

« نماز، آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی »

نویسنده: پروین اندیش

کارشناسی آموزش ابتدایی و پرورش فارس - شهرستان داراب

ایمیل: p.andish@yahoo.com

چکیده

نوشتار حاضر بیانگر این موضوع است که انسان ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سویی دیگر، سلامت روانی در گرو جلوگیری از علل و عوامل شرایط تنش زا نهفته است. به یقین می توان گفت آرامش روانی و عاطفی مهم ترین نیاز روزافزون همه انسان ها در گستره جهان است. زیرا غالب افراد در دنیای امروز به ویژه در غرب از ناامنی روانی، اضطراب و افسردگی رنج می برند و اگر انسان در پی درمان واقعی خویش است باید خودفریبی نکرده و در پی راه حل های بیهوده نباشد. اگر به ریشه های بیماری های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان ها با خدا، انجام ندادن فرایض معنوی و اقامه نکردن نماز می رسیم. لذا آرامش روحی و روانی و رسیدن به تعالی فرهنگی در زندگی افراد از جایگاه والایی برخوردار است. اهمیت این بحث تابدان جاست که ، بعضی از بزرگان فرموده اند: باید خدا دل ها محکم می شود و آرامش عمیق در وجود افراد نهادینه می گردد چون متکی به قدرت و عظمت الهی است. در مقاله حاضر سعی شده است تا به موضوع « نماز، آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی » اشاره شود. بنابراین حول سه محور ذیل مطالبی مطرح می گردد:

- بهداشت و آرامش روحی و روانی چیست؟

- رابطه مذهب با آرامش روانی و تعالی فرهنگی

- رابطه نماز با آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی

روش این تحقیق کتابخانه ای می باشد. اطلاعات مورد نیاز از مراکز علمی، کتابخانه ای و اسنادی بررسی شده است، همچنین استفاده از شبکه ها و پایگاه های اطلاع رسانی (اینترنت) و کتب نماز و روانشناسی در این مطالعه اقدام شده است.

کلید واژگان: نماز - مذهب - آرامش روان - روح - تعالی فرهنگی - صبر - تواضع

حمد و آفرین بر ذات جهان آفرین که هستی را با حکمت آمیخته و تعالیم را برای بشر با مصلحت همراه ساخته تا او را به سربلندی و عزت برساند. و درود بی پایان بر ختم پیامبران و فص رسولان و اهل بیت و پاکان که شریعت به دست ایشان پایان و حجت خدا به عصمت آنان تمام گردید. درود بی منت و سلام با عزت بر سالکان راه طریقت و شاهدان کوی حقیقت که سر در راه حفظ شریعت در کف اخلاص نهاده و نزد دوست تحفه بردند. عصری که در آن زندگی می کنیم و برهه زمانی که در آن به سر می بریم، بیش از هر چیز تشنه ی اخلاق و فضائل اخلاقی است. امری که بر اثر صدای پر زرق و برق و چهره ی پر از خط و خال تمدن و فرهنگ غرب به فراموشی سپرده شده و تمام گرفتاری ها و بد بختی ها گریبان گیر انسان متمدن و متجدد امروزی، به طور مستقیم یا غیر مستقیم به نحوی ناشی از آن است در صورتی که فرهنگ اسلامی بر اصول ایمان به معاد و عبودیت و بندگی خدا و... استوار است. فرهنگ اسلامی به فرهنگی اطلاق می شود که لباس اسلام به تن کرده باشد و در هر زمان و مکان و شرایطی مضمون و محتوای اسلامی را به نمایش بگذارد. در فرهنگ اسلامی، برنامه ریزی ها و عملکردها، چه در سطح زندگی فردی و اجتماعی، جهت الهی دارد و از مهم ترین و با اولویت ترین واجبات الهی بر مسلمانان نماز است. نماز پیشانی فرهنگی جامعه اسلامی است که موجبات تعالی فرهنگی را فراهم می آورد و در کنار آن آرامش روح و روان در افراد و اجتماع حاکم می گردد. نماز و نیایش، جویدار زلالی است که ریشه های درخت خداخواهی و حقیقت جویی را در نهاد انسان آبیاری می کند و جایگاهی بس عظیم در جامعه ی دینی دارد. باین حال، بانگش عمیق تر به ادیان الهی و فرهنگ اسلامی به این نکته پی می بریم که میان تعالی فرهنگی و آرامش روانی با اعتقادات رابطه برقرار است. همچنین روانشناسان نیز نقش دین و مذاهب در ارتباط با آرامش روحی و روانی تایید می نمایند. لذا در مقاله ی حاضر جهت پاسخگویی به فراخوان بیست و سومین اجلاس سراسری نماز، سعی شده است در رابطه با «تأثیر نماز در آرامش روانی و تعالی فرهنگی» تقدیم کنم. باشد که با توفیقات ایزد متعال و هدایت های امام عصر (عج) صاحب و مولایم در این زمینه موفق باشم و ادامه دهنده راه برادر شهیدم و برادران ایثارگرم باشم که برای تعالی فرهنگی جان خود را در تطبیق اخلاص نهاندند.

1) کلیات

الف-1) بیان مساله: از ضروریات توجه به نماز و اهمیت به آن، نقش مهم آن در آرامش روحی و روانی افراد است. بدین منظور موضوع تحقیق در موارد ذیل مطرح می گردد:

- آرامش روانی چیست؟
- نقش دین و مذهب در آرامش روانی و تعالی فرهنگی چیست؟
- نقش نماز در آرامش روانی و تعالی فرهنگی چیست؟
- جهت آرامش روانی و تعالی فرهنگی در پرتو نماز چه راهکارهایی را می توان ارائه نمود؟

الف-2) ضرورت و اهمیت مساله: عدم آرامش روح و روان باعث ایجاد تشویش و نگرانی و بزرگ جلوه دادن مشکلات می گردد. خود یک نوع بیماری محسوب می شود. در این زمینه روش های مختلفی برای درمان پدید آمده ولی موفقیتی کسب نشده است. بنابراین جهت جلوگیری از توسعه آن بهتر است موانع آن را شناسایی و درصدد رفع عوامل بازدارنده باشیم. یکی از راه ها توجه به منبع قدرت و منشأ رحمت و خواندن نماز است که باعث می شود فرد به آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی برسد. پس ضرورت دارد که در خصوص نماز، آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی تحقیق و بررسی شود و راهکارهای گسترش این فرهنگ شناسایی و بیان گردد.

الف-3) پیشینه مقاله: در ارتباط با نماز و اهمیت این فریضه الهی، مقالات و کتب متعددی تدوین شده است. با توجه به اینکه این مقاله برگرفته از مقالات ارزشمند محققینی می باشد که در قسمت منابع و مأخذ آن نامبرده شده است بنابراین جای دارد از سروران محترمی که از آثارشان در تدوین و تهیه این نوشتار استفاده شده است عذرخواهی نموده و از خداوند متان خیر دنیا و آخرت برایشان آرزو مندم.

الف-4)اهداف:

هدف کلی: نمازواهمیت آن

اهداف جزئی: نماز و تاثیر آن بر آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی - راهکارهای آرامش روانی در پرتونماز

ب)روش مقاله

ب-1) **نوع و روش تحقیق:** تحقیق از نوع کتابخانه ای است. مطالب از تمامی کتب، مقالات و سایت های مرتبط با موضوع مورد استفاده قرار گرفته است.

ب-2) **گردآوری اطلاعات و روش مطالعه:** گردآوری اطلاعات و داده ها فیش برداری، خلاصه نویسی و گردآوری از منابع مختلف بوده است. در روش انجام مطالعه، ابتدا موضوع مشخص شده، سپس منابع لازم تهیه و ضمن بررسی و مطالعه، فیش برداری و خلاصه نویسی نیز آغاز گردیده. در ادامه، کل مطالب گردآوری و تجزیه شده و ضمن چندین بازنگری، تدوین نهایی صورت گرفته و به رشته تحریر درآمده است. جامعه آماری این مقاله شامل 27 کتاب، نشریه و سایت می باشد.

2) بحث اصلی

1-2) بهداشت و آرامش روحی و روانی چیست؟

در رابطه با آرامش روحی و روانی تعاریف گوناگونی ارائه شده است که در ذیل به آن تعاریف می پردازیم:

روح و روان، روح در لغت به معنای مبدأ حیات است که جانداران به وسیله آن قادر بر احساس و حرکت ارادی می شوند. علامه طباطبائی (قدس سره) می نویسد: کلمه روح به طوری که در لغت معرفی شده، به معنای مبدأ حیات است که جاندار به وسیله آن قادر بر احساس و حرکت ارادی می شود ولی مراد از روح در این آیات همان روح و نفس به نام «نفس ناطقه» می باشد که در کالبد همه افراد انسانهای موجود، وجود دارد. و وجود آن از ناحیه خدا و وابسته به او است.¹ و نیز باید گفت: منظور از «آرامش روان»، عبارت است داشتن خلق یا وضع روانی 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. آقای **روحی عزیزی** 1380 (ه. ش) در پژوهشی با عنوان تأثیر نماز بر سلامت جسمی - روانی، که بر روی 54 دانشجوی دختر و پسر انجام داد، دریافت که بیش از 90٪ نمازگزاران پس از انجام این فریضه الهی به حالت آرامش می رسند. «بهداشت روانی» نیز اصطلاحی است که از قلمرو پزشکی اقتباس شده و در روان شناسی فراوان به کار می رود، طیفی از مفاهیم ضمنی را در بر دارد که نه تنها نشان دهنده ی فقدان نشانه های بیماری روانی بلکه بیانگر وجود ویژگی های مثبتی از قبیل خویشتن پذیری (Self-acceptance)، خود مختاری، انسجام شخصی، و خود شکوفایی است. ² در سال های اخیر انجمن کانادایی بهداشت روانی، سلامت روانی را در سه بخش تعریف کرده است: 1- نگرش های ناظر به خود مانند تسلط بر هیجان های خود 2- نگرش های ناظر به دیگران مانند احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی 3- نگرش های ناظر به زندگی مانند پذیرش مسئولیت ها. به باور این انجمن بهداشت روانی خوب، شرائطی دارد که عبارتند از: زو به روشن شدن با واقعیت، سازگار شدن با دگرگونی ها، گنجایش داشتن برای اضطراب ها، کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران، دشمنی نکردن با دیگران، و کمک رساندن به مردم. ³ آفزون بر این تعریف ها هر کدام از مکتب های مختلف روان شناسی نیز، تعریف خاصی ارائه کرده اند مکتب زیستی نگر، بر عدم اختلال در دستگاه عصبی و مکتب تحلیل گری، بر تعادل سه پایگاه بنیادین شخصیت (نهاد، من و من برتر)

¹ - ترجمه المیزان ج 66 ص 340 و 341

² - دهقانی، 6831

3 گنجی (6831) صص 65-68

و مکتب رفتارگرایی، بر سازش یاقنتگی فرد با محیط و مکتب انسان‌گرایی، بر ارضای نیازهای اساسی و خود شکوفایی تأکید کرده‌اند.^۱ بدیهی است که هر کدام از این نظریه‌ها به زاویه‌ای از وجود آدمی چشم دوخته و از دیگر زوایا غافل مانده‌اند. اما دیدگاه‌های مختلف می‌تواند مکمل یکدیگر باشند.

2-2) رابطه مذهب با آرامش روانی و تعالی فرهنگی

در میان آموزه‌های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش روانی افراد نقش اساسی دارد؛ چنان‌که بعضی از بزرگان فرموده‌اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی‌گردد.^۲ افراد مذهبی به هر نسبت که اعتقاد و ایمان محکمی داشته باشند، از بیماری روانی دورتر هستند. از این رو، یکی از پی‌آمدهای زندگی در عصر حاضر که برآمده از ضعف ایمان مذهبی است، افزایش بیماری‌های روانی و عصبی است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: **الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ**^۳. آنها که به خدا ایمان آورده‌اند، دل‌هاشان به یاد خدا آرام می‌گیرد. آگاه باشید که تنها یاد خدا آرام‌بخش دل‌هاست. از جمله آثار یاد خدا آرامش خاطر است و این اثر، در اقامه نماز آشکار است؛ زیرا اقامه نماز، سبب آرامش خاطر و رفع نگرانی‌ها می‌شود: **«أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرَى ۴؛ نماز را به خاطر یاد من به پا دارید.»** پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: مثل البیت الذی یذکر الله تعالی فیہ و البیت الذی لا یذکر الله فیہ کمثل الحی و المیت،^۵ مثل خانه‌ای که در آن از خدا یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن یادی از خدا به میان نمی‌آید، مثل زنده و مرده است. یعنی خانه و دلی که خدا در آن یاد می‌شود، آباد و آرام است و خانه و دلی که از یاد خدا تهی است، ویران و تاریک است و اندوه و آشفتگی آن را فرا گرفته است. پژوهشگران مختلفی در سراسر جهان درباره تأثیر مذهب، محیط‌های مذهبی و آداب و رسوم دینی در سلامت روانی افراد، بهداشت روانی جامعه و بهبودی بیماران روانی و مقاوم کردن افراد در برابر رخدادهای دردناک و ایجاد آرامش پژوهش کرده‌اند و به دست‌آوردهای مهمی رسیده‌اند. با وجود اختلاف روش‌ها، محیط‌ها و موضوع‌های مورد بررسی، تقریباً همه این پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که در محیط‌های مذهبی و جامعه‌هایی که ایمان مذهبی در آنها بیشتر است، میزان اختلال‌های روانی و به‌ویژه افسردگی به طور محسوسی کمتر از میزان آنها در محیط‌ها و جوامع غیر مذهبی است و افراد مذهبی به طور کلی، در مقایسه با دیگران سلامت روانی بیشتری دارند. در ادامه به برخی از این پژوهش‌ها اشاره می‌کنیم:

الف) **(پالینکاس^۶ 1982م.)** با بررسی نقش سخنرانی‌ها و موعظه‌های مذهبی در کاهش‌نگرانی‌های چینی‌های مسیحی مهاجر مقیم سان دیه گو، می‌گوید مراسم مذهبی برای این افراد نوعی حالت حمایتی ایجاد می‌کند؛ زیرا دوستی‌های رهایی‌بخش و شفا دهنده مرتبط با حالت‌های روحانی، برای آنها سلامتی روانی ایجاد می‌کند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که حضور در مکان‌ها و مراسم مذهبی، به کاهش میزان نگرانی‌ها و احساس تنهایی افراد می‌انجامد.

ب) **هربرت نلسون** در پژوهش خود در دانشگاه هاروارد امریکا نشان داد که وقتی مردم دعا می‌کنند و نماز می‌خوانند، فشار خونشان به گونه‌ای محسوس کاهش می‌یابد، میزان متابولیسم بدن و شمار ضربان قلب و تنفس، بسان واکنش‌های آرام‌بخش تنظیم و تعدیل می‌شود؛ حالتی که در بسیاری از موارد، حتی با قوی‌ترین داروها غیرممکن است.^۷

ج) **کونینگ^۸ 1994 (م.)** با پژوهش درباره نسبت مذهب با سلامت روانی افراد ثابت کرد که مذهب برای افراد در برابر عوامل زیان‌آور و تنش‌زای محیطی یک سپر دفاعی ایجاد می‌کند. وی با بررسی متن‌های مذهبی مسیحی و یهودی اظهار می‌دارد حدیث‌ها، باورها و مراسم مذهبی، سلسله گسترده‌ای از پی‌آمدهای مثبت و استحکام‌بخش روان‌شناختی در افراد بزرگسال ایجاد می‌کند. همچنین **کونینگ 1998 (م.)** در یک پژوهش میدانی، نقش مقابله‌های مذهبی و میزان اثرگذاری مسائل عبادی را در یک گروه 544 نفری از بیماران طبعی بررسی کرد. در این پژوهش، 54٪ افراد تصریح کردند که یک یا چند عامل مذهبی آنان را در مقابله با بیماری یا به طور کلی در زندگی یاری رسانده است. همچنین 38٪ گفتند از مذهب و اعمال مذهبی

1- همان ص 65-63)

۲- مرتضی مطهری، فلسفه اخلاق، ص 85

۳- رعد: 43

۴- طه: 65

۵- حسن بن فضل طبرسی، مکارم الاخلاق، ص 866

۶ Palinkas, L.A

۷ - ستاد اقامه نماز، نیایش، ص 630

۸ . Koenig. H.G

به عنوان یک برنامه مقابله‌ای بهره می‌گیرند؛ زیرا نقش بسزایی در آرامش روانی آنان دارد. (د) همچنین گیت¹ 1992 (م) تأکید دارد که مذهب می‌تواند جای‌گزینی برای همه مؤلفه‌های تأثیرگذار همچون عوامل اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و خانوادگی شود. نیز مذهب می‌تواند در رضایت و تعادل و سلامت روانی فرد نقش اساسی داشته باشد.

ه) کولکای² 1986 (م) تأثیر نماز و دعا را در کاهش نگرانی‌ها بررسی کرد و در این‌بررسی، 54٪ افراد نمونه او، گزارش کردند که نماز نگرانی‌ها را پایین می‌آورد.

و) در پژوهشی که آقای غفور موسوی و همکارانش (6731 ه. ش) در درمان‌گاه‌های بیمارستان خورشید انجام دادند، دریافتند که شمار افراد بی‌نماز در میان مبتلابان به افسردگی بیشتر است و درصد بیشتری از مبتلابان، هرگز نماز نمی‌خواندند.

ز) آقایان البرزی و سامانی³ 1380 (ه. ش) در پژوهشی بر روی 165 نوجوان دختر و پسر 65 تا 60 ساله، نتیجه گرفتند که بین نگرش مذهبی و افسردگی رابطه معناداری وجود دارد و با افزایش میزان نگرش مذهبی و انجام فریضه‌های دینی، میزان افسردگی در نوجوانان کاهش می‌یابد. همچنین پژوهش‌های تجربی و میدانی ثابت می‌کند که هرچه ارزش‌های دینی و عبادی عمیق‌تر باشد و هرچه افراد بیشتر به انجام فریضه‌های دینی بپردازند، از سلامت و آرامش روانی بیشتری برخوردارند.

ح) در پژوهش ویلتز و کربدر⁴ 1998 (م) که بر روی یک نمونه 1650 نفری انجام دادند، این نتیجه به دست آمد که نگرش‌های مذهبی با سلامت روانی رابطه مستقیم دارد؛ یعنی هرچه افراد، مذهبی‌تر باشند و به ارزش‌های دینی تقید بیشتری داشته باشند، سلامت روانی بیشتری دارند و از نظر روانی، نگرانی کمتری احساس می‌کنند. بررسی این پرسش‌ها می‌تواند به تعالی فرهنگی و ترویج نماز در جامعه و پای‌بندی بیشتر افراد به آن کمک کند.

3-2) رابطه نماز با آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی

در این جاسعی داریم به بیان نقش نماز در آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی بپردازیم. در این رابطه باید گفت: «دین مبین اسلام، از عمده ترین وظایفی که برای پیروان خود معین کرده است، مداومت بر یاد خدای سبحان است»⁵ و خدای ابرترین داری آرام بخش و شفا دهنده معرفی می‌کند و نماز را مصداق بارز ذکر برمی‌شمارد. نماز دارای رفیع ترین جایگاه است و نقش اساسی در تعالی فرهنگی ایجاد می‌کند که به ذکر چند مورد از آن می‌پردازیم:

2-3-1) آرامش روح و روان در پر تو نماز

آرامش خاطر و زندگی آسوده، خوشبختی و سعادت، رفاه واقعی، داشتن روح و جسمی سالم و کامل، تنها با مادیات و تجهیزات زندگی به دست نمی‌آید بلکه آنچه می‌تواند انسان و جامعه انسانی را به سر حد کمال برساند و از هر گونه اضطراب و آلودگی اخلاقی، سیاسی، فرهنگی و ... نجات دهد، داشتن یک نیروی نهانی بوسیله اعتقاد به یک مبدأ حقیقی در درون افراد است که در سایه آن نابسامانی‌ها مرتفع گشته و نگرانی‌ها و آسیب‌های روحی به حداقل ممکن کاهش یابد و این نیروی معجزه آسا و شفاف‌بخش در سایه تربیت اخلاقی و تزکیه نفس و رعایت اصول و تعلیمات بزرگان و پیشوایان دین که در سرلوحه آن ایمان به خدا و ذکر و یاد اوست بدست می‌آید. ارتباطی که انسان بوسیله یاد خدا و در رأس آن نماز و دعا و ... با غنی و قادر مطلق برقرار می‌سازد، اگر به واقع، خالق خود را بشناسد و بفهمد که هرچه هست نزد اوست، در این صورت است که صفات رذیله همچون حرص و طمع و قوه شهوت در او فروکش کرده و مهار نفس اماره اش را بدست می‌گیرد. لذا در مقابل مشکلات دچار دلهره و اضطراب نشده و با توجه به قدرت بیکران خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و مضطرب نمودن او را داشته باشد ایمن یافته و دیگر احساس تنهایی نمی‌کند و می‌داند کسی هست که او را یاری رساند و خود را بدبخت نمی‌شمارد و به آرامش روحی و ثبات روانی دست می‌یابد. در تبیین رابطه معنوی انسان با پروردگار در طول نماز و دریافت نوعی فیض الهی یا بارقه روانی از خداوند متعال باید گفت: موجب رهایی نیروهای معنوی مستقر در انسان می‌شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوی و همتش را بلند می‌کند. در نتیجه برای پذیرش علم و معرفت آماده تر و برای انجام کارهای بزرگ توانا تر می‌شود. حضرت

¹. Keith, G

². Kwilecki, s

علی(ع) می‌فرماید: «پروردگارا! تو از هر مونس‌تری برای دوستان مونس‌تری و از همه آن‌ها برای کسانی که به تو اعتماد کنند، برای کارگزاری، آماده‌تری. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده می‌کنی و در اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاهی و میزان معرفت و بصیرتشان را می‌دانی، رازهای آنان نزد تو آشکار است و دل‌های آنان در فراق تو بی‌تاب. اگر تنهایی سبب وحشت آنان گردد، یاد تو مونس آن‌هاست، و اگر سختی‌ها بر آنان فرو ریزد، به تو پناه می‌برند¹ ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان می‌دهد و انسان احساس می‌کند به پناهگاه مطمئن و با قدرتی متکی است و از این‌رو، احساس نشاط و توانمندی می‌کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمت و رحمت قطع باشد، احساس دل‌تنگی و نگرانی در او ایجاد می‌شود و به بیماری‌های روانی گرفتار می‌آید.

2-3-2) نماز، راهی به سوی تعالی فرهنگی

نماز، نعمه راستین روح آدمی است. نماز، سکوی پرواز و اوج عالم اعلی و ملکوت است. نماز، عمودالدین² و نورچشم است.³ نماز، تحصیل معانی و مفاهیم عالی عرفانی را برای نمازگزار آسان می‌کند و صفا بخش درون و آرام بخش روان عارفان است. نماز، خلعت خلیفه الهی را برآزنده آدمی می‌کند؛ زیرا «هیچ وسیله ای مستحکم تر و دایمی تر از نماز برای ارتباط میان انسان با خدا نیست».⁴ نماز، سبب نزول رحمت الهی، رسیدن به بهشت موعود و عامل تقرب به لقای الهی است. مایه فروتنی و نشاط روح است. خضوع می‌آورد و خشوع می‌طلبد. نماز باعث روح اتحاد در پیکره جامعه اسلامی است و دوست داشتنی‌ترین کردارهاست.⁵ نماز سیمای مکتب⁶ و نماز دین است. نماز راس اسلام است. ⁷ نماز سیر و سفری ملکوتی است که به مقام قرب الهی می‌انجامد. نماز، سوار شدن بر مرکب روح و زدودن پلشتی‌های هوی و هوس از تن است. نماز پرچم اسلام است.⁸ برقله‌های معرفت، نماز، روح ادیان الهی و از سنت‌های دین است. «نماز سرچشمه جوشانی است که این همه فیوضات را بردل و جان نمازگزار سرازیر می‌کند و از او انسانی روشن ضمیر و ثابت قدم و بی‌دغدغه و امیدوار می‌سازد.⁹ و نماز همان تعالی فرهنگی بشر است.

2-3-3) نقش نماز و صبر در تعالی فرهنگی

نماز استعانت از قدرت مطلق هستی است. «واستعینوا بالصبر والصلوة و آنها لکبیره الآ علی الخاشعین»¹⁰ «از صبر و نماز یاری جوید و این کار جز برای خاشعان سنگین است». امام صادق(علیه السلام) فرمود: مستند این کار همین آیه شریفه است.¹¹ در شأن آن حضرت علیه السلام در مورد نماز آمده: «کان علیّ إذا أهالهُ امرٌ فرغَ قام الی الصلوة ثمّ تلی هذه الآية؛ واستعینوا بالصبر والصلوة؛ حضرت علی(ع) هرگاه با کار سختی رو به رو می‌شد، به نماز می‌ایستاد، و این آیه را تلاوت می‌فرمود: «از صبر و نماز یاری جوید»¹² نماز حلال مشکلات است، غم‌ها را زایل می‌کند. در پرتو نماز و ذکر و رابطه با خدا صبر و خویش‌داری در انسان حاصل می‌شود. اجتماع این دو، مهم‌ترین وسیله‌ای است که آن می‌توان بر سختی‌ها و گرفتاری‌ها پیروز شد؛ چون صبر، نفس را از نگرانی و تشویق نگاه می‌دارد و نماز، آن را به سوی پروردگار توجه می‌دهد و گرفتاری‌ها را از یاد می‌برد. بدین ترتیب، نماز، نیرویی کارآمد در رویارویی با مشکلات

¹ نهج البلاغه خطبه 225

² اصول کافی مجلسی ص 202.

³ بحار الانوار، ج 80، ص 16

⁴ پیام آیت الله خامنه ای به اولین اجلاس سراسری نماز

⁵ الصلاة احب الاعمال الی الله، بحار الانوار، ج 100، ص 11

⁶ الصلوة وجه دینکم، وسائل الشیعه ج 3 ص 16

⁷ بحار الانوار، ج 74، ص 127

⁸ علم الاسلام الصلوة، مستدرک سفینه البحار، ج 6

⁹ پیام آیت الله خامنه ای به سومین اجلاس سراسری نماز

¹⁰ بقره / 54

¹¹ فروع کافی، ج 8، ص 539

¹² تفسیر المیزان، ج 6، ص 645

و پشتوانه گران بهایی در برخورد با سختی هاست. ^۱ نماز انسان را از ضعف و پوچی می رهاند و به او هدف می بخشند و زمینه دست یابی به اهداف متعالی تر ایجاد می کند.

2-3-4) نماز، بازدارندگی از گناه و رسیدن به تعالی فرهنگی

و اقم الصلوه ان الصلوه تنهى عن الفحشاء والمنكر و لذكر الله اكبر (عنکبوت: 54) نماز را بپا دار که نماز، از کار زشت و ناپسند باز می دارد. این عبارت به نقش بازدارندگی نماز از گناه و معصیت اشاره می کند. در این آیه، دونگته مهم به چشم می خورد: یکی اثر سلبی نماز و دیگری اثر جابجایی آن. در اثر سلبی، نماز گزار از کارهای زشت پرهیزی می کند و بدین وسیله، زمینه کمال و عروج ملکوتی خویش را آماده می کند. این همان اثر جابجایی نماز است که در این آیه، با عبارت «ذکر الله اکبر» از آن یاد شده است. چنانچه درباره مردی که با رسول خدا (ص) نماز می خواند و در عین حال مرتکب کارهای زشتی نیز می شد، آورده اند که حضرت درباره آن فرمود: (نماز، روزی او را از کار زشت باز خواهد داشت. پس دیری نگذشت که آن مرد توبه کرد.)^۲ از دیگر نقش های اساسی نماز در آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی علاوه بر زدودن گناه، اثر بازدارندگی آن بر نماز گزار است. امام علی (ع) فرمود: «نماز دژ خداوند مهربان و وسیله دور کردن شیطان است».^۳ نماز، چشمه کوثری است که هم آتش های گذشته را خاموش می کند و هم نمی گذارد انسان بعدها گرفتار آتش شود؛ هم جلوی بدی هارامی گیرد و هم بدی های گذشته را از میان می برد. حقیقت نماز به گونه ای است که انسان را از گناه بازمی دارد؛ زیرا نماز گزار پیوند تنگاتنگی با عالم معنادر دومی و ملکوت وجودی خود را به عالم ملکوت سپرده است. تنهایی قدرت بی پایان الهی متکی است و به امور مادی وابسته نیست. چنین آدمی از فحشا و پلیدی هار بریده است. بنابراین نماز، مانع از سقوط انسان و محروم شدن او در سازندگی معنوی می شود و او را راهنمایی می کند تا خانه دلش را از آلودگی هاپاک کند و او را از خودمندی و نگرانی روانی بازمی دارد.

2-3-5) نقش تواضع و نماز در آرامش روح و تعالی فرهنگی

روحیات آدمی، از یک سو در رفتار و کردار او منعکس می گردد و از دیگر سو عملکردهای ظاهری انسان بازگو کننده وضع روحی و روانی اوست. تواضع، منش پسندیده اخلاقی و صفت کمال روحی است که باید در عمل، معلوم شود و به بیان قرآن کریم، نماز عمده ترین نشانه اخبات، تواضع و فروتنی آدمیزاد بوده و مجموعه ارکان و شرایط نماز از جمله رکوع و سجود نشان وجود چنان صفت و خصلت زیبا در انسان است به همین خاطر چون نماز یهود، رکوع نداشت به آنها فرمان رسید که «و اقیموا الصلاة و اتوا الزکوة و ارکعوا مع الراکعین» «و نماز به پا دارید و زکات بدهید و با خداپرستان حق را پرستش کنید [با رکوع کنندگان رکوع کنید].»^۴ در قرآن مجید، متواضعان، با چند صفت معرفی شده اند: «و بشر المخبیتین، الذین اذا ذکر الله و جلت قلوبهم و الصابین علی ما اصابهم و المقیمین الصلاة و ممّا رزقناهم ینفقون.» «و (ای رسول ما) متواضعان و خاضعان را بشارت ده، آنها بی که چون یاد خدا کنند دلهاشان هراسان شود و هر چه مصیبت ببینند صبور باشند و نماز به پا دارند و از آنچه روزی شان کردیم انفاق می کنند.»^۵ نماز خودبینی و کبر را که از بدترین صفات و زشت ترین حالات شمرده شده در هم می شکند. به همین دلیل پیشوایان بزرگ اسلام درباره فلسفه تشریح نماز می فرمایند: قال علی - علیه السلام - : «فرض الله الايمان تطهيراً من الشرك و الصلاة تنزيهاً عن الکبر» «خداوند متعال ایمان را برای پاکسازی انسانها از شرک و نماز را برای پاکسازی از کبر و خودبینی واجب نمود»^۶ روایتی به همین مضمون نیز از حضرت زهرا^۷ - سلام الله علیها - و امام باقر^۸ - علیه السلام - آمده که نشانگر آن است که نماز یگانه وسیله و ابزاری است که ریشه تکبر را از قلب انسان می کند و یگانه سببی است که آن شجره مذمومه را بنیاد کن می سازد.^۹ و در نهایت، روح عبادی نماز، نفس اماره و غرور کاذب را در انسان می شکنند و روح بندگی را در او می پروراند و اینگونه فرهنگ اسلامی در جامعه توسعه می یابد.

^۱ مدیح، غلامعلی، جایگاه نماز، سایت: مرجع دانش

^۲ هزارویک نکته درباره نماز، ص 103

^۳ شرح غرر در الحکم، ج 2، ص 167

^۴ سوره بقره (4)، آیه 58. این آیه در ادامه صحبت خداوند با بنی اسرائیل و ذکر نعمتهای آنهاست

^۵ سوره حج (44)، آیه 84

^۶ محمد دشتی، نهج البلاغه، حکمت 444

^۷ محمد باقر مجلسی، همان، ج 34، ص 490، ح 60، و محمد رضا حسن زاده طباطبائی، غم خانه فاطمه الزهراء ترجمه بیت الاحزان، ص 603

^۸ محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 3، ص 8699، ح 69434

^۹ فرید نهاوندی، همان، ص 18

3) نتیجه گیری و راهکارها

3-1) نتیجه گیری

خداوند، برای تربیت بشر و رساندن او به کمال شایسته ی خودش یک سلسله عبادات و وظایف اخلاقی را معین فرمود، تا آدمی در سایه ی عمل به آن عبادات و به کار بستن وظایف اخلاقی به کمالی که برای آن آفریده شده است، برسد و بهره ی خود را از لذایذ روحی و معنوی در عالم دنیا و آخرت به دست آورد. امروزه نیز بسیاری از متفکران و روانکاوان جان به نقش مثبت و سازنده نیایش و مذهب در پیشبرد وضع اجتماعی و فردی اعتراف دارند و بر این باورند که نماز و نیایش و مراسم مذهبی آرام بخش روح و روان انسانها و پایان بخش اضطراب و دلگیریها است. نماز بزرگترین فرائض اسلامی و عالی ترین کلاس مکتب تربیتی اسلام است. هر قدر نماز را بهتر بشناسیم، کارایی آن را بیشتر بدانیم، به استفاده ی صحیح از آن بهتر و بیشتر آشنا باشیم و آن را در سطح بالاتر و با کیفیت بهتری اقامه کنیم، میزان ثمر بخشی نماز و بهره برداری ما از آن زیادتر و گسترده تر خواهد شد و ما را در سطح بالاتری از تکامل قرار خواهد داد. برای برقراری امر مهم و حیاتی «آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی»، قبل از هر چیز باید به شناخت عوامل ایجادکننده آن پرداخت و در میان عوامل موجد آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی «، امر «نماز» بنابه دلایل متعدد برترین عامل میباشد و لذا تبیین این موضوع برای افراد و تشویق به آن امری بسیار لازم و ضروری است. اگر تمامی هم و غم متولیان ایجاد «آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی» برای افراد و تئوری پردازان اجتماعی، دست یافتن به راه حلی عملی و کارا برای از بین بردن احساس ناامنی روحی و ریشه کن کردن عوامل آن در بین افراد است، پس نباید از سهل ترین، در دسترس ترین و فی الواقع ارزان ترین و ساده ترین راه حل این امر یعنی «نماز» در بین افراد غافل باشند. چراکه افراد را به آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی می رساند. از تاثیرات نماز در آرامش روحی و روانی و تعالی فرهنگی می توان به موارد زیر اشاره نمود: 6) آرامش روح و روان در پرتو نماز 4) نماز، رسیدن به تعالی فرهنگی 8) نماز و صبر و تعالی فرهنگی 5) نماز، بازدارندگی از گناه و کسب تعالی فرهنگی 4) نقش نماز و تواضع و تعالی فرهنگی

3-2) پیشنهادات و راهکارها

باتوجه به اهمیت موضوع ورزش نماز در اجتماع و تأثیرات همه جانبه ی آن در ابعاد گوناگون زندگی و ارتقای آرامش روان می طلبد چاره ای اندیشیده شود تا این فرهنگ روز به روز پررنگ تر و تعالی شده و همگان را به نماز دعوت و تشویق کرده و شاهد پیشرفت روز افزون جامعه را باتوجه به این فریضه الهی باشیم. لذا بدین منظور در این جا به ارائه برخی پیشنهادات و راهکارهای سازنده برای موفقیت مدارس در تربیت دینی فرزندان می پردازیم:

6. استفاده از امام جماعت های جوان و خوش زبان که بتوانند ارتباط خوبی با دانش آموزان برقرار کنند.
4. اجرای مسابقات مختلف در خصوص نماز؛ مثل: مسابقه ی انشا، کتاب خوانی و... و اهدا جوایز به دانش آموزان برتر
8. سپردن امور اجرایی نماز به خود دانش آموزان و حتی می توان کل مسئولیت ها را به دانش آموزان داد.
5. استفاده از فرشهای سجاده ایی در نماز خانه و همچنین استفاده از گلاب و عطر برای خوشبو کردن فضای مدرسه که به جذب بیشتر دانش آموزان به نماز جماعت کمک می کند.
4. مربیان در رابطه با نحوه برخورد با دانش آموزان و جذب آنها به نماز آموزش ببینند.
1. آثار و اسرار نماز در کتب درسی از دوره ابتدایی گنجانده شود.
3. استفاده از فیلم، تمثیل و ادبیات، جهت تشویق دانش آموزان به نماز
3. داشتن گفتگوی صمیمی با دانش آموزان در خصوص نماز
0. داشتن میزگرد دانش آموزی در خصوص نماز با رهبری کادر مدرسه
69. نام گذاری کلاس ها و گروهها با آثار نماز
66. هم خوانی سوره های نماز در مراسم آغازین یا آغاز همایش ها و برنامهای آموزشگاه

سخن آخر و سپاسگزاری

امروزه بیش از هر زمان دیگر نیازمند تفکر واندیشه در باره اتخاذ مناسب ترین وموثرترین وروشهای پرورش وتقویت احساس مذهبی ورفتارهای خداجویانه در میان شکوفه های حیات وسرمایه های راستین جامعه فردای کشور اسلامیمیمان هستیم تا آنها را از گزند طوفانهای سهمگین بی اعتقادی وی بندوباری حفظ کرده واز آسیبهای غفلت از معنویات به ویژه نماز مصون داریم. در پایان جای دارد از تمام عزیزانی که در برگزاری این کنفرانس ارزنده وبه دنبال آن برگزاری این همایش مخلصانه ومجدانه کوشیدند نهایت تشکر وقدردانی به عمل آید واز خداوند متعال خواستار توفیقات روز افزون ایشان به منظور خدمت هرچه بیشتر وپیشرفت همه جانبه ی جوامع اسلامی باشیم وبا گسترش کار تحقیق در امر نماز، مردم، راه صلات را که راه حسنات و صالحات و طریق هدایت است بیابند و منکر گریز و معروف طلب شوند وبا تلاشی همگانی شاهد هرچه گسترده تر شدن تعالی فرهنگی نماز و رفع آسیب های بی توجهی به نمازوسلامت روح وروان در جامعه باشیم.

منابع و مأخذ

الف) کتابها

- 6-قرآن مجید، آیات وسوره ها، تمامی چاپ ها.
- 4-رضی، سیدشریف، نهج البلاغه، مترجم: عبدالصمد آیتی، تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی (6830)
- 8-آمدی، عبدالواحد، غررالحکم ودررالحکم، ج4، قم، تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی (6833)
- 5-پناهی، علی احمد، آرامش در پرتو نیایش، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، 6835 ه. ش.
- 4-حراعلی، محمدبن حسن: وسایل الشیعه، تصحیح عبدالرحیم ربانی شیرازی، تهران، المکتبه السلامیه، ج8
- 1-دشتی، محمد، نهج البلاغه، قم: انتشارات پارسیان (6830)
- 3-دیلمی، حسین، هزارویک نکته درباره نماز، ستاد اقامه نماز
- 3-راشدی، حسن، نماز شناسی (6)، چاپ سوم، ستاد اقامه نماز (6839)
- 0-راشدی، حسن، نماز شناسی (4)، چاپ سوم، ستاد اقامه نماز (6839)
- 69-رضوانطلب، محمدرضا، پرستش آگاهانه، ستاد اقامه نماز، قم. (6834)
- 66-ستاد اقامه نماز، نیایش: کتاب پژوهشی مطالعاتی نماز، شماره 69 و 66، تهران، انتشارات ستاد اقامه نماز، 6836 ه. ش
- 64-طباطبایی، مرحوم علامه محمدحسین: تفسیرالمیزان، ترجمه فارسی، ج6.
- 68-طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، انتشارات الشریف الرضی، 6836 ه. ش.
- 65-کلینی، محمدبن یعقوب، اصول کافی، جلد1، تهران: انتشارات اسوه، چاپ ششم. (6838)
- 64-گنجی، حمزه، بهداشت روانی، بی جا، نشرارسیاران. (6831)
- 61-فرید نهاوندی، محمد رموز نماز، مشهد، چاپخانه خراسان، 6886
- 63-محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج 3
- 63-مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، تهران: المکتبه الاسلامیه.
- 60-مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، تهران، صدرا، 6835 ه. ش.
- 49-نوری، حسین، مستدرک الوسائل، بیروت، موسسه آل البيت (ع)، ج8

ب) نشریات

6- شرفی، محمد رضا، مبانی و آثار روانشناختی نماز، نشریه تربیت، شماره 6 و 4 (6836)

4- شرفی، محمد رضا، مبانی و آثار روانشناختی نماز، نشریه تربیت. (6839)

.....ج) اینترنت

6- مهدی رضایان قیه باشی (تاریخ دریافت: 04/3/43) نماز ستون دین، سایت

<http://mahdirezaian.blogfa.com>

4- سبحانی نیا، محمد، (تاریخ دریافت: 08/0/6) «نقش نماز در بهداشت روان»، پایگاه اطلاع رسانی ستاد عالی اقامه نماز

8- قیصری، خدابخش (تاریخ دریافت: 08/0/4) «آثار روانی نماز»، سایت: راسخون

<http://rasekhoon.net>

5- قیصری، خدابخش (تاریخ دریافت: 08/0/4) «آثار معنوی و اخلاقی نماز»، سایت: راسخون

<http://rasekhoon.net>

4- مدیح، غلامعلی (تاریخ دریافت: 08/0/3) «جایگاه نماز و آثار آن» سایت: مرجع دانش