رسیده است که وجود او چیزی بالاتر و برتر از یک جسم مادی است. این چیز برتر همان جوهر هستی یا قوه باطنی است که حوزه عملش داخل مرزهای فیزیکی بدن ماست. رابطه بین جسم و روح را می‌توان به رابطه ساختمان و پایه‌های آن تشبیه کرد. هر چند که پایه‌های بنا در زیر زمین نهفته است، ولی مهم‌ترین و ضروری‌ترین بخش غیرقابل انفکاک ساختمان و نگه‌دارنده آن به شمار می‌آید. به همین ترتیب، روح نیز بخش زیربنایی یک موجود زنده است که جسم بر آن تکیه دارد.

تردید نیست که پزشکی نوین پیشرفت‌های زیادی کرده، سیر شتابانی نیز در

دستیابی به دقیق‌ترین روش‌ها برای درمان بیماران دارد. فناوری جدید پزشکی با پیچیده‌ترین ابزار به کمک پزشکان آمده، آخرین روش‌های تشخیصی، جراحی و طبی از یک‌سو و شیوه‌های دقیق روان‌درمانی مبتنی بر تازه‌ترین یافته‌های روان‌شناختی از سوی دیگر برای درمان و کاستن دردهای جسمانی و روانی انسان به کار گرفته می‌شود. با این حال انسان دردمند در چنگال بسیاری از بیماری‌ها اسیر مانده و این پیشرفت‌ها گره‌گشای مشکلات نمی‌باشد. از آن جا که بینش و اعتقاد انسان به مذهب و ایمان به اصول الهی در بهبود سیر بیماری، کاستن درد و رنج و افزایش تحمل عوارض بیماری نقش تعیین‌کننده دارد، به کارگیری این نیروهای بالقوه و ارزشمند دارای اهمیت است. تأثیر این عامل در

سازوکارهای بازدارنده دین در برابر فشار روانی

به نظر می‌رسد که دین حداقل با دو وسیله بازدارنده به مقابله با فشار روانی می‌رود:

- ۱- آرام‌سازی
- ۲- تخلیه هیجانی

۱- آرام‌سازی: امروزه از جمله تکنیک‌های درمانی برای مشکلات روان شناختی استفاده از تکنیک آرام‌سازی است. در این روش فرد باید تلاش کند تا به حالتی آرام و عاری از فشار دست یابد. بدین منظور روش‌های مختلفی ابداع شده است. در یکی از این روش‌ها که "آرامش‌آموزی" نام دارد فرد یاد می‌گیرد که عضلات مختلف خود را منقبض کند و بعد آرام سازد. به کمک تمرینات مداوم با این روش می‌توان در مواقع فشارهای روانی آرامش لازم را به دست آورد و به طریق مناسبی با آن مقابله کرد (سیف، ۱۳۷۴). به نظر می‌آید آن‌چه در لایه زیرین این روش وجود دارد اندکی خودشناسی است. بدین معنی که فرد توجه و تمرکز را به وجود خود معطوف می‌سازد تا بتواند آن را در اختیار بگیرد و به مقابله با فشار روانی بپردازد. اما آن‌چه در آرام‌سازی دینی موجود است بسیار ژرف‌تر و عمیق‌تر از این گونه آرام‌سازی‌هاست. دین که مربوط به ژرفاست، قهراً آرام‌ساز است. البته مسیر عادی آن این گونه است که اولین مفهوم متبلور در واژه آرام، لطافت آن است، نوعی ملایمت و نرمی که با لطافت و نرمی روح آشناست. انسان با داشتن این وجه، آرام و مطمئن است و ایمان دارد. ایمان نیز عبارت است از توکل و اعتماد کامل به خداوند کارساز، و این مقامی است از کمال و معرفت انسانی. زیرا انسان هر اندازه خدا را بشناسد و از قدرت و رحمت و حکمت او بیش‌تر آگاه گردد، وابستگی

پیش‌گیری از مسائل و مشکلاتی از قبیل: خودکشی، اعتیاد به مواد مخدر، بزه‌کاری، طلاق و افسردگی در تحقیقات زیادی تأیید شده است (غباری، ۱۳۷۴، ابهری، ۱۳۷۵).

به طور کلی می‌توانیم بگوییم که بررسی‌های انجام شده مؤثر بودن مداخلات مذهبی در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی را نشان داده‌اند. رابطه بین مذهبی بودن با کاهش اضطراب و تساراحتی‌های روانی در مطالعات همه‌گیرشناسی مورد بررسی قرار گرفته و تأیید شده است. وجود فشارهای روانی، امنیت و آرامش فرد را به مخاطره می‌اندازد و عدم وجود امنیت و آرامش نیز به نوبه خود فشار روانی را تشدید می‌کند. این دور باطل باید در جایی متوقف گردد و آن ایجاد آرامش و برقراری امنیت است. اعتقاد دینی و مذهبی نیز بر این امر اصرار دارد، یعنی امنیت فرد را تضمین کرده، به وی آرامش ارزانی می‌دارد. به یقین افرادی که پیوندی استوار و محکم با پروردگار خویش برقرار ساخته‌اند هرگز در برابر تندباد حوادث آرامش روحی و روانی خود را از دست نمی‌دهند و به مراتب پایین‌تر تنزل نمی‌کنند. در حالی که گروه دیگری با ایمان و اعتقادی ضعیف‌تر خیلی زود دچار پریشانی و اضطراب می‌شوند. بنابراین آن زمانی که دل از یاد خدا غافل می‌شود و خود را در منجلاب امور فانی می‌اندازد مستعدترین زمان برای از بین رفتن آرامش انسان و ایجاد انواع گوناگون بیماری‌های روانی است. باید بگوییم که انسان مؤمن هیچ‌گاه مضطرب نیست، چرا که فرد مضطرب فردی است که از حوادث ناگوار آینده بیمناک است، در حالی که فرد مؤمن به علت پناه بردن به خداوند و انجام فریاض و عبادات بر مشکلات فائق آمده، احساس اضطراب ندارد.

خالصانه را می‌توان در زیارتگاه‌ها و قبور ائمه از جمله مشهد مقدس مشاهده کرد. در این مکان مقدس همه ساله زائران بسیار زیادی اعم از پیر و جوان سر از پا نشناخته و نیازمند، معتقد، خالص، مملو از هیجانات و احساسات مذهبی گرد حرم مطهر تجمع می‌کنند و به جز دعاهایی که به صورت گروهی یا فردی خوانده می‌شود، اکثر زوار محکم به ضریح چسبیده، آن را می‌بوسند و در آغوش می‌کشند و امام را با تمام آرزوها و غم و غصه‌های خود مورد خطاب قرار می‌دهند و به یساری می‌طلبند. اثرات روانی برقراری چنین ارتباطی با امام و آزاد شدن هیجاناتی که همراه دعا و نیایش ایجاد می‌شود، به وضوح در حالت روانی و رفتاری فرد مؤمن مشهود است. اثرات روانی چنین عمل مذهبی در افراد مختلف متفاوت است. رهایی روانی بعد از این نوع ارتباط با امام موضوعی واقعی است و این تجربه اغلب با علاقه، وفاداری و خلوص نیت فرد ارتباط دارد. بدیهی است که از نظر شیعه غیر از برداشت‌های فوق، نکات و اهداف عمیق‌تری نیز در زیارت عتبات متبرکه نهفته است.

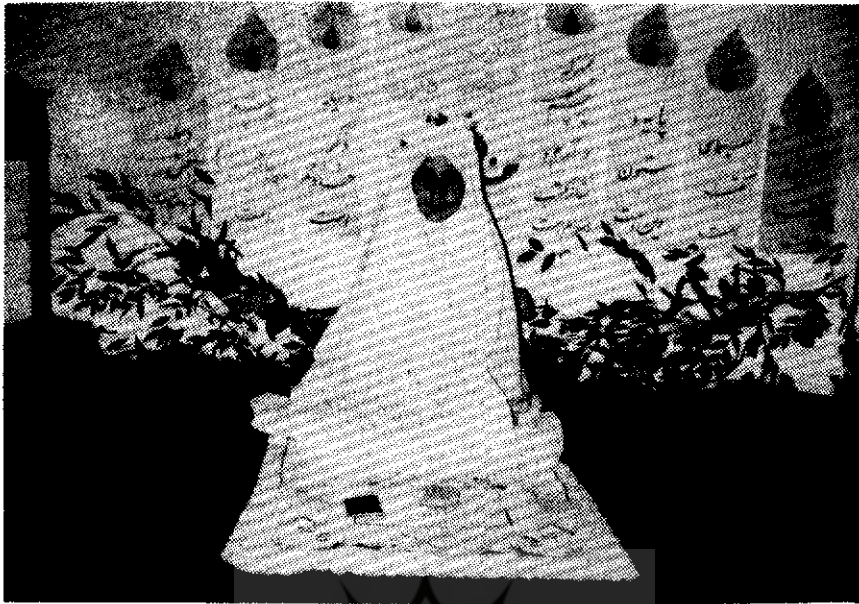
نماز و مسئله آرامش‌بخشی و تخلیه هیجانی

نماز از جمله عباداتی است که در ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل، آرامش روان و آسودگی عقل در انسان نقش اساسی دارد. حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز از نظر روان‌شناسی و بهداشت روانی حایز اهمیت است. دکتر "توماس هایسلوپ" می‌گوید: مهم‌ترین عامل خواب آرامش‌بخشی که من در طول سال‌های متمدای تجربه و مهارتم در مسائل روانی بدان پی‌برده‌ام همین نماز است. پیامبر اکرم (ص) نیز

او به ذات بی‌همتا زیاده‌تر می‌شود. کسی که به درجاتی از توکل می‌رسد هرگز یأس و نومیدی به خود راه نمی‌دهد. او در برابر مشکلات و حوادث سخت احساس ضعف و زبونی نمی‌کند و مقاوم است. همین ایمان و توکل چنان قدرت روانی‌یی به انسان می‌دهد که می‌تواند بر سخت‌ترین مشکلات پیروز شود.

بنابراین راه چاره را در امنیت خاطر، اطمینان قلبی و توکل به خدا جست‌وجو می‌کنیم. این امر به درجه ایمان افراد بستگی دارد و خداوند متعال با تأکید تمام در سوره رعد، آیه ۲۸ می‌فرماید: "دل آرام گیرد با یاد خدای". همین مسئله در اندیشه بسیاری از متفکرین معاصر نیز وجود دارد. آن‌ها معتقدند که بسیاری از مشکلات انسان معاصر، اساساً مربوط به نیاز او به دین و ارزش‌های معنوی است. "آرنولد توین‌بی" می‌گوید: بحرانی که اروپائیان در قرن حاضر دچار آن شده‌اند اساساً به فقر معنوی آنان بر می‌گردد: "وی معتقد است: تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاقی که غرب از آن رنج می‌برد بازگشت به دین است." در همین زمینه است که "بنیامین راش" پدر روان‌پزشکی امریکا می‌گوید: "دین آن‌قدر برای پرورش و سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس." با این تفاسیر می‌توان گفت که اصولاً ایمان تأثیر بسزایی در ایجاد احساس آرامش و امنیت در انسان دارد.

۲- تخلیه هیجانی: یکی از جنبه‌های ارزنده و مهم نهادهای مذهبی، وابستگی روحانی شدیدی است که پیروان یک مذهب به پایه‌های اصول اعتقادی آن دارند، به طوری که خالصانه و آگاهانه به آن عشق ورزیده، دستورهای آن را تعبداً اجرا می‌کنند. یکی از مصادیق این عشق و اعتقاد



درگاه خدا و طلب یاری از او، در کاهش اضطراب و ناراحتی فرد بسیار مؤثر است، چراکه روان‌شناسان معتقدند یادآوری و بازگویی مشکلات به وسیله شخص موجب کاهش شدت اضطراب و تخفیف ناراحتی‌ها و مشکلات می‌شود.

هنگام فرا رسیدن اوقات نماز می‌فرمودند: "ای بلال ما را با اذان به آرامش برسان." علاوه بر این شخص مؤمن پس از نماز به دعا و نیایش به درگاه باری تعالی (تعقیبات نماز) می‌پردازد که این خود به تداوم آرامش روانی برای مدتی پس از نماز کمک می‌کند. آشکار کردن مشکلات و مسائل در

منابع:

- احمدی ابهری، سید علی: نقش ایمان و اعتقاد مذهبی در درمان بیماری‌ها و معرفی ۳ مورد، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال دوم، شماره ۴، بهار ۱۳۷۵، صفحات ۴-۱۲.
- بلهری، جعفر: نیروی شفابخش ایمان، نشریه روان‌شناسی، مرکز روان‌پزشکی رازی، شماره ۱۳، سال ۱۳۶۵، صفحات ۴۱-۴۶.
- جیمز، ویلیام: دین و روان، ترجمه قانلی، انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی، تهران ۱۳۷۲.
- سیف، علی اکبر: تغییر رفتار و رفتار درمانی، نظریه‌ها و روش‌ها، نشر دانا، تهران ۱۳۷۳.
- صبوری، مجتبی: آموزش دین‌فرایندی فراگیر، از ژرفا و آرام، سمپوزیوم جایگاه تربیتی در آموزش و پرورش دوره ابتدایی، معاونت پرورشی وزارت آموزش و پرورش، تهران ۱۳۷۱.
- غباری، باقر: باورهای مذهبی و اثرات آن‌ها در بهداشت روان، فصل‌نامه اندیشه و رفتار، سال اول، شماره ۴، بهار ۱۳۷۴، صفحات ۴۸-۵۵.