

راه های درمان بیماری های اعصاب و روان از دیدگاه قرآن

مرضیه عارف *

چکیده

یکی از واقعیت های انکارناپذیر در زندگی دنیوی، بیماری های اعصاب و روان است. قرآن کریم جامع ترین و ارزنده ترین منبع ناب اسلامی است که در برخی از آیات آن به سلامت روانی و مبارزه با بیماری های اعصاب و روحی همچون اضطراب، استرس، افسردگی و... اشاره شده است. بیماری های اعصاب و روان معمولاً با تشویش یا یک احساس ناخوشایند و مبهم توأم با نگرانی همراه هستند، که معضلات زیادی برای انسان به وجود می آورند؛ لذا از آن جا که این بیماری های یکی از مهم ترین مشکلات مطرح در زندگی روزمره بشر هستند و آثار بسیار سوئی را در ارتباطات و زندگی افراد به وجود آورده اند ضروری دانسته شد، راه های درمان این بیماری ها از بطن آیات قرآن استخراج شوند و آنها را شناخت بر این اساس هدف اصلی از انجام این پژوهش بررسی راه های درمان بیماری های اعصاب و روان از دیدگاه قرآن می باشد که به روش توصیفی - تحلیلی انجام شده است. از جمله یافته ها و نتایج این پژوهش می توان گفت که راهکارهای قرآنی مقابله با بیماری های اعصاب و روان به دو دسته راهکارهای بینشی و رفتاری قابل تقسیم هستند. منظور از راهکارهای بینشی، برخاسته از بینش، دیدگاه، باور و گرایش افراد هستند مانند: تقویت ایمان و باورهای دینی و ذکر و یاد خداوند و... و راهکارهای رفتاری مانند: پرهیز از گناهان و رذایل اخلاقی.

واژگان کلیدی: درمان، بیماری، اعصاب، روان، قرآن.

* دانش آموخته سطح ۲، حوزه علمیه حضرت زینب (سلام الله علیها)، استان یزد.

مقدمه

یکی از مهم‌ترین موضوعات قرآنی توجّه به سلامت اعصاب و روان انسان است. شاید بتوان گفت که مهم‌ترین مشکلات و بیماری‌های روحی انسان در عصر کنونی، بیماری‌های اعصاب و روان هستند. برخی از دانشمندان، دوران کنونی را عصر این بیماری‌ها می‌دانند. بیماری اعصاب و روان عبارت است از واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد، تجربه می‌شوند. تغییرات می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است.

انسان در طول تاریخ همیشه دچار انواع اضطراب‌ها، استرس‌ها، ناآرامی‌ها و تشویش‌ها و انواع بیماری‌های اعصاب و روان بوده است و برای فرار از آنها به انواع اوراد و اذکار موجود در کتب دعا و مناسک مختلف و ... روی آورده است. در این میان قرآن مجید به عنوان کتاب زندگی و شفا دهنده بیماری‌های جسمی و روحی، روش‌هایی را برای پیشگیری، مقابله و درمان بیماری‌ها اعصاب و روان و ایجاد آرامش برای انسان ارائه داده است.

از آن‌جا که آرامش روانی، گمشده انسان است و انسان با تمام وجود در پی آن است و همچنین نظر به این که مسئله سلامتی و بیماری هم برای فرد و هم برای جامعه از اهم موضوعات بوده، لذا بشر به دنبال کشف راه‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های اعصاب و روان نیز بوده است. هم چنین این امر فقط مخصوص انسان‌های عادی نبوده، بلکه اولیای الهی هم انسان‌ها را به رعایت و حفظ سلامت اعصاب و روان سفارش نموده و به منظور شناسایی و راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها این چنینی راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند. یکی از این راهبردها بهره‌گیری از آیات نورانی قرآن به خصوص آیات با مضامین دعا در قرآن است. بر این اساس ضرورت دارد که این موضوع مورد پژوهش قرار گیرد.

به لحاظ پیشینه نظری مبارزه با بیماری های اعصاب و روان همیشه یکی از دغدغه های بشر در طول زندگی بوده و تاریخچه شناخت راه های مقابله با آن در قرآن را می توان همزمان با نزول آیاتی از قرآن در این زمینه دانست. در راستای دستیابی به پیشینه تجربی این موضوع به سایت های اینترنتی مختلفی از جمله: تبیان، حوزه، منادا، sid و ... مراجعه شد که برخی موارد مشابه عنوان فوق وجود داشت که به جهت رعایت اختصار به ذکر چند نمونه اشاره می شود: (۱) کتاب «طب قرآنی و بیماری های داخلی (بیماری های مغز و اعصاب)» تألیف: علی فلاحیان (۲) مقاله «روش های غلبه بر استرس (اضطراب) و ایجاد آرامش در قرآن و روایات» نوشته محمد صدقی الانق؛ این مقاله در پژوهش نامه معارف قرآنی در سال ۱۴۰۰ چاپ شده و روش های کاربردی مانند تلقین و گفتن اذکار خاص برای غلبه بر بیماریه ای اعصاب مانند استرس و اضطراب را نام برده است. (۳) مقاله «شیوه های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن کریم» نوشته: احمد باصری، حمید علوی و سید فردین رضایی؛ این مقاله در فصلنامه روانشناسی نظامی چاپ شده است و یازده شیوه در جهت ایجاد آرامش و رفع بیماری های اعصاب و روان را بررسی نموده است. وجه تمایز نوشتار حاضر با این کتاب و پژوهش در این است که در این نوشتار راه های قرآنی مقابله با بیماری های اعصاب و روان بررسی می شود در حالی که در سایر پژوهش ها و کتب این امر انجام نگرفته است. اکنون سؤال اصلی پژوهش این است که راه های درمان بیماری های اعصاب و روان از دیدگاه قرآن چه هستند؟

۱. مفهوم شناسی

در این قسمت از نوشتار برخی از واژه های پژوهش از نظر لغوی و اصطلاحی تبیین می شوند.

۱-۱. بیماری: کلمه «بیمار» در لغت از دو بخش (بی) و (مار) تشکیل شده است.^۱ این کلمه در لغت به معنای کسی است که مار ندارد و این بر مبنای باور ایرانیان باستان، یعنی فردی که سلامتی ندارد و ناسالم است در اصطلاح تعریفی که برای کلمه بیمار شده است نیز بیم از ترس دادن سلامتی می‌باشد.^۲ همچنین در اصطلاح به انحراف مزاج بر اثر تغییر وضع ساختمان یا عمل انساج مرض گفته می‌شود همچنین مرض یا بیماری به ناهنجاری در بدن گفته می‌شود که به علت ناراحتی، اختلال عملکردی یا تنش در بیمار یا سایر افراد مرتبط با او ایجاد می‌گردد.^۳

۱-۲. اعصاب: در لغت جمع عصب است، در اصطلاح به هر یک از رشته های طولانی که پیام هایی را بین مغز و قسمت های بدن حمل می کنند و شما را قادر به حرکت، احساس درد و... می کند اعصاب گفته می شود.^۴

۱-۳. روان: کلمه «روان» در لغت به معنای روح، جان است،^۵ در اصطلاح آمده است: «روان یا روح به معنای مبدأ حیات است که جاندار به وسیله ی آن قادر بر احساس و حرکت ارادی می شود و اگر خداوند وحی و قرآن را هم روح نامیده^۶ از این جهت است که نفوس مرده به وسیله آن حیات جاودانه و زندگی می یابند».^۷

^۱ - دهخدا، لغت نامه دهخدا، ذیل واژه بیمار.

^۲ - عمید، فرهنگ عمید، ذیل واژه بیمار.

^۳ - معین، فرهنگ لغت معین، زیر واژه مرض.

^۴ - دهخدا، همان کتاب، ج ۱، زیر واژه اعصاب.

^۵ - معین، همان کتاب، ص ۵۶۷.

^۶ - نحل: ۲۱ و شوری: ۲۵.

^۷ - طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۳، ص ۲۷۰.

۲. راه های درمان بیماری اعصاب و روان از دیدگاه قرآن

امراض روحی، رذائل و آلودگی های نفسانی، همچون امراض بدنی قابل معالجه هستند و راه شفا یافتن برای هر کسی که دچار امراض اعصاب و ناپاکی های روانی درونی است، به وسیله روش های قرآنی ممکن است. امنیت و سلامت روان و نداشتن بیماری عصبی نیاز اساسی انسان است. در این مورد آموزه های قرآنی و وحیانی از طرف خداوند متعال و آفریننده انسان، بر اساس نگاه جامع نگر و به لحاظ نیاز واقعی بشر به هدف تأمین سلامت و آرامش روان راه هایی را بیان نموده که در عمل نیز نتایج مثبت خود را نشان داده است و ایمان آورندگان حقیقی هرگز دچار بیماری های اعصاب و روحی ناشی از آن نمی شوند. راهکارهای قرآنی مقابله با این بیماری ها به دو دسته راهکارهای بینشی و رفتاری قابل تقسیم هستند. در این قسمت از نوشتار به معرفی این راهکارها پرداخته می شود.

۲-۱. راهکارهای بینشی مقابله با بیماری های اعصاب و روان

منظور از راهکارهای بینشی، راهکارهایی هستند که برخاسته از بینش، دیدگاه، باور و گرایش افراد در مقابله با اضطراب است. مهم ترین این راهکارها عبارتند از تقویت اعتقاد و باور به خداوند، تقویت ایمان و باور به معاد، تقویت ایمان و باور به حقانیت دین، پیامبر (ص) و اهل بیت (علیهم السلام) است، لذا در این قسمت از نوشتار به بررسی برخی از مهم ترین این راهکارهای بینشی در جهت درمان بیماری های اعصاب و روان پرداخته می شود.

۲-۱-۱. تقویت ایمان و باورهای دینی

حس آرامش و رضایت مندی در زندگی، احساس مطلوبی است که از ایمان و شناخت نسبت به مبدأ هستی حاصل می شود و این تحفه گران بها، موجب نیل انسان به سعادت دنیا و کمال مطلوب ابدی و درمان بیماری های اعصاب و روحی و روانی است. اما انسان عصر حاضر، برخلاف پیروزی هایی

و روانی، بدن را ضعیف و بیمار می‌کند. در بدن انسان در حین انجام فعالیت بدنی، تولید یک ماده‌ی شیمیایی از بدن به نام «سروتونین» بیشتر می‌شود. کاهش سروتونین در بدن با افسردگی مرتبط می‌باشد. ورزش طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می‌برد.^۱

^۱ - عسگری، آثار ورزش بر سلامت جسمانی و روانی، ص ۴.

نتیجه گیری

یکی از واقعیت‌های انکارناپذیر در زندگی دنیوی، بیماری‌های اعصاب و روان است. قرآن کریم جامع‌ترین و ارزنده‌ترین منبع ناب اسلامی است که در برخی از آیات آن به سلامت روانی و مبارزه با بیماری‌های اعصاب و روحی همچون، ناامیدی، پوچگرایی، اضطراب، استرس، افسردگی و... اشاره شده است. بیماری‌های اعصاب و روان معمولاً با تشویش یا یک احساس ناخوشایند و مبهم توأم با نگرانی همراه هستند، که معضلات زیادی برای انسان به وجود می‌آورند؛ انسان در طول تاریخ همیشه دچار انواع اضطراب‌ها، استرس‌ها، ناآرامی‌ها و تشویش‌ها و انواع بیماری‌های اعصاب و روان بوده است و برای فرار از آنها به انواع اوراد و اذکار موجود در کتب دعا و مناسک مختلف و ... روی آورده است. در این میان قرآن مجید به عنوان کتاب زندگی و شفادهنده بیماری‌های جسمی و روحی، روش‌هایی را برای پیشگیری، مقابله و درمان بیماری‌ها اعصاب و روان و ایجاد آرامش برای انسان ارائه داده است. لذا از آن جا که این بیماری‌های یکی از مهم‌ترین مشکلات مطرح در زندگی روزمره بشر هستند و آثار بسیار سوئی را در ارتباطات و زندگی افراد به وجود آورده اند ضروری دانسته شد، راه‌های درمان این بیماری‌ها از بطن آیات قرآن استخراج شوند و آنها را شناخت.

برخی از راهکارهای پیشنی مقابله با بیماری‌های اعصاب و روان عبارتند از: ۱. تقویت ایمان و باورهای دینی ۲. ذکر و یاد خداوند ۳. حسن ظن به خداوند و دوری از بدبینی. برخی از راهکارهای رفتاری درمان بیماری‌های اعصاب و روان عبارتند از: ۱. کنترل حالات و رفتارها و ایجاد تعادل ۲. پرهیز از گناهان و رذایل اخلاقی ۳. طبیعت گردی توأم با تفکر و اندیشه ۴. انجام اعمال صالح (تلاوت قرآن، مطالعه احادیث) و... ۵. انجام ورزش و فعالیت‌های جسمی.

فهرست منابع و مآخذ

- قرآن مجید. ترجمه محمدعلی رضایی اصفهانی.
- نهج البلاغه، ترجمه فیض الاسلام .
- صحیفه سجادیه، ترجمه صدرالدین بلاغی.
- ۱. آخوندی، مصطفی، جایگاه یأس و ناامیدی در ایستایی انسان‌ها، تهران: رشد، چاپ سوم، ۱۳۹۱.
- ۲. آلوسی، سید محمود، روح المعانی، تحقیق: علی عبدالباری عطیه، بیروت: دارالکتب العلمیه، چاپ اول، ۱۴۱۵.
- ۳. امینی، علیرضا، معارف، قم: تشر معارف، ۱۳۸۲.
- ۴. انصاریان، حسین، عرفان اسلامی، قم: دارالعرفان، چاپ اول، ۱۳۸۳ هـ.ش.
- ۵. برزگر شانی، یعقوب، بحران معنویت و راهکارهای هدایتی قرآن، مشهد: انتشارات مؤسسه ضریح آفتاب، ۱۳۶۸.
- ۶. بهاری همدانی، محمد، تذکره المتقین، انتشارات نهانندی، چاپ دوم، قم، ۱۳۷۶؛
- ۷. تمیز، محمد، چگونه تفریح کنیم؟، مجله پرسمان، تهران، شماره ۷۹، ۱۳۸۸ هـ.ش.
- ۸. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر موضوعی قرآن کریم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۵.
- ۹.، تفسیر تسنیم، قم: نشر اسراء، ۱۳۸۸ هـ.ش.
- ۱۰.، حق و تکلیف، قم: نشر اسراء، ۱۳۸۱؛
- ۱۱. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران: نشر امیرکبیر، ۱۳۷۷.
- ۱۲. رضایی اصفهانی، محمدعلی، پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، قم: نشر دارالکتب الاسلامی، ۱۳۸۸.
- ۱۳. سروش، محمدعلی، شعله های سرد (بررسی حسادت در قرآن)، چ دوم، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۶.

۱۴. سلطانی ، مریم و رضاعلی ، محمد باقر، مقاله "نقش ورزش در سلامت جسم و روح ، مجموعه مقالات قرآنی ، ج ۲ ، مشهد : نشر دانشگاه شاهد ، ۱۳۸۵.
۱۵. سیوطی ، عبدالرحمن ابن ابی بکر ، الدر المنثور فی تفسیر المأثور ، قم: نشر کتابخانه مرعشی نجفی، ۱۴۰۴
۱۶. صبوری؛ حسین. ورزش در اسلام. تهران. ۱۳۸۴.
۱۷. صدوق ، محمد بن علی ، الخصال ، قم : نشر جامعه مدرسین ، ۱۴۱۶ ،
۱۸. طباطبایی، سید محمدحسین، تفسیر المیزان، تهران: انتشارات اسلامی، ۱۳۷۶، هـ.ش.
۱۹. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، قم: نشر مکتبه النجفی مرعشی، ۱۴۰۳هـ.ق؛
۲۰. عباس نژاد، محسن، قرآن و طب، مشهد : موسسه انتشاراتی بنیاد پژوهشهای قرآنی حوزه و دانشگاه، چاپ اول، ۱۳۸۵.
۲۱. عسگری، سید جلال ، "مقاله آثار ورزش در سلامت جسمانی و روانی" ، ماهنامه ورزش خانواده ، تهران ، ۱۳۸۹.
۲۲. عمید، حسن، فرهنگ لغت عمید، تهران : نشر دانشگاه، ۱۳۸۲؛
۲۳. غروی نائینی، نهله، عوامل آرامش روح انسان در قرآن کریم، تهران: دانشور، ۱۳۸۰؛
۲۴. فخر رازی، محمد بن عمر، تفسیر کبیر (مفاتیح الغیب)، بیروت: دارالاحیاء التراث العربیه ، ۱۴۱۴.
۲۵. قرائتی ، محسن ، تفسیر نور، تهران : مرکز فرهنگی درسهای از قرآن ، ۱۳۸۲
۲۶. قرشی، سید علی اکبر، قاموس قرآن، تهران: بنیاد بعثت، چاپ سوم، ۱۳۷۷
۲۷. کلینی، یعقوب، اصول الکافی، بیروت: دارالعلم، ۱۴۰۷؛

۲۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۵.

۲۹. هاشمی رفسنجانی، اکبر، فرهنگ قرآن؛ قم: نشر بوستان کتاب، ۱۳۸۳.