



Revisiting the Relationship between Prayer, Moral Intelligence, Spiritual Intelligence, and Psychological Purity in the Psychology of Religion

Mahmoud Rasouli^{1✉*}

1. Member of The academic staff of The Department of Islamic studies University of Zanjan.

Corresponding author's email: rasooli@znu.ac.ir

Article Information

Research Paper

Vol: 2
No: 4
P: 29-45
Received: 2025-12-26
Revised: 2026-08-07
Accepted: 2026-08-08
Published: 2026-08-08

Cite this Article:

Rasouli M. (2026). Revisiting the Relationship between Prayer, Moral Intelligence, Spiritual Intelligence, and Psychological Purity in the Psychology of Religion', *Journal of Theology and Spiritual Health*. 2(4): 29-45.

Publisher: Hakim Sabzevari University

The Author(s) retain the copyright and full publishing rights



10.22034/jtsh.2026.568906.1024

Abstract

Prayer (Salat), the central act of worship in Islam, extends beyond its spiritual function and plays a significant role in promoting psychological well-being, fostering moral and spiritual intelligence, and shaping a balanced personality. This study re-examines the relationship between prayer, moral intelligence, spiritual intelligence, and psychological purity while explaining the psychological and educational mechanisms underlying these associations. Using a descriptive-analytical design based on library research, the study draws upon Islamic sources, scholarship in the psychology of religion, and relevant scientific literature to examine the multidimensional effects of prayer. The findings indicate that when performed consciously, consistently, and with sincere spiritual presence, prayer enhances self-awareness, self-regulation, responsibility, and emotional management while reducing anxiety, increasing inner peace, and facilitating moral and spiritual development. Furthermore, sustained communion with God through prayer promotes the integration of cognitive, emotional, and behavioral dimensions of personality, thereby strengthening moral and spiritual intelligence and contributing to psychological purification. These findings suggest that prayer should not be viewed solely as an individual religious obligation but also as a comprehensive developmental practice that supports psychological well-being, character formation, and a faith-oriented lifestyle. Consequently, prayer may be regarded as a valuable component of religious education and an effective resource for promoting holistic mental health.

Keywords: Salat (Islamic Prayer), Psychological, Well-being, Spiritual Intelligence, Moral Intelligence, Religious Education

Extended Abstract

1. Problem Statement

Prayer (*Salah*), as the central pillar of Islam and its most fundamental act of worship, has long been examined from jurisprudential, ethical, and mystical perspectives. However, a systematic scientific explanation of its role in fostering moral intelligence, spiritual intelligence, and psychological purity, particularly through the lens of educational sciences and contemporary psychology, remains insufficiently explored. The central concern of this study is to investigate how prayer, beyond being a purely ritual obligation, functions as an educational and psychological mechanism that contributes to human personality development, mental well-being, and the cultivation of moral virtues. Furthermore, the study seeks to clarify the relationship between the conscious performance of prayer and the enhancement of multiple dimensions of moral and spiritual intelligence.

Over the past decades, increasing scholarly attention has been devoted to the role of spirituality and religious teachings in promoting mental health and improving quality of life. Within the Islamic intellectual tradition, prayer is regarded as the most profound manifestation of the relationship between human beings and God, serving as a transformative force for both individual and social reform. Qur'anic teachings and Prophetic traditions consistently portray prayer as a practice that restrains immoral behavior, strengthens inner tranquility, enhances self-regulation, and nurtures personal responsibility. Concurrently, contemporary psychological theories increasingly acknowledge the positive contribution of spirituality to resilience, anxiety reduction, psychological well-being, and moral development. Against this background, examining the educational and psychological capacities of prayer offers an important opportunity to bridge Islamic teachings with contemporary human sciences and to propose an integrated framework for promoting mental health and ethical education.

Accordingly, this study addresses the following overarching research question:

How does prayer function as an educational and psychological mechanism for enhancing moral intelligence, spiritual intelligence, and psychological purity?

To answer this question, the study explores the following specific research questions:

1. Through which psychological and educational mechanisms does prayer contribute to the development of moral intelligence?
2. What is the relationship between the conscious performance of prayer and the enhancement of spiritual intelligence?
3. How does prayer influence mental health, inner peace, and psychological purity?
4. Which dimensions of prayer most effectively promote self-regulation, personal responsibility, and personality development?
5. To what extent do findings from educational sciences and contemporary psychology support the educational and psychological effects attributed to prayer?

2. Research Method

This study adopted a qualitative research design based on a descriptive–analytical approach. Data were collected through an extensive review of documentary sources, including the Holy Qur'an, authenticated Prophetic traditions (*Hadith*), classical and contemporary Islamic scholarly works, as well as relevant literature in educational sciences, moral psychology, spiritual psychology, and mental health.

The analytical framework of the study was grounded in thematic content analysis, whereby Qur'anic verses, narrations, and scholarly texts concerning prayer were systematically examined to identify their educational, psychological, moral, and spiritual dimensions. These themes were subsequently analyzed in

light of contemporary theories of moral intelligence, spiritual intelligence, and psychological well-being, with the aim of establishing conceptual correspondences between Islamic educational teachings and current psychological scholarship.

Rather than attempting to evaluate prayer solely through empirical psychological measures, the study sought to construct an integrative conceptual framework that explains the educational and psychological functions of prayer from an Islamic perspective while engaging critically with contemporary educational and psychological literature. In doing so, the research provides an interdisciplinary interpretation that bridges Islamic educational philosophy, psychology of religion, and educational psychology.

The methodological orientation of the study is therefore interpretive rather than experimental. Its primary objective is to develop a coherent theoretical model capable of explaining how the conscious performance of prayer contributes to the cultivation of moral virtues, the enhancement of spiritual intelligence, and the promotion of psychological purity and mental well-being within the broader framework of Islamic education.

3. Research Findings

The findings of this study indicate that prayer (*Salah*) represents a comprehensive educational system that exerts profound influences on the moral, spiritual, cognitive, emotional, and behavioral dimensions of human personality. Rather than functioning merely as a ritual obligation, prayer operates as a multidimensional educational process through which individuals cultivate moral virtues, strengthen spiritual awareness, regulate psychological states, and promote holistic personal development.

The analysis further demonstrates that one of the most significant educational outcomes of prayer is the development of moral intelligence. Through continuous self-monitoring, accountability before God, adherence to ethical principles, and conscious behavioral regulation, prayer reinforces virtues such as honesty, responsibility, justice, patience, empathy, self-discipline, and respect for the rights of others. These characteristics constitute the essential components of moral intelligence as recognized in contemporary educational and psychological literature.

The findings also reveal a strong relationship between the conscious performance of prayer and the enhancement of spiritual intelligence. Prayer enables individuals to construct a meaningful relationship with God, deepen existential awareness, discover purpose in life, and cultivate transcendental values. Consequently, regular and mindful engagement in prayer strengthens existential meaning, self-awareness, hope, gratitude, resilience, and the capacity to confront life's challenges with confidence and inner stability. From a psychological perspective, the study indicates that prayer contributes significantly to psychological purity and mental well-being. By fostering inner tranquility, emotional balance, optimism, self-control, and trust in God (*tawakkul*), prayer alleviates psychological distress and enhances emotional resilience. Furthermore, the reflective and contemplative dimensions of prayer facilitate emotional regulation, reduce anxiety and psychological tension, and strengthen individuals' ability to cope effectively with stressful situations.

Another important finding concerns the educational role of prayer in promoting self-regulation and personality development. The disciplined structure of daily prayer encourages individuals to manage time effectively, regulate impulses, monitor their behavior continuously, and develop a consistent pattern of self-discipline. These educational functions contribute substantially to the formation of an integrated, responsible, and morally committed personality.

Overall, the findings suggest that prayer should not be understood solely as an act of worship confined to religious practice. Rather, it constitutes a dynamic educational and psychological mechanism capable of nurturing moral excellence, spiritual maturity, psychological well-being, and social responsibility. Accordingly, prayer may be conceptualized as one of the foundational components of an integrated Islamic model of human development that simultaneously addresses cognitive, emotional, moral, spiritual, and behavioral dimensions of personality.

4. Conclusion

The present study demonstrates that prayer (*Salah*), within the Islamic educational framework, should not be understood merely as a ritual obligation or devotional practice. Rather, it represents a comprehensive educational and psychological system that contributes significantly to the cultivation of moral intelligence, the enhancement of spiritual intelligence, the promotion of psychological purity, and the holistic development of human personality. The findings indicate that the transformative effects of prayer extend beyond the domain of religious observance, influencing cognitive, emotional, behavioral, moral, and social dimensions of human functioning.

From the perspective of Islamic educational philosophy, prayer serves as an integrated process of self-development through which individuals cultivate self-awareness, moral responsibility, emotional regulation, spiritual maturity, and meaningful engagement with both God and society. Consequently, prayer may be regarded as one of the most effective educational mechanisms for fostering balanced personality development and promoting sustainable psychological well-being.

Furthermore, the study suggests that integrating Qur'anic educational principles with contemporary theories of moral psychology, spiritual intelligence, and positive psychology provides a valuable theoretical foundation for developing interdisciplinary models of religious education and mental health promotion. Such integration contributes to a deeper understanding of the educational functions of Islamic worship and offers new perspectives for researchers working at the intersection of religion, psychology, and educational sciences.

5. Research Innovation

This study's principal contribution is an integrative conceptual framework that systematically explains the educational and psychological functions of prayer through Qur'anic teachings, Islamic educational philosophy, and contemporary psychological theories. Unlike previous studies, which have generally examined prayer either from a theological perspective or within the limited scope of psychological well-being, this research conceptualizes prayer as a multidimensional educational process that simultaneously promotes moral intelligence, spiritual intelligence, psychological purity, and holistic personality development.

Another innovative aspect of this research is its interdisciplinary synthesis of Islamic educational thought with modern educational psychology, moral psychology, spirituality studies, and positive psychology. This synthesis not only enriches the theoretical literature on Islamic education but also provides a scientifically grounded framework for designing educational programs, character education curricula, and mental health interventions inspired by Islamic teachings.

Finally, the proposed framework offers a foundation for future empirical investigations examining the educational and psychological outcomes of prayer in diverse cultural and educational contexts. Accordingly, the study contributes to Islamic educational scholarship and to the broader international discourse on religion, education, and psychological well-being.

7. 6. Authors' Contribution

Mahmoud Rasouli., Email: Rasooli@znu.ac.ir; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4880-5166>

6. Acknowledgement & Funding

The manuscript did not receive a grant from any organization.

7. Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.



بازکاوی رابطه نماز با هوش اخلاقی، معنوی و طهارت روان در روان‌شناسی دین

محمود رسولی^{✉۱}

۱- عضو هیأت علمی گروه معارف اسلامی دانشگاه زنجان

نویسنده مسئول: rasooli@znu.ac.ir

چکیده

نماز به عنوان مهم‌ترین فریضه عبادی اسلام، افزون بر کارکرد معنوی، نقش بنیادین در ارتقای سلامت روان، پرورش هوش اخلاقی، هوش معنوی و شکل‌دهی به شخصیت متعادل انسان ایفا می‌کند. پژوهش حاضر با هدف بازکاوی رابطه نماز با هوش اخلاقی، هوش معنوی و طهارت روان و تبیین ساز و کارهای روان‌شناختی و تربیتی آن انجام شده است. این مطالعه با رویکرد توصیفی-تحلیلی و به روش کتابخانه‌ای، با بهره‌گیری از منابع اسلامی، پژوهش‌های روان‌شناسی دین و آثار علمی مرتبط، به تحلیل ابعاد مختلف این رابطه پرداخته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که نماز، در صورت اقامه آگاهانه، هوشمندانه همراه با حضور قلب و استمرار، موجب تقویت خودآگاهی، خودکنترلی، مسئولیت‌پذیری، مدیریت هیجان‌ها، کاهش اضطراب، افزایش آرامش روان، رشد اخلاقی و تعالی معنوی می‌گردد. همچنین نماز با ایجاد پیوند مستمر با خداوند، زمینه یکپارچه‌سازی ابعاد شناختی، عاطفی و رفتاری انسان را فراهم کرده و در ارتقای هوش اخلاقی و معنوی و تحقق طهارت روان نقش مؤثری دارد. بر این اساس، نماز تنها یک عبادت فردی نیست؛ بلکه راهبردی جامع برای رشد شخصیت، سلامت روان و تحقق سبک زندگی مؤمنانه به شمار می‌رود و می‌تواند به عنوان یکی از مؤثرترین مؤلفه‌های تربیت دینی و سلامت روان مورد توجه قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: نماز، سلامت روان، هوش معنوی، تربیت دینی، هوش اخلاقی.

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره:	۲
دوره:	۴
صفحه:	۲۹-۴۵
تاریخ دریافت:	۱۴۰۴/۱۰/۰۵
تاریخ ویرایش:	۱۴۰۵/۰۵/۱۶
تاریخ پذیرش:	۱۴۰۵/۰۵/۱۷
تاریخ انتشار:	۱۴۰۵/۰۵/۱۷

نحوه ارجاع به این مقاله:

رسولی، محمود. (۱۴۰۵). بازکاوی رابطه نماز با هوش اخلاقی، معنوی و طهارت روان در روان‌شناسی دین. *الهیات و سلامت معنوی*، ۲(۴): ۴۵-۲۹

ناشر: دانشگاه حکیم سبزواری



نویسنده(گان) حق نشر و حقوق کامل را انتشار حفظ می‌کنند.



10.22034/jtsh.2026.568906.1024

طرح مسأله

دنیای متمدن امروزی با مشکلات عدیده‌ای درآمیخته است، این تنیدگی زندگی انسان با مشکلات و فشارهای روانی روز به روز گسترده‌تر می‌گردد. انسان برای حفظ بقاء و ایجاد نشاط زندگی، باید موانع مختلف را از سر راه خود بردارد تا بتواند به تاب‌آوری متوازن و صبوری و استقامت لازم و معنادار در برابر مشکلات فائق آید. در این میان، پیشرفت زیاد علم همراه با فن‌آوری عجیب به کمک انسان‌ها آمده است. روش‌های تشخیصی، درمانی و طبی از یک طرف، شیوه‌های به روزرسانی روان‌درمانی از طرف دیگر، کمک‌کار انسان برای کاهش دردهای جسمانی و روانی انسان، استفاده شده‌اند. با این وجود، انسان معاصر همچنان با بسیاری از تنش‌های جسمانی، روانی و روان‌تنی درگیر است و راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان نیافته است.

فرق روش آرام‌سازی دینی از طریق نماز با سایر فنون بشری که در صدد آرام‌سازی افراد هستند در این است که ارتباط مستحکم انسان با خدا از طریق نماز بسیار ژرف‌تر، عمیق‌تر و با دوام‌تر و حقیقی‌تر از آن‌هاست و لطافت، ملایمت و نرمی و تمرکززیایی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد آن است. انسان با داشتن چنین عنصری می‌تواند از آرامش و اطمینان خاطر برخوردار بوده و به تقویت ایمان دینی بپردازد. بین اطمینان خاطر داشتن و انجام عمل نماز و اتصال به دریای بیکران الهی می‌توان رابطه تنگاتنگ قائل شد و این تعامل سازنده را در تکرار و تعمیق نماز روزانه با توجه به مداومت و محافظت آن مشاهده نمود. شناخت و اعتقاد انسان به مبدأ متعالی و تمرین آن از طریق نماز، در کاهش درد، رنج و افزایش تاب‌آوری، نقش سازنده دارد. نماز سرشار و آکنده از معارف و حقایق توحیدی ناب و اسرار معرفتی، عرفانی و حکمی است که می‌توان آن را ابراز بندگی و ابزار و سلوک و طریقتی که معجونی از ذکر، توجه، مراقبه، تسبیح، دعا، نیایش و گفتگو است، دانست (YazdanPanah, 2019). به دیگر سخن، نماز بهترین و ناب‌ترین عامل آرامش و آسایش برای انسان بوده که در پرتو آن سلامت فرد تأمین شده و شخصیت فرد شکل گرفته و از یک نظم باطنی، ذهنی و روانی برخوردار می‌گردد. با توجه به موارد یاد شده، می‌توان گفت که متغیرهای هوش معنوی، اخلاقی و طهارت روان توسط متغیری به نام تصویر فرد از خدا از طریق عمل عبادی نماز که بی‌واسطه‌ترین و دائمی‌ترین رابطه مخلوق با خالق است میانجی‌گری شده و رشد و تقویت می‌یابد. از نظر تجربه‌ی زیست دینی، نماز واجد احساس معنوی از خدا بوده و این احساس رضایت از خالق مهم‌ترین شاخص تعالی هوش هیجانی، معنوی و روانی محسوب می‌گردد. این تجربه منحصر به دین اسلام نبوده؛ بلکه شخصیت‌های بزرگی مثل گاندی و غزالی نیز به ارتباط وثیق سلامت، نشاط و بهجت روانی و پیوند آن با نماز و ذکر و یاد خدا اشاره نموده‌اند (Rashidi, 1999). شهید مطهری نیز منشأ سلامت و شخصیت سالم روانی را سلامت و بهنجاری اعتقادی از طریق ذکر دانسته‌اند (Motahari, 2005).

سؤال بنیادین پژوهش حاضر این است که نقش نماز در ارتقاء هوش اخلاقی و معنوی چیست؟ کارآمدی نماز برای طهارت روان چگونه تحقق پیدا می‌کند؟ آیا می‌توان کارکردهای عاطفی، هوشی و رفتاری مناسب از آن انتظار داشت؟ یافته‌های پژوهش گویای این است که اگر نمازگزار به فلسفه و نقش نماز وقوف داشته و مداومت و محافظت و حضور قلب در این فریضه داشته باشد کارکردهای مهمی مانند مدیریت هیجانات، عواطف و به معنویت خاص نائل گشته و زیست معنویت‌گرایانه همراه با خودآگاهی و خویش‌داری خاص را تجربه خواهد نمود و سلوک معنوی وی وامدار اقامه‌ی آگاهانه‌تر نماز خواهد بود.

پیشینه پژوهش

در رابطه با موضوع نماز و بهداشت روان مقالات و کتبی نگارش یافته است که از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود: (۱) علی جعفری (۱۴۰۳) در مقاله «نقش نماز در سلامتی روان مبتنی بر آموزه‌های اسلامی و روان‌شناختی» به بررسی رابطه عبد با معبود پرداخته و تأثیر فریضه‌ی نماز را در ایجاد صفای باطن و طهارت روح خلاصه نموده است. (۲) خانم لیلا سلیمانی سروستان و آقای محمدحسین برزگر (۱۳۹۲) در مقاله «نقش نماز در تقویت بهداشت روان» نماز را

در ساحت اخلاق و هم‌افزایی در مسائل روانی و روحی بررسی نموده و تقویت اراده را مهم‌ترین نقش نماز معرفی نموده است. ۳) آقای مهدی اکبر نژاد (۱۳۹۰) در مقاله «اثربخشی نماز در تقویت بهداشت روان» برون رفت از بحران‌های روانی و آرامش خاطر در زندگی را فایده اقامه نماز معرفی نموده است. ۴) خانم نسرين خياطي (۱۳۷۵) در مقاله «نقش نماز در روان‌درمانی» آرامش روان و اعصاب از طریق تکرار کلمات و تمرکز زایی از طریق حضور قلب را فایده‌ی نماز معرفی نموده است. ۵) آقای حمید محمدی فرود (۱۳۷۶) در مقاله «نقش نماز و نیایش در تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از بزهکاری» درد انسان امروز را تنهایی و جدایی از معنویت معرفی کرده و داروی شفابخش آن را وصول به معنویت از طریق نماز و دعا دانسته و کارکرد معنویت‌افزایی آن را اثر بخش و مهم تلقی می‌نماید. ۶) آقای غلامرضا تختی (۱۳۸۹) در مقاله «آثار روان‌شناختی و تربیتی نماز» مهم‌ترین کارکرد نماز را پرورش و تربیت دانسته و بازدارندگی نماز و ناهی بودن آن از منکرات را فلسفه نماز معرفی می‌نماید. ۷) آقای علی احمد پناهی (۱۳۸۷) در مقاله «نقش نماز در آرامش روان» در یک جامعه آماری ۶۰۴ نفری به رابطه نماز با اضطراب پرداخته و نقش نماز در کاهش و حذف اضطراب را نتیجه گرفته است. ۸) آقای علی احمد پناهی در کتاب «آرامش در پرتو نیایش» به بررسی جایگاه نماز و دعا در پرستش و نقش عبودیت در سلامت، ارتقاء و رشد شخصیت و بلوغ روان‌شناختی مورد تأکید قرار داده است. ۹) آقای حسین عندلیب (۱۳۹۷) در مقاله «کارکردهای نماز از منظر اسلام و روان‌شناسی دینی» برترین کارکرد و عملکرد نماز را تعالی‌بخشی و طهارت نفس و خودآگاهی و ذهن‌آگاهی در پرتو توجه نفس و حضور قلب معرفی می‌نماید. با این وجود تا آنجا که بررسی شد مقاله یا کتابی که رابطه نماز با انواع هوش و سلامت روان را بررسی نماید، یافت نشد. به نظر می‌رسد جنبه نوآوری اثر را می‌توان در تحلیل و نوع نگاه به رابطه نماز با انواع هوش دانست.

۱ - بهداشت روان از دیدگاه اسلام

حفظ سلامت و ارتقا روان، پیشگیری از حال بد و خودسازی خود از اهم وظایف یک انسان به شمار می‌آید به نحوی که از تندرستی در تمامی ساحت‌های آن و از امنیت در تمامی ابعادی متنوع آن به عنوان دو نعمت قدر مجهول نام برده شده است و آدمی زمانی ارزش آن‌ها را درک خواهد نمود که فاقد آن‌ها باشد. به همین منظور دین اسلام تأکید فراوان بر حفظ سلامت روان و تعالی آن نموده است. شاید بتوان با توجه به همبستگی ذکر و نام حضرت حق با آرامش که در قرآن تأکید شده است مصداق اتم ذکر را نماز معرفی کرد که عامل مستمر برای آرامش روان محسوب می‌گردد (Javadi Amoli, 1999). نوع ارتباط مؤثر با خدا شامل دو مؤلفه‌ی حضور روان‌شناختی مخاطب و خود-افشاسازی و ابرازانه است که روان‌شناسان تأکید فراوان بر استفاده از آن در برقراری ارتباط مؤثر می‌نمایند (Bolton, 2014). پر واضح است که خود افشاسازی و حضور پررنگ خدا و تکلم و گفت‌وگو با خدا در قالب نماز چقدر می‌تواند بر آرام‌سازی درونی و در نتیجه تخلیه هیجانی و آرامش درونی کمک نماید و این فرایند منجر به سلامت روان و تعالی آن و همچنین رضایت از خود و رشد اعتماد به نفس می‌گردد. وصول به تکامل و عدم توقف در مسیر رشد و تعالی در حقیقت راز و رمز زندگی انسان قرآنی بوده و هدف از خلقت انسان نیز تلاش آگاهانه و مستمرانه در مسیر شکوفایی و بالندگی و تعالی استعدادهای نهفته در انسان است که این امر همبستگی کامل با سلامت روان و شخصیت سالم دارد و به تعبیر دیگر بدون بلوغ روان و شخصیت نمی‌توان به شکوفایی نائل آمد. این فلسفه حرکت و بالندگی را می‌توان از آیه ۱۸۶ سوره بقره برداشت نمود: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ بر این اساس نماز در واقع پیشران و پیشرو در حرکت تکاملی خواهد بود.

۲ - معیار سلامت روان در اسلام

شاخصه‌ی مهم سلامت روان در مسیر رشد و تکامل شدن معرفی شده است. رشد نیز به معنای قائم به خود بودن، هدایت، نجات و صلاح تعریف شده است، حتی پایین‌ترین مرحله‌ی دستیابی به رشد متأثر از تلاش و حرکت به سوی هدفی

معنادار و منطقی تعریف شده است (Abolghasemi, 2010). در این زمینه نماز می‌تواند نقش تعیین‌کننده در جهت تأمین معیار رشد در انسان فراهم نماید؛ زیرا در قالب و قلب نماز دعوت به حرکت به سمت توحید، معاد، دعوت به صراط مستقیم و اجتناب از گمراهان و مغضوبین شده است. نماز واقعی و هوشیارانه عاملی برای طهارت، صلابت و تقرب به خدا بوده و این مؤلفه‌ها می‌تواند سلامت روح و نفس و در نتیجه شخصیت و روان سالم را برای فرد نمازگزار تدارک ببیند. از حیث روان‌شناختی نماز دارای اسرار مهم برای تخلیه روانی به صورت منظم و فراگیر و بدون تعطیلی بوده و فرد اجازه دارد با رب و خالق خود به صورت شبانه‌روزی در اوقات مشخص با ذکر و زبان مشخص گفت و شنود داشته باشد و به صورت خصوصی در دل شب (نماز شب) مسائل و ناز و نیازهای وجودی خود را به شکل محرمانه، صریح، بدون ترس و با آزادی تمام ابراز نموده و امیدوار باشد که مورد قبول و اجابت پروردگار قرار بگیرد.

۳- چیستی و هستی نماز

بیان و گفتمان قرآن درباره‌ی نماز ملازم و همراه با ذکر و یادآوری خداست. «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه/ ۱۴). فلسفه نماز را یادآوری و یادسپاری خدا در زندگی انسان معرفی می‌نماید. اصل و باطن و روح و قلب نماز در حقیقت، اظهار بندگی و ابراز عبودیت به پیشگاه ربوبی حضرت حق است که روزانه و در هر حال و با هر شرایط اقامه می‌گردد و تنها واجبی است که به دلیل اهمیت و حیاتی بودن نقش آن تعطیل بردار نیست. به دیگر سخن، نماز معجونی کامل از حقیقت و ابعاد مختلف معرفتی، سلوکی، اجتماعی، فرهنگی و تمدنی است که اگر با آداب و اسرار آن آشنا شویم می‌تواند کام نمازگزار را شیرین نماید. به تحقیق می‌توان گفت که نماز بهترین و کامل‌ترین برنامه‌ی سلوکی و ناب‌ترین دستور حرکت و پرواز به سوی پروردگار است که در متون دینی از آن تعبیر به نور چشم و قره‌الین انبیاء و صلحاء شده است و سالکان کوی دوست راحتی و آرامش روان و روح خود را در آن جست‌وجو نموده‌اند (Yazdan Panah, 2019).

برخی نمازپژوهان، نماز را احیاگر فطرت و توحید و تعدیل و رام‌کننده طبیعت بشر و عامل آرامش روان در برابر اضطراب‌ها و جزع و فرع روح در برابر شداید و سختی‌ها معرفی نموده‌اند (Javadi Amoli, 1999). برخی نماز را عالی‌ترین پرستش و عامل ارتباط انسان محدود با خالق نامحدود توصیف کرده‌اند (Rashidi, 1999). برخی نیز نماز را به کشش موجودی پُر نیاز به درگاه خالق بی‌نیاز معنا و تعبیر نموده‌اند (Sharafi, 2000). باید اذعان داشت که به پا داشتن نماز (اقامه) با نماز گزاردن (یقیمون الصلوه) متفاوت است و نباید آن دو را به یک معنا در نظر گرفت. اقامه نماز یعنی این که در محیط و در جامعه این واجب الهی و این حقیقت لطیف را بر پا داشتن و انجام دادن و محیط و فضا را و دیگران را همراه نماز نمودن و آن را با توجه و دقت و آگاهانه ادا نمودن و پیام و فلسفه نماز را در زندگی تحقق بخشیدن است. عنصر و گوهرناب نماز را می‌توان در خضوع، خشوع، عبودیت در برابر خداوند و عمل انسان به فرمان پروردگار معرفی نمود.

۴- کارکردهای سلامت‌بخش نماز

نماز واقعی در ایجاد سلامت روان و شکل‌گیری شخصیت سالم و تعالی آن و مرتبط نمودن آدمی با مبدأ و معاد و تفکیک و مرزبندی بین گمراهان و ظالمان و مشخص نمودن راه درست و کمک‌رسانی جایگاه رفیعی دارد. ساختار وجودی و شخصیتی انسان به گونه‌ای است که در طول روز و در مواجهه با مشکلات و مسائل گوناگون دستخوش تغییر و دگرگونی و نوسان شده و از اعتدال و توازن خلّقی و روانی خارج می‌گردد، در این وضعیت نماز و مکالمه و مخاطبه و سپردن روح و دل و عقل به خدای منان چنان استقامت و معنویت و صلابت و صیقل وجودی به آدمی ارزانی می‌دارد که از این عمل عبادی نهایت سود را برده و حین فراغت از آن خوشی و بهجت را می‌توان مشاهده نمود.

۴-۱- نماز و کرامت انسانی

با توجه به ماهیت نماز و نیایش و دعا در دین اسلام، که به نوعی ابراز بندگی و عبودیت و سرسپردگی معنادار و آگاهانه همراه با خضوع و خشوع قلبی و شکلی است دیدگاه مثبت و تکیه‌گاه محکم در برابر سختی‌ها و مشکلات برای نمازگزار فراهم می‌نماید که در این حالت فرد به معراج روحانی و روانی نزدیک شده و در حالت بهجت و سلامت و انبساط خاطر به سر می‌برد که این حالات روحی تداعی‌بخش تمرکز و حضور قلب فرد شده و فرد به روحیه‌ی مثبت و محکم به دنبال حل مشکلات و مسائل روزمره خود بوده و در این راه با اراده محکم و عزم پولادین مشکلات را حل می‌نماید (Panahi, 2019). این حالت را می‌توان در احوالات خیلی از دانشمندان و عرفا مشاهده نمود که در مواقع خطر و سخت به پناهگاه نماز پناه برده و با بالا بردن روحیه و اراده خود به دنبال سازندگی و ترمیم نقاط ضعف برآمده و با توان مضاعف و اراده آهنین به دنبال حل مشکلات برمی‌آمدند (Rashidi, 1999).

۴-۲- نماز و فسادزدایی

بر اساس بینش قرآنی و گفتمان قرآن و فرهنگ موجود در سیره و سنت پیشوایان دین، نماز یکی از مصادیق مهم ذکر و یاد خداست. کارکرد ذکر در بینش قرآنی خروج انسان از غفلت و فساد است و فلسفه اقامه نماز در واقع ظهور و بروز یاد خدا در دل‌های مؤمنین برای مواجهه با انواع غفلت‌ها است. مراد از ذکر، یعنی حقیقت را به یادآوردن، خود را در برابر خدا یافتن، جان دل به خدا سپردن و از قید و بند هوای نفس رها شدن است. این کارکرد نماز می‌تواند آدمی را از جهنم خودخواهی و خودپرستی به بهشت صفا، انس و معنویت سوق دهد (Mohammadian, 2002). بنابراین می‌توان نماز را ناب‌ترین و کامل‌ترین مصداق ذکر دانست که قرآن بارها بر آن تأکید می‌نماید.

۴-۳- نماز و کنترل غرایز انسان

کارکرد دیگر نماز، آرام‌سازی و آرام‌بخشی و تقویت هوش معنوی انسان است که در پرتو آن انسان بر اثر کنترل و مدیریت هیجان، عواطف و احساسات خود با اتکا بر خدای رحیم و رحمان آگاهانه و با ذهن‌آگاهی و تمرکز قلبی به آرامشی روان و در نتیجه امنیت روانی و سلامت نفسانی را تحصیل می‌نماید. اگر نماز همراه با اسرار و آدابش باشد به بهجت، سرور و رضایت از خدا منتهی می‌گردد و این عوامل برای رام ساختن طبیعت ناآرام بشر کفایت می‌نماید؛ به همین دلیل است که قرآن توصیه به استعانت از صبر و نماز می‌نماید تا با این توصیه‌ی راهبردی و کاربردی بشر بتواند به ساحل آرامش از دریای طوفان‌زده غرایز و شهوات گام بگذارد. بر اساس آیه ۱۹ سوره معارج ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا﴾، انسان حریص و بی‌تاب آفریده شده است و طبیعت اولیه‌ی انسان واجد چنین صفتی است. به همین دلیل در برابر سختی‌ها سخت بی‌تابی می‌کند و تاب‌آوری و آستانه‌ی تحملش پایین و در برابر نعمت‌ها سخت انحصار طلب بوده و تعادل خود را در این دو صورت از دست می‌دهد و دچار رفتارهای هیجانی، احساسی و عاطفی از قبیل جزع و فزع و منع از عطا شده و واجد شخصیت متزلزل می‌گردد ولی آیه نمازگزاران را استثناء می‌نماید و کسانی که دائم از نمازشان مراقبت می‌نمایند به تعادل شخصیتی و معنوی رسیده و از یک شخصیت سالم و با طراوت برخوردار شده و آرامش درون و برون را مدیون همین نمازگزدان معرفی می‌نماید (Javadi Amoli, 1999). درواقع نمازگزار با همین سرمایه نماز واجد هوش هیجانی، اخلاقی و معنوی می‌گردد. نتیجه‌ی آن مدیریت و کنترل عواطف، افکار و هیجانات به واسطه ارتباط دائمی با خداست.

طبیعت بیشتر بشر بر عدول از حق و انحراف از اخلاق و گرایش به فساد دارد. آیات قرآن نیز به این حقیقت اشاره دارد. «و لیل من عبادی الشکور» (سبا/ ۱۳) و «اکثرهم للحق کارهون» (مؤمنون/ ۷۰)؛ لذا اگر افراد به حال خود رها شوند، نمی‌توانند از مرتبه پایین بشری به مدارج بالای علمی و عملی تعالی پیدا کنند؛ اما اگر از آن‌ها مراقبت به عمل آید و به سوی احکام و تدابیری شرعی و عقلی و حکمت‌ها و آدابی قرآنی و معارفی فراخوانده شوند، ترقی خواهند نمود و باطن آن‌ها نورانی خواهد شد. همان‌طور که رسول خدا (ص) فرمود: هر نمازی کفارهی گناهان میان دو نماز است. با

اشتغال به سرگرمی‌های دنیوی در ساعات مختلف شب و روز، امر به نماز کرده‌اند که از میان‌برنده‌ی کدورات ناشی از ادراکات حسی پنچگانه است؛ بنابراین نماز را می‌توان بزرگترین عبادت بدنی و دینی و تکالیف شرعی دانست (Mulla Sadra, 2000).

۴-۴- نماز و مسئولیت‌پذیری

یکی از شاخص‌های سنجش سلامت روان، میزان مسئولیت‌پذیری فرد در زندگی در ابعادی مختلف آن می‌توان دانست. اگر نیک به نماز نگریسته شود تمام ظاهر و باطن آن درخواست تعهد و پایبندی به وظایف نمازگزار است. از لباس، مکان و رو به قبله گرفته تا باطن آن که حضور قلب و تمرکز ذهن به معانی باشد تمرین مسئولیت‌پذیری و تعهدورزی در برابر خالق و مخلوق است. مهم‌ترین بعد تعهدورزی آن را می‌توان اجتناب از فحشاء و منکر در خلوت و جلوت نمازگزار معرفی نمود که این بازدارندگی با اقامه نماز رابطه‌ی مستقیم و متقابل دارد و به دیگر سخن به هر میزان بازدارندگی افزایش یابد شوق به نماز و طهارت روح و روان ارتقاء می‌یابد و از طرفی هر اندازه طهارت و صفای باطن رو به فرونی گذارد، اجتناب و عدم ارتکاب منکرات نیز افزایش خواهد بود. روح و باطن این تعامل دو سویه همان حضور قلب و تمرکز ذهنی است که مقتضای آن مسئولیت‌پذیری، ارتقاء هوش هیجانی و کنترل غرایز خواهد بود که البته این حضور قلب ذو مراتب بوده و به میزان حضور هوشیاری در نمازگزار کارکرد آن نیز تحقق پیدا می‌کند (Makarem Shirazi, 1987).

۴-۵- نماز و تعاملات هوشمندانه با مخلوق

برقراری روابط سالم و کرامت‌آمیز با مردم به طور عام و با اعضای خانواده به طور خاص از شاخص‌های مهم شخصیت سالم و بهنجار و سلامت روان و خودشکوفایی محسوب می‌گردد. آنچه که در قرآن کریم درباره‌ی نماز بیان شده است فقط خواندن نماز به شکل فردی و تنهایی نبوده؛ بلکه قرآن تأکید بر دعوت خانواده بر اقامه آن جهت ارتباط دینی و زیست اخلاقی و هوشمندانه بین آن‌ها است. کارکرد نماز در خانواده مبتنی بر تاب‌آوری و ایجاد بردباری در روابط است ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى﴾ (طه/۱۳۲).

تحقیقات تجربی گویای آن است که نیایش و ارتباط دائمی با خدا حال آدمی را خوب می‌کند و منجر به شخصیت مفید می‌گردد و تحقیقات روان‌شناسانی مثل اسپراوسکی و هاگستون اشاره به این حقیقت می‌نماید (Panahi, 2010). رسول خدا می‌فرماید: «هر نمازی کفاره گناهان میان دو نماز است. پس همانطور که با حدث اکبر، غسل و با حدث اصغر، وضو را واجب کرده‌اند، با اشتغال به سرگرمی‌های دنیوی در ساعات مختلف شب و روز، امر به نماز کرده‌اند که از بین برنده‌ی کدوراتی ناشی از ادراکات حسی پنچگانه است»؛ بنابراین می‌توان نماز را بزرگترین عبادت بدنی و دینی و تکالیفی شرعی تلقی نمود (Mulla Sadra, 2006).

۴-۶- نماز و بهجت درونی

ارتباط با خدا در پرتو نماز و مأنوس شدن با اذکار، افعال و باطن نماز، لحظاتی ناب و رشد هیجانی خاص را برای انسان تدارک می‌نماید و این اطمینان و کرنش در برابر خدا، بهجت و لذتی غیر قابل توصیف ارائه می‌نماید که در رشد شخصیت و هویت انسانی نقش بی‌بدیل دارد. این نیایش و مناجات به تعبیر بهتر زیارت خدا، سبک‌بالی از امور مادی را فراهم می‌نماید و به خلوت و عزلت معنادار هدایت می‌کند (Panahi, 2019). دیدار حق، هیچ زمانی شیرین‌تر و لذیذتر از خلوت‌گزینی با یاد و نام خدا نیست و هنگامی که با او و در محضر اوست به عالی‌ترین وجد و سرور و هیجانات معنوی نایل می‌گردد و ناگفته پیداست که این عوامل در شخصیت‌سازی و سلامت روانی و تکریم آن نقش به سزایی دارند.

۴-۷- نماز و رهایش از ماده‌گرایی

انسان ذاکر التزام و تعهدی به برنامه‌های شریعت داشته و این تربیت دینی در امور دنیوی تنیده شده و باعث می‌گردد تا فرد علی‌رغم فعالیت داشتن از وابستگی خاص برخوردار نگردد و چنین زیستی، حیات طیبیه را شکل می‌دهد و باعث آرامش‌خاطر در ذهن و ضمیر شده و روان و شخصیت فرد در مسیر درست به خودشکوفایی نائل می‌گردد و این خود باعث رهایش جان آدمی از آشفستگی و اضطراب‌های وجودی و دنیوی شده و معنویت خاص را برای انسان به ارمغان می‌آورد. به دیگر سخن، تکثر و تشّت مادی و تعلق‌خاطر دنیوی باعث عدم تمرکز فکری و قلبی شده و آرامش واقعی را از فرد سلب می‌نماید؛ اما حضور قلب و تمرکززایی نماز عامل وحدت‌بخش شده و به نوعی فرد را دعوت به آرامش می‌نماید.

۴-۸- نماز و خودشکوفایی

نماز برای شکوفا ساختن انسان خودشکوفا و شخصیت از خود فرارونده بسیار مهم و حیاتی است. به واسطه‌ی نماز جذابیت و امکان ارتباط با مبدأ متعالی، ویژگی‌های «از خود بریدن» و «از خود رستن» و به «خدا پیوستن» را به نحو احسن عملیاتی می‌نماید. نماز گزار واقعی در نماز آینه جمال و جبروت حضرت حق را مشاهده می‌نماید و از خود رها می‌گردد و به واسطه‌ی چنین استعدادی به خودباوری و خودیابوری و اعتماد به نفس بالا مفتخر می‌گردد و این انرژی معنوی سلامت روان و اخلاق را به دنبال خواهد داشت (sharafi, 2000).

۴-۹- نماز و غفلت‌زدایی

بی‌خبری از خود مهم‌ترین جنبه‌ی غفلت محسوب می‌گردد؛ زیرا عدم هوشیاری تباه‌کننده‌ی سرمایه‌ی وجودی و عامل مهم تاخت و تاز دشمن در ساحت‌های درون و برون بر آدمی شده و منجر به رشد رذایل اخلاقی و تن دادن به هر امر ناپسند خواهد بود. انسان خودفراموش هویتی برای خود قائل نبوده و به خودانکاری نیز مبتلا می‌گردد و این رفتار می‌تواند به خودبیگانگی و خودباختگی بینجامد. به دیگر سخن، تهی از خود و از دست دادن هویت حقیقی خویش بر اثر عدم وقوف بر خود سرمنشأ خودستیزی و تهی شدن از من واقعی خواهد بود و این‌همه از لوازم گریزناپذیر غفلت از خویش است (Ghorbani, 2019). ادبیات دینی و قرآنی پرده از یک همبستگی منطقی و اجتماعی بین بی‌خبری از خود و سلطه‌پذیری برمی‌دارد و استدلال خود را با مصداق روشن مبرهن می‌سازد و وضعیت قوم موسی را چنین توصیف می‌فرماید: فرعون قومش را ذلیل و زبون ساخت تا همه مطیع و فرمان‌بر وی شوند و قطعاً آن‌ها قوم فاسق بودند (زخرف/۵۴). در بینش قرآنی، طواغیت حکومت خود را مبتنی بر غفلت و جهل مردم می‌نمایند. از حیث اخلاقی نیز زیست اخلاقی مستلزم هوشیاری و آگاهی لحظه‌ای از خود است و رمز کامیابی در خروج از زیست غافلانه، رفتار مدبرانه و هوشیارانه با خود و عواطف انسانی خواهد بود (Rasouli, 2015). نماز به واسطه ماهیت ذکر خود رافع هرگونه غفلت در ساحت‌های مختلف آدمی است.

۴-۱۰- نماز و بلوغ روان‌شناختی

هر شخصی از طریق گفت‌وگوهای خود با دیگران است که به بلوغ می‌رسد، برعکس عدم ارتباط یا مواجهه‌ی مکرر یا ارتباط ضعیف «خویش‌تن» فرد را هم از لحاظ هیجانی و هم از نظر جسمی تضعیف می‌کند. برخی معتقدند که بیماری روانی، در اصل، ناشی از مشکلات مربوط به ارتباط نامناسب است و بیمار روانی از روابط انسانی خوب محروم شده است (Bolton, 2014).

با عنایت به ارزش ارتباط و نقش آن در سلامت و تعالی شخصیت و بلوغ انسانی به نظر می‌رسد انجام عمل عبادی نماز همراه با متعلقات مختلف آن می‌تواند بهترین عامل ارتباط سازنده و مؤثر باشد و فرد مرتبط با خدا تمامی مزایای یک تعامل و ارتباط مؤثر را در حد اعلی دارد؛ چرا که باطن و روح نماز ارتباط مخلوق با خالق در یک سلوک عارفانه و

عاشقانه و مرتب و در زمان‌های مختلف و به صورت همیشگی است و این نویدبخش یک ارتباط شخصیت با شخصیت متعالی به نام خداست که لازمه‌اش سلامت روان و خودشکوفایی روانی و ذهنی خواهد بود.

۴-۱۱- نماز و خودانگیختگی اخلاقی

بی‌تردید برخی اعمال و افعال در تأثیرگذاری در شخصیت انسان از نقش زیادی برخوردارند و می‌توانند نقش‌آفرین باشند. یکی از اعمالی که اخلاق و شخصیت انسان را شدیداً تحت تأثیر و نفوذ خود قرار می‌دهد، نماز و مداومت بر آن است. نمازگزار با توجه به مفاهیم والا و بلندی که همواره به خود الهام و تلقین می‌نماید و طمأنینه و آرامشی که در پرتو ذکر و یادآوری خدا کسب می‌کند به وقار و شخصیتی دست می‌یابد که می‌تواند پستی و بلندی‌های زندگی و نوسانات روحی خود را مهار نماید.

علت تأثیر نماز در شخصیت انسان این است که نمازگزار قلب مطمئن دارد، اطمینانی به بزرگتر بودن خداوند از همه تعلقات و جاذبه‌ها از همه‌ی افراد و شخصیت‌ها از همه‌ی قدرت‌ها و امکانات است. این طمأنینه قلبی که در قالب اذکار نماز از نهاد نمازگزار برمی‌خیزد، وقار شخصیتی و آرامش روانی او را تضمین می‌نماید.

حضرت علی (ع) در خطبه ۱۹۲ نهج‌البلاغه علت تشریح عبادات را بازدارندگی آن از مفاسد اخلاقی و بیماری‌های روانی دانسته که نفوس ناآرام بشر را آرام و متعادل می‌نماید (Motahari, 1995).

هنری لینک در کتاب «بازگشت به سوی ایمان» می‌نویسد: «در نتیجه‌ی تحقیقات طولانی خود در اجرای آزمایش‌های روانی بر روی افراد به این موضوع پی‌برده‌ام که با دین سر و کار داشته باشد و به عبادت بپردازد، آن چنان شخصیتی قوی و نیرومند پیدا می‌کند که هیچ‌گاه یک نفر بی‌دین نمی‌تواند چنین شخصیتی به دست آورد» (Rashidi, 1999).

هیل در کتب «تمدن غرب» می‌نویسد: «از روزی که اسلام ظاهر شد، نماز یگانه شعار اسلامی به صورت یک ضرورت درآمد..... آثار تربیتی آن را در روان مسلمان از همان روزهای اول قابل درک بود» (Rashidi, 1999).

الکسیس کارل می‌گوید: «دعا و نماز قوی‌ترین نیرویی است که همچون قوه جاذبه، وجود حقیقی و ارجی دارد. از راه دعا بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با متوسل شدن به منبع نامحدود تمامی نیروها، افزایش دهد» (Abolghasemi, 2010).

۴-۱۲- نماز و امنیت

احساس امنیت، احساس آزادی نسبی از خطرات و تهدیدات است (Shamloo, 2006). درک این احساس وضعیت خوشایندی را در فرد ایجاد می‌کند که منجر به آرامش روانی می‌گردد. ایمنی و امنیت از مؤلفه‌های حیاتی برای تأمین بهداشت روانی محسوب می‌گردند و باعث رفع اضطراب و تشویش خاطر می‌شود. مکانیسم امنیت روانی بدین شکل است که فرد آرام در ذهن خود دنبال دفع تهدیدات خیالی و احتمالی نیست و به همین میزان آرامش روانی داشته و در صدد زیست سالم است.

احساس ناامنی یک چالش درونی است که قابلیت تبدیل به تهدید یا فرصت را دارد. در صورت وجود راه برون‌رفت از بحران، عامل حرکت، سازندگی روحی و جسمی خواهد بود و فقدان آن، باعث از دست دادن سلامت روحی می‌گردد (Fathi, 2012).

نماز به واسطه امید و ارائه طریق مستقیم و درخواست آن از طریق اقامه نماز می‌تواند منشأ امنیت روانی شده و فرد نمازگزار به واسطه ذکر الهی واجد تمامی ابعادی مختلف امنیتی روانی، فردی، اجتماعی، اخلاقی و سیاسی می‌گردد.

۵- نماز و هوش هیجانی

از آنجا که نماز واقعی دلبستگی خاصی را برای نمازگزار فراهم می‌آورد و این تعلق خاطر ارتباط معناداری با هوش هیجانی و عاطفی به عنوان متغیرهای وجودی انسان داشته و می‌تواند به صورت مستقیم آن‌ها را تقویت و تعمیق بخشد

و از طرفی متأثر از این هوش‌ها گردد (Baratpour et al., 2023). به این معنا که نماز از طرفی تقویت و تمرینی برای مدیریت هوش هیجانی و فعال‌کننده آن بوده از طریق ذهن‌آگاهی و ذهن‌بخشی که از طریق یاد خدا ایجاد می‌نماید آن‌ها را پرورش می‌دهد و از طرف دیگر هوش هیجانی نیز به عنوان متغیر مهم که مدیریت عواطف و احساسات را بر عهده دارد استمرار بخش و تسهیل‌گر سلوک نماز و تعمیق و تکرار به عنوان عمل عبادی است. به طور خلاصه می‌توان گفت نماز، یک تمرین عملی و منظم برای پرورش مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی به شمار می‌رود.

۵-۱- نماز و خودآگاهی

خودفهمی به معنای شناخت احساسات، هیجانات و نقاط ضعف و قوت خود استعمال می‌گردد (Borba, 2012). نوعی خودکاوی و بررسی احوالات درون تعبیر می‌گردد. عبارات و الفاظ نماز در پنج وعده ما را به تأمل و توقف در خود فرمان داده و در بهترین حالات و اوقات فرصت تجدیدنظر در رفتار، کردار و گفتار برای نمازگزار را فراهم می‌آورد به نحوی که هرچه تمرکز و حضور قلب و تمرکز ذهن بیشتر و عمیق‌تر باشد فایده و سودش در هوش هیجانی ملموس‌تر خواهد بود. این خود نوعی تمرین تکنیک «ذهن‌آگاهی» روان‌شناسی است. به عنوان مثال آیه ۵ سوره حمد «ایاک نعبد و ایاک نستعین» فرد را متعدد به بازبینی اهداف، وابستگی‌ها و نیازهایش دعوت می‌نماید تا از طریق این فراخوان، اعتراف به کاستی، ضعف و جبران و التیام آن‌ها صورت پذیرد. فضیلت نماز بر دیگر عبادات این است که نماز مشتمل بر ذکر است و ذکر ملازم با تذکر قلب است نه حرکت زبان، و نمازگزار به واسطه‌ی حضور قلب و جریان آن در فکر وی، نمازش نیکوتر و به همان اندازه، غفلتش زایل‌تر می‌گردد و خودآگاهی شکل می‌گیرد (Mulla Sadra, 2006).

پیر واضح است که این خودآگاهی و خودفهمی نقش بی‌بدیل در تعالی هوش هیجانی و اخلاقی داشته به نوعی توازن هیجانات را با قطب‌نمای نماز تنظیم می‌نماید و به واسطه‌ی این تعادل، فرد می‌تواند در روابط بین شخصی از مناسبات اخلاقی نیکو بهره‌مند شده و زیست هیجانی و اخلاقی خود را مدیریت نماید.

۵-۲- نماز و خودتنظیمی

توانایی و قدرت کنترل و مدیریت هیجانات مخرب مانند خشم، ترس، غم و یأس را می‌توان محصول اقامه نماز دانست نماز با ایجاد چارچوب منظم و تعیین اوقات خاص و اذکار معین و افعال ویژه به آشفتگی‌ها و بهم‌ریختگی درونی، فکری و هیجانی پایان داده و فرد را متوجه یک قدرت متعال و بی‌نهایت می‌نماید تا با قرارگرفتن در برابر آن، از شدت و اوج هیجان و تلاطم درونی فاصله گرفته و به برقراری تعادل هیجانی برسد. تکرار ذکر الله، تلاوت قرآن و اذکار خاص و حالت خشوع، خضوع و نشستن و برخاستن و بالاتر از آن‌ها سکون و آرام‌دل شدن به واسطه حضور قلب، سیستم عصبی ذهن را آرام نموده و باعث کاهش استرس و اضطراب می‌گردد و نمازگزار با ترک امر دنیوی و فاصله گرفتن از امور نفسانی حتی برای دقایق چند در حالت تمرین‌ورزی برای «نه گفتن» به تمایلات نفسانی و خواهش‌های پست و به تأخیر انداختن لذت‌های آنی برای وصول به لذت‌های معنوی و متعالی است به نحوی که فخر عالم بشریت حضرت ختمی مرتبت نور چشم خود را در نماز معرفی می‌نماید و این نقش نماز در ایجاد تعادل روحی از طریق مؤلفه‌های آن خواهد بود. علاوه بر کارکرد موقت با توجه به اصل تربیتی «مداومت و محافظت» که در نماز رخ می‌دهد مدل تربیتی مستمر و مستقر را معرفی نموده و فردنمازگزار را به سوی ایجاد یک شاکله، منش و شخصیت درست هدایت نموده و از این طریق شخصیت‌سازی فرد را تسهیل و ترغیب می‌نماید (Bagheri, 1993).

۵-۳- نماز و انگیزش

بحث انگیزه موتور محرکه فعالیت‌های بشری محسوب می‌گردد و به همین دلیل انگیزش در هوش هیجانی و هوش اخلاقی به معنای توانایی استفاده از هیجانات برای دستیابی به اهداف در نظر گرفته شده است. قرآن با یادآوری (اقیموا

الصلوه لذكری) قصد و قربت و انگیزه الهی را گوشزد کرده و کارهای روزمره آدمیان را معنا و جهت می‌بخشد و انگیزه درونی قدرتمندی را برای انسان ایجاد می‌نماید.

قرآن با تقویت امید و پشتکار و همچنین تذکر آیاتی مثل «مالک يوم الدين» و «رحمان و رحیم» امیدواری، توکل و استقامت را در نمازگزار تزریق نموده و فرد را در مواجهه با مشکلات مقاوم‌تر و با انگیزه‌تر می‌نماید.

۵-۴- نماز و همدلی

همدلی احساس اخلاقی بنیادینی است که درک احساسات دیگران و دیدن دنیا از چشم آنان و فهم نگرانی را برای فرد همدل مهیا می‌نماید (Borba, 2012). فضیلت همدلی به نمازگزار کمک می‌کند تا نسبت به نیازها و احساسات دیگران حساس‌تر و با توجه‌تر باشد و تمایل بیشتری به یاری رساندن به دیگران در وی ایجاد گردد و رفتار عطف‌آمیز از خود بروز دهد. عنصر همدلی پایه و بنیان هوش اخلاقی و معنوی به کار می‌رود. نماز در رشد و تربیت و ارتقای این عنصر نقش ویژه ایفا می‌نماید؛ زیرا در آموزه‌ها و اذکار آن صفات «رحمان» و «رحیم» یعنی عطف‌ورزی و مهربانی و شفقت‌ورزی با همه افراد بشر گنجانده شده است.

اگر فرد مقید به نماز با توجه و حضور قلب در نماز حضور داشته باشد واجد مهرورزی با همه بندگان اعم از مؤمنین و مخالفین خواهد شد و این خود تمرینی برای مهار دشمنی و مدیریت آن در ابعاد مختلف زندگی خواهد بود. این نوع سبک زندگی، به زیست مسالمت‌آمیز و باشکیبا و هوش اخلاقی منجر خواهد شد.

۵-۵- نماز و وجدان‌گرایی

وجدان ندای درونی است که به ما کمک می‌نماید تا با مدد گرفتن از آن بتوانیم رفتارهای شایسته را از ناشایست و هنجاری را از غیرهنجاری باز شناسیم و زیست محترمانه، اخلاق‌مدار و بهنجار را از خود به یادگار بگذاریم (Borba, 2012). در واقع وجدان اساس اخلاق قلمداد می‌گردد. پرورش و استمرار اخلاق متأثر از گوش‌سپاری به ندای آن قاضی درونی است که می‌تواند به عنوان ناظر درونی همیشه برای ما نقش ایفا نماید.

نماز با داشتن اذکار و جملات تقویت‌کننده وجدان نمازگزار را تقویت می‌نماید. به عنوان مثال وقتی آیه «مالک يوم الدين» (حمد ۴) روزانه ۱۰ بار تکرار و تلقین می‌گردد فرد را متوجه روز جزا و حساب‌گری می‌نماید، در واقع بیدارکننده و تقویت‌بخش آن حس درونی و مراقبت از خود است که فرد را همیشه در حالت آماده‌باش نگهداری می‌نماید. در واقع می‌توان گفت که نماز سازنده، تعالی‌بخش و تربیت‌کننده هوش اخلاقی و پیوند آن با ابعادی زندگی انسان بوده و در نهایت ترویج زیست اخلاقی را به دنبال دارد.

۶- نماز و هوش معنوی و اخلاقی

عوامل مختلفی می‌توانند باعث تربیت و ارتقاء هوش معنوی باشند. یکی از مهم‌ترین آن‌ها را می‌توان دلبستگی به خدا از طریق انجام و اقامه نماز دانست. نماز از طریق راهبری در حوزه هدایت و معرفت دینی، حفظ تعادل فکری، آرامش درونی و بیرونی و عملکرد همراه با بصیرت، ملایمت و مهربانی که در اذکار و افعال و آموزه‌های آن موجود است وابستگی وجودی و همبستگی درونی را به ارمغان آورده و توجه نمازگزار را به خدای آفریننده‌ی عالم جلب می‌نماید. به عنوان مثال آیه‌ی «ایک نعبد و ایک نستعین» با پیوند «عبودیت» و «امکان اتصال به قدرت لایزال» عملکرد هوش معنوی و حتی اخلاقی را تسهیل نموده و باعث رشد و بالندگی شخص شده و در نهایت انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و هوشیاری معنوی را منجر می‌گردد و این بالندگی به فرد بهجت درونی و قوت قلب عطا می‌نماید امری که به صورت مستمر و پیوسته باعث تعالی و توانمندی نحوه تعامل با اطرافیان خواهد بود.

هوش معنوی با زندگی درونی ذهن و نفس و ارتباط آن با جهان رابطه دارد و ظرفیت فهم عمیق سؤالات وجودی و بینش نسبت به سطوح چندگانه هوشیاری را شامل می‌گردد. بنابراین هوش معنوی چیزی بیش از توانایی ذهنی فردی است و فرد را به ماوراء و به روح مرتبط می‌نماید. این هوش فراتر از رشد روان‌شناسی تلقی می‌گردد؛ زیرا شامل خود-آگاهی‌ای که از روابط انسان با موجود متعالی نیز هست.

بدیهی است که نماز در تربیت و پرورش چنین هوشی نقش فوق‌العاده دارد و خود به نوعی هوش معنوی از نوعی دینی تلقی می‌گردد. نماز معنابخش زندگی و تقدس‌زایی به آن و درک متعادل و مناسب از ماده را به انسان تلقین می‌نماید و باعث بهتر شدن زندگی دنیوی می‌گردد.

۶-۱- نماز و ارتباطات مؤثر

ارتباط صادقانه‌ی صریح و بدون ترس عاملی برای آموزش نحوه‌ی آرمیدگی و کاهش اضطراب و افزایش مهارت‌های اجتماعی بین فردی و درون فردی است که نماز این ارتباط صمیمانه را در قالب دعا و ذکر و یادآوری به نمازگزار منتقل می‌نماید. توانایی انتقال کلامی و غیر کلامی احساسات، افکار و هیجان‌ها و رابطه‌ی عاشقانه از کارکردهای مهم نماز در طول روز محسوب می‌گردد.

اساساً نماز نوعی ابزار برای ابراز وجود و بیان احساسات خود با عالی‌ترین وجود هستی است که در آن تمرین برای برقراری ارتباط مؤثر و مؤدبانه با خلایق محسوب می‌گردد و در نتیجه نوعی جلب توجه کردن و برطرف نمودن عطش تحسین و توجه انسان است که رفتارهای محترمانه در روابط چهارگانه درون‌شخصی، بین شخصی، برون شخصی و قدسی در آن نهفته است (Bolton, 2014).

۶-۲- نماز و ذهن‌آگاهی (نماز ذهنی)

مراد و منظور از نیایش و نماز ذهنی، انتظام افکار، اندیشه‌ها و خیالات نمازگزار در حین اقامه نماز است که می‌توان نام این مراقبت ذهنی را نماز ذهنی و نیایش نام نهاد. در این نیایش ذهنی فرد باید ذهن و روان خویش را از تصاویر ذهنی، خیالی و وهمی خالی نموده و آن را به تصویر معشوق خود و اوصاف و کمالات وی مزین نماید؛ زیرا تصویر و خیال معشوق باعث عشق‌ورزی شده و در نهایت سرسپردگی به وی را منجر خواهد شد (Ghanbari, 2006).

کار عشق طهارت موطن عشق و نفس از اغیار و تزیین آن با یار هست و نماز حکم اکسیری را دارد که آن طهارت دل و نفس و تزیین به صفات کمال و جمال را به عهده دارد تا خیالات، وساوس و اوهام را از قلب و یاد نمازگزار زدوده و قلب را صیقل نماید و آن را سکوی پرتاب به معبود واقعی نماید. پس بر نمازگزار فرض است با محبوب واقعی خود در نماز یا نیایش ذهنی خود اهتمام داشته تا به کمک آن به اوج نیاز واقعی برسد.

نتیجه‌گیری

نماز به عنوان یک عبادت با سازه‌ی روان‌شناختی مستمر در اسلام، نقشی فراتر از یک تکلیف دینی داشته و به عنوان ابزار اخلاقی، معنوی و ابراز وجود بهترین و کامل‌ترین برنامه‌ی سلوکی دینی محسوب گشته و حلاوت معنادار به وجود انسان بخشیده و این هم‌سخنی با خداوند ساحت‌های وجودی آدمی را تقویت و سلامت اخلاقی و معنوی را مقدور می‌سازد. رکن‌های فریضه‌ی نماز را می‌توان بدین شکل خلاصه نمود: (۱) **تقویت هوش معنوی**: نماز یک برنامه جامع و معنابخش هوشمندانه زندگی است که منجر به خودشکوفایی خودانگیخته شده و فرد را به آرامش روانی و معنوی نائل می‌گرداند. (۲) **تقویت هوش اخلاقی**: نماز عامل مهم تخلیه‌ی هیجانی و روانی بوده و آرامش اخلاقی را مهیا می‌نماید. اذکار، افعال و اوراد آن تداعی‌بخش برنامه اخلاقی بوده و از حیث خودآگاهی، ذهن‌آگاهی و جان‌گرایی بهترین مدل ایجاد شخصیت سالم و متوازن است. (۳) **عامل هویت‌یاب روان**: نماز نقش بی‌بدیلی در هویت‌یابی و احساس کرامت واقعی

داشته و ملازم با ایجاد امنیت در تمامی ابعاد زندگی است. نماز را می‌توان یک تمرین جامع بندگی و اخلاق دانست که به صورت همزمان و متوازن ابعاد وجودی آدمی را مورد توجه قرار می‌دهد. نماز با فوایدش بستر تحقق انسان قرآنی می‌گردد. در واقع نماز آبخور متغیرهای هوش هیجانی، معنوی و روحی بوده و با انگاره‌سازی صحیح و رضایت‌مند از خدا از طریق پیوند محکم و دائمی انسان با خدا نقش بی‌بدیل در سلامت معنوی و اخلاقی و تولید سرور می‌گردد.

منابع و مآخذ

قرآن کریم

ابوالقاسمی، شهنام. (۱۳۸۹). «تأثیر شعائر دینی بر بهداشت روانی جوانان». *اسلام و پژوهش‌های تربیتی*. ۳ (۹): ۴۷-۷۰. آمدی، عبد الواحد بن محمد. (۱۳۶۰). *غررالحکم و دررالکلم*. ترجمه محمد علی انصاری. تهران: حکمت. باقری، خسرو (۱۳۷۲). *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*. تهران: انتشارات مدرسه. برات‌پور، شهرزاد، نادری، فرح (۱۴۰۲). «رابطه‌ی علی هوش معنوی و هوش اخلاقی با دلبستگی به خدا از طریق تصویر فرد از خدا در دانشجویان»، *دست‌آوردهای روان‌شناختی دانشگاه شهید چمران*، سال ۳۰، شماره (۱): ۲۰۵-۲۲۲. بوربا، میکله (۱۳۹۱). *پرورش هوش اخلاقی*، ترجمه‌ی فیروزه کابوسی، تهران: انتشارات رشد. بولتون، رابرت. (۱۳۹۲). *روان‌شناسی روابط انسانی*. ترجمه افسانه حیات روشنایی و حمیدرضا سهرابی. تهران: انتشارات رشد.

پناهی، علی‌احمد. (۱۳۹۸). *آرامش در پرتو نیایش*. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره). جوادی‌آملی، عبدالله. (۱۳۷۸). *حکمت عبادات*. قم: مرکز نشر اسراء. راشدی، حسن. (۱۳۷۸). *نمازشناسی*. تهران: ستاد اقامه نماز تهران. رسولی، محمود. (۱۴۰۰). «واکاوی اصل همبستگی خودشناسی با زیست اخلاقی از منظر نهج البلاغه». *تأملات اخلاقی*. ۲ (۲): ۸۰-۹۵.

سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران. (۱۴۰۰). *بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی*. تهران: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی در دانشگاه‌ها. شاملو، سعید. (۱۳۸۵). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد. شرفی، محمدرضا. (۱۳۷۷). *نقش نماز در زندگی زوج‌های جوان*. تهران: ستاد اقامه نماز. فتحی، یوسف. (۱۳۹۱). «*رابطه احساس امنیت و بهداشت روانی در قرآن کریم*». *پژوهشنامه معارف قرآنی*. ۱۰ (۶): ۹۹-۱۱۴.

قربانی، نیما. (۱۳۹۸). *سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی*. تهران: بینش نو، چاپ نهم. قنبری، بخشعلی (۱۳۸۵). «درک حضور؛ نماز در نگاه مولوی». *اسلام‌پژوهی*. شماره ۷ (۲): ۱۰۱-۱۱۸. مطهری، مرتضی. (۱۳۸۵). *فلسفه اخلاق*. تهران: انتشارات صدرا. مطهری، مرتضی. (۱۳۷۴). *سیری در نهج البلاغه*. تهران: انتشارات صدرا. مکارم‌شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۶۶). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب اسلامی. ملاصدرا، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۵). *شرح الاصول الکافی*، ج ۱، تصحیح رضا استادی، تهران: بنیاد حکمت اسلامی صدرا. یزدان‌پناه، یدالله. (۱۳۹۸). *آیین بندگی و دلدادگی*. قم: کتاب فردا.

References

- The Holy Qur'an
- Abolghasemi, S. (1389). The effect of religious rituals on the mental health of young people. *Islam and Educational Research*, 3(9), 47–70. **[In Persian]**
- Amadi, A. W. ibn M. (1360). *Ghurur al-Hikam wa Durar al-Kalim* [Exalted aphorisms and pearls of speech] (M. A. Ansari, Trans.). Hekmat. **[In Persian]**
- Bagheri, K. (1372). A reconsideration of Islamic education. Madreseh Publications. **[In Persian]**
- Baratpour, S., & Naderi, F. (1402). The causal relationship of spiritual intelligence and moral intelligence with attachment to God through individuals' image of God among university students. *Psychological Achievements*, 30(1), 205–222. **[In Persian]**
- Bolton, R. (1392). *Psychology of human relations* (A. Hayat Roshanayi & H. R. Sohrabi, Trans.). Roshd Publications. **[In Persian]**
- Borba, M. (1391). *Building moral intelligence* (F. Kabousi, Trans.). Roshd Publications. **[In Persian]**
- Fathi, Y. (1391). The relationship between a sense of security and mental health in the Holy Qur'an. *Journal of Qur'anic Knowledge*, 10(6), 99–114. **[In Persian]**
- Ghanbari, B. (1385). Understanding presence: Prayer from Rumi's perspective. *Islamic Studies*, 7(2), 101–118. **[In Persian]**
- Ghorbani, N. (1398). *Communication styles and skills* (9th ed.). Binesh-e No. **[In Persian]**
- Javadi Amoli, A. (1378). *The wisdom of worship*. Esra Publishing Center. **[In Persian]**
- Makarem Shirazi, N., et al. (1366). *Tafsir Nemuneh* [The model commentary]. Dar al-Kotob al-Islamiyah. **[In Persian]**
- Motahhari, M. (1374). *A journey through Nahj al-Balagha*. Sadra Publications. **[In Persian]**
- Motahhari, M. (1385). *Philosophy of ethics*. Sadra Publications. **[In Persian]**
- Mulla Sadra, M. ibn I. (1385). *Commentary on Usul al-Kafi* (Vol. 1; R. Ostadi, Ed.). Sadra Islamic Philosophy Foundation. **[In Persian]**
- Panahi, A. A. (1398). *Peace in the light of prayer*. Imam Khomeini Educational and Research Institute. **[In Persian]**
- Rashedi, H. (1378). *Understanding prayer*. Tehran Prayer Establishment Headquarters. **[In Persian]**
- Rasouli, M. (1400). Analysis of the principle of the relationship between self-knowledge and ethical life from the perspective of Nahj al-Balagha. *Ethical Reflections*, 2(2), 80–95. **[In Persian]**
- Salarifar, M. R., et al. (1400). *Mental health from the perspective of Islamic sources*. Research Institute of Hawzah and University & SAMT. **[In Persian]**
- Shamloo, S. (1385). *Mental health*. Roshd Publications. **[In Persian]**
- Sharafi, M. R. (1377). *The role of prayer in the lives of young couples*. Prayer Establishment Headquarters. **[In Persian]**
- Yazdanpanah, Y. (1398). *The practice of servitude and devotion*. Ketab-e Farda. **[In Persian]**