

### نماز و تاثیرات بهداشتی و روحی روانی بر انسان

محمدجواد حسن زاده<sup>۱</sup>

۱. دانشجو دکترا روانشناسی صنعتی، استاد دانشگاه پیام نور، شازنده، ایران

hasanzadehmohammad@rocket.com

#### چکیده

انسان در خلال زندگی روزمره لحظه به لحظه با استرس و فشارهای گوناگون مواجه می‌شود که تدریجاً قوای روحی و جسمی وی را کاسته و زمینه را برای بیماریهای خطرناک روانی و جسمی فراهم می‌سازد. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاریها و رنجوریهای روحی- روانی می‌گردد، از این رو برقراری ارتباط با خدا را برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری دانسته‌اند، و نماز از جمله راه‌های ذکر و یاد خدا و بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشاء هستی است. نماز که سرود یکتا پرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی در درگاه خداوند است صرف نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهیم باشد تاثیر به سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردن قوای روحی، استنباط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد. امروزه از روشهای مختلف، همچون آرام سازی (Relaxation)، حساسیت زدائی و ... برای کاهش تنش و اضطراب و حتی برای درمان امراض جسمی مانند آسم و فشارخون و ... استفاده می‌شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجهی از طریق آن قابل حصول است و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت عظیم اسلامی در بهداشت و سلامت جسمی اعتراف می‌نمایند.

**کلید واژه:** نماز، روح، روان، تاثیرات بهداشتی

#### مقدمه

امروزه اعتقاد بر این است که با پیشرفت علم، صنعت و فناوری، آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیش از پیش شاهد مشکلات و معضلاتی هستیم که بر جسم و روح انسان‌ها تأثیر گذاشته و آن‌ها را در تطبیق و سازگاری با محیط خودش دچار مشکل می‌نماید؛ اگرچه گفته می‌شود هیچ فردی در مقابل مشکلات روانی مصونیت ندارد و این خطر ممکن است هر فردی را تهدید کند، ولی باید این واقعیت انکارناپذیر را پذیرفت که چنانچه افراد ظرفیت روانی و ایمان قلبی خود را بالا برده و خود را مقاوم سازند، می‌توانند شیوه‌های حل مسئله و رویارویی با مسایل و مشکلات را فراگرفته و کمک بزرگی در جهت پیشگیری از مبتلا شدن به بیماری‌های روانی داشته باشند.

پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند نماز می‌تواند مسایل و مشکلات روحی و روانی انسان را کاهش دهد. با توجه به این موضوع بسیاری از گرفتاری‌های روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه ذات خداوندی تسکین می‌یابد. از نظر اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن بشر صرفاً توجه قلبی و درونی به سوی خالق خویش می‌باشد و به جرأت می‌توان گفت قسمت عمده‌ای از بیماری‌های روانی، همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی‌اهمیت و جزئی زندگی دنیوی است.

علت تأکید اسلام بر ذکر پیوسته‌ی خداوند، این است که انسان در خلال زندگی دنیوی، لحظه به لحظه ممکن است استرس‌ها و فشارهای روانی گوناگونی را تجربه کند، که غلبه بر آن‌ها به تدریج از قدرت روحی و روانی انسان کاسته و زمینه را برای ایجاد بیماری‌های خطرناک روانی و گاه جسمی فراهم می‌سازد. بنابراین انسان باید با ارتباط دادن خویش به منبع و سرچشمه‌ی هستی و استمداد قلبی از او و در سایه‌ی دعا و نیایش پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید. و نه تنها بر مشکلات کنونی غلبه کند، بلکه در گامی فراتر و در پرتو ایمان و نیایش به درگاه ذات باری تعالی به پیشرفت‌های شگرفی دست یابد.

اگر به ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا، انجام ندادن فرایض معنوی و اقامه نکردن نماز می‌رسیم. پژوهش حاضر به بررسی نقش نماز در ارتقای بهداشت روانی افراد پرداخته است.

نماز در لغت به معنی دعا، تبریک و تمجید است. بعضی گفته‌اند: (صلاه) مشتق از کلمه (صلاء) است که به معنای آتش برافروخته است و از این جهت به این عبادت خاص (صلاه) گفته شد، زیرا کسی که نماز بخواند، خود را به وسیله این عبادت از آتش برافروخته الهی دور می‌سازد. (ر.ک المفردات فی غریب القرآن، ص ۲۸۵) بعضی از بزرگان نیز صلاه را از (تصلیه) مشتق دانسته‌اند؛ به این معنا که عرب هنگامی که می‌خواست چوب کج را راست کند آن را به آتش نزدیک کرده، در معرض حرارت قرار می‌داد و به آن تصلیه می‌گفتند.

با توجه به این معنا گویی نماز گزار وقتی به نماز می‌ایستد و توجه به مبدأ اعلا پیدا می‌کند به واسطه حرارتی که در اثر حرکت صعودی و نزدیک شدن به کانون حقیقت معنوی در نفس حاصل می‌شود، قدرت پیدا می‌کند، کج رفتاری‌های نفس را که بر اقر توجه به غیر خدا و میل به باطل پیدا شده، راست و تعدیل نماید. (ر.ک: پرواز در ملکوت، ص ۲۲).

### ۱. نماز و بهداشت روانی

در طول تاریخ عقاید درباره دین، سلامت و عوامل تنش‌زاد، الگوهای تأثیرگذار بر آن‌ها و شیوه‌های پیشگیری، تشخیص و درمان بیماری‌ها تغییر کرده است. اکنون دیدگاه «زیستی، روانی و اجتماعی» دیدگاه نظری برجسته‌ای 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.

از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی، سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می‌آورد. امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. اجرای عوامل و فرایض دینی از جمله نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند، موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی‌های روزمره می‌شود.

ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و از این رو، احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‌تنگی و نگرانی.

فرانکل می‌نویسد: دین سهم زیاد و غیر قابل اندازه‌گیری در سلامت روانی دارد. (فرانکل، انسان در جست و جوی معنا، ص ۹۴)

تیلیچ می‌نویسد: ایمان به خدا به تمام ابعاد انسان و به تمام شخصیت وی عمق، جهت و وحدت می‌بخشد. قدرت وحدت شخصیت انسان به ایمان فرد به خداوند بستگی دارد. (ویلیام جیمز، دین و روان، ص ۳۲).

و لذا به این حقیقت روان‌شناسان و روان‌کاروان بزرگی همچون مزلو، تبلیغ، فرانکل و دیگران اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا را اساس آرامش و سلامت روان می‌دانند (مهدی پروا، روان‌شناسی یکتاپرستی، ص ۷۸)

مزلو می‌گوید: مذهب، پاسخ بسیاری از پرسش‌ها را می‌دهد، بسیاری از مسائل را روشن و توجیه می‌کند و به انسان اطمینان و قدرت و امید می‌بخشد. (آبراهام مزلو، انگیزش و شخصیت، ص ۷۷)

در سال‌های اخیر انجمن کانادایی بهداشت روانی، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است. نگرش‌های ناظر به خود مانند تسلط بر هیجان‌های خود؛ نگرش‌های ناظر به دیگران مانند احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی؛ نگرش‌های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت‌ها.

به باور این انجمن بهداشت روانی خوب، شرایطی دارد که عبارتند از: رو به رو شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی‌ها، گنجایش داشتن برای اضطراب‌ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران و کمک رساندن به مردم. (حمزه گنجی، بهداشت روانی، ص ۱۳-۱۴)

اسلام برای تأمین بهداشت روانی، انجام اموری را پیشنهاد کرده است. نماز در بردارنده شاخصه‌هایی است که انجمن کانادایی بهداشت روانی برای بهداشت روان، مطرح کرده است. یعنی نماز هم موجب تسلط بر هیجان‌های خود می‌شود و هم احساس مسئولیت در برابر دیگران را در انسان تقویت می‌کند و هم حس مسئولیت‌پذیری را در آدمی زنده می‌سازد.

- نماز و تسلط بر خود (آرام بخشی)

نماز عملی است که نشان دهنده رابطه‌ای میان انسان و پروردگار است. قیام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می‌بخشد که آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد.

انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر می‌گرداند و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی می‌شود. این حالت آرامش روانی، در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزنه که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می‌شود. قرآن مجید می‌فرماید: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید. (بقره/۴۵)

امام صادق (ع) می‌فرماید: هنگامی که مشکل مهمی برای امام علی (ع) پیش می‌آمد، به نماز برمی‌خاست. سپس آیه فوق را تلاوت فرمود. (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۹) خداوند در قرآن، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد/۲۸). البته یکی از مصادیق کامل ذکر خدا نماز است و اساساً خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي» (طه/۱۴)؛ نماز را به خاطر ذکر من و یاد من بپادار.

اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می‌پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می‌کند به او پناه می‌برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب‌انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می‌شود. به علاوه، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می‌شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می‌پردازند، قرار می‌گیرد.

قرآن مجید درباره یکی از اسرار نماز می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا\* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا\* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا\* إِلَّا الْمُصَلِّينَ\* الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارف/ ۱۹-۲۳)؛ همانا انسان حریص آفریده شده است؛ وقتی شری به او برسد، فریاد می‌کشد و جزع می‌کند و هرگاه خیر و نعمتی به او برسد. بخل می‌ورزد، مگر نمازگزاران که اینان، افرادی هستند که بر نماز خویش مداومت می‌کنند و به آن اهمیت می‌دهند.

پیامبر گرامی(ص) فرمودند: «مثل خانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن ذکر از خدا به میان نمی‌آید، مثل موجود زنده و مرده است.» (بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۲۰۷) یعنی دلی که مرکز یاد خداست، آباد و آرام است و دلی که از یاد خدا تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته. تنها یاد خدا و ذکر او دل‌های پریشان را دوا می‌کند.

### ۲. نماز و کاهش اضطراب

حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز، انسان را از اضطراب و افسردگی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند، رها می‌کند. زیرا چنین حالت‌هایی عموماً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد.

تأثیر مهم نماز در کاهش اضطراب، افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی اوان درمان‌گران معاصر برای درمان اضطراب و افسردگی است. روان‌درمانگران معاصر از جمله ژوزف و لپه برای درمان اضطراب و افسردگی از روشی استفاده می‌کنند که به (منع متقابل) معروف است و به نام درمان از طریق آرام سازی مشهور است. در این روش درمان‌گر می‌کوشد میان موارد اضطراب انگیز و واکنش مخالف اضطراب یعنی همان حالت آرامش روان، رابطه ایجاد کند. ذکر و نماز، انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیروی مافوق تمام نیروهای طبیعی، خوف و بیم را از دل و ذهن انسان بیرون می‌راند و به عقیده‌ی روان‌شناسان این مهم‌ترین داروی ضد اضطراب است.

در تبیین رابطه نماز و رفع نگرانی و اضطراب باید گفت: با اینکه دلایل علمی گوناگونی به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما همچنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیر قابل انکاری دارد. (ترجمه فارسی سیناپس کاپلان، سادوک، ج دوم، ص ۴۷۳).

نتایج تحقیقات فراوان نشان می‌دهد که انجام اعمال و فرایض دینی در کاهش تنش‌ها و تأملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است که در این جا به برخی از تحقیقات اشاره می‌کنیم: مهتاب و مریم روحی عزیزی (۱۳۸۰) تأثیر نماز را بر روی سلامت جسمی- روانی بررسی کردند. در این پژوهش پرسش‌نامه‌های حاوی سؤالات گوناگون درباره نماز و تأثیرات آن در اختیار ۴۵ دانشجوی دختر و پسر با میانگین سنی ۲۰ سال قرار گرفت. نتایج حاصله نشان داد که تقریباً ۱۰۰٪ نمازگزاران معتقد بودند که پس از انجام این فریضه الهی به حالت سکون و آرامش روحی می‌رسند، سختی‌ها و شداید زندگی را راحت‌تر تحمل کرده و نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان در آنها تقویت می‌گردد و در راه کسب فضایل و دوری از رذایل گام برمی‌دارند که نهایتاً منجر به سلامت روانی و جسمی آدمی شده، سلامت اجتماعی او تأمین می‌گردد. (تأثیر نماز بر سلامت جسمی- روانی نسل جوان، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، ۲۴-۲۷ آذرماه)

در پژوهشی درباره ۶۰ دختر دبیرستانی در شهر تهران ثابت شده است که میزان اضطراب کسانی که حداقل روزی نیم ساعت قرآن می‌خوانند، به نحو چشمگیری کمتر از آزمودنی‌های گروه مقایسه است (پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ج ۲، صص ۴۱۹ و ۴۲۲)

در ۱۲ پژوهش که توسط گارتنر و همکارانش در سال ۱۹۹۱ مورد بررسی قرار گرفته، بین اعتقادات مذهبی و خودکشی هم بستگی منفی وجود دارد. (پژوهشی در اعجاز علمی قرآن، ج ۲، صص ۴۱۹ و ۴۲۲)

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می‌دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمان‌های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی تحریک شده‌اند، از درجه درمان به مراتب بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده‌اند.

امام صادق(ع) فرمود: چه مانعی دارد وقتی که با غمی از غم‌های دنیا رو به رو می‌شود وضو گرفته به مسجد بروید، دو رکعت نماز بخوانید و در نماز دعا کنید، زیرا خداوند دستور داده: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ» (تفسیر مجمع البیان، ج ۱، صص ۲۱۷)



این نتایج موجب شد که گرایش جدیدی نزد متفکران دنیا به خدا و ایمان به او در درمان و جلوگیری از بیماری‌های روانی حاصل شود. ویلیام جیمز، فیلسوف و روان‌شناس آمریکایی، از پیشتازان این عرصه است که معتقد است: ایمان بدون شک مؤثرترین درمان اضطراب است. (قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۳۵) او در جای دیگر می‌نویسد: همان طور که امواج خروشان و غلطان اقیانوس نمی‌تواند آرامش ژرفای آن را بر هم زند و امنیت آن را پریشان سازد، شایسته است که دگرگونی‌های سطحی و موقت زندگی آرامش درونی انسان را که عمیقاً به خدا ایمان دارد بر هم نزند، چراکه انسان متدین واقعی تسلیم اضطراب نمی‌شود و توازن شخصیت خویش را حفظ می‌کند و همواره آماده مقابله با مسائل ناخوشایندی است که احتمالاً روزگار برایش پیش می‌آورد. (قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۳۵)

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روح و روان نماز نقش خارق العاده‌ای را ایفا می‌کند.

### ۳. نماز و مسئولیت‌پذیری

یکی از شاخصه‌های بهداشت روان، نگرش‌های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت‌ها بوده که در این جهت نیز نماز نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. چون نماز آداب و شرایطی دارد که نمازگزار باید آنها را مراعات کند، مثلاً لباسش غضبی نباشد، در وقت نماز بخواند و در حال نماز به اطراف خود نگاه نکند. این گونه مسائل مسئولیت‌پذیری را در انسان تقویت می‌کند. نمازگزار می‌فهمد که در زندگی فردی مسئول است و نمی‌تواند به هر کاری دست زند و اساساً یکی از فواید نماز بازدارندگی نماز از گناه است.

قرآن مجید می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵) طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد خدا نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. انسانی که به نماز می‌ایستد و خدا را از همه چیز بالاتر می‌شمرد، بدون شک در قلب و روحش، جنبشی به سوی حق و حرکت به سوی پاکی و جهشی به سوی تقوا پیدا می‌شود. (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۲۸۴)

البته نماز دارای درجات و مراتب است. هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و حضور قلب و روح عبادت برخوردار است، اثر وضعی و بازدارندگی از گناه دارد.

امام صادق (ع) می‌فرماید: «من احب أن يعلم اقبلت صلاته ام لم تقبل، فلينظر هل منعه صلاته عن الفحشاء والمنكر فبقدر ما منعه منه قبلت منه» اگر کسی می‌خواهد بفهمد، نمازش قبول شده یا نه، به وضع و حال خویش بنگرد. اگر نمازش او را از گناه و معصیت بازداشت، پس قبول شده است. پس نماز به همان میزان و اندازه‌ای که تأثیر می‌گذارد و بازدارنده از معصیت می‌شود، مقبول است. (مجمع البیان، ج ۸، ص ۴۴۷)

به پیامبر گرفتند: فلان جوان انصاری که پیوسته در مسجد پشت سر شما نماز می‌خواند، آلوده به گناهان زشتی است و از آن دست نمی‌کشد فرمود: «ان صلاته تنهاه يوماً بالآخره» یک روزی نمازش او را از گناه باز می‌دارد و پاکش می‌کند. (تفسیر نمونه، ج ۱۶، ص ۲۸۷)

### ۴. تأثیر نماز بر شادابی روح و روان

هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است، اما نکته بسیار مهمی که دانش طب امروز به بشر آموخته است، این است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آن که تحت کنترل اراده‌ی او باشد، زیر فرمان تغییرات مواد شیمیایی به نام «دوپامین» در بدن سبب می‌شود، انسان بدون آن که خود بخواد دچار ناراحتی شود و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد.

از دیگر مواد شیمیایی داخل بدن که به طور غیر ارادی سبب شادی انسان می‌شود و به او شغف و شادی می‌بخشد، ماده‌ای به نام «کورتیزول» است که میزان آن در داخل بدن انسان در ساعات سحرگاهی به شدت افزایش می‌یابد و در صورت بیدار بودن

انسان در این ساعات، لذت و شغف سرمست کننده‌ای به او دست می‌دهد که بی‌شک بر زندگی او در تمام طول روز تأثیرگذار است.

افزایش کورتیزول در ساعات اول صبح و ارتباط آن با سرخوشی صبحگاهی که امروزه از مسلمات پزشکی است، در واقع توجیه قابل توجهی به همه مضامینی که در فرهنگ و ادب و عرفان پیرامون «اسرار سحر» و نماز صبح معرفی می‌شوند. یکی از اثرات نماز بر روی انسان، نشاطی است که در نمازخوانان وجود دارد و این نشاط در افراد بی‌نماز وجود ندارد. مخصوصاً این نشاط بعد از خواندن نماز در انسان بیشتر جلوه می‌کند و یک آرامش و رضایت خاصی به آدمی دست می‌دهد. البته در محیط‌ها و حالت‌های مختلف این نشاط و احساس رضایت کم و زیاد می‌شود. وقتی انسان با حضور قلب نماز می‌خواند، آرامش خاصی در خود احساس می‌نماید. اما اگر نماز را با کسالت و عجله بخواند، این نشاط به پایین‌ترین حد خود می‌رسد. این نشاط در سلامت جسم و روان آدمی نقش مهمی ایفا می‌نماید و نبود این نشاط است که باعث افسردگی و اضطراب و ناآرامی می‌شود که این حالت‌ها در جوامع بی‌دین و بی‌نماز بیشتر به چشم می‌خورد.

### ۵. نماز و سعادت خانواده

«وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا» (طه/ ۱۳۲) یعنی خانواده‌ات را امر به نماز نما و بر این مسئله مداومت کن. مسئله نماز از مهم‌ترین نشانه‌های تربیت صحیح است. در خانه‌ای که والدین نماز خوانده و کودک را مرتب به خواندن نماز امر می‌نمایند، امید به هدایت و سعادت فرزند هزاران بار بیشتر است تا خانه‌ای که اگر چه پدر و مادر خود اهل نمازند ولی فرزندان خود را رها کرده‌اند و به اصطلاح آنان را آزاد گذاشته‌اند تا خود مسیر درست را انتخاب نمایند. این بزرگترین اشتباه است که نوجوانی را که اصلاً نمی‌تواند خیر و صلاح خود را تشخیص دهد، آزاد بگذارند به این امید که روزی برسد که خود نوجوان به نماز گرایش پیدا کند.

خداوند در قرآن کریم به پدران دستور می‌دهد که خود و خانواده خود را از جهنم نجات دهید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقْوُدْهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ» (تحریم/ ۶) ای مؤمنین! خود و خانواده‌تان را از آتش جهنم دور نگه دارید. رسول خدا(ص): در هفت سالگی فرزند را به خواندن نماز تمرین دهید و در ده سالگی در صورت نماز نخواندن، بر آنان سخت گرفته شود و حتی آنان را با زدن هم شده به نماز وادار کنید.

### ۶. نماز و دوری از مفساد اجتماعی

از جمله آثار فردی نماز، دور کردن آدمی از مفساد 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 وسیله نماز با خداوند ارتباط برقرار می‌کند، گاه در نماز خود را در مقابل سلطانی مقتدر و دانا می‌بیند که از همه کارهای او خبر دارد، در مقابل این چنین خدایی، آدمی احساس شرمندگی نموده و از انجام دوباره گناهان خودداری می‌کند. زیرا تکرار حداقل سه بار این حالت شرمندگی باعث تقویت پاکی شده و به ضعف قوای نفسانی کمک می‌کند. اگر نمازگزارى احیاناً به گناهی آلوده شود، نماز بعدی او را به طلب پاکی سوق می‌دهد و این اثر وقتی در همه نمازخوانان با شدت و ضعف ظاهر شود، نمازخوانان روز به روز پاک‌تر شده و از مفساد فاصله می‌گیرند. نمونه این ادعا، وضعیت متفاوت اخلاقی نمازگزاران با بی‌نمازها است. در شهرها و روستاها هر جا ناهنجاری دیده می‌شود از بی‌نمازها است. مجالس فساد و لهو و لعب مربوط به بی‌نمازهاست! زیرا نماز جلو همه این مفساد را سد می‌نماید.

### ۷. تأثیر نماز بر ثبات شخصیت

«رَبَّنَا أفرغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَ تَبَّتْ أقدامنا» پروردگارا! صبر و شکیبایی را بر ما فرو ریز و قدم‌هایمان را (در زندگی) ثابت و پایدار نما. (بقره/ ۲۵۰)

«شخصیت» در تعریف روانشناسی و روانپزشکی، معرف مجموعه‌ای از صفات، رفتارها، افکار و تمایلات عاطفی و هیجانی هر فرد می‌باشد که او را از دیگران متمایز می‌کند.

دانش امروز، عوامل شکل دهنده‌ی شخصیت انسان را در دو گروه درونی و بیرونی، طبقه بندی می‌نماید. صرف نظر از عوامل درونی و جسمی تأثیرگذار بر روی شخصیت، عوامل بیرونی (محیطی) نقش عمده‌ای را در شکل دادن به شخصیت انسان، ایفا می‌کنند.

این عوامل بیرونی شامل:

۱. تأثیر والدین و خانواده؛ ۲. عوامل فرهنگی - اجتماعی؛ ۳. تجارب زندگی می‌باشند. (روانپزشکی لاینفورد - ریس، مقاله شخصیت ترجمه دکتر حسن مرنودی، ص ۶۳) و تأثیر هر کدام از این عوامل بر شخصیت انسان توسط مطالعات متعدد پژوهشی به اثبات رسیده است.

با توجه به نقش این عوامل متعدد، بر روی تشکیل شخصیت، می‌توان رسیدن به ثبات شخصیت و برخورداری از آرامش و پایداری شخصیتی را یکی از ایده‌آل‌ترین خواسته‌های بشری دانست، چراکه وجود ناهنجاری در هر کدام از عوامل شکل دهنده‌ی شخصیت می‌تواند اثرات فاجعه آمیزی مثلاً به صورت اختلالات پیچیده و متعدد شخصیت به بار آورد.

اما بی‌ثباتی شخصیت (پسیکوپاتی)، دلالت بر یک نوع شایع از اختلال شخصیت دارد که مبتلایان به آن از تغییرات دائمی حالات و رفتارها و افکار رنج می‌برند، به نحوی که هر لحظه به رنگی در می‌آیند و نغمه‌ی جدیدی ساز می‌کنند! این بیماران که بدون آن که با عنوان بیمار شناخته شوند و به وفور در جامعه حضور دارند، کسانی هستند که از کمترین درجه‌ی سازشکاری و انطباق در خانه، مدرسه، محل کار یا حتی در امر ازدواج برخوردارند. (روانپزشکی لاینفورد، مقاله اختلالات پسیکوپاتیک، ترجمه دکتر احمد محیط، ص ۳۰۴) با این که موارد درمانی متعددی در کتاب روان پزشکی برای درمان این بیماران لیست می‌شود، «نماز» باز هم می‌تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد.

پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل «یک دین» و پیروی از «یک مذهب» و پیمودن «یک راه» که همانا صراط مستقیم است، ویژگی مهم و برسجته‌ی نمازگزاران است. نمازگزار ضمن تکرار مکرر یک مجموعه از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود، پیوسته یک عقیده‌ی واحد و یک خط مشی مشخص را در زندگی خود دنبال می‌کند و بدین ترتیب گویی «یک شخصیت ثابت» و «یک روش و منش معین» و «یک ایدئولوژی همیشگی» را برای خود انتخاب می‌نماید و در حین تکرار جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است) پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می‌پردازد. بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می‌دانند شاید توجه به همین یک نکته کافی باشد، که در ورای نهفته است که می‌توان آن را به نوعی سر منشأ تمام موفقیت‌های بشری در عالم ماده و معنا دانست.

پس کدام یک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت‌اند (بگوئید) اگر می‌دانید! (بگو: کسانی که ایمان آورده‌اند و ایمان خود را به ستم نیامیخته‌اند) (انعام/ ۸۲)

### ۸. نماز و تمرکز حواس

امام محمد باقر(ع): در نماز خود توجه و تمرکز کامل داشته باش زیرا از نماز تو آن مقدار قبول می‌شود که با توجه خوانده می‌شود (موجه البیضاء، ج ۱، ص ۳۵۴)

در بعد فعالیت‌های مادی و عادی روزمره‌ی انسان نیز، تمرکز حواس دارای نقش بسیار کلیدی است. از «ناپلئون بناپارت» چنین نقل می‌کنند که می‌گفت: تنها زمانی موفق شدم به پیروزی‌های بزرگ در عرصه‌ی سیاسی و نظامی دست پیدا کنم، که توانایی یافتن مغز خود را کشف می‌کنم! و در مورد انجام هر کار تنها کشوی مربوط به آن را بگشایم و بر آن تمرکز بدهم. بدین معنا که مثلاً زمانی که به حل یک مسئله‌ی جنگی مشغول بودم، تنها کشوی مربوط به آن مسئله در ذهنم بیرون بود و تنها بر روی آن کار می‌کردم.» به همین قیاس، چنانچه مثلاً یک دانش آموز یا یک دانشجو، بتواند موقع

مطالعه‌ی دروس خود، تنها بر همان موضوع درسی مورد مطالعه تمرکز کند و از سایر افکار بر حذر باشد، موفق خواهد شد که به پیروزی‌های چشمگیری در زمینه‌ی تحصیلی دست یابد.

اما توصیه‌های مؤکد و متعددی که در تعالیم اسلامی مبنی بر «حضور قلب» در نماز و برخورداری از اقبال و توجه کامل به نماز به ما رسیده است، همگی دلالت بر آن دارد که نماز ارزشمند در درگاه الهی، نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن، به جای آورده شود و نمازی که مسلسل و طوطی وار بدون حضور ذهن و قلب خوانده شود از ارزش بسیار کمی برخوردار است. و حتی در حدیث معصوم (ع) آمده است که عابدی که بدون فهم و درک (و در نتیجه آن بدون توجه) عبادت می‌کند، همچون الاغ آسیاب است. (سفینه البحار، ذیل کلمه عبد)

بدین ترتیب اقامه کننده‌ی حقیقی نماز، با برخورداری از حضور قلب در عبادت‌های یومیه‌ی خویش، در واقع تمرکز حواس را بارها و بارها در طول یک شبانه روز، تمرین می‌کند و از این جهت این صفت حسنه را در وجود خود، ملکه می‌سازد تا با بهره بردن از آن در همه عرصه‌های زندگی، موفقیت را در همه‌ی ابعاد ممکن نصیب خویشتن سازد.

### ۹. تأثیر نماز بر وسواس‌های عملی

وسواس از قدیمی‌ترین اختلالات شناخته شده‌ی روانی است که بین مردم از شیوع نسبتاً بالایی (حدود دو درصد جامعه) برخوردار است. (ترجمه سیناپس کاپلان - سادوک، ج ۲، ص ۵۱۹)

وسواس را امروزه در دو عنوان کلی «وسواس فکری» (مانند احتیاز یا تنفر مربوط به ترشحات و مواد دفعی بدن، ترس از وقوع اتفاقات و حشتناک مثل آتش سوزی و مرگ و...) و «وسواس عملی» (مانند شست و شوی دست، استحمام، آرایش مفرط، امتحان درها و قفل‌ها و...) طبقه بندی می‌کنند. (همان منبع، ص ۵۲۴). «وسواس فکری» می‌تواند مشکلات متعدد و مسایل آزاردهنده‌ی بسیاری را برای شخص مبتلا و اطرافیانش به همراه داشته باشد. (روانپزشکی لینفورد، ریس، (ترجمه زیر نظر عظیم وهازاده)، ص ۲۹۷).

علیرغم این که اسلام، آیین نظم و ترتیب و مسلک پاکیزگی و طهارت است، اما آن جا که کار به افراط و مبالغه می‌کشد و پدیده‌ای از «عدل» دور می‌گردد، اسلام، آن پدیده را مذموم تلقی می‌نماید و برای نزدیک نمودن آن به تعادل راه حل عملی پیشنهاد می‌کند. از وسواس به عنوان وسوسه‌ای از سوی شیطان در تعالیم اسلامی نام برده می‌شود و بخش قابل توجهی از تعالیم اسلامی و به خصوص «نماز» به زدودن وسواس از زندگی انسان‌ها اختصاص دارد.

چنانچه مروری بر آداب طهارت در رساله‌های فقهی علمای شیعه داشته باشیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از دستورات توجه به شک‌های وسواس آمیز در مورد طهارت جسم یا لباس را باطل اعلام کرده‌اند، مثلاً اگر شخصی شک کند که وضویش باطل شده یا نشده است، باید بنا را بر باطل نشدن آن بگذارد، یا آن که اگر شک کند لباسش نجس یا پاک است بنا را بر پاک بودن لباس بودن لباس می‌گذارد.

بدین ترتیب آموزش‌های نماز، بسی قدرتمندتر از روش‌های معمول در علم غرب (مثل روش حساسیت زدایی تدریجی) در زدودن وسواس مطرح‌اند، چراکه انسان نمازگزاری که در شبانه روز بارها به تعالیم ضد وسواس توأم با نماز گردن می‌نهد، در زندگی رومره‌ی خود، قطعاً دور از وسواس خواهد زیست.

امام صادق (ع): شیطان، به وسیله وسواس نمی‌تواند بر ضرر بنده‌ی خدا کاری بکند مگر آن که بنده از یاد خدا اعراض کرده باشد. (بحارالانوار، ج ۶۹، ص ۱۲۴، ح ۲)

انمهی معصوم (ع) که پزشکان حقیقی بشرند، برای دوری از وسواس «ذکر خدا» را پیشنهاد کرده‌اند و این فرمان الهی است که برای ذکر من نماز را به پا دارید (اقم الصلوة لذكری).



### آرامش روح و روان با سجده به درگاه حی سبحان

«پیوند با جان جانان و خالق زمین و آسمان و انیس وحشت‌زدگان زمینه‌ساز هر خیر و رحمت و علت تمام شادکامی‌ها و سعادت‌مندی‌ها است.

این نتیجه، بدان سبب است که انسان به‌طور فطری خواهان سعادت است و اساساً وجود همین انگیزه فطری در درون انسان است که سبب می‌شود او درصدد تکامل برآید.

نماز از مهمترین واجبات و عبادات است که زمینه ساز تعالی و تکامل انسان است، و هیچ فریضه‌ای در فضیلت و ارزش با آن برابری نمی‌کند».

همه انسان‌ها به آرامش و سلامت جسمی و روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می‌توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند، با جلوگیری از علل و عوامل اضطراب آور و شرایط تنش‌زا می‌توان به سلامت روانی رسید. به یقین آرامش روانی و عاطفی مهم‌ترین نیاز روزافزون همه انسان‌ها در گستره جهان است، زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می‌برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه حل‌های بیهوده نباشد. اگر به ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا می‌رسیم.

با ذکر و یاد خدا، همه ترس‌ها از میان برمی‌خیزد و همه ناراحتی‌ها از آدمی سترده می‌شود. آن‌گاه که فرد به یاد خدا می‌افتد، تکیه‌گاهی را می‌یابد که به قلبش اطمینان و به باورش اعتماد می‌دهد و از خشنودی الهی سرشار می‌گردد.

خداوند مهربان در کلامی صمیمی و لطیف می‌فرماید: «الا بذكر الله تطمئن القلوب». آگاه باشید، یاد خدا مایه آرامش دلها است.

نماز باطن و ضمیر ما را آرام می‌کند و قلب دردناک ما را شفاء می‌بخشد، عامل سازنده‌ای است که مقاومت و ایستادگی آدمی را در فراز و نشیب زندگی حفظ کرده و افزایش می‌دهد، بگونه‌ای که نماز گزار در سایه این مقاومت، در مقابل هر خیر و شری و هر مصیبت و بلایی، ایستادگی نموده و با تحمل مناسبی به استقبال مشکلات و دشواریهای زندگی می‌رود تا با درایت و ذکاوت خود حلال مشکلات پیش روی خود باشد.

برجسته‌ترین اثر نماز، رسیدن به آرامش روحی و روانی است. زیرا نماز موجب زنده شدن یاد خدا در دل هاست و یاد خدا ریشه تمام خوبی‌ها و زیبایی‌هاست، لطف و توجه پروردگار، قلب ذاکر را زیر سایه خود قرار می‌دهد و انسان، به این یقین می‌رسد که رهیدن از ناراحتی‌های درونی، آسان و هموار است و می‌توان وسوسه‌های شیطانی را در هم کوبید و گمان‌های باطل را از خود دور ساخت. چنین فردی، همواره با خداست و از هیچ امری بیم ندارد و به هیچ عارضه‌ای روانی دچار نمی‌گردد. این حالت، به خاطر ثباتی که خداوند در دل او ایجاد می‌کند.

پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله در روایتی می‌فرماید: «ذكر الله شفاء القلوب؛ یاد خدا شفای دل‌هاست».

همچنین در بخشی از مناجات‌ها می‌خوانیم:

الهی یک هامت القلوب الوالیه و علی معرفتک جمعت العقول المتباینه؛ فلاطمئن القلوب الا بذكرک.

ای خدای من! دل‌های واله و حیران، پابست عشق و محبت توست و همه خرده‌ها بر شناخت تو هم‌آیند که دل‌های بندگان جز به یاد تو آرامش نیابد.

فریضه نماز علاوه بر این که احساسات معنوی انسان را تحریک می‌کند، موجب کاهش ناملایمات و ناراحتی‌های روزمره می‌شود. به‌طور کلی زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالا و بهینه است که همه ابعاد سلامت یک پارچه‌اند و با هم کار می‌کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یکدیگر هماهنگ می‌شوند.

نماز یک روش زندگی و سیره فراگیری است که اخلاق، ارزش ها و فضایل رفتاری را دربرمی گیرد. از این طریق است که فرد مؤمن به نماز با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود برمی دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. این جهت گیری معنوی می تواند آثار گسترده ای در وحدت دادن به شاکله خانواده داشته باشد.

« نتیجه اینکه لطف و توجه پروردگار، قلب ذاکر را زیر سایه و حمایت خود قرار می دهد و انسان را به درجه ای از یقین و توجه می رساند که رها شدن از ناراحتی های درونی، برایش آسان و هموار گشته و به آن توانائی می رسد که وسوسه های شیطانی را در هم کوبد و گمان های باطل را از خود دور سازد .

فردی که با خداست ، از هیچ امری بیم ندارد و به هیچ عارضه ای روانی دچار نمی گردد ، این حالت، به خاطر ثباتی که خداوند در دل او ایجاد می کند.

انسان ها در سایه آرامش به ارزش ها و فضایل رفتاری پایبند شده و به اهداف عالی انسانی و سجایای اخلاقی می رسند ، همان جایگاهی که خداوند آنان را مسجود فرشتگانش قرار داده است .»

### نتیجه گیری

عبادت و پرستشگری در اعماق فطرت بشر ریشه دارد، عشق به معبود یکتا با وجود انسان آمیخته است، انسان نیاز به انس به معبود و آرامش در سایه او دارد تنها مأمّن و پناهگاه انسان به هنگام خطر، دامن کبریایی حضرت پروردگار است. بررسی و مطالعه تاریخ آفرینش انسان، نمایشگر این حقیقت است که همزمان با آفرینش و پیدایش انسان، نیایش و نماز نیز تولد یافته است به زبان دیگر انسان در برخورد با حوادث ناگوار، نیایش و نماز را شناخت. روان شناسان امروزه به این نتیجه رسیدند که توجه به خدا و نماز موجب رفع بسیاری از گرفتاری ها و درمان امراض می گردد بسیاری از مرض ها در محیط هایی که دعا و نیایش در آنجا وجود دارد رخنه نمی کند. آنها از درمان بیمارانی که مایوس و ناامیدند و قدرت تطبیق و سازگاری اجتماعی را از دست داده اند درمانده می شوند از این رو به این بیماران توصیه می کنند که به معابد رفته و دعا و نیایش کنند، زیرا روح بی قرار و متلاطم سرانجام باید به چیزی دل ببندد و به اصل و مبدأ تعلق گیرد. بنابراین نماز رابطه مستقیم با بهداشت روانی افراد دارد، زیرا که تأثیر آن در کاهش اضطراب و استرس، وسواس، کاهش تنش، تمرکز حواس و ثبات شخصیت، شاد شدن جسم و روح انسان و... امری است غیر قابل انکار تا آنجا که قرآن کریم تأکید می کند که با یاد خدا دلها آرام می گیرد.

### فهرست منابع و مآخذ

#### قرآن کریم

۱. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دفتر نشر کتاب، چاپ اول، ۱۴۰۴ق.
۲. امام خمینی و دیگران، پرواز در ملکوت، نهضت زنان مسلمان، تهران، ۱۳۵۹ش.
۳. پرواه مهدی، روان شناسی یکتاپرستی، تهران، نشر انتشار، ۱۳۸۰.
۴. جمعه پور، حمید، نقش اعتقادات و باورهای مذهبی در سلامت روان، ماهنامه تربیت، وزارت آموزش و پرورش، فروردین ۱۳۸۱، ص ۷۷.
۵. جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادت، الزهراء تهران، چاپ نهم، ۱۳۸۱ش.
۶. جیمز، ویلیام، دین و روان، ترجمه مهدی قائنی.
۷. روان پزشکی لینفورد، ترجمه زیر نظر دکتر عظیم وهاب زاده.
۸. روان پزشکی لینفورد، ریس، مقاله شخصیت، ترجمه: دکتر حسن مرندی.
۹. طبرسی، ابوعلی فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

۱۰. طباطبایی، سید محمد حسین، میزان فی تفسیر القرآن، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۶۷.
۱۱. علیجواد، مریم، اهمیت نماز، مجموعه مقالات همایش دانشجویی کشور، پژوهشکده فرهنگ، ص ۲۳۴.
۱۲. غزالی، محمد بن محمد، مکاشفه القلوب المقرب الی علام الغیوب، دار المعرفه.
۱۳. کلینی، ابوجعفر، محمد بن اسحاق، اصول کافی، دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۳۶۵.
۱۴. گاندی، مهاتما، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضلی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۹۹.
۱۵. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، نشر ارسباران، ۱۴۰۰.
۱۶. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، موسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۴ق.
۱۷. محدث قمی، سفینه البحار، آستان قدس رضوی.
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۶، نجاتی، دکتر محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، بنیاد پژوهشهای آستان قدس رضوی.
۱۹. سایت تبیان، نقش مذهب در سلامت روانی.
۲۰. مجموعه مقالات ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمان ایران تهران، ۲۷-۲۴ آذرماه ۱۳۸۰.