

نگارخانه

فصلنامه علمی

وابسته به بنیاد فرهنگی خدماتی امام حسن عسکری (ع)

سال دوم، تابستان ۱۴۰۱

شماره پنجم

- قرآن پژوهی سیاست جنایی اسلام در اصلاح مجرمین / سید محمد حسینی دره صوفی
- روش‌های درمان روانه در متون دین اسلام / حفیظ الله محمدی
- عوامل نشاط روحی و معنوی در متون دینی / سید رضی قادری
- قلمرو اطاعت از مافوق از منظر فقه امامیه / سید رضا علوی
- مشروعیت نهاد دادسرا در نظامی قضایی اسلام / محمدعلی علی دادی
- جرایم و مجازاتهای نقض مالکیت فکری در حقوق افغانستان / محمد شریف حامدی
- نگاهی نو به معنای اهل بیت و ارائه معنایی تفصیلی یافته از آن / محمد جعفر میلان نورانی و ...

عنوان: فصلنامه علمی نیسم کوثر
مدیر مسئول و سردبیر: سید محمد حسینی دره صوفی
ویراستار: سید محمد نقوی
گرافیسیت: سید محمود محسنی
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۲۰,۰۰۰ تومان
صاحب امتیاز: بنیاد فرهنگی خدماتی امام حسن عسکری (ع)
شماره تماس: ۰۰۹۸۹۳۵۳۹۶۹۷۷۶
سایت فصلنامه: nasimekosar.blog.ir
ایمیل: nasimkosar1399@gmail.com
دفتر مرکزی و محل چاپ: ایران: قم.



سال دوم، تابستان ۱۴۰۱، شماره ۵

روش‌های درمان روان، در متون دین اسلام

نویسنده: حفیظ الله محمدی^۱

چکیده

آمار تیمارستان‌ها و گراف برآمده از بیمارهای روانی هر روز بیشتر و طولانی‌تر می‌شود، برآیند مبتلایان به بیمارهای روانی غالباً خود آزاری و دیگر آزاری است که شخصیت سادیسیم اجتماعی محسوب می‌شوند، از طرف همانند هر بیماری برخوردار از حق معالجه و درمان هستند؛ با وجود این، تا هنوز به صورت جامع و مشروح به این سوال پرداخته نشده است که: متون اسلامی چه روش‌های برای درمان بیمارهای روانی پیشنهاد کرده است؟. این تحقیق با روش کتابخانه‌ای، تحلیل و توصیف داده‌ها در راستایی پاسخ به سوال تحقیق به این نتیجه رسیده است که: در منابع اسلامی روش‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، روش‌های درمانی بیماران روانی است.

کلید واژه: بیماران روانی، درمان روان، متون اسلامی و بیمارهای روانی، ایمان به خدا، ازدواج، توکل

❁ مقدمه

اسلام، مجموعه قواعد و دستورات الهی است که از طرف خداوند برای مردم و بشریت فرستاده شده است، توسط پیامبر اسلام حضرت «محمد(ص)» به بشریت ابلاغ شده است، نیز توسط حافظان شریعت و ائمه‌ی هدا صیانت، تفسیر و تبیین شده است؛ اما توسط علمای اسلام و دانشمندان اسلامی بسط و گسترش داده شده است. تا اینکه به ما رسانیدند.

امروز دین اسلام بیشتر از هر ادیان نیازمند گسترش و بسط می‌باشد و تنها دین که قابلیت و ظرفیت جهان شدن را دارد دین اسلام است، از طرفی نیز احتیاج مردم، امروز بیشتر از احتیاج چند عرب دیروز است، امروز لزوم برپایی و حاکمیت تمدن اسلام در عرصه‌های قواعد بین الدول و قواعد داخلی محسوس است، یکی راهای گسترش دین اسلام، تفسیر و تبیین درست و عدالت محور از دستورات و قواعد اسلامی است.

از دستورات مهم دین اسلام نماز و روزه می‌باشد و در کنار آندو به دعا و نیایش، قناعت و توکل و محبت و ازدواج سفارش وافر از معصومین(ع) به ما رسیده است، لیکن همواره نگاه به آن دستورات، نگاهی تکلیفی و دستوری بوده کمتر به آثار آن‌ها پرداخته شده است، رویکرد و نگاه بیرونی و تاثیر اجتماعی و روانی آن‌ها به فراموشی سپرده شده است. البته پنداشت تاثیر روانی و درمان‌گری روحی دستورات الهی که مقید به قصد قربت شده نه تنها سبب از بین رفتن اخلاص و قصد قربت بشود، بلکه بر اخلاص و کرنش عابد بی‌افزاید.

یکی از قلمروهای تاثیر تکالیف و دستورات مذکور، قلمرو درمان بیماری‌های روانی است، روان و روح متفاوت از جسم و جان است، هر کدام خصوصیات و شاخص‌های خود دارد، یکی از شاخص‌های مهم روح و روان این است: که می‌توان با تلقین و دستورات دینی و مذهبی برای درمان او کوشید. تاثیر اعتقاد و باورهای آسمانی و الهی و تلقین اشخاص بر باورهای و پایه‌های اعتقادی او، در طول تاریخ مشهود و نمایان است.

شوربختانه بیماری‌های روانی در کشور هر زو بیشتر و گسترده‌تر می‌شود و آمار گراف تیمارستان‌ها در حال صعود و بالا رفتن است، همینطور در سال‌های اخیر آمار خودکشی بیشتر شده است، فقر، نبود امنیت روانی و مشکلات خانوادگی و ناهنجارهای محیطی، ناامیدی که از تغییر نظام و سیاست‌های حکومت جدید در جامعه افغانستان به وجود آمده سبب شده است که اشخاص و شهروندان بخصوص زنان و بانوان بیشتر دشوار، اضطراب و افسردگی شوند و به مرور زمان از حالت اعتدال روانی خارج می‌شوند و دچار بیماری‌های روانی می‌شوند.

بیماری‌های روانی ناشی از ناامیدی، افسردگی و اضطراب در نظام فعلی افغانستان (۱.۱ طالبان) بیشتر شده و اغلب جوان و نوجوان چشم انداز تاریکی از آینده‌ای خود دارد و با ناامیدی

روشهای درمان روان، در متون دین اسلام* ۳۵

مفرط به آینده می‌نگرند، طرز نگاه نا امیدانه غالب منتج به خودکشی شده و یا می‌شود، تنها از اول سال ۱۴۰۱ تا ۱۴۰۱/۴/۱۵ هجده مورد خودکشی گزارش شده که پانزده مورد آن دختر جوان بوده و تنها در ۲۴ ساعت در ۱۴۰۱/۴/۱۵ چهار دختر جوان خودکشی نموده است! بدین جهت ضروری و حیاتی‌ست: به درمان بیماری‌های روانی کوشید. لازم به ذکر است که روش‌های آتی در این مقاله در حقیقت بیشتر جنبه‌ای تدابیر تامینی و پیشگیری از بیمارها را دارد، اما از این جهت که در فرآیند درمان و پسا درمان هم کاربرد و مؤثر هستند ما تعبیر به «درمان بیماری‌های روانی» نمودیم.

واضح است: که درمان و تداوی امراض ملازم رفتن و مراجعه کردن به پزشک است. انسان زمان سلامتی خود را بدست می‌آورد که بدستورات بهداشتی و متخصصان بهداشت عمل کند. این یک قضیه مسلم عقلی و سیره عقلانی است؛ اما در امراض روانی و روحی قضیه اندک متفاوت است همچنان که غذای روح با غذای جسم متفاوت است، درمان روان با درمان جسم هم متفاوت است.

در بیماری روانی و درمان آن، باید به متخصص امراض روحی و روانی مراجعه کنیم، طبیعی که بهتر از ما می‌داند. و الا اگر بیماری روانی بدرستی شناخته نشود و مورد مداوا قرار نگیرد، بیمار به صحت خود دست نمی‌یابد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت، آفت‌ها و آسیب‌های برای او به وجود می‌آید و چه بسا در ورطه‌ی هلاکت می‌افتد. حال باید دید برای شناخت روان به کجا؟ به چه منبع؟ و چه کسی باید مراجعه کرد؟ به راستی چه کسی بهتر از جان آفرین از اسرار روان انسان آگاهی دارد؟ قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: رَبِّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ. یعنی؛ پروردگارتان به آنچه در جانتان است آگاه‌تر است. بنابر این باید متون اسلامی مراجعه و از کلام ائمه هدا و دانشمندان اسلامی الهام گرفت، در منابع اسلام می‌توان سه روش را برای درمان بیماری روانی متذکر شد، ما به هر سه روش (روش شناختی، روش عاطفی و روش رفتاری - باید بخاطر سپرد که روش عاطفی و رفتاری در یک عنوان بحث می‌شود) می‌پردازیم.

۱. روش شناختی

در این روش‌ها بر شناخت و معرفت‌های فرد نسبت به جهان و زندگی او توجه می‌شود شخص با استفاده از معرفت و باور خود نسبت به جهان و زندگی با مشکلات و آسیب‌های روانی مقابله می‌کند، با کمک از معرفت و شناخت به درمان بیماری تلاش می‌کند و نیز می‌کوشد خود را با زندگی اجتماعی وفق بدهد. از جمله روش‌های شناختی می‌توان به موارد

ذیل اشاره نمود.

• ۱-۱. ایمان به خدا

یکی از نیازهای اساسی بشر، نیاز به امنیت است؛ امنیت واقعی حاصل نمی‌شود مگر در سایه‌ی توحید، به دلیل اینکه میل به احساس ایمنی از جانب افراد، به علت ترس است، ترسی که از محرکی موجود یا احتمالی، در محیط بیرون ارگانیزم ایجاد می‌شود، ترس از آینده‌ی موهوم، ترس از مرض، ترس از فقر و یا ترس‌های احتمالی دیگر، ولی شخص موحد می‌داند یار و یابوری دارد که به همه‌ی امور آگاه است و به او می‌گوید به هیچ وجه خوف و اندوهی در زندگی نداشته باشد.^۱ به عبارت دیگر اندیشه‌ای هابزیسم و همانند او که باورمند هستند: انسان بخاطر ترس از دیگران به وضع طبیعی پناه می‌برد. همیشه دچار اضطراب هستند و احساس نا امنی می‌کنند؛ زیرا به باور آن‌ها محرک درونی برای جنگ و برهم زدن امنیت پیوسته وابسته‌ای انسان است.

ایمان به خدا باعث می‌شود که فرد متکی بر موجودی شود که علم، قدرت و خیرخواهی بی‌نهایت دارد؛ لذا ترس و دلهره و اضطراب و تزلزل در فرد ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد. هو الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ... یعنی؛ او (خدا) کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان نازل کرد. همین امر موجب تقویت روانی او می‌شود انسانی که در این فضا زندگی می‌کند، هیچ‌گاه گرفتاری‌ها او را از پای در نمی‌آورد، دچار اضطراب و اندوه نمی‌شود و در نتیجه، کم‌تر مبتلا به آسیب‌های جسمی ناشی از فشارها خواهد شد.^۲

اعتقاد و معرفت به جهان و هستی انسان را از پوچی و نهلسیم‌گرایی مصون نگه می‌دارد. انسان باورمند به خالق عاقل و حکیم برای او نا امید، ترس و اضطراب به وجود نمی‌آید. در زندگی خود احساس بی ارزش و عقده‌کشایی ندارد.

پس می‌توان گفت که مؤمن در زندگی خود متوقف نمی‌شود و در هر شرایطی انعطاف پذیر بوده روحیه خود را بر محیط منطبق می‌سازد؛ زیرا زندگی کنونی خود را مقدمه زندگی جاودانه

۱. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، راه‌های مقابله با روان‌پریشی از نگاه قرآن و روایات، مجله‌ی

پژوهش در دین و سلامت، دوره ۱، شماره ۱، ۳، تابستان ۱۳۹۴. ص ۵۴

۲. خوشدل روحانی، مریم، رقیه بیگدلی، راه برون رفت از بیماری قلب (مرض روح) از نظر تفسیر المیزان، مجله‌ی علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۲۲، شماره ۱، ۹۰، فروردین و اردیبهشت

روشهای درمانِ روان، در متون دین اسلام * ۳۷

بهشت و رسیدن به رضوان الهی می‌داند. علامه طباطبائی «سکینه» را از ماده سکون به معنای آرامش دل دانسته‌اند؛ آرامشی که انسان در عزم و اراده خود دارد و هیچگونه اضطراب و نگرانی به خود راه نمی‌دهد؛ مانند شخص حکیم؛ یعنی کسی که دارای ملکه اخلاقی (حکمت) باشد؛ که نسبت به کارهای خودش چنین آرامشی دارد. این آرامش را هم از خواص ایمان بر شمرده‌اند.^۱

● ۱-۲ توکل به خدا

توکل به پشتیبانی خداوندی که قدرت و علم بی پایان دارد، روح و اراده‌ی انسان را تقویت می‌کند. فرد متوکل ضمن اینکه برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند، خواست خدا را هم در نتیجه‌ی آن مؤثر می‌داند و به او اعتماد دارد. چنین فردی اگر در کارها حتی موفق هم نشود، احساس یأس و اضطراب نمی‌کند و اگر هم موفق شود، دچار غرور و خودخواهی نمی‌گردد؛ یعنی اسناد امور را به خداوند متعال وا می‌نهد. اسناد امور به خدا، عبارت است از اعتقاد به اینکه تمام اتفاق‌ها با علم و خواست خداوند در عالم رخ می‌دهد و هیچ اتفاقی نمی‌افتد، مگر با خواست و علم خداوند متعال. اسناد کارها و اتفاق‌ها به خواست خدا، طبعاً در آرامش روحی و سکینه‌ی قلبی اثر می‌گذارد و در طمأنینه و آرامش انسان، بی‌نهایت مؤثر است.^۲

البته توکل به خداوند و اعتقاد داشتن به خداوند به مفهوم نیست که: خداوند همه کار را انجام می‌دهد و رسیدن به صحت و موفقیت نیازمند تلاش و سعی انسان نیست، بلکه صحت‌یابی و موفقیت همه آن اعمال را لازم دارد، توکل به خداوند انسان را از خطرات اتفاقی، حوادث و حسادت‌های مردم بدور و امین می‌سازد؛ توکل رهایی از وسوسه‌ها و تردیدهای درونی و نیز برای اعتماد به نفس و قوت بخشیدن در راستایی هدف است.

توکل به خدا، پشتی‌بان قدرت‌مندی برای انسان در حل مشکلات است، آنان که توکل کرده‌اند ناامید نشده و از انجام تکالیف باز نمانده‌اند و نگران آینده نیستند؛ چون در هر صورت به وظیفه‌شان عمل می‌کنند. و مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ... یعنی؛ هر کس بر خدا توکل کند کفایت امرش می‌کند.^۳ توکل به خداوند سبب می‌شود شخص دچار افسرده‌گی و ناامیدی نشود، و شخص در حد اعتدال به زندگی طبیعی خویش ادامه بدهد و برای نیرو و امید دوباره

۱. معاضدی، کاظم، عبد الله، اسدی، بررسی روشهای حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم، مجله

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره دوازدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۱، ص ۸۹

۲. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، همان، ص ۵۶

۳. معاضدی، کاظم، عبد الله، اسدی، همان، ص ۸۹

تکیه بر توکل می‌کند، توکل امید برای خوب و سالم زیستن، امید همراه رضایت و قناعت به ارمغان می‌آورد.

● ۳-۱. اعتقاد به مقدرات الهی

چنین اعتقادی از مراتب والای ایمان بوده و بر آن تأکید شده است؛ چرا که این اعتقاد سازگاری فرد را با تبعات یک حادثه آسان‌تر خواهد کرد. قُلْ لَنْ يَصِيْبَنَا اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا؛ بگو هیچ حادثه‌ای برای ما رخ نمی‌دهد، مگر آنچه خداوند برای ما نوشته و مقرر داشته است؛ او مولا (و سرپرست) ماست. بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات در تعالیم اسلامی تأکید شده که طبیعت زندگی، آمیخته را با سختی هاست لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِىْ كَيْدٍ. ما انسان در رنج آفریدیم (زندگی او پر از رنج هاست). بدین ترتیب اگر انسان وقوع سختی‌ها را اجتناب ناپذیر بداند، خود را برای مقابله با آن‌ها آماده می‌کند. انسان می‌فهمد که نقشه‌های وی صددرصد پیاده نخواهد شد و در موقع شکست احساس اضطراب و ناآرامی نمی‌کند؛ لذا خود را مکلف به وظیفه می‌بیند نه رسیدن به نتیجه.^۱

اندیشه و اعتقاد به مقدرات الهی باعث می‌شود افسوس و غصه در درونش جای نداشته باشد، اعتقادات به مقدرات الهی سبب رضایت و آسودگی او می‌شود، سبب می‌شود شخص به زندگی سالم و طبیعی خویش استمرار بدهد و از امراض روحی و روانی مصون بماند. ما نمونه‌های والا و زیبایی از این باورها را در فرهنگ و تاریخ اسلام داریم و جمله معروف امام حسین (ع) «رضا برضائک و تسلیما لامرک» بر خواسته اندیشه‌های ناب اسلامی و اعتقاد داشتن به مقدرات الهی او است.

کلام امام، اندیشه و اعتقاد امام (ع) سرچشمه در تعالیم بهترین مخلوق عالم پیامبر اکرم اسلام (ص) دارد؛ زیرا رفتار رضایت بخش همراه عواطفی انسانی در از دست دادن تنها فرزندش حضرت ابراهیم، برآیند چنین رفتار و پندار از شاگردان و حافظان رسالت محمدی است.

ایمان داشتن به خداوند و یا توکل به او و نیز اعتقاد به مقدرات الهی، هرگز به این مفهوم نیست: که انسان متدین و باورمند در انتظار خوشی، سعادت، موفقیت و ثروت بیشند و چشم به راهی آن‌ها باشد، رضایت به مقدرات الهی و توکل داشتن به خداوند تفسیرش این نیست: که به تقدیرهای زمان و زندگی تسلیم شویم، ظلم، بی‌عدالتی و استبداد را تحمل نماید، بلکه انسان باورمند به خداوند، انسان تلاش‌گر و کوشا است، انسان متدین ظلم نمی‌کند و زیر بار ظلم نمی‌رود، انسان متعهد، در برابر بی‌عدالتی‌ها و تبعیض مقاومت می‌کند و برای آزادی و

روشهای درمان روان، در متون دین اسلام * ۳۹

برابری و رهایی از استبداد، فقر و بیماری‌های اجتماعی و جسمی مبارزه می‌کند. انسان متدین و متعهد، باورمند به ناامیدی، شکست، اضطراب و افسرده‌گی نیست، او همه چیز را در تلاش و سعی می‌بیند.

۰۲. روش‌های عاطفی و رفتاری

در این روش‌ها فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند به گونه‌ای که این روابط انسان را در مواجهه با مشکلات و حل آن‌ها یاری می‌رساند و یا روش‌های است که سبب می‌شود فرد دچار بیماری‌های روانی نشود، آرامش درونی خود را حفظ و نفس خویش را کنترل کند.

۰۲-۱. یاد خدا

یکی از اموری که به انسان آرامش می‌بخشد؛ یاد خداست، *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*. یعنی؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد این موضوع باعث ایجاد آرامش زود هنگام در روان و جسم فرد می‌شود ثم تلین جلودهم و قلوبهم الی ذکرالله... یعنی؛ سپس برون و درون‌شان نرم و متوجه ذکر خدا می‌شود.

یکی از راه‌های تداوم ذکر خدا در نهاد انسان، تلاوت دائمی قرآن و گوش فرادادن به آوای دلنشین آن است؛ زیرا انسان را از خاك و جهان مادی به مبدأ اعلی و ملکوت می‌سازد و هنگامی که در پیچه دل با یاد خدا و قرائت آیات الهی و استماع به آن‌ها باز شد، شیرینی صبر را می‌چشد، احساس فرومایگی از پناه بردن به غیر خدا می‌کند و نفس او نه تنها حالت رضا می‌یابد، بلکه جمال و زیبایی خدا را در توکل به ساحت مقدس او می‌بیند از لحاظ جسمانی نیز علائم فیزیولوژیکی ناشی از اضطراب و فشارهای روانی در درون کاهش می‌یابد. در مقابل دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد: و من اعرض عن ذکره فان له معیشه ضنکا... و هر کس از یاد من روی گرداند، زندگی (سخت و) تنگی خواهد داشت.^۱

یاد خداوند مهربان واقعا آرامش بخش دل‌های مؤمنین است، عارفان و شب زنده‌داران با یاد خالق به عالم ملکوت سفر کرد سالکین طریق حقیقت به معراج‌ها و لقاء الله رسیدند. یاد خداوند لایزال روش‌ها و راه‌های دارد گرچه رسیدن به خداوند به یاد بودن خالق حکیم، طروق به تعداد نفوس آدمی است؛ اما در اینجا شایسته است بهترین روش‌های را که معصومین و اولیاء الهی توصیه نموده‌اند متذکر شویم، باشد تا اینکه چراغ در تاریکی روشن کرده باشیم؛

و تسکین و درمان برای روان داده باشیم.

● ۱-۱-۲. نماز

نماز، سازنده‌ی انسان‌ها و تکامل بخشنده‌ی آنان است. همان طور که يك انسان به غذای سالم و مفید احتیاج دارد، برای رشد و پرورش و تکامل روح نیز به غذای روحی نیاز دارد. بهترین غذای روح انسان، نماز است. انسان در نماز، با خضوع و خشوع در برابر پروردگار و آفریدگار تمام هستی می‌ایستد. وقوف خاشعانه‌ی انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی در او بر می‌انگیزد. این آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنج‌های عصبی دارد.

راز و نیاز با خدا با آداب مخصوص بصورت، منظم می‌باشد: *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...* از صبر و نماز یاری بجوئید. ویلیام جیمز روان شناس بزرگ معاصر می‌نویسد: نماز و یا به عبارت دیگر، اتصال با روح عالم خلقت و یا جان جانان کاری است مؤثر و نتیجه بخش. نتیجه آن عبارت است از: ایجاد یک جریان قدرت و نیرویی که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی است و منجر به آرامش و سلامت روان می‌گردد.^۱

دکتر توماس هایسلوپ می‌گوید: مهم‌ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسئله‌های روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من که يك پزشک هستم، می‌گویم مهم‌ترین وسیله‌ی ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته‌ام، نماز است.^۲

پیامبر اکرم (ص) به هنگام فرارسیدن اوقات نماز می‌فرمودند: ای بلال، ما را با نماز به آرامش وادار؛ و در حدیث آمده است: هرگاه امری بر رسول خدا(ص) سخت می‌آمد، به نماز می‌ایستاد. همچنین رسول اکرم(ص) فرموده‌اند: روشنایی چشم من در نماز است. بر همین اساس، نماز از بهترین عبادت‌هایی است که موجب آرامش بخشیدن به تمام وجود انسان می‌گردد و نیرویی شگرف در او پدید می‌آورد که می‌تواند بر تمام مشکل‌ها غلبه کند.^۳

۱. معاضدی، کاظم، عبد الله، اسدی، بررسی روشهای حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم، همان، ص

۲. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، راه‌های مقابله با روان پریشی از نگاه قرآن و روایات، همان، ص

۳. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، همان، ص ۵۷

روشهای درمان روان، در متون دین اسلام* ۴۱

سخن‌های زیبا و دقیق پیرامون نماز در متون اسلامی و نظریات اندیشمندان ارائه شده است؛ لذا سخن راندن زیاد در باره نماز تکراری است.

● ۲-۱-۲-۲ دعا

دعا یاری خواستن از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی، رابطه بین مخلوق و خالق را برقرار می‌سازد که غیر از خداوند نمی‌تواند به یاری و کمک انسان بشتابد. آمن یجیب المضطرّ اذا دعاه و یکشف السوء... آیا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را بر طرف می‌سازد جزء خداوند متعال کیست؟

دعا ابزاری بسیار قدرتمند در دستیابی به نوعی امنیت و آرامش روانی است؛ این امر به ویژه برای انسان دوران معاصر که هر لحظه در معرض انواع فشارهای روحی و مشکلات درونی و بیرونی فراوان قرار دارد و زندگی ماشینی امروز، عرصه را بر او تنگ کرده، از اهمیتی دو چندان برخوردار است. نقش دعا و مذهب در پیشگیری از فجایع انسانی و آرامش بخشیدن به انسان نکته‌ای است که علاوه بر بررسی‌های نظری، علمی و کاوش‌های آماری، تجربه‌های عینی و ملموس روزمره در جوامع مختلف و پیروان آیین‌های گوناگون نیز آن را تایید کرده است.

از بیمارستان، توماس‌های اسلاپ نقل می‌کند که گریت وست را دیدن، خطاب به اعضای انجمن پزشکی بریتانیا بر اثر درمانی دعا تاکید کرده و گفته است: من این تجربه را پس از سال‌ها طبابت به دست آورده‌ام و این نکته را هم از زبان یک پزشک می‌گویم که دعا کردن در میان مسکن‌های مغز و اعصاب طبیعی‌ترین و کامل‌ترین درمان است. امانوئل کانت وقتی درباره فایده نیایش می‌گوید: دعا با شکوه و جلال اجرا شود... در وجود انسان بسیار تاثیر دارد... انسان هر گاه به دعا و نیایش بپردازد، وضع و حالی که در تمام زندگانی‌اش بر او حاکم است، تغییر می‌کند. همچنین کارل در مورد آثار نیایش می‌گوید: نیایش بر روح و جسم ما تاثیر می‌گذارد. این تاثیر به کیفیت، شدت و تواتر نیایش بستگی دارد. نیایش هنگامی که مداوم و پرشور و حرارت است، تاثیرش آشکارتر و بیشتر است.^۱

دعا و نیایش بدون شک حفظ ارتباط با خداوند که منبع مطمئن فیض و امنیت در عالم هستی است می‌تواند انسان را از عوامل به هم زنده تعادل مصون و محفوظ نماید. انسانی را که خدا را فراموش می‌کند نهایتاً به یک خود فراموشی خطرناک مبتلا می‌شود که او را در زندگی آسیب پذیر می‌سازد و زمینه را برای ابتلاء به انواع اختلالات روانی فراهم می‌سازد.

خداوند می‌فرماید: هرکس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت.^۱ اصولاً مشکلات رفتاری در زندگی روزه مره بیشتر بخاطر کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی و عدم اطمینان به آینده و ترس از نابود شدن امکانات و وابستگی بیش از حد به جهان ماده است؛ و آنکس که ایمان به خدا دارد از همه نگرانی‌ها در امان است. مردان با ایمان هر وقت با مشکلی مواجه شوند از نیروی ایمان خود کمک خواسته و این امید در آن‌ها بیدار می‌شود که قدرت مافوق انسانی مشکل را خواهد کرد؛ لذا آن ناراحتی و نگرانی شده و از آثار سوء آن می‌کاهد، بر عکس کسی که حالت افسرده داشته و مبدأ حقیقی ایمان ندارد، این عامل او را از پای در می‌آورد. ایمان به خدا، توبه و چشم دوختن به امدادهای غیبی را به همراه دارد و اعتقاد به وجود امدادهای غیبی در رفع نگرانی و افسردگی و دلهره آدمی نقش بسزایی دارد. وقتی کسی احساس کند که خداوند توانایی حل همه گونه مشکلات بشر را دارد در برابر مشکلات خم ابرو نمی‌آورد، کمتر دچار استرس و افسردگی می‌شود. در قرآن می‌خوانیم: آیا خدا بنده خود را کفایت نمی‌کند؟^۲ امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمود: همواره به خدا روی بیاور و از او یاری طلب کن که او مشکلات تو را حل کرده و دست تو را می‌گیرد. همچنین خداوند یکتا می‌فرماید: پس هر گاه از جانب من هدایتی به شما رسید کسانی که از هدایت من پیروی کنند نه دچار بیم می‌شوند و نه اندوهگین می‌گردند.^۳ بی‌تردید دعا و نیایش انسان را از چنگال اضطراب و افسردگی روحی نجات می‌بخشد و مهاتما گاندی رهبر فقید هند بیان داشته است: اگر دعا نمی‌کردم مدت‌ها پیش دیوانه شده بودم.^۴ ارزش دعا و نیایش امروزه برای همه روشن و واضح است، از این روست که روز عرفه به عنوان «روز دعا» در جهان معرفی شده است. دوران کرونا در ضمن مشکلات و آسیب‌های که برای مردم جهان به وجود آورد، به ارزشمندی معنویت، نیایش و خواستن از قدرت مطلق و بی‌نهایت افزود و قدرت دعا بگونه‌ای ملموس و عینی ظاهر شد.

● ۲-۱-۳. روزه

از نظر روان انسان، دارای فایده‌های بسیار و موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری

۱. طه/ ۱۲۴

۲. زمر/ ۳۶

۳. بقره/ ۳۸

۴. یحیی زاده جلودار، سلیمان، فاطمه لطفی گودرزی، درمان افسردگی با دعا و نیایش، مجله دانشگاه علوم

پزشکی اردبیل، دوره پانزدهم، وژنامه ۱، زمستان ۱۳۹۱. ص ۹۶

روشهای درمان روان، در متون دین اسلام * ۴۳

از بیماری‌های روانی و جسمی‌ست. خودداری از خوردن و آشامیدن، نوعی تمرین و مقاومت در برابر شهوت‌ها و تسلط بر آن‌ها است و بدین ترتیب روح تقوا در انسان دمیده می‌شود. روزه انسان را در برابر گرسنگی و تشنگی و شهوت‌ها، مقاوم و صبور می‌کند و خصلت صبر را که در جریان روزه می‌آموزد، به جنبه‌های دیگر زندگی تعمیم می‌دهد. از دیگر فایده‌های روانی روزه، برانگیخته شدن عاطفه‌های اغنیا و مهربانی آن‌ها نسبت به فقیران است؛ زیرا روزه موجب می‌شود رنج گرسنگی را احساس کنند و به نیکی و احسان در حق بینوایان پردازند. همین مسئله، روح تعاون و همکاری و همیاری اجتماعی را تقویت می‌کند و سبب می‌شود انسان انعطاف روحی بیش تری پیدا کند و خود را در تمام زمینه‌ها بسنجد و نقطه‌های قوت و ضعف خود را دریابد.^۱

بنابراین روزه، برای انسان قوت اراده می‌بخشد و این اراده است که اعمال انسان را کنترل کند و نیز صبر در مقابل گرسنگی، فقر و درک همپذیزی و همبستگی بیشتر در جامعه را در پی دارد که از انزوا و عزلت‌نشینی شخص را خارج می‌کند و برای او آرامش و قدرت سازش تضاد بیرونی و درونی را می‌دهد.

• ۲-۲. ازدواج و روابط اجتماعی

ازدواج از سنت مؤکده رسول الله است در روایات و کلمات دُرربار اهل بیت علیهم السّلام در رابطه با مدح و ستایش تزویج و مذمت عزوبت سخنانی بسیار گفته شده که ما به عنوان تیمّن و تبرک به بعضی از آن کلمات اشاره می‌کنیم:

عن ابی جعفر علیه السّلام قال: قال رسول الله صلّی الله علیه و آله و سلم: ما بنی بناء فی الإسلام احبّ الی الله عزّ و جلّ من التّزویج.

هیچ بنیانی در اسلام محبوبتر از تزویج در نزد خدا نیست.

۲- عن علیّ علیه السّلام قال: تزوّجوا فانّ التّزویج سنّة رسول الله صلّی الله علیه و آله و سلم فانه کان یقول: من کان یحبّ ان یتبع سنّتی فانّ من سنّتی التّزویج ...

حضرت علی علیه السّلام فرمود: ازدواج کنید که ازدواج کردن سنّت رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلم است، که خود حضرت بارها فرمود: هر کسی می‌خواهد از سنّت من پیروی کند ازدواج نماید؛ زیرا ازدواج کردن از سنّت من است

۳- عن ابی عبد الله علیه السّلام قال: قال رسول الله صلّی الله علیه و آله و سلم من تزوّج احرز نصف دینه.

امام صادق علیه السّلام می‌فرماید که: رسول خدا صلّی الله علیه و آله و سلم فرمود: هر کس

۱. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، همان. ص ۵۸

ازدواج کرد نصف دینش را حفظ نموده است.
۴- قال ابو عبد الله عليه السلام: ركعتان يصلیهما المتزوج افضل من سبعین ركعة يصلیهما اعزب^۱.
امام صادق علیه السلام فرمود: دو رکعت نماز شخص متأهل برتر از هفتاد رکعت نماز عزب است.

اسلام به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت داده و از عزلت و گوشه‌گیری نهی کرده است که این خود حکایت از تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر شخص است، البته باید در نظر داشت که ازدواج و خانواده در صورت می‌توان از آن به عنوان روش رفتاری در درمان بیمار روانی یاد نمود که خانواده محیط سالم و امنیت روانی خود را داشته باشد، به تعبیر زیبایی قرآن کریم «و من آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودةً ورحمةً». یعنی؛ از نشانه‌های خداوند است، برای شما از جنس شما، زوج آفرید. تا آرامش بگیرید، بین شما دوستی و محبت قرار داد.

جمله‌ای «لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» بیانگر همین آرامش بخشی و همدوستی کانون خانواده است. دوستی، محبت و عشق ورزیدن به همدیگر در کانون خانواده است که از تلاطم‌های روانی و موج‌های طوفان روحی جلوگیری می‌کند و آرامش به همدیگر می‌بخشد، بر این اساس است که ازدواج تدابیر تامینی برای بیمارهای روانی است. و از طرف امنیت خانواده در تربیت فرزندان حایز اهمیت است؛ زیرا جامعه‌ای بزرگ تشکیل یافته از جامعه‌های کوچک (خانواده) می‌باشد، این کانون خانواده است که جامعه‌ای کوچک را به وجود می‌آورد، امنیت، محیط و رفتار در این جامعه مؤثر در جامعه بزرگ است، فرزندان سالم همراه آرامش روانی جامعه سالم و مترقی را می‌سازند که در اجتماع یاس، ناامیدی، خشونت و خودکشی نمایان و ظاهر نیست.

این همبستگی اخلاقی و حقوقی سبب می‌شود تا در روابط زن و مرد تنها تمایل جنسی حکم فرما نباشد، بلکه اصالت از آن تربیت فرزندان بوده و وظیفه جای هوس را بگیرد و زن و مرد عشق را با اخلاق بیامیزند و کودکان ایشان خانه را محیط مساعدی برای رشد جسمی و معنوی خود ببانند. نوزادی که در خانواده تحت سرپرستی کسانی است که به هوس‌های خود لجام زده و آماده پذیرفتن مسئولیت شده‌اند و با همه وجود خود به این نوزاد عشق می‌ورزند و تنها به فضیلت و پاکی او می‌اندیشند... خانواده مرکز حفظ سنن ملی و اخلاقی و کانون رشد عواطفی است... و طفلی که در این محیط پرورده می‌شود جزئی از ملت و پیرو سنتها

روشهای درمان روان، در متون دین اسلام * ۴۵

و آداب و اخلاق اجتماعی است.^۱

بررسی پرونده برخی از بزهکاران و مجرمین یا فراریان از خانه یا اقدام کنندگان به خودکشی، نشان دهنده کمبود محبت آنان در خانه و از سوی والدین است. در نامه دختری که پس از آلوده شدن و گرفتاری در دام شیادان و گرگ‌های عفاف، اقدام به خودکشی کرده، چنین آمده است (در باره مادرش): او مادر من بود. برای تربیت من که تنها فرزندش بودم رنج بسیار کشید، ولی هرگز نخواست دوست من باشد... روزی رسید که این کمبود را شیطان دیگری جبران کرد. من که تشنه محبت بودم، دست پرمهر او را به گرمی فشردم و به رویش آغوش گشودم. یقین دارم که دختران محبت دیده، هرگز دچار این لغزش نمی‌شوند. کسی که در خان‌هاش چشمه آب حیات دارد، به دنبال سراب نمی‌رود.^۲ این بخش کوچک از نبود امنیت روانی و روحی در جامعه‌ای کوچک است، پرونده جنایی و جزائی منجر جنایت، هم‌نوع‌کشی و خودکشی شده است، حاکی از کمبود آرامش و فقدان امنیت روانی است.

• ۲-۳. ورزش

اسلام و آموزه‌های الهی آن، از هیچ امری برای رشد و سلامت انسان فروگذاری نکرده است. در سیره‌ی معصومان(ع) و آموزه‌های حیات بخش آن‌ها، توجه به این امر در صورتی که با نگاه ارزشی همراه باشد و سبب نشاط روحی باشد، مورد تأکید است. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: شریعت و دستوره‌های دین، تمرین و ورزش روح است. تحقیق‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی اثری مثبت روی خلق و خوی دارد جلسه‌های کوتاه و فعالیت بدنی، منجر به کاهش معنی دار و موقتی تنش، افسردگی و اضطراب می‌شود. از آنجایی که فرسودگی زودرس جسمانی و روانی به علت بهره نبردن از تفریح‌های سالم است، نقش ورزش در میان تفریح‌های سالم از همه برجسته‌تر است. پیامبر اکرم(ص) فرموده‌اند: به فرزندان‌تان شنا و تیراندازی بیاموزید. هدف کلی همه‌ی دستورالعمل‌های دینی بندگی خدا و شکوفایی تمام استعدادهای انسانی است. ورزش نیز زمینه‌ی برای رشد و شکوفایی جسم و روح انسان است.^۳

۱. طاهری، حبیب‌الله، حقوق مدنی، همان. ص ۱۳

۲. سایت اطلاع‌رسانی حوزه

۳. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، راه‌های مقابله با روان پریشی از نگاه قرآن و روایات، همان. ص

☀ نتیجه گیری

ایمان به خدا، توکل و اعتقادات به مقدرات الهی، روش شناختی و معرفتی در درمان بیمارهای روانی محسوب می‌شود، یاد خدا (نماز، دعا، روز)، ازدواج و ورزش دو روش دیگر در قالب روش‌های عاطفی و رفتاری برای درمان و علاج بیمارهای روانی است. روش سه گانه، روش‌های ست که به انسان کمک می‌کند از افسردگی، اضطراب و مرض‌های روانی مصون بمانیم و نیز انجام آن باعث آرامش روحی و روانی فرد مریض می‌شود، بیمارن روانی و روحی می‌تواند با انجام این روش‌ها از فشار زیاد بکاهد، روش‌های مذکور بیشتر ماهیت تدابیر تاملی و پیشگیری از بیمارهای روانی دارد؛ و این ویژگی در روش معرفتی از میان روش‌های مذکور، مشهودتر است.

• منابع و مأخذ

قرآن کریم

۱. خاکپور، حسین و جمع نویسندگان، راه‌های مقابله با روان پریشی از نگاه قرآن و روایات، مجله‌ی پژوهش در دین و سلامت، دوره‌ی ۱، شماره‌ی ۳، تابستان ۱۳۹۴.
۲. خوشدل روحانی، مریم، رقیه بیگدلی، راه برون رفت از بیماری قلب (مرض روح) از نظر تفسیر المیزان، مجله‌ی علمی، پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره‌ی ۲۲، شماره‌ی ۹۰، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۳.
۳. طاهری، حبیب‌الله، حقوق مدنی (طاهری)، جلد سوم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۸ ه.ق.
۴. معاضدی، کاظم، عبد‌الله، اسدی، بررسی روش‌های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم، مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره دوازدهم، شماره اول، بهار ۱۳۹۱.
۵. یحیی‌زاده جلودار، سلیمان، فاطمه لطفی گودرزی، درمان افسردگی با دعا و نیایش، مجله دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، دوره پانزدهم، ویژه‌نامه ۱، زمستان ۱۳۹۱.

6. Hawzah.net- پایگاه اطلاع رسانی حوزه

7. www.8am/af.