

نقش دین در بهداشت روانی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نقش دین را در بهداشت روانی توضیح دهد.
- ۲- دیدگاه اسلام را در مورد انسان توضیح دهد.
- ۳- ساخت شخصیت انسان را از دیدگاه اسلام توضیح دهد.
- ۴- نقش اصول و آموزش‌های اسلامی را در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان توضیح دهد.
- ۵- نقش دین را در به‌وجود آمدن شادی و سرور خاطر بازنماید.
- ۶- نقش دین را در بهبود روابط اجتماعی بیان کند.
- ۷- تأثیر دین در درمان بیماری‌های روانی را توضیح دهد.

نقش دین در بهداشت روانی

دین قدیمی‌ترین وسیله‌ی دفاع و حمایت بشر در تمام ابعاد زندگی است و اهمیت آن در بهداشت روانی و تعلیم و تربیت ثابت شده است. به این وسیله یکی از انتظاراتی که جامعه از فرد رشد یافته دارد این است که دارای ایمان و اعتقاد دینی باشد و از دستورات آن پیروی نماید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، عوامل متعددی در تأمین سلامت روانی انسان دخالت دارند. یکی از این عوامل احساس امنیت روانی است، که خود تحت تأثیر عوامل گوناگون، از جمله مقبولیت اجتماعی حاصل می‌گردد. حال اگر بخواهیم بدانیم چگونه این تأیید اجتماعی برآورده می‌شود لازم است به داشتن ایمان دینی، که یکی از ویژگی‌های روانی انسان بالغ است، توجه داشته باشیم. جامعه، افراد با ایمان و دارای محاسن اخلاقی را افراد قابل اعتمادی می‌داند و به آن‌ها ارجح می‌گذارد. افراد با ایمان ظرفیت روانی بالایی دارند و بهتر می‌توانند بر فشارهای روانی غالب آیند و از بروز ناهنجاری‌ها جلوگیری کنند. افراد در دوران نوجوانی دارای تمایلات دینی هستند و با این گرایش سعی در تخفیف تضادها و ناراحتی‌های درونی خود دارند. چنان‌چه در این دوران گرایش‌های دینی نوجوانان از سوی

خانواده و اجتماع تقویت شود و رعایت اصولی قوانین دینی به آن‌ها آموزش داده شود گام مؤثری در تأمین بهداشت روانی آنان برداشته خواهد شد.

البته گاهی اوقات ممکن است نوجوان به شک و تردیدهای زیادی در مورد مسائل دینی برسد که این مسئله نیز باعث تضادهای زیاد درونی می‌شود و موجب آشفتگی خواهد شد. لازم است که این‌گونه نوجوانان را با هدایت و ارشاد به یک اعتقاد دینی قوی و یک فلسفه‌ی زندگی منطقی پای‌بند نمود و باعث رهایی آن‌ها از تضادهای درونی شد.

بسیاری از علما و فلاسفه اعتقاد دارند که تنها چیزی که می‌تواند مانع خواهش‌های نفسانی گردد قدرت و نیروی ایمان و معتقدات دینی است.

افراد متدین در مقابل مشکلات و حوادث نمی‌هراسند و با اراده‌ای قوی و شجاعت زیاد صبر و شکیبایی و تحمل را پیشه می‌کنند و با علم و ایمان به حل مشکل می‌پردازند.

حضرت علی (ع) نیز فرموده‌اند: «شخص با ایمان هم‌چون کوه استوار است و تندباد حوادث او را تکان نخواهد داد» فرد با دین و ایمان در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی مصونیت دارد و سعی می‌کند براساس تعقل منطقی به حل مسئله‌ی خود بپردازد.

امام جعفر صادق (ع) برای شخص با ایمان صفاتی ذکر نموده‌اند. داشتن این صفات بسیار کمک می‌کند تا افراد در برابر آسیب‌های روانی - اجتماعی مقاومت کنند. پاره‌ای از این صفات عبارت‌اند از:

- ۱- متانت و استواری در برابر حوادث؛
- ۲- صبر و شکیبایی در گرفتاری‌ها؛
- ۳- شکرگزاری در نعمت؛
- ۴- قناعت به روزی‌ای که خداوند داده است؛
- ۵- روا نداشتن ستم بر دشمنان؛
- ۶- تحمیل نکردن خود بر دوستان؛
- ۷- تأمین آسایش دیگران با تحمل سختی‌ها.

نقش اصول و مقررات اسلامی در بهداشت روانی

از آن‌جا که اسلام انسان را موجودی عاقل و دارای اراده و حق انتخاب، معرفی می‌کند

۱- از محمد یعقوب کلینی در کتاب «اصول کافی»

و رعایت اصول و مقررات اسلامی در گرو داشتن شخصیت سالم و زمینه‌ی تربیتی - دینی است، از این رو در ابتدای این بحث نظر اسلام را در مورد انسان و شخصیت او بیان می‌نماییم و سپس به نکات آموزش و تربیت اسلامی برای حفظ بهداشت روانی می‌پردازیم.

دیدگاه اسلام در مورد انسان

از نظر اسلام، انسان فطرتاً دارای دو نیروست. یکی از این نیروها جنبه‌ی انسانی دارد و می‌تواند فرد را به کمال و ترقی برساند و نیروی دیگر حیوانی است و می‌تواند موجب لغزش و خطا در انسان گردد. انسان سالم از دیدگاه اسلام، فردی است که نیروی انسانی او بر نیروی حیوانی اش غلبه داشته باشد.

انسان سالم دارای جنبه‌ی ادراکی بسیار قوی است، که با جنبه‌ی ادراکی موجودات دیگر متفاوت است. او در سایه‌ی این ادراک و تفکر و به یاری نیروی تعقل به شناخت عقلانی از محیط پیرامونی خود نایل می‌گردد.

نعمت «عقل» از دیدگاه اسلام بسیار ارزشمند است و در واقع اسلام، انسان را موجودی عاقل، پیچیده و چندبعدی، که دارای ویژگی‌های زیر است، معرفی می‌نماید:

- ۱- به کسب علم و دانش مایل است.
- ۲- گرایش برای به دست آوردن ارزش‌های اخلاقی دارد.
- ۳- طالب کمال و جمال است.
- ۴- به پرستش و تقدیس خداوند تمایل دارد.
- ۵- دارای عقل، اراده، مسئولیت و اختیار است.

مطالعه آزاد

تعریف ویژگی‌های فوق به شرح زیر است:

۱- از دیدگاه اسلام، انسان دارای غریزه‌ی جست‌وجوگری، تحقیق و کسب حقیقت است. دانستن و آگاهی داشتن برای انسان لذت‌بخش و خوش‌آیند است. گریز از جهالت و نادانی و پذیرفتن آنچه او را به طرف عالم بودن سوق دهد، در ذات انسان است.

۲- انسان برای به دست آوردن ارزش‌های اخلاقی در تلاش است و فطرتاً به

اجرای کارها و اعمالی تمایل دارد که نیت خیر اخلاقی در آنها مستتر است.

۳- انسان زیبایی را دوست دارد و این شامل زیبایی ظاهر و زیبایی باطن می‌شود. او در حال تلاش و کوشش است تا در جهت بهتر شدن، پیشرفت، ترقی، رشد و رسیدن به کمال قدم بردارد. تکامل از جنبه‌های مختلف، مانند تکامل عقلی، تکامل عاطفی، تکامل اجتماعی و فرهنگی برای او معنای خاصی پیدا می‌کند. تغییر و تحول در این جهت برای او هدف بزرگی محسوب می‌شود.

۴- پرستش مبدأ یکی از اصیل‌ترین ابعاد وجودی انسان به حساب می‌آید و این خود بعد معنویت او را تشکیل می‌دهد. پرستش جزو فطرت انسان است و «حسّ پرستش که احياناً از آن به حس دینی تعبیر می‌شود در عموم افراد بشر وجود دارد.»^۱

۵- اسلام، انسان را بیش‌تر تابع عقل و اراده‌ی خود می‌داند تا تابع عوامل دیگر. اسلام معتقد است چنان‌چه انسان اراده نماید می‌تواند به محیط خود غلبه کند. از این‌رو تکالیف و وظایفی را تعیین نموده و انسان موظف است آنها را اجرا کند. اسلام «عقل را قدرت شناخت، اراده را مجری وجود، اختیار را آزاد بودن نسبی و مسئولیت را قبول تعهد در انسان دانسته و معتقد است، که اگر انسان در این زمینه‌ها تقویت و ارشاد گردد، می‌تواند موجودی متعالی، والا، معنوی و سالم گردد.»^۲

ساخت شخصیت انسان از دیدگاه اسلام

اسلام، شخصیت انسان را شامل سه قسمت می‌داند که به‌طور فطری و ذاتی در وجود هر فرد قرار دارد و هریک وظایف مشخصی را بر عهده دارند. این سه قسمت عبارت‌اند از:

۱- نفس اماره

۲- نفس لوّامه

۳- نفس مطمئنّه

۱- نفس اماره: طبیعت و فطرت حیوانی انسان است. هدف نفس اماره ارضای تمایلات و

۱- از استاد مرتضی مطهری در کتاب «انسان در قرآن»

۲- از دکتر سعید شاملو در کتاب «مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت»

نیازهای جسمانی و روانی است. این تمایلات چنانچه با عقل و اراده و اخلاق کنترل گردند مشکلی برای انسان به وجود نمی آید ولی اگر این تمایلات به صورت افراطی درآیند و قوهی عقل و اخلاق را تحت الشعاع قرار دهند روان فرد دچار آسیب می شود و به بیماری روانی و اختلال شخصیت مبتلا می گردد و نابودی خود و اجتماعش را به دنبال دارد.

۲- **نفس لوّامه**: تمام نیروهای بالقوه ای است که در انسان وجود دارد و او را به طور عقلانی و منطقی راهنمایی می کند تا بتواند بر تمایلات حیوانی خود غلبه کند و در محدوده ای، که عقل تعیین می نماید، به آن ها پردازد.

۳- **نفس مطمئنّه**: قسمتی دیگر از فطرت بشر است که به فطرت انسانی نام گذاری شده است. نفس مطمئنّه انسان را به عالی ترین درجه از فطرت خود می رساند. رعایت دستورهای دینی، مانند نماز خواندن، روزه گرفتن و... فعالیت هایی هستند که از نفس مطمئنّه سرچشمه می گیرند و سلامت واقعی انسان در گرو اجرای این فعالیت هاست.

نقش اصول و آموزش های اسلامی در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

دوران کودکی زیربنای رشد هر فرد را تشکیل می دهد و تأمین بهداشت روانی هر فردی بستگی زیاد به نحوه ی فرزند پروری او دارد. دین اسلام که فلسفه زندگی را رسیدن به رشد و کمال می داند آموزش های مفید و مؤثری را در مورد فرزند پروری ارائه داده است، که رعایت آن نکات می تواند گام بسیار مؤثری در تأمین بهداشت روانی آنان باشد.

در همین زمینه پیشوایان اسلام تأکید داشته اند که چنانچه در دوران کودکی فرد آموزش های لازم را ببیند این آموزش های تکاملی می تواند به بهره وری مفید در دوره ی بزرگ سالی منتهی گردد. دین اسلام رعایت معیارهای اسلامی را در امر فرزند پروری به عنوان یکی از وظایف والدین مطرح نموده است. حضرت سجاد (ع) برای هر فرد در زندگی روزمره ۵۱ وظیفه معین فرموده اند. یکی از وظایف ذکر شده، حق فرزند بر پدر است. «حق فرزند این است که بدانی او قسمتی از وجود تو است، و جزئی از درخت هستی تو است. در این جهان خوبی و بدی او به تو ارتباط پیدا می کند. تو درباره ی آن چه نسبت به او مسئولیت پذیر شده ای مورد سؤال قرار خواهی گرفت» بنا بر فرموده ی آن حضرت وظایف پدر نسبت به فرزند عبارت اند از:

۱- تربیت و آداب آموزی او؛

۱- نقل از کتاب «اصول بهداشت روانی»، دکتر سیدابوالقاسم حسینی

۲- دلالت او بر خداشناسی؛

۳- یاری کردن به او در راه اطاعت از خداوند.

والدین در این سه مورد مسئولیت زیادی دارند و چنانچه در اجرای این وظیفه‌ی مهم کوتاهی نمایند مورد بازخواست قرار خواهند گرفت.

پیامبر اکرم (ص) به داشتن مسئولیت در مقابل فرزندان تأکید فراوان داشته‌اند و والدین را به‌طور اختصاصی موظف و مسئول فرزندان خود می‌دانند. هم‌چنین رسول اکرم می‌فرماید: «پدران باید برای فرزندان خود نام نیکو و خوب انتخاب کنند و به آن‌ها قرآن بیاموزند و آن‌ها را به پاکی و پاکدلی پرورش دهند»^۱.

از وظایف دیگر والدین در مقابل فرزندان این است که با آن‌ها با مهربانی و عطف رفتار نمایند. پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «آن کس که فرزند خود را بیوسد، حسنه‌ای در نامه عمل او ثبت خواهد شد و آن کس که فرزند خود را شاد کند خداوند در قیامت او را مسرور می‌نماید»^۲.

هم‌چنین پیشوایان اسلام، به والدین توصیه کرده‌اند که طبق دستورالعمل کلی زیر مسائل مختلف را در هر سنی به‌صورت تدریجی به کودکان خود بیاموزند:

۱- تا ۷ سالگی کودکان را برای بازی آزاد بگذارند و محدودیتی برای آن‌ها قایل نشوند.

۲- از ۷ تا ۱۴ سالگی خواندن و نوشتن و مسائل وابسته‌ی به آن را به آن‌ها بیاموزند.

۳- از ۱۴ سالگی به بعد آن‌ها را با مسائل فقهی و حقوقی اسلامی آشنا سازند.

پیشوایان اسلام به رعایت مساوی حقوق کودکان در خانواده و پرهیز از تبعیض و رفتار پرخاشگرانه و خصمانه تأکید نموده‌اند. زیرا تبعیض بین کودکان باعث بروز حالات حسادت و کینه خواهد شد و حس انتقام‌جویی را در آن‌ها تقویت می‌نماید.

پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: «فرزندان را گرامی دارید و با آن‌ها مؤدبانه رفتار نمایید که این امر خود باعث حفظ شخصیت کودک می‌گردد»^۳.

در دستورات اسلامی آمده است که هیچ‌گاه به فرزندان دروغ گفته نشود و بزرگ‌سالان در صحبت‌های خود توجه به سخنان خود داشته باشند. زیرا فرزندان رفتار و کردار والدین را یاد می‌گیرند و از آن‌ها تبعیت می‌کنند. در مورد وعده‌هایی که والدین به فرزندان خود می‌دهند تأکید شده است که حتماً به وعده‌های خود عمل نمایند.

۱- نهج‌الفصاحه - صفحه ۱۸۷

۲- اصول کافی - جلد ۶

۳- مکارم‌الاخلاق - صفحه ۱۱۳

از دیدگاه اسلام لازم است در رفتار با کودکان به نکات زیر توجه شود:

- ۱- توقعات والدین از فرزندان، باید در حد توانایی آنها باشد.
- ۲- باید، از سرزنش نمودن و حقیر شمردن آنها پرهیز کند.
- ۳- از ستیزه‌جویی با فرزندان اجتناب ورزند.
- ۴- از افراط و تفریط در امور مختلف پرهیز کند و جانب تعادل رفتاری را مراعات نمایند.

نقش دین در پیش‌گیری از بیماری‌های روانی

از نظر روان‌شناسی اکثر بیماری‌های روانی، که ناشی از فشارهای روانی و مشکلات و ناملایمات زندگی است، در میان افراد دینی کم‌تر دیده می‌شود. هرچه ایمان افراد قوی‌تر و محکم‌تر باشد در مقابل بیماری‌های روانی مصون‌تر هستند «از این رو یکی از عوارض زندگی عصر ما که در اثر ضعف ایمان‌های دینی پدیده آمده، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است»^۱.

از گفتار بالا چنین استنباط می‌شود که ایمان دینی نقش بسیار مهمی در بالا بردن مقاومت روانی انسان‌ها دارد. همان‌طور که قبلاً ذکر شد، هرچه افراد از لحاظ ظرفیت و مقاومت روانی در مرتبه‌ی بالاتری قرار داشته باشند، کم‌تر دچار آسیب‌دیدگی‌های روانی و اجتماعی می‌گردند و اصل بهداشت روانی نیز بر این پایه استوار است که چگونه می‌توانیم از ایجاد و بروز بیماری‌های روانی پیش‌گیری کنیم. پس این مهم در گرو داشتن اعتقاد و ایمان دینی تحقق می‌یابد.

چگونگی تأثیر دین بر انسان

برای آشنایی با این مسئله که چگونه دین و مذهب مانع از ایجاد بیماری‌های روانی می‌گردند، لازم است به نکاتی که به تأثیر دین بر انسان مربوط است توجه کافی مبذول داریم:

الف - شادی و سرور: یکی از تأثیرات دین بر انسان ایجاد شادی و سرور است که خود خصوصیات زیر را در انسان پرورش می‌دهد.

۱ - خوش‌بینی: انسان خوش‌بین نسبت به محیط پیرامون خود نگرش مثبت دارد. وقایع را با دید مثبت تفسیر می‌کند و از بدبینی و بدگمانی به دور است. فرد خوش‌بین آفرینش را هدفدار و هدف را متضمن خیر و تکامل می‌داند. چنان‌چه مشکل یا مسئله‌ای برایش ایجاد شود، سعی می‌کند با خوش‌بینی و تلاش و امیدواری به حل مسئله و مشکل خود پردازد. کسی که زندگی را با بدبینی

۱- کتاب مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی «انسان و ایمان»، تألیف استاد شهید مطهری

می‌نگرد، دیگران را مسئول مشکلات خود می‌داند و درونش آکنده از عقده و کینه است و روحیه‌ی پرخاشنگری در او بالا می‌گیرد. امروزه ثابت شده است که تجربیات بد زندگی و نگرش منفی در افراد می‌تواند آن‌ها را به نوعی بیماری روانی به نام «حالت پارانوئید»^۱ مبتلا سازد.

این بیماری جنبه‌ی توارثی ندارد و در اثر اتفاقات محیطی و دید منفی افراد حاصل می‌گردد. در نتیجه فرد به سوءظن شدید و بدبینی دچار می‌گردد. هم‌چنین افرادی که به بیماری «افسردگی» مبتلا هستند در طرز تفکر خود دچار مشکل شده‌اند. به این معنی که چون تفکر منفی داشته‌اند افسرده گشته‌اند. طرز تفکر منفی و بدبینی می‌تواند انواع دیگر بیماری‌های روانی را ایجاد نماید. چنان‌چه افراد بتوانند با خوش‌بینی و گرایش مثبت وقایع را تفسیر کنند و دیگران را سبب مشکلات خود ندانند، بلکه خود را مسئول خویشتن بدانند و جهان را همدفدار تلقی کنند و از یاد خداوند غافل نباشند، عوامل و فشارهای زندگی آن‌ها را دگرگون و بیمار نمی‌کند و ایمانشان، مانع تأثیر فشارهای روانی بر آن‌ها می‌گردد.

قرآن کریم در این مورد می‌فرماید: «هر کس از توجه و یاد من روی برگرداند زندگی تنگ و پر از فشار خواهد داشت»^۲.

۲- روشن‌دلی: جهان در نظر فرد با ایمان پوچ و تاریک نیست بلکه ایمان، فضای روح او را روشنایی می‌بخشد، به طوری که در سایه‌ی نور حق و حقیقت زندگی خواهد کرد و دچار مشکل روانی نخواهد شد.

۳- امیدواری: فرد با ایمان معتقد است که تلاش نیکو و پسندیده‌ی او بی‌نتیجه نخواهد ماند و نتیجه‌ی خوب در اثر تلاش خوب به‌دست می‌آید و خداوند افراد شایسته و ناشایست را یکسان نمی‌نگرد. از این‌رو، با امیدواری و اطمینان به تلاش و حرکت می‌پردازد. چنین خصلتی، یعنی داشتن حس امیدواری در انسان، روحیه‌ی استقامت، بردباری و مقاومت را تقویت می‌نماید.

۴- آرامش خاطر: انسان فطرتاً در جست‌وجوی آرامش است. این آرامش درونی زمانی به‌وجود می‌آید که انسان در درونش دچار تضاد نباشد و به عبارتی تکلیفش با خود روشن باشد. یکی از ویژگی‌های فرد مؤمن این است که آرامش خاطر داشته باشد و شک و تردید و اضطراب را از خود دور سازد.

اضطراب هیجانی است که پایه و زیربنای همه‌ی بیماری‌های روانی است و یکی از دلایل به‌وجود آمدن آن متعادل نبودن تمایلات درونی فرد است و چنین فردی در حالت تردید و بلا تکلیفی به‌سر می‌برد.

۱- Paranoid state

۲- و من اعرض عن ذکری فان له معیشة ضنکا، سوره‌ی طه، آیه‌ی ۱۲۴

در نتیجه‌ی این وضعیت، حالت بی‌قراری و ناآرامی در او ایجاد می‌گردد. دین تکلیف تمایلات انسان و نحوه‌ی ارضای نیازهای او را مشخص می‌نماید. حد و مرز آزادی و برخورداری از لذات را کاملاً معین می‌کند. افراد با ایمان با توسل به این حد و مرز شرعی، بین ابعاد گوناگون شخصیت خود وحدت ایجاد می‌کنند و به آرامش خاطر می‌توانند رسیدند. لازمه‌ی تأمین بهداشت روانی است نایل می‌آیند.

۵- برخورداری بیش‌تر از برخی لذت‌ها: ایمان دینی در افراد، لذات معنوی ایجاد می‌نماید که به مراتب قوی‌تر و دیرپاتر از لذات مادی است. مثلاً برای فرد با ایمان هیچ لذتی بالاتر از عبادت و پرستش خداوند نیست. هم‌چنین پرداختن به کارهای خیرخواهانه و خداپسندانه که جنبه‌ی عبادی دارد، لذت معنوی فرد را مضاعف می‌گرداند. وقتی افراد از خود و عملکردشان رضایت داشته باشند، خودشان را دوست دارند. برای خود ارزش و احترام قائل‌اند. چنین افرادی احساس خودکم‌بینی نمی‌کنند و این خود به ظرفیت روانی و مقاومت روانی بالاتری می‌انجامد.

ب- بهبود روابط اجتماعی: به‌طور کلی بشر، اجتماعی خلق شده است و ارتباط برقرار نمودن با دیگران جزو نیازهای او محسوب می‌شود. غرایز اجتماعی انسان، به گفته‌ی استاد مرتضی مطهری، به‌صورت یک سلسله «تقاضا» در باطن انسان وجود دارد که تعلیم و تربیت در رشد و شکوفایی و پرورش آن‌ها نقش به‌سزایی دارد.

انسان زمانی یک زندگی سالم اجتماعی خواهد داشت که بتواند با دیگران ارتباط اجتماعی سالم برقرار نماید و در ارتباط با دیگران رشد کند و به دیگران اعتماد داشته باشد و خود را متعهد و مسئول اجتماع خویش بداند. اعتقادات دینی، به بهبود روابط و مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند.

تأثیر دین در درمان بیماری‌های روانی

مطالعه‌ی آزاد

«آن‌چه به بشر امروز و به طریق اولی بشر فردا وحدت و جهت می‌بخشد و آرمان مشترک می‌دهد و ملاک خیر و شرّ و باید و نباید او می‌گردد، فلسفه‌ی زندگی انتخابی آگاهانه، آرمان‌خیز، مجهز به منطق و به عبارت دیگر یک ایدئولوژی جامع و کامل است.»^۱

۱- انسان و ایمان، تألیف استاد مطهری

از نیازهای اساسی انسان داشتن فلسفه‌ی زندگی است که با آن بتواند «خوب و سالم» زندگی نماید. اسلام که مکتبی است جامع و واقع‌گرا، به تمامی نیازهای انسانی اعم از دنیایی یا آخرتی، جسمی و روانی، عقلی و فکری و یا احساسی و عاطفی، فردی یا اجتماعی توجه خاص نموده و با توجه به آن نیازها فلسفه‌ی زندگی را برای بشر توضیح داده است و آنچه را که موجب لغزش اندیشه می‌گردد و انسان را رنجور می‌سازد، برشمرده است. بر هر فرد مسلمانی واجب است که از دستورهای دینی خود، که همگی آن‌ها در جهت ترقی و کمال است، پیروی نماید و از آنچه موجب خطا و گمراهی و سرانجام بیمار شدن است، پرهیز کند.

چنانچه فرد، فلسفه‌ی زندگی جامع و واقع‌گرایی (که بتواند خوب و سالم زندگی کند) نداشته باشد، به تدریج تحت تأثیر نفس اماره - نفسی که صرفاً تمایلات و گرایش‌های لذت‌جویانه دارد - قرار می‌گیرد و اسیر هوا و هوس‌های نفس خویش می‌شود و به ورطه‌ی بیماری کشانده خواهد شد.

امروزه بسیاری از متخصصان دریافته‌اند که دین در درمان بیماری‌های روانی مؤثر است. «دین‌درمانی» یکی از شاخه‌های درمان بیماری‌های روانی شناخته شده است. در جهان اسلام به‌ویژه در کشور ایران اسلامی، روان‌شناسی اسلامی در پرتو دستورات مذهبی و با استمداد از قرآن کریم، روش‌های مناسبی را برای تسکین و درمان مشکلات روانی معرفی می‌نماید، که در زیر به آن‌ها می‌پردازیم:

۱- درمان از طریق ذکر و یاد خدا: «آگاه باشید، با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»، یکی از بهترین روش‌های درمان، ذکر و یاد خداست زیرا ذکر، قلب‌ها را جلا می‌دهد و ترس و نگرانی را می‌زداید و احساس امنیت درونی را در فرد به وجود می‌آورد. به عبارت دیگر ذکر خداوند، ترس را به امنیت، دشمنی را به محبت و اضطراب را به آرامش تبدیل می‌نماید. گفتنی است حتی کسانی که زمینه‌هایی برای ابتلا به بیماری‌های روانی دارند با این روش می‌توانند خود را از آسیب‌های محیطی حفظ نمایند.

اگر انسان را موجودی دوبعدی (خاکی و افلاکی) یا مادی و معنوی بدانیم، زمانی از نظر روانی در سلامتی به سر می‌برد که بعد معنوی او بر بعد مادی اش غلبه داشته باشد. فردی که با ذکر و یاد خدا زندگی خود را می‌گذراند در تمامی اعمال خود خدا را در نظر می‌گیرد و برای رضایت او به کارهای خیرخواهانه و عام‌المنفعه اقدام می‌کند و از این طریق بعد معنوی او تقویت می‌گردد.

برای نمونه، فرد افسرده که یأس و ناامیدی سراپای وجودش را فراگرفته است، تصور می‌کند که هیچ‌کس او را درک نمی‌کند اما همین فرد، در کنار خدا، احساس آرامش دارد و همواره خداوند را با خود همراه می‌داند، به حدّی که در تنهایی نیز او را رها نخواهد ساخت. خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است:

«پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم.»^۱

رسول گرامی اسلام (ص) فرموده‌اند: «ذکر و یاد خدا شفابخش دل‌هاست»^۲ «ذکر به صورت دسته‌جمعی» نیز در روش‌های اسلامی برای مبارزه با مشکلات روانی پیشنهاد شده است. ذکر دسته‌جمعی تصمیم و اراده را تقویت می‌نماید. انسانی که خود را ضعیف و ناتوان احساس می‌کند در جمع خواهران و یا برادران دینی خود احساس نیرو و قدرت می‌کند و اراده‌ی او تقویت می‌گردد.

۲- درمان از طریق خواندن قرآن و دعا: «و نازل می‌نمایم در قرآن آنچه را که شفای

دل و موجب رحمت الهی برای مؤمنین است و نمی‌افزاید ستمکاران را جز زیان»^۳. بنابراین، چنان‌چه نفس انسان به جانب مادی کشیده شود و اسیر هوا و هوس‌های مادی گردد دچار بیماری‌ای می‌شود که درمانش از طریق قرآن امکان‌پذیر است.

قرآن کریم به سبب این که شفاست روان آدمی را از مرض‌ها و انحرافات پاک می‌کند و فضایل را در صفحه‌ی دل جای‌گزین می‌نماید و به سبب رحمت بودنش، صحت و استقامت را بدان باز می‌گرداند. پس قرآن برای انسان هم شفا و هم رحمت محسوب می‌گردد.

شرط اجابت دعا این است که دعاکننده باید حقیقتاً و از اعماق درونش از خداوند بخواهد و این به آن معنی است که تنها بیان زبانی و ظاهری کفایت نمی‌کند. بنابراین، با دعا کردن و قرآن خواندن آرامش در دل‌ها ایجاد می‌گردد. فرد دعاکننده با الهام گرفتن از روش‌هایی که در قرآن کریم آمده است می‌تواند در برطرف نمودن حالات بیمارگونه‌ی خود کوشا باشد. او احساس می‌کند که در محضر خداوند می‌تواند آزادانه صحبت نماید و خطاهای خود را بیان کند، بدون این‌که مورد قضاوت اخلاقی قرار بگیرد. سپس با ستایش و تمجید از ذات پروردگار و صلوات فرستادن بر محمد و خاندان او، طلب بخشودگی می‌کند و از خداوند کمک بگیرد.

۱- فاذا ذرّونى اذکرکم، سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۴۸

۲- ذکر الله شفاء القلوب

۳- و نزل من القرآن ما هو شفاء و رحمة للمؤمنين و لا يزيد الظالمين الا خساراً، سوره‌ی بنی‌اسرائیل، آیه‌ی ۲

۳- درمان از طریق توبه کردن: در بعضی از بیماری‌های روانی دیده می‌شود که بیمار احساس گناه نسبت به اعمال گذشته خود دارد و خود را خطاکار می‌داند و گاهی نیز در درون خود احساس می‌کند که مستوجب مجازات و تنبیه است. بیمارانی هم که واقعاً مرتکب خطا و اشتباه و یا کاری که شرع و عرف آن را نمی‌پذیرد، نشده‌اند گاهی، در حد زیاد احساس گناه می‌نمایند. مثلاً فرد افسرده مرتباً به گذشته‌ی خود می‌نگرد و در تفسیر وقایع گذشته، خود را مقصر می‌داند و یا فرد وسواسی به‌طور ناخودآگاه خود را آلوده و گناهکار احساس می‌نماید و با انجام کارهای وسواسی و تکراری به نوعی خود را مبرا می‌سازد. بیماران دیگری هستند که از داشتن افکار و احساساتی که شرع نمی‌پذیرد احساس گناه شدیدی می‌نمایند و هم‌چنین گروه دیگری از بیماران اند که واقعاً اعمالی خلاف شرع و عرف مرتکب شده‌اند و از کرده‌ی خود پشیمان‌اند و به اضطراب و نگرانی شدید دچار شده‌اند. در چنین مواردی فرد باید با توسل به توبه و بازگشت به خداوند، احساس تطهیر روانی کند و خود را از شر اضطراب، نگرانی و گناه برهاند.

«توبه عبارت از ندامت و پشیمانی است و ندامت نیز یک پایگاه مثبت علم و آگاهی است، زیرا آدمی در این پایگاه درحال ستیز با هوس‌ها و انتخاب حد معتدل در امور و تمرین ورزشی، که اساس آن عزم و تدبیر و رعایت و مراقبت است، به سر می‌برد، که سرانجام آن بازگشت نفس به توازن و اعتدال است.»^۱

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید «جز این نیست که توبه و بازگشت از ناحیه‌ی خدا، کسانی را است که در عین ناآگاهی و نادانی و غفلت، گرفتار اعمال بد و نامطلوب می‌شوند»^۲. همان‌طور که گفته شد، توبه به معنی ندامت و پشیمانی است و فرد گناهکار به‌وسیله‌ی توبه به خداوند بازگشت می‌کند و از خطا و گناه دور می‌گردد و بر هوای نفسانی خود چیره می‌شود و حد اعتدال را در امور رعایت می‌نماید. در این صورت نفس خود را صیقل می‌دهد و با ظرفیت روانی بالاتر و عزمی راسخ‌تر گام‌های مؤثری در جهت خودسازی در پیش می‌گیرد و خود را درمان می‌نماید.

۴- درمان از طریق اصداد: در این نوع درمان، اشاره به این است که آن‌چه نفس انسان طلب می‌نماید و مایل به اجرای آن است، چنان‌چه از نوع تن‌آسایی و طفره رفتن از زیر بار مسئولیت و به‌کار نگرفتن عقل باشد، خود می‌تواند موجب انحراف و تباهی روان انسان گردد. بنابراین،

۱- نقل از کتاب «گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی» تألیف دکتر سیدمحمدباقر حجتی

۲- اما التوبة علی الله للذین يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون من قريب فالولئك يتوب الله عليهم و كان الله علیما حکیما، سوره‌ی

گفته‌اند در مواردی که انسان دچار تعارض می‌گردد باید آن‌چه را که ضد لذت‌های نفسانی آسیب‌زا است انتخاب نماید. عده‌ای از مریبان اسلامی پیشنهاد می‌نمایند که در شرایط تعارض، فرد باید از خود چنین پرسش نماید که کدام‌یک از موارد برای او منفعت معنوی بیش‌تری دارد و آن‌چه را خداپسندانه است انتخاب نماید. در این نوع درمان به درمان‌جو کمک می‌شود که خویشتن را شناسایی و لذات نفسانی خود را مشخص کند و در صورتی که آن لذات زیان‌بار باشد، در جهت ضد آن‌ها حرکت نماید. پرهیز از تمایلات نفسانی را پیشه خود سازد و با صبر و تحمل و شکیبایی و با توکل به خدای متعال فعالانه حرکت نماید.

به‌طورکلی می‌توان چنین نتیجه گرفت که پیشوایان اسلام در امر روان‌درمانی معیارهایی را ارائه می‌دهند که آدمی را به‌طرف یک زندگی توأم با امنیت روحی و آرامش در دنیا و آخرت هدایت می‌کند و در این راستا از اصول و مبانی قرآن کریم و سنت پیامبر (ص) استفاده می‌کنند و از آن‌ها الهام می‌گیرند. در روش دین‌درمانی، درمانگران از بیمار می‌خواهند که خود را از لذات و بهره‌های مخرب دنیوی رهایی بخشد و از جرم‌ها و گناهان خود توبه کند و هیچ ترسی را جز ترس از خداوند به خود راه ندهد و با الهام از قرآن کریم و روش‌های فرزندپروری، که ائمه‌ی اطهار فرموده‌اند، در ایجاد محیط مطلوب، گرم و صمیمی، که تمامی نیازهای فرد برطرف گردد، سعی کند. گاهی لازم است بیماران از دارو^۱ استفاده نمایند در چنین مواردی باید علاوه بر مصرف دارو با توکل به خداوند متعال و با اعتماد و اطمینان به درمانگر خویش به درمان خود بپردازند.

خودآزمایی فصل دهم

- ۱- نقش ایمان را در ایجاد احساس امنیت روانی توضیح دهید.
- ۲- نقش مذهب را در بهداشت روانی نوجوانان بیان کنید.
- ۳- امام جعفر صادق (ع) چه صفاتی را برای فرد باایمان ذکر نموده‌اند؟
- ۴- دیدگاه اسلام در مورد انسان را توضیح دهید.
- ۵- انسان چگونه به شناخت عقلانی می‌رسد؟
- ۶- از نظر اسلام، انسان تکامل یافته دارای چه ویژگی‌هایی است؟
- ۷- اجزای شخصیت انسان را از دیدگاه اسلام نام ببرید.

۱- داروهای اعصاب

- ۸- تفاوت بین نفس اماره و مطمئنه در چیست؟
۹- از نظر اسلام کدام یک از اجزای شخصیت انسان، نشانه‌ی کمال اوست؟ توضیح

دهید.

- ۱۰- امام سجاد (ع) در مورد حق فرزند بر پدر چه می‌فرمایند؟
۱۱- پیامبر اکرم (ص) در مورد مسئولیت والدین در قبال فرزندان چه می‌فرمایند؟
۱۲- از دیدگاه اسلام والدین در رفتار با کودکان به چه نکاتی باید توجه داشته باشند؟
۱۳- تأثیر مذهب در آرامش خاطر انسان را بیان کنید.
۱۴- چه زمانی انسان دارای زندگی اجتماعی سالمی خواهد بود؟
۱۵- روش‌های مؤثر در درمان معالجه مشکلات روانی را با استمداد از قرآن کریم نام

ببرید.

- ۱۶- با استمداد از روش‌های چهارگانه‌ی قرآنی، چگونه افراد افسرده و یا وسواسی می‌توانند برای بهبود حالات خویش اقدام نمایند.

فهرست منابع

- ۱- رشد و شخصیت کودک، تألیف گروه نویسندگان، ترجمه‌ی مهشید یاسایی، انتشارات نشر مرکز، ۱۳۷۶
- ۲- روان‌شناسی رشد، تألیف جیمز دبلیو. و ندرزندن، ترجمه‌ی دکتر حمزه‌ی گنجی، انتشارات بعثت، ۱۳۸۳
- ۳- اصول بهداشت روانی، تألیف دکتر سیدابوالقاسم حسینی، جلد اول، انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۶۳
- ۴- روان‌شناسی کودک، تألیف دکتر سیروس عظیمی، انتشارات بی‌نا، ۱۳۵۵
- ۵- بهداشت روانی، تألیف دکتر سعید شاملو، انتشارات رشد، ۱۳۶۹
- ۶- نظام حیات خانواده در اسلام، تألیف دکتر علی قائمی، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۶۳
- ۷- زمینه‌ی روان‌شناسی، تألیف ریتال اتکینسون، ریچارد اتکینسون و ارنست هلیگارد، ترجمه، زیر نظر و به ویراستاری دکتر محمدنقی براهنی، انتشارات رشد، ۱۳۶۶
- ۸- مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، تألیف دکتر سعید شاملو، انتشارات چهر، ۱۳۶۳
- ۹- روان‌شناسی تربیتی، تألیف دکتر علی شریعتمداری، انتشارات مشعل، ۱۳۴۴
- ۱۰- کودکان و نوجوانان بزهکار و ناسازگار، تألیف دکتر جاوید صلاحی، انتشارات گوتنبرگ، ۱۳۷۵
- ۱۱- وسواس و درمان آن، تألیف دکتر جمشید احمدی، انتشارات نوید شیراز، ۱۳۶۸
- ۱۲- مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، انسان در قرآن، تألیف استاد شهید مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، ۱۳۵۸
- ۱۳- مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی «زندگی جاوید یا حیات اخروی»، تألیف استاد شهید مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، ۱۳۵۸
- ۱۴- مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی «انسان و ایمان»، تألیف استاد شهید مرتضی مطهری،

انتشارات صدرا، ۱۳۵۷

۱۵- مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی «جهان‌بینی توحیدی»، تألیف استاد شهید مرتضی

مطهری، انتشارات صدرا، ۱۳۵۷

۱۶- روان‌شناسی شخصیت از دیدگاه اسلام، تألیف علی‌اصغر احمدی، انتشارات امیرکبیر،

۱۳۶۸

۱۷- اسلام در روان‌شناسی، تألیف محمد آل‌اسحاق، جلد ۱، انتشارات صدرا، ۱۳۶۹

۱۸- دین و روان، ویلیام جیمز، ترجمه‌ی مهدی قائمی، انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی،

۱۳۷۲

۱۹- بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی، تألیف ابوالقاسم حسینی، انتشارات

دانشگاه مشهد

۲۰- گامی فراسوی روان‌شناسی و بهداشت روانی در اسلام، تألیف محمدحسن شرفاوی،

ترجمه‌ی محمدباقر حجتی، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۳

۲۱- نیایش، تألیف دکتر علی شریعتی، انتشارات الهام، ۱۳۶۲

۲۲- روان‌کاوی و دین، اریک فروم، ترجمه‌ی آرمن نظریان، انتشارات پویش، تهران

۱۳۶۳

۲۳- سبب‌شناسی و درمان بیماری‌های روانی در قلمرو اسلامی، تألیف مرتضی منطقی،

انتشارات دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی، ۱۳۷۰

۲۴- روان‌شناسی و دین، تألیف یونگ - کارل گوستاو. ترجمه‌ی فواد روحانی، تهران

کتاب‌های جیبی فرانکلین، ۱۳۵۲

۲۵- بهداشت روانی، مؤلفان عزیزالله تاجیک اسماعیلی، علی‌اکبر قاسمی، (سال دوم

هنرستان) آموزش حرفه‌ای بهداشتی، کد کتاب ۵۳۶، سال انتشار ۱۳۷۵

۲۶- مهارت‌هایی برای زندگی، فهیمه فتحعلی لواسانی، ۵ جلد برای پیش از دبستان، چهارم

ابتدایی، پنجم ابتدایی، راهنمایی و متوسطه، ناشر، سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و

پیش‌گیری، ۱۳۸۲

۲۷- مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، مترجم، نگین عبدالله‌زاده، بازنویسی، فاطمه

قاسم‌زاده، ناشر، یونیسف، ۱۳۷۶

considerations, Edited by Saul Harrison, M.D. and John F. Mc Dermott, JR.,M.D.
international university press, Inc Newyork, 1980.

29- New Directions in childhood psychopathology. Volume 2 Deviations in
Development. Edited by Saul Harrison, M.D and John F. Mc Dermott, JR.M.D.
international university press, Inc Newyork, 1982.

30- Helping Troubled children Edited by Michale Rutter Cox & Wyman
Ltd, London, 1975.

31- Friendship and peer Relations in children phil Erwin; Manchester
Metropolitan university, ulc, 1993.

