



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
دانشکده پرستاری و مامایی

بیدار ماورای دینی و دانشگاه



حکماً بالصلاة

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

منم خدای یکتا هیچ خدائی جز من نیست پس من را بپرست و نماز را برای یاد ما برقرار کن

Surely I am Allah, there is no god but I, so before serve Me and keep up prayer for My remembrance

■ رئیس سمینار: دکتر علی محمدیان

■ دبیر سمینار: دکتر مهرداد میرزارجمعی

■ دبیر علمی سمینار: ناصر مظفری

■ دبیر اجرایی سمینار: بهروز دادخواه

■ اعضای کمیته علمی و اجرایی سمینار

عفت مظاهری	حجه الاسلام اکبری جدی
معصومه رستم نژاد	حجه الاسلام عبدا... امدی
فیروزه اسدزاده	حجه الاسلام کاظم معاضدی
فریده مصطفی زاده	حجه الاسلام فرج بهزاد
محمد تقی سواد پور	حجه الاسلام عزیز میکائیلی
محمد حسینی آهق	بهروز دادخواه
عقیل حبیبی	محمد علی محمدی
ذکر... ستاری	ناصر مظفری
یوسف حمید زاده اربابی	حمدااله پناهپور
نازیلا ونوفی	بهنام مولایی
شاهین خلیق	عبدالله مهدوی
سعید محمدی	راحله محمدی
بهنام جاها	

■ طراحی و گرافیک: رضا صفری

■ چاپ و صحافی: موسسه فرهنگی انتشاراتی باغ رضوان و چاپ شیران نگار

■ با تشکر از همکاری

معاونت محترم پشتیبانی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
معاونت محترم دانشجویی و فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل
بسیج دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
کانون قرآن و نهج البلاغه دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
کمیته دانشجویی نظام پرستاری اردبیل

نگاهی اجمالی به نماز و آثار آن بر جسم و روح نمازگزار

عبدا.. اسدی^۱

چکیده

مقدمه

در میان عباداتی که در اسلام واجب گردیده است، بدون تردید ارزش و اهمیت نماز از همه بیشتر است نماز بهترین وسیله برای نزدیکی به خداوند است. در مورد کیفیت نماز در اسلام و روند واجب شدن آن از طرف خداوند متعال بهترین سند ماجرای شب معراج پیامبر اکرم می باشد دستور خداوند در شب معراج که امت پیامبر صلی الله علیه و آله هر شبانه روز در پنج وعده نماز بخوانند از مسلمات تاریخ اسلام است^۲

نماز، اولین تکلیفی است که با پذیرش دین اسلام واجب می شود همچنین نماز، نخستین مسئله ای است که در قیامت از فرد درباره آن پرسیده می شود و تنها عبادتی است که سعادت و شقاوت انسان به انجام دادن صحیح آن بستگی دارد بنا بر آیات قرآن، نماز، عبادتی است که از آغاز نبوت حضرت آدم، از سوی خداوند بر انسان واجب شده است و تمام انبیای الهی نیز بدان عمل کرده اند.

انسان معاصر درگیر مسائل بسیاری است که برای از بین بردن یا تخفیف دادن آنها، از ابزار مختلفی سود می جوید. از جمله راهکارهایی که از دوران گذشته برای انسان مطرح بوده است، پناه بردن به قدرت لایزال الهی است. این موضوع اکنون به نحو دیگری در دیدگاه های روان شناسی و روان پزشکی مورد توجه قرار گرفته است. امروزه مکاتب درمانی مختلف، روانشناسان، روانپزشکان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت به نحوی از انحا سعی می کنند که به انسان سرگشته معاصر تفهیم کنند که راه حل مشکلات روحی و روانی را می توان در دستورهای دین یافت.^۳

دین حداقل با دو وسیله بازدارنده، به مقابله با فشار روانی می رود ۱- آرام سازی ۲- تخلیه هیجانی.

۱. عضو هیات علمی و مدیر گروه معارف دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

۲. مجتسم مؤمنی، مجله بازتاب اندیشه، شماره ۳۵

۳. سید اسماعیل موسوی، اعجاز معنویات پگاه حوزه ش ۹۵ ص ۲۲

حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز از نظر روان‌شناسی و بهداشت روانی حایز اهمیت است. دکتر «توماس هایسلوب» می‌گوید: «مهم‌ترین عامل آرامش‌بخشی که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی بدان پی برده‌ام، همین نماز است.» «پیامبر اکرم (ص) نیز هنگام فرارسیدن اوقات نماز می‌فرمودند: «ای بلال ما را با اذان به آرامش برسان.» از طرفی نماز این عمود دین و معراج مومن اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود نه تنها ذهن را در مدار تمرکز می‌نهد، بلکه درون را نورانی و با صفا می‌کند و اگر انسان حضور قلب و توجه در نماز را به خوبی درک کرده باشد توان آن را پیدا می‌کند که در یک لحظه تمام قوای ذهنی را متوجه یک چیز بکند و در نماز این تمرین را به دفعات انجام داده است.^۱

تحقیقات فراوانی در مورد نماز و آثار آن بر روح و جسم نمازگزار انجام شده که در این مقاله نتایج به دست آمده از این تحقیقات را به طور خلاصه مرور می‌کنیم. با این امید که خداوند ما را نیز از نمازگزاران واقعی قرار داده از آثار ارزشمند و فراوان روحی و جسمی و دنیوی و اخروی آن بهره‌مند گرداند

کلمات کلیدی: نماز، آرامش، فشار روانی، بهداشت روانی، حضور قلب

مقدمه

نماز چیست؟

در میان عباداتی که در اسلام واجب گردیده است، بدون تردید ارزش و اهمیت نماز از همه بیشتر است. شکل فارسی واژه نماز از لفظ نماز گرفته شده که به معنی خم شدن و تعظیم کردن است و به تدریج در معنای «صلاة» یعنی نماز مسلمانان استفاده شده است. نماز بهترین وسیله برای نزدیکی به خداوند است. در مورد کیفیت نماز در اسلام و روند واجب شدن آن از طرف خداوند متعال بهترین سند ماجرای شب معراج پیامبر اکرم می‌باشد دستور خداوند در شب معراج که امت پیامبر صلی الله علیه و آله هر شبانه روز در پنج وعده نماز بخوانند از مسلمات تاریخ اسلام است و مطابق بیان نورانی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در شب معراج تمام انبیاء الهی به امر خداوند به پیامبر اسلام صلی الله علیه و

آیه ابتدا کردند و اولین اذان گفته شد و نماز اقامه گردید. همچنین ترتیب ذکرهای نماز و افعال آن و کیفیت وضو در همین شب به پیامبر صلی الله علیه و آله آموخته شد. البته ابتدا پنجاه نماز تشریح گردید، ولی با درخواست نبی اکرم صلی الله علیه و آله به پنج نماز یومیه تبدیل شد و خداوند فرمود که در همین پنج نماز اجر پنجاه نماز را قرار خواهد دهد. تعداد رکعات نیز ابتدا ده رکعت بود و بعد از تولد امام حسن علیه السلام و امام حسین علیه السلام، پیامبر صلی الله علیه و آله هفت رکعت بر آن افزود و خداوند این عمل را امضا فرمود: افزوده شدن قنوت نیز در سال چهارم هجری پس از واقعه بئر معونه (که در آن چهل نفر از رجال علمی اسلام که حافظ قرآن و احکام بودند، به شهادت رسیدند) اتفاق افتاد. ناراحتی پیامبر از این حادثه به اندازه‌ای بود که تا یک ماه در قنوت نماز صبح بر قاتلان آنها با اسم و رسم نفرین می کرد و این آغاز قنوت بود!

شهید آیت ... دکتر محمد حسین بهشتی ره در پاسخ به این سوال که نماز چیست می نویسد: این ایستادن و خم شدن، این نشستن و به خاک افتادن، و با هر یک کلماتی گفتن چه معنا دارد؟ در آن لحظه که آدمی به کمال و شکوه بی نهایت آفریدگار جهان می اندیشد، سراپا شیفته آن می شود، دل و جانش به خضوع و خشوع و فروتنی می گراید، با آهنگ فطرت در برابر آن همه کمال و عظمت سر تعظیم فرود می آورد، (رکوع) و سر به زمین می ساید، (سجود) و زبان به ستایش می گشاید، (حمد و تسبیح).

و در آن لحظه که انسان خود را به کمک یک نیروی برتر از ماده نیازمند می یابد، دل به سوی آفریدگار دانا و توانا و مهربان جهان می آورد، راز و نیاز خود را با او در میان می نهد و او را به کمک می خواند، (دعا) این است نماز ما و نیایش روزانه ما، به سوی خدا، خدای یکتا، خدای پر مهر. نیایشی که هر فرازش، بیانگر اصلی از اصول جهان بینی اسلام، و هر حرکتش، نمایشگر پیوند عمیق انسان اسلام با خداست. نیایشی که انسان را به سوی خدا، به سوی راه او، و به سوی رهبران او می کشاند. او را به همه شایسته کاران روی زمین، در طول تاریخ، در گذشته و آینده و حال، پیوند می دهد. و صف او را از صف ستمگران و تبهکاران و گمراهان جدا می سازد تا در راه راست خدا استوار بماند و به بیراهه نیفتد. اینک تو ای انسان جستجو گر عصر ما بر خیز، بر خیز تا با شور و نشاط، به نیایشی چنین زنده و سازنده پردازیم، و خود را از هر چه جز حق و حقیقت است پیراسته سازیم.

نماز در اسلام و سایر ادیان آسمانی

نماز، اولین تکلیفی است که با پذیرش دین اسلام واجب می‌شود و آخرین عبادت واجبی است که بازماندگان هر میتی بر پیکرش به جا می‌آورند. همچنین نماز، نخستین مسئله‌ای است که در قیامت از فرد درباره آن پرسیده می‌شود و تنها عبادتی است که سعادت و شقاوت انسان به انجام دادن صحیح آن بستگی دارد. در قرآن کریم به جایگاه نماز بسیار اشاره شده است، از جمله آنکه: «نماز، یاد خداست.» (طه: ۱۴) و نیز: «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ؛ مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم.» (بقره: ۱۵۲) در واقع خداوند بر این نکته تأکید می‌کند که در صورتی به یاد شما هستم که شما نیز همواره به یاد من باشید و در آیه‌ای دیگر برای آنان که «از یاد خدا روی برگرداندند، زندگی سخت و تنگی را پیش‌بینی کرده است.» «ومن اعرض عن ذكری فان له معیسه ضنکا» (طه: ۱۲۴) و پیداست که نماز، عالی‌ترین مصداق یاد خداست. و حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «نماز، موجب تقرب هر پرهیزگاری به خداست.»

مارسل بوازار، اسلام‌شناس معاصر سوئسی و یکی از مشهورترین پژوهندگان اروپایی نیز نماز را وسیله ابراز اشتیاق برای راه یافتن به مقام قرب الهی می‌داند و می‌گوید: نماز، یادآوری همواره یگانگی و عظمت خداوند و ابراز اشتیاق برای راه یافتن به مقام قرب الهی است. این تغییر حالت دائمی موجب می‌شود که امور مادی زندگی، آدمی را در خود غرق نکند^۱ بنابر آیات قرآن، نماز، عبادتی است که از آغاز نبوت حضرت آدم، از سوی خداوند بر انسان واجب شده است و تمام انبیای الهی نیز بدان عمل کرده‌اند، ولی چگونگی و شکل ظاهری‌اش در آن زمان، دقیقاً معلوم نیست. مهم‌ترین ویژگی نماز، نهی از فحشا و منکر و رساندن بنده به معراج و مقام قرب الهی است که همواره در ادیان الهی به آن توجه شده است. خداوند در آیات متعددی از قرآن کریم، به وجود نماز در دیگر ادیان الهی اشاره کرده است. از امام صادق علیه‌السلام در حدیثی زیبا روایت است:

أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الصَّلَاةُ وَهِيَ آخِرُ وَصَايَا الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ. محبوب‌ترین کارها نزد خدای عزوجل، نماز است و آن آخرین سفارش‌های پیامبران است.

۱. مارسل، بوازار، اسلام در جهان امروز، ترجمه دم‌ی، (تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۱)، ص ۲۷۰.

نماز در شریعت حضرت آدم علیه السلام

بنابر روایتی، حضرت آدم علیه السلام نخستین کسی بود که نماز صبح را خوانده است. زمانی که از بهشت رانده شد و در زمین فرود آمد، ساعت‌های آخر روز بود. هوا روشن بود و او آرامش خاطر داشت. چون خورشید پنهان شد، شروع به ناله کرد. شب را در ظلمت و تاریکی به پایان برد. وقتی روشنی در افق نمایان شد، از خوشحالی نماز خواند و این اولین نماز بر روی زمین است. در حدیث دیگری آمده است: وقتی آن حضرت از بهشت بیرون آمد و بر روی زمین سکونت اختیار کرد، بر اثر سرپیچی از فرمان الهی، تمام بدنش مانند قیر سیاه شد. آدم از این بلا در رنج و عذاب بود. در همین هنگام، جبرئیل بر او نازل شد و از غم و غصه او پرسید: او هم سیاهی بدن را مطرح کرد. جبرئیل از جانب خداوند دستور پنج وقت نماز را آورد و دستور داد که آدم آن را بخواند. وقتی نماز را در پنج رقتش خواند، تمام بدنش به حالت اول برگشته و از سیاهی اثری نماند.

نماز در شریعت حضرت ابراهیم علیه السلام

حضرت ابراهیم علیه السلام در میان فرستادگان الهی عظمت و مقام خاصی دارد. در قرآن نیز عنایت‌های ویژه‌ای به این پیامبر شده و از زندگی او به طور نسبی سخنی به میان آمده است. در برخی آیات اشاره شده است که نماز جزو شریعت حضرت ابراهیم بوده است. او و فرزندش، از برپا کنندگان نماز بوده‌اند. زمانی که حضرت ابراهیم علیه السلام به همراه اسماعیل و هاجر به سرزمین حجاز سفر کردند، آنها را در نقطه‌ای خشک و بی‌آب و علف به نام مکه سکونت داد و عرض کرد: رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْنِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ (۳۷) پروردگارا من [یکی از] فرزندانم را در دره‌ای بی‌کشت نزد خانه محترم تو سکونت دادم پروردگارا تا نماز را به پا دارند پس دل‌های برخی از مردم را به سوی آنان گرایش ده و آنان را از محصولات [مورد نیازشان] روزی ده باشد که سپاسگزاری کنند. در آیه‌ای دیگر آن حضرت برای خود و فرزندانش چنین دعا می‌کند: رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ (ابراهیم: ۴۰) پروردگارا! مرا و ذریه مرا به پادارنده نماز قرار ده و دعای مرا بپذیر.

نماز در شریعت حضرت موسی و حضرت عیسی علیه السلام

به حضرت موسی (ع) در کوه طور خطاب شد: «اننی انا الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوة لذكری (سوره طه آیه ۱۴) همانا من الله هستم، معبودی جز من نیست مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من برپا دار. و در چند جای قرآن سخن از میثاق بنی اسرائیل است که بخشی از مواد آن اقامه نماز است (وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ) و چون از فرزندان اسرائیل پیمان محکم گرفتیم که جز خدا را نپرستید و به پدر و مادر و خویشان و یتیمان و مستمندان احسان کنید و با مردم [به زبان] خوش سخن بگویید و نماز را به پا دارید و زکات را بدهید آنگاه جز اندکی از شما [همگی] به حالت اعراض روی برتافتید (سوره بقره آیه ۸۳). و همچنین قرآن از زبان حضرت عیسی علیه السلام نقل می کند که: «أَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا؛ و مرا به نماز و زکات توصیه کرده است، مادام که زنده‌ام».

(مریم: ۳۱)

بررسی آثار نماز

انسان معاصر درگیر مسائل بسیاری است که برای از بین بردن یا تخفیف دادن آنها، از ابزار مختلفی سود می جوید. از جمله راهکارهایی که از دوران گذشته برای انسان مطرح بوده است، پناه بردن به قدرت لایزال الهی است. این موضوع اکنون به نحو دیگری در دیدگاه‌های روان‌شناسی و روانپزشکی مورد توجه قرار گرفته است. امروزه مکاتب درمانی مختلف، روانشناسان، روانپزشکان، مشاوران و علمای تعلیم و تربیت به نحوی از انحاء سعی می کنند که به انسان سرگشته معاصر تفهیم کنند که راه حل مشکلات روحی و روانی را می توان در دستورهای دین یافت.

رفتار مذهبی یکی از رفتارهای پیچیده انسانی است که کم‌تر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است؛ البته بوده‌اند اندیشمندان و پژوهشگرانی که به نقش مذهب در سلامت روح و جسم اشاره داشته‌اند. راش، جیمز، یونگ، فرانکل و فروم هر کدام به نوبه خود اهمیت رفتارها و اعتقادات مذهبی را یادآور شده‌اند؛ اما قسمت عمده روان‌شناسی، نسبت به این امر بی تفاوت بوده و بسادگی از کنار آن گذشته است.^۱ به طور کلی می‌توانیم بگوییم که در بررسی‌های انجام شده،

۱. سبید اسماعیل موسوی، اعجاز معنویات بگانه حوزه ش ۹۵ ص ۲۲

مداخلات مذهبی در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی را ثابت می‌کند. رابطه بین مذهبی بودن با کاهش اضطراب و ناراحتی‌های روانی در مطالعات همه‌گیرشناسی مورد بررسی قرار گرفته و تایید شده است. وجود فشارهای روانی، امنیت و آرامش فرد رابه مخاطره می‌اندازد و عدم وجود امنیت و آرامش نیز به نوبه خود فشار روانی را تشدید می‌کند. این دور باطل باید درجایی متوقف گردد و آن ایجاد آرامش و برقراری امنیت است. اعتقاد دینی و مذهبی نیز براین امر اصرار دارد؛ یعنی امنیت فرد را تضمین کرده، به وی آرامش می‌دهد. به یقین افرادی که پیوندی استوار و محکم با پروردگار خویش برقرار ساخته‌اند، هرگز در برابر تند باد حوادث، آرامش روحی - روانی خود را از دست نمی‌دهند و به مراتب پایین‌تر تنزل نمی‌کنند؛ درحالی که گروه‌های دیگر، خیلی زود دچار پریشانی و اضطراب می‌شوند. بنابراین زمانی که دل از یاد خدا غافل می‌شود و خود را در منجلاب امور فانی می‌اندازد، مستعدترین زمان برای از بین رفتن آرامش و ایجاد انواع گوناگون بیماری‌های روانی است. انسان مؤمن هیچ‌گاه مضطرب نیست؛ چرا که فرد مضطرب فردی است که از حوادث ناگوار آینده بیمناک است؛ درحالی که فرد مؤمن به علت پناه بردن به خداوند و انجام فریض و عبادات، بر مشکلات فائق آمده، احساس اضطراب ندارد. دین حداقل با دو وسیله بازدارنده، به مقابله با فشار روانی می‌رود

۱. آرام سازی ۲. تخلیه هیجانی

۱. آرام سازی. امروزه از جمله تکنیک‌های درمانی برای مشکلات روانشناختی، استفاده از تکنیک آرام‌سازی است. در این روش، فرد باید تلاش کند تا به حالتی آرام و عاری از فشار دست یابد. بدین منظور روش‌های مختلفی ابداع شده است. در یکی از این روش‌ها که «آرامش‌آموزی» نام دارد، فرد یاد می‌گیرد که عضلات مختلف خود را منقبض کند و بعد آرام سازد. به کمک تمرینات مداوم با این روش می‌توان در وقت هجوم فشارهای روانی، آرامش لازم رابه دست آورد و به طریق مناسبی با آن مقابله کرد. به نظر می‌آید آنچه در لایه زیرین این روش وجود دارد، اندکی خودشناسی است. بدین معنی که فرد توجه و تمرکز خود رابه وجود خود معطوف می‌سازد تا بتواند آن را در اختیار بگیرد و به مقابله با فشار روانی بپردازد. اما آنچه در آرام‌سازی دینی موجود است، بسیار ژرف‌تر و عمیق‌تر از این گونه آرام‌سازی‌هاست. دین که مربوط به ژرفاست، قهرا آرام‌ساز است.^۱

۲. تخلیه هیجانی. یکی از جنبه‌های ارزنده و مهم نهادهای مذهبی، وابستگی روحانی شدیدی است که پیروان یک مذهب به پایه‌های اصول اعتقادی آن دارند؛ به طوری که خالصانه و آگاهانه به آن عشق ورزیده، دستورهای آن را تعبدا

اجرا می‌کنند. یکی از مصادیق این عشق و اعتقاد خالصانه را می‌توان در زیارتگاه‌ها و قبور ائمه از جمله مشهد مقدس مشاهده کرد. در این مکان مقدس، همه ساله زائران بسیاری اعم از پیر و جوان سر از پا نشناخته و نیازمند، معتقد، خالص، مملو از هیجانات و احساسات مذهبی گرد حرم مطهر تجمع می‌کنند و به جز دعاهایی که به صورت گروهی یا فردی خوانده می‌شود، اکثر زوار محکم به ضریح چسبیده، آن را می‌بوسند و در آغوش می‌کشند و امام را با تمام آرزوها و غم و غصه‌های خود مورد خطاب قرار می‌دهند و به یاری می‌طلبند. اثرات روانی برقراری چنین ارتباطی با امام و آزاد شدن هیجاناتی که همراه دعا و نیایش ایجاد می‌شود، به وضوح در حالت روانی و رفتاری فرد مؤمن مشهود است. اثرات روانی چنین عمل مذهبی در افراد مختلف، متفاوت است. رهایی روانی بعد از این نوع ارتباط با امام موضوعی واقعی است و این تجربه اغلب با علاقه، وفاداری و خلوص نیت فرد ارتباط دارد. بدیهی است که از نظر شیعه غیر از برداشت‌های فوق، نکات و اهداف عمیق‌تری نیز در زیارت عتبات متبرکه نهفته است.

نماز و مسئله آرامش بخشی و تخلیه هیجانی

نماز از جمله عباداتی است که در ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل، آرامش روان و آسودگی عقل در انسان نقش اساسی دارد. حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز از نظر روان‌شناسی و بهداشت روانی حایز اهمیت است. دکتر «توماس هایسلوب» می‌گوید: «مهم‌ترین عامل آرامش بخشی که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی بدان پی برده‌ام، همین نماز است.» پیامبر اکرم (ص) نیز هنگام فرارسیدن اوقات نماز می‌فرمودند: «ای بلال ما را با اذان به آرامش برسان.» علاوه بر این شخص مؤمن پس از نماز به دعا و نیایش به درگاه باری تعالی (تعقیبات نماز) می‌پردازد که این خود به تداوم آرامش روانی، برای مدتی پس از نماز کمک می‌کند. آشکار کردن مشکلات و مسائل خود در درگاه خدا و طلب یاری از او، در کاهش اضطراب و ناراحتی فرد بسیار مؤثر است؛ چراکه روان‌شناسان معتقدند یادآوری و بازگویی مشکلات به وسیله شخص، موجب کاهش شدت اضطراب و تخفیف ناراحتی‌ها و مشکلات می‌شود. بختیار بناکار و همکارانشان در یک پژوهش مطالعه ای توصیفی - پایه ای نگرش دانشجویان دانشکده علوم پزشکی فسا نسبت به اثر بخشی نماز را مورد بررسی قرار داده و نوشته اند:

یافته‌های این پژوهش با توجه به محاسبات آماری و نمودارهای بدست آمده مبین آن است که تمامی نمونه‌ها با توجه به سوالات پرسشنامه در حیطه‌های نه‌گانه (اعتقادی، مذهبی و بهداشت روانی، اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی، تحصیلی، اقتصادی و جسمانی) نگرش خود را نسبت به اثر بخشی نماز مثبت اعلام داشته‌اند. همچنین نتایج این پژوهش مبین آن است که نمونه‌های مورد پژوهش نگرش خود را نسبت به اثر بخشی نماز در حیطه‌های اعتقادی، مذهبی و بهداشت روانی در حد بالا، در حیطه‌های اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی در حد متوسط و حیطه‌های تحصیلی، اقتصادی و جسمانی در حد پایین نسبت به سه حیطه اولیه اعلام داشته‌اند.^۱ در تحقیق دیگری علی‌احمد پناهی به بررسی آثار تربیتی به روانشناختی نماز پرداخته و چنین نتیجه گرفته:

در میان عبادات، نماز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، به گونه‌ای که این عمل به عنوان رکن و اساس دین معرفی شده و این جایگاه رفیع به خاطر نقش و جایگاه و تأثیرگذاری شگرف آن در آرامش روح و روان، دورنگ داشتن انسان از پلیدی‌ها و آثار ویژه تربیتی آن است. گاهی انسان برای رسیدن به یک هدف زحمات زیادی متحمل می‌شود، اما کسی را نمی‌بیند که به زحمت او ارج نهد و از او قدردانی کند. این ناسپاسی او را به شدت رنج می‌دهد و درحالت اضطراب و نگرانی فرو می‌برد. اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش‌ها و کوشش‌های او آگاه است و به آن ارج می‌نهد، جای نگرانی برایش باقی نمی‌ماند. اضطراب فکری و تنش‌های روانی از بیماری‌های مهلکی هستند که بشریت قرن حاضر را تهدید می‌کنند. روان‌کاوان و دانشمندان می‌کوشند تا راه‌های کاهش بارفکری انسان‌ها را پیش‌بینی کنند و برای مقطعی به فکر و روان او استراحت دهند. نماز این عمود دین و معراج مومن اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود نه تنها ذهن را در مدار تمرکز می‌نهد، بلکه درون را نورانی و با صفا می‌کند و اگر انسان حضور قلب و توجه در نماز را به خوبی درک کرده باشد توان آن را پیدا می‌کند که در یک لحظه تمام قوای ذهنی را متوجه یک چیز بکند و در نماز این تمرین را به دفعات انجام داده است. انسان طالب کمال و سعادت خویش است، می‌خواهد هم در دنیا و هم در آخرت سعادت‌مند گردد، و سعادت و کمال انسان در پرستش خداوند و اطاعت او نهفته است؛ چرا که ممکن الوجود زمانی به کمال می‌رسد که به واجب الوجود پیوندد و نماز، این اکسیر عظیم، عبارت است از: تلاش و جلوه‌ معنوی اشرف مخلوقات در پیشگاه خالق اکبر. در نماز، گفتارها و کردارها، همه برای تواضع و خشوع در مقابل حضرت حق تعالی هستند و توجه به قدرت لایزال حضرت حق و تمسک و توکل انسان نمازگزار بر آن منبع عظیم است و

با یاد او آرام و استوار است. اگر انسان نماز را با شرایطی که شرع مقدس بیان فرموده و توصیه کرده است انجام دهد، خلصت‌ها و فضیلت‌های انسانی در وجودش زنده می‌شوند و انسان را به سوی تربیت عالی بشری رهنمون می‌گردند. خلاصه آنکه این نماز و این عبادت با عظمت، انسان را در ابعاد گوناگون وجودی اش تربیت می‌کند و از او انسانی کامل و بلندمرتبه می‌سازد و او را به سوی سعادت دنیوی و اخروی رهنمون می‌گرداند.^۱

تاثیر دعا در فعالیت فکری

دکتر نهبی ابو کریشه از اساتید دانشگاه مصر در یک تحقیق جدید اثر نماز و دعا بر روی مغز انسان را بررسی کرده و به مطالب جالبی اشاره می‌کند او می‌نویسد:

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 می‌گذارد. در بین این تاثیرات، اثر تنظیمی خون در بعضی قسمت‌های مغز است. طبق تحقیقی که توسط پروفیسور Newberg در بخش اشعه ایکس مرکز پزشکی دانشگاه پنسیلوانیا با استفاده از دستگاه Single Photon C.T. scan بر روی تعدادی از انسان‌هایی که ایمان قوی به خدا دارند و دارای ادیان مختلفی هستند، در هنگام عبادت کردن انجام شده است. از تصاویر این طور نتیجه‌گیری شد که در هنگام دعا، تفکر و طلبیدن خداوند، احساس خود هوشیاری (توجه به خویشتن) محو می‌شود و به جای آن حسی از آرامش و اطمینان و آزادی در شخص ایجاد می‌شود و شخص احساسی از تقرب به خداوند پیدا می‌کند که با هیچ جمله‌ای نمی‌توان آن را توصیف کرد.^۲

آثار حضور در مسجد

پژوهشکده تحقیقات اسلامی طوبی در یک مقاله مفصل آثار فردی و اجتماعی حضور مستمر در مسجد را با توجه به روایات معصومین ع به رشته تحریر در آورده که به قسمتی از آن اشاره می‌کنیم:

۱. علی احمد پناهی بررسی آثار تربیتی به روان شناختی نماز مجله معرفت، سال سیزدهم، شماره دهم.
 ۲. دکتر نهبی ابو کریشه ترجمه: احسان اشرفی سایت تبیان

آثار حضور در مسجد چنان متنوع است که به سختی می‌توان پیرامون تمامی آنها سخن گفت؛ چنانکه در یکی از احادیث امام علی علیه‌السلام، برای حضور در مسجد هشت اثر برشمرده شده است:

«مَنْ اخْتَلَفَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ إِحْدَى الثَّمَانِ؛ أَخَا مُسْتَفَادًا فِي اللَّهِ، أَوْ عِلْمًا مُسْتَعْلَمًا أَوْ آيَةً مُخَكَّمَةً أَوْ يَسْمَعُ كَلِمَةً تَدُلُّ عَلَى هُدًى، أَوْ رَحْمَةً مُنْتَظَرَةً، أَوْ كَلِمَةً تَرُدُّهُ عَنْ رَدِي، أَوْ يَتْرُكُ ذَنْبًا خَشِيئَةً أَوْ خِيَاءً؛ كَسَى كَسَى كَسَى»^۱ یکی از منافع هشتگانه نصیب او می‌شود: برادری مفید و با ارزش در راه خدا، یا علم و دانش نو، یا دلیل و برهان محکم [برای تثبیت عقاید]، یا کلماتی که موجب هدایت شود [می‌شنود]، یا رحمت مورد انتظاری [شامل حال او می‌شود]، یا موعظی که او را از فساد و گناه باز دارد، [می‌شنود] یا به خاطر ترس یا حیا و آبروی خود گناهی را ترک می‌کند.»^۲ برخی از آثار حضور در مسجد را می‌توان به شرح زیر مورد مطالعه قرارداد:

۱. آثار عبادی

از مساجد به عنوان خانه‌های خدا در زمین و نیز خانه‌های متقیان و مؤمنان^۳ یاد شده است. این عنوان به خوبی ماهیت عبادی مسجد را نشان می‌دهد؛ اینکه مسجدها، اولاً و اساساً برای ایجاد ارتباط بین بنده و معبود او و اعلام بندگی و عبودیت برای آفریدگار بنا می‌شوند. بر این اساس نیز اصلی‌ترین اثر حضور در آن در بعد عبادی خواهد بود

۲. آثار علمی

کارکرد علمی مسجد در عصر رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله و توصیه‌های ائمه علیهم‌السلام در این باره، ما را با یکی دیگر از آثار حضور در مسجد آشنا می‌سازد. رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «كُلُّ جُلُوسٍ فِي الْمَسْجِدِ لثَلَاثَةٍ: قِرَاءَةٌ مُصَلٍِّّ أَوْ ذِكْرُ اللَّهِ أَوْ سَائِلٌ عَنْ عِلْمٍ»^۴ هر نشیستی در مسجد بیهوده است، مگر اینکه برای سه کار باشد؛ خواندن قرآن، ذکر خدا، پرسش از علم.»

۳. آثار اجتماعی

مسجد به عنوان یک مرکز دینی برای عموم، نقش اساسی در شکل‌گیری اجتماعات مسلمین دارد. از این جهت بطور طبیعی مسجد می‌تواند کارکرد اجتماعی نیز داشته باشد. حضور زنان و مردان و تبادل اخبار و اطلاعات اجتماعی، جویا شدن از احوال هم و احوال مسلمین، تنها بخشی از این ظرفیت بزرگی است که مساجد دارند. در این مکانها مؤمنان

۱. وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۴۸۰

۲. کنز العمال، ج ۷، ص ۶۵۰

۳. بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۸۶؛ وسایل الشیعه، ج ۳، ص ۸۶

فرست می‌یابند با جمعی آشنا شوند که از نظر دین و عبودیت با آنان هم‌رنگ هستند و توان ایجاد گروه‌های اجتماعی هماهنگ را دارند. بنابراین آنان می‌توانند از بین اهل مسجد برادران یا خواهران مناسبی، از حیث دینی، برای خود بیابند که طبعاً آثار آن در ابعاد اجتماعی بروز خواهد کرد.

۴. آثار سیاسی

مسجد همواره در کنار کارکرد اجتماعی، عبادی و معنوی خود، کانون سیاسی در جامعه مذهبی نیز بوده است. این موضوع چه در زمان پیامبر و چه در زمان خلفاء و امام علی علیه‌السلام و دیگران قابل پیگیری است و نمونه‌های فراوانی درباره آن می‌توان ذکر کرد. در این دوران نه تنها آثار سیاسی حضور مردان در مسجد بلکه آثار سیاسی حضور زنان در مسجد نیز مشهود است. که حضور حضرت حضور زنان و مردان و تبادل اخبار و اطلاعات اجتماعی، جویا شدن از احوال هم و احوال مسلمین، تنها بخشی از این ظرفیت بزرگی است که مساجد دارند.

فاطمه علیهاالسلام در مسجد و دفاع وی از حق ولایت علی علیه‌السلام، یکی از آنهاست. همچنین سخنرانی حضرت زینب در مسجد که از مسلمات تاریخی است. این اثر را در انقلاب اسلامی نیز می‌توان به خوبی مشاهده کرد. تربیت سیاسی که در مسجد ارائه می‌شود، به دلیل ماهیت مذهبی آن می‌تواند نسلی را پدید آورد که پشتوانه جامعه دینی باشند و در برابر حوادث سیاسی هوشیاری لازم را داشته باشند. از این رو حضور زنان در کنار مردان در مسجد ضروری می‌باشد، چرا که اگر زنان از حضور در این مکان محروم شوند، در واقع این تربیت بطور ناقص انجام خواهد شد. در حالی که بانوان به دلیل تأثیر عمیق‌تر بر فرزندان و نقش تربیتی خود، در صورت برخورداری از تربیت سیاسی مسجد، بلوغ سیاسی را بطور شگفت‌انگیزی افزایش خواهند داد.

۵. آثار روحی و اخلاقی

فضای مسجد، نورانی و الهی است. چنانچه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز در حدیثی به آن اشاره فرموده است: «ما جَلَسَ قَوْمٌ فِي مَسْجِدٍ مِنْ مَسَاجِدِ اللَّهِ تَعَالَى يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ [و] يَتَذَكَّرُونَ نَسْوَهُ يَنْتَهَمُ الْإِسْلَامَ تَنْزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ؛^۱ قومی [با یکدیگر] در مسجدی از مساجد خداوند متعال برای تلاوت و آموختن قرآن نشینند؛

۱. مستدرک الوسایل، ج ۳، ص ۳۶۳.

مگر آن که آرامش برایشان نازل و رحمت الهی شامل حال آنها شود. و خداوند از آنها در میان کسانی که نزد او هستند یاد می‌کند.»

اطمینان و آسایش حاصل از حضور در مسجد، توانایی انجام صحیح وظایف و تکالیف شرعی دیگر را نیز بدست خواهد داد.

در این زمینه این نکته را نیز یاد آور می‌شویم که به دلیل لطافت‌های روحی و تأثیر پذیری عاطفی شدید در بانوان، نیاز به حضور برای کسب آرامش الهی و قلبی، درباره آنان بیشتر احساس می‌شود.

از نظر اخلاقی نیز وضع به همین ترتیب است؛ زیرا زنان به دلیل اینکه بیشتر عمر خود را در خانه‌ها صرف خانه داری و تربیت فرزندان می‌کنند و بارها در مشکلات مختلف در تنگنا قرار می‌گیرند، بیشتر از مردان نیازمند آرامش و یافتن محلی برای کسب راحتی روانی هستند. و البته در فضایی به نام مسجد که اساس آن بر نورانیت، عبودیت و ارتباط خالق و مخلوق است، امکان فراهم شدن آن بیشتر است. ویژگی‌هایی که در جماعت هست، در غیر آن نیست.

۶. آثار معنوی و اخروی

در روایات از ثوابها و اجرهای متعدد برای حاضران در مساجد، فراوان یاد شده است از جمله:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: «الْمَسْجِدُ سَوْقٌ مِنْ أَسْوَاقِ الْآخِرَةِ قَرَاهَا الْمَنْفِرَةُ وَتُخْتَمُهَا الْجَنَّةُ؛^۱ مساجد بازاری از بازارهای آخرتند. آموزش [و بخشش] از وسایل پذیرایی آنها است و هدیه آنها بهشت است.»

این همه نشان می‌دهد، حضور در مسجد، علاوه بر آثار دنیوی، از جنبه اخروی و کمالات معنوی نیز - به عنوان عاملی تأثیرگذار - مورد توجه است. نقل است که شیخ الرئیس ابوعلی سینا برای ابو سعید ابوالخیر نوشت: چه لزومی دارد، مردم همه در مسجد اجتماع کنند، با اینکه خداوند از رگ گردن به انسان نزدیکتر است. هر جا که باشی اگر رابطات با خدا برقرار باشد، نتیجه خواهی گرفت. وی در پاسخ نوشت: اگر چند چراغ در یک‌جا روشن باشد، اگر یکی از آنها خاموش شد، چراغهای دیگر روشن است، ولی اگر همان چراغها هر کدام در یک اطاق باشد، اگر یکی از آنها خاموش شد، آن اتاق در تاریکی فرو خواهد رفت. انسانها نیز این گونه‌اند؛ تربیت سیاسی که در مسجد ارائه می‌شود، به دلیل ماهیت مذهبی آن می‌تواند نسلی را پدید آورد که پشتوانه جامعه دینی باشند و در برابر حوادث سیاسی هوشیاری لازم را داشته باشند.

۱. مستدرک، ج ۳، ص ۳۶۱؛ بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۴؛ امالی طوسی، ص ۱۳۹.

بعضی گناهکارند، اگر تنها باشند، شاید موفق به کسب فیوضات الهی نشوند، ولی اگر در جمع باشند، شاید خداوند به برکت افراد دیگر، آنها را هم مشمول برکات خود سازد^۱.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. مستدرک الوسائل ۱۸ جلدی محدث نوری. موسسه آل البيت ۱۴۰۸ قمری
۴. بحار الانوار ۱۱۰ جلدی علامه مجلسی. الوفاء بیروت ۱۴۰۴ قمری
۵. امالی طوسی شیخ طوسی انتشارات اسلامی تهران ۱۳۶۲ شمسی
۶. وسایل الشیعه ۲۹ جلدی شیخ حر عاملی موسسه آل البيت قم ۱۴۰۹ قمری
۷. مجله معرفت، سال سیزدهم، شماره دهم بررسی آثار تربیتی و روان شناختی نماز علی احمد پناهی
۸. مجله طب و تزکیه زمستان ۱۳۸۰
۹. پگاه حوزه ش ۹۵ ص ۲۲ اعجاز معنویات سید اسماعیل موسوی
۱۰. نماز چیست، شهید آیت ا... دکتر سید محمد حسین بهشتی (ره)
۱۱. اسلام در جهان امروز مارسل، بوازار، ترجمه د.م.ی، (تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۱)
۱۲. مجله بازتاب اندیشه، شماره ۳۵ محتشم مؤمنی
۱۳. سایت تبیان دکتر نهی أبو کریشه ترجمه: احسان اشرفی

۱. پژوهشکده تحقیقات اسلامی طوبی آثار حضور در مسجد