

نماز و نیایش، بهداشت روانی

هانیه السادات حسینی، لادن معین

۱- کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مروودشت، (نویسنده مسئول)

۲- استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مروودشت، گروه علوم تربیتی، مروودشت، ایران

چکیده

در این مطالعه هدف بررسی ارتباط نماز و نیایش با بهداشت روانی است. روش مطالعه کتابخانه‌ای و رویکرد در تحلیل داده‌ها استنباطی بوده است. بر اساس مطالعات صورت گرفته نتیجه گرفته شده که زندگی انسانها در عصر حاضر، با استرس‌های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است که بهداشت روانی آنها را بخطر می‌اندازد. لازمه زیستن و تداوم زندگی سازش‌پذیری و مقاومت در برابر استرس‌هاست، لزوم برخورداری انسان از وسایلی که درجه مقاومت او را در مقابل استرس‌ها افزایش بخشند و احساس امنیت روانی را در وجود او حکمفرما سازند، بوضوح احساس می‌شود نمونه آن نماز است که این امنیت را تضمین میکند. این موضوع نه فقط در کشورهای مسلمان بلکه در سرتاسر جهان عمومیت دارد.

واژه‌های کلیدی: نماز، بهداشت روانی، استرس، امنیت روانی.

مقدمه

در تعریف بهداشت روانی دو اطلاق عمده وجود دارد: گاهی آن را به عنوان یک حالت روانی در انسان به کار می‌برند و گاهی از آن به عنوان یک رشته علمی که این حالت روانی در انسان را بررسی می‌کند تعبیر می‌کنند در مورد حالت اول، برخلاف مرحله دوم، اختلافات زیادی در نوع تعاریف وجود دارد. (میلانی فر، ۱۳۷۴).

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم صنعت و فناوری آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر گذاشته و آن‌ها را در تطبیق

و سازگاری با محیط خودش دچار مشکل می‌کند. اگر چه گفته می‌شود هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هرکسی را تهدید کند ولی باید این واقعیت انکارناپذیر را پذیرفت که چنانچه افراد ظرفیت روانی و ایمان قلبی خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مسایل و مشکلات را فرا گرفته و کمک بزرگی در جهت پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روانی داشته باشند.



مطالعات نشان داده است که اشخاص مذهبی کمتر دچار افسردگی می شوند پژوهش های زیادی نشان داده اند که حضور مذهب می تواند انسان را در برابر مسایل و مشکلات روحی و روانی محافظت کند. مذهب، نیایش و ارتباط با خدا 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 مشکلات در روان 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 لذا در مقاله حاضر موضوع تأثیر نماز بر بهداشت روانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

نماز ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا. نماز تسلی بخش دل هاست در قرآن نام های دیگری نیز در مورد نماز ذکر شده است: صلاه، ایمان، تسبیح....

بسیار از گرفتاری ها و رنج های روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه خداوند تسکین می یابد.

فشار روانی، بیماری تمدن جدید نامیده شده و روز به روز در دنیا گسترش می یابد به طوری که سازمان بهداشت جهانی بخش خاصی به نام خدمات بهداشت روانی پدید آورد (فرانکل، ترجمه میلانی فر و صالحیان، ۱۳۸۰).

قدرت و حدت شخصیت انسان به ایمان فرد به خداوند بستگی دارد (جیمز، ترجمه مهدی قائنی، ۱۳۷۲).

یکی از شاخص های بهداشت روان نگرش های ناظر بر زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها بود که در این جهت نیز نماز نقش تعیین کننده ای دارد. چون نماز آداب و شرایطی دارد که نمازگزار باید آنها را رعایت کند. مثلا لباسش غصبی نباشد در وقت نماز به اطراف نگاه نکند اینگونه مسائل مسئولیت پذیری را در انسان تقویت میکند.

نماز عملی است که نشان دهنده رابطه میان انسان و پروردگار است. انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر میگردد. و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی میشود. "در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید." (بقره/۴۵).

به طور کلی تحقیقات متعدد روانشناسان نشان میدهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمانگر رو به بهبود میرود. 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 بخواهد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند. ملاحظه می شود که همان نتیجه ای که در 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 اومی شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. همین رابطه معنوی انسان با پروردگارش در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه ای از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان میشود و اراده اش را قوی می کند. خداوند متعال، حکیم است و کارهای خود را از روی حکمت و تدبیر انجام می دهد و در تشریح نماز هم رازهایی است که به تمام آن ها نمی توان پی برد، ولی با توجه به روایات و قرآن کریم می توان به بعضی از آنها رسید. (آملی، ۱۳۸۸).

ذکر خدا مأنوس و آرام است و قلب انسانی با ذکر و نام او نورانی و باصفا می شود وقتی قرآن کریم سخن از نماز به میان می آورد، می فرماید "نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید." اگر یاد خدا به وسیله نماز ظهور کرد، قلب مطمئن می شود (طه/۱۴).



انسان ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سویی دیگر، سلامت روانی در گرو جلوگیری از علل و عوامل شرایط تنش زان نهفته است. به یقین می توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز روزافزون همه انسان ها در گستره جهان است. زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه حل های بیهوده نباشد. اگر به ریشه های بیماری های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان ها با خدا، انجام ندادن فرایض معنوی و اقامه نکردن نماز می رسیم. (افروز، ۱۳۶۹).

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.

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 از جمله مسائلی که در ایجاد و پرورش بیماری ها و اختلالات روانی تأثیر گذار می باشد رذائل اخلاقیست

نابهنجاریهایی که مسبب اصلی اختلالات روانی و روحی می باشند عبارتند از: غرور و خودخواهی، بخل و صدها صفت رذیله دیگر، این صفات رذیله می توانند آرامش روانی فرد را بر هم بزنند.

از طرفی تمسک جستن به اعمال عبادی و ارتباط با پروردگار عالم وسیله ایست که انسان را از نابهنجاریهای اخلاقی که سبب نا آرامی روان و روح و حتی جسم آدمیست، برهاند ویژگی مشترک تمامی عبادت ها را باید دوری از گناه و معصیت دانست. گناه و معصیتی که علت اساسی و اولیه ایجاد نابهنجاری ها و اختلالات روانی در هر فرد محسوب می شود. اصولاً نحوه ایجاد تنش ها و اضطراب ها و هر آنچه با برهم زدن آرامش و بهداشت روان آدمی در رابطه است را، باید خارج شدن و انحراف از سرشت آدمی دانست. از طرفی یکی از اساسی ترین مواردی که فرد را از سرشت و ماهیت بی آلائشش خارج می کند، گناه و معصیت می باشد. در آیاتی از مصحف الهی به این مهم به زیبایی اشاره شده است بی تردید، انسان در حیات اجتماعی خویش از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد و خود نیز در یک تعامل پیوسته با آنها بر محیط پیرامون خویش اثر می گذارد؛ به گونه ای که در دریای موج محیط، گاهی به تلاطم می افتد و تحت تأثیر موج های سنگین قرار می گیرد؛ حرکت می کند و گاهی از حرکت باز می ایستد؛ گاه نظاره می کند، به عقب برمی گردد یا به جلو می رود؛ گاهی نگران و ملول است و آرامش قلبی ندارد و به آینده امیدوار نیست. گاهی نیز نورانی و با نشاط است و با اطمینان خاطر، و وظایف انسانی خود را انجام می دهد.



انسان‌ها به طور طبیعی، افزون بر تأثیرپذیری‌های پیرامونی، از باورها و عملکردهای خود نیز تأثیر می‌پذیرند. در واقع، انگیزه‌های درونی، به باورهای درونی و واکنش‌های افراد وابسته است. از این رو، برخی افراد با انگیزه‌ای بسیار قوی در حیات بشری خود فعالیت می‌کنند و بعضی، نشاط و شادابی کمتری دارند و بیشتر گرفتار نگرانی هستند.

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان‌که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد از نظر روان‌شناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی برمی‌خیزد، در میان افراد غیرمذهبی دیده می‌شود. **کارل یونگ** می‌گوید: در طول سال‌ها درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی‌اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرئت می‌توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون‌مایه‌های دینی در زندگی بی‌بهره بودند و تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و دیدگاه‌های دینی بازگشتند. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان محکمی داشته باشند، از بیماری‌های روانی دورتر هستند. از این رو، یکی از پی‌آمدهای زندگی در عصر حاضر که برآمده از ضعف ایمان مذهبی است، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است.

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

مومنان کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است آگاه باشید فقط با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. (طه/۱۴۰).

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید

الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. (رعد/۲۸)

آنها که به خدا ایمان آورده‌اند، دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست.

پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده‌اند و به دست‌آوردهای مهمی رسیده‌اند. با وجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوع‌های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در محیط‌های مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آنها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی و به‌ویژه افسردگی به طور محسوسی کمتر از میزان آنها در محیط‌ها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند.

. وَ مَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا. (طه/۱۲۴)

و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی دشواری خواهد داشت.

کسی که اهمیت ذکر خداوند را بشناسد، به خوبی درمی‌یابد که روی گردانی از یاد خداوند، خسارت بزرگی است. اگر این حقیقت را درک کنیم که حیات دل انسان به‌ذکر خدا است، درمی‌یابیم کسی که از یاد خداوند روی گرداند، از حیات قلب محروم می‌ماند. افسردگی دل و آتش حرمان از حیات معنوی دل، هر لحظه او را می‌آزارد و حسرتی جانکاه بر دلش می‌نشانند.



نماز خواندن رفتار دینی است که بهداشت روان را به بهترین نحو افزایش می دهد و سازگاری بالایی با روان انسان دارد. تحقیقات حجیم و مستقلی که نشان می دهند پای بندی دینی برای سلامت عمومی و به ویژه برای سلامت روانی مفید است، سبب شدند تا در انجمن روان پزشکی آمریکا از سرکوب دین در مسائل روان پزشکی انتقاد و بر همبستگی مثبت بین گرایش دینی و سلامت روانی تأکید گردد. (مرعشی، ۱۳۸۳).

نماز و نیایش با توجه دادن فرد به عوامل بالاتر و پرواز دادن او از دنیای مادی، آفاق دید وی را گسترش می دهد. انسان پرستش گر با عالمی بسیار فراتر از عالم ماده مرتبط میشود در نتیجه بسیاری از نگرانی های دیگران را ندارد و اصولاً آنها را مشکل نمیداند. به عبارت دیگر، ارتباط با خدا ظرفیت روانی انسان را برای تحمل مشکلات بالا میبرد. به همین دلیل انسان دیندار در مراحل بالاتر ایمان نه از چیزی در هراس است و نه از ناگواری ها افسرده میشود. (صبوری مقدم، ۱۳۸۱).

نتیجه گیری

مطالعات نشان داده است که اشخاص مذهبی کمتر دچار افسردگی و اضطراب می شوند، پژوهش های زیادی نشان داده اند که حضور مذهب می تواند انسان را در برابر مسایل و مشکلات روحی و روانی محافظت کند. نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم سازی است. نماز گزار با خدایش به راز و نیاز می پردازد نماز انسان را فرشته خود می کند چرا که نماز گزار از هر بدی پاک می شود. 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. در اسلام هیچ فریضه ای بالاتر از نماز نیست. 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 با 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.

منابع

- افروز، غلامعلی. (۱۳۶۹). **نقش الگوها در پیشگیری از تعارض های روانی در کودکان و نوجوانان**. تهران: نشریه پیوند.
- جوادی عاملی، عبدالله. (۱۳۸۸). **جامعه در قرآن**. قم: نشر اسرا.
- جیمز، ویلیام. (۱۳۷۲). **دین و روان**. (ترجمه مهدی قائنی). تهران: سازمان انتشارات و آموزش انقلاب اسلامی. (۱۹۱۰).
- صبوری مقدم، حسن. (۱۳۸۱). **بهداشت روانی و دین**. مجله ی علامه. شماره ۳.
- فرانکل، ویکتور. (۱۳۸۰). **انسان در جستجوی معنی** (ترجمه مهین میلانی، صالحیان). تهران: درسا. (۱۹۹۷).
- قرآن
- مرعشی، سیدعلی. (۱۳۸۳). **سیر تحولات رابطه ای دین و بهداشت روانی**. مجله نقد و نظر. شماره ی ۳۵ و ۳۶.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۳۸۰). **بحار الانوار**. تهران: اسلامیه.
- میلانی، فر، بهروز. (۱۳۷۴). **بهداشت روان**. تهران: نشر قومس.

