

راهکار قرآن در بهداشت روانی

مهناز رحیم پور

امروزه علم روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران به مردم می‌آموختند، زیرا پزشکان روان‌شناس دریافته‌اند دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین نگرانی، تشویش، هیجان و ترس را برطرف می‌سازد. ویلیام جیمز پدر روان‌شناسی جدید در نامه‌ای به یکی از دوستانش یادآور شده که «هرچه بیشتر از سال‌های عمرش می‌گذرد کمتر می‌تواند بدون اعتقاد به خداوند زندگی کند» دکتر کارل جونک یکی از معروفترین روان‌شناسان در یکی از کتاب‌هایش می‌نویسد: «طی سی سال اخیر

مردمانی از کشورهای متمدن جهان به من مراجعه کرده‌اند، من صدها بیمار را معالجه نموده، در بین تمام این بیماران که نیمه دوم حیات را می‌گذرانند (یعنی سنین بالاتر از سی و پنج) یکی پیدا نشده که مشککش به عقائد مذهبی بازگشت نکند با اطمینان خاطر می‌توانم بگویم که هریک از آنها از آن جهت مریض شده بودند که آنچه از ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده‌اند از دست داده بودند، و آنهایی که عقیده دینی خود را بازیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند.» گاندی رهبر بزرگ هند



می‌گفت: «اگر دعا و نماز نبود من مدت‌ها قبل دیوانه و مجنون شده بودم.» بسیاری از ما وقتی از زندگی به ستوه می‌آئیم و به آخرین حدّ نیروی خود می‌رسیم در ناامیدی و یأس رو به سوی خدا برمی‌گردانیم البته در موقع گرفتاری هیچ‌کس منکر خدا نیست قرآن کریم نیز به این مطلب اشاره کرده می‌فرماید: **«امن یجیب المظطر اذا دعاه و یکشف السوء...»**

(سوره نمل، آیه ۶۲) یا (کیست) آن‌کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت کند، و گرفتاری را برطرف می‌گرداند؟ و با آنکه با اشاره به یکی از حالات انسان‌ها که عموماً شامل بیشتر آنها می‌شود می‌فرماید: **«فاذا رکبوا فی الفلک دعوا الله مخلصین له الدین فلما نجاهم الی البر اذا هم یشرکون»** (سوره عنکبوت، آیه ۶۵) و هنگامی که بر کشتی سوار می‌شوند خدا را پاک دلانه می‌خوانند، و چون به سوی خشکی رسانند و نجاتشان داد به ناگاه شرک می‌ورزند.» اما چرا هر روز تجدید قوا نکنیم؟ آیکیس کارل نویسنده کتاب «انسان موجود ناشناخته» برنده جایزه نوبل در ضمن مقاله‌ای می‌نویسد: قوی‌ترین قدرتی که ممکن است انسان تولید کند همان دعا و عبادت است. قدرتی که مانند نیروی جاذبه زمین و جود حقیقی و خارجی دارد، من در زندگی پزشکی خود به کسانی برخورد کرده‌ام که هیچ‌یک از وسائل مداوا بر ایشان مؤثر نبوده است ولی به مدد عبادت و دعا نجات یافته‌اند.

فائده دعا این است که بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با توسل به نیروی نامحدود دیگری توسعه و افزایش دهد، وقتی ما دعا می‌خوانیم خود را به قوه محرک پایان‌ناپذیری که تمام کائنات را به هم پیوسته است متصل و مربوط می‌کنیم، ما دعا می‌کنیم که آن نیرو به حوائج ما توجه کند، همین درخواست کافی است که نقائص ما را مرتفع سازد و ما با حالی

بهرتر و قدرتی بیشتر از جا بر می‌خیزیم. هر وقت ما با شور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب می‌سازیم روح و جسم خود را به وجهی احسن تغییر می‌دهیم.» چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خون سردی و شکیبایی به ما می‌بخشد؟ ویلیام جیمز می‌گوید: امواج خروشان سطح اقیانوس هرگز آرامش اعماق آن‌را به هم نمی‌زند کسی که متکی به حقائق بزرگ معنوی است از تغییرات و فراز و نشیب‌های زندگی دست خوش تشویش و نگرانی نخواهد شد بنابراین یک شخص واقعاً متدین، تزلزل‌ناپذیر و فارغ از دغدغه و تشویش است و برای انجام هرگونه وظیفه‌ای که روزگار پیش آورده با خون سردی آماده و مهیا می‌باشد.» قرآن کریم با اشاره به آیه **«الا یذکر الله تطمئن القلوب»** (سوره رعد، آیه ۲۸) به سرچشمه همه کمالات و خوبی‌ها که در سایه‌سار آن انسان به آرامش دست می‌یابد اشاره می‌نماید، و نیز با بیان **«ما اصاب من مصیبه فی الارض ولا فی انفسکم الا فی کتاب من قبل ان نبرأها ان ذلک علی الله یسریر؛ لکیلا تاسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم والله لا یحب کلّ مختار فخور»** (سوره حدید، آیات ۲۲ و ۲۳) هیچ مصیبتی نه در زمین و نه در نفس‌های شما [به شما] نرسد مگر آنکه پیش از آنکه آن را پدید آوریم در کتابی است. این [کار] بر خدا آسان است تا بر آنچه از دست شما رفته اندوهگین نشوید و به [سبب] آنچه به شما داده است شادمانی نکنید و خدا هیچ خود پسند فخرفروشی را دوست ندارد.»

قرآن کریم با بیان این آیه به یکی از اصولی که روان‌شناسان امروزه به آن رسیده‌اند اشاره می‌نماید و آن اصل عبارتست از اینکه «حوادث را آن‌طور که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همان‌طور



نگرانی‌های ما به قدری جنبه خصوصی و محرمانه دارد که نمی‌توانیم به نزدیک‌ترین افراد خانواده و دوستان خویش در میان گذاریم آن وقت دعا کردن و رفتن به سوی خدا مشکل ما را حل می‌کند هنگامی که گرفتار تألمات و هیجانات فشرده در سینه و تألم روحی هستیم لازم است مشکلات و گرفتاری‌های خود را برای کسی بگوئیم و هنگامی که ما نمی‌توانیم به کس دیگری بگوئیم خداوند باید محرم اسرار ما باشد.

۳. دعا انسان را وادار به کار می‌کند و نخستین قدم به سوی عمل می‌باشد. نمی‌شود باور کرد شخصی روزها به درگاه خدا دعا می‌کند و نتیجه نگیرد زیرا استمداد از خدا نیروی در ما به وجود می‌آورد که از نیروهای ذخیره خویش بهره‌برداری می‌کنیم. دکتر کارل می‌گوید: «دعا قوی‌ترین نیروی است که بشر می‌تواند به وجود آورد.»

قبولش کنید، زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج و مصائب و بدبختی‌ها است.» و هدف آفرینش شما این بوده که شما دلبسته و اسیر زرق و برق این جهان نباشید. و گذرگاه که نامش دنیا است دلبستگی به آن، بزرگترین دشمن سعادت شما است و به سوی خدا رفتن سه نیاز روحی که مردم دنیا، اعم از مؤمن و مشرک در آن سهیم هستند را برمی‌آورد.

۱. به هنگام دعا چیزهای را که موجب زحمت ما است به زبان می‌آوریم و این به زبان آوردن در حکم یادداشت کردن است هرگاه چیزی از ابهام درآید و معلوم گردد حل آن آسان می‌شود.

۲. هنگام دعا این احساس به ما دست می‌دهد که شریک غمی پیدا کرده‌ایم و تنها نیستیم بعضی مواقع