

آرامش قلوب در انس با قرآن

قرآن و علوم روز در حوزه روانشناسی (۱)

صغری خیری جوی

دلهره‌هاست. قرآن در این مورد دستور اکید دارد که انسان واقعیت‌های جهان را درک کند و از قوانین آفرینش آگاه شود و در همه آثار الهی بیندیشد. در این صورت از آنچه دیگران را به هراس می‌افکند نخواهد ترسید و حقایق و واقعیت‌ها را چنان که هستند خواهد پذیرفت. به علاوه انسانی که به مبدأ قدرت مطلقه وابسته است و هیچ نیرویی را جز او مؤثر نمی‌داند از هیچ عاملی نمی‌هراسد: «آگاه باشید به درستی که دوستان خدا نه ترسی بر آنان هست و نه آنان محزون می‌گردند.» یونس / ۶۲»

می‌توان میزان تأثیر مذهب و دین را در درمان بیماری‌های روحی و روانی از پژوهش‌های زیادی که در این مورد صورت گرفته است دریافت. دکتر «کیچ میدور» و همکارانش پژوهشی در مورد رابطه بین تعلق دین با افسردگی در میان ۲۸۵۰ بزرگسال انجام داده‌اند. آنها به این نتیجه رسیدند که پژوهشگران روان‌پزشکی از دین به عنوان یک متغیر قابل قبول غفلت زیادی کرده‌اند. دین و باورهای مذهبی به زندگی انسان معنا می‌دهد و این موجب آرامش در بسیاری از حوادث و رویدادها جهان هستی است.

زندگی بدون اعتقاد به مذهب و باورهای قلبی در بعد مادی خلاصه می‌شود. بنابر این در هر فراز و نشیبی به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و بر روح و روان انسان فشار و درد سنگینی وارد می‌کند که در برخی موارد به خودکشی نیز منجر می‌شود.

بهداشت روانی در غرب در غرب با توجه به اعتقادات و آداب و رسوم حاکم، مکاتب و روش‌های مختلفی به وجود آمده‌اند تا برای انسان عصر حاضر، آرامش و امنیت خاطر و کاهش اضطراب را به همراه آورند.

انسان امروزی، قربانی قحطی و طاعون نمی‌شود

دین و باورهای مذهبی به زندگی انسان معنا می‌دهد و این موجب آرامش در بسیاری از حوادث و رویدادهای جهان هستی است

کند. عقل و ایمان مهم‌ترین و بهترین وسایل برای حفظ سلامت روانی به شمار می‌آیند. از نظر قرآن عبادت و ذکر و حسن ظن و خاطر، تفکر و محاسبه نفس از ویژگی‌هایی هستند که شخص را در تأمین بهداشت روانی خود و دیگران یاری می‌نمایند.

از نظر قرآن، انسان مؤمن، فردی ذاکر، صابر و خویشتن‌دار است و به هر گونه خیر و شری که خواست خدا باشد راضی است.

قرآن یگانه راه آرامش و آسودگی خاطر و سعادت آدمیان را علاوه بر تأمین نیازهای مادی، توجه به نیازهای روانی و معنوی او می‌داند که اساس آنها شناختن خداوند و ارتباط با او است. اگر بشر به آفریدگار خود راه نیابد و با وی انس نگیرد در زندگی دچار نابسامانی‌ها و کشمکش‌های درونی می‌شود. انبیای الهی در جهت ایجاد ارتباط زنده و مستمر بین انسان و خالق او از طریق عبادت و ذکر تلاش بسیاری نمودند. ارتباط یویایی بین انسان و خدا، وی را در غلبه بر مشکلات یاری می‌نماید و از تنهایی رهایی می‌بخشد.

یکی از عواملی که به بهداشت روانی انسان لطمه‌های سختی وارد می‌کند و آرامش او را بر هم می‌زند و منشا بسیاری از بیماری‌ها می‌شود نگرانی‌ها و

فشار روانی را بیماری تمدن جدید نام نهاده‌اند. از این رو راهکارهای مقابله با آن و تأمین بهداشت روانی انسان معاصر، اهمیت ویژه‌ای یافته است. بهداشت روانی سلامت فکر و رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف شده است.

بهداشت روانی از دیرباز مورد توجه مسلمانان بوده است و سرچشمه‌های آن را می‌توان در آیات و احادیث اهل بیت کاوید. شتابخشی قرآن و راهکارهایی که برای مقابله با فشارهای روحی و تأمین آرامش انسان بیان کرده مورد توجه بسیاری از پژوهشگران این حوزه قرار گرفته است. در سوره یونس آیه ۵۷ آمده است: «به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی و برای آنچه در سینه‌هاست و رهنمود و رحمتی برای گروندگان آمده است.»

در قرآن کریم برای سعادت بشر و سیر تکاملی‌اش، برنامه‌های سودمندی پیش بینی شده است. این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات بخش او به دست می‌آید. در حقیقت برنامه‌های قرآن راه را برای آرامش خیال و سلامت روانی انسان و تحقق خلیفه‌الله بودن او هموار می‌نماید. امام حسین (ع) می‌فرماید:

«شگفتا از کسی که در باره غذای جسمش فکر می‌کند ولی به غذای معنوی‌اش نمی‌اندیشد.»

از آنجا که حفظ سلامت روانی و جسمانی یکی از مهم‌ترین وظایف زندگی به شمار می‌آید، قرآن به عنوان کتاب انسان ساز تأکید زیادی بر تربیت انسان‌هایی دارد که از سلامت کامل برخوردارند. در صورتی که اهداف این کتاب - که گسترش خدا آگاهی و تفکر معقول در جهان برون و درون است - تحقق یابد، آسیب‌پذیری انسان کمتر می‌شود و می‌تواند خود را در مقابل محرک‌های آسیب‌زا حفظ

اما به فقدان سلامت طبیعی و بیماری‌های خطرناک روانی و بیماری‌های جسمانی ناشی از آن مبتلاست. تشویش و اضطراب، بی‌هویتی، فریب کاری و ناامنی فکری و اجتماعی بزرگ‌ترین آفت‌ها در دنیای غرب است.

در مکتب‌های روانی آنان گاهی تأکید بر گذشته فرد می‌شود (مکتب روان‌کاوی تردید) گاهی بر زمان حال تأکید می‌شود (مکتب راجرز) و زمانی اعتقاد بر این است که پایه و اساس اضطراب، تفکرات غیرعقلانی و غیرمنطقی است (مکتب عقلانی و عاطفی آیس) و گاهی هم یادگیری و عادت را در پدیده اضطراب مؤثر می‌دانند. (مکتب رفتارگرایی داتسون)

این تحقیقات غالباً ارزشمند هستند اما خالی از انحراف و نقص نیستند. بزرگ‌ترین نقص این است که در آنها یاد خدا و معنویت فراموش و نقش اعتقادات دینی در تسکین آلام و روحی و مشکلات روانی انسان نادیده گرفته شده است. این غفلت از آن جهت است که انسان یک مجموعه پیچیده، مبهم و تفکیک‌ناپذیر است و نمی‌توان به آسانی او را شناخت. هنوز روش‌هایی که بتواند او را در اجزا و مجموعه به درستی بشناسد، در دست نیست. مثلاً روان‌پزشکانی چون «فروید» اعتقادات دینی را یک اختلال نوروتیک تلقی کرده اند و دین باوری را نه تنها در سلامت روانی مؤثر ندانسته اند، بلکه بر عکس آن را برای بهداشت روانی مخاطره آمیز پنداشته اند! یا «یونگ» به علیت و غایت اهمیت یکسانی در ساخت روان انسان داده و برای گذشته فرد اهمیت زیادی قائل شده، بنابراین بیش از هر روان‌شناس دیگر به مطالعه اسطوره‌ها، مذاهب و آداب و رسوم و عقاید انسان‌ها پرداخته است.

با توجه به این که عقاید درباره انسان و نحوه تعلیم و تربیت و هدف زندگی‌اش گوناگون و گاهی متضاد است ضرورت وجود پیامبران احساس می‌شود. لطف خداوند اقتضا می‌کند که برای او راهنما و پیامبر مبعوث کند تا اختلافات را برطرف نماید و او را به سعادت رهنمون شود.

یاد خدای یگانه، درمان اضطراب

از آنجا که افراد در زندگی روزمره به کرات در معرض فشارهای عصبی و روانی قرار دارند اختلافات رفتاری در جوامع انسانی مشهود است. دنیای کنونی با پیشرفت‌های سریع صنعتی، حجم مشکلات روانی و ناهنجاری‌های رفتاری را افزایش داده است. دنیای امروز، دنیای استرس و فشارهای عدید است. ۱۵ تا ۲۰ درصد از بیماران کلینیک‌های

درمانی را اختلافات اضطرابی تشکیل می‌دهند. از آنجا که بسیاری از افراد در زندگی امکان ابتلا به ناراحتی‌های روانی را ندارند باید در پی راه‌های مقابله با فشارهای عصبی و اضطرابی بود. اضطراب یک حالت نامطبوع همراه با انتظاری نامطمئن از رخداد موضوعی زبان آور است. بر اساس تجربه، این حالت باعث اختلال در یادگیری و ایجاد خطاهای بیشتر می‌شود. از نشانه‌های ذهنی اضطراب می‌توان به عدم تمرکز فکری، ضعف در ادراک،

کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود چنان بر روح و جسم اثر می‌گذارد که انسان احساس سبکی و سرزندگی و رهایی از قید و بند مادی می‌نماید و هر اس و نگرانی از دل او دور می‌شود

ناتوانی در تحلیل و ضعف حافظه اشاره نمود. برای درمان آن علاوه بر درمان‌های دارویی می‌توان از روش‌هایی چون آموزش انبساط و آرامش عضلانی (تن آرامی) و همچنین تلقین به وسیله هیپنوتیزم و موسیقی درمانی بهره برد. مذهب نیز می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و یا کاهش اختلالات و ناسازگاری‌های رفتاری و مشکلات ناشی از آن داشته باشد. اعمال مذهبی تأثیر شایان توجهی بر روی عملکرد انسان دارند. تحقیقات علمی در برخی از کشورهای مسلمان نشان می‌دهد که بیماران مبتلا به اضطراب با خواندن نماز و قرآن از درجه درمان بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده‌اند. در جوامع کنونی که مشکلات بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر می‌گذارد و آنها را در تطبیق و سازگاری با محیط خویش دچار مشکل می‌کند، اگر افراد، ظرفیت روانی و ایمان قلبی خود را بالا ببرند می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مشکلات را فراگیرند.

کلام الهی با قدرت نفوذ فراوان خود چنان بر روح و جسم اثر می‌گذارد که انسان احساس سبکی و سرزندگی و رهایی از قید و بند مادی می‌نماید و هر اس و نگرانی از دل او دور می‌شود.

مطالعات انجام شده با مضمون تأثیر آوای قرآن بر اضطراب و درد بیماران تحت عمل جراحی با آزمون‌های تشخیصی، بیانگر تأثیر مثبت آوای قرآن بر بهداشت روان و جسم است. نماز هم به عنوان برجسته‌ترین چهره ایمان، نقش بزرگی در جهت ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس‌ها ایفا می‌کند. در کشور ما ۹۰ درصد از محکومان زندان‌ها را افراد بی‌نماز تشکیل می‌دهند و در میان بیماران بستری در بیمارستان‌ها، آنها که با نماز بیگانه اند به طرز باورنکردنی بیشتر از اشخاص مقید به نماز هستند.

برنامه‌های قرآن راه را برای آرامش خیال و سلامت روانی انسان و تحقق خلیفه‌الله بودن او هموار می‌نماید

بنابراین اعمال مذهبی گاه به عنوان معانی عالی در تخفیف اضطراب، احساس گناه و افسردگی، رفع تعارض و ناامنی به کار گرفته می‌شوند. امروزه درمان ناهنجاری‌های رفتاری مبتنی بر ایمان به خداوند از جمله روش‌های سازمان یافته‌ای است که بر مبنای اصول روان‌شناختی به کار گرفته می‌شود.

کارشناسان سازمان بهداشت جهانی، سلامت فکر و روان را قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات به طور منطقی عنوان می‌کنند و معتقدند سلامت روان تنها نداشتن بیماری روانی نیست بلکه توان واکنش در برابر انواع گوناگون تجربیات زندگی به صورت انعطاف‌پذیر و معنی‌دار است.

اگر انسان باورها و عقاید و تطبیق مذهبی قوی داشته باشد، رفتار پرخاشگرانه، اضطراب، افسردگی و دردهای مزمن جسمی کمتری از خود نشان می‌دهد و به جای آن احساس بهبودی، آرامش، افزایش قدرت تصمیم‌گیری و اعتماد به نفس خواهد داشت. در همین رابطه روان‌شناسان اسلامی راه علاج و درمان اساسی اختلالات روانی از جمله نگرانی و تشویش را یاد خدا می‌دانند. انسان آن‌گاه که در فراز و نشیب‌های زندگی دنیا با آرام و رنج‌ها و نگرانی‌ها مواجه می‌شود از طریق ذکر خدا و ایجاد رابطه روحی با منبع و منشأ همه قدرت‌ها از ضعف و سستی فاصله می‌گیرد و از تشویش و بیم می‌گریزد تا به اطمینان برسد:

«مسلم‌ا رستگار می‌شود کسی که خود را تزکیه نماید و نام پروردگار را به یاد آورد و نماز بخواند.»
«سوره اعلی / آیه ۴ و ۵»

از نظر اسلام، مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی برای انسان توجه قلبی به سوی خالق خویش است و قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روانی و رذایل اخلاقی و آنچه روح و روان را آلوده می‌کند ناشی از غفلت از خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. بنابراین اسلام بر ذکر و یاد پیوسته خالق تأکید دارد. انسان در خلال زندگی دنیوی ممکن است لحظه به لحظه فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند. غلبه بر آنها از قدرت روحی و روانی او به طور تدریجی می‌کاهد و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های روانی و گاه جسمی فراهم می‌کند. بنابراین انسان باید با ارتباط پیوسته خود با منبع هستی در سایه دعا و نیایش به ترمیم قوای روحی خود کمک نماید و باعث تسکین بسیاری از رنجوری‌های روحی، روانی و حتی جسمی خود شود. «دیل کارنگی» می‌گوید:

«چرا همه روزه به وسیله دعا و نماز و حمد و ثنای خداوند قوای خود را تجدید نکنیم؟!»

انسان در دریای متلاطم و صحنه پرغوغای زندگی به پناهگاهی امن نیاز دارد که در مشکلات از وی استمداد جوید. این پناهگاه جز خدا نمی‌تواند باشد. پیوستگی به ریسمان الهی، انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیروی مافوق تمام نیروهای طبیعی، بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند. ادامه دارد...