

نقش نماز در تاب آوری

حمید محمودزاده^{۱*}، ام البنین حامل^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه آزاد شیراز، شیراز، ایران

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نماز و تاب آوری بود. پژوهش با روش تحلیل محتوای کیفی به صورت مروری و انجام شد. در تدوین داده های خام اولیه، جستجو در پایگاه های اطلاعاتی داخلی از جمله نورمگز، اس آی دی، ویراسینس، سیولیکا و پرتال علوم انسانی، صورت گرفت. ابتدا تمام مقالات یافت شده با معیار داشتن حداقل دو کلید واژه مشترک با مقاله حاضر، بدون در نظر داشتن مقطع زمانی مشخص و صرفا به لحاظ قرابت موضوعی در دیتابیس محقق ذخیره شد. سپس در مرحله بعد تمام مقالات مورد ارزیابی قرار گرفتند. در نهایت ۱۴ مقاله گزینش شد و برای گزینش منابع کتابخانه ای به موسسه امام واقع در شهر قم مراجعه گردید. نتایج نشان داد که در تحلیل محتوای مطالعات قبلی، پژوهشگران، به رابطه بین نماز با تاب آوری و تاثیر آن در سلامت روان پرداختند و معناگرایی را به عنوان متغیر میانجی بین نماز و تاب آوری در نظر گرفته بودند.

کلیدواژه ها: نماز؛ تاب آوری؛ تحلیل محتوای کیفی

مقدمه

در میان مناسک دینی تاثیرگذار بر تاب آوری انسان، نماز از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا واجبی است که مورد تاکید فراوان قرآن است و در روایات از آن به عنوان ستون دین یاد می شود و با آداب ظاهری و باطنی خاصی بر مومنان واجب شده است. از این رو گزاره نیست اگر بگوییم که در مناسک دینی نماز بیشترین نقش را در تقویت و تسهیل تاب آوری ایفا می کند (سقای بی ریا، ۱۳۹۶). برای پاسخ به این پرسش که چگونه نماز با فرض افزایش تاب آوری بر سلامت روان نمازگزاران تاثیر خواهد گذاشت؟ می توان چنین گفت: «هر انسانی در شرایط دشوار با هر میزانی از تاب آوری اگر با تمام وجود خویش به خداوند متعال روی آورد خداوند او را زیر چتر حمایتی خود می گیرد و شاید این بهترین حالت تاب آوری است» (سقای بی ریا، ۱۳۹۶). این که ادای فرایض دینی می تواند تاب آوری و سرسختی را بدون واسطه تبیین کند شاید به این دلیل باشد که دین از عناصر شناختی، ارزشی و رفتاری مختلفی برای ایجاد سرسختی و تاب آوری استفاده می کند (لمبرت و دوله‌هایت، ۲۰۱۰؛ به نقل از اقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴).

نماز در بالاترین درجه و مرتبه تعالیم دینی قرار دارد و از چنان ارزشی برخوردار است که سایر ارزش ها در عرض آن قرار نمی گیرند (رئیزی و همکاران، ۱۳۹۸). انسان اگر به فواید آثار و چرایی کاری آگاهی داشته باشد به راحتی آن را انجام می دهد و سختی های آن را تحمل می کند (سقای بی ریا، ۱۳۹۶). تاب آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی های خود برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی های مقابله ای، عزت نفس، ثبات عاطفی و ویژگی های فردی که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می دهد تعریف شده است (قدم پور و همکاران، ۱۳۹۷). وانیس و تندال بر این باورند که جستجو معنا و هدف در تاب آوری نقش اساسی دارد. یکی از ابزارهای معنا بخشی و ایجاد هدف به زندگی نماز است (علیزاده، ۱۳۹۵). انسان بوسیله ی معنویات و مخصوصا نماز پیوسته به یاد خدا خواهد بود (سقای بی ریا، ۱۳۹۶). در این مقاله همت نویسندگان معطوف به واکاوی مفاهیم برداشتی از دو متغیر «نماز» و «تاب آوری» بر مبنای درک پدیدارشناختی با نگاهی به تحلیل محتوایی مطلب پرداخته شده که می تواند بیان گر ارتباطی مفهومی بین معناگرایی و دو متغیر اصلی باشد.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: hamid.mahmoodzadeh43@gmail.com

روشی

پژوهش حاضر به سبک اسنادی و کتابخانه‌ای انجام شده است. در تدوین داده‌های خام اولیه از جستجو در پایگاه‌های اطلاعاتی داخلی از جمله نورمگز، اس آی دی، ویراسینس، سیویلیکا و پرتال علوم انسانی استفاده شده است. ابتدا تمام مقالات یافت شده با معیار داشتن حداقل دو کلید واژه مشترک با مقاله حاضر بدون در نظر داشتن مقطع زمانی مشخص و صرفاً با لحاظ قرابت موضوعی در دیتابیس محقق ذخیره شد. سپس در مرحله بعد تمام مقالات مورد ارزیابی قرار گرفت تا در نهایت ۱۴ مقاله گزینش شد و برای گزینش منابع کتابخانه‌ای به موسسه امام واقع در شهر قم مراجعه گردید.

یافته‌ها

خداوند می‌فرماید: «نماز را برای یاد من به پا دارید (طه، ۱۴؛ به نقل از موسوی، موحدی نیا). ثمره نماز صبوری است. همچنین می‌فرماید: «متواضعان و مطیعان کسانی هستند که دلشان به یاد خدا هراسان می‌گردد و بر مصیبت‌ها و ناملایمات زندگی صبور و شکیبا هستند و نماز برپا می‌دارند و از آنچه روزی‌شان دادیم انفاق می‌کنند (حج، ۳۵؛ به نقل از موسوی، موحدی نیا، ۱۳۹۰).

تاب‌آوری ریشه در برخی از نظریه‌های روانشناسی دارد. توجه فروید به توانایی انسان جهت تفوق بر شرایط ناگوار (ماستن و کوتسورث، ۱۹۹۵)، مفهوم دلبستگی بالبی، مدل «تاب‌آوری من» بلاک و سازوکارهای دفاعی وایلان (مگینس، ۲۰۰۷)، مفاهیمی مانند علاقه اجتماعی، اشتباه‌های اساسی، شجاعت ناکامل بودن و دلگرم‌سازی در نظریه آدلر و همکار او، درایکورس (میلیرن و همکاران، ۲۰۰۲؛ والش، ۲۰۰۶)، جایگاه انتظارات خودکارآمدی در تعیین رفتارهای انطباقی و میزان تلاش و مقاومت فرد در مواجهه با موانع و شرایط ناگوار در نظریه بندورا (بندورا، ۱۹۹۷)، نقش نظام باورها و نگرش‌های فرد از نظر الیس و بک (لایتنی، ۲۰۰۶)، همچنین نقش ارزیابی‌های شناختی در کنار آمدن فرد از دیدگاه لازاروس و فولکمن (لازاروس، ۱۹۹۳)، دیدگاه روش‌های بوم‌شناختی برونفن برنر و روشی که عوامل و لایه‌های مختلف بر فرد، به ویژه کودک تأثیر می‌گذارند، سبک تفکر و تبیین افراد از دیدگاه سلیگمن (سلیگمن و همکاران، ۱۹۹۸) و در نهایت، نقش معنا دادن به زندگی برای باقی‌ماندن در شرایط ناگوار براساس نظر فرانکل (کوری، ۲۰۰۵)، نقطه پیوند این نظریه‌ها با مفهوم تاب‌آوری است (کاوه و همکاران، ۱۳۹۰). تاب‌آوری تا حدی نوعی ویژگی شخصیتی و تا حدود دیگری نیز نتیجه تجربه‌های محیطی افراد است (کوره‌ن، ۲۰۰۷، به نقل از آقاییوسفی و همکاران، ۱۳۹۴). تاب‌آوری صرفاً پدیده‌ای ژنتیکی یا ارثی نیست که فقط ابر انسان‌ها داشته باشند، بلکه پدیده‌ای فطری است که می‌تواند به خوداصلاح‌گری و تغییر فرد منجر شود (شکیب، ۱۳۸۷).

افراد تاب‌آور به احتمال بیشتری در مواجهه با شرایط ناگوار در جستجوی معنا هستند (سقای بی‌ریا، ۹۶). ویکتور فرانکل پایه‌گذار معنادرمانی می‌گوید ویژگی بارز انسان تلاش برای درک معنا و هدف در زندگی و معناخواهی، به‌عنوان شالوده سلامت روان است. (علیزاده، ۱۳۹۵). کشف ارتباط معناگرایی در زندگی به واسطه التزام به اقامه نماز نیز می‌تواند مقدمه طرح یک دید و یک زاویه نو به این فریضه باشد. به این معنا که نماز صلابتی به روح و جان نمازگزار می‌بخشد که غنابخش سطح آستانه صبوری انسان می‌شود و نقش مؤلفه معناگرایی در این رابطه بیانگر این مهم است که نماز می‌تواند عامل معنابخشی به زندگی باشد و البته این تمام ماجرا نیست و نهضت ادامه می‌یابد. مادامی که انسان به نیت قرب به ذات حق، قیام می‌کند، در درونش موجی از تحول تلاطم می‌کند، تحولی که محدود به مفهوم رشد و بلوغ اندیشه آدمی نمی‌شود و نمی‌توان گستره‌ای برای آن متصور بود، تحولی که سرآغاز پویایی معنوی است، تحولی که تجلی رقصدگی باورهای مذهبی است، تحولی که نشأت گرفته از کاوش‌های درونی یک انسان برای جستن مأمونی ایمن است تا در سایه امنیت آن، نوسانات روحی و روانی‌اش تسکین یابد و به مقام صبوری نائل شود.

صبر و صلاة دو واژه که به استناد آیه ۱۵۳ سوره بقره غالباً با هم تداعی می‌شوند: نکته جالب این آیه این است که از شکیبایی آغاز می‌کند، از نماز می‌گوید و دوباره با شکیبایی پایان می‌دهد. شاید با استفاده از تفسیر برخی مفسران چنین تحلیلی را در این زمینه ارایه داد که انسان برای رسیدن به نماز با میزان خاصی از شکیبایی نیاز دارد (صبر در عبادت) که بدون آن امکان دستیابی با آن حالت انقطاع وجود نخواهد داشت، در واقع صبر اول مقدماتی است و اما، الصابین در آخر آیه مطلق است و اشاره دارد که نه فقط در مقام عبادت بلکه در تمام مواقع صبر (یعنی عبادت، مصیبت) می‌کنند. در این صورت تاب‌آوری حاصل از نماز گسترش یافته و به تاب‌آوری فراگیر قوی در زندگی تبدیل می‌شود. این گونه است که شکیبایی و نماز انسان را مقاوم می‌سازد و او را به مقام صبر مطلق وارد می‌کند. (سقای بی‌ریا، ۹۶). از تفسیر علامه طباطبایی چنین استنباط می‌شود که شکیبایی و نماز بهترین سبب برای کمک گرفتن در سختی‌هاست. زیرا صبر هر مشکل بزرگی را آسان می‌کند و نماز، روح انسان را بیدار و او را متنبه می‌کند که بر پشتوانه‌ای شکست ناپذیر تکیه زده است. نماز به عنوان عبادتی که هم شامل

ترک (منع نفس از بی تابی) و هم شامل فعل (توجه به نام خدا) است می‌تواند نقش فوق العاده‌ای در تسهیل و تقویت تاب‌آوری انسان داشته باشد زیرا او در تاب‌آوری به هر دو مکانیزم نیاز دارد. برخی مفسران درباره‌ی در کنار هم آمدن نماز و شکیبایی معتقدند که این دو باید باهم باشند تا نتیجه مطلوب حاصل شود، یعنی انسان باید صبورانه نماز بخواند. مصادیق صبر عبارتند از: صبر بر تکلیف نماز و آنچه در آن واجب شده است مانند حضور قلب، حفظ نیت، دفع وسوسه، مراعات آداب خشیت و خشوع (همان).

نتیجه‌گیری

انسان از دیدگاه معناگرایی موجودی پیچیده و معنوی است که از راه زیست‌شناختی قابل درک نیست. فرانکل انسان را محصول وراثت و محیط نمی‌داند بلکه برای او عنصر سومی به نام تصمیم و اختیار در نظر می‌گرفت. به اعتقاد وی ما در انتخاب واکنش، کاملاً آزاد هستیم و این آزادی را داریم که با استفاده از ابزارهای مختلف در راستای معنابخشی به زندگی در برابر چالش‌ها شرایط را مدیریت کنیم. معنادادن به زندگی عنصر اصلی برای باقی‌ماندن در شرایط ناگوار است (علیزاده، ۱۳۹۵).

منابع

- قرآن کریم.
- صدوقی، مجید (۱۳۸۶). پژوهش کیفی در روان‌شناسی و علوم رفتاری. تهران: هستی نما.
- علیزاده، حمید (۱۳۹۵). تاب‌آوری روان‌شناختی: بهزیستی روانی و اختلال‌های رفتاری. تهران: نشر ارسباران.
- شکیب، طاهره (۱۳۸۷). تاب‌آوری. رشد معلم، ۱۸-۱۹.
- سقای‌بی‌ریا، محمد جواد (۱۳۹۶). نقش ایمان به آخرت در تاب‌آوری روان‌شناختی از دیدگاه قرآن. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- آقایوسفی، علیرضا؛ صفاری نیا، مجید؛ ایمانی فر، حمید رضا. (۱۳۹۴). اثربخشی عمل به باورهای دینی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۰-۲۱.
- قدم پور، عزت الله؛ رحیمی پور، طاهره؛ امیری، فاطمه؛ خلیلی گشنیگانی، زهرا (۱۳۹۷). اثر بخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه های دینی بر تاب‌آوری. روان‌شناسی و دین، ۳۱-۴۶.