



## موضوع:

# دین و رابطه آن با سلامت

تهیه کننده: مبلغه نهاد رهبری بیمارستان

مادر و کودک شوشتری

خانم ز - بندگانی

اولین آموزه پیامبران الهی به انسان ها در طول تاریخ، عبادت و بندگی خدا و توجه به خدا به عنوان اصلی ترین رکن دین یعنی ایمان به خدای یکتا انسان را از نگرانی، دغدغه و اضطراب مصون و در برابر رویدادهای نامطلوب ثابت قدم نگه می دارد.

قرآن مجید: دین داری و دین باوری را نشانه سلامت عقل و بی رغبتی و عدم تمایل به دین و معنویت را دلیل بر سفاهت و بی خردی است.

( بقره ۱۳۰)

نیاز به دین برای تأمین بهداشت و سلامت روان، نیازی جهان شمول است روان شناسان غربی معاصر مشکلات زیر بنایی انسان های معاصر اساساً نیازهای آن ها به دین و ارزش های معنوی بر می گردد خداوند در قرآن: و ما قرآن را نازل کردیم و آن چیزی نیست جز شفا و رحمت برای مومنین و برای ظالمین چیزی نیست مگر خسارت. (اسراء ۸۲)

( کسانی که ایمان آوردند و آرام می گیرند قلب های آن ها (رعد ۲۸) )



یکی از مهم ترین مسائلی که در دین اسلام به آن توجه شده است. بهداشت و سلامت جسمانی و روانی است بسیاری از واجبات و محرمات الهی برای تأمین سلامتی و پیشگیری از ابتلا به امراض روحی و روانی تشریح شده.



با وجود پیشرفتهای سریع علمی در جهت حل مشکلات جسمی انسان ها، علم پزشکی هنوز گامی موثر در جهت حل مشکلات روانی و روحی انسان ها بر نداشته دین با مکانیسم های گوناگون موجب سلامتی روانی فرد و جامعه می شود نمونه هایی از سلامت روانی ناشی از دین اشاره می گردد:

۱. وجود امید و انگیزه ۲. مثبت نگری ۳. ایجاد شبکه حمایتی عاطفی و اجتماعی ۴. تعریف لذت بخش و معقول از رنج ۵. بهداشت روانی علمی است برای بهزیستی رفاه اجتماعی ۶. سازش منطقی اعتقادات مذهبی ۷. توکل به خدا موجب تسکین و بهبودی سریعتر آلام و مشکلات روانی می شود.

پیرامون اهمیت مذهب بر سلامت روانی می توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد:

نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند اکسیژن برای تنفس است.

افراد متدین به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشند از بیماری روانی مصون تر هستند از جمله آثار دینی آرامش خاطر است.

کارل گوستا ویونگی (روان شناس معاصر): من صدها تن از بیماران را معالجه و درمان کرده ام از میان بیمارانی که در نیمه عمر خود ۳۵ سالگی به بعد به سر می برند حتی یک بیمار را ندیدیم که اساساً مشکلش نیاز به یک گرایش دینی در زندگی نباشد به جرأت می توانم بگویم که تک تک آنها وقتی که به دین و دیدگاههای دینی بازگشته بودند به طور کامل درمان شدند (بوتراپی خدیجه ۲۰۶) عشق به خدا انسان را به کار و فعالیت و از خود گذشتگی وا می دارد.

هنری لینک (روان شناس معاصر): بحرانی که اروپائیان در قران حاضر دچار آن شده اند اساساً به فقر معنوی آنها باز می گردد. او معتقد است تنها راه درمان این فروپاشیدگی اخلاق که غرب از آن رنج می برد بازگشت به دین است می گوید: اصولاً ایمان تأثیر بسزایی در نقش انسان دارد چرا که اعتماد به نفس و قدرت او بر صبر و تحمل سختی های زندگی را افزایش می دهد در درونش آسودگی خاطر احساس خوشبختی و غرق در آن می شود (واعظی ۱۳۷۲)

### سبک زندگی سالم:

مذهب و اسلام به صورت اخص نوعی سبک زندگی سالم تر برای افراد تجویز می کند- مجموعه ای از هنجارهای مثبت- مذهب نوعی احساس فرا طبیعی به شخص می دهد.

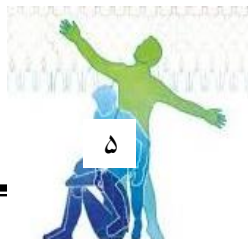
### ۱) نتیجه رابطه مذهبی بودن افراد و بهداشت

#### روانی:

میزان شرکت در مراسم های مذهبی به نماز جماعت، شرکت در هیئت های مذهبی، مراسم دعا... با افسردگی رابطه منفی معکوس دارد به گونه ای که میزان افسردگی در بین کسانی که به این گونه مراسم می روند تقریباً نصف میزان آن در افرادی است که در آن مراسم های مذهبی شرکت نمی کنند.

### ۲) حمایت اجتماعی بیشتر:

توجه بیشتر به شعائر مذهبی باعث افزایش شبکه حمایت اجتماعی از عموم افراد اجتماع می گردد و در سطح بالاتری از سلامت رابطه دارد که این شعائر غالباً به صورت جمعی و همراه دیگران انجام می شود.



همچنین نشان داده شده که حمایت اجتماعی قادر است بر توانایی افراد در مقابله با بیماری های وخیم و بهبود یافتن از آنها تأثیر قوی و مثبت بگذارد.

### ۳) نتیجه رابطه ی مذهب و فرد:

- باعث ترس کمتر از مرگ می شود.
- رفتارهای مخاطره آمیز کمتر برای سلامتی.
- معنویت روی سیستم ایمنی بدن تأثیرگذار است.
- آرامش در فرد به وجود می آورد.
- باعث جلوگیری از ابتلا به افسردگی و کاهش استرس و آمار خودکشی می گردد.

