



## تأثیرگذاری نماز بر اعمال و رفتار انسان

فاطمه شهرکی<sup>۱</sup>، جمشید خوبرویی مقدم<sup>۲</sup>، زهرا سیاسر جهانتیگی<sup>۳</sup>

۱- دبیر ادبیات دوره متوسطه اول مدیریت آموزش و پرورش سراوان

۲- دانشجوی کارشناسی امور تربیتی و آموزگار مدیریت آموزش و پرورش سراوان

۳- دبیر الهیات و معارف اسلامی دوره متوسطه اول مدیریت آموزش و پرورش سراوان

[Ali226942@gmail.com](mailto:Ali226942@gmail.com)

### چکیده

نماز در لغت به معنای پیوند، ارتباط، دعا و درخواست است. از نماز در قرآن با نام های مختلف یاد شده است. از جمله: ۱- صلاة، آیه ۸ سوره انفال ۲- ایمان، آیه ۲ سوره بقره ۳- تسبیح، آیه ۳۰ سوره روم ۴- قرآن، آیه ۱۷ سوره بنی اسرائیل ۵- حسنه، آیه ۱۱ سوره هود ۶- ذکر، آیه ۲۳۸ سوره بقره ۷- کتاب موقت آیه ۱۰۳ سوره نساء. خداوند متعال در آیه ۱۰۳ سوره نساء می فرماید: ﴿ان الصلاة كانت علی المؤمنین کتاباً موقوتاً﴾ «نماز برای مؤمنان، واجبی همیشگی و تبدیل ناپذیر است». در این آیه نماز برای اهل ایمان به عنوان کتاب موقت معرفی شده است یعنی برنامه ای که باید در وقت خود اجرا شود. نماز یک نوع پرستش مشترک در میان تمام ادیان است. نماز موجب نزدیکی انسان به پروردگار خود می شود و با توجه به آیات و روایات بالاترین و عالی ترین حالت قرب انسان به خدا سجده بر خاک است که این کار بارها در نماز تکرار می شود.

کلید واژگان: نماز- اعمال- گناهان- خودسازی- وحدت- آرامش- روح

### مقدمه

می توان در بعد نمادین و از دیدگاه زیبایی شناسی، مسح سر و پا در پایان وضو را سمبلی جسم، از سر تا پا و از فرق تا قدم به حساب آورد و به عنوان عاملی در یادآوری پیوسته مسلمانان مبنی بر نظافت تمام بدن تلقی کرد، اما در باره بیماریها نیز می توان به نکاتی چند توجه نمود پاهای و سر انسان بر خلاف دست و صورت، از اعضای هستند که در بخش قابل توجهی از شبانه روز پوشانیده هستند، تا حدی که حتی خود نیز معمولاً توجه کمی به آنها دارند اما امروزه دانش بشر، گروهی از بیماریها را می شناسد که شروع تظاهرات این بیماریها از پوست سر و پاها است. بعنوان مثال برخی بیماریهای قارچی پوست از حد فاصل میان شصت و دیگر انگشتان پا آغاز می گردد که اتفاقاً درست محل این ناحیه مسح واجب دارد و به همین ترتیب مسح سر نیز می تواند توجه انسان را به آلودگی یا ضایعه عفونی در مو و پوست سر توجه دهد و در نتیجه انسان را برای رفع آن به اقدام وادارد. در ضمن وجوب مسح سر و پا فرصتی است برای برداشته شدن پوشش پا و سر و در معرض هوا و اکسیژن قرار گرفتن این اعضا که علاوه بر شادابی پوست، به نوبه خود مانع رشد ارگانیزم های بی هوازی در منافذ پوست خواهد شد.

البته لازم به توجه است که بسیاری از بیماریهای پوست (بویژه عفونتها) بوسیله غسل های متعدد اعم از واجب و مستحب که شخص نماز گزار در طول زندگی خود به جا می آورد قابل پیشگیری هستند که برای پرهیز از اطاله کلام تنها به همین اشاره بسنده می کنیم\*

کلمات کلیدی ماشینی: نماز، سوره، تمرکز حواس، انسان، خدا، تأثیر نماز بر رفتار، سوره بقره،

## تأثیر نماز بر رفتار انسان و زندگی روزمره او

اثرات نماز بر رفتار و زندگی یک نماز گزار واقعی به خوبی قابل مشاهده است. مهمترین آثار نماز بر زندگی انسان شامل: ۱- تعظیم به خدا و تحقیر تمام قدرت های دنیوی ۲- خود سازی ۳- ضبط نفس ۴- زدودن گناهان ۵- رعایت حقوق ۶- وحدت جهت ۷- صلح و مسالمت طلبی ۸- تمرکز حواس و حضور ذهن ۹- توسعه و رشد اقتصادی ۱۰- وقت شناسی ۱۱- جهت گیری در کار ۱۲- حساب و کتاب داشتن ۱۳- حفظ نظافت و... می شود. که در این مقاله برخی موارد توضیح داده می شود.

### ۱. تعظیم به خدا و تحقیر تمام قدرت های دنیوی

گاهی اوقات انسان وقتی یک صاحب قدرت را مشاهده می کند ممکن است دچار ترس و وحشت زیادی بشود ولی کسی که نماز می خواند و تکبیر (الله اکبر) می گوید، هرگز از بزرگی و عظمت هیچ صاحب قدرتی نمی ترسد. انسان نماز گزار با گفتن الله اکبر به خودش تلقین می کند که خداوند بالاتر و بزرگتر از همه چیز و همه کس است و تمام قدرت های دنیوی در مقابل او حقیر و ناچیز است انسان نماز گزار در برابر خداوند سجده می کند و فقط از دستورات خداوند اطاعت می کند و هیچ صاحب قدرت و هیبتی نمی تواند او را از اطاعت و بندگی خدا باز دارد. همچنین نماز به انسان درس تربیت، آزادگی، استقلال و رشد می دهد.

### ۲. ضبط نفس و زدودن گناهان

در جریان زندگی، انسان باید در برخی از موارد خود را به رعایت نظم در برنامه ها اجبار نماید و الزاماتی در برنامه خود تحمیل کند. عبادت و بندگی و در یاد خدا بودن وجدان مذهبی انسان را پرورش می دهد و تیره گی های ناشی از گناهان را زایل می کند. چون نماز جنبه عملی دارد توان اجرایی آن در دوری از فساد و به یاد آوردن خدا بیشتر از وحی است. باز داشتن از گناه، جزئی از طبیعت نماز است و نماز، انسان را به یاد مبدأ و معاد می اندازد و به این صورت باعث جلوگیری از فحشا و منکر می شود.

### ۳. رعایت حقوق

به منظور قبول واقع شدن نماز انسان باید شرایطی را رعایت کند از جمله لباس نماز گزار، مکان نماز، آب وضو باید مباح باشد، همچنین باید به مواردی مثل رعایت حقوق مردم از قبیل پرداخت زکات، پرهیز از دروغ و غیبت و تهمت و توجه به حقوق دیگران و نیز پرداخت قرض و دین خود به مردم نیز توجه داشته باشد. در اینجا در کنار نماز و عبادت، توجه به حقوق دیگران نیز دارای اهمیت می شود و خداوند می فرماید اگر می خواهی مرا پرستش کنی باید حقوق مردم را نیز محترم بشماری و من نمازی را که در آن به رعایت حقوق انسانها توجهی نشود قبول ندارم.

### ۴. خودسازی

نماز باعث خودسازی انسان می شود. خداوند در آیه ۱۵۳ سوره بقره در این باره می فرماید: (یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر والصلوة إِنَّ اللَّهَ مع الصابرين) ای اهل ایمان در راه خودسازی خویش از دو چیز کمک بگیرید: ۱- صبر و تحمل در برابر سختی ها و از جا در نرفتن ۲- نماز و توجه به خدای یگانه که به او ایمان دارید و محققا خدا با کسانی است که در راه حق استقامت دارند و سختی ها را تحمل می کنند تا به اهداف انسانی خود برسند. نماز به انسان درس آزادگی، استقلال، صبر و استقامت می دهد.

### ۵. وحدت جهت و مکان شناسی

با توجه این که طبق آیات قرآن نماز خواندن به سمت مغرب و مشرق، شمال و جنوب فرقی نمی کند و به هر طرف رو کنیم در همه سو و همه طرف خدا هست. (اینما تولو فتم وجه الله) (سوره بقره، آیه ۱۱۵). ولی در اسلام خداوند به خاطر مصلحت تربیتی نماز می فرماید که همه مردم به یک طرف نماز بخوانند تا انسانها یاد بگیرند که در تمام افعال و کارهای خود وحدت و هماهنگی داشته باشند. بنابراین آنان باید قبل از نماز قبله را بشناسند.

#### ۶. تمرکز حواس و حضور ذهن

در اسلام دستور داده شده از هر کاری که موجب حواس پرتی و عدم تمرکز حواس در نماز می شود، پرهیز شود. مثلاً ایستادن در مقابل درب باز، مقابل آئینه، در برابر هرگونه تصویر و تابلو و نماز خواندن در جای باز و خیابان و جایی که باعث مزاحمت شود.

امام علی (ع) نیز در این مورد می فرماید:

«هیچ کس از شما با حالت کسالت و خواب آلودگی به نماز نایستد و در حال نماز به افکار خود مشغول نشود چرا که نماز گزار در برابر پروردگار بزرگ است و جز این نیست که خدا به بنده به اندازه ای سود می دهد که به او رو کرده باشد.»

نماز روزانه پنج نوبت فکر را در تمرکز حواس قرار می دهد و پرورش تمرکز ذهن را آسان می کند. تأثیر نماز در این مورد این است که بهتر است در محیط کار شرایط تمرکز حواس کارکنان فراهم آید. زیرا حواس پرتی کارگر و کارمند نه تنها سبب اتلاف وقت بلکه سبب ایجاد نقص در محصول کار نیز می شود.

نماز موجب آرامش :

انسان ذاتاً خواهان خدا پرستی و توحید می باشد در واقع خضوع و خشوع در برابر خداوند متعال متناسب با ذات و فطرت انسان می باشد با این توضیح هر وقت انسان در برابر اوامر الهی تسلیم و در سجاده عشق مشغول به نماز می شود بهجتان آرامشی دست پیدا می کند که لذت این حضور مناجات را در هیچ ارتباطی نمی توان پیدا کرد .

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (آنان که ایمان آورده اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش می یابد آگاه باشید که دلها به یاد خدا آرامش می یابد) الرعد آیه : ۲۸

نماز موجب امید :

یکی از آثار و برکات نماز در دنیا امید و میل به سوی کمال و خوشبختی، با بررسی و توجه در زندگی انسانهای که مقید به نماز و ارتباط با خدا هستند به این نکته مهم در زندگی این افراد بر می خیزیم که امیدشان به مراتب از افرادی که اهل نماز و عبادت و ارتباط با خدا نیستند، بیشتر می باشد سر این مساله که افراد اهل نماز دارای امید سرشاری می باشد، این است که این افراد به خاطر ارتباطی که با خداوند متعال برقرار کرده اند سعادت و خوشبختی را در غیر از درگاه احدیت جویا نمی شود همین ارتباط با خدا موجب می شود که به این منبع فیض و کمال امید بیشتر داشته باشند .

نماز باعث شادی و فرح :

وقتی با افراد مسجدی و اهل نماز ارتباط برقرار می کنیم متوجه می شویم با توجه به این که بعضاً در بین این افراد مشکلات و سختی ها هم وجود ولی با این حال یک شادی و فرح خاص در وجود خود دارند برای نمونه به راحتی می توان با یک مسجد ارتباط برقرار کرد با این کار به راحتی به این ادعای حقیر می توان باور پیدا کرد. من خودم با توجه به توفیقی که از ناحیه خداوند به من داده شد و با بچه های مسجد در ارتباط بوده ام اقرار می کنم این نوع شادی در بین نوع خود کم نظیر است .

\*تأثیر نماز بر شادابی جسم و روح

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «مؤمن، شوخ و لبخند بر دهان است و منافق بد خلق و گره بر ابرو».

امروزه ضرب المثل ایرانی «خنده بر هر درد بی درمان دواست» مصداق کاملاً علمی پیدا کرده است.

دانش پزشکی در قرن حاضر به وضوح می داند، اشخاصی که اصطلاحاً یک لب و هزار خنده گفته می شوند، نسبت به آنان که به اصطلاح با خودشان نیز قهرند و نسبت به زندگی بد بین و عبوس هستند، بسیار کمتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند.

به این ترتیب 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 به بشر آموخته است، این مطلب است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آنکه تحت کنترل و اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است.

از جمله این مواد شیمیایی «دوپامین» را می توان نام برد که افزایش آن در بدن سبب می شود، انسان بدون اراده دچار ناراحتی گردد و کاهش این ماده نیز سبب شادی غیر ارادی انسان خواهد شد.

به عنوان مثال، عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی و بدون علت صبحگاهی، که حالت شدید آن به عنوان ملانکولی 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.

از دیگر مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می شود و به او شغف و نشئه بی نظیر می بخشد، ماده ای به نام «کورتیزول» است که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی به شدت افزایش می یابد و در صورت بیدار بودن انسان در این ساعات، لذت و شغف سرمست کننده ای به او دست می دهد که بی شک بر زندگی او در تمام طول روز تأثیر گذار است.

افزایش کورتیزول در ساعات اول صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی که امروزه از مسلمات پزشکی است، در واقع توجیه قابل توجهی است بر همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون "اسرار سحر" معرفی می شوند.

در اشعار خواجه شیرین سخن شیراز، حضرت حافظ، موارد بسیاری را می توان یافت که نشان می دهد به سرخوشی و شادابی سحرگاهی و تأثیر آن در زندگی انسان توجه شده است.

هر گنج سعادت که خدا داد به حافظ / از یمن دعای شب و ورد سحری بود

ضرب المثل ایرانی مشهور که منسوب به بزرگمهر می باشد، یعنی: «سحر خیز باش تا کامروا باشی» نیز اشاراتی نغز به تأثیر بیداری صبحگاهی بر زندگی شادکامانه و سعادت آمیز دارد.

به این ترتیب واضح است، امر واجب نماز صبح با ارزانی داشتن بیداری صبحگاهی به انسان، تقدیم کننده شادابی به جسم و روان او می باشد و یک نتیجه مهم این شادابی، سلامت جسم و روان خواهد بود.

\*رابطه وضو و ساختمان مغز

یکی از شاخه های دانش نوین پزشکی، دانش نور و فیزیولوژی و یا علم بررسی کارکرد سیستم عصبی است، این دانش جدید توانسته، پرده از اسرار مغز برداشته و پیچیدگی های آن را کشف نماید.

از دیدگاه دانش فیزیولوژی، مغز یک سیستم رایانه ای فوق العاده پیشرفته است و همچون رایانه دارای قسمت های مختلفی می باشد. اگر مغز را دارای اقشار مختلفی بدانیم، یک قشر آن را قشر حسی تشکیل خواهد داد که هر قسمت از قشر حسی به عضو معینی از بدن مرتبط است. اگر نحوه ارتباط قشر حسی یا بخش های مختلف را روی نقشه ای پیاده کنیم. آدمکی پدید خواهد آمد که آدمک حسی نامیده می شود.

به طور مثال، اگر هر عضو از آدمک را تحریک کنیم، مغز آدمک حسی همانند مغز انسان واکنش نشان می دهد.

واکنش مغز آدمک حسی نسبت به وضو:

آنچه موجب تعجب و شگفتی دانشمندان نورو فیزیولوژی گردیده این است که اگر عمل وضو همان طور که، انسان انجام می هد، روی آدمک حسی اجراء شود، آن اعضا بدن آدمی فقط حدود ۲۰ درصد از سطح بدن را شامل می شوند ولی قسمت اعظم قشر حسی تحریک گردیده و واکنش نشان می دهد. به عبارت دیگر، می توان از این واکنش معادله زیر با بدست آورد:

مرطوب کردن تمام بدن = مرطوب کردن ( دست و صورت و پاها)

نتایج بدست آمده از این تحقیقات این مطالب را متذکر می گردد که، وضو وسیله ای برای هوشیاری انسان است و شاید یکی از حکمت های وجوب وضو برای نماز گزار، هوشیاری حاصل از آن باشد.

\*تاثیر نماز بر روی بدن نماز گزار

نماز پل ارتباطی قوی بین خداوند و نماز گزار ایجاد می کند. در هنگام نماز انسان با حالتی تمنا گونه درخواست خود را ابراز می دارد که باید علت این حالت را بررسی کرد. خداوند در قرآن می فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آن ها که ایمان آورده اند، دل هایشان با یاد خدا آرام می گیرد، به درستی که با یاد خدا دل ها آرام می گیرد. (سوره رعد آیه ۲۸)

«أَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ لَدُلُوكَ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا (۷۸) وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً ۗ لَكَ عَسَى أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا (۷۹)» (۷۸) نماز را اقامه کن، از غروب خورشید تا تاریکی شب و خواندن نماز صبح را، که نماز صبح را همگان گواه اند. (۷۹) قسمتی از شب را برای خواندن نماز بیدار باش، که نمازی اضافه برای تو است، باشد که به زودی پروردگارت مقام تو را به جایگاهی بالا ببرد. (سوره اسرا)

حضرت محمد (ص) زمانی که ناراحتی ایشان را فرا می گرفت می فرمودند: ای بلال، اذان بگو و با آن ما را به آرامش برسان.

با بررسی چندین مورد مشخص شده است که نماز و دعا بر روی پایایی مغز و نحوه کارکرد آن تاثیر به سزایی دارد و همچنین مشخص شده است که تاثیراتی بر روی بدن می گذارد. در بین این تاثیرات، اثر تنظیمی خون در بعضی قسمت های مغز است.

آیه هایی از قرآن

آیه های بسیاری در مورد اهمیت اقامه نماز در قرآن است. قرآن ارتباطی بین صبر و نماز ایجاد کرده است تا مطمئن شویم که نماز گزار احساس تحریک و بی صبری نکند.

خداوند متعال در قرآن فرموده اند:

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» از صبر و نماز یاری بجوید، به درستی که این کار جز برای فروتنان، برای بقیه مشکل و سخت است. (بقره ۴۵)

«إِذَا قُضِيَتْ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ ۚ إِنَّ الصَّلَاةَ ۖ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْثُوتًا» پس هرگاه نماز بگذاردید، خدا را ایستاده و نشسته و بر پهلو خوابیده یاد کنید و چون آرامش یافتید نماز را برپای دارید، که نماز برای ایمان آورندگان واجبی به هنگام است. (نسا ۱۰۳)

«أَفَذَلِكِ الْمُؤْمِنُونَ (۱) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (۲)» (۱) به درستی که مومنان رستگار شدند. (۲) آن ها که در نمازشان فروتن هستند. (سوره مومنون)

## نتیجه گیری

این آیه های نورانی از قرآن و تحقیقات علمی بیانگر اهمیت دعا در زندگی مومنان است. همچنین اهمیت دعا و تکریم در هنگام نماز خواندن مشخص می شود. بدین ترتیب منطق اسلام در اهمیت قایل شدن برای خطر ترک نماز مشخص می شود.

اگر مطالعات نشان دهنده آرامش ذهنی در هنگام دعا کردن برای غیر مسلمانانی است که در هنگام دعا قرآن نمی خوانند، در هنگام نماز خواندن و خواندن قرآن چه اتفاقی می افتد؟ مسلماً تاثیر این کار بیشتر از مراقبه و دعای معمولی است.

این آیه را که تائیدی برای اهمیت ایجاد ارتباط با خدا است به یاد می آوریم که بر پرهیزگاری، فرمانبرداری، خالص سازی قلب و واگذاری امور به خداوند تاکید دارد.

«خَافُطُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ ۖ الْوُسْطَىٰ وَقَوْمًا لِلَّهِ قَانِتِينَ» نمازها را و نماز میانین را پاس دارید و برای خدا به نیایش بایستید. (بقره ۲۳۸)

این دعا از پیامبر اسلام را نیز به یاد داشته باشیم:

بارالها به من و خاندانم توفیق عبادت خالص عطا کن و خدای من، نمازم را از من قبول کن.

\*تاثیر نماز بر حافظه و تمرکز حواس

امام محمد باقر (ع): در نماز خود توجه و تمرکز کامل داشته باش زیرا از نماز تو آن مقدار قبول می شود که با توجه خوانده می شود. (۱)

تمرکز نه تنها شرط لازم، بلکه در بسیاری موارد، شرط کافی برای بسیاری از موفقیت های انسان است. عرصه کاربرد تمرکز، نه فقط در فعالیت های مادی و محسوس انسان، بلکه گاهی تا حد مسائل ماورائی و مرموز هستی، گسترده است. بدین معنا که حتی عملیات محیر العقول مرتاضان هندی، طریقه های پیشرفت و سیر و سلوک در مکاتب عرفانی و مذهبی شرق دور (از جمله ذن بودیسم، یوگا و...) راه های دیدن حقیقت اشیاء در مقابل نگاه کردن معمولی به آنها، در تعالیم روانشناسانه و عارفانه دون خوان به کارلوس کاستاندا، (۲) روش های کشف و شهود و مراقبه در سلسله های تصوف و عرفان اسلامی و ایرانی و بسیاری دیگر از مسائل معنوی از این قبیل، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از «تمرکز» قابل وصول می باشد.

به عنوان مثال ، حتی در انواع ورزش هایی که خاستگاه آنها در ممالک شرق دور می باشد (از جمله ورزش های رزمی مثل کاراته ، جودو ، ساواته ، کونگ فو و .. ) شرط اصلی برای موفقیت و پیشرفت برخورداری از تمرکز می باشد . و از این رو بخش مهمی از تمرینات این ورزش ها به «تمرین تمرکز» اختصاص یافته است. اما در بعد فعالیت های مادی و عادی روزمره انسان نیز «تمرکز حواس» دارای نقش بسیار کلیدی است.

از سردار افسانه ای فرانسویان ، «ناپلئون بناپارت» چنین نقل می کنند که می گفت: «تنها زمانی موفق شدم که به پیروزی های بزرگ در عرصه سیاسی و نظامی دست پیدا کنم ، که توانائی یافتم ، مغز خود را کشو بندی کنم !!» و در مورد انجام هر کار تنها کشوی مربوط به آن را بگشایم و بر آن تمرکز بدهم و سایر کشو های مربوط به دیگر کارها را ببندم . بدین معنا که مثلا زمانی که به حل یک مسئله جنگی مشغول بودم ، تنها کشوی مربوط به آن مسئله در ذهنم بیرون بود و تنها بر روی آن کار می کردم و در این زمان همه کشوهای مغزی دیگرم ، حتی کشوی مربوط به عشق «ژوزفین» بسته بود!» به همین قیاس ، چنانچه مثلا یک دانش آموز یا یک دانشجو ، بتواند موقع مطالعه دروس خود ، تنها بر همان موضوع درسی مورد مطالعه تمرکز کند و از سایر افکار بر حذر باشد ، موفق خواهد شد که به پیروزی های چشمگیری در زمینه تحصیلی دست یابد. یا حتی یک کارمند ، یک کاسب ، یک بنا ، یک راننده و .. تنها زمانی در کار خود کاملا موفق خواهد بود که از تمرکز حواس کافی ، موقع کار خود ، برخوردار باشد و در اصطلاح مشهور حواسش به کارش جمع باشد . به این ترتیب با این مثال ها می توان به اهمیت زاید الوصف جمع بودن حواس یا همان تمرکز پی برد و توجه نمود که چنانچه در امور مختلف و به خصوص در کارهای فکری ، باسلاح تمرکز به میدان رفت و با توجه به رابطه تنگاتنگ حافظه و تمرکز حواس ، دانسته های جدید را با نظم و ترتیب روی یکدیگر قرار داد ، قدم بزرگی در جهت تقویت حافظه نیز برداشته خواهد شد.

مطالعات مختلف علمی و پژوهشی و نظریه پردازیهای گوناگونی نیز در دانش امروز ، در این مورد صورت پذیرفته است که از آن جمله می توان به مطالعات «گاردنر مورفی» پیرامون (canalization) متوجه ساختن اندیشه و فعالیت به موضوعی معین اشاره کرد .(۳)

اما توصیه های مؤکد و متعددی که در تعالیم اسلامی مبنی بر «حضور قلب» در نماز و برخورداری از اقبال و توجه کامل به نماز به ما رسیده است ، همگی دلالت بر آن دارد که نماز ارزشمند در درگاه الهی نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن ، به جای آورده شود و نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن ، به جای آورده شود و نمازی که بدون حضور ذهن و قلب خوانده شود از ارزش بسیار کمی برخوردار است . و حتی در حدیث معصوم (ع) آمده است که عابدی که بدون فهم و درک ( و در نتیجه آن بدون توجه) عبادت می کند ، همچون الاغ آسیاب است .(۴) (کحمار الطاحونه)

بدین ترتیب اقامه کننده حقیقی نماز ، با برخورداری از حضور قلب در عبادت های یومیه خویش ، در واقع «تمرکز حواس» را بارها و بارها در طول یک شبانه روز ، تمرین می کند و از این جهت این صفت حسنه را در وجود خود ، ملکه می سازد تا با بهره بردن از آن در همه عرصه های زندگی ، موفقیت را در همه ابعاد ممکن نصیب خویش سازد.

\*تاثیر نماز بر احساس امنیت روانی

پس کدامیک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت اند، اگر می دانید! (بگو): کسانی که ایمان آورده اند و ایمان خود را به ستم نیامیخته اند.(آیه ۸۲ انعام)

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»(روانپزشک) استرس در پزشکی و روانپزشکی معمولا اشاره به موقعیت های روانی و اجتماعی متنوعی دارد که قادر به ایجاد بیماری های جسمی و روانی و سایر اختلالات رفتاری است.

مطالعات «هاروی برنر» (محقق برجسته استرس) نشان می دهد که آمار مرگ و میر، بیماری های جسمی، خودکشی و دیگر کشتی، 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، به وضوح احساس می شود.

چنانچه با دقت کافی و استناد به شواهد آماری به مکان هایی که استرس های متعدد زندگی کار افراد را به آنجا 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.

به عنوان 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. به عنوان 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 بخشند.» با این اوصاف «نماز» به عنوان 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) 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.

\*تاثیر نماز بر سکنه های قلبی و مغزی

«سکنه قلبی» شایعترین علت مرگ و میر در ایالات متحده آمریکا و سایر ممالک صنعتی است. (۱) این شیوع بالا در کشور ما نیز صدق می کند. به علاوه سکنه مغزی که به عللی تقریبا مشابه سکنه قلبی ایجاد می شود نیز عامل مهمی در مرگ و بروز ضایعات متعدد روانی و جسمی، در ممالک مختلف به حساب می آید.

هر چند که عوامل متعدد و گوناگونی، به عنوان علل ایجاد کننده «سکنه» شناسایی شده اند، اما در این میان تاثیر روان بر ایجاد هر کدام از آن علل، منجر به این شده است که امروز سکنه ها را به عنوان قسمتی از اختلالات روانی تنی (بیماری که بر اثر تاثیر روان بر جسم ایجاد می شوند) بشناسیم.

مطالعات «فلاندر زانبار» در سال ۱۹۳۶ و مطالعات تکمیلی پزشکان دیگر در سال های بعد تاکنون، این فرضیه را مسلم کرده است، که بین تیپ شخصیت افراد و بروز سکنه قلبی و مغزی در آنها رابطه تنگاتنگی وجود دارد، به علاوه این نکته نیز امروزه از مسلمات است که استرس های مداوم و طولانی با ایجاد شرایط خاص، در رگ های خون دهنده به قلب و مغز، زمینه را برای بروز سکنه در این اعضا مساعد می سازد.

در این باره، بسیاری از مؤلفین گزارش داده اند که در موارد بسیار زیادی، فشارهای شدید حرفه ای، نگرانی خانوادگی یا مالی، افسردگی و خستگی مقدم بر بروز سکنه های قلبی وجود داشته است. این مؤلفین نشان داده اند که سطح کلسترول (چربی حیوانی) در خون افرادی که تحت فشار فکری هستند بالا می رود و احتمال بروز لخته های منجر به سکنه در رگ های قلب بیشتر می شود. متخصصین دیگر نیز یکی از



مهمترین عوامل منجر به سکنه مغزی را، تنش های هیجانی که در پاسخ به گرفتاری ها، کشمکش های روانی و استرس ها، به وجود می آید، ذکر نموده اند. (۲) بر این اساس حتی برای درمان مبتلایان به سکنه که جان سالم بدر می برند. علاوه بر درمان های طبی مختلف، استفاده از داروهای روانپزشکی و حتی روان درمانی و رفتار درمانی نیز. توصیه می شود. (۳) با این اوصاف، توجه به این نکته مهم است که هر عاملی که سبب تخفیف استرس ها و ایجاد امنیت روانی در شخص گردد و هر عاملی که بتواند در برقرار کردن شخصیت متعادل در افراد موثر واقع شود، خواهد توانست تاثیر چشمگیری بر کاهش میزان سکنه های قلبی و مغزی بگذارد.

\*تاثیر نماز بر ثبات شخصیت

«ربنا افرغ علينا صبرا و ثبت اقدامنا» پروردگارا! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدمهایمان را (در زندگی) ثابت و پایدار نما. (سوره بقره - آیه ۲۵۰)

«شخصیت» در تعریف روانشناسی و روانپزشکی، معرف مجموعه ای از صفات، رفتارها، افکار و تمایلات عاطفی و هیجانی هر فرد می باشد، که او را از دیگران متمایز می کند.

دانش امروز، عوامل شکل دهنده شخصیت انسان را در دو گروه درونی و بیرونی، طبقه بندی می نماید. صرف نظر از عوامل درونی و جسمی تاثیر گذار بر روی شخصیت (از جمله مسائل ژنتیکی، وضعیت فیزیکی و ظاهری بدن، مسائل هورمونی و شیمیایی و ..) عوامل بیرونی (محیطی) نقش عمده ای را در شکل دادن به شخصیت انسان، ایفا می کنند.

این عوامل بیرونی شامل:

۱. تاثیر والدین و خانواده

۲. عوامل فرهنگی - اجتماعی

۳. تجارب زندگی می باشند(۱) و تاثیر هر کدام از این عوامل بر شخصیت انسان توسط مطالعات متعدد پژوهشی به اثبات رسیده است. (۲)

با توجه به نقش این عوامل متعدد، بر روی تشکیل شخصیت، می توان رسیدن به ثبات شخصیت و برخورداری از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از ایده آل ترین، خواسته های بشری دانست، چرا که وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهنده شخصیت می تواند اثرات فاجعه آمیزی مثلا به صورت اختلالات پیچیده و متعدد شخصیت به بار آورد.

اما بی ثباتی شخصیت (پسیکوپاتی) که گاهی از اصطلاح آن در ممالک غربی برای برچسب زدن به مخالفان سیاسی و مذهبی نیز استفاده می شود (۳)، دلالت بر یک نوع شایع از اختلال شخصیت دارد که مبتلایان به آن از تغییرات دائمی حالات و رفتارها و افکار رنج می برند، به نحوی که هر لحظه به رنگی در می آیند و نغمه جدیدی ساز می کنند! این بیماران که بدون آن که با عنوان بیمار شناخته شوند و به وفور در جامعه حضور دارند، کسانی هستند که از کمترین درجه سازشکاری و انطباق در خانه، مدرسه محل کار یا حتی در امر ازدواج برخوردارند، به عنوان مثال به تغییر مکرر شغل می پردازند یا گروه و جناح سیاسی خود را پیوسته تغییر می دهند.

مبتلایان به این اختلال که در جامعه ایرانی با عناوینی چون بوقلمون صفت، عضو حزب باد، دمدمی مزاج و .. معرفی می شوند در واقع از بیماری «بی ثباتی عمومی شخصیت» رنج می برند.

با این که موارد درمانی متعددی در کتب روانپزشکی برای درمان این بیماران لیست می شود (از جمله این که در دارو درمانی گروهی از اینان که دچار اختلال ریتم مغزی هستند از داروهای محرک دستگاه عصبی استفاده می گردد) اما از دیدگاه ما، «نماز» باز هم می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد.

پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل «یک دین» و پیروی از «یک مذهب» و پیمودن «یک راه» که همانا صراط مستقیم است، ویژگی مهم و برجسته نمازگزاران است. نمازگزار ضمن تکرار «یک مجموعه» از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود، پیوسته «یک عقیده واحد» و یک خط مشی مشخص را در زندگی خود دنبال می کند و بدین ترتیب گویی «یک شخصیت ثابت» و «یک روش و منش معین» و «یک ایدئولوژی همیشگی» را برای خود انتخاب می نماید و در حین تکرار جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است) پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می پردازد، بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می دانند شاید توجه به همین یک نکته کافی باشد، که در ورای همین تکرار همیشگی، موهبت بزرگ ثبات شخصیت و تعادل کامل روانی نهفته است که می توان آن را به نوعی سر منشاء تمام موفقیت های بشری در عالم ماده و معنا دانست.

\*تاثیر نماز بر اعتیاد

امام صادق (ع): ای انسان، تو طیب خویشن هستی هم دردها برای تو بیان شده است و هم به دواي آن دردها راهنمایی شده ای (۱)

اعتیاد بالای سیاه و خانمان سوز بشری در عصر بیگانگی از خود است. دامنه ابتلاء به اعتیاد از وابستگی به مشروبات مرگبار الکلی در کشورهای غربی (الکلیسم) گرفته تا اعتیاد به مواد افیونی که بدبختانه هنوز گریبانگیر جامعه مسلمانان است گسترده است.

گویی، انسان امروزی برای گم کردن خود و فرار از اضطراب ها و افسردگی های خویش راهی جز وابستگی به صدها نوع ماده، روانگردان پیدا نکرده است. حال آن که اگر به مجموع تعداد معتادان به الکل و مواد مخدر در سراسر جهان، شمار کسانی که به لهو و لعب های دیگر از جمله قمار و انحرافات جنسی و... اعتیاد دارند را اضافه کنیم، به آمار تکان دهنده و وحشتناکی خواهیم رسید که خبر از افول دردناک ستاره انسانیت می دهد.

با این که فجاج ناشی از اعتیاد از جنبه هایی مختلف فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و.. قابل بررسی است. اما تنها در بعد پزشکی قضیه می توان به این نکته اشاره کرد که هر سال بخش عظیمی از توان پزشکی و روانپزشکی کشورها، مصروف درمان عوارض جسمی و روانی متعدد معتادان و تاثیرات شومی که خواه ناخواه بر اعضای خانواده شخص معتاد وارد می شود، می گردد.

هر چند علت های مختلفی در ابتلای به اعتیاد مطرح شده است، اما بیشتر تخدیر روان و تجربه تغییر حالات روانی ناشی از سرخوشی و نشئه است که سبب گرایش به اعتیاد می شود و به این ترتیب، شخص معتاد از خود می گریزد و دچار خود فراموشی می شود و این درست برعکس جریان مقتدر خودشناسی و معرفت النفس موجود در تعالیم نماز است.

نمازگزاران با تکرار دایم آیات هفتگانه سوره حمد (سبع المثانی) که چون حلقه های به هم متصل، هر کدام راهگشای بعدی می باشد، پیوسته سرنوشت خود را مرور می کنند و در مسیر خودشناسی و خود باوری گام بر می دارند و با اعتقاد به «ایاک نعبد و ایاک نستعین» از هیچ چیز جز خدا برای التیام دردهای خویش یاری نمی جویند. و این گونه است که نماز حقیقی تیشه بر ریشه اعتیاد می زند.

به قول اندیشمند شهید و استاد بزرگ مطهری (ره): «راز این که اکثر جانی های دنیا معتاد به یک سلسله سرگرمی های خیلی شدید از قبیل مصرف تریاک و هروئین و مشروبات الکلی و قمار هستند، این است که می خواهند از خودشان فرار کنند. مثل این که درونشان پر از مار و پر از عقرب است و دایم او را می گزند و این اعتیادها مانند مرفینی است که به انسانی که از شدت درد می نالد تزریق می کنند، تا درد را احساس نکند، این بدبختی بزرگی است که انسان نتواند خودش را آنچنان بسازد تا بتواند با خودش خلوت کند.

بر عکس بیشتر اهل صلاح و تقوی و اخلاق (نمازگزاران) و آنهایی که ندای وجدانشان را همیشه می شنوند، معتاد به این ها نیستند و از هر چه که آنها را از خودشان منصرف می کند فرار می کنند، دلشان می خواهد، خودشان باشند و در خودشان فکر کنند. چون عالم درونشان از عالم بیرونشان واقع سالم تر است.» (۲)

\*تأثیر نماز بر بیماری های دهان و دندان

پیامبر اکرم (ص): دو رکعت نماز با مسواک بهتر از هفتاد رکعت بدون آنست.

نکته ای که قابل توضیح است، توجه دادن به این حقیقت متعالی است که روح حقیقی نماز و فلسفه شکوهمند آن چیزی جز عبودیت محض در مقابل آفرینشگر یگانه هستی و ابراز خشوع بنده ناتوان در پیشگاه قادر متعال نیست و هر آنچه که اندیشمندان و قلم به دستان، پیرامون فواید گوناگون نماز در عرصه های مختلف بگویند و بنویسند تنها به منزله حاشیه ای بر این متن گهر بار خواهد بود.

دهان انسان را برخی قلب دوم بدن نامیده اند و توجه به این نکته که چنانچه محیط دهان فردی تمیز باشد، آن فرد از ابتلا به بسیاری از بیماری ها در امان است، این نامگذاری را بسیار مناسب جلوه می دهد.

به عنوان مثال عفونت های دهان و دندان به ویژه در کودکان، نقش مهمی در ایجاد بیماری های روماتیسمی دارد و نقش دندان ها در حفظ و زیبایی و قدرت جویدن و صحبت کردن به خوبی مشخص است و حتی نبودن دندان های سالم و زیبا برای بانوان و دوشیزگان اثرات روانی زیادی باقی می گذارد. چرا که در کتاب های علمی دندانپزشکی می خوانیم: نیمی از زیبایی بشر منوط به صورت او و از این مقدار ۲/۳ آن مربوط به دهان و دندان ها است.

رعایت بهداشت دهان و دندان و پیشگیری از بیماری های مختلف آن، از جمله پوسیدگی دندان ها و بیماری های پرودنتال (بیماری های لثه و بافت های پشتیبان) و .. به بهترین شکل به وسیله مسواک زدن، انجام می پذیرد.

اما دین مبین اسلام، از قرن ها پیش با توصیه های مؤکد، مسلمانان را به طرف این نکته درخشان بهداشتی هدایت نموده است تا جایی که پیامبر اکرم (ص) می فرمودند: «اگر بر اتم سخت نمی شد مسواک زدن را واجب می کردم» و حتی در حدیثی دیگر نحوه مسواک زدن را از بالا به پایین و از پایین به بالا نموده اند که مطابق با جدیدترین توصیه های علمی درباره روش مسواک زدن است.

علاوه بر آن در کتب گوناگون فقهی و عبادی اسلام، دستورات مؤکد مبنی بر مسواک زدن هنگام ساختن وضو و نماز آمده است و با توجه به این که نمازگزار روزانه حداقل ۳ بار وضو می گیرد، چنانچه قبل از هر وضو اقدام به مسواک زدن نکند، از حداکثر پاکیزگی لازم برای پیشگیری از تمامی بیماری های دهان و دندان برخوردار می شود.

\*تأثیر نماز بر خواب

مطالبی که در مورد فواید علمی نماز گفته می شود، همگی دربرگیرنده بعد کوچکی از ابعاد متعدد نماز است و پرداختن به فواید دنیوی و مزایای مادی نماز، هرگز نباید انسان را از توجه به دریاها نور و معنویت همراه با نماز، غافل کند و بر این اساس باید مراقب بود که توجه به مزایای پزشکی نماز و این قبیل مقولات، تنها به عنوان تأییدات علمی و دنیایی بر این عبودیت محض شود و خدای نکرده، حدود فواید و مزایای این فرضیه نورانی، در حد خاک و دنیا باقی نماند و حکایت آن گروه گمراه که نماز را به یک نوع ورزش سوئیسی تشبیه کرده بودند و دل خوش داشتند که فلسفه نماز را دریافته اند، نشود.

### نتیجه گیری:

هر انسان طبیعی در حدود ۱/۳ عمر خود را در خواب به سر می برد و تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از دانسته های مسلم علم پزشکی است. به طوری که امروزه تغییرات خواب انسان از پیش آگهی های مهم و قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری ها، به حساب می آید.

به عنوان مثال، در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به نحو چشمگیری افزایش و یا به ندرت کاهش پیدا می کند. تغییرات خواب انسان در بیماری های جسمی نیز بسیار چشمگیر است، به خصوص اگر تأثیر ناراحتی های روان انسان بر جسم او را در نظر داشته باشیم و به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند.

به این ترتیب ایجاد بهداشت خواب، در واقع یک رکن مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید و هر عاملی که در تنظیم بهداشت خواب مؤثر باشد، پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است.

امروزه نخستین اصلی که در ایجاد بهداشت خواب، توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می شود «بیدار شدن هر صبح سر یک موقع مشخص از خواب است».

یک نگاه کلی به جدول اوقات شرعی نشان می دهد، که وقت نماز صبح، در تمام طول سال، با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و اقامه کننده نماز صبح، با برخاستن پس از اذان، در واقع اساسی ترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نتیجه آن، سلامت بدنی و تعادل روانی برداشته است.

صبح خیزی و سلامت طلبی چون حافظ / هر چه کردم همه از دولت قرآن کردم

## منابع:

۱. محجه البیضاء، جلد ۱ صفحه ۳۵۴
۲. روانپزشکی کاپلان - سادوک ترجمه: دکتر پور افکاری جلد ۱ صفحه ۵۵۳
۳. ترجمه مبانی طب سیسیل - بیماریهای قلب و عروق
۴. روانپزشکی لیتفورد - ریس، ترجمه زیر نظر دکتر عظیم وهازاده. صفحه ۱۷۳
۵. ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد ۳ صفحه ۲۰۳
۶. تحف العقول، صفحه ۲۲۴
۷. فلسفه اخلاق - استاد شهید مطهری - صفحه ۳۸