

مقدمه

آیه شریفه «الابدکار الله تطمئن القلوب» (رعد، ۲۸/۱۳) حکایت از آن دارد که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌گیرد. دل پایگاه نفس آدمی است و آن‌گاه که دل آرام گیرد، نفس انسان نیز اطمینان می‌یابد. پس برای داشتن دلی آرام و قلبی مطمئن باید به ذکر باری تعالی پرداخت. ذکر اکبر خدا نیز نماز است و قرآن می‌فرماید: «و لذكر الله اكبر» (عنكبوت، ۴۵/۲۹)، نتیجه آن که چون گویندگان ذکر الهی، که دل‌هایی آرام و نفوسی مطمئن دارند، در کنار هم قرار می‌گیرند و خانواده‌ای را شکل بخشند، آن خانواده از آرامش برخوردار است و در آن خانه آرامش، صفا و صمیمیت موج می‌زند و مالا مال از نور خداست.

در خانه ما رونق اگر نیست صفا هست

هر جا که صفا هست در آن نور خدا هست

نماز خواندن و انجام عبادت، برای نمازگزار آرامش روانی پدید می‌آورد و دل مؤمن را امنیت می‌بخشد. آن‌هایی که در برگزاری نماز توفیق بیشتری داشته‌اند، به آرامش بیشتری نیز دست یافته‌اند. از جمله آن‌ها که علاوه بر انجام فرایض، مبادرت به خواندن نوافل نیز نموده‌اند، در بررسی‌های موردی از آن‌ها آرامش بیشتری را گزارش کرده‌اند و همین باعث شده است تا دیگران را نیز به انجام نوافل توصیه کنند. سخن چنین کسانی این است:

برخیز که عاشقان به شب راز کنند

گرد در و بام دوست پرواز کنند

هر در که بود فراز بر خود بندند

الآ در دوست را که شب باز کنند

آن‌ان خلوت عبادت خالص در شب و رازگویی با خداوند عالمیان را دریافته‌اند، چرا که شب فرصتی مناسب‌تر برای عبادتی بی‌ریاست. قرآن می‌فرماید: «ان ناشئة اللیل هی اشد وطأ و اقوم قلیلاً» (مزمّل، ۶/۷۳) پس فقط صاحبان خلوص و عاشقان عبادت خدا، شیرینی راز و نیاز با او را درمی‌یابند و می‌توان گفت:

شرح این واقعه را مرغ سحر داند و بس

تو چه دانی که شب سوختگان چون گذرد

پس برگزاری نماز به‌طور مداوم و محافظت بر آن، رمز دست یافتن به آرامش روانی است. اینک به اختصار برخی از نقش‌های نماز را در ایجاد آرامش روانی مرور می‌کنیم:

کلیدواژه‌ها: نماز، آرامش روانی، انسجام خانوادگی،

عزت‌نفس



در خانه ما رونق اگر نیست

صفا هست

نماز آرامش روانی خانواده

دکتر محسن ایمانی

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت مدرس

● ترک گناه

آدمی آن گناه که به سجاده می‌نشیند تا با خدا راز گوید، باید هوشیار باشد. چرا که قرآن می‌فرماید: «لا تقربوا الصلوة و انتم سكارى» (نساء، ۴۳/۴)، هنگامی که مست هستید، نزدیک نماز نشوید. پس لازمه مقبولیت و پذیرش نماز، دور بودن از ناهشیاری و مستی است.

نماز آدمی را از فحشا و منکرات باز می‌دارد. «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنکر» (عنکبوت، ۴۵/۲۹) شرب خمر، مستی، غفلت و دیگر گناهان و آلودگی‌ها در پرتو نماز محو و نابود می‌شوند. با حذف گناهان فضای روح و روان انسان پاک و مصفا می‌شود و در نتیجه آرامش و اعتماد به نفس به دست می‌آید. نماز شست‌وشوگر روان از گناه است و قلبی که در آن تاریکی گناه نباشد از آرامش و اطمینان و صفا لبریز می‌شود. چنان که پیامبر(ص) فرموده انسانی که نمازهای پنج‌گانه را به جای می‌آورد، مانند آن است که هر روز در رودی پنج بار شنا کرده و از آلودگی‌ها به در آمده است. پس نماز مانع ابتلا به آلودگی و گناهان است و نیز به سبکی بار گناه آدمی می‌انجامد. زیرا قرآن می‌فرماید: «ان الحسنات یذهبن السیئات» (هود، ۱۱/۱۴): به درستی نیکی‌ها، بدی‌ها و گناهان را می‌زدایند و از بین می‌برند و نماز یکی از برترین حسنات است.

پس احساس گناه را می‌توان عامل ایجاد اضطراب و ناامنی و گناه‌کردن یا انجام عملی که گناه و احساس گناه را تخفیف بدهد و وسیله ایجاد آرامش دانست. در این صورت، اگر فردی گناهی مرتکب شد انجام نماز، که یکی از حسنات ممتاز است، گناه او را تخفیف می‌دهد و آدمی در اثر گناه‌کردن یا داشتن احساس تخفیف گناه، آرامش پیدا می‌کند. بنابراین، نماز عامل مهمی در جهت دست یافتن به آرامش روانی است و چون این امر در خانه رخ دهد و یکایک اعضای خانواده نمازگزار باشند، همگی در خانه از آرامش روانی برخوردار می‌شوند و در پناه آن با موفقیت زندگی می‌کنند، زیرا احساس گناه در همه آنان کاهش می‌یابد.

امروزه مسئله بزهکاری، به‌ویژه بزهکاری‌های نوجوانان در سراسر جهان، با ترویج فرهنگ خواندن نماز و گسترش آن علاج‌پذیر است و لاقبل می‌توان آن را به میزان قابل توجهی کاهش داد. تجارب نگارنده در کانون اصلاح و تربیت تهران نیز حاکی از آن است که در میان بزهکارانی که در کانون نگهداری می‌شدند، نوجوانان نمازگزار کمتر بودند. پس بیایید با توجه دادن به نوجوانان و دیگر اعضای خانواده به نماز، تحقق بخشیدن به خانواده‌ای بسامان را زمینه‌سازی نماییم. چرا که با مرتکب‌نشدن جرم توسط اعضای خانواده، آرامش بر آن حکم فرما می‌شود و دیگر کسی نگران ارتکاب جرم توسط دیگری نیست و از عاقبت بد دیگری نمی‌هراسد، زیرا که نماز آنان را از فرجام بد مصون داشته است.

● وحدت شخصیت و انسجام خانوادگی

خواندن نماز موجب دست یافتن به وحدت شخصیت می‌شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه‌ای است که جنبه‌های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند. یعنی فرد آنچه که در اعتقاد به آن باور دارد، در عمل نیز براساس همان باورها عمل می‌کند و چون این‌گونه رفتار می‌کند در خود تضاد نمی‌یابد و در نهایت به یک‌پارچگی (خویشتن) می‌رسد به نحوی که جنبه‌ای از شخصیت فرد، جنبه دیگر شخصیت او را تأیید می‌کند و انسان به هنگام برخورد با او احساس می‌کند که با فردی هماهنگ و بسامان مواجه شده است. حال باید پرسید نماز چگونه موجبات تحقق وحدت را در شخصیت آدمی فراهم می‌آورد؟ انسان مؤمن به هنگام نماز سخن از خدای واحد و یگانه به میان می‌آورد، او را الله خطاب می‌کند و رب عالمیان می‌نامد (آیه قل هو الله احد به نحو بارزی حکایت از وحدت باری تعالی دارد). (اخلاص، ۱/۱۱۲) و همین باور داشتن به خدای یگانه، پیام‌آور وحدتی درونی برای آدمی است. آنچه که باعث تشتت و تفرقه می‌شود، ایمان داشتن به خدایان و ارباب گوناگون است. قرآن می‌فرماید:

أرباب متفرقون خیر ام الله الواحد القهار؟ (یوسف، ۳۹/۱۲)
آیا داشتن رب‌های متفرق خوب است یا ایمان داشتن به خداوند واحدی که قهار است؟ قرآن وجود خدایی جز خدای یگانه را نفی می‌کند و می‌فرماید: «لو کان فیهما آلهة الا الله لفسدنا» (انبیاء، ۲۲/۲۱). بر فرض محال، اگر چنین می‌شد درون آدمی نیز به علت تعدد آلهه به فساد دچار می‌شد و آنان که اکنون، به وجود ارباب متفرق قائل‌اند، از وحدت درونی بی‌بهره و در شخصیت خود دارای تضادند.

اعضای خانواده نیز اگر همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند، در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهند داشت و همین آرامش روانی را برای آنان در پی خواهد داشت، زیرا نه با یکدیگر تضاد دارند

و نه والدین با فرزندان خویش اختلافی جدی خواهند داشت. سؤال این است که چه کسانی بیشتر فرزندان را در اضطراب مضاعف قرار می‌دهند؟ آن‌ها که در درون خویش تضادی دارند یا آن‌ها که با دیگری دارای تضاد هستند. نماز، تضادهای درونی فرد را کاهش می‌دهد. زیرا که به شخصیت فرد وحدت و یک‌پارچگی می‌بخشد و دیگر آن که افراد وحدت یافته در سایه نماز را با یکدیگر منسجم و متحد می‌سازد. لذا بین آن‌ها تفرقه و تضادی جدی و عمیق وجود ندارد و تعارض مهم هم در خانواده دیده نمی‌شود. بنابراین، در اثر نبود تعارض، در محیط خانه کمتر شاهد بروز اضطراب خواهیم بود. به این ترتیب امنیت بیرونی در محیط خانواده حاصل امنیت درونی اعضای آن است که در پرتو انوار الهی ظهور و بروز پیدا می‌کند.

پیامبر(ص) فرموده انسانی که نمازهای پنج‌گانه را به جای می‌آورد، مانند آن است که هر روز در رودی پنج بار شنا کرده و از آلودگی‌ها به در آمده است



آن‌ها شکرانه بازوی توانا را گرفتن دست ناتوان می‌دانند و دست افتادگان را به هنگام ایستادن می‌گیرند و به این ترتیب آن‌ها که از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، در محیط خانواده، زمینه افزایش اعتماد به نفس را در دیگر اعضای خانواده فراهم می‌کنند تا آن‌ها هر چه بیشتر استعداد های خویش را به کار گیرند و به درجه بالاتری از شناخت معبود و عبادت دست یابند و به خود شکوفایی برسند، به نحوی که همه استعدادها و توانایی‌های خویش را برای عبادت خدا به فعلیت برسانند. نماز در این راه نقش مدد رسانی را بر عهده دارد. انسانی که به خود شکوفایی رسیده از آرامش بیشتری برخوردار است. اولیای الهی مصداق بارز چنین حالتی هستند، زیرا توانسته‌اند همه توان خویش را در راه عبادت معبود به کار گیرند.

● بالارفتن عزت نفس

پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - نماز را معراج مؤمن می‌داند و می‌فرماید: الصلاة معراج المؤمن (بحار الانوار، ۳۰۳/۷۹). انسانی که عروج یافته و اوج گرفته از عزت نفس برخوردار است. عزت نیز با رفتن به پیشگاه معبود حاصل می‌شود و به تعبیر سعدی انسان جز با رفتن به درگاه الهی عزت نمی‌یابد.

عزیزی که از درگهش سر بتافت
به هر در که شد هیچ عزت نیافت

و اگر می‌گویند «عزت طلب و بزرگی آموز» همه حکایت از آن دارد که آدمی برای عزتمندی خویش ارزش فراوانی قائل است و آن‌ها که نفس خویش را دارای عزت می‌دانند به خطاها و امور ناپسند کمتر تن می‌دهند. علی (علیه السلام) می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته» (بحار الانوار، ۷۸/۶۷): هر کس که نفسش در پیشگاه او ارزشمند باشد شهوات در نزد او خوار و بی‌مقدار است.

کارل راجرز که بنیان‌گذار روش مشاوره غیرمستقیم است، اظهار می‌دارد دانش آموزی که از عزت نفس بالاتری برخوردار است کمتر تن به تقلب می‌دهد، برعکس اگر شخص احساس بی‌ابرویی کند، راحت‌تر تن به ارتکاب جرم می‌سپارد. نماز، که آدمی به هنگام ادای آن سر بر آستان معبود می‌ساید و پیشانی خویش را به رسم تواضع و بندگی به خاک می‌گذارد، باعث می‌شود تا موجبات رستگاری انسان فراهم شود. این سجده که خضوع (تواضع بدنی) است و خشوع (تواضع قلبی)، به اعتلای آدمی می‌انجامد. «قد افلح المؤمنون الذین هم فی صلاتهم خاشعون» (مؤمنون، ۱/۲۳). در اثر بندگی آدمی به مقامی بالا و والا می‌رسد و به قول صائب تبریزی:

ذره به آفتاب رسید از فتادگی
بنگر که از کجا به کجا می‌توان شدن

نماز، تضادهای درونی فرد را کاهش می‌دهد. زیرا که به شخصیت فرد وحدت و یک پارچگی می‌بخشد و دیگر آن‌که افراد وحدت یافته در سایه نماز را با یکدیگر منسجم و متحد می‌سازد



پس نماز می‌تواند وحدت و امنیت درونی و بیرونی را فراهم آورد و محیط خانواده را متحد و یک پارچه سازد تا همگی به راحتی بتوانند به ریسمان الهی چنگ زنند و متفرق نگردند «و اعتمصوا بحبل الله جمیعاً و لا تفرقوا» (آل عمران، ۱۰۳/۳). در این صورت، ملاحظه می‌شود افرادی که به وحدت درونی دست یافته‌اند در وحدت بخشیدن به محیط بیرونی (که یکی از مصداق‌های آن خانواده است) توفیق بیشتری دارند و وحدت در خانواده یکی از رموز آرامش آن است.

● افزایش اعتماد به نفس

نماز خواندن موجبات افزایش اعتماد به نفس را فراهم می‌آورد، زیرا وقتی آدمی با خدا سخن می‌گوید از او استعانت می‌جوید (ایاک نعبد و ایاک نستعین) (فاتحه، ۵/۱) و توان بیشتری را در خود احساس می‌کند که ناشی از اتکالی به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتکالی اعتماد به نفس را در فرد افزایش می‌دهد. او در این حال خود را به سان قطره‌ای می‌داند که با دریا پیوند خورده است.

قطره دریاست اگر با دریاست
ور نه او قطره و دریا دریاست

به این ترتیب درمی‌یابیم که آدمی از خویشستن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار می‌گیرد و مفهوم خود در نزد او تعالی می‌یابد و این همه موجب افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌گردد. از سوی دیگر خواندن نماز باعث افزایش موفقیت‌های او در زندگی می‌شود. زیرا نماز، نقش مدد رسانی دارد، چنان که قرآن می‌فرماید و استعینوا بالصبر و الصلاة (بقره، ۴۵/۲): از نماز و روزه کمک بجوید. انسان برخوردار از امدادهای ناشی از اقامه نماز، فردی موفق‌تر است و موفقیت‌های روزافزون، اعتماد به نفس و افزایش آن را در پی دارد و نماز گزاران پیوسته امیدوار به امدادهای الهی هستند. اولیای الهی که خوب نماز می‌خوانند، نه می‌ترسند و نه محزون می‌شوند «الا ان اولیاء الله لا خوف علیهم و لا هم یحزنون» (یونس، ۶۲/۱۰): و آدمی که نه می‌ترسد و نه محزون است، از آرامش روانی برخوردار است.

در محیط خانواده‌ای که اعضای آن نماز را برپا می‌دارند و همگی دارای اعتماد به نفس اند فضای آرامی حاکم است و اعتماد به نفس یکدیگر را تقویت می‌نمایند. آنان همچون ظروف مرتبطی هستند که به هنگام برداشتن آب از یکی از آن ظرف‌ها، ظرف‌های دیگر جای خالی آن را پر می‌کنند، با این تفاوت که در اینجا، اعتماد به نفس خود آنان کاهش نمی‌یابد. در حالی که وقتی ظرف‌های مرتبط، جای خالی شده آن ظرف را پر می‌کنند، از میزان موجود آبشان کاسته می‌شود.

و سعیدی رمز برخورداری از فیض را افتادگی می‌داند و می‌گوید:

افتادگی آموز اگر طالب فیضی

هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

پس تواضع در مقابل خالق رمز کمال آدمی است و انسان برخوردار از کمال در همه‌جا و از جمله در محیط خانواده احترام دیگران را پاس می‌دارد و نیاز به داشتن عزت‌نفس و برخورداری از احترام، به نظر «مازلو» یکی از نیازهای اساسی روانی آدمی است که با تأمین آن سلامت روانی انسان تأمین می‌گردد، به نحوی که او را از تعادل روانی برخوردار می‌سازد.

در خانه‌ای که پیر و جوان و کودک و خردسال همه از احترام و عزت‌نفس بهره گرفته‌اند همه می‌توانند از آرامش روانی برخوردار باشند. در خصوص احترام به پیران و کودکان پیامبر - صلی‌الله علیه و آله و سلم - می‌فرماید: «لیس منا من لم یرحم صغیرنا و لم یوقر کبیرنا» (مستدرک الوسائل، ۳۹۸/۸): از ما نیست کسی که به کودکان ما ترحم و لطف نکند و بزرگ‌ترهای ما را محترم نشمارد. پس در خانه‌ای که همه در برابر معبود متواضع‌اند و حرمت یکدیگر را نمی‌شکنند، همه از عزت‌نفس برخوردارند و ضمن برخورداری از آرامش روانی تن به جرائم نیز نمی‌دهند. اما دور شدن از وادی بندگی و انجام ندادن فرایض دینی، آدمی را به بندگی این و آن می‌کشاند و این در اثر نداشتن آگاهی و بصیرت است و اقبال لاهوری در وصف آنان می‌گوید:

آدم از بی‌بصری بندگی آدم کرد

گوهری داشت ولی صرف قباد و جم کرد

گویی از خوی غلامی ز سگان پست‌تر است

من ندیدم که سگی پیش سگی سر خم کرد

انسان‌های ره‌یافته جز بر درگاه معبود ازلی سر نسایند و پیوسته به عبادت او می‌شتابند. علی - علیه‌السلام - فرمود: لا تکن عبید غیرک لقد جعلک الله حراً: بنده دیگری مباش به‌درستی که خدا تو را آزاده آفریده است. هم‌چنین خداوند عزت را از آن خود، رسول خود و بندگان مؤمن خویش می‌داند و می‌فرماید: و لله العزة و لرسوله و للمؤمنین (منافقون، ۸/۶۳).

● معنا دادن به زندگانی

ویکتور فرانکل که خود بنیان‌گذار مکتب معنا‌درمانی است، در کتاب خود که آن را «انسان در جست‌وجوی معنا» نامیده است، بر این باور است که انسان آن‌گاه از سلامت روانی برخوردار می‌شود و آن‌گاه آرامش را لمس می‌کند که در زندگانی خود احساس معنا کند. او در وهله نخست عشق را عامل ایجاد چنین معنایی می‌داند و عشق به یک آرمان و عشق به دیگری

موردنظر اوست. او خود می‌نویسد یک‌بار یک عالم یهودی، که معنای زندگانی را از دست داده بود، نزد آمد و من با ایمانی که در وجودش بود زندگی او را معنی‌دار ساختم. او به درمانگرها توصیه می‌کند که در موقع درمان بیماران روانی تلاش کنید که زندگی آن‌ها را معنی‌دار نمایید. زیرا بیمار روانی کسی است که معنای زندگی را از دست داده است.

عبادت و نماز نیز می‌تواند زندگی آدمی را معنا بخشد و برای آدمی حیاتی طیب را فراهم آورد که مالا مال از معناست. قرآن در این خصوص می‌فرماید: «من عمل صالحاً من ذکر او انشی و هو مؤمن فلنحیینه حیاة طیبة» (نحل، ۹۷/۱۶): هر کسی، اعم از زن و مرد، عمل صالح انجام دهد او را به حیاتی پاک و طیب زنده می‌گردانیم.

فرانکل می‌گوید: آنان که دارای زندگی معنی‌دار بودند، افراد مقاومی بودند که خود را تسلیم مرگ و خودکشی نمی‌کردند. یعنی عشق به زندگی آنان معنا داده بود و او رمز پایداری آنان را در عاشق بودن آن‌ها می‌داند. چه نیکو گفته است حافظ:

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق

ثبت است در جریده عالم دوام ما

برترین عشق نیز عشق به خالق است و نزدیک‌ترین حالت آدمی به خداوند هنگامی است که سر به سجده می‌نهد. در اینجاست که می‌توان به یکی از رازهای طولانی بودن سجده‌های امام زین‌العابدین - علیه‌السلام - پی برد و سخنان پر حلاوت عشق را خوش و زیبا تفسیر نمود و به قول حافظ گفت:

از صدای سخن عشق ندیدم خوش‌تر

یادگاری که در این گنبد دوار بماند

پس نماز، که برترین جلوه‌های عشق را به نمایش می‌گذارد، می‌تواند در خانواده، زوجین را به یکدیگر علاقه‌مند و عطوف نماید و آنان که عشاق خدایند، جلوه‌های دیگر خالق را نیز دوست می‌دارند و به همسر و فرزندان خویش به مثابه نشانه‌های خالق می‌نگرند و در میان آن‌ها عشق و علاقه فراوان است و به تعبیر قرآن «رحماء بینهم» (فتح، ۲۹/۴۸) را مدنظر قرار می‌دهند و چون به شکرگزاری معبود می‌پردازند، نمی‌توانند نسبت به مخلوق خدا شاکر نباشند. چرا که «من لم یشکر المخلوق، لم یشکر الخالق». در خانه‌ای که تشکر و سپاس‌گزاری از یکدیگر وجود داشته باشد دل سردی‌ها و ناپایداری‌ها ره نمی‌یابد و این ابزار عشق و علاقه و سپاس و تشکر احساس تعلق به جمع خانواده را پدید می‌آورد، که یکی دیگر از نیازهای اساسی روانی است که با تأمین آن تعادل و بهداشت روانی فرد تحقق می‌یابد. نماز، اگرچه به معنای بندگی در برابر خالق است، اما دل آدمی را رقت می‌بخشد و او را به سوی محبت به مخلوق سمت و سو می‌دهد و جمعی صمیمی را در محیط خانه پدید می‌آورد،



چرا که اگر مسلمان از پیامبر - صلی الله علیه و آله و سلم - الهام نگیرد و رقیق القلب نباشد، اعضای خانواده و دیگران از گرد او پراکنده می‌شوند و قرآن خطاب به پیامبر (ص) می‌فرماید: «لو كنت فظا غليظ القلب لا نفصوا من حولك» (آل عمران، ۱۵۹/۳): ای پیامبر هر آینه اگر تو سخت دل بودی مردم از گرد تو می‌پراکنند.

وجود دل‌های پر محبت و با صفا کانون خانواده را گرم و روابط عاطفی را در آن مستحکم می‌سازد و آدمی در برخورد با افراد صمیمی و مهربان کمتر احساس آزرده‌گی و سرخورده‌گی می‌کند و خود را در محیطی آرام و سرشار از روابط گرم می‌یابد، زیرا عبادت و نماز به زندگی او معنا داده و آرامش بخشیده است.

● کاهش فشارهای (استرس‌های) روانی

نماز موجب کاهش استرس‌های می‌گردد و فشارهای روحی را کم می‌کند. زیرا آن‌گاه که آدمی در برابر خالق متعال می‌ایستد و لب به نماز و دعا می‌گشاید و او را رحمن و رحیم خطاب می‌کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می‌زند و آن‌گاه که اشک ندامت از چشمانش جاری می‌شود و دردهای خویش را با خدا باز می‌گوید، پالایش روانی انجام می‌شود و انسان خود را سبک‌تر از قبل می‌یابد، چون به بندگی خدا تن می‌دهد و با تأکید می‌گوید: «ایاک نعبد و ایاک نستعین» (فاتحه، ۵/۱): فقط تو را عبادت می‌کنیم و فقط از تو یاری می‌جوییم. در این صورت، وی شانه را از فشار بار بندگی غیر، خالی می‌کند. زیرا این استرس و فشار ناشی از بندگی غیر خداست که آدمی را می‌آزارد. لذا آن‌گاه که شهادت می‌دهد که خدایی غیر از خدای یکتا نیست «اشهد ان لا اله الا الله» احساس آرامش می‌کند.

در نماز اذکاری وجود دارد که آدمی با بیان و تکرار آن کلمات ارزشمند و تلقین آن‌ها بر نفس خود، به آرامش می‌رسد و بهداشت روانی او تأمین می‌گردد. افراد فاقد استرس‌های روانی، در خانواده و در برخورد با دیگران فشار و دشواری کمتر متوجه آنان می‌شود و خانواده نیز از فضایی آرام و کم استرس برخوردار می‌گردد.

درمان یا کاهش افسردگی

آن‌کس که خوب و نیکو نماز می‌گذارد، کمتر دچار افسردگی می‌شود. فردی که به افسردگی مبتلا شده است نیز می‌تواند با استعانت از نماز، میزان افسردگی خود را کاهش دهد. بیان چنین اثری برای نماز به معنای آن نیست که افراد افسرده جهت درمان نیازی به روان‌شناسی یا روان‌پزشک ندارند، بلکه در حین بهره‌گرفتن از روش‌های روان‌درمانی از نماز و عبادت نیز می‌توانند برای کاهش یا درمان افسردگی خود بهره‌گیرند. پژوهش‌های انجام شده نیز حکایت از صحت این ادعا دارد.

اریک فروم در کتاب روان‌کاوی و دین می‌نویسد: نیاز دینی نیاز به یک الگوی جهت‌گیری و مرجعی برای اعتقاد و ایمان است و هیچ‌کس را نمی‌توان یافت که فاقد این نیاز باشد. تجلی این نیاز را در حین انجام نماز به خوبی می‌توان دید. تأمین چنین نیاز راه یافتن به سلامت را زمینه‌سازی می‌کند و یافته‌های محققین نیز مؤید این مدعا است.

چنان‌که پژوهشگرانی در سال‌های اخیر در جوامع اسلامی مثل ایران و مالزی جهت اتخاذ شیوه‌ی روان‌درمانی برای بیماران مسلمان مبتلا به مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی و داغدیدگی دست به تجربه تازه‌ای زده‌اند. مطالعات تجربی آنان نشان می‌دهد که با به‌کارگیری روان‌درمانی مثل استفاده از آموزش‌های قرآنی و احادیث و ترغیب به نماز و دعا و ذکر، که یک نوع مراقبه است و بحث درباره موضوعات مذهبی بیماران، نسبت به گروه مشابهشان که درمان‌های غیرمذهبی دریافت داشته‌اند، به بهبود بیشتر و درمان سریع‌تری دست می‌یابند (الظهر ۱۹۹۵ و ارمه و ذاراب ۱۹۹۴ و ابهری ۱۳۷۵).

آدمی به هنگام اقامه نماز، در برابر خالق می‌ایستد و با خدای خویش غم دل باز می‌گوید. مثلاً در حین قنوت می‌گوید اللهم اغفر لی الذنوب التي تحبس الدعاء (مصباح‌الکفعمی، ۵۵۵): خداونداه، آن گناهانم را که باعث حبس دعا شده‌اند ببخش یا می‌گوید: اللهم اغفر لی الذنوب التي تنزل البلاء (همان): خداونداه، آن گناهیانی که مرا ببخش که موجب نزول بلا شده‌اند. بیان این خواسته‌ها و نیازها و بازگفتن رازها و طلب مغفرت همگی موجبات کاهش غم می‌شود و آدمی به هنگام بیان غم‌ها احساس می‌کند که سبک می‌شود و امری تحقق می‌یابد که روان‌شناسان به آن پالایش روانی می‌گویند و این حالت موجب کاهش افسردگی فرد می‌شود و اگر آدمی پیوسته با خدای خویش راز و نیاز کند و غم دل باز گوید، هرگز مبتلا به افسردگی نمی‌شود، چنان‌که اولیای الهی نه می‌ترسند و نه محزون می‌شوند. یعنی در آنان حزن و افسردگی راه ندارد و اگر کسانی افسرده و حزين هستند، راز آن را باید در فاصله‌های بیابند که از اولیای الهی دارند و به تعبیر دیگر فاصله بیشتری از خدا دارند و گفته‌اند:

دوست نزدیک‌تر از من به من است

وین عجب‌تر که من از وی دورم

پس در خانه‌ای که همه نماز گزارند و همه غم‌های خویش را با خدا باز می‌گویند، همه از افسردگی به دورند و از سلامت روانی برخوردارند.

در خانه‌ای که همه در برابر معبود متواضع‌اند و حرمت یکدیگر را نمی‌شکنند، همه از عزت نفس برخوردارند و ضمن برخورداری از آرامش روانی، تن به جرائم نیز نمی‌دهند



منبع

مجموعه مقالات نماز و خانواده (شانزدهمین اجلاس سراسری نماز)، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، تهران، ۱۳۸۷