JORH
Journal of Religions & Health
J Religions & Health, 2024; 4(1): ----. Doi: 10.32592/jorh.4.1.---
https://aijrh.umsha.ac.ir/

Original Article

Scrutinating the Effect of Prayer on the Health of the Soul based on Reading Surah Ma'araj

Naghi Ghiyasi[1*]

1. Department of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Hamedan University of Medical Sciences, Hamedan, Iran

Article history:
Received: 23 August 2023
Revised: 25 August 2023
Accepted: 06 September 2023
ePublished: 11 September 2023

***Corresponding author:** Naghi Ghiyasi, Department of Islamic Studies, Faculty of Medicine, Hamedan University of Medical Sciences, Hamedan, Iran

Email: n_ghiasy84@yahoo.com

Abstract

Background and Objective: The issue of health, especially mental health, has always had a special place in human life, and it has been one of his main concerns. From the point of view of the Qur'an, greed (*haloo)* is expressed as an inherent human trait and the primary factor that threatens the health of the soul. This inherent characteristic makes a person anxious and unstable when dealing with evil, and when good comes to him, he is caught in miserliness. The instability of the soul and getting caught in the trap of greed disrupt the balance of the soul and become a cause of illness. The Holy Quran considers prayer the best remedy for maintaining mental health, keeping a person in a balanced state, and having the ability to restore balance when disturbances occur. The purpose of this research is to investigate the relationship between the level of adherence to prayer and its effects on mental health and human dominance over anxiety based on reading Surah Ma'araj.

Materials and Methods: This research was done using a library method, and to collect research, in addition to referring to interpretative writings, other writings and research were also used in this field.

Results: The findings of the research showed that, based on the reading of Surah Ma'araj, prayer is the first factor influencing the health of the soul. It creates a transformation in the thoughts and perspectives of the worshipper, serving as a preventive measure against the imbalance of the soul. By overcoming impulses and passivity, it treats the ailments of the soul, ultimately leading to the flourishing of moral virtues that fundamentally play a role in the health of the soul.

Conclusion: The results of the research show that continuous adherence to prayer (as explained in the text) is the fundamental condition for the effect of prayer on the health of the soul, and the greater the adherence to prayer, the more blessings it will have. Therefore, it is essential to highlight its advantages in educational programs and awareness classes to create motivation for everyone to perform prayers, encouraging more individuals toward this obligation.

Keywords: Health of the soul, Prayer, Surah Ma'araj

Please cite this article as follows: Ghiyasi N. Scrutinating the Effect of Prayer on the Health of the Soul based on Reading Surah Ma'araj. J Religions & Health. 2024; 4(1): ---. DOI: 10.32592/jorh.4.1.---

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

Copyright © 2023 Journal of Religions and Health. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite

JOHE
مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا
دوره ۴، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳، صفحات
https://aijrh.umsha.ac.ir/
UMSHA Press



مقاله پژوهشی

بررسی تأثیر نماز بر سلامت نفس مبتنی‌بر خوانش سوره «معارج»

نقی غیاثی[1]*

[1]. گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی همدان، همدان، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۱
تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۰۳
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۱۵
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* **نویسنده مسئول:** نقی غیاثی، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم‌پزشکی همدان، همدان، ایران

ایمیل: n_ghiasy84@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: سلامت نفس در زندگی انسان جایگاه ویژه‌ای دارد. از نگاه قرآن «هلوع» همچون صفت ذاتی آدمی، نخستین عامل تهدیدکننده سلامت نفس بیان شده است. این ویژگی ذاتی باعث می‌شود آدمی در هنگام برخورد با شر مضطرب و لرزان شود و هنگامی‌که به او خیری رسد، گرفتار تنگ‌چشمی گردد. لرزان شدن نفس و گرفتار آمدن آن در دام آز، نفس را از حالت ترازمندی بیرون می‌کند و مایه بیماری می‌شود. قرآن کریم، نماز را بهترین چاره‌گری نگهداشت نفس می‌داند که آدمی را در حالت ترازمندی نگه می‌دارد و در صورت دگرگون شدن، می‌تواند آن را به حالت ترازمندی برگرداند.

هدف از انجام این پژوهش بررسی بستگی میزان پایبندی به نماز و آثار آن بر سلامت نفس و چیرگی انسان بر اضطراب مبتنی‌بر خوانش سوره معارج است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش به روش کتابخانه‌ای انجام گرفت و برای گردآوری داده‌ها به منابع تفسیری و پژوهش‌های انجام گرفته مراجعه شد.

یافته‌ها: یافته‌های پژوهش نشان داد برپایه خوانش سوره معارج، نماز نخستین کنشگر تأثیرگذار در سلامت نفس است؛ چراکه با ایجاد دگرگونی در اندیشه و نگرش نمازگزار زمینه‌ساز پیشگیری از ناترازمندی نفس می‌شود و از راه چیرگی بر انگیزه‌ها و انفعال‌ها بیماری‌های نفس را درمان می‌کند و سرانجام نماز مایه شکوفایی فضایل اخلاقی است که نقش بنیادین در سلامت نفس دارند.

نتیجه‌گیری: برآمدهای پژوهش نشان می‌دهد پای‌بست بودن به نماز شرط بنیادین تأثیرگذاری آن بر سلامت نفس است و هراندازه پای‌بستی به نماز بیشتر باشد، فرد از برکات بیشتری نیز برخوردار خواهد بود.

ازاین‌رو، بایسته است با بیان سودمندی‌های آن در برنامه‌های آموزشی و کلاس‌های روشنگری زمینه و بستر انگیزش همگان بر خواندن نماز فراهم شود تا افراد بیشتری به‌سوی این فریضه سوق داده‌شود.

واژگان کلیدی: نماز، سلامت نفس، سوره معارج

استناد: غیاثی، نقی. بررسی تأثیر نماز بر سلامت نفس مبتنی‌بر خوانش سوره «معارج». مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، بهار و تابستان ۱۴۰۳؛۴(۱): ----

مقدمه

یکی از نیازهای بنیادین آدمی، مسئله سلامت، به‌ویژه سلامت نفس، در زندگی است. هرچند از نگاه قرآن کریم آفرینش آدمی در نیکوترین قوام و آراستگی رخ داده است: «و لقد خَلَقْنَا الإنسَانَ فِی أحْسَنِ تَقْوِیم [۱] که با «تسویه»: «وَ نَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا ... [۱] و «عدل»: «الَّذِی خَلَقَکَ فَسَوَّاکَ فَعَدَلَکَ [۱] بدان اشاره کرده است.

ولی برای اینکه آدمی ذاتاً به صفت «هلوع» آفریده شده است: «إِنَّ الْإِنسانَ خُلِقَ هَلُوعًا» (منظور نهاد و حالت نخستین وی است؛ نه حالت به‌دست‌آمده او)؛ این ویژگی ذاتی باعث می‌شود آدمی در هنگام برخورد با شر نگران و لرزان شود و نیز هنگامی‌که به خیری رسد، به بیماری بخل که یک گونه بیماری نفس است، گرفتار آید.

یکی از آثار بی‌تابی و بیم شدید، پیدایش حالت‌های نابهنجار در آدمی است که باعث می‌شود نتواند مصالح و مفاسد خود را بازنشناسد و از راه ترازمندی بیرون شود. قرآن گروه نمازگزاران را از کم‌طاقتی و ناشکیبایی مستثنا می‌کند؛ این نشان می‌دهد نماز

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

در بر طرف کردن ریشه‌های بیماری‌های نفس نقش چشمگیر دارد.

هدف کلان دین الهی راهنمایی و رهنمود آدمی و کمک به چگونه زیستن و نگهداری او در برابر لغزش از راه تکامل است. دین برای تحقّق این هدف برنامه‌های گوناگونی ارائه داده که در چهارچوب مراسم و رفتارهای مذهبی انجام می‌شود. بی‌گمان، انجام این مراسم در چهارچوب نماز، نیایش، روزه، حج و... آثاری را در گستره‌های گوناگون زندگی به‌جا می‌گذارد.

در میان انجام مراسم‌ها، نماز به‌عنوان یک مراسم و رفتار مذهبی از کرامندی ویژه‌ای در دین‌ها، به‌ویژه اسلام، برخوردار است، به‌گونه‌ای‌که پیامبر گرامی خدا(ص) آن را ستون دین بیان کرده است [۲].

اگر دین را روش درست زندگی بدانیم، این روش بر یک پایه و بنیاد استواری به نام «نماز» استوار است و به‌پا داشتن دین بدون برپا داشتن نماز شدنی نیست؛ چون بدون نماز نمی‌توان روش درستی را برای زندگی برگزید؛ چراکه نماز نشان‌دهنده پیوند آدمی با پروردگار خویش است. آدمی در نماز با فروتنی و نرم‌رفتاری در برابر پروردگار هستی می‌ایستد و این ایستادن به معنای پشت‌گرمی یک موجود ناتوان به یک قدرت مطلق است و ترس خاضعانه آدمی در نماز در برابر خداوند متعال، احساس نیرومندی و بزرگی روح را به وجود می‌آورد. شهید مطهری می‌گوید: نماز قطع‌نظر از هر چیزی طبیب سرِ خانه است؛ یعنی اگر ورزش برای سلامتی مفید است، اگر آب تصفیه‌شده برای هر خانه‌ای لازم است، اگر هوای پاک برای هرکس لازم است، اگر غذای سالم برای انسان لازم است، نماز هم برای سلامتی انسان لازم است. شما نمی‌دانید اگر انسان در شبانه‌روز ساعتی از وقت خودش را به راز و نیاز با پروردگار اختصاص بدهد، چقدر روحش را پاک می‌کند! عناصر روحی موذی به‌وسیله یک نماز از روح انسان بیرون می‌روند [۳].

پژوهش پیش‌رو باهدف تبیین کارایی پرتوهای نماز در ساختار سلامت نفس برپایه سوره معارج در تلاشِ پاسخ به این پرسش است که تأثیرگذاری نماز بر سلامت نفس چگونه است؟ امید آن‌که یافته‌های به‌دست‌آمده بتوانند گام کارسازی در راستای به دست‌آوردن سلامتی نفس با به‌جا آوردن درست نماز باشند.

۲- پیشینه جُستار

پزشکان مسلمان با الهام از آموزه‌های قرآن و سنّت از دیرباز رویکرد ویژه‌ای به سلامت نفس داشتند و آثار گران‌سنگی در این زمینه از خود به یادگار گذاشته‌اند. ازباب‌نمونه، علی بن رین طبری (۱۹۲، ۲۴۷ ق) از نخستین کسانی است که کتاب *فردوس الحکمه* را در هفت جلد تألیف کرد و در آن مهم‌ترین مسائل پزشکی و بهداشت روانی را توضیح داد. *طبّ النفوس* یا *طبّ روحانی* زکریای رازی (۲۵۱، ۳۱۳ ق) در شمار کهن‌ترین آثار بهداشت روانی جای دارد. همچنین بوعلی‌سینا، فیلسوف و پزشک بزرگ جهان اسلام، افزون‌بر ارائه دیدگاهی بدیعی درزمینه بازشناخت بیماران روانی، آنان را از راه دارو درمان می‌کرد. برآیند آشنایی دانشمندان غرب با ترجمه آثار او در غرب و تدریس آن در درازنای چندین سده، تأسیس رشته بهداشت روانی در دانشگاه‌های غرب در آغاز سده بیستم بود [۴، ۵].

در سال‌های پسین، روان‌شناسان غربی رویکرد بیشتری به دین برای سلامتی و درمان بیماری‌های روانی داشته‌اند؛ آنان با بررسی‌های بالینی دریافتند در ایمان به خدا نیروی خارق‌العاده‌ای وجود دارد که گونه‌ای قدرت معنوی به انسان دین‌دار می‌بخشد و در تاب‌آوری سختی‌ها او را کمک می‌کند و او را از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم قرن در معرض ابتلای آن هستند، دور می‌سازد [۶].

در سال‌های پسین، هرچند نوشته‌های گوناگونی نزدیک به این جستار به نگارش درآمده است، ولی درزمینه مورد جستار، نوشتاری به گونه مستقل یافت نشد. برخی نوشتارها عبارت‌اند از:

- **مفهوم‌شناسی سلامت از دیدگاه قرآن و حدیث [۷]**: در این نوشتار، ضمن فراکاوی معنای سلامت در آبشخورهای گوناگون لغوی و آیات و روایات، ابعاد آن بررسی شده و بایستگی روی‌آوری همه‌جانبه به مسئله سلامت، به‌ویژه سلامت معنوی که نگرنده به حقیقت هستی انسان و برآوردکننده سعادت دنیا و آخرت اوست، موردتأکید قرارگرفته است.

- **شاخص‌های جامعه سالم از منظر قرآن: راهبردهای ارتقای سلامت [۸]**: از نگاه این نوشتار، مفهوم سلامت در اسلام اعمّ از سلامت تن و سلامت معنوی است. در این نوشتار، عبادت به‌عنوان راز آفرینش انسان و ضامن سلامت همه‌جانبه فرد و اجتماع معرفی شده است.

- **تبیین کارایی پرتوهای نماز در ساختار سلامت [۹]**: برپایه یافته‌های این پژوهش روشن شده است که میان نماز با ابعاد چهارگانه سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی هم‌بستگی استوار و مثبتی هست که پژوهش‌های میدانی نیز این تأثیر را پشتیبانی می‌کند و در موارد اندکی هم‌بستگی میان نماز و سلامت ضعیف گزارش‌شده است.

۳- روش پژوهش

این نوشتار با روی‌آورد درون‌دینی و با روش تفسیر و تحلیل درون‌مایه سوره معارج به تبیین جستار می‌پردازد. همچنین از فهم دانشمندان بزرگ اسلامی در فهم آیات و روایات برای استوار کردن یافته‌ها بهره گرفته می‌شود.

مفهوم‌شناسی

صلاه (نماز)

برخی از واژه‌شناسان عرب، ریشه «صلاه» را از «صلی» به معنای افروختن آتش دانسته‌اند [۱۰]. از نگاه بسیاری از واژه‌شناسان، واژه «صلاه» در لغت به معنای دعا به کار می‌رود [۱۰]. در قرآن واژه صلاه در معانی گوناگون به‌کار رفته است:

۱- آتش برافروخته

۲- دعا: «وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ [۱]

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

۳- عبادت ویژه که در فارسی از آن به نماز تعبیر می‌شود: إِنَّ الصَّلاةَ كانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتاباً مَوْقُوتاً» [۱]

هرچند از نگاه بسیاری از واژه‌شناسان، واژه «صلاه» به معنای دعا بوده، ولی شارع مقدّس آن را در مصداق ویژه‌ای از دعا، یعنی در نماز، به کار برده است و این کاربرد آن اندازه تکرار شده که هرجا واژه «صلاه» شنیده می‌شد، تنها معنای نماز به ذهن می‌رسید. با تحقّق و جا افتادن چنین نام‌گذاری، مراد از مصلّین در سوره معارج نمازگزاران هستند.

سوره مَعارِج

هفتادمین سوره و بنابر مشهور، از سوره‌های مکّی قرآن است که در جزء ۲۹ جای دارد. اگرچه علاّمه طباطبائی برآن است که شیوه و درون‌مایه بخشی از آیاتِ این سوره نشان می‌دهد که دست‌کم برخی از آیات این سوره در مدینه فروفرستاده شده‌اند [۱۱]. نام‌گذاری این سوره به نام معارج (یعنی «درجات») از برای به‌کارگیری این واژه در آیه سوم آن است.

چرخشگاه هسته‌ای سوره معارج، مسئله رستاخیز است. این اصل اعتقادی دگرگون‌ساز و تربیت‌کننده است. آنچه شیوه این سوره دست می‌دهد، درون‌مایه آن در سه فصل سامان یافته است.

در فصل نخست، روز رستاخیز توصیف شده است به آن عذاب‌هایی که برای کفّار آماده شده و هیچ بازدارنده‌ای نمی‌تواند از آمدنش جلوگیری کند.

در فصل دوم، به صفت «هلوع: شدّت آز»، اشاره شده که سبب و انگیزه‌ای است که آدمی را از ترازمندی بیرون می‌کند. نمازگزارانی را که به انجام وظایف اعتقادی و عملی خود می‌پردازند، از این گروه واژگون شده استثنا می‌کند و ویژگی‌هایی را برای آنان بیان می‌دارد.

در فصل سوم به هشدار منافقان پرداخته که دورادور رسول خدا(ص) را گرفته چپ و راست او را احاطه کرده‌اند و از او جدا نمی‌شوند، ولی با دل‌هایی پراکنده.

مفهوم سلامت و سلامت نفس

واژه‌شناسان عربْ واژه «سلامت» را عاری بودن از هرگونه آفت‌های ظاهری و باطنی می‌دانند [۱۰]. آفت‌های ظاهری به جسم مربوط است و آفت‌های باطنی به نفس. سلامت نفس بخشی از سلامت کلی فرد است که در قرآن موردتأکید قرارگرفته است، به‌گونه‌ای‌که خداوند متعال در سوره شعراء، آیه ۸۹ در توصیف روز قیامت از زبان حضرت ابراهیم(ع) می‌گوید: «إِلّا مَنْ أَتَى اللّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» [۱]. سلیم از مادّه سلامت است. سلم و سلامت به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است [۱۱]. قلب سالم، یعنی دلی که هیچ‌گونه بیماری مانند کینه و حسادت و دیگر صفات نکوهیده، نداشته باشد؛ دلی که منوّر باشد به نور شناخت خدا و در آن شکّی و شرکی وجود نداشته باشد. قلب سلیم و نیّت پاک و دل نورانی، سعادت دنیا را به سعادت آخرت متصل می‌کند، آدمی را از دایره محدود خودبینی خارج می‌کند، خالص برای خدا می‌گردد و آن‌وقت است که از همین مال و جاه و ابزارهای دنیوی خانه آخرت می‌سازد [۳].

یافته ها

براساس بررسی درباره تأثیر نماز در سلامت نفس برپایه سوره معارج، یافته‌های زیر به دست آمد:

نماز و رویکرد تغییر اندیشه‌ها و نگرش‌ها

روان‌شناسان نخستین گام درزمینه تأمین بهداشت روان و سلامت اندیشه افراد جامعه را پیشگیری از پدیدار و به‌هم‌خوردگی‌ها اندیشه‌ای، نگرشی، عاطفی، خویی و رفتاری بیان کرده‌اند و آموزش‌های درست و بسامان را برای این امر به همه مردم بایسته شمرده‌اند [۴، ۶]؛ زیرا ازآنجاکه رفتار آدمی به‌اندازه فراوانی تحت‌تأثیر اندیشه‌ها و گرایش‌های او قرار دارد، برای ایجاد تراز و یا دگرگونی شخصیت افراد، نخست باید به اصلاح اندیشه‌ها و ویژگی‌های اندیشه‌ای آن‌ها اقدام کرد. اگر آدمی درباره دستگاه هستی خوش‌بین باشد و دستگاه هستی را در خدمت خود بداند، احساس ایمنی خاطر و آرامش خواهد داشت و نگرانی و اضطراب‌ها از میان می‌رود و نشاط و سرزندگی، احساس لذت در زندگی، رضایت روحی، آسودگی خاطر و خوشبختی بر زندگی انسان حاکم خواهد شد.

یکی از آثار نماز، دگرگونی گونه نگرش انسان به جهان و هستی است؛ چراکه نماز عامل احساس پیوستگی با مبدأ هستی است؛ مبدأیی که کمال مطلق است و جهان هستی نمودگاه صفات کمال و جلال اوست و جهانیان را برپایه خیر و رحمت آفریده است. آغاز نماز با تکبیر است؛ یعنی بزرگی تنها از آن خداست و جز خدا هرچه هست، کوچک و حقیر است. پس چیزی در این جهان جز از خدا ارزش دل‌بستگی ندارد. پس از تکبیر، قرائت است که با «بسم‌الله الرحمن الرحیم» آغاز می‌شود. سه نکته بنیادین در این‌دست واژه هست:

۱- خداوند موجودی مقدس و پاک از همه کاستی‌ها و سرچشمه همه شایستگی‌ها است و انسان با ارتباط با او و در سایه قدس و شرافت و کرامت او، می‌تواند به کمالات خود برسد.

۲- آنچه از خدا به جهان می‌رسد، همگی نیکو و رحمت است و این رحمت همه موجودات هستی را در برمی‌گیرد: «رَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلّ شَيْءٍ» [۱]. پس سراسر گیتی فراگرفته‌شده رحمانیت حق و یا عین آن است؛ واژه «رحمان» بیانگر این نکته است.

۳- واژه «رحیم» بیانگر این نکته است که رحمت ویژه الهی، تنها آن بندگانی را فرامی‌گیرد که از راه ایمان و کردار نیکو، خود را در گذرگاه رحمت ویژه حق قرار داده‌اند. پس نمازگزار همیشه خود را در فراروی رحمتِ رحیمه الهیه می‌بینند.

پس نخستین پرتوِ نماز این است که بینش توحیدی در انسان به وجود می‌آورد و آدمی همه چرخ‌گاه‌های زندگی خود را در درون چرخگاه توحید قرار می‌دهد: «قُل إِنّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحيَايَ

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

وَمَمَاتِی لِلّهِ رَبِّ ٱلعَلَمِینَ» [۱]. حرکت در چرخگاه توحید تنها عامل رشد به‌شمار می‌رود: «وَإِذا سَأَلَکَ عِبادی عَنّی فَإِنّی قَرِیبٌ أُجیبُ دَعوَةَ الدّاعِ إِذا دَعانِ فَلیَستَجیبوا لی وَلیُؤمِنوا بی لَعَلَّهُم یَرشُدونَ» [۱]. هنگامی‌که نگرش آدمی به جهان اصلاح شود و بنیاد آفرینش جهان را بر رحمت ببیند، جهان محلّ رشد و خدمتگزار انسان می‌شود. هنگامی‌که همه‌چیز در خدمت رشد و تکامل انسان بود، مایه خوش‌بینی او به نظام هستی می‌شود و در ایجاد آرامش و احساس امنیت خاطر، نقش چشمگیری دارد.

نماز و درمان بیماری‌های روانی از راه چیرگی بر انگیزه‌ها و انفعال‌ها

گام دوم در درمان بیماری‌های روانی با بیان نشانه‌ها رفتاری در شرایط ویژه باید انجام شود [۴]؛ چراکه چیرگی بر انگیزه‌ها، انفعال‌ها و گرایش‌ها و خواسته‌های خود و مهار کردن آن‌ها نقش کِرامندی در سالم‌سازی شخصیت آدمی دارد. شخصیت‌های ناسالم و نابهنجار در برابر انگیزه‌ها و انفعالات و گرایش‌ها درونی احساس سستی می‌کنند و از حالت ترازمندی بیرون می‌شوند.

خداوند در سوره معارج، نگارینی زشت و پلشت از انسان نشان می‌دهد که چون دلش از ایمان تهی است، به تزلزل و دودلی گرفتار می‌آید و به جنبش و لرزش می‌افتد [۱۲] و چون ازنظر شخصیت رشد نیافته و مانند روزگار کودکی‌اش پایبند هوای نفس است [۳، ۱۱، ۱۴، ۱۳]، قدرت مهار انگیزه‌ها و انفعالات خود را ندارد، در برابر شداید و سختی‌ها بی‌تابی می‌کند و اگر خیری به او رسید، کوشش می‌کند انحصارطلب باشد و به دیگران ندهد: «إنّ الإنسان خُلق هَلوعاً إذا مسّهُ الشرّ جزوعاً وإذا مسّه الخیر منوعاً» [۱]. سپس نمازگزار را از این گروه مستثنا می‌کند که نشان‌دهنده این است که نمازگزاران در سایه برپا داشتن نماز رشد عقلی پیدا می‌کنند و دوره کودکی را که سخت تحت‌تأثیر هیجانات، انگیزه‌ها و انفعالات است، پشت‌سر می‌گذارند و در این رشدیافتگی، دارای شخصیت بهنجار می‌شوند و نشانه آن همین چیرگی بر انگیزه‌ها و انفعالات است؛ چراکه وجود آدمی از طبیعت و فطرت ترکیب یافته است؛ فطرت انسان بر توحید و به تعالی و طبیعت او به رجس و آلودگی گرایش دارد. آدمی با نیرومند ساختن فطرت، بر شهوات و گرایش‌های نفسانی چیرگی پیدا می‌کند.

نماز پناه‌گاه استواری است که نمازگزار در پرتوِ آن، سرکشی طبیعت خود را رام می‌کند. او با آرامشی که از نماز به دست می‌آورد، در فرازونشیب زندگی سست نمی‌شود و در شداید و سختی‌ها ناشکیبی نمی‌کند؛ اگر خیری به او برسد منع نمی‌کند و از دیگران دریغ نمی‌دارد [۱۵].

آدمی در سایه نماز بر وجود خویش حاکم می‌شود، مدیریت شایسته‌ای نسبت به دایره وجود خودش کسب می‌کند و بر نفس و نیروهای نفسانی خویش چیره و قاهر می‌گردد؛ اراده انسان در برابر خواهش‌های نفسانی و حیوانی نیرومند می‌گردد، چنان‌که قرآن کریم درباره نماز می‌فرماید: انَّ الصَّلاةَ تَنْهی عَنِ الْفَحْشاءِ وَ الْمُنْکَرِ [۱]. از نگاه قرآن، روح نماز یادآوری است؛ یعنی یاد خدا بودن و از غفلت از خدا بیرون شدن است، روح نماز ارتباط و پیوند بنده با خدا و شکستن دیوار غفلت و روی‌آوری به خداست: «اقِمِ الصَّلوةَ لِذِکری». از نگاه قرآن، نماز آنگاه نماز است که پرتویش هویدا باشد. اگر انسان نماز بخواند و درعین‌حال گناه بکند، باید بداند که نمازش نماز نیست. پس باید نمازش را درست کند.

نماز و رویکرد شکوفایی فضایل اخلاقی

نماز افزون‌بر چیرگی بر انگیزه‌ها و انفعالات، مایه رشد و شکوفایی فضایل اخلاقی در نمازگزار می‌شود که این به‌نوبه خود در سلامت نفس نقش فراوانی دارد. ازاین‌رو، در ادامه آیه‌ها به تأثیر نماز در ایجاد فضایل و کمالاتْ اشاره و ویژگی‌هایی برای نمازگزاران بیان می‌شود:

- ارتباط همیشگی با خداوند

نخستین ویژگی‌ای که در سوره معارج برای نمازگزاران بیان شده، مداومت بر نماز است؛ نمازی که قطع نمی‌گردد و هرروزه در هنگام معیّن خوانده می‌شود، سستی و تنبلی در آن نمی‌رود: «الَّذینَ هُمْ عَلَی صَلاَتِهِمْ دَائِمُونَ». چنین نمازی باعث می‌شود آدمی پیوسته در یاد خدا باشد و خدا را فراموش نکند؛ چراکه فراموشی خدا مایه خودفراموشی و بیگانگی با خود می‌شود [۱]. این است که قرآن یاد خدا را کرامندترین حکمت نماز بیان کرده است: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِکْرِی» [۱]. گرچه همه آموزش‌های اسلامی برای نیروبخشی به فطرت تدوین شده‌اند که در صورت پذیرش و عمل به قوانین دین، نیروهای فطری شکوفا می‌شوند و ظرفیت روانی فرد گسترش می‌یابد، ولی در تارَک همه برنامه‌های تربیتی اسلام، عبادت قرار دارد و در تارَک همه عبادت‌ها نماز. خدا نماز را برای ساختن انسان قرار داده است. نماز بنیادی‌ترین رشته الفت میان انسان و خدا و واسطه استواری است که همه هستی انسان را به ملکوت هستی پیوند می‌دهد و برنامه‌ای را برای پیوند دادن آدمی به حقّ و حقیقت مانند آن نمی‌توان یافت. ازاین‌رو، نماز فطرت خداخواهی و خدایابی را که یکی از بنیادی‌ترین کُنشگری‌های دل به‌شمار می‌رود، در نمازگزار زنده می‌کند. رشد و شکوفایی فطرت خداخواهی و خداپرستی در انسان که در پرتوِ برپا داشتن نماز به دست می‌آید، مایه پیوستگی او با درگاه پروردگار متعال می‌شود و این روی‌آوری پیوسته، راه‌بند از غفلت و غرور و فرورفتن در دریای شهوات و اسارت در چنگال شیطان و هوای نفس می‌شود.

ابن‌سینا تکرار را رکنی جدایی‌ناپذیر از عبادات می‌داند؛ چراکه با تکرار عبادت است که یاد خدا حفظ می‌شود: «ففرضت علیهم العبادة المذکرة للمعبود و کررت علیهم لیستحفظ التذکیر بالتکریر» [۱۶]. پس ماندگاری ایمان قلبی وابسته به ادامه روی‌آوری به آن است و این روی‌آوری به‌وسیله تکرار عبادات در زمان‌های معیّن و به گونه‌هایی معلوم صورت می‌پذیرد.

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

- نماز و به فکر محرومان بودن و حسّ مسئولیت‌پذیری

در قرآن همواره برپایی نماز و پرداخت زکات در کنار هم یاد می‌شود، اگرچه نخست برپایی نماز یاد می‌شود و سپس پرداخت زکات؛ چراکه نماز روشنگر پیوستگی فرد با خدا و زکات نشانه هم‌بستگی فرد با جامعه است. اینکه در قرآن برپایی نماز پیش از پرداخت زکات یاد می‌شود، برای این است که نماز عامل خودسازی است. هنگامی‌که فرد در سایه برپا داشتن نماز خودسازی کند، صفات رذیله مانند بخل از میان می‌رود و صفت سخاوت و بخشندگی در فرد رشد می‌یابد، حسّ مسئولیت‌پذیری در نمازگزار به وجود می‌آید و برای محرومان حقّی در دارایی خود می‌بینند: «وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَعْلُومٌ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ» [۱]. انفاق و نهادن حقّی برای دیگران در دارایی نمازگزار نشانه احساس هم‌بستگی، تعهّد و مسئولیت نمازگزاران در برابر دیگران است و می‌دانیم وابستگی فرد به گروه و دوستی گروه در برابر فرد و پیوستگی انسانی میان آن‌ها از سازه‌های باارزش در پدیدآوری شخصیت سالم و تحقّق ایمنی خاطر و آرامش آدمی است.

آدمی در سایه برپاداشتن نماز دارای سلامت نفس و اعتقاد معنوی می‌شود و ایمان او تقویت می‌گردد. آلن دراین‌باره می‌گوید: ایمان حاوی نیایش و تفکّراتی است که به جسم و ذهن شما آرامش می‌بخشد. ایمان، حسّ تعاونْ ایجاد و افراد را برادرانه به یکدیگر نزدیک می‌کند. ارتباط با دیگران و سهیم بودن با آن‌ها احساس رضایت‌مندی را افزایش می‌دهد. همچنین، امکان کمک به افراد جوامع دیگر که میزان شما خوشبخت نبوده‌اند را فراهم می‌کند [۱۷]؛ چراکه ایمان، آدمی را از دایره محدودِ خودبینی خارج می‌کند و برای خدا خالص می‌گرداند، آن‌وقت است که از همین مال و جاه و ابزارهای دنیوی، خانه آخرت می‌سازد.

- تصدیق به روز جزا و در یاد رستاخیز بودن (هدفمندی در زندگی)

راست شمردن روزسزا وجزا بخشی از ایمان است و تأثیر قاطعانه‌ای در برنامه زندگی هم در احساس و هم در رفتار دارد [۱۲]. ازاین‌روست که قرآن باورمندی به رستاخیز را یکی از آثار نماز که نمود عینی در زندگی است، بیان کرده و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ»؛ چراکه باور به رستاخیز بیانگر گونه نگرش نمازگزار به جهان هستی است؛ او جهان هستی را هدف‌دار می‌بیند. هدف‌دار بودن جهان هستی مایه دستیابی آدمی به رشد و تکامل می‌شود. اصل هدف‌دار بودن جهان و دستیابی به رشد و تکامل، به‌عنوان فلسفه زندگی، بیشترین کمک را در روان‌درمانی فردی و گروهی می‌کند. این اصل به زندگی فرد، معنا و مفهوم ویژه می‌بخشد [۱۸]. هدفمند بودن زندگی سبب می‌شود که فرد مفهوم روشنی از آرمان‌های زندگی داشته باشد و همه نیروها و نوآفرینی‌اش را در راستای دستیابی به این آرمان‌ها هدایت کند.

سلامت نفس یکی از دستاوردهای زندگی هدفمند است. هدف زندگی، یعنی چیزی که باعث می‌شود زندگی ارزشِ زیستن داشته باشد و خلأ وجودی و احساس بی‌هدفی و بی‌معنایی در زندگی سبب شده است که انسان هنگامی‌که به پایان زندگی می‌اندیشد، آینده را تاریک و مبهم ببیند و از آن هراسان شود. ازسویی، معناداری زندگی با فراهم کردن یک نظام فکری و عقیدتی هماهنگ باعث می‌شود که فرد زندگی هدفمند و معناداری در این جهان داشته باشد. معناداری زندگی به‌گونه‌ای غیرمستقیم و در تعامل با امید می‌تواند سبب افزایش شادی و رضایت از زندگی و کاهش افسردگی شود [۱۹].

- ترس از عذاب اخروی (گرفتار غفلت نشدن)

باور دانشورانه و عملی نمازگزار به رستاخیز، ترس و نگرانی از عذاب پروردگار را به‌دنبال دارد: «وَ الَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ» [۱]؛ چراکه همه دشواری‌ها و گناهان براثرِ فراموشی رستاخیز است: «لَهُم عذابٌ شديدٌ بما نَسُوا يوم الحساب» [۱]. ترس یکی از انفعالات روانی است که خداوند برپایه حکمت در وجود انسان قرار داده است تا انسان به انگیزه احساس زیان یا ناخوشایندی، از کسی یا چیزی فرار یا او را طرد و خود را حفظ کند. نماز با هدایت این حالت درونی در راستای درست، ترس انسان را به ترس راستین دگرگونی می‌کند؛ اینکه انسان تنها از خدا و عذاب الهی بترسد. این ترس یکی از سازه‌های کِرامند احساس آرامش و ازمیان‌برنده اضطراب‌ها و نگرانی‌هاست؛ چراکه ترس از خدا در برابر ترس‌های دیگر نه‌تنها حالت ترازمندی آدمی را به هم نمی‌زند، بلکه کِرامندترین عامل حفظ حالت ترازمندی در انسان به‌شمار می‌رود. قرآن یکی از ویژگی‌های آدم‌های رشدیافته را ترس از رستاخیز بیان می‌کند: «ان الابرار ... وَ يَخافُونَ يَوْماً كانَ شَرُّهُ مُسْتَطِيراً» [۱].

- پاک‌دامنی و دوری از آلودگی‌های جنسی

غریزه جنسی سرکش‌ترین غرایز انسان و سرچشمه بسیاری از گناهان است. گناه غالباً انفجار است و روان آدمی براثر گناه منفجر می‌شود [۳] و خویشتن‌داری در برابر آن، نیاز به تقوا، پرهیزکاری فراوان، ایمان توانمند و اراده نیرومند دارد. نماز کِرامندترین عامل ایجاد تقوا، تقویت ایمان و نیرومندی اراده به‌شمار می‌رود. خداوند به استعانت از نماز فرمان می‌دهد: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ»[۱]. ازاین‌روست که پاک‌دامنی یکی دیگر از ویژگی‌های نمازگزاران بیان شده است: «وَ الَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حافِظُونَ إِلاّ عَلى أَزْواجِهِمْ أَوْ ما مَلَكَتْ أَيمانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ» [۱]. نگهداری نفس از بدی‌ها و شهوات، به‌ویژه شهوت جنسی، نشانه کرامت و بزرگواری نفس است: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ، هَانَتْ عَلَيْهِ شَهَوَاتُه» [۲۰]. چیرگی بر شهوات مایه قرار گرفتن فرد در راه مستقیمِ رشد و تکامل و نشانه تملّک و مهار بر نفس است. چون نمازْ خدا را در نگرش انسان بزرگ می‌کند، هنگامی‌که شُکوه الهی در دل انسان پیدا شد، همه‌چیز در دید او کوچک خواهد شد. اگر انسان خدا را به بزرگی بشناسد، بنده او می‌شود و لازمه بندگی خدا، آزادی از بندگی غیر خدا ازجمله خواهش‌های نفسانی است؛ چراکه بندگی خدا همیشه برابر است با آزاد شدن از غیر خدا.

نمازگزار با یاری‌خواهی از نماز، توانایی مهار غرایز خود را فزونی

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]

می‌بخشد و آتش سوزاننده و پُرلهیب فحشا را که چه‌بسا ممکن است به کج‌روی جنسی بینجامد، به آب عفافِ سرچشمه‌گرفته از «نماز» خاموش می‌کند.

– رعایت امانت، پایبندی به عهد و پیمان و ادای شهادت

خیانت در امانت و پیمان‌شکنی گونه‌ای بیماری اجتماعی است که باعث بی‌اعتمادی مردم در برابر یکدیگر می‌شود. مهم‌ترین سرمایه یک جامعه، هم‌باوری افراد جامعه در برابر یکدیگر است و همین اصل پشتوانه کُنشگری هماهنگ اجتماعی و همکاری در سطح گسترده است. امانت‌داری تأکیدی است بر نگهداری این هم‌بستگی و هم‌باوری. ادای شهادت عادلانه و ترک کتمان آن یکی از مهم‌ترین پایه‌های برپا داشتن عدالت در جامعه بشری است و قیام به آن نشانه توجه به حقوق انسان‌هاست. یکی از آثار برپایی نماز، رعایت امانت، پایبندی به عهد و پیمان و ادای شهادت است که یکی از سازه‌های مهمّ سلامت شخصیت، به‌خصوص شخصیت اجتماعی انسان، به‌شمار می‌رود: «وَ الَّذِينَ هُمْ لِأَماناتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ راعُونَ وَ الَّذِينَ هُمْ بِشَهاداتِهِمْ قائِمُونَ» [۱].

نتیجه‌گیری

برآیندهای پژوهش نشان می‌دهد که پایبند بودن به خواندن نماز در کاهش تراز اضطراب افراد کارساز است و هراندازه پایبندی به نماز بیشتر باشد، فرد از سلامت نفس بیشتری برخوردار می‌شود و احساس ترازمندی در خود خواهد کرد.

قرآن کریم در بخشی از آیه‌های سوره معارج به کرامندترین آثار نماز در سلامت نفس اشاره کرده است.

از نگاه قرآن، چنانچه شخصْ نماز را به‌گونه خاشعانه و خاضعانه و پیوسته در برابر خداوند متعال برپا دارد، دارای احساس نیرویی معنوی می‌شود و خود را به قدرت بیکران پروردگاری که در برابرش فروتنی می‌کند، متّکی می‌بیند. ازاین‌رو، خود را در برابر هر عاملی که ترازمندی او را ممکن است به هم زند و یا مضطربش سازد، ایمن می‌یابد و ضمن تکرارِ باورِ اعتقادی خود هنگام نمازهای پنج‌گانه روزانه، این ایمنی همه‌جانبه را به نفْس خود تلقین می‌کند و سرانجام دارای ترازمندی در همه ابعاد وجودی خود می‌شود.

تشکر و قدردانی

نگارنده وظیفه خود می‌داند از همه کسانی در نوشتن این مقاله از آثار آنان بهره برده است، سپاسگزاری کند.

تضاد منافع

هیچ‌گونه تضاد منافعی درباره این پژوهش وجود ندارد.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله هیچ گونه ملاحظات اخلاقی ندارد.

سهم نویسندگان

نقی غیاثی؛ نویسنده اول و مسئول است.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی ندارد و با هزینه شخصی نویسنده به انجام رسیده است.

REFERENCES

1. Holy Quran
2. Barqi AH, Al-Mahasan. Al-Mahasan. Dar Al-Katb al-Islamiyya, Qom.1992;1:45. Link
3. Motahari M. majmuah Athar, Sadra.Tehran.1997;21:161-62.
4. Milani Far B.Mental health. 40-45. Tehran. Qoms Publishing.1993. Link
5. Behjatpour, Abdul Karim and others. Tafsir muzuei Quran. Qom, Education Publishing House.2005;171.
6. Nejati M.O, Quran v ravanshenasi. translated by Abbas Arab, third edition, Mashhad, Astan Quds Razavi.1993;335-51. Link
7. Firouzi, Reza et al.Fiqh Pezeshki Quarterly, 5th year.2013;15.
8. Javaheri M.R. Tanin Salamat magazine, fourth volume.2015;2.
9. Mohammad Yarahamdi et al. Pazhuhesh dar din va salamt.2021;3.
10. H Ragheb Esfahani,Hossein M. Al-Mufardat fi Gharib al-Qur'an. Damascus Beirut, Dar al-Alam al-Dar al-Shamiya.2001:491. Link
11. Tabatabai M.H. Al-Mizan fi Tafsir al-Qur'an. Qom, Islamic Publications Office.1995;15:289. Link
12. Shazli, Seyed Qutb. fi zlalel Qur'an. Beirut, Dar al-Sharq.1988;6:3699. Link
13. Makarem N et al.Tafseer Nemouneh. Tehran, Darul Kitab al-Islamiya.2013;30:25. Link
14. Javadi Amoli A.Hikmat Ebadat. Qom, published by: Esra.1999;95. Link
15. Javadi Amoli A. sirat va suorat insandar Qur'an. Qom, Publisher: Isra.2004;84. Link
16. Hossein, Ibn Sina, Beta, Al-Isharat wa Al-Tanbihat. Tehran, Publisher: Nash al-Balagheh.1992:144. Link
17. Alan Elkin. Forbidden Stress. translated by Samia Mowhedi Fard. Fanous Danesh.2021:87. Link
18. Hosseini, Abulqasem .Principles of mental health.Astan Quds Razavi Publications.2002. Link
19. Viktor F, Man in search of meaning. by Mohammad Javad Nemati. Tehran. Fanous Danesh.2022;117-44. Link
20. Muhammad R. Nahj al-Balagha.Hikmat 441. Link

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-21]