

تأثیر عبادات در پیشگیری و درمان اختلالات روانی

عباداتی مانند نماز، روزه، زکات و حج که دین اسلام بر پیروان خود واجب کرده است موجب می شود که فرد به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی و غیر انسانی گرایش پیدا کند. یکی از عباداتی که در این زمینه بیشتر مورد توجه قرار گرفته است نماز می باشد.

نماز:

نماز یک رابطه خاضعانه و خاشعانه بین انسان و پروردگار است. بر قراری چنین رابطه ای در برابر آفریدگار هستی، نیرویی معنوی به انسان می بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و اهمیت روانی را در او برمی انگیزد. انسان وقتی در مقابل قادر متعال می ایستد، از همه اشتغالات و مشکلات دنیا روی بر می گرداند و تمام حواس خود را متوجه خدا می کند، در نتیجه حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان در او ایجاد می شود که از نظر درمانی تأثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی او دارد. دکتر توماس هایسلوپ (پزشک) می گوید: «مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته ام، نماز است.»

پیامبر اکرم (صلی الله علیه واله) نیز به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز فرموده اند: «ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار»

رابطه معنوی بین انسان و خداوند در موقع نماز. به او چنان نیرویی می بخشد که موجب تجدید امید، تقویت اراده و آزاد شدن تواناییهای عظیم وی می شود به طوری که او را بر عمل سختی ها و انجام کارهای بسیار بزرگ قادر می سازد. سیول برت روانشناس انگلیسی نیز گفته است: «ما به واسطه نماز می توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول بدان را نداریم.»

روزه:

روزه یکی دیگر از عبادات واجب مسلمانان است که در پرورش و تهذیب نفس تأثیر به سزایی دارد و سبب تقویت اراده انسان می شود و می تواند رفتارهای صحیح زندگی را بیاموزد تا مسوولیتها و وظایف خود را به خوبی انجام دهد.

زکات:

زکات نیز نوع دوستی را به انسان می آموزد و او را از خود محوری و خود خواهی نجات می هد. کمک به هموعان موجب تقویت احساس تعلق به گروه و ایجاد احساس رضایت از خود می شود که چنین

احساسی برای سلامت روانی اهمیت فراوانی دارد .

حج:

دارای فواید مهمی برای روان انسان است زیرا انجام مناسک حج و زیارت خانه خدا و قبر رسول خدا (صلی الله علیه واله) و ائمه ، فرد را برای تحمل سختی ها و گرفتاری ها آماده می کند و چون از همه ملتها و نژادها با لباسی یکسان و ساده دور هم جمع می شوند احساس نوعدوستی در آنها تقویت می شود.

دعا:

دعا و نیایش و مناجات در مذاهب گوناگون شکل های متفاوتی دارد ، اما محتوای آن در همه مذاهب حاکی از اعتراف به گناه و نقص و ضعف ، در خواست سلامت و سعادت و تمایل به قرب الهی است . یکی از دانشمندان فرانسوی می گوید : « دعا عبارت است از رابطه یا معامله یک روح مضطرب در کمال شعور و اراده با قدرتی که آن روح احساس می کند ، به آن بستگی دارد و سرنوشتش به دست اوست .» منظور از دعا ، حالتی است که در آن انسان روح خود را با قدرتی که در قلب خویش احساس می کند ، مرتبط بسازد نه آنکه فرد از روی عادت ، اعمال یا الفاظی را انجام دهد یا بگوید و به عمق معنای آن نپردازد .

ویلیام جیمز می گوید : « آدمی در تلاش های خود ، ذخیره و نیروی روانی خود را از دست می دهد و تنها منبعی که می تواند آن نیرو را جبران کند ، اتصال به قدرت لایزال الهی است و آن اتصال حاصل نمی گردد مگر با مناجات.» الکسیس کارل در کتاب نیایش می نویسد : « دعا تنها جبران کننده ضعف انسان نیست ، بلکه تقویت کننده قدرت انسانی و ادامه دهنده کار مثبت و تلاش سازنده فرد در ساختن زندگی فردی و اجتماعی اش به حساب می آید و احساس عرفانی که از اعماق فطرت ما سرچشمه می گیرد یک غریزه اصلی است ، پس عدم ارضای این غریزه می تواند در فرد تنش ایجاد کند.» بنابراین دعا و نیایش هم موجب آرامش روان می شود .

«الابدكرالله تطمئن القلوب»

و فرد احساس خود شکوفایی می کند و از تألمات روحی وی کاسته می شود و نیز باعث تخلیه هیجانات فرد و دستیابی وی به منبع لایزال ، توان و نیرو می شود . همچنین گریه که غالباً در جریان دعا رخ می دهد کمک زیادی به تخلیه هیجانات و استرس های فرد می کند . البته به قول جمیزها یزلینگ ، لازم نیست دعا در خواست چیزی از خدا باشد ، بلکه هر توجه و ارتباطی با دستگاه الهی دعا می باشد . خداوند در سوره مبارکه فرقان آیه 18 می فرماید : ای رسول به امت بگو که اگر دعای شما نبود ، پروردگار به شما چه توجهی داشت که شما آیات حق را تکذیب کردید و به کیفر آن خواهید رسید .

توبه:

توبه یکی از روشهای مفید و تقریباً بی نظیر ، برای درمان احساس گناه است ، زیرا توبه ، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است به همین دلیل ، موجب کاهش اضطراب ناشی از

اشتباهات گذشته فرد می شود ، هم چنین توبه انسان را به اصلاح و خود سازی وا می دارد و او را از مرتکب شدن مجدد به خطاها مصون می دارد .

صبر:

صبر موجب تقویت شخصیت و افزایش توانایی انسان در برابر سختی ها و بارهای سنگین زندگی و حوادث و مصایب روزگار می شود . خداوند بندگان خود را به صبر سفارش می کند . مثلا در سوره مبارکه بقره آیه 153 می فرماید : ای افراد با ایمان از صبر و نماز (در برابر حوادث سخت زندگی) کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است . پس فرد متدین هرگز از مشکلات و سختی ها ، اظهار شکوه و ناتوانی نمی کند بلکه در مقابل حوادث روزگار مقاومت می کند . فرد صبور دارای شخصیتی رشد یافته ، متعادل ، کمال یافته و تولید کننده ، فعال و از احساس اندوه و اضطراب به دور خواهد بود . علاوه بر دعا ، توبه و صبر ، انجام امور دیگری در سلامت روان انسان موثرند ، مانند نیکوکاری ، صدقه ، پرهیز از اذیت و آزار دیگران .

نیکوکاری:

در مورد نیکوکاری امام صادق (علیه السلام) می فرماید : عدد کسانی که به سبب نیکوکاری زندگی طولانی می کنند از کسانی که با عمر طبیعی خود زندگی می کنند افزون است .

منبع : فصلنامه بهروز

واحد مشاوره دبیرستان غیر انتفاعی (سا)