# نقش نماز در افزایش شادکامی دانش آموزان

## عسگر چوبداری

## کارشناسی ارشد روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی دانشگاه علامه طباطبایی تهران (نویسنده مسئول)

## حمید کارگر برزی

## دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

## محسن علینژاد

## کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه خوارزمی تهران

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین نماز با شادکامی در بین دانش آموزان انجام گرفت. طرح پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمام دانش آموزان شهر تهران در سال تحصیلی94-93 بود. نمونه پژوهش شامل 300 دانش آموز بود که به روش نمونه گیری خوشه ای انتخاب شد. از پرسشنامه های مقید بودن به نماز و پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده شد. نتایج با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. تجزیه و تحلیل نتایج نشان داد که بین نماز و شادکامی در دانش­آموزان رابطه معنادار وجود دارد (001/0P>).

کلید واژگان: نماز، شادکامی، دانش آموزان.

مقدمه

دين، عقايد و دستورهاي علمي و اخلاقي است كه پيامبران از طرف خدا براي راهنمايي و هدايت بشر آورده­اند. دانستن اين عقايد و انجام اين دستورها سبب خوشبختي انسان در دو جهان است. اسلام برنامه سالم سازي است، اين سلامت در سايه تسليم در برابر مشيت الهي و اجراي دستورات و قوانين حيات بخش او به دست مي آيد. بنابراين بديهي است كه همه قوانين، مقررات و برنامه هاي اسلام، راه را براي آرامش خيال و سلامت روان انسان و تحقق خليفه الله بودن او، هموار و آماده می سازد (آقایانی چاوشی و همکاران، 1387).

در میان آموزه های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان که بعضی از بزرگان فرموده اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی گردد (مطهری، 1374). از نظر روانشناسان، بیش تر بیماری های روانی که از فشارهای روانی و ناکامی زندگی بر می خیزد، در میان افراد غیر مذهبی دیده می شود. کارل یونگ معتقد است: در طول سال ها درمان بیماری های روانی، حتی یک بیمار را ندیدم که مشکل اساسی اش نیاز به گرایش دینی در زندگی نباشد. به جرات می توان گفت همه بیماران روانی به این دلیل بیمار شده اند که از درون مایه های دینی در زندگی بی بهره بودند و تنها وقتی به طور کامل درمان شدند که به دین و دیدگاه های دینی بازگشتند (پناهی، 1384).

از دیدگاه قرآن، بهترین حالت انسان، توجه به خدا و یاد معاد و بدترین حالت، غفلت و فراموشی از یاد خدا متعال می باشد. نماز، مظهر یاد خداست و مقدم بر همه فعالیت های تجاری است: اِنَنی اَنا اَلله لا اِلهَ الا اَنا فَاعبدونی وَ اقِمِ الصَّلَاةَ لِذِکرِی: من«الله» هستم؛ معبودی جز من نیست!مرا بپرست، و نماز را برای یاد من بپادار(قرآن کریم، طه/14). در این آیه، پس از بیان مهم ترین اصل دعوت انبیاء که مسئله توحید است، موضوع عبادت خداوند یگانه به عنوان یک ثمره برای درخت ایمان و توحید بیان شده است و به دنبال آن، دستور به نماز، یعنی بزرگترین عبادت و مهم ترین پیوند خلق با خالق و مؤثرترین راه برای فراموش نکردن ذات پاک او داده شده است (مکارم شیرازی و همکاران، 1374). نماز از جايگاه والايي برخوردار است و در آيات مختلف، مستقيما به نقش آن در آرام سازي درون، شفابخشي قلب و شادابي روح و روان اشاره شده است (آقایانی چاوشی و همکاران، 1387). در این میان شادكامي[[1]](#footnote-1) از نيازهاي بسيار مهم بشر است كه تأثير عمده اي بر شكل­گيري شخصيت و سلامت روان مي­گذارد (وين گون[[2]](#footnote-2)، 2008). بنا بر نظر كهن[[3]](#footnote-3) (2004) شادكامي مفهوم مثبتي است كه براي سلامتي و حفظ آن، حياتي و مهم محسوب مي شود. آرگايل[[4]](#footnote-4) (2001) شادكامي را تجربه اي دروني مثبت و والاترين انگيزه براي تمامي رفتار هاي انساني مي داند.

مطالعاتي كه تاكنون انجام گرفته نشان داده اند كه مذهب و نماز نقش بسيار مؤثري در ارتقاء سلامت روان دارد. نتايج برخى از اين تحقيقات در پى مى آيد.

پژوهش جمالي (1382) با موضوع بررسي رابطه بين نگرش مذهبي، احساس معنابخش بودن زندگي و سلامت روان در دانشجويان نشان داد كه بين نگرش مذهبي و سلامت روان همبستگي مثبتى وجود دارد. در مطالعه آقاياني چاوشى و همكاران (1387) نيز كه به بررسى رابطه نماز با جهت گيرى مذهبى و سلامت روان پرداخته بود مشخص شد كه اشخاصى كه متدين تر بودند از سلامت روان بهتری برخوردارند. روحانی و معنوي پور (1387) در تحقیق خود در زمینۀ بررسی رابطۀ عمل به باورهاي دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه به این نتیجه رسیدند که بین دینداري با شادکامی همبستگی مثبت معناداري وجود دارد و دینداري پیش بینی کننده مناسبی براي شادکامی محسوب می شوند با اين وجود اين تحقيق با هدف تعيين نقش نماز و مقید بودن به خواندن نماز با شادکامی دانش آموزان شهر تهران انجام شده است و در صدد پاسخگويى به اين سوال­ است که آیا بین نماز و شادکامی رابطه ای وجود دارد؟

روش­ پژوهش

اين مطالعه از نوع مطالعات توصيفي- همبستگي است. جامعه اين تحقيق دانش آموزان شهر تهران بود. نمونه شامل 300 دانش آموز بود که به صورت روش نمونه گیری تصادفی خوشه ای از بین 15 منطقه آموزش و پرورش شهر تهران انتخاب شدند. همه دانش آموزان به صورت فردى و در دسترس انتخاب و پرسشنامه­ها را تكميل كردند. ابزارهاى مورد استفاده در اين پژوهش شامل پرسشنامه تقید به نماز و پرسشنامه شادکامی آکسفورد بود.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه تقید به نماز: این پرسشنامه توسط پناهی (1384) برای بررسی پایبندی به نماز ساخته شده است. این پرسشنامه جنبه های خاصی از نماز را می سنجد که در طیفی از مقیاس لیکرتی قرار دارد. روایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ، 93/0 به دست آمده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه را آرجیل و لو (1990) تهیه کرده اند. این آزمون را علی پور و نوربالا (1378) در کشور ما ترجمه کرده اند. این پرسشنامه داراي 29 گویه و پنج مولفۀ رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت می باشد. در این پژوهش ضریب آلفاي کرونباخ براي مؤلفه هاي شادکامی (رضایت از زندگی، حرمت خود، بهزیستی فاعلی، رضایت خاطر و خلق مثبت) به ترتیب 73/0، 65/0، 73/0و 78/0 بدست آمد.

نمره پرسشنامه هاي جمع آوري شده با نرم افزار spss تجزيه و تحليل گرديد.

یافته ها

یافته های این پژوهش به صورت توصیفی و یافته های مربوط به فرضیه پژوهش ارائه می شدند. در این تحقیق ا ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول2 آمده است

**جدول 1- داده هاي بدست آمده در رابطه با اهميت دادن به نماز**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| متغیر | مولفه | فراوانی | درصد | میانگین | انحراف معنادار |
| مقید بودن به نماز | هرگز | 33 | 12 | 48/50 | 52/10 |
| بعضی اوقات | 32 | 11 | 52/46 | 52/12 |
| معمولا | 28 | 9 | 42/51 | 50/11 |
| همیشه | 197 | 68 | 47/58 | 15/11 |
| شادکامی به طور کلی | همه مولفه ها | 300 | 100 | 45/51 | 99/12 |

**جدول2- ماتریس همبستگی مقید بودن به نماز وشادکامی در دانش آموزان**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **مقید بودن به نماز** | **شادکامی** |
| مقید بودن به نماز | 1 | 334/0 |
| سطح معناداری | 0 | 001/0 |
| تعداد | 300 | \*\*300 |
|  | شادکامی | مقید بودن به نماز |
| شادکامی | 334/0 | 1 |
| سطح معناداری | 001/0 | 0 |
| تعداد | \*\*300 | 300 |

در سطح 01/0 معنادار می باشد

همان گونه که در جدول 2 مشاهده می شود فرضیه اول تایید می شود. یعنی بین مقید بودن به نماز و شادکامی در سطح 001/0 p> معنادار وجود دارد. ه عبارت دیگر هر چه فرد به نماز خواندن مقید باشد، شادکامی او افزایش می یابد.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش نماز با شادکامی در بین دانش آموزان انجام گرفت. تجزیه و تحلیل یافته های مربوط به فرضیه پژوهش نشان می دهد بین نماز خواندن و شادکامی رابطه معنادار وجود دارد. این یافته با یافته های آقایانی چاوشی (1387)، جمالی (1381) و روحانی و معنوي پور (1387) همخوانی دارد. در واقع می توان گفت مقید بودن به نماز باور منسجمی ایجاد میکند و که باعث می شود افراد برای زندگی خود معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند. در زمینه کاربد نتایج یافته ها باید اذعان کرد، با توجه رابطه مستقیم و معنادار بین مقید بودن به نماز و شادکامی، به مسئولان توصیه می شود به منظور شناساندن فواید نماز از شیوه های اصولی، علمی و منطقی و با توجه به ویژگی های روانشناختی افراد استفاده شود.

منابع

آقایانی چاوشی، اکبر. طالبیان، داود. طرخورانی، حمید. صدقی جلال، هما. آزرمی، هاله. فتحی آشتیانی، علی (1387). بررسى رابطه نماز با جهت گيرى مذهبى و سلامت روان. مجله علوم رفتاری. شماره2، 156-149.

پناهی، علی احمد (1384). آرامش در پرتو نیایش. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

جمالی، فریبا (1381). بررسی رابطه بین نگرش مذهبی و احساس معنابخشی در دانشجویان دانشگاه. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا.

روحانی، عباس و معنوي پور، داود (1387). رابطه عمل به باورهاي دینی با شادکامی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه. دانش و پژوهش در روان شناسی، سال سی وپنجم و سی وششم، ص 206-189.

قرآن کریم.

مطهری، مرتضی (1374). بیست گفتار. تهران: نشر صدا.

مکارم شیرازی، ناصر و دیگران (1374). تفسیر نمونه. چاپ اول. تهران: دار الکتب الاسلامیه.

Argyle M. (2001). The psychology of happiness. London; New York: Routledge.

Cohen SB. (2004). Happiness and the immune system. Positive Health; 82:9–12.

M. Argyle & L. Lu, "Happiness of extraverts", Personality and Individual Difference, v 11, p 1011-1017.

Veenhoven R. (2008). Healthy happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. J Happiness Stud.; 9 (3):449–69.

# نماز و ارتقاءسلامت روانی واجتماعی

## نعیمه معبودی بیله سوار

## دبیر آموزش و پرورش،شهرستان پارس آبادمغان، مدرسه فرزانگان

چکیده

لازمه‌ی وجود آدمی و نیازهایش، آرامش و سلامت روانی است، زیرا در سایه‌ی آرامش افراد می‌تواند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. سلامت روانی که در جلوگیری از علل و عوامل شرایط تنش‌زا نقش بسزایی را ایفا می‌نماید. پس به یقین می‌توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز روزافزون همه‌‌‌ی انسان ها در گستره‌ی جهان است و از آن جایی که اگر ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، یکی از علل آن ضعیف بودن ارتباط انسان ها با خدا می‌باشد. بنابراین در پژوهش حاضر با استناد به منابع کتابخانه‌‌ای به مطالعه در وجود انسان هاى پرستش‌گر قبل از تاريخ و از همان آغاز خلقت انسان ها پرداخته شده و مشخص گردیده که حس راز و نیاز، عبادت و پرستش، با خالق و آفریننده‌ی جهان از جمله اصيل‌ترين نيروها و كشش‌هاى فطرى بوده است كه تغيير و تحولات و حوادث تاريخ نيز نتوانسته است آن را از ميان بردارد که در همین فطرى بودن پرستش، اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز است که علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند و موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی‌های روزمره می‌شود و فرد می‌تواند با برون ريزي هيجاني خود و با تخليه ناپاكي‌ها و افكار منفي، گامي به سوي پالايش رواني خود بردارد و محیط خانواده را متحد و یك‌پارچه سازد. وضوي نماز، تمرين شست و شوي قلب است. وضو به عنوان مقدمه نماز، نه تنها موجب تطهير جسم از آلودگي­ها مي شود، بلكه تطهير روح را هم در بر مي گيرد. مهمترين وسيله­ي ايجاد آرامش در روان و اعصاب انسان، نماز است. نماز ياريگر انسان است، نماز اضطراب­ها و نا اميدي­ها را از بين مي برد. نماز، بهترين وسيله براي عقده­گشايي است. نماز باعث میشود كه بين نيت دروني فرد با رفتار بيروني­اش هماهنگي بيشتري باشد. نماز، فلسفة زندگي را معنی دار میکند. نمازتنها وسیله­ای است که با طرح سؤال­های مختلف میتوان به کسب هویت بیش تر دست یافت. نماز گرایش به باورهای دینی را افزایش داده، باعث صداقت در گفتار و انعطاف پذیری می گردد. نماز باعث رعایت حقوق طرفین در جامعه گردیده و ارتباط گرم و صمیمانه با دیگران را افزایش می دهد.

کلید واژه: نماز، عبادت، آرامش، روان، بهداشت.

 مقدمه

نيايش در اعماق قلب بشر و سرشت آدمی ریشه دارد و بازتابى است كه از احساس آدمى، از ناتوانى خود و محدوديت خويش و عظمت جهانى كه در آن زندگى مى‌كند، سرچشمه می‌گیرد. در حقيقت مى‌توان گفت كه نيايش بيش از هر اعتقاد مشخصى در فكر بشر ریشه دارد و از نيازمندى بشر كه هر كس در خود احساس مى‌كند، برخاسته است. با مطالعه در زندگی افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب که از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می برند می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که در هر کیش و آیین این نیایش به صورت خاصی انجام می‌پذیرد. در دین مبین اسلام نیایش انسان با خدا نماز است. نمازی که نشان از رابطه‌ای میان انسان و پروردگارش است. انسان حالت نشاط و طراوت را در همه‌ی وجودش احساس می‌کند. همین رابطه‌ی معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه‌ی روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده‌اش را قوی و همتش را بلند می‌کند. و برای پذیرش علم و معرفت آماده‌تر و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می‌شود. به طور کلی می‌توان گفت که زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالاو بهینه است که همه‌ی ابعاد سلامت یک‌پارچه اند و با هم کار می‌کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یک‌دیگر هماهنگ می‌شوند. لذا در این مقاله سعی بر آن شده که با روش کتابخانه‌ای و با استفاده از منابع اینترنی در ابتدا به ریشه یابی نماز در کتب لغت پرداخته شود و در ادامه‌ی بحث، نیایش و عبادت که در تمام ادیان وجود داشته از آغاز خلقت بشر مورد بررسی قرار بگیرد وآن را با آرامش روانی در زندگی فردی و اجتماعی بررسی نموده و پس تأثیر غیر قابل انکار آن با یک‌دیگر، به نقش خانواده به عنوان مهم ترین کانون اجتماعی که تأثیر بسزایی در تقویت و تجلی این فرضیه‌ی الهی دارد پرداخته شده است.

ريشه‌ی واژه‌ی نماز

در مراجعه به لغت نامه ها ريشه‌ی واژه‌ی نماز درفارسي از لفظ پهلوي« نماك» گرفته شده وآن هم به نوبه‌ی خود از ريشه‌ی باستاني«نِم»؛ به معني« خم شدن وتعظيم كردن» مأخوذ است كه به تدريج بر معني« صلاة» يعني عبادت ويژه مامسلمانان اطلاق گرديده است.

بر اساس بعضي از كتب تاريخي، برخي از ايرانيان تازه مسلمان در سال‌هاي حكومت اعراب بر ايرانيان به جاي كلمه« صلاة» از كلمه« نماك» استفاده مي‌كرده‌اند. و هنگام فراخواندن مردم به سوي نماز به جاي” الصلوة» كلمه« اَلنِّماك» وبه جاي« حَيَّ عَلَي الصَّلوةِ» جمله”بشتابيد به سوي نماك» را به كار مي‌برده‌اند.

در بين عبادات هيچ عبادتي مانند نماز نيست. نماز بهترين وسيله براي ارتباط انسان با خداي متعال است و به خاطر توجه دادن نفس انسان به خداي قادر مطلق و حکيم علي الاطلاق، مصائب و مشکلات را از ياد او برده و باعث آرامش او مي شود؛ لذا در قرآن کريم به موءمنين دستور استعانت و کمک جستن از نماز داده شده است:”يا أَيهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ» از سوي ديگر گناه و منکرات از عوامل استرس زا و مشکل آفرين است و نماز مانع از گناه و در نتيجه وسيله اي براي آرامش است”انَّ الصَّلَاةَ تَنْهَي عَنِ الْفَحْشَاء وَالْمُنکرِ»

 طبيعت نماز از آن جا که انسان را به ياد نيرومندترين عامل بازدارنده يعني اعتقاد به مبدأ و معاد مي­اندازد، اثر بازدارندگي از فحشا و منکرات دارد. انساني که به نماز مي ايستد، تکبير مي گويد، خدا را از همه چيز برتر و بالاتر مي شمرد، به ياد نعمت­هاي او مي افتد، حمد و سپاس او مي گويد، او را به رحمانيت و رحيميت مي ستايد، به ياد روز جزاي او مي­افتد، اعتراف به بندگي او مي­کند، از او ياري مي­طلبد، صراط مستقيم از او طلب مي کند و از راه کساني که بر آنها غضب شده و گمراهان، به خدا پناه مي برد. (مضمون سوره حمد) بدون شک در قلب وروح چنين انساني جنبشي به سوي حق و حرکتي به سوي پاکي و جهشي به سوي تقوي، پيدا مي شود و در اين حالت از اطمينان و آرامش خاصي برخوردار مي گردد. اين است که گفته شد در شدايد و مشکلات به نماز پناه بريد و از آن کمک گيريد.

اگر از خداوند متعال سئوال کنیم نماز در سلامت و بهداشت و روح و روان چه تأثیری دارد خدا چنین پاسخ می دهد.

اَلّا بذکر اللهِ تطمَئِنُ القُلُوبُ: آگاه باشید با یاد خدا دل ها آرام می گیرد.

آرامش و دوری از اضطراب گوهر تابناکی است که بشر امروز به دنبال آن می رود و از گمشده های او محسوب می شود و به هر دری می زند تا آن را پیدا کند. امّا این گمشده بشریت را خداوند در نسخه ای گران بها به نام قرآن پیچیده است کسانی که در وادی نورانی ایمان وارد می شود به این نسخه دست یافته و از اضطراب و نگرانی می رهاند.

اگر از قرآن کریم سؤال کنیم چگونه نماز و نیایش انسان را از اضطراب نجات می دهد جواب می دهد چون با یاد خدا، انسان به کسی توکل می کند که دارای صفات زیر است:

1. انسان می خواهد عزیز باشد و در سایه نماز به کسی می پیوندد که عزت از آن اوست خدا می فرماید: فاِنّ العِزَهَ لهِ جمیِعاً.

خداست که عزت می بخشد و می فرماید: تعِزُّ مَن تشاءُ و تُذِّلُ من تشاء و اوست که بر هر که بخواهد عزت بخشد و هر که را خواهد ذلت بخشد.

2. از همه با وفاتر است که و من اَوفی بعهدِهِ من اله از خدا با وفاتر کیست.

3. از هم راستگو تر است و مَن اَصدَقُ مِنَ الهِ قیلاً کیست که در گفتار راستگو تر از خداست.

4. بر هر چیز تواناست و اَنَّ القُوَّهَ للهِ جمیعاً و قدرت و توانایی خاص اوست.

5. به همه چیز قادر و تواناست که اِنَّ الهَ علی کلِ شیء قدیر به هر چیز تواناست.

6. هیچکس و هیچ چیز مثل او نیست که لیس کمثلِهِ شیء هیچ کس مثل او نیست.

7. هر آن چه در آسمان ها و زمین است می داند که والهُ یعلم ما فی السمواتِ و ما فی الارض و الهُ بکُلِّ شیء علیم و کلیه خزائن غیب نزدخداست وکسی جزاوبرآن آگاهی نیست وآن چه در خشکی ودریاست همه را او می داند.

8. دوستان او هیچ غم و حزنی ندارند که اَلّا اِنَّ اَولیاءَ الهِ لا خوفٌ علیهمِ و لا هم یَحزنون آگاه باشید که دوستان خدا هرگز هیچ ترس و هیچ حسرت و اندوهی در دل آن ها نیست.

بنابراین نماز اتصال به کمال مطلق، و بهترین یاور و دوست است و این امر باعث آرامش روح و روان انسان است.

تأثیرات نماز و ایمان به خدا از دیدگاه ویلیام جمیز پدر علم روانشناسی و استاد دانشگاه هاروارد در بهداشت روانی

بهتر آن باشد که سر دلبران گفته آید در حدیث دیگران.

پس از 1431 سال که از نزول قرآن می گذرد و قرآن رمز دوری از اضطراب و نگرانی را یاد خدا می داند ویلیام جمیز پدر علم روانشناسی جدید و استاد فلسفه در دانشگاه هاروارد می گوید: ایمان یکی از قوائی است که بشر به مدد آن زندگی می کند و فقدان آن در حکم سقوط بشر است.

از دیدگاه پدر علم روانشناسی ایمان و نیایش و نماز از جمله قوائی است که انسان به کمک آن زندگی می­کند و عدم وجود ایمان خدا ایمان به خدا به من زله مرگ و پوچی و اضطراب همیشگی است.

دین و یاد خدا و نیایش داروی همه دردها از دیدگاه کارل یونگ

یکی ازمشهورترین روانپزشکان معاصردکتر کارل یونگ درکتاب خود به نام بشرامروز درجستجوی روح می گوید: در ظرف30 سال گذشته از تمام ملل متمدن دنیا به من مراجعه کرده اند، من صدها تن از بیماران را معالجه کرده ام. در میان تمام بیماران که در نیمه دوم زندگی یعنی بعد از سنین 35 سالگی بودند، کسی را نیافتم که سرانجام حل مشکلش یافتن عقیده مذهبی نباشد. با کمال اطمینان می توان بگویم که بیماری و کسالت روحی همه آن ها این بود که چیزهایی را که مذاهب زنده در هر عصری به پیرامون خود بخشیده اند از دست داده بودند، هیچ یک از بیماران من تا لحظه ای که به دینی دلبسته نشدند شفا نیافتند.

دکتر کارل یونگ شفای بیماران را در پذیرش دین الهی می داند و پس از تجربیات فر اوان این ار را درک کرده قرآن کریم نیز می فرماید:و از قرآن آن چه برای مومنان شفا و رحمت است نازل می کنیم ولی ستمکاران را جز خسران نمی افزاید.

تأثیر نماز بهداشت روانی از دیدگاه گاندی

گاندی رهبر بزرگ هند کسی که میلیون ها نفر هندی را زیر نوع استعمار انگلیس نجات داد می گوید:اگر دعا و عبادت و اعتقاد به خدا نبود من مدت ها پیش دیوانه شده بودم.

 دعا و نماز و فضل الهی بهترین دارو برای سلامت و بهداشت روح از دیدگاه الکسیس کارل:

دکتر الکسیس کارل نویسنده کتاب بشر گمنام و برنده جایزه نوبل در مجله ریدرزدای جست می گوید:

قوی ترین قدرتی که ممکن است انسان تولید کند، نیروی دعا و عبدتت است قدرتی که مانند نیروی جاذبه زمین وجودش حقیقی و قابل لمس و حس است من در زندگی پزشکی ام با کسانی روبه رو شدم که هیچ یک از وسایل مداوا برایشان موثر نبود و هیچ دارویی روی بیماری آن ها اثر نمی گذاشت اما به یاری دعا و اعتقاد به فضل الهی نجات می یافتند فایده مهم این اعمال این است که انسان می تواند بیاری آنها هنگامی که به نیایش به درگاه خداوند متعال متوسل می شویم در واقع خود را به نیروی بی پایان متصل و مربوط می سازیم که تمام کائنات را می گردند.

معجزه شگفت انگیز نماز و دعا از دیدگاه ادوین فردریک مایزر استاد بیماریها اعصاب درآمریکا

 دکتر ادوین فردریک مایزر استاد بیماری های اعصاب درآمریکا درباره تأثیر دعا در سلامتی روح و جسم می گوید: هزاران حالت و بیماری های سخت داریم که مشهورترین پزشکان ما هم نتوانسته اندکوچکترین امیدی به درمان آن پیداکنند اما همین بیماران با این همه ناامیدی که در شفای آنان بوده است ضمن یکی از معجزات شگفت انگیز نماز و دعا در بیماریشان به طور کامل شفا یافت و سلامت و عقل خود راباز یافته اند.

دیدگاه دکترآکیروماتسوموتو در مورد تأثیر نماز در بهداشت روانی

کترآکیرو ماستوموتو مدیر کانون تعلمیانی مطالعات و تحقیقات مربوط به خاور میانه در دانشگاه دولتی ژاپن که چند سال پیش به اسلام گرویده است تأثیر خوب نماز را در تسکین روح هر آرامش نفس تجربه کرده است. و در بخشی از نامه ای که برای یکی از دوستان من فرستاده است به آن اشاره کرده است :

گاهگاهی آن دفترچه نماز را که شما برای من لطف نمودید نگاه می­کنم و مطابق توضیحات آن با خود نمازرا اقامه می کنم و فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح خود تأثیری خوب دارد مثلاً روزی در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده مواجه شوم به خانه بر می گردم و نماز می خوانم تا نفس خودرا آرام بسازم.

 مهم ترین عامل خواب آرامش بخش را دکتر هوماس هایسلوپ می گوید :

 مهم ترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سالهای متمادی تجربه و ممارستم در مسائل روانی به آن پی برده ام همین نماز است من به عنوان یک پزشک می گویم بهترین وسیله ایجاد آرامش در درون و اصاب انسان تاکنون شناخته ام نماز است.

دیدگاه امام علی علیه السلام در مورد تأثیر نماز در سلامتی و درمان دردها و بهداشت روانی

 آن چه را که دکتر کارل، دکتر فردریک مایزر، دکتر هوماس هایسلوپ، دکتر اکیروماتسوموتو ودیگران در طول سالیان سال تجربه نموده اند امام علی علیه السلام در یک جمله بیان می کند و می فرماید :

ذِکر اللهِ دَواء اعلال النفوس یاد خدا داروی انواع بیماری های روان هاست.

 و در دعای شریف کمیل امام علی می فرماید :

 یا مَن اسمه دواء و ذکره شفاء و طاعته و غنی اِرحَم مَن رأس ماله الرّجاء و سلاحُهُ البُکاء ای آن که نام او درمان و بندگیش توانگری است برکسی که سرمایه اش امید و ساز و برگش گریه به درگاه توست مهربانی کن.

آثارنماز و بهداشت رواني

 نماز آثار بهداشتي فراواني دارد، اين آثار را مي توان در موارد زير خلاصه كرد :

1. تخليه هيجانات: نماز، بهترين وسيله براي عقده گشايي است. چرا كه انسان با خداي خود براي حل مشكلاتش لب به سخن مي گشايد و به راحتي آن چه را در دل دارد مي گويد. جايي كه انسان هيچ اميدي ندارد در نماز پناه جويي مي كند، از درگاه الهي استمداد مي طلبد و اين بر بهداشت رواني فرد مؤثر واقع شده و باعث معني دار شدن زندگي و پايداري آن مي گردد.

2. دين باوري:امروزه بسياري از متخصصان مغز و اعصاب و روان شناسان دريافته اند درمان ريشه اي بيشتر بيماري هاي رواني از طريق دين و مذهب ميسر است. بر هيمن اساس مي توان گفت گرايش به باورهاي ديني از طريق اقامه نماز امكان پذير مي­گردد و اين هم بر بهداشت رواني فرد مؤثر واقع شده و باعث پايداري زندگي مي شود.

3. صداقت در رفتار: نماز باعث می شود كه بين نيت دروني فرد با رفتار بيروني اش هماهنگي بيش‌تري باشد در غير اين صورت سلامت رواني به خطر مي‌افتد، مثلا فردي كه دروغ مي‌گويد بخش زيادي از انرژي رواني او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد. لذا هماهنگي بين نيت دروني و رفتار بيروني دوام زندگي را افزايش مي دهد.

4.انعطاف پذيري:زندگي اجتماعي پستي‌ها و بلندي‌ها، بدي‌ها و خوبي‌ها، خيرها و شرّها را دارد، لذا لازم است انسان ظرفيت پذيرش تغييرات را داشته باشد، نماز این ظرفیت را افزایش می دهد و این هم نه تنها بر بهداشت رواني فرد کمک می کند بلكه پايداري زندگي را نيز معني دار مي سازد.

5. داشتن هدف در زندگي: نماز، فلسفة زندگي را معنی دار میکند و زندگي را از حالت تهی بودن خارج می کند.فرد مؤمن براي زندگي خود ارزش قايل بوده و بيهوده زندگي خود را فداي امور بي‌ارزش نمي‌كند، لذا هدفداري نه تنها بر بهداشت روان فرد موثر واقع مي شود بلكه باعث پايداري زندگي نيز مي گردد.

6. درك توانايي خود و ديگران: فرد مؤمننقاط قوت و ضعف خود را می شناسد و سعي در شناختن نقاط قوت و ضعف ديگران دارد. توانايي عفو و گذشت را دارد، هر چه اين توانايي بيش تر باشد پايداري زندگي بيش تر مي شود.

7.احساس امنيت و آرامش خاطر: نماز باعث می شود که نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان ديد مثبتي را پيدا كنيم، در عین حال نگرش خوب به بهداشت روان كمك مي‌كند. در واقع نماز اضطراب و نابساماني دائمي را کاهش می دهد. فرد مؤمن با بردباري و احساس امنيت با وقايع روبرو مي‌شود و براي آنها راه حل منطقي پيدا مي‌كند و بدين وسيله سلامت روانی خود را را افزایش می دهد و اين هم به نوبه ي باعث دوام و پايداري زندگي مي شود.

بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره مندی از سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. بهداشت روانی، قوانین مربوط به سلامت عاطفی را در برمی‌گیرد، به گونه‌ای که فرد بتواند مشکلات را به آرامی پشت سرگذارد؛ به شرط آن‌که بداند چگونه از فشارهای روانی و نگرانی پیش‌گیری کند. کارشناسان سازمان بهداشت جهانی از”بهداشت روانی» به”سلامت روان و فکر» تعبیر کرده‌اند و می‌گویند:”سلامت فکر، عبارت است از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب».

بهداشت رواني، رشته اي تخصصي از بهداشت عمومي است که در زمينه پيش گيري از وقوع بيماري هاي رواني و اختلالات رفتاري در يک جامعه فعاليت دارد. عوامل بيماري زا، چگونگي ايجاد بيماري، علايم باليني و راه هاي سرايت و روش هاي پيش گيري مورد توجه قرار مي گيرد.

به تعبير ديگر؛ بهداشت رواني علمي است براي بهزيستي، رفاه اجتماعي و سازش منطقي با پيش آمدهاي زندگي که تمام زواياي زندگي از محيط خانه تا مدرسه و دانشگاه، محيط کار و نظاير آن را در برمي گيرد.

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم”امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دل‌پذیر خواهد شد.

پس نشاط و آرامش از آنِ کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می‌رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسرِ اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد. همان گونه که می‌فرماید:”أَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همانا با یاد خداوند، دل ها آرامش می یابد».

مقام خداوند، مقام امن است و هر که با یاد خداوند، با این مقام ارتباط برقرار سازد، از امنیّت و آرامش برخوردار خواهد شد.

گفتنی است بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می‌شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می‌ماند.

بهداشت روانی؛ فشار روانى، بيمارى تمدن جديد ناميده شده و روز به روز بيمارهاى روانى در دنيا گسترش مى‏يابد به طورى كه سازمان بهداشت جهانى WHO بخش خاصى به نام خدمات بهداشت روانى پديد آورد و در سال 1961 يك جنبش بزرگ روان‏پزشكى اجتماعى درآمريكا آغاز شد كه برخى آن را انقلاب بزرگ سوم ناميده‏اند.

از آن جایی که در تمام ادیان عبادت و پرستش وجود دارد، طی تحقیقاتی که صورت پذیرفته نماز به عنوان کامل‌ترین عبادت شناخته شده است. همان طوری که انجمن كانادايي بهداشت رواني براي بهداشت روان، نماز را که در بردارنده‌ی شاخصه‌هايي مهم‌است، مطرح کرده است. زیرا نماز عملي است که نشان دهنده‌ی رابطه‌اي ميان انسان و پروردگار است. قيام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نيرويي معنوي مي‌بخشد كه حس صفاي روحي و آرامش قلبي، امنيت رواني وسلامت رواني را در او پديد مي‌آورد.

انسان در نماز با همه اعضاي بدن و حواس خود متوجه خدا مي شود و از همه اشتغالات و مشكلات زندگي روي برمي گرداند و همين حالت روي گرداني كامل از مشكلات زندگي و نينديشيدن به آن در ميان نماز، موجب آرامش روان و سلامت رواني مي‌شود.اين حالت آرامش رواني، در ايجاد وضعيت سلامت رواني تأثير بالايي دارد و موجب كاهش شدت فشارهاي عصبي روزانه و تنيدگي‌ها و تنش‌هايي كه بسياري از مردم دچار آن هستند، مي‌شود. قرآن مجيد مي‌فرمايد:”در زندگي از صبر و نماز كمك بگيريد».

از سوی دیگر در دین مبین اسلام براي تأمين بهداشت رواني، انجام اموري را، پيشنهاد كرده است. يكي از راه‌كارهاي رفتاري براي تأمين بهداشت روان، انجام اعمال مذهبي و ازجمله نماز است.

خداوند متعال درقرآن كريم، درمان تمام نگرانى‏ها و اضطراب‏ها را ياد و ذكر خدا معرفى مى‏كند و آرامش‏دهنده قلب‏ها را”توجه به خدا» و ياد او معرفى مى‏نمايد، آن جا كه مى‏فرمايد:”اَلاَ بِذكرِ اللّهِ تَطمئِنُّ القُلوبِ: بدانيد و آگاه باشيد كه ياد خدا و ذكر او باعث آرامش دل‏هاست».

و البته يكى از مصاديق كامل ذكر خدا”نماز» است و اساساً خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور ياد خدا در دل‏ها بيان كرده است:”اَقمِ الصَلوةَ لِذكرى: نماز را به خاطر ذكر من و ياد من بپا دار».

در نماز انسان ها از یک سو به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند تا در سایه‌ی آرامش به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایاي اخلاقی برسند و از سویی دیگر، سلامت روانی در گرو عمل به عوامل و شرایط آرامش زا و متعالی 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 دنیاي 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 حل‌هاي بیهوده نباشد بلکه درصدد طی راه‌هاي منتهی به آرامش و کمال باشد. اگر به ریشه هاي بیماري هاي روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان ها با خدا می رسیم و نماز یکی از مهم ترین و اساسی ترین عامل سلامت و بهداشت عاطفی و روانی است.

 در بسیاري از دیدگاه ها ”زیستی، روانی و اجتماعی” بر تاثیر متقابل معنویت بر سلامت روانی انسان تاکید شده است. از جمله این دیدگاهها، دیدگاه دیدگاه نظري برجسته اي است که فرض اساسی آن تأثیر متقابل عوامل زیست شناختی، روان شناختی، معنوي و اجتماعی در تعیین سلامت و بیماري است. این الگو، محور زمینه روبه رشد روان‌شناسی سلامت و دین است که بر مراقبت از سلامت با تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و بر ارتقاي آن تمرکز کرده است.

از آن جا كه انسان در نماز با همه اعضاي بدن و حواس خود متوجه خدا مي‌شود و از همه اشتغالات و مشكلات زندگي روي برمي‌گرداند، به هيچ چيز جز خدا و آيات قرآن كه در نماز به زبان ميآورد، فكر نمي‌کند. همين حالت روي گرداني كامل از مشكلات زندگي و نينديشيدن به آن در ميان نماز موجب آرامش روان و سلامت رواني مي‌شود.

 با رويكرد روان‌شناختي، اين حالت آرامش رواني در ايجاد وضعيت سلامت رواني تأثير بالايي دارد و موجب كاهش شدت فشارهاي عصبي روزانه و تنيدگي‌ها و تنش‌هايي كه بسياري از مردم دچار آن هستند، مي‌شود. انسان بلافاصله پس از نماز، به ذكر دعا و تسبيح‌ مي‌پردازد كه اين تداوم همان حالت آرامش وسلامت رواني را موجب مي‌شود. اصولاً انسان در دعا با خداي خود به مناجات مي‌پردازد و از مشكلاتي كه او را در زندگي مضطرب و افسرده مي‌كند به او پناه مي‌برد و با بازگو كردن مشكلات اضطراب انگيز در چنين حالتي از سلامت رواني برخوردار مي‌شود.

از طرفی نماز یک روش زندگی و سیره فراگیری است که اخلاق، ارزش‌ها و فضایل رفتاری را دربرمی‌گیرد.

 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 نتیجه‌ی مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. این جهت گیری معنوی می‌تواند آثار گسترده‌ای در وحدت دادن به شاکله‌ی خانواده داشته باشد.

با نماز خواندن می‌توان وحدت و امنیت درونی و بیرونی را فراهم آورد و محیط خانواده را متحد و یك‌پارچه ساخت. بدین ترتیب ملاحظه می‏شود افرادی كه به وحدت درونی دست یافته‏اند در وحدت بخشیدن به محیط بیرونی (كه یكی از مصداق‌های آن خانواده است) توفیق بیش تری دارند و وحدت در خانواده یكی از رموز آرامش آن است.

درونمايه‌ی ديني و معنوي زندگي الهام گرفته از ارزش‌هاي خاصي است كه به صورت فضايل ايفاي نقش مي‌كنند. از طريق تجسم بخشيدن به اين فضايل، شخص به هدف نزديك‌تر مي‌شود. به حقيقت و ذات اين فضايل تقرب مي‌يابد؛ حقيقتي كه با سلامت عاطفي و جسماني در ارتباط نزديك است. اين هدف و يا اين حقيقت، هم‌چون نيروي وحدت بخش و سازمان دهنده بر فرد اثر مي‌گذارد و فرد با عشق و تجلي آن كه همانا نماز است به اين نيرو پاسخ مي‌دهد. بسياري از مردم نماز مي‌خوانند تا به راه و روش بروز و ظهور اين عشق دست پيدا كنند. نماز مي‌تواند ساختار و روشي براي زندگي به دست دهد.

نماز در بهترين حالت يك روش زندگي و سيره فراگيري است كه اخلاق، ارزش ها و فضايل رفتاري را دربرمي گيرد. از اين طريق است كه فرد مؤمن به نماز با برون ريزي هيجاني خود و با تخليه از همه ناپاكي ها و افكار منفي گام به سوي پالايش رواني خود برمي دارد.

 پالايش رواني يك نتيجه مشخص دارد و آن سلامت روحي و رواني فرد است. اين جهت گيري معنوي مي تواند آثار گسترده اي در وحدت دادن به شاكله خانواده داشته باشد.

اثر کلی دیگری که نماز در استحکام خانواده ها دارد، این است که نماز گزار به حساب روز باز پسین معتقد، و از عذاب پروردگار خود هراسان است و می داند که هیچ کس از عقاب او ایمن نیست. بنابراین نماز، نمازگزار را به صفاتی متّصف و به اصولی تربیت می‌کند که موجب استحکام بنای خانواده می‌گردد.

 نقش نماز در ارتقاء منزلت اجتماعی

یکی از آثار ایمان به خدا در زندگی مؤمنان ارتقای منزلت اجتماعی آنان است. کسی که بندگی خدا را پذیرفته تن به تسلیم و اطاعت در برابر هیچ قدرتی به خود راه نمی دهد و همه را بندگانی همچون خود می­داند. نماز اوج عبودیت و بندگی در برابر خداست وخداوند سرچشمه و مصدر عزت است و در سایه نماز انسان به عزت فناناپذیر یعنی عزت خدایی دست می یابد. در حال نماز انسان به دریای بیکران عزت و قدرت متصل می شود. در این حالت در هر نماز منزلت اجتماعی انسان ارتقا می یابد. هر کس عزت می خواهد از خدا بطلبد که تمام عزت از آن خداست

در حقیقت عزت واقعی و فنانا پذیر از آن خداست. عزت ظاهری که از غیر خدا گرفته شود عاقبت به ذلت و زبونی کشیده خواهد شد. انسان آگاه باید آب را از سرچشمه بگیرد که آب زلال و فراوان آن جاست. عزت حقیقی فقط و فقط نزد خداست که خداوند در قرآن کریم می فرماید:

« مَن کانَ یُریدُ العزَّه فلله العزَّهُ جَمیعاً

 کسی که خواهان عزت است باید از خدا بخواهد که تمام عزت برای خدا است.»

هر کس عزت دو جهان می خواهد اطاعت خدا کند

در حدیثی از انس نقل شده که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:” اِنَّ ربَّکُم یقولُ کلام یومٍ اَنُا العزیز، فَمن اَراد عزالدارینِ فیُطع العزیز؛ پروردگار شما همه روز می گوید منم عزیز و هر کس عزت دو جهان خواهد یابد اطاعت عزیز کند».

عزت به گفته راغب در مفردات در اصل آن حالتی است که انسان را مقاوم و شکست ناپذیر می سازد. آری اطاعت و فرمانبرداری از خدا باعث ارتقای منزلت اجتماعی می شود. چون خداست که به انسان منزلت و عزت می بخشد و او مصدر عزت است و منزلت الهی ازلی و ابدی است.

انسان با فرمانبرداری از خدا در جامعه ارتقاء و منزلت می یابد

انسان با فرمانبرداری از خدا و اطاعت از ذات لایزال او در اجتماع ارتقاء و منزلت می یابد. چون قدم برداشتن به سوی خدا و پرهیز و دوری از شیطان، قدم برداشتن به سوی عزت و قدرت لایزال است و دوری از ذلت و پستی و زبونی. در حالات امام حسن بن علی علیه السلام می خوانیم که در ساعات آخر عمر آن حضرت هنگامی که یکی از یاران به نام جناده بن ابی سفیان از او اندرز خواست نصای ح ارزنده و مؤثری بر او بیان فرمود که از جمله این بود:

« و اِذا اردتَ عزاً بلا عشیره و هیبهً بلاسلطان فاخرُج من ذُلِّ معصیه الله اِلی عزِّ طاعهِ الله؛ هر گاه بخواهی بدون داشتن قبیله عزیز باشی و بدون قدرت حکومت، هیبت داشته باشی، از سایه ذلت معصیت خدا بدرآی و در پناه عزت اطاعت او قرار گیر.

منزلت ابدی امام حسین علیه السلام در تمامی جوامع بشری و در همه اعصار و قرون در سایه نماز

امام حسین علیه السلام از جمله افراد بی نظیر و بهترین شاهد و دلیل برای کسانی است که می خواهند بدانند چگونه در سایه نماز و اطاعت خدا انسان به منزلت اجتماعی دست پیدا می کند. امام حسین علیه السلام چون مطیع امر خدا بود و همه هستی خویش را در طبق اخلاص نهاد و در راه خدا فدا کرد به این مقام الهی رسید که همیشه زنده و جاودانه باقی می ماند و به عزّتی دست یافت که مرز جغرافیایی نمی شناسد و احاطه بر زمان دارد.

او در فرازی از جملات گهربار خود فرمود:

« هل تَقدِرون علی اَکثرَ من قَتَلی؟! مَرحباً بالقتل فی سبیل اللهِ و لکنّکُم لا تَقدِرونَ علی هَدمِ مجدی و مَحوِ عزّی و شَرَفی فاذا لا اَبالی بالقتلِ؛

آیا شما بیش تر از کشتن من کاری می توانید بکنید؟ مبارک باد مرگی را که در راه خداست اما شما هرگز نمی توانید شرافت و عزّت و بزرگواری مرا در هم شکنید، پس چه باکی از مرگ دارم».

خداوند محبت مؤمنان صالح را در دل ها می افکند و منزلت آنان را در جامعه بالا می برد

ایمان و عمل صالح جاذبه و کشش فوق العاده ای دارد. اعتقاد به یگانگی خدا و دعوت پیامبران که بازتابش در روح و فکر و گفتار و کردار انسان به صورت اخلاق عالیه انسانی، تقوا و پاکی و درستی و امانت و شجاعت و ایثار وگذشت تجلی کند، همچون نیروهای عظیم مغناطیس کشنده و رباینده است. خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید:

« اِنَّ الّذین آمنوُا وَ عَمِلوُ الصّالحاتِ سَیَجعَلُ لَهُمُ الرَّحمنُ وُدّاً؛

کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند خداوند رحمن محبت آن ها را در دل ها می افکند».

این امر آن چنان مسلم است که حتی افراد ناپاک و آلوده از پاکان لذت می برند و از ناپاکانی همچون خود متنفرند. به همین دلیل هنگامی که فی المثل می خواهند همسر یا شریکی انتخاب کنند تأکید دارند که طرف آن ها پاک و نجیب و امین و درستکار باشد.

خدا به مؤمنان و صالحان حتی در بین اهل آسمان ارتقاء و منزلت می یابد

ایمان و عمل صالح بازتابی دارد به وسعت عالم هستی، و شعاع محبوبیت حاصل از آن تمام پهنه آفرینش را فرا می گیرد. در روایتی از پیامبرصلی الله علیه و آله آمده است که هنگامی که خداوند کسی را دوست دارد به فرشته بزر گش جبرئیل می گوید من فلان کس را دوست دارم، او را دوست بدار. جبرئیل او را دوست خودهد داشت. سپس در آسمان ها ندا می دهد که ای اهل آسمان! خداوند فلان کس را دوست دارد او را دوست بدارید، و به دنبال آن همه اهل آسان او را دوست می دارند، سپس پذیرش این محبت در زمین منعکس می شود و هنگامی که خداوند کسی را دشمن بدارد به جبرئیل می گوید من از او متنفرم، او را دشمن بدار. جبرئیل او را دشمن می دارد. سپس در میان آسمان ها ندا می دهد که خداوند از او متنفر است، او را دشمن دارید، همه اهل آسمان ها از او متنفر می شوند، سپس انعکاس این تنفر در زمین خواهد بود

نتیجه‌گیری

عالی‌ترین هدف بهداشت روانی از نظر اسلام رشد و تعابی معنوی و ارتقای جان آدمی به افق‌های والای انسانی و هدف اعلای زندگی، یعنی قرب به خداوند است. انسان ها توانایی‌هایی بالاتر از آن چه روان‌شناسان تاکنون کشف کرده‌اند، دارند. در اعماق ضمیر ما دریایی از گنجینه‌های معنوی نهفته است که باید به آن‌ها دست یافت.که این مرتبه از بهداشت روانی به‌دست نمی‌آید مگر با تقوا، ایمان، نماز و. ...

با توجه به آن چه در این مقاله ذکر شد، می‌توان مهم ترین دستاوردهای این نوشتار را این‌گونه بیان کرد که:

1. عبادت و پرستش از خصايص فطرى بشرى است و يك احساس درونى كه به‌طور ناخود آگاه در نهاد بشر وجود دارد.

2. در مراجعه به لغت نامه‌ها، ريشه‌ی واژه‌ی نماز درفارسي از لفظ پهلوي« نماك» گرفته شده وآن هم به نوبه‌ی خود از ريشه‌ی باستاني«نِم»؛ به معني« خم شدن وتعظيم كردن» مأخوذ است.

3. كلمه‌ی "نماز"؛ به معني« پرستش و اداي طاعت ايزد تعالي.

4. بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض‌های مزمن روانی.

5. نشاط و آرامش از آنِ کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می‌رسد.

6. اسلام براي تأمين بهداشت رواني، انجام اموري را، پيشنهاد كرده است. يكي از راه‌كارهاي رفتاري براي تأمين بهداشت روان، انجام اعمال مذهبي و ازجمله نماز است.

7. نماز در بردارنده‌ی شاخصه‌هايي است که انجمن كانادايي بهداشت رواني براي بهداشت روان، مطرح کرده است.

8. نماز كه برترين جلوه‏هاي عشق را به نمايش مي‏گذارد، مي‏تواند در خانواده، زوجين را به يك‌ديگر علاقه‏مند و عطوف نمايد.

منابع

1. افروز، غلام‌علی: رابطه‌ی راهبردهاي مقابله‌اي مذهبي با تنيدگي. مجموعه مقالات نخستين همايش انسان معاصر، دين و كاركردهاي آن. انتشارات دانشگاه مازندران،1385.

2. ضرورت ارزیابی مستمر از تأمین نیازهای اساسی و بهداشت روانی دانش آموزان. تهران. نشریه پیوند. انتشارات انجمن اولیا و مربیان، 1369.

3. خامنه اي، سيد علي: از ژرفاي نماز آية‏الله، دفتر نشر تبلیغات اسلامی، بی‌تا.

4. خزائلي، محمد، احكام قرآن، تهران، بدرقه جاویدان،1384.

5. جعفرى، محمد تقى: ارتباط‌ انسان‌ و جهان‌، انتشارات‌ دارالكتب‌ اسلاميه‌، تهران‌، 1337.

6. دهخدا، علي اكبر: لغت نامه، تهران، ج4، دانشگاه تهران، 1373.

7. راشدي، حسن: نماز شناسي،ج1،موسسه تحقيقات و نشر معارف اهل البيت (ع)، بی‌تا.

8. قائمى، مهدى: دعا از نظر دانشمندان، دارالفكر- قـم- چاپ اول، بی‌تا.

9. کارل، آلکسیس: نیایش، ترجمه محمدتقی شریعت، انتشارات تشیع، قم، 1355ش.

10.گنجي، حمزه: بهداشت رواني، نشر ارسباران، تهران، 1376.

11. متجرى، على: ارمغان نسل جوان، بی‌نا، بی‌تا، بی‌جا.

12. نعمانی، شبلى : تاريخ علم كلام، ترجمه سيد محمدتقى فخر داعى گيلانى. تهران، بى‏نا (چاپ سينا)، 1329.

13.علامه امین، محسن، اعیان الشیعه، دارالتعارف للمطبوعات، بیروت، بی تا، ج1.

14.آمدی، عبد الواحد، غرر الحکم، ترجمه محمد علی انصاری، انتشاراتی امام عصر علیه السلام،1380.

15.جیمز، ویلیام، دین و روان ( مذهب از دیده روان شناسی) ترجمه مهدی قائینی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، چاپ اول، 1356، ه ش.

16. حجت الاسلام والمسلمین قرائتی، محسن، پرتوی از اسرار نماز، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، بی جا، 1369.

17. حر عاملی، محمدبن حسین، وسایل الشیعه، المکتبه الاسلامیه، تهران، 1403هـ.ق، ج14.

18. راشدی، حسن، نماز شناسی، ستاد اقامه نماز، تهران، 380، بنقل از خلوتگه راز.

19.کارنگی، دیل، آیین زندگی، ترجمه سوسن اردکانی، انتشارات جاویدان، تهران، 1375، حسن 285.

20. عمید، حسن، فرهنگ عمید، انتشارات امیر کبیر، تهران، 1357،

1. - happiness [↑](#footnote-ref-1)
2. - Veengoven [↑](#footnote-ref-2)
3. - Choen [↑](#footnote-ref-3)
4. - Argyle [↑](#footnote-ref-4)