

نماز سرمایه بهزیستی روانی و معنوی

ام البنین حامل^{۱*}، حمید محمود زاده^۲

^۱دانشجوی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد شیراز، شیراز، ایران

^۲دانشجوی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه تهران، تهران، ایران

چکیده

نماز با اتصال روح به خالق، چنان ظرفیتی به روان انسان می بخشد که با قاطعیتی تمام می توان گفت نماز سرمایه بهزیستی روانی و معنوی است. هدف پژوهش حاضر، مرور نظام مند پژوهش های اخیر با موضوع نماز و بهزیستی روانی بود. در این مقاله کلیدواژه ها به صورت سیستماتیک در پایگاه اطلاعاتی نورمگز، سیولیکا و ویراساینس جستجو شدند، پس از استخراج ۴۶ مقاله مرتبط، ۱۹ مقاله به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب و پس از ارزیابی با رعایت اصول اخلاقی، گزیده هایی از مقالات مختلف با هم ترکیب شدند و نتایج حاصل از آنها در قالب یافته های این مقاله جمع بندی شدند. نتایج مرور نظام مند نشان داد که مراقبت و حضور قلب در نماز، التزام و اهتمام جدی برای انجام نماز، ارتباط مثبت و معناداری با بهزیستی روانی دارد. می توان نتیجه گرفت که نماز با افزایش ظرفیت و توانبخشی به نمازگزار، سبب تقویت نظام ارزشی و بهبود بهزیستی روانی و معنوی در ابعاد گوناگون می شود.

کلیدواژه ها: نماز؛ بهزیستی روانی؛ بهزیستی معنوی

مقدمه

از جمله کارکردهای مهم دین، کارکردهای بهداشت روانی است و تأثیر دین در حوزه فردی بر بهداشت و سلامت روانی و جسمانی افراد و کارکرد روان درمانگری مشخص می شود (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۲). عبادت یکی از کارکردهای بنیادین دین محسوب می شود و نقش کاربردی نماز به عنوان یکی از بارزترین جلوه های عبادت در تمام مذاهب بر کسی پوشیده نیست. نماز ستون دین، عمود خیمه ایمان و محور جهان بینی توحیدی است (یلمه ها، ۱۳۸۶)؛ که برخی از متأخرین ریشه این واژه را آرامی پنداشتند (جانی پور، ۱۳۹۰). کلمه نماز نشان می دهد که رابطه ای میان انسان و پروردگار وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می آورد (رجائی، ۱۳۹۴). زندگی معنوی انسان با بهزیستی جسمی و روانی وی رابطه دارد (اوکنار، هاج و الکساندر، ۲۰۰۲). نماز با پرورش خضوع و خشوع در نمازگزار نیرو و قدرتی معنوی به وی می بخشد که در پرتو آن بهزیستی روانی و معنوی تجلی می یابد و دستیابی به معنایی فراسوی زیستن مادی صرف محقق می شود. معنایی که رهنمون انسان به آرامش است و خاصیت آرامش غنابخشی به سرمایه وجودی انسان است. مطالعات متعدد نشان دادند که بین نماز و بهزیستی رابطه وجود دارد (احمدیان، ۱۳۹۰، هادیانفرد، ۱۳۸۴؛ پارگامنت، به نقل از گراهام و کرون، ۲۰۱۴). برای مثال، زارع میرک آباد و همکاران (۱۳۹۶) نشان دادند بین نماز و بهزیستی روانشناختی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد. خادمی و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند ابعاد نماز در زندگی فردی و اجتماعی، التزام و اهتمام جدی برای نماز، مراقبت و حضور قلب در نماز با بهزیستی روانشناختی رابطه مثبت معنی داری دارند. با توجه به این که در حوزه روانشناسی دین، معنویت و دینداری، چه در غرب و چه در جهان اسلام پژوهش های اندکی صورت پذیرفته است (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴) و با توجه به این که نماز می تواند آثار روانشناختی مطلوبی در پی داشته باشد، پژوهش حاضر را با هدف بررسی مروری آثار نماز بر بهزیستی روانی و معنوی انجام دادیم.

روش

در این مقاله کلیدواژه ها به صورت سیستماتیک در پایگاه اطلاعاتی نورمگز، سیولیکا و ویراساینس جستجو شدند، پس از استخراج ۴۶ مقاله مرتبط ۱۹ مقاله به شیوه نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند و پس از ارزیابی با رعایت اصول اخلاقی، گزیده هایی از مقالات مختلف با هم ترکیب شدند و نتایج حاصل از آنها در قالب یافته های این مقاله جمع بندی شدند.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: Hamel8585@gmail.com

یافته‌ها

نماز پتانسیل حمایتی برای تاب‌آوری

در سطح فردی، بررسی‌های اخیر نشان داده است که نگرش معنوی و امید به آینده، به عنوان پتانسیل‌های حمایتی برای تاب‌آوری می‌باشند (حمید و همکاران، ۱۳۹۱). بدون تردید اقامه نماز و نگرش معنوی با هم همسو هستند. مگر می‌شود نگرش معنوی داشت و نپرستید معبودی که قریب به ذات انسان، اقرب الیه من حبل الوريد است؟ گزارش‌ها نشان می‌دهند که هرگاه رسول اکرم(ص) و امام علی(ع) دچار مشکل یا سختی نگران کننده‌ای می‌شدند، به نماز پناه می‌بردند: «کان علی (ع) إذا أهاله شیء فزع إلى الصلاة». (کلینی، ۱۳۶۵) و «أن رسول الله (ص) کان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة». (مجلسی، ۱۴۰۴). (نقل از دلیر و دلیر، ۹۵).

نماز سرمایه بهزیستی روانی و معنوی

«جیمز» نماز و نیایش با خداوند را گوه‌ری‌ترین و روحانی‌ترین ابعاد دین می‌شمارد و معتقد است به وسیله نماز و ارتباط با روح عالم؛ قدرتی معنوی به همراه آثار روان شناختی یا جسمانی در ما جریان می‌یابد. (عندلیب، ۹۷). فعالیت‌های مذهبی که نماز یکی از آن‌ها می‌باشد در کنار سایر متغیرهای دینداری به عنوان پیش‌بینی کننده‌ای قوی برای بهزیستی روانشناختی (احمدیان، ۹۰) و احساس ذهنی بهزیستی (هادیانفرد، ۸۴) می‌باشد. همچنین عمل به باورهای مذهبی همچون نماز آثار مطلوب گوناگونی دارد از آن جمله می‌توان به افزایش شادکامی و رضایت زناشویی (روحانی و معنوی پور، ۸۷) و کاهش اضطراب و افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی (تکلوی و همکاران، ۸۹) اشاره نمود که هر یک به طریقی بهزیستی روانشناختی افراد را ارتقاء می‌دهند. (نقل از خادم‌لو و همکاران، ۲۰۱۵).

نماز آرام بخش روان

در آیات مختلف، مستقیماً به نقش نماز در آرام سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است. از جمله در سوره طه آیه ۱۴ (اقم الصلوة لذكری) و سوره رعد آیه ۲۸ (الا بذکر الله تطمئن القلوب). (آقایانی چاوشی و همکاران، ۸۶). از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی‌گرداند. به هیچ چیزی جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می‌آورد فکر نمی‌کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در هنگام نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. (رجائی، ۹۴). دکتر توماس هاسیلوپ، از نظریه پردازان معروف در حوزه بهداشت روان می‌گوید: مهمترین عامل آرام بخش که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی‌بردم، همین نماز است. به عنوان یک پزشک می‌گویم مهمترین وسیله آرامش در روان و اعصاب انسان که من تا کنون شناخته ام، نماز است. (نقل از اکبرنژاد و مهمدی، ۹۳).

نماز تقویت بخش حالت تعادلی

نگاه علم روان‌شناسی به انسان تک بعدی نیست؛ انسان موجودی دارای ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. که تمام ابعاد بر یکدیگر اثری چند سویه دارند. وقتی چشمها در حالت نماز ثابت می‌ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می‌یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می‌شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی‌خوابی و افکار ناآرام را از انسان دور می‌کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می‌کند. (عظیمی، ۹۱، به نقل از ویسی مارانتویی، ۹۷). و از جایی که جسم و روان در هم تنیده شده است، تعادل جسم، تعادل روان را به دنبال خواهد داشت و همین حالت تعادلی است که وجود انسان را به سمت بهزیستی سوق می‌دهد و این باور تقویت می‌شود که نماز شاه راهی برای رسیدن به مأمّن دستان پر مهر خداست. و چه فقیرند انسان‌هایی که تعادل روحی و بهزیستی خود را در غیر خدا جست‌وجو می‌کنند.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر چند بعدی نماز بر روان انسان بود. یافته‌های حاصل از مطالعه نظام‌مند پژوهش‌های پیشین حاکی از ارتباط معنی‌دار بین نوع و کیفیت باورها و اندیشه‌های انسان با بهزیستی روانی و معنوی بود. بدین معنا که افرادی که نگرش مذهبی دارند به احتمال گرایش بیشتری به نماز و التزام بیشتری به پابندی به دین و مذهب دارند و البته استنادات پژوهشی نیز بر این قاعده صحه می‌گذارند. هر چند نظریه پردازان غربی به سبب نوع نگاه متفاوت ممکن است دچار سوگیری در برداشت نتایج ضد و نقیض و یا

به تعبیری دچار اثر هاله‌ای تفکر غرب‌زدگی باشند؛ (برای مثال، فروید و ایس نوعی ارزیابی منفی از نقش و تاثیر مذهب بر سلامت روان داشته‌اند) (گراهام و کرون، ۲۰۱۴، نقل از خادم‌لو و همکاران، ۲۰۱۵)؛ اما، از نگاه یک روان‌شناس با اندیشه دینی، تناقضات صرفاً از حیث موجودیت مقبولند و بدون تردید از حیث مطلوبیت مطروند.

با پذیرفتن اینکه دین، متغیری مهم در زندگی افراد است، می‌توان گفت نفوذ باورها، نگرش‌ها، رفتارها و ویژگی‌های ارزشی درونی افراد مذهبی در حوزه زندگی آن‌ها، باید جزئی از تحلیل روان‌شناختی باشد (آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴). همه ادیان تکالیفی را به منظور سازگاری و ایجاد معنا برای نظام باورها و ارزش‌ها ارائه می‌کنند (والش، ۲۰۰۶، نقل از آقایوسفی و همکاران، ۱۳۹۴). با توجه به نظر ایس، که معتقد است باورها و اعتقادات فرد، رفتار فرد را می‌سازد (شفیع‌آبادی و ناصری، ۱۳۸۸). اعتقاد به نیروی برتر و نگرش مذهبی، مایه تسلی فرد در شرایط دردناک و تهدیدکننده بوده و تحمل این شرایط را برای او تسهیل می‌بخشد (یانگ و مائو، ۲۰۰۷).

با توجه به اینکه اسلام به عنوان کامل‌ترین دین، افزون بر آخرت دنیا را مد نظر دارد و یکی از اهداف آن بهزیستی و زندگی طیبه انسان است و نماز یکی از مهم‌ترین آموزه‌های آن بشمار می‌رود که بر اقامه مداوم و روزانه آن تأکید شده (دلیر و دلیر، ۱۳۹۵) و از آنجا که مطابق آیات قرآن کریم یکی از ارکان تقوا اقامه نماز است (البقره/ ۱۷۷ و ۳) و تقوا عامل بازدارنده انسان برای ارتکاب معصیت است و بدون شک یکی از آثار نماز آرامش روان آدمی است و بهزیستی روانی می‌تواند در پرتو تقوای الهی و اقامه نماز نمود یابد. چه بسیارند انسان‌هایی که با چنگ به قدرت تقوای الهی در مصیبت‌ها و نشیب‌های زندگی خود به «استعینوا بالصبر و الصلاه» توسل جستند و آرامش خود را که محصول بهزیستی روانی است حفظ کردند.

هر نماز تا نماز بعد به انسان بهانه‌ای برای زیستن و دلیلی برای بودن می‌بخشد (اکبرنژاد و مهمدی، ۱۳۹۳) و چه زیبا باری تعالی فرموده است که: الا بالذکر الله تطمئن القلوب (سوره رعد/ ۲۸). علامه طباطبایی درباره این آیه می‌نویسد: این آیه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله خداست آرامش واقعی تنها با یاد خداوند میسر است و بالاترین مرتبه یاد خداوند با نماز حاصل می‌شود و از جمله مصادیق اتم و اکمل یاد خداوند «نماز» است (اکبرنژاد و مهمدی، ۱۳۹۳).

منابع

- آقایوسفی، علیرضا؛ صفاری نیا، مجید؛ ایمانی‌فر، حمیدرضا. (۱۳۹۴). اثربخشی عمل به باورهای دینی بر تاب‌آوری و سرسختی روان‌شناختی بین طلاب علوم دینی و دانشجویان. *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ۲، ۱۳۱-۱۴۷.
- آقایانی‌چاوشی، اکبر؛ طالبیان، داوود و همکاران. (۱۳۸۷). بررسی رابطه نماز با جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان. *مجله علوم رفتاری*، ۲، ۱۴۹-۱۵۶.
- اکبرنژاد، مهدی؛ مهمدی، توران. (۱۳۹۳). اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم، علوم قرآن و حدیث، حسنا، ۲، ۱۰۰-۱۱۸.
- خادم‌لو، عزیز؛ فرزانه، سمیرا؛ توان، عباس. (اردیبهشت ماه ۱۳۹۴). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان بر اساس نگرش و التزام عملی به نماز. *کنفرانس بین‌المللی مدیریت، اقتصاد و علوم انسانی*. استانبول: شرکت مدیران ایده پردازان پایتخت ایلیا.
- دلیر، محسن؛ دلیر، مجتبی. (۱۳۹۵). *واکاوی تأثیر نماز بر ابعاد سلامت*. کنگره نماز و سلامت روان. قم: دانشگاه قم.
- رجائی، مصطفی. (اسفندماه ۱۳۹۴). بررسی رابطه بین نماز و بهزیستی روان‌شناختی در بین دانشجویان. دومین همایش ملی چالش‌ها و راهکارهای توسعه. کهنوج: دانشگاه آزاد اسلامی واحد کهنوج.
- زارع‌میرک‌آباد، اعظم؛ اکبری، مرضیه؛ یار احمدیان، نسرين (تیرماه ۱۳۹۶). رابطه تقید به نماز با بهزیستی روان‌شناختی مادران دانش‌آموزان ابتدایی منطقه ۱۴ تهران. *هشتمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی*. تهران: شرکت همایشگران مهر اشراق.
- شفیع‌آبادی، عبدالله؛ ناصری، غلامرضا (۱۳۸۸). *نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی*. تهران: انتشارات جیحون.
- عندلیب، حسین. (اردیبهشت ماه ۱۳۹۷). کارکردهای نماز از منظر اسلام و روان‌شناسی دین. *ویژه‌نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی*، ۲، ۱۰-۲۵.
- یعقوبی، حمید؛ حسن‌آبادی، حمیدرضا؛ حمیدپور، حسن و همکاران. (۱۳۹۲). بررسی وضعیت گرایش به نماز خواندن در بین دانشجویان بر حسب متغیرهای جمعیت‌شناختی. *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، ۳، ۱۸۷-۲۱۶.
- ویسی‌مارانتویی، زینب. (۱۳۹۷). بررسی عملکرد نماز در ممانعت از بیماری‌های جسم و روح با توجه به بیانات امام رضا (ع)، معارف فقه علوی. *ویژه‌نامه همایش ملی نماز، تعالی فردی و اجتماعی*، ۲، ۱۰-۲۵.
- Explorations on the meaning of psychological Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Well-being. (1989). *J Perso and Soci Psych*, 57, 1069-1081.
- Graham, C., & Crown, C. (2014). Religion and wellbeing around the world: Social purpose, social time, or social insurance? *International Journal of Wellbeing*, 4, 1-27.
- Jaes, W. (2002). *The varieties of religious experience*. London: Centery editon
- O'Connor, T. P., Hoge, D. R., & Alexander, E. (2002). The relative influence of youth and adult experiences on personal spirituality and church involvement. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 41, 723-732.
- Yang, K. P., & Mao, X. Y. (2007). A Study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. *Journal of Nursing Studies*, 14, 999-1010.