

نماز، آرامش روحی - روانی و تعالی فرهنگی

بی‌بی اقدس دهقانی سانج

Bbad.dehghani@gmail.com

چکیده

از دیدگاه متعالی اسلام هیچ چیز به اندازه‌ی یاد خدا از ارزش و اعتبار برخوردار نیست، بلکه تمام دستورهای دیگر اسلام زمینه‌ساز توجه انسان به سوی پروردگارش است. از نظر اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن بشر، صرفاً توجه قلبی و درونی او به سوی خالق خویش می‌باشد. اما این اشرف مخلوقات در طی زندگی دنیوی خود راه سعادت را گم می‌کند و از آرامش روحی و روانی خود دور می‌گردد، آنگاه دچار اختلالات روانی از جمله اضطراب، افسردگی، ناامیدی، فحشا و منکرات می‌گردد. لذا هدف از این پژوهش بررسی نقش نماز بر آرامش روحی - روانی و تعالی فرهنگی بوده‌است، و به بررسی آثار نماز بر روی اضطراب و افسردگی و تعالی فرهنگی پرداخته شده است. نتیجه پژوهش نشان داد، زمانی که افراد با نماز به ذکر و یاد خدا می‌پردازند، به اصل و فطرت وجودی خود برمی‌گردند و می‌توانند بدون هیچ اضطرابی دغدغه‌های ذهنی خود را بیان کنند، آنگاه آرامش بیشتری احساس کرده و آسان‌تر بر مشکلات خود فائق آیند.

واژه‌های کلیدی:

نماز، آرامش روحی - روانی، تعالی فرهنگی

مقدمه

قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روانی و رذایل اخلاقی و به طور کلی انجام آنچه پست شمرده می‌شود و روح و روان را آلوده می‌کند، همه و همه ناشی از غفلت یاد خدا و پرداختن به مسائل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است و بی‌جهت نیست که در شرع مقدس اسلام، انسان وظیفه دارد از صبحگاه تا شامگاهان از یاد خداوند و ذکر نعمات او غافل نباشد و در مرحله‌ای بالاتر، اسلام انسان را موظف کرده که در همه‌ی احوال از یاد خدای خویش غفلت ننماید و در شبانه روز ۵ نوبت به نماز بایستد.

علت تأکید اسلام بر نماز و ذکر پیوسته‌ی خداوند آن است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند که غلبه بر آنها از قدرت روحی و روانی انسان به طور تدریجی کاسته، زمینه را برای ایجاد بیماری‌های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد. بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه‌ی هستی و استمداد قلبی از او و در سایه‌ی دعا و نیایش، پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بی‌افزاید و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند، بلکه در

گامی فراتر در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفت‌های شگرفی دست یابد.

کوتاه سخن اینکه ذکر و یاد قلبی خداوند، نتایج و پیامدهای روحی و معنوی زیبا و دلنشین دارد و معمولاً با عمیق‌ترین و لطیف‌ترین احساسات و هیجانات روحی روانی همراه است. 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، چنان که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد[۱].

از نظر روانشناسان، بیشتر بیماری‌های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی‌های زندگی برمی‌خیزد، در میان افراد غیر مذهبی دیده می‌شود. کارل یونگ^۱ می‌گوید: در طول سال‌های درمان بیماری‌های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی‌اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد [۲].

به جرأت می‌توان گفت همه‌ی بیماران روانی به این دلیل بیمار شده‌اند که از درون مایه‌های 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 بیماری 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.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»
(رعد: ۲۸).

آنها که به خدا ایمان آورده‌اند، دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آنگاه باشید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست.

از جمله آثار یاد خدا آرامش خاطر است و این اثر، در اقامه‌ی نماز آشکار است، زیرا اقامه نماز سبب آرامش خاطر و رفع نگرانی‌ها می‌شود، «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي»، نماز را بخاطر یاد من بپا دارید (طه: ۱۴).

پیامبرگرامی اسلام می‌فرماید:

«مثل البيت الذي يذكر الله تعالى فيه و البيت الذي لا يذكر الله فيه كمثل الحي و الميت»^۱

۱. Carl Jung

۱. حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۳۱۱

مثل خانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن یادی از خدا به میان نمی‌آید، مثل زنده و مرده است. یعنی خانه و دلی که خدا در آن یاد می‌شود، آباد و آرام است و خانه و دلی که از یاد خدا تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و آشفتنگی آن را فرا گرفته است.

نماز

نماز یک فعل ساده نیست بلکه خود نماینده تمام احکام و جامع تمام آنچه که یک مسلمان باید داشته باشد است. گاه انسان نماز می‌خواند و گاه نماز انسان را در برمی‌گیرد و قامت واقعی می‌بندد و انسان را تا معراج حقیقی رهنمون می‌کند. نماز با معرفت، انسان را از زمین و زمان رها ساخته و تا ملکوت عالم عروج می‌دهد. نماز خود مقدم و هدف همه احکام و برای دست یافتن به حقیقت جوهری آن باید مقدماتش فراهم شود. با این اوصاف شاید معنایی که می‌شود، «اقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» نماز را بپا دار، که همانا نماز انسان را از پستی و پلیدی باز می‌دارد (عنکبوت: ۴۵).

اگر بخواهیم به حقیقت این آیه دست یابیم باید مقدمات اولیه آن را احیا نماییم که با احیای آنها نماز اقامه شده و با اقامه شدن نماز انسان از فحشا و منکرات مصونیت خواهد یافت. و برای رسیدن به این مقام و پایه و اساس درک صحیح و معرفت از وجود خود و شناخت خود است.

انسان موجودی دو بعدی است، بعد مادی که فانی است و بعد دیگر روحانی که جاودان و پایدار است. از آنجا که بعد روحانی انسان یعنی روح او از مصدر و منشأ نخستینش که همان ذات اقدس الهی است دور شده، لذا تا زمانی که این دوری ادامه داشته باشد، روح انسان در تب و تاب و جوش و خروش است و از طریق ذکر و یاد منشأ اولیه‌ی خویش اندکی حالت آرامش به خود می‌گیرد، ولی آرامش واقعی فقط در نتیجه‌ی اتصال روح به منبع و مصدر اولیه‌اش ایجاد می‌شود.

با کمال تأسف اکثریت انسان‌ها از این مسئله آگاهی ندارند و تمام توجه خویش را معطوف تعلقات این گذرگاه موقت ساخته، تلاش می‌کنند که از این دنیا بهره‌های فراوانی کسب نمایند، ولی از آنجا که نقطه سفیدی از فطرت خداجوی انسانی در آنان باقی مانده است آرامش واقعی را احساس نکرده، دچار ناآرامی و پریشانی هستند. بدبختی است که چنین افرادی در هنگام مواجه شدن با استرس‌ها و فشارهای گوناگون روانی خیلی زود به بیماری‌ها و تألمات روحی و روانی دچار می‌شوند. به طور کلی کسانی نیز هستند که اگر در مواقعی هم احساس آرامش کنند، آرامش آنان سطحی و زودگذر است و با بروز کوچکترین عامل مخلی آن را از دست می‌دهند.

یکی از طرق ذکر و یاد خداوند، نماز است. نماز یومیه نقش بسیار مهمی در کمک به انسان در رویارویی با مشکلات و استرس‌ها، افسردگی‌ها دارد که در خلال کار و زندگی روزمره گریبانگیر او شده است. در خلال این نمازها وقتی که انسان خود را در برابر خالق این

هستی عظیم می‌بیند و زمانی که آیه «ایک نعبد و ایک نستعین» را با ذره ذره وجود بر زبان جاری می‌سازد و این معنا را در عمق جان و ضمیر خویش جاری می‌دهد که ای خداوند، تنها یاد تو می‌کنم و تنها تو را می‌پرستم و فقط و فقط از تو که بر انجام هر کاری قادری و در رفع هر مشکل توانایی یاری و استمداد می‌طلبم و دست درپوزگی به درگاه تو دراز کرده‌ام و غیر از تو نمی‌خواهم و نمی‌توانم از کسی یاری و استمداد بطلبم، آیا دیگر در برابر سختی‌ها احساس ضعف و خواری کرده، درماندگی را در نهایت درجه‌ی آن احساس و تجربه خواهد کرد؟

خداوند تنها عامل واقعی ایجاد آرامش قلب و دل انسان را تنها در یاد و ذکر خدا دانسته و تأکید کرده است که جوش و خروش قلب دل انسان فقط در سایه‌ی توجه به خداوند فروکش می‌کند و به آرامش واقعی نایل می‌شود. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ، آگاه باشید که تنها با یاد خداوند قلب‌ها آرام می‌گیرد» (رعد: ۲۸).

یعنی ای انسان حقیقت این است که آرام بخش دل‌های سرگشته و قلب‌های در تب و تابان، امور زندگی دنیوی نیست، بلکه فقط در پرتو یاد درونی و قلبی خداوند است که آرامش واقعی و حقیقی بر دل‌هایتان مستولی می‌شود و آشکار است که آرامش درونی و قلبی بزرگ‌ترین نعمتی است که انسان می‌تواند از آن بهره‌مند باشد.

نقش نماز در کاهش افسردگی

در دهه‌های اخیر الگوی بیماری‌ها به طرز شگفت‌آوری تغییر نموده است. انواع بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و نظائر آن‌ها رو به افزایش بوده است و از بیماری‌هایی که جوامع امروزی با آن مواجه‌اند بیماری‌های روحی و روانی است [۳].

افسردگی شایع‌ترین اختلال روانی شناخته شده‌ای است که تحت تأثیر عوامل زیادی از جمله محرکات بیرونی، ویژگی‌های شخصیتی و نظائر آن‌ها ایجاد می‌شود، و از لحاظ اجتماعی در عصر حاضر معضل بزرگی به شمار می‌رود و به عنوان مشکل بهداشتی و جهانی در تمام فرهنگ‌ها خود نمایی می‌کند.

اعتقاد بر این است که ۲۰-۱۰٪ از عموم مردم افسردگی را به درجاتی تجربه می‌کنند و ۱۵٪ از افراد حداقل یک بار در طول زندگی با آن مواجه می‌شوند. هم‌چنین تعداد افراد افسرده به علت فشارهای ناشی از تغییرات اجتماعی، محیطی و نظائر آن‌ها رو به افزایش است [۴].

به نظر می‌رسد نوع جهان بینی انسان و احساسات و رفتارهای ناشی از آن در بروز افسردگی نقش مهمی داشته باشد.

در بررسی فهرینگ و همکاران ارتباط مثبت معنی داری بین باورهای مذهبی، سلامت روانی، امیدواری و سایر جنبه‌های مثبت دیده شد [۵].

طهماسبی‌پور و کمانگیری (۱۳۷۵)، ضمن تحقیقی که در زمینه بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران سه بیمارستان تهران بعمل آوردند، به این

نتیجه رسیدند که نگرش مذهبی با دو مقوله اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و با سلامت روان همبستگی مثبت دارد [۶].

بیرشک و همکاران (۱۳۸۰)، به بررسی رابطه تنیدگی، افسردگی و اضطراب از یک سو و مذهب از سوی دیگر پرداختند. نتایج نشان داد که بین مذهبی بودن و اضطراب رابطه منفی وجود دارد [۷].

پژوهش جمالی (۱۳۸۱)، با موضوع بررسی رابطه بین نگرش مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت روان در دانشجویان نشان داد که بین نگرش مذهبی و سلامت روان همبستگی مثبتی وجود دارد [۸].

نقش نماز در کاهش اضطراب

کلمه نماز نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگار وجود دارد، زیرا انسان در نماز با خضوع و خشوع در برابر پروردگار توانا می‌ایستد.

روی گردانی کامل از مشکلات و امور زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل و آرامش روان در انسان می‌شود. این حالت آرام‌سازی و آرامش روانی ناشی از نماز از نظر درمانی تأثیر به‌سزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار آن هستند دارد.

دکتر توماس هایلپو می‌گوید: «مهم‌ترین ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان که من تاکنون شناخته‌ام نماز است».

آرام‌سازی یکی از وسایل مورد استفاده برخی از روان‌درمان‌گران جدید برای بیماری‌های روانی است و انسان می‌تواند آن را از طریق تمرین بیاموزد.

خواندن نماز آن هم پنج‌بار در روز خود بهترین برنامه تمرین آرام‌سازی و فراگیری آن می‌تواند باشد و معمولاً وقتی انسان کیفیت آرام‌سازی را یاد بگیرد می‌تواند از فشارها و گرفتاری‌های زندگی رها شود.

پیامبر اکرم (ص)، به هنگام فرا رسیدن نماز می‌فرمودند: «ای بلال ما را با نماز به آرامش وادار».

در حدیثی آمده است که: «هرگاه امری به رسول خدا سخت می‌آمد به نماز می‌ایستاد» و نیز رسول اکرم فرمودند: «روشنایی چشم من در نماز است».

حالت آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطرابی که از آن رنج می‌برد می‌رهاند، چون این حالت‌ها معمولاً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابند.

انسان گاهی در حالت آرامش روانی پس از نماز با امور یا مواردی اضطراب‌انگیز رو به رو می‌شود یا آنها را به یاد می‌آورد، تکرار این موارد یا یادآوری آنها در حالت آرامش روانی پس از نماز به خاموش شدن تدریجی اضطراب در انسان منجر می‌شود. این تأثیر مهم که نماز در درمان اضطراب دارد شبیه تأثیر روش روان‌درمانی برخی از درمان‌گران مانند جوزف و لپه از روشی پیروی می‌کند که به منع

کتاب‌های معرف است و نام درمان از طریق آرام‌سازی یا درمان از طریق کاهش حساسیت انفعالی بدان اطلاق می‌شود.

در این روش درمانگر ابتدا بیمار را برای ایجاد آرامش روانی عمیق تمرین می‌دهد. هنگامی که بیمار در حالت آرامش روانی قرار دارد، درمانگر از او می‌خواهد که یکی از موارد اضطراب‌انگیز را در ذهن خود تصور کند. البته درمانگر در این مورد کار را با برنامه‌ای مشخص دنبال می‌کند، یعنی از موارد برانگیزنده اضطراب‌های خفیف شروع می‌کند تا به تدریج به موارد اضطراب برانگیزنده ترممنتهی شود. وقتی به هنگام تصور موضوع اضطراب برانگیز حالت اضطراب به بیمار دست می‌دهد، درمانگر از او می‌خواهد که آن موضوع را در ذهن خود دور سازد و بار دیگر به حالت تمدد اعصاب باز گردد.

پس از اینکه بیمار آرام می‌گیرد و به حالت آرامش برمی‌گردد باز از او خواسته می‌شود که همان موضوع اضطراب برانگیز را دوباره تصور کند و درمان با این روش همچنان ادامه می‌یابد تا هنگامی که بیمار بتواند آن موضوع اضطراب برانگیز در حالت آرامش بدون احساس اضطراب تصور کند.

پس از این مرحله بیمار به تصور کردن موضوعی اضطراب برانگیزتر البته در همان حالت آرامش رهنمون می‌شود و به همین ترتیب درمان ادامه می‌یابد تا اینکه بیمار به طور کلی از اضطراب رهایی یابد. روش ولپه و درمانگرهای رفتارگرا اساساً بر اصول شرطی کردن استوار است. در این روش درمانگر می‌کوشد میان موارد اضطراب‌انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش رابطه ایجاد کند.

می‌بینیم که وجه تشابه میان روش روان‌درمانی که روان‌درمان-گر رفتارگرا استفاده می‌کند و اثر درمانی منتب از نماز بسیار مشهود است زیرا نزدیکی آرامش روانی ناشی از نماز که معمولاً برای مدتی پس از نماز ادامه می‌یابد با موارد اضطراب برانگیزی که در اثر مواجهه عملی با آنها در زندگی و یا در اثر یادآوری آنها به وجود می‌آیند در نهایت باعث ایجاد رابطه‌های شرطی تازه میان عوامل اضطراب برانگیز و آرامش روانی ناشی از نماز می‌گردد و می‌دانیم که واکنش حالت آرامش پس از نماز در واقع روشی است که روان‌درمانگر رفتارگرا چنانکه قبلاً هم اشاره کردیم برای درمان اضطراب به کار می‌گیرند.

انسان پس از نماز بلافاصله به ذکر و دعا و تسبیح می‌پردازد و این خود به تداوم حالت و آرامش روانی برای مدتی پس از نماز کمک می‌کند. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی ناراحت و مضطرب ساخته است به درگاهش پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از آرامش روانی، منجر به رهایی از اضطراب به همان روشی که قبلاً شرح دادیم، یعنی از طریق ایجاد ارتباط، شرطی جدید میان مشکلات و آرامش روانی حاصل می‌شود. بدین ترتیب مشکلات به تدریج قدرت اضطراب‌زایی خود را از دست می‌دهد و آرامش روانی که حالتی مخالف اضطراب است به صورت رابطه‌ای شرطی شده پیوند می‌یابد. علاوه بر این آشکار کردن مشکلات و

مسائل و بیان آنها برای شخص دیگر موجب آرامش روانی انسان خواهد شد [۹].

در میان روان درمان‌گران معروف است که یادآوری مشکلات و بازگویی آنها توسط بیمار خود باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود، از آنجایی که وضعیت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک روان‌شناس یا یک دوست صمیمی رو به بهبود می‌رود، تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را برای خدا بازگو کند و پس از هر نماز به مناجات با پروردگار و دعا و استغاثه به درگاه او و طلب یاری از او بپردازد، حالت روانی‌اش چقدر بهبود خواهد یافت. به علاوه باید توجه داشت که دعا و تضرع به درگاه خداوند باعث کاهش شدت اضطراب می‌شود، زیرا خداوند فرموده است:

«وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ»
پروردگار شما فرمود: «مرا بخوانید تا (دعای) شما را مستجاب کنم» (غافر: ۶۰).

به همین دلیل است که دعا و نیایش به درگاه خداوند از شدت اضطراب انسان می‌کاهد.

اصولاً صرف روی آوردن به خداوند از طریق دعا و امیدواری انسان به استجاب خداوند متعال از طریق تلقین این مطالب که احتمال استجاب دعا توسط خداوند وجود دارد، منجر به کاهش اضطراب وی خواهد شد.

اصولاً اضطراب از عجز انسان در برابر حل تضادهای روانی ناشی می‌شود و بخش بزرگی از نیروی روانی انسان برای حل تضادهای روانی مصرف می‌شود، به همین دلیل است که بیماران روانی منظور نوروتیک‌ها نمی‌توانند به طور صحیح توانایی‌ها و امکاناتشان را بروز دهند چون تضادهای روانی آنها نیروی‌شان را مصرف می‌کند و باعث بدون استفاده ماندن توانایی‌ها و امکاناتشان می‌شوند. اما همین بیماران وقتی درمان می‌شوند و نیروی روانی آنان از قید و بند تضادهای روانی آزاد می‌شود، معمولاً اظهار شادی و نشاط می‌کنند و نیروی‌شان برای کار و تولید افزایش می‌یابد.

حال همان نتیجه‌ای که از یک روان درمانی موفق حاصل می‌شود از نماز استنتاج می‌گردد زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می‌کند باعث آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود، نیرویی که قبلاً در زنجیره‌های اضطراب و نگرانی مقید و زندانی بود. در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت رادر تمام وجودش احساس می‌کند.

پزشک فرانسوی دکتر الیکس کارل ثابت کرد که: «نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می‌گردد و همین حالت است که احتمالاً منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه‌ها و معابد می‌شود».

سیرل برت روان‌شناس انگلیسی بعدها نظریه ویلیام جیمز را درباره تأثیر نماز مورد تأکید قرار داده و گفته است: «ما به واسطه‌ی نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط

عادی یاری وصول بدان را نداریم، این مطلب مأخذ از تفکر یکی از مشهورترین روان‌شناسان بنام ویلیام جیمز است» [۱۰].

وضو به عنوان مقدمه نماز نه تنها موجب تطهیر جسم از آلودگی‌ها می‌شود بلکه تطهیر روح را در بر می‌گیرد. با گرفتن وضو فرد احساس می‌کند جسم و روحش از آلودگی گناهان و لغزش‌ها پاک شده است.

این احساس پاک‌ی و طهارت جسمی و روحی انسان را برای ارتباط معنوی با خداوند و ورود به حالت آرام سازی جسمی و روحی در نماز آماده می‌سازد. علاوه بر آن ثابت شده است که شستن قسمت‌هایی از بدن آن هم روزانه پنج بار و در فاصله‌های مشخصی از کارهای روزانه باعث استراحت و آرام سازی عضلات و تخفیف شدت فشارهای جسمی و روانی می‌شود و لذا می‌بینیم که پیامبر اکرم (ص) سفارش فرموده است: «انسان هنگام خشم وضو بگیرد»

نماز و تعالی فرهنگی

علاوه بر این که غفلت از ذکر و یاد خداوند موجب می‌شود زمینه برای بسیاری از بیماری‌های روانی و روحی آماده گردد، همچنین سبب تشبیت بسیاری از صفات زشت اخلاقی و رداییل پست در شخصیت انسان می‌شود.

اما کسی که مدام در حال توجه به خدا و ذکر و یاد اوست علاوه بر این که از آرامش روانی و و روحی کافی برخوردار است به بسیاری از صفات پسندیده و دلنشین اخلاقی نیز آراسته می‌شود. بنابراین خودپرستی، فخرفروشی، بخل، ریا، حسد، کینه، نفرت، جاه‌طلبی، عجب و خودپسندی، نفاق، کبر، خشم، جبن و ترسوئی، غیبت و بدگویی، حرص و طمع، همه ردایلی هستند که در نتیجه‌ی غفلت از یاد و ذکر واقعی خداوند در نفس انسان پدید می‌آید و مصدر بسیاری از اعمال غیرقانونی و جنایات می‌شود.

ولی از طرف دیگر افرادی که ساعتی بدون ذکر و یاد خداوند نمی‌توانند زندگی توأم با آرامشی داشته باشند در اثر پیوستگی و استمرار در ذکر و یاد خداوند نمی‌توانند زندگی توأم با آرامشی داشته باشند در اثر پیوستگی و استمرار در ذکر و یاد خداوند بسیاری از صفات پسندیده‌ی اخلاقی در نفس آنان ایجاد می‌شود که از جمله می‌توان به صفاتی مانند اخلاص، صبر و شکیبایی، توکل، رضا و خشنودی، فروتنی و تواضع، خیرخواهی، شجاعت، حلم و بردباری، حسن خلق، وقار و ایثار اشاره کرد [۱۱].

بدیهی است فردی که از چنین سرمایه‌ی بزرگ معنوی برخوردار باشد در برابر انواع فشارها و استرس‌های گوناگون محیط زندگی برخوردار مناسب و کارایی دارد. مثلاً فرد مومن در برابر فشار روانی ناشی از فقر، صبر و بردباری مدد می‌جوید و در برابر گناه از توبه و استغفار و امید به عفو و گذشت پروردگار بهره می‌گیرد.

انسانی که با خداوند راز و نیاز دارد مضطرب نیست چرا که فرد مضطرب فردی است که از حوادث ناگوار آینده بیمناک است، در حالی که فرد مومن به علت پناه بردن به درگاه ذات اقدس الهی و

توکل به او در جهت فائق آمدن بر مشکلات، احساس اضطراب از آینده نمی‌کند.

در کل، فرد مومن با اطمینان خاطر که در نتیجه‌ی توکل قلبی بر خداوند دارد مطمئن است که بر همه‌ی مشکلات گذشته و آینده غلبه خواهد کرد.

امیرالمومنین (ع)، می‌فرماید: "درمان بیماری‌ها و گرفتاری‌های روح و پریشانی‌های نفس در یاد خداست".

نماز دوری از فحشا و منکرات و انحرافات جنسی

«أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» نماز به پا دار، همانا نماز دورکننده انسان از فحشا و منکر است (عنکبوت: ۴۵).

هر عملی که خداوند آن را منع کرده و حرام دانسته است منکر نامیده می‌شود. بنابراین منکر با حرام مساوی است. برخی از منکرها زشتی بزرگ و آشکاری دارند که از این جنبه فحشا نامیده می‌شود.

فساد و فحشا با وسوسه شیطان و نفس اماره به بدی، به تدریج وارد خانه دل می‌شود و اگر انسان با آن مبارزه نکند و او را بیرون نراند در دل لانه می‌کند و بیرون کردن آن کار دشواری است. خداوند به انسان‌ها هشدار می‌دهد که مواظب باشید شیطان شما را نفریبد به فساد و گناه گرفتار نسازد.

نمازگزار با خلوص نیت تکبیر می‌خواند، خدا را برتر و والاتر از هر چیز یعنی آلوده شدن به گناه، شهوات، هواهای نفسانی و هر آفریده-ای می‌داند الله اکبر یعنی خدا بزرگتر و با اهمیت‌تر است از همه چیز، همه کس و از تمام آفریده‌ها و جلوه‌های مختلف دنیوی، و بزرگتر است از وسوسه‌ها س ابلیس و شیاطین که هر لحظه در کمین آدمی نشسته‌اند تا او را از مسیر حق منحرف سازد.

بچه‌کامگی، چشم چرانی، خودآزارخواهی جنسی، خودارضایی، حیوان‌کامگی و ... نمونه‌هایی از مهار گسیختگی و سقوط فاجعه‌آمیز غرب در قهقرای فساد جنسی و فحشا به شمار می‌آیند و در این میان بچه‌کامگی که به صورت فعالیت جنسی با کودکان زیر ۱۳ سال تعریف می‌شود شایع‌ترین انحراف است [۱۲].

بنابراین انحرافات جنسی صرف نظر از ایجاد مشکلات اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و ... تنها در بعد پزشکی، و آن هم جدای از نتایجی که در بروز بیماری‌های جنسی مانند بیماری‌های آمیزشی بر جای می‌گذارند، به خودی خود از بزرگترین مشکلات پزشکی بشر امروز محسوب می‌شوند. این در حالی است که در جوامع اسلامی، قرن‌هاست که نماز به عنوان منجی، انسان را از هرگونه فحشا و انحرافات جنسی پاک و مصون داشته است.

نقش نماز در جلوگیری از انحرافات

طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل باردارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. انسان که به نماز می‌ایستد، تکبیر می‌گوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر می‌شمارد، به یاد نعمت‌های او می‌افتد و با گفتن حمد و سپاس، او را به رحمانیت و رحیمیت می‌ستاید، به یاد روز

جزای، اعتراف بندگی او می‌کند. از او یاری می‌جوید تا در صراط مستقیم قرار گیرد، بدون شک در قلب و روح چنین انسانی جنبشی به سوی حق و حرکتی به سوی پاکی و تقوی پیدا می‌شود.

باید توجه داشت هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و روح عبادت برخوردار است، نهی از فحشا و منکر می‌کند، گناه نهی کلی و جامع و گناه نهی جزئی و محدود.

پروفیسور والتر کوفمان (استاد دانشگاه پرینستون انگلستان) می‌گوید: هنگام نیایش و نماز، در آدمی چنان صمیمیت و اخلاقی ایجاد می‌شود که در تمام صحبت‌های معمولی ممکن نیست. سکوت تنهایی را می‌شکند، فضایی گسترده در پیش روی نیایش‌کننده باز می‌کند، احساسات و عطوفتی که باعث می‌شود در گفتگوهای معمولی با مردم دچار شرمساری و رودربایستی شود، در اینجا به شکل سپاس‌گزاری‌های صمیمانه، گله‌گزاری‌های خودمانی و خواهش‌های دوستانه در می‌آید، آنچه در عقده دل، به شکل غنچه‌های ناشکفته و پژمرده بود، اکنون همچون گلی خندان شکفته و باز می‌شود و روح آدمی پر و بال گرفته به آسمان‌ها پرواز کرده و اوج می‌گیرد [۱۳].

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به این مطالعه، که به بررسی نماز، آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی پرداخته شد، نتایج حاکی از آن بود که وقتی فرد با خداوند متعال ارتباط معنوی دارد و با یاد او در عبادت مأنوس است، آرامش بالایی دارد و نگرانی‌ها و تشویش‌ها را به وسیله ارتباط با خدا تعدیل می‌کند و به سبب پیوند با آن اقیانوس بی‌کرانه‌ی رحمت و عظمت، به اطمینان و آسایش می‌رسد.

نماز موجب فراگیری اخلاق، ارزش‌ها و فضایل رفتاری در فرد می‌شود و شخص نمازگزار با برون‌ریزی هیجانات و تخلیه خود از ناپاکی‌ها و افکار منفی به سوی پالایش روانی گام بر می‌دارد.

کولکای^۳ (۱۹۸۶)، تأثیر نماز و دعا را در کاهش نگرانی‌ها بررسی کرد و در این بررسی، ۴۲٪ افراد نمونه او، گزارش کردند که نماز نگرانی‌ها را پایین می‌آورد، همچنین نشان داد، که شمار افراد بی‌نماز در میان مبتلایان به افسردگی بیشتر است و درصد بیشتری از مبتلایان، هرگز نماز نمی‌خواندند [۱۴].

هربرت نلسون، نشان داد که وقتی مردم دعا می‌کنند و نماز می‌خوانند، فشار خونشان به گونه‌ای محسوس کاهش می‌یابد، میزان متابولیسم بدن و شمار ضربان قلب و تنفس، بسان واکنش‌های آرام-بخش تنظیم و تعدیل می‌شود، حالتی که در بسیاری از موارد، حتی با قوی‌تری داروها غیرممکن است [۱۵].

می‌توان گفت درد انسان درد دوری از خداست، درد دوری از حق است، درد دوری از اصل خویش است، لذا درمان آن را باید در ذکر و یاد خدا و در یک کلام در وصل او جوید.

³ . Kwilecki

پیوند با جان جانان و خالق زمین و آسمان و انیس وحشت‌زدگان که سرچشمه هرگونه کمال است، زمینه‌ساز هر خیر و رحمت و علت تمام شادکامی‌ها و سعادت‌مندی انسان می‌شود. این نتیجه بدان سبب است که انسان به طور فطری خواهان سعادت است و اساساً وجود همین انگیزه فطری در دورون انسان است که سبب می‌شود او در صدد تکامل برآید.

مک‌کلاف^۴ (۱۹۹۵)، در مرور متون پزشکی برای تعیین اثرات نماز بر سلامتی بیان کرد که این اثرات از طریق مسیریهای فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و معنوی تسهیل می‌شود. او دریافت که نماز آرام‌سازی را تسهیل کرده و به خلق بهتر، سلامتی ذهن و احساس آرامش منجر می‌شود، همچنین او دریافت که نماز منجر به راحتی، خوشحالی و انگیزه می‌شود که خلق را بالا برده و انگیزش و احساس هدفمندی را افزایش می‌دهد. [۱۶].

بنسون^۵ نیز بیان کرد که نماز پاسخ فیزیولوژیکی مانند کاهش تعداد ضربان قلب، کاهش فشار خون و کاهش دوره‌های آنژین در بیماران قلبی فراهم می‌کند [۱۷].

بحرینیان و ایلخانی (۱۳۸۰)، نشان داد، ۹۴٪ افراد اقدام‌کننده به خودکشی اصلاً نماز نمی‌خواندند یا بندرت و گه‌گاه نماز یومیه می‌خواندند و تنها ۶٪ از این افراد به طور مرتب نماز می‌خواندند، در ۱۹٪ از آنها تنها یکی از والدین به نماز پایبند بودند. [۱۸].

انسان خواهان سعادت و لذت پایدار است، ولی راه رسیدن به آن را به درستی نمی‌داند، در بینش الهی و از منظر قرآن، نماز، ذکر و یاد خداوند از آن رو که تأمین‌کننده سعادت انسان است، به اطمینان و آرامش دل می‌انجامد. عکس این معنا نیز درباره‌ی ترک ذکر الهی صادق است، از آن رو که ترک یاد خداوند، زمینه‌ساز شقاوت و بریه شدن از اصل خویش می‌شود و به از دست دادن سعادت می‌انجامد، تشویق خاطر، ناراحتی، اضطراب، افسردگی، فساد و فحشا را در پی می‌آورد.

روحي عزیزى و همکاران (۱۳۸۰)، دریافت، که بیش از ۹۰٪ نمازگزاران پس از انجام این فریضه‌ی الهی به حالت آرامش می‌رسند [۱۹].

سیف (۱۳۸۰)، به این نتیجه رسید، که افراد پای‌بند به نماز و عبادت، همواره نصف افراد غیر پای‌بند به عبادت، به افسردگی دچار شده‌اند [۲۰].

محتشمی پور و همکاران (۱۳۸۱) به این نتیجه رسیدند: انسان‌های نمازگزار از میانگین افسردگی کم‌تری برخوردارند [۳].

لذا نمازگزار با مدد از نماز توانایی کنترل غرایز خود را فزونی می‌بخشد و آتش سوزاننده و پر لهیب فحشا را که چه بسا ممکن است به انحراف جنسی بی‌انجامد، به آب عفاف سرچشمه گرفته از نماز خاموش می‌کند. نماز به گونه‌ای خود به خود و شاید ناخودآگاه انسان را از نزدیک شدن به فحشا بر حذر می‌دارد و منجر به مهار شهوت در موارد نامشروع می‌گردد.

منابع

- [۱] مطهری، م. (۱۳۷۴). فلسفه‌ی اخلاق، تهران، انتشارات صدرا.
- [۲] پناهی، ع. ا. (۱۳۸۴). آرامش در پرتو نیایش، قم، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- [۳] محتشمی پور، ی. (۱۳۸۱). بررسی رابطه نماز با افسردگی در پیراپزشکی و بهداشت و درمان دانشجویان دانشگاه مشهد. مجله علوم پزشکی گناباد، شماره ۹ (۱)، ص ۷۶-۸۱.
- [۴] رعنائی، ف. اردلان، ف. ظاهری، ف. (۱۳۸۸). بررسی نگرش و عملکرد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کردستان نسبت به نماز و ارتباط آن با افسردگی، طب و تزکیه، دوره‌ی ۱۹، شماره ۴، ص ۸۳-۷۵.
- [۵] صالحی، ل. (۱۳۸۵). ارتباط بین اعتقادات مذهبی و منابع از کنترل و سلامت روان در دانش آموزان، مجله علمی علوم دانشگاه علوم پزشکی قزوین، شماره ۱، ص ۵۵-۵۰.
- [۶] طهماسبی پور، ن. کمانگیری، م. (۱۳۷۵). بررسی ارتباط نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روان گروهی از بیماران بیمارستان‌های شهدای هفتم تیر و مجتمع رسول اکرم (ص).
- [۷] بیرشک، ب. بخشایی، ن. م. بیان‌زاده، س. ا. آذربایجانی، ط. (۱۳۸۰). بررسی نقش مذهب در تجربه و رتبه‌بندی استرس‌های زندگی، افسردگی و اضطراب. چکیده مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، سال پنجم: شماره ۱۹.
- [۸] جمالی، ف. (۱۳۸۱). بررسی رابطه نگرش مذهبی، احساس معنابخش بودن زندگی و سلامت‌روان در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء.
- [۹] ملیحی، ح. (۱۳۷۶). نقش نماز در کاهش اضطراب و دست یافتن به آرامش روانی، ماهنامه اصلاح و تربیت، شماره ۳۲، ص ۲۵-۲۳.
- [۱۰] سلیمانی‌زاده، ل. آقامولایی، ت. (۱۳۸۶). ارتباط بین نگرش مذهبی و افسردگی در دانشکده دانشجویان پرستاری مامایی، مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک، شماره ۱، ص ۲۷-۱۹.
- [۱۱] آل یاسین، س. ع. (۱۳۷۲). یاد خدا و آرامش روانی، مجله علوم تربیتی، شماره ۱۷۱، ص ۳۷-۳۲.
- [۱۲] سمیعی، م. رفیعی، ح. (۱۳۷۹). مترجم نوشته کاپلان، راهنمای جیبی روانپزشکی بالینی، تهران، تیمورزاده، ص ۲۲۴.
- [۱۳] کریمی یزدی، ح. کوهپایی، ع. ر. ذکری، س. م. (۱۳۹۰). نماز و بهداشت جنسی، مجله دانشگاه علوم پزشکی قم، دوره ۵، شماره ۳، ویژه‌نامه طب و دین، ص ۹۱-۸۹.
- [14] Kwilecki, S. (1986). Religious orientation and personality: Acase Study. Review ofreligious Research, 28, 16-28.
- [۱۵] پناهی، ع. ا. (۱۳۸۷). نقش نماز در آرامش روان، فصلنامه علمی تخصصی روانشناسی در تعامل با دین، شماره ۱، سال اول، ص ۲۱-۵۳.

[16] McCullough ME. (1995). Prayer and health: Conceptual issues, research review, and research

4 . McCullough

5 . Benson

جوان، خلاصه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی ایران.

[۲۱] سیف، س. (۱۳۸۰). مذهب و بهداشت بشری، خلاصه مقالات اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

[17] agenda. Journal of Psychology and Theology. 23: 15-29.

[18] Benson H. (1984). The faith factor. Am Health, 5:50-3.

[۱۹] بحرینیان، ع، ایلخانی، ر. (۱۳۸۰). بررسی اقدام به خودکشی با پایبندی به نماز در مرکز پزشکی لقمان. مقاله ارائه شده در اولین همایش بین المللی نقش دین در بهداشت روان. تهران.

[۲۰] روحی عزیزی، م. روحی عزیزی، م. (۱۳۸۰). تأثیر نماز به عنوان یکی از ارکان دین مبین اسلام بر سلامت جسمی-روانی نسل