

## آثار نماز در اخلاق فردی

فهیمة نجف پور

طلبة سطح ۳ حوزه علمیه تربیت مدرس.

yamahdi62@GMAIL.COM

چکیده:

عنوان مقاله حاضر «آثار نماز در اخلاق فردی» می باشد، که عموماً از دیدگاه آیات و روایات بررسی شده است. تدبیر اسلام این بوده است که نماز را، سوای تمام ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... در قالب یک سلسله برنامه های تربیتی پیاده کند، لذا شرایطی برای آن قرار داده است تا به نمازگزاران درس هدایت، صداقت، نظم، نظافت، پاکیزگی و مراعات حقوق دیگران و... را آموزش دهد. این پژوهش که با روش کتابخانه ای به نگارش در آمده است، حاوی این موضوعات در رابطه با اخلاقی فردی نمازگزار می باشد:

الف- اثر اخلاقی: زنده کردن ارزشها، بازداری از گناه، اخلاص، غفلت زدایی، مقابله با شیطان؛

ب- اثر تربیتی: هدایت، صداقت، اطاعت، ادب، انضباط، نظافت، زمان شناسی؛

ج- اثر روانی: آرامش، محبوبیت نزد خدا و مؤمنان، وحدت شخصیت، افزایش اعتماد به نفس، تقویت عزت نفس، معنا دادن به زندگی، امنیت روحی، کاهش فشارها و استرس های روانی، درمان یا کاهش افسردگی، نشاط روحی؛

واژگان کلیدی: نماز، اخلاق فردی، اثر اخلاقی، اثر تربیتی، اثر روانی.

«نماز، اعلام بندگی در برابر خدا و زیر بار نرفتن در مقابل طاغوت ها و ستمگران است و زنده نگه داشتن آیین توحیدی حضرت ابراهیم ، و سنت رسول الله و مکتب حسین بن علی (علیهم السلام) است. نماز، برای عاشقان خدا، شیرین ولی برای منافقان ، تلخ و سنگین اس : «وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» بقره ، آیه ۴۵ . نماز، کوبنده شیطان و مأیوس کننده اوست. حضور در برابر آفریدگار و هماهنگی با همه ذرات عالم است. جهان، محراب وسیعی است که همه کائنات، در آن به تسبیح و سجود در برابر خدا مشغول اند. به نماز ایستادن، همراهی با همه آفریده ها و فرشتگان در پرستش و ذکر پروردگار است» محسن قرائتی، راز نماز (برای جوانان) ، تهران ، ستاد اقامه نماز ، ۱۳۷۴. ص ۳۹ .

امام رضا (علیه السلام) در حکمت نماز فرمودند : «نماز، انسان را به مداومت بر ذکر خدا در شب و روز بر می انگیزاند تا بنده مولا و آقا و مدبر و آفریدگارش را فراموش نکند، چرا که فراموش کاری موجب طغیان و سرکشی خواهد شد». عباس عزیزی اراکی ، سخنان جهاده معصوم پیرامون نماز ، قم ، نشر نبوغ ، ۱۳۷۵ ؛ ص ۱۴۳ ، شماره ۳۲۱ .

«از چیزهای دیگری که از اهمیت نماز پرده بر می دارد، روایتی است که درباره حق نماز بر نمازگزار رسیده ، به گونه ای که بر نمازگزار لازم می کند، چنان با اخلاص و حضور نماز گزارد که گویا در حال وداع و دیدار آخر با نماز است؛ زیرا اقتضای وداع، اخلاص و حضور است پس هر نمازی نماز وداع است». عبدالله جوادی آملی ، رازهای نماز ، مترجم: علی زمانی قمشه ای، قم ، نشر اسراء ، ۱۳۸۶ ، ص ۱۸۴ .

اهمیت نماز در بین همه ی دستورهای درخشان اسلام بدین جهت است که: اولاً، نماز روح انسان ها را به مبدأ هستی بخش مرتبط و متصل می کند و با این ارتباط روح و جان آدمی را زنده، با نشاط و آرام می سازد و او را برای انجام سایر تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند. از این رو می توان گفت، نماز موتور محرکه ی سایر اعمال و دستورات اسلامی هم هست؛ زیرا کسی که به نماز اهمیت بدهد به سایر تکالیف هم اهمیت خواهد داد و آنها را با نیت صحیح و خالص به جا خواهد آورد. دوماً، خواندن نماز علاوه بر اینکه انجام یک دستور و یک واجب الهی است، خود مانع از انجام زشتی ها، خلاف ها و گناهان دیگر است و یک نمازگزار واقعی از فحشا و منکرات به دور است و این خاصیت بازدارندگی نماز را بقیه ی اعمال و دستورات اسلامی ندارند.

سوماً، نماز، از بعد سیاسی، مسلمین سراسر جهان را هر روز به سمت قبله و مردم هر شهر و روستا را در جماعات مساجد، متحد و منسجم می کند و به جمعیت مسلمانان شکوه و عظمت و اقتدار می بخشد و این خاصیت نماز، بدین صورت فراگیر و روزانه در هیچ عبادت دیگر یافت نمی شود. البته در مراسم حج مسلمانان گرد خانه خدا طواف می دهند و متحد و منسجم می شوند؛ اما حج سالی یک بار و برای افرادی است که استطاعت این سفر را دارند؛ ولی نماز هر روز و برای همه ی افراد است. (همان، ص ۲۴). اما در کنار این موارد، در این مقاله «آثار نماز در اخلاق فردی» که پایه تمام آثار دیگر نماز است، و اگر این بعد تقویت شود، اثرات دیگر نماز نیز جلوه پیدا می کند، در چند مورد بررسی می شود که عبارتند از:

#### الف- اثر اخلاقی

۱. زنده کردن ارزشها: نماز یک هنرنمایی الهی است که خداوند تمام ارزشها را به نحوی در نماز قراردادده است. یاد خدا یک ارزش و تنها وسیله آرام بخش دل هاست و نماز یاد

خداست. یاد قیامت یک ارزش و بازدارنده از گناه و فساد است. نماز یادآور یوم الدین است. در خط انبیاء و شهداء و صالحان بودن یک ارزش است که ما در نماز از خدا می خواهیم در «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» قرار بگیریم و انزجار خود را ازستم پیشگان و گمراهان باجمله «غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ضَالِّينَ» اعلام می داریم.

یاد خدا زنده کننده و عامل تکامل بسیاری از فضایل و همچنین بسط عدالت و گسترش حق و اجتناب از تجاوز به حقوق فرد و اجتماع است. (آیت الله جعفر سبحانی و محمد محمدرضایی، اندیشه اسلامی (۱)، ص ۱۵۹). از مهم ترین ارزشهای اسلامی، عدالت ورزی و عدالت گستری است. در نماز نیز عدالت و محبوبیت اجتماعی دو شرط مهم برای امام جماعت است. اگر مردم امامت شخصی را قلباً قبول نداشته باشند، ولی او خودش را همچنان امام جماعت قرار بدهد نمازش قبول نیست. همچنین برای کسانی که در صف اول نماز قرار می گیرند، صفات و کمالاتی مطرح شده که این صفات خود یک نوع زنده کردن ارزش های معنوی است. یعنی در جامعه هر گروه که به عدالت و تقوی نزدیک ترند باید جلوتر و محترم تر باشند. محسن قرائتی، یکصد و چهارده نکته در باره نماز، ص ۵۷

۲. **بازداری از گناه:** نماز، نشانه خضوع جان در برابر جانان، و برنامه بندگی و کتاب نیایش است. نماز، دل را با صفا، اندیشه را زلال، امید را افزون، عشق را جهت دار، جهت را خدایی و زندگی را از گناه و زشتی پاک می سازد. نماز انسان را در برابر گناه بیمه می کند و زنگار گناه را از آئینه دل می زداید، جوانه های ملکات عالی انسانی را در اعماق جان بشر می رویاند و اراده را قوی و قلب را پاک و روح را تطهیر می کند همان گونه که خداوند می فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ؛ بدرستی که نماز انسان را از کارهای زشت و ناپسند باز می دارد.» عنکبوت ۴۵

«مراد به این بازداری، بازداری طبیعت نماز از فحشاء و منکر است، البته بازداریش هم به نحو اقتضا است نه علت تامه، که هر کس نماز خواند، دیگر نتواند گناه کند.» (علامه طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱۶، ص ۲۰۹) به عبارت دیگر، طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است. روزی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) از یاران خود پرسید: «اگر بر در خانه یکی از شما نهری از آب صاف و پاکیزه باشد و در هر روز پنج بار خود را در آن شستشو دهد، آیا چیزی از آلودگی و کثافت در بدن او می ماند؟» در پاسخ گفتند: نه، فرمود: «نماز همانند این آب جاری است، هر زمان که انسان نمازی می خواند، گناہانی که در میان دو نماز انجام داده از بین می رود»

البته آنچه نماز عاید انسان می کند بیش از این حرف هاست، چون مهم تر از فحشا و منکر این است که انسان را به یاد خدا می اندازد و این مهم تر است؛ برای این که ذکر خدا بزرگ ترین خیری است که ممکن است به انسان برسد و چون ذکر خدا شامل همه خیرات است و نهی از فحشا و منکرات نسبت به آن فایده ای جزئی است. در حقیقت ریشه و مایه هر سعادت همین یاد خداست که بیشتر در نماز نصیب انسان می شود.

انسانی که نماز را با توجه به معنی و خشوع قلب بخواند جنبه سازندگی اش آن چنان قوی است که انسان را خود به خود از رذایل و گناہان باز می دارد، چون اذکار و حرکات نماز موجی از معنویت را در وجود انسان ایجاد می کند که سدّی در برابر گناہان می شود. نماز به منزله پاسداری است که با گفتار خود از انحراف مردم جلوگیری می کند و از فحشا و منکر باز می دارد، زیرا نماز مُرکب از تکبیر، تسبیح، تهلیل، قرائت و در مقابل خداوند قهار به بندگی ایستادن است و هر یک از اینها نمازگزار را به شکلی به سوی خدا دعوت می کند و از

ضدش باز می دارد، پس گویا با زبان امر و نهی می کند و به طور کلی هر چه انسان را به طرف خدا دعوت کند از غیر او باز خواهد داشت.

«اینکه در قرآن، نماز بازدارنده از فحشاء و منکر معرفی شده است... باید ما را در فهم عظمت نماز به تأمل و ژرف نگری بیشتر بکشاند» (مجموعه پیامهای مقام معظم رهبری به اجلاسهای نماز، پیام معنویت، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۴؛ ص ۱۸). «سید بحرالعلوم (ره) باز داشتن نماز از فحشاء و منکر و کارهای زشت و ناپسند را نهایت ثنا و ستایش برای نماز برشمرده و گویی حتی آن بالاتر از معراج مؤمن بودن نماز می داند، گویا مقصود آن بزرگوار از باز داشتن نماز از فحشاء و منکر، معنایی بالاتر از معراج مؤمن بودن نماز است که نمی تواند جز «عصمت» و مصون ساختن انسان از گناه و فحشاء و منکر چیز دیگری باشد. یعنی نماز انسان را به این جا می رساند که گناه نکند و افراد نادری از میان امت محمدی بوده اند که ادعا کرده اند که هرگز مرتکب گناه نشده اند».

نماز وسیله شستشوی از گناهان و مغفرت و آمرزش الهی است، چرا که انسان را دعوت به توبه و اصلاح گذشته می کند. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «وَأَنَّهَا لَكُنْتُ الذُّنُوبَ حَتَّى الْوَرَقِ وَ تَطَلَّقَهَا إِطْلَاقَ الرَّبِّقِ؛ نماز گناهان را مثل برگ درختان می ریزد و گردن انسان را از ریسمان گناه آزاد می کند». کبری حیدری، نقش نماز در زندگی؛ ص ۱۰۴

۳. **اخلاص**: « نماز به سایر اعمال انسان ارزش و روح می دهد و روح اخلاص را زنده می کند؛ چرا که مجموعه ای است از نیت خالص و گفتار پاک و اعمال خالصه، تکرار این مجموع در شبانه روز بذر سایر اعمال نیک را در جان انسان می پاشد و روح اخلاص را تقویت می کند».

۴. غفلت زدایی: نماز غفلت زداست؛ بزرگترین مصیبت برای رهروان راه حق آن است که هدف آفرینش خود را فراموش کنند و غرق در زندگی مادی شوند، اما نماز به حکم اینکه در فواصل مختلف و در هر شبانه روز پنج بار انجام می شود، مرتب به انسان اختار می کند و هشدار می دهد و هدف آفرینش او را خاطر نشان می کند، موقعیت او را در جهان گوشزد می کند و این نعمت بزرگی است که انسان وسیله ای را در اختیار داشته باشد که در هر شبانه روز چند مرتبه به او بیدار باش بگوید. حضرت علی (علیه السلام) می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَ الذِّكْرَ جَلَاءً لِلْقُلُوبِ تَسْمَعُ بِهِ بَعْدَ الْوَقْرَةِ وَ تُبْصِرُ بِهِ بَعْدَ الْعَشْوَةِ؛ خداوند ذکر و یادش را صیقل روح ها قرار داد تا گوش های سنگین با یاد خدا شنوا و چشم های بسته با یاد او بینا شوند.

۵. مقابله با شیطان: حضرت مهدی (عج) فرمودند: «فَمَا أَرَعَمُ أَنْفَ الشَّيْطَانِ شَيْءٌ أَفْضَلُ مِنْ الصَّلَاةِ فَصَلَّهَا وَ أَرَعَمِ الشَّيْطَانَ أَنْفَهُ؛ هیچ چیزی بهتر از نماز واقعی، دماغ شیطان را به خاک مذکت نمی مالد، پس نماز بخوان و دماغ شیطان را به خاک ذلت بمال.» و حضرت محمد (صلی الله علیه و آله) فرمودند: «الصَّلَاةُ سَوْدٌ وَجَهَ الشَّيْطَانِ؛ نماز روی شیطان را سیاه می کند.» و حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «الصَّلَاةُ حِصْنٌ مِنْ سَطَوَاتِ الشَّيْطَانِ؛ نماز سد و دژ محکمی در برابر حمله های شیطان است.» (غررالحکم، ص ۱۰۷).

«چون نماز ستون دین است و با اقامه آن دین سرپا و با ضایع سازی آن دین ضایع می گردد، از این رو آتش جنگ همواره بین نمازگزار و میان دشمن آشکار او، یعنی شیطان فریبکار، برافروخته است، چون شیطان می خواهد بر نمازگزار چیره شود و او را ریشه کن سازد. از این رو مصلی محراب، یعنی محل نبرد و نمازگزار، مجاهد الهی در طرد جنگجویی مهاجم و دفع و اسیر ساختن اوست.» پس در نماز در جنگ با شیطانیم.

«رسول خدا (صلی الله علیه و آله) می فرمایند: «شیطان پیوسته از فرزند آدم مادامی که نمازش را به اول وقت و با شرایط و آداب می خواند در وحشت و هراس است؛ اما اگر نماز را ضایع نموده و در وقت مقرر آن بجا نیاورد شیطان بر او چیره شده و او را در گناهان کبیره می اندازد.» در قرآن: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ با نماز و صبر از خدا یاری بخواهید» سفارش شده است که در هنگام هجوم گرفتاریها و حملات شیطانی و خاطرات نفسانی، از نماز کمک بگیرید و خود را از آن رهایی بخشید».

### ب- اثر تربیتی

۱. هدایت: در سوره شریفه حمد در آیه ۶ به خداوند عرضه می داریم «إِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» در خواستی که بنده از خداوند متعال دارد این است که او را به وسیله نماز به راه راست هدایت کند و این نقش تربیتی نماز است که انسان را به راه درست راهنمایی می کند

۲. صداقت: کسی که دیگری را دوست دارد سخن گفتن با او را هم دوست دارد. آنها که با زبان، مدعی خداخواهی و خدا دوستی اند، ولی علاقه ای به نماز ندارند در ادعای خود صداقت ندارند. نماز ملاک و میزان مقدار تعهدی است که انسان در اظهارات خود دارد. به همین دلیل نماز منافق همچون سایر اعمالش همراه با صداقت نیست

۳. اطاعت: نماز، حس اطاعت و تبعیت از کمال مطلق را نیرومند می کند. تبعیت از کمالات و کمال مطلق از فضایل انسانی است که مانند دیگر فضایل انسانی نیاز به تمرین و ممارست دارد؛ نماز تمرینی برای این احساس است تا انسان در برابر کمال مطلق، سر تسلیم فرود آورد.



۴. ادب: در اسلام به ما سفارش شده که در نماز با ادب بایستیم، دست‌ها روی ران‌ها، بدن آرام، نگاه‌ها به محل سجده، لباس‌ها نو و تمیز، همراه با بوی خوش و معطر. اگر با جماعت هستیم از سایرین جلو و عقب نیفتیم و خود را هماهنگ دیگران و مردم کنیم، مقام امام را نگه داریم، قبل از او کاری انجام ندهیم، به رکوع یا سجود نرویم و بهتر است حتی قبل از کلام امام، ذکر نماز را به زبان جاری نکنیم. مجموعه این دست‌والعمل‌ها روحیه ادب و اطاعت را در انسان تقویت می‌کند، آن هم ادبی بر اساس ارزش‌هایی چون: شناخت، محبت، تواضع و ادب در برابر کسی که اهلیت دارد، نه تملق و نه خودباختگی.

۵. انضباط: نماز روح انضباط را در انسان تقویت می‌کند، چرا که دقیقاً باید در اوقات معینی انجام بگیرد که تأخیر و تقدیم، موجب بطلان نماز است و رعایت آنها واجب است که در نتیجه پذیرش انضباط را در برنامه‌های زندگی کاملاً آسان می‌سازد. قرآن در این باره می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا؛ همانا نماز بر مؤمنان، در اوقات معین مقرر شده است.»

۶. نظافت: پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) فرموده اند: «مثل مؤمن خالص همچون مثل آب است، و باید صفای تو با خداوند در همه اطاعت‌هایت مانند صفای آب هنگامی که از آسمان فرو فرستاد و «طهور» آتش نامید، باشد و دلت را هنگام شستن جوارحت با آب، با پرهیزگاری و یقین پاک کن.» اولین واجب هر مسلمان به هنگام صبح و برخاستن از خواب، وضو گرفتن و شستن دست و صورت است و این عمل که در طول روز برای هر نماز تکرار می‌شود، مایه نظافت و شادابی نمازگزار می‌گردد. نمازگزار باید لباس و بدنش پاک باشد، اگر ذره‌ای آلودگی و نجاست به بدن یا لباس او باشد، نمازش باطل است (غیر از بعضی موارد استثنایی). نمازگزاری که می‌داند هر رکعت نماز با مسواک، برابر با هفتاد رکعت است مسواک

را ترک نمی کند. نمازگزاری که می داند با حال جنابت نمازش باطل است، به فکر غسل می افتد و غسل او را به فکر ساختن حمام می اندازد و وجود حمام رابطه او را با شستشو زیاد می کند. حضرت معصوم (علیه السلام) فرموده اند: «الطَّهْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ؛ پاکی نصف ایمان است». در این حدیث «مقصود از طهور، خالی شدن و پاک کردن موجبات تاریکی و پلیدی از ظاهر و باطن است و نیمه دیگر ایمان عبارت است از آراسته شدن و زینت گرفتن با فضایل و حسنات در ظاهر و باطن. مثلاً طهارت بدن با وضو و دوری از گناه و آراستگی اش با عطر و اعمال صالح و طهارت قلب با پاک کردن آن از صفات رذیله و آراستگی اش به وسیله تخلق به صفات حسنه و طهارت درون با فراموش کردن غیر خدا و آراستنش به یاد خدا است». پس نماز با توجه به شرایط ظاهری دعوت به پاک سازی زندگی می کند، چرا که مکان و لباس نمازگزار، فرشی که بر آن نماز می خواند، آبی که با آن وضو می گیرد و غسل می کند باید از هرگونه غصب و تجاوز به حقوق دیگران پاک باشد؛ پس باید برای قبولی نماز اول حقوق دیگران را رعایت کنیم.

اسلام سفارش کرده که نماز با بهترین لباس از نظر پاکی و نو بودن، همراه با عطر و وقار و آرامش انجام گیرد، تا جایی که بعضی به امام سجاد (علیه السلام) که به سوی مسجد می رفت، گفتند: گویا منزل عروس می روی! امام فرمود: ملاقات با خالق زیبایی ها دارم.

۷. **زمان شناسی:** نماز یک زنگ بیداری و یک هشدار در ساعات مختلف شبانه روز است. به انسان برنامه می دهد و از او تعهد می خواهد، به روز و شبش معنا می دهد. و از گذشت لحظه ها حساب می کشد. در آن هنگام که انسان مشغول و بی خبر از طی زمان و انقضای عمر است او را می خواند و به او می فهماند که روزی گذشت و روزی آغاز شد. باید فعالیت کنی مسئولیت بزرگتری بر عهده بگیری و کار مهمتری انجام دهی، به دلیل آن که

بخشی از عمر، از فرصت عمل، به سر آمد باید بیشتر تلاش کرد و بیشتر رفت زیرا هدف بزرگ است، مگر تا فرصت از کف نرفته، به آن دست یافت.

«نماز، از آن جهت که زمان مشخصی دارد و اقامه آن در اولین فرصت ممکن مورد تأکید بسیار واقع شده است، روحیه وقت شناسی را در جوانان تقویت می کند و نیز سبب می شود که در امور زندگی، در اولین فرصت ممکن، به کارهایشان بپردازند و به تأخیر نیندازند، زیرا تأخیر، خطر آفت های فراوان را به همراه دارد». در واقع «نماز به زندگی جوان نظم خاصی می بخشد و بدین وسیله بر کارها و برنامه های روزانه او تأثیر می گذارد و کیفیت و بازدهی وی را بالا می برد و نمازگزار را به نظم عادت می دهد.

### ج- اثر روانی

۱. آرامش: «از خواسته های فطری هر جوانی، دست یابی به آرامش خاطر است. همه انسان ها مایل اند از دریای خطرناک اضطراب به ساحل آرامش ره یابند، اما باید توجه داشت که تنها درختی که می تواند میوه آرامش خاطر به بشر عرضه کند، شجره طیبه ایمان است. بدون تردید، مهم ترین عامل آرامش روانی برای جوان، ایمان به خداست، زیرا ناآرامی یا برای از دست دادن امور دنیوی است که ایمان به جوان می فهماند که «همه چیز دست خداست و آنچه خدا برای انسان پیش می آورد به مصلحت انسان است.» یا برای ترس از آینده و مرگ است که خدا می گوید که «مرگ فنا نیست» یا برای شکست ظاهری است که خدا به ما می فهماند که مهم انجام مأموریت خداست و شکست معنا ندارد.»؛ خلاصه ناآرامی از هر چه باشد، ایمان به خدا جوابی برای آن دارد و برای درمان آن هم «نماز» را معرفی می کند.

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «ذَكَرَ اللهُ قُوَّةَ النَّفْسِ وَ مُجَالَسَةَ الْمَحْبُوبِ؛ یاد خدا و نماز باعث تقویت روح و آرامش روان، دیدار و همنشینی با محبوب است.»؛ «نماز تسلا بخش

و آرامش گر دل های مضطرب و خسته و به ستوه آمده و مایه ی صفای باطن و روشنی روان است .»

در آیه ۱۴ سوره طه می فرماید: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي؛ منم خدای یکتا که هیچ خدایی جز من نیست ، پس مرا پرست و نماز را مخصوصاً برای یاد من به پا دار.» در اینجا پس از بیان مهم ترین اصل دعوت انبیاء که مسأله توحید است ، موضوع عبادت خداوند به عنوان یک ثمره برای درخت ایمان و توحید بیان شده و به دنبال آن دستور به نماز یعنی بزرگترین عبادت و مهم ترین پیوند خلق با خالق و (آرام بخش ترین وسیله برای رفع نگرانی ها و اضطرابها) داده شده . نماز انسان را به یاد خدا می اندازد ، یاد خدا نفس مطمئنه به او می دهد و نفس مطمئنه او را به مقام بندگان خاص و بهشت جاویدان می رساند.

در آیه ۲۸ سوره رعد فرموده: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ آگاه باشید که با ذکر و یاد خدا دل ها آرامش می گیرد .» (در آیه ۱۴ سوره طه و ۴۵ سوره عنکبوت و... از نماز تعبیر به ذکرالله شده است .) در این آیه تذکر و توجهی برای مردم است که قلب ها را متوجه و متمایل به یاد و ذکر او سازند؛ زیرا هیچ تلاش و همتی برای انسان در زندگی اش نیست مگر برای رسیدن به سعادت و نعمت و هیچ ترسی ندارد مگر ترس از افتادن در بدبختی و سختی و شقاوت و خداوند تنها سبب و یگانه عاملی است که امور خیر در دست اوست و نیز همه خوبی ها به او بر می گردد و او قادر بر بندگان و ضامن سعادت ایشان است . پس توجه و اعتماد و اتصال به او موجب نشاط و شادابی و کمال مطلوب است . پس قلب ها به یاد او از نگرانی ها و اضطرابات ، مطمئن می شود و تسکین می یابند و دل جوان نمازگزار ، مطمئن است . هرگز از غیر خدا نمی ترسد . هیچ دشمنی چه از درون و چه از بیرون نمی تواند موجب هراس او شود؛ زیرا اهل نماز به یاد حق هستند و یاد حق عامل طمأنینه و آرامش است .

حضرت علی (علیه السلام) در مورد آثار نماز می فرماید: «تَسْكِينًا لِأَطْرَافِهِمْ ، تَخْشِيعًا لِأَبْصَارِهِمْ ، تَذَلِيلًا لِنُفُوسِهِمْ، تَخْفِيزًا لِقُلُوبِهِمْ ، إِزَالَةً لِلْخِيَلِ عَنْهُمْ إِنْ أَوْ حَشْتَهُمُ الْوَحْشَةَ أَنْسَهُمْ ذِكْرُكَ ؛ نماز به همه وجود انسان آرامش می بخشد، چشم ها را خاشع و خاضع می گرداند، نفس سرکش را رام ، دل ها را نرم و تکبر و بزرگ منشی را محو می کند. به هنگام وحشت و اضطراب و تنهایی ، یاد تو موجب انس و الفت آنها می شود».

حقیقت آن است که نماز با نقش عظیم روانی ، با تأثیر شگرف در ایجاد آرامش و سکینه قلبی مؤمنان با دمیدن روح توکل و تقوا و اخلاص در نمازگزار ، با ایجاد فضای تقدس و معنویت در پیرامون نمازگزار که موجب دوری او و دیگران از گناه است و با درس های معرفتی گوناگون که در الفاظ و اذکار آن نهفته است ، بسی بیش از صرفاً یک وظیفه شخصی و در واقع ، نقش کلیدی در اداره فرد و جامعه است . نماز در میان همه واجبات دینی بی نظیر است و این به خاطر نقش استثنایی نماز در تنظیم انگیزه های روانی فرد و تأمین فضای مساعد برای تحمل بارهای سنگین وظیفه در جامعه است.

قرآن می فرماید : «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْخَيْرِي بِهِ أَوْ بَرَسَدِ سَعِي مِي كَنَدِ بِي دِيكَرَانِ نَرَسَدِ وَ نَرَسَانَدِ وَ مَنَاعِ خَيْرِ بَاشَدِ . مَگَرِ نَمَازِ گَزَارَانِ . نَمَازِ گَزَارَانِ ، طَبِيعَتِ رَا سَرَكُوبِ وَ فَطَرَتِ رَا اَحْيَا مِي كَنَنْدِ . خَاصِيَتِ نَمَازِ اَحْيَايِ فَطَرَتِ اسْتِ . نَمَازِ گَزَارِ كَسِي اسْتِ كِي سَرَكُوشِي طَبِيعَتِ رَا رَامِ كَنَدِ . اَوْ بَا سَرْمَايِيه اَرَامِشِي كِي اَز نَمَازِ بِي دَسْتِ مِي آوَرَدِ ، دَر فَرَا ز وَ نَشِيبِ زَنْدَگِي كَمِ نَمِي آوَرَدِ سَسْتِ نَمِي شُودِ وَ دَر شَدَايِدِ وَ سَخْتِيهَا جَزَعِ نَمِي كَنَدِ ، اَگَرِ خَيْرِي بِي اَوْ بَرَسَدِ مَنَعِ نَمِي كَنَدِ وَ اَز دِيكَرَانِ دَرِيعِ نَمِي كَنَدِ».

در واقع تنها مشکلی که دنیای علم و صنعت امروز آن را حل نکرده ، مشکل آرامش روحی است . هر روز آمار بیماری های روانی و مصرف قرص اعصاب زیاد می شود.هیچ چیز به انسان آرامش نمی دهد جز یاد خدا و ایمان و انس و عشق و توکل به او. افرادی را می شناسیم که دارای قدرت ، مال و علم هستند، اما آرامش لازم را ندارند. در مقابل ، افرادی تهیدست هستند که به خاطر ایمان به سرچشمه هستی دارای قلبی آرامند، دید و بینش واعتقاد خاصی دارند که حوادث تلخ و شیرین را می پذیرند و برای آنها تحلیل منطقی دارند.

آری با یاد خداوند دل ها آرام می گیرد و بهترین یاد خدا همان نماز است ، کمبود امروز بشر علم و تخصص نیست، بلکه دل آرام است . نه فرعون ها و ابرقدرت ها دل آرام دارند، نه قارون ها، و نه ابولهب ها، و نه منافقان چند چهره .حضرت امام خمینی(ره) در وصیت نامه خود نیز نوشت:من با قلبی آرام به سوی خدا می روم.این دل آرام از زور و پول و مقام نیست،از پیوند با خداست که بهترین نوع آن نماز است.

پروفسور توماس هایس لوپ در این زمینه می گوید:«مهمترین مطلبی که من در طول چندین سال تجربه و آزمایش به دست آورده ام این است که بهترین وسیله برای درمان بی خوابی نماز است . با این قید که من پزشکم این سخن را می گویم که نماز بهترین وسیله ای است که تاکنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده که زمینه بی خوابی را برطرف می گرداند و به عبارت دقیقتر، مهمترین وسیله ایجاد آرامش در روان و اعصاب انسان نماز است».

۲. **محبوبیت نزد خدا و مؤمنان** : امام صادق(علیه السلام) می فرمایند:«اگر در نماز به خدا توجه کردیم ، خداوند نیز پس از حبّ خود ، ما را محبوب مؤمنان قرار می دهد .» ؛ اگر کسی محبوب خدا شد ، حق تعالی برای او رفع حُجُب می کند و خدا می داند که در این رفع

حُجُب، چه کراماتی به انسان عطا می شود. کسی که پرده ها از جلوی چشمش کنار رود ، دیگر در زندگی معصیت و گناه نخواهد کرد . چنین کسی اصلاً به دنیا فکر نمی کند ، بلکه همه کارهایش اعم از خواب و بیداری رنگ خدایی می گیرد. کسی که عاشق خدا شد ، برای خدا کار می کند، در حالی که احساس خستگی و درماندگی برای او بی معناست. البته از آن طرف، کسی که محبوب خداوند شد همه مسائلش حل می شود و به سعادت می رسد ؛

**۳. وحدت شخصیت:** نماز خواندن موجب دست یافتن وحدت شخصیت می شود . شخصیت برخوردار از توحید به گونه ای است که جنبه های گوناگون آن ، با یکدیگر در تضاد نیست . یعنی فرد آنچه که در اعتقاد بدان باور دارد، در عمل نیز بر اساس باورهایش عمل می کند و در نتیجه به یکپارچگی دست می یابد و به دور از کشمکش ، روانی آرام دارد.

در حقیقت انسان به هنگام نماز ، سخن از خدای واحد و یگانه به میان می آورد ، او را الله خطاب می کند و ربّ العالمین می نامد (قل هو الله أحد به نحو بارزی حکایت از وحدت باری دارد) و همین باور داشتن به خدای یگانه ، پیام آور وحدتی درونی برای آدمی است . ایمان داشتن به رب های گوناگون باعث تشتت و تفرقه می شود.

**۴. افزایش اعتماد به نفس:** وقتی انسان با خدا سخن می گوید ، از او استعانت می جوید : «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» ، توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکای به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس در جوان می شود و او در این حال خود را بسان قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده است.

بدین ترتیب در می یابیم که آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار می گیرد و مفهوم خود در نزدش متعالی می گردد و تمام اینها

موجب افزایش اعتماد به نفس می شود؛ و از سوی دیگر خواندن نماز باعث افزایش موفقیت های او در زندگی می شود. زیرا نماز، نقش مدد رسانی دارد، چنان که قرآن می فرماید: «إِسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ از نماز و روزه کمک بگیرید» انسان برخوردار از امدادهای ناشی از اقامه نماز، فردی موفق تر است و موفقیت های روز افزون، اعتماد به نفس و افزایش آن را در پی دارد در نتیجه از آرامش روانی خاصی برخوردارند.

**۵. تقویت عزت نفس:** نماز موجب ایجاد و تثبیت عزت نفس می شود، زیرا انسان نمازگزاری که در پیشگاه خداوند به عبادت می پردازد، در حقیقت با نفی عبودیت غیر خدا و گردن نهادن به عبودیت خدا به این رابطه معنا می بخشد. حضرت علی (علیه السلام) فرموده اند: «شَرَفُ الْمُؤْمِنِ إِيْمَانُهُ وَعِزَّةُ لَطَاعَتِهِ؛ فضیلت و ارزش انسان با ایمان همان ایمان به خدا و عزت او در اطاعت از اوامر خداست.» غرالحکم، ص ۴۴۵.

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) نماز را معراج مؤمن دانسته و می فرماید: «الصَّلَاةُ مِعْرَاجُ الْمُؤْمِنِ»، انسانی که عروج یافته و اوج گرفته است، از عزت نفس برخوردار است. عزت نیز با رفتن به پیشگاه آن معبود معز حاصل می شود و به تعبیر سعدی انسان جز با رفتن به درگاه الهی عزت نمی یابد:

عزیزی که هر که از درش سر بتافت به هر در که شد هیچ عزت نیافت

«جوینده عزت باید بداند که همه عزت از آن خداوند است و به چیزی از آن دست نمی یابد، مگر آنکه ابتدا عزت را از خود و دیگران - یعنی از ما سوی الله - نفی کند و بیشترین و بهترین حالت ظهور این معنا در سجده ای که خاضعانه در نماز انجام شود، حاصل می شود هماهنگی گفتار و رفتار در سجده، گواه راستین ذلت سجده کننده است که باعث



کسب «عزت» می شود. اگر می گویند: «عزت طلب و بزرگی آموز» همه حکایت از آن دارد که آدمی برای عزتمندی خویش ارزش فراوانی قائل است و آن ها که نفس خویش را دارای عزت می دانند، کمتر تن به امور ناپسند می دهند. امام علی (علیه السلام) می فرماید: «مَنْ كَرَمَتْ عَلَيْهِ نَفْسَهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُهُ؛ هر کس که نفسش در پیشگاه او ارزشمند باشد، شهوات در نزد او خوار و بی مقدار است.» روانشناسان هم بیان کردند که اگر شخصی احساس بی آبرویی کند، راحت تر ارتکاب جرم می کند. «جوانی که مرتکب جرم می شود، عزت نفس پایین تری نسبت به سایر جوانان دارد. پس عزت نفس بالا، حفاظت مهمی برای رفتار درست و باعث کاهش رفتارهای خلاف خواهد شد.»

نماز که آدمی به هنگام ادای آن سر بر آستان معبود می ستاید و پیشانی خویش را به رسم تواضع و بندگی بر خاک می گذارد، باعث می شود تا موجبات رستگاری انسان فراهم شود. این سجده که خضوع است و خشوع، موجب اعتلای جوان می شود و در اثر بندگی به مقامی والا می رسد.

افتادگی آموز اگر طالب فیضی هرگز نخورد آب زمینی که بلند است

پس تواضع در مقابل خالق، رمز کمال انسان است و انسان برخوردار از کمال در همه جا، هم عزت نفس دارد و هم عزت دیگران را پاس می دارد و همین عزت نفس یکی از نیازهای اساسی روان آدمی است که با تأمین آن سلامت روانی جوان تأمین می گردد و آرامش دارد.

**۶. معنا دادن به زندگی:** «نماز با حضور و با توجه، نمازی که از یاد و ذکر سرشار است، نمازی که آدمی در آن با خدای خود سخن می گوید و به او دل می سپارد، نمازی که والاترین معارف اسلامی را پیوسته به انسان می آموزد، چنین نمازی انسان را از پوچی و بی

هدفی و ضعف می رهاند و افق زندگی را در چشمش روشن می سازد و به او همت و اراده و هدف می بخشد و دل را از میل به کج روی و گناه پرستی نجات می دهد. از این رو است که نماز، در همه ی حالات \_ حتی در میدان های نبرد و سخت ترین آزمایش های زندگی \_ اولویت خود را از دست نمی دهد. انسان همیشه به نماز محتاج است و در عرصه های خطر محتاج تر (آیت الله خامنه ای (مدظله)، پیام معنویت، ص ۱۰). ویکتور فرانکل که خود بنیانگذار مکتب سوم درمانی دین و مکتب معنا درمانی است، در کتاب خود که آن را «انسان در جستجوی معنا» نامیده است، بر این باور است که انسان آنگاه از سلامت روانی برخوردار است و آرامش را لمس می کند که در زندگانی خود احساس معنا کند و او در وهله نخست عشق را عامل ایجاد چنین معنایی می داند که عشق به یک آرمان و عشق به دیگری مورد نظر اوست.

عبادت و نماز می تواند زندگی آدمی را معنا بخشد و برای آدمی حیاتی طیب را فراهم آورد که مالا مال از معناست و قرآن می فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً؛ هر کسی اعم از زن و مرد عمل صالح انجام دهد او را به حیاتی پاک و طیب زنده می گردانیم.»

آنان که زندگیشان معنادار است عمل صالح انجام می دهند، نماز هم عمل صالحی است که به زندگی نمازگزار معنا می دهد. یکی از رمزهای پایداری در زندگی، با عشق و علاقه نماز خواندن است، چنین انسانی هیچ گاه دلمرده نمی شود و همیشه امیدوار است.

برترین عشق، عشق به خالق است و نزدیک ترین حالت آدمی به خدا، به هنگام نماز است و نماز که برترین جلوه های عشق را به نمایش می گذارد، می تواند به زندگی یک جوان معنا دهد.

۷. امنیت روحی: انسان همواره به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی‌دارد. داشتن امنیت روحی و روانی در زندگی تأثیر به‌سزایی در هویت‌یابی انسانها دارد. همه انسانها در تمام عمر، خصوصاً دوران پر مخاطره جوانی نیازمند احساس امنیت و آرامش‌اند، اما بیشتر آنان نمی‌دانند که چگونه باید آن امنیت روحی و روانی را به دست آورند. از جمله راههای بسیار مهم و مؤثر در احساس امنیت روحی و روانی و کسب آرامش، ارتباط مستقیم و بی‌واسطه انسان با پروردگارشان، یعنی نماز است.

قرآن کریم برای پرورش شخصیت انسانها و ایجاد تغییر در رفتار آنان، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری را (که در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد)، به کار گرفته و به همین منظور عبادات مختلفی چون نماز، روزه، زکات و حج و مانند آنها را واجب کرده است. در این بین نماز و ارتباط با خدا بیش از سایر عبادات به جوانان امنیت و آرامش روحی و روانی عطا می‌کند. نماز به عنوان ذکر خدا به روح و روان تشنه جوان آرامش بخشیده، اطمینان خاطر درونی را در او تقویت می‌کند. چون نماز اقبال به خدا، و التجاء به اوست، روح ایمان را زنده می‌سازد، و به جوان می‌فهماند که بجایی تکیه دارد که انهدام پذیر نیست، و به سببی دست زده که پاره شدنی نیست.

یک نمازگزار هرگز دچار اضطراب ناشی از گناه نمی‌شود، احساسی که بسیاری از بی‌نمازها از آن رنج می‌برند این عدم اضطراب نمازگزار نتیجه و ثمره ارتباط او با خالق مهربان اوست. نمازگزار دیدگاه خاصی به هستی دارد. دیدگاه ویژه نمازگزار به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت آنها باعث می‌شود که همواره احساس آرامش و امنیت روحی و روانی نموده، در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی دچار ترس و اضطراب نشوند، و در نتیجه به حذف

آن گروه از تغییرات هیجانی که سبب بهم خوردن امنیت روحی و روانی آنان است، از زندگی خود بپردازند.

۸. کاهش فشارها و استرس های روانی: نماز موجب کم شدن فشارهای روانی در زندگی می گردد. زیرا زمانی که انسان در برابر خالق متعال می ایستد و لب به نماز می گشاید و او را رحمان و رحیم خطاب می کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می زند. انسانی که در نماز می گوید: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» شانه را خالی از فشار بار بندگی غیر می کند؛ زیرا کمترین استرس و فشاری مانند استرس ناشی از بندگی غیر خدا آدمی را می آزارد و لذا آنجا که شهادت می دهد که بجز خدای یکتا، خدایی نیست «أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» دیگر احساس آرامش می کند. احساس به یک تکیه گاه محکم و امنیت و آرامش در پناه آن تنها عنصری است که می تواند به انسان اطمینان و اعتماد بخشیده و او را از اضطرابات درونی و تشویفات ذهنی رها سازد. همه مشکلات و معضلات روحی و روانی که هويت، او را در معرض خطر انداخته و ثبات شخصیت او را از کفش ربوده و خلاء عظیمی را در او ایجاد کرده، ناشی از نداشتن یک ملجاء و عدم دست یابی به یک پناهگاه دائمی و مستحکم است. در نماز اذکاری وجود دارد که بیان آنها به جوان آرامش خاصی می دهد، چرا که «دلش به این گرم خواهد بود که اگر او خفته است، خدا بیدار است. این اطمینان و اعتماد است که جلوی اضطراب ها و استرس های روانی اش را می گیرد و به او آرامش می دهد».

۹. درمان یا کاهش افسردگی: نمازگزار کمتر دچار افسردگی می شود. از طرفی انسان افسرده هم می تواند با کمک نماز، میزان افسردگی اش را کاهش دهد. انسان در نماز و گفتگو با خدای خویش غم دل باز می گوید، مثلاً در قنوت می گوید: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي الذُّنُوبَ الَّتِي تَحْبِسُ الدُّعَاءَ»، بیان این خواسته ها و نیازها و باز گفتن رازها و طلب مغفرت، همگی

موجبات کاهش غم در دل جوان می شود و او را سبک می کند و به قول روانشناسان: «پالایش روانی» صورت گرفته و در نتیجه افسردگی کاهش می یابد یا از بین می رود. خداوند هم در وصف این افراد می فرماید: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».

۱۰. **نشاط روحی:** اگر آدمی نیاز به عشق را از طریق صحیح برطرف نماید، فوایدی دارد که از جمله آن ها «نشاط» است. انسانی که عشق واقعی را تأمین کرده، شاداب است. اگر یک انسان مدتی کاری انجام داد و بعد احساس خستگی کرد و یا دیگر حالش را نداشت، بداند که انگیزه اش ضعیف است. اگر انسان در مقابل کاری که انجام می دهد، بداند همیشه جایزه و تشویق هست، هیچ گاه خسته نمی شود. اما اگر کاری کرد و تشویق هم نشد، خسته شده و انگیزه اش را از دست می دهد.

حال اگر آدمی انگیزه اش را در عشق بداند و آگاه باشد که این عشق برایش لازم است و نیازهای معنوی اش را برآورده می سازد، خسته نمی شود و با نشاط نماز می خواند. وقتی که انسان به ضرورت وجود عشق نماز پی برد و عاشق نماز شد، به دنبال آن احترام و اطاعت و سپاسگذاری از خداوند تمام وجودش را می گیرد و در نتیجه نیاز روحی اش تأمین شده و با نشاط نماز می خواند.

### خلاصه

مقاله پیش رو به بررسی «آثار نماز در اخلاق فردی» پرداخت. محورهای اصلی این پژوهش را سه اثر اخلاقی و تربیتی و روانی تشکیل داده بود که هر کدام مباحث مربوط به خود را تبیین نمودند. از جمله اثرات اخلاقی نماز عبارتند از: زنده کردن ارزشها، بازسازی از گناه، اخلاص، غفلت زدایی، مقابله با شیطان؛

مورد دوم از اثرات نماز در اخلاق فردی شخص نمازگزار اثر تربیتی است که شامل این موارد می شود: هدایت، صداقت، اطاعت، ادب، انضباط، نظافت، زمان شناسی؛ و آخرین محور اصلی اثرات روانی نماز بر شخص نمازگزار و اخلاق فردی اوست که برخی از مهمترین آن عبارتند از: آرامش، محبوبیت نزد خدا و مؤمنان، وحدت شخصیت، افزایش اعتماد به نفس، تقویت عزت نفس، معنا دادن به زندگی، امنیت روحی، کاهش فشارها و استرس های روانی، درمان یا کاهش افسردگی، نشاط روحی؛

### نتیجه گیری

مهمترین نتایج حاصل از پژوهش «آثار نماز در اخلاق فردی» عبارتند از:

۱. اثرات اخلاقی و تربیتی و روانی نماز بارزترین آثار نماز در اخلاق فردی شخص نمازگزار می باشد، که هر کدام شامل بعدی از اخلاق فردی نمازگزار می باشد.
۲. نماز یک هنرنمایی الهی است که خداوند تمام ارزشها را به نحوی در نماز قرارداده است و انسان را در برابر گناه بیمه می کند و زنگار گناه را از آئینه دل می زداید. طبیعت نماز از آنجا که انسان را به یاد نیرومندترین عامل بازدارنده یعنی اعتقاد به مبدأ و معاد می اندازد دارای اثر بازدارندگی از فحشا و منکر است و اذکار و حرکات نماز موجی از معنویت را در وجود انسان ایجاد می کند که سدّی در برابر گناهان می شود.
۳. نماز به حکم اینکه در فواصل مختلف و در هر شبانه روز پنج بار انجام می شود، مرتب به انسان اخطار می کند و هشدار می دهد و هدف آفرینش او را خاطر نشان می کند.
۴. نماز ملاک و میزان مقدار تعهدی است که انسان در اظهارات خود دارد و تمرینی برای این احساس است تا انسان در برابر کمال مطلق، سر تسلیم فرود آورد.

۵. مجموعه دستورالعمل های نماز روحیه ادب و اطاعت را در انسان تقویت می کند، آن هم ادبی بر اساس ارزش هایی چون: شناخت، محبت، تواضع و ادب در برابر کسی که اهلیت دارد، نه تملق و نه خودباختگی.
۶. نماز به انسان برنامه می دهد و از او تعهد می خواهد، به روز و شبش معنا می دهد و وقت شناس باشد.
۷. نماز به همه وجود انسان آرامش می بخشد و بهترین وسیله ای است که تاکنون برای توسعه اطمینان و تسکین اعصاب و آسایش و نشاط شناخته شده است.
۸. خواندن نماز باعث افزایش موفقیت های نمازگزار در زندگی می شود. زیرا نماز، نقش مدد رسانی دارد و انسان برخوردار از امدادهای ناشی از اقامه نماز، فردی موفق تر است و موفقیت های روز افزون، اعتماد به نفس و افزایش آن را در پی دارد در نتیجه از آرامش روانی خاصی برخوردارند.
۹. نماز انسان را از پوچی و بی هدفی و ضعف می رهاند و افق زندگی را در چشمش روشن می سازد و به او همت و اراده و هدف می بخشد و دل را از میل به کج روی و گناه پرستی نجات می دهد.
۱۰. نماز موجب کم شدن فشارهای روانی در زندگی می گردد. زیرا زمانی که انسان در برابر خالق متعال می ایستد و لب به نماز می گشاید و او را رحمان و رحیم خطاب می کند، امید به رأفت و رحمت در دلش موج می زند.

#### منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

غزوالحکم

۱. ابن ابی جمهور احسائی، *عوالی اللئالی*، ج ۴، تحقیق مجتبی عراقی، قم، سیدالشهداء، ۱۴۰۳، ق. ۵.
۲. اسلامجو، حامد، *صدای سخن عشق*، قم، کشف الغطاء، ۱۳۸۴.
۳. اکبری، محمود، *دام ها و گام های شیطان*، قم، مؤسسه فرهنگی اسماء، ۱۳۸۲.
۴. پورعلی فرد، محمد مهدی، *نکته هایی درباره روش تربیت دینی نسل جوان و نوجوان*، قم، شاکر، ۱۳۷۹.
۶. جوادی آملی، عبدالله، *حکمت عبادات*، قم، نشر اسراء، ۱۳۷۸.
۷. \_\_\_\_\_، *رازهای نماز*، مترجم: علی زمانی قمشه ای، قم، نشر اسراء، ۱۳۸۶.
۸. جیمز، ویلیام، *دین و روان*، ترجمه مهدی قائنی، قم، دارالفکر، ۱۳۷۷.
۹. حر عاملی، محمد حسن، *وسایل الشیعه*، قم، انتشارات اسلامیة، ۱۳۷۶.
۱۰. حیدری، کبری، *نقش نماز در زندگی*، قم، نشر نورالسجاد، ۱۳۸۵.
۱۱. خامنه ای (مد ظله العالی)، سیدعلی، *از ژرفای نماز*، مطابعات فرهنگی.
۱۲. \_\_\_\_\_، *پیام معنویت*، مجموعه پیامهای مقام معظم رهبری به اجلاسهای نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۴.



۱۳. \_\_\_\_\_، نماز گنجینه رمز و راز، پیامهای مقام معظم رهبری به مجمع سراسری اقامه نماز، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۸.
۱۴. خمینی (ره)، روح الله، آداب نماز، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۰.
۱۵. دشتی، محمد، جوانی و اخلاق، مشهد، ضریح آفتاب، ۱۳۷۹.
۱۶. \_\_\_\_\_، شناخت دوران جوانی از دیدگاه نهج البلاغه، مشهد، ضریح آفتاب، ۱۳۸۰.
۱۷. سبحانی جعفر؛ محمدرضایی، محمد، اندیشه اسلامی (۱)، قم، نشر معارف، ۱۳۸۴.
۱۸. سهراب پور، همت، جوانان در طوفان غرایز، قم، بوستان کتاب قم، ۱۳۸۲.
۱۹. طباطبائی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۹.
۲۰. عزیزی، عباس، تفسیر و پیام آیات نماز، قم، نشر نبوغ، ۱۳۷۸.
۲۱. \_\_\_\_\_، سخنان جهاده معصوم پیرامون نماز، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_، ۱۳۷۵.
۲۲. فرانکل، ویکتور، انسان در جستجوی معنا، ترجمه علی اکبر معارفی، تهران، دانشگاه تهران، تهران.

۲۳. فلسفی، محمد تقی، *جوان از نظر عقل و احساسات*، ج ۱، تهران، معارف اسلامی، ۱۳۴۴.
۲۴. قائمی، علی، *شناخت، هدایت و تربیت*، تهران، نشر امیری، ۱۳۷۸.
۲۵. قرائتی، محسن، *آشنایی با نماز*، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۹.
۲۶. \_\_\_\_\_، *پرتویی از اسرار نماز*، تهران، طرح اقامه نماز، ۱۳۶۹.
۲۷. \_\_\_\_\_، *راز نماز (برای جوانان)*، تهران، ستاد اقامه نماز، ۱۳۷۴.
۲۸. \_\_\_\_\_، *یکصد و چهارده نکته در باره نماز*، \_\_\_\_\_، \_\_\_\_\_.
۲۹. کارگر، رحیم، *وصال دوست*، قم، نشر واریان، ۱۳۷۸.
۳۰. کلینی، محمد بن یعقوب، *اصول کافی*، ترجمه محمد باقر کمره ای، قم، اسوه، ۱۳۷۶.
۳۱. لطف آبادی، حسین، *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*، تهران، نسل سوم، ۱۳۸۰.
۳۲. متقی هندی، ابن حسام الدین، *کنز العمال*، بیروت، مؤسسه رساله، ۱۴۰۹ ه.ق.
۳۳. محمدی نیا، اسد الله، *پندهای آسمانی*، قم، سبط اکبر، ۱۳۸۵.
۳۴. مظاهری، حسین، *اخلاق و جوان*، ج ۱، قم، نشر شفق، ۱۳۷۹.
۳۵. ملکی تبریزی، جواد، *اسرار الصلاة*، مترجم صادق حسن زاده علی خلیلی، قم، کیش مهر، ۱۳۸۵.

۳۶. مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی ابن ابیطالب (ع)، ۱۳۸۱.
۳۷. \_\_\_\_\_، *تفسیر نمونه*، قم، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۳۸. محمدی ری شهری، محمد، *میزان الحکمه*، قم، دارالحديث، ۱۴۱۶ ه.ق.
۳۹. مجلسی، محمد باقر، *بحار الانوار*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲.
۴۰. هیئتی برزکی، محمد اسماعیل، *آثار و برکات نماز*، قم، نشر حسنین، ۱۳۸۴.

