

## نقش نماز و دعا در تقویت بهداشت روانی

فخری قدمی کارمزدی

کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث

چکیده:

آگاهی از عواملی که به ارتقای سلامت انسان کمک می کند ، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. بر مبنای این آگاهی آدمی می تواند از هر عامل مخرب ، سلامت و شادابی خود را برهاند و همواره جسم و روانی برخوردار از تعادل و سلامت و همراه با شادابی واقعی داشته باشد . آن چه در اسلام بر آن تأکید شده این است که انسان نباید با رفتارهای خود زمینه گرفتار شدن در دام بیماری های روانی را فراهم کند . پژوهش های زیادی نشان داده اند نماز و دعا می تواند مسائل و مشکلات روحی و روانی انسان را کاهش دهد. علت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته ی خداوند ، این است که انسان در خلال زندگی دنیوی ، لحظه به لحظه ممکن است استرس ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند ، که غلبه بر آن ها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می سازد . بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه ی هستی و استمداد قلبی از او و در سایه ی دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید . بنابراین باید تمامی اوامر و نواهی خداوند را در تقویت بهداشت روان همواره نصب العین خود قرار دهیم و برای اجرای آن از خداوند استمداد جوییم . روش تحقیق از نوع کتابخانه ای با مراجعه به آیات قرآن ، تفاسیر و روان شناسان بهداشت روان به تحلیل و توصیف آن پرداخته شده است.

**واژگان کلیدی:** اسلام، نماز، دعا، بهداشت روانی

## مقدمه

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری، آمار بیماری های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روح انسان ها تأثیر گذاشته و آن ها را در تطبیق و سازگاری با محیط خودش دچار مشکل می نماید؛ اگر چه گفته می شود هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی را تهدید کند، ولی باید این واقعیت انکار ناپذیر را پذیرفت که چنان چه افراد ظرفیت روانی و ایمان قلبی خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، می توانند شیوه های حل مسئله و رویارویی با مسائل و مشکلات را فرا گرفته و کمک بزرگی در جهت پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری های روانی داشته باشند.

پژوهش های زیادی نشان داده اند نماز و دعا می تواند مسائل و مشکلات روحی و روانی انسان را کاهش دهد. علت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته ی خداوند، این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند، که غلبه بر آن ها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می سازد. بنابراین انسان باید با ارتباط

دادن خویش به منبع و سرچشمه ی هستی و استمداد قلبی از او و در سایه ی دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید .

نماز در لغت به معنی دعا ، تبریک و تمجید است . ( امام خمینی ، ۱۳۵۹ ، ص ۵۸ )

دعا به معنی خواندن و حاجت خواستن و استمداد است و گاهی مطلق خواندن از آن منظور است. ( قرشی ، ص ۵۶۰ ) در اصطلاح دعا به معنی خواندن خدا ، مخاطب قرار دادن و صدا زدن توأم با تضرع و اظهار درماندگی است. خداوند در آیه ی « وَ إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ »؛ و هنگامی که بندگان من، از تو در باره من سؤال کنند، (بگو:) من نزدیکم! دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می خواند، پاسخ می گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند (و به مقصد برسند)! (بقره / ۱۸۶) وعده اجابت به بندگان خویش داده و با عطوفت خاصی خود را نزدیک به آنان ذکر کرده که دعای ایشان را به استجابت برساند .

تعریف بهداشت روانی

بهداشت روانی؛ یعنی داشتن احساس آرامش و امنیت درون و به دور بودن از اضطراب، افسردگی و تعارض های مزمن روانی. از منظر دیگر، بهداشت روانی؛ یعنی بهره مندی از

سلامت ذهن و اندیشه و تفکر. درصد قابل توجهی از بیماری های جسمانی، ریشه روان شناختی دارند و بهره مندی از بهداشت روان می تواند بر سلامت جسم اثر مثبتی داشته باشد. از آن سو، سلامت جسم نیز بستر مناسبی برای رسیدن به احساس امنیت درون و سلامت ذهن و روان است. (میلانی فر، ۱۳۹۰، ص ۱۲)

### هدف بهداشت روانی

برخورداری از روان سالم و معتدل برای موفقیت در زندگی و رسیدن به آسایش و سعادت از اهداف بهداشت روانی است. هدف از بهداشت روانی آن است که شرایطی فراهم آید تا عوامل مخربی که روان بشر را می آزارد و راحتی درونی را از او سلب می کند از بین ببرد به گونه ای که آسایش و رفاه او تأمین شود و تشویش خاطر نداشته باشد. ( شرقاوی ، ۱۳۶۶ ، ص ۳۴۰)

### سلامت روان در پرتو پای بندی به آموزه های دینی

یکی از مهم ترین مسائل دین اسلام، توجه به بهداشت و سلامت جسم و روان است. واژه دین در لغت یعنی کیش، آیین، طریقت و شریعت و در اصطلاح «به مجموعه ای از بایدها و نبایدها و باورهای منطقی و عقلانی گفته می شود که بر اساس ویژگی ها و نیازهای فطری بشر استوارند و همین مسئله، خود به عنوان اصلی ترین عامل تأمین بهداشت روانی و احساس

خودارزشمندی است». (گنجی، ۱۳۷۸، ص ۱۰) خداوند کریم با تأکید بسیار در آیات نورانی وحی، تنها راه رستگاری و سعادت انسان را در «تزکیه» و پالایش روح و روان او می داند، آنجا که میفرماید: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا؛ همانا هر که نفس خود را تزکیه کرد، رستگار شد». در حقیقت، پالایش روح که قرآن کریم از آن به «تزکیه» تعبیر می فرماید، همان چیزی است که امروزه از آن به سلامت روان یاد می کنند. (جوادی آملی، ۱۳۷۴، ص ۸۸)

### دین باوری و سلامت روان

متوجه ساختن انسان به مقوله ایمان به خداوند و توحید و بندگی او، نخستین و اساسی ترین آموزه پیامبران الهی و معصومان علیهم السلام بوده است. اصلی ترین رکن دین؛ یعنی ایمان به خدای یکتا سبب می شود انسان از نگرانی و تشویش خاطر در امان بماند. همچنین او را به پایداری در برابر رویدادهای ناگوار زندگی رهنمون می شود، به گونه ای که دیگر هیچ حادثه ای نمی تواند در آدمی تزلزلی به وجود آورد. (خلیلی، ۱۳۸۰، ص ۱۸۷) بر اساس بینش اسلامی، هر انسانی از هنگام تولد، با فطرت الهی؛ یعنی با بهداشت روانی، قدم به عرصه زندگی می گذارد و اصلی ترین هدف دین نیز حفظ یا تأمین بهداشت روانی است که از آغاز با بشر همراه بوده است.

## امنیت روانی و سلامت روان، در پرتو یاد خدا

یکی از مفاهیم مهم در بهداشت و سلامت روان، مفهوم «امنیت روانی» است. اگر فردی احساس امنیت روانی نکند، زندگی برای او بی معنا خواهد بود و سلامت روانی نیز برقرار نخواهد شد. امنیت روانی؛ یعنی داشتن روح و روانی آرام و به دور از ترس که در این صورت، زندگی آدمی گوارا و دلپذیر خواهد شد. (شاملو، ۱۳۷۸، ص ۹۱).

پس نشاط و آرامش از آن کسی است که به امنیت و اطمینان نفس می رسد و این امر زمانی به وجود خواهد آمد که انسان به خداوند خویش، وابستگی و دل بستگی راستین پیدا کرده باشد و ذکر او سراسر اندیشه، عاطفه و رفتارش را فراگرفته باشد. از نظر قرآن، تنها در پرتو یاد خداست که انسان به آرامش می رسد. همان گونه که می فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همانا با یاد خداوند، دل ها آرامش می یابد». مقام خداوند، مقام امن است و هر که با یاد خداوند، با این مقام ارتباط برقرار سازد، از امنیت و آرامش برخوردار خواهد شد. گفتنی است بر اثر یاد خدا و اصلاح رابطه انسان با خدا، رابطه او با دیگر بندگان خدا نیز اصلاح می شود. با این روش، انسان از انزوا و افسردگی و دیگر پی آمدهای ناگوار برخاسته از انزوا نیز به دور می ماند. ( طباطبایی ، ۱۳۷۴، ص ۳۹۲).

## آثار شکرگزاری بر سلامت روان

داشتن روحیه شکرگزاری از نشانه های سلامت روح و روان آدمی است. همچنین شکرگزاری، نشانه دور بودن آدمی از بیماری هایی چون غفلت از نعمت ها، غرور، بخل و کفران نعمت است. افزون بر به جای آوردن شکر و سپاس خدا، قدردانی از بندگان او نیز نشان دهنده سلامت روح و بهداشت روان است. آن که روحی سالم دارد، خدمت دیگران در حق خود را انکار نمی کند و از آنها به شایستگی و در حد توان قدردانی می کند.

(صانعی، ۱۳۸۲، ص ۲۲)

## توکل و سلامت روان

توکل یعنی اینکه بر غیر خود اعتماد کنی و دیگری را نایب از سوی خودت قرار دهی (راغب، ۱۳۸۷، ص ۵۶۱). توکل از آموزه هایی است که آثار مثبت شگرفی بر سلامت روان انسان می گذارد. به انسان جرئت می بخشد و راه رسیدن به هدف را برای او هموار می سازد. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «آن گاه که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا توکل و کار خود را دنبال کن.» وقتی امور مهم و سرنوشت ساز، انسان را درگیر خود می سازد و شک و دلهره بر روح و روان آدمی عارض می شود، ناچار به دنبال تکیه گاهی مورد اعتماد می گردد تا یار و

پشتیبان وی باشد. در نتیجه، آرامش بر قلب و روحش حاکم می شود و از نگرانی رهایی می یابد. توکل بر خدا، تردیدها و دلهره ها را از میان می برد و قلب آدمی را سرشار از آرامش می کند و روح را با سلامتی همراه می سازد. ( مکارم ، ۱۳۷۴ ، ص ۸۸) .

یکی از بیماری های روح و روان انسان بر اثر درماندگی و ناامیدی و توفیق نیافتن او بر انجام دادن وظایف خویش پدید می آید. حال آنکه انسان با توکل بر خدای قادر و حکیم، به توانایی ها و استعدادهای خدادادی اش اعتماد می کند و افزون بر اینکه در پیروزی ها به غرور و خودپسندی گرفتار نمی شود، در برابر مشکلات و سختی ها نیز مقاوم می شود که این، خود، بهترین وسیله تأمین سلامت روانی فرد است.

توکل، از معرفت آدمی به خداوند سرچشمه می گیرد و او را از امیدورزی بیهوده به غیر خداوند بازمی دارد و دل را از وسوسه و تردید پاک می کند و بدین ترتیب، از عوامل مهم تأمین سلامت روان انسان به شمار می رود. نزدیک تر شدن به خدا، احساس سربلندی و بی نیازی از غیرخدا نیز از نشانه های سلامت روح است که بر اثر توکل، می توان به آن ها دست یافت..

نماز و بهداشت روانی



در طول تاریخ عقاید درباره ی دین ، سلامت و علامت تنش زا ، الگوهای تأثیر گذار بر آن ها و شیوه های پیشگیری ، تشخیص و درمان بیماری ها تغییر کرده است . اکنون دیدگاه « زیستی ، روانی و اجتماعی » دیدگاه نظری برجسته ای است که فرض اساسی آن تأثیر متقابل عوامل زیست شناختی ، روان شناختی ، معنوی و اجتماعی در تعیین سلامت و بیماری است . این الگو ، بر مراقبت از سلامت با تأکید بر انجام فرایض دینی نظیر نماز و ارتقای آن تمرکز کرده است . ( علیچواد، بی تا ، ص ۲۳۴ )

انجمن کانادایی بهداشت روانی ، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است:

الف ) نگرش های ناظر به خود مانند تسلط بر هیجان های خود

ب) نگرش های ناظر به دیگران مانند احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی

ج) نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها. ( ویلیام ، ۱۳۶۶ ، ص ۴۳ )

اسلام برای تأمین بهداشت روانی ، انجام اموری را پیشنهاد کرده است . نماز در بردارنده شاخصه هایی است که انجمن کانادایی بهداشت روانی برای بهداشت روان ، مطرح کرده است . یعنی نماز هم موجب تسلط بر هیجان های خود می شود و هم احساس مسئولیت در برابر دیگران را در انسان تقویت می کند و هم حس مسئولیت پذیری را در آدمی زنده می سازد. نماز و تسلط بر خود ( آرام بخشی )، نماز و کاهش اضطراب

، نماز و مسئولیت پذیری ، تأثیر نماز بر شادابی روح و روان ، نماز و سعادت خانواده ، نماز و دوری از مفاسد اجتماعی ، تأثیر نماز بر ثبات شخصیت . نماز و تمرکز حواس . تأثیر نماز بر وسواس های عملی . که در این مقاله به ذکر دو مورد می پردازیم:

### نماز و کاهش اضطراب

آرامش روانی ناشی از نماز ، انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران همواره از آن رنج می برند، رها می کند . زیرا چنین حالت هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد. روان درمان گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می کنند که به منع متقابل معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است. در این روش درمان گر می کوشد میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش روان ، رابطه ایجاد کند. ذکر و نماز ، انسان را به وادی امن می رساند و فکر اتصال به نیرویی مافوق تمام نیروهای طبیعی ، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می راند و به عقیده روان شناسان این مهم ترین داروی ضد اضطراب است .

(مرندی، ۱۳۷۴، ص ۴۷۳)

### نماز و دوری از مفاسد اجتماعی

از جمله آثار فردی نماز، دور کردن آدمی از مفسد اخلاقی است. افراد نمازخوان معمولاً از اعتیاد و مجالس فساد و دوستان ناباب و مسائل انحرافی دیگر دور هستند و دچار آسیب‌های آن‌ها نمی‌شوند. زیرا انسانی که به وسیله‌ی نماز با خداوند ارتباط برقرار می‌کند، گاه در نماز خود را در مقابل سلطانی مقتدر و دانا می‌بیند که از همه‌ی کارهای او خبر دارد، در مقابل چنین خدایی، آدمی حساس شرمندگی نموده و از انجام دوباره‌ی گناهان خودداری می‌کند. زیرا تکرار حداقل سه بار این حالت شرمندگی باعث تقویت پاکی شده و به ضعف قوای نفسانی کمک می‌کند. (پروا، ۱۳۸۰، ص ۴۶)

#### دعا و راهکارهایی برای بهداشت روانی

بهداشت روانی عبارت است از حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی. (بستانی، ۱۳۷۵، ص ۱۱۴)

بر این اساس چند راهکار برای تأمین بهداشت روانی پیشنهاد می‌شود:

#### الف) داشتن ایمان

لازمه‌ی دعا کردن داشتن ایمان است. ایمان به خدا تنها عاملی است که یاریگر احساس تنهایی و ترس و عدم امنیت است. خداوند در قرآن می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ مُهْتَدُونَ؛ یعنی کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به

شرک نیالوده اند ، برای آنان ایمنی است و ایشان راه یافتگانند. « شأن نزول این آیه در خصوص تأمین بهداشت روانی است. (همان ، ص ۲۷۵)

#### ب) توکل به خدا

توکل به معنای آماده سازی مقدمات کار و تلاش و سپس تکیه و اعتماد بیکران الهی است ، نه به معنای رها کردن کارها . کسی که بر خدا تکیه می کند ، احساس می کند تکیه گاهی قدرتمند و همیشه زنده دارد که همواره همراه اوست.

#### ج) یگانگی شخصیت

قرآن ، انسان را به سوی توحید و یگانگی فرا خوانده تا یک معبود را بپرستند و نفاق نکند و شخصیت سالم و یکرنگی داشته باشد.

#### د) رضایت

در ارتباط با خدا و توکل ، نتیجه هر چه که باشد فرد دارای بهداشت روان رضایت دارد . از نفس مطمئنه در قرآن ابراز رضایت دارد و شخص هم از خدا راضی است.

#### و) امید در مقابل یأس و ناامیدی

انسان در سخت ترین مصائب دست نیاز به سوی خدا دراز می کند ، بنده او می شود و بر او تکیه دارد.

## نتیجه گیری

با جستجو و دقت در منابع اسلامی یعنی قرآن و احادیث می توان جایگاه و اهمیت بهداشت روانی را یافت . اسلام برای سلامتی و زندگی با معنا اهمیت فوق العاده ای قائل است . قرآن علاوه بر برنامه زندگی ، شفابخش خوانده شده و راهکارهایی برای جلوگیری و مقابله با استرس و فشارهای روحی و تأمین بهداشت روانی انسان مطرح کرده است.

تحقیقات روان شناسان معاصر در خصوص نقش دین در تأمین بهداشت روان بیانگر این موضوع است که انجام وظایف دینی و عبادات ، سپر ایمنی در مقابل بیماری هاست . انسان دین دار آرامش و عمر طولانی تری دارد و از سیستم دفاعی بدن قوی تری برخوردار است . این امر جز به واسطه ی ایمان ، ارتباط با خدا و دعا و نیایش میسر نیست.

## منابع

۱. قرآن کریم

۲. امام خمینی و دیگران، ۱۳۵۹، پرواز در ملکوت ، نهضت زنان مسلمان ، تهران.

۳. بستانی، محمود، اسلام و روانشناسی، ۱۳۷۵، ترجمه محمود هوشم، انتشارات آستان قدس

رضوی، مشهد.

۴. پروا، مهدی، ۱۳۸۰، روان شناسی یکتا پرستی، نشر انتشار، تهران.
۵. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۴، اسرار عبادات، الزهرا، تهران.
۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۳۸۷ ش، مفردات الفاظ قرآن کریم، دفتر نشر نوید اسلام، قم.
۷. شاملو، سعید، ۱۳۷۸، بهداشت روانی، رشد، تهران.
۸. شرفاوی، محمد حسین، ۱۳۶۶، گامی فراسوی روان شناسی اسلامی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران.
۹. صانعی، سید مهدی، ۱۳۸۲، بهداشت روان در اسلام، بوستان کتاب، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم.
۱۰. طباطبایی، محمد حسین، ۱۳۷۴ ش، المیزان، مترجم محمد باقر موسوی همدانی، انتشارات جامعه مدرسین، حوزه علمیه، قم.
۱۱. علیچواد، مریم، بی تا، اهمیت نماز، مجموعه مقالات پژوهشکده فرهنگ.
۱۲. قرشی، علی اکبر، ۱۳۸۶ ش، قاموس قرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران.

۱۳. گنجی، حمزه، ۱۳۷۸، بهداشت روانی، ارسباران، تهران.
۱۴. ماهنامه آموزشی، تحلیلی معلم، ۱۳۸۹، دفترانتشارات کمک آموزشی، تهران، شماره ۲۵۳.
۱۵. ماهنامه پرورشی تربیت، ۱۳۸۴، وزارت آموزش و پرورش، تهران، شماره ۱۰ و ۱۱.
۱۶. مرندی، حسن، ۱۳۷۴، روانپزشکی لینفورد، مقاله شخصیت.
۱۷. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، ۱۳۷۴ش، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران.
۱۸. میلانی فر، بهروز، بهداشت روانی، ۱۳۹۰، نشر قومس، تهران.
۱۹. ویلیام، جیمز، بی تا، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی