



تاثیر ابعاد روانی نماز بر سبک زندگی و اقتصاد سالم

فرزاد شاه بهرامی

۱ - مدرس گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد چالوس، مدیر آموزشگاه

Email: (bahramy50@yahoo.com)

چکیده

هدف مقاله حاضر آن است که به بررسی آثار روانی نماز بر سبک زندگی و اقتصاد سالم بپردازد. نماز از دیدگاه بسیاری از عاملین آن، تصویری جز یک عمل تعبدی و وظیفه عمومی مسلمانان که تنها برای نشان دادن خضوع و تشکر آن ها در برابر خالق یکتای بی نیاز نیست، اما با کمی توجه و دقت نظر به اهمیت و آداب و شرایط و از همه مهم تر آثار آن، ضمن تأیید نماز به صورت یک امر تعبدی، آن را عاملی بسیار مهم در جهت اصلاح نفس و شکوفایی استعداد و عامل سوق انسان به صراط مستقیم و در نهایت قرب الهی معرفی نموده و در کنار آثار فردی فراوانش موجب اصلاح جامعه، اقتصاد سالم و کنترل نظم و اندیشه جوامع می شود که از جمله آثار فراوانش، تاثیر بر روان فرد از جمله: ایجاد تمرکز، آرامش، اعتماد به نفس، پشتوانه قوی، درمان وسواس و... می باشد. روش جمع آوری مطالب، کتابخانه ای بوده که بر این مبنا از اسناد و مدارک دینی بهره برده و به نقل و توصیف موارد مذکور پرداخته و سعی نموده در حد توان از منابع دست اول بهره گیری شود.

کلمات کلیدی: ابعاد روانی، نماز، سبک زندگی، اقتصاد سالم.

۱- مقدمه

پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد. از نظر روان پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلوآپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می گردد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد و به این ترتیب نقش پیشگیری کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است. آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است (خیاطی، ۱۳۷۴).

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان، "نماز" نقش خارق العاده ای را ایفا می کند در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد. در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند، از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند (رضوانطلب، ۱۳۸۱).

مطالعه درباره سلامت روانی، ابعاد آن و عوامل پیش بینی کننده و ارتقاء دهنده آن به علت اهمیت فراوان همیشه توجه روان شناسان، فلاسفه و پزشکان را به خود جلب کرده است. در طول تاریخ عقاید درباره دین، سلامت و عوامل تنش زا، الگوهای تأثیرگذار



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



بر آن ها و شیوه های پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری ها تغییر کرده است. اکنون دیدگاه «زیستی، روانی و اجتماعی» دیدگاه نظری برجسته ای است که فرض اساسی آن تأثیر متقابل عوامل زیست شناختی، روان شناختی، معنوی و اجتماعی در تعیین سلامت و بیماری است. این الگو، محور زمینه روبه رشد روان شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت با تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و ارتقای آن تمرکز کرده است. یکی از اهداف حوزه روان شناسی سلامت و دین، بررسی عوامل روان شناختی و اجتماعی نظیر برپایی نماز، سطوح تنیدگی و صفات شخصیتی است که بر پیشگیری و درمان بیماری اثر می گذارد (همان منابع).

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می آورد. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می کند موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی های روزمره می شود. به طور کلی زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالا و 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 (رضوانطلب، ۱۳۸۱).

درونمایه دینی و معنوی زندگی الهام گرفته از ارزش های خاصی است که به صورت فضایل ایفای نقش می کنند. از طریق تجسم بخشیدن به این فضایل، شخص به هدف نزدیک تر می شود. به حقیقت و ذات این فضایل تقرب می یابد؛ حقیقتی که با سلامت عاطفی و جسمانی در ارتباط نزدیک است. این هدف و یا این حقیقت، همچون نیروی وحدت بخش و سازمان دهنده بر فرد اثر می گذارد و فرد با عشق و تجلی آن که همانا نماز است به این نیرو پاسخ می دهد. بسیاری از مردم نماز می خوانند تا به راه و روش بروز و ظهور این عشق دست پیدا کنند. نماز می تواند ساختار و روشی برای زندگی به دست دهد. هر زمانی که کسی به این ندا، یعنی به این نیروی جاذبه از سوی ذات حق، لبیک بگوید راه توحید به سوی او باز می شود. هر چه این لبیک پابرجاتر باشد، اثر وحدت بیشتر است. فردی که درصدد کسب سلامت و هدایت است و به دنبال یافتن الگویی برای ابراز عشق درونی اش (نماز) در زندگی روزمره می باشد. به این راه قدم می گذارد (افروز، ۱۳۶۹).

نماز در بهترین حالت 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. با توجه به آن چه در مورد نقش نماز بر مسائل مختلف و اهمیت آن بیان گردید در این مقاله به همه جنبه ها و روش های موجود در زندگی یک فرد مسلمان نمی پردازیم بلکه تنها به یکی از مسائلی که در زندگی هر مسلمانی وجود دارد، اشاره می نماییم و تأثیر آن را به طور اجمالی و با نگاهی گذرا مرور می کنیم. در این نوشتار کوتاه، به بخش عبادت و نیایش (که مطابق روایت نقل شده، یکی از اوقات سه گانه زندگی اهل ایمان است) اشاره می کنیم و مشخصاً به این موضوع می پردازیم که عبادتی مانند نماز چه مقدار می تواند در سبک زندگی دینی و اقتصادی ما تأثیر داشته باشد (همان منابع).

۲- آثار روانی نماز

سلامت روانی عبارت است از؛ وضع روانی فردی که احساس راحتی و آسایش نموده و در آن حالت می تواند در اجتماع خود به راحتی و بدون اشکال، فعالیت داشته باشد و ویژگی شخصی او در اجتماع باعث خشنودی و رضایت خاطر او گردد. و بهداشت روانی؛ به آن دسته از مقررات و اقداماتی که در جهت استقرار و حفظ سلامت روانی باشد گفته می شود (کلینی، ۱۳۸۳).

دین مبین اسلام، دستورهای منظم و دقیقی برای سعادت دنیا و آخرت دارد و از عمده ترین وظایفی که برای پیروان خود معین کرده، چنانچه ذکر شد، مداومت بر یاد خدای سبحان است، که همه دغدغه ها و خاطر پریشانی ها را به طمأنینه مبدل می سازد و نماز که در این میان دارای رفیع ترین جایگاه است و سرود آزادی و آزادگی، او را از اسارت دشمنان درونی و بیرونی آزاد کرده و چون ارتباط



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



صمیمانه‌ای میان آفریده ضعیف و آفریدگار تواناست آثار روحی و روانی فراوانی برای قلوب خسته و دلها و روچهای ناتوان و مضطرب در بردارد(رضوانطلب، ۱۳۸۱).

۲-۱- نقش نماز در افزایش سلامت روانی

امروزه 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: «الابدکر الله تطمئن القلوب»(الرعد - ۲۸).

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای میان انسان و پروردگارش وجوددارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد.

از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی گرداند. به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد فکر نمی کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود. رویکرد روان شناختی، این حالت آرامش روانی در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی ها و تنش هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می شود(رضوانطلب، ۱۳۸۱).

توماس هاسلیوپ^۱ (۱۹۹۵) پزشک معروف هلندی در این باره می گوید: «مهم ترین جواب آرام بخش که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می گویم مهم ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش ها و اضطراب ها و افسردگی های روزمره است و من تا کنون شناخته ام نماز است.»

ماری^۲ (۲۰۱۱)، معنویت/ مذهب بعنوان یک دامنه توسعه در حق خود شناخته شده است. او برای پرداختن به این محدودیت از روش تجربی و نمونه آماری نیز از طریق تصادفی خوشه ای استفاده نمود، که نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که مشارکت فعالیت های مذهبی و لذت بردن از فعالیت های مذهبی، شاخص تعالی معنوی بعنوان عوامل درونی در جوانان بحساب می آید.

کیلبرن^۳ (۲۰۰۹)، در یک طرح تحقیقاتی با مطالعه بر روی یک نمونه بالینی و جامعه ترکیبی از افراد مبتلا به دیابت از محله های کم درآمد انجام داد. بر اساس مطالعات قبلی و تجزیه و تحلیل از داده های مورد مطالعه، پنج بعد مذهبی؛ اعتقادات مذهبی، مطالب خواندنی مذهبی، نماز، حضور دینی و درگیر شدن در گفتمان دینی مورد بررسی قرار گرفت که، همبستگی خطی و رگرسیون^۴ نشان داد، ارتباط قوی و معکوس بین چهار نفر از پنج بعد دینداری؛ با نماز، خواندنی های مذهبی، حضور مذهبی، و باورهای دینی ثابت بعنوان محافظ در برابر علائم افسردگی است.

نظری و همکاران(۱۳۸۷)، در بررسی نقش نماز برابعد سلامت جسمانی و روانی انسان، به این نتایج دست یافت که نماز تنها غذای روح انسان نبوده بلکه جسم انسان ها را نیز تقویت می کند. تأثیر حرکات موزون و قیام و رکوع و سجود منظم نماز بر تقویت و بهبود عملکرد اعضا و جوارح مختلف غیر قابل انکار است، و همچنین موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی و تنش هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند می شود. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می برند رها می کند. زیرا چنین حالت هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد.

انسان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز، با امور و مواردی اضطراب انگیز و یا با حالتی که او را افسرده می سازد، مواجه می شود. تکرار بی حد و نشان این موارد با یادآوری آنها در تمدد اعصاب، آرامش نفسانی و سلامت روانی، پس از نماز

¹ Thomas Haslyup

² Marie

³ Kylbrn

⁴ Linear correlation and regression



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



ارتباط می یابد و به این ترتیب فرد از اضطراب و نگرانی ناش از این امور یا موارد رها می شود. تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان درمانگران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. روان درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لپه^۱ برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است. در این روش درمان گر می کوشد میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش روان، رابطه ایجاد کند (کلانتری، ۱۳۸۲).

پر واضح است که وجه تشابه میان روش روان درمانی و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است. انسان بلافاصله پس از نماز به ذکر دعا و تسبیح می پردازد که این تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می شود. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می کند به او پناه می برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می شود. علاوه بر مسائلی که ذکر شد، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می پردازند، قرار می گیرد. به طور کلی تحقیقات متعدد روان شناسان نشان می دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان گر رو به بهبود می رود (همان منابع).

حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بپردازد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند. ملاحظه می شود که همان نتیجه ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می شود، از نماز نیز به دست می آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود. در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می کند (همان منابع).

نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش ها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. در یک مطالعه تحقیقی که به بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای مذهبی، اعتقاد دینی و توکل با تنیدگی در خانواده های کارمندان دانشگاه تهران انجام شد، نتایج نشان داد، خانواده ها برای مقابله با تنیدگی تمایل به استفاده از راهبرد مقابله ای، توکل به خدا دارند. همین تحقیق نشان داد در هنگام بروز موقعیت تنیدگی زای روزمره به انجام فرایض دینی نظیر تلاوت قرآن، نماز و ذکر تمایل دارند.

رضائیان (۱۳۹۱)، مطالعات « هاروی برنز^۲ » (محقق برجسته استرس) نشان می دهد که آمار مرگ و میر، بیماری های جسمی، خودکشی و دیگرکشی، پذیرش به بیمارستان های روانی و زندان ها و.. در میان افرادی که در معرض استرس های گوناگون بوده اند، به مراتب بیشتر از افراد عادی است.

از آنجا که زندگی انسان ها 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 (نجفی، ۱۳۸۳). چنانچه با دقت کافی و استناد به شواهد آماری به مکان هایی که استرس های متعدد زندگی کار افراد را بدانجا می کشاند (مکان هایی مثل مطب پزشکان، بیمارستان های جسمی و روانی، قبرستان جوانمرگ ها! زندان ها و...) سری بزنیم متوجه می شویم که تعداد مذهبی ها، در مقایسه با غیر مذهبی های حاضر در این قبیل جاها بسیار متفاوت است (همان منابع).

¹ Joseph & Lope
² Harvey Brenner



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



بعنوان مثال در کشور خودمان ۹۰٪ محکومان زندان ها را افراد بی نماز تشکیل می دهند. یا مثلا آمار بیماران بستری در بیمارستان ها 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 آن ها کمتر از سایر افراد جامعه است. جوامع هوتری^۱ نسبتا پایدار و منزوی هستند و در شرایط آرام کشاورزی و با عقاید دینی استوار زندگی می کنند(همان منابع).

بدین ترتیب می توان با فیلسوف بزرگ قرن اخیر « لیمان^۲ » 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 بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند و بیماری های (روان تنی^۳) در طب نوین روز به روز جایگاه مهمتری پیدا می کند، می توانیم از دریچه تازه ای از نقش نماز در بیماری های جسمی سخن بگوییم(نجفی، ۱۳۸۳).

در مطالعه دیگری که از سوی پارگامنت^۴ انجام شد، نتایج نشان داد دین نقش مهمی در روبرویی با تنیدگی های روزمره دارد و می تواند اثرات بحران های شدید زندگی را تعدیل کند. از نظر وی افراد متدین در هنگام ارزشیابی نوع اول (آیا این رویداد به صورت بالقوه خطرناک است) و ارزشیابی نوع دوم (آیا من می توانم با این رویداد مقابله کنم) برای مقابله با تنیدگی به خوبی از دین و فرایض دینی استفاده می کنند. زیرا واکنش آن ها به فشار روانی تحت تأثیر عواملی از جمله حمایت اجتماعی، سخت کوشی، سبک مشکل گشایی و نظیر آن قرار می گیرد که در افراد متدین موجب کاهش تنیدگی می شود. پس مهمترین تأثیری که دین برای مقابله با تنیدگی دارد، نقش آن در کاهش فشار روانی و تأمین سلامت روانی خانواده ها است(همان منابع).

متخصصان علوم رفتاری و روانشناسی بر این عقیده اند که سبک زندگی بر سلامت روان و جسم افراد تأثیر زیادی می گذارد و هرچه فرد نسبت به انجام آموزه های دینی متعهد تر باشد آرامش بیشتری پیدا می کند. از آن جا که اسلام به عنوان کامل ترین دین در نزد خداوند برای همه ابعاد زندگی انسان دستورات جامعی دارد، پیامبر اسلام (صلی الله علیه واله) خود را پیامبر مبعوث شده برای تکمیل مکارم اخلاقی معرفی می کند. در واقع فرد دین دار با پذیرش و عمل به دستورات و آموزه های دینی سبک زندگی را می پذیرد که تأمین کننده سلامت جسم و روان اوست. از این رو آموزه های دینی به عنوان اساسی ترین مولفه موثر بر رفتار مورد توجه بسیاری از جمله روانشناسان قرار گرفته است(همان منابع).

براساس یافته های پژوهش های مختلف، پابندی افراد جامعه به دین نقش مهمی در تحقق جامعه سالم و سلامت جسم و روان افراد جامعه دارد. این یافته ها نشان می دهد که هرچه دین داری در زندگی افراد نقش بیشتری داشته باشد، مشکلات جسمی، اضطراب، افسردگی و ناسازگاری اجتماعی کاهش می یابد. آن چه مشخص شده این است که از بین مولفه های دینداری، التزام دینی بالاترین نقش را در تأمین سلامت روان افراد بر عهده دارد. التزام به وظایف دینی یعنی فرد دیندار در پی کسب معرفت نسبت به پروردگار، انبیا و اولیای دین، انجام تکالیف و احکام دینی را در حیطه رفتارهای شخصی، اجتماعی و اقتصادی خود بایسته بداند و به آن ها عمل کند(همان منابع).

۲-۲- تأثیرات نماز بر جسم انسان

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسان ها را نیز تقویت می کند و آن ها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد. وقتی چشم ها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت

¹ Communities Hutran

² Lyman

³ Psychosomatic

⁴ Pargamnt



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این عمل باعث می شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد (خیاطی، ۱۳۷۴).

نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد. تقویت احشاء و ماهیچه های شکم، حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن سوء هاضمه و بی اشتها را از دیگر خواص نماز خواندن و رکوع در نماز است. کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک^۱ موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن ساق پا و رانها می شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد. تنظیم متابولیسم^۲ بدن فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری ها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی های تناسلی و نارسایی های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است. سجده نیز ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زائد بدن به دلیل فشردن منطبقه شکمی کمک می کند. سجده همچنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود (خیاطی، ۱۳۷۴).

۳- سبک زندگی^۳

سبک و نوع زندگی مردمان هر جامعه ای به میزان بسیار زیادی ناشی از فرهنگ عام و خاص آن جامعه است. مقصود از فرهنگ عام مجموعه ای از هنجارها، ارزش ها و رفتارهایی است که در تمام سطوح و لایه های آن جامعه رسوخ و نفوذ دارد و مردمان آن در طی سالیان دراز ضمن پذیرش اصول و مبانی فکری و عقیدتی آن فرهنگ در رفتار، گفتار و منش زندگانی روزمره خویش با عمل به این اصول، پایبندی خود را نسبت به فرهنگ غالب و حاکم بر جامعه به صورت غیر لسانی و نمادین اعلام و اظهار می کنند.

اعتقادات دینی و مذهبی و عقاید و نگرش های ذهنی و حتی قلبی نشأت گرفته از آن در هر جامعه ای به طور مستقیم بر فرهنگ حاکم بر عامه مردم تأثیرگذاری عمیق دارد. در همین راستا اگر به سبک زندگی و نوع رفتارها و افعالی که توسط جوامع و ملل مختلف ساکن در کره زمین نیم نگاهی داشته باشیم در خواهیم یافت که بسیاری از رفتارهای زندگی که شامل نوع پوشش، برخورد های اجتماعی و گفتمان غالب جامعه، شیوه حیات خصوصی و عمومی، نوع تشکیلات خانواده و تعامل بین اعضای خانواده و چگونگی روابط بین والدین و فرزندان و... تا اندازه زیادی متأثر از آموزه های دینی و اعتقادی آنان می باشد؛ چرا که تمامی ادیان آسمانی و حتی غیر آسمانی نیز در خصوص چگونگی و سبک و سیاق زندگی دارای رهنمود و پیام هستند و هیچ دین، مذهب، کیش و آیینی را نمی توان یافت که در این امور مهم حیات بشری و سبک زندگی پیروان و مریدانش مسائل و مباحثی را مطرح نکرده باشد (افروز، ۱۳۶۹).

با اعتقاد به نقش اساسی و مهم ادیان در تبیین و تشریح چگونگی انتخاب سبک زندگی برای پیروان و رهروانشان باید بپذیریم که در میان این ادیان، دین مبین اسلام دارای بیشترین کارکرد و امتیاز در خصوص چگونگی هدایت و رهنمون سازی مقلدانش در انتخاب و اعمال سبک زندگی است و هیچ دین و مذهبی به اندازه اسلام در باره این امر مهم تأکید و توصیه نکرده است. موبد این ادعا وجود ده ها آیه در کتاب مقدس مسلمانان «قرآن کریم» است که از بدو تولد انسان تا زمان مرگ و حتی پس از حیات دنیوی و برای حیات اخروی نظرات و پیام های بسیاری را در خود دارد و خداوند متعال در این کتاب نه تنها چگونگی انجام زندگی معنوی و سالم را برای مسلمانان به ارمان آورده است بلکه پیامبرگرمی اسلام و ائمه معصومین (ع) نیز با توجه به اهمیت موضوع و نقش مهم آن در ایجاد یک مدینه فاضله و اجتماعی خدامحور و دین گرا به کمک بشریت آمده و با روایات و احادیث و نیز سنت و سیره و روش خویش سعی

¹ Sympathetic

² Metabolism

³ Lifestyle



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



در ایجاد بستر و فضایی معنوی، ریل گذاری، کانالیزه کرن و رهنمون سازی سبک زندگی ارزشی و سالم برای مسلمانان نموده اند(همان منابع).

۳-۱- تاثیر نماز در سبک زندگی

در روایتی از امام علی علیه السلام نقل شده که فرمود: مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند، زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی، و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است. خردمند را نشاید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی، یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذت‌های حلال(خیاطی، ۱۳۷۴).

۳-۲- اصلاح زندگی در پرتو نماز

ما وقتی به شرایط مقدماتی و درونی نماز نگاه کنیم، می بینیم که آن شرایط به گونه ای برنامه ریزی و چیدمان شده که شعاع تاثیرش، تمام زندگی نمازگزار را تحت تاثیر قرار می دهد. از جمله شرایط نماز مقدماتی و درونی نماز، رعایت اخلاص، پاک بودن و مباح بودن لباس و مکان نماز و بسیاری از آداب دیگر است. رعایت مجموع شرایط مقدماتی و محتوایی نماز، به زندگی یک فرد مسلمان جلوه ای ویژه می بخشد و سبک زندگی اش را به طور خاص و ویژه ای تغییر می دهد(افروز، ۱۳۶۹).

۴- اقتصاد سالم^۱

اقتصاد سالم یعنی اقتصاد قائم به ذات و بی‌عیب و غیرقائم به غیر. جامعه باید بنیه اقتصادی سالمی داشته باشد، مبتلا به کم خونی اقتصادی نباشد و گرنه، مانند یک مریض کم خون و یا مریضی که دستگاه قلب و جهاز دموی‌اش خراب است همیشه مریض خواهد بود. گمان نمی‌رود هیچ عالم و بلکه هیچ عاقلی منکر لزوم و ضرورت اقتصاد سالم باشد. از نظر اسلام هدف های اسلامی بدون اقتصاد سالم غیرقابل تأمین است. اسلام می‌خواهد که غیر مسلمان در مسلمان تسلط و نفوذ نداشته باشد. این هدف هنگامی میسر است که ملت مسلمان در اقتصاد نیازمند نباشد و دستش به طرف غیر مسلمان دراز نباشد، و الا نیازمندی ملازم است با اسارت و بردگی ولو آن که اسم بردگی در کار نباشد. هر ملتی که از لحاظ اقتصاد دستش به طرف ملت دیگر دراز باشد اسیر و برده او است و اعتباری به تعارف های دیپلماسی معمولی نیست. به قول نهر و^۲: ملتی مستقل است که جهش اقتصادی داشته باشد(کلانتری، ۱۳۸۲).

علی علیه السلام می‌فرماید: اِحْتِجْ اِلَى مَنْ شِئْتَ تَكُنْ اَسِيرَهُ، اسْتَغْنِ عَمَّنْ شِئْتَ تَكُنْ نَظِيرَهُ، اِحْسِنُ اِلَى مَنْ شِئْتَ تَكُنْ اَمِيرَهُ «۱».

«محتاج هرکه شوی اسیر او خواهی بود؛ بی نیاز از هرکه گردی با او برابر خواهی شد؛ و هرکه را مورد نیکی و احسان خود قرار دهی فرمانروای او خواهی شد».

اسلام طرفدار تقویت بنیه اقتصادی است اما نه به عنوان اینکه اقتصاد خود هدف است یا تنها هدف است، بلکه به عنوان اینکه هدف های اسلامی بدون اقتصاد سالم و نیروی مستقل اقتصادی میسر نیست؛ اما اسلام اقتصاد را یک رکن از ارکان حیات اجتماعی می‌داند، لهذا به خاطر اقتصاد به سایر ارکان ضربه و لطمه نمی‌زند. اسلام طرفدار این نظریه که سرچشمه درآمد تقاضاها و تمایلات است نیست، بلکه معتقد است باید تمایلات با مصالح عالی و همه جانبه بشریت تطبیق بکند، از این رو فصل مهمی در اسلام هست به نام «مکاسب محرّمه». درآمد مشروع از نظر اسلام یعنی درآمدی که از طرفی محصول فعالیت شخص باشد یا لاقبل جنبه استثمار نداشته باشد، و از طرف دیگر از لحاظ مصرف، قابلیت مصرف شدن مشروع و مفید داشته باشد و به اصطلاح فقها جنس مورد معامله دارای «منفعت محلّله مقصوده» باشد؛ به عبارت سوسیالیست ها هدف منافع اجتماع باشد نه پرکردن جیب شخص(همان منابع).

۴-۱- اقتصاد سالم در پرتو نماز

در نماز باید لباس و مکان و آبی که برای غسل و وضو و نماز استفاده می شود، مباح و حلال باشد و اگر از طریق نامشروع یا غصبی تهیه شده باشد، نماز باطل می شود، لذا به طور طبیعی نمازگزار مجبور می شود برای صحت نمازش، درآمدی مشروع و حلال داشته

¹ Healthy economy

² Nehru



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



باشد و در همه معاملات، حقوق دیگران را به طور کامل مراعات نماید. تاثیر فوق العاده ای که این بخش در سلامت اقتصاد جامعه می گذارد، غیر قابل انکار است (خیاطی، ۱۳۷۴).

قطعا مسایل پرشماری در باب تاثیر نماز در زندگی افراد می توان نگاشت و قصد ما در اینجا، تنها اشاره ای کوتاه و گذرا به این موضوع بود. بدون تردید اگر نمازمان اصلاح شود، بسیاری از معضلات و مشکلات زندگی مان به خاطر جهت گیری صحیح در همه مسایل، حل خواهد شد. اگر معضلات و گره های کوری در زندگی مان وجود دارد، باید ببینیم کجای نمازمان می لنگد، همان را اصلاح کنیم و ایمان داشته باشیم که به برکت اصلاح این امانت بزرگ، سایر مشکلات زندگی مان نیز حل خواهد شد. حضرت آیت الله بهجت رحمه الله علیه می فرمود: کسی که در راه راست گام برمی دارد باید نمازش از ماه پیش بهتر باشد (خیاطی، ۱۳۷۴).

۴-۲- خصوصیات اقتصاد سالم از دیدگاه اسلام

یکی از اصول اولیه اقتصاد سالم، حیات و قابلیت رشد و نمو ثروت است، همان طوری که از شرائط اولیه یک اجتماع سالم اقتصاد سالم است. اقتصاد سالم یعنی اقتصاد قائم به ذات و بی عیب و غیرقائم به غیر. جامعه باید بنیه اقتصادی سالمی داشته باشد، مبتلا به کم خونی اقتصادی نباشد و اگر نه، مانند یک مریض کم خون و یا مریضی که دستگاه قلب و جهاز دمویهاش خراب است همیشه مریض خواهد بود. گمان نمی رود هیچ عالم و بلکه هیچ عاقلی منکر لزوم و ضرورت اقتصاد سالم باشد. از نظر اسلام هدف های اسلامی بدون اقتصاد سالم غیرقابل تأمین است. اسلام می خواهد که غیرمسلمان در مسلمان تسلط و نفوذ نداشته باشد. این هدف هنگامی میسر است که ملت مسلمان در اقتصاد نیازمند نباشد و دستش به طرف غیرمسلمان دراز نباشد، و الا نیازمندی ملازم است با اسارت و بردگی، هرچند که اسم بردگی در کار نباشد. هر ملتی که از لحاظ اقتصاد دستش به طرف ملت دیگر دراز باشد اسیر و برده او است و اعتباری به تعارف های دیپلماسی معمولی نیست (نجفی، ۱۳۸۳).

یکی از شاخصه های توسعه یافتگی، رشد اقتصادی است که این امر نیز به سالم بودن سیستم اقتصادی در آن کشور بر می گردد. در کشورهای رشد یافته، بکارگیری سیاست های مناسب اقتصادی از اولویت خاصی برخوردار بوده، به گونه ای که وجود رشد اقتصادی مستمر و کنترل نرخ تورم از ویژگی های یک اقتصاد سالم محسوب می شود. اسلام مکاسب محرمه دارد، قبل از هر مسئله ای در مکاسب، مکاسب محرمه را عنوان می کند، فروختن بت و صلیب را حتی به غیرمسلمانان تحریم می کند، فروختن شراب و لات قمار و وسائل گمراهی را مطلقا تحریم می کند، فروش کتب ضلال را تحریم می کند، پس در عین اینکه اسلام طرفدار ازدیاد ثروت است و ثروت را وسیله تأمین هدفهای عالی خود می داند، به همین دلیل که هدف، عالی تر از خود ثروت است راه دآرمد را تمایلات و تقاضا نمی داند، مصلحت را راه می داند، اما در اقتصاد جدید اینگونه محدودیت ها وجود ندارد، خصوصا اقتصاد سرمایه داری. مطلب دیگر اینکه همان طور که نباید از هر راهی به دنبال ثروت بود، نباید سیستم اقتصادی به شکلی باشد که رشد و نمو را متوقف و فلج کند و جلوگیری نماید (همان منابع).

از جمله چیزهایی که مانع رشد است به عقیده ماتز^۱ " کار به قدر استعداد و مخارج به قدر احتیاج " است که لازمه اش اشتراک مردم در منافع یکدیگر است. این چند عیب دارد: اولاً برخلاف فطرت و طبیعت است. پیوستگی طبیعی افراد بشر به حد اجزاء یک پیکر نیست. ثانیاً این خود نوعی استثمار است. ثالثاً جلوی فعالیت و نشاط را می گیرد، بشر آنگاه نشاط کار پیدا می کند که بداند نتیجه کارش به خودش برمی گردد.

یکی از اصول اولیه اقتصاد سالم حیات و قابلیت رشد و نمو ثروت است، همان طوری که از شرایط اولیه یک اجتماع سالم اقتصاد سالم است (افروز، ۱۳۶۹).

۵- نتیجه گیری

احساس بی ثباتی و بی اعتباری در جهان طبیعت و فناپذیری و ختم زندگی در دنیا از سویی و عدم پاسخگویی طبیعت به نیازهای نامتناهی انسان از سوی دیگر احساس روزمرگی و بیهودگی را در انسان به وجود می آورد، به این خاطر که وی از درون، احساس پوچی

ماتز^۱



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



و بی‌محتوایی می‌کند و در مقابل، راههای شناخته شده و مطمئنی فرا روی خویش نمی‌یابد و یا حداقل آنها را نمی‌شناسد. دانشمندان غربی معتقدند: «عصر ما، دوران سرخوردگی است و خوش‌بینی که از ویژگیهای بخشی از سده نوزدهم بوده، در اثر جنگ ها، بحران ها و بروز خودکامی ها، تضعیف شده است.» زندگی درون تهی به عنوان یک ویژگی دنیای معاصر در آثار برخی اندیشمندان با عنوان «ترس با منشأ درونی» توصیف شده است. شاید یکی از عوامل مؤثر در پیدایش این حالت روحی، فاصله گرفتن تدریجی بشر از مذهب و رویکرد عجولانه و شتابنده او به علم، پس از دوره نوزایی، تجدید حیات علم در اروپاست او به تصور جایگزینی علم به جای مذهب، کوشید تا پیوندهای دینی خود را بگسلد، ولی زمانی که در این راه ناکام شد و علم از عهده تأمین خواسته‌های آدمی برنیامد، دیگر جایگزینی برای آن وجود نداشت لذا از درون احساس خلأ، بیهودگی و پوچی نمود.

با این وصف، از جمله عواملی که زندگی را از حالت روزمرگی و پوچی، خارج نموده و به آن شادابی، تنوع و تحول خاصی می‌بخشد، ملاقات منظم و با برنامه محب و محبوب می‌باشد. فاصله هر نماز تا نماز بعد و انتظار رسیدن وقت ملاقات با محبوب، به انسان بهانه‌ای برای زیستن و دلیلی برای بودن می‌بخشد و گفتگوهای رازگونه عاشق و معشوق، در آدمی این احساس را زنده می‌کند که تا زمانی که کسی را برای گفتگو و ارتباط حاضر می‌بیند، زندگی قابل زیستن است به ویژه آنکه طرف گفتگو، هستی آفرین و خالق مهربان باشد. چنین نمازی به او تفهیم می‌کند که: (الذینَ یَذُکُرُونَ اللّٰهَ قِیَامًا وَّ قُعُودًا وَّ عَلٰی جُنُوبِهِمْ وَ یَتَفَكَّرُونَ فِی خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَّ الْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ (سوره غافر (۴۰) آیه ۶۰). آن هائی که در حال ایستاده و نشسته و خفتن، خدا را یاد می‌کنند و دائم فکر در خلقت آسمان و زمین کرده و گویند پروردگارا این دستگاه با عظمت را بیهوده نیافریده‌ای پاک و منزهی ما را به لطف خود از آتش دوزخ نگاه دار. عالم هستی بیهوده و بی‌معنا خلق نشده و چون آن هم مخلوق خداست دوست داشتنی می‌باشد و انسان نیز به عنوان زیر مجموعه عالم هستی، بیهوده خلق نشده و در خلقت او منظوری اساسی و مهم، که همانا قرب و نزدیکی به او با عبادت و راز و نیاز است، نهفته می‌باشد.

مراجع

۱. قرآن مجید
۲. افروز، غلامعلی (۱۳۶۹)، روش های پرورش احساس مذهبی نماز، تهران؛ انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۳. افروز، غلامعلی (۱۳۶۹)، خانبانی، مهدی و چیتی، پرپسا، رابطه راهبردهای مقابله ای مذهبی با تنیدگی، مجموعه مقالات نخستین همایش انسان معاصر، دین و کارکردهای آن، انتشارات دانشگاه مازندران.
۴. افروز، غلامعلی (۱۳۶۹)، نقش الگوها در پیشگیری از تعارض های روانی در کودکان و نوجوانان، نشریه پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۵. افروز، غلامعلی (۱۳۶۹)، ضرورت ارزیابی مستمر از تأمین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش آموزان. تهران. نشریه پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۶. خیاطی، نسرین (۱۳۷۴)، نماز در سیمای خانواده، تهران؛ انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان.
۷. رضوانطلب، محمد رضا، (۱۳۸۱)، پرستش آگاهانه، تهران و مراکز ستاداقامه نماز، ستاد اقامه نماز، چاپ پنجم.
۸. کلاتری، مهرداد (۱۳۸۲)، عوامل مؤثر در رشد گرایش های مذهبی در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۹. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۳)، اصول کافی، ۶جلدی، ترجمه محمد باقر کمره ای، تهران، اسوه (وابسته به سازمان اوقاف و امور خیریه)، چاپ ششم.
۱۰. نجفی، مصطفی، صولتی، کمال و نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۳۸۳)، بررسی رابطه میان نگرش های مذهبی، مهارت های مقابله ای و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد.



دومین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایران



www.psconf.ir