

نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان

مهرداد نوابخش^۱

حمید پوریوسفی^۲

چکیده:

افزایش چشم گیر جمعیت، گسترش شهرنشینی و توسعه صنعت موجبات تغییرات اساسی را در ساختارهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی فراهم نموده است. انزوای فوق العاده خانواده‌های هسته‌ای، افزایش طلاق، ظهور خانواده‌های تک سرپرست، از بین رفتن نقش‌های سنتی، آزادی بیش از حد در سبک زندگی و انتخاب همسر، گسترش فردگرایی و مادی گرایی افراطی، ورود زنان به بازار کار... این تغییرات و دگرگونی‌های پی‌پی مشکلات روحی روانی و اجتماعی زیادی را بر افراد جامعه تحمیل نموده است.

به دلیل ایجاد دگرگونی عظیمی که در سبک زندگی مردم به وجود آمده است، سبک و شیوه سنتی که در خانواده گسترده و مناطق روستایی و کوچک مرسوم بوده، دچار تحولات بنیادی شده و روز به روز مسائل و مشکلات جدیدی برای فرد و جامعه آفریده و به اضطراب، نگرانی و هراس افراد جامعه افزوده است. در این راستا ابتدا نقش دین و برخی از کارکردهای آن به عنوان یک نیاز فطری مورد مذاقه و بازبینی قرار گرفته، سپس به اختصار سلامتی و بهداشت روان توضیح داده شده، و در انتها نقش اعتقادات مذهبی در کنار آمدن با زندگی و خوب زیستن و چگونگی حفظ بهداشت روانی با ذکر تحقیقات و پژوهشهای متعدد به تصویر کشیده شده است.

E-mail:mehرداد_navabakhsh@yahoo.com

۱- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال

کلید واژه‌ها: نقش، دین، باورهای مذهبی، سلامت روان.

مقدمه

در جهان امروز علی‌رغم پیشرفت‌های شگرف و گوناگونی که در تمام زمینه‌ها اقتصادی، اجتماعی و از جمله علوم رخ داده است، بشر نتوانسته مشکلات روحی روانی خود مانند اضطراب، افسردگی، فشارهای روانی و پوچ‌گرایی و بی‌معنی بودن زندگی و استرس و فشارهای عصبی را درمان کند، چنین به نظر می‌رسد که انسان، امروزه هویت اصلی خود را از دست داده و از خویشتن خویش بیگانه شده است.

گرچه انسان به بسیاری از امیدها و آرزوهای خویش به ویژه دستاوردهای مادی و رفاهی رسیده، که هرگز فکر تحقق آنها را نمی‌نموده و در این زمینه‌ها دست آوردهای شگفت‌آوری داشته است. درعین حال زندگی بشر با احساس خشنودی و خوشبختی، آرامش و آسایش خیال و رضایت‌مندی همراه نبوده است.

از منظر زندگی فردی، بدرفتاریها، بدخلقی‌ها، ناهنجاری‌ها، سوءظن‌ها، حسادت‌ها، خودپسندی، غرور، بدزبانی و بدبینی‌ها هر یک بخشی از هویت انسانی ما را به مخاطره انداخته و از سوی دیگر در حوزه اجتماعی، آسیب‌ها و ناهنجاریها، سودجویی‌ها، منفعت‌طلبی‌ها، فریب‌ها، کامجویی‌های نامشروع، فضای زندگی را به ابتدال، بی‌تفاوتی و پوچی کشانده است، قرآن می‌فرماید: «وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ» (العصر، ۱ و ۲) یعنی: قسم به عصر که انسانها همه در زیانند.

چنین به نظر می‌رسد که ما انسانها که از خویشتن خویش و اصول اصلی عالم هستی به دور افتاده‌ایم، از ملکوت و عالم بالا بریده، وجود و گوهر جانمان را به دست فراموشی سپرده‌ایم که در این باره قرآن می‌فرماید: «نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيهِمْ إِنَّ الْمُنْفِقِينَ هُمُ الْفٰسِقُونَ» (التوبه، ۶۷) یعنی: خدا را فراموش کردند و خدا آنها را فراموش کرده و رحمتش را از آنها قطع نموده، منافقان قطعاً فاسقند

می‌دانیم که شناخت هدف آفرینش یکی از دغدغه‌های دیرین بشری بوده، که از یکسو با سرنوشت انسان گره خورده و از سوی دیگر با خداوند و جهان هستی سروکار دارد. هدفی

نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان ۷۳

که انسان بر خلقت می‌شناسد، نگاه او به جهان و انسان را رقم زده هدف و جهت‌گیری زندگی او را مشخص می‌نماید. بدان سان که می‌تواند بر همه انگیزه‌ها، اندیشه‌ها، احساسات و عواطف، اعمال و رفتار او تأثیرگذار و به زندگی انسان معنی و مفهومی داده و یا او را به پوچی و بی‌معنایی رهنمون سازد (کمالی، ۱۲۵)

از روزگار هوسرل تا به امروز این اندیشه که دانش و صنعت نتوانسته پناگاه امن انسان باشد تداوم یافته و در عرصه‌های نظری و عملی دلایل دیگری بر اثبات آن اندیشه آورده شده است و نمونه عینی‌اش جامعه آمریکا و برخی از کشورهای پیشرفته اروپایی هستند که به لحاظ علمی و فنی سرآمد کشورهای جهان هستند ولی با سقوط اخلاقی و آسیب‌های روانی اجتماعی عدیده‌ای روبرو هستند. به عنوان مثال بر اساس یک نظر سنجی که از مردم آمریکا در سال ۱۶۶۸ به عمل آمده ۵۲٪ مردم اظهار داشته‌اند که از زندگی خود رضایت چندانی نداشته و احساس تنهایی و افسردگی می‌کنند. (قیوم‌زاده، ۳۰)

کارکرد دین و اعتقادات مذهبی به عنوان یک نیاز فطری

دین و مذهب یکی از اساسی‌ترین و مهمترین نهادهایی است که جامعه بشری به خود دیده است، به طوری که هیچ‌گاه بشر خارج از این پدیده زیست نکرده و دامن از آن بر نکشیده است. قرآن می‌فرماید: «ان الله اصطفى لكم الدين فلا تموتن الا و انتم مسلمون» (البقره، ۱۳۲) یعنی: خداوند این آئین پاک را برای شما برگزیده است و شما جز بر آئین اسلام نمیرید.

به گفته پلوتارک اگر به صحنه گیتی نظری بیافکنیم، بسیاری از محل و اماکن را خواهید دید که در آنجا نه آبادیست نه علم و نه دولت، اما یکجا که خدا نباشد نمی‌توان پیدا نمود. (الکسیس کارل، ۲۱)

در واقع هیچ فرهنگی در گذشته یافته نمی‌شود که دین در آن جایی نداشته باشد و هیچ کس فکر نمی‌کند که در آینده نیز فرهنگی غیر از این بتواند به وجود آید. مطالعه انسان فهم و درک این نکته را برای ما ممکن می‌سازد که نیاز به یک نظام مشترک جهت‌گیری و یک

مرجع اعتقاد و ایمان دارای ریشه عمیق در شرایط زیستی انسان است. (اریک فرم، ۳۶)

به نظر یونگ در بررسی ریشه کلمه دین در زبان لاتین معلوم می‌شود معنی آن عبارتست از «تفکر از روی وجدان و یا کمال توجه»^۱ درباره چیزی که رودلف اتو (Rudolf otto) آنرا شئی قدسی و نورانی دانسته است. کیفیت قدسی و نورانی - علتش هر چه باشد حالتی است که به انسان دست می‌دهد، بی‌آنکه اراده او در آن دخیل باشد. کیفیت قدسی و نورانی عبارت است از خاصیت چیزی که به چشم دیده می‌شود یا اثر یک وجود حاضر ولی نادیدنی به زعم یونگ «دین حالتی خاص از روح انسان است که بر طبق معنی اصلی کلمه دین در زبان لاتین^۲ می‌توان آن را به این عبارت تعریف کرد. دین عبارت است از حالت مراقبت و تذکر و توجه دقیق به بعضی از عوامل موثر که بشر عنوان «قدرت قاهره» را به آن اطلاق می‌کند و آنها را به صورت ارواح، شیاطین، خدایان، قوانین، صور مثالی، کمال مطلوب و غیره تجسم می‌کند». (یونگ، ۵-۴)

او تصریح می‌کند که از استعمال کلمه دین، اعتقاد به مسلک معینی را در نظر ندارد. اما هر مسلکی در اصل از یک طرف به احساس مستقیم کیفیت قدسی و نورانی متکی است و از طرف دیگر به ایمان یعنی وفاداری به اعتماد و تاثیر عوامل قدسی و نورانی و تغییراتی که در وجدان انسان از آن تأثیر حاصل می‌شود. تغییر حالتی که در آن پولس رسول پیدا شد، مثال بارزی از این نکته است. بنابراین می‌توان گفت که اصطلاح دین معرف حالت خاص وجدانی است که بر اثر درک کیفیت قدسی و نور آن تغییر یافته باشد. به این ترتیب به نظر یونگ تجربه دینی خصلتاً نوع ویژه‌ای از تجربه عاطفی است و به معنی تسلیم در برابر یک قدرت برتر است. خواه این قدرت خدا نامیده شود، خواه ناخودآگاه، بدون شک این کیفیت مربوط به نوعی خاص از تجربه دینی است. (همانجا، ۶)

به نظر فروید منشاء دین ناتوانی انسان در مقابله با نیروهای طبیعت در بیرون از خود و نیروهای غریزی درون خویش است. به نظر او دین در مراحل ابتدایی و اولیه تکامل انسان به وجود آمد، یعنی زمانی که هنوز بشر از عقل و دانش کافی برخوردار نبوده و قادر به

۱- Religere

۲- Religion

استفاده از خرد خود در مقابله با این نیروهای بیرونی و درونی نبوده است. در نتیجه به جای مقابله با آنها و استفاده از خرد از «ضد انفعالات» و دیگر نیروهای احساسی و عاطفی کمک گرفته و در این فراگرد چیزی را در خودش پرورش می‌دهد که فروید آنرا یک «توهم» می‌نامد. از آنجایی که انسان با نیروهای رام نشدنی و غیرقابل شناختی در درون و بیرون خویش درگیر است، تجربه دوران کودکی را به همان شکل خود به خاطر آورده و واپس‌گرایی را دنبال می‌کند. وی که از محبت و حمایت‌های پدری برخوردار بوده به پیروی و اطاعت از دستورهای او تن در می‌دهد.

بنابراین دین به عقیده فروید تکرار تجربه کودکی است. همان طوری که کودک می‌فهمد که با اتکا به پدر خود و ستایش و ترس از او می‌تواند با ترس‌ها و نا امنی‌های درونی و بیرونی خود مقابله نماید. انسان نیز به همین شیوه با نیروی خطرناک دوربر خویش به مقابله بر می‌خیزد. در نتیجه فروید دین را با تشویش‌های عصبی مقایسه کرده آنرا یک بیماری عصبی جمعی تلقی می‌کند.

اما یونگ با برداشتی پدیدار شناسانه تعریفی را ارائه می‌دهد که بسیاری از فلاسفه و حکمای الهی با آن هم‌داستان هستند که جوهره تجربه دینی تسلیم و تمکین در برابر نیروهایی است که نسبت به ما برتری دارند. یونگ پس از تعریف تجربه دینی به عنوان حالتی از سلطه نیروی خارجی بر ما، به تغییر و تفسیر ناخودآگاه می‌پردازد. به نظر او ناخودآگاه یک مفهومی دینی است. ناخودآگاه نمی‌تواند صرفاً جزئی از ذهن فرد باشد، بلکه نیرویی است خارج از قدرت کنترل ما که بر اذهان ما تسلط دارد. در نتیجه تعریفی که یونگ از دین می‌دهد، این است که با توجه به طبیعت ذهن ناخودآگاه، تأثیر ناخودآگاه در ما یک پدیده اساساً دینی است. نتیجه اینکه اصول جزمی مذهبی و رویا هر دو پدیده‌های دینی هستند و هر دو مبین تسلط یک نیروی خارجی بر ما هستند. (اریک فرم، ۳۰)

گوردون الپورت با بررسی دقیق و عمیق در اعتقادات و باورهای مذهبی به این نتیجه می‌رسد، این ادعا که مذهب انسان بالغ تکراری از تجارب دوران کودکی است مخالفت نماید. به نظر او گرچه در دیانت دوران کودکی، میل به زندگی خانوادگی، وابستگی و

مقامات مقتدر همه در نظر ما بزرگ جلوه می‌کند، در دوره‌های بعدی بخصوص با رشد قوای فکری، فرد در می‌یابد که به نوعی اعتقاد و ایمان دینی نیاز دارد، تا از آن به عنوان یک وسیله دفاعی در مقابل نقصان عقلی خود استفاده نماید. او به خوبی در می‌یابد که برای پیروزی بر مشکلات این دنیای خشن و بی‌رحم احتیاج به عشق و ایمان دارد. بدین ترتیب مذهب که عقل عشق و ایمان را دربر می‌گیرد برای فرد کم کم حقیقت پیدا می‌نماید، گرچه بیشتر افراد مذهبی مدعی‌اند که دیانت آنها با توجه به قوای طبیعت پدیدار گشته. زیرا ظواهر طبیعی و حوادث اسرار آمیز اعتماد آنها را به نیروی ماوراء طبیعی افزایش داده است، بدین ترتیب شخص در نتیجه تلاشی که برای یافتن یک سیستم جامع اعتقادی می‌نماید تا او را به کل هستی مربوط سازد تا هدف و جهتی برای خود پیدا نماید که همچون سند اطمینانی در زندگی منظور گردد، به همین دلیل انتظار داریم افراد بالغ مذهبی باشند و در واقع هم چنین هستند. (صادقی، ۱۴۶)

بدون تردید مذهب، انسان را در مقابل هجوم اضطراب، تردید و ناامیدی نیرومند و آماده می‌سازد. ارزش هر فرد مذهبی به میزان رشد آگاهی و بصیرت و دانایی وی بستگی دارد، و تا زمانی که شناخت اصولی از مذهب شکل نگرفته باشد، نمی‌تواند نقش تعیین کننده‌ای در زندگی روبه رشد فرد داشته باشد و این عقل و استدلال و بصیرت است که ارزش و چگونگی هیجان و احساسات مذهبی را تعیین نموده، به آن معنی و مفهوم داده و رشد یافته و عمیق می‌سازد. در نتیجه مذهب عملاً به عنوان یک سیستم ارزشی به حرکت‌های انسان جهت داده، هدفمند نموده و به سوی اعتلای روانی، انسانی و تکامل رهنمون می‌سازد. به عقیده الپورت، مذهب به عنوان یک سیستم ارزشی باعث وحدت بخشیدن به حیات انسان می‌شود. به نظر او بالاترین سیستم ارزشی که به انسان وحدت یکپارچگی می‌دهد سیستم ارزشی مذهبی است. این سیستم ارزشی روی تمام وجوه زندگی فرد انگشت گذاشته و همه چیز را شامل شده که نهایتاً زمینه لازم را جهت یک شخصیت و زندگی سالم آماده می‌کند. (همان، ۱۴۹)

ویلیام جیمز روانشناس معروف آمریکایی در کتاب دین و روان خود بیان می‌نماید

مذهب عبارتست از تاثیرات احساسات و رویدادهایی که برای هر انسانی در عالم تنهایی و دور از همه وابستگی‌ها روی می‌دهد، به طوری که انسان از این مجموعه در می‌یابد که بین او و آن چیزی که او آن را امر خدایی می‌نماید، رابطه برقرار می‌کند که این رابطه یا از راه قلب و یا از روی عقل و یا بوسیله اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می‌گردد. به نظر او انسان احساس می‌کند که در وجود او یک عیب و نقص بزرگ موجود است که موجب نا آرامی‌ها و مشکلات ماست و همچنین حس می‌کنیم که هرگاه با قدرتی مافوق خود ارتباط حاصل کنیم می‌توانیم خود را از نا آرامی‌ها و ناراحتی‌ها نجات دهیم. گوستاو یونگ هم در خصوص دعا و ایمان مذهبی در کنترل روان انسان می‌گوید در مورد بیماران روحی و روانی که ۳۵ سال به بالا داشتند حتی یک نفر هم یافت نمی‌شد که مشکل روانی او در آخرین تحلیل به ایمان مذهبی مربوط نگردد.

به عقیده ویلیام جیمز دعا و نماز و اتصال با روح عالم خلقت دارای کارکردهایی زیادی است کاری است با اثرات و نتایج مختلف شگفت‌انگیز، ایجاد یک جریان قدرت و نیرویی که به طور محسوس دارای آثار مادی و معنوی می‌باشد. عواطف مذهبی بر مزاجهای مالیخولیایی فائق شده و به روح انسان حالت مقاومت و پایداری خاصی می‌بخشد و به امور زندگی ارزش، درخشندگی و پایداری می‌دهد.

در مکتب اسلام نماز به عنوان باز دارنده از تباهی معرفی می‌شود: «ان تنهی عن الفحشاء والمنکر و لذكر الله اکبر و الله یعلم ما تصنعون» (العنکبوت، ۴۵) یعنی: نماز را برپا دار که نماز انسان را از زشتی‌ها و منکرات باز می‌دارد و خداوند می‌داند شما چه اعمالی را انجام می‌دهید. بنابراین احساسات مذهبی در نزد هر کس که یافت شود، یک نیروی روز افزون در زندگی او وارد می‌کند. و هنگامی که در نبرد زندگی همه امیدها برباد می‌رود وقتی که دنیا به آدمی پشت می‌کند، احساسات مذهبی دست‌اندرکار شده در اندرون ما چنان شور و هیجانی برپا می‌سازد که ما را جوان نموده و زندگی درونی ما را که تیره و تار شده بود دگرگون می‌سازد. (صادقی، ۱۵۶)

به نظر اریک فرم، فروید معتقد به پیشرفت انسان و تحقق بخشیدن به آرمان‌های ذاتی

(فرد، حقیقت، لوگوس) عشق برادرانه، کاهش رنج‌ها، استقلال و حس مسئولیت است. به نظر او این آرمانها هسته اخلاقی تمام ادیان بزرگ را که شالوده فرهنگ‌های شرق و غرب می‌باشد یعنی تعلیمات کنفوسیوس، لائوسه، بودا، پیامبران و مسیح را تشکیل می‌دهد. پس باین ترتیب فروید عملاً به‌جانب‌داری از هسته اخلاقی دین سخن می‌گوید ولی جنبه‌های الهی و ماوراء الطبیعی آن را به علت مانع شدن از تحقق هدف‌های اخلاقی مورد انتقاد قرار می‌دهد. از دیدگاه اریک فرم نیاز دینی یعنی نیاز به یک الگوی جهت‌گیری شده و مرجعی برای اعتقاد و ایمان. هیچ‌کس را نمی‌توان یافت که فاقد این نیاز باشد. انسان ممکن است حیوانات، درختان، بت‌های طلایی یا سنگی، خدایان نامرئی یا مقدسین یا رهبران شیطان صفت را پرستش کند همچنین ممکن است اجدادش، ملتش، طبقه یا حزیش، پول و موفقیتش را مورد پرستش قرار دهد. حتی غیر عقلانی‌ترین جهت‌گیری‌ها... ولی چنانچه تعداد قابل ملاحظه‌ای از مردم آنرا بپذیرند احساس یگانگی با دیگران همراه با یک مقدار آرامش و ایمنی که شخص عصبی فاقد آنست در فرد به وجود می‌آورد. همین احساس تنهایی و خفقان است که نیش دردناک بیماری عصبی است. (اریک فرم، ۴۹) برای آرامش روان و آسایش فکر و خیال و جلوگیری از بیماری عصبی رسیدن به آرامش روان، خداوند در قرآن می‌فرماید: «هو الذی خلقکم من نفس و جعل منها زوجها لیسکن الیها» (الاعراف، ۱۸۹) یعنی: او خدایی است که همه شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از جنس او قرار داد تا در کنارش آرام گیرد.

منشاء دین و برخی از مفاهیم و نمادهای مذاهب ابتدایی

مطالعات و بررسی‌های علوم انسانی و اجتماعی به ویژه انسان‌شناسی و مردم‌شناسی به خوبی نشان می‌دهد که همواره در تمامی جوامع گذشته، از همه نژادها و در تمام دوره‌ها بی‌وقفه و بدون استثناء تمام جوامع، مذهبی بوده‌اند بنابراین می‌توان گفت همواره انسان‌ها در طول تاریخ مذهبی بوده‌اند. نه تنها معتقد به مذهب بلکه مبتنی بر مذهب بوده و نه تنها فرهنگ، معنویت، اخلاق و فلسفه‌شان دینی بوده، بلکه شکل مادی، اقتصادی و فنی

ساختمانی تمدنهایشان مذهبی بوده است. (صادقی، ۱۴۳) ویل دورانت معتقد است که دین به اندازه‌ای غنی و فراگیر و پیچیده است که جنبه‌های متفاوت و مختلف آن، برای دیدگاه‌ها و نگرشهای مختلف به گونه‌ای جلوه می‌کند، به اعتقاد او آنچه مهم است این است که هیچ دوره‌ای در تاریخ بشری خالی از مذهب و اعتقادات دینی نبوده است.

صدها هزار سال طول کشید تا انسان‌های ماقبل تاریخ توانستند آتش را کشف کنند و با ساختن قایق رودها و دریاها را به تصرف درآورند، به سود بخشی پاره‌ای از گیاهان پی برده و شماری از حیوانات را رام نمایند با این همه انسان در برابر نیروهای قهار و زورمند طبیعت خویش را ناتوان و درمانده یافته و روزگار را در بیم و اضطراب بسر می‌برند، بدون آنکه علل و عوامل آنرا بشناسند از این روی از اندیشه ابتدایی خود یاری جستند. نیروهای مجهول طبیعت را تا حدودی تشخیص داده و به وجود نیروها و آفریدگاران اعتقاد یافتند که با خشم، مهر و کین بر جهان فرمان می‌رانند. آنگاه این گروه ارواح یا خدایان را با خدا قیاس نموده و پنداشتند که آنان نیز همانند انسانند و خواسته‌هایی شبیه انسان دارند و برای آنکه آنان را بر سر مهر و آشتی در آوردند به ستایش و نیایش آنان پرداختند و تقدیم هدایا به خدا یا مجهول را یکی از وظایف خویش قرار دادند، سپس به جان بخشیدن به عناصر طبیعت و تجسم خدایان آیین جان‌پنداری را پدیدار ساختند. مطالعه انسان‌های نئاندرتال (Neanderthal) که بین ۲۰۰-۱۰۰ هزار سال پیش می‌زیسته‌اند، نشان می‌دهد که بعضی آثار و اشیایی که در قبور آنان یافت می‌شود حاکی از آنست که در فکر آنان هسته‌ی پرستش ارواح (آنیمیزم) در آن زمان تکوین یافته است. (صادقی، ص ۱۱۷)

برخی مطالعات نیز نشان می‌دهد که در عصر حجر یعنی حدود ۲۵ سال هزار سال قبل، دوره‌ای را مشاهده می‌کنیم که در آن آدمیان کرمانیون دارای آداب و رسوم مذهبی و اعتقادی خاصی بوده‌اند. از جمله دفن اموات که مبین اعتقاد آنها بر حیات مردگان در عالم خاک است. ضمناً برخی از اشیاء که بدون شک آثار طبیعت پرستی است از عصر نئولتیک به دست رسیده و به طور کلی مطالعات و اکتشافات باستان‌شناسی و انسان‌شناسی از اعصار بسیار دور به کشفیات حیرت‌انگیزی منتهی شده است، به طوری که بطور قاطع

می‌توان گفت انسان دین‌ورز مقدم بر انسان هوش‌ورز بوده است. (همانجا، ۱۱۸)
مطالعات و بررسی‌ها در مورد اقوام و ادیان ابتدایی بیانگر انواع و اقسام مراسم و مناسک و اعتقادات مذهبی است:

اعتقاد به مانا

مانا یک نیروی غیبی است که اعتقاد به آن نزد اقوام بدوی و ابتدایی عمومیت دارد. اعتقاد به مانا در نزد هندوهای آمریکا، وحشیان مراکش و سایر اقوام بدوی دیده شده است. به عقیده مارت، مانا احساس حضور یک قدرت شگفت‌انگیز و رمز آلود در برابر چیزهایی است که مانا دارند، آمیزه‌ای از هراس، اعجاب و جاذبه و ابهت. مانا در بسیاری از چیزها رخنه می‌کند و محدود به چیزهای معینی نیست، هر چند که برخی چیزها بیشتر از چیزهای دیگر مانا دارند، مانند چیزهای مربوط به مناسک، افراد قدرتمند یا مهم، جسدها، نمادها، محل‌ها، صخره‌ها، درختان، گیاهان و جانوران خاص چیزهایی که مانا دارند، عموماً از طریق تابوها از چیزهای معمولی متمایز می‌گردند. به عقیده مارت این نوع تجربه مقدم به اعتقاد به ارواح و بنیادی‌تر از آنست. بزعم وی اینگونه تجربه نخستین و اصیل‌ترین صورت تجربه مذهبی را باز می‌نماید و کهن‌تر از جاندارانگاری است. او این ادعا را که آنیمیزم یا جاندارانگاری نخستین صورت مذهب است رد نموده و عقیده دارد که آنیمیزم تحول بعدی انگیزه‌ای است که نخستین بار و به گونه‌ای خودجوش از احساسات و عواطف ناشی از تجربه مانا گرفته شده است. (همیلتون، ۸۱-۸۲)

بتواره پرستی (اعتقاد به فیتیش^۱)

بتواره پرستی صفت ویژه باورهایی را مشخص می‌سازد که بر اساس آن در برخی از اشیاء طبیعی مانند سنگ‌ها، درختان، مجسمه‌ها، بت‌ها ارواحی جای دارند و از این رو شایسته کیش یا نوعی ستایشند. اعتقاد به فیتیش یعنی استفاده و استمداد از قوه‌ی مخفی و

۱- Fetishism

مستور در اشیاء بی جان. به عبارت دیگر قبایل بدوی نسبت به اشیایی خاص تقدیس قائلند، مانند سنگریزه‌ها، قلوه سنگ‌ها، استخوان‌ها، چوب‌ها و امثال آن که در آنها نیروی عظیمی را مخفی می‌دانند و معتقدند این فیتیش‌ها برای یابنده و دوستانش مفید و سودمند و برای دشمنان زیانبخش و مضر است. (صادقی، ۱۲۳)

آنیمیزم (جاندار انگاری)^۱

تایلر مردم شناس انگلیسی که تلاشی زیادی در جهت ریشه یابی عقاید دینی در جوامع ابتدایی و مراحل تحول آن به ثمر رسانده اعتقاد دارد که آنیمیزم اولین و نخستین صورت دینی در حیات بشری است. در واقع برداشت معرفتی انسان‌های این دوره از واقعیات و تحولات پیرامون خویش است. تایلر در تعریف خود از دین می‌گوید: «دین یعنی اعتقاد به موجودات روحی. به بیان دیگر دین عبارتست از اعتقاد به ارواح. (شجاعی زند، ۶۰) به طور کلی آنیمیزم یک نوع حس پرستش متداول در اقوام بدوی بوده، بدین معنی که تمام موجودات، اعم از متحرک و ساکن، مرده یا زنده، دارای روحی هستند که در درون آنها مخفی و مستور است. خاصه انسانها روحی دارند که در هنگام خواب و رویا از بدنشان موقتاً خارج شده و بالاخره در لحظه واپسین و هنگام مرگ، بدن را رها می‌کند. به عقیده تایلر نزد اقوام بدوی سراسر عالم طبیعت، پر است از موجودات روحی که بر عالم احاطه و تصرف دارند و چون آنها را مرکز نیروهای غیبی می‌دانند، تمام سرنوشت خود را به دست این نیروها می‌سپارند. (همانجا)

توتیم آیینی (توتیم پرستی)^۲

توتیم، موجودی والا شمرده می‌شود و نیای قبیله یا کالایی به حساب می‌آید که نگهبان آن تلقی می‌گردد. این موجود ممتاز، ضامن تداوم نوع به شمار می‌رود که با موجودیت کلان و توارث پیوند دارد. توتیم که از پیوندهای خونی حراست می‌کند، به نیروی حیات

۲- Animism

۱ - Totemism

بخشی که خود تجسم آن است، امکان مشارکت و ایجاد همبستگی می‌دهد و باید مورد احترام همه اعضای کلان قرار گیرد که در عمل زمینه وحدت و یکپارچگی گروه را تضمین می‌نماید. حیوان، گیاه یا آن شیئی که توتّم شده برای افراد قبیله اهمیتی خاص پیدا نموده و برای باروری و تولید مثل آن در قبیله مراسمی برپا شود. (بیرو، ۴۳۱) برای بشر اولیه این قضیه امری طبیعی بوده که نسبت به حیوانات اطراف خود با دیدی نزدیک و قرابت نظر کند، زیرا که آنها در همه چیز به او شباهت دارند، در حرکات، سکناات، غذا، فرار یا جنگ و نزاع. از این رو تصور می‌کند که او یا بعضی از آن حیوانات اطراف وی از یک رشته و اصل انشعاب یافته اند. مثلاً خیال می‌کرده که قبیله خود او با خرس دارای قرابت خاصی است ولی قبیله مجاور با غزال نزدیکی دارد و در نتیجه همه باید او را مقدس بشمارند و در برخی از موارد اگر ناچار به خوردن آنها شوند، باید با آداب و تشریفات مذهبی معینی آن را بکشند و سپس به مصرف برسانند. (صادقی، ۱۳۴)

تابو^۱

می‌توان گفت که اعتقاد به تابو در تمام جهان عمومیت داشته. تابو ممنوعیتی است که موجودی انسانی، حیوانی یا گیاهی مشمول آن می‌شود و از این روست که این موجود مشحون از نیرویی برتر و یا مانا شناخته می‌شود که آن انسان یا گیاه و یا حیوان را در تصرف خود دارد و از این جهت هر تماسی با آن خطرناک شمرده می‌شود و باید از نزدیک شدن بدان نیز اجتناب نمود. تخلف کننده در اثر تماس با آن به نیرویی شوم مبتلا می‌شود که وی را برای مردم خطرناک و مضر می‌سازد و اگر کسی دچار چنین خلافی شود باید آنرا جبران نموده و یا کفاره بدهد. (بیرو، ۴۲۰)

اساطیر (ارباب انواع - میتولوژی^۲)

اسطوره‌ها و افسانه‌ها، در تمام جوامع بشری عمومیت داشته است. معمولاً اسطوره‌ها از

۱- Taboo

۲- Mythology

آن ناشی شده که به اندیشه‌های مافوق الطبیعه وزن و ارزش خاص می‌دهند و یا برای تشریفات و آداب قبیله، یک نوع حقانیت و استدلال ایجاد می‌کنند. پیدایش ریشه اساطیر اولیه را می‌توان در خواب‌ها و رویا جستجو کرد. با نگاهی عمیق‌تر می‌توان گفت که اسطوره‌ها تجسم پنداری گونه‌ای احساسی هستند که ندانسته بعضی افراد برای تقلیل رنج و اعتراض بر امور نامطلوب و غیر عادلانه که در سازمان قبیله یا جامعه‌ی خود مشاهده می‌کنند، بیان می‌نمایند. از این رو اسطوره‌ها راز و رموز و کنایات پر مغز و معنایی هستند که چون آنرا کرارا نقل کنند و یا باز گو نمایند یک نوع آرامش فکری در ذهن ایجاد می‌شود. ضمناً گاهی اوقات اسطوره‌های تاریخی و نیمه تاریخی از برخی حوادث و افراد خاصی مثلاً پهلوانان که کارهای فوق العاده می‌نمایند، رفته رفته به صورت یک افسانه پر از عجایب و غرایب در می‌آید و همه جا نام آن شخص یا پهلوان توام با یک اثر سحرانگیز تکرار می‌شود و سپس در اطراف سیمای او هاله‌ای از احترام مذهبی نقشی می‌بندد و در آن درخشندگی، فوق الطبیعه حاصل می‌شود و عاقبت یک جنبه «الوهیت» پیدا می‌کند. (صادقی، ۱۳۴)

سلامتی و بهداشت روان

وقتی صحبت از بهداشت روانی می‌کنیم منظور بیشتر دستیابی به درجه بالایی از سلامت روانی است. به عبارت دیگر منظور رساندن فرد به انسانی شایسته و لایق که دارای انسجام شخصیتی و روانی بوده که قادر باشد، کارکردها و مسئولیت‌های خویش را به نحو مطلوب انجام دهد. به عبارتی دیگر برای حفظ سبک زندگی سالم و به هنجار بیش از پیشگیری بیماری ضرورت دارد و همراه کردن مسئولیت شخصی و فعالیت برای رسیدن به سلامتی نیز لازم است. همان طور که ملاحظه می‌شود این فلسفه با بینش قبلی یعنی معالجه از طریق مراجعه به افراد متخصص فرق می‌کند. در چنین شرایطی، افراد سالم و تندرست برای پیشگیری از بیماری مسئولیت می‌پذیرند و سبک زندگی سالم و متعادل را دنبال می‌کنند. (هرشن سن، ۲۴)

در مورد بهداشت روانی تعاریف متعددی بیان شده است. بر اساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت روانی عبارتست از «حالت رفاه کل جسمی، روانی و اجتماعی، نه اینکه تنها بیماری نباشد». از نگاهی دیگر بهداشت روانی به معنای سلامت فکر است و منظور نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که می‌تواند به ایجاد تحرک، پیشرفت و تکامل فردی و بین‌المللی نماید، زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، برای دستیابی به آن اقدام می‌شود و بدین روی راه را برای تکامل فردی و اجتماعی باز می‌گردد. (کمالی، ۱۷۰)

مورفی (Murphy) به لزوم ایجاد تکامل در طبیعت انسان به منظور دستیابی به یک زندگی سالم تاکید می‌کند و معتقد است که باید سعی کنیم تا ظرفیت فرد را برای ارتباطات اجتماعی بالا ببریم و معتقد است: «در هزار سال گذشته میزان ارضای انسان از نظر علمی و از نظر زیباشناختی به حدی رسیده است که طبیعت او را نسبت به آنچه در قرون وسطی بود متفاوت ساخته است ولی هنوز این شروع کار است. این مقدار از تکامل در جنبه‌های روابط بین فردی به سختی شروع شده است». روانشناسی جدید و روانکاوی مطالب زیادی در مورد کشمکش‌های روانی و جنبه‌های انهدامی بشر به ما آموخته ولی در مورد آموزش جنبه‌های تکاملی و احساسات مثبت پیشی نرفته است. (حسینی، ۱۷)

اسلام درباره همنشینی با دوستان شرافتمند که تاثیر در ساختمان فکری و شخصیت دارند چنین سفارش می‌کند: با نیکان، انسانهای شرافتمند ورشد یافته معاشرت نمایند تا از آنان خوش رفتاری، ارزشهای اخلاقی و نیکوکاری را فراگیرند در کتاب اصول کافی و همچنین در کتاب وسائل الشیعه در حدیثی از پیامبر آمده است که آن حضرت فرمود: «المرء علی دین خلیله وقرینه» (همانجا، ۴/ ۲۰۷) یعنی: هر انسانی از دین و روش دوست و همنشین خود پیروی می‌کند، دوستان و رفقا به قدری در ساختمان فکری و شخصیت یکدیگر اثر دارند که سعدی می‌گوید:

تو اول بگو با کیان زیستی پس آنکه بگویم که تو کیستی

و در بحارالانوار پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «المرء علی دین خلیله فلینظر احد کم من یخالل» (همانجا، ۱۹۲/۴) یعنی: انسان با دین و آئین دوست خود شناخته می‌شود پس باید بنگرد که با چه کسی دوست می‌شود. رفیق و دوست خوب و آگاه و مسئول می‌تواند ناپاکی‌های گذشته و بدیهای موروثی را نفی کند و دوستش را به نور و روشناییها بکشانند.

بهداشت روانی، هنر توسعه و فقط سلامتی روان است که تاکید بر سطح بالای سازگاری احساسی، عاطفی در رفتار فرد با جهان اطراف و خلق راه‌های انعطاف پذیر و پخته با استفاده از استعدادها و ظرفیت‌ها دارد. به عبارت دیگر بهداشت روانی عبارتست از توان مقابله و سازگاری و ایجاد ارتباط منطقی در سه فضای زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی. ضمناً می‌باید توجه کرد که بهداشت روانی امری نسبی است، زیرا، افراد جامعه با هم متفاوت هستند، ارزش‌ها، نیازها و مسائلشان در شرایط و موقعیت‌های زمانی و مکانی و موقعیت‌های مختلف، تغییر و تحول پیدا می‌کند ولی آنچه که از همه مهمتر است، سطح بالای سازگاری و انطباق با محیط و شرایط بوده، به طوری که فرد بتواند با سبک زندگی که انتخاب می‌کند، کنار بیاید، هم بتواند تضادها و کشمکش‌های درونی و عقده‌ها و بنیانهای سرکوفته درونی و ذهنی را حل کند و هم بتواند رابطه‌ی منطقی و معقول با افراد و محیط برقرار کند و به عنوان یک انسان متعادل رفتاری بهنجار داشته باشد.

از نظر آدلر (Adler) اساس عملکرد روانشناسی فردی بر یکپارچگی و تمامیت شخصی استوار است. انسان موجودی غیرقابل تقسیم، اجتماعی و هدفگرا است. هدف برای آدمی به صورت یک راهنمای ایده‌آل در می‌آید و او را وادار به تلاش در جهت خاصی و می‌دارد. به‌زعم او انسان انتخاب‌گر و خلاق است، اهدافش را خودش خلق می‌کند و براساس منطق خصوصی خویش راههایی را برای رسیدن به آن اهداف می‌گزیند. از دیدگاه آدلر شخص بهنجار باید قادر به (الف) نمایش نقش‌های اصلی اجتماعی، (ب) خود پندار، (ج) تعامل با دیگران، (د) مهار عواطف، (ه) گذر موفقیت‌آمیز از مراحل مختلف رشد (و) اداره حوادث اضطراب‌آور، (ز) دسترسی به منابع موجود (ح) داشتن کارکردشناختی (هرشن سن، ۲۷) باشد. همانطوری که ملاحظه می‌شود، نقش خود فرد و نحوه عملکرد او در تامین و حفظ

بهداشت روانی خودش بسیار با اهمیت تلقی می‌شود. پس به این ترتیب مسئولیت بهداشت روانی در درجه نخست متوجه خود فرد است. به عبارت دیگر افراد سالم، متعادل، بهنجار و تندرست برای پیشگیری از بیماری مسئولیت می‌پذیرند و سبک زندگی سالم و متعادلی را دنبال می‌کنند. در واقع انتظار این است که ما بر زندگیمان مسلط باشیم و در چنین حالتی است که می‌توانیم آن قسمت‌هایی را که درباره زندگیمان مسئله ساز نیست، تغییر داده و ترمیم نمائیم. ضمناً بایستی توجه داشت که دیدگاه بهداشت روانی تأکید خاص در رشد بهنجار داشته و کنار آمدن با مسائل و مشکلات را جستجو می‌نماید، در نتیجه توجه به بالا بردن اطلاعات و آگاهی‌های فرد و شناخت از خود و محیط، تغییر رفتار، نوآوری و تفکر اخلاقی و انتخاب و تصمیم‌گیری درست و آگاهانه بر حل مشکلات دارد.

یاهودا پس از مطالعه و بررسی دقیق مسائل و مشکلات مربوط به بهداشت روانی، فهرست طبقه‌بندی شده زیر در مورد بهداشت روانی ارائه نموده است: ۱- نگرش مثبت فرد به خود، ۲- میزان رشد و یا خود شکوفایی، ۳- ترکیب اصلی یا عملکرد یکپارچگی روانی ۴- خودمختاری یا استقلال شخص، ۵- درک صحیح از واقعیت، ۶- تسلط بر محیط. آلپورت، مزلو، راجزر و دیگران نیز تعاریف و مقوله‌هایی را در این مورد ارائه نموده اند.

همان طور که مشاهده می‌گردد بهداشت روانی سعی دارد فرد را به طور کلی در بافت اجتماعی در نظر بگیرد و راه‌های سازگاری انعطاف پذیر و مفید را نه فقط برای موفقیت کنونی، بلکه برای آینده به فرد انتقال و توسعه دهد و از بروز آسیب‌های روانی به فرد، حتی الامکان پیشگیری و جلوگیری نماید. به این ترتیب هدف اصلی بهداشت روانی را می‌توان فراهم کردن زمینه‌های مساعد جهت ارتقا سطح سلامتی و بهداشت روانی فرد و جامعه دانسته و منظور اصلی آن پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی است. در انتها با توجه به این واقعیت که تعاریف و برداشت‌ها از بهداشت روانی تا حدودی متفاوت بوده و توافق و اجماع کامل در این زمینه وجود ندارد، طبقه بندی زیر را که میانگینی از نظرات و دیدگاه‌های مختلف است ارائه می‌گردد: ۱- نگرش مثبت فرد به خود دیگران و جامعه، ۲- داشتن رابطه دوستانه و رضایت بخش با دیگران، ۳- پذیرش مسئولیت در قبال مسائل و رفتار فردی خویش، ۴- درک

صحیح از واقعیت و داشتن کارکرد شناختی منطقی، ۵- مهار عقلانی و منطقی احساسات و عواطف، ۶- عملکرد صحیح و یکپارچگی روانی و استقلال شخصیتی، ۷- اداره حوادث اضطراب‌آور و پیش‌بینی نشده، ۸- مشارکت در فعالیت‌های مثبت، سازنده و مولد، ۹- کنار آمدن با سبک و شیوه زندگی و داشتن شادابی، نشاط و احساس امنیت و آرامش خیال.

نقش اعتقادات مذهبی در کنار آمدن با زندگی و خوب زیستن

یاد خدا، اندیشیدن در مورد عظمت پروردگار، تفکر در باره فلسفه خلقت، تسبیح ذات حق و شکرگزاری در برابر همه نعمتها موجب آرامش جان و سکینه قلب است. «الابذکر الله تَطْمِئِنُ الْقُلُوبُ» (الرعد، ۲۸) و برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای جسمی و روحی، روانی انسان کمک نموده، و باعث تسکین بسیاری از رنجوری‌ها، اختلالات و بیماری‌های روحی روانی می‌شود. الکسیس کارل برقراری ارتباط با خدا را برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری دانسته و ویلیام جیمیز اتصال به قدرت لایزال الهی را تنها منبع کسب انرژی و تجدید قوای روحی از دست رفته انسان می‌داند. روانشناسان غربی پژوهش‌های وسیعی درباره رابطه مذهب و اعتقادات دینی و نقش آن در اعتلای سلامتی، خوب زیستن و بهداشت روانی انجام داده‌اند و به نتایج قابل توجهی در این زمینه دست یافته‌اند از جمله کاپلان و همکاران دریافتند که عبادت و انجام فرایض دینی سپری ایمن در مقابل بسیاری از مسائل و مشکلات و بیماریهاست، علاوه بر آن این بررسی‌ها به خوبی نشان داده، احساس خوشبختی و خوب زیستن در آنها بیشتر بوده، سیستم دفاعی بدن آنها قوی‌تر و معمولاً از طول عمر بیشتری برخوردارند، کمتر به بیمارستان رفته، در حالی که آنان در انجام فعالیت‌های فیزیکی پایدارترند. به همین ترتیب مطالعات و تحقیقات زیادی نشان می‌دهد که قرآن و آموزش‌های آن منجر به پاکسازی درون از انواع بیماری‌های فکری و اخلاقی و اجتماعی می‌شود. (کمالی، ۱۷۲)

خداوند در قرآن می‌فرماید: «و اذا ما انزلت فممنهم من يقول اېکم زادته هذه ايماننا فاما الذين ءامنو فزادتهم ايماننا و هم يستبشرون * واما الذين في قلوبهم مرض فزادتهم رجسا

الی رجسهم و ماتوا وهم کافرون» (التوبه، ۱۲۴ و ۱۲۵) یعنی: هنگامی که سوره‌ای نازل می‌شود بعضی از منافقان می‌گویند: این سوره ایمان کدامیک از شما را افزون ساخت؟ بگو: به ایمان کسانی که ایمان آورده اند افزوده شد و آنها به خاطر این فضل و موهبت الهی خوشحال و مسرورند. اما آنها که در دل‌هایشان بیماری است، پلیدی بر پلیدی‌شان افزود و از دنیا رفتند در حالی که کافر بودند.

جوی داوسون در کتاب خود تحت عنوان «خدا شفای دل‌های خسته» می‌نویسد: «آشنایی عمیق و صمیمانه با خالق هستی، اندیشه کوچکی نیست، تحقق این اندیشه قادر است چنان نیرویی در ما بیافزاید که تا پایان عمر، وجود ما لبریز از شادی، شمع، شگفتی و بالاتر از همه امیدی بی‌پایان و شفا بخش شود».

این ارتباط و تجربه هر یک از ما را می‌تواند چنان متحول سازد که دیگر نیازی به هیچ دارویی برای شفای دل‌های خسته خود نداشته باشیم. به نظر او هر چه ترس خداوند در ما بیشتر باشد، ترسی که از درک شکوه عظمت و قدرت و عشق به اوست، به همان اندازه از بت‌های درونی خویش دور خواهیم شد و به عکس هر چه این ترس در ما کمتر باشد، جایگاه این بت‌ها در زندگی ما رفیع‌تر خواهد گردید. خداوند نگران دل‌های دور شده، سرد و غریبه ما نسبت به خود است، زیرا شاهد است که چیزهای دیگری مکان او را در قلب ما تصاحب نموده‌اند. (داوسون، ۱۱۴)

کارلایل چنین می‌گوید: «از هر نظر درست گفته‌اند که دین هر فرد واقعیت اصلی زندگی فرد، واقعیت اصلی فرد یا واقعیت قلبی یک فرد است. در این مقام منظور من از دین، اعتقادنامه کلیسایی که فرد به آن اعتراف می‌کند، بیانیه اعتقادی که آن را امضا کرده و با کلمات و به هر طریق دیگری که ابراز می‌کند نیست. نه ابداً منظور من این موارد و موارد دیگر نیست. منظور من آن چیزی است که فرد عملاً به آن اعتقاد دارد و همان اعتقاد غالب، بدون ابراز آن حتی به خود، چه رسد به دیگران کافی است این اعتقاد چیزی است که فرد عملاً در قلب خود پنهان کرده است و به یقین آنرا می‌شناسد، به ارتباطات زنده و نیرومند خود با این جهان اسرارآمیز اهمیت می‌دهد و وظایف و سرنوشت خود را با آن در پیوند می‌داند و این

همان چیزی می‌باشد، که در همه موارد، برای او اصلی‌ترین اصول است و به صورتی خلاق، سرنوشت سایر اصول را تعیین می‌کند». (واخ، ۳۸۹)

به عقیده کاتز (Katz) باورها و اعتقادات مذهبی ممکن است کارکردهای زیادی را در بهبود زندگی ما ایفا نماید: ۱- کارکرد ابزاری در حصول پاداش‌ها و اجتناب از تنبیه‌ها یاری می‌رساند ۲- کارکرد خود-دفاعی، برای اجتناب از تضادهای شخصیتی و پریشانی نقش مهمی ایفا می‌نماید، ۳- کارکرد شناختی در جهت نظم بخشی و همسان‌سازی اطلاعات پیچیده تاثیرگذار است، ۴- کارکرد نمایشی-ارزشی در انعکاس ارزش‌ها و آرمان‌های عمیق، بی‌اثر نیستند. اهمیت دیگر اعتقادات دینی به لحاظ ارتباط نزدیک آن با کنش انسانی است. کنش انسانی هدفمند است و در برگیرنده انعکاسی از شرایط کنش. این کنش دربرگیرنده انتخاب وسائل و ابزاری جایگزین برای رسیدن به هدفی جایگزین است. در این مفهوم، کنش و تعامل انسانی، حوادثی بی‌انتهای و محتمل است که نتایج آن را نمی‌توان به طور کامل پیش‌بینی نمود. از این رو مسئله خطرپذیری و عدم تعیین تهدید، برای امنیت هستی شناختی ما، یعنی تهدیدی برای خود بودن و تداوم وجودمان، دین جنبه‌ای از کار ترمیمی است که بر واقعیت اجتماعی به منظور مقابله با خطرهای بی‌نظمی اعمال می‌کنیم. (حافظان، ۹-۱۰)

در مطالعات طولی مذهب و بهزیستی در بین ۱۶۵ مرد و زن در سنین حدود ۵۰-۵۵ سال، ویلیتس (Willits) و کرایدر (Crider) دریافتند که داشتن نگرش‌های مذهبی به طور مثبت و موثری در بهزیستی و سازگاری و رضایت زناشویی (زن و مرد) و نیز رضایت شغلی در مردان تاثیر بسزایی دارد. از این تحقیق آنان نتیجه گرفتند که مذهبی بودن با احساسات رشد یافته «خوب زیستن» ارتباط داشته و با ثبات‌ترین همبستگی را با بهزیستی دارد. روس (Roth) بهزیستی معنوی و سازگاری زناشویی را در یک نمونه ۱۴۷ نفری متاهل از کلیسایی در کالیفرنیا جنوبی مورد مطالعه و بررسی قرار داد و دریافت که بهزیستی معنوی، همبستگی معنی‌داری یا سازگاری زناشویی دارد. (صادقی، ۱۸۷-۱۸۹)

دانشمندانی همچون یونگ، فرانکل، تیلیچ و آلپورت نظریه‌هایی درباره تاثیرات مذهبی

بر یکپارچگی شخصیت انسان و ایجاد آرمانی والا ارائه نموده و می‌گویند، نقش مذهبی، تمام جنبه‌های زندگی ما را در بر می‌گیرد و انسان را به موجودی متعالی و برتر مرتبط می‌سازد، همچنین موجب تشکیل ارزش‌های عالی در وجود آدمی شده و در ایجاد انگیزش و امید به زندگی نقش جدی دارد. هارولد کوینگ (Koeing) دانشیار رشته روانپزشکی دانشگاه دوک، عبادت را چیزی فراتر از کلمات و پاسخ‌های فیزیولوژیکی می‌داند تحقیقات او به خوبی نشان می‌دهد که افراد مذهبی زندگی سالم‌تری دارند و به طور کلی احساس خوشبختی بیشتری می‌نمایند، کمتر بیمار شده و یا دچار افسردگی می‌شوند و اگر چنانچه دچار اینگونه مشکلات شوند سریعتر بهبود می‌یابند. مطالعات و بررسی‌های هربرت بنسون، استاد دانشگاه هاروارد که بر روی مدیتیشن و آیین بودایی عبادت می‌باشد، نشان می‌دهد که عبادت نوعی آرامش به‌همراه داشته و اضطراب را از بین می‌برد بنسون (Benson) نیز تغییرات فیزیکی بدن را هنگام ایجاد مدیتیشن که بر اساس اسکن‌های مغزی انجام گرفته مورد بررسی قرار داده، نتایج مثبت و آرام‌بخشی آن را به اثبات رسانده است. (اصلائی، ۹-۱۰۵)

قرآن مجید به حالت درونی انسان در هجوم فشارهای روزمره اشاره می‌کند و از حالت دعا و طلب در پیشگاه خدا پرده بر می‌دارد، اما یاد آورمی‌شود که بعد از ارزانی داشت نعمت، انسان همان موجود فراموش کار است. قرآن می‌فرماید: «وإذا مس الإنسان ضرراً ربه منبیا إليه ثم إذا خوله نعه منه نسی ما كان يدعوا إليه من قبل و جعل الله اندادا لیضل عن سبيله، قل تمتع بکفرک قليلا انک من اصحاب النار». (الزمر، ۸) یعنی: هنگامی که به انسان زیانی برسد پروردگار خود را می‌خواند و به سوی او باز می‌گردد اما هنگامی که نعمتی از خود به او عطا کند آنچه را به خاطر آن قبلا خدا را می‌خواند به فراموشی می‌سپرد و برای خداوند شبیه‌هایی قرار می‌دهد تا مردم را از راه او منحرف سازد.

اخیراً بسیاری از محققین غربی اثر بخشی، دعا، نیایش و اعتقادات مذهبی را علاوه بر درمان‌های استاندارد، برای حالتی‌های بی‌مانند افسردگی، الکیسم و سایر وابسته‌های دارویی کشف کرده‌اند. دکتر ماتئوس (Mutios) نیز معتقد است تشویق بیمارانی که به دعا و نیایش

اعتقاد دارند و انجام اعمال مذهبی، یکی از عوامل مؤثر در درمان شمرده می‌شود، امید به زندگی، صلح و آرامش از نتایج مناجات گزارش شده و پیروی از مذهب اغلب نتایج مثبت و تحولات اساسی در زندگی اشخاص به وجود آورده است. (اصلائی، ۹۹)

مطالعات و تحقیقات زیادی نیز در رابطه خودکشی و اعتقادات مذهبی صورت پذیرفته است. این پژوهش‌ها بیانگر این حقیقت است که مردم مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی کمتر دست به خودکشی می‌زنند. برخی از صاحب نظران در توضیح اینکه، چرا افراد مذهبی کمتر خودکشی می‌کنند، دلایل مختلفی از جمله بالا بودن عزت نفس، داشتن مسئولیت اخلاقی و همچنین عواملی مانند، ایمان و اعتقاد به بخشایش پروردگار، اعتقاد به روز واپسین را از عوامل دیگر می‌دانند. (کمالی، ۱۹۹)

نتایج مقاله

در جهان امروز علی‌رغم پیشرفت‌های علمی و صنعتی و دستاوردهای شگفت‌آوری که در همه زمینه‌ها و علوم به ویژه پزشکی و روانشناسی رقم خورده است. انسان نتوانسته است، مشکلات روحی‌روانی خود مانند اضطراب، افسردگی، فشارهای روانی، روان‌پریشی، فشارهای عصبی، پوچ‌گرایی و بی‌معنا بودن زندگی و نداشتن امید به زندگی، میل به عزلت و تنهایی... را درمان بخشد. گویا انسان امروز هویت واقعی خود را از دست داده و خویشتن خویش را گم کرده است، بطوری که برخی از روانشناسان و روانکاوان معاصرین عصر را عصر اضطراب نامیده‌اند، اضطرابی که هسته مرکزی بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی تلقی می‌شود و هر روز آمار بیماری‌های روانی و جنون و مصرف دارو و قرص‌های اعصاب زیاد می‌شود. بررسی اخیر نشان می‌دهد یکی از راههای اساسی که بشر می‌تواند به کمک آن از بیماری‌های روحی‌روانی جلوگیری کند، نیایش و عبادت است. ذکر و یاد خدا هم جنبه پیشگیری دارد و هم بعد از ابتلای نفس و روان، درمان بخش است. اخیراً بسیاری از محققین غربی اثربخشی استفاده از نماز، دعا و نیایش را علاوه بر درمانهای استاندارد برای حالت‌های بی‌مانند، افسردگی، الکیسم وابستگی‌های داروئی، و برخی از بیماری‌های روانی

و روان پریشی کشف کرده‌اند و در پژوهش‌های وسیعی که درباره ارتباط مذهب و بهداشت روانی انجام داده‌اند، به نتایج قابل توجهی دست یافته‌اند. مطالعات زیادی همچنین نشان داده است که افراد مذهبی کمتر دچار افسردگی، اضطراب و اختلالات روحی روانی، عاطفی و خلقی می‌شوند. دیگر اینکه افراد مذهبی نه تنها کمتر درگیر مسائل نفسانی، انحرافات، جرم و جنایت و یا خودکشی می‌شوند بلکه به طور کلی از سلامت اخلاق و رفتار و معنویات بیشتری برخوردارند. همچنین از سبک و شیوه زندگی سالم‌تر و متعادل‌تری استفاده نموده و از قابلیت سازگاری و کنار آمدن بالاتری از زندگی برخوردار هستند و در مقایسه با افرادی که از نظر اعتقادات دینی ضعیف‌ترند، احساس آرامش، امنیت و خوشبختی بیشتری می‌نمایند.

کتابشناسی

- ۱- قرآن مجید.
- ۲- اصلانی مقدم، پانته، نقش نیایش بر سلامت روان، پایان نامه کارشناسی، دانشکده مدیریت و علوم اجتماعی واحد تهران شمال، ۱۳۸۵.
- ۳- بیروآلن، فرهنگ علوم اجتماعی، به ترجمه دکتر باقر سازوخانی، موسسه کیهان، چاپ دوم، ۱۳۷۰.
- ۴- توسلی، غلامعباس، نظریه‌های جامعه‌شناسی، انتشارات سمت، تهران، ۱۳۶۹.
- ۵- حافظان، پرویز، بررسی زیر ساخت‌های باور عملی مذهبی در میان دانشجویان دانشگاه پیام نور میاندوآب، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده مدیریت و علوم اجتماعی، واحد تهران شمال، ۱۳۸۵.
- ۶- حسینی، سیدابولقاسم، اصول بهداشت روانی، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ سوم، ۱۳۸۰.
- ۷- حرعاملی، محمدبن حسن، تفصیل وسائل الی تحصیل مسائل، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۷.
- ۸- داوسون جوی، خدا شفای دل‌های خسته، به ترجمه بیژن محمد ایلپایی، انتشارات نسل نواندیش، چاپ چهارم، بهار ۱۳۸۴.
- ۹- شجاعی زند، علی رضا، دین جامعه و عرفی شدن، نشر مرکز، چاپ اول، ۱۳۸۰.

- ۱۰- صادقی، محمود، جایگاه دین در سلامت روانی، انتشارات طریق کمال، ۱۳۷۸.
- ۱۱- فرم اریک (۲)، جامعه سالم، به ترجمه اکبر تبریزی، انتشارات بهجت، چاپ سوم، ۱۳۶۸.
- ۱۲- فرم اریک (۱)، روانکاوی و دین، به ترجمه آرسن نظریان، انتشارات مروارید، چاپ اول، ۱۳۸۲.
- ۱۳- فروند، ژولین، آراء و نظریه در علوم انسانی، به ترجمه علی محمد کاردان، مرکز نشر دانشگاهی تهران، ۱۳۶۲.
- ۱۴- قیوم زاده، محمود، سلامت روانی در پرتو تعالیم دینی، مجله منشور شماره ۷، آذر ۱۳۸۴، ص ۳۱.
- ۱۵- کمالی، علیرضا، تفسیر موضوعی قرآن کریم، ناشر دفتر نشر معارف، چاپ یکم، پاییز ۱۳۸۴.
- ۱۶- کوزر، لوئیس، زندگی و اندیشه بزرگان جامعه شناسی، به ترجمه محسن ثلاثی، انتشارات علمی، تهران، ۱۳۷۶.
- ۱۷- کوزر، لوئیس، جامعه شناسی معرفت، به ترجمه سعید سبزیان، نامه علوم اجتماعی، ۱۳۷۳.
- ۱۸- گوردن، چایلد. انسان خود را می‌سازد، به ترجمه احمد کریمی، محمد هل اتائی، انتشارات حبیبی.
- ۱۹- گیدنز، آنتونی، مبانی جامعه شناسی، به ترجمه منوچهر صبوری، نشرنی، تهران، ۱۳۷۵.
- ۲۰- گیدنز، آنتونی، دورکیم، به ترجمه یوسف ابادری، نشر خوارزمی، تهران، ۱۳۶۳.
- ۲۱- گلدنر، آلون وارد، بحران جامعه شناسی غرب، ترجمه فریده ممتاز، شرکت سهامی انتشار، تهران، ۱۳۶۸.
- ۲۲- لازارسفلد، پل، بینش‌ها و گرایش‌های عمده در جامعه‌شناسی معاصر، به ترجمه غلامعباس توسلی، انتشارات امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۰.
- ۲۳- مارکوزه، هربرت، خرد و انقلاب، به ترجمه محسن ثلاثی، نشر قطره، تهران، ۱۳۶۷.
- ۲۴- مارکوزه، هربرت، انسان تک ساحتی، به ترجمه محسن مویدی، چاپخانه سپهر، تهران، ۱۳۶۲.
- ۲۵- مجلس، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، دارالوفاء، ۱۴۰۳.
- ۲۶- مولی، مایکل، علم و جامعه شناسی معرفت، به ترجمه حسین کچویانف نشر نی، تهران، ۱۳۷۶.
- ۲۷- ناصری، معین، مهارت‌های زندگی، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی، ۱۳۸۴.
- ۲۸- واخ یوآخیم، جامعه شناسی دین، به ترجمه دکتر جمشید آزادگان، انتشارات سمت، ۱۳۸۰.
- ۲۹- همیلتون، پیتر، شناخت و ساختار اجتماعی، حسن شمس آوری، نشر مرکز، تهران، ۱۳۸۰.

۳۰- هرشن سن دیوید، مشاوره بهداشت روانی، به ترجمه محمد تقی منشی طوسی، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۷۴.

۳۱- همیلتون ملکم، جامعه‌شناسی دین، به ترجمه محسن ثلاثی، موسسه فرهنگی انتشاراتی تبیان، ۱۳۸۱، چاپ دوم.

۳۲- یونگ کارل گوستاو، روانشناسی و دین، به ترجمه فؤاد روحانی، شرکت انتشارات علمی فرهنگی چاپ سوم، ۱۳۸۲.