

همایش ملی سلامت از دیدگاه قرآن کریم

رویکردهای نوین در پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن و سلامت

بررسی سلامت روان از منظر کلام وحی و عترت با محوریت نماز

غلامرضا پیرزاده دربندی*: کارشناس ارشد، گروه علوم انسانی، دانشگاه پیام نور مشهد
کازم پیرزاده دربندی: کارشناسی، گروه علوم انسانی، دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

روح انسان از شریف‌ترین موضوعاتی است که می‌طلبد آدمی مطالعات و تأملاتی نسبت به آن داشته باشد. در این باب مسائل و مباحث فراوانی از سوی فیلسوفان، متکلمان، روانشناسان و روانکاوان، مفسران و محدثان در آیات و روایات مطرح شده و هر یک از دیدگاه ویژه خود آن را کاویده‌اند. این تحقیقات بیشتر در محور معنوی-درمانی می‌چرخد و درستی نقش معنویت و عبادت در سلامت روان را نشان می‌دهد. اما بنابر دلایلی به این اثرگذاری توجه کمتری می‌شود. مقاله حاضر تلاش دارد به تاثیر نماز بر سلامت روان، بپردازد و به دلایل این تاثیر اشاره کند. پس از مفهوم‌شناسی موضوع در این مقاله به نقش نماز و معنویت در سلامت روان از دیدگاه آیات، روایات و علم روانشناسی اشاره شده است. فهم این مهم می‌تواند به درمانگران این امکان را بدهد تا با استفاده از آن، دلایل معنوی درمانی را در انسان شکوفا سازند. سوالی که در این تحقیق ما به دنبال پاسخ به آن هستیم عبارت است از: آیا معنویت و نماز در سلامت و بهداشت روان انسان نقش دارد؟ روش تحقیق این اثر توصیفی-تحلیلی و روش گردآوری اطلاعات آن مبتنی بر پژوهش‌های کتابخانه‌ای و اسنادی است.

واژگان کلیدی: معنویت، نماز، سلامت روان، ایمان، قرآن و حدیث

Abstract

The human soul, the most noble of human subjects that require studies and reflections about it. In this regard, issues and topics lot of philosophers, theologians, psychologists and psychiatrists, psychologists, interpreters and narrators plan and any of the views elaborated its own.

In this study we focused more on spiritual health and to the right rotates the role of spirituality and worship is shown on mental health but for some reason this effect is less attention. This article also tries to address the problem of the relationship between prayer and mental health refers to the reasons for this effect.

In this paper, the concept of prayer and spirituality in mental health perspective to the issue of the role of science in psychology was mentioned verses and traditions. It takes into account possible reasons for the influence of spirituality and prayer, faith in mental health be evaluated. This can be understood to allow therapists to use that evidence, the spiritual therapy in humans thrived.

This paper attempts to explain the role of spirituality and prayer and its impact on mental health reasons be examined.

This paper is the analytical method and the method of data collection is based on the research library and documentary and accordingly.

Key words: spirituality, prayer, mental health, faith. The Quran and Hadith

مقدمه

معنویت و ایمان به خدا در زندگی انسان تاثیر بسیار دارد و در این میان نماز به عنوان ستون دین یکی از واجبات الهی است که پیرامون فلسفه آن مطالب زیادی مطرح شده است. در سال‌های اخیر با توجه به گرفتاری فزاینده انسان معنویت، دعا، زیارت و ارتباط با خدا و در راس آن نماز، به عنوان یک درمان مطرح شده است. در این مورد بهتر است ابتدا به معنوی و عبادی بودن نماز توجه شود و سپس با توجه به این نگاه، تاثیر آن، مورد بررسی قرار گیرد. نویسنده با اتکا به کلام وحی و عترت و منابع معتبر علمی کوشیده است در راستای ترویج معنویت و نماز و ارائه راهکارهای لازم در جامعه‌سالم برای رسیدن به این هدف گامی موثر بردارد و شاید این مقاله به این دلیل کار جدیدی در بحث معنویت، نماز و سلامت روان باشد.

برخی از تحقیقات نشان داده است که معنویت و به ویژه نماز در بهداشت روان و سلامتی انسان نقش موثری دارد، اما دلیل آن مشخص نیست. گفته شده است که برخی از امور معنوی و عبادات همچون نماز نوعی ورزش است، باعث شادی می‌شود و یا به زندگی تحرک می‌بخشد و... برخی به آن نگاه اجتماعی دارند و نماز را از این طریق همچون نمازهای جماعت و جمعه‌عاملی برای رسیدن به آرامش می‌دانند. به نظر می‌رسد که ارزش نماز در عبادی بودن آن است و باید دلایل دیگری هم برای تاثیرگذاری نماز در این مقوله وجود داشته باشد، در اینجا تلاش می‌شود تا نقش معنویت و نماز و دلایل تاثیرگذاری آن در سلامت روان از دیدگاه کلام وحی و روایات معصومین (علیهم السلام) و علم روانشناسی مورد بررسی قرار گیرد.

بحث

سلامت را دو نوع می‌توان تعریف کرد؛ طبق تعریف منفی، سلامت عبارت از فقدان بیماری است و طبق تعریف مثبت، سلامت با ارتقای بهداشت (promotion) مرتبط می‌شود؛ حتی در افراد سالم، سلامت سطح‌های مختلفی دارد.

بهداشت روان نیز چیزی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی نیست. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی نیز روی آن تکیه دارد در تعریف سلامتی لحاظ شده است. «سلامتی یک حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است، نه فقط فقدان بیماری و یا ناتوانی» سازمان جهانی بهداشت همچنین تاکید دارد که هیچ یک از موارد فوق بر دیگری برتری ندارد.

در قرآن کریم روح در موارد گوناگون استعمال شده است: (آیه‌های سوره سجده، حجر/۹، ص/۲۹، بقره/۷۲، شعرا/۹۷، مجادله/۱۳۹، نحل/۲۲) در ادامه نویسندگان در دو بخش از دیدگاه آیات و روایات موضوع سلامت روان را مورد بحث قرار می‌دهند.

در قرآن آیه‌های فراوانی در ارتباط با نماز وجود دارد که بخشی مربوط به مقدمات و چگونگی نماز است و برخی به اهمیت نماز و ارزش آن اشاره می‌کند؛ لذا از نظر قرآن نماز یک عمل عبادی است، زیرا خداوند می‌فرماید: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا پرستند».

متأسفانه در شرایط امروزی کمتر کسی به فواید و آثار معنویت و در راس آن نماز توجه می‌کند، اما مرور روایت‌های فراوانی که در ارتباط با نماز آمده است ما را با چندین واقعیت مهم آشنا می‌کند. رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): همواره در خیر و خوبی اند تا وقتی که یکدیگر را دوست بدارند، نماز را برپا دارند، زکات بدهند و میهمان را گرمی بدارند.

ایمان و آرامش در زندگی، ایمان و تقویت امید به زندگی و سلامتی، ایمان و تسلط بر خود در سلامت روان و کاهش آسیب‌های اجتماعی تاثیر چشمگیری دارد. فرصت ارتباط با خدا و ایمان به او باعث می‌شود که انسان بدون نگرانی بر خود مسلط شده و در تمام امور زندگی به آرامش، آسایش و تعادل دست یابد و این مهم را انسان در نماز و نیایش با خالق هستی کاملاً احساس می‌کند و به آرامش واقعی می‌رسد.

نتیجه‌گیری

با عنایت به مطالب ذکر شده باید اذعان کرد: معنویت به ویژه نماز به عنوان یکی از بهترین راه‌های نزدیکی به خدا نقش زیادی در سلامت روان دارد. نماز می‌تواند سرنوشت انسان را تغییر داده و او را از مشکلات فکری و روحی نجات بدهد. امروزه بدبین‌ترین افراد هم به معجزه معنوی اعتقاد داشته و در این زمینه تردید کمی دارند.

در حقیقت امروزه بسیاری از متفکران و روانکاوان و نخبانان جامعه به نقش مثبت و سازنده نیایش و مذهب در پیشبرد وضع اجتماعی و فردی اعتراف دارند و بر این باورند که نماز و نیایش و مراسم مذهبی آرام بخش روح و روان انسانها و پایان بخش اضطراب و دلگیری‌ها است.

براین اساس نماز بر خلاف سایر برنامه‌های معنوی یک امر دینی با شرایط خاص است، که انجام آن بدون مقدمات خودش امکان ندارد، تاثیر نماز هم صرفاً به دلیل معنوی بودن آن نمی‌باشد، تاثیر نماز که امروزه با دلایل گوناگون اثبات شده است به دلایل زیر می‌باشد:

- عالی‌ترین سطح معنویت نماز است که پیوند بین انسان و خداست.
- معنویت نماز باعث ایجاد نظم و عزت نفس انسان می‌شود.
- ارتباط با خدا در نماز با حضور قلب باعث تضمین سلامت تن و روان می‌شود.
- بین نماز و سلامت روان رابطه مستقیم وجود دارد.

منابع

- اشتاین سالتز، آدین (۱۳۸۳). سیری در تلمود، تهران: مرکز مطالعات و تحقیقات ادیان
- رادفرش، عروجی، (۱۳۸۹). بررسی نقش نماز در میزان شیوع اضطراب در دختران. انتشارات هلال احمر.
- رازی، ابوالفتح، روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، به کوشش و تصحیح محمدجعفر یاحقی، محمدمهملی ناصح، مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- سبحانی، جعفر (۱۴۱۳). دور الشیعه فی بناء الحضارة الاسلامیه، قم: معاونیه شئون التعليم والبحوث الاسلامیه
- شاملو، سعید (۱۳۸۲). بهداشت روانی، شانزدهم، تهران، رشد
- طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۸۳). المیزان فی تفسیر القرآن، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
- Snow, L. F. (1974) Folk medical and their implications for case of patients. Annual International Medicine 81, 82-96.
- Park, G., Chohen, L. H. & Herb, L. (1990). Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for catholics versus protestants. Journal of Personality and Social Psychology, 59 (3), 562-574.

Grpirzadeh@gmail.com

