# نماز و تأثیر آن بر آرامش روانی فرد

## لیلی رحیمی تشی

## کارشناسی ارشد زبان وادبیات فارسی ,خراسان شمالی , دانشگاه پیام نور

 چکیده

نماز چشمه ای است پاک و زلال که زنگار ناپاکی ها را از روح وجان انسان می زداید و چون عبادتی است که در طی شبانه روز , انسان در زمان های خاصی مأمور انجام آن می شود. قطعا تاثیرات روحی و روانی زیادی بر فرد نمازگزار خواهد گذاشت. که یکی از این آثار آرامش و اطمینان قلب است. زیرا در سایه آرامش می توانند به رشد و اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. آرامش روحی و روانی مهم ترین نیاز روزافزون همه انسان ها در این جهان است. امروز اثر عبادت ونیایش بر هیچ کس پوشیده نیست. صاحبنظران و روانشناسان به این امر معتقدند که ارتباط معنوی با خدا به صورت نماز و دعا می تواند موجب رفع بسیاری از مشکلات جسمی وروحی انسان گردد. در قران کریم تأکید شده”یاد خدا تنها آرامش دهنده واقعی قلب هاست» در این مقاله سعی شده است به رابطه نماز وروان انسان ,آثار و برکات نماز از دیدگاه قران و بزرگان, آداب واهمیت نماز و نقش نماز در ایجاد آرامش روحی و روانی پرداخته شود. روش بررسی به صورت کتابخانه ای بوده که با مراجعه به کتاب های مختلفی که پیرامون نماز نوشته شده و مطالعه آنها مطالبی که مورد نظر بوده یادداشت برداری شده وسپس به صورت تحلیلی نوشته شده است.

کلیدواژه ها: نماز, آرامش روحی وروانی, آداب نماز, نماز و اضطراب

 آثار نماز از دیدگاه قرآن وائمه

بازدارنده از گناه

خداوند متعال در سوره عنکبوت خطاب به پیامبر عظیم الشأن می فرماید : «آن چه از کتاب به سوی تو وحی می شود بخوان و نماز را به پادار که نماز از کار زشت باز می دارد و قطعا یادخدا بالاتر است و خدا می داند چه می کنید.

وَاَقِمِ الصَّلاةَ اِنَّ الصَّلوةَ تَنهی عَنِ الفَحشی والمُنکَر وَلَذِکرُ الله ِ اَکبَر واللهُ یَعلَمُ ما تَصنَعون (عنکبوت /45)

آن چه که از کلام خداوند که پروردگار جهان وجهانیان است برمی آید این است که : نماز این نیایش زیبا , بین خالق هستی و مخلوقی ضعیف ,آنچنان نیرومند است که توان بازداشتن از بدی ها وکجی ها را به خوبی دارد. (ستاداقامه نماز -1377. 57)

عامل حفظ ایمان وارتباط با خداوند است.

وَاَقِمِ الصَّلاةَ لِذِکرِی (طه /14) ونماز را به پادار برای ذکر ویاد من بهترین راه ارتباط با خداوند , نماز است. ما با نماز خواندن و ذکر خداوند او را محرم اسرار خود قرار داده و راز و نیاز خود را با او در میان می گذاریم. هر چقدر این ارتباط قوی و محکم باشد. ایمانمان مستحکم تر و باور مانبه وجود الله ورحمت او بیش تر می شود.

 آرامش دهنده دل ها :

“ الا بذکر الله تطمئن القلوب» (رعد /28) تنها با یاد خدا دلها آرام می گیرد.

هیچ یادی بالاتر از یاد خدا به انسان آرامش واطمینان نمی دهد وراه وصل شدن به خدای متعال با دعا ونیایش وبالاخص نماز می باشد. ما در طی شبانه روز چندین بار خدا را یاد می کنیم با او حرف می زنیم وآن آرامش واقعی را با ذکر الله بدست می آوریم. آن کس که تمام نگرانی ها ,گرفتاری ومشکلات ما را می بیند ع می شنود وبه جان می خرد تا ما تهی شویم از هر چه باعث رنجش ع اضطراب ونگرانی ما می شود. یاد او, ذکر او , نام او به قلب وروح ما ارامش می دهد ,آرامش واقعی.

بهره مندی از رحمت الهی :

حضرت علی (ع) می فرمایند :«لَو یَعلَمُ المُصَّلی ما یَغشاهُ مِنَ الرَّحمةٍ لَما رَفَعَ رَأسَهُ مِنَ السُّجُود» اگر نمازگزار بداند که چقدر رحمت خداوند او را فرا گرفته سر از سجده بر نمی دارد(خرسندی , حسن , 1389.71)

دور شدن شیطان :

حضرت علی (ع) می فرمایند : الصّلاة ُ یَصِنُ مِن صَلَواتِ الشِیطانِ : نماز پناهگاهی در برابر حمله های شیطان است. (خرسندی ,حسن ,1389. 71)

نورانیت منازل :

 پیامبر اکرم می فرمایند : نَوّروا مِنازَلکُم بالصّلاةَ وقَراءَةِ القرآن. منزل هایتان را با خواندن نماز وقرائت قرآن نورانی سازید. (همان , 73.1389)

استجابت دعا :

مَن اَدَّیَ فریضةً فَلَه عِندالله ِ دَعوَةُ مُستَجابَةٌ. هر کس نماز واجبی بگذارد نزد خداوند یک دعای مستجاب وپذیرفته دارد. غافر -60) و بسیاری آثار و برکات دیگر.

آداب نماز :

هر کار که به قصد ونیت انجام می دهیم به تبع آدابی دارد. نماز که از با ارزش ترین وبا اهمیت ترین کارهاست وتشکر از خداوند است آدابی دارد که مقبول درگاه حق بیفتد. از جمله :

اخلاص :

در روایات اسلامی , روی مسأله اخلاص بسیار تدکید شده است وبیان شده که اگر عملی همرا با اخلاص نباشد , ارزشی نخواهد داشت وعملی ارزشمند است که در ان اخلاص مشاهده شود ومعنای اخلاص ان است که داعیه ی انسان در عمل ومحرک اصلی فقط دستور خداوند وکسب رضایت او باشد وعمل از هر گونه شائبه ی غیر الهی پاک ومبرا گردد.

نشاط :

امید ومحبت دو حالتی هستند که اگر در انسان به وجود بیایند , به دنبال خود نشاط می اورند. انسان کارهایی را که مورد محبت است وامید پاداش نیز از آنها دارد وبا یک شوروشعف خاصی انجام می دهد. اگر انسان به عبادت خدایش بپردازد وامید به پاداش حضرتش داشته باشد هرگز در انجام آنها دچار کسالت وسستی نمی شود (کازرونی , محسن. 174)

حضور قلب :

حضور قلب در نماز شرط اساسی قبول است و نیز بهره وری از آثار نماز در گرو حضور قلب است. زیرا نماز بی حضور قلب , نه معراج خواهد بود و نه بازدارنده از بدی ها بدون حضور قلب ,آرامش واقعی بدست نمی آید. (کازرونی , محسن. 176,1376)

نماز وآرامش روانی :

در دنیای به هم ریخته ونابسامان امروز که به ویژه جوانان ما با کوهی از مشکلات مواجهند وجهت حل این مسائل پیوسته با فشارهای متقابل روبرو هستند. با این وجود کدامین حمایتگر می تواند روح سرکش آنان را آرام سازد؟

کدامین پناهگاه می تواند برای مدتی هر چند محدود آرامش را در شریان های وجود انسان متلاطم این عصر نفوذ دهد؟و در واقع کدامین ارتباط سرشارتر وپربارتر از چشمه جوشان الطاف خداوند بزرگ که بنده را شفافیت شکوهمند ایمان سرزنده وایمن می سازد؟

کدام رفتار و وظیفه مهم تر از نماز که روزانه پنج نوبت انسان را از چشمه سار عبادت تطهیر نموده و به خدا منبع لایزال محبت و لطف و عنایت ارتباط می دهد و بدین وسیله زلال آرامش را در روحش وارد ساخته و به پرواز در ملکوتش می خواند (مردانی ,صدیقه ,1385)

رهبر فرزانه انقلاب , حضرت آیت الله خامنه ای درباره اثر نماز فرموده است : «نماز توانبخش و آرامشگر دل ها مضطرب و خسته و به ستوه امده و مایه صفای باطن و روشن روان است.

 هم چنین فرموده است : «نماز با حضور وتوجه نمازی است که از یاد وذکر سرشار است. نمازی که آدمی در ان با خدای خود سخن می گوید وبه او دل می سپارد. نمازی که والاترین معارف اسلامی را پیوسته به انسان می اموزد. چنین نمازی انسان را از پوچی وبی هدفی وضعف می رهاند وافق زندگی را در چشمش روشن می سازد وبه او همت , اراده وهدف می بخشد ودل را از میل به کج روی وگناه پرستی نجات می دهد” در حقیقت تربیت وانسان سازی در نماز است اما در صورتی که نماز , نماز واقعی باشد وآن حالت خشوع وتوجه وتذکر در انسان موجود باشد. چنین نمازی انسان را به آن جا که باید می رساند. (ستاد اقامه نماز. 1377)

نقشی که نماز در آرامش روحی وروانی انسان می گذارد , بسیار است از جمله :

حضور ذهن و تمرکز حواس :

چون انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد , فکر نمی کند. همین فکر نکردن به مشکلات زندگی و رویگردانی از انها در نماز باعث ایجاد حالتی از آرام سازی و آرامش روانی و آسودگی عقل در انسان می شود.

آرام سازی :

حالت تمدد اعصاب وآرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطرابی که بیماران روانی از آن رنج می برند , می رهاند. چون این حالت ها معمولا تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می ماند وادامه می یابد. انسان پس از نماز به ذکر دعا و تسبیح می پردازد و این خود به تداوم حالت تمدد اعصاب وآرامش روانی کمک می کند.

عدم احساس گناه ویا کاهش آن :

اگر فردی گناهی را مرتکب شده, انجام نماز وخواندن آن یکی از خصوصیات ممتاز است که احساس گناه او را تخفیف می دهد وآدمی در اثر عدم انجام گناه وداشتن احساس تخفیف گناه ,آرامش پیدا می کنند. به این دلیل نماز عامل مهمی در جهت دست یافتن به آرامش روانی است

وحدت شخصیت :

انسان مومن هنگام نماز , سخن از خدای واحد ویگانه به میان می اورد وهمین باور داشتن به خدای یگانه باعث ایجاد وحدتی درونی در انسان می شود وچنین افرادی در وحدت بخشیدن به محیط بیرونی توفیق بیش تری دارند.

افزایش اعتماد به نفس :

نماز خواندن موجبات افزایش اعتماد به نفس را فراهم می اورد. زیرا وقتی آدمی با خدا سخن می گوید واز او یاری می جوید” اِیاکَ نَعبُدُ واِیاکَ نَستَعین” توان بیش تری در خود احساس می کند که ناشی از اتکای به خدای تعالی است وداشتن چنین اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس می شود.

شکر نعمت: ما انسان ها به خاطر نعمت هایی چون : (تندرستی , داشتن پدر ومادر خوب وهمه ی نعمتهایی که دوروبرمان است باید شاکر خداوند رحمان ورحیم باشیم وبا نماز خواندن ونیایش این شکر گزاری را به جا آوریم. انسان با به جا آوردن این شکر گزاری به آرامش روحی وروانی خاصی می رسد.

بالا رفتن عزت نفس :

تواضع وفروتنی در مقابل خالق رمز تکامل آدمی است وانسانی که از کمال برخوردار باشد در همه جا احترام را پاس می دارد. انسانی که رستگاری خود را در نماز می داند وپیشانی خود را به رسم تواضع وبندگی به خاک می گذارد عزت نفس پیدا می کند وانهایی که نفس خود را دارای عزت نفس می دانند کم تر تن به خطا وامور ناپسند می دهند (راشدی , حسن ,ج2. 1385)

حال که از نقش نماز در ایجاد آرامش روحی وروانی گفتیم. این سوال پیش می آید چه چیزی یا چه عاملی باعث ایجاد اضطراب و نگرانی در انسان می شود. اضطراب ونگرانی ها از حالاتی است که انسان همیشه از آن رنج می برد وعوارض بدن بر روح وروان انسان می گذارد وامنیت روحی وروانی را از بشر سلب نموده است. برای رفع این اضطراب ها ونگرانی ها , بشر همواره خود را به آب وآتش زده تا شاید بتواند از این بحران خانمان سوز خود را رهایی بخشد وبرای خود آرامش نسبی ایجاد کند.

بعضی کسب مال وثروت را وجه همت خود قرارداده اند. بعضی کسب قدرت وجاه ومقام وبرخی برای آرامش روح به قرص های آرامش بخش روی می آورند. اما هیچکدام نتوانست این روح مضطرب ونگران را آرام سازد بلکه این نگرانی را تشدید کرد.

 اما قرآن کریم می فرماید : “ الا بذکر الله تطمئن القلوب»

معنای ایه این است هیچ عاملی نمی تواند برای روح وروان ادمی آرامش ایجاد می کند ودلهره ها را از بین ببرد بلکه این فقط ذکر ویاد خداست که آرامش بخش دلهاست.

 اما عواملی که باعث ایجاد نگرانی وپریشانی در انسان می شود :

گاهی علت اضطراب ونگرانی ,آینده تاریک و مبهمی است که فرد از ان بی خبر است امام این احساس به او دست می دهد که نکند آینده ام تاریک باشد وبه اهداف دست پیدا نکنم.

گاهی گذشته تاریک است و ذهن او را مشغول می سازد. نگرانی از گناهانی که در گذشته انجام داده و کوتاهی هایی که کرده همه ی این ها باعث ایجاد تنش روانی در فرد می شود.

گاهی ضعف انسان در مقابل عوامل طبیعی و قدرت های مادی است. انسان گاهی در مقابل قدرت های مادی احساس ناتوانی وضعف از خودنشان می دهد که این موجب پایین امدن اعتماد به نفس و اضطراب در فرد می شود.

گاهی سر انجام هستی است که برخی را دچار بی هدفی وپوچ گرایی کرده و آن هم زمانی است که انسان دچار سستی وکسالت وناامیدی می شود. زمانی که انسان به اهداف مادی و دنیوی خود نمی رسد (اکبری زیبد , رضا.1385)

دیدگاه صاحبنظران وروانشناسان در مورد نماز وآرامش روانی :

روانشناسان معتقدند همان طور که اضطراب وترس سبب ترشح ترکیبات خاصی در بدن می شود. توجه به خدا وتمرکز برآن نیز سبب ترشح هورمون های آرام بخش طبیعی مغز می گردد. (همان)

 نورمن وینسنت گریسی می گوید : «دعا و نماز» بزرگ ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری های زندگی روزانه و بدست آوردن آرامش روحی ,شناخته شده است. گفتگو با خدا, باید عادت همیشگی آدمی شود ]نه این که چون درماندگی به نهایت رسید رو به خدا کنیم و نخستین قاعده دعا و نیایش آن است که ضمیر ما را آرام می کند و قلب دردناک ما را شفا می بخشد و در کاری که در پیش داریم بصیرت وروشنی فراهم می آورد (خرسندی, حسن , 1389. 117)

 ویل کارنگی (روانشناس مشهور غرب) می گوید: در آمریکا به طور متوسط در هر 35 دقیقه یک نفر خودکشی می کند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه می شود. اگر این مردم از تکنسین خاطر و آرامشی که این و عبادت به آدمی می بخشد, نصیبی داشتند ممکن بود اغلب از این خودکشی و بسیاری از دیوانگی ها جلوگیری می شود (همان ,120)

 (دکتر هر فیلد از بزرگترین روانشناس بریتانیا) می گوید: من اعتراف می کنم که دین و ایمان برای آرامش و باطن و صفا و صحت نفس یا یکی از بزرگ ترین و قدیمی ترین عوامل است و این چیزی است که حاجت بشر نسبت به آن روز به روز بیش تر می شود. زیرا افراد بشر همیشه به آرامش ورضایت روح , صفا وصحت نفس, احتیاج مبرم دارند (همان. 122)

امام علی (ع) خطاب به یاران خود می فرماید: تَعاهَدوا وَاَمرالصَّلاةِ وحافَظوا عَلَیها, وَاستَکبَروا مِنها وَتَقَرَّبوا بِها , فَاِنَّها کانَت عَلی المومنین َ کِتاباَ مَوقوتاً (نهج البلاغه /199) کارگزاران نماز را برعهده بگیرید و نگاهداشت آن را بپذیرد, و آن را بسیار به جا آرید و با نماز خود را به خدا نزدیک دارید که نماز نوشته است به مومنان و باید گزارده شود به وقت آن.

نتیجه گیری

 با توجه به آن چه گفته شد, فایده اصلی و تاثیر بسیار مهمی که نماز خواندن بر انسان می گذارد, آرامش و اطمینان قلب است. نماز بهترین راه گفتگو وارتباط با خدای بزرگ است. گفتن دردها ومشکلاتی برای کسی که محرم اسرار است و رنج ها و آلام ما را می کاهد و روح ما را صیقل می دهد. نیایش با خدا و تشکر از نعمت های بیکرانش باید برای بشر یک عادت از سر نیاز باشد. و گرنه که خدای بزرگ چه نیازی به نماز ما دارد. ما به این گفتگو احتیاج داریم و وظیفه ی خود می دانیم که خالق خود را به خاطر همه چیزهایی که برایمان آفریده ستایش کنیم. چرا که از این راه وتنها فقط از این راه به آرامش واقعی می رسیم. همه روانشناسان و صاحبنظران چه در غرب و چه در کشورهای دیگر به این نتیجه رسیده اند که گفتگو و راز و نیاز با خدا تنها راه آرامشی روحی و روانی بشر است. آن کسی که تمام نگرانی ها وگرفتاری های ما را می بیند. می شنود و به جان می خرد تا ما تهی شویم از هر چه باعث رنجش و اضطراب و نگرانی ماست. یاد او, نام او, به قلب ما و به روح و ران ما آرامش می دهد, آرامشی واقعی.

منابع و مآخذ

قرآن کریم

 نهج البلاغه

 کازرونی ,محسن. خلوتگه راز. مرکز فرهنگی انتشاراتی شبر , چاپ چهارم , 1376

 نماز بهشت خلوت انس. دومین مجموعه مقالات اجلاس نماز. تهیه وتنظیم : ستاد اقامه نماز , انتشارات ستاد اقامه نماز, قم , 1377

اکبری زیبود, رضا. آثار روحی وروانی نماز , انتشارات دانشگاه علوم پزشکی گناباد (در مجموعه مقالات و چکیده مقالات برگزیده همایش ملی نماز و سلامت) 1385.

مردانی, صدیقه. بررسی رابطه بین گرایش به نماز وسلامت عمومی , معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی گناباد, 1385

بی آزار شیرازی , عبدالکریم. راز نماز , انتشارات بعثت.

شمس , سعید (بازنویسی). نماز نور چشم مصطفی (آشنایی با نماز به شیوه پرسش وپاسخ) قم , انتشارت جمال ,1386

 راشدی , حسن. نمازشناسی جلدا , ستاد اقامه نماز. زمستان 1385

 خرسندی , حسن. چرا بعضی ها نماز نمی خوانند. قم. انتشارت معصومین 1389