

معاونین مدارس علمیه خواهران سطح ۲ حضرت خدیجه (سلام الله علیها) بندرماهشهر، حضرت زینب (سلام الله علیها) امیدیه، حضرت رقیه (سلام الله علیها) رامهرمز، ریحانه النبی (سلام الله علیها) شادگان، فاطمه الزهراء (سلام الله علیها) دالاهو (استان کرمانشاه)، فاطمیه (سلام الله علیها) اروندکنار، فاطمیه (سلام الله علیها) ملاتانی، فاطمه معصومه (سلام الله علیها) اندیکا و کوثر (سلام الله علیها) خرمشهر با مشارکت همدیگر نشست علمی پژوهشی با عنوان «تأثیر نماز در سلامت روان» با حضور حجت الاسلام و المسلمین سید کاظم روح بخش در تاریخ ۲۷ آذر ۱۴۰۰ در فضای مجازی اسکای روم برگزار نمودند.

حجت الاسلام و المسلمین سید کاظم روح بخش ضمن عرض تسلیت به مناسبت شهادت حضرت فاطمه زهراء (سلام الله علیها) بیان کرد: حوزه‌های علمیه اعم از خواهران و برادران نقش بسیار مهمی جهت رسیدن به باورهای دین مبین اسلامی و خارج کردن مردم از جهل و نادانی و هدایت آنها به سمت دین اسلام دارند. و باید بدانیم که مسئولیت طلاب در این امر بسیار سنگین است. و از طرفی نگاه ما نسبت به دنیا باید عوض بشود باید بدانیم با عمل به دستورات دین به سود خواهیم رسید هم در این دنیا و هم در آخرت.

ایشان در مورد تأثیر نماز بر سلامت روان فرمود: نماز بر روح و روان انسان تأثیرات زیادی دارد چنانکه علم پزشکی این مسئله را ثابت کرده است که انسان اگر به موقع در همان ساعات نماز مخصوصاً صبح بیدار بشود هوش انسان بالا می‌رود و افسردگی، بی‌حالی او از بین می‌رود. به همین دلیل مسلمانان در طول تاریخ حتی در کشور ایران دارای نبوغ بالایی هستند چراکه هم حلال زاده هستند و هم اهل نماز. و از طرفی حرکات کششی در رکوع و سجده که انجام داده می‌شود باعث می‌شود یک روحیه نشاط و شادابی ایجاد شود.

حجت الاسلام و المسلمین روح بخش در ادامه بیان کرد: هر انسانی در زندگی خود موفقیت‌های فردی دارد هم نقطه ضعف‌هایی دارد از جمله انسان متکبر و مغروری است در حالیکه جامعه به خاطر این صفت او را دوست ندارد. بنابراین خداوند متعال در روز ۳ وعده برای ما انسانها تنظیم کرده که از این حالت تکبر و غرور خارج شویم و آن حرف زدن با اوست. هر ذکری و هر حرکتی در نماز نمایی از دوری از تکبر و غرور انسان است. اگر انسان به خوبی با خداوند حرف بزند، حضور ذهن داشته باشد و توجه کند به معنای آنها روحیه تکبر او از بین می‌رود چراکه خداوند می‌گوید اگر می‌خواهید محبوبیت و جذابیت در بین مردم داشته باشید متواضع باش. و از طرفی با نماز خواندن متوجه می‌شوید که خداوند متعال از همه چیز و همه کس بزرگتر است (الله اکبر)، (سبحان ربی الاعلی و بحمده). همانطور که می‌بینید شهداء متواضعترین انسانها روی زمین هستند چراکه اهل نماز بودند.

نکته دوم اینکه نماز در سلامت روان تأثیر دارد این است که خداوند متعال به ما می‌گوید من خالق هستم و تو مخلوق، و زمانی که با من ارتباط برقرار می‌کنی آرامش پیدا می‌کنی. اگر نمازی به شما آرامش نداد بدانید که نماز شما مشکل دارد، نماز بی کیفیت است. از طرفی بعد از نماز بلند نشوید و باز هم با خدا مهربانانه در حال سجده از برنامه هات بگو از موفقیت هات بگو و بگو هوامو داشته باش. بوعلی سینا می‌گوید: «هر وقت در یک مسئله ای برای من دشوار میشد وضو می‌گرفتم دو رکعت نماز می‌خواندم و جواب خیلی از معادلات را به دست می‌آوردم».

نکته سوم: انسان با نماز خواندن به موقعه باعث می شود از اهمال کاری ها که یک نوع بیماری است دور شود. چراکه زمان نماز در سه وعده این تمرین و روش را به ما یاد می دهد که از اهمال کاری و انداختن امور به وقت دیگر دور شویم و از طرفی باید به خودمان بگیم (فقط انجامش بده) که یک فرمول درمان اهمال کاری است.

نکته سوم: یکی از مسائلی که انسان از نظر روانی سالم خواهد شد با نماز خواندن این است که توانسته در روز سه وعده مدیریت زمان داشته باشد. اگر انسان بتواند نسبت به یک امر مدیریت زمان داشته باشد و خوب انجام دهد به بقیه کارهایش نیز می تواند مدیریت زمان بدهد و موفق خواهد شد. مولا امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) می فرماید: اوصیکم بالتقوی و نظم فی امورکم...». بین تقوی و نظم هیچ گونه فاصله ای نیست و این نشانه این است که نظم چقدر مهم است مگر نظم چکار می کنند؟! نظم باعث می شود که انسان به موفقیت‌های دنیوی برسد.

در ادامه برنامه حجت الاسلام و المسلمین آقای روح بخش به پاسخگویی پرسش و پاسخ پرداختند.