

آثار مطلوب نماز در بهداشت روان

نویسنده: محسن ادیب حاج باقری^۱

خلاصه

انسان در خلال زندگی روزمره لحظه به لحظه با استرس و فشارهای گوناگون مواجه می شود که تدریجاً قوای روحی و جسمی وی را کاسته و زمینه را برای بیماریهای خطرناک روانی و جسمی فراهم می سازد. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاریها و رنجوریهای روحی - روانی می گردد، از این رو برقراری ارتباط با خدا را برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری دانسته اند، و نماز از جمله راه های ذکر و یاد خدا و بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشأ هستی است. نماز که سرود یکتا پرستی و زمره دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی در درگاه خداوند است صرف نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهم باشد تاثیر به سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردی قوای روحی، انبساط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد.

امروزه از روشهای مختلف، همچون آرام سازی (Relaxation)، حساسیت زدائی و... برای کاهش تنش و اضطراب و حتی برای درمان امراض جسمی مانند آسم و فشار خون و... استفاده می شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجهی از طریق آن قابل حصول است و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت عظیم اسلامی در بهداشت و سلامت جسمی اعتراف می نمایند.

کلید واژه: نماز، آرامش، بهداشت روان

مقدمه:

نماز از مهمترین فرایض دینی و از ضروریات دین مقدس اسلام و نقطه اوج عبادات است که از درخشندگی و برجستگی خاص و رفیع ترین جایگاه برخوردار است. پس از بعثت نخستین عبادتی که تشریح شد نماز بود که عمود دین و مرز کفر و ایمان است و بدون آن سایر اعمال انسان پذیرفته نیست (۱). از میان عبادات اسلامی نماز در زیادتی احکام نمونه است، به گونه ای که ۴۰۰۰ حکم برای

آن آمده است (۲). کلمه صلاة و مشتقات آن - به معنای نماز - حدود ۱۰۴ بار در قرآن مجید آمده و در ۱۵ مورد به آن امر شده است (۳). این همه تأکید بر نماز نه از سر نیاز خالق، که به خاطر نیاز مخلوق است زیرا اقامه صحیح نماز صرف نظر از جنبه عبادی آن، به روح آدمی انبساط شعفی پرشور می بخشد و او را با نردبان آیات الهی بالا برده و روانش را به معراجی شکوهمند نازل می کند (الصلاة معراج المؤمن) (۴)، و از این روست که انسان مؤمن در این عروج روحی همه چیز را قربانی قرب الی... می کند (الصلاة قربان کل تقی). به واسطه همین اثر است که الکسیس کارل نیاز انسان به نیایش و ارتباط با خدا را همانند نیاز او به اکسیژن قلمداد می نماید و آن را یک عمل طبیعی روانی - بدنی دانسته، برای رشد نهائی انسان ضروری اعلام می کند (۵)، با این وجود وی می نویسد،

متأسفانه در تمدن امروزی ما گذارده ایم که این نیاز کوچک شمرده شده و گاه نادیده گرفته شود و از این روست که موازین اخلاقی راه زوال پیموده و نسلی منحط به وجود آید (۶)، که جز به هوسهای نفسانی و مادی فکر نمی کند، در این نسل دیگر اثر چندانی از مهر و وفا و صلاح اندیشی، استقامت و امانت، شهامت و شجاعت و جوانمردی برجای نمانده و دشمنی و نفاق و بد اندیشی، خیانت و تملق، حيله و حرص و حسد، و عدم اعتماد به دیگران جای آن را گرفته و شکستها و ناکامیها از هر سو به انسان روی آورده است.

قرآن به خوبی وضعیت چنین نسلی را تصویر نموده و می فرماید: آنها خدا را فراموش کردند و در نتیجه خدا نیز آنها را به دست فراموشی سپرده است (بقره ۶۷)، دلهای آنها گرفتار شک است (توبه ۴۵)، و مانند افراد کر و لالی هستند که در جوی تاریک و ظلمانی به سر می برند (انعام ۳۹)، به واسطه گناه بر دلهایشان مهر نهاده شده و هیچ روزنه ای به سوی حقیقت ندارند، زیرا به دنبال هوسهای خود هستند (محمد ۱۶)، و بسیاری از آنها تحت فشار هوسهایشان به جرائم سنگین دست می یازند (حدید ۲۶)، پس خدا در دلهایشان رعب و وحشت افکنده (احزاب ۲۶۰)، یاس و نومیدی و اضطراب آنها را در برگرفته و شادابی جسم و تن را از میان برده است و احساس رنج گناه و خود کم بینی شدید آنها را می فرساید (اعراف ۹۱) ولی علی رغم همه اینها شیطان مشاطه گر نیز سوء رفتارشان را تحسین و تزئین می کند و به وسوسه آنها می پردازد و سرانجام در پرتو غرور و خود باختگی، آنها را به نابودی می کشاند، در چنین محیطی که به معنویات واقعی نمی گذارند و پریشانی افکار، ناراحتی اعصاب، و تنش و اضطراب به جان بشر افتاده، بسیاری برای فرار

از این تنشها به شرب خمر، استعمال افیون و... روی می آورند، غافل از این که با این کار نه تنها به آرامش نمی رسند بلکه به بدبختی بیشتر خود کمک کرده و مردم دیگری را نیز به فلاکت می کشاند که: (من اعراض عن ذکری فان له معیسه ضنکا - طه ۲۴)، هر که از یاد خدا روی گرداند زندگی بر او تنگ و دشوار گشته و روی آرامش و راحتی را نخواهد دید.

از این روست که گاه و بیگاه اعترافات شنیده می شود که چاره کار در بازگشت به تعالیم مذهبی و ارزشهای معنوی است، که خداوند فرمود بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را (غافر ۶۰). در این راه، تعالیم اسلامی می تواند مرهمی بر زخمهای کهنه بشر باشد، در این میان نماز - به ویژه اگر با توجه و حضور قلب اقامه گردد - جایگاه خاصی دارد، زیرا برای کاستن از این اضطرابها و تنشها هیچ پشتوانه ای بهتر از وجود مطلق خدا و منشاء هستی نیست، و نماز موجب نزدیکی به او، و بهترین راه حضور در محضر اوست. چنانچه ویلیام جیمز می گوید: اتصال به قدرت لایزال الهی تنها منبع کسب انرژی و تجدید قوای روحی از دست رفته انسان است (۷). بی جهت نیست که در اسلام انسان وظیفه دارد که از صبح تا شام لااقل ۵ بار رسماً با نماز به ذکر و یاد خداوند بپردازد و در مرحله ای بالاتر، اسلام به انسان سفارش کرده است که در همه احوال از یاد خدا غفلت ننماید (نساء ۱۰۳).

صلاة را مشتق از تصلیه می دانند، که به معنی مستقیم کردن چوبهای خمیده - از طریق نزدیک کردن آنها به آتش و حرارت - است. گوئی نمازگذار با توجه به مبداء هستی و با حرارتی که در اثر صعود به سوی شمس حقیقت معنی کسب می کند کزبهای نفس را که در اثر توجه به غیر خدا ایجاد شده است تعدیل می نماید (۳).

نماز سرود یکتا پرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی و سیاس به درگاه احدیت است. نمازهای پنجگانه همانند نهرهای آبی هستند که انسان روزانه ۵ بار چرک و آلودگی جسم خود را در آن شسته و زنگار نیستی و هوی و هوس و سیاهی ترسها و اضطرابها را به وسیله آن از جان و دل می زداید.

نماز دارای ابعاد مختلف فردی، اجتماعی، سیاسی، جسمی و روحی است که در این نوشتار عمدتاً به نقش آن در بهداشت روانی پرداخته می شود، و البته همه این فواید موقعی دست می دهد که نماز از حالت عادت و لق لقه زبان بودن خارج شده و با دقت و توجه باطنی و حضور قلب برگزار گردد و اقامه کننده آن بدانند در مقابل چه کسی ایستاده و چه می گوید، چنانچه امام خمینی (ره) می فرمایند: بر ارباب بصیرت و معرفت پوشیده نیست که روح عبادت و کمال آن به حضور قلب و اقبال آن است و هیچ عبادتی بدون آن مقبول درگاه احدیت نشود و از درجه اعتبار ساقط است (۸).

یکی از آثار مهم نماز در بهداشت روان نقش انکار ناپذیر آن در زدودن و کاستن تنش و اضطراب است زیرا نمازگذار باید فقط به خدا توجه نماید، از همه اشتغالات ذهنی و مشکلات مادی روی برگرداند، چیزی جز آیات قرآنی بر زبان جاری ننماید و با تمام اعضاء و جوارح و با حضور قلب نماز را اقامه نماید. همین روگردانی از مسائل زندگی مادی موجب آرامش می شود و این حالت آرامش روحی ناشی از نماز تاثیر به سزائی در کاهش تنش و اضطراب دارد. توماس هاسیلوپ می گوید بهترین وسیله آرامش بخشی که من در طول تجربه ام در مسائل روانی شناخته ام نماز است (۹)، الکسیس کارل می نویسد که دعا و نماز

قویترین نیروی است که همچون قوه جاذبه وجود حقیقی دارد و من در حرفه پزشکی خود انسانهایی را دیده ام که پس از آنکه تمام معالجات دیگر برای آنها مؤثر نبوده است با نیروی دعا و نماز و نیایش از بیماری جسمی یا روحی رهایی یافته اند (۵). مشخص شده است که در هنگام نماز فعال شدن مغز باعث آزادی آندورفینها می شود و این مواد موجب کاهش درد و استرس و نیز احساس سبکی و نشاط می گردد (۱۰)، هوبرت بنسون می گوید: نیایش مغز را فعال می کند، فشار خون را می کاهش دهد، نازایی را درمان می کند و تکرار آن اندیشه های دیگر را از مغز بیرون و بسیاری از مردم را قادر به ایجاد تغییرات فیزیولوژیک در خود می کند (۱۱).

امروزه بر استفاده از روشهای آرام سازی برای کاهش تنش تأکید و حتی از آن برای درمان امراض جسمی مانند فشار خون، آسم و... استفاده می شود. توصیه می شود این تمرینات حداقل ۲ بار در روز و در محیطی آرام و راحت صورت گیرد (۱۲)، و اقامه نماز آن هم ۵ بار در روز، خود بهترین تمرین آرام سازی است. پیامبر اکرم به هنگام رسیدن وقت نماز می فرمود، بلال، ما را با نماز به آرامش وادار که (الا بذكرنا... تطمئن القلوب - رعد ۲۸)، و امام صادق فرمود هرگاه بر شما به علت فشار زندگی هموم و غموم وارد شود وضو گرفته، به مسجد در آئید و ۲ رکعت نماز کنید تا ناراحتی رفع شود که خداوند می فرماید (استعینو بالصبر و الصلاة ان... مع الصابرين - بقره، ۱۴۸) (۱).

حالت آرامش ناشی از روش های آرام سازی معمولاً تا مدتی بعد نیز ادامه می یابد (۱۳)، و این امر در مورد نماز نیز صادق است، خصوصاً که مستحب است که پس از انجام نماز تعقیبات آن نیز بجا آورده شود، پس

وقتی که بلافاصله پس از نماز با ذکر و دعا به تسبیح خداوند می پردازیم، این حالت آرامش پایدارتر شده و مدت بیشتری دوام می یابد، در نتیجه اضطرابها کم کم رنگ باخته، آرامش و اعتماد به نفس به انسان بر می گردد. در مقاله ای از قول متخصصین قلب و عروق آمریکا آمده است: دعا و نیایش باعث آرامش و بهبود بیماریها می گردد و اگر به این امر اعتراف کنیم باید در نسخه های خود بنویسیم ۳ بار در روز دعا کنید (۱۴).

یکی دیگر از روشهایی که روان شناسان از آن برای کاهش تنش و اضطراب بهره می جویند آرام سازی از طریق حساسیت زدائی است. در این روش فرد را با عامل تنش زا مواجه کرده و می کوشند در همین زمان واکنش مخالف اضطراب یعنی حالت آرامش را در او ایجاد کنند، به این ترتیب میان ۲ چیز متضاد رابطه برقرار می شود و عامل تنش را خاصیت خود را از دست می دهد (۱۳). همین مکانیزم در نماز وجود دارد زیرا اصولاً انسان در دعای نماز (قنوت) مشکلات خود را با خدا در میان می گذارد، همین مشکلات است که در زندگی روزمره او را نگران می سازد، پس وی از آنها به خدا پناه می برد. به زبان جاری ساختن و به یاد آوردن مشکلات در این هنگام که در اوج آرامش روانی ناشی از نماز قرار دارد و تکرار این حالت لااقل ۵ بار در روز باعث می شود که این عوامل قدرت اضطراب آوری خود را از دست بدهند.

سبک کردن بارانده از طریق بازگو کردن مشکلات برای فردی که رازدار، غمخوار، صبور و عاقل باشد راهی برای اعاده آرامش که انسان اثر بخشی آن را بارها آزموده است. هنگامی که انسان در نماز و مناجاتهای بعد از آن مشکلات خود را با خدا در میان می گذارد، پس از آن احساس سبکی و آرامش بیشتری

خواهد کرد. از طرفی او در نماز به حضور کسی شرفیاب می شود که منبع همه قدرتها، خیرها و زیبایی ها است و با نزدیکی هر چه بیشتر به منشاء قدرت، مشکلات زندگی بتدریج رنگ باخته و احساس تسلط در آدمی ظاهر می شود و در پرتو این آرامش و طراوت و شادابی، نیروهای جسمی و روحی او که قبلاً در بند اضطرابها و نگرانیها محسوس بود آزاد شده و او با عزمی راسخ و اراده ای قوی به نبرد با مشکلات زندگی می پردازد (۱۵). از سوی دیگر ریتم، هماهنگی، انسجام و نظام معین که در جایجای نماز و در تلاوت سوره های قرآن - از جمله سوره هایکه در نماز قرائت می شود به چشم می خورد (۴)، همراه با طمأنینه، که در اقامه نماز به آن سفارش شده است باعث هماهنگی بیشتر قوای روحی در هم ریخته آدمی می شود.

انسان نیایشگر و با ایمان حتی درد و رنج را از یار می داند و در پرتو ایمان به خدا، حوادث را امتحانی برای خود می شمارد زیرا خداوند فرموده است که ما شما را به انواعی از خوف، گرسنگی، کمبودها و مشکلات مالی و جانی می آزمائیم و صابران را بشارتی نیکو می دهیم (بقره ۱۵۵)، بنابراین انسان مؤمن امور خود را به خدا وا می گذارد و در برابر امتحانات صبر و خویشتن داری پیشه می کند زیرا در غیر این صورت: افراد کوشا، صبور و خویشتن دار بازساخته نخواهند شد (محمد ۳۱)، چنین فردی در پرتو ایمان به خدا دچار آسیبهای روحی و بیماریهای روانی و عصبی، و ترس و اضطراب که در قلوب تهی از ایمان بوجود می آید نخواهد گردید زیرا که خداوند سبحان قلب او را سرشار از اطمینان و آرامش ساخته است (قال لاتخافا اننی معکما اسمع و اری - طه ۴۶). کتب روانشناسی نیز تأکید می کنند که اگر انسان در سختیها احساس معنا

نماید نه تنها مشکلات بر او اثر سوئی ندارد بلکه در ارتقاء روحی او مؤثر خواهند بود (۱۵). انسان مؤمن در هر حال خود را در ارتباط با عظیمترین نیروی قابل تصور احساس می کند و همین احساس، امواج ناامیدی و اضطراب را سرکوب می نماید. چنین انسانی، هنگامی که در نماز (ایاک نعبد و ایاک نستعین) را با ذره ذره وجودش می گوید آیا دیگر احساس ضعف و درماندگی خواهد کرد؟ و اگر با دعاها و نمازهای مستحب، خصوصاً نماز شب، ذکر خدا را تداوم بخشد این انسان به کوهی پولادین بدل می شود که تنشها بر او تأثیر نخواهند داشت. چرا که نماز در دل شب گامی استوار و ثابت و پایدارترین سخنها است (مزل ۶). در نماز شب تمرکز حواس و آرامش ضمیر بیشتر است و عوامل تنش زای زندگی روزمره نیز قطع شده، یا در حداقل مقدار خود هستند و به علت تاریکی توجه انسان از ظواهر برگشته، به دلیل مقداری استراحت در اوایل شب و تقویت قوای روحی و جسمی، بهترین زمان برای ایجاد حضور قلب است که اگر واقعاً میسر شود منتج به آرامش روحی خاصی می گردد (۱)، که این آرامش را می توان در صحیفه چهره او خواند، آرامشی عمیق و ژرف ناشی از اطمینان درونی و روشنی دید، و در اینجا است که خدواند می فرماید (یا ایتهالنفس المطمئنه ارجعی الی ربک راضیته مرضیه - فجر ۲۷ و ۲۸).

یکی از رذائل اخلاقی و روحی که کمتر کسی از آن مصون می ماند و مشکلاتی را نیز برای جامعه بیمار می آورد کبر و غرور است و از آثار نماز زدودن آن، زیرا شرط قبول نماز خشوع

و حضور قلب است (قد أفلح المؤمنون، الدین هم فی صلاتهم خاشعون - مؤمنون ۱ و ۲). نمازگذار با گفتن تکبیرة الحرام بزرگی خدا و کوچکی و بی مقداری خود را بیاد آورده و به آن اقرار نموده و با بالا بردن دستها هرچه زشتی و کبر و نخوت و ... است را به عقب پرتاب کرده و به آنها پشت می کند، تسلیم خود را آشکار نموده و آنگاه مؤدب و خاشع در برابر خدا می ایستد و چون (الحمد لله رب العالمین) می گوید همانندی خود را با سایر انسانها بیاد آورده و در می یابد که دلیلی برای کبر و غرور وجود ندارد، پس با اظهار عجز از خدا درخواست کمک و هدایت نموده و با یادآوری صمدیت و بی نیازی حق، نیازمندی خود را بیاد آورده به رکوع می رود و با خم شدن خود کمر کبر و غرور را می شکنند و می خوانند: سبحان ربی العظیم و بحمده، پس بزرگی و ستایش مخصوص قدرت لایزال حق است و لایغر و با اعتراف به این امر به سجده می رود، به خاک می افتد، پیشانی بر خاک می ساید، ذلت و بی مقداری خود را در برابر حق بار دیگر اعلام می کند و در اینجا است که با نظام هستی همراه شده و در یک مدار قرار می گیرد زیرا: (النجم و الشجر یسجدان - الرحمن، ۶)، او در این هنگام نکته دیگری را هم به خاطر می آورد: با رفتن به سجده آفریده شدن از خاک را و با سر برآوردن از سجده برانگیخته شدن دوباره در قیامت و مورد باز خواست قرار گرفتن را، پس چرا مغرور باشد و تکبر ورزد که بزرگی فقط از آن خداست و فضیلت انسان فقط به تقوا (حجرات ۱۳).

حتی آمادگیها و مقدمات نماز نیز با کبر و

غرور منافات دارد، به گونه ای که لباس نمازگذار مرد نباید از ابریشم خالص یا طلا باف باشد، وی نباید زیور آلات طلا در موقع نماز استفاده کند، ظرف آب وضو نباید از طلا و نقره باشد (۱۶)، زیرا همه اینها نشانه غرور و مفاخر است و به همین جهت است که نماز واجب بهتر از هزار حج و هزار عمره است زیرا نماز حقیقی دشوار است مگر بر متواضعان (استعینو بالصبر و الصلاة و انها لکبیره الا علی الخاشعین - بقره ۴۵).

توجه و خشوع که از شرایط نماز است همچنین وسیله ای است برای پرورش و تمرین حضور ذهن و تمرکز حواس که در زندگی اهمیت زیادی دارد و بسیاری از موفقیت‌های انسان نیز لازمه اش همین تمرکز حواس و توجه کامل است. رعایت ترتیب و موالات در نماز، تمرینی مهم برای انضباط، حفظ تمرکز و در واقع تمرین فعالیت و ممارست ذهنی است.

خداوند، ما را به صراط مستقیم انسانیت هدایت فرما و از جهل و خودپسندی و ظلال و خودبینی مبرا کن و به محفل انس ارباب عروج روحانی و مقام قدس اصحاب قلوب عرفانی بار ده و حجابهای انانیت ظلمانی و انیت نورانی را از چشم بصیرت ما برفکن تا به معراج حقیقی نماز اهل نیاز واصل گردیم و به جلالت ذکر ارباب هدایت فائز آئیم و تعلقات قلبیه ما را از غیر صرف و به خود مصروف دار و چشم ما را از اغیار بیوش و به جمال جمیل خود روشنی بخش (۸).

انک ولی الهدایه والتوفیق.

منابع:

- ۱- آقا نجفی. حاج شیخ علی: برداشتی از نماز، دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم، ۱۳۷۴.
- ۲- دستغیب شیرازی. عبدالحسین: صلاة الخاشعین، تهران، انتشارات صبا، انتشارات صبا.
- ۳- ولاتی. منوچهر: نماز در آئینه ضمیر امام (ره). طب و تزکیه، ش ۵، ص ۸۰.
- ۴- طباطبائی. سید محمدحسین: اعجاز قرآن، بنیاد فکری علامه، ۱۳۶۲.
- ۵- کارل. الکسیس: نیایش، ترجمه پرویز دبیری، تهران، انتشارات فردوسی، ۱۳۵۸.
- ۶- کارل. الکسیس: راه و رسم زندگی، ترجمه پرویز دبیری، تهران، انتشارات فردوسی، ۱۳۵۸.
- ۷- ویلیام. جیمز، روان. دینو: انواعی از تجربه های دینی، ترجمه مهدی قائمی.
- ۸- امام خمینی: اسرار نماز یا معراج السالکین و صلاة العارفين، قم انتشارات اسلامی.
- ۹- نجاتی. محمدعثمان: قرآن و روانشناسی، ترجمه عباس عرب، مشهد، انتشارات آستان قدس، ۱۳۶۷.
- ۱۰- اصفهانی. محمد مهدی: نماز نیایش عشق، تهران معاونت فرهنگی حقوقی وزارت بهداشت، ۱۳۷۴.
- ۱۱- واحد. سینا: روزنامه کیهان ۷۵/۱/۲۳، ص ۲۸.
- 12- Philips, Wilma: Medical surgical nursing, st. louis. Mosby, 1994.
- 13- Brooking Ulia, A text book of psychiatric and mental health nursing, New York, Churchill Living Stone, 1992.
- ۱۴- صانعی. اشرف السادات نیکبخت. علیرضا: جایگاه رفیع قرآن در پژوهشهای طب اسلامی، طب و تزکیه، ش ۲۳، ص ۷۰.
- ۱۵- شرفاوی. حسن محمد: گامی فراسوی روانشناسی اسلامی، ترجمه محمد باقر حجتی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۳.
- ۱۶- امام خمینی: رساله توضیح المسائل.
- ۱۷- قرآن مجید: سوره های بقره، حجرات، الرحمن، حمد، مؤمنون، مزمل، محمد، طه، رعد، توبه، حدید، احزاب، اعراف، صاد، نساء، انعام.