

آثار نماز بر روح و روان از دیدگاه اسلام

الهام امینی فرد^۱

چکیده

یکی از واجبات مهم و اصلی که در اسلام بیان شده، نماز است و یکی از رکن‌های واجب در اسلام به‌شمار می‌رود. اهمیت این فریضه الهی به‌اندازه‌ای است که ستون دین معرفی شده و در آیات و احادیث فراوانی به آن اشاره شده است؛ زیرا تکلیفی الهی است که انجام آن بر تمام انسان‌های مکلف، واجب گشته است و می‌توان آن را به‌عنوان بهترین و مؤثرترین عامل خوشبختی و عاقبت‌بخیری و محبوب‌ترین عمل نزد خداوند متعال نام برد. اقامه نماز در هر فرد، اثرات فراوانی را به‌جای خواهد گذاشت که برجسته‌ترین آن، رسیدن به آرامش است و از این‌رو، در این مقاله به آثار نماز در روح و روان از دیدگاه اسلام به روش تحلیلی-توصیفی پرداخته شده است که دست‌آوردهایی نیز به‌دنبال داشته است که چگونه نماز می‌تواند آن‌ها را فراهم کند و هدف از بیان این موضوع، شناخت و فهماندن درست نماز و به‌کارگیری آن در تمام مراحل زندگی است؛ تا آدمی بتواند آن را جزء اصلی‌ترین و مهم‌ترین وسیله برای دستیابی به سعادت و رسیدن به کمال، در هر بعد زمانی و مکانی بداند و روح خود را به سَرْمَقْصَد الهی متصل گرداند.

کلید واژه: دین اسلام، اقامه نماز، آیات و احادیث، ستون دین، تکلیف الهی، آرامش روح و روان، دیدگاه اسلام، آثار روح و روان.

^۱. طلبه سطح دو، مدرسه علمیه رکن الملک، اصفهان.

۱- مقدمه

با قدری تأمل دریافته شده که تمام خلقت هستی برای عبادت و بندگی ذات اقدس الهی و نائل شدن به سوی قرب او و رسیدن به کمال و جمالات است و این همانند رازی است که در درون هر شخص نهفته شده است که باید آن را بیابد؛ تا به وسیله آن بتواند به هدفی که خداوند عالم برایش مقدر کرده، برسد. برای رمزگشایی و رسیدن به این حقیقت، می‌بایست راهی را گذراند که منشأ همه خوبی‌ها است که اگر درست درک شود و صحیح ادا گردد، آنچنان بر عمق دل می‌نشیند که وصف‌ناپذیر است. ستایش و بندگی، کلید این رمز است که با اقامه نماز بازگشایی می‌شود. وصف آن؛ مانند ریشه درختی است که وقتی درون انسان جای بگیرد، می‌تواند او را در مقابل لرزش‌های سخت محافظت کند.

زمانی که ریشه‌های نورانی نماز در عمق وجود فرو رود، آن هنگام است که هیچ باد تندی نتواند او را بلرزاند و از جای برکند. همانطور که نماز ستون دین معرفی شده است؛ ستون از افتادن خیمه مواظبت می‌کند و نماز نیز انسان را از افتادن در لغزش‌ها ننگه می‌دارد. افرادی که بی‌نماز هستند؛ مانند همان خیمه‌ای هستند که ستون ندارد و آن را سست می‌خوانند؛ زیرا ستونش لق است و ایمنی ندارد و هر لحظه ممکن است که سقوط کند. بنابراین، اعمال دیگری که انجام می‌دهند، به حساب نمی‌آید؛ زیرا اولین چیزی که از انسان حسابرسی می‌شود، نماز است؛ پس اگر قبول شود، سایر اعمال نیز قبول خواهد شد و اگر قبول نشود، سایر اعمال قبول نخواهد شد.

باتوجه به آنچه بیان شد، معلوم می‌شود که نماز از اهمیت و جایگاه مهمی برخوردار است؛ زیرا آثارهای فراوانی به دنبال دارد که در آیات و روایات فراوان به آن اشاره شده است. آثارهایی چون؛ مادی، معنوی، تربیتی، روحی و روانی، جسمی و... که هر یک از آنها می‌تواند به انسان کمک کند تا بتواند از آنها در مسیر زندگی‌اش استفاده کند. اما درمیان این آثار، آنچه در این مقاله مورد بررسی قرار گرفته است؛ تأثیر نماز بر روح و روان از دیدگاه اسلام است و این آثاری در دوازده مورد آن بیان شده است.

مقالات فراوانی نیز برای هر یک از این آثار نگاشته شده است؛ مانند «آثار نماز در اخلاق فردی»، اثر فهیمه نجف‌پور و «آثار تربیتی (فردی و اجتماعی) نماز در قرآن»، اثر رسول توکلی

و کتاب‌های فراوانی مانند؛ "نهج‌البلاغه"، اثر سیدرضی و کتاب "بحارالانوار"، اثر محمدباقر مجلسی نیز در این زمینه نگاشته شده است.

هر یک از این مقالات و کتاب‌های نوشته شده ضرورت و اهمیت نماز را بیان کرده‌اند و این که چه اثراتی را به دنبال دارد. اما در این مقاله، علاوه بر بیان موارد فوق، آنچه حائز اهمیت است، بیان رحمت خداوند بر بشریت است که چگونه حضرت باری تعالی، بندگان را از رحمت خویش سرشار کرده است، ولی از آن غافل‌اند و آن را جدی نمی‌گیرند.

۲- مفهوم‌شناسی

قبل از پرداختن به مسأله آثار نماز در روح و روان، لازم است که اصل نماز تعریف گردد.

۲-۱- **معنای لغوی نماز:** این واژه از ریشه "صلو" به معنای استغفار و دعا به معنای؛ توجه به سوی خدای یکتا گرفته شده است. این ریشه ۹۵ مرتبه در قرآن آورده شده است و این که خداوند آن قدر این واژه را در جای جای کتابش تکرار کرده است، نشان‌دهنده با اهمیت بودن آن است و "صل" جمع صلاه، به معنای نماز است.^۱

بیشتر لغت‌دانان بیان کرده‌اند که نماز به معنای؛ تبریک و تمجید و دعا کردن است (صلیّ علیه) بر او دعا کردم و او را تزکیه نمودم.^۲

۲-۲- **معنای اصطلاحی نماز:** نماز در اصطلاح به معنای اطاعت کردن، سجود، فرمان‌برداری، پرستش و خدمت‌گزاری است.^۳

براساس جستجو در کتاب‌های ذکر شده در مورد معانی نماز، به این مسأله خواهیم رسید که این رابط، چگونه می‌تواند انسان را به توحید الهی نزدیک کند.

۳- معرفی آثار نماز در روح و روان از دیدگاه اسلام

یکی از ابعاد نماز که در آیات و احادیث بیان شده و امروز بیشتر مورد توجه قرار گرفته، تأثیر به‌سزای نماز بر روح و روان انسان است که بخشی از این آثار عبارت‌اند از: آرامش‌بخشی، وسیله تقرب، ایجاد امید و نشاط، اصلاح‌گری، تقویت تمرکز حواس، احساس عزت، کبرزایی، تقویت روحیه هنگام مواجه شدن با مشکلات، غم‌زدایی، افزایش اعتماد به نفس، بهبود افسردگی و

^۱. طبرسی، *مجمع‌البیان*، ج ۱، ص ۲۶۶.

^۲. لوئیس، *المنجد*، ج ۱، ص ۱۰۷۱.

^۳. دهخدا، *فرهنگ دهخدا*، ج ۱۴، ص ۲۲۷۳۱.

۴- آرامش بخشی توسط اقامه نماز

۴-۱- آرامش بخشی نماز در قرآن: یکی از راه های رسیدن به آرامش و دفع اضطراب، ذکر و یاد خداوند است؛ همانطور که خداوند فرموده است: «الا بذكر الله تطمئن القلوب؛ همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد»^۱ و در آیه دیگر فرمودند: «اقم الصلاة لذكرك؛ نماز را به پا دارید تا همیشه به یاد من باشید»^۲. انسان با یاد خدا و انس با او که به وسیله نماز برقرار می کند، آن است که بتواند به آرامش درونی برسد. امروز بسیاری از دانشمندان علوم روانی و روان پزشکان دریافته اند که دعا و نیایش، یأس و ناامیدی و ترس و اضطراب ها را که موجب بیماری های روحی روانی است، برطرف و روح را با نشاط خواهد ساخت.

۴-۲- آرامش بخشی در روایات: طبق روایات وارد شده، اقامه نماز مخصوصاً اگر با خشوع همراه باشد، می تواند باعث آرامش روح و روان شود. از امیرالمؤمنین علیه السلام آورده شده است: «ذكر الله دواء اعلال النفوس؛ یاد خدا داروی انواع بیماری ها است»^۳ و در حدیث دیگر فرمودند: «ذكر الله جلاء الصدور و طمأنينة القلوب؛ یاد خدا روشنی سینه ها و آرامش دل ها است»^۴.

باتوجه به آنچه که بیان شد، می توان دریافت که خداوند چه چیز گران بهایی نزد انسان ها قرار داده تا با آن بتوانند تنش ها و نگرانی ها را از خود دور نگه دارند. ولی بعضی از افراد حقیقت را درست ادا نمی کنند و آن آثاری که باید برجای بگذارد را نمی گذارد و اکثراً به عنوان یک عادت روزمره و بدون توجه به آنچه می خوانند، از آن عبور کنند و متأسفانه راه های دیگری را برای رسیدن به آرامش انتخاب می کنند.

۱. رعد: آیه ۲۸.

۲. طه: آیه ۱۴ و بقره: آیه ۲۷۷.

۳. آمدی، غررالحکم، ج ۱، ص ۳۹۶ و ص ۵۱۶۵.

۴. همان.

۱-۱۴- نماز عامل بهبود افسردگی در آیات: خداوند متعال بارها در قرآن فرموده است: «أَلَا بَذَكَرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۱؛ در اینجا منظور از یاد خدا، نماز است و در جای دیگر فرمودند: «لَا تَكْلَفْ نَفْسًا وَسَعَهَا؛ هر کس به اندازه تحملش بازخواست می‌شود»^۲. با رؤیت در آیات می‌توان دریافت که خداوند چه اندازه حکیم و عدالت‌گر است و همه را به یک چیز مؤاخذه نمی‌کند. امامان معصوم علیه‌السلام، در احادیث گرانبهایشان به تأثیر نماز در رفع افسردگی فرد گرفتار به خواندن آن دعوت نموده آمد. امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «الصلاة الیل تذهب بالهم؛ نماز شب ناراحتی و اندوه را از بین می‌برد»^۳ و یا امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «اگر نمازگزار بداند تا چه حد مشمول رحمت الهی است، هرگز سر خود را از سجده بر نخواهد داشت»^۴؛ بنابراین، باتوجه به آیات و احادیث بیان شده، معلوم گردید که نماز یکی از راه‌های مقابله با افسردگی است و مداومت بر او آن را بهبود می‌بخشد.

بنده با ایمان وقتی خود را در آغوش خدا رها می‌کند، دیگر جایی برای ناامیدی و افسردگی نمی‌ماند؛ زیرا درک می‌کند کسی هست که شنونده دعایش باشد، اوست که در همه حال بر او ناظر است و کوچک‌ترین کارش را نادیده نمی‌گیرد و برای کارهایش مزد قرار می‌دهد. چنین معبودی قابل ستایش است. زمینی‌ها که ارزش‌ها را پاسخ درست و به‌جا نمی‌دهند. چه زیبا است با خودش بودن و با خودش خلوت کردن که هیچ‌کس مانند او نیست و نخواهد بود.

۱. رعد: آیه ۲۸.

۲. بقره: آیه ۱۸۶.

۳. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۲۷۲.

۴. آمدی، تصنیف غررالحکم و دارالکلم، ج ۵، ص ۱۱۶ و قمی، سفینه البحار، ج ۲، ص ۴۷ و مجلسی،

بحار الانوار، ج ۸۳، ص ۹.

۱۵- نتیجه گیری

باتوجه به آنچه از ابتدا گذشت، معلوم گردید که خواندن نماز آثار فراوانی به همراه دارد که در این مقاله به بخشی از آثاری که مربوط به روح و روان بود، پرداخته شد که عبارت‌اند از: بهبود افسردگی، وسیله تقرب، ایجاد امید و نشاط، اصلاحگر واقعی، تقویت تمرکز حواس، احساس عزت، کبرzdایی، تقویت روحیه هنگام مواجهه شدن با مشکلات، غم زدایی، افزایش، اعتماد به نفس، آرامش بخشی.

و از آنجا که خداوند متعال، انسان را طبق سه چیز خلق نموده است؛ بدن او که نام او جسد است، جان او که نام او روح است و روان او که نامش نفس است که باید از این سه نعمت به خوبی مراقبت شود و این مراقبه در راه خدا باشد؛ در غیر این صورت، جسم، روح و نفس به خطر می‌افتند و از مسیر اصلی‌شان خارج می‌شوند.

بهترین مسیر برای آن‌ها، راه مستقیم است که به وسیله نماز و یاد خدا میسر است و هر چه آن خالصتر خوانده شود، روح نمازگزار در مرتبه بالاتری از تکامل قرار خواهد گرفت. نماز حقیقی نردبان تکامل ایمان است و انسان تکامل یافته در این دریا غوطه‌ور خواهد شد که هدف از نوشتن این مقاله، این مسأله بود که اهمیت نماز، جایگاه و آثارش هر چند مختصر بیان شود، شاید راه‌گشایی باشد برای کسانی که هنوز به باور درست خواندن آن نرسیده‌اند و با مطالعه آن بتوانند از این فواید مطلع شوند و اگر قبلاً آن را سست به‌جا می‌آوردند، از الآن به نحو احسن آن را بخوانند و نه تنها برای خودشان، بلکه عاملی برای تشویق دیگران نیز باشند؛ چون امروز کمتر به نماز اهمیت می‌دهند و یا ترک صلاة کرده‌اند و یا اگر هم به‌جا می‌آوردند، درک درست از آن را ندارند.

برای آن که این مطلب بهتر درک شود؛ مثال دیگری آورده می‌شود. خداوند نماز را برای زمینیان فرستاد که مانند غذا از آن به‌طور شبانه‌روز، روزی پنج نوبت تناول کنند و رشد یابند و این برای شایستگی است که مورد رحمت اویند و برایشان گوارا است و کسانی از این غذا پرورش می‌یابند که به‌طور صحیح از آن استفاده کنند. اگر تندتند بخوانند؛ مانند کسی که تندتند غذا می‌خورد، نمی‌تواند مزه غذا را به خوبی بچشد و شاید منجر به بیماری هم شود. بنابراین، نمازی که تند خوانده شود، نمی‌تواند طمع شیرین وصال با پروردگار را در روح

و روان نماز گزار ایجاد کند. اکنون، اگر با عجله غذا را بخورد، نه تنها از آن لذت نمی‌برد، بلکه ممکن است توی گلویش بپرد و باعث خفگی‌اش شود. نماز با عجله که نفهمد چه خوانده، آداب خم و راست شدن و تلفظات، صحیح ادا نشود، روشن است که آثار چندانی دربر نخواهد داشت. و یا زمانی که احساس گرسنگی ندارد و بخواد غذا بخورد، دچار اضافه وزن می‌شود؛ ولی اگر سر وقت که گرسنه می‌شود، به‌سوی غذا برود، تمام ویتامین‌ها جذب بدن او می‌شود. نماز نیز همین‌طور است، اگر در وقت خودش خوانده شود، نه تنها تمام فوایدش به بدن منتقل می‌شود، بلکه احساس خوبی دربر دارد؛ زیرا می‌داند در این وقت محبوبی را باید ملاقات کند، بهترین جامع خود را می‌پوشد، بعد وضو می‌سازد، رو به قبله می‌ایستد تا با معبود خود خلوت کند و اگر آرام و با طمأنینه و حضور قلب به درگاه الهی بایستد، آن هنگام است که لذت نماز را درک و آثارش بر او ظاهر می‌شود؛ مانند کسی که با آرامش غذا را می‌جود و لذت طمع آن را می‌چشد و انواع بیماری‌ها به سراغش نمی‌آید.

با این وصف، می‌توان به لذت نماز خواندن رسید و از برکات آن مستفیض شد. با بیان این مثال می‌توان دریافت که خداوند چه چیز با ارزشی برای انسان‌ها قرار داده است که می‌تواند همچون غذا او را پرورش و نیرومند سازد و در مقابل انواع بلاها، گناه‌ها، لغزش‌ها، بیماری‌های روحی و روانی و... از او محافظت کند، ولی بعضی‌ها به این باور قلبی دست نیافته و از آن غفلت می‌کنند. جای امید است، این رکن الهی بیشتر از قبل مورد توجه قرار داده شود. وقتی صدای دلنشین اذان به گوششان رسید، بدانند چه کسی در انتظار اوست و با عمق دل، به‌سویش پرواز کنند و اجازه ندهند که امور دنیایی ادای آن را به تعویق بیندازد و خود را در آغوش رها و با نیایش، ثانیه به ثانیه آرامش را در درون خود منتقل و از برکات این اتصال بهره‌مند شوند.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم، ترجمه بهرام پور.
- نهج البلاغه: ترجمه عبدالحمید آیتی.
- صحیفه سجاده: ترجمه متفاوت.

کتاب فارسی

۱. معلوف، لوئیس، *المنجد*، مترجم: احمد سیاح، بی جا: فرهنگ جامع نوین ذوی القربی، چاپ پنجم، ۱۳۸۴ ه.ش.
۲. حرانی، ابومحمد، *تحف العقول*، مصحح: علی اکبر غفاری، مترجم: محمدصادق حسن زاده، تهران: آل علی علیه السلام، چاپ شانزدهم، ۱۳۹۳ ه.ش.
۳. خلف تبریزی، محمدحسین، *فرهنگ قاطع*، ویراستار: محمد معین، تهران: انتشارات امیر کبیر، چاپ اول، ۱۳۳۵ ه.ش.
۴. دهخدا، علی اکبر و افشار شیرازی، احمد، *فرهنگ دهخدا*، ویراستار: عصمت اسماعیلی، تهران: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷ ه.ش.
۵. ری شهری، محمد مهدی، *میزان الحکمه*، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: دارالحديث، چاپ چهارم، ۱۳۸۶ ه.ش.
۶. عیسی، مسعود، *مجموعه ورام*، مترجم: محمد رضا عطایی، مشهد: آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹ ه.ش.
۷. قمی، شیخ عباس، *سفینه البحار*، ترجمه: هادی صلواتی، مشهد: آستان قدس رضوی، چاپ دوم، ۱۳۹۳ ه.ش.
۸. کلینی، محمد بن یعقوب، کافی، مترجم: حسین استاد ولی، قم: دارالحديث، چاپ دوم، ۱۳۹۲ ه.ش.

کتاب عربی

۹. امین، محسن، *اعیان الشیعه*، بیروت: دار التعارف للمطبوعات، چاپ اول، ۱۳۶۷ ه.ش.

۱۰. آمدی، ابوالفتح، **غررالحکم و دررالکلم**، ویراستار: سید باقر نیر عبدالهی، مصحح: سید مهدی رجایی، قم: دارالکتب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ه.ق.
۱۱. بابویه قمی، ابوجعفر محمد بن علی (شیخ صدوق)، **من لا یحضره الفقیه**، قم: مؤسسه نشر اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۶۳ه.ش.
۱۲. حرعاملی، محمد بن الحسن، **وسائل الشیعه**، ویراستار: رحمت‌الله رحمتی اراکی، قم: مکتبه الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۸۵ه.ش.
۱۳. طبرسی، فضل بن الحسن، **مجمع البیان**، مصحح: هاشم رسولی و فضل‌الله یزدی طباطبایی، بی‌جا: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۸۷ه.ش.
۱۴. طبرسی، فضل بن الحسن، **دایره‌المعرفه**، بیروت: لبنان، چاپ دوم، ۱۴۰۸ه.ق.
۱۵. عاملی، محسن، **اثنا عشریه**، بی‌جا، تألیف ۱۰۶۸.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، **بحارالانوار**، قم: دارالکتب الاسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۹۶ه.ش.
۱۷. محدث، سید جلال‌الدین و آقاجمال خوانساری، محمد بن الحسین، **غررالحکم**، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ه.ش.
۱۸. هندی، متقی، **کنز العمال**، بیروت: انتشارات الرساله، ۱۴۱۳ ه.ق.