

تأثیر نماز در بهداشت روان

صغری گلمغانی زاده اصل^۱، ملکه گلمغانی زاده اصل^۲، سهیلا عقیلی^۳، ایراندخت جعفری^۴

چکیده

مقدمه

مطالعه درباره سلامت روانی خانواده، ابعاد آن و عوامل پیش بینی کننده و ارتقا دهنده آن به علت اهمیت فراوان، همیشه مورد توجه روان شناسان، فلاسفه و پزشکان بوده است. بطوریکه 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: «الابد کر الله تطمئن القلوب».

نماز ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا، بطوریکه 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.

تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روانپزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. 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. و چون ذکر و وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستنی با حقیقت وجود و زندگی دارد انسان را به وادی امن می رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می راند و به عقیده روانشناسان این مهم ترین داروی ضد اضطراب است.

۱. کارشناس اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. کارشناس ارشد پژوهش هنر، سازمان میراث فرهنگی و گردشگری اردبیل

۳. کارشناس مسئول اطلاع رسانی پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۴. مسئول آموزش علوم پایه و فیزیوپاتولوژی دانشکده پزشکی

بحث و نتیجه گیری

یکی از فرائضی که می‌تواند بیشترین نقش را در مقابله با ناهنجاری‌های روحی و روانی داشته باشد نماز است که جهت قرب به خدا اقامه می‌شود. بنابر این انسان برخوردار از بهداشت روانی، انسانی آرام، خویشتن‌دار و بردبار است و نماز، سودمندترین ابزار برای رسیدن او به چنین جایگاهی است. پس می‌توان چنین نتیجه گرفت که مهمترین تاثیری که نماز دارد کاهش فشار روانی و تامین سلامت روانی انسانهاست.

کلمات کلیدی: خدا، نماز، بهداشت روانی، انسان.

مقدمه

توجه به مسائل دینی، نیایش و ارتباط با خداوند راهی است که بشر پس از قرن‌ها جدایی از آن، دیگر بار به سوی بازگشته و به توانایی‌های عمیق و کارساز آن در مبارزه با مشکلات زندگی جدید که اضطراب نیز ثمره‌ی آن است، پی برده و دیگر نمی‌تواند منکر تعامل بین روان‌پزشکی، روان‌شناسی و حتی در مواردی پزشکی از یک سو و مذهب از سوی دیگر شود. [۱۰] مطالعه درباره سلامت روانی خانواده، ابعاد آن و عوامل پیش‌بینی کننده و ارتقا دهنده آن به علت اهمیت فراوان، همیشه مورد توجه روان‌شناسان، فلاسفه و پزشکان بوده است. [۴] بطوریکه امروزه بسیاری از روان‌شناسان دریافته‌اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری‌هاست برطرف می‌کند: «الابدکر الله تطمئن القلوب». [۷]. 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. اگرچه گفته می‌شود هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی 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. [۲]

برای داشتن بهداشت روانی خوب، شرایطی وجود دارد: روبه رو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، گنجایش داشتن برای اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قایل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران و کمک رساندن به مردم، مهیا نشدن بهداشت روانی در یک فرد زمینه را برای پیدایش انواع دشواری های روحی و روانی مثل افسردگی، اضطراب، نابسامانی های روحی، انواع بیماری های روحی و روانی، استرس و... فراهم می کند. 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 امروز به بشر آموخته است، این است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آن که تحت کنترل اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است در اسلام هیچ فریضه ای بالاتر از نماز نیست. [۹]

نماز

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 با نماز از احساس تنهایی خلاص می شود گویی از نو متولد شده و یأس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی شود. لذا با گام های استوار به سوی زندگی پیش می رود. هیچ عملی نزد خداوند محبوب تر از نماز نیست، پس هیچ کاری از کارهای دنیا نباید انسان را از نماز غافل سازد. [۱۰]

امروزه اگر پرداختن به مسئله مهم امنیت روانی همچون نیازهای زیستی در بسیاری از کشورهای جهان چندان مورد توجه صاحب نظران نباشد، این امر در جامعه اسلامی ما از جایگاه بس ویژه ای برخوردار است. [۵]

به جرأت می توان گفت بخش عمده ای از بیماری های روانی و مشکلات اخلاقی به طور کلی انجام آنچه پست شمرده می شود، روح و روان را آلوده می کند. همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است. بی جهت نیست که در دین اسلام انسان وظیفه دارد از صبح گاه تا شام گاهان از ذکر نعمات خدا غافل نباشد و در مرحله بالاتر، اسلام انسان را موظف کرده است که در همه احوال از یاد خدای خویش غفلت نکند. [۱۰]

تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب و افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روانپزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است. [۱۱]

کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای میان انسان و پروردگارش وجود دارد. 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. 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 و چون ذکر و وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستنی با حقیقت وجود و زندگی دارد انسان را به وادی امن می رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می راند و به عقیده روانشناسان این مهم ترین داروی ضداضطراب است 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. [۳]

نتیجه گیری

با توجه به آنچه 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. [۱]

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. 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.

بنابراین یکی از فرائضی که می تواند بیشترین نقش را در مقابله با ناهنجاری های روحی و روانی داشته باشد نماز است که جهت قرب به خدا اقامه می شود. [۶] و انسان برخوردار از بهداشت روانی، انسانی آرام، خویشتن دار و بردبار است و نماز، سودمندترین ابزار برای رسیدن او به چنین جایگاهی است. [۸] پس می توان چنین نتیجه گرفت که مهمترین تاثیری که نماز دارد کاهش فشار روانی و تامین سلامت روانی انسانهاست، 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. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ توانا تر می شود. [۳]

منابع

۱. قرآن مجید (با ترجمه الهی قمشه ای).
۲. افروز، غلامعلی. روش های پرورش احساس مذهبی نماز. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۴.
۳. افروز، غلامعلی؛ خانبانی، مهدی؛ چیتی، پریسا. رابطه راهبردهای مقابله ای مذهبی با تنیدگی. مجموعه مقالات نخستین همایش "انسان معاصر، دین و کارکردهای آن"، انتشارات دانشگاه مازندران، ۱۳۸۵.
۴. افروز، غلامعلی. نقش الگوها در پیشگیری از تعارض های روانی در کودکان و نوجوانان. نشریه پیوند، ۱۳۷۰.
۵. افروز، غلامعلی. ضرورت ارزیابی مستمر از تأمین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش آموزان. تهران: نشریه پیوند، ۱۳۶۹.
۶. خانبانی، مهدی. بررسی رشد اجتماعی و سلامت روانی در دانش آموزان دارای پدر و فاقد پدر شهر اصفهان. مجموعه مقالات نخستین همایش منطقه ای "نقش پدر در خانواده"، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میمه، ۱۳۸۳.
۷. خیاطی، نسرين. نماز در سیمای خانواده. تهران: انتشارات سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۷۶.
۸. سادات تقوی، سوده. برخی عوامل مؤثر بر بهداشت روان. طوبی، شماره ۲۴، ۱۳۸۶.

۹. نجفی، مصطفی؛ صولتی، کمال؛ نوری قاسم آبادی، ربابه. بررسی رابطه میان نگرش های مذهبی، مهارت های مقابله ای و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۱۳۸۰.
۱۰. عزیزی، رحمان. تاثیر نماز در بهداشت روانی.
۱۱. شیروودی، مرتضی.. خلاصه مقالات همایش سلامت و اسلام، پگاه حوزه، شماره ۱۳۳، ۱۳۸۱.