

نگاهی به آثار نماز از منظر روان شناختی، نماز آرامش روان و سکینه خاطر است...

به نظر می رسد که نماز این عالی ترین جلوه نیاز، ارتباطی گسترده با ابعاد مختلف زندگی انسان داشته باشد. از میان تمام فرایضی که از لحاظ دینی بر مسلمانان واجب است نماز بیشترین ارتباط را با انسان دارد. هر روز پنج بار نماز این کتاب هستی را ورق می زنیم و این چنین است که نماز کلاس درسی می شود که آموختنی هایش تمامی ندارد.

امروزه روانشناسی را به عنوان علم رفتارشناسی معرفی می کنند و در اینجا ما به بررسی تأثیراتی می پردازیم که نماز به عنوان یک رفتار بر ابعاد مختلف روح و روان انسان می گذارد.

از دیدگاه روانشناسان یکی از عوامل رشد و شکفتگی شخصیت نشانه های رمزی است. از خوشبختی آدمی یکی این است که می تواند نشانه های رمزی بکار برد.

آدمی هر چه بیشتر ترقی کند و به کمال نزدیک تر شود بیشتر نشانه های رمزی بکار می برد و برعکس هر چه بیشتر در حال تنزل باشد، نشانه های رمزی کمتر مورد استفاده اش واقع می شوند.

یکی از فواید نشانه های رمزی این است که جای انگیزه های غریزی و تمایلاتی را که ابزار آنها مقتضی یا مناسب و یا مقدور نیست می گیرند و به تسکین یا تخفیف تنیدگی و ناراحتی که ناشی از عدم ارضای آنهاست می پردازند.

«ان الصلوه تنهی عن الفحشا و المنکر». همانا نماز انسان را از بدی و زشتی باز می دارد.

و از همین جا درمی یابیم که شاید نماز نشانه ای رمزی است که باعث رشد شخصیت ما می شود و آن را اعتلا می بخشد.

روانشناسان معتقدند «نشانه های رمزی مناسب نیروی زندگی را به خدمت خود در می آورند و از تنیدگی ها و ناراحتی ها می کاهند و آدمی را قادر می سازند به اینکه خود را به درجات عالی برسانند» و بدین سان نماز سکوی اعتلا و معراج انسان می شود. نماز می تواند به مثابه یک پالاینده عمل کند. زمانی که انسان با انجام مقدمات نماز، رو به درگاه خالق بی نیاز می کند و با یکی و فقط یکی که او را قادر مطلق می پندارد به گفتگو می پردازد در واقع به یکی از نیازهای مهم روانشناختی خود پاسخ داده است.

یکی از نیازهای انسان نیاز به بزرگداشت است، یعنی نیاز به برتر از خود را ستایش کردن و به تأیید او پرداختن و پیروی کردن از او. با نماز خواندن این آیین مقدس و همیشگی برای تکریم پروردگار بی همتا چنین نیازی ارضاء می شود.

یکی دیگر از نیازهای روانشناختی انسان، نیاز به پشتیبانی است. خود را به کسی که هنگام احتیاج، کمک و یاری می کند نزدیک نگه داشتن و همیشه به حمایت کسی پشت گرمی داشتن. ما با نماز که هر روز به صورت منظم انجام می شود رابطه خود را با کسی حفظ می کنیم که در تمام سختی ها و شداید امید به یاری او داریم.

مسأله دیگری که در اینجا مطرح است نظم بخشی نماز به فکر است. در بین بسیاری از اقشار جامعه رایج است که وقتی چیزی را گم می کنند به نماز می ایستند تا آن را بیابند. در واقع این تمرکز حواس از طریق ایستادن به سوی قبله یکتا خالق و رکوع و سجود در برابر یگانگی او حاصل می شود.

به اعتقاد یکی از روانشناسان محبت یا عشق پنج نوع است و یکی از انواع آن عبارت است از عشق به حق یا به پروردگار عالم که دارای عالی ترین ارزش و دوست داشتنی ترین چیزهاست و بطور کامل مستلزم مراقبت، مسؤولیت، احترام و بخصوص معرفت است. این عشق برای زندگی ضروری است، زیرا آدمی باید کمال را در نظر بگیرد و آرزوی وصول به آن را در سر پیرواند تا به پیشرفت و حل مشکلات خود نایل آید و نماز کشش عاشقان حق و محبوب خاشعان و مهر معبود است.

یکی از روش هایی که برای کاهش استرس توسط روانشناسان پیشنهاد می شود استفاده از شستشوی با آب است. وضو مقدمه نماز است و هر بار که ما برای نماز می ایستیم و خود را با وضو پاک و مطهر می سازیم در واقع به تطهیر روح خود می پردازیم و مرهمی بر روان خسته خود می گذاریم.

در واقع اگر بخواهیم برای نماز روح و جسم قایل شویم و حرکات فیزیکی را جسم نماز و حالات روحانی آن را روح نماز نام گذاریم به فواید و آثار نماز بیشتری می بریم. یکی از روش های مقابله با تنش که علاوه بر روانشناسی، علوم دیگر نیز آن را تأیید می کنند انجام حرکات منظم یا ورزش است. در همین راستا نماز و بعد جسمی آن (حرکاتی که بطور منظم پنج بار در شبانه روز تکرار می شود) جسم را چنان صیقل می دهد که آینه روح می شود.

یکی از فلاسفه می گوید: نماز به آدمی نیرویی برای تحمل غم ها و مصائب و در نتیجه بهداشت روانی می بخشد و انسان را امیدوار می سازد و قدرت ایستادگی و مقاومت در برابر حوادث بزرگ را به او می دهد.

انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات دنیوی روی برمی گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می آورد فکر نمی کند همین روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آنها، در اثنای نماز، باعث ایجاد آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می شود.

این حالت آرام سازی و آرامش روانی ناشی از نماز، از نظر روانی تأثیر بسزایی در کاهش شدت تشنجات عصبی ناشی از فشار زندگی روزانه و پایین آوردن حالت اضطرابی که برخی از مردم دچار هستند، دارد.

در حدیث آمده است که: هرگاه امری بر رسول خدا سخت می آمد به نماز می ایستاد.

اصولاً رابطه معنوی میان انسان و خداوند در اثنای نماز، به او آنچنان نیروی معنوی می بخشد که مایه تجدید امید، تقویت اراده و آزاد شدن توانایی های عظیم وی می شود، توانایی ها و نیروهای عظیمی در وجود انسان نهفته است که معمولاً بخش کوچکی از

آنها را به کار می گیرد. رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی، یا بارقه روحانیت از خداوند متعال، باعث رها شدن نیروهای معنوی مستمر در انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می گرداند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ داناتر می شود.

تهیه و تنظیم: آقای محمد مرادی عضو هیئت علمی پرستاری

منبع:

[/http://www.nedayesahar-group.blogspot.com/1390/06/23/post-151](http://www.nedayesahar-group.blogspot.com/1390/06/23/post-151)