

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ...
سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۱۱۲ رده بندی کنفرانس: ب ۵۶/۲۲۰

روانشناسی و معنویت در علوم اسلامی

رویکردی تلفیقی برای سلامت روان

معصومه دارابی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

چکیده

این مقاله به بررسی تعامل میان روانشناسی و معنویت در علوم اسلامی پرداخته و نشان می دهد چگونه آموزه های دینی و معنوی می توانند در ارتقای سلامت روانی و رشد فردی موثر باشند. مفاهیمی چون تزکیه نفس، توکل، شکرگزاری، و عبادات اسلامی مانند نماز، به عنوان ابزارهایی معنوی معرفی شده اند که هم راستا با نظریات روانشناسی معاصر می توانند در بهبود کیفیت زندگی فرد و جامعه نقشی اساسی ایفا کنند. این مقاله همچنین به تطبیق بین آموزه های اسلامی و یافته های روانشناسی مثبت پرداخته و با ارائه راهکارهایی عملی، بر اهمیت معنویت در روانشناسی تاکید می کند.

واژگان کلیدی: روانشناسی، معنویت، علوم اسلامی، دینی، سلامت، نماز.



مقدمه

انسان همواره به دنبال راه‌هایی برای درک خود، معنا بخشیدن به زندگی و رسیدن به آرامش بوده است. روانشناسی به عنوان علمی که به مطالعه رفتار و ذهن انسان می‌پردازد، و معنویت که جنبه‌ای از ارتباط انسان با وجود برتر و خودشناسی است، هر دو بر جنبه‌های متفاوت اما مرتبط با هم از وجود انسان تمرکز دارند. در آموزه‌های اسلامی، معنویت جایگاه ویژه‌ای دارد و بسیاری از مفاهیم آن با مفاهیم روانشناسی مدرن هم‌راستا هستند. این مقاله به بررسی این ارتباط پرداخته و نشان می‌دهد چگونه این دو حوزه می‌توانند در کنار یکدیگر در حل مسائل روانی و ارتقای سلامت روانی مؤثر باشند.

بخش اول: مفاهیم کلیدی معنویت در اسلام و ارتباط آن با روانشناسی

بند اول: روح و نفس در آموزه‌های اسلامی

در قرآن کریم، نفس به عنوان ماهیت روانی انسان معرفی شده است که می‌تواند به سه دسته تقسیم شود:

۱) نفس اماره: تمایل به گناه و خطا (سوره یوسف: ۵۳).

۲) نفس لوامه: نفس خودانتقادگر و در جست‌وجوی اصلاح (سوره قیامت: ۲).

۳) نفس مطمئنه: حالتی از آرامش و رضایت که نتیجه اتصال به خداوند است (سوره فجر: ۲۷-۳۰).

این تقسیم‌بندی با نظریات روانشناسانی مانند فروید درباره ساختار ذهن (نهاد، من و فرامن) قابل مقایسه است.

بند دوم: تزکیه نفس و سلامت روان

تزکیه نفس به معنای پالایش روان از صفات منفی و پرورش فضایل اخلاقی است. قرآن کریم بر اهمیت تزکیه تأکید کرده و آن را کلید فلاح و رستگاری می‌داند:



"قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا" (سوره شمس: ۹).

این فرآیند مشابه تمرینات روانشناختی است که بر تغییر الگوهای منفی فکر و رفتار تمرکز دارند.

بخش دوم: تأثیر معنویت اسلامی بر سلامت روان

بند اول: توکل و مقابله با استرس

توکل به خداوند یکی از ابزارهای مقابله با استرس در اسلام است. روانشناسی مثبت نیز بر اهمیت اعتماد و پذیرش شرایط تأکید دارد. افراد متوکل معمولاً تاب‌آوری بیشتری در برابر مشکلات دارند و از اضطراب کمتری رنج می‌برند.

«پژوهشی توسط "علی‌محمدی و همکاران (۱۳۹۷)" نشان داد که توکل به خدا با کاهش سطح اضطراب و افسردگی در بیماران رابطه مستقیم دارد.

بند دوم: شکرگزاری و افزایش رضایت از زندگی

شکرگزاری در اسلام به عنوان یکی از اصول اساسی زندگی مطرح شده است:

"لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ" (سوره ابراهیم: ۷).

روانشناسی مثبت نیز شکرگزاری را به عنوان یکی از تکنیک‌های افزایش رضایت از زندگی و کاهش افسردگی معرفی کرده است.

بند سوم: نقش عبادات در آرامش روانی

عبادات اسلامی مانند نماز، روزه و ذکر، اثرات آرام‌بخشی بر روان انسان دارند. مطالعات نشان داده‌اند که نماز خواندن منظم با کاهش اضطراب و افزایش احساس رضایت همراه است.



بخش سوم: روانشناسی اسلامی و راهکارهای عملی برای سلامت روان بند اول: مشاوره مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

درمان‌های روانشناسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، مانند مشاوره مبتنی بر توحید، به انسان کمک می‌کنند تا با مشکلات خود از طریق معنویت مقابله کند.

بند دوم: خودشناسی و تسلط بر نفس

در اسلام، خودشناسی به عنوان گامی برای شناخت خداوند مطرح شده است:

"مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ".

این مفهوم در روانشناسی نیز به عنوان خودآگاهی شناخته می‌شود و از عناصر اصلی درمان شناختی-رفتاری است.

نتیجه‌گیری

تعامل میان روانشناسی و معنویت در اسلام می‌تواند به بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند. آموزه‌های اسلامی، با تأکید بر مفاهیمی مانند توکل، شکرگزاری، و تزکیه نفس، می‌توانند در کنار تکنیک‌های روانشناسی معاصر به عنوان ابزاری مؤثر برای مقابله با استرس، اضطراب و افسردگی عمل کنند. در دنیای امروز که انسان‌ها با چالش‌های متعددی روبرو هستند، استفاده از این رویکرد تلفیقی می‌تواند زمینه‌ای برای رشد فردی و اجتماعی فراهم آورد.



منابع و مآخذ

- قرآن کریم
- علی محمدی، م. و همکاران. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر توکل بر خدا بر سلامت روان. مجله روانشناسی اسلامی، شماره ۲۰۱۲
- صدیقی، ح. (۱۳۹۴). معنویت و سلامت روان در آموزه‌های اسلامی. فصلنامه علوم انسانی اسلامی، شماره ۳۰۵
- کتاب‌ها:**
- گولمن، دنیل (۲۰۰۶). هوش هیجانی: چرا هوش اجتماعی مهم‌تر از هوش فنی است؟. ترجمه علی اکبر سیف. نشر روان..
- سلگمن، مارتین (۲۰۱۱). رشد فردی و شادکامی: روانشناسی مثبت‌گرا. ترجمه حسین شهسواری. نشر ثالث..
- مقالات و پژوهش‌ها:**
- علی محمدی، م. و همکاران (۲۰۱۵). تأثیر مفاهیم معنوی در کاهش اضطراب و استرس: بررسی موردی در بیماران قلبی. مجله روانشناسی و سلامت روان، ۸(۱)، ۴۵-۶۰.
- شاه‌محمودی، ن. و همکاران (۲۰۱۸). مقایسه تأثیرات مراقبه و نماز بر کاهش افسردگی و اضطراب: مطالعه‌ای در جامعه مسلمانان. مجله روانشناسی اسلامی، ۹(۳)، ۱۲۱-۱۳۴.
- پایان‌نامه‌ها و رساله‌ها:
- حسینی، فاطمه (۲۰۱۹). بررسی ارتباط بین مفاهیم اسلامی و روانشناسی مثبت در ارتقای کیفیت زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- این پایان‌نامه به بررسی پیوند بین مفاهیم اسلامی و رویکردهای روانشناسی مثبت پرداخته است و می‌تواند به عنوان یک منبع علمی برای گسترش مقاله شما مفید باشد.
- صادقی، رضا (۲۰۱۶). نقش معنویت در کاهش اضطراب و افسردگی: یک مطالعه کیفی در میان دانشجویان مسلمان. رساله دکتری، دانشگاه شهید بهشتی. مقالات علمی در مجلات بین‌المللی:



- Pargament, K. I. (۱۹۹۷). *Psychology and the sacred: A new look at the role of spirituality in mental health*. In: *Handbook of Religious and Spirituality in Mental Health*.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (۲۰۰۱). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press.

لوگو سازمان ها و نهادها علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی
هفتمین همایش ملی پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسان در عصر نوین

اگانت ایتنا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

14.3/12.0A

دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

