

## نقش نماز در سالم سازی فضای دانشگاهی

لیلا نارنجانی

مریبه گروه علوم پایه، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد دولت آباد، اصفهان

و عضو هسته پژوهشی زنان واحد دولت آباد

علی سلیمانی

دانشیارگروه زراعت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان، اصفهان

### چکیده

با توجه به ضرورت برپایی واجبات دینی و نیاز مبرم جامعه به اثرات این واجبات، در این مقاله ابتدا به تعریف محیط سالم پرداخته و سپس روح و حقیقت نماز را بیان می کنیم و نماز را از دیدگاه قرآن تشریح کرده و توضیح می دهیم که که نماز و تعالیم دینی چه نقشی در شکل گیری شخصیت دانشجویان دارد و چگونه با انجام فریضه الهی نماز می توان در دانشجو رفع اضطراب و نگرانی نمود.

کلمات کلیدی: نماز، شخصیت دانشجو، تسلط بر خود، رفع اضطراب

### مقدمه

امروزه بر همگان روشن است که تأمین نیازهای روحی، جسمی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته است. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت جسمی و روانی را در او پدید می آورد. نتایج تحقیقات فراوان نشان می دهد که انجام اعمال و فرایض دینی از جمله نماز با تحریک احساسات معنوی در کاهش تنش ها در تعاملات روزمره و تأمین سلامت و بهداشت روانی افراد مؤثر است. نتایج یک مطالعه تحقیقی که به بررسی رابطه راهبردهای مقابله ای مذهبی، اعتقاد دینی و توکل با تنیدگی در خانواده های کارمندان دانشگاه تهران انجام شد، نشان داد که خانواده ها تمایل به توکل به خدا برای مقابله با تنیدگی به عنوان راهبرد مقابله ای دارند. نتایج مطالعه پارگامنت نشان داد که دین نقش مهمی در رویارویی با تنشهای روزمره دارد و می تواند اثرات بحران های شدید زندگی را تعدیل کند. از نظر وی افراد متدین برای مقابله با تنش به خوبی از دین و فرایض دینی استفاده می کنند.

امروزه بسیاری از روان شناسان نیز دریافته اند که دعا، نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، اضطراب، افسردگی، نگرانی، تشویش و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری هاست برطرف می کند: «الابذکر الله تطمئن القلوب». آرامش روان و سلامت روانی در نتیجه روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز می باشد و همان نتیجه ای که به دنبال یک روان درمانی مؤثر و موفق به دست می آید از نماز، نیز حاصل می شود. نماز تنها غذای روح انسان نبوده بلکه جسم انسانها را نیز تقویت می کند. به عقیده کارشناسان تاثیر حرکات موزون و قیام و قعود و رکوع و سجود منظم نماز بر تقویت و بهبود عملکرد اعضاء و جوارح مختلف غیر قابل انکار است و هم چنین موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنش هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند می شود. و از طریق دعا و نیایش نیروی محدود خویش را با توسل به منبع نامحدودی چون قدرت احدیت افزایش می دهد. [۱]

رسم عاشق نیست با یک دل، دو دلبر داشتن      یا زجانان یا زجان بایست دل بر داشتن

### محیط سالم چیست؟

در تعریف یک محیط سالم مانند فضای دانشگاه می توان گفت، محیطی که در آن افراد به هم احترام می گذارند، وظایف خود را به طور صحیح و کامل و در چارچوب قوانین انجام می دهند، به حقوق هم تجاوز نمی کنند، تا جایی که بتوانند به هم کمک می کنند، پشت سر دوستان و همکاران خود سخنانی نمی گویند که باعث به خطر انداختن موقعیت آنها شود، حال سوالی که مطرح می شود این است که چگونه می توان محیطی سالم داشت؟ آیا به جز داشتن یک دین آسمانی و کامل و یک راهنما می توان به چنین محیطی دست یافت؟ مسلماً چنین نیست، بنابراین ضرورت وجود دین و رعایت قلبی قوانین آن باعث می شود که جامعه ای سالم داشته باشیم. یکی از واجبات دین مبین اسلام نماز است که رموز بسیاری را در دل خود نهان ساخته است و اگر به درستی و حقیقت و با خلوص نیت ادا گردد زمینه سالم سازی هر جامعه ای را ایجاد می کند.

### روح و حقیقت نماز

نماز لفظ و واژه ای است که در متون دینی ما بعنوان «صلاة» از آن یاد شده و دارای معانی متعددی بوده که یکی از آن معانی، همین عمل مخصوصی است که به نام «نماز» در دین اسلام تشریح شده است. این لفظ در برخی از آیات به معنای سلام و تحیت آمده است آنجا که خداوند در قرآن می فرماید:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا.

«همانا خداوند و فرشتگان بر پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) درود میفرستند شما هم ای اهل ایمان بر او صلوات و درود بفرستید و با تعظیم بر او سلام گوئید» و در آیه دیگر با اشاره به همین معنی میفرمایند: هو الذی یصلی علیکم وملائکتہ «اوست خدایی که هم او و هم فرشتگانش بر شما تحیت و رحمت میفرستند» و به معنای دعا هم در برخی از آیات آمده است. آنجا که به پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) دستور گرفتن زکات داده میشود خداوند میفرماید بعد از گرفتن زکات برای آنها و در حقشان دعا کن. خذ من اموالهم صدقة تطهرهم وتزکيهم بها وصل علیهم إن صلواتک سکن لهم

«ای رسول ما، تو از مؤمنان صدقات را بگیر تا بدان واسطه نفوس آنان را پاکیزه سازی و آنها را به دعای خیر یاد کن همانا دعای تو در حق آنان، موجب تسلی خاطر آنهاست «صلاة» به هر دو معنای مزبور که در حقیقت به معنای واحد بر میگردند که همان دعا باشد مورد بحث ما نیست بلکه مراد از «صلاة» همان معنایی است که با طریق مشخص و با ارکان مخصوص و جزئیات معین از طرف شارع مقدس، حقیقت پیدا کرده است و پیامبر خاتم(صلی الله علیه وآله وسلم) آن حقیقت نازل را در عمل تشریح و خود، آن را تحقق عملی بخشید. نه تنها شخص پیامبر(صلی الله علیه وآله وسلم) در طول عمرش به عمل بدان پای بند بود بلکه همه مسلمین موظف بودند که آن را شبانه روز پنج بار بجای آورند. أقم الصلاة لذلک الشمس الی غسق اللیل

«نماز را از زوال خورشید تا نهایت تاریکی شب برپا دار»

که این آیه اشاره اجمالی به نمازهای پنج گانه دارد. نماز با این شیوه مرسوم که مصداق آن برای همه مسلمین روشن و آشکار است چیزی نیست که مورد فهم و درک نباشد چون آنچه که از سنت رسول اکرم(صلی الله علیه وآله وسلم) و اهل بیتش استفاده میشود پر واضح است که این تلقی از نماز یعنی اعمال مخصوصه ای که با تکبیره الاحرام شروع و به سلام ختم میگردد. و این است معنای دیگری که از آیات استفاده میشود. آنچه که مسلم است این است که این عمل ظاهری که اصطلاحاً بدان نماز گفته میشود تمام حقیقت نماز نیست بلکه این صورت و چهره ظاهری آن است. نماز امری است الهی که تحقق آن همانند سایر امور دارای ظاهر و باطن است که در متون دینی به هر دو جهت آن اشارت رفته است. تصویر ظاهری نماز همان است که با اعمال مخصوصه انجام گیرد و حفظ آن نیز فرض و واجب است اما روح و باطن نماز عبارتست از: اخلاص، حضور قلب، ذکر خداوند و تعظیم در مقابل او، امید و دل بستگی به ذات ربوبی، اعتماد و رکون به وجود سرمدی و محو شدن در مقابل ذات یکتایی که در مقابل عظمت و جلالت او قیام نموده است. حقیقت نماز اعم از معنای ظاهر و باطن است و محدود و محصور نمودن آن به ظاهر، چون محدود نمودن حقیقت انسان و انسانیت او به جسم مادی است. همانطور که حقیقت انسان

در این جسم خاکی و هیكل مادی قالب گیری شده و به اطوار مختلف و گوناگون درآمده و به این شکل ظاهری وجود یافته است چنانچه خداوند فرماید: «وقد خلقتکم اطواراً» و به تحقیق شما را به صورت گوناگون آفرید»

حقیقت نماز هم چون سایر امور در باطن و روح او نهفته شده که این قالب و صورت را پذیرا شده است هرگاه آن حقیقت بخواهد در عالم خارج تحقق یابد قطعاً باید در همین طور و قالب خاص باشد و در غیر این صورت نماز نبوده بلکه پدیده دیگری است. هرگاه این قالب خاص و صورت ظاهری نماز با روح و باطن آن آمیخته و قرین گردد نماز حقیقت خود را یافته و تأثیر خود را میگذارد. در چنین صورتی است که این امر الهی، ستون دین، معراج مؤمنین، روشننگر چهره مسلمین، مقرب متقین، مکمل اخلاص مخلصین، مبعث خصائص ملحدین، مسود چهره شیاطین، و ممیز مؤمنین از کافرین، قرار میگیرد. پس نمازی که فقط ظاهر داشته باشد و فاقد روح باشد مُعطی شی نخواهد بود. بنابر این قیام به ظاهر آن، تحرکی در نماز گزار ایجاد نخواهد کرد و از سوی ذات باری به این نماز اقبال و توجهی نیست چنانچه از رسول گرامی اسلام (صلی الله علیه و آله وسلم) روایت شده که فرمودند: «خداوند متعال نظر نمی افکند به نمازی که آدمی دل خود را با بدن خود به نماز حاضر نکند». پس حقیقت نماز اعم از صورت ظاهری و معنای باطنی است و تمسک به هر یک از این دو بدون دیگری نماز نیست در نتیجه هم کسانی که به ظاهر آن تشبث جسته و از روح آن بیخبرند از حقیقت نماز غافلند و هم آنانکه نماز نمی خوانند و ادعا دارند که ما به معنا و حقیقت آن رسیده ایم معرفتی از نماز ندارند چون نماز در هر دو صورت فاقد حقیقت است.

### نماز از دیدگاه قرآن

این آیات، نقش نماز در زندگی اجتماعی و فردی انسان را متذکر می شود. ابتدا به اختصار به توضیح آیات در زمینه یاد شده می پردازیم؛ سپس، به نتیجه ای که از کنار هم قرار دادن آیات به دست می آید اشاره می کنیم.

"إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ من الله هستم، معبودی جز من نیست؛ مرا پرستش کن و نماز را برای یاد من به پا دار." [۵]

در این آیه، به یکی از فلسفه ها و نقش های مهم نماز اشاره شده است. انسان در زندگی این جهان با توجه به عوامل غافل کننده نیاز به تذکر و یادآوری دارد. نماز این وظیفه مهم را به خوبی انجام می دهد و در فاصله های مختلف زمانی، ما را به یاد خدا انداخته و از غفلت بیرون می آورد.

همه این عوامل در برابر ایمان به خدا ذوب و بی رنگ شده و انسان با ایمان به خدا و یاد او آرامش خاصی پیدا می کند.

"...أَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ" [۶]

انسان در طول شبانه‌روز، خواه‌ناخواه با انواع گناهان و منکرات مواجه می‌شود. در این صورت به عامل بازدارنده‌ای نیاز دارد تا در گرداب گناهان فرو نرود. مهم‌ترین عامل، اعتقاد به خداوند و روز قیامت است. اقامه نماز در طول شبانه روز این عامل را در ما تقویت کرده و همیشه ما را به یاد مبدأ و معاد می‌اندازد و این یادآوری ما را از ارتکاب گناه باز می‌دارد.

افزون بر آن، خود نماز شرایطی از جمله طهارت، غضب نکردن و... دارد مراعات همه این امور در آلوده نشدن به گناهان اثر مهمی دارد.

### نقش نماز و تعالیم دینی در شخصیت دانشجویان

اینکه در دانشجویان تمایلات و گرایشاتی وجود دارد که او را متوجه به اهدافی می‌سازد و می‌خواهد با دست یابی به آن اهداف خود را تسکین و اطمینان ببخشد نشانه آن است که باید چنین ملجائی وجود داشته باشد. چون اقتضای حکمت بالغه الهی این است که هیچ نیازی را بدون پاسخ نگذارد. آری اگر دانشجوی احساس عطش و گرسنگی می‌کند باید آب و طعامی باشد تا رفع تشنگی و گرسنگی نماید. حال باید دید که چه عواملی اضطراب او را رفع می‌کنند و چه دارویی برای او شفا بخش است و کدام طبیب به درد او عالم می‌باشد؟ تردیدی نیست که روح و حقیقت تعالیم دین به نیازهای روحی و گرایشات غریزی و فطری او برگشت می‌کند و با جزم و یقین می‌توان گفت که هیچ یک از دستورات دین بی ارتباط با تکامل انسانی او نیست. «جان و جوهر پاسخ اسلامی به دنیای متجدد در جهات دینی و معنوی و فکری زندگی بشر نهفته است، همین جهات است که کردار بشر و نحوه تلقی او را از جهان پیرامون رقم می‌زند. مهمترین پاسخ یک جوان مسلمان و مهمترین گامی که باید او پیش از هر چیز بردارد این است که قوت ایمان خود را حفظ کند و اعتمادش را به صدق و اعتبار وحی اسلامی از دست ندهد. دنیای متجدد به تدریج تباہ شده است و در صدد است همه آنچه را که مقدس و طبعاً دینی است از بین ببرد و بخصوص با اسلام به عنوان دینی که از نگرش قدسی نسبت به زندگی و قانون الهی در برگیرنده همه افعال و اعمال بشر عدول نکرده است مخالفت دارد. اکثر مشترقان غربی حدود دو قرن به اسلام می‌تاخته اند و سعی داشته اند به مسلمین یاد دهند که دین خود را چگونه بفهمند». همه این تلاشها بدان جهت صورت می‌گیرد که اسلام چون مسیحیت و یهودیت تحریف نشده و متون واقعی آن در دست است و پاسخ همه معضلات را می‌توان در او جست. در متن و منبع همین دین (قرآن) به مسلمانان تعلیم داده می‌شود که قرآن شفای همه امراض قلبی

انسانهاست قد جاءتكم موعظةٌ من ربكم وشفاءٌ لما فى الصدور. « اندرزی از سوی پروردگارتان برای شما آمد و درمان آنچه که در سینه هاست»

و خداوند، عالم به سرّ و علن همه موجودات بوده پس تنها طیب حاذق اوست و قرآن تنها نسخه کاملی است که با عمل بدان می توان سلامت کامل را بدست آورد چنانچه علی(علیه السلام) فرموده اند: «از قرآن برای بیماری های خود شفا طلب کنید و برای حل مشکلات خویش به آن استعانت بجوئید چه اینکه؛ قرآن شفای بزرگترین دردهاست که آن درد کفر و نفاق و گمراهی است.»

و نیز در همین دین تأکید بسیار رفته است به اینکه اطمینان قلبی شما انسانها در گرو یاد الهی است. الا بذكر الله تطمئن القلوب «آگاه باشید که با ذکر و یاد خدا دلها آرامش می یابد»

پس تنها ملجأ و پناهگاه واقعی، اتصال قلوب به عالم لاهوت و سپردن دل به دست صاحبدل و توجه کامل به خالق قادر است تا اینکه خود را بدان وابسته بیند و از غیر او دل برکند و پاسخ اصلی و برآوردن همه نیاز و فقر خود را در بی نیازی و غنای او یابد و هدایت خویش را در عمل به دستورات و تعالیم او بداند و تعدیل شخصیت و تکمیل انسانیت خود را در انس و آشنایی با تعالیم قرآن و دستورات اسلام جستجو نماید.

### 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 حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد.

انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی گرداند و همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز، موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود. این حالت آرامش روانی، در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می شود. قرآن مجید می‌فرماید: "در زندگی از صبر و نماز کمک بگیرید". [۲]

امام صادق(ع) می‌فرماید: "هنگامی که مشکل مهمی برای علی(ع) پیش می آمد، به نماز بر می‌خاست" سپس آیه فوق را تلاوت فرمود. [۳]

یکی از بزرگ‌ترین بلاهای زندگی انسان، نگرانی و اضطراب در زندگی اجتماعی و فردی است. عوامل این نگرانی‌ها، آینده تاریک و مبهم، گذشته تاریک، احساس پوچی زندگی، سوءظن‌ها و توهمات، دنیاپرستی و ترس از مرگ می‌تواند باشد. خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش‌دهنده قلب‌ها را «توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آنجا که می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» [۴] بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست. و 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 لِذِكْرِي» [۵] نماز را به خاطر ذکر من و یاد من بپا دار.

### تبیین رابطه نماز و رفع نگرانی و اضطراب

از نظر روان‌پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دل‌واپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد. از جمله شخص ممکن است علامت‌های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و... را نیز به همراه داشته باشد.

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می‌آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با اینکه دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه‌های مختلف 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 غیرقابل انکاری دارد. [۷]

و به این ترتیب نقش پیشگیری‌کننده و حتی درمانگر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.

نماز، عامل سازنده‌ای است که مقاومت و ایستادگی آدمی را در نشیب و فرازهای زندگی، حفظ می‌کند و نماز گزار در مقابل هر خیر و شر و هر اقبال و ادباری، تحمل خویش را حفظ نموده و به هر بادی نمی‌لغزد. شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتنهای پروردگاری که در مقابلش کرنش می‌کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می‌یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می‌کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می‌سازد.

مؤمن با نماز خود با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه ناپاکی ها و افکار منفی، گامی به سوی پالایش روانی خود برمی دارد و پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است.

از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی برمی گرداند، به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد فکر نمی کند. همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود.

با رویکرد روان شناختی، این حالت آرامش روانی در ایجاد وضعیت سلامت روانی تأثیر بالایی دارد و موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی ها و تنش هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می شود. انسان بلافاصله پس از نماز، به ذکر دعا و تسبیح می پردازد که این تداوم همان حالت آرامش و سلامت روانی را موجب می شود. اصولاً انسان در دعا با خدای خود به مناجات می پردازد و از مشکلاتی که او را در زندگی مضطرب و افسرده می کند به او پناه می برد و با بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در چنین حالتی از سلامت روانی برخوردار می شود.

علاوه بر مسائلی که ذکر شد، بیان مشکلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش روانی می شود. این زمان، یک زمان طلایی است که فقط در اختیار افرادی که به اقامه نماز می پردازند، قرار می گیرد.

به طور کلی تحقیقات متعدد روان شناسان نشان می دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان گر رو به بهبود می رود.

حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بخواهد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند. ملاحظه می شود که همان نتیجه ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می شود، از نماز نیز به دست می آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود.

در نتیجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس می کند. همین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال، موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در



انسان می شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ تواناتر می شود.

### نتایج و بحث

با توجه به نکاتی که ذکر شد نتیجه می گیریم نماز به عنوان یک فریضه دینی و امری که باعث می شود انسان را از ناپاکی ها و وسوسه شیطان دور نگه دارد نقشی اساسی در سالم سازی فضای جامعه و دانشگاه ایجاد می کند. وقتی که انسان سر بندگی به درگاه احدیت فرود می آورد و خود را از یاد برده و فقط می خواهد به فرمان خداوند باشد، این امر تزکیه روح را به دنبال خواهد داشت و انسان در زندگی به آرامشی غیر قابل وصف می رسد که عاشق کمک به مردم و دوستی هممنوعان و انجام وظایف کاری به نحو احسن می گردد که این خود شرط لازم یک فضای سالم و زندگی سالم می باشد.

### منابع

[۱] ریاب نظری، مقاله نقش نماز بر ابعاد سلامت جسمی و روانی انسان

[۲] قرآن کریم، سوره بقره، آیه ۴۵

[۳] تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۲۱۹

[۴] قرآن کریم، سوره رعد، آیه ۲۸

[۵] قرآن کریم، سوره طه، آیه ۱۴

[۶] قرآن کریم، سوره عنکبوت، آیه ۴۵

[۷] سیناپس کاپلان - سادوک، ترجمه فارسی، جلد دوم، صفحه ۴۷۳