

شرایط تأثیر نماز در ایجاد آرامش از دیدگاه اسلام

زهرا جزینی^۱

چکیده

در پژوهش حاضر که با عنوان شرایط تأثیر نماز در ایجاد آرامش نگاشته شده است، می‌توان گفت انسان در امواج زندگی و در کشاکش رنج‌ها و بلاها دچار خستگی روحی فراوانی می‌شود و به تکیه‌گاهی نیازمند است، که به آن پناه ببرد و درون پر از اضطراب خود را آرامش بخشد و این تکیه‌گاه جز نماز، که یکی از بزرگترین فرایض اسلام و عالی‌ترین مکتب تربیتی است، چیز دیگری نمی‌تواند باشد. نمازگزار در صورتی می‌تواند به آرامش برسد، که صمیمانه به خدا ایمان داشته و با اعماق قلب خودش با خداوند صحبت کند و با طهارت جسم به فکر طهارت باطن خود نیز باشد و رذایل نفسانی و آرزوهای دنیایی را هنگام نماز از قلب خود بیرون، و تمام توجهش را موقع نماز متوجه خداوند نماید و بر کوچکی و حقارت خود در نماز اقرار داشته و این خاکساری و تواضع را به درون جان‌ش سرایت دهد، و به تمام ارکان نماز مانند رکوع و سجود و... که در آن اسراری نهفته است توجه کامل داشته باشد و بتواند از وسوسه‌های شیطانی که در نماز آرامش را از انسان می‌گیرد رهایی یابد. وقتی نماز خواندن صرفاً یک عادت نباشد و با دقت و تمام و کمال به جا آورده شود موجب توجه به ذات قدس احدیت می‌گردد، فرد را از کارهای زشت که با فطرت انسان سازگاری ندارد باز می‌دارد. این نماز با چنین شرایطی به انسان نیرویی می‌بخشد که می‌تواند چون سدی محکم در برابر گناه و پیشامدهای ناگوار مقاومت کند.

کلید واژه: آرامش، شرایط، نماز

مقدمه

آرامش و سلامت روانی و نیاز عاطفی مهم‌ترین نیاز روزافزون انسان است و فقدان آن موجب تشویش فکر و ذهن، و اضطراب و افسردگی و به‌طور کلی بیماری‌های روانی شده و اثراتش در زندگی فردی و خانوادگی و به تبع آن در جامعه آشکار می‌شود. در این راستا بشر برای رسیدن به آرامش، در پی راه‌حل‌هایی رفته که یا نتیجه‌ای نداشته و یا با اثر زودگذر آن مسیر، به همان نقطه تاریک ناآرامی و بی‌قراری ختم شده‌است. جوامع دینی و مذهبی معتقدند که با انجام مناسک دینی و پیوند با معبود، می‌توان به کمال آرامش، و در سایه آن به اهداف عالی و سجایای اخلاقی رسید. و نیز بر این باورند که ایمان قوی و محکم موجب حفظ تعادل روانی و تقویت امید در جامعه و تقویت اراده و کاهش فشار روانی و استرس می‌باشد. دین اسلام کمال انسان و آرامش او را در قرب الهی و یاد معبود یکتا، و مقدم دانستن اراده او بر هر اراده و خواسته‌ای می‌داند. قرآن کریم و آموزه‌های اسلامی نماز را یکی از مهم‌ترین اعمال عبادی و ذکر و یاد خداوند معرفی کرده‌اند، و یاد خداوند را موجب آرامش روانی در زندگی فردی بیان فرموده است. با تأمل بر این مسأله و اهمیت آن که می‌توان با ایجاد یک رابطه قلبی و دلی و با بجا آوردن نمازی که حقیقتاً معبود را ستایش کرد؛ و به اصل عبودیت و آرامش حقیقی رسید، و در پرتو آن آرامش، آخرت و زندگی ابدی خود را آباد کرد، نگارنده بر آن شد که با بررسی آیات و روایات مربوط به موضوع، شرایط و آداب نماز تأثیرگذار را بررسی کند؛ زیرا گاهی در جامعه دینی باوجود عقیده و پای‌بندی به مناسک دینی و مذهبی و انجام عباداتی مانند نماز، مشکلات و بیماری‌های روانی و اضطراب و بی‌قراری‌های ذهنی و به‌طور کلی ناآرامی مشاهده می‌شود. با مطالعه کتب و آثار علما و بزرگان دینی درمی‌یابیم که این موضوع حائز اهمیت می‌باشد و بی‌توجهی و سهل‌انگاری در آن، موجب خسران دنیا و آخرت می‌شود. حائز اهمیت بودن امر آرامش دلیلی است که در طول زمان مورد توجه پژوهشگران و نگارنده‌های مسلمان و غیرمسلمان زیادی قرار گرفته است و هر کدام از منظرهای مختلف به آن مهم پرداخته‌اند. از جمله خانم پیر وردی زاده و آقای جهان‌دیده گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اردبیل، طی مقاله‌ای با عنوان (تأثیر نماز در سلامت روان)، نماز را مهم‌ترین وسیله برای ایجاد نشاط معنوی و آرامش روحی و روانی، و باعث از بین بردن تنش‌ها و اضطراب‌ها و افسردگی روزمره

و حفظ تعادل روانی و باعث تحمل شدائد و سختی‌ها به‌شمار آورده است. آقای علی احمد پناهی نیز در مقاله خود با عنوان (نقش نماز در آرامش روان) رابطه تقید به نماز و آرامش را در دانش‌آموزان دبیرستان‌های قم بررسی کرده است. خانم سیده مریم منصوریان در پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد خود در رشته علوم قرآن مجید با عنوان (نقش نماز و آثار آن در زندگی) نماز را باعث ثبات شخصیت و اخلاق انسان و آرام شدن قلب و روح بیان کرده است. نبسون در پژوهش خود در دانشگاه هاروارد آمریکا نشان داد که وقتی مردم دعا می‌کنند و نماز می‌خوانند فشار خونشان به گونه‌ای محسوس کاهش می‌یابد؛ میزان متابولیسم بدن و شمارضربان قلب و تنفسشان واکنش‌های آرامبخش دارند و تنظیم و تعدیل می‌شود، حالتی که در بسیاری از موارد حتی با قوی‌ترین داروها غیر ممکن است. آقای علی بابایی خورزوقی در کتاب (نقش اسلام در ایجاد آرامش در زندگی زناشویی) موضوع آرامش را بررسی کرده و یکی از راه‌های برطرف شدن موانع و مشکلات در زندگی مشترک و رسیدن به آرامش را در اسلام نماز معرفی کرده است. در این نوشتار نیز بر آنیم تا به بررسی شرایط تاثیر نماز در ایجاد آرامش با توجه به آیات و روایات به شیوه‌ی کتابخانه‌ای و روش توصیفی پرداخته شود.

۱. مفهوم شناسی

۱-۱. معنای لغوی و اصطلاحی صلاة

صلاة از ماده صلو و در لغت به‌معنای دعا، استغفار، رحمت و مغفرت، ثنای نیکو، درود و تعظیم به اعلای ذکر، اظهار دعوت و ابقاء شریعت او و در آخرت شفاعت او در امت و نماز می‌باشد^۱ نماز در اصطلاح شریعت عبارت است: از افعال مخصوصه‌ای مانند قیام، رکوع و سجود، وقتی که متضمن اذکار مخصوص باشد.^۲

۱ معلوف، فرهنگ بزرگ جامع نوین (سیاح)، ص ۱۰۷۱.

۲ ابوجعفر محمد بن حسن بن علی بن حسن المبسوط فی فقه الإمامیه، ج اول،

۱-۲. ترجمه عرفانی از معنای صلاه

بعضی صلوه را از مصدر تسلیه مشتق می‌دانند، به این معنی که چون چوب‌های کج را با گرفتن به نزدیک آتش و رساندن حرارت به آن، مستقیم سازند، عرب آن را تسلیه گویند. گویی نمازگزار با توجه به مبدأ اعلا در نماز و با حرارتی که در اثر صعودی و قرب به شمس، حقیقت معنوی برای نفس حاصل می‌شود و کج رفتاری‌های نفس را که در اثر توجه به غیر خدا و میل به باطل ایجاد شد است تعدیل می‌نماید؛ و احتمال معنای سلبی نیز به کلمه تسلیه داده شده که بنابراین معنای سلب حرارت می‌شود؛ گویی نمازگزار با انجام عمل نماز، حرارت آتش جهنم را از خود دور نموده و از سوزش آن می‌کاهد.^۱

۱-۳ فلسفه نماز

انسان خواه ناخواه از جامعه پیرامون خود تاثیر می‌پذیرد و خود نیز با تعاملی که در جامعه دارد بر محیط اطراف خود اثر می‌گذارد و مدام در حال تلاطم و تغییرات روحی و روانی می‌باشد، به طوری که در مسیر زندگی حالات روحی متفاوتی دارد؛ گاهی پرخروش و امیدوار و با نشاط و اطمینان خاطر است، و گاهی راکد و غمگین و پر از اضطراب و نگرانی‌های مختلف، با ناامیدی روزگار می‌گذراند.

خداوند بزرگ به مقتضای ربوبیت خود برای تربیت بشر و رساندن او به کمال شایسته خویش یک سلسله عبادات و وظایف اخلاقی معین فرموده است، تا آدمی در سایه عمل به آن عبادات، و به کار بستن وظایف اخلاقی، به کمالی که برای آن آفریده شده است برسد و بهره خود را از لذایذ روحی و معنوی در عالم دنیا و جهان آخرت به دست بیاورد، زیرا مادامی که انسان گرفتار رذیله‌های اخلاقی و کردارهای زشت و ناروا است، نیروهای معنوی و قوای روحانی او همچنان در مرحله

۱ فهری، پرواز در ملکوت، ص ۲۲.

استعداد باقی می‌ماند و پا به عرصه فعلیت نخواهد گذاشت؛ و تا استعدادها ظهور نکنند، به واسطه نداشتن سنخیت با عالم معنا درک آن لذایذ و نعمت‌ها برای او امکان‌پذیر نخواهد بود^۱

در میان عبادات نماز یکی از بزرگترین فرایض اسلامی، و عالی‌ترین کلاس مکتب تربیتی اسلام است. تشریح این عبادت بزرگ برای برقراری ارتباط بنده با خدای جهان و استحکام مبانی بندگی است. نماز به نمازگزار نیرویی می‌بخشد که چون سدی محکم در برابر گناه و پیشامدهای ناگوار مقاومت می‌کند.^۲

«ان الصلاه تنهى عن الفحشاء و المنکر» همانا نماز انسان را از زشتی‌ها و اعمال ناپسند باز

می‌دارد.^۳

۴-۱ آرامش

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات،^۴ و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد.^۵ در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است، و در برابر اضطراب و دلهره بکار می‌رود؛ و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص، آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه گفته می‌شود.^۶ آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می‌توان امنیت نامید. انسان به طور طبیعی در طول زندگی در اثر نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ناآرامی‌های دنیای جدید، بیش از پیش به احساس امنیت و آرامش نیازمند بوده، و همچنان در پی یافتن راه‌های جدید برای رسیدن به آرامش است.

۱ فهری، پرواز در ملکوت، ص ۲.

۲ همان، ص ۵

۳ عنکبوت: ۴۵

۴ دهخدا، لغت نامه، ج ۱، ص ۹۸

۵ ابن منظور، لسان العرب، ج ۸، ص ۲۰۴

۶ دهخدا، لغت نامه، ج ۱، ص ۹۸

را نخواهد داشت، اوقات نماز نیز فرصتهایی هستند که مناسبترین شرایط برای نماز است، که اقامه در آن اوقات به انسان نشاط و آرامش بیشتری می‌دهد، رعایت اوقات نماز و خواندن آن در اول وقت، به حدی حائز اهمیت است که امام صادق (علیه السلام) آن را یکی از سه ملاک شیعیان معرفی کرده است؛ «امتحنوا شیعتنا عند ثلاث عند مواقیت الصلاة... شیعیان ما را با سه چیز امتحان نمایید اول هنگام اوقات نماز بنگرید که چگونه بر آن محافظت دارند.» «و در جایی دیگر از یاران خویش خواسته‌اند، از دوستی با کسانی که به وقت نماز اهمیت نمی‌دهند پرهیز نمایند.»^۲

حجة الاسلام انصاری می‌گوید: امام(ره) در روزهای آخر عمرشان می‌خواستند بخوابند؛ به من فرمودند اگر خوابیدم، اول وقت نماز، صدایم بزن، گفتم چشم. دیدم اول وقت شد و امام(ره) خوابیده‌اند، حیقم آمد صدایشان بزنم؛ عمل جراحی، سرم به دست، گفتم صدایشان بزنم بهتر است؛ چند دقیقه ای از اذان گذشت و امام(ره) چشم هایشان را باز کردند، گفتند: وقت شده؟ گفتم: بله فرمودند: چرا صدایم نزدی؟ گفتم: ده دقیقه بیشتر از وقت نگذشته است. گفتند: مگر به شما نگفتم؛ سپس امام(ره) فرزند خود را صدا زدند و فرمودند: ناراحتم، از اول عمرم تا حالا نمازم را اول وقت خوانده‌ام، چرا الان باید ده دقیقه تأخیر بیفتد؟^۳

پایبندی به اقامه نماز در اول وقت، نه تنها به انجام وظیفه دینی کمک می‌کند بلکه می‌تواند بهبود قابل توجهی در سلامت روان و افزایش آرامش درونی فرد ایجاد نماید.

۲-۷. توجه به اذکار و ارکان نماز

تمام حالت‌های موجود در نماز، رکوع، سجود، قیام، تشهد، سلام و... تماماً بر اساس دستور خدای تبارک و تعالی است و دارای اسراری است که غیر از آداب و احکام آن است، و این اسرار، با

۱ طبرسی، علی بن الحسن، مشکات الانوار، ج اول، ص ۷۹

۲ پرسمان دانشگاهیان، ص ۳

۳ دفتر مطالعات و پژوهشهای مرکز رسیدگی به امور مساجد، شهد سخن جلوه ای از نور ص ۷۳

باطن انسان در ارتباط است و اگر انسان نماز گزار بتواند به طور کامل به باطن نماز توجه داشته باشد با نماز خواندن به آرامش حقیقی میرسد .

رکوع و سجود نمونه بارزی از ارکان نماز است و دارای اسراری است که انسان می تواند به وسیله آن روحش را تطهیر نماید.

روایت شده، اگر انسان بخواهد شیطان را از خود مأیوس و او را عاجز کند، رکوعش را طولانی می کند، نمازگزاری که رکوعش را طولانی می کند، شیطان از پشت سرش فریاد می زند که وای بر من، این فرد از خدا اطاعت کرد و مرا از خود مأیوس نمود ۱۰

حقیقت رکوع این است که قلب بنده غیر از خدا را نشناسد، و قلب خود را از وسوسه های شیطان فراری دهد، چرا که شیطان تمام حيله هایش را به کار می گیرد تا آرامش را از انسان گرفته و او را وسوسه کند، و کارهای دیگر را به ذهن او آورد و انسان را از ذکر خدا غافل کند؛ و خداوند هم نظر به باطن بندگانش می کند که چقدر در نماز عظمت خدا را باور دارند، آن کس که به فکر گناه است و برای خدا عظمتی قائل نیست، به همان اندازه نیز آرامشی در نماز نداشته و به دنبال وسوسه های شیطانی رفته؛ و آن کس که عظمت خداوند را درک نموده و حتی به خود اجازه فکر گناه را هم نمی دهد، به همان اندازه نیز آرامش داشته و خداوند نیز حجاب ها را از جلوی چشمش برمی دارد.

در مورد سجده نیز، انسان وقتی به سجده می رود دیگر معنا ندارد به غیر خدا توجه داشته باشد و باید در سجده خوشتن را رها کرده و چشم از غیر ببندد و با ذکر سجده به دنبال آرامش و نجات خود از ظلمت ها و تقرب به سوی خدای تبارک و تعالی باشد. هر قدر انسان سجده های طولانی تری داشته باشد آرامش و نورانیت در نماز برای او بیشتر می شود، در سجده انسان، بهترین عضو از اعضای بدن خود را بر خاک میگذارد، و با این کار بهترین ارتباط را با خدای خود برقرار

می‌کند. و با بهترین وجه با معبود خود سخن می‌گوید و درد دل می‌کند؛ سر بر خاک می‌نهد تا فکر خودش را الهی کرده و جان خود را نورانی نماید.^۱

نتیجه

در این پژوهش که به بررسی شرایط تاثیر نماز در ایجاد آرامش پرداخته شد، در می‌یابیم خداوند بزرگ به مقتضای ربوبیت خود برای تربیت بشر و رساندن او به کمال شایسته خویش یک سلسله عبادات و وظایف اخلاقی معین فرموده است، تا آدمی در سایه عمل به آن عبادات، و به کار بستن وظایف اخلاقی، به کمالی که برای آن آفریده شده است برسد، و بهره خود را از لذایذ روحی و معنوی در عالم دنیا و جهان آخرت به دست بیاورد؛ که در میان این عبادات، نماز عامل سازنده‌ای است که مقاومت آدمی را در فراز و نشیب زندگی حفظ می‌کند، چرا که خاصیت نماز و آرامش دهنده‌گی آن، در معرفت به باطن است؛ و اگر نمازگزار بداند که در مقابل چه کسی ایستاده و تمام توجه و و دقت خود را در نماز متوجه او کند، و زبان خود را بدون حضور قلب در نماز به حرکت در نیاورد، و نهایت تواضع و فروتنی خود را در نماز به خداوند نشان دهد، و هم چنین سعی کند نماز خود را در اول وقت بخواند، و به تمامی اذکار و ارکان نماز نیز توجه کامل داشته باشد، می‌تواند در سایه این نماز در مقابل هر خیر، شر، مصیبت و بلایی ایستادگی نماید و به آرامش، سعادت و کمال نهایی برسد.

۱ لنگرانی، اسرار و آداب نماز، ص ۴۸۰-۴۵۳

فهرست منابع

*قرآن، مکارم شیرازی

منابع فارسی

جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادت، انتشارات الزهراء، علامه طباطبائی، چاپ چهارم،

۱۳۷۲هـ ش

دفتر مطالعات و پژوهشهای مرکز رسیدگی به امور مساجد، شهد سخن جلوه ای از نور تهران:

دفتر مطالعات و پژوهشهای مرکز، ۱۳۹۳هـ ش

دهخدا، علی، اکبر، لغت نامه، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۷۷ چاپ اول، ۱۳۷۷هـ ش

زکی محمد، آثار تربیتی، تهران: ستاد اقامه نماز چاپ اول، ۱۳۸۸هـ ش

عطایی اصفهانی علی حلیه الاعمال قم: آیین دانش چاپ اول، ۱۳۹۵هـ ش

عمید، حمید حسن فرهنگ عمید تهران موسسه انتشارات امیرکبیر وابسته به سازمان

تبلیغات چاپ اول ۱۳۶۳هـ ش

فهری زنجان، احمد، پرواز در ملکوت، تهران: فیض کاشانی، چاپ هشتم، ۱۳۷۳هـ ش

لنگرانی، محمد جواد، اسرار و آداب نماز، قم: مرکز فقهی ائمه اطهار، ۱۳۹۲هـ ش

محمدی محسن، از نماز گزاری تا انس با نماز، قم: مرکز پژوهشهای اسلامی صدا و سیما،

چاپ اول، ۱۳۸۳هـ ش

معلوف لوپس فرهنگ بزرگ جامعه نوین مترجم احمد سیاح، تهران، انتشارات اسلام، چاپ

بیست و سوم، ۱۳۸۴هـ ش

منابع عربی

ابن بابویه، محمد بن علی، گلچین صدوق، (گزیده من لا یحضر الفقیه) تهران فیض کاشانی

بی تا

ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضر الفقیه، علی اکبر غفاری، ج ۴ دفتر انتشارات اسلامی
وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ ه ق

ابن بابویه، محمد بن علی، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال / ترجمه انصاری، ۱ جلد، نسیم کوثر
- قم، چاپ: اول، ۱۳۸۲ ش.

ابوجعفر محمد بن حسن بن علی بن حسن المبسوط فی فقه الإمامیه کشفی، محمدتقی
چاپ، سوم ۱۳۸۷

بن منظور، محمد بن مکرم لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۱۳ ه ق
بیضاوی، عبدالله بن عمر، انوار التنزیل و اسرار التاویل، بیروت دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۱۸

ه ق

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات، الفاظ القرآن، ج ۱، چاپ اول، بیروت، دارالقلم
۱۴۱۲ ه ق

طبرسی، علی بن الحسن، مشکات الانوار، ج اول، نجف، مکتب الحیدریه، ۱۳۴۴ ه ش

فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم، نشر هجرت، ج ۹، چاپ دوم، ۱۴۰۹ ه ق

کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی،

متقی هندی علی بن حسام الدین کنز الاعمال فی سنن الاقوال والافعال بیروت چاپ اول،
۱۴۰۹ ه ق

محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، سازمان
چاپ و نشر، ۱۳۸۶