# بررسی نقش و عوامل تأثیرگذار نماز در ارتقاء سلامتی همه جانبه جسمی، روانی و اجتماعی

## سمانه صفارانی\*

## دانشجویPh.D مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران، فوق لیسانس از دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

## علی آهنگر

## دانشجویPh.D اقتصاد سلامت دانشگاه تربیت مدرس، فوق لیسانس از دانشگاه علوم پزشکی تهران.

چکیده

مقدمه و هدف : مطالعات آثار زندگی بشر نشان می دهد هر زمان و هر جا که بشر وجود داشته، نیایش و پرستش هم وجود داشته است هرچند شکل آن و معبود آنها متفاوت بوده است. در حقیقت پرستش پاسخ به بسیاری از نیازهای آدمی است. عبادت و پرستش خداوند یکتا و ترک پرستش هر موجود دیگر، یکی از اصول تعلیمات پیامبران الهی است، تعلیمات هیچ پیامبری از عبادت خالی نبوده است. ریشه ی همه آثار معنوی اخلاقی و اجتماعی که در عبادت است در یک چیز است : یاد حق و غیر او را از یاد بردن. عبادت در سرلوحه برنامه پرورشی و تربیتی اسلامی قرار گرفته است و در رأس همه عبادت ها نماز است. نماز از مهم ترین سفارش های انبیا بوده و از بارزترین مصادیق عبادت است. هدف از ارائه ی مقاله حاضر ارائه تعیین نقش مؤلفه های آموزشی و عوامل تأثیرگذار در زمینه آثار فردی و اجتماعی نماز در ایجاد سبک زندگی سالم می باشد.

روش پژوهش : مقاله حاضر بصورت مروری \_ توصیفی بوده و از منابع کتابخانه ای و اینترنتی برای گردآوری داده های آن استفاده شده است.

یافته ها : نماز، وسیله تشکر از خداوند بر نعمتهای بیکرانی است که برایمان فراهم کرده است. نماز گناهان را از بین می برد. نماز اهرم استعانت در غم ها و مشکلات است. نماز راه راه پیروزی بر مشکلات، برنامه ای برای انظباط، عامل پیشگیری از کبر و غرور، عامل خود شکوفایی و خودسازی و وحدت جهت، تسکین دهنده ی دردها، موثر بر حافظه و تمرکز حواس، درمان اخلاقی و بازدارنده، عامل تحصیل طهارت ظاهری و باطنی، جلوگیری از افراط و تفریط و عامل رستگاری است، بعلاوه هنگام برپاداشتن نماز رعایت نکاتی که به آداب آن مربوط است (همچون مسواک، نظافت، توجه به خدا و ...) در کمال این عبادت مؤثر است. هر کدام از اجزای نماز دارای رموزی اند که خیلی از آنها بر ما پوشیده اند اما با پیشرفت علم و آگاهی ما به برخی از اسرار آن می بریم. علاوه بر آثار روحی و معنوی، نماز در درمان و پیشگیری خیلی از بیماری های جسمی، مشکلات روانی و مسائل مختلف یک جامعه کمک شایانی می کند و مردم و جامعه را به سوی زندگی بهتر، راحت تر و پربارتر هم در این دنیا و هم در آخرت سوق می دهد چیزی که هریک از ما به نوعی خواهان آن هستیم.

بحث و نتیجه گیری: علاوه بر آثار روحی و معنوی که برای نماز گفته شد دیدیم که علم بسیاری از آثار جسمی آن را نیز برای ما ثابت کرده و هرچه بر علم و دانش ما افزوده می شود بیش تر به آثار خوب آن پی می بریم بخصوص به آثاری که خیلی از کشورهای قدرتمند جهان بدنبال آن اند مثل افزایش روحیه ی مردم هم برای کار و حضور در جامعه، هم برای زندگی سالمتر، اقزایش سلامتی مردم که یکی از بزرگترین دغدغه های جوامع امروزیست و. .. که همگی اینها هم از نظر اقتصادی، هم اجتماعی، هم معنوی و دنیوی و اخروی به نفع ما می باشند چون کسی که سالم زندگی کند بهترین خدمت را به دیگران و خود کرده است و مهمتر اینکه خدا از او راضی خواهد بود، بنابراین یک انسان عاقل و دانا خود را از این همه بهره بی نصیب نمی سازد، چنین انسانی می تواند پلکان کمال را یکی پس از دیگری بسرعت بالا رود و به اوج خوشبختی برسد.

کلید واژه ها : نماز و ارتقاء سلامت، آثار فردی و اجتماعی نماز، سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی.

مقدمه

پرستش، جوششی است از اعماق ذرات عالم که عطر جانبخشش همه جا گسترده و پرتو انوارش هستی را روشن ساخته است. پرستش ندای فطرت انسان، راز آفرینش و اصلی ترین نیاز بشر است. عبادت سرلوحه تعالیم انبیاء و نشانه ایمان است و عبودیت حق عالی ترین رتبه ایست که آدمی می تواند به آن نائل گردد. پس از بعثت حضرت خاتم الانبیاء محمد (صلی الله علیه و آله)، نخستین عبادتی که تشریع گردید، نماز است. نماز در رأس همه عبادات و سرلوحه برنامه های تربیتی و پرورشی اسلام است. نماز نویدی برای فرزندان حضرت آدم که : ای غمگین از هجران، از هبوط متأثر مباش؛ ((نماز)) معراج مؤمن است. پس، در طریق عبودیت حق با آگاهی و اخلاص باید گام نهاد تا آدمی به مراحل کمال شایسته ی خود نائل گردد.

رسد آدمی به جایی که بجز خدا نبیند بنگر که تا چه حد است مقام آدمیت (1)

نماز رابطه ی مخلوق با خالق است، انسان مادی را معنوی می کند و انسان را علاوه بر آشنا کردن با خدا، با طبیعت نیز آشنا می سازد، با آب، خاک، قبله، طلوع، غروب، وقت و ... نماز رکن اصلی دین است. حیات طیبه انسان در سایه حاکمیت دین خدا وقتی حاصل خواهد شد که انسان ها دل خود را با یاد خدا زنده کنند و به کمک آن بتوانند دست تطاول همه ی شیطانهای درونی و برونی را از وجود خود قطع کنند. این ذکر و حضور دائمی فقط به برکت نماز حاصل می شود؛ و نماز در حقیقت پشتوانه ایست محکم و ذخیره تمام نشدنی در مبارزه ای است که آدمی با شیطان نفس خود که او را به پستی و زبونی می کشد و شیطان های قدرت که با زر و زور او را به تسلیم می کنند، همیشه و در همه حال دارد. هیچ وسیله ای مستحکم تر و دائمی تر از نماز برای ارتباط میان انسان با خدا نیست، مبتدی ترین انسان ها رابطه ی خود را با خدا را بوسیله ی نماز آغاز می کنند. برجسته ترین اولیاء خدا نیز بهشت خلوت انس خود با محبوب را در نماز می جویند. این گنجینه ی ذکر و راز را هرگز پایانی نیست و هرکه با آن بیش تر آشنا شود جلوه و درخشش بیش تری در آن می یابد. کلمات و اذکار نماز هر یک خلاصه ای است که به بخشی از معارف دین اشاره می کند و بطور مکرر و پی در پی آن را به یاد نمازگزارمی آورد.

نمازی که با تدبیر در معانی، و بدون سهو و غفلت گزارده شود، انسان را روزبروز با معارف الهی آشناتر و به آن دلبسته تر می سازد. نورانیت نماز، و راز و رمزهای آن و درس هایی که در آن گنجانده شده و اثر آن در ساختن فرد و جامعه به اندازه ای است که اگر تمام دریاها مرکب شوند باز جوهر برای نوشتن آنها کم می آید؛ تا کنون کتاب ها و مقالات زیادی پیرامون نماز و اثرات آن نوشته شده که هر کدام به طریقی به آثار مختلف آن پرداخته اند و هر چه علم بیش تر کشف شود بیش تر به اهمیت آن پی می بریم؛ در این مقاله سعی شده تا به گوشه ای از آثار فردی و اجتماعی نماز که از تحقیق و بررسی در منابع مختلف فراهم شده بپردازیم و به امید آنکه هر روز بیش تر به رموز و آثارنماز در زندگی فردی و اجتماعی خود پی ببریم.

متدولوژی : بررسی حاضر از نوع مروری و توصیفی بوده و ابزار گردآوری آن منابع کتابخانه ای، نشریات، سخنان بزرگان دین و منابع اینترنتی می باشد.

نماز و اهمیت آن

نماز در همه ی ادیان بوده است: قبل از حضرت محمّد)ص (درآئین حضرت عیسی)ع( هم نماز بوده است قرآن كریم از زبان او نقل می كند كه خداوند مرا به نماز سفارش كرده است: ((وَاوْصانی بالصّلوهِٔ)) و قبل ازاوموسای كلیم (ع) بوده كه خداوند به او خطاب می كند: ((اَقِمِ الصّلوهِٔ لِذِ كری)) و قبل از موسی پدر زن او حضرت شعیب بوده است كه نماز بر پا دا شته است: ((یا شُعَیبُ اَصَلاُ تك تَأ مُرُكَ)) و قبل از همه ی آن ها ابراهیم خلیل)ع( بوده كه از خداوند برای خود و ذریه اش توفیق اقامه ی نماز را خواسته است: ((رَبُّ‌ اجْعَلْنی مُقیمَ الصّلوهٔ ومِن ذُرّیّتی)).

سیمای نماز از دیدگاه قرآن

در قرآن بیش از 90 بار با واژه های گوناگون از نماز سخن به میان آمده است و این همه تکرار بیانگر ارزش خاص و جایگاه رفیع و بلند آن در پیشگاه خداوندی است. مثلا" در آیه 3 سوره ی انفال به پاداری نماز به عنوان نخستین خصلت مؤمنین حقیقی و وارسته ذکر شده است.

سیمای نمازگزار در قرآن

نمازگزار همیشه با خالق است و اندیشه ی متعالی و خلاق دارد.

نمازگزار همیشه منظم و منضبط، وقت شناس، خوش قول و راسخ قدم در عهد وپیمان است بخصوص که برخاستن در هنگام سحر نظم خاصی به زندگی و سایر کارهای روزمره ی او می دهد.

نمازگزار همیشه شاکر خداوند، قانع و راضی و آرام است و با حرص و ولع، جاه طلبی مال اندوزی و زیاده طلبی بیگانه می باشد.

نمازگزار صبور و شکور و خویشتن دار است و در برابر ناملایمات و تجارب ناخوشایند زندگی شکیبا و استوار.

نمازگزار برای تقویت بنیه ی اقتصادی جامعه اسلامی زکات مال خویش را تقدیم اهلش می کند.

نمازگزاراهل شور و مشورت است و از خودکامگی و خودرأیی اجتناب می کند و همین به وی کمک می کند تا از عقاید و نظرات دیگران استفاده نموده و بهتر تصمیم بگیرد.

نمازگزار در زندگی خود معتدل است و در طریق کمال گام برمی دارد.

نمازگزاران همواره چهره ای گشاد و مصمم، آرام و آرامش بخش دارند و این از بزرگترین موهبتهای الهی است که خداوند به نمازگزاران عطا کرده است:) ) ان صلوتک سکن لهم)).

نمازگزار با روزی چند بار وضو خود را از هر گونه آلودگی و کج اندیشی و غبار زدوده و همواره صفای درون و پاکی وجودش را در هر مجلس و محفلی نمایان می سازد.

نمازگزار در خداوند را می کوبد و هرکه پیوسته دری را بکوبد عاقبت به رویش باز می شود. نبی(ص)

پس خوشا آنان که دائم در نمازند و درهای رحمت و برکت الهی برویشان گشوده خواهد شد.(2)

برخی از ابعاد شخصیتی نمازگزاران به روایت قرآن

الف) اخلاقی:

صادق، امین، وفادار، صبور، مهربان، آرام، منظم، ساده و بی آلایش، طاهر، گشاده رو و خوش برخورد، قانع، آزاده، متین، باوقار، مخلص، رشد یافته و. . .

ب) اجتماعی : سخاوتمند، بخشنده، انفاقگر، امانتدار، خوش قول، پاسدار ارزشها، مقتصد، آرامش بخش، یاور محرومان، وظیفه شناس، متعهد و مسئولیت پذیر، تلاشگر و با پشتکار، ایثارگر، حامی تهیدستان و محرومان، آمر به معروف و ناهی از منکر، حافظ حرمت ها و. . .

ج) ذهنی :

خدامحور، معاداندیش، آینده نگر، مطلوب نگر، هدفمند، تعالی جو، فکور، بصیر، خلاق، خیراندیش، مدبر، مثبت اندیش و در عین حال واقع بین و. . . (2)

نماز، از دیدگاه عقل و وجدان

غیر از حق انسانی که دو مسلمان بخاطر اسلام بر گردن یکدیگر دارند نوع دیگر حق انسانی است که بخاطر انسانیت است که یکی از آنها سپاس از محبت دیگران است حتی اگر مسلمان نباشیم در مقابل نیکی دیگران، تشکر بر عهده ی ماست و هرچه لطف و نیکی بیش تر باشد به همان اندازه تشکر هم باید بهتر انجام بگیرد، حال چه کسی بیش تر از خدا بر ما حق دارد که از بدو تولد هرآن چه برای حیات ما لازم بود در اختیارمان گذاشته، بنابراین وظیفه ی انسانی و وجدانی ما ایجاب می کند که سپاس نعمتهای الهی را ادا کنیم و به شکرانه ی آنهمه نیکی نماز بخوانیم و او را بپرستیم.

نماز راه پیروزی بر مشکلات

((و استعینوا بالصبر و الصلوة و انه الکبیرة الا علی الخاشعین))

- از صبر ونماز یاری بجویید و (با استقامت و کنترل هوسهای درونی و توجه به پروردگار نیرو بگیرید) و این کار جز برای خاشع گران است-

وقتی انسان با نماز و هم چنین روزه خود را از خیلی چیزها محروم می نماید همین امر کمک میکند تا اگرانسان در زندگی چیزهای بزرگتری را از دست بدهد و یا از آنها محروم گردد آمادگی بیش تری برای مقابله با آنها را داشته باشد و کم تر صدمه ی روحی و جسمی ببیند.

((اتل ما اوجی الیک من الکتاب و اقم اصلوة ان الصلاة تنهی عن الفحشا و المنکر...))

- آن چه را از کتاب آسمانی به تو وحی شده تلاوت کن ونماز را به پا دار که نماز انسان را از زشتیها و منکرات باز می دارد-

نماز: موجب رسیدن به رحمت خداوند متعال می شود:

((و اقیموا الصلوة و اتوالزکوة و اطیعوالرسول لعلکم ترحمون))

- نماز را بپا دارید و زکات را بدهید و رسول را اطاعت کنید تا مشمول رحمت او شوید- (2)

نماز وسیله تقرب و کمال : انسان متقی و با پروا که از دیدگاه اسلام نمونه کامل است با نماز به خدا تقرب می جوید و بدین وسیله به منبع و سرچشمه کمال نزدیک تر می شود.

نماز شستشوی روان از پلیدی ها و زدودن گناهان : از نظر علی (ع) نماز عامل وارستگی ها و دوری از گناهان و از بین رفتن پلیدی های روحی میشود چراکه گناه روح را آلوده می کند.(نماز گناهان را همچون برگ درختان فرو می ریزد و همانند گسستن طنابهای پوسیده، رشته های معاصی را متلاشی می سازد و از بین می برد.)

رسول خدا(ص) فرمودند: هنگامی که بنده خدا به نماز می ایستد و می گوید((الله اکبر)) از تمام گناهانش که بین او و خداست بیرون می رود، همانند روزی که از مادر متولد شده بود.

و موقعی که((اعوذ بالله)) می گوید به تعداد موهایی که در بدن اوست خداوند ثواب عبادت یک سال که روزها را روزه و شب ها نماز گزارده باشد برای او می نویسد.

نماز برنامه ی انضباط

از آن جا که نمازهای یومیه و بطور کلی فرائض الهی اوقات معینی دارند و لذا هر کس نمی تواند هر موقع که خواست و یا از روی بیکاری آنها را به جای آورد لذا سبب می شود تا انسان ها برنامه منظمی برای خود ایجاد کنند و وقت شناس باشند.

نماز و تواضع

مهم ترین مانع رشد معنوی و عقلانی انسان و از آفات حیات بشری کبرو خود بزرگ بینی است که زندگی او را تباه ساخته و مانع پیشرفت او خواهد شد اما با نماز و چندین بار پیشانی گذاشتن برخاک انسان می تواند از این آلودگی اخلاقی وارهد. (2)

اثرات مثبت نماز بر روان و جسم

یکی از رحمتهای بیکران که بوسیله ی قرآن وبرای شفای مؤمنین فرستاده شده دستور برگزاری نماز است. اگر نگاهی به وضعیت بهداشت ودرمان جامعه کنیم متوجه خواهیم شد که بهترین داروها و دکترها نتواسته اند خیلی از بیماری ها را درمان کنند و اکثر بیماری ها مربوط به اعصاب، معده و قلب و سرطان ها است که عامل اکثر آنها استرس و فشارهای روحی است و هرکشوری برای مقابله با آن یکسری تهمیدات و روش هایی در نظر گرفته است مثل روش T.M، AT، ZEN، سیدا، یوگا و خیلی روش های دیگر که همه ی اینها به نوعی تمرینات تمرکز فکری هستند که باعث کاهش فشارهای روحی خواهند شد و به نوعی این را به فرد تلقین خواهند کرد تا بتواند مشکلات و استرس های خود را تا حدودی تقلیل دهد اما اسلام 1400 سال قبل بهترین روش خودآرامی را به ما آموخت.

((الا بذکرالله تطمئن القلوب))(رعد28) ((واذا مرضت فهو یشفعی)) (شعرا 80)

شخص بیمار چه عوارض جسمی داشته باشد یا مسئله ی روانی یا بیماری روان تنی، در هر صورت احساس خوبی ندارد و از این بابت رنج می برد و دوست دارد هرچه سریعتر به اجتماع برگردد و به کار و فعالیت خود بپردازد و برای همین ممکن است برای بدست آوردن آرامش به سیگار یا دارو پناه ببرد و خود را به عوارض دارویی هم نزدیک تر بنماید و عواقب بدی نیز در انتظار او خواهند بود اما چنآن چه شخص بیمار ضمن مراجعه به پزشک متخصص در حین اجرای اقدامات تشخیص و درمان بیماری خود با عقیده راسخ توجه کامل با خشوع و خضوع به ادای فریضه ی نماز بپردازد به لطف خداوند متعال در اثر تمرکز اعصاب و افزایش توانایی روحی توأم با نرمش منظم عضلات و مفاصل بدن که در نماز انجام می گیرد باعث می شود که دستگاه عصبی خودکار از فشار روحی و هیجانات خارجی آزاد گردد و از درد بیمار کاسته شود؛ شخص مذکور تمرکز حواس و توانایی کار را بدست می آورد و چون به خدا پناه می برد به اعتیاد و عوارض دارویی نیز دچار نمی گردد. هم چنین با ادامه ی نماز فشار خون و چربی های خون به حالت اعتدال برمی گردد. بسیاری از جراحان نیز مشاهده کرده اند که افراد نمازخوان زود از دیگران پس از عمل بهبود یافته اند و تمام اینها از نظر اقتصادی نیز هم به صرف بیمار و هم به صرف جامعه است چرا که زودتر به اجتماع برگشته و کار خود را آغاز می کند و به علاوه در آینده نیز کم تر بیمار میشود. (2)

ریتم طبیعی شبانه روز

مشاهدات علمی نشان داده اند که انسان در 24 ساعت شبانه روز دارای ساعات بیولوژیک ریتم طبیعی است که اکر روال زندگی انسان بر طبق آن باشد باعث ارتقای سلامتی و طول عمر زندگی انسان می شود، ساعات نماز هم مطابق همان ریتم بیولوژیکی قرار دارد مثلا" بیدارشدن در صبح زود باعث احساس نشاط و شادی بیش تر فرد خواهد شد لذا فردی که بخواهد برای نمازصبح از خواب برخیزد سعی می کند شب ها زودتر بخوابد و شواهد علمی نیز اثبات کرده که بهترین ساعت برای خوابیدن 10 شب تا 5 صبح می باشد، بنابراین شخص نمازگزار از ساعات خود بهترین استفاده را خواهد برد. بخصوص برای بیماری افسردگی ادای نمار فجر و مغرب به شخص افسرده اطمینان قلب و احساس بهبودی می بخشد. (2)

وضو و ابعاد علمی آن

وضو رمز آغازین معراج مؤمن، ابعاد علمی دارد و عجایب و راز و رمزهای آن پایانی ندارد و ما فقط گوشه ای از آن را می دانیم. هرکدام از مراحل وضو به نوعی تنظیم شده اند که اثرات مثبتی در روح و جسم انسان ها دارند؛ شستن دست و صورت با آب تمیز قبل از وضو ضمن پاکیزگی و پیشگیری از بیماریهای عفونی بدن انسان را از اثرات اشعاع یونساز و مواد شیمیایی نامرئی که درهوا پراکنده هستند پاکیزه می سازد. مس فرق سر و فرق پا در دفع بارهای الکتریسیته از روی بدن مؤثراست، هم چنین شست و شوی دهان و بینی قبل از وضو میزان سینوزیت را کاهش می دهد. از دیدگاه فیزیولوژیکی مغز یک سیستم رایانه ای پیشرفته است که دارای مسیرهای ورودی (راه حسی) و مسیرهای خروجی (راه حرکتی) می باشد و حواس را در سرتاسر بدن انسان می توان به آدمک حسی تشبیه کرد که اعضای بزرگ آن همانهایی اند که هنگام وضو مرطوب می شوند و در نوروفیزیولوژی گفته شده که تحریکات حسی این اعضا میزان هوشیاری را بالا می برد که این کار در هنگام وضو انجام می گیرد چون قسمت اعظم قشر حسی تحریک می شود در حالیکه فقط 20% از سطح بدن مرطوب شده است. بنابراین با صرف اندکی آب بجای شست و شوی کامل بدنم می توان نهایت استفاده را برای تولید نشاط کرد. (2)

تأثیر نماز بر خود شکوفایی

بسیاری از دانشمندان اثبات کرده اند انسان هایی که توانایی فرمان دادن به خود را پیدا کنند و در برابر کنترل کامل افکار و افعال خود موفق شوند به خودشکوفایی که والاترین درجه انسانیت است نائل خواهند شد و نماز بهترین وسیله برای بدست آوردن قدرت فرمان دادن به خویش و کنترل افعال و افکار است. مازلو خودشکوفایی را بالاترین و برترین نیاز انسان می دانست و نمازی که در حقیقت نیاز ما باشد این خاصیت را دارد که آدمی را از جسم و تعلقات جسمانی جدا کند و در عرش به پرواز درآورد و ما را به فیض حضور نایل گرداند. نماز به انسان احساس امنیت روان و توانایی مقابله در برابر استرس ها را فزونی می بخشد. نماز کامل ترین پاسخ برای عالی ترین نیازهاست. (2)

نماز تسکین دهنده ی دردها

آرام سازی یکی از وسایل مورد نیاز برخی از روان درمانگران جدید برای درمان بیماری های روانی است و انسان می تواند از طریق نماز آن را بیاموزد چراکه بسیاری از دانشمندان به نقش دین در بهبود بیماری های روانی پی برده اند، خواندن نماز 5 بار در روز خود بهترین تمرین آرام سازی و فراگیری آن می تواند باشد و معمولا" وقتی انسان کیفیت آرام سازی را فراگیرد می تواند از تشنجات عصبی ناشی از فسادها و فشارها و گرفتاری های زندگی رها شود، حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز انسان را از اضطرابی که بیماران روانی همواره از آن رنج می برند می رهاند چون این حالتها معمولا" تا مدتی پس از نماز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد. به علاوه این نقش نماز را در برگزاری نماز جماعت و نماز نشاط بخش سیاسی و عبادی جمعه بیش تر می توان یافت. زیرا نمازهای جمعه جلوه هایی از همبستگی امت را به نمایش می گذارند. هم چنین شنیدن آیات قرآن حتی برای افراد غیرمسلمان نیز تأثیرات شگرفی برای کاهش افسردگی آنها داشته است. (2)

نقش نماز درپیشگیری و درمان بیماری ها

برخی از کارشناسان معتقدند نماز خواندن تنها غذای روح انسان نیست، بلکه جسم انسان ها را نیز تقویت می کند و آنها را در مبارزه با مشکلات روزمره یاری می دهد. وقتی چشم ها در حالت نماز ثابت می ماند جریان فکر هم خود به خود آرام شده و در نتیجه تمرکز فکر افزایش می یابد. ثابت ماندن چشم باعث بهبود ضعف و نواقصی مانند نزدیک بینی می شود و به لحاظ روانی این حالت باعث افزایش مقاومت عصبی فرد شده و بی خوابی و افکار نا آرام را از انسان دور می کند. ایستادن در حالت نماز باعث تقویت حالت تعادلی بدن شده و قسمت مرکزی مخچه که محل کنترل اعمال و حرکات ارادی است را تقویت می کند و این عمل باعث می شود فرد با صرف کم ترین نیرو و انرژی به انجام صحیح حرکات بعدی بپردازد. نماز قسمت فوقانی بدن را پرورش داده و ستون مهره ها را تقویت کرده و آن را در حالت مستقیم نگاه می دارد. تقویت احشاء و ماهیچه های شکم , حفظ سلامت دستگاه گوارش و رفع یبوست مزمن، سوء هاضمه و بی اشتهایی از دیگر خواص نماز خواندن و رکوع در نماز است. کارشناسان می گویند در حالت رکوع ماهیچه های اطراف ستون مهره ها منبسط می شود که در متعادل و آرام کردن سمپاتیک موثر است. مدت زمان خواندن ذکر رکوع نیز باعث تقویت عضلات صورت و گردن، ساق پا و ران ها می شود و به این ترتیب به جریان خون در قسمتهای مختلف بدن سرعت می بخشد.

تنظیم متابولیسم بدن، فراهم نمودن زمینه از بین رفتن اکثر بیماری ها از بدن، کمک به افزایش حالت استواری و استحکام مغز و بهبود ناراحتی های تناسلی و نارسایی های تخمدان از دیگر خواص رکوع در نماز است.  
سجده نیز ستون مهره های بدن را تقویت کرده و دردهای سیاتیک را آرام می کند. سجده علاوه بر از بین بردن یبوست و سوء هاضمه، پرده دیافراگم را تقویت کرده و به دفع مواد زاید بدن به دلیل فشرده شدن منطقه شکمی کمک می کند. سجده هم چنین باعث افزایش جریان خون در سر شده که این امر با تغذیه این غدد باعث حفظ شادابی، زیبایی و طراوت پوست می شود.

حالات سجده به واسطه باز شدن مهره ها از یکدیگر باعث کشیده شدن اعصابیکه قسمتهای مختلف بدن را به مغز وصل می کند، شده و این اعصاب را در یک حالت تعادلی قرار می دهد که این هم برای سلامت انسان بسیار حائز اهمیت است، سجده باعث آسودگی و آرامش در فرد شده و عصبانیت را تسکین می دهد. استحکام بخشیدن و تقویت عضلات پاها و ران ها، کمک به نفخ معده و روده، بهبود فتق از خواص نشستن بعد نماز است. روشن است که نماز فلسفی خاص خود را دارد که معراج مومن و مایه ی قرب به حق است و آن را باید فقط برای خداوند تعالی خواند و نه به انگیزه فواید و آثاری از این دست، ولی آگاهی از این دست نظرات علمی نیز می تواند برای برخی مفید باشد. (7)

تأثیر نماز بر حافظه و تمرکز حواس

تمرکز نه تنها شرط لازم بلکه در بسیاری از موارد شرط کافی برای بسیاری از موفقیت های مادی و محسوس انسان، بلکه گاهی تا حد مسائل ماورائی و مرموز هستی گسترده است. توصیه های مؤکد و متعددی که در تعالیم اسلامی مبنی بر حضور قلب در نماز و برخورداری از اقبال و توجه کامل به نماز به ما رسیده است، همگی دلالت برآن دارد که نماز ارزشمند در درگاه الهی نمازی است که با تمرکز کامل و توجه دقیق به مضامین آن بجای آورده شود و نمازی که مسلسل و طوطی وار بدون حضور قلب خوانده شود ارزش بسیار کمی دارد، بدین ترتیب اقامه کننده حقیقی نماز با برخورداری از حضور قلب در عبادتهای یومیه ی خویش در واقع تمرکز حواس را بارها در طول شبانه روز تمرین می کند و از این جهت این صفت حسنه را در وجود خود ملکه می سازد تا با بهره بردن از آن در همه ی عرصه های زندگی، موفقیت را در همه ی ابعاد ممکن نصیب خویشتن سازد. (2)

درمان اخلاقی و عامل بازدارنده

چون بشر در معرض آفات اخلاقی و بیماری های روانی مثل سرکشی، کبر، و ظلم قرار می گیرد خداوند بوسیله ی نمازها و زکات ها و روزه ها بندگان مؤمن خود را از این آفات حراست و نگهبانی می کند، این عبادت دست ها و پاها را از گناه بازمی دارد، چشمها را از خیرگی باز داشته و به آنها خشوع می بخشد، نفوس را رام می گرداند، دلها را متواضع می نماید و باد دماغ را زایل می سازد.(1)

تحصیل طهارت ظاهری و باطنی

نخستین مقدمه واجب برای نماز بدست آوردن طهارت است. مطابق روایت مشهور: (لاصلوة الا بطهور) نماز جز به اسباب طهارت حاصل نمی شود، بنابراین باید از احداث و اخباث ظاهری بدنی و باطنی قلبی، طهارتی تحصیل کرده، به تعبیر دیگر از حدثهای ظاهری و نجاستهای خارجی بوسیله وضو و غسل و تیمم و هم چنین طاهرکردن بدن و لباس تحصیل طهارت ظاهری نموده که خود تطهیر ظاهری بسیار بر سلامت بدن و طول عمر مؤثراست اما چیزی که مهم است و بیش تر خلق از آن بیخبراند نجاست ها و حدثهای باطنی است که تطهیر آنها بمراتب لازم تر از نجاست های ظاهری است همان طور که پیامبر فرمودند خداوند به دلهای شما می نگرد نه به صورت هایتان. از طرفی باید دانست که گناهان قلبی زیاندارترند چون بیش تر مردم به ظاهراکتفا می کنند مثل دزدی، قتل و ... و از خیلی از آلودگی های باطنی مثل حسد، کبر، کینه، بد دلی، ریا، عجب و بی بصیرتی، حب دنیا و ... غافلند چون آنها را نمی بینند و باید به این موارد توجه بیسشتری نمود و سعی بیش تری دربرطرف نمودن آنها نمود، زیرا از بین بردن این آلودگی ها به پیشرفت و موفقیت انسان ها هم در این دنیا و هم در آخرت کمک شایانی می نماید.

نماز و معاد

هر کدام از ارکان نماز دلایل مخصوص به خود را دارد و ما را به یاد چیزی می اندازد مثلا" علت این که ما در هر رکعت 2 بار سجده می رویم را از حضرت علی (ع) پرسیدند و ایشان نیز فرمودند: اول که سر به سجده میگذاری و برمیداری یعنی همه ی ما ازخاک آفریده شده ایم، تمام این پیکر ما ریشه اش خاک است، هر چه هستیم از خاک بوجود آمده ایم، دو مرتبه سرت را به خاک بگذار، یادت بیاید که میمیری و باز به خاک برمی گردی، دوباره سرت را از خاک بردار و یادت بیفتد که یکباردیگر از همین خاک محشور و مبعوث خواهی شد، یادآوری این مطالب چند بار در روز باعث می شود تا ما در زندگی خود تأمل بیش تری کنیم و با دقت عمل کرده و بیش تر مراقب افکار، گفتار و کردار خود باشیم. (1و5)

نماز و خود سازی

انسان ساخته ی عمل خودش است یا انسان ساخته ی خود انسان است و نماز انسان را می سازد، از آداب ظاهر نماز گرفته تا آداب باطن آن یعنی همان شرایط صحت و قبول نماز که مثلا" از لباس نمازگزار و مکانی که نماز می خواند و باید غصبی نباشد، پاک باشد و. .. گرفته تا حضور قلب در هنگام صحبت با خدا و هزاران مورد دیگر که همگی با تکرار نماز که 5 نوبت در شبانه روز انجام می گیرد کم کم در هر فرد نمازگزار اثر خودش را می گذارد البته نباید نماز را همچون یک عادت روزانه انجام دهیم بلکه هربار با بجای آوردن آن و درک سری از اسرار آن باید رنگ و جلوه ای دیگر برایمان داشته باشد تا بتواند مانند غذایی که برای اولین بار آن را می چشیم یا مکانی که برای اولین بار آن را میبینیم مثل کسی که برای اولین بار به زیارت خانه ی خدا می رود در ما شگفتی و حیرت ایجاد کند و ما را به یاد بزرگی خالق یکتا بیندازد.(1)

وحدت جهت

از نظر واقعیت عبادت، ما به هر طرف که رو کنیم به جهت خدا هستیم ولی در عین حال اسلام بخاطر یک مسئله ی تربیتی اجتماعی که با روح عبادت ارتباط ندارد می گوید بجای اینکه نماز که می خوانی به هر طرف که می خواهی باشد، همه مردم رو به یک نقطه ی معین بایستند تا افراد بفهمند که باید یک جهت باشند و این درسی است برای وحدت و اتحاد و یک جهت داشتن و رو به یک سو بودن و این خود نوعی شکل دادن به عبادت است و اسلام خواسته روح عبادت را در لباس یک سلسله تربیت های دیگر که آنها را برای زندگی لازم می داند پیاده کند.(1)

نیت

نیت اولین واجب در نماز است بعلاوه عنصری که به عمل یک انسان بها می دهد نیت و انگیزه و هدف اوست. نیت رکن عبادت است، اگر عملی بدون نیت انجام شود یا نیت غیر خدایی داشته باشد باطل است. نیت اصل و اساس عمل است. مقدس ترین کارها بخاطر نیت بد، فاسد می شود و ساده ترین کارها با نیت خوب، ارزشی بسیار پیدا می کند. همه ی عبادتها نیز باید به قصد قربت انجام شود تا مورد قبول حق واقع شود، اهمیت نیت به اندازه ای است که می توان گفت نیت خود عمل است.

آثار دنیوی نیت

جز پاداش ای اخروی و بهره های معنوی که از نتایج اخلاص است، یکسری آثار دنیوی هم دارد که برخی از آنها عبارتند از:

1- مدیریت جامعه :

اگر حسن نیت و خلوص در مسئولان اجتماعی باشد کارها بهتر انجام شده و عدالت اجرا می شود. علی (ع) به مالک اشتر می فرماید : بوسیله ی حسن نیت به مردم، برای اجرای عدالت اجتماعی کمک بگیر. روحیه ی خیرخواهی خالصانه قوی ترین اهرم برای ایجاد عدالت است.

2- بهبود وضع اقتصادی :

افراد خوش قلب و خیرخواه و مخلص، حتی در امور اقتصادی و کسب و کار هم موفق ترند و خلوصشان پشتوانه ی حیثیت اجتماعی و جلب مشتری و اعتماد مردم به داد و ستد با آنانست. شاید این کلام علوی به این مسئله مربوط باشد که فرموده است : رزق هر کس به اندازه ی نیت اوست.

3- روابط خوب اجتماعی :

افراد خوش باطن و خوش نیت، در دلها جا دارند و حتی اگر خلافی هم بکنند بخاطر صفا و حسن نیت، زندگیشان تلخ نمی شود و مردم دوستشان دارند. علی (ع) فرموده است : هر که دارای حسن نیت باشد، موقعیت او بیش تر و زندگیش پاکتر می شود و دوستی با او لازم است.

اگر نیت ها ناسالم و شوم باشد عوارض آن دامنگیر خود انسان می شود و غیر از عقوبت های اخروی بلاهای اجتماعی هم در پی دارد. نیتهای قوی و انگیزه های خوب، حتی از بدنهای ناتوان هم کارهای مهم می کشد. اگر انگیزه، نیرومند و الهی باشد، نه خستگی در کاراست، نه نومیدی و دلسردی. به همین دلیل در هیچ یک از اولیای خدا خودباختگی و ضعف اعصاب حتی در پیری دیده نمی شود چراکه دل و جانشان با نیتهای خالص الهی سرشار است و از او مدد می گیرند و در برابر همه مشکلات و بحرانها و دشمنها و قدرتها می ایستند. علی (ع) فرمودند: وقتی نیت بر چیزی قوی واستوار باشد، بدن احساس ضعف نمی کند.

نماز و جلوگیری از افراط و تفریط

از مواردی که برای هرانسانی بسیار مهم است رعایت اعتدال در تمام کارهاست، انسان ها در خیلی از موارد بدلایل مختلف مثل تعلقات خاطر، احساسات، خواسته ها و تمایلاتشان همواره در خط اعتدال حرکت نمی کنند و به سوی های خاصی بیش تر رهنمود می شوند و نماز به برطرف کردن این امر کمک زیادی می کند؛ چون فقط با حفظ تعادل در شئونات مختلف زندگیست که می توان به کمال هر چیزی نزدیک شد. در سوره ی حمد می خوانیم ((غیرالمغضوب علیهم)) یعنی نه بر طریق کسانی که برآنها خشم واقع شده است یعنی طریق کفار و یهود و منافقین این امت که همه مورد غضب حقتعالی هستند.

((ولاالضالین)) و نه جماعتی که از حق گمراهند مراد نصاری هستند که به واسطه افراط در ثنای عیسی (ع) چون او را ابن الله دانستند و تفریط نسبت به خاتم الانبیا (ص) که پیغمبرش را قبول ننمودند گمراه گشته و از صراط مستقیم که جاده ی ایمان و تصدیق بجمیع پیغمبران و کتابهای ایشان است گردیده و میل به وادی ضلالت و گمراهی نمودند. بنابراین ما در هر قسمتی چیزی از خداوند می خواهیم که در زندگیمان و بهبود کیفیت و کمیت آن بسیار مؤثر است.(4)

همراهی خدا با نمازگزاران

((وَ لقَدَ اَخذاللهُ میثاقَ بَنی اِسْرائیلَ وَ بَعَثنا مِنهُمْ اثنیْ عَشَرَ نقیباً وَ قالَ اللهُ اِنّی مَعَكُمْ لَئِنْ اَقَمتمُ الصَّلاةَ. مائده / 12))

- و خدا از بنی اسرائیل پیمان گرفت و از آنها دوازده رهبر و سرپرست برانگیختیم و خداوند گفت من با شما هستم اگر نماز را بر پا دارید…. -

در این آیه حمایت و همراهی خدا از بنی اسرائیل را مشروط به شروطی می كند كه اولین آنها بر پاداشتن نماز است. یعنی تا وقتی كه نماز را برپا دارند مشمول حمایت خداوند می شوند و ترك نماز، ترك هدایت خداوند را در پی دارد. این معنا می تواند شامل تمام نمازگزاران و تاركان نماز نیز باشد. (6)

ولایت نمازگزاران

((اِنَّما وَلیُّكمُ اللهُ و رسولهُ والَذینَ یُقیمونَ الصَّلاةَ و یُوتونَ الزَّكاةَ و هُمْ راكِعونَ. مائده/ 55))

- سرپرست و رهبر شما تنها خداست و پیامبر او و آنها كه ایمان آورده اند و نماز را برپا می دارند و در حال ركوع، زكات می پردازند.- سرپرستی و رهبری جامعه ی اسلام از آن خدا و پیامبر اوست و نیز از آنِ مؤمنینی كه برای خدا و اتصال به سرچشمه ی فیوضات الهی، نماز را بر پا می دارند و هنگام ركوع زكات می دهند. (6)

هدایت برای نمازگزاران: ((اِنَّما یَعْمُرُ مَسجدَاللهِ مَنْ امَنَ بِاللهِ الیوم الاخِرِ و اَقامَ الصَّلاةَ و اتی الزَّكاةَ و لم یَخْشَ اِلاّ اللهَ فَعَسی اُولئكَ اَنْ یِكونُوا مِنَ الْمُهتدینَ. توبه / 18))

- مساجد الهی را تنها كسی آباد می كند كه ایمان به خدا و روز قیامت آورده و نماز را برپا دارد و زكات را بپردازد و از چیزی جز خدا نترسد، ممكن است چنین گروهی هدایت یابند.-

هدایت ممكن است برای گروهی باشد كه علاوه بر ایمان به خدا و روز قیامت، اهل اقامه نماز و پرداخت زكات و خشیت از خدا باشند. ایمانی كه فقط ادعا نباشد بلكه در عمل ثابت شود و فقط چنین كسانی برای عمران مساجد محق هستند. (6)

انذار برای نمازگزاران

((… اِنَّما تنذِرالَذینَ یَخشونَ رَبَّهمْ بالغیبِ و اَقامواالصَّلاةَ و منْ تزكی فَانّما یَتزكی لِنفسه و الی الله المصیرُ. فاطر / 18))

- … تو فقط كسانی را انذار می كنی كه از پروردگار خود در پنهانی می ترسند و نماز را برپا می دارند و هر كس پاكی پیشه كند نتیجه ی آن به خودش باز می گردد و بازگشت به سوی خداست.-

ای پیامبر انذارهای تو نسبت به مكذّبان تو محقق نمی شود. زیرا كه دلهایشان مُهر شده است و سخن الهی تنها در دلهای آماده اثر می گذارد و تا در دلی خوف خدا نباشد و در نهان و آشكار، مراقبت یك نیروی معنوی را بر خود احساس نكند و با انجام نماز كه قلب را زنده می كند و به یاد خدا می دارد، به آن كمك نرساند؛ این آمادگی حاصل نخواهد شد. آنها كه روح و قلبشان مملو از خشیت و ترس آمیخته با عظمت خداست و با برپایی نماز، عملاً او را عبادت و پرستش می كنند. (6)

رستگاری برای نمازگزاران

((قَدْ اَفلحَ منْ تزكی. وَ ذَكرَ اسْمَ رَبِّه فَصَّلی. اعلی/ 14 و 15)) - مسلماً رستگار می شود كسی كه خود را تزكیه كند – و نام پروردگارش را به یاد آورد و نماز بخواند.-

در این آیات سه چیز را عامل رستگاری می داند، تزكیه، ذكر نام خداوند و سپس به جا آوردن نماز. در این جا پس از ذكر نام خداوند، بجا آوردن نماز را ذكر می كند. زیرا نمازگزار تا به یاد خدا نباشد و نور ایمان در دلش پرتوافكن نشود به نماز نمی ایستد. به علاوه، نمازی ارزشمند است كه توأم با ذكر و یاد او باشد. (6)

پاداش

((رِجالٌ لا تلهیهم تِجارةٌ ولابَیعٌ عن ذِكراللهِ و اَقامِ الصَّلاةِ و ایتاءِ الزَّكاةِ یخافونَ یَوماً تتقلبُ فیه القلوبُ والابْصارُ.  لِیجزیهمُ اللهُ اَحسنَ ما عملوا و یزیدهُمْ مِنْ  فَضله … نور/ 37 و 38)) - مردانی كه هیچ كسب و تجارتی آنان را از یاد خدا غافل نگرداند و نماز به پا دارند و زكات بدهند  و از روزی كه دلها و دیده ها در آن روز حیران و مضطرب است، ترسان و هراسانند – تا خدا در مقابل بهترین اعمال ایشان جزاء و ثواب عطاء فرماید و از فضل و احسان خویش بر آنها بیفزاید…-

 و نیز می فرماید ")):لكنِ الراسخُونَ فِی العلمِ منهمْ والْمؤمنونَ یُؤمنونَ بما اُنزلَ اِلیكَ و ما اُنزلَ من قبلكَ والْمقیمینَ الصَّلاةَ والْمؤتونَ الزَّكاةَ والمؤمنونَ باللهِ والیومِ الاخرِ اُولئكَ سَنؤتیهم اجراً عظیماً. نساء / 162(( - اما آنهایی كه علم در دلهایشان رسوخ یافته و ایمان دارند به آن چه بر تو نازل شده و به آن چه پیش از تو نازل گردیده ایمان می آورند و نماز را برپا می دارند و زكات می دهند و به خدا و روز قیامت ایمان آورده اند به زودی به آنان پاداش عظیمی خواهیم داد.-

پاداش عظیم و افزون كه از فضل خدا بر آن افزوده می شود؛ برای مؤمنان به خدا و رسولش و آن چه بر او نازل شده و ترسان از روز قیامت است كه علاوه بر آن، نماز را نیز اقامه كرده و زكات می پردازند. (6)

امان در سایه ی نماز

((فَاذا نسلخَ الأشهُرُ الحُرُمُ فَاقتلواالْمُشركینَ حیثٌ و جَدْتُّموهمْ و خُذوهمْ واحصُروهمْ وَاقعُدوا لهم كلَّ مَرْصدِ فَانْ تابُوا و اَقامُواالصَّلاةَ و اتواالزَّكاةَ فَخَلوا سبیلهمْ اِنَّ الله غفورٌ رحیمٌ. توبه/ 5)) - هنگامی كه ماه های حرام پایان گرفت مشركان را هر كجا بیابید به قتل برسانید و آنها را اسیر سازید و محاصره كنید و در هر كمین گاه بر سر راه آنها بنشینید، هر گاه توبه كنند و نماز را بر پا دارند و زكات را بپردازند آنها را رها سازید بدرستی كه خداوند آمرزنده و مهربان است.-

نماز، علاوه بر این كه برای مؤمنان نمازگزار آثار فراوانی دارد، برای مشركان نیز مأمن امنی به شمار می رود؛ اگر توبه كنند و نماز را به پا دارند. زیرا نماز از روشنترین مظاهر عبادت خدا و نشانی از توبه حقیقی است. هر گاه چنین كنند، نه تنها از قتل و اسارت در امانند، بلكه برادر دینی مسلمانان نیز به شمار می آیند. ((فانْ تابوا و اَقامواالصَّلاة واتواالزَّكاةَ فَاِخوانكمْ فِی الدّینِ و نفصلُ الایاتِ لِقومِ یعلمونَ. توبه/ 11)) " - پس هر گاه توبه كنند و نماز را بر پا دارند و زكات را بپردازند برادر دینی شما هستند و ما آیات خود را برای جمعیتی كه می دانند شرح می دهیم.-

هر گاه چنین كنند نه تنها از نظر احترام و محبت هیچ تفاوتی با سایر مسلمانان ندارند، بلكه با آنان در حقوقی كه اسلام آن را معتبر دانسته مساوی خواهند بود. (6)

نماز جماعت، اهمیت واثرات آن

برپایی فریضه های دینی به شکل دسته جمعی مانند نمازهايي كه به جماعت خوانده مي شوند اثرات اجتماعي و رواني زيادي در زندگی فردی و اجتماعی امت مسلمان دارد. وقتي جماعتي تشكيل مي شود، اين افراد اصحاب رو بوجود مي آورند كه هسته هاي مقاومت در برابر شياطين هستند. (3) حال به پاره ای از آثار مثبت نماز جماعت اشاره می کنیم:

آثار معنوی :

بزرگترین اثر معنوی نماز جماعت، همان پاداش الهی است که گفته شده است. شبی [امام علی](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D8%A7%D9%85%D8%A7%D9%85+%D8%B9%D9%84%DB%8C) علیه‌السلام تا سحر به عبادت مشغول بود. چون صبح شده نماز صبح را به تنهایی خواند و استراحت کرد. [پیامبر اکرم](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D9%85%D8%A8%D8%B1+%D8%A7%DA%A9%D8%B1%D9%85) صلی‌الله‌علیه ‌و‌آله ‌و‌سلم که آن حضرت را در جماعت صبح ندید و به خانه او رفت. حضرت فاطمه (سلام‌الله ‌علیها) از شب زنده‌داری علی (علیه‌السلام) و عذر او از نیامدن به مسجد سخن گفت. پیامبر فرمود: پاداشی که بخاطر شرکت نکردن در نماز جماعت صبح، از دست علی علیه‌السلام رفت و بیش از پاداش عبادت تمام شب است. (8)

آثار اجتماعی :

نماز جماعت، مقدمه وحدت صفوف و نزدیکی دلها و تقویت کننده روح اخوت و برادری است.   
نماز جماعت، بهترین، بیش ترین و پاکترین اجتماعات دنیاست و نوعی بازدید و آگاهی از مشکلات و نیازهای یکدیگر و زمینه‌ ساز تعاون اجتماعی بین آحاد مسلمین است. (8)

آثار سیاسی :

نماز جماعت، نشان‌دهنده قدرت مسلمین و الفت دل ها و انسجام صفوف است. تفرقه‌ها را می‌زداید و بیم در دل دشمنان می‌افکند. منافقان را مأیوس می‌سازد و خار چشم بدخواهان است. نماز جماعت نمایش حضور در صحنه و پیوند امام و امت است. (8)

آثار اخلاقی و تربیتی :

در نماز جماعت، افراد در یک صف قرار می‌گیرند و امتیازات موهوم صنفی و نژادی و زبانی و مالی و... کنار می‌رود و صفا و صمیمیت و نوعدوستی در دلها زنده می‌شود و مؤمنان، با دیدار یکدیگر در صف عبادت، احساس دلگرمی و قدرت و امید می‌کنند. نماز جماعت، عامل نظم و انضباط و صف بندی و وقت‌شناسی است. روحیه فردگرایی و انزوا و گوشه‌گیری را از بین می‌برد و نوعی مبارزه با غرور و خودخواهی را در بر دارد. به خاطر این همه آثار است که به نماز جماعت اینقدر توصیه شده است و حتی نابینایی وقتی از حضور [پیامبر اکرم](http://daneshnameh.roshd.ir/mavara/mavara-index.php?page=%D9%BE%DB%8C%D8%A7%D9%85%D8%A8%D8%B1+%D8%A7%DA%A9%D8%B1%D9%85) صلی‌الله‌علیه ‌و‌آله ‌و‌سلم اجازه خواست که به مسجد نیاید و آن حضرت فرمود: از خانه تا مسجد ریسمانی ببند و به کمک آن، خود را به نماز جماعت برسان. از طرف دیگر، برخورد شدید نسبت به کسانی که به نماز جماعت اهمیت نمی‌دهند، نشان دیگری بر اهمیت و سازندگی آن است. در حدیث است که به چنان کسان همسر ندهید. و معرف آنان نشوید. (8)

بحث و نتیجه گیری

این است نماز كه باید آن را سرود توحید و یكتاپرستی، سرود حفظ شخصیت انسان، سرود پاكی و فضیلت و سرود صلح و صفا با همه ی بندگان نیكوكار خدا نامید. سرودی كه همه ی مسلمانان روزی ۵ بار باید بخوانند تا :   
۱) یاد خدا و ملكات عالی انسان همواره در آن ها زنده بماند.   
۲) از انحراف از راه راست، مصون بمانند.   
۳) از آلودگی به شرك در امان باشند.   
۴) از خود باختگی در برابر زیبایی ها مصون باشند.   
۵) از مرعوب شدن در برابر قدرت های خودكامه مصون باشند.   
۶) از ناسازگاری با بندگان نیكوكار خدا جدا باشند و از مفاسد دیگر روحی مصون بمانند.   
۷) نماز به آدمی نشاط معنوی خاص می دهد و از پژمردگی و افسردگی جلوگیری می كند. (7) درست مانند سرودی كه سربازان، صبح وشام می خوانند تا روح سلحشوری در آنان زنده بماند، یا سرودی كه پیشاهنگان می خوانند تا روح نیكوكاری در آنان تقویت شود.   
((اقم الصلوهٔ تنهی عن الفحشإ و المنكر و لذكر الله اكبر الله یعلم ما تصنعون. عنكبوت/۴5))

علاوه بر آثار روحی و معنوی که برای نماز گفته شد دیدیم که علم بسیاری از آثار جسمی آن را نیز برای ما ثابت کرده و هرچه بر علم و دانش ما افزوده می شود بیش تر به آثار خوب آن پی می بریم بخصوص به آثاری که خیلی از کشورهای قدرتمند جهان بدنبال آن اند مثل افزایش روحیه ی مردم هم برای کار و حضور در جامعه، هم برای زندگی سالمتر، اقزایش سلامتی مردم که یکی از بزرگترین دغدغه های جوامع امروزیست و. .. که همگی اینها هم از نظر اقتصادی، هم اجتماعی، هم معنوی و دنیوی و اخروی به نفع ما می باشند چون کسی که سالم زندگی کند بهترین خدمت را به دیگران و خود کرده است و مهمتر اینکه خدا از او راضی خواهد بود، بنابراین یک انسان عاقل و دانا خود را از این همه بهره بی نصیب نمی سازد، چنین انسانی می تواند پلکان کمال را یکی پس از دیگری بسرعت بالا رود و به اوج خوشبختی برسد. به امید آنکه هرچه بیش تر با راز و رمزهای نماز و معارف آشنا شویم.

بارالها! به حق محمد و آل محمد صلوات الله علیهم اجمعین توفیق درك حقیقت نماز و گرایش بیش تر یسمت آن را به ما عطا بفرما.

پیشنهاد برای آینده

همان طور که پیداست بررسی همه ی آثار فردی و اجتماعی نماز در یک و یا حتی چند مقاله نیز به طور کامل امکان پذیر نمی باشد چون ظرافت ها و اسرار هر بخش از نماز بسیار زیاد است، پیشنهاد می شود برای ارائه ی مقالات آینده محقق فقط روی یک جنبه از آثار نماز تحقیق نماید بخصوص جنبه های علمی آن که برای اکثر افراد محسوس و قابل درک می باشد و از جهتی به مسایل جذاب روز که جوانان با آنها سروکار دارند پرداخته شود..

منابع

1- واعظی نژاد حسین. طهارت روح، عبادت و نماز در آثار شهد مطهری. تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز.

2- عابدی عین الله، خسروی مسعود. نماز در آینه نشریات دانشجویی، ویژه یازدهمین اجلاس سراسری اقامه نماز (نماز و دانشگاه)، تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز - نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها.

3- قرائتی محسن. پرتوی از اسرار نماز. تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز.

4- دستغیب شهید محراب آیت الله سید عبدالحسین. صلاة الخاشعین. نشر دفتر انتشارات اسلامی.

5- آیت الله جوادی آملی (دام ظله العالی). رازهای نماز، (حجة الاسلام علی زمانی قمشه ای مترجم). مرکز نشراسراء.

6- سایت www.tebyan.com

7- سایت wwww.aftab.com

8- سایت www.roshd.com