

نقش نماز در سلامت و آرامش روانی انسان

رقیه شهابی*

چکیده

نماز رابطه‌ای خاضعانه بین مخلوق و خالق یکتا است و در ظاهر ترکیبی از کلمات، حرکات، سکون، ذکر و دعا است و در باطن رموزی دارد که آدمی هر قدر به کمال نزدیکتر می‌شود، دارای مرتبه‌ای از مراتب الهی می‌شود. هدف این پژوهش بررسی اثر نماز از منظر آیات و روایات بر حالات روانی و جسمی انسان بود. این پژوهش به صورت تحلیلی-توصیفی و مروری انجام شد. نتایج نشان داد هر فردی که در پیشگاه خداوند متعال به عبادت می‌پردازد، دارای نیرویی معنوی می‌شود که آرامش روانی و صفای باطن را برای وی به ارمغان می‌آورد. در کل نماز، آرامشی در افراد ایجاد می‌کند که تاثیر به سزایی در کاهش اضطراب و نگرانی دارد.

کلیدواژه‌ها: نماز؛ آرامش روان؛ سلامت روان

مقدمه

آرامش و آسایش روان و آسودگی خاطر، یکی از نیازهای آدمی است که امروزه با وجود گسترش روزافزون دانش و فناوری گم‌گشته انسان محسوب می‌شود. زیرا، در سایه آرامش می‌توان به رشد، کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی دست یافت. هنگامی سلامت روان حاصل می‌شود که علل و عوامل ایجاد عدم آرامش فرصتی برای عرصه نداشته باشد. اگر به ریشه‌های اختلالات روانی در جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان با خدا می‌رسیم. دین اسلام برای سعادت دنیوی و اخروی بشر اموری را تدوین کرده و راههایی را پیش پای انسان قرار داده است و این سعادت و سلامت در سایه تسلیم به این امور یعنی انجام اوامر و نواهی الهی فراهم می‌شود. در این میان، فرضیه نماز از اهمیت والایی برخوردار است.

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 می‌کند. در دوران کنونی و جوامع فعلی با وجود پیشرفت علم و صنعت و فن‌آوری، آمار بیماری‌های روانی نیز بالا رفته است و بیشتر از گذشته شاهد به وجود آمدن مسایل و مشکلاتی هستیم که بر جسم و نیز روان انسان‌ها اثر گذاشته و آنان را برای سازگاری با محیط خود دچار مشکل می‌کند. گرچه هیچ انسانی در مقابل مشکلات روانی مصونیت مطلق ندارد؛ اما اگر تلاش انسان بر بالابردن ظرفیت روانی و ایمان قلبی و مقاوم کردن خود باشد، می‌تواند شیوه‌های حل مساله و رویارویی با مشکلات را فرا گیرد و مسیری مهم و ارزشمند را در جهت پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی در پیش روی خود داشته باشد. مطالعات نیز نشان دادند که اشخاص مذهبی کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شوند. حضور مذهب محافظتی نیکو محسوب می‌شود و انسان را در برابر مشکلات روانی یاری می‌دهد. از این‌رو، پژوهش حاضر را با هدف مطالعه مروری اثر نماز از منظر آیات و روایات بر حالات روانی و جسمی انسان انجام دادیم.

روش

در این پژوهش اثر نماز از منظر آیات و روایات بر حالات روانی و جسمی انسان به صورت تحلیلی-توصیفی و مروری انجام شد. بدین منظور برخی از آیات قرآن و روایات پیرامون آثار نماز بر آرامش روحی و روانی افراد از طریق جستجوی کلیدواژه‌ها در سایت‌های جستجو و نیز بررسی برخی آیات در کتاب قرآن کریم صورت گرفت.

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: trylearn181@gmail.com

یافته‌ها

نماز و نقش آن در زندگی بشر

نماز ارتباطی صمیمانه بین انسان و خدا و تسلی بخش دل‌های مضطرب و خسته و مایه‌ی روشنی و صفای باطن است. هر مسلمانی در طول شبانه روز بدین وسیله پنج بار با خالق خود ارتباط برقرار می‌کند و از این طریق با او راز و نیاز می‌کند و او را می‌پرستد. خداوند متعال در ابتدای سوره بقره در توصیف اهل تقوی فرمود: «متقین کسانی هستند که به غیب یعنی وجود خدا، معاد و فرشتگان ایمان دارند و نماز را برپا می‌دارند.» یعنی پس از اعتقاد به خداوند، مبدء، معاد، وحی و نبوت نخستین امری که مطرح و مهم است، نماز می‌باشد.

در قرآن کریم، ترسیم خداوند متعال از نماز، نماد «تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ» (عنکبوت، ۴۵) می‌باشد. بدین معنا که نماز ما را از پیروی زشتی‌ها و منکرات باز می‌دارد؛ چرا که اصول پنجگانه دین و مذهب در انجام آن محسوس می‌باشد و کسی که معتقد به این اصول باشد و این اعتقاد را در عمل خود نشان دهد، در نتیجه، از پیروی منکرات روی برگردان خواهد بود. از منظر قرآن کریم یاد خداوند آرام‌بخش قلوب و تأمین کننده بهداشت روان است: «آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن و آرام است. آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.» (رعد، ۲۸). در تفسیر المیزان آمده است: اطمینان به معنای سکون و آرامش است و اطمینان به چیزی به این است که آدمی با آن دلگرم و خاطر جمع شود و با آن تسکین و آرامش یابد و آن امر در قلبش راه پیدا کند و در آن جایگزین شود، بدون اینکه قلب مضطرب و یا روی گردان شود (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۳۵۳/۱۱).

ایمان به خدا و راز و نیاز با او به آدمی امید و توان مقابله با مشکلات را می‌دهد و حس انسان این‌گونه است که به پناهگاهی محکم و قدرتمند دست یافته است و بدون ترس از خیانت و با اطمینان می‌تواند به آن متکی باشد. به همین دلیل، احساس شادابی، نشاط و توانمندی برای وی تجربه‌ای زیبا است. این احساس در زندگی نقشی مثبت و سازنده دارد.

تأثیر نماز بر شادابی روان

هر عاملی که شادابی را به انسان هدیه کند، در واقع به سلامتی جسم و روان او کمک کرده است؛ اما نکته‌ای بسیار مهم که بشر با توجه به دانش پزشکی امروز آن را آموخته است، این است که شادابی و افسردگی انسان پیش از آن که در سیطره اراده‌ی او باشد، تحت فرمان تغییرات مواد شیمیایی در سلسله اعصاب مرکزی انسان است. افزایش یک ماده شیمیایی به نام «دوپامین» در بدن باعث می‌شود، انسان بدون آن که خود بخواهد، دچار ناراحتی می‌شود و کاهش این ماده نیز سبب شاد شدن غیر ارادی انسان خواهد شد. عصبانیت و ناراحتی غیر ارادی و بدون علت صبح‌گاهی که حالت شدید آن را به نام مالیخولیا (افسردگی درون زاد صبحگاهی) می‌شناسند، در اثر تغییرات و کم و زیاد شدن همین مواد شیمیایی به وجود می‌آید (ملک محمدی، ۱۳۷۶، نکته ۳).

انسان در این دنیای متلاطم و در صحنه‌ی پرغوغای زندگی امروز در جستجوی پناهگاهی است که در هنگام مشکلات از آن استمداد جوید. این پناهگاه جز خدا نمی‌تواند باشد. خدایی که تمام مشکلات در برابر قدرت و توانایی او سهل و آسان است. خدایی که نطفه‌ی بی‌ارزش را جان می‌بخشد و به او نیرویی فوق العاده می‌دهد تا با کمک دو بال علم و ایمان به فضا پرواز کند و آثار عظمت او را همه جا ببیند. آری یاد خداست که دل را آرامش و جان را نور و صفا می‌دهد و تیرگی‌های یأس و نگرانی را از دل می‌زداید. چه پناهگاهی بهتر از او می‌توان پیدا کرد؟ که: «أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد، ۲۸).

نیایش و ارتباط با خداوند و انتخاب دین الهی راهی است که بشر پس از قرن‌ها جدایی از آن، دیگر بار به سوی بازگشته و به توانایی‌های عمیق و کارساز آن در مبارزه با مشکلات زندگی جدید که اضطراب نیز ثمره‌ی آن است، پی برده و دیگر نمی‌تواند منکر تعامل بین روان‌پزشکی، روان‌شناسی و حتی در مواردی پزشکی از یک سو و دین و مذهب از سوی دیگر شود. وابسته شدن به ریسمان الهی که پیوندی قوی و ناگسستنی با حقیقت وجود و زندگی است، انسان را به وادی امن می‌رساند و فکر اتصال به نیرویی 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.

انسان از طریق دعا و با ایجاد ارتباط با خداوند راه برون رفت از ناراحتی‌های درونی و بیرونی را می‌یابد و در نتیجه به عوارض روانی نیز مبتلا نمی‌شود و از طریق دعا و نیایش نیروی محدود خویش را با توسل به منبع نامحدود قدرت خداوند افزایش می‌دهد. هنگامی که دعا می‌کند، خویشتن را به قوه‌ای متصل می‌کند که محرکه‌ی پیوستگی پایان‌ناپذیر آفرینش و تمام کائنات است. کسانی که زندگی را پوچ و بدون معنا و هدف تصور می‌کنند، دچار افسردگی، ناامیدی از زندگی، اضطراب و درون‌گرایی می‌شوند و به دلیل عدم اعتقاد به قدرتی ماورایی که ناظر

بر اعمالشان باشد و زندگی آنان را هدفمند کند، امنیت روانی و اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. اما نمازگزاری که در هر روز زندگی خود حداقل ده بار با خود زمزمه می کند که خدا رب العالمین، رحمان و رحیم است، بر اعمال انسانها نظارت دارد و داوری و ارزش گذاری عمل بندگان بر عهده او می باشد، به یقین درمی یابد که به این خدا باید اعتماد خاطر داشته باشد و کوچکترین کار نیک و یا بد بدون پاداش و جزا باقی نمی ماند.

رابطه نماز و آرامشی روانی

الف- صبر بر مصایب و مشکلات

خداوند متعال می فرماید: «ای افرادی که ایمان آورده اید! از صبر (و استقامت) و نماز کمک بگیرید! (زیرا) خداوند با صابران است.» (بقره، ۱۵۳) و نیز می فرماید: «از صبر و نماز یاری جوید (و با استقامت و مهار هوس های درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید) و این کار، جز برای خاشعان گران است.» (بقره، ۴۵) در تفسیر المیزان در ذیل این آیه آمده است که کلمه استعانت بمعنای طلب کمک است و وقتی صورت می گیرد که نیروی انسان به تنهایی نمی تواند، مهم و یا حادثه ای را که پیش آمده است، بر وفق مصلحت خود بر طرف سازد و این که فرموده: از صبر و نماز برای مهمات و حوادث خود کمک بگیرید، برای اینست که در حقیقت یآوری به جز خدای سبحان نیست (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۵۲/۱). در مهمات یاور انسان، مقاومت و خویشتن داری آدمی است به این که استقامت به خرج داده، ارتباط خود را با خدا وصل نموده، از صمیم دل متوجه او شود و به سوی او روی آورد و این همان صبر و نماز است و این دو بهترین وسیله برای پیروزی است؛ زیرا صبر هر بلا و یا حادثه عظیمی را کوچک و ناچیز می کند و نماز که روی آوردن به خدا و التجای به او می باشد، روان ایمان را زنده می کند و به آدمی می فهماند که به جایی تکیه دارد که انهدام پذیر نیست و به سببی دست زده که پاره شدنی نیست (طباطبایی، ۱۴۱۷، ۱۵۲/۱).

آری با استمداد از نماز می توان بر سخت ترین معضلات و مشکلات زندگی و ناراحتی های روانی فایق آمد و بر ناامیدی های غلبه کرد. صاحب تفسیر مجمع البیان (شیخ طبرسی، ۱۳۷۲ ش، ۲۱۷/۱) می نویسد که اگر در باره مطلبی رسول اکرم را حزن و اندوه فرا می گرفت، از نماز و روزه کمک می طلبید و با نماز خواندن و روزه گرفتن آن اندوه را از خود دور می فرمود. از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که فرمود: هرگاه اندوهی از کارهای دنیا شما را فرا گرفت، چه می شود که وضو گرفته به مسجد روید و در آنجا دو رکعت نماز بخوانید و از خدا رفع آن اندوه را بخواهید مگر نشنیده اید که خدا می فرماید: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (کاظمی، بی تا، ۲۲۶/۱) در خبر صحیح از ابی بصیر منقول است که حضرت امام جعفر صادق (علیه السلام) فرمودند که چون برای حضرت امیر المؤمنین (علیه السلام) مکروهی پیش می آمد، پناه به نماز می بردند و به این آیه استشهد می کردند که حق سبحانه و تعالی فرموده است که «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ۴۸۰/۳) بنابراین، می توان گفت که از مهمترین آثار نماز، ایجاد اطمینان و آرامش قلبی در نمازگزار است که «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) در تمدن امروز که متأسفانه علیرغم رشد تکنولوژی و توسعه ارتباطات، انسان خود را تنها تر و رها شده تر از قبل می بیند و بیماری های اعصاب و روان به ویژه انواع افسردگی ها و اضطراب ها او را احاطه کرده است، بیش از گذشته، محتاج رفتن به سوی خداوند متعال و منشا هستی آفرینش است.

ب- ایجاد اوصاف انسانی و جلوگیری از فساد و فحشا

یکی از مهمترین فواید معنوی نماز دوری از فحشا و منکرات و یاد خداست. خداوند در قرآن می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت، ۴۵) «و نماز را برپا دار که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه بازمی دارد و یاد خدا بزرگتر است و خداوند می داند شما چه کارهایی انجام می دهید!» در این آیه دلالتی روشن است که انجام نماز لطف پروردگار بر انسان است؛ زیرا موجب می شود تا فعل زشت و معصیت که نه عقل جایز می داند و نه شرع آن را اجازه می دهد، از انسان سر نزند و انسانی که نماز را با توجه به معنی و خشوع قلب بخواند، جنبه سازندگی آن چنان قوی است که انسان را خود به خود از رذایل و گناهان باز می دارد. پس اگر از گناهان دوری کند، از سعادت بهره گیری می کند و اگر مرتکب گناه شود، دیگر خود نخواسته از آن بهره مند شود (طبرسی، ۱۳۷۲ ش، ۴۴۷/۸). نماز آثار تربیتی فراوانی به همراه دارد. از جمله، وقتی نمازگزار واقعی با خلوص نیت و با تکبیر (الله اکبر) به نماز می ایستد، خدا را برتر و بالاتر از زر و زبور دنیا، آلوده شدن به گناه و نافرمانی او، شهوات و هواهای نفسانی و... می داند. یعنی خدا بزرگتر از همه چیز و همه کس است. از تمام آفریده های خود و جلوه های مختلف دنیوی بزرگتر است؛ زیرا همه مخلوق او هستند. طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل

بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدا و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشاء و منکر است. انسانی که به نماز می‌ایستد و تکبیر می‌گوید و خدا را از همه چیز برتر و بالاتر می‌شمرد، به یاد نعمتهای او می‌افتد، حمد و سپاس او می‌گوید، او را به رحمانیت و رحیمیت می‌ستاید، به یاد روز جزای او می‌افتد، اعتراف به بندگی او می‌کند، از او یاری می‌جوید، صراط مستقیم را از او می‌طلبید و از راه کسانی که غضب بر آنها شده و از راه گمراهان، به خدا پناه می‌برد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۲۸۴/۱۶).

نمازگزار هنگامی که آماده مقدمات نماز می‌شود، خود را شستشو می‌دهد، پاک می‌کند، حرام و غضب را از خود دور می‌سازد و به بارگاه دوست می‌رود. همه این امور تاثیر بازدارنده در برابر راه فحشاء و منکرات دارد. امام صادق(علیه السلام) فرمودند: «بدان که نماز عامل بازدارنده خدا در زمین است. بنابراین، هر کس دوست دارد بداند که از نمازش چه سودی برده به حال خود بنگرد. به اندازه‌ای که نماز او را از کارهای زشت و ناپسند بازداشته باشد، به همان اندازه از نماز بهره برده است.» (شیخ صدوق، ۱۴۰۳ق، ۲۳۷) در حدیثی دیگر در منابع اهل سنت از رسول الله(صلی الله علیه و آله) روایت شده است که حضرت فرمود: اگر در کنار خانه شما نه‌ری باشد و در آن روز پنج نوبت خود را شست و شو دهید، آیا در بدن شما چیزی از آلودگی‌ها باقی می‌ماند؟- هرگز! (انسان از آلودگی پاک می‌شود). نماز نیز مثل نهر جاری و روانی است که هرگاه بر پا می‌شود گناهان را می‌شوید و از بین می‌برد (سیوطی، بی‌تا، ۳۵۵/۳ و متقی هندی، ۱۴۰۹ق، ۲۹۱/۷).

ج- تاثیر نماز بر بهبود بیماری و سلامت بدن

دنایای پزشکی «امید به بهبودی» را موثرتر از درمان‌های ارائه شده‌ی پزشکان می‌دانند. زیرا دیده شده است که در مواردی پزشک در تجویز دارو به بیمار خود دچار اشتباه شده، اما بیمار به شکل غیر منتظره‌ای بهبود یافته؛ زیرا نسبت به بهبودی خود امید کامل داشته است. بدین معنا که هر نوع درمانی، خواه به صورت دارویی یا غیر دارویی، همیشه حاوی یک نیروی درونی به نام «امید به بهبودی» است. امید به بهبودی به طور قطع در همه درمان‌های پزشکی و روانپزشکی و حتی جراحی در کنار سایر روش‌ها نقشی مهم ایفا می‌کند. اما باید به این مورد تاثیر اعتقادات مذهبی و امید به شفا بخشی الهی را نیز اضافه کرد.

انسان نمازگزار کسی است که با تمام وجود اعتقاد دارد که درمان همه بیماری‌ها، نزد خداست و به این ترتیب با امید به رحمت خداوند، بیش از هر شخص بی‌نمازی، امیدوار به بهبودی خود می‌باشد و با این عقیده تمام درمان‌های پزشکی و ابزار و وسایل مادی را صرفاً واسطه‌ای برای اجرای اراده الهی می‌داند که در تلاش برای بهبودی او هستند. وی به جای اطمینان صرف به پزشک، با نماز خود به رحمت خداوند اطمینان پیدا می‌کند و ایمان دارد که اگر خدا بخواهد، ابزار مادی در درمان او موثر خواهند بود.

نماز فقط غذای روان نیست؛ بلکه جسم آدمی را نیز تقویت می‌کند و او را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می‌دهد. برای مثال، وقتی چشم‌ها در حالت نماز ثابت می‌مانند، جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز افزایش می‌یابد. ثابت ماندن چشم به لحاظ روانی باعث افزایش مقاومت عصبی نمازگزار شده و بی‌خوابی و افکار ناآرام را از او دور می‌کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه را که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است، تقویت می‌کند و باعث می‌شود فرد با صرف کمترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره‌ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می‌دارد. آری! زندگی با نماز یک زندگی سرشار از برکت و سلامتی و طول عمر است.

د- اثر نماز در سلامت روانی اطفال

«رَبَّنَا إِنِّي أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِّيَّتِي بُوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَ ارْزُقْهُمْ مِنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ» (ابراهیم، ۳۷) «پروردگارا! من بعضی از فرزندانم را در سرزمین بی‌آب و علف در کنار خانه‌ای که حرم توست، ساکن کردم تا نماز را برپا دارند. تو دل‌های گروهی از مردم را متوجه آنها ساز و از ثمرات به آنها روزی ده! شاید آنان شکر تو را بجای آورند!» «رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَ تَقَبَّلْ دُعَاءِ» (ابراهیم، ۴۰) «پروردگارا! مرا برپا کننده نماز قرار ده و از فرزندانم (نیز چنین فرما) پروردگارا! دعای مرا بپذیر!» در آیات ۳۵ تا ۴۱ سوره ابراهیم، حضرت ابراهیم(علیه السلام) قهرمان توحید و نیایش و مبارزه با بت و بت پرستی و ظالم و ستمگر هفت تقاضا از خداوند متعال می‌کند:

نخستین تقاضا درخواست امنیت شهر مکه، آن کانون بزرگ جامعه توحیدی است. تقاضای دوم دور ماندن از پرستش بت‌ها است که اساس و پایه همه عقاید و برنامه‌های دینی را در بر می‌گیرد. سومین تقاضا تمایل دل‌ها و توجه افکار عمومی توده‌های خدا پرستان که بزرگترین سرمایه یک انسان در اجتماع است، نسبت به فرزندان و پیروان مکتبش می‌باشد. چهارمین تقاضا بهره‌مند شدن از انواع ثمرات آن هم به عنوان

مقدمه‌ای برای شکرگزاری و توجه بیشتر به خالق آن نعمت‌ها است. تقاضای پنجم توفیق برای برپا داشتن نماز که بزرگترین پیوند انسان با خدا است، می‌باشد. نه تنها برای خودش که برای فرزندانش نیز همین تقاضا را می‌کند. ششمین خواسته ابراهیم (علیه السلام) پذیرش دعای او است و می‌دانیم خدا دعائی را می‌پذیرد که از قلبی پاک و روانی بی‌آلایش برخیزد که در واقع این تقاضا به طور ضمنی مفهومی تقاضای توفیق پاک داشتن قلب و روان از هر گونه آلایشی می‌باشد. و سرانجام هفتمین و آخرین تقاضایش آنست که اگر لغزشی از او سر زده، خداوند بخشنده و مهربان او را مشمول لطف و آموزش خود قرار دهد، و همچنین پدر و مادرش و همه مؤمنان را از این لطف و مرحمت، در روز رستخیز بهره‌مند سازد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ۳۶۹/۱۰).

با دقت در این درخواست‌های این پیامبر الهی درمی‌یابیم که دو خواسته وی برای برپا داشتن نماز جهت خود و فرزندانش می‌باشد. بدین معنا که نماز نقشی مهم در سازندگی و تربیت کودک دارد؛ زیرا که مهمترین دوران زندگی بشر که به وجود آورنده شخصیت نهایی او خواهد بود، دوران کودکی است. بر این اساس هر قدمی که در جهت ایجاد سلامت روانی اطفال برداشته شود، به نوبه خود سبب ایجاد جامعه‌ای سالم و موفق خواهد شد.

بهترین موهبتی که ممکن است در جهت ایجاد سلامت روانی نصیب کودک شود، تولد وی در خانواده‌ای مومن و نمازگزار است. تعالیم اسلام نیز که حتی کوچکترین مسایل بشری را بدون پاسخ نگذاشته است، از همان بدو تولد انسان برای او برنامه‌هایی دارد که عمل به آنها ضامن سعادت دنیوی و اخروی و سلامت جسمی و روانی او می‌باشد. از جمله در بعد سلامت روانی، آیین اسلام به والدین و به خصوص پدر سفارش کرده است که بر روی فرزند خود نام نیکو بگذارند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ۴۸/۶) و امروز علمای روانشناسی متفقاً به این نتیجه رسیده‌اند که نام کودک در شکل‌گیری شخصیت او تاثیر گذار است و یک نام بد ممکن است موجبات تحقیر کودک را فراهم آورد. «طفلی که در خانواده مومن و نمازگزار پا به عرصه وجود نهد و زمزمه حیات بخش اذان و اقامه در گوش راست و چپش نخستین نغمه زندگی او شود، کودکی است که گام در مسیری سعادت بخش گذاشته است.» (ملک محمدی، ۱۳۷۶، نکته ۳۲). هنگامی که کودک از ابتدای عمر خود شاهد اقامه نماز پدر و مادر خود باشد، و خود نیز به اقامه آن بپردازد، سبب می‌شود که این صفت حسنه به صورت یک عادت معمول و سازنده در جسم و روان وی ملکه شود و جزو برنامه‌های همیشگی زندگی او قرار گیرد و در نتیجه این کودک از همه فواید مترتب بر نماز از جمله در بعد سلامت روانی در آینده برخوردار شود.

در حدیثی از حضرت امام باقر و امام صادق (علیهما السلام) آمده است که فرمودند: چون طفل سه ساله شود، پدر و مادر به او بگویند که هفت مرتبه بگو «لا اله الا الله». چون سه سال و هفت ماه و بیست روز از عمرش بگذرد، به او بگویند که هفت مرتبه بگوید «محمد رسول الله». وقتی چهار سالش تمام شود به او بگویند که هفت مرتبه بگوید «صلی الله علی محمد و آله». پس چون پنج سالش تمام شود او را وا دارند که خدا را سجده کند؛ اما چون شش سالش تمام شود، نماز را به او یاد دهند. چون هفت سالش تمام شد، وضو را به او یاد دهند و او را به نماز امر کنند. چون نه سالش تمام شود، وضو و نماز را به خوبی به او بیاموزند و از ترک وضو و نماز او را نهی کنند. پس چون کودک وضو و نماز را یاد گرفت، خداوند پدر و مادرش را خواهد آمرزید (شیخ صدوق، ۱۴۱۳ق، ۲۸۱/۱ و شیخ طوسی، ۱۴۱۴ق، ۴۳۴).

از سفارش‌های امیر المومنین به فرزندش امام حسن (علیهما السلام) می‌باشد که فرمود: «إِنَّمَا قَلْبُ الْوَلَدِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ؛ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبْلَهُ فَبَادَرَتْكَ بِالْأَدَبِ قَبْلَ أَنْ يَقْسُو قَلْبَكَ وَ يَشْتَغِلَ لُبُّكَ.» (نهج البلاغه، ۳۳۷) «قلب جوان مانند زمین خالی است؛ هر بذری در آن پاشیده شود می‌پذیرد؛ پس من در تعلیم و ادب تو پیش از آنکه قلبت سخت شود و عقل و فکرت به امور دیگر مشغول گردد، مبادرت ورزیدم.» از طرف دیگر با یادگیری و اقامه نماز در دوران کودکی تعالیم اسلامی در ذهن پذیرنده و شفاف کودک که هنوز سنگینی و تیرگی گناهان صفحه وجود او را آلوده نکرده است، جای می‌گیرد، به گونه‌ای که امکان ایجاد اشکالات ماده گراها و دنیا طلب‌ها و نیز ابتلا به بیماری‌های روانی و روانی کاهش می‌یابد.

نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر مطالعه اثر نماز از منظر آیات و روایات بر حالات روانی و جسمی انسان بود. براین اساس، آیات و روایات تاکید می‌کنند هر انسانی فطرتاً خدانشناس است و به مقتضای خلقت خود به پرستش او روی می‌آورد. انسان امروزی با گرایش به سوی مادی‌گری و پیروی از خواهش‌های شهوانی و نفسانی از مسیر فطرت خود یعنی خدانشناسی دور شده است و این دوری به معنای دور شدن از دین و ایمان به خدا است؛

از این رو، دچار روانی بیمار شده است. او با روی آوردن به معنویات و انجام اعمال مذهبی نظیر نماز می‌تواند این بیماری‌های روان را از خود دور کند. در نتیجه، ابتلای او به بیماری جسمی نیز بسیار کاهش می‌یابد و عمری طولانی‌تر همراه با امنیت و آرامش روان را در پناه ایمان در پیش رو خواهد داشت.

منابع

قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). *من لا یحضره الفقیه*، چاپ دوم. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- _____، ۱۴۰۳ق. معانی الأخبار، چاپ اول، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- السیوطی، جلال الدین؛ بی‌تا، الدر المنثور. بیروت: دار المعرفه للطباعة و النشر.
- سیدرضی (۱۴۱۴ق). *نهج البلاغه*، چاپ اول. قم: موسسه نهج البلاغه.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*، چاپ پنجم. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲ش). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چاپ سوم. تهران: انتشارات ناصر خسرو.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق). *الامالی، دار الثقافه*، چاپ اول. قم: دار الثقافه.
- کاظمی، فاضل جواد بن سعد (۱۳۸۹ق). *مسالك الافهام الی آیات الاحکام*، چاپ اول. تهران: انتشارات مرتضوی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*، چاپ چهارم. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- متقی هندی، علاءالدین علی بن حسام (۱۴۰۹ق). *کنز العمال*. بیروت، لبنان: مؤسسه الرساله.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*، چاپ اول. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- ملک محمدی، مجید (۱۳۷۶). *چهل نکته پزشکی پیرامون نماز*، چاپ اول. قم: انتشارات معارف.