



دعا و نقش آن در سلامت روان

در سالهای اخیر روانشناسان توجه بیشتری به دین برای سلامت روان و درمان بیماری های روانی معطوف داشته اند. آنها معتقدند در ایمان به خدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان می بخشد و در تحمل سختی های زندگی روزمره او را کمک می کند و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان ما در معرض ابتلا به آن هستند دور می سازد.../گروه دانش و فناوری

راش، یکی از بنیانگذاران علم روان پزشکی می گوید:

مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح و روان آدمی اهمیت دارد که هوا برای تنفس ...

ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است. فقدان ایمان خطری است که شکست انسان را در برابر سختی های زندگی هشدار می دهد. همانطور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را برهم بزند و امنیت آن را پریشان کند دگرگونی های سطحی و موقتی زندگی نیز آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خداوند ایمان دارد بر هم نمی زند.

یونگ می گوید: من صدها تن را که به من مراجعه کرده اند معالجه و درمان کرده ام اما از میان بیمارانی که در نیمه دوم عمر خود به سر می برند یعنی از ۳۵ سالگی به بعد حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی از زندگی نباشد. آنها به این دلیل گرفتار

بیماری روانی شده بودند که جوهر دین و باورهای دینی را در نیافته بودند لذا با بازگشت به این دیدگاههای دینی به طور کامل درمان شدند.

مورخ معروف آرنولد توئین می گوید: بحرانی که اروپائیان در قرون حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است که تنها راه درمان این فقر و پاشیدگی اخلاقی بازگشت به دین است.

در مورد منابع به این مطلب بر می خوریم که در تمام زمینه ها مذهب یک عامل حفاظتی در مقابل آشفتگی های روانی است. این اثر حفاظتی محدود به مذهب خاصی نیست که می توان آن را به معنویت و روحانیت نسبت داد.

تأثیر دعا بر سلامت روانی:

علیرغم تمام پیشرفتهای و تسهیلات، مشکلات بهداشت روانی به عنوان مشکلی برای خانواده ها، سازمانها و جوامع رو به افزایش است. هر روز به تعداد افرادی که معتقدند معنویت درمان رنجوری و درماندگی روحی آنها است و بر متخصصین که برای درمان بیماری های روانی و حفظ سلامت روانی بر باورها و رفتارهای مذهبی متمرکز می شوند، اضافه می شود. انسان امروز با آگاهی و بینش به این عقیده رسیده است که بدون معنویت تنها می ماند و در گرداب تکنولوژی به فنا می رسد. انسان امروز فهمیده که با دور شدن از باور و اعتقاد، پوچی و درماندگی در انتظارش خواهد بود.

ویلیام جیمز معتقد است باور به وجود ارزشهای بالاتر و یک قدرت برتر برای بهداشت روانی انسان ضروری است .

نتایج پژوهش های جدید در رابطه با استفاده از دعا در زندگی روزمره و تأثیر آن بر سلامت روان حاکی از آن است که بین فراوانی استفاده از دعا با سلامت روانی رابطه معنی دار وجود دارد. یعنی افرادی که بیشتر به دعا می پردازند سلامت روانی بیشتری دارند. افسردگی و اضطراب شایعترین اختلالات روانپزشکی است که با توجه به شیوع بالا و هزینه های بهداشتی توجه بسیاری از متخصصین بهداشت روانی را بخود جلب کرده است . با توجه به یافته های بررسی حاضر مبنی بر وجود رابطه معنی دار میان اضطراب و افسردگی و فراوانی استفاده از دعا و همچنین بررسی های قبلی ، به نظر می رسد در سیاست گذاری های بهداشت روانی بویژه در پیشگیری از اضطراب و افسردگی ، توجه به این ارتباط دوسویه مخلوق و خالق حیاتی باشد ...

روزه و بهداشت فردی :

روزه هم از نظر بهداشت جسم و سلامت بدن دارای فواید فراوانی است . این عمل در سلامت معده و پاکسازی آن از انواع غذاها که موجب بیماری هستند اثرات فوق العاده دارد.

پیامبر اسلام (ص) فرمود: معده مرکز و خانه هر دردی است و پرهیز از غذاهای نامناسب و

زیادخوری، اساس و رأس هر داروی شفابخش است. همچنین فرموده اند: روزه بگیرید تا سالم بمانید.

برای بهداشت و تندرستی، باید غذا کمتر مصرف شود و هنوز اشتها تمام نشده، دست از غذا خوردن کشید. به تجربه ثابت شده است، افرادی که کم می خورند از کسانی که همیشه سیر می خورند سالم ترند.

یکی از دانشمندان روم می گوید: اولین بیماری مربوط به پرخوری بود و نخستین درمان نیز روزه گرفتن است. یک پزشک مصری نیز در ۳۶۰۰ سال قبل به طنز گفته است: انسان پرخور با یک چهارم غذایی که می خورد زنده می ماند و با سه چهارم دیگر آن پزشکان امرار معاش می کنند! به بیانی اغلب این پرخورها هستند که با بیماری های خود کیسه اطبا را پر می کنند.

دکتر کارل امریکایی می نویسد: هر شخص بیمار باید هر سال مدتی از خوردن غذا بپرهیزد، زیرا مادامی که غذا به بدن می رسد میکروب ها در حال رشد هستند، ولی هنگامی که از غذا بپرهیز می شود، میکروب ها رو به ضعف می روند. روزه ای که اسلام واجب کرده بزرگترین ضامن سلامتی بدن است ...