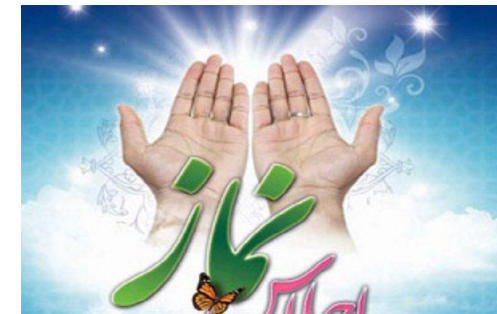




دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

نماز و بهداشت روان



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار

بهداشت روان ، یکی از مهم ترین مسائل انسان معاصر است. گم شده ی انسان متمدن قرن فن آوری های مدرن، شادکامی و رضایت مندی از داشته های زندگی است.

انجمن کانادایی بهداشت روانی، سلامت روانی را به گونه ای تعریف کرده است که شامل سه بخش است: ۱. نگرش های ناظر به خود مانند تسلط بر هیجان های خود ۲. نگرش های ناظر به دیگران مانند احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی ۳. نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها. به باور این انجمن بهداشت روانی خوب، شرایطی دارد که عبارتند از: روبه روشن شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی ها، گنجایش داشتن برای اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران، و کمک رساندن به مردم.

تحقیقات متعدد همواره در پی این بوده اند که عواملی را کشف کنند که بتواند در شرایط آسیب زا به کمک انسان آمده و مانع از آسیب دیدگی و

اضمحلال وی زیر فشار سنگین مسایل و مشکلات گردند. معنویت از جمله این عوامل است. تاریخ نشان می دهد که دین ورزی، قدمتی بسیار طولانی دارد و مذهب جزء لاینفک زندگی بشری در تمام اعصار بوده است.

اسلام برای تأمین بهداشت روانی، انجام اموری را، پیشنهاد کرده است. یکی از راهکارهای رفتاری برای تأمین بهداشت روان، انجام اعمال مذهبی از جمله نماز است.

نماز در بردارنده شاخصه هایی است که برای بهداشت روان، مطرح شده است. یعنی نماز هم موجب تسلط انسان بر هیجان های خود می شود و هم احساس مسولیت در برابر دیگران را در او تقویت می کند و هم حس مسولیت پذیری را در آدمی زنده می سازد. در قسمت تاثیر نماز در بهداشت روانی را به اختصار شرح می دهیم:

۱. نماز و تسلط بر خود (مدیریت هیجان): انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا

می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی گرداند و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود. این حالت آرامش روانی، در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی ها و تنش هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می شود. نماز، عامل سازنده ای است که مقاومت و ایستادگی آدمی را در نشیب و فرازهای زندگی، حفظ می کند و نماز گزار در مقابل هر خیر و شر و هر اقبال و ادباری، تحمل خویش را حفظ نماید. شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگار، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می سازد.

۲. نماز و مسولیت پذیری: یکی دیگر از شاخصه های بهداشت روان نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسولیت ها است که در این جهت نیز نماز نقش تعیین کننده ای دارد. چون نماز آداب و شرایطی دارد که نماز گزار باید آنها را مراعات کند مثلاً لباسش غصبی نباشد در وقت نماز بخواند و در حال نماز به اطراف خود نگاه نکند. این گونه مسائل مسولیت پذیری را در انسان تقویت می کند. نمازگزار می فهمد که در زندگی فردی مسؤل است و نمی تواند به هر کاری دست زند و اساساً یکی از فوائد نماز باز دارندگی نماز از گناه است. طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد خدا، نیرومندترین عامل باز دارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد، می اندازد، دارای اثر باز دارندگی از فحشا و منکر است. انسان که به نماز می ایستد و تکبیر می گوید، خدا را از همه چیز بالاتر می شمرد. بدون شک در قلب و روح چنین انسانی، جنبشی به سوی حق و حرکت به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوا پیدا می شود. البته نماز دارای درجات و مراتب است. هر نمازی به همان اندازه که

از شرایط کمال و حضور قلب و روح عبادت برخوردار است، اثر وضعی و باز دارندگی از گناه دارد.

۳. نماز و احساس مسولیت: با اقامه نماز، احساس مسولیت در انسان بیدار می شود چون آن چه آدمی را به بی تفاوتی می کشاند غفلت است و نماز ضد غفلت است. انسان در زندگی این جهان با توجه به "عوامل غافل کننده" به تذکر و یادآوری نیاز دارد. باید وسیله ای او را در فاصله های مختلف زمانی به مبدأ هستی توجه دهد، هدف آفرینش را به یادش آورد و از غرق شدن در گرداب غفلت و بی خبری بازدارد. این وظیفه مهم به عهده نماز است. به عبارت دیگر، انسان موجودی دو بعدی است و خداوند هستی بخش او را مرکب از جسم و روح آفریده است.

سوره بقره آیه ۴۵

((در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید))