# نماز و ارتقاء احساس امنیت فردی و اجتماعی

## عبداله میرزایی

## دبیر زبان انگلیسی، آموزش و پرورش ابهر

چکیده

انسان ها به آرامش و سلامت رواني نياز دارند، زيرا در سايه آرامش مي توانند به رشد و كمال، اهداف عالي و سجاياي اخلاقي برسند. از سويي ديگر، سلامت رواني در گرو جلوگيري از علل و عوامل شرايط تنش زا نهفته است. به يقين مي توان گفت آرامش رواني و عاطفي مهم ترين نياز روزافزون همه انسان ها در گستره جهان است. زيرا غالب افراد در دنياي امروز به ويژه در غرب از ناامني رواني، اضطراب و افسردگي رنج مي برند و اگر انسان در پي درمان واقعي خويش است بايد خودفريبي نكرده و در پي راه حل هاي بيهوده نباشد. اگر به ريشه هاي بيماري هاي رواني جامعه دقت كنيم، به يكي از علل آن يعني ضعيف بودن ارتباط انسان ها با خدا، انجام ندادن فرايض معنوي و اقامه نكردن نماز مي رسيم. در تحقیق حاضر سعی شده به نقش نماز در سلامت و امنیت اجتماعی پرداخته شود. لذا در این راستا نظرات دانشمندان دینی داخلی و خارجی مورد بررسی قرار گرفته و هم چنین آراء حضرت امام خمینی نیز بیان شده است. و در پایان به این نتیجه رسیده ایم که نماز نقش لاینفکی در سلامت و امنیت اجتماعی دارد، در جوامعی که نماز در آن برپا می شود، مردم امنیت بیش تری نسبت به سایر جوامع برخوردار هستند.

واژه های کلیدی: نماز، امنیت اجتماعی، انحرافات دینی، سلامت روانی اجتماعی، امنیت فردی.

مقدمه

نماز فریضه نجاتبخش الهی است که به عنوان یک موهبت به بندگان واجب شده است. پايه اصلي دين است و بايد مهم ترين جايگاه را در زندگي مردم داشته باشد. خدا در قرآن رمز عروج انسان ها را به آنان گوشزد كرده مي فرمايد : الصلاه معراج المومن. يعني نماز معراج انسان با ایمان است. انجام فرايض ديني نه تنها سلامت رواني را افزايش مي دهد، بلكه در فرايند اجتماعي شدن كودكان و نوجوانان و استحكام خانواده نقش موثري را ايفا نموده و در نتيجه موجب دوام و پايداري زندگي مي شود. نماز سرود رهايي و پرچم عبادت است. نماز سخن گفتن با خداست. نماز عامل خويشتن داري و هدايت به سوي زيبايي ها و نيكي هاست. نماز مظهر نظم و هماهنگي است، اظهار ادب در پيشگاه محبوب است. بيان سپاس و گفتگوي عاشقانه  و شرح نياز است. نماز عشق عاشق به معشوق است، نماز دست نياز به سوي عالم بي نياز است، نماز ترنم قلب است.

مطالعه درباره سلامت رواني خانواده، ابعاد آن و عوامل پيش بيني كننده و ارتقادهنده آن به علت اهميت فراوان هميشه توجه روان شناسان، فلاسفه و پزشكان را به خود جلب كرده است. در طول تاريخ عقايد درباره دين، سلامت و عوامل تنش زا، الگوهاي تأثيرگذار بر آنها و شيوه هاي پيشگيري، تشخيص و درمان بيماري ها تغيير كرده است. اكنون ديدگاه”زيستي، رواني و اجتماعي» ديدگاه نظري برجسته اي است كه فرض اساسي آن تأثير متقابل عوامل زيست شناختي، روان شناختي، معنوي و اجتماعي در تعيين سلامت و بيماري است. اين الگو، محور زمينه روبه رشد روان شناسي سلامت و دين است كه بر مراقبت از سلامت با تأكيد بر انجام فرايض ديني نظير نماز و ارتقاي آن تمركز كرده است. يكي از اهداف حوزه روان شناسي سلامت و دين، بررسي عوامل روان شناختي و اجتماعي نظير برپايي نماز، سطوح تنيدگي و صفات شخصيتي است كه بر پيشگيري و درمان بيماري اثر مي گذارد.  طبق تعريف سازمان بهداشت جهاني، سلامت، حالت تندرستي كامل جسماني، رواني و اجتماعي است و نه صرفاً فقدان ضعف يا بيماري. از ديدگاه الگوي زيستي، رواني و اجتماعي سلامت چيزي است كه فرد از طريق توجه به نيازهاي زيست شناختي، روحي، رواني و اجتماعي آن را به دست مي آورد. امروزه بر همگان روشن است كه تأمين نيازهاي رواني و عاطفي در گرو معنويت و دين نهفته است. اجراي عوامل و فرايض ديني از جمله نماز علاوه بر اين كه احساسات معنوي انسان را تحريك مي كند موجب كاهش ناملايمات و ناراحتي هاي روزمره مي شود. به طور كلي زماني سطح سلامت در يك خانواده بالاو بهينه است كه همه ابعاد سلامت يكپارچه اند و با هم كار مي كنند. بدين ترتيب محيط شخصي (كار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوي، جسماني، هوشي و اجتماعي براي ايجاد تعادل، با يكديگر هماهنگ مي شوند.

رونمايه ديني و معنوي زندگي الهام گرفته از ارزش هاي خاصي است كه به صورت فضايل ايفاي نقش مي كنند. از طريق تجسم بخشيدن به اين فضايل، شخص به هدف نزديك تر مي شود. به حقيقت و ذات اين فضايل تقرب مي يابد؛ حقيقتي كه با سلامت عاطفي و جسماني در ارتباط نزديك است. اين هدف و يا اين حقيقت، همچون نيروي وحدت بخش و سازمان دهنده بر فرد اثر مي گذارد و فرد با عشق و تجلي آن كه همانا نماز است به اين نيرو پاسخ مي دهد. بسياري از مردم نماز مي خوانند تا به راه و روش بروز و ظهور اين عشق دست پيدا كنند. نماز مي تواند ساختار و روشي براي زندگي به دست دهد.

بيان مسأله

نماز ياريگر انسان است، نماز اضطراب ها و نا اميدي ها را از بين مي برد، نماز فاصله ها را كاهش مي دهد؛ زيرا رابطه ي معنوي كه ميان فرد و خدا در نماز برقرار مي شود منجر به تجديد اميد و تقويت اراده مي شود. نماز خواندن و انجام عبادت، براي نماز گزار آرامش روحي پديد مي آورد و دل مؤمن را امنيت مي بخشد، آن هايي كه توفيق بيش تري در برگزاري نماز داشته اند به آرامش بيش تري نيز دست يافته اند. سخن چنين كساني اين است كه :

برخيز كه عاشقان به شب راز كنند                          گرد در و بام دوست پرواز كنند

هر در كه بود فراز بر خود ببندند                                      الّا در دوست را كه شب باز كنند

نماز باعث تخليه هيجانات، آرامش فكري و رواني، كسب احساس هويت، تحمل مصائب، استحكام خانواده،  مسئوليت پذيري، دوري از غرور و ايجاد مودت و فروتني مي شود، بر اين اساس مي توان اين سؤالات زير را مطرح ساخت :

 آيا بين نماز و سلامت رواني رابطه اي وجود دارد؟

 در چه شرايطي نماز بر بهداشت رواني مؤثر واقع مي شود؟

نماز چگونه و با چه شيوه هايي استحكام خانواده را افزايش مي دهد؟

چگونه نماز بر ميزان دوام و پايداري زندگي معني مي بخشد؟

نماز با چه شيوه هايي ثبات و دوام زندگي را افزايش مي دهد؟

 در اين مقاله سعي بر اين است كه به اين سؤالات پاسخ قانع كننده ای داده شود.

[نماز از ديدگاه انديشمندان مسلمان و غربي](http://tebenamaz.blogfa.com/post/13)

با بررسي آثار و شخصيت انديشمندان مسلمان و غربي به اين نتيجه مي رسيم که غربي ها بيشتر، از چند و چون نمازگزاري سخن گفته اند، ولي عالمان مسلمان با توجه به مفاهيم عميق عرفاني، با نگاه ديگري مقوله عبادت را بررسي کرده اند و انس با نماز را به عنوان هدف نمازگزار مورد بحث قرار داده اند. برخي از انديشمندان غربي با توجه به مکتب هاي فکري رايج در غرب، نماز را از باب يک تجربه ديني تبيين مي کنند. در تحليل تجربه ديني، حقيقت عبادت، بندگي و مناجات انسان با حضرت حق نيست، بلکه آن چه که انسان احساس مي کند، با آن به تجربه اي ديني و آرامش وجدان مي رسد و ظاهري معنوي داشته باشد عبادت است. بر اين مبنا تعبد نسبت به خداوند و تقيد به فرامين او که رکن و هدف اصلي عبادت و بندگي است، محو مي شود.از اين رو انديشمندان غربي با توجه به تنوع ديدگاه هايشان بيشتر از انديشمندان مسلمان به تحليل صورت نمازگزاري پرداخته اند و در تحليل ريشه ها و پي آمدهاي نماز بيشتر به بازتاب هاي روحي و رواني نمازگزاري و نقش آن در آرامش دروني توجه کرده اند. همچنين آثار اجتماعي نماز را به بحث کشيده اند، ولي آن ها نمي توانند به ظرافت ها و لطافت هاي عبادت و مناجات و لذت سخن با معبود اشاره کنند. چون ديدگاه آن ها در مورد دين و عبادت غير از ديدگاه انديشمندان اسلامي است. به عبارت ديگر، آن ها نتوانسته اند به خشوع، حضور قلب، معاني باطني، آداب ظاهري و آثار فراجهاني نماز اشاره کنند؛ نمازي که در کلام دانشمندان غربي بيان شده روح عبادت ندارد و تنها از باب رفع فشارهاي روحي و يک نوع تجربه ديني است. به طور کلي منطق نيايش و فرهنگ بندگي در کلام انديشمندان غربي با مباني عقيدتي در نظام علمي و عملي انديشمندان مسلمان متفاوت است؛ زيرا آن ها بيشتر با ديد عرفاني به نماز نگريسته و نماز را کامل ترين سير و سلوک به سوي خدا دانسته اند. با وجود اين که در مجموع، آثار مکتوب عارفان مسلمان اندک است، ولي در مورد نماز، کتاب هاي متعددي در ميان آثار عرفاي اسلامي به چشم مي خورد که در ادامه، برخي از آن ها را بررسي مي کنيم.

نماز از ديدگاه مرحوم امام خميني رحمه الله

امام خميني رحمه الله در کتاب”آداب نماز» نخست به بيان انس و حضور قلب پرداخته و در ادامه احاديثي را در اين مورد نقل مي کند. ايشان بعد از اين که اهميت و جايگاه حضور قلب را به بحث مي کشد، مؤمنان را به حضور قلب فرا مي خواند. امام رحمه الله تشتّت خاطر و کثرت واردات قلبيه را مانع انس و حضور قلب دانسته و هرزه گي خيال و حبّ دنيا را دو منشأ تشويش خاطر مي داند که براي درمان آن، عمل به خلاف [خواهش هاي نفساني] حبس خيال را در نماز توصيه مي کند. امام خميني رحمه الله در کتاب”چهل حديث» فراغت، قلب، رقت در عبادت، مراتب حضور قلب، راه دستيابي به حضور قلب و نقش نوافل را بررسي مي کند و در کتاب”سرالصلاه» نيز به معاني باطني نماز مي پردازد.

نقش نماز در ایجاد امنیت فردی

زندگی و حیات آدمی در کره زمین، همواره مقرون به انواع و اقسام مشکلات و مصایب بوده است. نگاهی به تاریخ زندگی انسان از آغاز تا کنون، به خوبی این نکته را به اثبات می رساند که در طول این قرون متمادی، هیچ کس نبوده است که حتی ایام معدودی از عمر خود را به دور از بلاها سپری کرده باشد. به تعبیر شاعر آسمانی شیراز، حافظ علیه الرحمه :” در رهگذر کیست که دامی زبلا نیست؟» اما در این میان، انسان قرن بیست و یکم، با وجود پیشرفتهای صنعتی و تکنولوژی حیرت آور، بیش از گذشته در معرض بلاها و مصایب قرار گرفته است؛ چرا که گسترش زندگی صنعتی و ماشینی، اگر چه توانسته زحمت جسمی او را کم نماید، ولی این حقیقت بر کسی پوشیده نیست که”روح و روان» او را به بند کشیده و انواع و اقسام دغدغه ها و نگرانیهای روحی را به او هدیه نموده است. این چنین است که این انسان سرگشته برای وصول به آرامش روحی و سکینه و اطمینان خاطر روانی و در یک کلام ”امنیت فردی» هر روز دل به یکی از مظاهر مادی می سپرد، ولی روز بعد در می یابد که آن چه در پی اش بود، جز سرابی نبوده است.

نگاهی به آمارهای ارائه شده از سوی مراکز روان درمانی و تعمقی هر چند کوتاه در احوال اطرافیان، این نکته را به اثبات می رساند که انسان قرن بیست و یکم در جهت تامین امنیت فردی خویش که مهم ترین نمود آن را باید در آسایش روحی و روانی افراد مشاهده کرد، موفقیت چندانی حاصل نکرده است. هم از این روست که این موجود سرگشته در میان اقیانوس عظیم امکانات و وسایل مادی و صنعتی، خود را”بی پناه» می بیند و هنوز پای در دهه پنجم عمر خویش ننهاده به”پوچی» می رسد و کارش به”خودکشی» منجر می گردد. ولی با این همه باید دانست که این ”احساس بی پناهی» و آن اضطرابات روحی و روانی، نه چنان است که همه انسان ها را در بر گیرد، بلکه در میان جمعیت چند میلیاردی این قرن، گروه اندک و معدودی هستند که علیرغم وفور عوامل اضطراب زا، از آرامش روحی و روانی زاید الوصفی برخوردارند و در ساحل”امن و آسایش» به سر می برند. اینان کسانی نیستند جز”نمازگزاران حقیقی» که در پرتو نور نماز، جان خود را تابنده کرده و روح متلاطم را به سکون و آرامش رسانده اند؛ چرا که آوای ملکوتی قرآن کریم را به گوش جان نیوشیده اند که:”الا بذکر الله تطمئن القلوب» آگاه باشید که با یاد خدا دلها آرام می گیرد. آنان به حقیقت دریافته اند که بارزترین و روشن ترین مصداق”ذکر خدا» همانا”نماز» است، چنان که خداوند عزیز فرموده است:”اقم الصلوة لذکری» نماز را برای یاد من بپا دار.

بدین ترتیب این بندگان راستین پروردگار، در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش، از هر گونه نگرانی رهیده و هرگز خود را”بی پناه» و”بی کس» نمی دانند؛ چرا که هر صبح و شام نماز به آنان یادآوری می کند که بالاترین قدرتها، ناظر احوال ایشان است و پشتیبانشان در طی طریق زندگی.

اینان هم چنین هرگز به بیماری های روحی نظیر”احساس پوچی» دچار نخواهند شد؛ زیرا در پرتو نماز دریافته اند که حیات آنان را هدفی والاست که همانا وصول به قرب پرودگار می باشد و چون چنین است هیچ گاه در پیچ و خمهای زندگی مادی احساس پوچی نمی کنند و بدین ترتیب”امنیت فردی» خود را در بالاترین درجه تامین نموده اند. روحشان آرام است، اگر چه جسمشان را مصایب گوناگون می خراشد و فرسوده می سازد و یقیناً ملاک و معیار ”امنیت فردی»، همانا احساس آرامش روحی و برخورداری از آسایش روانی است، که مهم ترین عامل در کسب موفقیت های مادی و معنوی می باشد. نگاهی به تاریخ زندگی سراسر مجاهدات انبیا علیهم السلام به ویژه پیامبر مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه اطهار علیهم صلوات الله این نکته را به اثبات می رساند که اگر آن بزرگواران در نهضت های مقدس و حرکت های تعالی آفرینشان به موفقیت های بی نظیری دست یافته اند و توانسته اند حرکت اصلاحی خود را به پیش برده و فریاد توحید سردهند، مهم ترین عامل آن را باید در همان ”امنیت فردی» و”سکینه و آرامشی» جست و جو کرد که در اثر ارتباط با خداوند از طریق ”نماز» به دست آورده اند. از همین روست که در سرگذشت انبیاء الهی که در قرآن آمده، در راس تعالیم آنان امر به اقامه نماز جای دارد.

به موسی علیه السلام وحی می شود که:”و اجعلوا بیوتکم قبلة و اقیموا الصلوة»

و سراهایتان را رو به روی هم قرار دهید و نماز را بر پا دارید. ابراهیم علیه السلام در حق اهلش دعا می کند که: «ربنا لیقیموا الصلوة فاجعل افئدةً من الناس تهوی الیهم» پروردگارا! تا نماز را به پا دارند، پس دلهای برخی از مردم را به سوی آنان گرایش ده.

عیسی علیه السلام حتی در گهواره خود را سفارش شده به نماز معرفی می کند:”و جعلنی مبارکاً این ما کنتُ و اوصانی بِالصلوة و الزکاة مادُمْتُ حیاً» و هر جا که باشم مرا با برکت ساخته و تا زنده ام به نماز و زکات سفارش کرده است.

علاوه بر همه اینها در صدها آیه از قرآن کریم، خداوند عزیز پیامبر گرامی خود حضرت محمد صلی الله علیه و آله و سلم و سایر مومنان را به اقامه نماز امر می فرماید و در آیات بی شماری اصولاً”اقامه نماز» را یکی از اصلی ترین نشانه های متقین و پرهیزگاران و مومنان معرفی می کند. همان طور که گفتیم این همه تاکید و سفارش به خاطر نقش بسیار مهمی است که این فریضه الهی در خودسازی و”امنیت فردی» ایفا می کند.

نماز و امنیت روحی روانی جوانان

غفلت یا بی توجهی نسبت به ابعاد معنوی یا روحی و فراموش كردن خدا سبب” خلاء وجودی” و یا” ناكامی وجودی” و به بیان قرآن سبب”فراموشی خود / خویش یا نفس” می گردد. فراموشی خدا موجب بروز احساس پوچی، بی هدفی، تهی بودن زندگی و عدم امنیت روحی و روانی در جوانان شده و به این ترتیب زندگی برای آنها تنگ و سخت می شود. اما در نماز به محض این كه خداوند حاضر در ناخودآگاه جوان نمازگزار، اما غائب از سطح آگاه ذهن او، به یاد آورده می شود، ناگهان ابهامات وجودیش از بین می رود و احساس شعف، آرامش، طمأنینه، احساس معنادار بودن زندگی شخص و كل هستی و احساس تعالی به جوان نمازگزاردست می دهد و قلب متلاطم، ناآرام و مضطرب او احساس امنیت روحی می کند و آرام می گیرد. حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی ناشی از نماز جوانان نمازگزار را از اضطرابی كه جوانان بی نماز همواره از آن رنج می برند، می رهاند؛ این حالت ها معمولاً تا مدتی پس از نماز نیز در انسان باقی می ماند و ادامه می یابد. جوانان گاهی در حالت تمدد اعصاب و آرامش روانی پس از نماز با امور یا مواردی اضطراب انگیز، نگران کننده، که می تواند آرامش روحی و روانی انسان را بر هم بریزد، رو به رو می شوند یا آن ها را به یاد و خاطر می آورند. تكرار حدوث این موارد و یادآوری آنها در حالت تمدد اعصاب و آرامش نفسانی پس از نماز، با توجه به حالت خاص طمئنینه و آرامش روانی پس از نماز، به”خاموش شدن» تدریجی اضطراب، نگرانی و ترس در جوانان نمازگزار منجر می شود. این تأثیر بسیار مهم كه نماز در درمان اضطراب (و آرامش روحی و روانی نماز گزار) دارد، همانند تأثیر روش روان درمانی برخی از درمانگران رفتارگرایی معاصر در درمان اضطراب بیماران روانی است كه از طریق درمان از راه آرام سازی یا درمان از راه كاهش حساسیت انفعالی انجام می گیرد.

امید بخش‏ترین آیه برای جوانان نمازگزار

بحث را با امید بخش‏ترین آیه قرآن، که در باره ی نماز است و امید بسیاری برای همه خصوصا جوانان در آنست، ادامه می دهیم : در تفسیر آیه وَ أَقِمِ الصلَوةَ طرَفىِ النهَارِ وَ زُلَفاً مِّنَ الَّیْلِ  إِنَّ الحَْسنَتِ یُذْهِبنَ السیِّئَاتِ  ذَلِك ذِكْرَى لِلذَّكِرِینَ‏،(هود /114)، حدیث جالبى از على (علیه‏السلام) به این مضمون نقل شده است كه روزى رو به سوى مردم كرد و فرمود : به نظر شما امید بخش‏ترین آیه قرآن كدام آیه است؟ بعضى گفتند آیه ان الله لا یغفر ان یشرك به و یغفر ما دون ذلك لمن یشاء (خداوند هرگز شرك را نمى‏بخشد و پائین‏تر از آن را براى هر كس كه بخواهد مى‏بخشد).

امام فرمود : خوب است، ولى آن چه من مى‏خواهم نیست، بعضى گفتند: آیه و من یعمل سوء او یظلم نفسه ثم یستغفر الله یجد الله غفورا رحیما (هر كس عمل زشتى انجام دهد یا بر خویشتن ستم كند و سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را غفور و رحیم خواهد یافت) امام فرمود خوبست ولى آن چه را مى‏خواهم نیست. بعضى دیگر گفتند :آیه قل یا عبادى الذین اسرفوا على انفسهم لا تقنطوا من رحمة الله (اى بندگان من كه اسراف بر خویشتن كرده‏اید از رحمت خدا مایوس نشوید) فرمود: خوبست اما آن چه مى‏خواهم نیست ! بعضى دیگر گفتند: آیه و الذین اذا فعلوا فاحشة او ظلموا نفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم و من یغفر الذنوب الا الله (پرهیزكاران كسانى هستند كه هنگامى كه كار زشتى انجام مى‏دهند یا به خود ستم مى‏كنند به یاد خدا مى‏افتند، از گناهان خویش آمرزش مى‏طلبند و چه كسى است جز خدا كه گناهان را بیامرزد) باز امام فرمود: خوبست ولى آن چه مى‏خواهم نیست. در این هنگام مردم از هر طرف به سوى امام متوجه شدند و همهمه كردند فرمود : چه خبر است اى مسلمانان؟ عرض كردند : به خدا سوگند ما آیه دیگرى در این زمینه سراغ نداریم.

امام فرمود : از حبیب خودم رسول خدا شنیدم كه فرمود : امید بخش ترین آیه قرآن این آیه است و اقم الصلوة طرفى النهار و زلفا من اللیل ان الحسنات یذهبن السیئات ذلك ذكرى للذاكرین. و نماز را در دو طرف (اول و آخر) روز به پا دار و نیز در ساعات آغازین شب، كه البته حسنات و نكوكاریها، سیّئات و بدكاریها را نابود مى‏سازد، این (نماز یا این سخن كه حسنات شما سیّئات را محو مى‏كند) یادآوریى است براى اهل ذكر و پندى بر مردم آگاه است.

نماز و بهداشت رواني

 نماز آثار بهداشتي فراواني دارد، اين آثار را مي توان در موارد زير خلاصه كرد :

1- تخليه هيجانات :نماز، بهترين وسيله براي عقده گشايي است. چرا كه انسان با خداي خود براي حل  مشكلاتش لب به سخن مي گشايد و به راحتي آن چه را در دل دارد مي گويد. جايي كه انسان هيچ اميدي ندارد در نماز پناه جويي مي كند، از درگاه الهي استمداد مي طلبد و اين بر بهداشت رواني فرد مؤثر واقع شده و باعث معني دار شدن زندگي و پايداري آن مي گردد.

2-كسب احساس هويت :هويت عبارت است از تعريفي كه شخص از خود و وجود خود مي نمايد و با سؤال هايي از قبيل من كيستم؟ و چه مي خواهم؟ مواجه  مي شود. پاسخ منطقي به اين سؤال ها بر بهداشت رواني فرد مؤثر واقع شده و باعث ثبات و دوام زندگي مي شود.

3-دين باوري :امروزه بسياري از متخصصان مغز و اعصاب و روان شناسان دريافته اند درمان ريشه اي  بيشتر بيماري هاي رواني از طريق دين و مذهب ميسر است. بر هيمن اساس مي توان گفت گرايش به باورهاي ديني از طريق اقامه نماز امكان پذير مي گردد و اين هم  بر بهداشت رواني فرد مؤثر واقع شده و باعث پايداري زندگي مي شود.

4-صداقت در رفتار : نماز باعث می شود كه بين نيت دروني فرد با رفتار  بيروني اش هماهنگي بيش‌تري باشد در غير اين صورت سلامت رواني به خطر مي‌افتد، مثلا فردي كه دروغ مي‌گويد بخش زيادي از انرژي رواني او صرف فاش نشدن دروغ خواهد شد. لذا هماهنگي بين نيت دروني و رفتار بيروني دوام زندگي را افزايش مي دهد.

5-انعطاف پذيري:زندگي اجتماعي پستي‌ها و بلندي‌ها، بدي‌ها و خوبي‌ها، خيرها و شرّها را دارد، لذا لازم است انسان ظرفيت پذيرش تغييرات را داشته باشد، نماز این ظرفیت را افزایش می دهد و این هم نه تنها بر بهداشت رواني فرد کمک می کند بلكه پايداري زندگي را نيز معني دار مي سازد.

6-داشتن هدف در زندگي[[1]](http://nedayeghalam.cbo.ir/?q=node/14513" \l "_ftn1" \o "): نماز، فلسفة زندگي  را معنی دار می کند و زندگي را از حالت تهی بودن خارج می کند.فرد مؤمن  براي زندگي خود ارزش قايل بوده و بيهوده زندگي خود را فداي امور بي‌ارزش نمي‌كند، لذا هدفداري نه تنها بر بهداشت روان فرد موثر واقع مي شود بلكه باعث پايداري زندگي نيز مي گردد.

7-درك توانايي خود و ديگران: فرد مؤمننقاط قوت و ضعف خود را می شناسد  و سعي در شناختن نقاط قوت و ضعف ديگران دارد. توانايي عفو و گذشت را دارد، هر چه اين توانايي بيش تر باشد پايداري زندگي بيش تر مي شود.

8-احساس امنيت و آرامش خاطر:نماز باعث می شود که نسبت به دوستان، همسالان و بزرگسالان ديد مثبتي را پيدا كنيم، در عین حال  نگرش خوب به بهداشت روان كمك مي‌كند. در واقع نماز اضطراب و نابساماني دائمي را کاهش می دهد. فرد مؤمن با بردباري و احساس امنيت با وقايع روبرو مي‌شود و براي آنها راه حل منطقي پيدا مي‌كند و بدين وسيله  سلامت روانی خود را  را افزایش می دهد و اين هم به نوبه­­ي باعث دوام و پايداري زندگي مي شود.

بررسی پی آمدهای اجتماعی نمازنماز تنها یک عبادت در میان فرایض و تکالیف عبادی نیست، بلکه اصلی ترین نماد دین داری است که علاوه بر آثار فردی، در عرصه اجتماعی نیز آثار آن اندک نیست و در پاره ای موارد اثرات اجتماعی آن بسیار فراوان تر است. شناخت کارکردهای نماز در ابعاد اجتماعی آن و بررسی آثار و نتایج حاصله آن در شکل گیری رفتارها، اتخاذ روش ها، تعیین استراتژی ها و اهداف عمومی اجتماعی و به تعبیر دیگر ظهور نهاد اجتماعی نماز که در شکل نماز جمعه، جماعت و نماز عید تجلی می یابد، می تواند پرده ای دیگر از اسرار نماز را بگشاید و رازهای نهفته آن را برای ما واگویی کند. ما در این بخش به دنبال کشف رابطه و نسبت مباحث جامعه شناسی نماز به عنوان یک رفتار مذهبی هستیم. برخی نماز را به عنوان یک رفتار دینی بیش تر در حوزه روان شناسی و تأثیر روانی آن بر فرد مورد بررسی قرار داده اند و برای نماز، کارکرد اجتماعی قایل نیستند؛ در حالی که بررسی پی آمدهای اجتماعی نماز، نشان می دهد که آثار این عبادت از فرد فراتر رفته و در ساختار جامعه اثرگذار می شود. مسایل اجتماعی نماز در سطح خرداز نظر جامعه شناسی یکی از عناصر اساسی سازنده جامعه در سطح خرد، موجودیت فرد است که در کنار تعامل اجتماعی نقش مهمی را ایفا می کند. نظام شخصیتی انسان با نظام های رفتاری، اجتماعی و فرهنگی ارتباط دارد و فرد از طریق نظام شخصیتی خود با جمع رابطه برقرار می کند. نماز بر هر چهار قطب شخصیت انسان یعنی هوش (استعداد یادگیری)، ظرفیت اجرا (خود- مستقل) هویت فردی (هویت- خود) و هویت جمعی (تعهد) تأثیر می گذارد.

در نتیجه، حالات زیر ایجاد می شود: تأثیر معانی و نمادها و دیگر اجزای فرهنگی نماز بر نمازگزار که باعث منظم شدن و تعادل در نیازها و آرزوهای نمازگزار می شود که تحت عنوان خردورزی از آن یاد می شود. تأثیر نمازگزار بر دیگر اجزای فرهنگی برای غلبه بر محیط، جهت تأمین منافع آنی بدون اینکه نیازها تعدیل و تغییر مهمی را تجربه کنند که تحت عنوان فعال گرایی از آن یاد می شود.

[تاثیر نماز بر اعتیاد](http://rozatoljanan.blogfa.com/post/27)

امام صادق (ع) : “ای انسان، تو طبیب خویشتن هستی. هم دردها برای تو بیان شده است و هم به دوای آن دردها راهنمایی شده ای(۱).”اعتیاد بلای سیاه و خانمان سوز بشری در عصر بیگانگی از خود است. دامنه ابتلا به اعتیاد از وابستگی به مشروبات مرگبار الکلی در کشورهای غربی (الکلیسم) گرفته تا اعتیاد به مواد افیونی که بدبختانه هنوز گریبان گیر جامعه مسلمانان است، گسترده است. گویی انسان امروزی برای گم کردن خود و فرار از اضطراب ها و افسردگی های خویش راهی جز وابستگی به صدها نوع ماده، روان گردان پیدا نکرده است. حال آن که اگر به مجموع تعداد معتادان به الکل و مواد مخدر در سراسر جهان، شمار کسانی که به لهو و لعب های دیگر از جمله قمار و انحرافات جنسی و … اعتیاد دارند را اضافه کنیم، به آمار تکان دهنده و وحشتناکی خواهیم رسید که خبر از افول دردناک ستاره انسانیت می دهد. با این که فجایع ناشی از اعتیاد از جنبه های مختلف فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و… قابل بررسی است، اما تنها در بُعد پزشکی قضیه می توان به این نکته اشاره کرد که هر سال بخش عظیمی از توان پزشکی و روانپزشکی کشورها، صرف درمان عوارض جسمی و روانی متعدد معتادان و تاثیرات شومی که خواه ناخواه بر اعضای خانواده شخص معتاد وارد می شود، می گردد. هر چند علت های مختلفی در ابتلای به اعتیاد مطرح شده است، اما بیش تر تخدیر روان و تجربه تغییر حالات روانی ناشی از سرخوشی و نشئه است که سبب گرایش به اعتیاد می شود و به این ترتیب، شخص معتاد از خود می گریزد و دچار خود فراموشی می شود و این درست برعکس جریان مقتدر خودشناسی و معرفت النفس موجود در تعالیم نماز است. نمازگزاران با تکرار دایم آیات هفتگانه سوره حمد(سبع المثانی) که “چون حلقه های به هم متصل، هر کدام راهگشای بعدی می باشد” پیوسته سرنوشت خود را مرور می کنند و در مسیر خودشناسی و خود باوری گام بر می دارند و با اعتقاد به “إیاک نعبد و إیاک نستعین” از هیچ کس و خیچ چیز، جز خدا برای التیام دردهای خویش یاری نمی جویند. و این گونه است که نماز حقیقی تیشه بر ریشه اعتیاد می زند. به قول اندیشمند شهید و استاد بزرگ مطهری (ره): “راز این که اکثر جانی های دنیا معتاد به یک سلسله سرگرمی های خیلی شدید از قبیل مصرف تریاک، هروئین، مشروبات الکلی و قمار هستند، این است که می خواهند از خودشان فرار کنند. مثل این که درونشان پر از مار و عقرب است و دایم او را می گزند و این اعتیاد ها مانند مرفینی است که به انسانی که از شدت درد می نالد تزریق می کنند تا درد را احساس نکند. این بدبختی بزرگی است که انسان نتواند خودش را آنچنان بسازد تا بتواند با خودش خلوت کند. برعکس بیش تر اهل صلاح و تقوی و اخلاق (نمازگزاران) و آنهایی که ندای وجدانشان را همیشه می شنوند، معتاد به اینها نیستند و از هر چه که آنها را از خودشان منصرف می کند، فرارمی کنند. دلشان می خواهد، خودشان باشند و در خودشان فکر کنند، چون عالم درونشان از عالم بیرونشان واقعی تر و سالم تر است.”

نتيجه گیری

زندگي جوانان در عصر حاضر، با استرس هاي بسيار متعدد و گوناگوني همراه شده است و براي تداوم  زندگي جوانان لازم است مقاومت آنها در برابر استرس ها افزايش يافته و احساس آرامش و امنيت رواني در وجودشان حكمفرما باشد. مشکلات، سختي ها و چالش ها، جزء جدانشدني از زندگي نوين است. زندگي كه در گذرگاه هزارتوي تاريخ، مفاهيم اصلي خود را جا گذاشته و زندگي به جاي شادماني، آرامش و احساس امنيت براي جوانان، استرس (فشار رواني)، اضطراب و هيجان  را بيش تر از گذشته به ارمغان آورده است. امروزه بسياري از متفكران و روانكاوان جان به نقش مثبت و سازنده نيايش و مذهب در پيشبرد وضع اجتماعي و فردي اعتراف دارند و بر اين باورند كه نماز و نيايش و مراسم مذهبي آرام بخش روح و روان انسان ها و پايان بخش اضطراب و دلگيري ها است.جواناني كه با فلسفه اصلي نماز و نيايش آشنا باشند و رابطه راستين خود را با خداوند درك كنند و حقوق افراد جامعه را رعايت نمايند، بنا به منطق قرآن که : ان الصلاة تنهي عن الفحشاء و المنكر امكان ندارد راه خطا پيش گيرند و تعدي و تجاوز نمايند. جوانان نمازگزاردر پرتو شعاع نوراني”نماز» از هر آن چه عوامل نگراني و پريشاني است آسوده خاطر مي شوند. نه از”آينده مبهم و تاريك» هراسي به دل راه مي دهند. جوان نماز گزار باور دارد که همه مكان ها و همه زمان ها از آن خداست، ملک خداست و خدا با اوست، او از”گذشته» خود احساس نگراني مي كند، چرا كه با نماز خداوند را آمرزنده و مهربان يافته است.

اذكار و افعال نماز، تماماً و يك به يك، او را از چنان آرامشي لبريز ساخته كه هيچ عامل مادي و معنوي ديگر قادر به اعطاء چنين آرامشي نيست. جوانان با”نماز” که ذکر خداست، خداوند را به بزرگي ياد مي كنند وبا سجده در پيشگاه ربوبي اش، تمامي قدرت هايي كه ممكن است آنها را تهديد به ناامني كنند در نزدشان خوار و حقير جلوه مي كنند. جوانان نمازگزار بر افكار و انديشه هاي خود حاكمند نه محكوم آنها. آنان در اثربندگي خدا چنان ولايت و سلطه اي بر نفس خويش دارند كه اجازه نمي دهند وسوسه اي بر قلب آنها ظهور كند. آنان با نمازهاي عارفانه و عشق ورزيدن به نماز نفس را كنترل و روح را در جهت رضاي خدا قرار مي دهند. براي برقراري امر مهم و حياتي ”امنيت روحي و رواني»، در بين جوانان، قبل از هر چيز بايد به شناخت عوامل ايجادكننده آن پرداخت و در ميان عوامل موجد”امنيت روحي و رواني»، امر”نماز» بنابه دلايل متعدد برترين عامل ميباشد و لذا  تبيين اين موضوع براي جوانان و تشويق به آن امري بسيار لازم و ضروري است. اگر تمامي هم و غم متوليان ايجاد ”امنيت روحي و رواني» براي جوانان و تئوري پردازان اجتماعي، دست يافتن به راه حلي عملي و كارا براي از بين بردن احساس ناامني روحي و ريشه كن كردن عوامل آن در بين جوانان است، پس نبايد  از سهل ترين، در دسترس ترين و في الواقع ارزان ترين و ساده ترين راه حل اين امر يعني”نماز»در بين جوانان غافل باشند.

منابع و مآخذ

1. قرآن مجيد (با ترجمه الهي قمشه اي)
2. افروز، غلامعلي (۱۳۸۴). روش هاي پرورش احساس مذهبي نماز. تهران: انتشارات انجمن اوليا و مربيان.

 ۳. افروز، غلامعلي. خانباني، مهدي و چيتي. پريسا (۱۳۸۵). رابطه راهبردهاي مقابله اي مذهبي با تنيدگي. مجموعه مقالات نخستين همايش انسان معاصر، دين و كاركردهاي آن. انتشارات دانشگاه مازندران.

۴. افروز، غلامعلي (۱۳۷۰). نقش الگوها در پيشگيري از تعارض هاي رواني در كودكان و نوجوانان. نشريه پيوند. انتشارات انجمن اوليا و مربيان.

 ۵. افروز، غلامعلي (۱۳۶۹). ضرورت ارزيابي مستمر از تأمين نيازهاي اساسي و بهداشت رواني دانش آموزان. تهران. نشريه پيوند. انتشارات انجمن اوليا و مربيان.

۶. خانباني، مهدي (۱۳۸۳). بررسي رشد اجتماعي و سلامت رواني در دانش آموزان داراي پدر و فاقد پدر شهر اصفهان، مجموعه مقالات نخستين همايش منطقه اي نقش پدر در خانواده. دانشگاه آزاد اسلامي واحد ميمه، انتشارات دانشگاه آزاد.

7. خياطي، نسرين (۱۳۷۶). نماز در سيماي خانواده. تهران: انتشارات سازمان مركزي انجمن اوليا و مربيان.

۸. كلانتري، مهرداد (۱۳۷۶). عوامل مؤثر در رشد گرايش هاي مذهبي در كودكان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اوليا و مربيان.

۹. نجفي، مصطفي، صولتي، كمال و نوري قاسم آبادي، ربابه (۱۳۸۰). بررسي رابطه ميان نگرش هاي مذهبي، مهارت هاي مقابله اي و سلامت رواني در دانشجويان دانشگاه علوم پزشكي شهركرد.