



شورای عالی حوزه‌ی علمیه‌ی خراسان

مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه‌ی خاوران

تحقیق پایانی سطح دو (کارشناسی)

مدرسه‌ی علمیه‌ی حضرت خدیجه (سلام الله علیها)

شهرستان مشهد

# نماز و ارتباط آن با آرامش روحی

استاد راهنما:

جناب آقای حاج علی اکبر ایماندوست

محقق:

هاجر مشرفی بجستانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شورای عالی حوزه‌ی علمیه‌ی قم  
مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه‌ی خاوران

تحقیق پایانی سطح دو ( کارشناسی )  
مدرسه‌ی علمیه‌ی حضرت خدیجه ( سلام الله علیها )  
شهرستان مشهد

# نماز و ارتباط آن با آرامش روحی

استاد راهنما :

جناب آقای حاج علی اکبر ایماندوست

محقق:

هاجر مشرفی بجستانی

## ای مهربان خدای

ای مهربان خدای:

گمگشته ام تو بودی و کردم چو دیده باز  
دیدم به آسمان و زمین و به بام و در  
تابنده نور توست

هر جا ظهور توست

دیدم به هیچ نقطه تهی نیست جای تو  
خوش می درخشد از همه سو جلوه های تو

ای مبدأ وجود!

از کثرت ظهور، نهان شد که کیستی  
از هر چه ظاهر است، تویی آشکارتر. مستور نیستی  
نزدیکتر زمن به منی، دور نیستی  
نقص از من است، ورنه رخت را حجاب نیست

ای مهربان خدای!

در قلب من تبی است گدازان و دردناک  
احساس می کنم که به کانون جان من  
سوزنده آتشی است که سر می کشد به اوج  
این سوز عشق توست،  
در من، چو جان، نهان

ای مهربان خدای!

تو، راز جان و مایه ی سرمستی منی  
تو هستی منی  
آرام دل، فروغ روانم تویی، تویی  
هر جا نگاه می دود، آن جا نشان توست

به :

« میمنت سال اتحاد ملّی و انسجام اسلامی »

این ناچیز نگاشته را به ساحت قدسی و ملکوتی هشتمین مظلوم عالم و

پیشگاه مقدس ذخیره الهی و منجی عالم ، و به دو اسوه ی صبر و استقامت

زندگیم،

به پدر و مادر عزیزم و همسر مهربانم که با صبر و تحمل خود باعث پیشرفت

و کامیابی و موفقیتیم بوده اند، تقدیم می دارم.

## تقدیر و تشکر

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَكُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ»

پس از حمد و سپاس ایزد منان که به ما نعمت وجود بخشید و ما را در این عصر هستی آفرید، و ما را از مریدان و محبان ائمه معصومین (علیهم السلام) و نایت بر حقش، امام راحل (رحمه الله علیه) قرار دارد و اکنون در این برهه حساس و پرخطر، ما را از حامیان ولایت و پاسداران ارزش های اسلام و انقلاب و دستاوردهای خون شهدا قرار داده است.

لازم می دانم در اینجا از استاد راهنما، جناب آقای علی اکبر ایمان دوست و مسئول پژوهشی و مدیریت محترم حوزه علمیه الزهرا (س) - فردوس که در این تحقیق بنده را راهنما و مشاور بوده اند و زحمات فراوانی کشیده اند و گام به گام مرا حمایت و هدایت نموده اند، و از تمام بزرگواران دیگر که به نحوی مرا در این تحقیق یاری رسانده اند، تشکر و قدردانی نمایم.

## چکیده

با توجه به جایگاه و اهمیت نماز در تمامی شرایع و ادیان، به خصوص جایگاه رفیع آن در دین مبین اسلام و توجه و عنایت اسلام نسبت به آن و به خصوص بیان نماز و «آرامش روحی» براین عقیده ایم که بین نماز و آرامش روحی ارتباطی مستقیم وجود دارد.

با تدبّر در آیات و روایات و جستجو در مطالب روان پزشکی، دینی، اخلاقی و... این فرضیه ثابت گردید که: نماز در تسکین دردهای جسمی و ایجاد آرامش روحی دخالت مستقیم دارد.

برای این که بتوانیم اثر نماز را بر آرامش روح و روان مورد بررسی قرار دهیم، ابتدا اثرات فردی، خانوادگی، اجتماعی نماز را بیان می‌نماییم و از بین تمامی این اثرات، به مهمترین و سازنده ترین اثر نماز که همان، ایجاد آرامش روحی می باشد، می‌پردازیم. و در آخر نیز به بیان حکایات و سخنانی که از بزرگان دین و ائمه معصومین (علیهم السلام) رسید، پرداختیم تا بتوانیم به صورت عملی، فرضیه خود را ثابت نمائیم.

و سرانجام پی بردم که: نماز در آرامش روح دخالت مستقیم دارد. نماز، در تقویت روحیه مثبت اندیش نیز دخالت دارد. و در سایه نماز و قرب به خدا افسردگی از انسان رخت بر می بندد. و همچنین نماز در تسکین آلام روحی مؤثر است و روحیه ی امید و نشاط و شادابی را در انسان به وجود می آورد. و تمامی این مسائل میسر نیست مگر در سایه راز و نیاز و نماز با خالق هستی.

هنگام راز و نیاز و قرب به خداست که انسان، نسبت به گذشته، حال و آینده خود امیدوار می شود و در ایجاد روحیه ی مثبت اندیشی او دخالت دارد. در هنگام توسّل و تعبّد به خداست که تمام مشکلات، دلهره ها و افسردگی ها که ناشی از مشکلات روزمره یا بیماریهای روحی و روانی است، از انسان رخت بر می بندد.

در این تحقیق سعی شده تا از منابع مختلف و دست اول برای رسیدن به هدف و مقصود اصلی پژوهش استفاده گردد. مثلاً از منابع روایی، تاریخی، اخلاقی، تفسیری، روان شناسی و... روش انجام رسیدن به این تحقیق، به صورت کتابخانه ای و فیش برداری از مطالب بوده است.

هر کدام از اثرات مختلف نماز، به نحوی مؤثر در رفتار فرد و زندگی او می باشند. به طوری که هر کدام از این اثرات، یا انسان را به کار خیری وادار می سازند و یا او را از کارهای زشت و ناپسند بازمی دارند، اما مهم ترین تأثیر نماز، هنگامی است که فرد به یک آرامش روحی و روانی برسد تا بتواند تمام اثرات نماز را به هر نحوی که توان دارد در خود ایجاد نماید.

این نماز و یاد خداست که به انسان روحیه نشاط عنایت می کند تا در پی این روحیه، به دنبال فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی اش باشد و با عنایت و توکل بر خدا، بتواند تمامی مشکلات و سختی‌های راه را برطرف سازد. از همه مهم تر این است که: نماز، انسان را در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی یاری می رساند و باعث می شود تا نه تنها انسان‌های پاک و با ایمان مشتاق به آن شوند، بلکه با توجه به اثرات سازنده‌ی آن، حتی افراد بی ایمان و شکست خورده در زندگی، رو به سوی تنها مأمّن و پناهگاه اصلی بیایند و در حریم امن الهی، آسایش یابند.

آرامش روحی که در اثر یاد خدا به وجود می آید نه تنها در کشورهای اسلامی، بلکه در سایر کشورهای غربی و حتی کشورهایی که دارای مردم بی دین و لایبالی هستند، نیز مورد توجه قرار گرفته است.

چه بسا، پزشکان و روان‌شناسان غربی که خود به این نکته رسیده اند که هر کس رو به خدا آورد، به آرامش راه یافت و بیماری‌های جسمی و روحی اش برطرف شد. زیرا این آرامش، آرامش جسمی تنها نیست، بلکه آرامش معنوی است که قابل مقایسه با آرامش‌های ظاهری نیست.

چه بسا، افرادی که در اثر شکست و سرخوردگی از مشکلات، رو به خودکشی آورده و هنگام هدایت به سوی یاد خدا، به روحیه‌ای امید و نشاط و جبران مافات دست یافته اند.

در هر صورت این حقیر، تا جایی که می توانست به دنبال راه‌های رسیدن به آرامش روحی در اثر یاد خدا و چگونگی تثبیت این آرامش پرداخت. امیدواریم که ما نیز بتوانیم این روحیه‌ی مطمئن یافته و آرام را همیشه و همه جا کسب و حفظ نمائیم.



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۴	کلیات
۴	تبیین موضوع و ضرورت و اهمیت آن
۶	طرح مسئله و پرسش های تحقیق
۶	سؤالات اصلی
۶	سؤالات فرعی
۶	بیان فرضیه
۶	اهداف و فواید تحقیق
۷	بررسی پیشینه و سابقه موضوع
۷	تعریف مفاهیم واصطلاحات کلیدی تحقیق
۱۰	روش تحقیق
۱۰	مشکلات و موانع تحقیق
۱۰	ساختار و محدوده ی تحقیق

## فصل اول: نماز و اثرات فردی، خانوادگی، اجتماعی

- نماز عالی ترین تجلی ذکر خدا و بازدارنده از زشتی ها و بدی هاست. .... ۱۳
- « نماز، بارزترین مصداق ذکر الهی »..... ۱۴
- « نماز سپاس نعمت، بزرگترین عبادت و سفارش همه انبیاست »..... ۱۵
- نماز، پرواز روح..... ۱۹
- پیکره و روح نماز..... ۲۱
- خصایص عالییه ی نماز..... ۲۳
- عبادت، مقدمه معرفت..... ۲۸
- ره آورد نماز از دیدگاه امام علی - علیه السلام -..... ۲۸
- فلسفه ی اصلی نماز یاد خداست. .... ۳۰
- در معنای نماز..... ۳۴
- تاریخچه تشریح نماز..... ۳۵
- آثار نیک همه اش در نماز است..... ۳۷
- نماز و اثرات فردی، خانوادگی و اجتماعی..... ۳۸
- الف - اثرات فردی نماز..... ۳۸
- ۱ : آرام بخش دل ها و روح و روان است..... ۳۹
- ۲ : موجب رستگاری و خوش عاقبتی است..... ۴۱
- ۳ : موجب انس گرفتن با خدا..... ۴۲
- ۴ : استعانت از نماز در برابر مشکلات..... ۴۳
- ۵ : اقرار به ربوبیت خدا و نفی هر گونه شریک..... ۴۵
- ۶ - یاد خدا و دوری از غفلت و سرکشی..... ۴۵
- ۷: مانع بلاها..... ۴۵

عنوان	صفحه
۸: سالم ماندن از شر شیطان.....	۴۵
۹: نماز، اکسیر غم زداست.....	۴۶
۱۰: محو گناهان.....	۴۸
۱۱: ایجاد وحدت و انسجام شخصیت.....	۵۱
۱۲: کمال یاد خدا و افزایش اعتماد و اطمینان و عزت نفس.....	۵۲
۱۳: معنا دادن به زندگی و پاک سازی آن.....	۵۳
۱۴: کاهش فشارهای روانی.....	۵۴
۱۵: عامل رهایی از تنگناهای زندگی و نردبان ترقی و پیشرفت.....	۵۴
۱۶: عامل رفع تردید و دو دلی در عقیده و ایجاد یقین.....	۵۵
۱۷: تضمین ورود به بهشت و دوری از آتش جهنم.....	۵۵
۱۸: وصول مؤمن به مقام علیین و قرب الهی و استجاب دعا.....	۵۶
۱۹: مایه نزول رحمت الهی و گشایش درهای آسمانی.....	۵۷
۲۰: مهریه ی حورالعین است.....	۵۸
۲۱: غفلت زداست.....	۵۸
۲۲: خودبینی و کبر را در هم می شکنند.....	۵۹
۲۳- قبول نظم و انضباط، وقت شناسی و وظیفه شناسی.....	۵۹
۲۴: احضار نفس سرکش و فراری در محضر خدا.....	۶۰
۲۵- وسیله ی پرورش، فضائل اخلاق و تکامل معنوی انسان.....	۶۱
۲۶: وسیله جبران گذشته.....	۶۳
۲۷: احساس غرور و افتخار.....	۶۴
۲۸: پرورش تمرکز ذهن.....	۶۴
۲۹: بهداشت جسم و نظافت لباس و پیشگیری از بیماری ها.....	۶۵

- ۳۰: زنگ رهایی از خود مشغولی و هشدار گذشت عمر..... ۶۶
- ب- اثرات خانوادگی نماز..... ۶۸
- ۱: نماز، برنامه خانوادگی..... ۶۸
- ۲: نورانیّت منزل به وسیله نماز..... ۷۰
- ۳: رفع مشکلات خانواده..... ۷۰
- ۴: بزرگترین عامل تربیت..... ۷۱
- یک سؤال و جواب..... ۷۲
- یک شبهه قدیمی و پاسخ به آن..... ۷۳
- ج- تبیین نقش آثار نماز و اهمیت اجتماعی آن..... ۷۴
- ۱: اصلاح جامعه (پرورش روحیه ی اصلاح گری)..... ۷۶
- ۲: بازدارنده از فحشا و منکرات..... ۷۷
- ۳: ایجاد مشورت..... ۷۹
- ۴: رفع مشکلات اقتصادی مردم و اعطای وام..... ۸۰
- ۵: نمازخوان مورد احترام و اعتماد همه است..... ۸۰
- ۶: نماز و انتخاب دوست خوب..... ۸۰
- ۷: رونق اقتصادی..... ۸۱
- ۸: تقویت روحیه ی اطاعت پذیری و فرمانبرداری در امور دینی از اولوالامر..... ۸۲
- ۹: جلب نعمت های الهی و گشوده شدن ابواب رحمت..... ۸۲
- ۱۰: مانع به و جود آمدن عداوت بین جامعه..... ۸۳
- ۱۱: زایل شدن خوف و ترس از جامعه..... ۸۴
- ۱۲- تقویت روحیه وفای به عهد و تحکیم روابط اجتماعی..... ۸۴
- ۱۳- تقویت روحیه ایثار و گذشت در جامعه..... ۸۵

عنوان	صفحه
۱۴ : تضمین سعادت و فلاح و رستگاری جامعه.....	۸۵
۱۵ - برقراری عدالت اجتماعی.....	۸۵
۱۶ : موجب اتحاد و برادری است.....	۸۶
بیان فواید و اثرات نماز در توان کسی نیست.....	۸۷
از آفات و موانع آثار نماز.....	۸۸
اكتفا به صورت و ظاهر نماز.....	۸۸
پاداش های ۲۹ گانه نماز.....	۸۹
اثرات کوتاهی در وقت نماز و به تأخیر انداختن آن.....	۸۹
اثرات و بلاهای سبک شمردن نماز.....	۹۰
ترک نماز موجب کفر است (یک تذکر و تأسف).....	۹۲

### فصل دوم : نماز و آرامش روحی

چگونه دل با یاد خدا آرام می گیرد؟.....	۹۵
نیازهای روانی انسان.....	۹۷
تعلق داشتن یک نیاز روانی است.....	۹۸
امنیت روانی.....	۱۰۱
نماز از دیدگاه روان شناسان.....	۱۰۲
توجه به امنیت و آرامش و تأمین آن.....	۱۰۴
آرامش روحی و سیراب کردن عطش و جدانی در قرآن و حدیث.....	۱۰۴
نماز، سرچشمه اصلی آرامش روحی و روانی.....	۱۰۵
نماز، عامل تلطیف و صیقل روح.....	۱۰۷
نماز، درمان روان پریشی ها.....	۱۰۷
نماز، مائده ای آسمانی برای روح بشر.....	۱۰۸

عنوان	صفحه
نماز، بزرگترین و محکم ترین پناهگاه معنوی.....	۱۰۸
نماز، عاملی برای رفع دلهره و اضطراب.....	۱۰۹
نماز، بهترین راه برای درمان افسردگی.....	۱۰۹
چگونه نمازخواندن غم و غصه را ازدل بیرون برده و موجب آرامش می گردد؟.....	۱۱۰
آثار تربیتی روحی و روانی نماز.....	۱۱۱
کسب آرامش روحی و روانی و ایجاد سکون در آدمی.....	۱۱۲
نماز، داروی معجزه آسای شفا بخش بیماری های جسمی و روحی انسان.....	۱۱۶
علت رنج ها.....	۱۱۹
نتیجه ترس.....	۱۱۹
نماز و ایجاد نشاط و شادابی.....	۱۲۰
نماز درمانی و نیایش درمانی.....	۱۲۰
نقش نماز و عبادت در کسب آرامش روانی.....	۱۲۱
نماز، مایه ی آرامش دل ها و پاسخ به نیاز معنا خواهی انسان.....	۱۲۲
تأثیر دل یاد خدا بودن.....	۱۲۴
نظریه ی دانشمندان غربی.....	۱۲۵
۱-دکتر توماس هاسلوب.....	۱۲۵
۲-کتر ادوین فردریک باورز.....	۱۲۶
۳-دکتر جان افکون.....	۱۲۶
<b>فصل سوم : شمه ای از سخنان و حکایات ائمه ی معصومین - علیه السلام - و بزرگان دین</b>	
اهمیت نماز از دیدگاه ائمه معصومین - علیهم السلام -.....	۱۲۹
اهمیت نماز از دیدگاه بزرگان دین.....	۱۳۰
اتاق بیهوشی.....	۱۳۰

صفحه	عنوان
۱۳۱	نقش نماز در توبه ی سر کرده ی دزدها.....
۱۳۲	نماز باران آیت الله خوانساری (رحمه الله علیه).....
۱۳۳	نماز و مسلمان شدن مسیحی.....
۱۳۳	نماز خوان مورد اعتماد و احترام همه است.....
۱۳۴	نماز به من آرامش بخشید.....
۱۳۵	اثر نماز امام حسن عسکری(علیه السلام).....
۱۳۶	سخن پایانی.....
۱۳۹	فهرست منابع و مآخذ.....
۱۴۹	مقاله ی پایانی.....