



نقش نماز بر بهداشت روانی

محمد بندانی^۱

۱- کارشناسی حقوق

چکیده:

می دانیم هر انسانی با هر مسلکی در هنگام بروز مشکلات روزمره رابطه خود و خدا را تقویت می کند در مطالعه که از سوی پارگامنت انجام شد، نتایج نشان داد دین نقش مهمی در رویارویی با مشکلات روزمره دارد و می تواند اثرات بحران های شدید زندگی را تعدیل کند. از نظر وی افراد متدین برای مقابله با مشکلات به خوبی از دین و فرایض دینی استفاده می کنند. پس مهمترین تأثیری که دین برای مقابله با مشکلات دارد، نقش آن در کاهش فشار روانی و تأمین سلامت روانی خانواده ها است. امروزه اگر پرداختن به مسأله مهم امنیت روانی، همچون نیازهای زیستی در بسیاری از کشورهای جهان چندان مورد توجه صاحب نظران نباشد این امر در جامعه اسلامی ما از جایگاه بس ویژه ای برخوردار است. همچنین مطالعاتی که تاکنون انجام گرفته نیز نشان داده است که نماز نقش بسیار موثری در ارتقاء سلامت روان دارد. نتایج برخی از این تحقیقات در ادامه می آید. بسیاری از روان شناسان دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویق و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست برطرف می کند: «الابذکر الله تطمئن القلوب».

کلمات کلیدی: نماز، فرایض دینی، ایمان، فشار روانی، سلامت روان، جامعه اسلامی



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مقدمه:

نماز یک واجب الهی است که خداوند در پنج وعده روزانه مقرر فرموده است و از مهمترین اثرات آن تقرب به خداوند و دریافت رحمت بی کران اوست. خداوند هر فریضه ای را که بر انسان واجب کرده، دارای فواید بسیار زیاد و عامل رشد و تکامل فردی و اجتماعی اوست و دانش بشری به مرور و بامطالعه و تحقیقات علمی گوشه ای از اثرات آن را دریافت کرده و خواهد کرد. امروزه علم پزشکی دنیا در خصوص سلامت معنوی و نقش نماز، دعا و دینداری در سلامت جسمی، روحی و روانی توفیقاتی کسب کرده است. اصولاً مذاهب الهی به علت ویژگی های بسیاری که دارند جامعه اسلامی را در برابر بیماری های رنج آور روحی و روانی حفظ می کنند. چند ویژگی مهم مذاهب الهی عبارتند از: ۱- مذاهب الهی پاسخگوی همه ی نیازها مادی و معنوی و جسمی و روانی انسان هستند. ۲- به انسان در طول زندگی آرامش و اطمینان و امید و نشاط و قدرت می بخشند. ۳- انسان را از رکورد و جمود و انحطاط فکری بازداشته و در رشد و تکاملی یاری و مدد می رساند. ۴- به انسان ثبات و شخصیت و ثبات قدم و تعادل در فکر و عواطف و رفتار و در نتیجه سلامت روحی و روانی می بخشد و بدین لحاظ فرد مومن و جامعه ی ایمانی را از بسیاری مشکلات عاطفی و روانی مثل افسردگی و خود کشی و اضطراب و دوگانگی شخصیت و اختلالات شخصیتی همچون پرخاشگری و بی کفایتی و بزهکاری و به طور کلی بیماری های نوروتیک (nortic) و سایکوتیکها (saikotik) غیر عضوی مصون و حفظ خواهد نمود (مختاری. عباس ۱۳۸۵، ص ۱۲).

تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است. (میلانی فر، ۱۳۹۰، ص ۱۲)



هدف بهداشت روانی

برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است. هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می آزارد و راحتی درونی را از او سلب می کند از بین ببرد به گونه ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد. (شرفاوی، ۱۳۶۶، ص ۳۴۰)

سلامت روان در پرتو پای بندی به آموزه های دینی

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسم و روان است. واژه دین در لغت یعنی کیش، آیین، طریقت و شریعت و در اصطلاح «به مجموعه ای از بایدها و نبایدها و باورهای منطقی و عقلانی گفته می شود که بر اساس ویژگی ها و نیازهای فطری بشر استوارند و همین مسئله، خود به عنوان اصلی ترین عامل تأمین بهداشت روانی و احساس خودارزشمندی است». (گنجی، ۱۳۷۸، ص ۱۰) خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان او می داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به «تزکیه» تعبیر می فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می کنند. (جوادی آملی، ۱۳۷۴، ص ۸۸)

دین باوری و سلامت روان

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین؛ یعنی ایمان به خدای یکتا سبب می شود انسان از نگرانی و تشویش خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می شود، به گونه ای که دیگر هیچ حادثه ای نمی تواند در آدمی تزلزلی به وجود آورد. (خلیلی، ۱۳۸۰، ص ۱۸۷) بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می گذارد و اصلی ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین بهداشت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

امنیت روانی و سلامت روان، در پرتو یاد خدا

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دلپذیر خواهد شد. (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۹۱).

پس نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد. همان گونه که می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همانا با یاد خداوند، دل ها آرامش می یابد». مقام خداوند، مقام امن است و هر که با یاد خداوند، با این مقام ارتباط برقرار سازد، از امنیت و آرامش برخوردار خواهد شد. گفتنی است بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می ماند. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۳۹۲).

درباره نقش نماز در سلامت، به آیات و روایات متعددی می توان اشاره کرد، به دلیل حجم محدود مقاله تنها نمونههایی ذکر و تبیین میگردد، خداوند در قرآن کریم فرموده است: «...و نماز را برپا دار زیرا نماز از گناهان بزرگ و آنچه در شرع و عقل ناپسند است باز می دارد و البته در یاد خدا بودن انسان و یاد کردن خدا انسان را بزرگتر است و خدا می داند چه (۲) عنکبوت می کنید. (۴۵ / «ارتباط مستمر با درگاه پروردگار متعال از طریق نماز تأمین می گردد و این ارتباط مستمر است که توانایی دارد انسان را از فحشا و منکر باز دارد. در این ارتباط مستمر، روح و جان انسان پرورش می یابد و او را همواره به یاد خدا می



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

اندازد و این توجه مستمر مانع از غفلت، غرور و فرو رفتن در دریای شهوات و اسارت در چنگال شیطان و هوای نفس می‌شود و باعث سلامت روان آدمی است. نماز در وجود انسانها روح امید را زنده نگه میدارد و داشتن امید بهترین راه کار برای داشتن سلامت کامل جسم و روان است. بیشتر بیماریهای جسمی را میتوان با داشتن روانی سالم بهبود بخشید و داشتن روان سالم را میتوان در داشتن زندگی معنوی و انجام اعمال عبادی به خصوص نماز جستجو کرد. از امام صادق(ع) نقل شده است: «هرکس وضو بگیرد و دو رکعت نماز صحیح گذارد، سپس بنشیند و صلوات بفرستد و از خداوند حاجتش را طلب کند، خبر را از جایگاه^۳ صحیحش طلب کرده است و هرکس چنین کند نا امید نگردد گاه در انسانها به سبب بار گناهان احساس یأس و ناامیدی در وجودش سایه می افکند. طبق آموزه‌های دینی یکی از کارآمدترین ابزارهای زدودن گناهان و به تبع آن تصیفه روان و دمیدن روح امید در وجود انسان نماز است؛ در روایت معروفی از پیامبر(ص) نقل شده است: «مثل نماز در میان شما مانند نهری است بر در خانه یکی از شما جاری باشد و او در هر شبانه روز پنج بار بیرون آمده و در آن آب غسل کرده و خود را بشوید، باین ترتیب دیگر چرک و آلودگی با پنج بار شستشو در بدن باقی نماند، همچنین اثر گناهان نیز با خواندن پنج^۴ مرتبه نماز در شبانه روز در روح انسان باقی نخواهد ماند

از حضرت علی علیه السلام نقل آمده است که می فرمایند: "شمارا به خدا درباره ی نماز سفارش می کنم که آن بهترین کارها و پایه و ستون دین شماس" (نهج البلاغه، خطبه ۴۵). امام صادق علیه السلام نیز در سخنی می فرمایند: "کسی که نمازش را سبک بشمارد از شفاعت ما محروم خواهد ماند (مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۴۵). نماز و نیایش ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا آفریننده و آفریدگار نماز تسلابخش و آرامش گر دل‌های مضطرب خسته و به ستوه آمده و میوه ی صفای باطن و روشنی روان است .

امروزه بسیاری از متفکران و روانکاوان به نقش مثبت و سازنده نیایش و مذهب ، در پیشبرد وضع اجتماعی و فردی اعتراف دارند و بر این باورند که نماز و نیایش و مراسم مذهبی آرام بخش روح و روان انسان ها و پایان بخش اضطراب و دلگیری ها



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

است. جوانانی که با فلسفه اصلی نماز و نیایش آشنا باشند و رابطه راستین خود را با خداوند درک کنند و حقوق افراد جامعه را رعایت نمایند، بنا به منطق قرآن که: «إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنکر» (سوره عنکبوت، آیه ۴۵) امکان ندارد راه خطا پیش گیرند و تعدی و تجاوز نمایند. بطوریکه امروزه بسیاری از روان شناسان دریافته اند که نماز؛ اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست را بر طرف می کند (افروز، ۱۳۸۵، ص ۱۶). انسانهای نمازگزار بر افکار و اندیشه های خود حاکمند نه محکوم آنها. آنان در اثربندی خدا چنان ولایت و سلطه ای بر نفس خویش دارند که اجازه نمی دهند وسوسه ای بر قلب آنها ظهور کند. آنان با نمازهای عارفانه و عشق ورزیدن به نماز نفس را کنترل و روح را در جهت رضای خدا قرار می دهند.

برای برقراری امر مهم و حیاتی «امنیت روحی و روانی»، در بین انسان ها، قبل از هر چیز باید به شناخت عوامل ایجادکننده آن پرداخت و در میان عوامل موجود «امنیت روحی و روانی»، امر «نماز» بنابه دلایل متعدد، برترین عامل می باشد و لذا تبیین این موضوع برای انسان ها و تشویق به آن، امری بسیار لازم و ضروری است (خیاطی، ۱۳۷۶، ص ۲۱۸).

طهماسبی پورو کمانگیری (کمانگیری، ۱۳۷۵، ص ۲۳) ضمن تحقیقی که در زمینه بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران سه بیمارستان تهران بعمل آوردند، به این نتیجه رسیدند که نگرش مذهبی با دومقوله اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و با سلامت روان همبستگی مثبت دارد. بیرشک و همکاران (بیرشک، ۱۳۸۰، ص ۲۵) به بررسی رابطه تنیدگی، افسردگی و اضطراب از یک سو و مذهب از سوی دیگر پرداختند. نتایج نشان داد که بین مذهبی بودن و اضطراب رابطه منفی وجود دارد. پژوهش جمالی (جمالی، ۱۳۸۱، ص ۵۶) با موضوع بررسی رابطه بین نگرش مذهبی، احساس معنا بخش بودن زندگی سلامت روان در دانشجویان، نشان داد که بین نگرش مذهبی و سلامت روان همبستگی مثبتی وجود دارد.



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

نتیجه پژوهشهایی که در مورد اثر نماز بر سازگاری ارتقای سلامت روانی کاهش علائم بیماری و کاهش ناراحتی و آشفتگی می باشد و از وجود یک رابطه مثبت بین نماز و سلامت روانی حمایت می کند. میرسید(۱۳۷۵) در یافته هایش نشان داد: آسیب شناسی اندیشه های بیمار در ذهن جوانان می تواند بسیاری از موانع توسعه دین مداری را رفع نماید. سروش (۱۳۸۰) مهمترین متغیرهایی که روی هویت مذهبی تاثیر دارند را، میزان مذهبی بودن والدین و دوستان، میزان دنیاگرایی و جنسیت و میزان رضایتمندی سیاسی، میزان جهانی شدن و وضعیت تاهل دانست. نیکخواه (۱۳۸۰) در تحقیقش دینداری را شامل ۴ بعد اعتقادی، تجربی، پیامدی و مناسکی تعریف کرده اند. در این بررسی نقش آژانسهای جامعه پذیری (خانواده، مدرسه، وسایل ارتباط جمعی) بر دینداری جوانان را مورد بررسی داد و همچنین عوامل دیگری نظیر عملکرد روحانیت، عام گرایی و پایگاه اجتماعی در رابطه با دینداری را تاثیر گذار دانست. پویا (۱۳۸۰) نقش رسانه ها و وبازیرگان و هنرمندان را در گسترش دین در جامعه و مدارس به دلیل محبوبیتشان بسیار اثرگذار بیان نمود. صادقی رشاد (۱۳۸۱) در یافته هایش نشان داد: سیاسی کردن دین به جای دینی کردن سیاست، خطر بزرگی است که ممکن است دین و دین داری را در آینده متزلزل کند وی افراط و تفریط در دین پژوهی و مطالعه ی ابزار نگارانه به دین را از دیگر آفت های دین پژوهی برشمرد. باقری خوزانی(۱۳۸۲) جهانی شدن و بحران هویت را از چالش های مهم مذهبی جامعه ی ایران دانست. خدروی(۱۳۸۳) و علی زاده یزدی (۱۳۸۳) برای تقویت دین در بین جوانان را استفاده از اندیشه های قرآنی و سنت دانست همچنین وی بی توجهی مسئولان به عدالت اجتماعی و عدم صداقتشان در باورهای مذهبی و عدم برگزاری نماز جماعت طبق سلیقه ی جوانان و عدم درک نماز و آثار مثبتش از سوی آنها و رواج دروغگویی و عوام فریبی و اهانت به حقوق دیگران در سایه ی دین و رواج بیکاری و فقر را از مسائل مهم موانع گسترش دین در جامعه و مدارس بیان کرد. احمدی کشتلی(۱۳۸۴) در تحقیقش نقش فرهنگ حجاب را در تقویت دینی اثرگذار دانست. لزومی (۱۳۸۶) عدم آشنایی روحانیون به اطلاعات روز جامعه و رواج تجمل گرایی و تضاد رفتار با گفتار را از عوامل آسیب زای دینی جوانان برشمرد. بشیری (۱۳۸۷) علل روان شناختی گریز از دین را چنین



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مطرح نمود: ۱- ضعف معرفتی ۲- عدم ارضای نیازها ۳- احساس محدودیت نسبت به گزاره های دینی ۴- عدم دسترسی به الگوهای مناسب حال با توجه به موارد فوق تحقیق حاضر به بررسی تاثیر نماز بر بهداشت و سلامتی روحی و روانی انسان می پردازد.

نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم سازی است. نمازگزار با خدایش به راز و نیاز می پردازد نماز انسان را فرشته خود می کند چرا که نمازگزار از هر بدی پاک می شود. انسان با نماز از احساس تنهایی خلاص می شود گویی از نو متولد شده و یاس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی شود. لذا با گام های استوار به سوی زندگی پیش می رود. هیچ عملی نزد خداوند محبوب تر از نماز نیست، پس هیچ کاری از کارهای دنیا نباید انسان را از نماز غافل سازد. در اسلام هیچ فریضه ای بالاتر از نماز نیست، ادیان آسمانی نیز در دعوت به عبادات خدا و دوری از طاغوت با هم متحد بودند و وظایف گوناگون را برعهده بندگان می گذاشتند و وجه مشترک تمامی آن ها، اقامه نماز است.

اهمیت نماز در بهداشت روانی

بسیاری از گرفتاری ها و رنج های روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه خداوند تسکین می یابد. از نظر اسلام منشا قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن بشر صرفا توجه قلبی و درونی رو به سوی خالق خویش است و به جرات می توان گفت بخش عمده ای از بیماری های روانی و مشکلات اخلاقی به طور کلی انجام آن چه پست شمرده می شود و روح و روان را آلوده می کند، همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. و بی جهت نیست که در دین اسلام انسان وظیفه دارد از صبح گاه تا شام گاهان از یاد خداوند و ذکر نعمات او غافل نباشد و در مرحله بالاتر، اسلام انسان را موظف کرده است که در همه احوال از یاد خدای خویش غفلت نکند. علت تاکید اسلام بر ذکر پیوسته خداوند یکی این است که انسان در خلال زندگی دنیوی لحظه به لحظه ممکن است استرس ها



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند، که غلبه بر آن ها از قدرت روحی و روانی انسان به طور تدریجی کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می سازد. بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه هستی و استمداد قلبی از او و در سایه دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیافزاید و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند بلکه در گامی فراتر و در پرتو ایمان و نیایش به درگاه خدا به پیشرفت های شگرفی دست یابد؛ کوتاه سخن این که ذکر و یاد قلبی خداوند نتایج و پیامدهای روحی و معنوی زیبا و دلنشین دارد و معمولاً عمیق ترین و لطیف ترین احساسات و هیجانات روحی و روانی همراه است. مدت هاست که فرض می شود، ارتباط مثبتی بین نیایش، نماز و باورهای مذهبی و سلامت روانی وجود دارد و اخیراً روان شناسی مذهب، حمایت های تجربی برای این عقیده را فراهم نموده است.

تاثیر نماز بر شادابی روح و روان

هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است، اما نکته بسیار مهمی که دانش طب امروز به بشر آموخته است، این است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آن که تحت کنترل اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است. مثلاً افزایش یک ماده شیمیایی به نام «دوپامین» در بدن سبب می شود، انسان بدون آن که خود بخواهد دچار ناراحتی شود و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد.

عصبانیت و ناراحتی غیرارادی و بدون علت صبح گاهی که حالت شدید آن به عنوان «ملانکولی» و یا همان مالیخولیا (افسردگی درون زاد صبحگاهی) شناخته می شود، در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی به وقوع می پیوندد اضطراب یک حالت احساسی، هیجانی است که از خصوصیات برجسته آن ایجاد حالت بی قراری و دلواپسی است که با اتفاقات زمان و شرایط مکان تناسب ندارد. اگر اضطراب عکس العمل نسبت به شرایط زمان و مکان باشد نه تنها بیماری نبوده، بلکه



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

ممکن است رساننده و سازنده باشد، مانند دلهره در موقع امتحانات و یا اضطراب در رسیدن به فرودگاه یا ایستگاه قطار و مانند اینها. در صحنه پرغوغای زندگی امروز هزاران گونه نگرانی وجود دارد، انسان در این دریای متلاطم در جستجوی پناهگاهی است که در مشکلات از وی استمداد جوید و حتی به امید او زنده بماند و برای امید او نفس بکشد. این پناهگاه جز خدا نمی تواند باشد، خدایی که تمام مشکلات در برابر قدرت و توانایی او سهل و آسان است. خدایی که نطفه بی ارزش را جان می بخشد و به او نیروی فوق العاده ای می دهد تا به کمک بال و پر علم و ایمان به فضا پرواز کند و آثار عظمت او را همه جا ببیند. آری یاد اوست که دل را آرامش و جان را نور و صفا می دهد و تیرگی های یاس و نگرانی را از دل می زداید، چه پناهگاهی بهتر از او می توان پیدا کرد.

مذهب، نیایش و ارتباط با خداوند راهی است که بشر پس از قرن ها جدایی از آن، دیگر بار به سویش بازگشته و به توانایی های عمیق و کارساز آن در مبارزه با مشکلات زندگی جدید، که اضطراب نیز ثمره آن است، پی برده و دیگر نمی تواند منکر تعامل بین روان پزشکی، روان شناسی و حتی در مواردی پزشکی از یک سو و مذهب از سوی دیگر شود.

ذکر و وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستنی با حقیقت وجود و زندگی دارد انسان را به وادی امن می رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می راند و به عقیده روان شناسان این مهم ترین داروی ضد اضطراب است.

انسان با ایجاد ارتباط با خداوند و دعا، راه رهیدن از ناراحتی های درونی و بیرونی را آسان نموده، و در نتیجه به عوارض روانی نیز مبتلانی می گردد. و از طریق دعا و نیایش نیروی محدود خویش را با توسل به منبع نامحدودی چون قدرت خداوند افزایش می دهد، هنگامی که دعا می کند؛ خویشتن را به قوه محرکه پایان ناپذیری که آفرینش و تمام کائنات را به هم پیوسته، متصل می کند و یادآوری مشکلات و بازگو نمودن آن ها نه تنها در حالات عاطفی موثر بوده بلکه در کیفیات بدنی نیز



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

تاثیر داشته و سبب بهبودی می شود. احساس این که انسان می تواند با نیایش، خواسته ها، کاستی ها و ناآرامی های خویش را به درگاه معبودی که قادر متعال است اظهار کند سبب آرامش می گردد.

نماز بر افزایش طول عمر

در سالهای نخستین که این حقیر نگارنده سطور، تحصیل طب را در تهران آغاز کرده بودم، در برخورد با استاد بزرگ پاتولوژی ایران، جناب آقای "دکتر کمال الدین آرمین" (۱) همواره این سؤال در ذهنم نقش می بست که چه نیروی عظیم و خارق العاده ای وجود دارد که سبب می شود این مرد در اوج کهولت مقتدرانه برکرسی تحقیق و پژوهش و تدریس همچنان تکیه بزند و در آستانه هشتمین دهه عمر خود اینچنین شاداب و دل زنده باقی بماند!

تا این که روزی سر کلاس درس استاد این راز بر ما دانشجویان آشکار شد. بدین سان که، استاد هنگامی که مشغول تدریس اسلایدهای پیچیده و متنوع علمی مربوط به تشخیص های پاتولوژی بود، ناگهان به اسلایدی رسید که به کلی با همه چیزهایی که در دانشکده پزشکی دیده بودیم فرق داشت!؟

بر روی آن اسلاید تنها یک بیت از حافظ شیراز نگاشته شده بود که:

تکیه بر تقوی و دانش در طریقت کافرست راهرو گر صد هنر دارد " توکل " بابدش آن گاه استاد مدتی درباره توکل سخن گفت و به ما آموخت که والاترین و بالاترین قدرت پزشک برای تشخیص و درمان بیماریها تنها توکل به باری تعالی است و دیگر هیچ.

ایمان متعالی و توکل بدون قید و شرط را یکبار دیگر من در ملاقات با پیر تاریخ ایران و پدر تاریخ کرمان، استاد باستانی پاریزی دیدم. مرد جاودانه ای که هنوز حتی در دوران کهولت، استوار و با عظمتی شگرف و ستودنی و بی آلاشی و بی ربایی بی نهایت خود، زندگی را وقف ایران عزیز نموده است. مشاهده بزرگانی چون آرمین، باستانی پاریزی و .. و توجه به این نکته ظریف که بسیاری از مراجع تقلید بزرگ و مشایخ صوفیه که ایمان و ذکر خدا در جزء جزء زندگیشان جاریست، عمرهای



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

طولانی و پر برکت می کنند. آشکار کننده این مطلب است که میان “ ذکر خدا ” و فزونی طول عمر رابطه تنگاتنگی وجود دارد. توجیه علمی این موضوع نیز با توجه به فواید پزشکی مختلف نماز ، که ما در این مجموعه مقالات تنها به فرازهای کوچکی از آن اشاره کرده ایم ، روشن می شود . در این مورد حتی برخی از نویسندگان علت علمی طولانی شدن بی سابقه عمر حضرت صاحب الزمان (عج) را برای قرن‌ها ، تسلط همه جانبه و کامل ایشان بر مسایل جسمی و روانی بشر ، به حسابی آورند . و حضرت قائم (عج) همان بزرگ مردی است که والاترین حد نماز را به جای می آورد ، نمازی که پیوسته سزاوار ستایش و سلام ابدی است :

“ السلام عليك حين تقوم ، السلام عليك حين تقعد ، السلام عليك حين تقرأ ، السلام عليك حين تصلي ، السلام عليك حين تقنت ، السلام عليك حين تركع و تسجد ، السلام عليك حين تحلل و تكبر السلام عليك حين تحمدو تستغفر ، السلام عليك حين تصبح و تمسي ، السلام عليك في الليل اذا يغشي و النهار اذا تجلى ” (۲)

نماز بر احساس امنیت روانی

پس کدامیک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت اند (بگوئید) اگر می دانید ! (بگو) : کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را به ستم نیامیخته اند .

(سوره مبارکه انعام - آیه شریفه ۸۲)

هر چند که در پزشکی و زیست شناسی امروزی واژه استرس به معنی هایی متفاوتی به کار می رود ، اما بر اساس تعریف “ هانس سلیه ” (روانشناس مشهور) استرس در پزشکی و روانپزشکی معمولاً اشاره به موقعیت های روانی و اجتماعی متنوعی دارد که قادر به ایجاد بیماریهای جسمی و روانی و سایر اختلالات رفتاری است .



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

مطالعات “هاروی برنر” (محقق برجسته استرس) نشان می دهد که آمار مرگ و میر ، بیماریهای جسمی ، خودکشی و دیگرکشی ، پذیرش به بیمارستانهای روانی و زندانها و.. در میان افرادی که در معرض استرس های گوناگون بوده اند ، به مراتب بیشتر از افراد عادی است .

از آنجا که زندگی انسانها در عصر حاضر ، با استرس های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است و با توجه به این که لازمه زیستن و تداوم زندگی سازش پذیری و مقاومت در برابر استرس هاست ، لزوم برخورداری انسان از وسایلی که درجه مقاومت او را در مقابل استرس ها افزایش بخشند و احساس آرامش و امنیت روانی را در وجود او حکمفرما سازند ، بوضوح احساس می شود . چنانچه با دقت کافی و استناد به شواهد آماری به مکانهایی که استرس های متعدد زندگی کار افراد را بدانجا می کشاند (مکانهایی مثل مطب پزشکان ، بیمارستانهای جسمی و روانی ، قبرستان جوانمرگ ها !!) ، زندانها و ..) سری بزنیم متوجه می شویم که تعداد مذهبی ها ، در مقایسه با غیر مذهبی های حاضر در این قبیل جاها بسیار متفاوت است .

بعنوان مثال در کشور خودمان ۹۰٪ محکومان زندانها را افراد بی نماز تشکیل می دهند . یا مثلا آمار بیماران بستری در بیمارستانها که با نماز بیگانه اند به طرز باورنکردنی بیش از اشخاص مقید به نماز است .

این موضوع نه فقط در کشورهای مسلمان ، بلکه در سرتاسر جهان عمومیت دارد . بعنوان مثال : بررسی جوامع “ هوتری ” در آمریکای شمالی حاکی از آن بود که بروز اختلال روانی در آنها کمتر از سایر افراد جامعه است . جوامع هوتری نسبتا پایدار و منزوی هستند و در شرایط آرام کشاورزی و با عقاید دینی استوار زندگی می کنند .

بدین ترتیب می توان با فیلسوف بزرگ قرن اخیر “ لیمان ” هم عقیده بود ، آنجا که گفته است : “ دین و مذهب در زندگی به انسان اطمینان و تکیه گاه روحی می بخشد . ” با این اوصاف “ نماز ” بعنوان برجسته ترین چهره ایمان ، نقش بزرگی در ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس ها در انسان ایفا می کند و اگر به یاد آوریم که بیش از ۶۰٪ مراجعه کنندگان به



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

بیمارستانهای عمومی ، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند و بیماریهای (روان تنی) در طب نوین روز به روز جایگاه مهمتری پیدا می کند ، می توانیم از دریچه تازه ای از نقش نماز در بیماریهای جسمی سخن بگوییم .

اثرات نماز در درمان اضطراب و افسردگی بیماران افسرده ،مرحله خواب REM آنان، نسبت به افراد عادی بیشتر است یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM به سر می برند که این باعث دیدن خواب های آشفته و پریشان می شود.این افزایش مدت خواب REM در ساعات نزدیک صبح به وقوع می پیوندد که اثرات بیدار شدن برای نماز صبح باعث می شود که فرد از ورود به مرحله REM بازداشته شود وموجب کوتاه شدن آن و درمان افسردگی شود.اثرات نماز بر شادابی و نشاط و جلوگیری از استرس و فشار عصبی بیدار شدن برای نماز صبح و در ساعات سحرگاهی و انجام عبادت در این موقع، عامل افزایش هورمون کورتیزول وحالت شادی و نشاط سرمست کننده می شود که بر زندگی روزانه نماز گزار بسیار موثر است و باعث افزایش مقاومت بدن در برابر استرس ها و فشارهای روحی و روانی است که این در مضامین عرفانی تحت عنوان اسرار سحر بیان شده است.

تاثیرات هورمون ملاتونین در بیداری نماز شب و سحرگاه بر طبق تحقیقات دکتر مدحت الشامی پزشک مصری، میزان ترشح ملاتونین در شب و سحر نیاز به هیچ دارویی ندارد به جز انجام عبادات و نیایش و دوری از گناهان که باعث آرامش روحی و روانی می شود و به تبع آن تاثیرات مثبت بر جسم و روان می گذارد. بیشترین حالت اورژانسی بیماری قلب پنج تا نه صبح است که با بیدار شدن در نماز صبح ترشح ملاتونین حداکثرشده و باعث جلوگیری از عوارض قلبی می شود.

تاثیر ملاتونین در پیشگیری و درمان سرطان های پروستات و سینه افزایش هورمون ملاتونین در اثر بیداری برای نماز صبح موجب مقابله با اثرات فری رادیکال ها و جلوگیری از پیری زودرس، الزایمر و پارکینسون می شود.افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب باعث حفظ سلول های مغز و شکوفایی نیروی فکر و اندیشه و افزایش توان گلبول های سفید در مکانیسم دفاعی بدن



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

و در برابر کلاسترول و تنگی عروق می شود. افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح باعث حفاظت سلول های چشم شده و از کدر شدن عدسی یا کپسول جلوگیری می کند چنان که امام صادق (ع) فرمود: نماز شب دید انسان را زیاد می کند. افزایش هورمون ملاتونین در نماز شب و صبح افزایش ترشح اندورفین ها و آنکفالین ها که عامل تنظیم خواب و ریلکسیشن بدن است را موجب می شود. گاز اوزن و تاثیرات شگرف درمانی آن از نظر علم پزشکی ثابت شده است که این گاز در زمان طلوع فجر تا طلوع خورشید از سطوح بالای آسمان به زمین می آید و اثرات مفید درمانی بر قلب و عروق، پوست، ریه و ... دارد و این مهمترین خاصیت عبادت و بیداری در بین الطلوعین است. اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می کند موجب کاهش ناملاپمات و ناراحتی های روزمره می شود. به طور کلی زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالاو بهینه است که همه ابعاد سلامت یکپارچه اند و با هم کار می کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یکدیگر هماهنگ می شوند.

نماز یک روش زندگی و سیره فراگیری است که اخلاق، ارزش ها و فضایل رفتاری را دربرمی گیرد. از این طریق است که فرد مؤمن به نماز با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. این جهت گیری معنوی می تواند آثار گسترده ای در وحدت دادن به شاکله خانواده داشته باشد



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

منابع:

۱. افروز، غلامعلی .. روش های پرورش احساس مذهبی نماز. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
 - ۲- افروز، غلامعلی. خانبانی، مهدی و چیتی. پریسا .. رابطه راهبردهای مقابله ای مذهبی با تنیدگی. مجموعه مقالات نخستین همایش انسان معاصر، دین و کارکردهای آن. انتشارات دانشگاه مازندران.
 ۳. غزالی، حجت الاسلام محمد، (۱۴۰۵ق) اسرار الصلاه ، تحقیق : موسی محمد علی، عالم الکتب ، بیروت
 ۴. مهدی پور، علی اکبر، (۱۳۷۳) اسرار نماز(ترجمه اسرار الصلوه، شهید ثانی) علی اکبر مهدی پور المعجم المفهرس للفاظ القرآن الکریم، محمد فواد عبد الباقي، انتشارات اسماعیلیان، تهران
 ۵. افروز، غلامعلی، (۱۳۸۴) روش های پرورش احساس مذهبی نماز، تهران : انتشارات انجمن اولیا و مربیان ،
 ۶. افروز، غلامعلی، (۱۳۶۹) ضرورت ارزیابی مستمر از تامین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش آموزان ، تهران
- نشریه پیوند،
۷. طباطبائی المیزان ، محمد حسن ، فی تفسیر القرآن ، ۲ جلد، موسسه مطبوعاتی اسماعیلیان
 ۸. بیرشک ، بهروز؛ بخشایی، نورمحمد؛ بیان زاده ، سید اکبر و آذربایجانی، طیبه . بررسی نقش مذهب در تجربه و تبه بندی استرس های زندگی؛ افسردگی و اضطراب . چکیده مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان ، ۱۳۸۰؛ سال پنجم شماره ۱۹
 ۹. جان بزرگی، مسعود . بررسی اثر بخشی روان در مانگری با و بدون جهت گیری مذهبی اسلامی بر اضطراب و تنیدگی . مجله روانشناسی، ۱۳۷۷؛ سال پنجم : شماره ۱۷
 ۱۰. جوادی آملی، عبد الله ، (۱۳۷۳)، محمد تقی جعفری، نماز و نمازگزاران ، ستاد اقامه نماز



ماهنامه علمی تخصصی پایا شهر

ISSN ۲۹۸۰-۷۷۸۶

۱۱. جمالی، فریبا، (۱۳۸۱) بررسی رابطه نگرش مذهبی، احساس معنا بخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان

دانشگاههای تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد و روانشناسی عمومی. دانشگاه الزهراء

۱۲. خانبانی، مهدی، (۱۳۸۳) بررسی رشد اجتهادی و سلامت روانی دانش آموزان دارای پدر و فاقد پدر شهر اصفهان مجموعه

مقالات

۱۳. خیاطی، نسرین، (۱۳۷۶) نماز در سیمای خانواده، تهران انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیاء و مربیان

۱۴. رفیع، عبد الناصر، (۱۳۷۶) خلیل، حق جو، امیر قربانی، همایش نقش دین در بهداشت روان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی

ایران

۱۵. سادات، تقوی، سوده، (۱۳۸۶) برخی عوامل موثر بر بهداشت روان، طوبی، شماره ۲۴،

۱۶. سیف، سوسن، (۱۳۷۶) همایش نقش دین در بهداشت روان، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران.

۱۷. شیروودی، مرتضی، (۱۳۸۱) خلاصه مقالات همایش سلامت و اسلام، پایگاه حوزه، شماره ۱۳۳.

۱۸. قرائتی، محسن، (۱۳۷۴) پرتوی از اسرار نماز، استاد اقامه نماز، تهران.