# کنترل انحرافات روانی به وسیله ی ایجاد فرهنگ نماز

## سیده مریم موسوی

## کارشناس مهندسی کشاورزی، دانشگاه گیلان

## فاطمه هرسج

## استادیار گروه مهندسی صنایع، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نور

## ایرج نیکوکار

## هنرآموز رسمی آموزش و پرورش استان مازندران، شهرستان نور

چکیده

سلامت جسم و روان از مهم ترین دغدغه‌های زندگی امروز است. افراد در تلاش هستند که معیارهای اصلی برای دست‌یابی به سلامت روانی را شناسایی کنند تا از این روش ها در زندگی روزمره بهره‌مند شوند. با توجه به سیل انحرافات فکری در جامعه‌ی امروز، کنترل افراد از انحرافات روانی و رفتاری دشوار می‌شود. باید در فرهنگ‌سازی و نهادینده کردن خوبی‌ها و فضائل سعی داشت تا از حرکت جامعه به سمت انحرافات جلوگیری به عمل آید. احیا و ایجاد فرهنگ عبادت در قالب نماز از عوامل مهمی است که باعث افزایش احساس رضایت معنوی در افراد می‌شود و هم چنین به آنها در بهبود فرایند زندگی مادی کمک می‌کند. در این تحقیق سعی شد که بعد از بررسی دیدگاه قرآن و معصومین (ع) در مورد نماز، توضیح مختصری از فرهنگ نماز، تعریف سلامت روانی با استعانت از کلام قرآن و معصومین بزرگوار (ع)، نقش نماز در سلامت روان بیان شود و در نهایت ارتباط کنترل انحرافات روانی به وسیله‌ی ایجاد فرهنگ نماز مورد ارزیابی قرار گرفت.

واژگان کلیدی: نماز، سلامت روانی، انحرافات روانی، فرهنگ نماز.

مقدمه

خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را یاد و ذکر خدا معرفی می‌کند و آرامش دهنده‌ی قلب‌ها را”توجه به خدا» و یاد او معرفی می‌نماید، آن جا که می‌فرماید: ”اَلاَ بِذکرِ اللهِ تَطمئِنُّ القُلوب» (رعد: 28)؛ بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل‌هاست. و البته یکی از مصادیق کامل ذکر خدا”نماز» است و اساساً خداوند متعال فلسفه‌ی نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است: ”اَقمِ الصَلوةَ لِذکری» (طه: 14)؛ نماز را به خاطر ذکر من و یاد من به پا دار.]1[ نماز سرمایه‌ی هر مومنی است و سود و بهره‌ی آن سالم ماندن از شر شیطان است، تا گوش سنگین با یاد خدا شنوا و چشم های بسته با یاد او بینا شود. بنابراین بهترین وسیله بندگی و عبادت برای معبود یگانه، نماز است.]2[

طبیعت نماز از آن جا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبداء و معاد می‌اندازد، دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. انسان که به نماز می‌ایستد، تکبیر می‌گوید، خدا را از همه چیز برتر و بالاتر می‌شمارد، به یاد نعمت‌های او می‌افتد، و با گفتن حمد و سپاس، او را به رحمانیت و رحمیت می‌ستاید، به یاد روز جزا، اعتراف به بندگی او می‌کند. از او یاری می‌جوید تا در صراط مستقیم قرار گیرد، بدون شک در قلب و روح چنین انسانی جنبشی به سوی حق و حرکتی به سوی پاکی و تقوا پیدا می‌شود. در نماز انسان برای خدا رکوع می‌کند، در پیشگاه او پیشانی بر خاک می‌نهد، و غرق در عظمت او خودخواهی و خودبرتر بینی‌ها را فراموش می‌کند. شهادت به یگانگی او و گواهی به رسالت پیامبر می‌دهد، بر پیامبرش درود می‌فرستد و دست به درگاه خدای برمی‌دارد که در زمره‌ی بندگان صالح او قرار گیرد. همه این امور موجی از معنویت در او ایجاد می‌کند؛ و این عمل در شبانه روز تکرار می‌گردد. هنگامی که صبح از خواب برمی‌خیزد در یاد او غرق می‌شود. در وسط روز وقتی غرق زندگی مادی است؛ ناگهان با شنیدن صدای تکبیر موذن، برنامه خود را قطع کرده به درگاه او می‌شتابد و حتی در پایان روز پیش از رفتن به بستر استراحت، با او راز و نیاز کرده و دل را مرکز انوار او می‌سازد. از این گذشته هنگامی که آماده مقدمات نماز می‌شود، خود را شستشو داده و پاک می‌کند، حرام و غصب را از خود دور می‌سازد و به بارگاه دوست می‌رود. پروفسور والتر کوفان (استاد دانشگاه پرینسون انگلستان) می‌گوید: هنگام نیایش و نماز، در آدمی چنان صمیمیت و اخلاقی ایجاد می‌شود که در تمام صحبت‌های معمولی ممکن نیست. سکوت تنهایی را می‌شکند، فضای گسترده‌ای در پیش روی نیایش کننده باز می‌کند، احساسات و عطوفتی که باعث می‌شود در گفتگوهای معمولی با مردم دچار شرمساری و رودربایستی شود، در این جا به شکل سپاسگذاری‌های صمیمانه، گله‌گزاری‌های دوستانه در می‌آید. آن چه در عقده دل، به شکل غنچه‌های ناشکفته و پژمرده بوده، اکنون همچون گلی خندان شکفته و باز می‌شود و روح آدمی پر و بال گرفته به آسمان‌ها پرواز کرده و اوج می‌گیرد.]3[

احياء و اقامة نماز، اثرات فراواني در دنيا و آخرت براي انسان دارد و چنآن چه در متن زندگي قرار گيرد و هنگام نماز همه چيز جز نماز فراموش شود، برکات بسياري خواهد داشت که در ادامه، به برخي از آثار، برکات و فوائد آن به صورت مختصر اشاره مي‌گردد.]4[

نماز از دیدگاه قرآن

نماز در تمام ادیان الهی به عنوان برترین آیین عبادی و ركن معنویت و ارتباط با خداوند مطرح بوده است. درخواست حضرت ابراهیم (ع) چنین بوده است كه:” رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلاَةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي...» (ابراهیم: 40)؛ پروردگارا، من و ذریه ام را برپا دارنده نماز قرار ده ...

 به حضرت موسی (ع) در كوه طور خطاب شد:” إِنَّنِي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي”(طه: 14)؛ همانا من الله هستم، معبودی جز من نیست مرا پرستش كن و نماز را برای یاد من برپا دار.

حضرت عیسی (ع) می گوید:”... وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا” (مریم: 31)... ؛ و مرا توصیه به نماز و زكات مادام كه زنده ام كرده است.

در آیین مقدس اسلام نیز ”نماز» جایگاه ویژه ای دارد و در قرآن كریم بر آن تاكید فراوان شده است. در آیات زیادی برپایی نماز در كنار”ایتاء زكوة” ; پرداختن زكات آمده است. تكیه بر این دو ركن، در حقیقت برای بیان این واقعیت است كه مسلمان شایسته، هم در پیوند با خداوند باید ارتباط عاشقانه و صمیمی داشته باشد و هم در رابطه با مردم بی تفاوت نبوده و وظایف واجب و مستحب مالی خود را انجام داده، به فكر محرومان جامعه باشد. عالی ترین شكل ارتباط عاشقانه با خداوند نماز است و بهترین شیوه ارتباط با مردم حل مشكلات مادی آنهاست كه با ادای وظایف مالی، از سوی مسلمانان این مهم برآورده می شود. ]5[ قرآن كریم درباره برخورد با مشركین می فرماید:” فَإِن تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ” (توبه: 5)؛ هرگاه توبه كنند و نماز را برپا دارند و زكات را بپردازند، آنها را رها ساخته و مزاحمشان نشوید ...

قرآن کریم ویژگی های زیر را برای نماز بر می‌شمرد:

الف - برپا داشتن نماز، با نشاط و شادابی

در آیاتی از قرآن، نماز خواندن با كسالت را از ویژگی های منافقان شمرده شده است:” وَإِذَا قَامُواْ إِلَى الصَّلاَةِ قَامُواْ كُسَالَى...» (نساء :142)؛ و هنگامی كه به نماز می ایستند از روی كسالت می‌ایستند...

ب - اهتمام به نماز و وقت فضیلت آن

قرآن كریم می فرماید:” الَّذِينَ هُمْ عَن صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ” (ماعون: 5)؛ آنان که از نمازشان غافلند.”ساهون» آنانند كه از اصل نماز غافلند، توجهی به آن ندارند، گاه آن را نمی خوانند، گاه در آخر وقت می خوانند. از نظر قرآن کریم این مساله در ضعف اعتقاد دینی فرد ریشه دارد.

ج - نماز با خشوع

« قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ، الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ” (مومنین: 1و2)؛ به تحقیق مؤمنان رستگار شدند آنها كه در نمازشان خشوع دارند.

خشوع به معنای تواضع و ادب جسمی و روحی است که در برابر شخص بزرگ یا حقیقت مهمی در انسان پدیدار می‌شود و آثارش در بدن ظاهر می‌گردد.

د- دوام در نماز

در سوره ی معارج بعد از اینکه خداوند به بعضی از صفات ناشایست انسان ها اشاره می‌کند، اوصاف شایسته‌ی آنها را هم مورد تذکر قرار می‌دهد.” إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ” (معارج: 22)؛ مگر نمازگزارانی که بر نماز خود تداوم دارند.

ه- گسترش و مطرح کردن نماز در جامعه

قرآن کریم در این باره می‌فرماید:” الَّذينَ إِن مَكَّنّاهُم فِي الأَرضِ أَقامُوا الصَّلاةَ وَآتَوُا الزَّكاةَ وَأَمَروا بِالمَعروفِ وَنَهَوا عَنِ المُنكَرِ وَلِلَّهِ عاقِبَةُ الأُمورِ” (حج: 41)؛ آنها كسانی هستند كه هرگاه در زمین به آنها قدرت بخشیدیم، نماز را برپا می دارند و زكات را ادا می كنند و امر به معروف و نهی از منكر می نمایند.

با توجه به مصادیق پنج گانه‌ی فوق می‌توان به معنای وسیع اقامه‌ی نماز در قرآن پی برد.

جایگاه نماز در سیره‌ی معصومین(ع)

نماز در سیره‌ی معصومين (ع) نقش برجسته‌ای دارد. پیامبر گرامی (ص) در طول بیست و سه سال که مسئولیت سنگین و طاقت‌‌فرسای رسالت را بر عهده داشتند، بسیار از نماز استمداد می‌کردند. انصافاً به منزل رساندن بار سنگين رسالت و نبوت، با وجود موانع متعدد و مختلفی که بر سر راه پیامبر (ص) وجود داشت، فقط با استعانت از نماز امکان‌پذیر بود. و در آخرین لحظات عمر شریف نیز با سفارش مسلمانان به نماز، از دنیا رحلت فرمودند. امیرالمؤمنین (ع) نقل می‌کنند در حالی که سر مبارک پيامبر(ص) در دامن من بود، مرتب مي‌فرمودند:”اللَّهَ اللَّهَ فِي صَلَاتِكُمْ وَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ»]6[ تا از دنیا رفتند.

دو نکته‌ی مهم در آخرین وصیت پيامبر اکرم (ص) مشاهده می‌شود. اول: اهمیت به نماز و دوم: خوش‌رفتاری با زیردستان. در واقع پیامبر (ص) قصد دارند با این وصیت، به مسلمانان بفهمانند که با دو بال رابطه با خداوند و رابطه با مردم، می‌توان به‌‌ سوی سعادت و رستگاری صعود کرد.

همسران پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کنند که وقتي مؤذن اذان می‌گفت، آن حضرت به‌ اندازه‌اي تلاطم‌‌ درونی پیدا می‌کردند و تغییر حالت‌ می‌دادند‌ که گويي ما‌ ایشان را نمي‌شناختيم و آن حضرت نیز ما را نمی‌دیدند.]7[

حضرت زهرای مرضیه(س) بسیاری از شب‌ها، خصوصاً شب‌هاي جمعه از اول شب تا به صبح نماز مي‌خواندند و بعد از نماز هم اول به دیگران دعا می‌کردند.]8[ ايشان به اندازه‌اي روی پا مي‌ايستادند و نماز مستحبی مي‌خواندند که پاهای مبارکشان ورم کرده بود: «مَاكَانَ فِي الدُّنْيَا أَعْبَدَ مِنْ فَاطِمَةَ(س) كَانَتْ تَقُومُ حَتَّي تَتَوَرَّمَ قَدَمَاهَا»]9[

امام حسن مجتبی (ع) وقتي‌ قصد رفتن به‌ مسجد داشتند، غسل می‌کردند، بهترین لباس‌ها را می‌پوشیدند و نظیر دامادی که به حجله می‌رود، به سمت مسجد حرکت مي‌کردند. هنگام ورود به مسجد، با بدن لرزان، پای راست را داخل مسجد می‌گذاشتند و می‌فرمودند:”إِلَهِي ضَيْفُكَ بِبَابِكَ، يَا مُحْسِنُ قَدْ أَتَاكَ الْمُسِي‏ءُ فَتَجَاوَزْ عَنْ قَبِيحِ مَا عِنْدِي بِجَمِيلِ مَا عِنْدَكَ يَا كَرِيم‏» و سپس وارد مسجد می‌شدند.]10 [

در تاریخ آمده است که حضرت سیدالشهداء(ع) و یاران ایشان، در سخت‌ترین شرایط و در اوج مصیبت و بلا در روز عاشورا، نه تنها ارتباط با خداوند و مناجات با او را فراموش نکردند، بلکه بر میزان آن افزودند. صدای زمزمه‌های مناجات با خدا در نماز شب یاران با وفای امام حسین(ع)، در شب عاشورا، فضای کربلای معلی را پر کرده بود. در روز عاشورا در بحبوحۀ جنگ، امام حسین(ع) در وقت نماز، به اقامه‌ی نماز جماعت ظهر پرداختند و این فریضه‌ی اساسی و مهم را فدای جنگ نکردند.]11[

راجع به حضرت امام زين‌العابدين(ع) نقل شده است: هرگاه حضرت به نماز مي‌ايستادند، رنگشان زرد مى‏شد و مانند بيد به لرزه در مى‏آمدند: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ(ع) إِذَا حَضَرَتِ الصَّلَاةُ اقْشَعَرَّ جِلْدُهُ وَ اصْفَرَّ لَوْنُهُ وَ ارْتَعَدَ كَالسَّعَفَةِ» ]12[

حضرت سجاد(ع) به قدري عبادت می‌كردند که نزديکان ايشان، تقاضاي کاستن از ميزان عبادات را داشتند، ولي حضرت در پاسخ با گریه مي‌فرمودند: من وقتي به ياد نمازها و عبادات علي(ع) مي‌افتم، از عبادات خود خجالت مي‌كشم و کجا توان عبادات اميرالمؤمنين(ع) را دارم. ]13[

امام باقر و امام صادق (ع) نيز وقتي به نماز مي‌ايستادند، رنگشان تغيير مي‌کرد و آن‌چنان به نماز و مناجات مشغول مي‌شدند که گويي با کسي مناجات مي‌کنند ‌که او را مي‌بينند. ]14[

امام هفتم حضرت موسي ‌‌بن ‌‌جعفر (ع) وقتي كه وارد زندان هارون شدند، مکرر در دعا‌هاي خود مي‌فرمودند: خدايا جاي خلوتي مي‌خواستم كه بتوانم رابطه‌ام با تو را مستحکم تر کنم و به عبادت بپردازد، الحمدلله پيدا شد. ]15[

هنگامی که دعبل به محضر امام علی‌ابن موسی‌الرضا (ع) رسید و آن اشعار تاريخي را خواند و به حضرت تقديم نمود، امام رضا (ع) نيز عباي خود را به او هدیه کردند و فرمودند: من شب‌ها در اين جبه بسيار نماز خوانده‌ام.]16[

از این نمونه روایات، در سیره‌ی پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت عصمت و طهارت (ع) فراوان یافت می‌شود و در این تحقیق فرصت توضیح کامل آن نیست. مومنین باید در طول زندگی خود، از سیره‌ی معصومین(ع) سرمشق بگیرند و برای تکامل در زندگی دنیوی و اخروی خود، نماز را در متن زندگی و مقدم بر همه‌ی امور مادی و معنوی خویش قرار دهند.

فرهنگ نماز

فرهنگ یك جامعه، اساس هويت آن جامعه است. فرهنگ كه مي‌گوئيم اعم از: مظاهر فرهنگي - مانند زبان و خط و امثال اينها و آن چه باطن و اصل تشكيل‌دهنده پيكره‌ی فرهنگ ملي است مثل: عقايد، آداب اجتماعي، مواريث ملي، خصلت‌هاي بومي و قومي اينها اركان و مصالح تشكيل‌دهنده فرهنگ يك ملت است. ]17[

 قرآن کریم اقامه‌ی نماز را از جمله مهم ترین وظیفه‌ی حکومت اسلام می‌داند، و به محض برپایی حکومت برنامه ریزی برای اقامه‌ی آن را از وظایف مهم مدیران و مسئولان حکومت می‌شمرد. تا هیچ مانعی برای انجام این فریضه نباشد. این خواسته‌ی عمومی قرآن از مدیران جامعه اسلامی در این آیه متبلور می‌شود.
«الَّذينَ إِن مَكَّنّاهُم فِي الأَرضِ أَقامُوا الصَّلاةَ وَآتَوُا الزَّكاةَ وَأَمَروا بِالمَعروفِ وَنَهَوا عَنِ المُنكَرِ وَلِلَّهِ عاقِبَةُ الأُمورِ» (حج:41)؛ همان کسانی که هر گاه در زمین به آنها قدرت بخشیدیم، نماز را برپا می‌دارند، و زکات می‌دهند، و امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند، و پایان همه کارها از آن خداست.

سلامت روانی

مفهوم سلامت در عرف لغت به معنای عاری بودن از هر گونه آفت است. شناخت آفات جسم و روح فرع بر شناخت خود جسم و روح است. کسی که روح را نشناخت چگونه می‌تواند آفت آن را بشناسد و تا زمانی که آسیب‌ها و آفت‌ها شناخته نشوند راه علاج و درمان آن هم قابل شناخت نخواهد بود. چنآن چه برخی از امراض از قبیل؛ وبا، سرخک، سرخچه و... در گذشته باعث مرگ و میر بسیار بودند. ولی پس از شناخت آنها و پیشرفت علم پزشکی با چیز سهلی از قبیل تزریق واکسن جلوی آن همه مرگ و میرها گرفته شد. اگر روان و بیماری‌های آن به طور کامل شناخته شود. به یقین از هلاکت‌های معنوی و مرگ و میرهای انسانی جلوگیری خواهد شد. این که اسلام برای معرفت نفس آن همه ارزش قائل شده و آن را نافع‌ترین علم معرفتی کرده و حتی شناخت خدا را به شناخت نفس مرتبط دانسته. به خاطر همین است که اگر روان انسان شناخته نشود نه تنها انسان به کمال نمی‌رسد؛ بلکه به خاطر عدم شناخت آفت‌ها و آسیب های آن چه بسا در ورطه‌ی هلاکت می‌افتد. ]18[

برای آگاهی از مفهوم سلامت روان، از دیدگاه قرآن و سنت به برخی از آیات و روایات اشاره می‌کنیم. در قرآن کریم در ضمن دو آیه به روان سالم (قلب سلیم) اشاره شده است: یکی در سوره‌ی شعراء ضمن دعای ابراهیم خلیل (ع) که خداوندا مرا در روزی که مردم برانگیخته می‌شوند(روز رستاخیز) شرمنده و رسوا مکن، روزی که مال و فرزند سودی نمی‌بخشد. مگر کسی که با قلب سلیم روانی پاک به پیشگاه خدا آید.”إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (شعراء: 89)

آیه‌ی شریفه‌ی دوم،”إِذْ جَاء رَبَّهُ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» (صافات: 84)؛ آنگاه که با دلی پاک به پیشگاه پروردگارش آمد.

در تفسیر قلب سلیم، رسول خدا (ص) و اهل بیت اطهارش (ع) سخن‌ها گفته و تفسیرهای به ظاهر متفاوت کرده‌اند. لکن با دقت در آن روایات روشن می‌شود که تفاوتی در کار نیست. بلکه هر روایتی یکی از زوایای مختلف آن را بیان کرده است. که اگر هر یک از آن‌ها نباشد قلب بیمار خواهد شد. از رسول خدا (ص) سوال شد، مراد از قلب سلیم چیست؟ فرمودند: "دین بدون تردید و عمل بدون ریا"

از امام صادق (ع) نقل شد که فرمودند: "قلب سلیم آن است که پروردگارش را ملاقات کند در حالی که غیر خدا در او نباشد و هر قلبی که در آن در شک و شرک باشد ساقط است."

پس سلامت روان به معنای تعادل روان است و علائم آن این است که انسان‌ به نور عقل خویش آن چه که زینت روانش می‌شود و او را به خدا نزدیک می‌کند، بر می‌گزیند و تمام ابعاد وجودی خود را شکوفا می‌سازد. و بین آن‌ها هماهنگی و تعادل برقرار می‌نماید. بر اثر این عدالت نفسانی که همان صراط مستقیم و وصول به کمالات انسانی است در عمل نیز منحرف نمی‌گردد و به پیروی از سفاهت که موجب ظلم به خویشتن و دیگران است، از عدالت سر باز نمی‌زند. ]18[

نقش نماز در سلامت روان

همان طور که گفتیم، احياء و اقامه‌ی نماز، اثرات فراواني در دنيا و آخرت براي انسان دارد و چنآن چه در متن زندگي قرار گيرد و هنگام نماز همه چيز جز نماز فراموش شود، برکات بسياري خواهد داشت.

 يکي از فوائد مهم اهميت و توجه به نماز، خصوصاً وقتي با خضوع و خشوع همراه باشد و در اول وقت و با جماعت خوانده شود، اين است که حسن عاقبت با تمام معاني و مراتب آن، براي مقيدين به نماز فراهم خواهد شد.

عاقبت به خيري سه معناي مهم دارد: اول اينکه انسان در اواخر عمر و بعد از دوران عزت، ذليل و خوار نشود. نعوذ بالله به جايي نرسد که همه از دست او خسته شوند و خود نيز آرزوي مرگ کند.

معناي ديگر، آن است که يک دفعه جرقه‌ی سقوط و انحراف براي انسان جلو نيايد. نماز حقيقي، باعث مي‌شود جرقه‌هاي انحرافي، افکار شيطاني و نظرات گمراه کننده که در اجتماع ايجاد شده است، روي دل آدمي اثر نگذارد. گاهي اوقات ديده شده است که بعضي از افراد با آنکه سر و کار با مسجد، روحانيت و معنويت دارند، اما ناگهان منحرف مي‌شوند و به جايي مي‌رسند که حتي نماز هم نمي‌خوانند! اين سوء عاقبت، در زمان حاضر که شبهات و فساد اخلاقي زياد شده است، به وفور ديده مي‌شود و بسيار خطرناک است.

معناي سوم از عاقبت به خيري اين است که هنگام مرگ، اميرالمؤمنين (ع) را ببينيم و نزد آن حضرت، سرفراز و روسفيد باشيم. بنابراين لازم است با دعا کردن و توجه بيشتر به نماز در طول زندگي، از خداوند بخواهيم عاقبت امور ما را ختم به خير گرداند.

يكي ديگر از فوايد نماز، آن است كه نگراني، اضطراب و افسردگي ـ كه بيماري رايج در عصر حاضر است را در مؤمنان حقيقي و نمازگزاران واقعي از بين مي‌برد؛ چنان‌كه قرآن كريم مي‌فرمايد:«ألاَ بِذِكرِ اللهِ تَطمَئِنُّ القُلوبُ» (رعد: 28)؛ آگاه باشيد كه‌ ياد خدا دل‌ها را آرامش مي‌بخشد.

این آیه شريفه، بسيار مختصر است، اما اول با کلمه”ألا» و بعد هم با عبارت”ذِكرِ اللهِ» که جار و مجرور است و در جمله مقدم شده است، دلالت بر حصر و تأکید دارد و می‌فرمايد: هیچ کسی، هیچ چیزی جز یاد خدا و جز نماز نمی‌تواند نور اطمینان و نور سکینه را به انسان بدهد.

در زمان پيامبراكرم (ص) در برخي جنگ‌ها كه نزديك بود سپاه اسلام با شكست رو به ‌رو شود، حضرت دستور نماز مي‌دادند و دو ركعت نماز مي‌خواندند و سپس با توكل بر خداوند و قلبي مطمئن، بر دشمن پيروز مي‌شدند.

در طول دوران حيات اميرالمؤمنين علي (ع) مشکلي سخت‌تر از شهادت حضرت زهرا (س) وجود نداشت. با آنکه حضرت علي (ع) در مشکلات و مصائب فراواني بزرگ شده بودند، اما از دست دادن حضرت زهرا (س) واقعاً براي ايشان طاقت‌فرسا بود؛ لذا در هنگام تشييع، غسل، کفن و دفن حضرت زهرا(س) چند مرتبه، دو رکعت نماز خواندند و از نماز براي تحمل اين مصيبت عظيم کمک گرفتند. اين مطلب به ما مي‌فهماند که نماز تا چه حدي مي‌تواند در سختي‌ها و مشکلات کمک‌کار ما باشد. بنابراين اگر به کسي غم و غصه‌ای هجوم آورد، براي تحمل آن، بايد فوراً دو رکعت نماز بخواند.

بزرگان نيز به تأسي از آموزه‌هاي دين و معارف اهل بيت (ع)، هرگاه در برابر پیشامدهای سخت و امور مشکل قرار مي‌گرفتند، بی‌درنگ دو رکعت نماز می‌خواندند. شيخ‌الرئيس ابوعلي سينا فيلسوف و دانشمند مشهور، در کتاب شفا و بعضي ديگر از کتب خود مي‌گويد: در هر علمي چند روز شاگردي مي‌کردم و بعد از چند روز استاد من، شاگرد من مي‌شد، ولي در علوم الهي بعضی اوقات چهل مرتبه مسئله‌ای را بررسی می‌کردم و شبه‌ی آن حل‌ نمی‌شد و نهایتاً با پناه به عالم ملکوت، شبهه حل‌ مي‌شد. ابوعبيده‌ی جوزجاني که يکي از شاگردان شيخ و ملازم با او مي‌باشد، نیز مي‌گويد: مسجدی نزديک خانه‌ی شیخ الرئیس بود. او به آن مسجد مي‌رفت و با نماز و رابطه با عالم غيب، شبهات و مشکلات علمي خود را حل مي‌کرد.

 نماز با حضور قلب، گرفتاري‌ها را بر طرف کرده و بالاترين لذت را دارد. نماز، غم و غصه و اضطراب خاطر را از بين مي‌برد و نمازگزار، افسردگي و پيري زودرس هم ندارد. دل نمازگزار به یاد خدا مطمئن است و حق تعالی بر دل او حكومت مي‌كند. ]4[

نتیجه‌گیری

با توجه به مطالعات فوق این نتیجه حاصل می‌شود که نماز به طور چشمگیری انسان های مومن را از انحرافات فکری و رفتاری بازمی‌دارد، و آن‌ها را در امور مادی زندگی یاری می‌کند و باعث ارتقاء زندگی معنوی و روح فرد می‌شود.

مورگان (دانشمند برجسته‌ی آمریکایی) در مورد نماز و عبادت می‌نویسد: عبادت روزانه در واقع فریضه‌ای است که بشر در قبال رحمت بیکران الهی انجام می‌دهد و با ادای این وظیفه از خالق متعال مدد می‌جوید؛ تا در میدان حیات و صحنه‌ی تنازع بقا پیروز شود. ]3[

در آیین مقدس اسلام انجام فرایض دینی به خصوص نماز به عنوان روح زندگی انسان معرفی شده و در عین حال برای تامین وسایل زندگی و انجام وظایف اجتماعی او را تشویق می‌کند. افرادی که روزانه چندین بار در پیشگاه پروردگار جهان با ادب می‌ایستند و او را ستایش می‌کنند، نام خداوند را با خلوص نیت به زبان می‌آورند، به بندگی و ناتوانی خود در برابر خداوند اقرار کرده و از درگاه با شکوه او طلب بخشش و کمک می‌کنند، دارای روح سالم، امنیت روانی و زندگی با نشاط بیش تری نسبت به افرادی که این حالات را تجربه نمی‌کنند، هستند.

منابع

خدیجه مرادی، نعمت‌الله موسی‌پور، (1392)، راه های توسعه و ترویج فرهنگ اقامه‌ی نماز در بین دانش‌آموزان دختر دبیرستان‌های شهر تهران

احمد عامری، امیر مهدی طالب، سید احمد احمدی تیمورلوئی، (1389)، نماز جلوه‌گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت

حسن کریمی یزدی، علیرضا کوپاهی، سیده منصوره ذکری، (1390)، نماز و بهداشت جنسی

کتاب نماز نجوای مومن از حسین مظاهری

برداشتی از تفسیر المیزان

مستدرک‌الوسائل، ج 15، ص 457

عده الداعی، ص 152

علل الشرائع، ج 1، ص 181

بحارالانوار، ج43، ص 76

 همان، ص 339

 بحارالانوار، ج 43، ص 76

 فلاح السائل، ص 101

 الخرائج و الجرائح، ج 2، ص 890

 فلاح السائل، ص 101

 الارشاد، ج2، ص 240

 وسائل الشیعه، ج 4، ص 99

 برگرفته از بیانات مقام معظم رهبری

 کاظم معاضدی، عبدا... اسدی، (1391)، بررسی روش های حفظ سلامت روان از منظر قرآن کریم