

بسم الله الرحمن الرحيم

نقش باورهای دینی در سلامت روح و روان

سمانه صفری^۱

چکیده

سلامت روان و رضایت از زندگی یکی از ویژگی های فرد سالم است. بنابراین باید تلاش در جهت فراهم کردن یک بستر مناسب که علاوه بر سلامت جسمانی در آرامش درونی و سلامت روانی مؤثر است صورت گیرد. مشکلات روانی در ایجاد بیماری های جسمی نقش مهمی دارند بنابراین یکی از راههای اساسی و پر اهمیت که انسان میتواند به کمک آن از ابتلا به بیماری های جسمی، روانی، اجتماعی پیشگیری کند باورهای دینی است. دین با ساختارهای گوناگون موجب سلامت روانی فرد و جامعه میشود. در این مقاله مهمترین نقش باورهای دینی در حفظ سلامت روح و روان تحت عناوین ایجاد آرامش، افزایش اعتماد به نفس، شادمانی، خوش بینی، امیدواری، عفت و پاکدامنی، کاهش اضطراب، کاهش افسردگی، کاهش انحرافات و رضایتمندی در زندگی مورد بررسی قرار گرفته است.

کلیدواژه: آرامش درونی، باورهای دینی، سلامت روان، سلامت روح و روان، سلامت جسمانی

^۱ طلبه سطح دو، مدرسه فاطمه الزهرا (سلام الله علیها)، خفر

مقدمه

دین مجموعه ای از تعالیم و دستورالعمل هایی ست که خداوند به وسیله وحی و با واسطه پیامبران برای تأمین سلامت همه جانبه انسانها فرستاده است و از حقایقی است که در عرصه های گوناگون انسانی حضور جدی دارد. در حقیقت نزول قرآن برای اجرای دین می باشد، و اساسی ترین هدف و نقش دین بیرون آوردن مردمان از تاریکی های کفر و روش های باطل فکری و رفع موانع و سوق دادن آن به سوی ایمان و حیات طیبه است.

یکی از اهداف عالی انسان سلامتی است که در دین اسلام برای رسیدن به این هدف دستورات صریحی بیان شده است، زیرا با بدن سالم انسان میتواند برای آخرت خود ذخیره سازی کند. همان اندازه که سلامت و بهداشت جسم مورد تأکید است به همان اندازه سلامت روان دارای اهمیت است چون این روان آدمی است که در سلامت جسمانی نقش بسزایی دارد و موجب حرکت و قوت جسم است بنابراین سلامت روانی عبارت است از داشتن سازگاری کافی و احساس خوب بودن از دیدگاه روان شناختی متناسب با معیارهای قابل قبول روابط انسانی و جامعه. درباره موضوع مورد بحث کتاب ها و مقاله هایی نوشته شده است. از جمله کتاب "نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن" نوشته مصطفی محمدی بختیاری.

دراین کتاب نقش دین و آموزه های دینی در آرامش روح و روان را بررسی میکند. کتاب "بهداشت روان و نقش دین" نوشته سید علی مرعشی. موضوع این کتاب ارتباط دین با بهداشت روان و روانشناسی است.

مقاله "نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان" نوشته مهرداد نوابخش و حمید پوریوسفی. که ابتدا نقش دین و کارکردهای آن مورد بازبینی قرار گرفته سپس سلامتی و بهداشت روان توضیح داده شده و در انتها نقش اعتقادات مذهبی در خوب زیستن و چگونگی حفظ بهداشت

بیان شده است. سلامتی یکی از نعمت های الهی است که حفظ آن یکی از مسائل مهم در زندگی محسوب میشود و هرگونه خللی در آن مستقیماً در زندگانی انسان، اثرات بد خود را میگذارد.

دین و رفتارهای دینی ارتباط مثبت و مستقیمی با سلامت روانی انسان دارد، انسان های متدین نسبت به افراد دیگر کمتر به بیماری های روانی مبتلا میشوند و در صورت ابتلا سریع تر از دیگران درمان می شوند.

سوال اصلی که این پژوهش در صدد پاسخ به آن است، این است که باورهای دینی در حفظ سلامت روح و روان چه نقشی دارند؟

این مقاله برای پاسخ به این سوال ده مورد را به عنوان نقش باورهای دینی در حفظ سلامت روح و روان معرفی میکند که عبارتند از: ایجاد آرامش، افزایش اعتماد به نفس، شادمانی، خوش بینی، امیدواری، عفت و پاکدامنی، کاهش اضطراب، کاهش افسردگی و کاهش انحرافات و رضایتمندی در زندگی

ایجاد آرامش

آرامش به معنای حالت نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است و در برابر اضطراب و دلهره بکار می رود. آرامش معادل اطمینان نیز می باشد که در علم اخلاق به معنای اعتدال صفات و حالات انسان و ثبات شخصیتی می باشد.

آرامش از مهم ترین نیازهای انسان است که نقش بسیار مهمی در سعادت و سلامت روان انسان دارد. ایمان و باورهای دینی در دستیابی به آرامش روانی کمک کننده می باشند. (بریمانی آبکسری، مداخلات مذهبی در سلامت روان، ص ۱۷)

زندگی بشر همواره با فراز و فرودها، خوشی ها و کامیابی و شکست ها و ناکامی ها همراه است. اما ایمان به خدا و باور قلبی در نهاد آدمی مقاومت ایجاد میکند و تلخی ها را قابل تحمل میگرداند. فرد با ایمان میداند که هر چیزی در جهان حساب معینی دارد و اگر واکنش در برابر سختی ها و کمبود ها مطلوب باشد به نحو احسن از سوی خداوند متعال جبران میشود. (ماهنامه معرفت، ش ۷۵، ص ۱۵)

در تعالیم حیات بخش اسلام، ایمان به خدا اصلی ترین عامل برای رسیدن به قله آرامش محسوب میشود. حضرت علی (ع) در این باره می فرماید: «الایمان امان، ایمان یعنی امنیت و آرامش» (آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ج ۲، ص ۸۸) همچنین امام صادق (ع) می فرماید: «چون یکی از شما را غم و اضطراب در برگیرد، وضو بگیرد و به مسجد رود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را یاد کند که خداوند فرموده است از صبر و نماز یاری بجوید.» (طبرسی، تفسیر مجمع البیان، ج ۱، ص ۱۰۰)

یاد خدا قلب انسان را با طمأنینه آباد میگرداند و نمازگزار در سایه لطف پروردگار یقین می یابد که میتوان خیالات باطل را از خود دور کرد و از هیچ چیز نهرا سید. نبی اکرم (ص) فرموده اند: «مثل البيت الذی ی ذکر الله تعالی فیہ و البيت الذی لا ی ذکر الله فیہ مثل الحی المیت. مثل خانه ای که در آن از خدا یاد میشود و خانه ای که در آن ذکر از خدا به میان نمی آید، مثل زنده و مرده است.» (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۷) بنابراین تنها یاد و ذکر خداست که دل های مریض و روان های پریشان را مداوا میکند و آرامش واقعی را به ارمغان می آورد.

افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس در لغت به معنی خودباوری و خود اتکایی است و از نظر روانشناسی احترام و ارزشی که هر شخص برای خود قائل است و میزان اعتماد و باوری که به توانایی های خود دارد

اعتماد به نفس نامیده می‌شود که از اصلی‌ترین عوامل رشد شخصیت مطلوب است. (رازقیان، تاثیر اعتماد به نفس بر سلامت روان)

اعتماد به نفس پایه و اساس موفقیت افراد است. کسانی که در زندگی همواره شکست می‌خورند و عقب می‌افتند، مهم‌ترین علت آن نبود اعتماد به نفس است، زیربنای موفقیت اعتماد به نفس است و سایر طبقات آن بر اساس اعتماد به نفس ایجاد می‌شود. یکی از روان‌شناسان می‌گوید: "اعتماد به نفس باور به قابلیت‌های انسانی خویش است" (دی آنجلیس، اعتماد به نفس، ص ۲۰)

باور به توانمندی‌های خود، می‌تواند قاطعیت در برخورد را به همراه داشته باشد. کسی که اعتماد به نفس واقعی را در خود به وجود آورده است با قاطعیت می‌تواند کاری را انتخاب و آن را به اتمام برساند. اما کسی که توانایی‌های خود را باور نداشته باشد، نمی‌تواند آنگونه که می‌خواهد کارهایی را با قاطعیت انتخاب کند. هر روز در مورد انتخاب خود سؤال دارد که آیا این انتخاب بر اساس توانایی‌های من بوده است یا نه؟ به همین دلیل این گونه افراد، مناسب پذیرش مسئولیت‌های مهم نیستند. (افشاری، ارتباط میان اعتماد به نفس و سلامت روان)

یکی از مؤلفه‌های مؤثر بر اعتماد به نفس اعتقادات مذهبی است که رعایت آموزه‌های مذهبی باعث افزایش کارایی فرد می‌شود که بطور مستقیم با افزایش اعتماد به نفس رابطه دارد. باورهای مذهبی مانع ایجاد نگرشی منفی و در نتیجه ایجاد اختلال تفکر و بیماری‌های روانی در فرد می‌شود. کسی که اعتقاد دارد خدا همواره با اوست و به او کمک میکند، احساس مثبتی نسبت به خود و اطراف پیدا میکند و این خود باعث بهبود بسیاری از اختلالات روانی میشود بنابراین شخص دارای اعتماد به نفس واقعی، در مورد توانایی‌های خود دارای نگرش‌ها و احساسات مثبتی است و راحت‌تر و سریع‌تر از دیگران می‌تواند بر فشارهای حاصل از استرس غلبه کند که

۲. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالکلم، مصحح سید مهدی رجایی، قم، دارالکتاب الاسلامی، ۱۴۱۰ق

۳. آتابک، رضا، رابطه دینداری با رضایت از زندگی در بین دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فرهنگیان یاسوج در سال ۹۶_۹۵ سال دوم، شماره ۶، بهار ۱۳۹۶

۴. افشاری، حجت الاسلام و المسلمین محمدحسین، ارتباط میان اعتماد به نفس و سلامت روان، فروردین ۱۳۹۹

۵. اکبری، محمود، خوش بینی و بدبینی، قم، فتیان، ۱۳۹۰، ص ۹۵

۶. اکبری، محمود، عفت و پاکدامنی در اسلام، قم، فتیان، ۱۳۹۳، ص ۴۵، ۴۶

۷. اکبری، تقی؛ مهر اور گیگلو، شهرام، رابطه امید، رضایت از زندگی و عزت نفس و سلامت روان با نقش واسطه ای شناخت، فراشناخت و انگیزه پیشرفت در دانش آموزان، فصلنامه پژوهشی، زمستان ۱۴۰۰، دوره ۱۰، ش ۴

۸. اولسون، میتو؛ بی.آر.هرگنهان؛ مقدمه ای بر نظریه های یادگیری، ترجمه علی اکبر سیف، دوران، ۱۳۸۹

۹. بخشی پور رودسری، عباس؛ پیروی، حمید؛ عابدیان، احمد؛ بررسی رابطه میان رضایت از زندگی و حمایت اجتماعی با سلامت روان در دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هفتم، ش ۲۷ و ۲۸، پاییز و زمستان ۱۳۸۴، ص ۱۴۷

۱۰. بریمانی آبکسری، زهرا، مداخلات مذهبی در سلامت روان و ارتقاء آن در دوران بارداری بر پایه آموزه های اسلامی، (با همکاری مائده رضایی، یوسف مقدسی کوچکسرا، رحمت الله مرزبند، زینب حمزه گردشی) دوره یازدهم، شماره ۴، بهار ۱۴۰۱

۱۱. پریچت، پریس، خوش بینی پایدار، مترجم مهربانو عنقای، تهران، به تدبیر، چاپ اول،

۱۳۸۴، ص ۱۱

۱۲. پورسردار، نورالله؛ پورسردار، فیض الله؛ پناهنده، عباس؛ سنگری، علی اکبر؛ عبدی زرین، سهراب؛

تاثیر خوش بینی بر سلامت روان و رضایت از زندگی، دوره شانزدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۲

۱۳. جیمز سادوک، بنجامین؛ آلکوت سادوک، ویرجینیا؛ روئیز، پدرو؛ خلاصه روان پزشکی مترجم

دکتر فرزین رضاعی، انتشارات ارجمند، ۱۴۰۰

۱۴. حرعاملی، حسن، وسائل الشیعه، اسلامیه، ج ۴، سال ۱۳۹۲، ص ۵۰۳

۱۵. حسین چاری، مسعود؛ محمدی، مژگان؛ پیش بینی تاب آوری روان شناختی براساس اعتقادات

مذهبی در دانشجویان شهری و روستایی، روان شناسی معاصر، سال

دوم، شماره ۶، سال ۱۳۹۰، صص ۶۴-۶۲

۱۶. خاکپور، حسین؛ حسومی، ولی الله؛ گلی، مهرناز؛ ایرانمنش، اسماء؛ کارکردهای تربیتی امید و

نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن، فصلنامه اخلاق زیستی، سال سوم، شماره دهم،

زمستان ۱۳۹۲

۱۷. خطیب، شادی و شادمانی، ص ۴۷ و ۴۸

۱۸. دادستان، پریخ، روان شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، سمت، تهران، ۱۳۷۶

۱۹. دربان، الهام، چگونه بادرهای دینی بر سلامت روان اثرگذار است؟ پاییز ۱۳۹۸

۲۰. دی آنجلیس، باربارا، اعتماد به نفس، مترجم لقمان سرمدی، انتشارات سعید نوین، سال ۱۳۸۹

۲۱. دوستی، علی، نقش باورهای دینی در سلامت روانی افراد، تابستان ۱۳۹۸

۲۲. ذوقی پایدار، محمدرضا؛ نبی زاده، صفدر؛ زنده بودی، راحیل؛ روان شناسی دین رابطه میزان عمل به باورهای دینی با تاب آوری و خوش بینی در دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا، سال نهم، شماره دوم، پیاپی ۳۴، تابستان ۱۳۹۵

۲۳. رازقیان، لیلا، تاثیر اعتماد به نفس بر سلامت روان، آبان ۱۳۹۹

۲۴. رجبی، عباس، بررسی رابطه حجاب با سلامت روانی زنان، مجموعه شمیم یاس، شماره ۴۰، تیرماه ۱۳۸۵

۲۵. رجبی، عباس، حجاب و نقش آن در سلامت روان، مجله پیام زن، بهمن ۱۳۸۸

۲۶. رضادوست، کریم؛ حسین زاده، علی؛ مصطفایی دولت آباد، حلیمه؛ بررسی جامعه شناسی برخی از عوامل موثر بر میزان دینداری، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۰، ۱۳۹۰

۲۷. رضاعلی، محمدباقر؛ سلطانی بابوکانی، مریم؛ سخنوری، فاطمه؛ بررسی ارتباط کاهش آسیب های اجتماعی با سبک زندگی اسلامی، دومین کنگره ملی روان شناسی و آسیب های روانی-اجتماعی، ۱۳۹۶

۲۸. سبحانی نیا، حجت الاسلام و المسلمین محمد، نقش دین در کاهش ناهنجاری های اجتماعی، حوزه معاونت فرهنگی و تبلیغی دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم

۲۹. شجاعی، محمدصادق، دعا و سلامت روان، مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۹

۳۰. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، ناصر خسرو، ۱۳۸۴

۳۱. عرفانی فر، داوود، نقش دین و مذهب در پیشگیری و درمان بیماری ها، پژوهشکده

باقرالعلوم، بهار ۱۳۹۴

۳۲. عسگری، پرویز؛ صفرزاده، سحر؛ مظاهری، محمد مهدی؛ رابطه باورهای دینی و امید به زندگی با

سلامت معنوی، ص ۱۱

۳۳. فرانکلین، ساموئل اس، روان شناسی شادی، مترجمان علیرضا سهرابی، فرامز سهرابی، انتشارات

پندار تابان، ۱۳۹۲، ص ۲۶۱

۳۴. فکوری، الهام؛ پيله و رزاده، مطهره؛ افضل، شمسی؛ مصعب، قادری؛ ارتباط باورهای مذهبی با

عزت نفس در دانشجویان، مجله علوم پزشکی زانکو، تابستان ۱۳۹۴، صص ۶۰-۵۰

۳۵. کاظمی، زهرا، ارتباط مستقیم میان اعتقادات مذهبی و نشاط اجتماعی، خبرگزاری تسنیم،

اسفند ۱۳۹۱

۳۶. ماهنامه معرفت، شماره ۷۵، سال ۱۳۸۲، ص ۱۵

۳۷. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق

۳۸. محمدقاضی، حمید، اخلاق جنسی، ص ۱۹۱

۳۹. مرادی، منوچهر، رابطه شادی بر سلامت بدن، سایت پزشکا، تابستان ۱۳۹۹

۴۰. مصباح یزدی، محمد تقی، اخلاق در قرآن به تحقیق محمد حسن اسکندریان، قم، انتشارات

مؤسسه آموزشی و پرورشی امام خمینی (ره)، ج ۱، صص ۳۸۵ و ۴۰۰، ج ۳، ص ۴۰۵

۴۱. محمدی ری شهری، محمد، و همکاران، دانشنامه احادیث پزشکی، قم، دارالحدیث، ج ۱، سال

۱۳۷۸، ص ۱۱

۴۲. ناعمی، علی محمد، تاثیر آموزش تاب آوری بر سلامت روان، خوش بینی و رضایت از زندگی

زنان سرپرست خانوار، دوره اول، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۴، صص ۴۴_۳۳

۴۳. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، مترجم عباس عرب، بنیاد پژوهش های اسلامی

آستان قدس رضوی، زمستان ۱۳۸۴، ص ۱۲۲

۴۴. نوری، میرزا حسن، مستدرک الوسائل آل البيت الاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ق

۴۵. هاشمی، سید احمد، دین، جامعه و انحرافات اجتماعی، مطالعات راهبردی زنان، شماره ۱۸،

سال ۱۳۸۱

۴۶. هندی، علاء الدین، کنز العمال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۹ ق