

## مروری بر آثار نماز در سلامت روان

مریم صف آرا\*، مونا بطوئی آورزمان<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> گروه روانشناسی، دانشگاه الزهراء، پژوهشکده زنان، تهران، ایران

<sup>۲</sup> کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

### چکیده

نماز، بهترین الگوی اظهار بندگی، یکی از محورهای اصلی رسیدن به تکامل، آرامش معنوی، روحی و سودمندترین ابزار برای رسیدن به سلامت جسم و روان انسان است. هدف این پژوهش تبیین آثار نماز بر مولفه‌های سلامت روان بود که به روش مروری انجام شد. مولفه‌های بهزیستی عاطفی، بهزیستی روانشناختی- رفتاری، بهزیستی اجتماعی دسته بندی شدند. در حوزه بهزیستی عاطفی به مواردی از قبیل رفع حسد و کینه‌توزی، افزایش خشوع و فروتنی، کاهش خشم، کاهش ترس و اضطراب؛ در حوزه بهزیستی روانشناختی به افزایش مثبت اندیشی، رشد فردی، دوری از گناه، صبر و حوصله و افزایش تمرکز و در حوزه بهزیستی اجتماعی به بهبود مهارت اجتماعی، عدالت اجتماعی، رعایت حقوق دیگران، کاهش خودبینی و افزایش پشتکار اشاره شده است. لذا آثار ذکر شده از نماز، موجب پیشگیری از پیدایش بیماریهای روانی و تحقق محیط روانی سالم در جامعه اسلامی خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** آثار نماز؛ بررسی مروری؛ سلامت روان

### مقدمه

اسلام برنامه سالم‌سازی است، این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات بخش او به- دست می‌آید. بنابراین، بدیهی است که همه قوانین، مقررات و برنامه‌های اسلام راه را برای آرامش خیال و سلامت روان انسان و تحقق خلیفه الله بودن او هموار و آماده می‌سازد. در بین تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است و در آیات مختلف، مستقیماً به نقش آن در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است. از جمله در سوره طه آیه ۱۴ «اقم الصلوه لذكری» و سوره رعد آیه ۲۸ «الا بذكر الله تطمئن القلوب» (آقایانی چاوشی و همکاران، ۱۳۸۶). نماز بهترین الگوی اظهار بندگی، یکی از محورهای اصلی رسیدن به تکامل، آرامش معنوی، روانی و سودمندترین ابزار برای رسیدن به سلامت جسم و روان انسان است. بی‌شک برپا داشتن نماز در زندگی فردی و اجتماعی انسان آثار و فواید بی‌شماری دارد و جامعه را به سوی کمال و سعادت پیش خواهد برد. جامعه سالم در گروه افراد سالمی است که در بهبود بهره‌وری و افزایش بازدهی جامعه نقش دارند. نماز آثار تربیتی فراوانی را به همراه دارد، از جمله وقتی نمازگزار با خلوص نیت تکبیر می‌خواند، خدا را برتر و بالاتر از هر چیز یعنی آلوده شدن به گناه، شهوات و هواهای نفسانی و هر آفریده‌ای می‌داند (یزدی، کوهپایی و ذکری، ۱۳۸۹).

هنگامی که بشر خالق هستی را بشناسد، آن وقت می‌فهمد که هر چه هست، نزد اوست و چیزی جز او در عالم وجود ندارد. این موقع است که حالت حرص و طمع و قوه شهوتش در ابعاد مختلف فرو می‌کشد و آرامش بر وجودش حاکم می‌شود و دلهره و اضطرابی که در بسیاری از افراد جهان هست از وجود او رخت برمی‌بندد. لذا، ارتباط معنوی با خدا به صورت نماز، موجب پیشگیری از بروز بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی است و هر یک از مقدمات، مستحبات و حرکات نماز به تنهایی نقش مهمی در حفظ سلامتی انسان‌ها دارند (کهفی، ۱۳۹۲). از جمله ابعاد مهم سلامت در انسان‌ها، سلامت روان است. سازمان بهداشت جهانی (۲۰۰۴) سلامت روانی را به عنوان حالتی از بهزیستی که در آن فرد توانمندی خود را شناخته است، از آن‌ها به نحو موثر و مولد استفاده کرده و برای اجتماع خویش مفید است تعریف می‌کند (میلانی فر، ۱۳۸۶).

مطالعات انجام شده در حوزه عبادت و سلامت روان، اشاره به نقش مؤثر مذهب و عبادت در ارتقاء سلامت روان دارند. از جمله پژوهش چاوشی و همکاران (۱۳۸۶) که نشان داد اهمیت دادن به نماز با جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان افراد رابطه دارد. در پژوهش

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: m.safara@alzahra.ac.ir

عابدینی و شرفی مرند (۱۳۹۴) مهم‌ترین آثار نماز که در تقویت سلامت روانی افراد از منظر قرآن کریم موثر بوده، به پنج مورد اشاره شده است: ۱) نماز عامل حفظ امنیت روانی و جسمی؛ ۲) نماز وسیله استقامت در برابر مشکلات؛ ۳) نماز عامل حفظ تعادل روان؛ ۴) نماز عامل درمان ترس و اندوه؛ ۵) نماز عامل ایجاد نظم. سلیمانی (۱۳۹۵) تاثیر نماز بر ابعاد سلامت روان دانشجویان را بررسی کرد. نتایج پژوهش او نشان داد که بین دو گروه نمازگزاران و غیرنمازگزاران در ابعاد افسردگی و اضطراب تفاوت معنی‌داری وجود دارد. اعمال و مناسک معنوی روزانه، حمایت مذهبی، و خود ارزشیابی مذهبی - معنوی در زندگی فرد می‌تواند به شدت و به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی‌کننده سلامت روان احساس خوب بودن باشد و کاهش میزان سلامت معنوی در فرد، با نوعی احساس فشار روانی، اضطراب، افسردگی و تنهایی همراه شود. از این‌رو، پژوهش حاضر را با هدف مطالعه مروری آثار نماز بر سلامت روان انجام دادیم.

## روش

در این نوشتار تلاش شده است تا با روش کتابخانه‌ای و رویکرد توصیفی به تبیین آثار نماز بر مولفه‌های سلامت روان پرداخته شود. با استفاده از پژوهش‌هایی که در این حوزه انجام شده بود آثار نماز در ارتقا سلامت انسان استخراج گردید و سپس آثاری که مربوط به پرورش سلامت روان انسان است و در تقویت سلامت روان نقش دارد انتخاب شد و در مولفه‌های بهزیستی عاطفی، بهزیستی روان-شناختی-رفتاری و بهزیستی اجتماعی از سلامت روان دسته‌بندی گردید. در ادامه به معرفی آثار و توضیح برخی از آنها می‌پردازیم.

## یافته‌ها

### آثار نماز بر مولفه‌های سلامت روان

با توجه به مبانی نظری و نتایج بررسی شده در زمینه آثار و فواید نماز در سلامت روان افراد، می‌توان به رفع حسد و کینه توزی، افزایش خشوع و فروتنی، کاهش خشم، کاهش ترس و اضطراب، افزایش مثبت‌اندیشی، رشد فردی، دوری از گناه، صبر و حوصله، افزایش تمرکز، بهبود مهارت اجتماعی، عدالت اجتماعی، رعایت حقوق دیگران، کاهش خودبینی و افزایش پشتکار اشاره کرد.

### رفع حسد و کینه توزی

حسد یک خوی زشت شیطانی است که بر اثر عوامل مختلف مانند ضعف ایمان و تنگ‌نظری و بخل در وجود انسان پیدا می‌شود و به معنی درخواست و آرزوی زوال نعمت از دیگری است. حسادت یک احساس مطلق نیست، بلکه مخلوطی از خشونت و شکست است. خشونتی که حسود احساس می‌کند مانع از رنج بیشتر او از شکست می‌شود. حسد سرچشمه بسیاری از گناهان کبیره است، حسود در واقع معترض بر حکمت خداست که چرا به افرادی نعمت بخشیده و مشمول عنایت خود قرار داده است. کینه نیز یکی دیگر از ردای اخلاقی است. کینه توزی حالتی نفسانی است که به دنبال حسادت و خشم و مانند آن در نفس آدمی پدیدار می‌شود این واژه چندین بار در آیات قرآنی مطرح شده و آن را صفتی زشت و ناپسند در آدمی دانسته و پیامبران (ص)، مومنان و اهل بهشت را از آن مبرا و پاک دانسته است (آل عمران، آیه ۱۶۱؛ حشر، آیه ۱۰). لذا ایمان به خدا، برپایی نماز، پیروی از آموزه‌های وحیانی قرآن و یقین به رحمت و حکمت خدای متعال آثار روانی نامطلوب حسد و کینه توزی را از بین خواهد برد (صفورایی، پاییزی، قاسمی؛ ۱۳۸۴).

### افزایش خشوع و فروتنی

نماز خواندن به صورت روزانه می‌تواند منبت و خود پرستی را در انسان‌ها کاهش، خشوع و فروتنی را افزایش دهد. یعنی اگر به شیوه‌ی درست انجام شود، نماز می‌تواند آگاهی فرد را نسبت به قادر مطلق و وجود برتر افزایش دهد و از این رو از خودخواهی بکاهد. به این ترتیب مرتباً نماز خواندن هر روز که می‌گذرد خشوع را در انسان بیشتر افزایش می‌دهد.

### کاهش خشم

هدف اصلی نماز، پرستش خداوند است. هر انسانی با عقل سلیم می‌داند که با خشم و خشونت نمی‌تواند به آن دست پیدا کند. قبل از آن که کسی نماز بخواند، باید تدارکاتی مانند از بین بردن خشونت و غضب در دل و ذهن خود را فراهم آورد.

## رشد فردی

نماز، استقامت انسان را در حل مشکلات افزایش می‌دهد و در برابر حوادث مقاوم می‌کند. زیرا نماز ارتباط انسان را با قدرت مطلق و خالق هستی برقرار می‌کند. ارتباط با چنین قدرتی دیگر با ترس، ناامیدی و خستگی معنا نمی‌دهد. در سوره بقره آیه (۱۵۳) آمده است: ای کسانی که ایمان آورده‌اید. (در برابر مشکلات و حوادث) از صبر (روزه) و نماز کمک بگیرید زیرا خداوند سبحان با صابران است. لذا نماز موجب رشد و پرورش افراد خواهد شد.

## دوری از گناه

نماز وسیله زدوده شدن گناهان، مغفرت و آمرزش الهی است، زیرا در صورت توجه و حضور قلب در نماز، انسان به خداوند نزدیک می‌شود در نتیجه گناهان و آلودگی‌ها از میان می‌رود، زنگارهای شرک، ظلم و سیاهی از صفحه‌ی دل انسان رخت برمی‌بندد. پیامبر(ص) نماز را به رودی زلال تشبیه می‌کنند که انسان با شستن بدن در آن، از آلودگی‌ها پاکیزه می‌گردد نماز نیز انسان را از حصار گناهان و پلیدی‌های باطنی رها می‌سازد(شریفی، ۱۳۹۷).

## بهبود مهارت اجتماعی

اکثر مسلمانان برای نماز خواندن به مسجد یا مصلی می‌روند. به‌خصوص در روز جمعه، که هر هفته نماز جمعه اقامه می‌شود. با اقامه همیشگی نماز، قطعاً با آدم‌های بسیاری آشنا خواهید شد و بر اثر تعامل با مسلمانان دیگر مهارت‌های اجتماعی‌تان بهبود پیدا می‌کند.

## عدالت اجتماعی و رعایت حقوق دیگران

نماز عدالت اجتماعی و رعایت حقوق دیگران در جامعه را به‌دنبال دارد. چرا که در دین مبین اسلام مقدمات نماز مانند مکان و لباس نمازگزار، آب وضو و غسل باید از هر جهت بدون اشکال باشد. نماز گزار نمی‌تواند با لباس دیگری و یا در مکانی که متعلق به فردی است، بدون رضایت صاحبان آنها نماز بگذارد. و با توجه به این اصل کسی که آلوده به غضب حقوق دیگران باشد و نیازمندی‌های خود را از اموال دیگران تهیه کرده باشد، با آن اموال نمی‌تواند به نماز بایستد. هنگامی نماز چنین شخصی مورد قبول واقع خواهد شد که تمامی اموال نا مشروع را از مال خود خارج کرده و با رعایت مو به موی شرایط صحت نماز، نماز را به پا دارد (شریفی، ۱۳۹۷).

## کاهش خودبینی

نماز خودبینی و غرور انسان را در هم می‌شکند، چرا که در نماز آدمی در برابر عظمت بی‌انتهای خداوند با حالتی مملو از ضعف و ناتوانی می‌ایستد و سپس سر به خاک می‌ساید و خود را ذره‌ای ناچیز در برابر عظمت بی‌انتهای خداوند می‌شمارد و در نتیجه کبر و غرور که عامل هلاکت و تباهی انسان است، به یکباره فرو می‌ریزد و انسان در می‌یابد که موجودی ناتوان و درمانده است، که در برابر کوچکترین ناملایمات سر به شکوه و فغان می‌گذارد و عصاره‌ی وجودش از گل آفریده شده است، سزاوار غرور و خودپسندی نیست (حسن زاده توکلی، مظاهری، غروی و فیاض بخش، ۱۳۹۲).

## افزایش پشتکار

به عنوان یک مسلمان خوب، قطعاً نمی‌توانید انسان تنبلی باشید. پنج وعده‌ی نماز واجب روزانه، که هر وعده رکعت‌های واجب مخصوص به خودش را دارد پشتکار خوبی را می‌طلبد. لازم به ذکر نیست که نمازهای مستحب دیگری نیز داریم. این مسئله ممکن است در ابتدا خسته کننده به نظر برسد، اما از طریق پشتکار، ثابت خواهد شد این کارهای روزمره اصلاً خسته کننده نیستند(خالقیان، ۱۳۹۲).

## نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی مروجی آثار نماز بر سلامت روان بود. بررسی‌ها نشان داد که نماز در مولفه‌های سلامت روان به‌ویژه، مولفه‌های بهزیستی عاطفی، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی رفتاری و بهزیستی اجتماعی نقش دارد. در حوزه‌ی بهزیستی عاطفی، آثار نماز از قبیل رفع حسد و کینه‌توزی، افزایش خشوع و فروتنی، کاهش خشم، کاهش ترس و اضطراب؛ در حوزه‌ی بهزیستی روان‌شناختی، افزایش مثبت‌اندیشی، رشد فردی، دوری از گناه، صبر و حوصله و افزایش تمرکز و در حوزه‌ی بهزیستی اجتماعی، بهبود مهارت اجتماعی، عدالت اجتماعی، رعایت حقوق دیگران، کاهش خودبینی و افزایش پشتکار قابل ذکر است. لذا، آثار ناشی از نماز، موجب پیشگیری از پیدایش بیماری‌های روانی و تحقق محیط روانی سالم در جامعه اسلامی خواهد شد.

جامعه‌ای که فضیلت‌های معنوی را کمال مطلوب می‌شمارد، به یقین، نظام تعلیم و تربیت خود را در جهت رسیدن به این هدف سامان می‌دهد. به‌طور کلی، اهمیت نماز در فرهنگ اسلامی و نقش تربیتی و معنوی و اجتماعی آن در بین مسلمانان، عنصری روشن و بدیهی است. لذا، تأثیری که توسعه فرهنگ نماز در شخصیت و شیوه‌های رفتاری، مناسبات زندگی و فرهنگ عمومی جامعه کنونی ما می‌تواند به جا بگذارد، حائز اهمیت است. بنابراین، مطالعه آثار نماز خواندن، اهمیت و نقش این آثار بر سلامت، نگرش و ادراک افراد در جهت برنامه‌ریزی‌های آینده نظام تعلیم و تربیت مفید خواهد بود. پژوهش حاضر با تمرکز بر تاثیر نماز بر سلامت روان افراد کوشید تا سطری نو بر دانش کنونی ما در این حوزه بیفزاید.

## منابع

- قرآن کریم. ترجمه آیت الله مکارم شیرازی.
- آقایانی چاوشی، اکبر؛ طالبیان، داود؛ طرخورانی، حمید؛ صدقی جلال، هما؛ آزر می، هاله؛ فتحی آشتیانی، علی (۱۳۸۷). بررسی رابطه نماز با جهت گیری مذهبی و سلامت روان. *مجله علوم رفتاری*، ۲، ۱۴۹ - ۱۵۶.
- خالقیان، فضل الله (۱۳۹۲). جایگاه نماز در قرآن کریم، سنت و سیره معصومین علیهم السلام. *رشد آموزش معارف اسلام*، ۲، ۳۳-۳۴.
- حسن زاده توکلی، محمد رضا؛ مظاهری، محمد علی؛ غروی، سید محمد؛ فیاض بخش، محمد علی (۱۳۹۲). نماز: سازه‌ای روان شناختی در قرآن. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۴، ۶۲۷-۶۴۸.
- سلیمانی، اسماعیل (۱۳۹۵). *بررسی تاثیر نماز بر سلامت روان دانشجویان دانشگاه ارومیه*. کنگره ملی نماز و سلامت روان. ارومیه: دانشگاه ارومیه.
- شریفی، محمد (۱۳۹۷). نقش محوری نماز در تعالی فرهنگی از دیدگاه قرآن کریم. *فصلنامه علمی تخصصی رهیافت فرهنگ دینی*، ۱، ۲۱-۳۲.
- صفورایی، محمد؛ پاریزی، مهدی؛ قاسمی، سلیمان (۱۳۸۴). سلامت روان در پرتو التزام عملی به آموزه‌های دینی. *مجله معرفت*، ۲، ۱۱-۲۵.
- عابدینی، ناصر و شرفی مرند، محمدباقر (۱۳۹۴). *آثار نماز در تقویت سلامت روانی افراد از منظر قرآن کریم*. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان. بندرعباس: جهاد دانشگاهی واحد هرمزگان.
- کریمی یزدی، حسن؛ کوهپایی، علیرضا؛ ذکری، سیده منصوره (۱۳۹۰). نماز و بهداشت جنسی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی*، ۵، ۸۹ - ۹۱.
- کهری، سیدرضا (۱۳۹۲). *آثار نماز بر سلامت جسم و روح از منظر قرآن و سنت از دیدگاه طب*. دانشگاه پیام نور، واحد تهران جنوب. پایان نامه کارشناسی ارشد.