

نقش دین در بهداشت روان

بنام خداوند بخشنده مهربان

به هستی یزدان گواهی دهیم
روان را بدین آشنایی دهیم

نقش دین در رابطه با بهداشت و شفا از قرون بسیار دور شناخته شده است و در طول هزاران سال، دین و طب در مداوا و کاهش رنج های انسان ها شریک یکدیگر بوده اند. رشد و اوج گیری موفقیت های علمی در دوران رنسانس در این روند نقش جدیدی ایجاد نمود و نهایتاً دین و طب را از هم جدا نمود و بدین ترتیب باعث شد که دین به مراقبت از روح و طب به مراقبت از جسم و سپس روان محدود گردد.

اما باید به یاد داشت که بروز بیماری صرفاً تحت تاثیر عوامل فیزیکی و زیستی نبوده و جسم و روان هر دو در بروز بیماری مؤثر اند. تردیدی نیست که پزشکی نوین پیشرفتهای زیادی نموده است و سیر شتابانی در دستیابی به دقیق ترین روشها برای درمان بیماران دارد. تکنولوژی جدید پزشکی با پیچیده ترین ابزارها و روشهای تشخیصی جراحی از یک سو و روشهای روان درمانی مبتنی بر تازه ترین یافته های روان شناختی از سوی دیگر به کمک پزشکان آمده و برای درمان دردهای جسمی و روانی انسان به کار گرفته شده است.

با این حال امروزه بیش از هر زمان دیگر نیازمند تفکر و اندیشه در باب تاثیر گذاری اعتقادات دینی بر تمامی امور انسان به ویژه مسایل عاطفی و روحی هستیم. امروزه بسیاری از اندیشمندان و صاحب نظران بر این باورند که مذهب تاثیرانکار ناپذیری بر سلامت روح و روان و جسم دارد و در میان ادیان الهی، دستورات اسلام پیرامون بهداشت جسم، روان و سایر امور ... کامل ترین فرامین است. به ترتیبی که طبقه بندی رفتار از نظر اسلام متأثر از مفاهیم بهنجار و نابهنجار است. افزون بر آن، رفتار دارای دو بعد دیگر شامل بعد اعتقادی و بعد روانی است. تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی شود.

بسیاری از فرهنگ ها افزون بر درمانهای پزشکی، روشهای سازمان یافته ای برای مقابله با بیماریهای جسمی و روانی در خود دارند. بطوریکه به صورت آشکار و پنهان مکاتب مختلف روان شناسی به نوعی از آموزه های دینی در بهبود بیماران خود استفاده کرده و یا پیشنهاد داده اند.

کارل گوستاو یونگ در جریان فعالیتهای روان درمانی خود دریافت که اعتقاد دینی میتواند موجب بالا بردن یکپارچگی و معنا دادن به شخصیت فرد گردد. وی متوجه شد که تمام افرادی که مبتلا به بیماری روانی شده اند، فاقد آن استواری و انسجام هستند که اعتقاد دینی به افراد می دهد.

نیلچ هشدار می دهد که چنانچه اساس زندگی انسان صراحتاً بر ارزشهای مافوق انسانی و متعالی قرار نگیرد، اساسی متزلزل و ناستوار خواهد یافت.

الکسیس کارل ثابت کرد نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخص در انسان می گردد.

یونگ می گوید از میان همه بیمارانم در نیمه دوم زندگی (بالای ۳۵ سال) یک نفر وجود نداشت که مسئله او پس از نوزمیدی از همه مسایل دیگر، یافتن چشم اندازی دینی به زندگی نبوده است. به جرات می توان گفت که هر یک از آنان به جهت محرومیت از آنچه ادیان موجود در هر عصری به پیروانش می دهد، دچار بیماری شده بودند.

بررسی های انجام شده در فرهنگ ها و ادیان دیگر، غالباً تاثیرات مثبت دعا و عبادت را بر ویژگیهایی چون میل به زندگی، احساس خوب بودن و شادی، کاهش اضطراب و تنش در اثر بخشی روان درمانی تاکید کرده اند.

به هر جهت تحقیقات و بررسیهای بسیاری در زمینه های مختلف و آموزه های دین انجام شده که ثابت کرده اند دینداری در بهداشت روان تاثیر مثبت و غیر قابل انکاری دارد.

در مجموع :

- ۱- دین می تواند موجب ایجاد معنا شود بنابراین دین به زیستن و مردن انسان معنا می بخشد.
- ۲- دین موجب امیدواری می شود و خوش بینی افراد را افزایش می دهد.
- ۳- دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارآمدی می بخشد که ریشه خدایی دارد و می تواند کاهش یافتن کنترل شخصی را جبران کند.
- ۴- دین نوعی سبک زندگی سالم تر برای افراد را تجویز می کند که بر سلامت و بهداشت روانی تاثیر مثبت دارد.
- ۵- دین مجموعه ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تایید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می شود .
- ۶- دین نوعی احساس فرا طبیعی به شخص می دهد که بدون تردید تاثیر روان شناختی دارد.

نگاه اجمالی به آیات قرآن نشان می دهد که سلامت روانی موضوعی مطرح و بنیادی ست.

برای روشن شدن هدف گیری اصلی قرآن بر روی بهداشت روانی به مواردی چند اشاره می شود :

۱- شرط رستگاری اخروی بهداشت روانی است.

روز جزا آن روزی است که مال و فرزندان سودی نمی بخشد مگر آن کسی که با ((قلب سلیم)) نزد خدا آمده است
شعراء - ۸۹

ای روان آرام به سوی پروردگار خود بازگرد در حالی که راضی و خشنود هستی و از تو رضایت و خشنودی وجود دارد و به جمع بندگان خاص من و به بهشت من وارد شو .
فجر - ۲۷ تا ۳۰

هر کس جان خود را از انحراف پیراست، رستگار شد و هر کس بیالود زیان کار شد .
شمس - ۹ و ۱۰

۲- قرآن فلسفه ایمان و هدف آن را ((رشد عاطفی و عقلانی)) معرفی می کند و خلاف آن را معادل عقب ماندگی عاطفی و عقلانی می داند:

بندگان باید مرا اجابت کنند و به من ایمان آورند تا رشد یابند .

بقره - ۱۸۷

چه از آیین ابراهیم روگردان می شود جز آن که خود را به ورطه بی خردی انداخته است.

بقره - ۱۳۰

۳- سرشت انسان الهی است و به پرستش نیاز دارد و نادیده گرفتن نیاز های سرشتی به سلامت روان صدمه می زند :

پیوسته رو به سوی دین پاک خدا داشته باش که انسانها را بر آن سرشته است و خلقت خدا مبدل نخواهد شد .

روم - ۳۰

۴- حتی دستوراتی مانند بخشش به دیگران هم دارای فلسفه بهداشت روان است :
آنان اند که اموال خود را برای خشنودی خدا و تثبیت درون خویش انفاق می کنند .
بقره - ۲۶۵

۶- از آنجا که انسان و حیات او از محورهای اساسی مباحث قرآن است این کتاب یک راهنمای اصول زندگی برای دست یابی به سلامتی به طور اعم و سلامت روانی به طور اخص می باشد :

به واقع کتابی را به سوی شما فرو فرستادیم که یاد شما در آن است . آیا نمی اندیشید ؟
علم به کلیه حقایق در نزد خداست و اگر مبحث بهداشت روان شاخه ای از علوم و معارف است به طور اکمل و صحیح نزد خداست و قرآن کلام صریح خداست :

انبیاء - ۱۰

بگو حقیقت آن است که تمامی دانش در نزد خداست و من ترساننده ای هستم و بس .

ملک - ۱۲

یکی از مباحث اساسی و پایه ای بهداشت روان ، بحث روان شناسی شخصیت است که تاکید بر آن بسیار است و قرآن نیز به صورت روشن و جامع به آن پرداخته است . شخصیت در سه بعد ویژگی قابل بحث و بررسی است :

۱- ویژگیهای شناختی *cognitive*

۲- ویژگیهای عاطفی *emotional*

۳- ویژگیهای رفتاری *behavioral*

۱- ویژگیهای شناختی شخصیت سالم از دیدگاه قرآن

پیرو ظن و گمان نیست .

یونس - ۳۲ و اسراء - ۳۶

از بدگمانی پرهیز میکند (شخصیت پارانوئید)

حجرات - ۱۲

به حق اصالت می دهند نه به اکثریت .

انعام - ۱۱۶ و هود - ۱۷

اهل تحقیق ، تعقل و گفتگوی سالم برای کشف حقیقت است .

زمر - ۱۸

به خداوند اعتماد دارد و می داند او مظهر قدرت و مهربانی ست .

نساء - ۸۱

مشکلات و سختی ها را قرین و مقدمه آسایش و گشایش می داند و همواره امیدوار است .

انشراح - ۶ و طلاق - ۷

نژاد و قومیت را عامل برتری نمی داند.

حجرات - ۱۳

محدودیت های خود رامی پذیرد و به اندازه توانش از خود انتظار دارد .

بقره - ۲۳۳

خود را مسئول اعمال خود می داند .

نجم - ۳۸، ۳۹

خود را بری از عیب و نقص نمی داند .

یوسف - ۵۳

مرگ را پایان زندگی نمی داند .

عنکبوت - ۵۷

۲- ویژگیهای عاطفی شخصیت سالم از دیدگاه قرآن :

افسردگی و اضطراب ندارد .

بقره - ۳۸ و ۱۱۲ و انعام - ۴۸

از احساس امنیت و آرامش برخوردار است .

انعام - ۸۲

مهار تمایلاتش را در دست دارد .

نازعات - ۴۰

حسادت نمی کند و برتری طلب نیست .

نساء - ۵۳ و یونس - ۸۳

تملق پذیر نیست .

آل عمران - ۱۸۸

احساس گناه و خود تخریبی ندارد .

آل عمران - ۱۳۵ و هود - ۱۱۴ و زمر - ۵۳

۳- ویژگیهای رفتاری شخصیت سالم از دیدگاه قرآن :

تشنه آموختن است .

کهف - ۶۶

اهل رعایت حد و مرزها و قوانین است .

اعراف - ۹۶ و نحل ۱۲۸

حتی در تنگنا ها هم به ستم یا قانون شکنی دست نمی زند .

طلاق - ۲

رفتار نمایشی ندارد.

ماعون - ۶

پر خوری و شکم بارگی نمی کند.

اعراف - ۳۱

سحر خیز است .

آل عمران - ۱۷

چشم چرانی نمی کند .

نور - ۳۰ و ۳۱

رفتارهای خود تخریبی ، خودآزاری و خودکشی ندارد.

نساء - ۲۹

در اکثر حالات به یاد خداست .

جمعه - ۱۰