



## بررسی تاثیر نماز در تقویت سلامت روان از منظر قرآن کریم

ناصرعابدینی<sup>۱</sup>، محمد باقر شرفی مرنند<sup>۲</sup>

۱- مربی گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه پیام نور

naser\_a1387@yahoo.com

۲- دانش آموخته مقطع کارشناسی رشته الهیات- فقه و مبانی حقوق دانشگاه پیام نور

### چکیده

یکی از مهمترین مسائلی که دین مبین اسلام به آن تاکید کرده، توجه به سلامت و بهداشت روان است. و چون دین مجموعه قوانینی است که منطبق بر نیازهای فطری انسان بوده و تمامی گزاره های آن خردپذیر است، لذا می توان گفت که سلامت روان آدمی در پرتو پابندی به آموزه های دینی تضمین می شود. نماز از جمله عبادات و فرامینی است که خداوند متعال عمل به آن را واجب نموده و انجام آن، در تقویت سلامت روان آدمی نقش بسزایی دارد و در این نوشته به ابعاد مختلف آن پرداخته شده است. نگارنده ابتدا تعریف اصطلاحی سلامت و بهداشت روانی در رویکرد دینی را بیان نموده و سپس به مهمترین آثار نماز که در تقویت سلامت روانی افراد از منظر قرآن کریم موثر بوده، اشاره کرده است که عبارتند از: ۱- نماز عامل حفظ امنیت روحی و جسمی ۲- نماز وسیله استقامت در برابر مشکلات ۳- نماز عامل حفظ تعادل روان ۴- نماز عامل درمان ترس و اندوه ۵- نماز عامل ایجاد نظم. واژگان کلیدی: نماز، سلامت و بهداشت روان، قرآن کریم.



## مقدمه

در رویکرد اسلامی، بهداشت و سلامت روان؛ به معنای تعادل نیازها و نظام‌های درونی و گرایشهای فطری و جسمانی انسان است و علامت آن، این است که آدمی در پرتو رهنمودهای عقل و هدایت آموزه‌های وحی، آنچه را موجب زینت روح و روانش می‌شود و او را به خدای تعالی نزدیک می‌سازد، برمی‌گزیند (فقیهی، بی تا: ۷۱). از منظر قرآن کریم انجام و بجا آوردن نماز، به عنوان یکی از واجبات دینی، تاثیر مهم و شگرفی در تامین سلامت و بهداشت روانی انسان دارد. که در این نوشته به بررسی ابعاد مختلف آن می‌پردازیم.

## ۱. نماز عامل حفظ امنیت روانی و جسمی

امروزه این مطلب در علوم مختلف به اثبات رسیده که بین روان و تن آدمی نه تنها ارتباط و اتصال محکمی برقرار است، بلکه این دو متحد بوده و بواسطه همین ارتباط و اتصال، در یکدیگر تاثیر و تاثر دارند. لذا گناهان بدنی، بهداشت و امنیت روان را به خطر می‌اندازد و گناهان قلبی نیز، سلامت جسم را تهدید می‌کند (امینی، ۱۳۸۵: ۱۴۳). برای نمونه گناهان بدنی مانند: دزدی، شرب خمر و... بهداشت روان را به خطر انداخته و موجب ناراحتی و پریشانی اعصاب و روان فرد می‌شود و گناهان قلبی همچون: حسد، کینه توزی، خودخواهی و... باعث امراض جسمانی مانند سردرد، دل درد، معده درد و... می‌شود.

به تعبیر قرآن در آیه « اَثَلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ (عنکبوت/۴۵)؛ آنچه را از کتاب (آسمانی) به تو وحی شده تلاوت کن، و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه بازمی‌دارد، و یاد خدا بزرگتر است و خداوند می‌داند شما چه کارهایی انجام می‌دهید»؛ نماز عامل بازدارنده آدمی، از ارتکاب انواع گناه بوده که این بازدارندگی خود عامل حفظ امنیت روحی و جسمی است.

از نظر مفسرین در این آیه، فحشاء اشاره به گناهان بزرگ پنهانی و منظور از منکر گناهان بزرگ آشکار است. و یا فحشاء گناهانی است که بر اثر غلبه قوای شهویه و منکر گناهانی بوده که بر اثر غلبه قوه غضبیه صورت می‌گیرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۱/۳۷۰).

البته باید توجه داشته باشیم که اگرچه نماز عامل بازدارنده فرد از گناه است؛ ولی چگونگی بازدارنده بودن نماز از گناه، به نحو علیت نیست که بگوییم هرکس نماز بخواند گناه نکند؛ بلکه این بازدارندگی به نحو اقتضا بوده و آن، اثر طبیعی نماز است، یعنی اگر مانع و یا مزاحمی در بین نباشد، اثر خود را می‌بخشد و نماز گزار را از فحشاء بازمی‌دارد، ولی اگر مانعی و یا مزاحمی در میان باشد، دیگر اثر نمی‌کند و در نتیجه نماز گزار، آن کاری را انجام می‌دهد که انتظارش را از او ندارند. خلاصه یاد خدا و موانعی که در برابر آن قرار دارد، مانند دو کفه ترازو هستند که هر وقت کفه یاد خدا سنگین باشد، نماز گزار گناه نمی‌کند و هر جا، کفه موانع سنگین باشد، کفه یاد خدا ضعیف می‌شود و نماز گزار از حقیقت یاد خدا منصرف می‌گردد و گناه را مرتکب می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۶/۲۰۰). و به این دلیل است که ما می‌بینیم که کسی که اهتمام بیشتری به خواندن نماز دارد، در مقابل کسی که توجه حداقلی به نماز دارد؛ کمتر گناه می‌کند.



منتها هر نمازی به همان اندازه که از شرایط کمال و روح عبادت برخوردار است، نهی از فحشاء و منکر می‌کند، گاه نهی کلی و جامع و گاه نهی جزئی و محدود. پس بنابراین، امکان ندارد که کسی نماز بخواند و نمازش، هیچگونه اثری در وی نبخشد. هر چند نمازش صوری باشد، هر چند آلوده به گناه باشد. البته این گونه نماز تاثیرش بوده و فرد اگر همین نماز را هم نخواند، از وضع موجود هم آلوده‌تر خواهد بود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۶/۲۸۵).

به همین علت در روایات صادره از ائمه معصومین (علیهم السلام)، معیار سنجش نماز مقبول و غیر مقبول، بازدارندگی آن از بدیها و زشتیها یاد شده است. چنان که امام صادق (ع) می‌فرماید:

«من احبّ ان يعلم أ قبلت صلوته ام لم تقبل؟ فليُنظر: هل منعت صلوته عن الفحشاء و المنکر؟ فبقدر ما منعته قبلت منه»؛ کسی که دوست دارد ببیند آیا نمازش مقبول درگاه الهی شده یا نه؟ باید ببیند آیا این نماز او را از زشتیها و منکرات باز داشته یا نه؟ به همان مقدار که بازداشته، نمازش قبول است (طبرسی، ۱۳۶۰: ۱۹/۶۵).

و در حدیث دیگری از پیامبر (ص) نقل شده که جوانی از انصار نماز را با آن حضرت ادا می‌کرد و اما با این حال آلوده به گناهان زشتی بود. اصحاب این ماجرا را به پیامبر (ص) عرضه داشتند؛ آن حضرت فرمود: «ان صلاته تنهاه یوما»؛ نمازش روزی او را پاک می‌کند (همان).

اما در مورد چرایی بازدارنده بودن نماز از گناه، دلایل زیادی در تفاسیر (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۶/۱۹۸ - ۱۹۹؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱۶/۲۸۵؛ قرائتی، ۱۳۸۳: ۹/۵۲-۵۳) بیان شده که مهمترین آن عبارت است از:

الف. نماز، دارای احکام و دستوراتی است که رعایت هر یک از آنها انسان را از بسیاری گناهان باز می‌دارد، مثلاً: شرط حلال بودن مکان و لباس نمازگزار، انسان را از تجاوز به حقوق دیگران باز می‌دارد. رعایت شرط پاک بودن آب وضو، مکان، لباس و بدن نمازگزار، انسان را از آلودگی و بی‌مبالاتی دور می‌کند. شرط اخلاص، انسان را از منکر شرک و ربا باز می‌دارد. شرط قبله، انسان را از منکر بی‌هدفی و به هر سو توجه کردن باز می‌دارد. رکوع و سجده، انسان را از منکر تکبر باز می‌دارد. توجه به پوشش مناسب در نماز، انسان را از منکر برهنگی و بی‌حیایی حفظ می‌کند. توجه به عدالت امام جماعت، سبب دوری افراد از فسق و خلاف می‌شود. نماز جماعت، انسان را از گوشه‌گیری نابجا نجات می‌دهد.

ب. ریشه‌ی تمام منکرات غفلت است و خداوند در آیه ۱۷۹ سوره‌ی اعراف، انسان غافل را از حیوان بدتر شمرده است: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ»؛ آنها همچون چهارپایانند بلکه گمراهتر! اینان همان غافلانند (چرا که با داشتن همه‌گونه امکانات هدایت، باز هم گمراهند). نماز چون یاد خدا و بهترین وسیله‌ی غفلت‌زدایی است و رسالت و جزای روز قیامت را به نمازگزار تلقین می‌کند، و به او می‌گوید که خدای خود را با اخلاص در عبادت مخاطب قرار داده و از او استعانت بنما و درخواست کن که تو را به سوی صراط مستقیم هدایت نموده و از ضلالت و غضبش به او پناه ببر.

ج. اقامه‌ی نماز و داشتن رنگ الهی، مانع گرفتن رنگ شیطانی است. چنان که کسی که لباس سفیدپوشد، حاضر نیست در جای کثیف و آلوده بنشیند.

د. در کنار نماز، معمولاً توصیه به زکات شده است، که فرد را از منکر بخل و بی‌تفاوتی در برابر محرومان و جامعه را از منکر فقر که زمینه‌ی رویکرد به منکرات است، رها می‌سازد.

پس بنابراین با توجه به مطالبی که گفتیم، اثبات می‌شود که از منظر قرآن کریم - در آیه ۴۵ سوره مبارکه عنکبوت - نماز عامل حفظ امنیت روانی و جسمی است و آن (عامل حفظ امنیت جسم و روح بودن نماز) به این علت است که اگر



شرایط و احکام و مقدمات نماز، رعایت شود، در اینصورت آن عامل باز دارنده ای برای هر نوع گناه اعم از گناهان بدنی و قلبی خواهد بود که از این طریق می تواند سلامت جسم و روان را تضمین کند.

## ۲. نماز وسیله استقامت در برابر مشکلات

یکی از مهمترین مباحث در بهداشت روانی، داشتن قدرت و توانایی تحمل مشکلات است و فردی که در مواجهه با مشکلات، چنین ابزاری را دارد، همواره زندگی با نشاط و شادی همراه است. در حالیکه شخصی که دارای چنین قدرتی نیست، در مقابل مشکلات خود را گم کرده و زندگی را در یاس و ناامیدی سپری می کند.

به تعبیر قرآن در آیه: « وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (بقره/۴۵)؛ از صبر و نماز یاری جوید (و با استقامت و مهار هوسهای درونی و توجه به پروردگار، نیرو بگیرید) و این کار، جز برای خاشعان، گران است»؛ نماز، به عنوان تکیه گاه و پناهگاه انسان در مقابل مشکلات معرفی شده است.

کلمه استعانت در این آیه به معنای طلب کمک است و آن در زمانی صورت می گیرد که نیروی درونی انسان به تنهایی قادر به حل مشکلات پیش آمده نباشد و لذا خداوند فرموده که از صبر و نماز برای حل مسائل و حوادث کمک بگیرید، به این دلیل که انسان یآوری بجز خداوند ندارد و نماز که نوعی توجه، اقبال و التجاء به سوی خداوند است و این عمل، روح ایمان را در انسان زنده می کند (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱/۲۲۸-۲۲۹) و نیروی تازه ای در وی ایجاد می کند و به انسان در مقام رویارویی با مشکلات نیرو و توان می بخشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۱/۲۱۹).

لذا در پندها و نصیحت های حضرت عیسی (ع) نقل شده است که به حواریون خود می فرمود: « به حقیقت به شما می گویم: چیزی به شرافت آخرت رساننده تر و بر تحمل حوادث دنیا مددبخش تر از نماز پیوسته نیست، و چیزی نزدیکتر از آن به درگاه رحمان نباشد. پس بر نماز بپایید و بر آن بیفزایید. بی گمان هر کردار نیکی، آدمی را به خدا نزدیک می کند؛ اما نماز بدو نزدیکتر و در پیشگاهش گزیده تر است» (ابن شعبه حرانی، بی تا: ۵۴۵).

همچنین در روایتی از امام باقر (ع) نقل شده که حضرت در مورد تاثیر گذاری نماز در حل مشکلات فرمودند: «همانا مثل نماز برای نمازگزار، مثل مردی است که بر سلطانی وارد گردد و اظهار حاجت کند. پس آن شخص سلطان، ساکت و آماده استماع و شنیدن سخنان صاحب حاجت گردد تا اینکه از درخواستش فارغ شود. همچنین است نمازگزار مسلمان تا هنگامی که به نماز ایستاده خداوند نظر رحمتش را از او قطع نخواهد کرد و انوار الهی شامل حال اوست تا وقتی که از نمازش فارغ گردد» (مجلسی، ۱۴۰۳: ۲۳۱/۸۲).

لذا با عنایت به این تاثیر گذاری نماز بود که در سیره و روش زندگی معصومین (ع) نقل شده که وجود مبارک ایشان در حل مشکلات از نماز استعانت می گرفتند و افراد دیگری را نیز که دارای مشکل بودند را به کمک گرفتن از نماز برای حل آن، ترغیب می نمودند از جمله:

در مورد امام صادق (ع) نیز در مورد نحوه رفع مشکلات و غم و اندوه دنیا، خطاب به مردم می فرمودند: «چه مانعی دارد که چون یکی از شما غم و اندوهی از غمهای دنیا بر او درآمد وضو بگیرد و به مسجد برود و دو رکعت نماز بخواند و برای رفع اندوه خود، خدا را بخواند. مگر نشنیده ای که خدا می فرماید: «واستعینوا بالصبر والصلوة» (طبرسی، ۱۳۶۰:

۱/۱۵۸).



پس بنابراین، یکی دیگر از تاثیرات نماز در تقویت بهداشت روان از منظر قرآن کریم این است که نماز انسان را در برابر مشکلات مقاوم می کند و از این طریق سلامت و امنیت روان وی حفظ می شود. زیرا انجام این عمل، قدرت انسان را به قدرت لایزال خداوندی پیوند می دهد و در مقابل مشکلات و حوادث زندگی نیرومند و خونسرد می کند.

### ۳- نماز عامل حفظ تعادل انسان

همچنانکه قبلاً در تعریف بهداشت روانی در رویکرد دینی آن اشاره کردیم؛ در رویکرد اسلامی، بهداشت و سلامت روان به معنای تعادل نیازها و نظام‌های درونی و گرایشهای فطری و جسمانی انسان است. پس بنابراین یکی از اهداف مهم بهداشت روانی حفظ تعادل و توازن بین نیازهای روانی و جسمی است و انسان سالم کسی است که به اصطلاح تعادل روانی و جسمی داشته باشد.

از منظر قرآن کریم نماز یکی از مهمترین عوامل در حفظ تعادل و توازن و نظم بین قوای مختلف روانی و جسمی انسان است: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعاً إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعاً وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعاً إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارج/۱۹-۲۳)؛ به یقین انسان حریص و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد، بی تاب می‌کند و هنگامی که خوبی به او رسد مانع دیگران می‌شود (و بخل می‌ورزد)، مگر نماز گزاران، آنها که نمازها را پیوسته بجا می‌آورند».

«هلوع» صیغه مبالغه از (هلع)، از دیدگاه گروهی از مفسرین به معنای حریص است که در این صورت؛ آیه به سه رذیله منفی اخلاقی حرص، جزع و بخل، اشاره دارد. ولی اگر آن را به معنای کم‌طاقت معنا کنیم در این صورت؛ جزع و بخل تفسیری برای معنی «هلوع» است که نشان می‌دهد که انسان هلوع هم «جزع» (صیغه مبالغه از جزع به معنای بسیار بی تاب شدن) است و همچنین «منوع» (از «منع» صیغه مبالغه است یعنی بسیار باز دارنده) مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۲۸/۲۵. اگرچه تفسیر اخیر، صحیح بنظر می‌رسد (طباطبایی، ۱۳۷۴: ۱۸/۲۰).

البته باید توجه داشته باشیم که هلوع بودن و کم‌صبر بودن انسان در برابر امور دنیوی مذموم بوده که در این صورت در برابر رسیدن شر بی تاب شده و به هنگام رسیدن خیر خود را مقدم داشته و از رسیدن آن منع می‌کند؛ و الا اگر این صفت (هلوع بودن) در باره رسیدن به قرب الهی و کمال باشد، در این صورت نه تنها خود آن جزو صفات پسندیده بوده و جزع و منوع بودن نیز؛ جزو فضایل خواهد بود (همان: ۱۸/۲۰-۲۰). پس بنابراین ارتباط مستمر با خداوند از طریق نماز پنج‌گانه، که معنای صلاه دایم را می‌رساند، بیانگر یکی دیگر از ویژگیهای نماز؛ یعنی عامل حفظ تعادل و توازن بودن نماز است. زیرا فردی که همواره به یاد خداست و همه چیز را از جانب خداوند می‌داند، هیچ‌گاه کم‌طاقت و حریص نبوده و در هنگام رسیدن شر بی تاب نمی‌کند و به هنگام رسیدن خیر خود را مقدم و از رسیدن آن به دیگران منع کننده نیست و از این طریق، سلامت و بهداشت روان خود را تضمین می‌کند.

### ۴. نماز عامل درمان ترس و اندوه

ترس و اندوه از جمله عواملی است که بهداشت روان را تهدید کرده و موجب بروز بیماری‌های روحی در انسان شده و از این طریق جسم انسان را نیز در معرض بیماریهای مختلف روحی و جسمی قرار می‌دهد. زیرا همچنانچه قبلاً اشاره شد، بین روان و تن آدمی ارتباط دو سویه وجود دارد.



به تعبیر قرآن در آیه «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»؛ کسانی که ایمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را بر پا داشتند و زکات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است، و نه ترسی بر آنهاست، و نه غمگین می‌شوند» (بقره/۲۷۷)؛ نماز در کنار زکات به عنوان عاملی برای رفع اندوه و ایجاد آرامش در وجود انسان معرفی شده و از برپا دارندگان نماز به افرادی که اضطراب و دلهره ای در زندگی ندارند و از آرامش کامل برخوردارند؛ یاد شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۳۷۲/۲).

از نظر مفسرین، لفظ «عند ربهم» در اینجا، دلالت بر حتمیت داشته و «اجر» شامل دنیا و آخرت بوده و واژه «خوف» نسبت به آینده و کلمه «حزن» نسبت به حال دلالت دارد (قریشی، ۱۳۷۶: ۵۰/۱). پس بنابراین این اجر (آرامش و راحتی خیال حاصل از برپا داشتن نماز)، چنان حتمی است که در آینده و در حال از بین رفتی نبوده و حتی در حین موت، در قبر، در برزخ و در محشر؛ همراه انسان است (طیب، ۱۳۷۸: ۷۰/۳).

##### ۵. نماز عامل ایجاد نظم

نظم یکی از نشانه های سلامت روان است و موجب می شود که انسان کارها و امور روزمره خود را در وقت مناسب خود انجام دهد و دیگر هیچ نوع اضطراب و استرسی از جهت کمبود و تاخیر انجام امور نداشته باشد و لذا از این طریق آرامش روحی اش در زندگی تامین شود. در دین مبین اسلام نیز نظم یکی از سفارشات پیامبران و ائمه معصومین (ع) بوده و حتی در نامه ای امام علی (ع) به امام حسن و امام حسین (علیهم السلام) بعد از توصیه آن دو بزرگوار به تقوا، به رعایت نظم در امور سفارش کرده است (دشتی، ۱۳۸۸: ۳۹۸).

در دین مبین اسلام بیشتر واجبات دینی وقت معینی داشته و انجام آن نظم خاصی را طلب می کند. یکی از این واجبات دینی که انجام آن منوط به وقت معینی بوده؛ نماز است و به تعبیر قرآن در آیه «...إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا...» زیرا نماز وظیفه ثابت و معینی برای مؤمنان است» (نساء/۱۰۳)؛ اقامه نماز در هر روز در زمان معینی صورت می گیرد و تعیین وقت برای آن، علاوه بر تداوم نماز و نظم در انجام آن؛ خود درس مهمی است برای مسلمانان که در انجام سایر امورشان مانند نماز، نظم داشته باشند (قرائتی، ۱۳۸۳: ۳۷۲/۲).

##### نتیجه گیری

از منظر قرآن کریم، انجام نماز به عنوان یکی از فرایض دینی، نقش مهمی در تقویت بهداشت و سلامت روان دارد و در آیاتی از این کتاب آسمانی به مهمترین آثار نماز که به امنیت و بهداشت روان کمک می کند، اشاره شده است از جمله:

۱- به تعبیر قرآن در آیه «أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت/۴۵)؛ نماز عامل بازدارنده آدمی، از ارتکاب انواع گناه می باشد.

۲- در آیه: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره/۴۵)؛ نماز به عنوان تکیه گاه و پناهگاه انسان در مقابل مشکلات معرفی شده است.

۳- همچنین از منظر قرآن کریم در آیه «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارج/۱۹-۲۳)؛ نماز یکی از مهمترین عوامل در حفظ تعادل و توازن و نظم بین قوای مختلف روانی و جسمی انسان است.



۴- به تعبیر قرآن در آیه «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره/۲۷۷)؛ نماز در کنار زکات به عنوان عاملی برای رفع اندوه و ایجاد آرامش در وجود انسان معرفی شده و از برپا دارندگان نماز به افرادی که اضطراب و دلهره ای در زندگی ندارند و از آرامش کامل برخوردارند؛ یاد شده است.

۵- به تعبیر قرآن در آیه «إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا» (نساء/۱۰۳)؛ اقامه نماز در هر روز در زمان معینی صورت می گیرد و تعیین وقت برای آن، علاوه بر تداوم نماز و نظم در انجام آن؛ خود درس مهمی است برای مسلمانان که در انجام سایر امورشان مانند نماز، نظم داشته باشند.

### منابع

۱. قرآن کریم
۲. امینی، ا. ۱۳۸۵ ش. خودسازی تزکیه و تهذیب نفس. انتشارات شفق، صفحه ۱۴۳.
۳. ابن شعبه حرانی، ح. بی تا. ترجمه تحف العقول (رهاورد خرد). ترجمه پرویز اتابکی. نشر پژوهش فروزان روز، صفحه ۵۴۵.
۴. دشتی، م. ۱۳۸۰ ش. ترجمه نهج البلاغه. انتشارات علویون، صفحه ۳۹۸.
۵. طباطبایی، م. ۱۳۸۳ ش. المیزان فی تفسیر القرآن. ترجمه سید محمد باقر همدانی. انتشارات اسلامی، ج ۱، صفحه ۲۲۸؛ ج ۱۶، صفحه ۲۰۰-۱۹۸ و ج ۲۰، صفحه ۱۸.
۶. طبرسی، ف. ۱۳۶۰ ش. مجمع البیان فی تفسیر القرآن. ترجمه گروه مترجمان. انتشارات فراهانی، ج ۱، صفحه ۱۵۸ و ج ۱۹، صفحه ۶۵.
۷. طیب، ع. ۱۳۸۷ ش. اطیب البیان فی تفسیر القرآن. انتشارات اسلام، ج ۲، صفحه ۷۰.
۸. مجلسی، م. ۱۴۰۳ ق. بحار الانوار. انتشارات دارالاحیاء التراث العربی، ج ۸۲، صفحه ۲۳.
۹. مکارم شیرازی، ن. ۱۳۷۴ ش. تفسیر نمونه. انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ج ۱، صفحه ۲۱۹؛ ج ۲، صفحه ۳۷۲؛ ج ۱۱، صفحه ۳۷۰؛ ج ۱۶، صفحه ۲۸۵ و ج ۲۵، صفحه ۲۸.
۱۰. فقیهی، ع. بی تا. بهداشت و سلامت روان در آیینه علم و دین. انتشارات حیات سبز، صفحه ۷۱.
۱۱. قرائتی، م. ۱۳۸۳ ش. تفسیر نور. مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ج ۲، صفحه ۷۰ و ج ۹، صفحه ۵۲.
۱۲. قریشی، ع. ۱۳۷۶ ش. قاموس قرآن. انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ج ۱، صفحه ۵۰۰.