

الگوهای رفتاری سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی چیست؟

حورا کیخسروی^۱، دکتر حسن حیدری^۲

^۱ کارشناس روان شناسی بالینی، دکترای جامعه شناسی

^۲ دانشیار گروه مشاوره واحد خمین، دانشگاه آزاد اسلامی، خمین- ایران

نام و نشانی ایمیل نویسنده مسئول:

حورا کیخسروی

چکیده

سلامت روانی و رضایت از زندگی یکی از ویژگی های فرد سالم است. بنابراین تلاش جهانی در جهت فراهم کردن یک بستر مناسب برای زندگی عاری از بیماری تنها معطوف به پیشگیری و درمان بیماری هایی همچون قلبی، و عفونی و ... نمی شود، بلکه علاوه بر سلامت جسمانی، توجه ویژه ای به فراهم کردن محیطی آرام جهت آرامش درونی و سلامت روانی افراد معطوف داشته است.

با وجود پیشرفت های سریع در جهت حل مشکلات جسمی انسان ها، علم پزشکی هنوز گامی موثر در جهت حل مشکلات روحی- روانی انسان ها برنداشته است، این در حالی است که مشکلات روانی نقش مهمی را در ایجاد بیماری های جسمی نیز ایفا می کند.

دین با مکانیسم های گوناگون موجب سلامت روانی فرد و جامعه می شود. نمونه هایی از سلامت روانی ناشی از دین، وجود امید، انگیزه و مثبت نگری در دین، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت و مکانیسم های بسیار دیگر.

به طور کلی تاثیر دین و باورهای دینی در سلامت فرد و جامعه بسیار پراهمیت است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که می توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده به یک آرامش روانی دست یافت و انسان معتقد را به یک انسان سرزنده و بشاش که همیشه در حال تلاش و تکاپوست در می آورد، در ارتباط با جامعه خود است و در هر زمینه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی سعی بر آن دارد که با توجه به توانایی های خودش بهترین باشد

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، الگوی رفتاری

مقدمه

یکی از مباحث بسیار مهم و در عین حال بغرنج و پیچیده در دنیای امروز موضوع سلامت روانی افراد در جامعه و البته ارتباط آن با ایمان می باشد. در دنیایی که کمترین آثار ایمانی در جوامع یافت می شود. بیشترین معضلات و نا هنجاری های روحی و روانی گریبانگیر افراد آن شده است. و علیرغم همه تلاش هایی که برای درمان روان بیماران مبتلا توسط روان پزشکان و مشاوران درمان صورت می گیرد میانگین درمان از ۷۰ درصد تجاوز نمی کند. و البته حال بسیاری از آنان پس از روان درمانی گاهی بدتر هم شده است. و یاس از مدتی باز گشته است. لذا روانشناسان بدنبال علت این امر شدند و از طریق آمار گیری دریافتند که مهمترین عامل در درمان بیماری های روانی «دین» است. و البته درصد بهبودی بیمارانی که معتقد به دین هستند بسیار بیشتر از دیگران است. برای روان درمانی بیماران خود مؤثرترین و ماندگارترین درمان با داروی دین و ایمان مذهبی می باشد. روان شناسی دینی از عوامل مؤثر بر سلامت روان فردی و اجتماعی است.

تحقیقات زیادی نیز در این مورد وجود دارد که اثر دینداری را بر کاهش اضطراب، کاهش واکنش منفی به استرس، مقابله ایمنی موثر با عوامل استرس‌زا، کاهش بیماری‌های روان‌تنی و احساس آرامش فکری و امنیت روانی نشان می‌دهد. ثابت شده که همه آموزه‌های دینی و فرایض و رفتارهای دینی نقش موثری در تأمین بهداشت روانی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد. روان‌شناسی دین و بهره‌گیری از روش‌های علمی در تأمین بهداشت روان در جوامع مسلمان، مظلوم مانده و آموزش‌های روان‌شناسی به دور از بهره دینی و یا آموزش دینی عامیانه بوده است و دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقات وابسته به سلامت و به ویژه مطالعات مرتبط با سلامت روان کشور اسلامی ما در محاصره سخت بودجه‌ای، سیاست‌گذاری و حمایتی در پرداختن به مطالعات بهداشت روان در دین هستند. اگر به سلامت واقعی و به نقش سلامت معنوی در تأمین سلامت فردی، روانی، خانوادگی و اجتماعی می‌اندیشیم، باید به این بحث تا سر حد بیدار شدن برنامه‌ریزان سلامت ادامه دهیم، تا جایی که تنها یک هزارم بودجه سلامت را در جهت تحقیقات معنوی سلامت اختصاص دهند. ایمان، آرام بخش دل‌های ملتهب و برطرف کننده غم، اندوه و ناراحتی است. انسان‌های با ایمان به همه چیز راضی هستند و در پنهان نگرانی ندارند.

ارضای نیازهای زیستی و تأمین امنیت روانی کودکان و دانش آموزان در خانه و مدرسه بیشترین اهمیت را دارد، زیرا باعث شادابی کودکان می‌شود.

کودک باید شاد، امیدوار و دارای اعتماد به نفس باشد و از شکست، شکسته نشود. این کودک باید شکست را پایه موفقیت‌های بعدی خود بداند. خصوصیات نام برده شده در نتیجه وجود ایمان به وجود می‌آیند. ایمان به خداوند سرچشمه نیرومندی و قدرت روح است. انسان با نیروی ایمان هرگز در شدايد، خود را نمی‌بازد و بر مشکلات فایق می‌آید. اما باید دقت شود که به وجود آوردن ایمان، ظرافت می‌خواهد. مربی به وجود آورنده ایمان ابتدا خود باید ایمان داشته باشد و در پرتو آن آرامش کسب کند. مربی باید دارای شخصیتی خوب بوده و از کودک و نوجوان، به اندازه توانایی‌ها و وضعیت روانی آنان انتظار داشته باشد و بداند که موفقیت در توانستن‌ها است نه در نتوانم‌ها!!! جسم با زور و عقل تسلیم می‌شود اما آنچه روح و عقل را تسلیم می‌کند، منطق و برهان است.

ایمان نیز با زور و قدرت ایجاد نمی‌گردد. ایمان یعنی به یک فکر مجذوب شدن و پذیرفتن آن. با زور و دو چهرگی نمی‌توان ایمان را به وجود آورد.

کلید واژه ها: الگوهای رفتاری، سبک زندگی، سلامت روانی، بهداشت روانی

هدف پژوهش :

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه ی بین ایمان مذهبی و سلامت روانی است. شناخت دقیق ارکان ایمان مذهبی می تواند به پیشگیری از اختلالات روانی کمک نماید . همچنین سبب شناسی در این خصوص چه بسا بتواند عاملی در جهت بازسازی و بازپروری بیماران روانی شده و سرمایه های انسانی کشور را از ابتلا به اینگونه اختلالات محفوظ بدارد. خاصیت علومی که می‌آموزیم، ارایه طریق است، نه طی طریق. داشتن فکر و اندیشه خوب کافی نیست بلکه نکته مهم به کارگیری صحیح آن است.

بی ایمانی و عدم توکل به خدا زیربنای فشارهای روحی و روانی است. ایمان به خدا بذر نور را در دل‌ها می‌افشاند و استرس و اضطراب را زایل می‌سازد.

حق، متکی به قوه ایمان است. آنجا که هیچ قوه مقام لازم نیست، هر جا پلیس باطن ایمان است، آنجا پلیس ظاهر لازم نیست.

بیان مسئله تحقیق :

در این پژوهش سوال اصلی این است که آیا بین الگوهای رفتاری خانواده بر مبنای سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد؟

فایده و اهمیت تحقیق :

شناخت عوامل موثر در سلامت روانی و رابطه آن با ایمان مذهبی و بکارگیری روش های بهینه در جلوگیری از شیوع اختلالات روانی ، به طوری که با انجام دادن مطالعات دقیق علمی به شناخت ریشه های ابتلاء به بیماری های روانی پرداخته تا سلامت روانی جامعه تضمین شود سبک زندگی اسلامی و سلامت روانی چیست ؟

انسان موجودی است دارای دو بعد جسم و روان که سلامت یا بیماری هر یک در دیگری تاثیر دارد ولذا شناخت معنای سلامت روانی نیز برای درک کامل مفهوم سلامت انسان لازم است . سلامت روانی عبارتست از رفتار موزون و هماهنگ با جامعه و شناخت و پذیرش واقعیت ها ی اجتماعی و قدرت سازگاری فرد با آنها ، ارضاء نیازهای خویش بطور متعادل و درعین هدفدار بودن در زندگی شناخت و شکوفایی استعداد های خود .

در روان‌شناسی و به تعریف آلپورت مذهب درونی، مذهب خالص، درونی، بی‌ریا و بی‌تظاهر است و رابطه عمیق فرد با خداوند و ارزش‌های معنوی است. در برابر آن، مذهب بیرونی مطرح است که تظاهر به مذهب یا به دنبال نفع بیرونی بودن از مذهب است. مذهب بیرونی مذهبی است برای دیگران، برای همسایه، دوستان، اداره و برای تایید سایرین. مذهب درونی همیشه با سلامتی و آرامش همبسته است و مذهب بیرونی چندان موجب سلامت نمی‌شود. دین با مکانیسم‌های گوناگون موجب سلامت جسمی و روانی و ارتقای بهداشت روانی می‌شود. نمونه

هایی از سلامت روانی ناشی از دین عبارتند از: وجود امید، انگیزه و مثبت‌نگری در دین، ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی، دادن پاسخ روشن و قاطع به مفهوم خلقت، جهان و زندگی، تبیین و تعریف لذت‌بخش و معقول از رنج، درد و محرومیت و مکانیسم‌های بسیار دیگر. دینداری، ایمان و عبادت موجب تقویت سیستم ایمنی در سطح ایمونولوژی و کلسرسل‌ها و سایر مکانیسم‌های ایمنی می‌شود.

اثر دینداری را بر کاهش اضطراب، کاهش واکنش منفی به استرس، مقابله ایمنی موثر با عوامل استرس‌زا، کاهش بیماری‌های روان‌تنی و احساس آرامش فکری و امنیت روانی نشان می‌دهد. مطالعات انجام یافته در این زمینه بخوبی حکایت از این دارد که آموزه‌های دینی و فرایض و رفتارهای دینی نقش موثری در تامین بهداشت روانی فردی، خانوادگی و اجتماعی دارد. روان‌شناسی دین و بهره‌گیری از روش‌های علمی در تامین بهداشت روان در جوامع مسلمان، مظلوم مانده و آموزش‌های روان‌شناسی به دور از بهره دینی و یا آموزش دینی عامیانه بوده است و دانشگاه‌ها، مراکز تحقیقات وابسته به سلامت و به ویژه مطالعات مرتبط با سلامت روان کشور اسلامی ما در محاصره سخت بودجه‌ای، سیاست‌گذاری و حمایتی در پرداختن به مطالعات بهداشت روان در دین هستند.

روح بشر با یاد خداوند بزرگ، آرام و قرار می‌گیرد. ایمان به خداوند یکی از محکم‌ترین پایه‌های سعادت بشر و سرچشمه نیرومندی و قدرت روح است. روح بشر با یاد خداوند بزرگ، آرام و قرار می‌گیرد. ایمان به خداوند یکی از محکم‌ترین پایه‌های سعادت بشر و سرچشمه نیرومندی و قدرت روح است.

ایمان به خداوند مایه آرامش خاطر و اطمینان روان است. ایمان، انسان را امیدوار می‌سازد و دلش به خداوند و رحمت او مطمئن می‌شود. قانون زندگی، قانون اعتقاد و ایمان است. آرامش زندگی جز در سایه ایمان میسر نمی‌شود. افراد با ایمان هرگز در برابر مصایب و آلام زندگی متزلزل و گرفتار نمی‌گردند. کلید نجات از رنج روانی و اضطراب، ایمان است. ایمان باعث آرامش دل و قدرت روح می‌گردد و بهترین پناهگاه برای نگهداری انسان است. بی‌ایمانی و عدم توکل به خدا، زیر بنای استرس‌ها و فشارهای روحی و روانی است.

بی‌ایمانی موجب پریشانی روح و پریشانی روح موجب بد رفتاری‌ها است. روان‌پزشکان همین مسئله را با تحقیق، بررسی و تجربه بیان کرده‌اند و می‌گویند که ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، هیجان، ترس و عواملی را که موجب ناخوشی است از میان می‌برد. ایمان، آرام بخش دل‌های ملتهب و برطرف کننده غم، اندوه و ناراحتی است.

فردی که دارای سلامت روانی است ویژگیهای زیر را دارا می‌باشد :

قابلیت و توانایی برقراری ارتباط با دیگران در جامعه را دارد .

توانایی تقبل و پذیرش مقررات اجتماعی را دارد .

از آرامش خاطر برخوردار بوده و فاقد اضطراب و ترس دائمی است .

در خود احساس کفایت و اعتماد به نفس می‌کند .

در حالیکه دیگران را دوست دارد لیکن به آنها وابستگی و اتکاء افراطی ندارد .

از فضائل اخلاقی و روحی نظیر خیر خواهی و دلسوزی برای دیگران و تواضع برخوردار است .

جریان زندگی را جریانی الهی و هدفدار دانسته و با سعی و تلاش خود سعی در تحقق اهداف یک زندگی سالم دارد .

لازم به ذکر است که سلامت فکری یک ملت وابسته به میزان سلامتی فکری کودکان و نوجوانان آن جامعه است و بایستی با آموزش‌های متعدد و رعایت نکاتی که ذکر خواهد شد سلامت روانی دانش‌آموزان را ارتقاء داده چرا که در غیر اینصورت فرد مبتلا به بیماری روانی و روان‌تنی خواهد شد .

استرس و نشانگان استرس:

استرس به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار با آن روبرو می‌شود و این شرایط با ظرفیتهای و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد و او را دچار عدم تعادل ، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌کند .

در جهان امروز استرس مسئله بزرگی بشمار می‌رود . گفته شده که ۷۵٪ بیماریهای بدنی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل موثر در بیماریهای قلبی و سرطان که دو عامل مهم مرگ و میر در جهان شناخته شده‌اند می‌باشد به نظر می‌رسد که استرس در بسیاری از ناخشنودیها، بی‌قراریها و دل‌سردیها نقش داشته باشد از سوی دیگر افزایش بیماریهای قلبی - عروقی و سرطان ، می‌گساری و اعتیاد به مواد مخدر ، با شهرنشینی افزایش تنش و برخورد با موقعیت‌های تنش‌زا پیوندی ناگسستنی دارد و در نتیجه آنها تعادل پویایی ارگانیسم و سازگاری آن با محیط خارجی مختل می‌گردد . از این رو در سالهای اخیر توجه به منابع استرس و راهبردهای مقابله با آن در گروههای مختلف بویژه در مبتلایان به بیماریها و مشکلات روانی و عضوی گوناگون ، مبتلایان به اختلال وسواسی - فکری جانبازان قطع نخاعی افسرده ، قطع عضو مبتلا به درد اندام شبیح وار خانوادهای دارای کودک عقب مانده ذهنی ، مراقبین بیماران اسکیزوفرنی بسیار مورد توجه و بررسی قرار گرفته است . این بررسی‌ها نشان داده‌اند که بکار گرفتن راهبرد های مقابله ای موثر نقش مهمی در کاهش استرس وارده بر این گروهها داشته است .

توجه به رویداد های استرس آمیز رویداد های زندگی به دهه ۱۹۳۰ برمی گردد که در آن (مهیر) بهره گیری از پرونده شخصی و تاریخی پزشکی را در تشخیص پزشکی پیشنهاد کرد. « دو هنت و همکاران » در سال ۱۹۴۹ « و هولمز » مقیاس درجه بندی سازگاری مجدد اجتماعی را پدید آوردند که بعنوان یک مقیاس ارزیابی رویداد های استرس زای زندگی به شکل گسترده ای در دهه ۱۹۷۰ بکار برده شده است. از سوی دیگر بررسی ها نشان داده اند که میان نظام ارزشی و سلامت روانی همبستگی بالایی وجود دارد و این امر نشان دهنده تاثیر نظام ارزشی و عقیدتی در تعیین سبک زندگی است «ریچارد ز» در ۱۹۹۰ دریافت کرد که افراد مذهبی احساس می کنند زندگی هدفمند و رضایت بخش است. «دونکن» باور داشت که دانشجویان مذهبی کمتر از جدایی عاطفی از والدین رنج می برند زیرا باور دارند که منبع قدرتمند و لایزال حامی آنها می باشد و از این رو آسانتر می توانند خانه را ترک کنند افراد مذهبی ارتباط با خدا را بعنوان منبعی حمایتی تلقی می کنند.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبتی در معنی دار جلوه دادن زندگی دارند. رفتارهایی مانند عبادت زیارت و توکل به خداوند می تواند از راه ایجاد امید و نگرشهای مثبت به زندگی آرامش درونی را در فرد بدنبال داشته باشد.

باور به اینکه خدایی هست که موقعیت ها را کنترل می کند و در هنگام گرفتاری انسان را یاری می دهد اضطراب و نگرانی را کاهش می دهد، بشکلی که افراد مومن ارتباط با خدا را مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی بیان می کنند و باور دارند که اتکاء و توسل به خداوند بعنوان یک شیوه مقابله ای موثر کمک زیادی در کنترل موقعیتها و رخداد های ناگوار می نمایند.

یکی از راهبردهای مقابله ای که در بررسی های سالهای اخیر مورد توجه بوده است داشتن نگرشهای دینی و باور های مذهبی و بکارگیری راهبرد های مقابله ای مذهبی است

داشتن نگرش مذهبی و باورهای دینی نقش موثری در کاهش میزان اضطراب، افسردگی و تامین سلامت روانی دارد.

با توجه به اینکه توکل نیز بخشی از مذهبی بودن فرد را تشکیل می دهد بنابراین توکل یک توصیه، اعتقاد، ایمان و رفتار اسلامی است و در قرآن کریم، نهج البلاغه و توسط علما دین و حکما اسلامی بسیار مورد تاکید قرار گرفته است.

«توکل» واگذاری کار است به کسی که اعتماد کامل به او وجود دارد، همچنین دلبستگی و اعتماد کامل به پروردگار و اعتماد به حق است و گسستن از غیر حق تسلیم است به آنچه خدا خواهد «عماد ایمان و محل اخلاص است» و آن در جهت کمالی که حال حضرت رسول است. با اتکال به حضرت حق، شیوه درست زیستن را بکار گیریم تا درگیر عوامل تنش زا و استرس آمیز زندگی نشویم.

ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مهمترین مسائل اساسی هر کشور، ارتقای سلامتی افراد آن جامعه است که باید از ابعاد مختلف از جمله روانی مورد توجه قرار گیرد. وظیفه اصلی بهداشت روانی تأمین سلامت فکر و روان افراد جامعه است.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت بهداشت روانی در مفهوم کلی بهداشت جای می گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقشهای اجتماعی، روانی و جسمی، بهداشت تنها نبود بیماری نیست. بنابراین بهداشت روانی علمی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی یا پیشامدهای زندگی که تمام زوایای زندگی از محیط خانه تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و نظایر آن را می گیرد.

امروزه با وجود پیشرفت های علمی چشمگیر که در زمینه های روانپزشکی و روان درمانی به وجود آمده است ملاحظه می گردد که بعضی از صاحب نظران برجسته نیاز به نقش، اهمیت و ضرورت دین نیز در بهداشت روانی و روان درمانی تأکید فراوان داشته اند و عقیده دارند که اعتقادات مذهبی و توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریعتر آلام و مشکلات روانی می شود.

در قرآن در سوره مبارکه فتح می خوانیم: «وَالَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْهِبُوا أَيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ؛ أَوْ كَسَىٰ الْقُبُورَ» اولین برداشتی که صورت می گیرد این است که بدون ایمان، آرامش روحی و روانی وجود ندارد.

یا حداقل اینگونه می توان گفت که یکی از عوامل ایجاد آرامش دارا بودن ایمان به خدا می باشد. به تعبیر علامه طباطبایی «ظاهراً مراد از سکینت در این آیه آرامش و سکون نفس و اطمینان آن، به عقائدی است که به آن ایمان آورده و لذا نزول سکینت را این دانسته که «لِیُذْهِبُوا أَيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ» تا ایمانی بر ایمان سابق بیفزایند. پس معنای آیه این است که: خدا کسی است که ثبات و اطمینان را لازمه مرتبه ای از مراتب روح است در قلب مؤمن جای داد تا ایمانی که قبل از نزول سکینت داشته بیشتر و کاملتر شود.» در آیه شریفه ۲۸ سوره رعد در قرآن کریم، آمده است که: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد.»

هنگامی که انسان دردمند و تنها، ناامید از دیگران در کاهش دردهای جسمی، یا روانی خود راهی به جایی نمی یابد، هنگامی که امید بهبودی از بیمار مبتلا به اختلال روانی، یا جسمانی با سیری مزمن و پیشرونده سلب می شود و درمان های کلاسیک کمکی به او نمی کند، تنها راهی که برای نجات از اضطراب، افسردگی و دردهای جانکاه او باقی می ماند، یاری جستن از ایمان و باور دینی است. پیرامون اهمیت مذهب بر سلامت روانی می توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد. او اظهار می دارد که نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند اکسیژن برای تنفس است.

افراد متدین به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشد از بیماری روانی مصون تر هستند. از جمله آثار ایمان دینی آرامش خاطر است. ایمان دینی به حکم اینکه به انسان که یک طرف معامله است، نسبت هیجان که طرف دیگر معامله است، نسبت به هیجان که طرف دیگر معامله است، اعتماد و اطمینان می بخشد. دلهره و نگرانی نسبت به رفتار جهان را در برابر انسان از میان می برد و بجای آن به او آرامش خاطر می دهد.

ایمان از دیدگاه فلاسفه و روانشناسان

ویلیام جیمز فیلسوف روانشناس آمریکایی می گوید: ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختی های زندگی اعلام می دارد. این سخن را یک روحانی و عالم دینی متعصب بیان نمی کند بلکه یک روانشناس آمریکایی بی هیچ تعصبی ابراز می دارد. در واقع نوعی اعتراف صادقانه نسبت به تاثیر دین بر روان انسان می باشد. این سخن را دانشمندی می گوید که در سرزمینی زندگی می کند که تقریباً همه راههای موجود را برای درمان روان بیمارانش آزموده است ولی به نتیجه دلخواه نرسیده است. و اینک داروی دین را برای کمک به انسان تجویز می نماید. ویا کارل یا نگ روانکاو معتقد است با توجه به تجارب و روان خود و مواجهه با بیماران گوناگون با ملیت های مختلف از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود به سر می برند حتی یک بیمار را ندیده است که اساساً مشکلش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. بنابراین می بینیم که جوامع غربی برای درمان درد های روحی خود به دین پناه می برند. در دنیایی که سرشار از جنگ و خونریزی و ظلم و هزاران بدبختی دیگر است مسلم است که آدم هایش افرادی مضطرب، پریشان، نا متعادل، نگران و دچار ناراحتی هایی روحی و روان عذیده ای خواهد داشت. گم شدن در لا به لای پیچ و مهره های کارخانه ها و ماشین ها و در میان دود های غلیظ کمترین ره آورد ثبت کردن به دین و ایمان است. پس آنچه مسلم است اینکه باید در اندیشه تجویز دارویی مافوق همه این ها که مبدأش یک مبدأ و قدرت مافوق انسانیت و مادیات است باشد و همه راهها غیر از این کوچه ای بن بست خواهد بود باید به یک نیروی لایزال متوسل شد.

امروزه بیش از هر زمان دیگر نیازمند تفکر و اندیشه در باب تأثیرگذاری تقیدات دینی بر تمامی امور انسانی به ویژه مسایل عاطفی و روحی هستیم. امروزه بسیاری از اندیشمندان و صاحب نظران بر این باورند که مذهب تاثیر انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد.

کارل گوستاو یونگ می گوید: «من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام. از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود (۳۵ سالگی به بعد) به سر می برند حتی یک بیمار را نیز ندیدم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنها به این دلیل قربانی بیماری روانی شده بودند که آن چیزی را که ادیان موجود در هر زمانی به پیروان خود می دهند، نداشتند و فرد آنها، تنها وقتی که به دین و دیدگاه های دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند.»

اما برخی از نظریه پردازان روانشناسی نظر دیگری دارند. فروید در نامه ای به یونگ در سال ۱۹۱۰ می نویسد: من از اعماق وجود خود تنها به یک چیز می توانم اطمینان کنم، عمیقاً بر این باورم که تمامی شالوده نیاز انسان به دین، بر درماندگی خردسالانه او قرار دارد. نوع بشر پس از تولد دنیای بدون پدر و مادر را نمی تواند تحمل کند و برای خود، خدای عادل و طبیعت دلپذیر، این دو بدترین دروغ انسانی را که می توانست تصور کند، بنا می نهد.

فروید به شدت معتقد بود که نیروی مخالفت های او در برابر دین، در ویژگی علمی آنها نهفته است و مجادلات او در برابر دین، بدان جهت نیرومندند که دین دقیقاً همان علائم بیماری روان آزرده را از خود نشان می دهد که علم روان تحلیل گری از طریق فرآیند پژوهش تجربی به دست آورده است.

در پژوهشی که اخیراً توسط محمدی و مهرابی زاده انجام گرفته ارتباط بین نگرش مذهبی با مکان کنترل بررسی شده است. مکان کنترل، بیانگر آن است که فرد حوادث زندگی خود را به تا چه حد به عوامل بیرونی (مانند شانس، تصادف افراد دیگر، سرنوشت، قضا و قدر و دیگر نیروهای بیرونی) یا عوامل درونی (مانند گرایش های شخصی، توانمندی یا کوشش درونی) نسبت می دهد. در حالت اول به مکان کنترل بیرونی و در مورد دوم درونی اطلاق می شود. غزالی می گوید، از طریق ذکر، تمامی ترس ها از بین می رود و همه ناراحتی ها از آدم سترده می شود. آنگاه که فرد به یاد خدا می افتد، قلبش مالا مال از رضا می شود، قلبی که آکنده از ترس و یاس بوده است. لطف و توجه پروردگار قلب ذاکر را زیر سایه خود قرار می دهد و انسان را به یقین و قاطعیت می رسد که رهایی از ناراحتی های درونی سهل و هموار است و می توان وسوسه ها را در هم کوبیده و تخیلات باطل را از خود دور ساخت.

تردیدی نیست عظیم ترین و مهمترین داروخانه معنوی ایمان که بطور رایگان در دسترس بشریت قرار دارد در دل قرآن این معجزه بزرگ پیامبر قرار دارد. چرا که خداوند صریحاً آیاتش را شفای بیماری های انسان معرفی می کند، «قَدْ جَاءَ تَكْمُ مَوْعِظَةٍ مِّن رَّبِّكَمْ وَ شَفَا لِمَا فِي الصُّدُورِ» [آیه ۵۷ سوره یونس]

«نامه ای که همه پند و اندرز و شفای دل های شما و هدایت و رحمت بر مؤمنان است از جانب خدا برای نجات شما آمد.»

و یا در جایی دیگر می فرمایند که «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمًى» [سوره طه آیه ۱۲۴]

«هر کس از یاد من روی بگرداند در حقیقت زندگی سختی خواهد داشت»

- (جلد ۱۴- تفسیر بزرگ المیزان جلد ۱۱)

- علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می فرماید علت تنگی معیشت در دنیا و کوری در روز قیامت فراموش کردن خدا و اعراض از یاد اوست. و یا می فرماید: هر که در دنیا خدا را فراموش کند او هم در آخرت وی را فراموش می کند. و اگر می فرماید: کسی که از ذکر من اعراض کند در معیشتی تنگ: یعنی تنگ دارد. برای این است که کسی که خدا را فراموش کند و با او قطع رابطه نماید دیگر چیزی غیر دنیا نمی ماند که وی به آن دل ببندد. در نتیجه همه کوشش های خود را محض در آن کند و فقط به اصطلاح زندگی دنیا پیش ببرد و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده به تمتع از آن سرگرم شود و این معیشت او را آرام نمی کند چه کم باشد و چه زیاد برای اینکه هر چه از آن بدست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی شود دائماً چشم به اضافه تر از آن می ورزد بدون اینکه این حرص و تشنگی به جایی منتهی شود پس چنین کسی دائماً در فقر و تنگی به سر می برد و همیشه دلش علاقه مند به چیزی است که ندارد صرفنظر از غم و اندوه و قلق و اضطراب و ترسی که از نزول آفات و روی آوردن ناملایمات و فرارسیدن مرگ و بیماری دارد و صرفنظر از اضطرابی که از شر حسودان و کید دارد پس او علی الدوام در میان آرزوهای برآورده نشده و ترس از فراق آنچه برآورد نشده به سر می برد بنابراین معلوم می شود و همه این فراز و نشیب ها و تب و تاب ها کلنجار رفتن با روح و روان انسان است که آن را هر چه بیشتر رنجور تر و خسته تر می کند و این همه نتیجه زیاده خواهی او و حرص و آز سیری نا پذیر وی می شود. و همه این ها ناشی از دوری و جدایی از خالق رئوف و مهربانی است که انسان را به عوارضی اینچنین مبتدا می کند و مقصر ترین عنصر در این چرخه خود انسان است و بس.

- آیه لطیف دیگر از کتاب الهی را می خوانیم که: *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* (رعد-۲۸) : هان آگاه باش که دلها با یاد خدا آرامش می یابد.

- علامه طباطبایی در تفسیر کبیر المیزان، خود در تفسیر این آیه معتقدند: گاهی کار قلب به جایی می رسد که در اثر از دست دادن بصیرت و رشدش دیگر نمی توان آنرا قلب نامید. البته چنین قلبی از ذکر خداوند گریزان و از نعمت طمانیند و سکون محروم خواهد بود در نتیجه دل ها جزء به یاد خدا به چیزی دیگری اطمینان نمی یابد. و چنین کسی (فرد مطمئن) از شر و خسران در آنچه پیش می آید ایمن و سالم است و چگونه نباشد حال آنکه به ستونی تکیه زده که انهدام نمی پذیرد. اگر (خداوند) چیزی به وی عطا کند خیر اوست و اگر هم منع کند باز خیر اوست. چنین کسی دچار آرامش نمی شود مگر اینکه به خدا ایمان داشته باشد و عمل صالح کند پس تنها اوست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است. و البته خداوند زندگی طبیعی (نیکی) به او عنایت می فرماید همانطور که می فرماید: *مَنْ عَمَلَ صَالِحًا مِنْ ذِكْرٍ وَأَوْثَقٍ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيْرَةً طَيِّبَةً. لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ* (نحل-۹۷): هر کس از مرد و زن کار نیکی به شرط ایمان به خدا به جای آورد ما او را در زندگانی خوش و با سعادت زنده می گردانیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکی که کرده به او عطا می کنیم.

- آیه ۳ سوره طلاق می فرماید: *وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ* *إِنَّ اللَّهَ بَلِّغَ أَمْرِهِ* *قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا* (هر کس بر خدا توکل کند پس او برایش کافی است). که در این آیه یکی دیگر از راههای کسب آرامش روحی و رفع مشکلات توکل بر خدا ذکر شده است. در توکل ضمن اینکه انسان تلاش می کند و فعالانه در عرصه زندگی حضوری پویا دارد اما در عین حال امور خود را به خدا واگذار می کند و این خود به نوعی امید و آرامش باطنی راحتی خیال را برای خود فراهم می سازد.

- آیه ۲۸ سوره نساء: *خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا* (انسان ضعیف آفریده شده است) ظاهر این ضعف باعث احساس محرومیت انسان می شود که بهداشت روانی فرد را می تواند تحت تاثیر خود قرار دهد. اگر همین انسان احساس تنهایی و بیچارگی کرد و خود را بدون پشتوانه قدرتمند دید در این حالت زمینه بروز اضطراب در او ایجاد می شود. در ادیان الهی (بویژه دین مبین اسلام) به این نیاز مهم او پاسخ منطقی داده شده است. و راه حل مناسب و اساسی پیشنهاد نموده است. و آن تشویق به دعا و انس با خداوند متعال است. این پیوند عاطفی و از سر نیاز با خداوند او را از تنهایی می رهند زیرا او خالق بی همتا را قادر و علیم و مهربان می داند و البته گره گشای گرفتاری های خود. خود خداوند او را اینچنین مهربانانه دعوت می فرماید: *وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِئِ فَلْيَسْتَجِيبُوا إِلَيَّ وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ*. آیه ۱۸۶ سوره بقره: در حقیقت من نزدیکم دعای دعا کننده را به هنگامی که مرا می خواند پاسخ می گویم پس باید «دعوت» مرا بپذیرد و باید به من ایمان بیاورد باشد که آنان راه یابند (و به مقصد برسند).

این انسان دعوت شده از سوی دیگر داعی لایناهی و لایزال چگونه با این ارتباط باطنی و لطیف به آرامش واقعی و راستین دست نمی یابد؟ و چگونه او خود را تنها می یابد؟! این شوق الهی نسبت به بندگان آنقدر شدید است که خداوند خود می فرماید اگر بندگانم می دانستند این شدت شوق مرا به خود هر آینه از شدت شوق جان می سپردند.

چه آرامشی بالاتر از این بندگان؟ - امام سجاد (ع) عشق به معبود را آرامش دلها و شفای درد ها می دانند. و می فرماید: تویی مقصدم... مناجات با تو فرح و آرامش خاطر من و دواى مرض و شفای قلب سوزانم است (مفاتح الجنان - مناجات المومنین)

- آیه *إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ* - (همانا دوستان خدا نمی ترسند و اندوهگین نمی شوند). در تفسیر المیزان جلد ۱۰ آمده است: اولیای خدا نه از چیزی می ترسند و نه برای چیزی بترسند و یا درباره آن اندوه خورند. همانطور که از آنان خواسته است تا از

پروودگارشان بترسند و از فوت کرامتی الهی که از آنان شده است اندوه بخورند. و همه اینها مراحل است از تسلیم خدا شدن. پس از ظاهر امر بر می آید که ترس یکی از عوامل سلب آرامش درونی از انسان اما این سلب آرامش تا زمانی است که رابطه روحی انسان با خالق خود قطع شده باشد و یا کمرنگ گردد. اما آن هنگام که این ترس رنگ و بوی الهی و معنوی بگیرد و اصطلاحاً به خوف از خدا تبدیل شود در عین حال همین انسان به آرامشی دلپذیر دست می یابد که دیگران هنگامیکه به زندگانی اسوه های ایمان و عمل در دنیای بشریت یعنی ائمه و پیامبران و در راس آنان حضرت رسول اکرم (ص) می نگریم براستی آنان را مصادیق بی چون و چرای می یابیم که آمیخته ای از ایمان و عمل آرامش روحی و روانی می یابیم. سختی ها و مصائب گوناگون را با آغوش باز می پذیرند و ماهرانه و با شایستگی کشتی طوفانزده جسم و جان خود را به ساحل آرامش و سکون می رسانند و این صبر و بردباری و حلم زیبای آنان در جای جای زندگیشان به وضوح پیداست. وبی شک این شکیباییها و استقامت ها در گروه ایمان راسخ و حساب شده آنان بوده است. زندگانی پیامبر اکرم (ص) که سرشار از فراز و نشیب ها بود. زندگانی حضرت یوسف (ع) - حضرت ایوب (ع) - حضرت یونس(ع) و بسیاری دیگر از ائمه و پیامبران نمونه های بارزی از انسان هایی است با وجود همه سختی ها و مصائب در اوج آرامش و اطمینان به سر می برده اند.

دیدگاه قرآن کریم

دیدگاه قرآن کریم را که بزرگترین معجزه پیامبر اکرم و غنی ترین منبع برای هدایت و به سعادت رساندن انسان ها محسوب میشود بطور خلاصه از نظر می گذرانیم.

۱- ایمان: (سوره حجرات آیه ۱۴) قَالَتِ الْاَعْرَابُ اَمَّا قُلٌ لَمْ تَوْمِنُوْا وَلَكِنْ قُوْلُوْا اَسْلَمْنَا وَ لَمَّا يُدْخِلِ الْاِيْمَانُ فِیْ قُلُوْبِكُمْ. (اعراب گفتند: ایمان آوردیم بگو شما ایمان به قلبتان وارد نشده به حقیقت ایمان نیاورده اید. لیکن بگویید: ما اسلام آوردیم): پس اسلام همین اظهار لفظ و انجام اعمال ظاهر و تظاهر بیرونی است اما ایمان مربوط به درون و قلب است.

۲- توکل: (سوره زمر آیه ۵۳): قُلْ يَا عِبَادِی الَّذِیْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰی اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَتِیْ اللّٰهِ یَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِیْعًا اِنَّهٗ هُوَ غَفُوْرٌ الرَّحِیْم. (دای رسول) بدان بندگانم که اسراف بر نفس خود کردند بگو هرگز از رحمت خدا ناامید نباشید البته خدا همه گناهان را (چون توبه کنند) بخشید که او خدای بسیار آمرزنده و مهربان است.

۳- تقوی و پرهیزگاری: (سوره حدید -آیه ۲۸) یا ایها الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوْا اللّٰهَو اللّٰهُ غَفُوْرٌ رَّحِیْم: (ای کسانی که ایمان آوردید اینک خدا ترس شوید و خدا بسیار آمرزنده و مهربان است). شهید مطهری تقوی را مصونیت می دارد نه محدودیت و معتقد است تقوا به انسان آزادی معنوی می دهد یعنی او را از اسارت و بندگی هوا و هوس آزاد می کند. در خطبه ۲۲۸ علی (ع) آمده است: همانا تقوا کلید درستی و توشه قیامت است و آزادی از هر بندگی و نجات از هر تباهی. تقوا احساس میل به پاکی و نیکو کاری و احساس تنفر از گناه و پلیدی در فرد بوجود می آورد. تقوا مانند سپری پولادین در برابر طوفان دشمنان انسانیت انسان است.

۴- ذکر (الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَ هُمْ لَا یُغْوٰی شَیْطٰنٌ) (آیه ۲۸) که شرح آن در قبل گذشت.

۵- توبه: توبه حالتی درونی است که شخص را پس از پشیمانی دچار اندوه و حسرت کرده و شیرینی گناه را به تلخی مبدل می سازد. (سوره مائده آیه ۳۹) فَمَنْ تَابَ مِنْ ظُلْمٍ وَ اٰصْلَحَ فَانَ اللّٰهُ یَتُوْبُ عَلَیْهِ اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِیْم. (پس هر که توبه نمود پس از ستمی که کرده و کار خود را اصلاح کرد از آن پس خدا او را خواهد بخشید و اوست بخشنده مهربان).

۶- انس با قرآن

۷- امید: قَالَ وَ مَنْ یَقْنَطْ مِنْ رَّحْمَةِ رَبِّهِ اِلَّا الضَّالُّوْنَ (حجر آیه-۵۶) (چه کسی از رحمت پروودگارش مایوس می شود جزء گمراهان؟! انسان مومن هیچ وقت تسلیم سختی ها و گرفتاری ها نمی شود و آن ها را حکمت الهی می داند. لذا از آن ها نمی هراسد. او خانه نشین نمی شود و مایوس نمی گردد بلکه آنرا مقدمه گشایش در کار ها می داند.

۸- استعاذه: یعنی پناهنده شدن به خداوند از شر شیطان. در مجمع البیان این روایت شریف را از پیامبر اکرم نقل کرده اند که: «شیطان دائماً مراقب دل مؤمن است اگر دید به یاد خداست فرار می کند» این است که قرآن مجید هم نسبت به این موضوع نهایت اهمیت را داده است و با انسان پیمان بسته که پیروی شیطان ننماید و صریحاً او را دشمن آشکاری برایش معرفی می فرماید.

۱۰- صبر: اِنَّمَا یُوفِی الصّٰبِرُوْنَ اَجْرُهُمْ بِغَیْرِ الْحِسَابِ (زمر-۱۰) خدا صابران را به حد کامل و بدون حساب پاداش خواهد داد. «بی تابی هنگام مصیبت باعث شدن یافتن آن می شود و پایداری در برابر مصیبت آن را از بین می برد» (میزان الحکمه) به دنبال صبر حالت رضایت حاصل می شود که فرد را از نظر روانی تسلیم و آماده مواجهه با هر حادثه ناگوار می کند. حالت رضایت باعث می شود که فرد مصیبت را در نظام تکوین نیکو تلقی می کند و این برداشت اندوه و اضطراب ناشی از مصیبت را کاهش دهد و فرد را برای ادامه زندگی فعال آماده تر می کند.

۱۱- دعا: نیایش در عین حال که آرامش را پدید می آورد در فعالیت های مغزی انسان یک نوع شگفتی و انبساط باطنی و گاهی روح قهرمانه و دلاوری را تحریک می کند. و اذا سالک عبادی ... (بقره ۱۸۶)

۱۲- عبادت: آیه ۶ سوره انشقاق: یا ایها الانسان اَنْکَ کَادِحٌ اِلٰی رَبِّکَ کَدْحًا فَمَلَاکِیْهِ. (ای انسان به هر رنج و مشقت در راه حق نگرش عاقبت به یافتن آن می شود و پایداری در برابر مصیبت آن را از بین می برد) (میزان الحکمه)

به دنبال صبر حالت رضایت حاصل می شود که فرد را از نظر روانی تسلیم و آماده مواجهه با هر حادثه ناگوار می کند. حالت رضایت باعث می شود که فرد مصیبت را در نظام تکوین نیکو تلقی کند و این برداشت اندوه واضطراب ناشی از مصیبت را کاهش دهد و فرد را برای ادامه زندگی فعال آماده تر می کند.

الکس کارل: نیایش استعدادهای فرد را شکوفا می کند.

ناپلئون با اینکه شهرت - قدرت داشت احساس آرامش نمی کرد و می گفت: هرگز ۶ روز خوش در زندگانی نداشته ام در صورتیکه فردیکه از دو سالگی کور و کرو لال بود از زندگانی اظهار رضایت کرده اعلام می کند که زندگی را بیش از آنچه تصور می کردم زیبا یافته‌ام!! در آمریکا از هر چهار خانواده یک خانواده دچار ناراحتی روانی است از هر سه ازدواج یکی به طلاق می انجامد.

پیامبر (ص): زیرک ترین مردم کسی است که بیشتر به یاد مرگ باشد.

ملاقات و حضور پروردگار می روی: عبارت واقعی نوعی خروج و انتقال از دنیای سه بعدی و قدم نهادن در دنیای دیگر است. دنیایی که به نوبه خود پر است از جوشش و جنبش و از واردات قلبی و لذت های خاص به خود. که این لذت با هیچ لذت مادی و دنیوی و هر یک از امور دیگری قابل قیاس نیست. در این آیه سخن از طمانینه و آرامش است که قلب نا آرام و مضطرب انسان پس از تحمل رنج و مشقت آرامش می بخشد و اوج این آرامش هنگام ملاقات و حضور در پیشگاه پروردگار است.

۱۳- عفت و پاکدامنی

۱۴- محبت و احسان به دیگران: و احفص جناحک للمومنین (حجر ۸۸) خداوند متعال به پیامبر می فرماید: «بالهای خود را برای مؤمنان بگستر». این تعبیر کنایه زیبایی از تواضع، محبت و ملاطفت است. همان گونه که پرندگان هنگامی که می خواهند به جوجه های خود اظهار محبت کنند آن ها را زیر بال و پر خود می گیرند.

علی (ع): کسی که نسبت به مردم خوش گمان باشد محبت آن ها را به سوی خود جلب خواهد کرد.

از آن محرومند چرا که فرد خائف مطابق آیه فوق نه از چیزی می ترسد و نه برای چیزی اندوه می خورد بلکه اگر هم بترسد این ترس ترسی الهی خواهد بود. پیامبر اکرم (ص) به هنگام فرا رسیدن اقامه نماز می فرمود: «ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار» و در حدیث آمده است هرگاه امری بر رسول خدا سخت می آمد، به نماز می ایستاد. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که بیمار روانی همواره از آن رنج می برد، می رهاوند.

دعا و تضرع در درگاه خداوند باعث کاهش احساس اضطراب می شود، زیرا مومن می داند که خداوند متعال در قرآن «کریم فرموده است» و قال ربکم ادعونی استجب لکم؛ پروردگار شما فرمود مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم.» (سوره غافر، آیه ۶۰).

اگر فرد سلامت روان نداشته باشد و نیازهای جسمانی - روانی و اجتماعی او بخوبی درست ارضاء نشود اختلالات رفتاری پیدا کرده و حتی مبتلا به بیماریهای روان تنی خواهد شد که بیماریهای روان تنی به آن دسته از بیماریهای جسمی گفته می شود که در اثر عوامل روانی مخصوصا اضطراب و نگرانی بوجود می آید. از جمله این بیماریها می توان به وسواس عملی اشاره کرد.

نتیجه و راهکار:

روان شناسی دینی از عوامل موثر بر سلامت روان فردی و اجتماعی است. روان شناسی دینی یعنی روان شناسی ای که مبتنی بر مفاهیم و آموزه های دینی تدوین و ارایه شده و مفاهیم الهی، روحانی و حیاتی را مبنای نظریه ها و توصیه های خود قرار دهد، در حالی که روان شناسی دین به معنی مطالعه رفتارهای دینی انسان های متدین، محافل و سنت های دینی و باورهای دینی و الهی به وسیله علم روان شناسی است. اولی وقتی از عشق مرد به زن صحبت می کند، آن را الهام گرفته از عشق الهی می داند اما دومی بررسی می کند فردی که ایمان دارد، عشقش به همسرش چگونه است و چه تفاوتی با دیگر عشق ها دارد بیماریهای روانی عبارتند از اختلال در رفتارها، احساسات، هیجانات و تفکر. برای مثال نمونه ای از اختلال در رفتار؛ بیش فعالی در کودکان و نمونه ای از اختلالات هیجانی؛ افسردگی بوده و نمونه ای از اختلالات تفکر؛ فکر وسواسی می باشد. عوامل متعددی می توانند سبب ایجاد بیماریهای روانی گردند از جمله عوامل جسمی، عوامل روانی و عوامل اجتماعی.

از عوامل جسمی می توان به اختلالات تغذیه ای، مشکلات دوران جنینی، وراثت، ضربه های مغزی و بیماری ها اشاره نمود. از عوامل روانی می توان به کشمکشهایی که فرد در درون خود برای حل مسائل مختلف زندگی دارد، اشاره نمود. از عوامل اجتماعی می توان عدم تعادل مناسب برای ایجاد ارتباط با دیگران را ذکر کرد. لازم به ذکر است که این بیماریها واگیر دار نبوده واز فردی به فرد دیگر منتقل نمی شود. برای رسیدن به زندگی آرام و توأم با آرامش و رضایت بخش قبل از هر چیز باید تفکرمان را اصلاح کنیم. آنگاه زندگی خود به خود تغییر خواهد کرد. چرا که زندگی ما بر پایه اندیشه ماست. یافتن معنا در زندگی یکی از مهارت های آرامش و سلامت روانی است که این مهارت در گرو شناخت هستی و خالق و شناخت خود به عنوان جزئی از این مجموعه هستی است. معنا در زندگی یعنی چیزی که به خاطر آن زندگی می کنیم و زندگی برای یک ایده و تفکر و برای خدمت صادقانه به خلق بهترین معنا و مفهومی است که دین به انسان می دهد. بهتر

است آرزوهایمان را معقولانه و کم در نظر بگیریم چرا که آرزوهای طولانی که از دایره عمر انسان خارج باشد، سبب تنش و فشار روانی می شود.

باید توانایی های خود را بشناسیم و به دانسته های خود ارزش بدهیم. انسان های شاد و سالم کسانی هستند که از آنچه دارند به بهترین شیوه استفاده می کنند و کمتر در افسوس آنچه ندارند وقت خود را تلف می کنند. یکی دیگر از مهارت های آرامش درونی این است که؛ تلاش کنیم ولی نگران نتیجه نباشیم.

البته وجود اندکی استرس و نگرانی برای فرد لازم است؛ چون به عنوان جرعه ای در شروع فعالیت موثرند، ولی نباید اجازه دهیم این استرس و نگرانی سراسر وجود ما را دربرگیرد و دین توکل را سفارش کرده است، تا با دیدن قدرت برتر به عنوان یاری رسان و شاهد بر فعالیت های خود به آرامش روانی بیشتری برسیم. لازم نیست تمام پله های ترقی را یک شبه طی کنیم، پیوسته و آهسته حرکت کنیم، که اگر در مسیر صحیح تلاش و تکاپو باشیم طبق سنت الهی در زمین نتیجه عاید ما خواهد شد. در جمع بودن و با جمع بودن یکی دیگر از مهارت های اساسی آرامش روان است. جمع دوستان خوب و مطمئن بهترین نعمت دنیوی است، دوستانی که مایه خیر و برکت اند و با دین آنها به یاد خدا می افتیم و بهترین آرامش بخش دلها، یاد خداست. صبر و تحمل و بردباری مهارت دیگری است در حفظ آرامش و سلامت روان. صبر در مقابل عبادت، در مقابل معصیت و همچنین در مقابل ناملایمات زندگی. انسان صبور همیشه قدرت برتر و حکمت الهی را بالای سر خود می بیند و از دیدگاه او زندگی یعنی طی یکسری موانع که باید سعی کند با تلاش و کوشش آنها را طی کند و نه اینکه موانع سد راه زندگی باشند. یعنی انسان فکر نکند برای تن آسایی روی زمین آمده است بلکه او آفریده شده است تا در آبادانی زمین بکوشد.

در مجموع، احتمالاً تأثیر مثبت دین بر بهداشت روانی به دلایل زیر است:

دین می تواند موجب ایجاد معنی شود. بنابراین، دین به زیستن و مردن انسان معنی می بخشد. آنها ۳۶ مطالعه تجربی در مورد مرگ و درگیری دینی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی تر یا معتقد بودن به زندگی پس از مرگ با ترس کمتر از مرگ هم بستگی دارد. هم چنین افرادی که نمره بالاتری در شاخص دین دار بودن درونی داشتند، ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند. دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارآمدی می بخشد که ریشه خدایی دارد و می تواند کاهش یافتگی کنترل شخصی را جبران کند.

دین نوعی سبک زندگی سالم تر برای افراد تجویز می کند که بر سلامت و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. دین مجموعه ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می شود.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. آذربایجانی، مسعود، روان شناسی دین، چاپ دوم، نشر حوزه و دانشگاه، (۱۳۹۱)
۳. بوتربی، خدیجه، وجوه مشترک بهداشت روانی در ادیان توحیدی و کتب مقدس (۱۳۸۲)
۴. پالمر، مایکل، فروید، یونگ و دین، (ترجمه محمد دهگانپور و غلامرضا محمودی)، تهران، رشد (۱۳۸۵)
۵. دادفر، محبوبه، بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی، خبرگزاری فارس (۱۳۸۶)
۶. دستغیب، سید عبد الحسین، استعاذه، انتشارات چاپخانه شریعت (۱۳۸۷)
۷. روانشناسی دینی و نقش دین در سلامت جسم و روان، مجله معرفت، شماره ۲
۸. سالاری فر، محمدرضا، بهداشت روانی با نگرش بر منابع اسلامی، چاپ دوم، نشر حوزه و دانشگاه، (۱۳۹۰)
۹. صادقیان، احمد، قرآن بهداشت و روان، انتشارات پژوهشهای تفسیر و علوم قرآن (۱۳۸۷)
۱۰. صفورایی پاریزی، محمدمهدی، آموزه‌های دینی و نقش آن‌ها در پیش‌گیری از آسیب‌های روانی، خبرگزاری فارس (۱۳۸۶)
۱۱. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان علامه، ترجمه حجه الاسلام دفتر انتشارات اسلامی بهار سید محمد باقر موسوی همدانی (۱۳۸۶)
۱۲. عسگری، حسن، راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن، سایت باشگاه اندیشه (۱۳۸۶)
۱۳. قرضاوی - یوسف، (ترجمه فرزانه غفاری)، نقش ایمان در زندگی، پایگاه اینترنتی دین و زندگی
۱۴. قریشی راد، فخر السادات، نقش مذهب و رویارویی مذهبی در بهداشت روانی - اسلام و بهداشت روانی، مجموعه مقالات، جلد ۲، نشر معارف (۱۳۸۲)
۱۵. کرمی، جهانگیر / روغنچی، محمود / عطاری، یوسفعلی / بشیده، کیومرث / شکری، مهتاب (۱۳۸۵)
۱۶. بررسی روابط چندگانه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه رازی، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، پاییز ۸۵، شماره ۳
۱۷. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، ارسباران، ۱۳۸۶
۱۸. مصباح یزدی، محمد تقی، پند های امام صادق (ع) به ره جویان صادق، انتشارات موسسه
۱۹. آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) تابستان (۱۳۸۲)
۲۰. مطهری، مرتضی، سیری در نهج البلاغه، دفتر انتشارات اسلامی تجدید چاپ تابستان (۱۳۸۱)
۲۱. محمدی، سید داوود و مهرابی زاده هنرمند، مهناز، ارتباط نگرش مذهبی با مکان کنترل و نقش جنسیت (۱۳۸۵)
۲۲. فصلنامه پژوهش‌های روانشناختی، دوره ۹، شماره ۳ و ۴، زمستان (۱۳۸۶)
۲۳. منوچهریان، محسن، هارمونی سلامت رهنمودهای سلامت جسم و روان، چاپ اول، نشر پارس کتاب، (۱۳۹۱)