

الحمد لله الذي  
هدانا لهذا  
والذي كنا لنهتدي لولا  
أن هدانا الله  
والذي كنا لنهتدي لولا  
أن هدانا الله



مرکز مدیریت حوزه علمیه خراسان

**مرکز مدیریت حوزه علمیه خراسان**

مدرسه علمیه نرجس سلام... علیها

شهرستان کاشمر

**تحقیق پایانی سطح دو ( کارشناسی )**

# **تأثیر نماز بر جسم و روان فرد**

**استاد راهنما :**

**جناب آقای سید مرتضی موسوی نژاد**

**استاد داور :**

**جناب آقای صمدی**

**پژوهشگر :**

**معصومه احمدی**

۱۳۹۷

این تحفه‌ی ناچیز را در آغاز تقدیم می‌کنم به حضور مقدس سرور کائنات، قطب عالم امکان،

یوسف زهرا علیه السلام، حضرت مهدی روحی وار و اخاله الفدا

امید است مرضی خاطر نازینش واقع شود.

بسم الله الرحمن الرحیم  
و اما بعد  
بسم الله الرحمن الرحیم  
و اما بعد  
بسم الله الرحمن الرحیم  
و اما بعد

# مدرس

حمد و سپاس خداوندی را که گل ستایش ، از نسیم عنایت او برچمن زبان می‌روید و مرغ نیایش  
به هوای رحمت بی‌نهایت او از آشیان دهان پر می‌گشاید و از لطف و رضایت او دانه می‌جوید.  
با ژرف‌ترین سپاس‌ها:

**از مادر عزیز و همسر مهربانم و مادر شوهر دلسوزم**

برای همه الطافشان

از استاد ارجمندم

**جناب آقای موسوی نژاد**

که با همکاری صمیمانه در تهیه و تنظیم مفاهیم و مطالب این مجموعه راهنمایی‌ام نمودند.

و در پایان هم جای دارد از زحمات تمامی مسئولان دلسوز و فداکار

بویژه:

**سرکار خانم مظفری ، سرکار خانم باقری ، سرکار خانم ضرابی**

و از دیگر اساتید محترم مدرسه علمیه نرجسی (سلام ا..... علیها) به خاطر زحمات بی دریغشان

در طول این دوران قدردانی نمایم.

## چکیده

موضوع این تحقیق بیان آثار نماز بر جسم و روان انسان می‌باشد. انسان هر عملی را که می‌خواهد انجام دهد بیشتر دقت می‌کند که ببیند آن عمل چه اثر مثبتی در زندگی او دارد. مثلاً تحصیل علم می‌کند تا معلوماتش بالا رود صله ارحام می‌کند تا عمرش زیاد شود و امور دیگری هم همینطور در مورد نماز هم که اینقدر مورد سفارش دین مبین اسلام است حتماً آثار متعددی بر آن مرتب می‌باشد چرا که نماز دستوری الهی است پس این تاثیر همه ابعاد زندگی انسان را دربرمی‌گیرد.

بنابراین در این تحقیق ابتدا به بیان جایگاه و اهمیت نماز پرداخته شده است، سپس به بیان آثاری که نماز بر جسم انسان دارد یعنی شناخت تاثیر نماز در درمان بیماری‌های جسمی و معرفی این بیماری‌ها بیان آثار نماز بر روان انسان و معرفی نماز به عنوان یکی از راه‌های درمانی بسیاری از بیماری‌های روانی.

شیوه جمع آوری اطلاعات کتابخانه‌ای است زیرا در این تحقیق از مدارک معتبر و مستند استفاده شده است.

کتاب مختلف تفسیری از جمله تفسیر نمونه آیت‌اله مکارم شیرازی و نیز تفسیر نور حجه الاسلام محسن قرائتی و کتب روایی از جمله نهج البلاغه ترجمه محمد دشتی و نیز نهج الفصاحه ترجمه ابوالقاسم پاینده و همچنین کتب علمی از جمله آثار شگفت‌انگیز نماز در پیشگیری و درمان بیماری‌ها تالیف حسن کریمی یزدی و درمان بیماری‌ها با نماز تالیف مجید حاتمی ورزنده استفاده شده است.

همانطور که گذشت نماز چون یک فریضه الهی است همه جنبه‌ها و ابعاد زندگی انسان را دربرمی‌گیرد. در تحقیقات مشابهی که در این زمینه انجام شده هر یک از این جنبه‌ها مورد بررسی قرار گرفته است. در این تحقیق سعی شده به صورت کلی و اجمالی به دو بعد مهم انسان یعنی بعد جسمانی و روانی او و تاثیر نماز بر این دو بعد پرداخته شود.

این تحقیق از سه فصل برخی از تشکیل شده است فصل اول در مورد اهمیت و جایگاه نماز از طریق آیات و روایات اسلامی می‌باشد و بیان بیماری‌هایی که نماز در پیشگیری و درمان آن‌ها مؤثر است فصل دوم: در مورد آثار جسمی نماز بر انسان است و فصل سوم در مورد آثار روانی نماز بر انسان است.

کلید واژه: نماز، صلاه، جسم، روان

# فهرست مطالب

## صفحه

## عنوان

### کلیات تحقیق

- 1\_ مقدمه ----- 1
- 2\_ تعریف و تبیین تحقیق ----- 2
- 3\_ ضرورت و اهمیت تحقیق ----- 2
- 4\_ فواید و اهداف تحقیق ----- 3
- 5\_ پیشینه تحقیق ----- 3
- 6\_ سؤالات تحقیق ----- 4
- 7\_ فرضیه تحقیق ----- 4
- 8\_ روش تحقیق ----- 5
- 9\_ ساختار تحقیق ----- 5
- 10\_ تعریف مفاهیم کلیدی ----- 6
- 11\_ مشکلات و موانع تحقیق ----- 6

### فصل اول : جایگاه و اهمیت نماز

- 1\_ معنای نماز ----- 7
- 1\_1 معنای لغوی نماز ----- 7
- 2\_1 تعریف اصطلاحی نماز ----- 7
- 2\_ جایگاه و اهمیت نماز در اسلام ----- 9
- 1\_2 جایگاه و اهمیت نماز در قرآن ----- 9
- 2\_2 جایگاه و اهمیت نماز در روایات ----- 11

## فصل دوم : تأثیر نماز بر جسم انسان

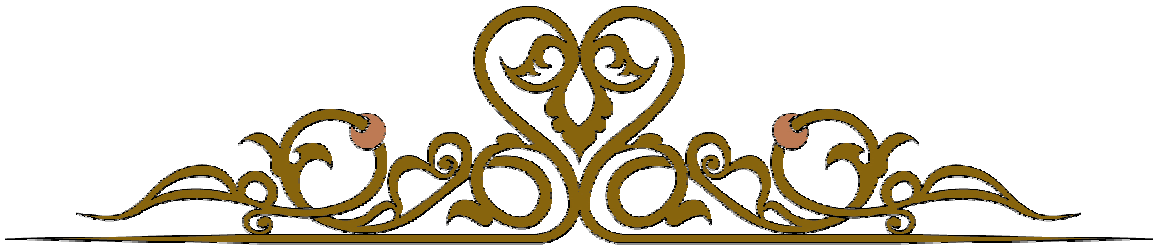
- 1- تأثیر نماز بر بیماری فشار خون ----- 16
- 2- نقش نماز در پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی ----- 19
- 3- تأثیر نماز در بیماری های تیروئید ----- 21
- 4- تأثیر نماز بر زخم های گوارشی ----- 21
- 5- نماز و نیایش شفابخش امراض صعبالعلاج ----- 23
- 6- نماز تسکین دهنده دردها و تقویت کننده سیستم دفاعی بدن ----- 25
- 7- نماز و پیشگیری از سردردها ----- 26
- 8- تأثیر نماز بر آرامش عضلات ----- 27
- 9- تأثیر نماز بر عفونت کلیه و مجاری ادرار ----- 27
- 10- تأثیر نماز بر سلامت جسمی کودکان ----- 28
- 11- تأثیر نماز بر طول عمر ----- 31
- 12- تأثیر نماز بر بیماری های مقاربتی ----- 32
- 13- تأثیر نماز بر اعتیاد ----- 33
- 14- تأثیر نماز بر شیوع خودکشی ----- 35
- 15- تأثیر نماز بر ناقل های عصبی دستگاه اعصاب ----- 37
- 16- نماز و پیشگیری از بیماری آسم ----- 43

## فصل سوم : تأثیر نماز بر روان انسان

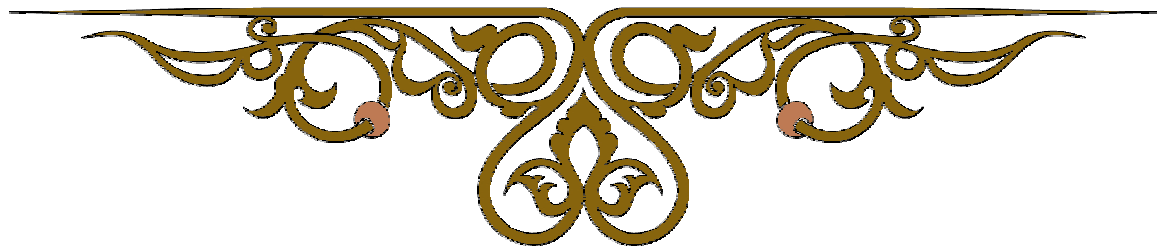
- 1- درمان وسوسه های شیطانی نماز ----- 46
- 2- تأثیر نماز بر بیماری های روحی (گناه) ----- 48
- 3- نقش نماز و عبادت در آرامش روانی (روان درمانی) ----- 53

- 4- نماز توان بخش روح و روان ----- 59
- 5- نماز، اکسیر غم‌زدا ----- 60
- 6- نماز امید بخش ترین عمل ----- 66
- 7- نماز مانده‌ای آسمانی برای روح بشر ----- 68
- 8- نماز چگونه ایجاد امنیت روانی می‌کند ----- 69
- 9- نماز بزرگترین و محکم‌ترین پناهگاه معنوی ----- 71
- 10- تاثیر نماز صبح در پیشگیری از بیماری افسردگی ----- 73
- 11- تاثیر نماز صبح بر درمان اختلالات خواب ----- 75
- 12- تاثیر نماز در درمان اختلالات اضطرابی ----- 77
- 13- تاثیر نماز بر بیماری‌های هیستریک ----- 81
- نتیجه‌گیری ----- 85
- پیشنهادات ----- 86
- منابع و مأخذ ----- 87





# کلمات تخصصی



## 1- مقدمه

در این تحقیق مطالبی پیرامون نماز و تأثیر آن بر جسم و روان فرد بیان شده 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 بیان دیگر انسان در برخورد با حوادث ناگوار، نماز را شناخت و این واقعیت غیرقابل انکار را پذیرفت که بدون پیوند و ارتباط با جهان نور و رحمت هرگز نمی‌تواند به زندگی خویش ادامه دهد. از این رو همیشه در ضمیر ناخودآگاه فطرت خداجویش به یک کانون معنوی و روحانی معتقد و متصل شده و در برابر آن منبع نور و قدرت به نیایش دست زده است بنابراین نماز از همان خلقت نخستین آدمیان وارد زندگی بشر شده و نه تنها در ادیان الهی واجب بوده است بلکه انسان‌های غیرالهی هم به نوعی با پروردگار خود ارتباط داشته و نیایش می‌کرده‌اند و هر کس به طریقی با محبوب و معبود خویش ارتباط برقرار می‌کند و مناجات می‌نماید.

با توجه به اینکه انسان هر عملی را که می‌خواهد انجام دهد بیشتر دقت می‌کند که ببیند آن عمل چه اثری در زندگی او دارد مثلاً تحصیل علم می‌کند تا معلومات بالاتری کسب کند. مسافرت می‌کند تا تجربه کسب کند و تفریح کند و مقاصدی که دارد به دست آورد و امور دیگر هم همینطور، پس در مورد نماز که اینقدر مورد سفارش دین مبین اسلام است نیز باید در زندگی آثاری داشته باشد. البته چون نماز دستوری الهی است پس این آثار در همه ابعاد زندگی انسان اعم از جسمی و روحی پدیدار خواهد شد.

سعی شده است در این مجموعه تا آنجا که مقدور بوده است اولاً در مورد اهمیت و جایگاه نماز مطالبی را از آیات و روایات بیان نمایم تا به اهمیت موضوع پی ببریم. و ثانیاً آثار نماز را چه از نظر روحی و چه جسمی بیان نمایم.

این تحقیق علاوه بر کلیات شامل سه فصل است: فصل اول در مورد جایگاه و اهمیت نماز در آیات و روایات اسلامی می‌باشد. فصل دوم: در مورد آثار جسمی نماز بر انسان است. در این فصل بیشتر سعی

شده است به بیماری‌هایی پرداخته شود که طبق یافته‌های علم جدید نماز در پیشگیری و درمان آنها موثر است.

فصل سوم: در مورد آثار روانی نماز بر انسان است. در این فصل علاوه بر اشاره به برخی اختلالات روانی و بررسی تاثیر نماز بر درمان و پیشگیری این بیماری‌ها این مطلب هم ثابت می‌شود که نماز در مصون ماندن انسان از شر وسوسه‌های شیطانی و به دنبال آن از ارتکاب گناه موثر است و همین خود باعث آرامش روانی و سلامت جسم و روان انسان می‌گردد.

## 2- تعریف و تبیین تحقیق

در این رساله تاثیر نماز بر جسم و روان انسان بر اساس آیات و روایات و مسائل علمی و عقلی مورد بررسی قرار می‌گیرد و آثار فراوان این فریضه الهی از طریق این منابع به اثبات می‌رسد.

## 3- ضرورت و اهمیت تحقیق

نماز یک فریضه بزرگ الهی است که بر همه مسلمانان از زن و مرد واجب شده است. با توجه به اینکه خداوند هر چیزی را که بر انسان واجب نموده فواید و آثار فراوانی را بر آن مترتب نموده است. پس باید بدانیم نمازی که بر انسان واجب شده دارای آثار و برکات فراوانی است و چون خداوند هم بر جسم و هم روان انسان احاطه دارد پس این آثار در هر دو بعد انسان نمایان می‌شود.

بیان این آثار و شناساندن آن به جامعه سبب می‌شود تا افراد با علاقه و انگیزه بیشتری این واجب الهی را انجام دهند. چرا که یکی از مهم‌ترین آثار نماز ایجاد آرامش در افراد است همچنان که خداوند می‌فرماید: «**الا بذکر الله تطمئن القلوب**؛ آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد.» و همین آرامش باعث می‌شود تا از مبتلا شدن افراد به بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی پیشگیری شود.

لازم به ذکر است که علاقه شخصی خودم و دغدغه کم رنگ شدن این فریضه الهی در جامعه در انتخاب این موضوع موثر بوده است.

#### 4- فواید و اهداف تحقیق

- 1- بیان آثار نماز بر جسم انسان
  - 2- شناخت تاثیر نماز در درمان بیماری‌های جسمی و معرفی این بیماری‌ها
  - 3- بیان آثار نماز بر روان انسان
  - 4- معرفی نماز به عنوان یکی از راه‌های درمانی بسیاری از بیماری‌های روانی
- با توجه به اینکه مطالب این تحقیق علمی و با زبان ساده بیان می‌شود می‌تواند مورد استفاده همگان واقع شود. از جمله در کتابخانه‌ها و مراکز حوزوی و دانشگاهی.
- با در نظر گرفتن این مطلب که این تحقیق آثار نماز را بررسی می‌کند می‌تواند با شناساندن این آثار به جامعه از بی‌توجهی و کم رنگ شدن این فریضه در جامعه جلوگیری نماید.

#### 5- پیشنهاد تحقیق

از جمله منابعی که در مورد نماز موجود می‌باشد عبارتند از:

- 1- کتاب نمازشناسی تالیف استاد حسن راشدی در این کتاب آثار مختلف نماز از جمله آثار نماز بر جسم و روان انسان مورد بررسی قرار گرفته است. در این کتاب هم از آیات و روایات و هم از مطالب علمی جدید استفاده شده البته همه موارد به صورت کلی بیان شده است.
- کتاب «آثار شگفت‌انگیز نماز در پیشگیری و درمان بیماری‌ها» تألیف حسن کریمی یزدی، در این کتاب نیز آثار مختلف نماز از جمله آثار نماز بر جسم و روان مورد بررسی قرار گرفته است البته آثار روانی و درمان بیماری‌های روانی در این کتاب بیشتر مورد تاکید می‌باشد. در این کتاب از آیات و روایات بسیاری استفاده شده و یافته‌های علمی جدید بیشتر مورد استفاده قرار گرفته است.
- 2- کتاب درمان بیماری‌ها با نماز تالیف مجید حاتمی ورزنده، در این کتاب درمان بیماری‌ها بیشتر از طریق علمی مورد بررسی قرار گرفته است. در این کتاب تقریباً درمان 40 بیماری از طریق نماز خواندن بیان شده است. البته در مورد خود بیماری‌ها توضیحی اجمالی داده شده و منابع علمی آنها بیان نشده است.

3- راز نیایش تالیف گودرز نجفی در این کتاب برخی از آثار و فواید طبی و درمانی نماز مورد بررسی قرار گرفته است. در این کتاب از آیات و روایات استفاده شده و در کنار آن از مطالب و یافته‌های علمی جدید هم استفاده شده است.

4- کتاب پرتویی از اسرار نماز تالیف محسن قرائتی این کتاب از آیات و روایات بسیاری در مورد جایگاه و اهمیت نماز استفاده شده و از یافته‌های علمی استفاده نشده است. در این رساله سعی کرده‌ام تا جایگاه و آثار نماز را هم از طریق آیات و روایات و هم از مطالب و یافته‌های علمی جدید بیان نمایم و با توجه به این که بیماری‌های جسمی و روانی فراوانی در جامعه شایع شده است این مطلب را به اثبات برسانم که پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی در گرو به جا آوردن این فریضه بزرگ الهی است.

## 6- سوالات تحقیق

سؤال اصلی تاثیر نماز بر جسم و روان چه می‌باشد؟

سوالات فرعی: 1- نقش نماز در درمان بیماری‌های جسمی چیست؟

2- نقش نماز در درمان بیماری‌های روانی چه می‌باشد؟

## 7- فرضیه تحقیق

1- چون نماز باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می‌شود، از مبتلا شدن انسان به بسیاری از بیماری‌های جسمی جلوگیری می‌کند.

2- نماز خواندن توام با حرکات موزون و متناسب است که انجام مداوم آن نیز می‌تواند در درمان غیر دارویی بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشار خون تاثیر بسزایی داشته باشد.

3- اختلالات روانی باعث مبتلا شدن انسان به بسیاری از بیماری‌های جسمی می‌شود. آرامشی که از انجام نماز و یاد خداوند در انسان بوجود می‌آید علاوه بر آرامش روانی از مبتلا شدن انسان به بیماری‌های جسمی هم جلوگیری می‌نماید.

- 4- آرامشی که از انجام نماز و ذکر خداوند در انسان بوجود می‌آید از مبتلا شدن انسان به بسیاری از بیماری‌های روانی از جمله افسردگی اختلالات خواب و ... جلوگیری می‌کند.
- 5- انجام نماز باعث قوت قلب و تقویت روح و روان انسان می‌شود.
- 6- نماز باعث مصون شدن انسان از شر شیطان می‌شود و به تبع آن از ارتکاب گناه در انسان جلوگیری می‌کند.

### 8- روش تحقیق

روش تحقیق بر اساس راهکار یا شیوه جمع‌آوری اطلاعات روش کتابخانه‌ای است زیرا در نگارش رساله از اطلاعات ثبت شده قبلی اعم از متون و اسناد استفاده نموده‌ام. و بر اساس راهبرد یا جهت‌گیری در مسیر تحقیق، توصیفی می‌باشد. تحقیق به اعتبار نوع و هدف بنیادی و به اعتبار موضوع تحقیق دینی می‌باشد.

### 9- ساختار تحقیق

این رساله علاوه بر کلیات تحقیق دارای سه فصل است.

فصل اول: شناخت مختصری از اهمیت و جایگاه نماز. در این فصل جایگاه و اهمیت نماز در اسلام بررسی شده است یعنی جایگاه نماز در آیات و جایگاه نماز در روایات.

فصل دوم: آثار نماز بر جسم انسان اینکه نماز در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های جسمی تأثیر بسزایی دارد.

فصل سوم: آثار نماز بر روان انسان در این فصل نیز به قسمتی از آثار نماز در پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی و آرامش روانی اشاره شده است.

## 10- تعریف مفاهیم کلیدی

تعریف نماز: صلاه یعنی دعا کردن، تبریک گفتن و ستایش کردن و به معنای عبادتی خاص می‌باشد. نماز در لغت به معنای دعاست و به دلیل دعاهایی که در ضمن نماز است به این نام نهاده شده است.

و گفته شده صلاه در لغت به معنای کوشش و بزرگ داشتن است و نماز از جانب خدا مهربانی است و از جانب فرشتگان طلب آمرزش و از جانب انسان‌ها رکوع و سجود کردن و از جانب پرندگان ذکر و تسبیح الهی است.<sup>1</sup>

تعریف جسم: تن و بدن و هر چه که طول و عرض و عمق داشته باشد.<sup>2</sup>

تعریف روح: آن چه مایه زندگی افراد است روان. جان. نفس.<sup>3</sup>

## 11- مشکلات و موانع تحقیق

عمده‌ترین مشکل من کمبود منبع بود. بیشتر کتابهایی که در مورد نماز بحث می‌شد در مورد جایگاه و اهمیت نماز و بیان آیات و روایات مربوط به آن بود بنابراین در زمینه آثار علمی نماز خیلی کم کار شده بود.

و از دیگر مشکلات من تغییر محل سکونت من به مرکز استان و عدم دسترسی به استاد راهنما بود و سختی رفت و آمد به علت شرایط بارداری و وجود فرزندم.

وجود این مسائل کار را برای من خیلی دشوار ساخت. و باعث شد نتوانم آن طوری که دوست دارم در این زمینه کار کنم.

<sup>1</sup> - حمید محمدی، مفردات قرآن، قم انتشارات دارالعلم، چاپ دوم 1381 ص 183

<sup>2</sup> - خلیل جر، فرهنگ لاروس سید حمید طبیبیان، انتشارات امیرکبیر، چاپخانه سپهر چاپ پنجم 73، تهران، ج 1، ص 744

<sup>3</sup> - همان، ص 1101