# نماز و ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی 2

## علی اصغر حسن زاده

## کارشناس ارشد مدیریت آموزشی

چکیده

پژوهش با روش میدانی و کتابخوانی به بررسی تاثیر نماز بر ارتقاء سلامت روانی و اجتماعی در افراد جامعه اسلامی می پردازد.در این پژوهش از دیدگاه های و نظریات دین شناسان و جامعه شناسان داخلی و خارجی استفاده شده است که به بررسی این ابعاد و نظریات می پردازیم. یافته ها این پژوهش نشان می دهد که رابطه مثبت و بسیار قوی بین نماز و ارتقاء سلامت روان است نماز تاثیر خوبی در افراد ایجاد می کند که باعث نشاط و شادابی و در پی ان ایجاد روحی شاد در افراد می شود که پیامد ان در جامعه خود را نشان می دهددر بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان، وحفظ تعادل،"نماز" نقش خارق العاده ای را ایفا می كند. دوری از جامعه و افراد انسانی آسیبی جدی در خلق و خو انسان ایجاد می کند که در این جا اهمیت خاص اجتماعی شدن در جامعه هویدا می‌شود. نتیجه آنکه اجتماعی شدن در زندگی فرد نقشی اساسی دارد، حضور در نماز جماعات و در اجتماع مردمی است که باعث سلامت روح و روان و افزایش اعتماد بنفس در افراد می شود.

کلید واژه: نماز، سلامت روانی، سلامت اجتماعی.

مقدمه
 انسان موجودی اجتماعی است و در تعامل با اجتماع می باشد برای ایجاد ارتباط با افراد راه های است که بهترین ان حضور در نماز جماعت است که باعث نشاط روح و اجتماعی شدن انسان است. انسان مركب از دو جزء ماده بدنى و دیگرى جوهر مجرد كه همان نفس و روح است مى‏باشد و این دو تا زمانى كه انسان در این دنیا زندگى مى‏كند ملازم و همراه اوست اما از این دو آن چه حقیقت او را تشكیل مى‏دهد روح است كه با لفظ من از او یاد مى‏كند و بدن تنها ابزار و آلت براى انجام كارهاى مادى اوست. در این پژوهش به تعاریف سلامت روانی و اجتماعی و در ادامه به تاثیر نماز بر ارتقاء سلامت در افراد جامعه می پردازد و با بررسی دیدگاه های اندیشمندان در خصوص تاثیر نماز به ارائه نتایج می پردازیم امید است که بتوانیم مطالب را به طور صحیح و تاثیر گزار انتقال دهیم.

سلامت روان يعني چه؟

اصطلاح”سلامت روان» متاسفانه اندکي با ابهام به کار مي‌رود و بعضا باعث اشتباه مي‌شود زيرا بيشتر مردم، آن را صرفا نياز اشخاصي مي‌دانند که ناراحتي يا اختلال رواني دارند و بايد با به کار بستن توصيه‌هاي متخصصان روان‌درماني بهبود يابند. در اين معنا”سلامت» در مقابل”سلامت جسم» قرار مي‌گيرد و در ضمن تصور مي‌شود که سلامت رواني از سلامت جسمي جداست که هر کدام از اين پندارها خطاست.منظور از سلامت رواني يا عقلي، فعاليت‌هايي است که براي کمک به اشخاص در رنج انجام مي‌گيرد تا ايشان را از مشکل نجات دهد و همچنين مردم را در پيشگيري از گرفتاري و آشفتگي راهنمايي مي‌کند. سه جزء مهم براي بهداشت وجود دارد: سلامت جسمي، رواني و اجتماعي. مي‌توان گفت سلامت رواني به معناي ايجاد تعادل لازم بين محيط زندگي و نيازها و خواسته‌هاي انسان است و همواره حوادث و فشارهاي رواني باعث مي‌شوند اين تعادل به هم بريزد يا در معرض خطر قرار گيرد. براي همين سلامت جسم و روان بسيار به هم وابسته‌اند و همان طور که مي‌توان با آموزش‌هاي مختلف و ارتقاي آگاهي مردم از بيماري‌هاي جسمي پيشگيري کرد، در اولين اصل سلامت رواني هم هدف ما پيشگيري است.

ما با آگاهي دادن به تمام افراد جامعه در زمينه مشکلات روان، آگاهي از فشارهاي رواني و راه تقابل با آن و تلاش در رفع عواملي که آرامش رواني افراد را در هر سن (از جنيني تا پيري) به خطر مي‌اندازد، اين اصل را انجام مي‌دهيم؛ مثلا با آموزش به خانواده‌ها در رابطه با روش تربيتي فرزندان و اصلاح سبک‌هاي تربيتي در دوره قبل رشد و بلوغ و توجه دادن مردم به نکات اصولي نکات سلامت روان قصد پيشگيري از ۲ ابتلا به مشکلات رواني را داريم تا همه بتوانند از زندگي خود احساس لذت داشته باشند. ( واعظ موسوي و شجايي،۱۳۸۲)

 مولفه های مثبت در سلامت روانی

از دیر باز سلامت روانی بعنوان یک هیجان یا عاطفه مثبت مثل احساس شادی و نشاط و همراه با صفات شخصیتی مثبتی چون منابع و توانمندی های روان شناختی عزت نفس، قدرت تسلط و چیرگی بر محیط و شرایط، تاب آوری (توانایی شکیبایی و سالم بیرون آمدن از سختی ها و شداید) تلقی شده است. روان شناسان شش مقوله را بعنوان جنبه های مثبت سلامت روانی برشمرده اند: نگرش نسبت به خود (شناخت خویشتن)، تلاش برای خودشکوفایی، خود جوشی و استقلال، درک صحیح واقعیت، یکپارچگی کارکردهای روان شناختی، و تسلط بر محیط (جاهودا، 1958).

 چگونگی مقابله با بیماری روانی

سعی كنید به انجام فعالیت های ورزشی بپردازید زیرا ورزش تنشهای روانی را از بین می برد و اخمها را به لبخند تبدیل می نماید.

موقعیت خود را بشناسید و بجای جنگیدن با آن خود را با آن سازگار سازید. با تغذیه مناسب ورزش مناسب، استراحت كامل مواظب سلامت جسم خود باشید.

با دیگران معاشرت و دوستی نمائید.

برای انجام هر كاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.

یاد بگیرید كه همیشه خونسرد و فرد راحتی باشید.

در نهایت اگر دارای توانائی لازم برای تحمل درد و رنج باشید و در موقع لزوم با شهامت و بردباری برخورد نمودید به زندگی و رفاه دیگران علاقمند بودید و در این زمینه فعالیت داشتید شما از سلامت روان برخوردارید.

تعریف اجتماع

واژه "Community" به معنای اجتماع از ریشه لاتین "Communis" (مشارکت عامه) گرفته شده است. در زبان فارسی اصطلاح اجتماع از زبان عربی اخذ شده و به معانی جماعت، انبوهی، اشتراک، وفاق عمومی و شباهت زیستی گروهی از جانوران یا گیاهان یک منطقه جغرافیایی با شرایط مساوی به‌کار رفته است. از منظر جامعه‌شناسی، اجتماع به گروهی از افراد اطلاق می‌شود که دارای پیوندهای قوی و بادوامی‌اند و نیز گاهی اوقات مکان جغرافیایی مشترکی دارند. هم چنین اعضای‌‌ آن در فعالیت های اجتماعی مشارکت منظمی دارند. افراد این گروه هویت‌یابی قوی با گروه دارند.

اصطلاحات اجتماع و جامعه از مباحث اساسی و دقیق و ظریف جامعه‌شناسی عمومی است ولی متاسفانه غالبا این دو واژه را نابجا و نادرست به کار می‌برند. فردیناند تونیس۱ (۱۸۵۵) جامعه‌شناس آلمانی از نخستین افرادی بود که در مطالعات اجتماعی و جامعه‌شناسی معادل‌های آلمانی این دو واژه (Gemeinschaft: اجتماع) و (Gesellschaft: جامعه) را از یکدیگر متمایز دانست و به تعریف جداگانه این دو اصطلاح پرداخت. (شايان مهر، ۱۳۷۹)

 سلامت اجتماعی چیست؟

در بهترین توصیف از سلامت اجتماعی گفته شده است که سلامت اجتماعی عبارت است از آن بخش از سلامت افراد که نه جسمانی و نه به سلامت روان آنها مربوط است.سلامت اجتماعی در کنار سلامت جسمانی و سلامت روانی بعنوان جزء لاینفک سلامت افراد تعریف شده است.

حمایت اجتماعی شامل: حمایت عاطفی و حمایت عملی

سنجش محتوای سلامت اجتماعی از ابتدا از طریق تمرکز بر "فرد" و در رابطه با تعاملات میان فردی (مثلا ملاقالت با دوستان) و مشارکت اجتماعی (مانند عضویت در گروهها) مورد سنجش قرار گرفت و در اندازه گیری آن ارکان عینی (مثلا تعداد دوستان) و ذهنی (مانند کیفیت روابط دوستانه) هردو در تعریف منظور شده بود. حوزه سلامت در میان تمام افراد از سالهای 1995 به بعد علاوه بر نگرش کلی و عامی که بر کیفیت سلامت در میان تمام افراد دارد در کشورهای صنعتی گرایش خاصی را در دو بعد سلامت روانی و نیز سلامت اجتماعی آغاز کرده است. گروهی از کارشناسان در این تلاش بوده اند که از طریق عملیاتی کردن مفهوم "ارتقا سلامت"اهداف کلی شعار "بهداشت برای همه" را با زمینه های اجتماعی سلامت در مفهوم عام پیوند بزنند.آنان معتقد که "ارتقا سلامت" در حقیقت در برگیرنده زمینه های اقدام اجتماعی برای توسعه سطح سلامت است. ارتقا سطح سلامت بر این اساس از دو طریق امکان پذیر است که یکی از انها توسعه شیوه های سالم زندگی و اقدام اجتماعی برای سلامت است و دیگری ایجاد شرایطی است که زیستن در یک حیات سالم را امکان پذیر سازد. موضوع اول در برگیرنده توانمند سازی انسان ها از طریق آگاهی ها و مهارتهای ضروری برای یک زندگی سالم است و موضوع دوم تاثیرگذاری سیاست گذران به گونه ای است که سیاست های عمومی و برنامه های حامی سلامت عمومی را در سطح جامعه پیگیری نمایند. که پیشگیری از انحرافات اجتماعی از گسترده ترین ارکان این بخش است.

چنآن چه بخواهیم حوزه های اصلی موضوعی مرتبط با سلامت اجتماعی را در یک محدوده مشخص طبقه بندی کنیم به 10 حوزه زیر می توان اشاره کرد:

علائم و مظاهر بیماری (مانند درد و ناراحتی)

موقعیت و شرایط بدن از نظر توانایی عملکردها و کارکردها (مانند معلولیت ها و قابلیت تحرک)

فعالیت های مرتبط با نقش اجتماعی (مانند خانواده محیط)

عملکرد کلی در جامعه (روابط اجتماعی تفریحات و فراغت)

قدرت های شناختی (ادراک شناخت های عمومی و اختصاصی)

خواب و استراحت به مقدار ضروری (خواب راحت خستگی)

انرژی و سرزندگی (سطح استقلال توانایی کار)

وضع و موقعیت عاطفی(عزت نفس احساسات مثبت قوای روحی اعتقادات شخصی)

احساس فردی از سلامت (انرژی روابط جنسی)

رضایت کلی از زندگی و ابعاد مختلف آن (منابع مالی امنیت...)

در چارچوب ابعاد فوق تلاش زیادی در جهت مقیاس سازی صورت گرفته است که تحت عناوینی مانند سلامت اجتماعی کیفیت زندگی و رفاه و آسایش مورد آزمون واقع شده است. این مقیاس ها غالبا دارای سه بعد تحرک فیزیکی فعالیت جسمی -روانی و فعالیت اجتماعی است و در هر یک از این سه بعد ضابطه های گوناگونی می تواند قرار بگیرد. (فرهنگ، منوچهر،1369)

اشخاصی که از سلامت اجتماعی برخوردارند با موفقیت بیش تری می توانند با چالش های ناشی از ایفای نقش های اصلی اجتماعی کنار بیایند: آنان در خانواده هایی زندگی می کنند که از ثبات و انسجام بیش تری برخوردار است و احتمالا می توانند مشارکت بیش تری در فعالیت های جمعی داشته باشند. باید انتظار داشت تطابق آنان باهنجارهای اجتماعی بیش تر باشد شرایطی که می تواند نقش مهمی در پیشگیری از انحرافات که ابعادی فراتر از قلمرو رفتارهای فردی دارد داشته باشد.

سلامتي روح و معنويت از چهار طريق روي سلامت جسمي، رواني و اجتماعي تاثير مي گذارد.

 1- رفتارهاي بهداشتي: تعهد ديني و معنويت موجب فعال سازي مسئوليت پذيري شخص در زمينه اصول و باورهاي مندرج شده در دين مي شود، كه اثرات جسماني و رواني را نيز به خود اضافه مي كند. مانند رفتارهاي تغذيه اي توصيه شده در اديان.

 2- حمايت اجتماعي: انجام مناسك ديني و معنوي توصيه شده در دين موجب افزايش حمايت اجتماعي شده كه مؤلفة اخير يكي از تعيين كننده هاي اجتماعي سلامت شناخته شده است.

دين تعاملات اجتماعي را افزايش داده و حمايت اجتماعي را به عنوان يك منبع ارتقاي سلامت فراهم مي آورد. نقش حمايت اجتماعي در كاهش واكنش پذيري قلبي و عروقي، تسهيل بهبودي پس از حمله قلبي و كاهش ساير عوامل خطر و از جمله كاهش استرس تاثير مثبت دارد. حمايت اجتماعي با افزايش ميزان جان به در بردن از انواع مختلف سرطان رابطه دارد.

 3- سايكونوروفيزيولوژيك: احساس رضايت ناشي از ديدگاه معنوي از طريق نوروپپتيدهاي پيام رسان روي سيستم ها و ارگان هاي بدن مانند قلب و عروق، ايمني و ... تاثير تقويت كننده دارد.

 4- اثرات مافوق طبيعي كه براي انسان ناشناخته مانده است. (این اثر می تواند همان نماز خواندن باشد)

 نتيجه اين تاثيرات پيشگيري از بيماري، افزايش تحمل بيماري، بهبود سريع تر بيماري، كاهش ميزان استفاده از خدمات بهداشتي- درماني است كه در تحقيقات مختلف اين مسئله نشان داده است.

نماز از ديدگاه امام خميني (ره)

 ۱- نماز سنت سياسي اسلام:« اگر برويد سراغ نماز، احيا کنيد اين سنت سياسي اسلام را... ترس از فانتوم ها نداشته باشيد، ترس از آمريکا و شوروي نداشته باشيد.”

« در اسلام از نماز هيچ فريضه اي بالاتر نيست.”

« نماز خوب فحشا و منکر را از يک امت بيرون مي کند.»

« ما با ذکر خدا و با اسم خدا پيش برديم و نماز بالاترين ذکر خداست.”

 ۲- نماز از ديدگاه رهبر انقلاب اسلامي حضرت آيه الله خامنه اي (مد ظله العالی):

« انسان هميشه به نماز محتاج است و در عرصه هاي خطر محتاج تر.”

« هيچ وسيله اي محکم تر و دائمي تر از نماز براي ارتباط ميان انسان با خدا نيست. مبتدي ترين انسان ها رابطه خود را با خدا به وسيله نماز آغاز مي کنند، برجسته ترين اولياي خدا نيز بهشت خلوت انس خود با محبوب را در نماز مي جويند.”

« نماز برترين چيزي است که مي تواند همه افراد جامعه مسلمانان را به تهذيب اخلاقي و تعالي روحي و معنوي برساند.”

« سه خصوصيت عمده در نماز هست که نقش برتر آن را در تهذيب اخلاقي و تهذيب نفس و پرورش رواني انسان ها پديد مي آورد: فراخواني به ترک گناه، - احياي روح پرستش، - اهداي آرامش به جان.»

« حقيقت آن است که نماز با نقش عظيم تربيتي، با تأثير شگرف در ايجاد آرامش و سکينه قلبي مؤمنان و با دميدن روح توکل و تقوا و اخلاص در نمازگزار و نيز با ايجاد فضاي تقدس و معنويت در پيرامون نمازگزار که موجب دوري او و ديگران از گناه است و با درس هاي معرفتي گوناگون که در الفاظ و اذکار آن نهفته است، بسي بيش از صرفا يک وظيفه شخصي و در واقع نقش کليدي در اداره فرد و جامعه است.”

“ نماز، آدمي را از حصارهاي ظلماني مي رهاند و شهوت و غضب او را به سوي حقيقت متعالي و خير همگاني، هدايت مي کند.»

 ۳- نماز از ديدگاه آيت الله العظمي بهجت (ره)« اگر بدانيم اصلاح امور انسان به اصلاح عبادت و در رأس آن ها نماز است که به واسطه خضوع و خشوع و آن هم به اعراض از لغو، محقق مي شود، کار تمام است.»

۴- نماز از ديدگاه دانشمندان غربي

 در ميان دانشمندان غربي، تعداد زيادي افراد معتقد به خدا و اهل ايمان يافت مي شود که در مورد عبادت و تاثير آن نظرهايي داده اند که بيشتر به جنبه هاي تاثير رواني نماز توجه کرده اند که در ذيل مطالبي از آنان ذکر مي شود:- الکسيس کارل در کتاب نيايش در مورد تاثير نيايش مي گويد:« نيايش، به آدمي نيروي تحمل غم ها و مصائب را مي بخشد و هنگامي که کلمات منطقي براي اميدواري نمي توان يافت، انسان را اميدوار مي کند و قدرت ايستادگي در برابر حوادث بزرگ را به او مي دهد.»“ نيايش علاوه بر اين که آرامش به وجود مي آورد، به طور کامل و صحيحي در فعاليت هاي مغزي انسان يک نوع شگفتي و انبساط باطني و گاه قهرماني و دلاوري را تحريک مي کند...»

ديل کارنگي روان شناس معروف مي گويد:«... چرا همه روزه، نيروهاي خود را با نماز، حمد و دعا تقويت نمي کنيم و تجديد سازمان نمي دهيم؟!... پزشکان روحي دريافته اند که دعا و نماز و داشتن يک ايمان محکم به دين، نگراني و [تشويق] و هيجان ترس را که موجب اکثر ناخوشي هاي ماست، برطرف مي سازد.”

نماز از ديدگاه نورمن وينست گريسي”... دعا و نماز بزرگترين نيرويي است براي مبارزه با دشواري هاي زندگي روزانه و به دست آوردن آرامش روحي.»

کنث. و. مورگان دانشمند آمريکايي مي گويد:” عبادت روزانه در واقع فريضه اي است که بشر در قبال رحمت بي کران الهي انجام مي دهد و با اداي اين فريضه از خالق متعال مدد مي جويد تا در ميدان حيات و صحنه تنازع بقا پيروز گردد.”

ويليام جيمز معتقد است:« اگر نيرويي براي تحمل و پيشامدها لازم باشد، در اثر دعا و نماز به دست مي آيد.”

دکتر توماس هايس اوپ مي گويد:« مهم ترين مطلبي که من در طول چند سال تجربه و آزمايش به دست آورده ام، اين است که بهترين وسيله براي درمان بي خوابي نماز است، با اين قيد که من پزشکم اين سخن را مي گويم که نماز بهترين وسيله اي است که تا کنون براي توسعه ي اطمينان و تسکين اعصاب و آسايش و نشاط شناخته شده است که زمينه بي خوابي را برطرف مي گرداند.به عبارت دقیق تر، مهم ترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب نماز است.» با بررسي آثار و شخصيت انديشمندان مسلمان و غربي به اين نتيجه مي رسيم که غربي ها بيشتر، از چند و چون نمازگزاري سخن گفته اند، ولي عالمان مسلمان با توجه به مفاهيم عميق عرفاني، با نگاه ديگري مقوله عبادت را بررسي کرده اند و انس با نماز را به عنوان هدف نمازگزار مورد بحث قرار داده اند.

انديشمندان غربي با توجه به تنوع ديدگاه هايشان بيشتر از انديشمندان مسلمان به تحليل صورت نمازگزاري پرداخته اند و در تحليل ريشه ها و پي آمدهاي نماز بيشتر به بازتاب هاي روحي و رواني نمازگزاري و نقش آن در آرامش دروني توجه کرده اند. همچنين آثار اجتماعي نماز را به بحث کشيده اند، ولي آن ها نمي توانند به ظرافت ها و لطافت هاي عبادت و مناجات و لذت سخن با معبود اشاره کنند..

تاثیر نماز بر کاهش اضطراب

الا بذكر الله تطمئن القلوب (سوره رعد/آیه 28)

"اضطراب" بیماری شایع قرن اتم و كهكشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب های جدید به وجود می آورد.

از نظر روان پزشكان، اضطراب با یك احساس منتشر و مبهم دلواپسی كه اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می شود كه معمولا با یك یا چند مشكل جسمی همراه می گردد. از جمله شخص ممكن است علامت های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تكرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و…رانیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شكل طبیعی در اشخاص سالم بروز می كند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می آید كه نیاز به درمان و مراقبت پزشكی دارد. با اینكه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یك عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انكاری دارد و به این ترتیب نقش پیشگیری كننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

آرامش حاكم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب ها از دیر باز مورد توجه پزشكان بوده است. به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان، "نماز" نقش خارق العاده ای را ایفا می كند. از طرفی در بعد درمان بیماران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان های دارویی، از روش های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و هم چنین تلقین بوسیله [هیپنوتیزم](http://www.tebyan.net/Nutrition_Health/Spiritual_MentalHealth/Hypnosis/2006/1/23/15097.html) نیز استفاده می شود(3) كه ما در مورد آرامش عضلانی ناشی از نماز در نكته چهارم از این مجموعه مقالات، سخن گفته ایم و درباره تلقین های سازنده ناشی از نماز نیز در آینده سخن خواهیم گفت.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نكته اشاره كنیم كه شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری كه در مقابلش كرنش می كند، خود را در مقابل هر عاملی كه قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تكرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می كند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملكه می سازد. در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی كشورهای مسلمان نشان می دهد كه بیماران مضطربی كه در كنار درمان های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده اند، از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده اند.

 تاثیر نماز بر شادابی جسم و روح

پیامبر اكرم (ص) می فرماید:" مؤمن، شوخ و لبخند بر دهان است و منافق بد خلق و گره بر ابرو."

امروزه ضرب المثل ایرانی "خنده بر هر درد بی درمان دواست " مصداق كاملاً علمی پیدا كرده است.

دانش پزشكی در قرن حاضر به وضوح می داند، اشخاصی كه اصطلاحاً یك لب و هزار خنده گفته می شوند، نسبت به آنان كه به اصطلاح با خودشان نیز قهرند و نسبت به زندگی بد بین و عبوس هستند، بسیار كمتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند. به این ترتیب هر عاملی كه شادابی را به انسان هدیه كند، در واقع به سلامتی جسم و روان او كمك كرده است. اما نكته بسیار مهمی كه دانش طب به بشر آموخته است، این مطلب است كه شادابی و افسردگی انسان پیش از آنكه تحت كنترل و اراده او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مركزی انسان است.

از جمله این مواد شیمیایی " دوپامین " را می توان نام برد که افزایش آن در بدن سبب می شود، انسان بدون اراده دچار ناراحتی گردد و كاهش این ماده نیز سبب شادی غیر ارادی انسان خواهد شد. افسردگى۱ حالتى احساسى است كه مشخصه‏اش اندوه، بى‏احساسى۲، بدبینى۳ و احساس تنهایى است. این بیمارى كه امروزه از شیوع بالایى در میان مراجعه كنندگان به كلینیك‏هاى روانپزشكى برخوردار است، داراى تظاهرات متنوع و زیادى بوده كه از مهم ترین آنها مى‏توان به اختلالات خواب اشاره نمود. تحقیقات نشان مى‏دهد 75 درصد از بیماران افسرده مشكلى در خواب (چه به صورت بى خوابى و چه پرخوابى) دارند و هم چنین علایم این بیماران در هنگام صبح تشدید مى‏شود. نكته جالب و قابل توجه و مورد بحث ما این است كه در این بیماران چگالى (REM حركت‏ سریع چشم) در نیمه اول خواب و هم چنین كل زمان REM افزایش یافته و فاصله میان به خواب رفتن تا شروع اولین دوره REM یعنى (LATENCY - REM) كم شده و مرحله 4 خواب نیز كاهش مى‏یابد. (1)

پس به عبارت ساده‏تر مى‏توان گفت، افراد افسرده زمان بیش ترى را در مرحله خواب REM به سر مى‏برند. یعنى به میزان بیش ترى نسبت ‏به سایرین خواب مى‏بینند. یك روش درمانى جدید براى بیماران افسرده، بیدار نگه داشتن آن‏ها براى كاهش میزان REM است، كه بهترین شكل آن نماز صبح است. (2) زمان نماز صبح كه مورد تاكید قرآن و هم چنین بسیارى از روایات بوده، سبب كاهش قابل توجه میزان خواب REM در اشخاص مى‏شود. زیرا شخص نمازگزار كه خود را ملزم به اقامه نماز صبح مى‏داند و باید صبحگاه بیدار شود، پس در حقیقت جلوى ورود به مرحله قابل توجهى از REM را مى‏گیرد. از این جهت ‏بیدارى صبحگاهى براى نماز خود به تنهایى مى‏تواند یك عامل مهم بدون عارضه در پیشگیرى از افسردگى مطرح باشد كه بر تمام روش هاى درمانى دارویى و غیر دارویى ارجح است، چرا كه پیشگیرى بر درمان مقدم است.

حال ببینیم، این موضوع چه ارتباطى با نماز صبح دارد، یعنى نماز صبح چه اثر درمانى مى‏تواند در این بیماران داشته باشد؟ به طور متوسط 20 - 15 دقیقه طول مى‏كشد تا یك فرد معمولى به خواب رود. پس در عرض 45 دقیقه وارد مراحل 3 و 4 خواب شده كه این مراحل عمیقترین مراحل خواب‏اند. یعنى بیش ترین تحریك براى بیدار كردن فرد در این مراحل لازم است. حدود 45 دقیقه پس از مرحله ‏4 است كه نخستین دوره حركات سریع چشم (REM) فرا مى‏رسد. هر چه از شب مى‏گذرد، دوره‏هاى REM طولانى‏تر و مراحل 3 و 4 كوتاه‏تر مى‏شود. بنابراین در اواخر شب، خواب شخص سبك‏تر شده و رؤیاى بیش ترى مى‏بیند (یعنى خواب REM اش بیش تر مى‏شود). پس قسمت اعظم خواب REM در ساعات نزدیك صبح به وقوع مى‏پیوندد. و از طرفى دیدیم كه یكى از مشكلات مهم بیماران افسرده، افزایش یافتن طول خواب REM و خواب دیدن زیاد است. از این جهت ‏یك مبناى مهم در تولید داروهاى ضد افسردگى ایجاد داروهایى است كه كاهش دهنده مرحله REM خواب باشند (از جمله داروهاى ضد افسردگى سه حلقه‏اى).

نتیجه گیری

ریشه همه آثار معنوی اخلاقی و اجتماعی که در عبادت است در یک چیز است: یاد حق و غیر او را از یاد بردن. [قرآن کریم](http://tahoor.com/fa/Home/Search?term=%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86%20%DA%A9%D8%B1%DB%8C%D9%85&encyclo=True&kotob=True&alam=True&text=True&title=True&keyword=True) در یک جا به اثر تربیتی و جنبه تقویتی روحی عبادت اشاره می کند و می گوید: نماز از کار بد و زشت باز می دارد. خداوند می فرماید:«اتل ما أوحى إلیک من الکتب و أقم الصلوة إن الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنکر و لذکر الله أکبر و الله یعلم ما تصنعون» (عنکبوت/آیه 45)؛”آن چه را از کتاب آسمانى به تو وحى شده تلاوت کن، و نماز را بر پا دار که نماز انسان را از زشتى ها و منکرات باز مى دارد و خداوند مى داند شما چه کارهائى انجام مى دهید».

طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنى اعتقاد به مبداء و معاد مى اندازد داراى اثر باز دارندگى از فحشاء و منکر است. انسانى که به نماز مى ایستد، تکبیر مى گوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر مى شمرد، به یاد نعمتهاى او مى افتد، حمد و سپاس او مى گوید، او را به رحمانیت و رحیمیت مى ستاید، به یاد روز جزاى او مى افتد، اعتراف به بندگى او مى کند، از او یارى مى جوید صراط مستقیم از او مى طلبد، و از راه کسانى که غضب بر آنها شده و گمراهان به خدا پناه مى برد، (مضمون سوره حمد). بدون شک در قلب و روح چنین انسانى جنبشى به سوى حق و حرکتى به سوى پاکى و جهشى به سوى تقوا پیدا مى شود. براى خدا رکوع مى کند، و در پیشگاه او پیشانى بر خاک مى نهد، غرق در عظمت او مى شود و خود خواهى ها و خود برتربینى ها را فراموش مى کند.

تاثیر نماز در تحقق عدالت اجتماعی از دو طریق دیگر نیز تصور پذیر است:یکم: نماز عامل ایجاد عدالت فردی است و عدالت فردی در مردم و کارگزاران، مهم ترین شرط تحقق عدالت اجتماعی ا اجتماعی است.

دوم: دو پایۀ مهم عدالت اجتماعی، توازن اجتماعی و تکافل عمومی است.

اجتماعی‌شدن فرایندی است که به انسان شیوه‌های زندگی‌کردن در جامعه را می‌آموزد، به اوشخصیت می‌دهد و توانایی‌هایش را در جهت ایفای وظایف فردی به‌عنوان عضوی از جامعه توسعه می‌بخشد فرد در خلال اجتماعی‌شدن شناخت لازم برای ایفای نقش‌های اجتماعی را به دست می‌آورد. این روند بسیار گسترده و پیچیده که در طول زندگی فرد تداوم می‌یابد شامل آموزش زبان‌، باورها و نگرش و ارزش‌های جامعه است و به فراگیری رفتار‌های مناسب با هنجار‌های پذیرفته شده جامعه منجر می‌شود. بنیادی‌ترین بخش اجتماعی شدن، در دوران کودکی رخ می‌دهد اما این روند در سراسر عمر آدمی ادامه می‌یابد.

تصویر فرد از خود، سهم مهمی در مشخص ساختن چگونگی نقشی که او کم و بیش باید ایفا کند دارد. اعتماد به نفس در انجام هر کار، اثری فراوان بر انجام موفقیت‌آمیز آن عمل می‌گذارد و به آن وابسته است. عدم‌اعتماد، از سوی دیگر‌، غالبا به شکست یا ناکامی می‌انجامد. دوری از جامعه و افراد انسانی آسیبی جدی در خلق و خو انسان ایجاد می کند که در این جا اهمیت خاص اجتماعی شدن در جامعه هویدا می‌شود. نتیجه آنکه اجتماعی شدن در زندگی فرد نقشی اساسی دارد، حضور در نماز جماعات و در اجتماع مردمی است که باعث سلامت روح و روان و افزایش اعتماد بنفس در افراد می شود.

آثار روحى و روانى ایمان به خدا و اقامه نماز بسیار زیاد است. نماز باعث حفظ تعادل بين محيط زندگي و نيازها و خواسته‌هاي انسان است و همواره حوادث و فشارهاي رواني باعث مي‌شوند اين تعادل به هم بريزد يا در معرض خطر قرار گيرد که با نماز می توان به این تعادل رسید همان طور که در خصوص درمان بیماری ها روان اشاره شد می توان این ویژگی ها را با خواندن نماز در فرد از ببین برد (برقرار ارامش.حس اعتماد بنفس.حضور در جامعه.حرکات ورزشی و. ..)

یافته ها این تحقیق نشان می دهد که نماز تاثیری بسیار زیادی در ارتقاء سلامت روان و سلامت اجتماعی شخص دارد.

منابع

قران کریم

کلمات قصار (پند و حکمت ها، امام خميني)، ص ۵۱

صحيفه نور؛ تهيه و جمع آوري مرکز مدارک فرهنگي انقلاب اسلامي، ج۱۲،

- آن ماری روش بلاو- اودیل ینون، روانشناسی اجتماعی؛ ترجمه سید محمد دادگران، انتشارات مروارید، سال ۱۳۷۷
اسلام و حقوق بشر، مارسل بوازا، ترجمه مؤيدي، ص ۹۴

.بروس کوئن، مبانی جامعه شناسی، ترجمه غلام عباس توسلی، رضا فاضل، انتشارات سمت، سال۱۳۸۲

رضا باقي زاده، برگي از دفتر آفتاب، (شرح حال شيخ السالکين آيت الله بهجت مدظله العالي) ص ۱۳۹، چا چهارم، مؤسسه فرهنگي انتشاراتي مشهور، بهار

حسن زاده علی اصغر.تحقیق سبک زندکی. پایان نامه(بررسی سبک زندگی دانشجویان خوابگاهی و غیر خوابگاهی دانشگاه های دولتی و پیام نور بجنورد).دانشگاه ازاد اسلامی. زمستان ۹۳۷۹

رحيم کارگر، نماز از ديدگاه دانشمندان و متفکران، ص ۱۱ و ۱۲ به نقل از نيايش کارل، ص ۱۱ و ۱۲،

نماز گنجينه ي رمز و راز، مرکز تحقيقات اسلامي سپاه،

 منوچهر محسنی، مقدمات جامعه شناسی، نشر دوران، سال۱۳۸۶

هدایت اله ستوده، روانشناسی اجتماعی، انتشارات آوای نور، سال۱۳۸۷