

تاثیر نماز در افزایش سلامت معنوی کارکنان نیروهای مسلح

ابراهیم حجازیان^۱

چکیده:

معنویت را می توان تجلی درونی دین داری محسوب نمود که یکی از نقش های معنویت کارکنان، افزایش توانمندی های آنان در راستای پیش برد اهداف سازمانی می باشد. سلامت معنوی، نقش حیاتی در حفظ تعادل روانی و بهبود عملکرد کارکنان در محیط های پرتنشی مانند نیروهای مسلح، ایفا می کند. نماز به عنوان یکی از مهم ترین عبادات اسلامی، می تواند تاثیرات مثبت فراوانی بر سلامت معنوی افراد داشته باشد. این تحقیق به بررسی تاثیر نماز در افزایش سلامت معنوی کارکنان نیروهای مسلح پرداخته و به تحلیل ابعاد مختلف این تاثیرات می پردازد. روش پژوهش حاضر از جهت رویکرد کیفی که به صورت توصیفی-تحلیلی داده ها از منابع جمع آوری شده و با توجه به هدف، روش بنیادی است. یافته ها حاکی از این است که نماز با تقویت ارتباط فرد با خداوند، ایجاد آرامش درونی، افزایش صبر و استقامت، و تقویت انضباط فردی و اجتماعی، می تواند به کارکنان نیروهای مسلح در مقابله با استرس های شغلی و فشارهای روانی کمک کند. علاوه بر این، حضور در نماز جماعت به طور خاص در تقویت انسجام گروهی، همبستگی های اجتماعی و ارتقای روابط میان کارکنان، انضباط فردی و تمرکز ذهنی منجر شود و موجب بهبود کیفیت زندگی کاری و شخصی آنان شود. با توجه به نقش نماز و جهت گیری مذهبی در سلامت روان، بنظر می رسد مسئولین فرهنگی جامعه به ویژه مسئولین عقیدتی-سیاسی نیروهای مسلح باید به آن توجه ویژه نمایند و برنامه های خاصی در این راستا پیش بینی کنند.

کلید واژه: نماز، سلامت معنوی، نیروهای مسلح، استرس، صبر، آرامش درونی

مقدمه:

بخش وسیعی از زندگی امروزی انسان ها در سازمان ها می گذرد سازمان های متنوع که برای دستیابی به اهداف گوناگون شکل گرفتند. انسان امروزی در سازمانی به نام بیمارستان متولد می شود و در نهادی به نام خانواده رشد می کند اندکی بعد به سازمانی به نام مهدکودک، دبستان، دبیرستان و دانشگاه یا دیگر مراکز آموزشی پا می گذارد و سپس در سازمانی تولیدی یا خدماتی یا دولتی یا خصوصی مشغول به کار می شود. مفهوم زندگی سازمانی، زاییده همین واقعیت های ناگزیر و گویای بُعد مهمی از ابعاد زندگی است یکی از مباحث مهم قابل توجه و تعیین کننده در مدیریت سازمان ها بحث رفتار سازمانی است یعنی نگرش ها، اعمال و رفتار افراد در سازمان. مطالعه نظام یافته رفتار سازمانی به بهبود توانایی تشریح، پیش بینی، هدایت، کنترل، تغییر و بهبود رفتار در جهت اهداف سازمان و زمینه ای برای مدیریت رفتار سازمانی است هدف اصلی مدیریت

^۱ دانش پژوه سطح سه حوزه علمیه قم، rasad14001400@gmail.com، ۰۹۱۰۶۱۲۷۹۵۹

رفتار سازمانی دستیابی به اثربخشی سازمان و رفاه فرد در سازمان است رضاییان (۱۳۸۹) و صیانت از کارکنان و صحت عمل آنها دغدغه همیشگی مدیران و رهبران سازمان ها می باشد. با توجه به اهداف و دیدگاههایی که سازمان ها دارند، نگاه آنها به صیانت و صحت عمل نیز متفاوت می باشد. در یک نظام الهی و زیر مجموعه های آن، توجه به معنویت و ارزش ها، اثرگذاری بسیار بالایی بر حفظ کارکنان دارد و در سازمانی مثل سازمان نیروهای مسلح سلامت معنوی یکی از جنبه‌های اساسی و تاثیرگذار بر کیفیت زندگی افراد است که به ویژه در شرایط استرس‌زا و چالش‌برانگیز محیط‌های نظامی و نیروهای مسلح، اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. کارکنان نیروهای مسلح به‌طور مداوم با فشارهای روانی و جسمی ناشی از وظایف حساس و شرایط سخت کاری روبه‌رو هستند، و حفظ سلامت معنوی در این شرایط می‌تواند نقشی اساسی در بهبود عملکرد، ارتقاء روحیه، و پیشگیری از مشکلات روانی ایفا کند. در این میان، نماز به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عبادات اسلامی، می‌تواند در ایجاد آرامش درونی، تقویت ارتباط با خداوند و افزایش مقاومت روحی فرد در برابر مشکلات نقش مؤثری داشته باشد. نماز نه‌تنها یک فریضه دینی است، بلکه فرصتی برای تجدید قوا و یافتن معنا و هدف در زندگی به‌شمار می‌آید و از آنجا که نماز در تمامی ساحت‌های زندگی بشر تاثیر گذار است در ساحت زندگی سازمانی نیز اثر دارد. این مقاله به بررسی تاثیر نماز در افزایش سلامت معنوی کارکنان نیروهای مسلح پرداخته و ابعاد مختلف این تاثیرات را از جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و دینی مورد تحلیل قرار می‌دهد. با توجه به اهمیت سلامت معنوی در ارتقای کارایی، اخلاق و استقامت در نیروهای مسلح، درک و بهره‌برداری صحیح از این عمل عبادی می‌تواند به‌عنوان یکی از راهکارهای مؤثر در بهبود وضعیت روانی و معنوی کارکنان نظامی مطرح گردد. در این مقاله، به‌ویژه بر تاثیرات روانی نماز در کاهش استرس، افزایش صبر و تقویت انضباط فردی و اجتماعی تمرکز خواهد شد.

تاثیر نماز بر افزایش سلامت معنوی کارکنان نیروهای مسلح از موضوعات مورد توجه در مطالعات روان‌شناسی و جامعه‌شناسی در سال‌های اخیر است. نماز به‌عنوان یکی از ارکان اساسی دین اسلام، نقشی کلیدی در تقویت معنویت و آرامش روانی افراد دارد و می‌تواند به‌ویژه برای افرادی که در شرایط پر استرس و فشار قرار دارند، نظیر کارکنان نیروهای مسلح، مؤثر باشد. ساجدی در کتاب روش فرهنگ سازی نماز در محیط کار به آثار اداری نماز اشاره کرده است او بیان کرده است اقامه نماز اعم از فردی و جماعت و در داخل سازمان یا خارج از آن تاثیر خاصی بر رفتار سازمانی کارکنان سازمان ها و نقش ویژه ای در ارتقا و بهبود رفتار آن دارد. نماز و عبادت به‌طور کلی تاثیر عمیقی بر سلامت روانی و معنوی دارد و به افراد کمک می‌کند تا در شرایط سخت، به آرامش و ثبات برسند. مطالعات متعدد نشان می‌دهد که نماز به‌عنوان نوعی مراقبه‌ی مذهبی، موجب کاهش اضطراب، افسردگی و بهبود احساس خودکنترلی و رضایت از زندگی می‌شود. غلامی شیرینی و مظفری (۱۳۹۱) در مقاله ای به نقش نماز در سلامت روح و روان اشاره کرده است او بیان می‌کند امنیت روحی و روانی از مقوله‌هایی است که در عین سادگی و روشنی که به ذهن می‌رسد در آن اختلاف آرا و نظر وجود دارد انجام آداب و اعمال دینی موجب کاهش تنشها و تاملات روزمره و تامین سلامت روانی افراد میشود یوسفی (۱۳۹۸)

در مقاله ای به بررسی رابطه میزان پایبندی به نماز و مرتبه سلامت معنوی، بین میزان پایبندی به نماز و مرتبه سلامت معنوی همبستگی مستقیمی وجود داشت. همچنین با تغییر متغیرهای جنسیت، تاهل و رده های سنی، تاثیرگذاری میزان پای بندی به نماز بر مرتبه سلامت معنوی همچنان معنی دار بود. درضمن پای بندی به نماز تنها عامل تحقق سلامت معنوی نیست بلکه عوامل دیگری نیز در این امر دخیلند. هرچه میزان پای بندی اشخاص به نماز بیشتر بود، از مرتبه سلامت معنوی بالاتری برخوردار بودند؛ در ضمن هر چه سن اشخاص کمتر می شد، میزان پای بندی آنان به نماز کاهش می یافت. منطقی و میرصانع (۱۳۹۴) در مقاله ای به نقش اقامه نماز در ارتقای رفتار کارکنان در سطح سازمان پرداخته و به این نتیجه رسیده است که نماز می تواند موجب گردد که در ارتباطات موثر تسهیل گری کند همچنین می تواند باعث جلوگیری از رفتارهای سیاسی ارتقای فرهنگ سازمانی پیشگیری از تعارض و کمک به حل آن و تقویت رفتارهای شهروندی سازمانی و ارتقای معنویت در سازمان شود

تاثیرات نماز بر سلامت معنوی و روانی:

سلامت معنوی در نیروهای مسلح به معنای ارتقای سطح آرامش، امید، انگیزه، و حس معناداری در نیروهای نظامی و انتظامی است. این مفهوم به جنبه‌هایی از زندگی اشاره دارد که فراتر از نیازهای جسمی و روانی است و بیشتر به بعد روحی و ارزش‌های فردی و اجتماعی افراد توجه دارد. در محیط‌های نظامی، سلامت معنوی می‌تواند نقشی اساسی در تحمل سختی‌ها و فشارهای روانی و جسمی داشته باشد. تقویت ایمان، پیوند با ارزش‌ها و اصول اخلاقی، و توجه به معنای خدمت و فداکاری از جمله مؤلفه‌های کلیدی در ارتقای سلامت معنوی در این افراد است. این امر از طریق برنامه‌های فرهنگی، مذهبی، و آموزش‌های اخلاقی و معنوی، مانند سخنرانی‌های انگیزشی، مراسم مذهبی، و مشاوره‌های روان‌شناختی و معنوی، در نیروهای مسلح باید پیگیری شود تا بتواند باعث افزایش تاب‌آوری، همبستگی، و انگیزه در میان آنان شود. نماز با حضور قلب و تمرکز بر عبادت، برای ارتقای سطح آرامش و کاهش استرس و اضطراب لازم است. این امر برای کارکنان نیروهای مسلح که معمولاً در شرایط پرفشار و استرس‌زا قرار دارند، اهمیت ویژه‌ای دارد.

اضطراب یکی از مهم‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های این قرن است بی‌توجهی به ارزش‌های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع، اضطراب‌های جدیدی به وجود می‌آورد. از نظر روان‌پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دلواپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است در وجود انسان‌ها بروز پیدا می‌کند که همراه با علائم جسمی از قبیل تپش قلب، تنگی نفس، درد سینه و... می‌باشد اضطراب گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی درمی‌آید حوادث پی‌درپی و اتفاقات ناگوار و ناگهانی در نیروهای مسلح می‌تواند زمینه بروز این بیماری شود یکی از دلایل مهم بروز اضطراب که علم آن را تایید کرده است دوری از ایمان مذهبی بوده است لذا در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان نماز نقش خارق‌العاده را ایفا می‌کند نماز باعث تمدد اعصاب و آرامش روانی در نمازگزاران می‌گردد نمازگزارانی که در زندگی ناملاطیاتی تجربه می‌کنند با

اتکا به عبادت معنوی نماز و با توجه به خداوند متعال فشارهای روانی را پشت سر می گذارند می توان گفت این تاثیر مهم نماز در درمان اضطراب از جهاتی همانند تاثیر روش روان درمانی برخی درمانگران رفتارگرایی معاصر در درمان اضطراب بیماران روانی است که درمان از راه آرام سازی یا درمان از راه کاهش حساسیت انفعالی انجام می گیرد. روان درمانگرانی مانند ژوزف و لوپه از روشی پیروی می کنند که به منع متقابل معروف است که به نام درمان از راه آرام سازی یا حساسیت زدایی یا درمان از راه کاهش حساسیت انفعالی بدان اطلاق می شود در این روش درمانگر می گوید که در میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت تمدد اعصاب رابطه ایجاد کند. وجه تشابه میان روش روان درمانی و اثر درمانی منتج از نماز، بسیار مشهود است. نمازگزار پس از نماز، به ذکر دعا و تسبیح می پردازد و این خود به تداوم حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی کمک می کند انسان در دعا، با خدای خود به مناجات می پردازد و از مشکلاتش که او را در زندگی مضطرب و ناراحت ساخته است به درگاهش پناه می برد با بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی منجر به رهایی از اضطراب از راه ایجاد ارتباط شرطی جدید میان مشکلات و حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی می شود بدین ترتیب مشکلات به تدریج قدرت اضطراب زایی خود را از دست می دهد و با حالت تمدد اعصاب با آرامش روانی که حالت مخالف اضطراب است در صورت رابطه شرطی شده پیوند می یابد در آیه ۲۷۷ سوره بقره تأکید شده است که نمازگزاران از خوف و حزن بری هستند خوف به معنای ترس و واهمه از آینده است حزن به معنای ناراحتی های گذشته است بنابراین نماز هم انسان را در برابر ناملایمات گذشته و هم آینده بیمه می کند نماز با ارزش ترین ذکر خداوند است ذکر خداوند در هر حال سبب آرامش طمانینه و آسایش روحی و روانی می گردد انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمانگر رو بهبود می رود حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا مشغول شود و از درگاه او طلب یاری کند حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند ملاحظه می شود که همان نتیجه که یک روان درمانی حاصل می شود از نماز نیز به دست می آید 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 او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنج گانه این ایمنی همه جانبه را به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیقی را در وجود خود ملکه می سازد تحقیقات علمی در کشورهای مسلمان نشان داده است که بیماران مضطربی که در کنار درمان های رایج ضد اضطراب به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شدند از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بودند.

یکی دیگر از بیماری های رایج این قرن افسردگی می باشد که در میان مردم شیوع بالایی دارد که مهم ترین علل این بیماری اختلالات خواب است تحقیقات نشان می دهد که هفتاد و پنج درصد از بیماران افسرده، مشکل در خواب دارند و همچنین علائم این بیماران در هنگام صبح تشدید می شود به دلیل

^۲- إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

آمادگی حداکثری در نیروهای مسلح و شیفت های گوناگون، نیروهای این سازمان در معرض این بیماری قرار دارند. دکتر توماس هابز لوپ^۲ بیان کرده است مهم ترین مطلبی که در من در طول چندین سال تجربه و آزمایش به دست آوردم این است که بهترین وسیله برای درمان بی خوابی نماز و نیایش است با این قید که من پزشکم و این سخن را می گویم که نماز بهترین وسیله است که تاکنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است که زمینه بی خوابی را بر طرف می گرداند. به عبارت دقیق تر، مهم ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و خواب انسان، نماز است. تحقیقاتی که در ایران به انجام رسیده است نیز بیان کننده نقش بی نظیر و بی بدیل نماز در سلامت روان انسان است موسوی و همکارانش در پژوهشی که با هدف تعیین رابطه نحوه بیداری نماز با اختلال افسردگی اساسی به روی صد بیمار انجام دادند به این نتیجه رسیده اند که رابطه معناداری بین نحوه به بیداری نماز و افسردگی و عدم افسردگی وجود دارد. امروزه دانش پزشکی به اثبات رسانده است که یکی از علائم مهم در بیماران افسرده افزایش مدت خواب REM نسبت به میزان طبیعی است به طوری که شخص افسرده بیشتر از اشخاص خواب می بیند یعنی زمان بیشتری را در مرحله REM به سر می برد از این جهت یک مبنای مهم در تولید داروهای ضد افسردگی کاهش مرحله REM از خواب می باشد در طول مرحله REM، به طرز اسرار آمیزی تمام عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و شخص کاملاً بی حرکت می شود و نوار مغزی شخص به جای حالت خواب، حالت بیداری کامل را نشان می دهد، طوری که در این حالت مغز از فعالیت بالایی برخوردار است. در طی مرحله REM، درجه حرارت بدن و ضربان قلب به طور غیر منتظره ای بالا می رود و حرکات سریعی در چشم های فرد دیده می شود که علت نامگذاری این مرحله نیز می باشد (مرحله حرکات سریع چشم) چنانچه شخص را در این حالت بیدار کنیم به احتمال بسیار قوی، ابراز می کند که در حال خواب دیدن بوده است. روش درمانی جدید برای بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آنها، برای کاهش میزان REM می باشد. زمان نماز صبح که در آیه ی ۷۸ سوره مبارکه اسراء با عنوان ﴿إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُوداً﴾ از آن نام برده شده است و مورد تأکید فراوان می باشد، به گونه ای قرار گرفته است که سبب کاهش قابل ملاحظه میزان خواب REM در اشخاص می شود. مرحله REM پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف می شود و پس از آن در طول خواب و به طور دوره ای و به طور منظم تکرار می شود. با این وجود کل دوران REM در طول یک خواب ۸ ساعتی در اشخاص طبیعی، ۹۰ دقیقه خواهد بود و قسمت اعظم آن در ساعات نزدیک به صبح به وقوع می پیوندد. لازم به توضیح است که خواب REM در حد متعادل برای حفظ سلامت و رفع خستگی لازم است، اما زیادی آن منجر به مشکلات مختلفی از جمله افسردگی می شود و نقش نماز به عنوان متعادل کننده میزان REM مشهود است که از طریق نماز و عبادات، نیروهای مسلح می توانند با راه های مختلف به آرامش دست یابند و استرس خود را مدیریت کنند. برخی از تأثیرات نماز در کاهش استرس عبارتند از: الف - ایجاد آرامش و سکون ذهنی: نماز فرد را وادار می کند تا چند دقیقه از

^۲-Thomas Hobbes Loop

^۴- RAPID EYE MOVEMENT

دغدغه‌های روزمره فاصله بگیرد و به خداوند توجه کند. این تمرکز بر روی خدا و دور شدن از افکار منفی و نگرانی‌ها، به فرد کمک می‌کند که ذهن خود را آرام کند و به نوعی سکون دست یابد. ب- تقویت امید و احساس اطمینان: نماز به عنوان وسیله‌ای برای نزدیکی به خداوند، احساس امنیت و آرامش را در فرد ایجاد می‌کند. اعتقاد به حضور خداوند و تکیه بر او، این حس را القا می‌کند که در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها تنها نیست و خداوند از او پشتیبانی می‌کند. این باور می‌تواند استرس را کاهش دهد و اطمینان و امید بیشتری در فرد ایجاد کند. ج- تنفس و آرامش جسمی: بسیاری از حرکات نماز، مانند رکوع و سجود، به نوعی شبیه تمرین‌های آرامش‌بخش مانند یوگا هستند و تنفس عمیق در حین نماز به آرامش جسمی کمک می‌کند. این حرکات باعث آزاد شدن فشار و تنش در عضلات و آرامش بدن می‌شوند که خود نقش مؤثری در کاهش استرس دارد. د-رهایی از افکار منفی و کاهش افکار مزاحم: نماز، فرد را به تمرکز بر روی جملات و آیات الهی تشویق می‌کند و این تمرکز باعث می‌شود که افکار منفی و مزاحم که عامل اصلی استرس هستند، به مرور کاهش یابند. این حالت به مغز اجازه می‌دهد که استراحت کند و از چرخه‌ی استرس و نگرانی‌های روزانه خارج شود. ر- تقویت صبر و پایداری: نماز و یادآوری خداوند، به فرد صبر و توانایی تحمل در برابر سختی‌ها و مشکلات می‌بخشد. این صبر و پایداری موجب می‌شود که فرد با آرامش بیشتری به حل مشکلات بپردازد و توانایی بیشتری برای مدیریت استرس‌ها داشته باشد. ز- ایجاد حس هدفمندی و معنا در زندگی: نماز، فرد را به یاد هدف والای زندگی و ارزش‌های معنوی می‌اندازد و احساس بیهودگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. این حس معنا و هدفمندی، می‌تواند اضطراب و استرس را که ناشی از بی‌هدفی یا فشارهای مادی است، کاهش دهد. و - تقویت اعتماد به نفس و حس تعلق: نماز و ارتباط با خداوند باعث افزایش اعتماد به نفس و حس تعلق به منبعی بالاتر و پایدار می‌شود. این حس به افراد کمک می‌کند که با اعتماد به نفس بیشتری با چالش‌های کاری و زندگی روزمره روبرو شوند. ط- افزایش رضایت از زندگی و بهبود کیفیت زندگی: نماز خواندن منظم و به ویژه تأکید بر نیت پاک در نماز، به افراد کمک می‌کند که دیدگاهی مثبت‌تر نسبت به زندگی داشته باشند و کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشند. ظ- تقویت اخلاق و ارزش‌های انسانی: نماز به تقویت ارزش‌های اخلاقی نظیر صداقت، ایثار و مهربانی کمک می‌کند که در سلامت روانی و ارتباطات اجتماعی تأثیرگذار است.

کارکنان نیروهای مسلح در شرایطی فعالیت می‌کنند که نیاز به تحمل فشار روانی، جسمی و مواجهه با چالش‌های دشوار دارند. علاوه بر مشکلات اداری آنان گاهی در زندگی خانوادگی نیز دچار گرفتاری و درماندگی می‌شوند این مشکلات در زندگی مدرن فراوان تر، پیچیده تر و آزاردهنده تر است متخصصین راه‌های بسیاری را پیشنهاد می‌کنند به منظور اینکه ظرفیت انسان‌ها را در مقابل مشکلات و گرفتاریها بالا رود یکی از نزدیکترین راه‌ها برای جوامع دینی، مناسک و اعمال عبادی و معنوی است گریفورد گیرتز^۵ جامعه‌شناس و اسلام‌پژوه و نظریه پرداز فرهنگ بعد از مطالعات و مشاهدات فراوانی که در مراکش و اندونزی بین مسلمانان

^۵Clifford Geertz

انجام داد به این نتیجه رسید که دین تبیین‌های نهایی درباره جهان را بر عهده دارد یعنی دین تلاش می‌کند که یک معنای نهایی و یک هدف نظم‌دهنده بزرگ برای جهان معرفی کند از نظر گیرتز این عملکرد دین، توجیه روان‌شناختی دارد و به علاقه مندی انسان به سامان مندی جهان برمی‌گردد از یک طرف انسان علاقه دارد جهان را دارای نظم ببیند و از سوی دیگر رویدادهای شگفت‌آور و نابهنجار وجود دارد که با وسایل طبیعی قابل تبیین نیستند رخدادهایی چون مرگ، خواب و خیال، بلاهای طبیعی، رنج و ناراحتی و موفقیت شر و ناراحتی خوبان از این جمله اند دین سعی می‌کند تجربه‌های تلخ زندگی و رخدادهای نابهنجار را که به بی‌سرو سامانی جهان دامن می‌زند معنادار و توجیه‌پذیر سازد برداشت فوق از دین و باورهای دینی و اعمال و رفتار مذهبی، برداشت درست و مطابق شواهد دینی است در سوره بقره، مومنان مأمور شدند که هنگام مشکلات و گرفتاری‌ها به نماز پناه ببرند ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾^۶ کمترین معنای این آیه این است که هنگام گرفتاری‌ها نماز بخوانید گویا نمازگزاردن در آسان‌سازی و رفع مشکلات نقش دارد. مقارنت نماز و صبر در آیه نشان می‌دهد که برای کاهش آسیب‌هایی که افراد از طرف مشکلات بر آنان تحمیل می‌شود باید آستانه تحمل افراد بالا برده شود. از امام صادق (ع) نقل شده است که هرگاه غمی از غم‌های عالم دامن‌گیرتان شد، وضو بگیر و به مسجد بروید و دو رکعت نماز بخوانید و دعا کنید.^۷ نورمن وینسنت گریسی^۸ به نیکویی یادآوری کرده است دعا و نماز، بزرگ‌ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری‌های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی شناخته می‌شود گفتگو با خدا باید عادت همیشگی انسان شود نه اینکه چون درماندگی به نهایت رسید رو به خدا کنیم نخستین قاعده دعا و نیایش آن است که ضمیر ما را آرام می‌کند و قلب دردناک ما را شفا می‌بخشد و در کاری که در پیش داریم بصیرت و روشنی فراهم می‌آورد بنابراین نماز و نیایش عامل سازنده است که مقاومت و ایستادگی انسان را در نشیب و فرازهای زندگی حفظ می‌کند و نمازگزار را در هر خیر و شری و در هر اقبال و ادباری حفظ می‌کند چون نمازگزار در این حال به خداوند اتکا می‌کند و او را در گرفتاری‌های خود سهیم می‌شمارد در حالی که انسان محروم از نماز هنگام بروز مشکلات خود را تنها می‌بیند لذا در دعا نوعی رابطه عاطفی بین انسان و خداوند برقرار می‌شود که خود عاملی برای برون‌ریزی عاطفی در فرد می‌شود نماز با ایجاد ارتباط مستقیم با خداوند و تأکید بر صبر و توکل به او، روحیه‌ای مقاوم و استوار در برابر مشکلات به فرد می‌بخشد. این ارتباط معنوی باعث می‌شود که فرد احساس کند در سخت‌ترین لحظات تنها نیست و می‌تواند از لطف و حمایت الهی بهره‌مند شود.

نظم و انضباط در زندگی روزمره انسان‌ها اهمیت و تأثیر بسزایی دارند و می‌توانند به بهبود چشمگیر کیفیت زندگی کمک کنند. این دو اصل نه تنها به افراد کمک می‌کنند تا اهداف خود را با موفقیت دنبال کنند، بلکه به آنها امکان می‌دهند تا به یک تعادل سالم و پایدار در زندگی دست یابند با توجه به اینکه نیروهای مسلح

^۶ -سوره بقره، آیه

^۷ - ما يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ وَ يَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا؟ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ:

«وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۵۹، ح ۳۹

^۸ - Norman Vincent Peale

نیازمند نظم و انضباطی دقیق در زندگی حرفه‌ای و شخصی خود هستند. از طرفی نظم و انضباط در زندگی فردی مسلمان، از اصول مهم و بنیادی تعالیم اسلامی به شمار می‌روند. قرآن کریم، با بیان دستورات و رهنمودهای دقیق درباره عباداتی نظیر نماز، روزه و حج، بر اهمیت پایبندی به نظم و انضباط در این شئون تاکید دارد. نماز، به عنوان ستون دین، باید در اوقات مشخصی ادا شود، نشان دهنده اهمیت زمان‌بندی و نظم در انجام عبادات است. قرآن در سوره نساء، آیه ۱۰۳ ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ بر این نکته تاکید می‌کند که نماز بر مؤمنین در زمان‌های معینی واجب است نماز با داشتن اوقات مشخص و الزام به پایبندی به آن، الگویی برای تقویت انضباط فردی است. از سوی دیگر، نماز جماعت و نمازهای جمعی، روحیه هماهنگی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را تقویت کرده و همکاری گروهی و نظم سازمانی را در بین افراد نیروهای مسلح تقویت می‌کند در اینجا به برخی از آثار مثبت نظم و انضباط در زندگی روزمره میتوان اشاره کرد: الف- افزایش بهره‌وری فردی و سازمانی: نظم و انضباط به افراد کمک می‌کند تا زمان و منابع خود را به صورت مؤثر مدیریت کنند. این کار باعث می‌شود که فرد بتواند کارهای بیشتری را در زمان کمتری انجام دهد و به نتایج قابل توجهی دست یابد. ب- کاهش استرس: زمانی که افراد نظم و انضباط را در زندگی خود پیاده‌سازی می‌کنند، کمتر در معرض استرس و اضطراب قرار می‌گیرند. برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کارها از تجمع بیش از حد کارها و مواجهه با مهلت‌های نزدیک جلوگیری می‌کند. ج- بهبود سلامت جسمانی و روانی: رعایت نظم در زمینه‌هایی مانند ورزش منظم، خواب کافی، و تغذیه سالم، به بهبود سلامت جسمانی و روانی کمک می‌کند. این امر به نوبه خود به افزایش انرژی و کاهش خطر بیماری‌ها منجر می‌شود. د- روابط بهتر: نظم و انضباط در ارتباطات و تعهدات اجتماعی، به افراد کمک می‌کند تا به وعده‌ها و مسئولیت‌های خود عمل کنند، که این امر به نوبه خود به بهبود روابط شخصی و حرفه‌ای منجر می‌شود. ر- دستیابی به اهداف بلندمدت: نظم و انضباط نقش مهمی در دستیابی به اهداف بلندمدت دارند. تعیین اهداف واضح و برنامه‌ریزی گام به گام برای رسیدن به آنها، امکان موفقیت را افزایش می‌دهد و انگیزه لازم برای پیشرفت را فراهم می‌آورد.

کارکنان نیروهای مسلح در مأموریت‌های خود ممکن است با موقعیت‌هایی مواجه شوند که کنترل آن‌ها فراتر از توان انسانی باشد. آنان معمولاً با شرایط خطرناک و ناپایدار روبرو میشوند، از طریق نماز حس می‌کنند که از طرف خداوند حمایت می‌شوند و در پناه او قرار دارند نماز با ایجاد حس توکل و اعتماد به خداوند، به آن‌ها آرامش می‌دهد که هر اتفاقی در چارچوب حکمت الهی رخ می‌دهد و این دیدگاه، به آن‌ها قدرت تحمل و ادامه مسیر می‌بخشد.

از آنجایی که نیروهای مسلح در قالب سازمان تشکیل شده این سازمان برای انجام آموزش نیاز به ارتباط و همبستگی دارد تا بتواند به بهترین وجه ممکن وظایف خود را انجام دهد و نماز جماعت در پادگان‌ها و محیط‌های نظامی می‌تواند به‌عنوان ابزاری برای ایجاد اتحاد و همبستگی در میان کارکنان عمل کند. این

عبادت جمعی روحیه‌ی مشارکت و همکاری را در میان نیروها تقویت کرده و باعث می‌شود که افراد به‌عنوان یک تیم قوی‌تر عمل کنند.

نتیجه‌گیری

نماز نه تنها یک وظیفه دینی، بلکه ابزاری مؤثر برای تقویت مهارت‌های روانی، اخلاقی و اجتماعی است که برای کارکنان نیروهای مسلح اهمیت بسیاری دارد. این عمل عبادی می‌تواند با ایجاد آرامش درونی، تقویت صبر و انضباط، و ارتقای روحیه جمعی، افراد را در انجام وظایف خود با انگیزه و کارآمدتر سازد و به آن‌ها قدرت مواجهه با سخت‌ترین چالش‌ها را بدهد. همچنین نماز با تقویت ارتباط فرد با خداوند، می‌تواند به کارکنان نیروهای مسلح در مقابله با استرس‌های شغلی و فشارهای روانی کمک کند. علاوه بر این، حضور در نماز جماعت به طور خاص در تقویت انسجام گروهی، همبستگی‌های اجتماعی و ارتقای روابط میان کارکنان، انضباط فردی و تمرکز ذهنی منجر شود و موجب بهبود کیفیت زندگی کاری و شخصی آنان شود. با توجه به نقش نماز و جهت‌گیری مذهبی در سلامت روان، بنظر می‌رسد مسئولین فرهنگی جامعه و فرماندهان محترم به ویژه مسئولین عقیدتی - سیاسی نیروهای مسلح باید به آن توجه ویژه نمایند و برنامه‌های خاصی در این راستا پیش بینی کنند.

منابع

قران کریم

رضاییان، علی، ۱۳۸۹، مبانی مدیریت رفتار سازمانی، چدهم، تهران، سمت..

ساجدی، ابوالفضل و همکاران، ۱۳۹۴ روش فرهنگ‌سازی نماز در محیط کار، تهران، ستاد اقامه نماز.

ساجدی، ابوالفضل و همکاران، ۱۳۹۲، آثار نماز و تأثیر نماز در ساحت‌های مختلف زندگی، تهران، ستاد اقامه نماز

طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.

عابدی جعفری، حسن و عباس علیرستگار، ۱۳۸۶، ظهور معنویت در سازمان‌ها: مفاهیم، تعاریف، پیش‌فرض‌ها، مدل مفهومی

عزیزی، عباس، ۱۳۸۸، تأثیر نماز در کار، تهران، صلاة.

علوم مدیریت ایران، سال دوم، ش ۵، ص ۹۹-۱۲۱.

علی احمدی، علیرضا و همکاران، ۱۳۸۳، شناخت فرهنگ، فرهنگ سازمانی و مدیریت بر آن، تهران، تولید دانش.

قرائتی، محسن، ۱۳۸۳، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۲۹ق، الکافی، قم، دارالحدیث.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحار الأنوار، چدوم، بیروت، دار إحياء التراث العربی.

مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه محمدعلی بابایی و دیگران، تهران، مؤسسه تحقیقات و آموزش مدیریت.

مدیریت رفتار سازمانی، ترجمه قاسم کبیری، چدوم، تهران، دفتر مرکزی جهاد دانشگاهی

مکارم شیرازی، ناصر، و همکاران، ۱۳۷۴، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

میرصانع، سیدمحمد رضا، ۱۳۹۴، تبیین نظری نقش اقامه نماز در ارتقاء رفتار سازمانی کارکنان، رساله کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.