



مرکز مدیریت حوزه ی علمیه خراسان

مدرسه ی علمیه حضرت نرجس (س)

شهرستان بیرجند

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

## موضوع

**نقش نماز در پیشگیری از بیماری های روانی**

استاد راهنما

حجه الاسلام والمسلمین جناب آقای سالاری

استاد داور

حجه الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد جواد زنجانی طبسی

محقق

زهره طالبی

تقدیم بہ:

محضر مقدس امام رؤف و ولی نعمتان

مولا علی بن موسی الرضا (علیہ السلام)

باتقدیر از:

استاد ارجمند جناب آقای حجه الاسلام والمسلمین محمد سالاری

سرکار خانم زهره روستا و سرکار خانم قلی زاده

و کلیه می‌کسانی که صمیمانه مراد ارئه می‌این مجموعه یاری نمودند.

## چکیده

نیایش و نماز در طول تاریخ سرلوحه‌ی آیین‌های ریشه‌دار در زندگی انسان‌ها بوده است و اعتقاد به مخاطبی والاتر از بشریت، که نیایش‌گر دست‌نیاز به دامانش بزند در همه‌ی ادیان مشترک است.

انسانی که از نخستین روزهای زندگی ایمان و اعتقاد را در نفس خود مستقر و ریشه‌دار می‌کند نوعی مصونیت از آسیب‌های بیماری‌های روانی را در خود پرورش می‌دهد. اما انسان‌هایی که در زندگی به ارزش‌های والای الهی اعتقادی ندارند و در دامان بی‌مهر تمدن مادی پرورش یافته‌اند در زندگی با مشکلاتی مواجه‌اند که مهم‌ترین مشکلات آنها نگرانی‌های روحی، اضطراب و ناراحتی‌های عصبی است. این ناراحتی‌ها همانند آتش وجود آنها را ضعیف می‌کند و قوای روحی و جسمانی آنها را نابود می‌سازد به طوری که آنها برای رهایی از استرس‌های دردآور زندگی و رسیدن به آرامش مقطعی مجبورند داروهای آرام‌بخش استفاده کنند گرایش به گروه‌های موسیقی‌های مفسده‌انگیز، آرایش‌های تند، خودکشی، بی‌خوابی، احساس ناامیدی و ... از عوارض رفتاری تنش‌های روحی است.

ولی دلی که با خداوند پیوند دارد و او را همدل واقعی می‌داند و در حضورش به راز و نیاز می‌پردازد و مشکلاتش را بیان می‌کند این باعث می‌شود که آرامش روحی درونیش کاهش یابد و به آرامش واقعی برسد چرا که رسیدن به آرامش از رکن‌های مهم بهداشت و سلامت روانی است و نماز که تجلی‌شور و دلبستگی‌راستین‌درون، نسبت به پروردگار عالم

است، یکی از سرچشمه های اصلی آرامش دل و نیز یکی از اسباب ضد اضطراب به شمار می رود.

نماز در درمان و پیشگیری از بیماریهای روحی تأثیر دارد از جمله: در پیشگیری از بیماری افسردگی، اختلالات خوب، خودکشی، استرس و ... .

در ضمن کلید واژه های این تحقیق عبارتند از: نماز، بیماری، روان، آرامش، اضطراب، اختلال روانی.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
1.....	مقدمه
3.....	کلیات
3.....	1- تعریف و تبیین موضوع
3.....	2- ضرورت و اهمیت موضوع
4.....	3- اهداف تحقیق
4.....	الف) هدف کلی
5.....	ب) اهداف جزئی
5.....	4- پیشینه ی موضوع
5.....	بررسی سه منبع دست اول
6.....	5- سؤالات و فرضیه تحقیق
6.....	الف) سؤال اصلی
6.....	ب) سؤالات فرعی
7.....	6- فرضیه ی تحقیق
7.....	7- روش تحقیق
7.....	8- ساختار و محدوده ی تحقیق
8.....	9- مفاهیم و اصطلاحات

- 8-1- نماز ..... 8
- 9-2- بیماری ..... 9
- 9-3- روان ..... 10
- 9-4- آرامش، آرام بخش ..... 10
- 9-5- اضطراب ..... 10
- 9-6- بیماری روانی (اختلال روانی) ..... 11
- 10- محدودیت ها، مشکلات و موانع تحقیق ..... 11

### بخش اول: جایگاه و اهمیت نماز در هماهنگی با روان انسان ها

- فصل اول: فلسفه نماز و توجه به آرامش روح و روان در ادیان الهی ..... 12
- عبادت نیاز روحی بشر ..... 13
- نماز نیاز روح ..... 13
- تاریخچه ی نماز ..... 14
- نماز پیامبران الهی ..... 15
- نماز در ادیان ابراهیمی (یهودیت، مسیحیت، اسلام) ..... 19
- نماز در یهودیت ..... 19
- نماز در مسیحیت ..... 22
- نماز در اسلام ..... 22
- مقایسه ..... 24
- فصل دوم: جایگاه آرام بخشی نماز در آیات و روایات ..... 26
- نماز از نظر قرآن ..... 26
- الف) نماز عامل تطهیر روح از آلودگی ..... 27

- 1- اثر نماز در بازداري از گناهان ..... 27
- 2- اثر نماز در زدودن حرص و طمع ..... 29
- 3- جبران گناهان توسط نماز ..... 30
- 4- نقش نماز در زدودن کبر و منیت ..... 32
- ب) نماز عامل تثبیت مکارم بر روح ..... 33
- 1- تأثیر نماز در رشد شخصیت ..... 33
- 2- اثر نماز در احیای یاد خدا و آرام بخشی دلها ..... 34

### بخش دوم: تأثیر نماز بر روح و روان انسان

- فصل اول: مقایسه بهداشت روح و روان در اسلام و غرب ..... 37
- الف) بهداشت روانی چیست؟ ..... 38
- ب) شاخص های بهداشت روانی از دیدگاه دانشمندان ..... 39
- ج) روش اسلام در ایجاد بهداشت و سلامت روانی ..... 40
- معیارهای سلامت روان از دیدگاه اسلام ..... 41
- د) مقایسه بهداشت و سلامت روانی در اسلام و غرب ..... 43
- فصل دوم: نقش نماز در تلطیف روح و روان ..... 45
- مفهوم آرامش از دیدگاه قرآن و تأثیر آن در تعالی انسان ..... 45
- نقش همدلی در ایجاد امنیت و آرامش روانی ..... 47
- معنا و مفهوم تخلیه روانی ..... 49
- نقش تعالیم مذهبی در آرامش روانی ..... 51
- نقش نماز در بهداشت روانی ..... 54
- اثرات درمانی و آرام بخش نماز ..... 55



- 57.....رابطه ی نماز، شادی و سلامت روح و روان
- 59.....**فصل سوم: نقش نماز در پیشگیری از بیماری های روانی**
- 61.....تأثیر نماز بر روان آدمی
- 61.....الف) تأثیر نماز در پیشگیری از بیماری افسردگی
- 62.....1-الف) نقش نماز در کاهش احساس یأس و ناامیدی
- 62.....2-الف) نقش نماز در پیشگیری از انزوا و گوشه گیری
- 63.....3-الف) تأثیر نماز صبح در پیشگیری از بیماری افسردگی
- 65.....ب) تأثیر نماز بر درمان اختلالات خواب
- 67.....ج) نقش نماز و دعا در درمان اختلالات اضطرابی
- 70.....دیدگاه های روان شناسان و علمای دین درباره ی تأثیر نماز در کاهش اضطراب
- 72.....د) تأثیر نماز بر احساس امنیت روانی (تأثیر نماز در کاهش استرس)
- 74.....ه) نقش مؤثر نماز در پیشگیری از خودکشی
- 78.....و) نقش نماز در پیشگیری از سردردها
- 80.....نتیجه گیری
- 81.....پیشنهادات
- 82.....منابع و مآخذ

## مقدمه

از دیرینه ترین زمانی که تاریخ از احوال بشر به یاد دارد همواره نیایش و نماز سر لوحه آیینهای ریشه دار و عمیق در زندگی انسانها بوده است و با این که نیایش جنبه عمومی داشته ولی صورت، کیفیت و اهداف آن در همه جا یکسان نبوده است.

آنچه در تمام عبادتها مشترک است، اعتقاد به مخاطبی والاتر از بشریت است که نیایشگر با او سخن می گوید. بررسی و مطالعه تاریخ آفرینش انسان، نمایشگر این حقیقت است که همزمان با آفرینش و پیدایش انسان، نماز و نیایش نیز تولد یافته است.

امروز، در جهان کنونی نیز نه تنها میلیون ها انسان، نماز و دعا را سرلوحه زندگی خود قرار داده اند، بلکه بزرگ ترین فلاسفه و نوابغ بشری و برجسته ترین دانشمندان و متفکران جهان سخن از نیایش، ارتباط معنوی با خدا و نماز و ... به بیان آورده و در پیشگاه مقدس و با عظمت کبریایی اش سر تعظیم فرود آورده و پیرامون آن سخنان زیبا و ارزنده ای را بیان کرده اند.

نماز رهاورد وحی خداوند است و در اسلام هیچ فریضه ای بالاتر از آن نیست، نمازگزار از طریق نماز، روح خود را به معراج می فرستد و با خدا و نام او پیوند می دهد.

پیرامون نماز در ابعاد مختلف کتاب ها و مقاله های ارزشمند و مفید فراوانی تاکنون منتشر شده ولی در رابطه با نقش پیشگیرانه نماز تحقیقات چندانی صورت نگرفته است.

با نگاهی به نارسایی روش ها و تکنیک های روان درمانی رایج، ضرورت بازگشت به رویکرد عمیق عرفانی و مذهبی به ویژه تعالیم اسلامی را در تأمین سلامت روانی آشکار می سازد.

هدف از ارائه‌ی این تحقیق، این بود که بین مطالب علمی که در حوزه‌ی علم روانشناسی محور است با آموزه‌های دینی و اسلامی در خصوص اثرات درمانی نماز و نیایش، پیوندی معنا دار بوجود آید؛ و همچنین در مراکز آموزشی کسانی که عهده دار برنامه‌های پرورشی دانش آموزان می‌باشند، از اطلاعات مناسب که بتوانند، فلسفه و راز و رمز نماز را به صورت علمی و قابل فهم و استدلال را به دانش آموزان تبیین کنند، محرومند. به طور مثال با بیان پاداش‌های نماز و عذاب‌های ترک آن در جهنم، جوانان و نوجوانان را به نماز تشویق می‌کنند.

اما انسان موجودی است که در بسیاری از موارد برای پذیرش امری، نیاز به برهان و دلیل دارد و تا زمانی که چیزی با ادله‌ی عقلی و علمی برایش اثبات شود، آن را نمی‌پذیرد و یا اگر گرایشی هم داشته باشد از روی ترس و تهدید است.

در همین راستا، در این تحقیق به بررسی نقش نماز در پیشگیری بیماری‌های روحی پرداخته شده است، و امید آن می‌رود که این گام کوچک در زمینه سازی برای گرایش بیشتر به فریضه‌ی نماز مؤثر باشد.

زهرة طالبی

زمستان 1390

## کلیات

### 1- تعریف و تبیین موضوع

موضوع تحقیق حاضر با عنوان نقش نماز در پیشگیری از بیماری های روانی می باشد و از جمله مباحث روانشناسی است. نماز لفظ و واژه ای است که در متون دینی از آن به عنوان «صلوه» تعبیر می شود و دارای معانی متعددی است که یکی از آن معانی همان عمل مخصوصی است که حداقل پنج نوبت در شبانه روز به طور واجب انجام می گیرد.

نماز بهترین راه تزکیه ی روح از هر گونه آلودگی و برترین عبادت است که به عنوان ستون و خیمه ی دین از آن یاد شده و زینت و زیور اسلام است. پیامبر گرامی اسلام • می فرماید: «لَيْكُنْ أَكْثَرَ هَمِّكَ الصَّلَاةَ، فَإِنَّهَا رَأْسُ الْإِسْلَامِ بَعْدُ الْإِقْرَارِ بِالْدِّينِ؛ بیشترین سعی و قصد تو نماز باشد، زیرا آن پس از اقرار بدین اسلام است.»<sup>1</sup>

نماز از جمله اموری است که در تأمین آرامش روانی انسان ها نقش دارد و مایه ی نشاط روح و آرامش باطن است و با توجه به این که اسلام همیشه به اصل پیشگیری تأکید دارد و در کلام معصومین (علیهم السلام) نیز مشهود می باشد، این پژوهش در صدد آن است که به تبیین کارکرد نماز به اصلاح وضعیت روانی افراد انسانی بپردازد.

علت اصلی انتخاب این موضوع علاوه بر آن که توأم با علاقه شخصی است، پاسخگویی به نیاز جامعه به خصوص قشر جوان می باشد و امید آن می رود که این گام کوچک، در زمینه سازی برای گرایش بیشتر به فریضه بزرگ نماز مؤثر باشد.

### 2- ضرورت و اهمیت موضوع

در عصر حاضر بازگشت و روی آوری بشر به هویت خود، ارزش ها، نظام های اخلاقی

1- محمد، محمدی ری شهری، میزان الحکمه، قم، دارالحديث، هشتم، 1386، ج 5، ص 366.

و تعالیم مذهبی یکی از امید بخش ترین و مؤثرترین عناصر تحول در پهنه ی حیات اجتماعی آینده به حساب می آید. این بازگشت در حالی است که جهان، انسان و اخلاق انسانی در نهایت فروپاشی به سر می برد، در شرایطی که انسان ها از خود تهی گشته و بدتر از آن با خود بیگانه و به ابزاری تجزیه و قطعه قطعه شده تبدیل گردیده اند.

در دنیای امروز به دلیل مشغله های غیر حقیقی، بیماری های روحی و روانی مختلف و جدیدی به وجود آمده و مردم به خصوص قشر جوان به طور دقیق نمی دانند که چگونه خلأ روحی خود را پر کنند؛ در حالی که بهترین راه کسب آرامش، ارتباط با منبع و منشأ حقیقی آرامش می باشد و نماز بهترین وسیله برای این ارتباط می باشد؛ بدین جهت که نماز معراج مؤمن و آرامش بخش است. چون ذکر خداست و در قرآن نیز می فرماید: ﴿كُلُّ شَيْءٍ عِندَ اللَّهِ بِعَمَلٍ كَاتِبٌ﴾

«آگاه شوید که تنها یاد خدا آرام بخش دلهاست.»<sup>1</sup>

بنابراین اهمیت و ضرورت آن در این فضای پر از اضطراب و تشویش امروزی بسیار مهم است.

### 3- اهداف تحقیق

#### الف) هدف کلی

هدف کلی این تحقیق بررسی نقش نماز در پیشگیری از بیماری های روحی و روانی است و هم چنین آشنا شدن با ویژگی های نماز و آثار روحی و روانی ارزشمندی که دارد. به طوری که نماز را برای یک انسان و یا یک جوان لذت بخش نماید و گرایش به سوی نماز را امری حیاتی و نجات بخش بداند.

1- قرآن کریم، ترجمه ی مهدی، الهی قمشه ای، تهران، سازمان دارالقرآن الکریم، سوم، 1386، سوره رعد، آیه 28.

از جمله فواید این تحقیق، تبیین صحیح نماز و فهم صحیح آن در جامعه اسلامی به طوری که هر مسلمان خودش را نیازمند چنین وسیله ای برای آرامش بداند و بدون آن زندگی اش بی معنا باشد.

## ب) اهداف جزئی

- 1- آشنایی با اهمیت و فلسفه ی نماز.
- 2- آشنایی با جایگاه آرامش بخشی نماز در آیات و روایات.
- 3- بررسی تأثیر نماز بر روح و روان اجتماع.
- 4- بررسی تأثیر نماز در پیشگیری و درمان بیماری ها.

## 4- پیشینه ی موضوع

پیرامون نماز در ابعاد مختلف کتاب ها و مقاله های ارزشمند و مفید فراوانی تاکنون منتشر شده است ولی منابعی که نقش نماز را در بهبود و درمان و یا پیشگیری از بیماری های روحی و روانی مورد بررسی و مطالعه قرار داده اند بسیار اندک می باشد و قابل دسترسی هم نیست.

## بررسی سه منبع دست اول

بررسی پژوهشگران در این زمینه ها می باشد:

- 1- کتاب «آثار شگفت انگیز نماز در پیشگیری و درمان بیماری ها» تألیف دکتر حسن یزدی، این کتاب حائز رتبه دوم تحقیقات ششمین جشنواره دینی است.
- این کتاب دارای دو بخش است و مؤلف در بخش اول آن به بررسی نقش نماز و دعا در پیشگیری و درمان بیماری ها پرداخته است. و نقش نماز را در درمان بسیاری از بیماری های روحی و جسمی با توجه به آیات و روایات و از دیدگاه علمی، مؤثر می داند.

2- کتاب «سلامت روان در پرتو نماز» تألیف علی شجاعی. این کتاب ده فصل دارد که مؤلف در فصول اول این کتاب به تبیین جایگاه نماز و عبادت در اسلام پرداخته است و در فصول آخر، ارتباط نماز با آرامش و سلامت روان، تأثیر دعا و ذکر در کاهش اضطراب، نقش نماز در شفای بیماران و ... را مورد بررسی قرار داده است.

3- کتاب «نماز شناسی» تألیف حسن راشدی. این کتاب دو جلدی می باشد که جلد دوم آن مورد مطالعه برای این تحقیق قرار گرفت. مؤلف در جلد دوم در فصول مختلف، آثار گوناگون نماز را بیان می دارد که از جمله این فصل ها: فصل دوم، آثار روحی و روانی نماز و فصل سوم، آثار اخلاقی و تربیتی نماز می باشد.

4- کتاب «نقش نماز در شخصیت جوانان» تألیف مصطفی خلیلی، این کتاب دارای نه فصل می باشد که مؤلف در فصول مختلف آن به ابعاد گوناگون نماز پرداخته است و در فصل اول آن به بررسی نقش نماز در شخصیت جوانان می پردازد و در فصل دوم به علل کم توجهی جوانان به نماز پرداخته است.

5- کتاب «حدیث و روانشناسی» تألیف دکتر محمد عثمان نجاتی، با ترجمه حمید رضا شیخی. این کتاب دارای ده فصل می باشد و مؤلف در فصول مختلف مباحث روانشناسی را با توجه به احادیث معصومین (علیهم السلام) بیان کرده است. و در فصل نهم از کتاب خود به تعریف بهداشت روانی، معیارهای اسلام در ایجاد بهداشت روانی پرداخته است.

## 5- سوالات و فرضیه تحقیق

### الف) سؤال اصلی

1- نماز در پیشگیری از بیماری های روانی چه نقشی دارد؟

### ب) سوالات فرعی

1- تأثیر نماز در کاهش افسردگی چیست؟