



نقش دین در سلامت روانی

معصومه رنجبری کلویی*، محمد عباسی دومشهری^۲

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی/مثبت گرا دانشگاه پیام نور بهشهر

فرهنگی آموزش و پرورش شهرستان میناب

* masoomeranjbari3@gmail.com

۲- فرهنگی آموزش و پرورش شهرستان میناب

Mabasi711@yahoo.com

چکیده

وارسی ها و کاوش هایی که در چند دهه اخیر انجام گرفت، نشان داده است، دین و باورهای دینی از جمله عوامل اساسی در پیشگیری و درمان بسیاری از پریشانی های روانشناختی، جسمانی و رفتاری می باشند. بسیاری از آیات قرآن کریم، احادیث ائمه معصومین و آرای دانشمندان بزرگی همچون بنجامین راش، گوستاو یونگ، ویلیام جیمز، ویکتور فرانکل، گوردون آلپورت و دیگر محققان اسلامی بر این باورند، مذهب یکی از عوامل بازدارنده موثر در ابتلا به مشکلات فردی، خانوادگی و اجتماعی می باشد و کسانی که در خط و مشی زندگی خود از آموزه های دینی و باورهای مذهبی بیشتری برخوردارند، از سلامت روانی بالاتری برخوردار می باشند. تحقیقاتی که از سوی دانشمندان مسلمان و غیرمسلمان انجام گرفت، همگی به غایت نشان می دهند دین و باورهای دینی در افزایش سلامت روانی، رضایت زناشویی، شاکامی، بهزیستی روانی و در کاهش مضرات اجتماعی مانند دزدی، بزهکاری، رفتارهای پرخاشگرانه، طلاق، خودکشی، دیگر کشی، گرایش به مواد مخدر، مشروبات الکلی و دیگر انحرافات اجتماعی نقش اساسی و جدی دارد این واری ها نشان دادند، باورهای دینی کاربرد حفاظتی داشته و به عنوان سپر و یک شیوه مقابله موثر، افراد را در موقعیت های مختلف به ویژه موقعیت های تهدید کننده و بحرانی زندگی محافظت می نمایند.

واژگان کلیدی: دین و سلامت روانی، دین و انحرافات اجتماعی، دین و شیوه های مقابله، دین و شادکامی، دین و رضایت زناشویی

مقدمه

موضوع دین و سلامت روانی به طور خاص به تاثیر باورها، ارزش ها، نگرش ها، عملکردها، فعالیت ها، برایندها و احساسات مذهبی و دینی بر روند سلامت (اعم از روانی و جسمی) می پردازد. برخی بر این نظرند که دین ورزی و به طور خاص ایمان و باور شخصی به معنویت می تواند حتی عامل پیشگیری از بسیاری بیماری ها (خاصه افسردگی، استرس، اختلالات عصبی و...) شود. دین ابعاد مختلفی از جمله معنویت، باور، ارزش، اخلاق، شعائر و مناسک، دعا دارد. هر یک از این ابعاد می تواند در زیست روانی سالم مومن مؤثر باشد. پیچیده تر شدن زندگی در پی توسعه تمدن و صنعتی سازی سبب شده تا اختلالات روحی روانی دوشادوش مشکلات جسمی افزایش یابند. هر چند علائم این گونه بیماری ها در کوتاه مدت بمانند بیماری های جسمی، محسوس و ملموس نیست، اما تاثیرات دراز مدت آنها عمیق تر و چه بسا که جبران ناپذیرتر است. نکته مهمی که باید در نظر داشت این است که به لحاظ تاثیرگذاری میان پدیده های دینی و اختلالات حوزه سلامت (خاصه سلامت روانی و روحی) رابطه یک به یک و متناظری وجود ندارد.

موضوع تاثیر دین ورزی بر سلامت یا رابطه دین و طبابت سابقه ای طولانی در سنت ها و فرهنگ ها و اقوام مختلف داشته و هنوز هم این رابطه در برخی نقاط دنیا قابل توجه است برای نمونه می توان به شمن ها یا جادوگرپزشکان اشاره کرد هر چند این شیوه ها لزوماً تجربی به معنای آزمایشگاهی امروز نبوده است. «در اینکه چه شکلی از دین می تواند به ارتقاء سطح سلامت روانی در جامعه کمک کند در میان اندیشمندان اختلاف نظر وجود دارد؛ اما هر شکلی از دین را که در نظر بگیریم، باید بتواند فاکتورهای کاربردی در تامین سلامت (اعم روانی و جسمی) را تامین کند از جمله این فاکتورها می توان به امید، رضایت مندی از زندگی، بهجت و شادی، تحمل، خوش بینی، احساس مثبت و مهم تر از همه، معنا و معناداری اشاره کرد. شخصی که سلامت روانی اش دچار آسیب شده، قدر مسلم یکی از موارد فوق را از دست داده یا بدان توجه ندارد.» دین پیش از آنکه شیوه

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش انسان هوركلان
مهرت آموزش و پرورش هوركلان مهاب دانكاه هوركلان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

درمانی باشد، عامل بازدارنده و پیشگیری است، و این خاصیت، نه تنها در حوزه سلامت فردی، بلکه در زمینه بسیاری از آسیب های اجتماعی نیز مطرح است. از این لحاظ، دین یک ویژگی حمایت گرانه و پشتیبان دارد (رضایت، ۱۳۹۵).

دانشمندان زیادی در طول هزاران سال در درمان مشکلات جسمانی و روانی از اعتقادات و رفتارهای دینی بهره گرفتند. امروز در درمان اختلالات روانی و جسمانی از شیوه های مرسوم پزشکی و روانپزشکی استفاده می شود، اما بررسی های بین فرهنگی که توسط روانپزشکان، روانشناسان و متخصصین مردم شناسی انجام شده است، نشان می دهد رابطه ایمان و اعتقادات دینی با بهبودی جسمانی و روانی نه تنها در جوامع شرقی بلکه در پیروان ادیان سراسر جهان موضوع ثابت شده ای می باشد. بنابراین استفاده از نیروهای بالقوه و توکل به خداوند و باورهای اعتقادی در بهبود بیماری های بدنی عاطفی و رفتاری اثرات درمانی بسیار بالایی دارد (دادفرد ۱۳۸۳). به همین جهت بنیامین راش به عنوان پدر روانپزشکی آمریکا بر این باور بود، "مذهب آنقدر برای پرورش و سلامت روح آدمی اهمیت دارد که هوا برای نفس". همچنین ویلیام جیمز و یونگ معتقد بودند، دین و تجارب دینی از قدیمی ترین و عمومی ترین تظاهرات روح انسان است و فقدان آن ها موجب ناسازگاری و شکست انسان در برابر سختی ها می شود. این محققان بر این باورند در این ایمان به خدا و مسائل دینی، نیروی خارق العاده ای وجود دارد که موجب تحمل سختی ها در برابر موقعیت های استرس آور و تهدید کننده زندگی می شود (شور کت، ۲۰۰۴).

در همگرایی با دیدگاه محققان فوق، سازمان بهداشت جهانی در آخرین بیانیه های خود که در دهه ی گذشته منتشر کرده است و به خصوص در مقدمه پروژه ۲۰۰۰ که طی آن برنامه وسیع بهداشتی را برای کشورهای در حال توسعه در نظر گرفته، سلامتی را از چهار بعد اساسی یعنی ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی مورد بررسی قرار داده است. تاکید بر بعد چهارم یعنی معنویت، ترجمان آگاهی مسئولین و متخصصین سلامت روان و اهمیت مذهب و معنویت در زندگی افراد جامعه است (کجباف، رئیس پور ۱۳۸۷ به نقل از ترخان و همکاران، ۱۳۹۶). با توجه به تحقیقات و پژوهشی که درباره رابطه با اثربخشی مذهب و باورهای مذهبی در حیطه های مختلف انجام گرفته در این مقاله سعی می شود رابطه دین با حیطه های زیر مورد بحث و تحلیل قرار گیرد.

- دین و سلامت روانی

- دین و انحرافات اجتماعی

- دین و شیوه های مقابله

- دین و شادکامی

- دین و رضایت زناشویی

- دین و مکانیسم تاثیر آن

دین و سلامت روانی

امروزه بسیاری از صاحب نظران بر این باورند که مذهب نقش انکارناپذیری بر سلامت روح و جسم و دیگر ابعاد زندگی بشر دارد بررسی های اخیر نشان می دهد یکی از راههای اساسی که بشر میتواند به کمک آن از بیماریهای روحی و روانی جلوگیری کند،

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی آموزش و پرورش انسان‌گرا
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه مهاباد

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

نیایش و عبادت است. به تناسب افزایش ایمان در خداباوران، زمینه‌های اختلال روانی همانند دلهره نیز از میان می‌رود و آرامش حاصل می‌شود. بر اساس این قبیل مطالعات، نیروی خارق‌العاده‌ای در ایمان به خدا وجود دارد که به انسان قدرت معنوی می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند و اضطراب و افسردگی را از مردم دور می‌سازد. با وجود افزایش گرایش محققان در توسل به آموزه‌های دینی به منظور تأمین سلامت روان یا حل برخی اختلال‌های روانی به کمک ارزشهای موجود در دین، برخی آسیبها را نیز میتوان درباره ارتباط دین و سلامت روانی شناسایی کرد (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۹).

از منظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی بخش بسیار مهمی در حیطه سلامت است که ارتقاء و برنامه‌ریزی در جهت بالا بردن آن باید مورد توجه قرار گیرد. این سازمان، سلامت روانی را اینگونه تعریف می‌کند: سلامت روان، حالتی از سلامتی است که در آن فرد، توانایی‌های خود را می‌شناسد، می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی مقابله کند، برای جامعه مثمر‌تر باشد و قادر به تصمیم‌گیری و مشارکت جمعی می‌باشد. بر این اساس، سلامت روانی مبنای رفاه و سلامتی برای افراد جامعه است (آقا پور، حاتمی ۱۳۸۹) در سال‌های اخیر، انجمن کانادایی بهداشت روان، "سلامت روان" را در سه بخش تعریف کرده است.

بخش اول بازخوردهای مربوط به خود که شامل تسلط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود، رضایت از خوشی‌های خود است.

بخش دوم بازخوردهای مربوط به دیگران است و شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یکدیگر و احساس مسئولیت در برابر محیط انسانی و مادی است.

بخش سوم بازخوردهای مربوط به زندگی است و شامل پذیرش مسئولیت‌ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و ذوق خوب کار کردن می‌باشد (گنجی ۱۳۷۶)

بنابر تحقیقات انجمن ملی بهداشت روانی، افرادی که از سلامت ذهن و روان برخوردارند خصوصیات زیر را دارا هستند: و از نظر روانی و ذهنی احساس راحتی می‌کنند و خود را آن‌گونه که هستند، می‌پذیرند. زمان کوتاهی را در نگرانی، استرس، ترس و اضطراب یا حسادت سپری می‌کنند و اغلب آرامند. نسبت به عقاید جدید، گشاده‌رو و دارای طیب‌خاطرند، از استعدادهای خود بیشترین بهره‌ر می‌برند، نسبت به عیوب جسمانی و ناتوانی‌های خود شکیباده و دیدگاهی واقع‌گرایانه دارند، شوخ‌طبع هستند، اعتماد به نفس دارند، نسبت به دیگران احساس خوبی دارند و به آنها اعتماد به نفس دارند، نسبت به دیگران احساس خوبی دارند و به آنها اعتماد می‌کنند، قادرند با دیگران روابط گرمی داشته باشند و قادر به ادامه این روابط هستند، به علایق دیگران توجه می‌کنند و به آن احترام می‌گذارند، سعی نمی‌کنند بر دیگران تسلط یابند، با احساس یکی بودن با جامعه نسبت به دیگران احساس مسئولیت می‌کنند معمولاً نسبت به اعمال خود احساس مسئولیت می‌کنند و با مشکلات به همان شیوه‌ای که رخ می‌دهد برخورد می‌کنند. دارای پندارهای واقع‌گرا از آنچه می‌توانند یا نمی‌توانند انجام دهند، هستند.

در فراتحلیلی که در زمینه مطالعات مذهبی و سلامت روانی انجام شده است، نتایج نشان داد، در ۴۷ درصد مطالعات، رابطه مثبت بین مذهب و سلامت روانی وجود دارد، در ۲۳ درصد رابطه منفی و در ۳۰ درصد آنها رابطه معناداری دیده نشد. مطالعات متعدد نه تنها رابطه مثبت بین مذهب و سلامت روان را نشان می‌دهند بلکه بیانگر تأثیر مذهب و سلامت جسمانی نیز می‌باشند (جان بزرگی، ۱۳۸۶). در این راستا کارل گوستاو یونگ اشاره می‌کند، در میان همه بیماران که در نیمه دوم حیات با آنها مواجه بودم، یکی نبود که مشککش، در آخرین مرحله چیزی جز مشکل یافتن یک نگرش نسبت به حیات باشد. با

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة كل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

اطمینان می‌توان گفت که همه آنها از آن رو احساس بیماری می‌کردند که چیزی را که ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عرضه می‌کرده‌اند از دست داده‌اند و هیچ یک از آنها قبل از یافتن بینش دینی خود شفای واقعی نیافته‌اند (توکلی، ۱۳۷۶). به همین خاطر یونگ باور دارد مذهب، بسیاری از نیازهای انسان را برآورده و خلأهای وجود او را پر می‌کند. همچنین اطمینان، امید و قدرت را در شخص قوت بخشیده و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در فرد و اجتماع استحکام می‌دهد و برای انسان جایگاه بسیار محکمی در مقابل مشکلات، مسائل و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (اسماعیلی بهبهانی، ۱۳۸۰). به همین جهت یونگ معتقد است، بی‌مذهبی باعث پوچی و بی‌معنا بودن در زندگی می‌شود و داشتن مذهب به زندگی معنا و مفهوم می‌بخشد.

در همگرایی با دیدگاه یونگ، پل ارنست درباره ایمان به خداوند بر این باور است، که مهمترین عامل شفای بیماران، ویتامین‌ها، داروها و جراحی‌ها نیست بلکه امید و ایمان به خدای یگانه است. وی اشاره می‌کند، باید جسم بیماران را با استفاده از وسایل پزشکی و روحی آنها را با تقویت ایمانشان به نسبت به خدا معالجه کرد (شکیبایی، ۱۳۹۱).

از جمله کسانی که در زمینه دین و تجربه دینی تحقیقات و دیدگاه مبسوطی دارد، ویلیام جیمز می‌باشد. جیمز معتقد است، دین و تجربه دینی در انسان نوعی آرامش درونی و امنیت نفسانی ایجاد می‌کند. به همین خاطر وی به شدت به دیدگاه‌هایی که تجربه دینی را بازمانده خرافات می‌دانند، حمله ور می‌شود و بر این باور است، که یک تجربه دینی درونی و صحیح با وحی الهی ارتباط دارد و از راه تقرب، ولایت و سلوک است که انسان به معرفت قلبی و معرفت یقینی حکمت الهی می‌رسد. به دیگر سخن جیمز گوهر دین را احساسات و سلوک عملی ادیان می‌داند و مهمترین بخش دین را ارتباط شخصی انسانها با خدا می‌داند. در این صورت است که افراد از سلامت روانی بالا و مستحکمی برخوردارند (کونر و همکاران، ۲۰۰۷). جیمز بر این اعتقاد بود، جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، معنا و حقیقت خود را از عالمی بسیار گسترده‌تر و روحانی‌تر می‌گیرد و هدف‌نهایی و حقیقی افراد باید اتصال و رابطه‌ی هماهنگ با آن عالم برتر باشد. لذا تجربه‌ی دینی مانند دعا و مراوده‌ی درونی موجب میل و رغبت تازه‌ای به زندگی، احساس اطمینان، آرامش و سلامت روانی و مهر و محبت به خود و دیگران می‌شود (ویچان، ۲۰۰۸ باستون و همکاران، ۱۹۹۳).

تحقیقات برگین (۱۹۹۱) در این زمینه شایان توجه است. این محقق در تحقیقات خود اشاره داشت، افرادی که از باورهای مذهبی بیشتری برخوردارند به علت نوع سبک زندگی که اختیار می‌کنند از سلامت روان، شادکامی و بهزیستی روانی بالاتری برخوردارند. چرا این که این افراد در شرایط استرس آفرین و بحرانی زندگی با آرامشی که دارند. به طور هیجانی برخورد نمی‌کنند و تلاش می‌نمایند با ایجاد احساس کنترل و کارآمدی، موقعیت بحرانی را از زوایای مختلف بررسی کرده و بر آن تسلط یابند. گوردون آلپورت هم در زمینه مذهب تحقیقات جدی انجام داده است. آلپورت بحثی با عنوان جهت‌گیری دینی درون‌گرایانه و برون‌گرایانه را مطرح کرد. وی بر این باور بود، در جهت‌گیری دینی برون‌گرایانه، مذهب برای اهداف مذهبی استفاده می‌شود (مانند حمایت اجتماعی و احساس امنیت)، در این جهت‌گیری، دین به صورت ابزاری برای دستیابی به اهداف و مقابله با مشکلات و یا پیشرفت زندگی نگریسته می‌شود. دینداری بیرونی ابعاد غیر روحانی و سکولار زندگی را برای فرد، فراهم می‌سازد و برای ارزیابی ایمان نابالغانه طراحی شده است. اما در جهت‌گیری دینی درون‌گرایانه، مذهب به عنوان انگیزه غالب در زندگی اجتماعی به کار می‌رود. به تعبیر آلپورت جهت‌گیری درون‌گرایانه، کل زندگی را غرق در انگیزش و معنا می‌کند و الهام‌بخش عبادت است. برای اشخاص با جهت‌گیری درونی دینی، نیازهای غیردینی هرچند مهم باشند ولی اهمیت غایی کمتری دارند (آقاپور، حاتمی ۱۳۸۹).

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش انسان موزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه موزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

به دیگر سخن آلپورت مذهب را طیفی می‌داند که از یک سو برای افراد معنایی ابزاری دارد و سوی دیگر نوعی معنا و معنایابی است که خود انگیزه اصلی زندگی است و ارزش درونی دارد. مذهب درونی به خودی خود برای فرد جنبه انگیزشی دارد و به دیگر محرک‌های نیازی ندارد. با توجه به این تقسیم‌بندی، آلپورت در رابطه با این سوال که آیا برخی باورهای مذهبی درون‌گرایان طرح و پیشگیرانه تر از دیگر باورها هستند؟ پاسخ می‌دهد، مذهب بیرونی کمتر از مذهب درونی جنبه درمانگران و پیشگیرانه دارد. برای بسیاری از مردم و مذهب عادت‌ی ملال آور، تشریفاتی، صرفاً فرهنگی، برای جشن‌ها و مراسم سنتی می‌باشد که برای آرامش خانوادگی، شخصی و مسائلی از این قبیل مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای برخی دیگر مقام در پی دارد و اعتماد به نفس آنها را تقویت کرده و اهداف و نتایج آنها را به پیش می‌برد و به وسیله آن بردوستانش فائق می‌آیند، در دیگران نفوذ می‌کنند و قدرتی برای خود دست و پا می‌کنند. گاهی نیز در این راستا مذهب، دفاعی است در برابر واقعیت. کسانی که مذهب بیرونی دارند از نظر فلسفه الهی، به خداوند روی می‌آورند ولی از خود دور می‌شوند، به همین دلیل مذهب برای آنها اساساً به عنوان سپری برای خود میان دینی آنها تبدیل می‌شود. این همان مذهبی است که از نظر فروید به نوروتیک (روان‌آزردگی) منتهی می‌شود. در اینجا مذهب به عنوان دفاعی در برابر اضطراب عمل می‌کند. از نظر انگیزشی این مذهب برانگیزاننده نیست ولی به دیگر انگیزه‌ها مانند نیاز به امنیت، نیاز به مقام و قدرت، نیاز به حرمت خود، سرویس می‌دهد.

مذهب درونی به شکل ابزاری سازمان نمی‌گیرد و وسیله‌ای برای کنترل ترس‌ها و کسب آسایش و راحتی و یا تلاشی برای والا‌گرایی مسائلی جنسی یا آرزوهای کمال‌جویانه نیست. مسائل اخیر ممکن است در چارچوب نیازهای اولیه ما باشند ولی مذهب وسیله‌ای برای ارضای آنها نیست، بلکه مذهب یک تعهد همه‌جانبه است. این تعهد علاوه بر اینکه هوشمندانه است، اساساً انگیزشی است. چنین مذهبی و هر آنچه در تجربه خود قرار گیرد را پوشش می‌دهد و هر آنچه را که فراتر جری باشد نیز در دایره‌ی آن قرار می‌گیرد. این مذهب میدانگاهی است برای حقایق علمی و حقایق عاطفی و به یک وحدت یافتگی و یکپارچگی ایده‌آل در زندگی شخصی افراد منجر می‌شود. آلپورت معتقد بود، تنها مذهب با جهت‌گیری درونی است که سلامت روانی را تضمین می‌کند. علاوه بر مطالعات آلپورت تحقیقات زیادی نتایج او را تایید کرد. تحقیقات آلپورت و برخی پژوهش‌ها بر خلاف نظر آلبرت آلیس که دین و باورهای دین را باورهای غیر منطقی می‌دانست، نشان دادند، افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی، از نظر شناختی منطقی تر و سلامت روانی بیشتری برخوردارند و میزان رضایتمندی آنها در زندگی بیشتر می‌باشد (جان بزرگی، ۱۳۸۶، باستون و همکاران، ۱۹۹۳).

در واقع آلپورت ارزش‌های یگانه‌ساز یا باور وحدت‌بخش، را که در شخصیت‌های سالم بیش از روان‌آزرده نمایان است، "جهت‌گیری درونی" نامیده است. این جهت‌گیری، همه‌زوایای زندگی فرد را تحت تاثیر قرار داده و با یکپارچه کردن تمایلات و انگیزه‌های افراد، آنها را به سوی هدف مشخصی حرکت می‌کند و به آنان دلیلی برای زندگی می‌دهد. آلپورت تاکید می‌کند، ارزش‌های دینی به انضمام هدف‌ها، برای پرورش فلسفه یگانه‌ساز زندگی بسیار مهم است. وی همچنین استدلال می‌کند، نگرش‌های مذهبی تعیین می‌کند که چگونه کارکرد های مذهبی به عنوان مکانیزمی برای ارزشیابی و در ارتباط با حوادث استرس‌زای زندگی به کار می‌روند. این ارزشیابی می‌تواند بین نگرش‌های مذهبی و سلامتی اتصال برقرار کند. آلپورت در این باور است، میل و گرایش دینی یک عامل مستقل و خودمختار در شخصیت انسان بوده و تمام اجزای دیگر شخصیت را در یک سیستم واحد کلی وحدت می‌بخشد. او در بحث شخصیت انسان متوجه شد، کل زندگی افراد وابسته به ایمان آنهاست به این معنا که هرچه افراد، دین‌داری درونی داشته باشند، سلامت روانی بیشتری دارند، توجه نداشته باشند، سلامت روانی پایین خواهند داشت (آقاپور، حاتمی، ۱۳۸۹).

ویکتور فرانکل هم از جمله کسانی بود که در زمینه اثرات حیات‌بخش دین و باورهای دینی سخنان نوینی در گستره روانشناسی آورد. فرانکل (۱۹۸۵) بر این باور بود، معناجویی رمز سلامت بشر می‌باشد و نیروی انگیزشی حاصله از آن بسیار

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

قوی تر از شهوت طلبی فروید و قدرت طلبی آدلر و محرک‌های بیرونی رفتارگرایان می‌باشد. معناجویی یعنی تلاش انسان جهت دستیابی به بهترین معنای ممکن برای وجود داشتن می‌باشد. فرانکل اعتقاد داشت، تلاش انسان جهت یافتن معنا در زندگی یک نیروی انگیزشی قوی و اصیل در زندگی افراد می‌باشد. در واقع فرانکل انگیزه اصلی و هدف زندگی را گریز از درد، رنج و لذت بردن نمی‌داند بلکه معنای جویی و دستیابی به یک معنای حقیقی در زندگی، می‌داند (به نقل از ترخان و همکاران، ۱۳۹۰). فرانکل معتقد بود، احساسات دینی تنها امور عارضی و تحمیل شده از بیرون نمی‌باشد، بلکه آنها ریشه در ناهوشیار روحانی افراد دارد. دینداری و احساسات دینی امر ثانوی نیست که طی فرآیند خاصی حاصل شده باشد بلکه نهاد آن در درون آدمی ریشه دارد به طوری که میل به معنادار بودن در حد متعالی خود در مذهب تجلی می‌یابد به بیان بهتر فرانکل باور داشت در اعماق ضمیر ناخودآگاه روحی یا شعور باطن افراد یک احساس قوی و عمیق به گرایش‌های مذهبی وجود دارد و مذهب در معنای صحیح خود، تکاپوی بشر برای یافتن معنای نهایی و غایی زندگی است (علوی نژاد، ۱۳۸۲ به نقل از مسعودی، هاشمی، ۱۳۹۱). به همین جهت فرانکل (۱۹۸۵) معتقد بود رفتن به سمت دین برخاسته از درون افراد است و افراد هستند که به سوی دین حرکت می‌کنند نه این که چیزی آنها را به این امر وا داشته باشد (به نقل از ترخان و همکاران، ۱۳۹۰).

از دیدگاه فرانکل دینداری همزاد به همراه آدمی است و همواره میان انسان و دین نسبت خاصی وجود دارد که اگر فرد مجال بروز به آن بدهد، قطعاً به نحوی مطلوب ظاهر می‌گردد و اگر این فرصت را از بین ببرد، زمینه بسیاری از انحرافات به وجود می‌آید. فرانکل معتقد بود، مذهب و باورهای مذهبی نتیجه چیزی است که من آن را انسانی‌ترین پدیده انسانی یعنی "اراده برای کسب معنا" می‌دانم و ما می‌توانیم بگوییم که مذهب برای ارضای آن چه اکنون می‌توانیم آن را "اراده‌ای برای کسب معنای نهایی" بنامیم، ظهور کرده است (مسعودی، هاشمی، ۱۳۹۱). تحقیقات بسیاری از محققان (شولدمن، ۲۰۰۱، آلپورت و هیوارد، ۲۰۰۷، امونز، ۲۰۰۰ به نقل از آلن، لوسیلیا، ۲۰۱۰) نشان می‌دهد، دین و باورهای دینی از عوامل پیش بینی کننده قوی سلامت روانی و بهزیستی روان شناختی افراد در جمعیت‌های مختلف می‌باشد. این محققان بر این باورند، باورهای دینی و اعتقاد به نیروی ماورایی و یگانه به علت کارکردهای محافظی و نوع شیوه مقابله با استرس که در زندگی افراد فراهم می‌سازد، موجب می‌شود افراد در موقعیت‌های اضطراب برانگیز، تنش و اضطراب کمتری را تجربه کنند. به دیگر سخن، باورهای مذهبی به علت کنترلی که برای افراد در موقعیت‌های هیجانی فراهم می‌سازد، میزان انطباق پذیری آنها را افزایش داده و این مهم به نوبه خود باعث افزایش خودکارآمدی اجتماعی و اعتماد به نفس آنها در موقعیت‌های مختلف زندگی به ویژه موقعیت فشارزای زندگی می‌گردد.

در دین مبین اسلامی، بسیاری از آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین ترجمان این واقعیت است، اعتقاد به باورهای مذهبی و ایمان به خدای یگانه از عوامل اساسی سلامت روانی افراد می‌باشد به دیگر سخن بسیاری از آیات قرآن کریم و احادیث نشان می‌دهند، یاد و نام خدا موجب از بین رفتن یا کاهش ترس، اضطراب، مشکلات و گرفتاری‌های زندگی و بی‌اعتمادی به زندگی می‌شود. در ذیل به برخی از آیات قرآن کریم و احادیث ائمه معصومین اشاره می‌شود.

- خداوند کسی است که آرامش را در دل‌های مومنان نازل کرد تا ایمانی به ایمانشان بیفزاید (فتح، ۲۶) فانزل الله سکینته علی رسوله و علی المؤمنین و الهمهم کلمه التقوی و کانوا احق بها و اهلها

- همانا به نام خداوند دلها آرام میگیرد (رعد، ۲۸) الا بذکر الله تطمئن القلوب

- خداوند از رگ گردن به شما نزدیکتر است (ق، ۱۶) و نحن و اقرب و الیه من حبل الوریث

- خداوند میان انسان، جان و قلب اوست واعلموا ان الله یحول بین المرء و قلبه و انه الیه تحشرون (انفال، ۲۴)

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انجمن ملی آموزش و پرورش انسان‌محوران
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

- خودکشی نکنید، همدیگر را نکشید و خود را به هلاکت نیفکنید، همانا خداوند همواره با شما مهربان است (نساء، ۲۹) و لا تقتلوا انفسکم ان الله کان بکم رحیماً

آنچه را از این کتاب به تو وحی شده است تلاوت کن و نماز بر پادار و تحقیقات نماز از کارهای بسیار قبیح و کارهای ناپسند باز می‌دارد و همانا ذکر خدا بزرگتر است و خداوند آنچه را می‌کنید، می‌داند (عنکبوت، آیه ۴۵) اتل ماووحی الیک و اقم الصلوه ان الصلاه تنهی عن الفحشا و المنکر و لذكر الله اکبر والله یعلم ما تصنعون

- ای کسانی که ایمان آورده اید، روزه بر شما نوشته شد، همان‌گونه که بر امت های قبل از شما نوشته شده بود (بقره، ۱۸۳) یا ایها امنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون

بسیاری از آیات قرآن کریم، مثلاً سوره ابراهیم آیه ۴۵، سوره توبه آیه ۱۰۳، سوره فتح آیه ۴ انسان را به آرامش دعوت می‌کند. همچنین قرآن مجید راهبردها و توصیه های عملی سازنده‌ای را به افراد توصیه می‌کند که رعایت این توصیه نه تنها باعث کاهش فشار روانی می‌شود بلکه باعث افزایش آرامش روانی و رضایت درونی انسان می‌شود مثلاً برپا داشتن نماز (بقره آیه ۴۵، عنکبوت آیه ۴۵) ذکر خداوند (رعد آیات ۲۸ و ۷) توکل به خداوند (نمل آیه ۴) دعا و نیایش کردن (فرقان آیه ۷۰ و ۷۱ و بقره آیه ۱۸۶) صبور بودن (بقره آیه ۴۵) توبه کردن (بقره آیه ۲۲۲). آیات فوق و بسیاری از آیات قرآن کریم بر این نکته مهم اشاره دارند، ایمان به خداوند و باورهای مذهبی در تمام موقعیت های زندگی به ویژه در موقعیت های دشوار و تحمل ناپذیر از جمله در مواجهه با بیماری های سخت بدنی، بلاهای طبیعی و غیرطبیعی به انسان آرامش می‌بخشد.

همچنین بسیاری از احادیث ائمه معصومین بیانگر این واقعیت است، ایمان به خداوند و به کارگیری توصیه های قرآنی در زندگی موجب آرامش جسمانی و روانی انسان ها می‌شود مثلاً پیامبر اکرم می‌فرمایند "هر کسی شفای بیماری خود را از قرآن طلب نکند خداوند او را شفا نخواهد داد". یا امام محمد باقر (ع) می‌فرماید "در قرآن کریم و برای هر دردی شفاهی است" یا امام صادق (ع) می‌فرمایند "هر کسی صد آیه از آیات قرآن از هر جا که باشد بخواند و سپس هفت مرتبه بگوید یا الله آنگاه بر سنگهای سخت دعا کند، آنها را می‌شکند"، یا امام محمد باقر (ع) درباره اثرات شفا بخش قرآن و به خصوص سوره حمد می‌فرماید "هر که را سوره حمد بهبود نبخشد، هیچ چیز دیگر او را درمان نخواهد کرد یا امام علی (ع) می‌فرماید "کسی که به خداوند توکل کند، سختی ها بر او آسان و اسباب آسانی برایش فراهم می‌شود (بحارالانوار، ج ۹۲) بسیاری از احادیث و آیات قرآن کریم، مویذ این واقعیت هستند ایمان به اینکه خداوند یگانه جهان را آفرید و او مالک و قادر است، نه تنها موجب آرامش روانی می‌شود بلکه موجبات احساس امنیت افراد را فراهم می‌سازد. چرا اینکه یک مومن واقعی می‌داند تمام حوادث طبیعی و غیرطبیعی جهان معنادار و دارای حکمتی است. بنابراین انسانی که به خداوند ایمان دارد و در همه کارها به او توکل می‌کند، بر این باور است، همه مصائب و دشواری‌های زندگی دارای مفهوم بوده و از سوی خداوند برای سازندگی و تقویت روحی انسان می‌باشد، این نوع نگاه به زندگی نه تنها باعث کاهش ستیز درونی می‌شود بلکه موجبات احساس امنیت، خود شکوفایی قابلیت‌های روانی، افزایش رضایت از زندگی و سلامت روانی را فراهم می‌سازد. به همین جهت بسیاری از اندیشمندان اسلامی بر این باورند، ایمان به خداوند یگانه همچون قطب نمایی است که انسان‌ها را به سوی هدف راهنمایی می‌کند و به آنان این اطمینان را می‌دهد که به مقصد مورد نظر خود خواهد رسید. محققان اسلامی اعتقاد دارند در میان منابع حرکت دهنده و سوق دهنده رفتار انسانی، هیچ نیرویی برای هدایت انسان قوی تر از ایمان و توکل به خداوند نیست (کجباف و رئیس پور، ۱۳۸۷، جان بزرگی، ۱۳۸۶، شکیبایی، ۱۳۹۱)

دین و انحرافات اجتماعی

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش اسان هووزكلان
معدنة آموزش و پرورش هووزكلان مهاب دانةكله هووزكلان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

از جمله زمینه‌های دیگری که مذهب، معنویت و باورهای مذهبی را پیشگیری، کنترل و کاهش آن نقش اساسی و موثری دارد، انحرافات اجتماعی از جمله اعتیاد به معنای اعم می‌باشد. امروز اعتیاد به مواد مخدر و مشروبات الکلی یک بیماری خطرناکی است که بسیاری از افراد جامعه را مبتلا ساخته و سلامت جسمانی و روانی آنها را تحت الشعاع خود قرار داده است به طوری که امروزه از اعتیاد به عنوان یک بلا و معضل اجتماعی جدیدی یاد می‌کنند. از آنجا که در سال‌های اخیر مواد صنعتی و شیمیایی جدید وارد بازار شده و بسیاری از نوجوانان و جوانان را مبتلا ساخته است، تحقیقات مبسوطی در زمینه علل، پیشگیری، علل و درمان اعتیاد انجام شده است. این تحقیقات نشان داده است، در میان عواملی که در پیشگیری، علل و درمان اعتیاد نقش سازنده‌ای دارد، اعتقادات و باورهای مذهبی می‌باشد. محققان معتقدند، باورهای دینی به علت نقش خودکنترلی که بر روی افراد دارد، کارکرد محافظتی بسیار موثری در مقابل علل و پیشگیری از اعتیاد را دارا می‌باشد. چرا اینکه افرادی که از باورهای مذهبی راسخ و جدی برخوردارند نه تنها کمتر پوچی، بیهودگی و رها شدگی می‌کنند بلکه در برابر دشواری‌ها و موقعیت‌های تهدیدکننده زندگی به علت دارا بودن ایمان قوی بیش از آنکه به مواد افیونی و مشروبات الکلی پناه ببرند از خداوند و قدرت ماورا الطبیعه استمداد می‌جویند و بر این باورند، خداوند در شرایط بحرانی قطعاً به آنها کمک خواهد کرد) دلیمن، کافمن، ۲۰۰۶).

وارسی‌ها و کاوش‌هایی که در زمینه‌ی چگونگی تاثیر انواع هوش (بدنی، عضلانی، هیجانی و معنوی) بر روی اعتیاد انجام گرفته مبرهن نمود، کسانی که از هوش معنوی بالایی برخوردارند، در مواقع بحرانی و شرایط اضطراب برانگیز زندگی، کنترل بیشتری بر خود و دیگران دارند. این گونه افراد نه تنها از سلامت روانی بالاتری برخوردارند، بلکه با استفاده از معنویت و باورهای اعتقادی خویش در شرایط گوناگون زندگی و در مواجهه با موقعیت‌های استرس آفرین به گونه‌ای منطقی‌تر عمل می‌کنند و کمتر از راه‌های غیر منطقی و نامعقول مانند گرایش به مواد مخدر بهره می‌گیرند. چرا اینکه هوش معنوی به افراد دیدی کلی در مورد زندگی و همه تجارب و رویدادهای محیطی می‌دهد و آنها را قادر می‌سازد به چارچوب بندی و تفسیر مجدد تجارب خود پرداخته و معرفت خویش را عمق بخشند.

افرادی که از هوش معنوی و باورهای دینی بالایی برخوردارند، هرگز دیگران را سرزنش نمی‌کنند و همیشه مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرند. از وابستگی آزاد هستند و احساس امنیت می‌کنند، هرگز با تغییرات محیطی، مضطرب نمی‌شوند و زندگی را آسان می‌گیرند. در مقابل افرادی که هوش معنوی پایینی دارند، خود را با نژاد، رنگ و موقعیت خویش می‌شناسند، دیگران را سرزنش می‌کنند، نیاز به تایید دیگران دارند. با تغییرات محیطی احساس تهدید می‌کنند، به آسانی مضطرب می‌شوند و احساس ناامیدی می‌کنند. بسیاری از محققان باور دارند، از آنجا که هوش معنوی در خود مولفه‌هایی همچون خودکنترلی، اعتماد به نفس، مسئولیت‌پذیری، درستی، فروتنی، انعطاف‌پذیری، تحمل‌پذیری، تاب‌آوری و مقاومت را دارا می‌باشد، به دارنده آن اجازه می‌دهد در مقابل وسوسه‌های محیطی به خصوص اعتیاد از تاب و تحمل بیشتری برخوردار باشند. لذا این گونه افراد کمتر دچار اعتیاد می‌شوند. به همین جهت متخصصان تربیتی معتقدند با آموزش و تقویت هوش معنوی به خصوص به نوجوانان و جوانان می‌توان از گرایش آنها به مواد افیونی و الکلی پیشگیری نمود (امید پور و همکاران، ۱۳۹۰).

در دین مبین اسلام بسیاری از منابع اسلامی و این نکته مهم اشاره دارند، آموزه‌ها و باورهای دینی و معنوی نه تنها نقش موثر و شایان توجهی در تنظیم رفتارها و سلامت روانی انسانها دارند بلکه در پیشگیری از جرائم اجتماعی مانند بزهکاری، دزدی، طلاق، خودکشی، دیگرکشی، گرایش به مواد افیونی و دیگر کجروی‌های اجتماعی نقش اساسی و سازنده‌ای دارند. به دیگر سخن، در منابع اسلامی بسیاری از متغیرهای دینی و معنوی وجود دارند که در پیشگیری، کنترل و کاهش کجروی‌های اجتماعی نقش شایان توجهی دارند مانند یاد و ذکر خداوند، بکارگیری عقل و تفکر در زندگی، پیشه ساختن تقوا و

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوزستان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

پارسایی در زندگی، رعایت امر به معروف و نهی از منکر، برگزاری نماز و دعا کردن، هم نشینی با دوستان صالح و نیکوکار، استغفار و توبه، پرهیز از دروغ گویی در روابط بین فردی، پرهیز از شهوات و خواسته‌های نفسانی. این متغیرها در پیشگیری از جرائم اجتماعی نقش بسیار موثری دارند (ترابی، ۱۳۹۰). به طوری که در قرآن کریم آمده با یاد و ذکر خداوند است که قلب‌ها آرامش می‌گیرد (رعد، ۲۸) الا بذكر الله تطمئن القلوب و کسانی که خداوند را فراموش کردند، خودشان را فراموش کردند (الحشر، ۱۹) و لا تکنونی کالذین نسو الله فانسهم انفسهم. براستی نماز است انسان را از زشتی و پدیده بازمی‌دارد (عنکبوت، ۴۵) ان الصلوة تنهی عن الفحشاء و المنکر. از نماز و صبر کمک و مساعدت بجوید (بقره، ۴۵) واستعینوا بالصبر والصلوة. کسی که پارسایی و تقوا پیشه نماید، خداوند برای او راه‌های خروج و آسایش را نشان می‌دهد (طلاق، ۲) و من یتق الله یجعل له مخرجاً. کسی که پرهیزکاری نماید خداوند در کارهایش آسانی قرار می‌دهد (طلاق، ۴) و من یتق الله یجعل له من امره یسراً. کسانی که از خداوند پروا پیشه نمایند وقتی که گروهی از شیطان آنها را مورد وسوسه قرار دهند، متذکر شده و بصیرت پیدا می‌کنند (اعراف، ۳) اتبعوا ما انزل الیکم من ربکم ولا تتبعوا من دونه اولیا قلیلاً ما تذکرون. نماز به پا دارید و امر به معروف و نهی از منکر کنید (لقمان، ۱۷) ینی اقم الصلاة و امر بالمعروف و انه عن المنکر. کسانی که وقتی مرتکب گناهی شوند یا به خویش ظلمی کنند به یاد خدا بیفتند و از گناهان خود طلب آمرزش نمایند گناهان آنها مورد آمرزش قرار می‌گیرد (آل عمران، ۱۳۵) و الذین اذا فعلوا فحشاء او ظلموا انفسکم ذکروا الله فاستغفروا لذنوبهم و من یغفر الذنوب الا الله.

به طور کلی بسیاری از آیات قرآن کریم دلالت بر این واقعیت دارد، اعتقاد به خداوند و یاد و ذکر پروردگار بزرگ در روابط خصوصی و بین فردی، مانع بسیاری از کجروی‌های اجتماعی می‌گردد. مثلاً در آموزه‌های اسلامی و توحیدی، دعا یکی از ساز و کارهای ارتباط با خداوند سبحان است که تاثیرات شگرف و سازنده‌ای در کمال انسانی و بازداشتن افراد از کجروی و گناهی دارد در سوره بقره آیه ۱۸۶ آمده، " هنگامی که بنده‌ای از من سوال و تقاضایی نماید پس به من نزدیک بوده و تقاضای آنان را اجابت می‌کنم هنگامی که مرا بخواند پس سوی من بیاید و به من ایمان آورد تا اینکه رشد یافته و رستگار شود و اذا سالک عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه فلیستجیبوا لی ولیومنونوا بی لعلهم یرشدون. در این آیه به درستی نشان داده شده است ارتباط و طلب کردن از خداوند موجب رستگاری و نجات انسان از آلودگی می‌شود.

به طور کلی تحقیقاتی که در کشورهای اسلامی و غربی در زمینه طلاق و رضایت زناشویی انجام شد، همگی نشان دادند، پیروی از آموزه‌های دینی و اعتقادات مذهبی نه تنها از عوامل اساسی استحکام خانواده می‌باشد بلکه موجب افزایش رضایت مندی زناشویی و کاهش مجادله‌های خانوادگی و طلاق می‌گردد.

خشم و رفتارهای پرخاشگرانه نیز از موضوعاتی است که اثربخشی دین و باورهای دینی بر روی آن مورد بررسی قرار گرفت. خشم و رفتارهای پرخاشگرانه یکی از هیجان‌های اصلی بشر است که بعد از ترس، بیشتر واریسی‌ها و مطالعات را به خود اختصاص داده است. روانشناسان اجتماعی اعتقاد دارند، رفتارهای پرخاشگرانه در موقعیت‌های مختلف بروز می‌کند و می‌تواند منجر به آسیب‌های درون فردی و بین فردی شود. نتیجه مستقیم رفتارهای خشم‌آلود، ناسازگاری افراد در روابط بین فردی می‌باشد (استنغر، ۲۰۰۴). محققان در کنترل خشم به عوامل زیادی اشاره داشتند که یکی از مهمترین آن، آموزش آموزه‌های مذهبی و دینی می‌باشد. کاوش‌های مختلف نشان داده است، بین اعتقادات مذهبی و رفتارهای پرخاشگرانه همبستگی وجود دارد. به طوری که هر چه اعتقادات مذهبی بیشتر باشد، میزان رفتارهای پرخاشگرانه کمتر است و برعکس. به عبارت دیگر متخصصان تربیتی بر این باورند، عقاید و اعمال مذهبی در روابط درونی فردی و بین فردی، افراد را قادر می‌سازد که از لحاظ شناختی، رفتاری و عاطفی خشم خود را در موقعیت‌های ناکامی‌کننده کنترل کنند.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش اسان هرگزكل
مهرت آموزش و پرورش هرستان مهاب دانشگاه هرگزكل

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

میچالک و همکاران (۲۰۰۷) در تحقیقات خود مبرهن نمودند، اعتقادات مذهبی و وفاداری افراد به ارزش ها و اصول اخلاقی - دینی موجب کاهش رفتارهای خشونت‌آمیز و افزایش پیوندهای اجتماعی در روابط بین فردی می شود. این محققان اعتقاد دارند، پذیرش اصول مذهبی به مثابه نیرو و اهرم مهار درونی، افراد را در برابر موقعیت های استرس آفرین محافظت می کند. در این راستا سیما و لندایو (۲۰۰۱) معتقدند از آنجا که همه مذاهب دنیا، حس همدلی، نو دوستی، رعایت حقوق دیگران و صمیمیت در روابط اجتماعی را توصیه می کنند، لذا پایبندی به دین و انجام مراسم مذهبی به طور دسته جمعی نه تنها باعث احساس همبستگی و انسجام در افراد می شود بلکه در کاهش یا حداقل در کنترل رفتارهای پرخاشگرانه و خشم آلود نقش اساسی دارد. در همگرایی با تحقیقات فوق، اسمیت (۲۰۰۳) اعتقاد دارد، باورهای مذهبی و معنوی از یک طرف اعتماد به نفس و خودباوری را در افراد افزایش داده و از طرف دیگر یک دیدگاه اسنادی مثبت و سازنده را در آنان در جهت یافتن معنا و هدف در زندگی فراهم می سازد. این مهم به نوبه خود مانع رفتارهای پرخاشگرانه، هیجان طلبانه، بزهکارانه و آسیب زا در روابط اجتماعی می شود. این محقق اشاره دارد، رفتارهای مذهبی مانند دعا، نیایش، عبادت و شرکت در فعالیت و مراسم مذهبی به علت ایجاد روابط اجتماعی موثر و مثبت باعث احساس امنیت، رضایت درونی و سلامت رفتاری افراد می شود.

محققان دیگر در این زمینه مبرهن نمودند، دین برای آدمی یک موهبت الهی است و افراد را به یک فلسفه حیات مسلح می کند. چرا اینکه باورهای دینی همواره در طول تاریخ حیات بشر با انسان ها همراه بوده و در هیچ زمانی بشر بدون اعتقادات دینی نبوده است. دین از طریق برقراری یک نظریه اخلاقی، تدارک فرصت هایی برای به دست آوردن شایستگی های یاد گرفته شده و تهیه قوانین اجتماعی نقش موثری در بروز یا پیشگیری از مشکلات اجتماعی، اخلاقی، سلامت جسمانی و حتی مسائل بهداشتی روانی افراد دارد (مکارم، زنجانی، ۱۳۹۲).

در دین مبین اسلام هم بسیاری از آیات قرآن کریم و احادیث وجود دارد که افراد را به ارتباط صحیح، صمیمیت، تعاون، همدردی، روابط عاطفی سازنده و آرامش قلب ها در زندگی فردی و اجتماعی سفارش می کند. مثلا سوره رعد آیه ۲۸ اشاره دارد، " آنهايي که به خدا ایمان آورده اند، دل هایشان به یاد خدا آرام میگردد، آگاه باشید که تنها یاد خدا آرامش بخش دلهاست "الذین آمنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر تطمئن القلوب. یا در سوره طه آیه ۱۲۴ آمده، " و هرکس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی دشواری خواهد داشت " و من اعرض عن ذکرى فان له معیسه ضنکا و نحشره یوم القیمة اعمی. آیات فوق و بسیاری از آیات قرآن کریم بیانگر این واقعیت است، از آنجا که یاد خداوند تاملین کننده سعادت انسان است، به اطمینان و آرامش دلها می انجامد. عکس این حالت درباره ترک ذکر الهی نیز صادق می باشد. به بیان بهتر، از آنجا که ترک یاد خداوند، زمینه ساز شقاوت و بریده شدن از اصل خویش می شود و به از دست دادن سعادت می انجامد، تشویق خاطر، ناراحتی، اضطراب و رفتارهای پرخاشگرانه را در پی خواهد داشت (پناهی، ۱۳۸۷).

بسیاری از دانشمندان اسلامی بر این باورند، دین به عنوان یک سیستم گسترده که متشکل از برنامه های زیادی برای هدایت بشر است، شامل عناصری از خودکنترلی نیز می باشد. چرا اینکه راهنمایی ها و قواعد خاص اخلاقی به منظور کنترل نفس و امتناع از برخی رفتارها را در اختیار فرد قرار می دهد. دانش و مهارتی که افراد از این طریق کسب می کنند، می تواند مانع است گرایش آنها به سمت مواد مخدر یا سایر رفتارهای آسیب زا شود (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۸) کونیگ (۱۹۹۹) در این زمینه بیان می دارد، باورهای مذهبی و به دنبال آن دعا و نیایش به عنوان یک سپر دفاعی مانع رفتارهای پرخاشگرانه در محیط های تنش زایی زندگی می شود. به طور کلی همه مذاهب مختلف، با احکام و دستورات بازدارنده و تجویزی خود، پیروان خود را در ایجاد یک سبک زندگی سالم و رفتارهای ارتقا دهنده سلامت تشویق می کنند. با درونی شدن و جذب این رفتارها و نیز باورهای دینی و معنوی و ایجاد تعهدات اخلاقی در زندگی روزانه افراد، یک سبک زندگی سالم شکل می گیرد که این سبک سالم در کاهش مرگ و میر، کاهش مصرف مواد و افزایش سلامت و بهزیستی روانی بسیار موثر است (مکارم،

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة كل آموزش و پرورش اسان هوزرگان
مهرت آموزش و پرورش هوزرگان مهاب دانشگاه هوزرگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

زنجانی، ۱۳۹۲). بنابراین اگر باورهای دینی به نحوه درست و منطقی در افراد نهادینه شوند، تحمل سختی‌ها و مشکلات برای افراد آسان می‌شود و آنان کمتر به راه‌های غیر منطقی و پرخاشگرانه در موقعیتهای مختلف زندگی به خصوص در موقعیت‌های تنش‌زا متوسل می‌شوند.

دین و شیوه‌های مقابله

شیوه‌های مقابله توانایی‌هایی شناختی و رفتاری است که فرد در معرض تنش، به منظور پایش نیازهای خاص درونی و بیرونی که فشارآور و فراتر از منابع فردی است، به کار می‌گیرد. مقابله دینی هم روشی تعریف شده است که از منابع دینی مانند دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و... برای مقابله استفاده می‌کند. یافته‌های اخیر نشان داده است، از آنجا که این نوع مقابله‌ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی است و میتواند به کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نماید، به کارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید است (کارور و دیگران، ۱۹۸۹ به نقل از فتیحی و همکاران، ۱۳۹۵) پیچیدگی عصر حاضر، موجب شده است انسان همیشه در برابر ناملایمات از خود ناسازگاری نشان دهد و اضطراب، یکی از شایع‌ترین اختلالاتی است که در برابر ناسازگاری‌ها بروز پیدا می‌کند. یکی از شیوه‌های کارآمد برای افزایش استعداد و ظرفیت انسان برای برخورد با این ناملایمات، مولفه دین است. در این راه، همواره ایمان و اعتقاد مذهبی اهمیت داشته و در درمان مبتنی بر ایمان به خداوند به عنوان نیروی برتر از طبیعت، پیشینه‌ای دیرینه در بین مذاهب گوناگون داشته است که از آن، می‌توان به مقابله مذهبی یاد کرد. مقابله، روشی است که فکر کردن و رفتار کردن به آن، به افراد کمک می‌کند تا اثرات فشار روانی زبان‌آور را خنثی کرده و از هیجان‌های ناشی از آن کاسته شود. کوائنیک (۱۹۹۷) به نقل از یزدان‌پناه، زارعی، ۱۳۹۱) مقابله را عبارت می‌داند از تلاش‌های فکری و رفتاری مستمر که برای برآوردن نیازهای خاص بیرونی و درونی افراد به کار می‌رود و دربرگیرنده رویکردهای متفاوتی از جمله مقابله مذهبی می‌شود. مقابله مذهبی نیز عبارت است از انعطاف فرد عمل‌کننده به مذهب و باورهای دینی جهت کنار آمدن و مقابله با فشار روانی و بحران‌های زندگی.

روانشناسان بزرگی همچون بنجامین راش، ویلیام جیمز، گوستاو یونگ و اریک فروم اهمیت رفتارها، باورها و مقابله‌های دینی را در تامین سلامت روانی و کاهش فشار روانی در موقعیتهای مختلف زندگی یادآور شدند. همچنین بررسی‌های بین فرهنگی که مردم شناسان، روان‌شناسان و روان‌پزشکان انجام داده‌اند مبرهن نمودند، جهت مقابله با فشار روانی، دارو درمانی به تنهایی چندان موثر نیست. نرمش و تمرین‌های خودآرامی همراه با تمرکز فکری، فشار روانی را کاهش داده و برای بیماری‌های روان-تنی موثر می‌باشد. روشهای خودآرامی، در فرهنگ‌های مختلف، نام‌های گوناگونی به خود گرفته است. برای نمونه در آمریکا به T.M، آلمان به A. T، در ژاپن به Zen، در چین به یوگا و در هند و پاکستان سیدا معروف اند. علاوه بر این فنون، ایمان و اعتقادات مذهبی که هدیه ادیان الهی برای یاری انسان در کاهش دردهای جسمی و روانی اند، همواره به عنوان روشی مناسب معرفی شده‌اند. آنچه در آرام‌سازی دینی موجود است، بسیار ژرف‌تر و عمیق‌تر از دیگر شیوه‌های آرام‌سازی است (یزدان‌پناه، زارعی، ۱۳۹۱). چرا اینکه شناخت و اعتقاد انسان به مذهب، ایمان و باورهای دینی در سیر بیماری، کاهش درد، رنج و فشارهای روانی و افزایش مقاومت و تاب‌آوری در موقعیتهای فشارزا، نقش تعیین‌کننده دارد.

تحقیقات و واری‌های زیادی در مورد تأثیر باورهای دینی و مذهب در پیشگیری و درمان اختلالات روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب، اعتیاد، طلاق و بزهکاری انجام شده است. همه این‌ها نشان دادند، دین و باورهای دینی نقش موثر و تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از معضلات اجتماعی و پریشانی‌های روانشناختی دارند. پارگامنت و همکاران (۱۹۹۹) نقش مذهب را در دستیابی به کنترل شخصی در موقعیتهایی که افراد احساسات درماندگی را تجربه کردند، مورد

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش اسان هو مرگان
معاونت آموزش و پرورش هوستان مهاب دانشگاه هو مرگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

بررسی قرار دادند. نتایج این محققان مبرهن نمود، افرادی که از شیوه‌های مقابله مذهبی برخوردار بودند در برابر موقعیت های بحرانی سازگاری بیشتر داشتند تا افرادی که از چنین شیوه‌هایی بی بهره بودند. چرا اینکه ایمان به خداوند در نحوه ی تفکر و شیوه زندگی افراد تأثیر به سزایی دارد. به دیگر سخن افرادی که از باورهای مذهبی قوی برخوردارند، معتقدند تمام مشکلات و سختی های زندگی بخش اجتناب ناپذیر زندگی است و همانطوری که خداوند در آیات قرآن کریم می فرماید "همه شما را در رنج آفریدیم" چنین نگاهی تحمل مشکلات و سختی‌ها را در موقعیت فشارزا آسان می کند. این گونه افراد در موقعیت‌های تهدیدکننده، بیش از آنکه به باورهای پرخاشگرانه متوسل شده جویند، سعی می کنند با صبر، استقامت و بردباری مشکلات خود را یکی پس از دیگری حل نمایند (به نقل از جهانیان صادقی، نراقی ۱۳۷۸، کونیک، چین، ۱۹۹۹).

بسیاری از مطالعات دیگر مبرهن نمودند، افرادی که به باورهای دینی اعتقاد دارند، در مواجهه با محرک‌های آسیب زا، فشار روانی کمتری را تجربه می کنند. چرا اینکه باورهای مذهبی، کارکرد محافظتی داشته و مانند یک سپر در برابر فشارهای روانی عمل می کنند. افراد مذهبی در بحران‌ها و موقعیت‌های فشارزا تلاش می کند از شیوه‌های مقابله مانند دعا، نیایش، توکل، راز و نیاز، شرکت در مراسم مذهبی، تنش و فشارهای روانی آن موقعیت را تقلیل دهند و از فشار روانی آن موقعیت بکاهند. محققان معتقدند، مهمترین تاثیر دین برای مقابله با فشار روانی به خاطر نقشی است که در فرآیند ارزش گذاری فشار روانی انجام می گیرد و مقابله های دینی مانند دعا، توکل، نیایش و توسل به خداوند یگانه هم به عنوان منبع و حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث آسیب زایی زندگی، می تواند موجب کاهش فشار روانی افراد گردد. در همین راستا صولتی، نجفی و نوری قاسم آبادی (۱۳۸۰) طی تحقیقی بر روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان نشان دادند، وقتی دانشجویان در معرض فشار روانی شدید قرار گرفتند ۶۵ درصد از مقابله های دینی مانند توکل و استعانت از خداوند و ۳۵ درصد از منابع غیر دینی استفاده کردند. افرادی که از منابع دینی جهت مقابله با فشار روانی بهره گرفتند، آرامش بیشتری را تجربه نمودند.

در همگرایی با تحقیقات فوق یوسفی (۱۳۸۰) در پژوهشی تحت عنوان بررسی رابطه نگرش دینی و به کارگیری رفتارهای مقابله‌ای دینی با سلامت روانی در خانواده های افراد بستری در بخش فوریتهی بیمارستان، نشان داد، افرادی که از رفتارهای مقابله ای دینی در برابر فشار روانی استفاده می کردند، از فشار روانی کمتر و سلامت روانی بیشتری برخوردار بودند.

در دین مبین اسلام هم مقابل های دینی فراوانی وجود دارد که بکارگیری آن در موقعیت‌های فشارزا باعث کاهش فشار روانی می شود مانند توکل به خداوند، ممنوعیت یاس و ناامیدی، وجود هدفمندی و معناداری در زندگی، مثبت اندیشی، اعتقاد به معاد، دعا و نیایش، نماز، قرائت قرآن، روزه، صبور بودن، داشتن صلح رحم، حس ظن به یکدیگر و بسیاری از مقابله های دینی دیگر که موجبات تاب آوری و مقاومت انسان‌ها را در موقعیت های مختلف به خصوص شرایط فشار زا فراهم می آورد (شکیبایی، ۱۳۹۱). مثلاً سوره سوره آل عمران آیه ۱۶۰ در مورد توکل به خداوند اشاره دارد "اگر خدا شما را یاری کند، محال است کسی بر شما غالب آید و اگر به خواری واگذارد آن کیست که بتواند بعد از آن شما را یاری کند و اهل ایمان تنها به خداوند باید اعتماد کنند". یا سوره یوسف آیه ۸۷ در مورد ممنوعیت یاس و ناامیدی اشاره دارد "فرزندان من بروید یوسف و برادرانش را بجوید واز فرج خداوند نومیدمشوید که جز کافران از گشایش خدا نومید نمی شوند" و یا سوره بقره آیه ۱۸۶ در مورد اثرات دعا و نیایش اشاره دارد، "و چون بندگان من از تو درباره من بپرسند (بگو که) من حتماً (به همه) نزدیکترم، دعای دعا کننده را هنگامی که مرا بخواند اجابت می کنم، پس دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان آورند، شاید که راه یابند".

سوره عنکبوت آیه ۴۵ درباره نماز می گوید "آنچه را از این کتاب به تو وحی شده است تلاوت کن و نماز را برپا دار، تحقیقا نماز از کارهای بسیار قبیح و کارهای ناپسند باز می دارد و همانا ذکر خدا بزرگتر است و خدا آنچه که می کنید می داند" و یا

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراةكل آموزش و پرورش انسان هورگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه هورگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

سوره بقره آیه ۴۵ در مورد صبر و مقاومت می گوید " طلب یاری کنید از خدا به صبر کردن در مصائب و در سوره حجرات آیه ۱۲ در مورد پرهیز از سوء ظن به یکدیگر می گوید، " ای کسانی که ایمان آورده اید ، از گمان ها بپرهیزید، زیرا که پیروی از برخی گمان ها، گناه است و تجسس و کاوش نکنید و از یکدیگر غیبت ننمایید. آیا یکی از شما دوست دارد که گوشت برادر مرده خود را بخورد " خلاصه اینکه بسیاری از آیات قرآن کریم وجود دارد که تأسی از آن در موقعیت های مختلف زندگی نه تنها باعث کاهش فشار روانی می شود بلکه باعث آرامش خاطر، رضایت از خود و مقاومت در موقعیت های فشارزا می شود. همه آیات قرآن کریم بیانگر این واقعیت است ، ارتباط و اتصال انسان با خالق هستی و اعتماد به حضور دائم او در زندگی می تواند در کاهش فشار روانی و جلوگیری از بسیاری از مشکلات بین فردی و پریشانی های روان شناختی تاثیر به سزایی داشته باشد.

دین و شادکامی

شادکامی یکی از هیجان های مثبت در وجود آدمی است که بر اندیشه، احساس و رفتار انسان اثر می گذارد. به دیگر سخن ، شادکامی بر جنبه های مختلف زندگی افراد همچون سلامت جسم ، طول عمر، عملکرد تحصیلی و حرفه ای ، فرایند اجتماع پذیری ، تفکر خلاق و توانایی حل مسئله و بهداشت روانی تاثیر مثبت دارد. واری های مختلف از یک طرف نشان دادند ، افرادی که از سطوح بالای احساس شادکامی برخوردارند ، از خشنودی، رضایت درونی، رضایت زناشویی، هیجانانگیز مثبت مثل شادی، نشاط و خوش بینی بالاتری برخوردارند. از طرف دیگر همین تحقیقات نشان داده اند، فعالیت های بدنی ، ویژگی های روانشناختی، شرایط محیطی و دین داری نقش مهم و تاثیرگذاری بر احساس شادکامی افراد دارد. بسیاری از محققان بر این باورند، یکی از عواملی که در مواقع بحرانی، نقش تعیین کننده ای بر شادکامی افراد دارد، دین و باورهای دینی است. چرا اینکه در موقعیت های استرس آفرین، باورهای دینی ضمن فراهم آوردن معنا، باعث کنترل و عزت نفسی می گردد که در مقابله موثر و کارآمد با موقعیت های مختلف نقش مهمی دارد و باعث به وجود آمدن دیدگاهی مثبت در مورد خود و دیگران می شود و فرد احساس می کند که مورد محبت و رحمت خداوند قرار گرفته است . این حمایت معنوی که یکی از کارکردهای مقابله دینی است با پیامدهای مثبت از جمله شادکامی هم بستگی دارد (منظری توکلی، عراقی پور، ۱۳۹۰).

مفهوم شادکامی در قرآن و احادیث با واژه های گوناگون مانند فرح، سرور، بهجت و... بکار رفته و بسیاری از آیات قرآن کریم و احادیث ، شادکامی و سعادت را برای افرادی که راه دین داری را در زندگی خود پیش ساختند، تضمین نموده است. مثلاً در سوره یونس آیه ۵۸ اشاره دارد، " ای رسول خدا به خلق بگو که شما باید منحصرأً به فضل و رحمت خدا شادمان شوید که آن بهتر از ثروتی است که بر خود اندوخته می کنید " و یا در سوره نحل آیه ۹۷ می فرماید، " هرکس از زن و مرد کارنیکي به شرط ایمان به خدا به جای آرد ما او را در زندگانی خوش و با سعادت قرار می دهیم و اجری بسیار بهتر از عمل نیکي کرده به وی اعطا می کنیم ". یا حضرت علی (ع) در نهج البلاغه خطبه ۱۰۶ اشاره دارد ، " ستایش خداوندی را سزاست که راه اسلام را گشود و آن را پناهگاه امنی برای پناه آورده گان و مایه آرامشی برای وارد شوندگان قرار داد ". بنابراین همان طوری که آیات قرآن کریم ، احادیث و بسیاری از تحقیقات نشان می دهد ، نگرش دینی و اعتقاد به خداوند و قدرت لایزال او ، نه تنها باعث افزایش تاب آوری، مقاومت، صبر و استقامت افراد در موقعیتهای مختلف زندگی به ویژه در موقعیت های بحرانی می شود بلکه با ایجاد امید ، منجر به آرامش درونی، احساس تعلق و روابط اجتماعی سازنده می شود . این مهم به نوبه خود موجب افزایش خوشنودی و شادکامی افراد در گستره زندگی آنها می گردد. به دیگر سخن آیات قرآن کریم و بسیاری از دانشمندان غیر مسلمان بر این باورند ، یکی از مهمترین گامها به سوی شادکامی، سلامت نفس و بهبودی از پریشانی های روان شناختی و رسیدن به آرامش و اطمینان درونی ، یاد خداوند است. زیرا انسان موجودی است نیازمند و در هر زمان و مکان گرفتار رنج و نومیدی، فقر و بیماری ، تنهایی و بی کسی، جهل و غفلت ، گناه و تقصیر، شکست و درماندگی، پیری و اضطراب مرگ است. در این گیر و دار است که افراد با ندای درونی و فطرت خویش و احساس عارفانه به سرچشمه بیکران

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش استان خوزستان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد - دانشگاه خوارزمی

اسفندماه ۱۳۹۰ - بندرعباس

قدرت و حکمت یعنی خداوند روی می‌آورند و به او پناه می‌برند و با او راز دل می‌نمایند و از وی کمک می‌خواهند. در این حالت است که قلب متلاطم، ناآرام و مضطرب آنان آرام می‌گیرد و شعفر، آرامش، طمانینه، احساس معنادار و شادکامی در زندگی آنان استیلا می‌یابد (سلطان مرادی، ۱۳۹۰).

دین و رضایت زناشویی

تحقیقات مبسوطی نشان می‌دهد، افرادی که از فعالیت‌ها و اعتقادات مذهبی برخوردارند، رضایتمندی زناشویی در آنها بالاتر می‌باشد. به بیان بهتر این واری‌ها نشان داده است، تعداد برخوردها، خشونت فیزیکی و کلامی، بگومگوها، تعارض‌ها، اختلافات و مجادله‌های خانوادگی در افرادی که از باورهای مذهبی بالایی برخوردار می‌باشند کمتر می‌باشد. محققان بر این باورند، مذهب و آموزه‌های دینی موجب شکل دهی یک سبک زندگی سالم می‌گردد. در این نوع سبک زندگی افراد به خود و اعضای خانواده خود، نزدیکان و هموعان خود احساس مسئولیت می‌کنند و بر این باورند، وجود یک شبکه ارتباطی سالم خانوادگی و اجتماعی موجبات بالندگی، رشد و تحول آن‌ها را فراهم می‌سازد. بنابراین این نوع افراد با احترام به حقوق همدیگر، سعی می‌کنند در کنار یکدیگر با رضایت خاطر زندگی نمایند (سالاری فر و دیگران، ۱۳۹۰، برادبری و همکاران، ۲۰۰۰).

بسیاری از تحقیقات نشان دادند، همسان و همتراز بودن زوجین در اعتقادات مذهبی و باورهای دینی از جمله عوامل اساسی در موفقیت زندگی افراد می‌باشد. این واری‌ها نشان دادند، اقامه نماز، روزه، تلاوت قرآن، شرکت در نماز جماعت، رعایت امر به معروف و نهی از منکر، رعایت مسائل پوششی رعایت در ارتباط با نامحرم، انجام واجبات دینی از روی میل، علاقه و اختیار و کلاً میزان تقیدات مذهبی افراد در میزان سازگاری و رضایت زناشویی افراد نقش اساسی و موثری دارند. (روحانی و معنوی پور، ۱۳۸۷).

متخصصان علوم تربیتی در تبیین روانشناختی نقش باورهای مذهبی در میزان سازگاری و رضایت زناشویی بر این باورند، باورهای دینی نه تنها موجب میشود زن و شوهر در برخورد با همدیگر و در برخورد با فرزندان و مسائل زندگی خود بهتر و با آرامش بیشتر برخورد نمایند بلکه موجب می‌گردد زوجین دیدگاه فلسفی و اهداف مشترکی را در زندگی داشته باشند. وجود دیدگاه فلسفی مشترک در زندگی به نوبه خود موجبات برخوردهای اصولی و منطقی نسبت به دشواری‌های زندگی را فراهم می‌آورد و به طور غیر مستقیم موجب افزایش رضایت مندی زناشویی می‌شود.

دین و مکانیزم تاثیر آن

از زمانی که سازمان بهداشت جهانی (در سال ۱۹۸۳) انسان را به عنوان یک موجود زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی مطرح نمود و بر بعد معنوی انسان به عنوان یکی از ابعاد اصلی بهزیستی روانی تاکید ورزید، مطالعات و بررسی‌های مبسوطی در مورد تاثیر دین و باورهای دینی انجام گرفت. اکثریت تحقیقات نشان داده است، دین و باورهای مذهبی نقش اساسی در سلامت روانی انسان‌ها دارد. به دیگر سخن، نتایج این تحقیقات مبرهن نمود، معنویت، دینداری و باورهای مذهبی به معنای ارتباط خالصانه با خالق متعال در قالب دعا، نیایش، اطاعت پذیری و پیروی از فرمان الهی از نیازهای اساسی پیشرفت به شمار می‌رود و التزام به این مسائل سبب صعود و ترقی معنوی انسان می‌گردد و دور ماندن از باورهای اصیل مذهبی راه را برای ابتلای افراد به کشمکش‌های درونی و روانی، احساس پوچی و بی‌هدفی یاس و ناامیدی در برابر محرومیت‌ها، ناملایمات و فشارهای روانی هموار می‌کند و سلامت روانی آنان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد (شکیبایی، ۱۳۹۱).

امروزه بسیاری از اندیشمندان مسلمان و غیرمسلمان بر این باورند، انسان سرگشته و ناامید از ناملایمات و سختی‌های

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة كل آموزش و پرورش اسان هر مرگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه هر مرگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندر عباس

حاصل از زندگی ماشینی و صنعتی و ارضاء نشده از لذت های زودگذر بیرونی و معنوی، خلاء وجودی و معنوی عمیقی را احساس می کند که جز پناه بردن به معنویت، اخلاق، ارزشها و ماهیت فطری و اصیل خود، طعم شیرین خوشبختی، آرامش و سعادت را تجربه نخواهد کرد به قول حافظ، هر کس کو دور ماند از اصل خویش، باز جوید روزگار وصل خویش (دباغی، ۱۳۸۸) در مورد اینکه معنویت، دین و باورهای مذهبی چگونه سلامت روانی افراد را تحت تاثیر قرار می دهند، محققان تبیین های مختلفی ارائه دادند. دسته ای از محققان بر موجبات سلامت روانی و بهزیستی روانشناختی آنان را فراهم می سازد (جان بزرگی، ۱۳۸۶) به دیگر سخن، این دسته از اندیشمندان اعتقاد دارند، مذهب و باورهای مذهبی از آنجا که موجبات ارزشمندی و رهایی از هیچ گرایی و پوچی را در انسان ها به ارمغان می آورد و همچنین به سوالات اساسی انسان درباره هدف زندگی و چگونگی زیستن او پاسخ می دهد، موجب وحدت یافتگی روانشناختی و خود تطهیر دهی درونی افراد می گردد. این به نوبه خود باعث کاهش پریشانی های روانشناختی، افزایش رضایت درونی و سلامت روانی افراد می گردد (دیسوزان، ۲۰۰۶، وینتی، ۱۹۹۵).

دسته دیگری از محققان از جمله پارگامنت (۱۹۹۷) در مورد مکانیزم دین و باورهای دینی معتقدند، مذهب از سه طریق می تواند در مقابله با فشارهای گوناگون روانی و محیطی موثر باشد که عبارتند از: ۱) نخست آن که مذهب می تواند به عنوان بخشی از فرآیند مقابله تلقی گردیده و بر نحوه ارزیابی افراد از عامل تهدیدکننده و شدت آن اثر بگذارد. به عبارت دیگر مذهب ممکن است متغیرهای میانجی مانند محدودیت های شخصی و اجتماعی فرد و نیز چگونگی ادراک از منابع و رویدادهای فشارزا را تحت تاثیر قرار دهد و باعث کاهش فشار روانی شود. ۲) دوم آن که مذهب می تواند در فرآیند مقابله مداخله نماید. یعنی در تعریف مجدد از مشکل به گونه ای که قابل حل باشد کمک نماید. از این رو مذهب به افراد کمک می کند تا خود را از نظر هیجانی حفظ کرده و در برخورد با آن موقعیت از طریق معنا جویی و امیدوار ماندن تلاش نماید (به نقل از منظری توکلی و عراق پور، ۱۳۹۰). ۳) آنکه مذهب می تواند نتایج و پیامدهای حاصل از عوامل فشارزا را تحت تاثیر قرار دهد. بدین معنی که تفسیر افراد از نتایج مربوط به رویدادها و حوادث زندگی، تحت تاثیر باورها و اعتقادات مذهبی قرار می گیرد و این مهم باعث کاهش فشار روانی می گردد (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۸۸، به نقل از منظری توکلی و عراقی پور، ۱۳۹۰).

در همین راستا کیم و سیدلیتیز (۲۰۰۲، به نقل از دباغی، ۱۳۸۸) اشاره دارد، معنویت به عنوان یک مهارت مقابله ای از اثرات مختلف فشار روانی بر سلامت افراد از طریق تاثیر بر چهار حوزه شناخت، هیجان، رفتار و تعالی محافظت می کند. در حوزه شناختی، باورهای معنوی و مذهبی اعتماد به نفس افراد را افزایش می دهد و با فراهم نمودن یک دیدگاه اسنادی سازنده به افراد در یافتن معنا و هدف در زندگی کمک می کند. باور به زندگی بعد از مرگ، به زندگی معنا و جهت می دهد و احساس خوش بینی و امید را در انسانها زنده نگه می دارد. در حوزه عاطفی، رفتارهای معنوی و مذهبی با ارضای نیازهای ذاتی افراد وابستگی و ارتباط، عاطفه منفی مانند اضطراب و افسردگی را کاهش داده و احساس امنیت را برای افراد فراهم می کند. در حوزه رفتاری، رفتارهای مذهبی و معنوی مانند دعا، نیایش و عبادت اثرات آسیب های استرس را از طریق ایجاد شبکه های حمایتی و ارتقای رفتارهای درست تعدیل می کند.

همچنین معنویت و باورهای مذهبی، مقابله با مشکلات و استرس را از طریق اینکه ناراحتی های روان شناختی یا رنجهای زندگی موقتی می باشند، یک احساس کنترل بر موقعیت را برای افراد فراهم می سازد. محققان اعتقاد دارند، همه سنت های معنوی مذاهب مختلف، با احکام و دستورات بازدارنده و تجویزی خود، پیروان خود، را در ایجاد یک سبک زندگی سالم و رفتارهای ارتقا دهنده سلامت تشویق می کنند. به عنوان مثال در اثر مذاهب و سنت های معنوی مشروبات و مواد مخدر نشده و در مقابل رفتارهای مختلف مانند تفریحات سالم، تغذیه، ورزش، عبادت، رفتارهای اخلاقی مبتنی بر آسیب

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
انراة کل آموزش و پرورش انسان هرگزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان مهاباد دانشگاه هرگزگان

اسفندماه ۱۳۰۰ - بندرعباس

نرساندن به خود، دیگران و جامعه توصیه می‌شود. با درونی شدن و جذب این رفتارها در زندگی روزانه افراد یک سبک زندگی سالم شکل می‌گیرد که در کاهش مرگ و میر، کاهش مصرف مواد و افزایش سلامت و بهزیستی روانی افراد موثر می‌باشد.

در مورد تاثیرات دین بر سلامتی و کارکردهای روانی - اجتماعی آن، (لوین ۱۹۹۴) به نقل از منتظری توکلی، عراق پور، (۱۳۸۹) معتقد است که این اثرات می‌تواند ناشی از عوامل زیر باشد: ۱. دستورات دینی، رفتارهای را غیر مجاز می‌شمارد که با انجام دادن آنها سلامتی انسان به مخاطره می‌افتد. برای مثال مصرف کردن الکل، مواد مخدر، داروهای غیرمجاز باعث کاهش سلامت روانی افراد می‌گردد.

۲. دستورات دینی بعضا به صورت جمعی اجرا می‌شود و همین باعث حمایت اجتماعی، احساس تعلق و دوستی های صمیمی برای افراد می‌گردد. وی معتقد است ارتباطات اجتماعی همچون سپر (احیاناً از طریق شیوه‌های ایمنی شناختی و عصبی روانی) از تاثیرات زیان بار فشار و خشم جلوگیری می‌نماید.

۳. باورها و عقاید دینی باعث ایجاد صلح، اعتماد به نفس و احساس هدفمندی می‌گردند. انجام مراسم دینی و درگیر شدن فرد در عبادات و تمرین های عبادی به صورت شخصی و جمعی، باعث رهایی فرد از اضطراب و ترس شده و احساس تنهایی او را از بین می‌برد و حسی از عشق و احترام در برمی‌انگیزد (شلمزاری و معتمدی، ۱۳۸۰).

کامستوک، پارتریج (۱۹۷۲ به نقل از دباغی، ۱۳۸۸) در مورد مکانیزم و تاثیر دین و باورهای مذهبی بر این باورند، که علت اصلی پایین تر بودن میزان مرگ و میر ناشی از بیماری ها و طول عمر بیشتر در افراد مذهبی به خاطر سبک زندگی سالم تر، اجتناب از رفتارهای پرخطر جنسی، مصرف کمتر از سیگار، الکل و تغذیه و آرامش مناسبی باشد. به عبارت دیگر همانطوری که استرس و فشار روانی سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و خلق مثبت، آرامش و ادراک حمایت اجتماعی باعث ارتقای عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شوند، به همان نسبت مذهب رفتارهای معنوی از طریق رابطه با خداوند شرکت در مراسم مذهبی و عبادی باعث آرامش ذهنی، کاهش استرس، افزایش حمایت اجتماعی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود و این مهم به نوبه خود باعث بهزیستی روانی افراد می‌گردد. اندیشمندان اسلامی با استنباط از آیات قرآن و احادیث ائمه معصومین بر این باورند، افرادی که داری باورها و اعمال مذهبی هستند در مواجهه با موانع و مشکلات خانوادگی، اجتماعی و شخصی تحلیل منطقی و عقلانی داشته و با تکیه بر الطاف الهی و توکل به خداوند یگانه و با حفظ ایمان و آرامش خود تلاش می‌کنند راه های درست منطقی برای مقابله با مشکلات خود بیابند. به بیان بهتر در سایه دگرگونی هایی که در نتیجه مذهب در فکر و عقاید انسان ایجاد می‌گردد، اخلاق، رفتار، اعمال و روابط فردی، خانوادگی و اجتماعی انسان صورت مذهبی و شرعی به خود گرفته و انسان ها سعی می‌کنند در روابط اجتماعی و شخصی خود از ضوابطی مذهبی پیروی کنند. محققان اسلامی معتقدند، افراد مذهبی با تفکر به هستی و ایمان به خداوند یگانه در برابر خالق خود سرسپرده و خاضعند و تلاش می‌کنند با دارا بودن فضایل اخلاقی در روابط فردی، اجتماعی و خانوادگی خود روابط درستی را حاکم نمایند. این توحید یافتگی و وحدت بخشی باعث می‌شود، آنان غم شادمانی، شیرینی، رنج، شکست، کامیابی و ناکامی ها را با هم ببینند و بر این باورند که ناکامی ها و رنج ها فرصتی است برای خودشناسی و تعالی بیشتر در زندگی. به طور کلی بررسی تاریخ دینی و معنوی مبین این واقعیت است، پرستش و اعتقاد بر خداوند یگانه و یک نیروی ماورا طبیعه، همواره همراه انسان ها بوده و بصورت جهان شمولی در فطرت انسان ها وجود داشته است. این گرایش ذاتی و اتصال به خالق هستی و اعتقاد به حضور دائم در زندگی در ایجاد و افزایش سلامت روان و جلوگیری از بسیاری از اختلالات روانی و پریشانی های روانشناختی تاثیر بسزایی داشته و دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

دین از عوامل مهم تأثیرگذار در سلامت روان است. دین چهره جهان را در نظر فرد دین دار دگرگون می سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می دهد. فرد دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه جانبه ی خداوند، یعنی بزرگترین نیروی موجود در هستی، می بیند. بدین ترتیب احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می دهد. او خداوند را منشأ خیر و برکت میداند. بنابراین، در نظر چنین فردی همه رویدادها، حتی بلا یا و مصائب، نعمت و آزمایش از جانب خداوند تلقی میشود. او خود را موظف میداند که سختی هایی را که با قدرت عقل توجیه پذیر نیست با ایمان تحمل نماید تا به تکامل دست یابد. چنین فردی به واسطه ی ناملایمات و ناکامی های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی گردد. زیرا خداوند را حامی خویش میداند. او اطمینان دارد که این حوادث و رویدادها گذرا نیست و پاداش صبر خود را خواهد گرفت. فرد دیندار با هموعان و اطرافیان خود رابطه ی خوب و مبتنی بر احترام متقابل و محبت برقرار می کند. محققان بر این باورند افرادی که در شیوه زندگی خود آموزه های دینی و باورهای مذهبی را لحاظ می کنند، به علت وجود مولفه های چون مسئولیت پذیری، انعطاف پذیری، فروتنی، اعتماد به نفس، امنیت روانی، تحمل پذیری، تاب آوری و خود کنترلی که در باورهای مذهبی وجود دارد، از آرامش روانی، سلامت جسمانی و روانشناختی بالاتری برخوردار می باشند و از طرف دیگر این محققان معتقدند، دین و باورهای دینی با ایجاد وحدت یافتگی روانشناختی، ارزیابی و نگرش مثبت، کنترل هیجانات و سبک زندگی سالم موجب رهایی انسان از احساس پوچی، بیهودگی و هیچ گرائی می شود و موجب بهزیستی روانشناختی و شادکامی افراد بشر را فراهم می سازد. هر چه فرد در مسائل و مشکلات زندگی از مذهب بهره گیرد، از سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهد بود.

منابع

فارسی

-قرآن کریم

- اسماعیلی بهبهانی، منیژه (۱۳۸۰) . بررسی رابطه دینداری و سعادت مندی دانشجویان دانشگاه های دولتی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

- آقاپور، اسلام، حاتمی ، علی(۱۳۸۹) بررسی رابطه بین جهت گیری مذهبی با بهداشت روانی و خانواده. مطالعه موردی: خانواده های ساکن شهر شیراز. پژوهشنامه زنان . سال اول، شماره اول، بهار و تابستان، ص ۱-۱۸

-آقاجانی کاسگری ،خدیجه ،مهجوی آزادبنی ،رمضان ،قاسمی طوسی ،محمد اسماعیل (۱۳۹۹) بررسی دیدگاه معلمان در ارتباط با نقش روش آموزش باورهای دینی بر سلامت روان دانش آموزان دختر متوسطه اول شهرستان بابلسر ،مجله دین و سلامت .دوره هشتم شماره یک بهار و تابستان ۱۳۹۹.

- امید پور، مهناز. احمدیان، الهام، عنابستانی، مینا. احمدیان، الهه (۱۳۹۰) . نقش آموزه های دینی و هوش معنوی در پیشگیری از اعتیاد. سومین دوره همایش ملی هجوم خاموش.

- بحارالانوار

- بوترابی، خدیجه (۱۳۸۲) . وجود مشترک بهداشت روانی در در ادیان توحیدی و کتب مقدم. مجموعه مقالات ص ۲۰۵-۲۰۱۱

- پناهی، علی احمد (۱۳۸۷)

(. نقش نماز در آرامش روانی فلسفه فصلنامه روانشناسی در تعامل با دین . سال اول، شماره اول ، بهار، ص ۲۱-۵۳

- ترابی، یوسف (۱۳۹۰) نقش دین و معنویت در پیشگیری از جرم با تاکید بر اسلام . مجله کارگاه. دوره دوم سال چهارم. بهار، شماره ۱۴

- ترخان ،مرتضی .بیرامی ،منصور .شمس ،حسن .عبداله زاده ،حسن (۱۳۹۶).مقدمه ای بر روان شناسی دین ،تهران،انتشارات ارجمند .

- ترخان، مرتضی. صادقی، الهه. صفر یزدی، نیایش (۱۳۹۰). معنادرمانی. انتشارات جهاد دانشگاهی. علوم پزشکی تهران.

- توکلی، غلامحسین (۱۳۷۶). دین و چشم اندازهای نو. تهران: نشر تبلیغات اسلامی.

- جان بزرگی، مسعود (۱۳۸۶) جهت گیری مذهبی و سلامت روان. مجله دانشکده پزشکی. دانشگاه علوم پزشکی. دوره ۳۱ ، شماره ۴ زمستان ص ۳۵۰-۳۴۵

- جهانیان صادقی، محمود نراقی نجم لعیلا (۱۳۷۸). تحلیل روانشناختی دین، جایگاه دین و سلامت روانی، تهران، نشر کمال.
- خدایاری فرد، محمد. شهابی، روح الله. اکبری، سعید (۱۳۸۸). دینداری، خودکنترلی و گرایش به مصرف مواد در دانشجویان. رفاه اجتماعی، ۹ (۳۴)، ۱۳۰-۱۱۵
- دادفر، محبوبه (۱۳۸۳). بررسی نقش دین در بهداشت روانی و فرآیندهای روان درمانی. مجموعه مقالات.
- دباغی، پرویز (۱۳۸۸). بررسی نقش معنویت و مذهب در سلامت. مجله دانشکده پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال چهارم شماره ۱، تابستان، شماره مسلسل ۶
- رضایت، علیرضا (۱۳۹۵). دین و سلامت روانی. مجله اطلاعات حکمت و معرفت، سال یازدهم شماره ۱۰، دی ماه ۱۳۹۵
- سلطان مرادی، محمد (۱۳۹۰). تاثیر ذکر خدا بر سلامت روانی از دیدگاه قرآن، کنگره دانشگاه قرآن پژوهشی و طب دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان.
- شلمزاری، عبدالله، معتمدی، عبدالله (۱۳۸۰). رابطه بین هوش، نگرش‌های مذهبی و رویکردهای زندگی با سالمندی موفق در شهرکرد. پایان نامه دکتری، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- فتحی، آیت اله، امرانی، ابراهیم (۱۳۹۵). نقش و کارکرد دین و معنویت در سلامت روانی، مجله بصیرت و تربیت اسلامی، شماره ۳۷، تابستان ۱۳۹۵.
- قرآن کریم
- گنجی، حمزه (۱۳۷۶). بهداشت روانی. تهران: نشر ارسباران.
- مسعودی، جهانگیر. هاشمی، خدیجه (۱۳۹۱). بازخوانی نظریه فطرت دینی در رویکرد معنا گرایی ویکتور فرانکل. مجله قیسات، سال هفدهم، بهار.
- نهج البلاغه
- یزدان پناه، سعید، زارعی، حجت. (۱۳۹۱). سلامت روان از دیدگاه اسلام. نخستین همایش اسلام و سلامت روان، بندرعباس، اسفندماه. دانشگاه هرمزگان.

انگلیسی

- Allen, T, M, locelia, C. (2010). Religiosity, Spirituality and Substance Abuse. Journal of Drug Issues, E., 131-139
- Bering, A, E. (1991). Values and religious issues in Psychotherapy and mental health. American psychologist. 46, 394-403.
- Baston, C, D. Schoenrade, p. Venits, W, L. (1993). Religion and the Individual. New York: oxford University press.
- Bradbery, T, N. Fincham, F, D. Beach, S, R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and Family, 62, 967-
- Conner, M Perugini, R. Gorman, R. Ayres, K. Prestwich, A. (2007). Relations between implicit and explicit measures of behavior: Evidence of moderation by individual difference variables. Personality and social psychology Bulletin, 33, 1727-1740.
- Dealement, T, P. Kaufman, J, S. (2006). Spirituality and depressive symptoms in primary care out patients. Southern Medical Journal. 99(12), 1340-1348.



- Daalemen , R . (2006). Migration and mental health . Psychology and development societies . 18(10), 1 – 14 .
- Ellison , C ,G . (1991) . Religious involvement and subjective well-being . Journal of Health and social Behavior . 32 , 80-99 .
- Kim , Y. Seidlitz , L.(2002). Spirituality moderates the effect stress on emotional and physical adjustment . Personality and Individual Differences . 32 , 377-1390 .
- Sherkat ,D,E . (2004) . Religious intermarriage in the united state : trends , patterns and predictors . Rehabilitation psychology , 33 (4) , 606-625 .
- Vachon , M. (2008) . Meaning , spirituality and wellness in cancer survivors . Seminars in Oncology Nursing , 24(3) , 218 – 225 .
- Venits , L ,W. (1995) .The relationship between religious and mental health . Journal of Social Issues . 51 (2) , 33 -48 .
- Koenig , H,J . Cheen , D,G . (1999) . Religious coping and depression . Journal of psychology : 14 , 1693-17 . 17 .
- Kroll , J,Shihan , W. (1989). Religious belives and practices among 52 psychiatric inpatient Minnesota . American Journal of psychiatry . 109 , 231-242 .
- Michalak , L . Trocki ,K . Bond , J . (2007) Religion and alcohol in the U.S National alcohol Survey . How important is religion for abstention and drinkings. Journal of Drug and Alcohol Dependence. 87(2-3) . 268-280 .
- Sima ,F.Landau ,E.(2001).The effect of religiosity on direct and indirect aggression among males and females . Journal of psychology and theology . 15(1) .
- Smith , C.(2003).Theorizing religion effects among American adolescents . Journal for the Scientific study of religion . 42 , 17 -30 .
- Stanger ,C.(2004).Social groups in action and interaction .U.S.A.