

سلامت معنوی افراد نمازگزار شرکت کننده در نماز جمعه

حسین سراوانی^۱،*، حسین مظفری^۲، منصور شادکام^۳

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی، انجمن نابینایان ایران

^۲ کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی، اداره آموزش و پرورش شهرستان‌های استان تهران

^۳ کارشناسی ارشد منابع انسانی، انجمن نابینایان ایران

چکیده

سلامت معنوی بعد مهمی از سلامت افراد است. معنویت راهی است برای تجربه احساس متعالی اتصال به نیرویی فراتر از خود که هم راهنمای زندگی است و هم معنابخش مرگ. نماز یکی از اصلی ترین شاهراه های مذهب و معنویت است. هدف از این پژوهش بررسی میزان سلامت معنوی افراد نمازگزار در نماز جمعه بود. تعداد ۲۸۵ نفر از نمازگزاران زن و مرد (۱۸ تا ۵۰ سال) به صورت سرشماری مورد بررسی قرار گرفتند. جهت سنجش سلامت معنوی پرسشنامه سلامت معنوی پولتین و الیسون استفاده شد. نتایج تحلیل نشان داد که نمازگزاران سلامت معنوی بهتری داشتند. نماز جمعه باعث ارتقاء ابعاد سلامت از جمله سلامت معنوی می شود.

کلیدواژه ها: نماز جمعه؛ سلامت معنوی؛ نمازگزار

مقدمه

سلامت معنوی بعد مهمی از سلامت افراد محسوب می شود. سلامت معنوی اصطلاحی است که در دانش نوین پزشکی در بازه‌ی زمانی سال ۱۹۷۹ میلادی توسط WHO به عنوان رکن چهارم سلامت مطرح شد. هرچند از طرح موضوع سلامت معنوی بیش از پنج دهه می گذرد؛ ولی، ابعاد این رکن بسیار با اهمیت همچنان ناشناخته باقی مانده است. معنویت و پیامدهای آن یک منبع قوی در زندگی فرد برای فراهم کردن توانایی سازگاری با نیازها و تغییرات فردی در سالمندی محسوب می شود. نفوذ معنویت در ابعاد جسمانی زندگی انسان ها، تاثیر بسزایی در روابط خانوادگی، سلامتی و بیماری، بهبود و شفا و کاهش غم و اندوه داشته است. معنویت استرس حاصل از ناتوانی را کم کرده و باعث افزایش کیفیت زندگی، طول عمر و کاهش اضطراب، افسردگی و خودکشی می شود.

پژوهش های انجام شده حاکی از آن است که توجه به سلامت معنوی با ویژگی هایی همچون ثبات در زندگی، صلح، احساس نزدیک با خویشان و خدا، جامعه و محیط، تناوب و هماهنگی داشتن معنی و هدف در زندگی مشخص می شود. گوداستات، سیمپسون و لوانگر (۱۹۸۷) با مرور مطالعاتی گسترده ابعاد سلامتی را این گونه توصیف کردند: سلامت جسمانی را فقدان بیماری و ناتوانی و عملکرد مناسب جسمی و فیزیولوژیک بیان کردند. همچنین، سلامت روانی را سلامت روان شناسانه نامیدند که شامل عواطف و منبعی برای قابلیت های عقلانی و درک ذهنی است. سلامت اجتماعی را توانایی تعامل مؤثر با افراد دیگر و محیط اجتماعی، رضایت مندی از روابط بین-فردی و ایفای نقش می دانند. آنان بعد سلامت معنوی را سلامت شخصی می نامند و آن را با مفهوم تعالی نفس مرتبط می دانند که منعکس کننده سیستم ارزشی فرد است و ممکن است مربوط به عقیده ای در مورد پدیده ای ماورایی یا طبیعی باشد و یا قانون عملی و منبع مذهبی. البته برخی سلامت عاطفی را هم به این ابعاد می افزایند. هرچند، که در تعریف سازمان جهانی بهداشت نیامده است.

اسلام برای تامین بهداشت روانی، انجام اموری را پیشنهاد کرده است. نماز دربردارنده شاخص هایی است که انجمن کانادایی بهداشت روان مطرح کرده است. یعنی نماز هم موجب تسلط بر هیجانهای 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. در میان آموزه های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاهی ویژه برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد. چنانچه بعضی از بزرگان می فرمایند تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی گردد. برگزاری نماز به طور مداوم و محافظت بر آن، رمز دست یافتن به آرامش روانی است. بنابراین، این پژوهش را با هدف بررسی وضعیت میزان سلامت معنوی افراد نمازگزار در مراسم نماز جمعه شهر قدس انجام دادیم.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: saravani79@gmail.com

روش

روش پژوهش به صورت مقطعی و توصیفی-تحلیلی است. جامعه پژوهش شامل ۲۸۶ نفر از نمازگزاران زن و مرد رده سنی ۱۸ تا ۵۰ سال در مراسم نماز جمعه شهر قدس در سال ۱۳۹۸ بود که به صورت سرشماری مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه سلامت معنوی پولتزی و الیسون بود این پرسشنامه شامل ۲۰ سوال است که ۱۰ سوال آن سلامت مذهبی و ۱۰ سوال دیگر سلامت وجودی را اندازه گیری می کند.

نتایج

در جدول ۱ درصد و فراوانی نماز جماعت و سلامت معنوی در بین افراد نمازگزار نماز جمعه گزارش شده است. نتایج نشان داد که شرکت در نماز جماعت و سلامت معنوی ارتباط معنی دار قوی دارد. میانگین نمره سلامت مذهبی و وجودی در نمازگزاران به ترتیب ۹۸/۲۵ و ۹۵/۰۹ بود. در مجموع ۸۴/۲۸ درصد نمازگزاران از نمره سلامت معنوی خوبی برخوردار بودند. با توجه به یافته های پژوهش از میان متغیرهای سن، جنس، وضعیت تأهل، سال تحصیلی، تنها متغیر تحصیلات با میانگین نمره سلامت معنوی ارتباط معناداری داشت.

جدول ۱

میزان همخوانی بین متغیرها						
شرکت در نماز جمعه		اغلب		گاهی		جمع
سلامت معنوی	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
متوسط	۳۲	۱۱/۱۸	۶۵	۲۲/۷۳	۹۷	۳۳/۹۲
بالا	۱۳	۴/۵۵	۱۷۶	۶۱/۵۸	۱۸۹	۶۶/۰۸
جمع	۴۵	۱۵/۷۳	۲۴۱	۸۴/۲۷	۲۸۶	۱۰۰

ضمن اشاره به نتایج پژوهش های مشابه در مورد اهمیت و فواید نماز بر سلامت جسمی و روانی افراد نکته مهمی که نتیجه اصلی این پژوهش را نمایان می سازد که نام جمعه برگرفته از اجتماع می باشد. نماز جمعه قبل از هر چیز یک عبادت بزرگ دست جمعی است و اثر عمومی عبادات را که تلطیف روح و جان و تسستن دل از آلودگیهای گناه و زدودن زنگار معصیت از قلب می باشد در بر دارد. به عبارت دیگر تأثیر انرژی مثبت جمعی در مراسم نماز جمعه باعث ارتقاء ابعاد سلامت از جمله سلامت معنوی می رهن می باشد. پس ضمن اشراف بر آثار اخروی نماز جمعه از آثار دنیوی این موهبت الهی نیاستی غافل ماند.

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی وضعیت میزان سلامت معنوی افراد نمازگزار در مراسم نماز جمعه بود. نتایج نشان داد که افرادی که در نماز جماعت شرکت می کنند از سطح سلامت روان بالاتری برخوردارند. نماز نقش موثری در آزادسازی آندروفین ها از هیپوفیز و کاهش استرس ها و درد و افسردگی دارد. دقت در مقدمات نماز از قبیل پاکیزه بودن لباس، مکان نمازگزار، وضو، غسل و تیمم از نظر تمرین و رعایت مسائل بهداشتی در پنج نوبت از شبانه روز، رعایت قبله و وقت نماز از نظر روانی، تأثیر بسزایی در نظم و تدوین یک زندگی با صفا دارد. حال اگر نماز به شیوه جماعت آن هم متناوب در صفوف نماز جمعه اقامه شود، نتایج مثبت بالاتری دارد. رسول خدا (ص) فرمود: هر روز جمعه برای شما ثواب یک حج و یک عمره است، حج شما شتاب و مبادرت به نماز جمعه و عمره شما انتظار اقامه نماز عصر پس از نماز جمعه است (کنز العمال/ج ۷/ ص ۷۳۷/ حدیث ۲۱۱۷۳). فرموده پیامبر گران قدر موید ارتباط بالای سلامت معنوی و اقامه نماز جمعه است. نماز مهم ترین وسیله ایجاد نشاط معنوی و آرامش روانی و باعث از بین بردن تنش ها، اضطراب ها و افسردگی روزمره، حفظ تعادل روانی و استمرار امیدواری در انسان ها می شود. همچنین، نماز آن هم به صورت جماعت باعث تحمل شداوند و سختی های زندگی و تقویت نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان می شود. ایمان و دین داری بدون شک موثرترین درمان اضطراب و اختلالات روانی است. ثابت شده قدرتی که دین و ایمان برای تحمل مصائب به انسان می دهد، هرگز از عهده خلاق بر نمی آید. در تعالیم اسلامی، اولین گام و نشانه سلامت روانی ایمان به خدا، دینداری و آگاهی از آموزه های دین است. چون دین به زندگی بشر معنا می بخشد و او را در کنار خوشی ها و شیرینی ها، رنج ها و شکست ها، از دست دادن ها و ناکامی ها، تنها نمی گذارد. لذا، پیشنهاد می شود متولیان امور فرهنگی و مذهبی و آموزشی

کشور تدابیری جهت ترغیب هرچه بیشتر آحاد جامعه بالاخص جوانان و نوجوانان بیاندیشند. حضور دسته جمعی والدین در کنار فرزندان در مسجد یا نماز جمعه سبب نهادینه شدن نماز در خانواده می‌شود. شرکت در مراسم‌های دینی از جمله نماز جماعت و جمعه نوعی آموزش عملی برای فرزندان به شمار می‌آید و نقش خاصی در آموزش دیگر ابعاد نماز ایفا می‌کند.

منابع

- استادی، رضا و انصاری، ناصرالدین (۱۳۸۹). *هزار کتاب و رساله پیرامون نماز*. تهران: ستاد اقامه نماز.
- احمدی، محمدرضا و هراتیان، عباسعلی (۱۳۹۱). اثربخشی مناسک عمره مفرده بر شادکامی و سلامت روانی. *روان شناسی و دین*، ۵، ۴۱-۶۲.
- آیت‌اللهی، سید مهدی (۱۳۷۵). *نماز عالیترین سیر روحانی*. تهران، انتشارات جهان آرا.
- براهنی، محمدتقی (۱۳۶۴). *روان‌آزمایی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ساجدی، ابوالفضل (۱۳۸۷). دین و بهداشت روان. *مجله روانشناسی تعامل با دین*، ۵، ۸۶-۵۵.
- شاملو، سعید (۱۳۸۲). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.
- عاقل‌زاده، محمدرضا (۱۳۹۱). تاثیر نماز برای داشتن نسلی با تعادل روحی و روانی. *ماهنامه پیوند*، شماره ۱، ۴۰۱.
- میلانی‌فرد، بهروز (۱۳۸۲). *بهداشت روانی*، چاپ هشتم. تهران: نشر قومس.