مقاله مروری

مجلهٔ دانشگاه علوم پزشکی بابل
دوره پانزدهم، ویژه نامه ۱، زمستان۱۳۹۱، صفحه ۱۰۰-۹۴

درمان افسردگی با دعا و نیایش

سلیمان یحیی زاده جلودار (PhD)[۱*]، فاطمه لطفی گودرزی(MA)[۲]

۱- دانشگاه مازندران

۲- آموزش و پرورش بابل

دریافت: ۹۱/۶/۲۹، اصلاح: ۹۱/۸/۱۷، پذیرش: ۹۱/۹/۱

خلاصه

سابقه و هدف: حفظ سلامت روانی و جسمانی، یکی از مهمترین رسالت زندگی به شمار می آید. اسلام بعنوان دین انسان ساز تأکید زیادی بر تربیت انسانهایی دارد که از سلامت روانی برخوردارند. این مطالعه به منظور بررسی نقش و جایگاه دعاء و نیایش در فراهم نمودن شرایط مناسبی که به درمان افسردگی منجر می شود، انجام شده است.

روش کار: این تحقیق به اعتبار ماهیت آن، توصیفی به صورت کتابخانه ای و با استناد به آیات، روایات و مبانی روانشناسی و از طریق بررسی مدارک و استفاده از کتب و اسناد معتبر انجام شد.

یافته ها: در قرآن آمده است: الا بذکرالله اطمئن القلوب "با یاد خدا دلها آرامش می یابد" روانشناسان نیز بیان می دارند که سلامت و بعداشت روانی انسان دچار اختلال می گردد و پدیده هایی مانند استرس و اضطراب در انسان بروز می کند که خود سبب رفتارهای ناهنجار دیگر می باشد.

نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد که عوامل مذهبی از جمله: ایمان به خدا، باورهای مذهبی، پرداختن به دعا و نیایش می توانند در امر درمان و پیشگیری از اختلات روانی از جمله افسردگی به نحو موثری بکار برده شوند

واژه های کلیدی: دعا، نیایش، افسردگی، روانشناسی سلامت.

مقدمه

از ابتدای تاریخ بشر، افسردگی انسان را می آزرده است. اولین بار حدود ۲۴۰۰ سال پیش پزشک مشهور یونانی بنام بقراط واژه مالیخولیا را برای توصیف افسردگی بکار برد. کلمه Depression در زبان انگلیسی در قرن ۱۷ میلادی برای توصیف وضعیت خلقی بکار رفت (۱). افسردگی نوعی واکنش ذاتی است که افراد عادی به هنگام مواجهه با داغدیده گی یا فقدان، آن را احساس می کنند، حال این فقدان ممکن است از دست دادن عزیزی بصورت مرگ و جدایی و یا بصورت از دست دادن اموال، شغل و جزء آن باشد. این واکنش طبیعی اندوه و یا غم نام دارد. اندوه عادی دوره ای دارد که از چندین هفته تا چندین ماه طول می کشد و عموما پس از خاتمه این دوره رفع میشود. با وجود این در گروهی از افراد مستعد، این حالت رفع نمی شود و برای مدتی نامعمول و نامحدود تداوم می یابد و به عبارت دیگر شکل روان رنجوری به خود می گیرد. افراد بسیار حساس و اشخاصی که علاوه بر نداشتن ثبات عاطفی احساس عدم امنیت می کنند استعداد ابتلای بیشتری به این نوع روان رنجوری را دارند. این افراد با کوچکترین انتقادی که حتی ممکن است از روی حسن نیت صورت بگیرد بر انگیخته میشوند و بعدا در مورد آن با احساس گناه و بی لیاقتی به فکر فرو میروند و به زبان ساده تر مشکلات خود را بزرگ جلوه میدهند، برای مثال آنها برای خود از مشتی کاه کوهی می سازند. افسردگی یکی از شایعترین اختلالات روانی می باشد و بعنوان یک مشکل بهداشتی جهانی در تمام فرهنگها خودنمایی می کند. در علت شناسی این اختلال عوامل روانی، زیستی روانی، اجتماعی و فرهنگی دخالت دارند. این عوامل در یک ارتباط متقابل و پیچیده انسان را گرفتار و موجب افت عملکرد و انحراف از مسیر سلامتی می کنند (۲). به لحاظ روانشناختی عواملی که باعث افسردگی میشوند از جمله عدم تسلط بر موقعیت فشارزا، بیماریهای جسمی شدید، وجود استرسهای طولانی و مصرف برخی داروها باعث افسردگی میشود (۳و۴). مهمترین علاعم افسردگی خلق و خوی نابهنجار است که در آن بیمار احساس افسردگی و اندوه می کند و در عین حال تحریک پذیر و مضطرب است. اگر حال این بیماران را جویا شوید معمولا پاسخ می دهند "احساس بدبختی می کنم" ویژگی این بیماری بی علاقگی تقریبا به همه چیز است. این بیماران علاقه خود را به شغل خانواده، موسیقی و ..... از دست می دهند، در واقع همین بی علاقه گی به زندگی بعضی اوقات آنها را به خودکشی می کشاند و همه چیز رنگ غم و اندوه به خود میگیرد، (۵). در بررسی رابطه بین گرایش به دینداری و افسردگی، پژوهشگران به یافته های معتبری از لحاظ علمی دست یافته اند که روشن نموده، دینداری در پیشگیری و درمان افسردگی موثر

*مسئول مقاله:
آدرس: بابلسر، دانشگاه مازندران، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، تلفن: ۲۶۲۰-۰۱۱۲۵۲
e-mail:yahyazadeh_so@yahoo.com

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

می باشد (۷و۶). ایمان، اعتقادات مذهبی، دستورهای دینی، مراسم و آیین های مذهبی همه عواملی هستند که می توانند در امر درمان و پیشگیری از اختلات روانی به نحو موثری بکار برده شوند به شرط آنکه روش بکارگیری و موارد استفاده از آنها شناخته شود، مخصوصا اینکه افراد، چه سالم و چه بیمار، چه درمانگر و چه درمان شونده، از لحاظ درجه ایمان و میزان دین داری تفاوتهای فاحشی با یکدیگر دارند. برخورد آنها با مسایل دینی نیز متفاوت می باشد و انتظارات آنها از دین یکسان نیست (۸). استفاده از روشهای دینی در درمان بیماریهای روانی در دو دهه اخیر مورد توجه و بررسی پژوهشگران و درمانگران قرار گرفته است و گزارشهای چندی در خصوص اثر بخشی این روش منتشر شده است (۹). ایمان موجب امیدواری شده و خوش بینی افراد را افزایش میدهد (۱۰). دین به افراد متدین نوعی احساس کنترل و کارآمدی می بخشد که ریشه خدایی دارد و میتواند کاهش یافتگی کنترل شخصی را جبران کند (۱۱).

روش کار

این مطالعه توصیفی با تکیه بر دعا و نیایش راههای پیشگیری و درمان افسردگی مورد تحلیل قرار گیرد. به صورت کتابخانه ای و با استناد به آیات، روایات و مبانی روانشناسی و از طریق بررسی مدارک و استفاده از کتب و اسناد معتبر انجام شده است.

یافته ها

انسان سالم از دیدگاه روان شناسی: قبل از هر چیز باید بگوییم که شناخت انسان سالم و به دست دادن ملاکی منطقی و علمی در این باره دغدغه دیرپای انسان بوده است. از این رو طبیعی است که تاریخ اندیشه بشری پر از تئوریها و اسطوره هایی در این زمینه باشد. چنانکه ادیان الهی و مکتبهای فکری، فیلسوفان، پیشوایان دینی و اجتماعی، هر کدام به گونه ای، این مسأله را در نظر داشته و درباره آنها سخن گفته اند.

مقابله با بیماریهای روانی برای ایجاد جامعه ای سالم از وظایف اصلی دولتها و افراد جامعه است و هر اجتماعی که خواستار بهزیستی و شادکامی افراد خود باشد باید مردمی سازگار و هماهنگ پرورش دهد (۱۲). روی این اصل، بهداشت روانی را دانش یا هنری میدانند که به افراد کمک می کند تا با اتخاذ روشهای درست روانی و عاطفی بتوانند با محیط خود سازگاری حاصل نموده و برای حل مشکلات با استفاده از راههای مطلوب اقدام نمایند (۱۳). وقتی سلامت و بهداشت روانی انسان دچار اختلال می گردد شاهد ظهور پدیده هایی مانند استرس، افسردگی، اضطراب و تنهایی خواهیم بود که به نوبه خود سبب رفتارهای ناهنجار دیگر در انسان می گردد. بر این اساس سازمان جهانی بهداشت (WHO) تعریف سلامتی و شخصیت سالم که هدف خود را حصول عالی ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده است، در سال ۱۹۹۸ سلامتی را رفاه کامل فیزیکی، روانی، معنوی و اجتماعی و نه فقدان بیماری یا ناتوانی تعریف کرده است (۱۴)، که البته پژوهشگران و محققان نیز در هر دو میدان، یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان گامهای جدی برداشته اند. به هر حال، صاحب نظران در تعریف سلامت جسمی معتقدند که سلامت جسمی این است که شخصی در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد، نیازهای ضروری آن تأمین شود، قسمتی از آن به دلیل اختلال از انجام کار خویش باز نماند و سبب اختلال در تمام سازمان بدن نشود و از همه مهم تر این که احساس درد و رنج و نقص در اعضای بدن وجود نداشته باشد.

اگر سلامتی روانی را هم با همین دیدگاه تعریف کنیم، این است که شخص در مسیر رشد طبیعی روانی قرار گرفته و موانع رشد روانی از سر راه او برداشته شده باشد، تمام نیازهای ضروری روانی او تأمین شده و از همه مهم تر این که احساس ناخوشایند نقص، درد و افسردگی روانی او را زیر فشار قرار ندهد. بنابراین سلامت، یعنی قرار داشتن در مسیر رشد و بهره وری صحیح، به فعلیت رسیدن استعدادها، بدون نقص و درد و رنج فرساینده و انسان سالم، کسی است که از نظر جسمی و روانی در مسیر رشد و بهره وری از استعدادها و توانائیهای خویش قرار گرفته باشد و موانع رشد روانی و جسمی، نقص، درد، ناراحتی شدید و افسردگی او را رنج ندهد. در قرن بیست و یکم تاکید بر ارتقای سلامت نسبت به پیشگیری از بیماری بیشتر شده است. این الگوهای مختلف سلامت بر عوامل مختلفی تاکید می کنند که بر تغییر رفتار تاثیر می گذارد (۱۴).

گرایشی در تمام انسانها در جهت کمال و تحقق بخشیدن به استعدادها وجود دارد (۱۵). منبع رشد روانی و رسیدن به کمال در درون خود فرد قرار دارد و افراد تجربیات خود را بعنوان واقعیتی در جهت رسیدن به خودشکوفایی به کار می برند را جزء انسان را موجودی آزاد و دارای حق انتخاب می داند که اساسا پیش رونده است و تحت شرایط مناسب با تلاش و کوشش به سمت خودشکوفایی رشد خواهد کرد. انسانها بصورت هدفمند در جهت اهدافی که خود تعیین کرده اند، تلاش می کنند. در عین حال بر تفاوتهای فردی نیز تاکید می کند و هر فرد را دارای ویژگیهای منحصر به فرد می داند (۱۶).

برخی معتقدند که انسانها بطور طبیعی به سمت خودشکوفایی گرایش دارند و نیازهای اساسی آنها را بر انگیخته می کند که در نهایت به رشد و سلامتی او و رسیدن به کمال منجر میشود. او انتخاب آزاد و داشتن حق انتخاب را از ویژگیهای افراد خود شکوفا می داند و نیز جهت دست یافتن انسانها به تحقق خود، سلسله مراتبی از نیازها را مطرح می کند که ارضای این نیازها از پایین ترین سطح به بالاترین سطح می باشد. این نیازها عبارت از: جسمانی یا فیزیولوژیک، ایمنی، محبت و احساس تعلق داشتن، احترام هستند. انسان سالم از نظر مزلو، انسان خواستار تحقق خود است که دارای ویژگیهایی است. این افراد برای رسیدن به کمال و تحقق خود، درک صحیحی از واقعیت دارند و جهان اطراف را آنگونه که هست می بینند نه آنگونه که خود می خواهند، نقاط قوت و ضعف خود را بدون ناراحتی می پذیرند و وجود خویش را آنگونه که هست و بدون ریاه می پذیرند، این افراد تعهد کاری داشته و احساس استقلال و خود باوری دارند و نسبت به کارها و تصمیمات خود احساس مسئولیت دارند (۱۶و۱۵).

فروم معتقد است، نیاز انسانها به تعالی که به صورت میل به فراتر رفتن از وجود منفعل و رسیدن به هدفمندی و آزادی تعریف میشود، در دیدگاه وی انسان سالم انسانی است، عاشق، آفریننده، دارای قوه تعقل و ادراک که در جهان پیرامون خویش ریشه دارد و حاکم بر سرنوشت خویش است. فرد سالم از نظر فروم، دارای جهت گیری بارور است یعنی همه قدرتها و استعدادهای بالقوه خویش را بکار می گیرد تا به کمال واقعی، یعنی تحقق خود دست یابد (۱۵).

سه عامل، معنویت، آزادی و مسئولیت، جوهر وجود انسان هستند. اراده معطوف به معنا با نیرومندی می تواند همه انگیزشهای انسان را تحت الشعاع قرار

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

دهد. هدف وجودی انسان برای شکوفایی استعدادهای بالقوه، معنی دادن به زندگی، رسیدن به کمال، استفاده موثر از فرصتها و بکار گرفتن خردمندانه وقت و عمر برای رسیدن به کمال است که حتی در سخت ترین شرایط نیز یافتن معنا در زندگی راه مقابله را در برابر انسان باز می کند. برخی عشق را هدف نهایی انسان می دانند و رستگاری را از راه عشق و در میسر عشق می داند. مورد محبت کسی قرار گرفتن و درک اینکه هستی و وجود یکتای او مورد پذیرش قرار گرفته و از سوی دیگر دوست داشتن دیگران، استعدادهای بالقوه فرد را برای رسیدن به کمال انسانی، شکوفاه می سازد (۱۵).

انسان سالم از دیدگاه اسلام: شخصیت سالم از نظر اسلام، شخصیتی است که جسم و روح در آن متعادل باشد و نیازهای هر کدام ارضاع شود. انسانی که دارای شخصیتی سالم است، به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می دهد و نیازهای آن را در حدودی که شرع مقدس اسلام روا می داند، برآورده می سازد. عبادت و اموری را که مورد رضایت خداوند هستند را انجام میدهد و از اعمالی که موجب خشم خدا می شود، اجتناب می کنند. مهمترین راههای رسیدن به درمان افسردگی از دیدگاه اسلام به دعا و نیایش، آموزه های قرآنی و مذهب هستند.

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 بهم زننده تعادل مصون و محفوظ نماید. انسانی که خدا را فراموش می کند نهایتا به یک خود فراموشی خطرناک مبتلا میشود که او را در زندگی آسیب پذیر می سازد و زمینه را برای ابتلاء به انواع اختلالات روانی فراهم می سازد. خداوند در آیه ۱۲۴ سوره طه می فرماید "هر کس از یاد من رویگردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت" (۱۷).

اصولا مشکلات رفتاری در زندگی روزمره بیشتر بخاطر کمبودهای معنوی و نبود غنای روحی و عدم اطمینان به آینده و ترس از نابود شدن امکانات موجود و وابستگی بیش از حد به جهان ماده است و آنکس که ایمان به خدا دارد از همه نگرانیها در امان است (۱۸). 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 حل خواهد کرد. لذا آن ناراحتی و نگرانی، آنها را آنچنان که باید نمیتواند تحت شکنجه قرار دهد. این خود باعث تخفیف نگرانی شده و از آثار سوء آن می کاهد، بر عکس کسی که حالت افسرده داشته و به مبدا حقیقی ایمان ندارد، این عامل او را از پای در می آورد. 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 به ابرو نمی آورد، کمتر دچار استرس و افسردگی میشود. قرآن کریم آیه ۳۶ سوره زمر می فرماید " آیا خدا بنده خود را کفایت نمی کند" (۱۹). امیر مومنان علی (ع) فرمود " همواره به خدا روی بیاور و از او یاری طلب کن که او مشکلات تو را حل کرده و دست تو را می گیرد". همچنین سوره بقره آیه ۳۸ می فرماید "پس هر گاه از جانب من هدایتی به شما رسید کسانی که از هدایت من پیروی کنند نه دچار بیم میشوند و نه اندوهگین می گردند" (۲۰).

تردیدی نیست که ایمان به خدا، با جلوه های مختلف در زندگی روزمره تظاهر می کند، دعا و نیایش تسلیم در برابر قضاء و قدر الهی، یاد مرگ، زهد پیشه گی، تکل انتظار و ..... هر کدام گونه ای از تجلی ایمان به خدا در زندگی است.

بی تردید دعا و نیایش انسان را از چنگال اضطراب و افسردگی روحی نجات می بخشد. مهاتما گاندی رهبر فقید هند بیان داشته "اگر دعا نمی کردم مدتها پیش دیوانه می شدم". ویلیام جیمز روانشناس بزرگ امریکایی گفته" ما و خدا با یکدیگر معامله داریم ما اگر خود را تسلیم قدرت او کنیم سرنوشت واقعی ما رغم خواهد خورد (۲۱).

بحث و نتیجه گیری

یکی از راههای مبارزه با افسردگی از طریق مشغول شدن به دستورات الهی در موقع ناراحتی و شروع هیجان است. هر موقع احساس ناراحتی شدید در زندگی رخ دهد، میتوان بسوی خدا رفت، در این صورت میتوان هم چاره جویی کرد و هم کمک خواست و هم آرامش روان یافت. مطلب دیگر قابل انتظار از یک فرد با ایمان این است که انسان شناخت واقعی از خود، جهان، خدا و جامعه داشته باشد. در جهان بینی الهی مهمترین اصل احساس نیاز انسان به خداوند می باشد، اگر در این اصل غفلت و یا تردید وجود داشته باشد نمی توان انتظار داشت که شخصیت انسان صحیح و استوار بنا گردد. آیه ۱۹ سوره حشر: "همچون کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا نیز آنها را به «خود فراموشی» گرفتار کرد، آنها فاسقانند" (۲۲) در تبیین این اصل ضروری می باشد. علامه طباطبایی در تفسیر این آیه به یک نکته مهم اشاره می کند و آن اینکه مهمترین نکته فراموش کردن "نیازمند بودن خود" به خداوند می باشد. انسانی که نیاز خود به خدا را احساس نکند نمی تواند ابعاد شخصیت خود را بر مبنایی استوار بنا نهد. انسانی که احساس بی نیازی کند به تکبر مبتلا می شود و بدنبال آن دچار خود بزرگ بینی می گردد. رابطه خود را با منبع فیض قطع می کند، انسانهای دیگر را برده خود فرض می کند، انتقادپذیری را از دست می دهد و عیبهای خود را نمی بینند. وجود او را تضاد و تناقض فرا میگیرد. سوره محمد آیه ۳۸ در تایید این مطلب می فرمایید "خداوند از خلق بی نیاز است و شما فقیر و نیازمند هستید" (۲۳).

جنبه دیگر از آیات که به رفع افسردگی کمک می کند این است که خداوند انسان را می آزماید، قرآن کریم آیه ۱۵۵ سوره بقره می فرماید "البته شما را به سختی می آزماییم و بشارت و مژده و آسایش از آن صابران می باشد (۲۰). لذا از آیه فوق و آیه ۲ سوره ملک نتیجه می گیریم که انسان هر لحظه در حال آزمایش می باشد (۲۴و۲۰)، لذا فرآیند برخورد او در حوادث و معضلات مورد ارزیابی قرار می گیرد. بدون شک خداوند هر کسی را با چیزی مانند مقام، مال، رتبه علمی، فرزند می آزماید، بنابراین انسان نباید انتظار داشته باشد همه چیز وفق مراد باشد و هیچ حادثه و مشکلی برای او پیش نیاید. تحقیقات نشان میدهد که افرادی که تغییر در جهان مادی را یک امر طبیعی می دانند نسبت به استرس و افسردگی مقاومتر می باشند. خطا در زندگی انسان یک امرمسلم می باشد. انسان بدون شک دچار خطا و اشتباه میشود قرآن کریم در سوره عصر می فرماید قسم به عصر همانا انسان در خسران و زیان است. انسانهای دچار باور غلط بی عیب بودن، کامل بودن در باره خود هستند همواره دارای باور بیمارگونه درباره خود هستند که مبادا خطایی آز آنها سر بزند و یا دچار افسردگی بدلیل خطاهای خود می باشند. اگرچه باید سعی کنیم که همه امور زندگی را با دقت پیگیری کنیم، ولی علیرغم همه مراقبتها باز هم انسان معمولی دچار خطا میگردد. البته معصومین از این امر مستثنی هستند. انسان همواره باید سعی کند ارزیابی درستی از تواناییهای خود داشته باشد و اهداف

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

خود را متناسب با آن تنظیم کند، بعبارت دیگر نه خود بزرگ بین باشد و نه خود را دست کم بگیرد. آیه ۱۶۸ سوره بقره بیانگر این موضوع است، کسانی که دچار افسردگی میشوند توجهی به تواناییهای خود ندارند و در تنظیم اهداف خود خیالپردازی می کنند و از واقعیت ارزیابی درستی ندارند (۲۰).

۲-آموزه های قرآنی: یکی از آموزه های قرآنی که نظام تربیت اسلامی با تکیه برآن قادر است تا سلامت روانی انسان را فراهم نماید، ارائه دیدگاه خاص نسبت به خلقت انسان و جهان پیرامون اوست. روشن است که اگر آدمی خود را در جهانی که ساکن است موجودی تنها و فاقد مبداء و منشاء ملاحظه نماید، در چنین وضعیتی به لحاظ روانی موجودی ناآرامی خواهد بود. بر اساس قرآن کریم انسان موجودی است که مبداء و منشاء آن خالق یکتایی است که لحظه ای از توجه و عنایت به آفریدگار خود از جمله آدمی غافل نخواهد بود.

قرآن امنیت و آرامش را که ایمان در نفس مومن به وجود می آورد را در آیه ۸۲ سوره انعام چنین توصیف می فرماید: الَّذِينَ آمَنُواْ وَلَمْ يَلْبِسُواْ إِيمَانَهُم بِظُلْمٍ أُوْلَـئِكَ لَهُمُ الأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ" تنها آنهایی که ایمان به خدا آورده و آن را به عبادت هیچ معبود دیگری به جز خدا مخلوط نکرده اند سزاوار آرامش و طمانینه هستند و تنها آنها به راه حق و خیر هدایت شدگانند" (۲۵). همچنین قرآن کریم در سوره حج آیه ۳۱ میفرماید، "کسانی که بخدا اعتقاد نداشته و قلبشان خالی از موهبت الهی باشد در چنگال ناراحتی های زندگی گرفتار میشوند و قهر طبیعت وجودشان را پژمرده می کند، و ملجاء و پناهگاهی ندارند" (۲۶).

اساسا آرامش و استقرار و امنیت روانی برای مومن متحقق می شود، زیرا ایمان راستین به خداوند، او را نسبت به کمک و حمایت و نظر لطف خداوندی امیدوار می سازد، مومنی که حقیقتا به خدا ایمان دارد، از هیچ چیز در این دنیا نمی هراسد چونکه می داند تا خدا نخواهد هیچ آزاری به او نمی رسد. اینکه صاحبان ایمان از بهترین آرامش و آسایش روانی برخوردارند از آن جهت است که خالق جهان را حکیم و علیم و هدفدار می دانند (۲۷).

قرآن کریم در سوره رعد آیه ۲۸ می فرماید: الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِاللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. آنها که به خدا ایمان آورده دلهایشان به یاد خدا آرام می گیرد، آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامبخش دلهاست. خدای متعال در قرآن کریم فرموده: و قال ربکم ادعونی استجب لکم "پروردگار شما فرمود مرا بخوانید تا اجابت کنم شما را" (۲۸).

از جمله موارد دیگر جهت آرامش انسان، خواندن نماز آن هم پنج بار در روز، خود میتواند بهترین برنامه آرامسازی باشد. پیامبر اکرم (ص) به هنگام فرا رسیدن اوقات نماز می فرمود: ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار. در احادیث آمده است هرگاه امری بر رسول خدا (ص) سخت می آمد به نماز می ایستاد. آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می برند، می رهاند. این تاثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد شبیه روشهای درمانی روان درمانگرانی است که از طریق آرامسازی بیمار به درمان بیماران می پردازند، (۲۹). دعا و نیایش به درگاه خداوند، باعث کاهش اضطراب و افسردگی میشود زیرا انسان با ایمان می داند که خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است "و قال ربکم ادعونی استجب لکم" مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم (۳۰).

۳- مذهب: بدون شک در قرآن نیروی عظیمی وجود دارد که در نفس انسان تاثیری شگرف بر جای می گذارد. این نیرو باعث بیداری وجدان و تیزی احساس و شعور و صیقل روح انسان میشود و ادراک و تفکرش را بیدار می کند. به همین دلیل است که انسان پس از اینکه در معرض تاثیر قرآن قرار می گیرد ناگهان تبدیل به انسانی میشود که تازه آفریده شده است.

در حال حاضر علی رغم کوششهای فراوانی که جوامع مدرن امروزی در زمینه های تعلیم و تربیت و ارشاد جوانان بعمل می آورند تا از آنها افراد مفید و شایسته بسازند اما این کوششها نتایج مفید و مورد انتظار را ببار نمی آورند و همین جرایم و انحرافهای روز افزونی که در همه جوامع وجود دارد دلیل روشنی بر شکست روشهای تربیتی جدید و ناتوانی آنها در پرورش افراد شایسته برای خدمت به جامعه می باشد. اخیرا کوششهای زیادی در زمینه درمان افسردگی بعمل آمده اما هیچکدام موفقیتهای مورد انتظار را در باره از بین بردن و یا پیشگیری از افسردگی کسب نکرده اند و حتی تحقیقات نشان داده که حال برخی از این بیماران معالجه شده توسط روان درمانگران وخیم تر هم شده است (۷). بر این اساس امروزه در میان روانشناسان این گرایش که دین میتواند به درمان افسردگی و سلامت روانی کمک کند، پیدا شده است. آنها معتقدند در ایمان بخدا نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی نیروی معنوی به انسان متدین می بخشد و در تحمل سختیهای زندگی او را کمک می کند و از افسردگی و اضطرابی که بسیاری از مردم قرن ماه در معرض ابتلای به آن هستند، دور می سازد.

یکی از نخستین کسانی که این مسئله را مطرح کرد ویلیام جیمز روانشناس آمریکایی می باشد. وی معتقد بود ایمان بدون شک موثرترین درمان افسردگی و اضطراب است. ایمان نیرویی است که برای کمک به انسان باید در زندگی وجود داشته باشد. فقدان ایمان زنگ خطری است که ناتوانی انسان را در برابر سختیهای زندگی اعلام می دارد، لذا اگر ما خود را به اطاعت خداوند متعال در آوریم و تسلیم او شویم، تمام آمال و آرزوهایمان محقق خواهد شد. در جای دیگر می گوید، همانطور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند و امنیت آن را پریشان سازد، دگرگونیهای سطحی و موقت زندگی، آرامش درونی انسانی را که عمیقا به خدا ایمان دارد بر هم نمی زند، چرا که انسان با ایمان واقعی تسلیم افسردگی و اضطراب نمی شود و توازن شخصیت خود را حفظ می کند.کارل یونگ معتقد بود، در طول سالهای گذشته افراد زیادی که سن بالای ۳۵ سال داشتند جهت درمان به من مراجعه کردند، حتی یک مورد پیدا نکردم که اساسا مشکل فرد، نیاز به یک گرایش دینی نباشد.

روان درمانی دینی رویکرد نوین در درمان بیماریهای روانی است دین و سلامت روان هر دو به منزله یک سیستم با عوامل بیشماری در ارتباط هستند. آنها که رابطه مذهب و مقابله با سرطان را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که بین مذهب و معنای زندگی رابطه ای مثبت و بین یاس، خصومت و انزوای اجتماعی و مذهب رابطه منفی وجود دارد (۳۲و۳۱).

نگاهی به تعالیم اسلامی نشان میدهد که اسلام برای هر یک از امور زندگی دستورالعمل دقیق و تعریف شده ای دارد که راه و رسم زندگی را در تمامی زمینه ها در نظر می گیرد. البته تردیدی نیست که اسلام در حوزه تربیت انسان سالم و نجات انسان از افسردگی و استرس با تکیه بر نگرش خاصی در مورد بشر آموزه های خود را در غالب دعا و نیایش و آیات قرآنی ارائه می نماید. اسلام مبداء و منشاء عالم هستی را صرفا ناظر به ذات اقدس ربوبی می داند، حقیقت وجود آدمی را محدود به جسم نمی داند بلکه علاوه بر آن روح نیز مورد تصدیق قرار می گیرد. اسلام ضمن اینکه نیاز به امور دنیوی و توجه به ملزومات جسمانی را مورد عنایت قرار می دهد اما در نهایت یاد خداوند را مایه آرامش جان و روح انسان

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

معرفی می نماید. لازم به ذکر است آیه قرآنی الا بذکرالله اطمئن القلوب "با یاد خدا دلها آرامش می یابد" (۲۸) بر این نتیجه صحه می گذارد. لذا برقراری ارتباط با منبع اصلی آرامش یعنی خالق یکتا منجر به پیشگیری و درمان افسردگی میشود

لذا در کنار درمانهای کلاسیک، میتوان با استفاده از عوامل موثر در کاهش افسرده گی، به تقویت باورها و رفتارهای دینی از جمله نماز، دعا و نیایش، استغفار و تفکر با همین کارکرد پرداخت.

Treatment of Depression by Praying and Worship

S. Yahyazadeh Jeloudar (PhD) [1*], F. Lotfi Godarzi (MA) [2]

1. University of Mazandaran, Babolsar, Iran
2. Educational & Training Organization, Babol, Iran

J Babol Univ Med Sci; 15 (Suppl 1); Winter 2013; pp: 94-100
Received: June 12th 2012, Revised: Aug 7th 2012, Accepted: Nov 5th 2012.

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVE: Maintaining physical and mental health is one of the main missions of life. Islam, as a religion aims to lead humans towards perfection, emphasizes bringing up children who are mentally healthy.

METHODS: This study aims at analyzing the role of prayers in providing conditions leading to the treatment of depression. It uses descriptive library research methods and is based on Koranic verses, hadiths, psychology, analysis of documents, and other reliable sources.

FINDINGS: The results of the study suggest that religious factors such as religious beliefs in general, belief in God, worship, and prayers can be effectively used in the prevention and treatment of mental problems.

CONCLUSION: Concerning bringing up perfect human beings and saving them from depression and stress, Islam presents its teachings within prayers, worships, and Koranic verses with a particular perspective towards human beings. Islam considers remembrance of God as a factor for the peace of mind and soul. It is worth mentioning that the Koranic verse, "Indeed remembering Allah pacifies hearts" confirms this conclusion.

KEY WORDS: *Prayers, Depression, psychological Health, Mental disorder.*

[*] **Corresponding Author;**
Address: University of Mazandaran, Pasdaran St., 47415 , P.O. Box: 416, Babolsar, Iran
Tel: +98 112 522620
E-mail:yahyazadeh_so@yahoo.com

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

References

1.Jamalfar S. Overcoming depression. 1st ed. Tehran: Roshd Publications 2007; pp: 42-4. [in Persian]
2.Kaplan HI, Sadock BJ, Grebb JA. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry. 7th ed. Baltimore: Williams & Wilkins 1994; pp: 34-5.
3.Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE, Hilgard ER. Introduction to psychology. 13th ed. New York: Harcoutr Brace Jovanovich 2000; pp: 321-2.
4.Mckenzie K. Understanding depression. 1st ed. New York: Irvington Publisher 2006; pp: 117-20.
5.Farjad MH. Mental stress, approaches to prevention of reduction of it. 1st ed. Tehran: Rameain Publications 2009; pp: 52-4. [in Persian]
6.Jahanmiry S. The investigation in the degree of depression in students reciting Quran and its comparison with students who do not recite Quran. Conference on the Role of Religious Sanitation. Tehran University of Medical Sciences 2001.
7.Marashi SA. Mental health and the role of religions. Tehran: Elmi va Farhangi Publications 2008; pp: 67-153. [in Persian]
8.Davidiyan H. Mental health from the prospective of religious school. Tehran: Tehran University of Medical Sciences 1997; pp: 24-7. [in Persian]
9.Priester PE. Cognitive behavioral treatment of obsessive-compulsive disorder with religious features. 1st International Congress on Religions and Mental Health, Tehran. I. R. 16-19 April 2001.
10.Scheier MF, Carver CS. Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. Journal of Personality 1978;55(2):169-210.
11.Pargament KI, Echemendia RJ, Johnson S, et al. The conservative church: psychosocial advantages and disadvantages. Am J Community Psychol 1987;15(3):269-86.
12.Milanifar B. Mental health. 1st ed. Tehran: Goumas Publications 1998; pp: 24-6. [in Persian]
13.Shamloo S. Mental health. 2nd ed. Tehran: Roshd Publications 1998; pp: 53-4. [in Persian]
14.Fatahhie Ashtiani A, Azami Ashtiani H. Mental health. Tehran: Besat Publications 2003; pp: 23-4. [in Persian]
15.Seyed Mohammadi Y. Personality theories. 2nd ed. Tehran: Ravan Publications 2005; pp: 164-8. [in Persian]
16.Koshdel G. Perfection psychology. 1st ed. Tehran: Alborz Publications 1996; p: 54. [in Persian]
17.The Holy Quran, Surah Taha, Verse 124.
18.Makaram Shirazi N. Sample interpretation. Tehran: Darol Ketab al Eslami 1968; 38-45. [in Persian]
19.The Holy Quran, Surah Az-Zumar, Verse 36.
20.The Holy Quran, Surah Al-Baqarah, Verses 38, 155, 168.
21.Shafiee SM. Treating worry and anxiety from the point of Islam. Vol 14. Qom: Nasr Publications 2003; pp: 456-8. [in Persian]
22.The Holy Quran, Surah Al-'Anfāl, Verse 19.
23.The Holy Quran, Surah Muhammad, Verse 38.
24.The Holy Quran, Surah Al-Mulk, Verse 2.
25.The Holy Quran, Surah Al-Anam, Verse 82.
26.The Holy Quran, Surah Al-Haj, Verse 31.
27.Motahhari M. Innateness. 2nd ed. Qom: Islamic Association of Motahhari Higher School Students Publications 1982; p: 72. [in Persian]
28.The Holy Quran, Surah Ar-Rad, Verse 28.
29.Bakhshipour A, Saburi Mogaddam H. Mental stress, anxiety and ways of treating them. Mashhad: Astan Ghods Razavi, Behnashr Publications 2004; pp: 46-56. [in Persian]
30.The Holy Quran, Surah Ghafir, Verse 60.

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]

31.Ramazani V, Navvabinezhad S, Bolhari J. An investigation into intrinsic and extrinsic orientation with Christian, Zoroastrian and Islam. 1st International Congress on Belief and Mental Health, Tehran: 14-17 December 1997. [in Persian]

32.Acklin MW, Brown ES, Mauger PA. The role of religious values in coping with cancer. J Relig Health 1983;22(4):322-33.

[DOR: 20.1001.1.15614107.1391.15.1.14.3]
[DOI: 10.18869/acadpub.jbums.15.1.94]