



## اثربخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم

پدیدآورده (ها) : اکبرنژاد، مهدی؛ مهدی، توران  
علوم قرآن و حدیث :: حسنا :: بهار 1393 - شماره 20  
از 100 تا 118

آدرس ثابت : <http://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/1134878>

دانلود شده توسط : مرکز تخصصی نماز

تاریخ دانلود : 30/11/1395

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

[www.noormags.ir](http://www.noormags.ir)

## اثر بخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم

تاریخ دریافت: ۹۲/۱۲/۱۴ تاریخ پذیرش: ۹۳/۱/۱۸

مهدی اکبرنژاد؛ دانشیار دانشگاه ایلام

توران مُهمدی؛ دانشجوی کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه ایلام

### چکیده:

یکی از مهم‌ترین نیازهای بشر دست یافتن به آرامش روحی و روانی است و بسیاری از اقدامات و کارهایی که انجام می‌دهد برای پاسخ به این نیاز است. مسأله‌ای که همیشه برای آدمی به عنوان دغدغه مطرح بوده این است که راه رسیدن به آرامش واقعی روح و روان در چه چیز یا چیزهایی است؟ پرسشی که در متون دینی ما به روشنی بدان پاسخ داده شده و آن این است که آرامش واقعی تنها با یاد خداوند میسر است و بالاترین مرتبه یاد خداوند با نماز حاصل می‌شود. مسأله‌ای که این مقاله در صدد پاسخ به آن است این است که از نگاه قرآن کریم چگونه با نماز می‌توان آرامش یافت؟ و با چه اسلوب و روشی این مهم حاصل خواهد شد؟ روش تحقیق در این نوشته شیوه توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای است.

کلید واژه‌ها: نماز، قرآن کریم، آرامش روان و اثربخشی.

## بیان مسئله

آرامش روان همواره از مهم ترین مسائل مهم بشری بوده و هر انسانی برای پیشبرد اهداف زندگی خود، قبل از هر چیز به تأمین روانی آرام توجه داشته است. چرا که در صورت نبود این آرامش، نه تنها امید دست یابی به زندگی مطلوب، از بین خواهد رفت، بلکه نگرانی و اضطراب‌ها او را به سوی انواع چالش‌ها و بحران‌های جسمی و روانی سوق خواهد داد.

بشر امروزی تمام توان و تلاش خود را به کار گرفته تا در پرتو پیشرفت‌های چشمگیر خود، با فراهم آوردن امکانات، آسایش خود را فراهم آورد؛ اما این رفاه و آسایش تنها بر روی بُعد مادی زندگی او سایه افکنده و نه تنها در تأمین آرامش روان او بی ثمر بوده، بلکه بر نارسایی‌ها، نگرانی‌ها و اضطراب‌های روحی اش نیز افزوده است و بیش از پیش او را در گرداب اضطراب‌ها، ناآرامی‌ها و تردیدها غوطه‌ور ساخته است.

در دین اسلام و بخصوص آموزه‌های قرآنی، این نیاز بشر مورد توجه ویژه قرار گرفته و آرامش روح و روان در جایگاه ارزشی والایی نشسته است. به طوری که واژه ایمان از ریشه «امن» به مفهوم آرامش جان و رهایی از هرگونه ترس، اضطراب، تشویش، نگرانی و اندوه گرفته شده است<sup>۱</sup> این، نشانگر ارتباط ناگسستنی میان پذیرش آموزه‌های وحیانی و توحید و دست یابی به آرامش روح و روان است. همانطور که ذکر شد، این رابطه از توجه و اهتمام ویژه اسلام به این نیاز بشر حکایت می‌کند.

اکنون این سوال مطرح می‌شود که از دیدگاه اسلام، چه راهکاری برای کسب این آرامش وجود دارد و چه چیزی روح انسان را آرامش می‌بخشد و او را از رنج و اضطراب و نگرانی نجات می‌دهد؟ قرآن کریم به عنوان برنامه هدایت زندگی بشر پاسخ روشنی به این پرسش می‌دهد: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (رعد: ۲۸)؛ «آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد»، علامه طباطبایی درباره این آیه می‌نویسد: این آیه می‌فهماند که ایمان به خدا ملازم به اطمینان قلب به وسیله یاد خداست.<sup>۲</sup> خاطر نشان می‌سازد که تنها یاد خداوند است که دلها را آرام می‌کند و

آسایش خاطر بشر را فراهم می‌سازد و راه تأمین آرامش روان و تعادل روح را ارتباط و نیایش با خداوند متعال معرفی می‌نماید. البته از جمله مصادیق اتم و اکمل یاد خداوند، «نماز» است. نماز به عنوان یکی از ارکان دین و عالی‌ترین و کامل‌ترین نوع ارتباط با خداوند و شکوهمندترین نمود نیایش با خالق بی‌همتا است. نماز، آثار شگرفی در غلبه بر فشار روانی و تأمین آرامش روح و روان به ارمغان می‌آورد که این مهم به صورت مکرر در قرآن کریم بیان شده است و علاوه بر آیه مذکور، برای نمونه می‌توان به آیه ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره: ۴۵)؛ «از شکیبایی و نماز یاری جویید و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتنان»؛ طبرسی در تفسیر این آیه می‌نویسد: با جمع کردن بین صبر و نماز در نیازمندیهای خودتان از خداوند یاری بجویید و نماز را به جا آورید در حالی که بر سختی‌ها و واجبات آن مانند خلوص نیت و دفع وسوسه‌های شیطانی صبر می‌کنید و یا اینکه در تحمل بلاها و مصائب از «صبر» یاری بجویید و به نماز پناه ببرید. گفته شده است: «صبر» به معنای «روزه» است، از این رو به ماه رمضان ماه صبر گویند.<sup>۳</sup> آیه ۲۷۷ سوره بقره که می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۲۷۷)؛ «کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسی بر آن‌هاست و نه غمگین می‌شوند». پیرامون این آیه طبرسی می‌نویسد: علت اینکه عمل صالح، نماز و زکات را با هم ذکر کرده این نیست که هرکدام از اینها اگر تنها باشد پاداش ندارد؛ زیرا اگر چنین باشد این آیه سبب کم ارزش کردن آنها می‌گردد، بلکه مقصود از یک جا ذکر کردن آنها این است که بیشتر به آنها ترغیب شده و باعث اهمیت و عظمت آنها گردد و یا منظور این است که بفهماند اگر تمام اینها با هم انجام شوند پاداش آنها خیلی زیاده‌تر است از اینکه هر کدام به تنهایی بجا آورده شود.

## مفهوم شناسی

آرامش روان از جمله شاخص‌های بهداشت روانی و از معیارهای سلامت روحی و روانی فرد به شمار می‌رود. در مورد معنای این اصل در علم روان شناسی تعاریفی موجود است که در ذیل، عمده‌ترین این تعاریف ذکر می‌شود:

بهداشت در لغت به معنای نیکو نگاه داشتن، تندرستی و حفظ صحت است.<sup>۴</sup>

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات است.<sup>۵</sup>

در رویکرد اسلامی بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظام‌های درونی و گرایشهای فطری و جسمانی انسان است و علامت آن این است که آدمی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه را موجب زینت روح و روانش می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد، برمی‌گزیند.<sup>۶</sup>

- آرامش روان به معنی حالت و صفت روانی و قلبی خاص است که همراه با آسودگی خاطر، ثبات وطمأنینه و هماهنگی تپش قلب با طبیعت است و در برابر آن نیز اضطراب و دلهره است.<sup>۷</sup>

- آرامش روانی حالتی مثبت است که فرد، احساس ناخوشایند و نامطلوبی از زندگی نداشته باشد. کسی که از این شاخص بهره مند باشد از لحاظ روانی شاد، از لحاظ جسمی فعال می‌شود. آرامش روانی را می‌توان به طور خلاصه: آرام و قرار گرفتن، اطمینان و امنیت خاطر و در نهایت زوال و نابودی اضطراب و ترس، معنی نمود.<sup>۸</sup>

- آرامش روان، عبارت است از حالت اطمینان و سکون روان آدمی، به طوری که در برابر رویدادهای مختلف زندگی و حوادث ناگوار و شرایط سخت، متزلزل نشود و بتواند با خونسردی در فضای روانی امن و آرام با مشکلات روبه‌رو شود و راه حل مناسب و منطقی را بیابد و با بروز رفتار انطباقی متناسب، سازگاری لازم را کسب نموده، از این طریق، کارآمدی خود را در شرایط مختلف تأمین کند.<sup>۹</sup>

- آرامش روان یعنی هماهنگ بودن با آنچه که پیش می‌آید. به این معنا شخصی که از آرامش روان برخوردار است برای رسیدن به خواسته‌های خویش تلاش می‌کند و بروز وقایع و رویدادهایی که خارج از کنترل اوست تاثیر منفی بر روی کارایی او نخواهد داشت.<sup>۱۰</sup>

علاّمه طباطبایی درباره این مقوله واژه قرآنی «سکینه» را معادل مرحله اعلاّی آرامش می‌داند و می‌نویسد: کلمه سکینه از ماده سکون، خلاف حرکت است و این کلمه در مورد سکون و آرامش قلب استعمال می‌شود و معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است و با توجّه به آیات متعدّد قرآنی و انتساب این نوع آرامش به خداوند و پیوند استوار آن با مسئله ایمان و تقوا، گویا معنای خاصی از آرامش در این آیات مورد نظر است که ویژه مومنان و اهل تقوا و اصطلاح خاص قرآنی است. از این رو سکینه، آرامش و حالتی الهی و نوع ویژه‌ای از آرامش است که تنها بر دل‌های پاک و جان‌های پرهیزگار فرود می‌آید و همواره موجب تثبیت ایمان مومنان و افزایش روح تقوا در ایشان می‌شود. از این رو باید گفت که سکینه، آرامشی خاص، ویژه مومنان در مراحل عالی است و دیگران از آن بهره‌ای نمی‌برند.<sup>۱۱</sup> ایشان در این باره، در جایی دیگر می‌نویسند: این حالت از حالات انسان حکیم و صاحب اراده و از ویژگی‌های مراتب والای ایمان است. به این معنا که انسان بر پایه غریزه فطری، تعقل در کار و استدلال عقلی و در نظر گرفتن مصالح و مفاسد عمل می‌کند، این حالت تا زمانی که خواسته‌های نفسانی در آن خللی ایجاد نکند، نفس انسانی را در حال آرامش نگه می‌دارد؛ ولی گرایش‌های نفسانی موجب می‌شود تا این آرامش از او سلب شود.<sup>۱۲</sup>

با در نظر داشتن آنچه در این قسمت ذکر شد می‌توان گفت آرامش روان به معنای نوعی خُلق یا وضع روانی است که فرد از لحاظ وجود شادمانی، اعتماد به نفس و شور و حرارت و امثال آن در وضعیت آرمیدگی، آسایش خاطر و اطمینان بخش قرار گیرد.

## شاخص‌های آرامش روان

در علم روان‌شناسی برای ارزیابی آرامش روان فرد، شاخص‌ها و معیارهایی در نظر گرفته شده که وجود این مؤلفه‌ها در خُلق فرد نشانگر برخورداری از آرامش روان است. این شاخص‌ها عبارتند از:

### ۱. احساس امنیت خاطر

امنیت روان از مهم‌ترین نیازهای فطری است و همه انسان‌ها نیازمند امنیت خاطرند. «احساس امنیت روانی، از برجسته‌ترین شاخص‌های آرامش روان است. این شاخص، خمیر مایه امید، پویایی و تلاش همیشگی انسان به شمار می‌آید و وجود این مؤلفه، بسترساز رویش خلاقیت‌ها و نوآوری‌های ذهنی است»<sup>۱۳</sup> در سایه امنیت خاطر است که انسان آرام است و با آرامش خاطر به فعالیت می‌پردازد و آهنگی منطقی و قابل قبول در رفتار او دیده می‌شود. لذا شاید بتوان گفت احساس امنیت روحی زیربنای آرامش روان است و اکثر مباحث در این زمینه، به امنیت خاطر بازگشت می‌کند.<sup>۱۴</sup>

### ۲. برخورداری از احساس رضایت و شادی

یکی از شاخص‌های آرامش روان احساس رضایت، شادی و شادابی است. فردی که احساس می‌کند نیازهایش بدون برخورد با موانع در حال تأمین است و به زندگی خود امید دارد، به درجه‌ای از رضایت درونی می‌رسد که همواره او را شاد نگه می‌دارد. شادی، حاصل احساس سعادت‌مندی است و سعادت‌مندی، حاصل احساس از سیر طبیعی زندگی و رشد است که با تأمین نیازهای مختلف مخصوصاً نیازهای روانی به دست می‌آید.<sup>۱۵</sup> در این حالت فرد به زندگی و دیگران علاقه‌مند می‌شود و به آنها عشق می‌ورزد. احساس رضایت و شادی سبب پیدایش حالات روانی مختلفی می‌شود که دوستی، عشق، محبت، امیدواری، خوش‌بینی، مسرت، همراهی و... از نمونه‌های آن است.

### ۳. امید به زندگی

یکی دیگر از شاخص‌های آرامش روان در فرد، امید داشتن به زندگی است. «امید، به انسان حالت نشاط و شادابی می‌دهد، انسان امیدوار در همه صحنه‌ها پیروز میدان است. چرا که امید یک حالت انتظار به بهره مند شدن از تمتعات و نعمت‌ها در انسان ایجاد می‌کند و احساس خوشایندی در دل او زنده می‌کند و او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد و این خود از مهم‌ترین محرک‌هایی است که بر روان تاثیر چشمگیری دارد و نیروی فرد را برای مواجهه با شرایط گوناگون تامین می‌کند. برعکس، ناامیدی به انسان احساس یأس و سرشکستگی و ضعف و ناتوانی می‌دهد و در حقیقت انسان ناامید همیشه شکست خورده است.»<sup>۱۶</sup>

### ۴. نداشتن افسردگی و نگرانی شدید

شاخص دیگر، عدم افسردگی و ناراحتی شدید در رفتار فرد است. «افسردگی نوعی واکنش انفعالی نامطلوب یا ناخوشایند روحی و عصبی است که در آن فرد دچار محرومیت و ناکامی می‌شود و با پافشاری از تعارضات بر او وارد می‌شود. این اختلال روحی دارای درجاتی است و هر انسانی در مقاطع خاصی از زندگی خود به آن دچار می‌گردد»<sup>۱۷</sup> چرا که حوادث ناگوار و مصائب و بحران‌ها بخش جدایی‌ناپذیر زندگی دنیوی است و تقریباً همه انسان‌ها در زندگی خود با چنین مسائلی روبه‌رو می‌شوند و این امری گریزناپذیر است؛ اما نداشتن افسردگی و نگرانی در این مبحث به این معنا نیست که شخصی که از آرامش روان برخوردار است افسرده یا نگران نمی‌شود، بلکه به این معناست که فرد با وجود نگرانی‌های پیش آمده بدون اختلال جدی در واکنش‌های رفتاری به فعالیت‌های خود ادامه می‌دهد و از خلاقیت و تلاش باز نمی‌ماند.

### ۵. توانایی تصمیم‌گیری مناسب در شرایط بحرانی و سخت

تصمیم‌گیری مناسب، گذشته از اینکه یکی از شاخص‌های آرامش روان و همچنین، مراحل بروز رفتار انطباقی است، به خودی خود نیز مهم و قابل بررسی است. در زندگی روزمره همه ما



لحظاتی پیش می‌آید که ناگزیریم بین گزینه‌های مختلف، انتخاب کنیم و تصمیم بگیریم که کدام را برگزینیم و کدام را کنار بگذاریم. اغلب در شرایط اضطرار و بحرانی، سیستم تصمیم‌گیری انسان مختل می‌شود و اگر فرد در این مورد، تمرین نکرده باشد و نتواند آرامش را بر وجود خویش حاکم کند، نمی‌تواند درست تصمیم بگیرد و چه بسا با دستپاچگی و عجله، راهی را انتخاب می‌کند که اگر در شرایط آرامش می‌بود، هرگز چنین انتخابی نمی‌کرد.

بنابراین یکی از شاخص‌های وجود آرامش در انسان، این است که شخص می‌تواند در فضایی آرام، به دور از تنش و دستپاچگی، تصمیمات مناسب و درستی بگیرد و بدون هُل شدن و عجله و با در نظر گرفتن جوانب هر قضیه، بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد.

### تأثیرات نماز بر آرامش روان

نماز عملی عبادی است که نشان دهنده رابطه‌ای میان انسان و پروردگار است. قیام خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به انسان 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 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 می‌شود. این حالت آرامش روانی، موجب کاهش شدت فشارهای عصبی روزانه و تنیدگی‌ها و تنش‌هایی که بسیاری از مردم دچار آن هستند، می‌شود. مطالعات روان‌شناسی نیز در این زمینه گویای اثربخشی این عمل عبادی بر آرامش روان است که به اختصار به ذکر چند نمونه از نظریات روانشناسان در این زمینه پرداخته می‌شود:

سیرل بوت روانشناس انگلیسی، تأثیر مثبت نماز بر آرامش روان را مورد تأکید قرار داده و گفته است: ما به واسطه نماز می‌توانیم وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی شویم که در شرایط عادی یارای وصول به آن نیستیم.<sup>۱۸</sup>

پزشک فرانسوی، الکسیس کارل در طی چندین سال و با انجام آزمایش‌های گسترده بر روی بیماران خود، ثابت کرد که نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می‌گردد و همین حالت است که احتمال منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه‌ها و معابد می‌شود.<sup>۱۹</sup> دکتر توماس هاسیلوپ از نظریه پردازان معروف در حوزه بهداشت روان می‌گوید: مهمترین عامل آرام‌بخش که من در طول سال‌های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. به عنوان یک پزشک می‌گویم مهمترین وسیله آرامش در روان و اعصاب انسان که من تا کنون شناخته‌ام، نماز است.<sup>۲۰</sup>

دیل کارنگی، روان‌شناس معروف آمریکایی در این باره می‌نویسد: هنگامی که کارهای سنگین قوای ما را از بین می‌برد و اندوه‌ها هر نوع اراده‌ای را از ما سلب می‌کند و بیشتر اوقات که درهای امید به روی ما بسته می‌شود به سوی خدا روی می‌آوریم؛ ولی اصلاً چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدی بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و به جا آوردن حمد الهی، قوای خود را تجدید نکنیم؟<sup>۲۱</sup>

### جهت بخشیدن به زندگی

یکی از مشکلات عصر جدید که آرامش روحی را به مخاطره می‌کشد، احساس روزمرگی و بیهودگی انسان است. به این صورت که از درون عمیقاً احساس پوچی و بی‌محتوایی می‌کند و به سبب آن، راه‌های شناخته شده مطمئنی فرا روی خویش نمی‌یابد یا آنها را نمی‌شناسد. فردریک مایر، یکی از روانشناسان تربیتی معتقد است: این دوران، دوران سرخوردگی است. خوش بینی به زندگی که از لوازم روحی انسان بوده، در اثر جنگ‌ها و بحران‌ها و بروز خودکامگی تضعیف شده و یا از بین رفته است و در عین حال، بسیاری از ما احساس می‌کنیم که زندگیمان میان تهی است. از جمله عوامل مؤثر در پیدایش این حالت روحی، فاصله گرفتن بشر از مذهب و رویکرد عجولانه و شتابنده او به علم، پس از تجدد حیات علم در اروپاست.<sup>۲۲</sup>

در این عصر، بشر به تصوّر جایگزینی علم به جای مذهب، کوشید تا پیوندهای دینی خود را بگسلد؛ ولی در این راه ناکام ماند و علم از عهده تأمین نیازهای روحی او برنیامد و ابزار دیگری نیز برای جایگزینی علم و تأمین خواسته‌های روحی وجود نداشت لذا از درون احساس خلاء، بیهودگی و پوچی نمود.

نماز پیوند آدمی و خداوند بی همتاست. رشته‌های چنین ارتباطی از زمین به آسمان برقرار می‌شود و علاوه بر اتصال روح به مطلق وجود، انسان احساس پرمختوایی می‌کند؛ زیرا هر نوع ارتباطی بر انسان تأثیر خاصی برجای می‌گذارد و به همان میزان و متناسب با همان ارتباط «تصویر فرد از خویشتن» نیز تغییر می‌یابد. هر نماز تا نماز بعد به انسان بهانه‌ای برای زیستن و دلیلی برای بودن می‌بخشد.

این گفتگوهای روزانه با خداوند در آدمی این احساس را زنده می‌کند که تا زمانی که کسی را برای گفتگو حاضر می‌بیند، زندگی قابل زیستن است و به ویژه آنکه طرف گفتگو، هستی آفرین و مدبّر هستی باشد. این چنین ارتباطی به نمازگزار تفهیم می‌کند مجموعه نظام عالم هستی همواره در مدار اراده، احاطه و تدبیر خداوند است و این نظام از بیهودگی و پوچی به دور است. که قرآن کریم نیز بر این معنا تکیه دارد و می‌فرماید: ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (مؤمنون: ۱۱۵)؛ «آیا گمان کردید شما را بیهوده آفریده‌ایم و به سوی ما باز نمی‌گردید؟» و خداوند کریم این ارتباط و عبادت را از منظورها و مقاصد اصلی خلقت انسان معرفی می‌نماید و در قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (ذاریات: ۵۶)؛ «و جنّ و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند». این تعبیر در نهایت اختصار و فشرده‌گی پرده از روی حقیقتی که همه خواهان آگاهی از آنند برمی‌دارد و ما را در برابر هدفی بزرگ قرار می‌دهد و بیان می‌دارد جن و انس برای عبادت آفریده شده‌اند تا به پروردگار نزدیک شوند و از این راه تکامل یابند.

## ایجاد امنیّت روانی

امنیت روانی حالتی است که در آن فرد به طور نسبی از احساس آزادی از خطر برخوردار است.

این احساس وضع خوشایندی ایجاد می‌کند که فرد آرامش روحی و جسمی می‌یابد.<sup>۲۳</sup>

نماز بنا به تصریح آیه شریفه ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ (عنکبوت: ۴۵)؛ «آنچه از کتاب به سوی تو وحی شده است بخوان و نماز را برپا دار که نماز از کار زشت و ناپسند بازمی‌دارد و قطعاً یاد خدا بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید»

نماز [انسان را] از زشتی‌ها و گناه بازمی‌دارد، انسان را از «غیبت»، «دروغ»، «سرقه»، «قتل نفس»، «تجاوز به حریم خصوصی دیگران»، «رباخواری»، «زنا»، «چشم چرانی»، «تهمت»، «حرامخواری»، «قمار»، «شرب خمر» و هر آنچه از اعمالی که به نوعی منجر به تجاوز به حقوق دیگران و در نتیجه ایجاد اختلال در «امنیت اجتماعی» می‌گردد، برحذر می‌دارد. آیا فقدان امنیّت اجتماعی در جوامع بشری به غیر از این امور و غیر آن، سرچشمه ای دیگر دارد؟

کسی که روزی پنج بار با بدن پاک و لباس پاک روی به درگاه خدا آورد و او را رب العالمین و مالک یوم الدین و رحمان و رحیم بخواند و بگوید: فقط تو را پرستش می‌کنیم و فقط از تو مدد می‌جوئیم و از خدا بخواهد که او را در راه پیامبران و امامان و اولیاء الله قرار بدهد و از راه غضب شدگان و گمراهان بر کنار سازد، چنین عملی او را از فحشاء و منکر باز می‌دارد؛ ولی همانطور که ممکن است عارضه‌ای از قبیل رطوبت و مانند آن بر دارو عارض شود و سودمندی آن را تحت تأثیر قرار دهد، ممکن است عارضه‌ای از قبیل عدم حضور ذهن و عدم خلوص و نقصان شرائط، بر نماز عارض شود، علی‌هذا، نمی‌شود اشکال کرد که عده‌ای نماز می‌خوانند، فحشاء را نیز مرتکب می‌شوند، زیرا طبیعت نماز همان نهی از فحشاء است؛ ولی در اینجا عارضه‌ای پیش آمده است.<sup>۲۴</sup>

علامه طباطبایی در این باره می‌نویسد: این عمل مخصوصاً که بنده خدا آن را در هر روز پنج بار به جا بیاورد و همه عمر ادامه دهد و مخصوصاً اگر آن را همه روزه در جامعه‌ای صالح به جا

بیاورد و افراد آن جامعه نیز مانند او همه روزه به جا بیاورند، و مثل او نسبت به آن اهتمام بورزند، طبعاً با گناهان کبیره سازش ندارد. توجه به خدا از در بندگی، آن‌هم در چنین محیط و از چنین افراد، طبیعتاً باید انسان را از هر معصیتی کبیره و هر عملی که ذوق دینی آن را شنیع می‌داند، از قبیل قتل نفس، تجاوز به جانها و به مال ایتم، زنا و لواط، باز بدارد، بلکه نه تنها از ارتکاب آنها، بلکه حتی از تلقین آن نیز جلوگیری کند. برای اینکه نماز مشتمل است بر ذکر خدا و این ذکر، اولاً ایمان به وحدانیت خدای تعالی و رسالت و جزای روز قیامت را به نمازگزار تلقین می‌کند و به او می‌گوید که خدای خود را با اخلاص در عبادت مخاطب قرار داده و از او استعانت بنما و درخواست کن که تو را به سوی صراط مستقیم هدایت نموده و از ضلالت و غضبش به او پناه ببر.

ثانیا او را وادار می‌کند بر اینکه با روح و بدن خود متوجه ساحت عظمت و کبریایی خدا شده، پروردگار خود را با حمد و ثنا و تسبیح و تکبیر یاد آورد و در آخر بر خود و هم مسلکان خود و بر همه بندگان صالح سلام بفرستد.<sup>۲۵</sup>

بنابراین برای تأمین امنیت روحی و روانی انسان‌ها، بهترین و مهم‌ترین راه، اصلاح و بهینه سازی رابطه بین «انسان» و «خداوند» و تلاش در جهت آشنا کردن «افراد» با «خالق خویش» است که این امر نیز جز از طریق «اقامه نماز»، با توجه به تمامی شرایط صحت و قبول آن ممکن نخواهد بود. چرا که توجه به خداوند از در بندگی، طبیعتاً انسان را از هر معصیتی کبیره و هر عملی که ذوق دینی آن را شنیع می‌داند از قبیل قتل، تجاوز به جانها و... باز می‌دارد. برای اینکه، همانگونه که اشاره شد، نماز مشتمل است بر ذکر خدا و این ذکر، ایمان به وحدانیت خدای تعالی، رسالت و جزای روز قیامت را به نمازگزار تلقین می‌کند. لذا با در نظر داشتن این مفاهیم می‌توان ادعا کرد که نقش اصلاحی نماز در ایجاد و تقویت امنیت روحی و روانی در فرد و جامعه حدسی و پیشنهادی نیست، بلکه قطعی است.

## نقش نماز در تحمّل مصایب و مشکلات

نماز یکی از مؤثرترین و بهترین راه‌های درمان امراض روحی است؛ زیرا نماز و نیایش، راز و نیاز با مبدا هستی است که انسان به اصطلاح عقده گشایی می‌کند و آنچه در دل و قلبش پنهان دارد؛ بیرون می‌ریزد و با خالق خود به امید گشایش، راز دل خود را در میان می‌گذارد و همین امر امید به استجاب دعا است؛ زیرا نماز است که به شخص نیرو و حیاتی تازه بخشیده و او را از چنگال مخوف برخی از امراض روحی و روانی رهایی می‌بخشد.

در این باره آیه ۴۵ سوره بقره می‌فرماید: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (بقره: ۴۵) «از شکیبایی و نماز یاری جوید. و به راستی این [کار] گران است، مگر بر فروتتان». مقصود آیه شریفه این است که در برابر بلایا و سختیها به نماز پناه ببرید.<sup>۲۶</sup> همچنین می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (بقره: ۱۵۳) «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از شکیبایی و نماز یاری جوید، زیرا خدا با شکیبایان است» در تفسیر این آیه آمده: و با این دو نیرو (استقامت و توجه به خدا) به جنگ مشکلات و حوادث سخت بروید که پیروزی از آن شما است<sup>۲۷</sup> زیرا خداوند با صابران است. فرق است میان آنکه به سختی نماز می‌خواند و روزه می‌گیرد و از آنها نتیجه ای نمی‌گیرد و آنکه عاشقانه نماز می‌گذارد و روزه می‌گیرد و از آن برای کسب خشوع در برابر خدا و خلق، حرکت در مسیر رشد و مقاومت در برابر مشکلات و اجرای بهتر کار خود کمک می‌گیرد. دکتر الکسیس کارل در کتاب راه و رسم زندگی می‌نویسد: نماز به آدمی امید و نیروی تحمل مصاحب را می‌بخشد و قدرت ایستادگی در برابر حوادث را به او می‌دهد.<sup>۲۸</sup>

پروفسور ویلیام جیمز در این باره چنین می‌گوید: در خصوص شفا یافتن بیمار بوسیله دعا و نماز باید گفت: چنانچه حقایق و واقعتهای پزشکی را قبول داشته باشیم؛ پزشکانی چند اظهار داشته‌اند که در بسیاری از موارد دعا، در بهبودی حال بیمار مؤثر بوده است. بنابراین باید دعا را در معالجه بیماران یکی از وسایل مؤثر دانست. در مورد بسیاری از مردم، دعا برای معالجات امراض روحی

بسیار مؤثر بوده است و در نتیجه صحت بدنی و جسمی آنها را در پی خواهد داشت. به قول دکتر کارل وقتی نیایش ساده و به صورت ادای طوطی وار جملاتی باشد؛ اثری بر روی رفتار و سلوک فرد می‌گذارد. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می‌برند، می‌رهاند؛ چون این حالتها معمولاً تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می‌ماند و ادامه می‌یابد. با استمداد از نماز می‌توان بر سخت‌ترین معضلات و مشکلات زندگی و ناراحتی‌های روانی فائق آمد و بر ناامیدی‌ها غلبه نمود.<sup>۲۹</sup>

۱۱۳

## حسنا

### درمان ترس و اندوه

ترس و اندوه از عوارض تنش و استرس است. در حالی که خداوند در مورد نمازگزاران چنین می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره: ۲۷۷)؛ «به راستی کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند و نماز و زکات را برپا داشتند، برای آنها اجری نزد پروردگار است و برای آنها ترس و اندوه نیست.» مقصود آیه این است که: کسانی که در پرتو ایمان، خود پرستی را ترک گفته و عواطف فطری خود را زنده کرده و علاوه بر ارتباط با پروردگار و بر پا داشتن نماز، به کمک و حمایت نیازمندان می‌شتابند و از این راه از تراکم ثروت و به وجود آمدن اختلافات طبقاتی و به دنبال آن هزار گونه جنایت جلوگیری می‌کنند پاداش خود را نزد پروردگار خواهند داشت و در هر دو جهان از نتیجه عمل نیک خود بهره‌مند می‌شوند. طبیعی است دیگر عوامل اضطراب و دلهره برای این دسته به وجود نمی‌آید و بالاخره از "آرامش کامل" برخوردار بوده هیچگونه اضطراب و غمی نخواهند داشت.<sup>۳۰</sup>

### کم کردن اضطراب‌های روحی و روانی و ایجاد امید

انسانی که نماز را به عنوان یک جایگاه رفیع در زندگی روزمره قبول دارد و از آن همیشه به نیکی یاد می‌کند و این احساس را دارد که در کشتی پر تلاطم زندگی کسی هست که او را

درست به مقصد برساند و ساحل نجات را به او نشان دهد. این امیدواری پایه گذار نشاط، شادابی و طراوت روح و جسم او خواهد بود.<sup>۳۱</sup>

ارتباط با خالق هستی و اعتقاد به اینکه یک نیروی لایتنهای درهمه شرایط همراه با اوست باعث از بین رفتن دلهره و اضطراب می‌شود تا آنجا که روانشناسان نیایش با خداوند در قالب نماز و دعا را موثرترین عامل برای رفع و درمان این مشکل معرفی می‌کنند.<sup>۳۲</sup>

### ایجاد برنامه و نظم در زندگی

یکی از عواملی که زندگی را از حالت روزمرگی و پوچی خارج نموده و به آن شادابی، تنوع و تحول خاصی می‌بخشد، وجود برنامه‌های منسجم در زندگی روزانه است. این الزام دینی در برنامه روزمره، به صحنه فعالیت‌های زندگی، کادر داده و روح تقید به نظم را در انسان احیا می‌کند چرا که در یک بررسی دقیق نسبت به نمودهای نظم و برنامه‌ریزی در نماز در می‌یابیم که نماز در مبدأ و منتهی دارای نظم لطیف و زیباست. در قرآن کریم نماز را به عنوان برنامه و وظیفه ثابت معرفی می‌کند و می‌فرماید: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا﴾ (نساء: ۱۰۳)؛ «نماز بر مؤمنان، در اوقات معین مقرر شده است.»

این عبادت، برنامه‌ای منظم در زندگی روزمره و برنامه‌ای منظم برای ارتباط انسان و خداوند در پنج نوبت شبانه روز است. پنج وعده‌ای که در حقیقت پنج میعادگاه ملاقات محب و محبوب است.

### نتیجه

با توجه به آنچه که در این مقاله آمده است می‌توان گفت: یکی از راه‌های بسیار مهم و مؤثر در احساس امنیت و آرامش روحی و روانی و کسب آرامش، ارتباط مستقیم و بی واسطه با پروردگار است. همانطور که قرآن این مطلب را این‌گونه یادآور می‌شود؛ تنها یاد خداست که باعث آرامش دل‌ها و تامین کننده بهداشت روان است. علم روان پزشکی هم در تعلیمات خود بر



نماز و دعا تاکید فراوان دارد؛ چون نماز، دعا و داشتن ایمان محکم، نگرانی و تشویش و ترسی را که موجب بیشتر ناراحتی‌هاست از بین می‌برد. انسانی که نماز را به عنوان یک جایگاه رفیع در زندگی روزمره قبول دارد و از آن همیشه به نیکی یاد می‌کند، این احساس را دارد که در کشتی پر تلاطم زندگی کسی هست که او را به مقصد برساند و ساحل نجات را به او نشان دهد. این امیدواری پایه گذار نشاط و طراوت روح و جسم او خواهد بود و نمازگزار را از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از اسارت‌های دشمنان درونی و بیرونی آزاد می‌سازد. نمازگزار مؤمن با رفع اضطراب‌ها و وسوسه‌های شیطانی به طمأنینه‌ی خدایی می‌رسد.

۱۱۵

حسنا

اثر بخشی نماز بر آرامش روان از دیدگاه قرآن کریم / مهدی اکبرنژاد؛ توان مهبندی

#### پی نوشت‌ها:

۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۹۰.
۲. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۱، ص ۴۸۵.
۳. طبرسی، فضل بن حسن، جوامع الجامع، ج ۱، ص ۷۷.
۴. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۵۶.
۵. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، ج ۱، ص ۹۸.
۶. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آئینه علم و دین، ص ۷۱.
۷. یوسفیان، نعمت الله، «ایمان و آرامش در زندگی»، ص ۲۸.
۸. شریف، محمد رضا، نقش آرامش در تعالی زندگی، ص ۶.
۹. دو آن شولتز، روان‌شناسی کمال، ص ۸۱.
۱۰. جی پی، واسوانی، لذت، آرامش، درمان، ص ۲۱.
۱۱. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۲۲۳.

۱۲. همان، ج ۲، ص ۲۸۹.
۱۳. افروز، ص ۳.
۱۴. صادقیان، احمد، «قرآن و بهداشت روان»، ص ۷۶.
۱۵. دو آن شولتز، روان‌شناسی کمال، ص ۱۶۶.
۱۶. ویلیام لاندین، رابرت، نظریه‌ها و نظام‌های روانشناسی، ص ۱۹۸.
۱۷. یونگ، کارل گوستاو، انسان امروزی در جستجوی روح فرد، ص ۱۸۳.
۱۸. جلیلود، محمد امین، «بررسی رابطه نماز با اضطراب دانش آموزان»، ص ۶۳.
۱۹. کارل، الکسیس، راه و رسم زندگی، ص ۱۶.
۲۰. خیاطی، نسرین، نقش نماز در روان درمانی، ص ۲۲.
۲۱. راشدی، حسن، نمازشناسی، ص ۶۷.
۲۲. فردریک، ج ۱، ص ۵.
۲۳. شاملو، سعید، بهداشت روان، ص ۹۱.
۲۴. قرشی، علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، ج ۸، ص ۱۴۷.
۲۵. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۶، ص ۱۹۹.
۲۶. زمخشری، محمود بن عمر، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل، ج ۱، ص ۱۳۴.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از همکاران، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۵۱۸.
۲۸. حسینی راد، فاطمه، نقش نماز در کاهش اضطراب‌های روحی و روانی جوانان، ص ۱۶۳.
۲۹. نجفی، گودرز، راز نیایش (فواید طبی و درمانی نماز)، ص ۴۱-۴۲.
۳۰. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از همکاران، تفسیر نمونه، ج ۲، ص ۳۷۲.
۳۱. عرب قمی، سعید، پیرامون نماز، ص ۲۵۳.
۳۲. جی پی، واسوانی، لذت، آرامش، درمان، ۱۲۲-۱۳۹.

## منابع:

قرآن کریم، مترجم: محمد مهدی فولادوند.

۱. حسینی راد، فاطمه، نقش نماز در کاهش اضطراب‌های روحی و روانی جوانان، ستاد اقامه نماز در دانشگاه‌ها، آثار برگزیده اولین همایش نماز و کانون‌های دانشجویی، قم، ناشر دفتر نشر معارف، ص ۱۶۳، ۱۳۸۲ش.

۲. جی پی، واسوانی، لذت، آرامش، درمان، تهران، اندیشه، چ دوم، ص ۲۱، ۱۳۸۷ش.

۳. جلیلود، محمد امین، «بررسی رابطه نماز با اضطراب دانش آموزان»، معرفت، ش ۲۲، ص ۶۳، ۱۱۷ ۱۳۸۹ش.

۴. خیاطی، نسرین، نقش نماز در روان درمانی، تهران، مهر، چ سوم، ص ۲۲، ۱۳۹۱ش.

۵. دهخدا، علی‌اکبر، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چ اول، ج ۱، ص ۹۸، ۱۳۷۷.

۶. دو آن شولتز، روان‌شناسی کمال، تهران، جامعه‌شناسی، چ اول، ص ۸۱، ۱۳۸۸ش.

۷. راشدی، حسن، نمازشناسی، تهران، موسسه تحقیقات و نشر معارف اهل بیت علیهم السلام، ص ۶۷، ۱۳۷۷ش.

۸. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ناشر: دارالعلم الدارالشامیه، دمشق بیروت، ج ۱، ص ۹۰، ۱۴۱۲ ق، چ اول

۹. زمخشری، محمود بن عمر، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل، چ سوم، بیروت: دارالکتاب العربی، ج ۱، ص ۱۳۴، ۱۴۰۷ ق.

۱۰. شاملو، سعید، بهداشت روان، تهران، رشد، چ سیزدهم، ص ۹۱، ۱۳۷۸ش.

۱۱. شریف، محمد رضا، نقش آرامش در تعالی زندگی، تهران، امیرکبیر، ص ۶، ۱۳۸۸ش.

۱۲. صادقیان، احمد، «قرآن و بهداشت روان»، مجله قرآن و علم، ص ۷۶، شماره ۲- بهار و تابستان ۱۳۸۷.

۱۳. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، مترجم: محمد باقر موسوی همدانی، قم، انتشارات اسلامی، ج ۹، ص ۲۲۳، ج ۲، ص ۲۹۸، ج ۱۱، ص ۴۸۵، ج ۱۹، ص ۱۹۹، ۱۳۷۴ش.

۱۴. طبرسی، فضل بن حسن، جوامع الجامع، مترجمان، مشهد، ناشر: بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، چ دوم، ج ۱، ص ۷۷، ۱۳۷۷ ش.
۱۵. طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، مکتبه الاعلام الاسلامی، ۱۴۰۹.
۱۶. عرب قمی، سعید، پیرامون نماز، ستاد اقامه نماز در دانشگاه‌ها، آثار برگزیده اولین همایش نماز و کانون‌های دانشجویی، قم، ناشر دفتر نشر معارف، ص ۲۵۳، ۱۳۸۲ ش.
۱۷. فقیهی، علی نقی، بهداشت و سلامت روان در آیین علم و دین، قم، انتشارات حیات سبز، بی تا، ج - اول، ص ۱۳۸۳، ۷۱.
۱۸. مایر، فردریک، تاریخ فلسفه تربیتی، ترجمه علی اصغر فیاض، تهران، سروش، ج ۱، ص ۹، ۱۳۶۹ ش.
۱۹. قرشی، علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، تهران، بنیاد بعثت، ج سوم، ص ۱۴۷، ۱۳۷۷ ش.
۲۰. کارل، الکسیس، راه و رسم زندگی، ترجمه مهرداد مهرین، چ دوم، بی تا.
۲۱. \_\_\_\_\_، نیایش، مترجم، مهسا نصیری، تهران، اندیشه، چ سوم، ۱۳۸۷ ش.
۲۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی، تهران، امیر کبیر، چ چهارم، ج ۱، ص ۵۶، ۱۳۶۰.
۲۳. مایر، فردریک، تاریخ فلسفه تربیتی، ترجمه علی اصغر فیاض، تهران، سروش، ۱۳۶۹ ش.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر و جمعی از همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چ اول، ج ۱، ص ۵۱۸، ج ۲، ص ۳۲۷، ۱۳۷۴ ش.
۲۵. نجفی، گودرز، راز نیایش (فواید طبی و درمانی نماز)، سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل، تهران، ص ۴۲-۴۱، ۱۳۷۶ ش.
۲۶. ویلیام لاندین، رابرت، نظریه‌ها و نظام‌های روانشناسی، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، اندیشه، ص ۱۹۸، بی تا.
۲۷. یوسفیان، نعمت الله، «ایمان و آرامش در زندگی» نشریه پیام، ص ۲۸، بهار ۱۳۸۶ - شماره ۸۲.
۲۸. یونگ، کارل گوستاو، انسان امروزی در جستجوی روح فرد، تهران: امیرکبیر، ص ۱۸۳، ۱۳۷۶ ش.