# نماز و ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی 1

## فرزانه رفیعی

## دانشجوی کارشناسی ارشد بیوشیمی، دانشگاه پیام نور، مرکز تفت، یزد، ایران

چکیده

آرامش روانی، مقوله ای است که در انسان، با معرفت و شناخت او پیوند خورده و از این رو مقوله ای کاملاً فرهنگی به شمار می آید. در جوامع کنونی که سلامت روانی انسان، بیش از تمام تاریخ دستخوش دگرگونی شده، می توان از مشکلات اساسی که غالب افراد به نوعی با آن مواجه هستند، اضطراب ها و نگرانی های روحی و روانی را برشمرد. نوشتار حاضر به روش کیفی و داده ها در آن به صورت کتابخانه ای جمع آوری شد و هدف از آن بیان تأثیر فوق العاده ی نماز در رسیدن به آرامش روح و روان می باشد. در این مقاله، نویسنده ضمن تعریف مفاهیم آرامش روح و روان و بررسی موانعی که باعث نرسیدن به این امر مهم می شود، دیدگاه اسلام را در رابطه با آرامش روان بیان کرده و در پی آن به نقش نماز در آرام سازی و رفع نگرانی و اضطراب پرداخته است و در این راستا از سخنان امام رضا (ع) نیز بهره برده است. نماز می تواند در همه ی عرصه های فرد و اجتماع تأثیر بگذارد؛ از جمله اینکه علاوه بر برپا داشتن سلامت جسمی و روحی انسان، با ایجاد آرامش قلبی و تمرکز فکری بسترساز فعالیّت های مهم بوده و فرد را در تمام موضوعات یاری می کند.

کلمات کلیدی: نماز، آرامش، روح و روان، اضطراب، امام رضا (ع).

مقدمه

بحث آرامش و اطمینان روحی و روانی، از مقولاتی است که از دیرباز، در شاخص های انسان کامل، انسان سالم و انسان معیار، مورد توجّه مکاتب و دیدگاه های مختلف بوده است و ردّ پای این بحث، همواره در متون و ادیان الهی مشاهده می شود. (فقیهی، 1389: 318) قانون زندگی، قانون اعتماد و ایمان است و آرامش جز در سایه ی ایمان میسر نیست. مطالعه ی تاریخ زندگی بشر نشان می دهد، هر زمان و هرجا بشر وجود داشته، نیایش و پرستش هم وجود داشته، اما شکل عبادت و معبود او متفاوت بوده است. (پناهی، 1383: 29)

امام رضا (ع) در دوران خود بزرگ ترین متفکر اسلامی و داناترین انسان روی زمین بودند. آن حضرت، جهان اسلام را برای پیشرفت و ترقی یاری دادند. امام (ع) مسجد نبوی را دانشکده ای برای تدریس و سخنرانی قرار داده و مانند پدرانش، ائمه معصومین (ع)، پیشتاز نهضت علمی و تمدن در دنیای اسلام بودند. یکی از بارزترین ویژگی های امام رضا(ع) ارتباط عمیق معنوی ایشان با خداست که در کثرت عبادت و خویشتن داری حضرت تجلی کرده است. (اخوان ارمکی، 1393: 154) ایشان مهم ترین فلسفه نماز را اقرار به ربوبیّت خداوند می دانند؛ زیرا با چنین اقراری خط بطلان بر همه”رب النوع ها» و خدایان باطل و بت هایی که به دروغ مورد پرستش قرار می گیرند، کشیده می شود. جالب این که ما مسلمانان در شبانه روز حداقل در نمازهای واجب ده بار به ربوبیت خداوند جهان آفرین اقرار می کنیم تا بفهمیم هم خدای یگانه مالک و صاحب ما و همه موجودات است و هم پرورش دهنده آنها است. (علوي مهر،1387 : 119) اگر انسان همیشه به یاد داشته باشد که کسی هست که پشت و پناه او باشد و کسی هست که در همه ی اوقات از یاد او غافل نمی شود، می تواند آرامشی عمیق را در زندگی خود احساس کند.

ایمان باعث آرامش دل و قوت روح می شود و فرد با ایمان هرگز در برابر سختی ها و آلام زندگی، متزلزل و گرفتار یأس و ناامیدی نخواهد شد و نماز بهترین پناهگاه برای انسان است؛ به طوریکه در سایه ی نماز می توان تمام نگرانی ها، اضطراب ها و مشکلات زندگی را رفع کرد و با یاد و ذکر خدا دلی سرشار از اطمینان را برای خود به ارمغان آورد. نماز گستردن و بلند کردن نام آن، دل بندگان خدا را وجد و نشاط می بخشد و ابرهای تیره ی ملال و اضطراب را از آفاق آن پراکنده می سازد؛ و این برخاسته از ویژگی خود نماز است که مایه ی آرامش دل ها و برطرف کننده ی نگرانی ها و دغدغه های روحی نمازگزار است. (جعفرزاده، 1393: 409)

مفاهیم آرامش روح و روان

آرامش، اسم مصدر از آرامیدن به معنای آرامیدگی، وقار، سنگینی، خواب کوتاه و سبک، فراغت، صلح و آشتی و سکون است. در انگلیسی واژه (Relexation) را به آرامش و آرامیدگی اعصاب از طریق استراحت بدنی ترجمه کرده اند. آرامش روانی، با نگرش های دینی ارتباطط تنگاتنگ دارد؛ به طوری که با افزایش مرتبه ی دین داری، آرامش روانی هم افزایش می یابد. (اخوان ارمکی، 1393: 149) آرامش روح و روان، دو مفهوم دارد: مفهوم مثبت و مفهوم منفی. آرامشی که همراه با خلاقیّت نباشد، آرامش منفی است؛ و آرامش مثبت، آرامشی است که همراه با خلاقیّت و جَوَلان هیجانات مثبت باشد. باید توجّه داشت که آرامش تهی از خلاقیت و حساسیّت های روحی، آرامش مثبت نیست؛ لذا در قرآن کریم می بینیم که در آیاتی همانند آیات 22 و 23 سوره مبارکه زمر، بر این که آرامش روحی با یاد خدا فراهم می آید، تأکید می شود. (فقیهی،1389 :318) آرامشی مثبت است که به نحوی با نا آرامی درآمیخته و با احساسات همراه است و البته آرامشی غافلانه نیست. آرامش غافلانه این است که انسان، حقایق را نفهمد و یا با فریب و تحذیر، خود را آرام کند. این که انسان خود را به غفلت زند و به عواملی که به سرنوشت و حیات معنوی او ارتباط دارد غفلت ورزد، آرامشی منفی است. (فقیهی، 1389: 319) بنابراین، آن آرامشی که در منطق دینی ارزش دارد، آرامشی همراه با حساسیّت، تعقل و اندیشه است.

موانع آرامش

در زندگی ما انسان ها عوامل فراوانی وجود دارند که باعث از بین رفتن و یا کم رنگ شدن آرامش می شوند. تاکنون دانشمندان، نویسندگان و صاحب نظران بسیاری در خصوص شناسایی عوامل نا امنی روح بشر و موانع رسیدن به آرامش، مطالب متعددی را بیان کرده اند که می توان به کاهش علاقه به زندگی، انزواطلبی، احساس اندوه، خودکم بینی، تجمّل گرایی، بی قراری و احساس شکست در زندگی، بینش نسبت به ماهیت دنیا، آرزوهای دور و دراز، نا امیدی در افرادو... اشاره کرد؛ که در این میان می توان این نکته را بازگو کرد که این عوامل در افراد غیر مذهبی بیش از افراد مذهبی ظهور می کنند؛ و تردیدی نیست که وضعیت افراد متدیّن نسبت به افراد غیر دینی، از جهات اخلاقی و روانی مناسب تر است و طعم آرامش را بیش تر در زندگی خود احساس می کنند. در زیر برخی از این عواملی به صورت اختصار بیان شده است:

الف: آرزوهای دور و دراز

این آرزوها و خواسته های بی پایان زندگی که آدمی را به دنبال خود می کشاند و او را علیرغم میل خود به این سو و آن سو سوق می دهد، یکی از عوامل نابودی آرامش به شمار می آید و هراندازه این زنجیره طولانی تر باشد، رنج و تعب آدمی افزون تر خواهد شد.(شرفی، 1375: 8)

ب: تجمّل گرایی و تکریم زینت

اگر این واقعیت را بپذیریم که غنی ترین روح ها، بی نیازترین آن هاست و چنآن چه به روح کلام حضرت امیر(ع) پی ببریم که فرمودند: قناعت برترین ثروت ها است؛ آنگاه نتیجه می گیریم که قناعت موجب آرامش تن و روان یا جسم و جان است و تجمل گرایی و تفاخر به زینت از آن جهت که روح را به مصرف کم ارزش ترین پدیده ها می رساند، به رابطه ی میان تجمّل گرایی و آرامش نزدیک می شویم. (شرفی،1375 :8)

ج: بینش نسبت به ماهیّت دنیا

دنیا خانه ناپایداری است و مردم آن ناچار از گذشتن از شهر و دیار هستند. امام علی(ع) در خطبه 99 نهج البلاغه می فرمایند:”به ارجمندی و سربلندی دنیا دل مبندید و برای آن مبارزه نکنید و به آرایش و ناز و نعمتش شگفتی نکنید و شاد مباشید و از دشواری آن منالید که عزّت و سربلندی آن رو به پایان دارد و زیور و نعمت هایش رو به زوال است». (همت بناری، 1379: 552) حالت دنیا به مصداق آیه ی کریمه ی قرآن«خلق الانسان فی کبد» یعنی ما انسان را در رنج آفریدیم، محفوف به بلا و مهنت است. لذا ماهیت دنیا، سرشت خوشی و لذّت ندارد، بلکه زنجیره ی طولانی از سلسه آزمایشات و حوادث است که پی در پی از راه می رسند. (شرفی، 1375: 8) امام باقر(ع) نمونه ی آزمند بر دنیا را نمونه کرم ابریشم دانسته اند که هرچه بیش تر ابریشم بر خود می تابد، راه بیرون شدن خود را دورتر و بسته تر می نماید، تا از غم و اندوه می میرد. (کلینی، 1379: 233) امام رضا(ع) فرموده اند: یکی از دلایلی که ما احساس آرامش نمی کنیم، به خاطر دنیا و تعلق های آن است. دنیا سرایی است که کسی از گزند آن در امان نمی ماند، مگر به اعمال نیکی که در آن انجام دهد. برای کسی که در انجام دادن اعمال، همه ی همّتش دنیا باشد، رهایی نیست. لذا امام رضا(ع) فرمودند: در شگفتم چگونه کسی که دنیا را آزموده و تغییرات آن را به چشم خود دیده است، باز دل به آن می بندد. (اخوان ارمکی، 1393: 173)

د: احساس خودکم بینی

آدمی به موازات ارزیابی امکانات خارجی(خارج از وجود خویشتن)، توانایی ها و استعدادهایش را نیز ارزیابی می کند و در کنار بررسی دقیق مشکلات و موانع موجود در برابر خویش، می خواهد از وضعیّت نیروهای درونیش با خبر و آگاه شود تا در دشواری ها، ضریب موفقیّت خویش را افزایش دهد. (شرفی، 1375: 9)

برای بدست آوردن آرامش و یا باز گرداندن آرامش از دست رفته باید راه حل هایی وجو داشته باشد؛ و امروزه برای رفع این معضل، از روش دارو درمانی و متدهای آرام سازی استفاده شده است. علاوه بر استفاده از دارو در این زمینه، اسلام بهترین راه درمان را ذکر و توجّه به خدا معرفی می کند و بیان می دارد که بهترین اذکار، نماز و صحبت با خالق هستی در پرتو نماز می باشد.

آرامش روان از دیدگاه اسلام

زمانی که به متون اسلامی مراجعه کنیم، با تعابیر و مفاهیم گوناگونی روبه رو می شویم که در آن، مقوله ی آرامش روح و روان آدمی مورد اهتمام و توجّه بوده است. از کلیدی ترین این واژه ها”ایمان» است که در آن به نحوی مسئله ی امن و آرامش در نظر گرفته شده است. هم چنین بسیاری از واژه های دیگری هم که به لحاظ لغوی ارتباط دارد و یا بی ارتباط باشد، می توان آن ها را به نحوی تحلیل کرد که یک مجموعه ای از مفاهیم درست شود که با مسئله ی آرامش روان ارتباط پیدا کند. (فقیهی،1389: 318) در واقع اگر مجموعه ی این مفاهیم اعتقادی و اخلاقی را کنار هم چینش کنیم، یکی از محورهای بنیادی در این مجموعه ی مفاهیم اعتقادی، اخلاقی و دینی آشکار می شود که همان مسئله ی”آرامش روان و روح» است. (فقیهی،1389: 318)

اگر بخواهیم به نحوی خطوط اصلی دیدگاه اسلام را در بحث آرامش روان و روح ترسیم کنیم، می توان گفت:

اولاً: اسلام به نیازهای طبیعی و پاسخگویی به آن ها توجّه دارد و به آن بی توجّه نیست.

ثانیاً: اسلام به شرایط بیرونی آرامش روانی هم توجّه دارد و برای ایجاد آرامش روانی، برخلاف آن چه گاهی ادعا می شود، فقط به تغییر درون توجّه نمی کند، بلکه به عوامل بیرونی هم نظر دارد؛ بنابراین هم به نیازهای طبیعی و سطوح پایین شخصیّت و هم به علل و عوامل بیرونی در تأمین آرامش روحی و روانی توجّه دارد. (فقیهی، 1389: 20) ثالثاً: اسلام توجّه ویژه ای به سطح متعالی شخصیّت دارد و تأکید می ورزد که نیازهای متعالی و هدف گذاری های عالی، مورد اهتمام قرار گیرد.

اسلام آرامش سطوح متعالی را محور می داند و تأکید می کند که اگر آرامش در آن سطح فراهم شود، نا آرامی سطوح پایین تر جبران می شود و با وجود محرومیّت، مصیبت و مشکلات فراوان در فرد آرامش در سطوح بالا جایگزین آن مشکلات می شود. اسلام در فراهم آوردن آرامش درونی، هم به عوامل طبیعی و ماورای طبیعی توجّه دارد و هم به عوامل درونی و بیرونی؛ و تغییر در هر دو را از مسئولیت های فرد و جامعه می داند و در حال آیه ی”الا بذکرالله تطمئنّ القلوب»، آرامش را ذکرالله قرار می دهد. (فقیهی،1389 :321)

تأکید اسلام به ذکرخدا

علّت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته ی خداوند یکی این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس و فشارهای روانی گوناگون را تجربه کند که غلبه بر آن ها از قدرت روحی و روانی انسان به طور تدریجی کاسته، 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 ی هستی و استمداد قلبی از او، پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید. بنابراین ذکر و یاد قلبی خداوند، نتایج و پیامدهای روحی و معنوی دلنشینی دارد و معمولاً با عمیق ترین و لطیف ترین احساسات و هیجانات روحی و روانی همراه است. (آل یاسین، 1372: 33) ازدیدگاه متعالی اسلام، هیچ چیز به اندازه ی یاد خدا، از ارزش و اعتبار برخوردار نیست؛ بلکه تمام دستورهای دیگر اسلام، زمینه ساز توجّه انسان به سوی پروردگارش است. از نظر اسلام، مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعال کردن بشر، صرفاً توجّه قلبی و درونی او به سوی خالق خویش می باشد. (آل یاسین، 1372 :33)

نماز و روان درمانی

هر موجود زنده ای از جمله انسان، برای رسیدن به حالت تعادل تلاش می کند تا نیازهای اساسی خود را در ابعاد گوناگون شناختی، عاطفی و جسمانی تأمین نماید. چرا که عدم تأمین احتیاجات، چه در زمینه ی بدنی و جسمانی و چه در زمینه ی روحی و روانی، سبب ایجاد اختلال در ارگانیسم خواهد شد. تمام افراد در همه ی دوره های زندگی، برای تأمین نیازهای روحی و روانی حداکثر کوشش و تلاش را مصرف می دارند. به نظر روان شناسان، نیازهای روانی به اندازه ی نیازهای بدنی، برای انسان حیاتی اند و بر این اساس، نیازهای روانی را جزو نیازهای اساسی قلمداد می کنند. (پناهی،1382 :22) امروزه بسیاری از روان شناسان و روان پزشکان دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش، یأس و ترس را که موجب بیش تر بیماری هاست بر طرف می سازد. کلمه ی «نماز» نشان می دهد که رابطه ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد که وقوف خاشعانه و خاضعانه ی انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حسن صفای روح و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی انگیزد. (خیاطی،1375 :22)

نماز و آرام سازی

«آرام سازی» یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان درمانگران جدید برای درمان بیماری های روانی است و انسان می تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد. خواندن نماز، آن هم پنج بار در روز، خود بهترین برنامه تمرین آرام سازی و فراگیری آن می تواند باشد. (ملیحی، 1376 :23) چون انسان در نماز، با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجّه خدا می شود و از همه ی اشتغالات و مشکلات دنیا روی برمی گرداند و به هیچ چیز به جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد فکر نمی کند، همین رویگردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن ها در اثنای نماز، باعث ایجاد حالتی از آرام سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می شود. این حالت آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر درمانی، تأثیر به سزایی در کاهش شدّت تشنجات عصبی ناشی از فشارهای روزانه می شود. (خیاطی، 1375: 22) از این رو، قرآن تنها عامل واقعی ایجاد آرامش قلب و دل انسان ها را در یاد و ذکر خدا دانسته و تأکید کرده است که جوش و خروش قلب و دل انسان، فقط در سایه ی توجّه به خداوند فروکش می کند و به آرامش واقعی نایل می شود. بنابراین آن زمانی که دل از یاد خدا غافل می شود و خود را در گرداب و منجلاب امور فانی می اندازد، مستعدترین زمان برای از بین رفتن آرامش انسان و ایجاد بیماری های گوناگون روانی است. (آل یاسین،1372 :36)

اگر ما آرامش نداریم و یا بهره ی کمی از آن داریم، برای این است که یاد خدا در دلمان ضعیف است. هرقدر یاد خدا قوی تر و شدیدتر باشد، آرامش بیش تر است. طوفان دریا، کوه کنار دریا را نمی لرزاند. اگر کشتی کوچکی را به جای محکمی ببندیم، در طوفان، این کشتی بالا و پایین می شود، امّا به هر حال آن را با خود نمی برد؛ و این به دلیل این است که به جای محکمی بسته شده است. دل انسان مانند یک کشتی کوچک می ماند. اگر به جای محکمی بسته باشد، طوفان او را نابود نمی کند؛ امّا اگر آزاد و رها باشد، به هر طرف موج می برد و گاهی هم در عمق دریا فرو می رود. دلی که به خدا بسته است، محکم است. هر قدر رابطه با او قوی تر باشد، آرامش بیش تر است. مصونیت از غرق شدن بیش تر است. خداوند مایه ی آرامش خاطر و اطمینان روان است. با استفاده از نیروی ایمان، هرگز انسان در شدائد، خود را نمی بازد و بر هر مشکلی فایق می آید. (شگرف نخعی، 1378 :21) دکتر الکسیس کارال می گوید:”دعا و نماز، قوی ترین نیرویی است که انسان می تواند تولید کند. نیرویی است که چون قوه جاذبه ی زمین وجود حقیقی و خارجی دارد». (شگرف نخعی، 1378 :22) نماز که مصدق اتمّ ذکر و نمونه ی اکمل دعا و نیایش است، مؤثرترین و بهترین وسیله ی آرامش است. (دوست محمدی، 1376 :355)

نماز و رفع نگرانی و اضطراب

سلامت روانی انسان، امروزه بیش از تمام تاریخ، دستخوش نگرانی شده است. صنعتی شدن، از بین رفتن ارزش ها، آداب و رسوم و باورهای مذهبی، اختلال روانی را در انسان ایجاد کرده است. تمام مکاتب روان درمانی، دلایل اصلی بروز بیماری های روانی را اضطراب می دانند. اضطراب، بیماری شایع قرن جدید است. پیشرفت سریع و پیچیده ی تمدن، در عین حال بی توجّهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی، هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع، اضطراب های جدید به وجود می آورد. (فتحی، 1389 :27) اضطراب و نگرانی، یکی از بزرگترین بلاهای زندگی انسان ها بوده و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی، کاملاً محسوس است. از سوی دیگر، آرامش، یکی از گم شده های مهم بشر بوده و به هر دری می زند تا آن را پیدا کند. (پناهی، 1383 :35) به طور کلی می توان گفت از نظر آیات و روایات، مهم ترین و اصیل ترین عامل مشکلات روانی آدمی، از خود بیگانگی او می باشد که همان از خدا بیگانگی است؛ زیرا اضطراب در اثر تضاد درونی انسان حاصل می شود. قرآن کریم، انسان را دارای فطرت خداگرایی و او را از درون متوجّه خدا و آن چه در ارتباط با اوست می داند. به طور کلی، عوامل اضطراب و نا آرامی را می توان به چهار دسته کلی تقسیم کرد:

1-اضطراب در اثر تضاد بین خواسته های بی نهایت شهوت و امکانات محدود انسان؛

2-اضطراب در اثر تضاد بین خواسته های لذت جویانه ی شهوت و خواست های تکامل گرایانه ی فطرت؛

3- اضطراب در اثر تضاد بین خواسته های لذت جویانه شهوت در تماس با مدارهای اصلی(خانواده، دوستان و ...)؛

4- اضطراب در اثر عدم دست یابی به اهداف یا گُم کردن هدف.

انسان مؤمن که بر اساس خواست فطرت خویش عمل کرده و به خدا ایمان دارد و از او اطاعت می کند، جز از طریق عامل چهارم دچار اضطراب و نگرانی نخواهد شد؛ امّا انسان غیر مؤمن، ممکن است از طریق هر یک از عوامل چهارگانه دچار اضطراب گردد. (فقیهی،1389 :127) بنابراین می توان مهم ترین عامل نا آرامی و اضطراب انسان را کفر و بی ایمانی او دانست. با کفر ورزیدن به خدا و عدم ایمان، تمام راه های نا آرامی روانی بر روی انسان باز می شود؛ زیرا در این صورت، چون برخلاف خواست و گرایش درونی و فطری خود عمل کرده، خویشتن را دچار تعرض که عامل اضطراب است، می کند. (فقیهی،1389 :128) از این رو، بهترین و اساسی ترین عامل آرامش، ایمان به خداست. در ایمان به خدا، نیروی خارق العاده ای وجود دارد که نوعی قدرت معنوی به انسان بخشیده و او را در تحمل سختی ها کمک می کند. (فتحی،1389 :27) خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خود معرفی می کند:«الا به ذکرالله تطمئنُّ القلوب» (سوره رعد:آیه28) آگاه باشید که یاد و ذکر خدا باعث آرامش دلهاست. یکی از مصادیق کامل ذکر خدا نماز است و خداوند متعال فلسفه ی نماز را ظهور یاد خود در دل ها بیان کرده است:«أقِم الصّلوة لِذکری» (سوره طه:آیه14) نماز را به خاطر یاد من به پا دار. (پناهی،1383 :35) وقتی قرآن کریم، سخن از نماز به میان می آورد، می فرماید:”نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید. و من به وسیله نماز در یاد شما ظهور می کنم». اگر یاد خدا به وسیله ی نماز در دل ظهور کرد، آن دل مطمئن است. بنابراین دل انسان نمازگزار است که با یاد خدا مطمئن و محکم است و آرامش روحی و روانی دارد. (پناهی،1383 :30)

نماز و پرورش تمرکز ذهن و صفای درون

همان طور که گفته شد، اضطراب و تنش های روانی از بیماری های مهمی هستند که بشریّت قرن حاضر را تهدید می کنند. نماز که از آن تعبیر به عمود دین و معراج مؤمن شده است، اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود، نه تنها انسان را از وادی اضطراب و نا آرامی های روحی نجات می دهد، بلکه ذهن را در مدار تمرکز می نهد و دل را نورانی و باصفا می کند؛ و اگر انسان، حضور قلب و توجّه نماز را به خوبی درک کرده باشد، توان آن را پیدا می کند که در یک لحظه تمام قوای ذهنی را متوجّه یک چیز، یعنی خدای متعال کند؛ و این تمرین را به دفعات در نماز انجام داده است. (پناهی،1383 :32)

نماز، پشتوانه ی روحی و معنوی

نماز نه تنها از بیماری های روحی و روانی جلوگیری می کند و یا راه درمانی برای آن ها به شمار می آید؛ بلکه این نماز است که سرمایه های لازم ایثار و گذشت و توکّل و تعبد را که پشتوانه ی حتمی واجبات پرخطر و دشوار همچون جهاد و نهی از منکر و زکات می باشد، در روح آدمی پدید می آورد و او را شجاعانه بدان میدان ها گسیل می دارد. هنگامی که به خاطر هجوم دشمن، فریضه ی جهاد اهمیّت می یابد، یا بر اثر دشواری زندگی قشرهایی از مردم، فریضه ی زکات و انفاق، همه را مخاطب می سازد، یا به اقتضای تلاش دشمن در عرصه ی فرهنگ و اخلاق، امر به معروف و نهی از منکر واجب همگانی می شود، در همه ی این شرایط، نماز نه فقط از شأن«خیرالعملی» فرو نمی افتد، بلکه به مثابه ی پشتوانه ی روحی و معنوی همه ی مجاهدت ها و ایثارها و خطرپذیری ها، بر اهمیّت آن افزاده می شود. (جعفر زاده، 1393 :412)

نتیجه گیری

در جوامع کنونی، یکی از مشکلات اساسی که دامنگیر بسیاری از افراد جامعه ی بشری شده است، اضطراب ها و نگرانی های روحی و روانی می باشد. تا کنون دانشمندان و صاحب نظران بسیاری در خصوص شناسایی عوامل نا امنی روح و موانع رسیدن به آرامش مطالب بسیاری را بیان کرده اند که از این عوامل می توان به احساس خودکم بینی، آرزوهای دور و دراز، تجمّل گرایی، بینش نسبت به ماهیت دنیا، احساس شکست، نا امیدی و ... اشاره کرد. اضطراب روحی به عنوان یک نگرانی و بی قراری در همه ی دوره های زندگی مطرح است؛ و علّت این امر محدودیّت نظام طبیعت و نامتناهی بودن گرایش ها و طلب های آدمی است؛ ولی مهم ترین عامل نا آرامی و اضطراب انسان را می توان در بی ایمانی او جست و جو کرد. روان پزشکان برای درمان اضطراب و برقراری آرامش، روش های دارویی و متدهای آرام سازی را مطرح می کنند. علاوه بر اینگونه روش ها می توان گفت که قرار و آرامش انسان تنها وقتی حاصل می شود که زندگی او و پیگیری همه ی مطالب و مقاصدش در پرتو توجّه به خداوند حاصل شود. آدمی اگر همه چیز داشته باشد امّا نا آرام باشد چه بهره ای از زندگی برده است؟! روح بشر جز با یاد خداوند بزرگ آرام و قرار نمی گیرد. این ایمان به خداوند است که مایه ی آرامش خاطر و اطمینان روان است. نماز در فرهنگ سازی فرد و اجتماع نقشی اساسی به عهده دارد؛ از جمله اینکه تأمین کننده آرامش روح و روان است و با ایجاد آرامش قلبی و تمرکز فکری، انسان را در همه ی زمینه ها یاری می کند. بنابراین کلید نجات از جنگ روانی را می توان ایمان و اعتقاد دانست که در این میان، نماز بهترین نشانه ی ایمان، مؤثرترین دارو و برترین ابزار در برقراری آرامش به شمار می آید.

منابع

قرآن کریم

اخوان ارمکی، مجتبی؛ نعلچی، معصومه(1393)، سبک زندگی امام رضا(ع)، الگویی برای آرامش روانی، مجله علمی پژوهشی فرهنگ رضوی، سال دوم، شماره هفتم، 145-180

آل یاسین، سید علی(1372)،”یاد خدا و آرامش روانی». مجله پیوند، شماره171، 37-32

پناهی، علی احمد(1383)،”بررسی آثار تربیتی-روان شناختی نماز». معرفت، شماره84، 39-29

پناهی،علی احمد(1382)،”راهکارهای ایجاد آرامش روان در زندگی فردی از منظر روایات»، معرفت، شماره75، 25-19

جعفر زاده، محمّدحسن(1393)، منشور فرهنگ، قم: انتشارات مؤسسه فرهنگی ولاء منتظر(عج)، چاپ هفتم، جلد دوم

خیاطی، نسرین.(1375)،”نقش نماز در روان درمانی»، تربیت، شماره4، سال12، 23-22

دوست محمدی، هادی(1376)،”عروج انسان یا آرامش بخش جان و روان». مکتب اسلام، شماره5، سال37،357-349

شرفی، محمّدرضا (1375)،”نقش آرامش در تعالی زندگی»، تربیت، شماره9، سال 11، 10-6

شگرف نخعی، ایرج، (1378)، “آرامش روان در پرتو ایمان»، اصلاح و تربیت، شماره62، سال6، 22-19

علوی مهر، حسین(1387)، نشانی بهشت، مشهد، قدس رضوی، چاپ دوم

فتحی، امین. نوری زاده، عزّت، (1389)،”بررسی جایگاه نماز و نیایش در مهندسی فرهنگی»، ماهنامه مهندسی فرهنگی، شماره49، سال 5، 33-18

فقیهی، علی نقی (1389)، جوان و آرامش روان، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ هفتم

کلینی(1379)، اصول کافی، تهران: انتشارات اسوه تهران، چاپ چهارم، جلد5

ملیحی، حسین(1376)،”نقش نماز در کاهش اضطراب و دست یافتن به آرامش روانی»، مجله اصلاح و تربیت، شماره32، 25-23

همت بناری، علی(1379)،”بررسی اولویت های تربیت اخلاقی از دیدگاه امام علی(ع) در نهج البلاغه»، مجله علوم تربیتی پژوهش های تربیت اسلامی، شماره 4، 568-539