# رابطه نماز و سخت­ رویی

## مهتاب حصیری

## کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی، همدان، شهرستان نهاوند

چکیده

از دیدگاه قرآن، فلسفه اقامه نماز، یاد خداست «أَقِمِ الصَّلاةَ لِذِکْری» و یاد خدا آرامش‌دهنده قلب‌هاست (أَلا بِذِکْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) و آرامش نعمتی است که همه در جست‌وجوی آن‌اند. بشر به‌طور طبیعی در طول زندگی‌اش در این جهان، با نگرانی‌ها و اضطراب‌های بسیاری رو به ­رو بوده و همواره برای برطرف کردن آن‌ها کوشیده است. سخت­رویی به مثابه سپری در مقابل استرس، در موقعیت­های گوناگون زندگی عمل می‌کند و بیانگر اعتقاد شخصی به توانایی خود برای مقابله با شرایط سخت است. هدف از انجام پژوهش حاضر با موضوع "رابطه نماز و سخت­رویی"، عبارت بود از بررسی تأثیر نماز بر مؤلفه­های سخت­رویی (تعهد، مبارزه­جویی، کنترل). پژوهش به روش کتابخانه­ای صورت گرفت و نتایج مبین آن بود که نماز با آثار فردی، تربیتی و امنیتی که دارد بر مؤلفه­های سخت رویی اثرگذار است. نماز از طریق صبر و بالا بردن مقاومت به رنج معنا داده، با کمرنگ نمودن تکبر و غلبه بر از خود بیگانگی موجب احساس ارزشمندی شده و موجب تحکیم مؤلفه "تعهد" می­گردد. نماز با تکیه بر توکل و مشکل­گشایی؛ خطرپذیری را تقویت، میل به تغییر را تسهیل و فرد را از بند ترس­ها رهانیده، راهگشای رشد و کمال گشته و با اعطای احساس ارزشمندی موجب بازداری از خطا می­گردد و بدین گونه بر مؤلفه "مبارزه­جویی" اثربخش است. نماز با افزایش آرامش و خوشبینی؛ اعتماد به ­نفس و عزت ­نفس را زنده می­کند و داروی نسیان است و این چنین شخصی بر زندگی و اعمال خویش "کنترل" دارد.

کلید واژه: نماز، سخت­رویی، استرس، آرامش.

مقدمه

نماز تسبیح اکبر و کامل ترین پاسخ به عالی ترین نیاز انسان است، نیاز به شکفتن همه قابلیت های وجود، نیاز به همنوایی با راز و رمز آفرینش و نیاز به تقرب و توحید. این نیاز فطری ترین نیاز انسان و هموارکننده راه فلاح و کمال وجود است. نماز فطری ترین پاسخ این نیاز، نماز رکن اصلی دین است و باید اصلی­ترین جایگاه را در زندگی مردم داشته باشد. هیچ وسیله­ ای مستحکم تر و دایمی تر از نماز برای ارتباط میان انسان با خدا نیست. همه انسان ­ها به­ویژه کودکان و نوجوانان به لحاظ فطرت پاک خود به طرف دین و دستورهای دینی گرایش دارند اما ممکن است عواملی مانع از ظهور رفتارهای مذهبی در آنان شود. نماز به دليل ويژگي ‏هاي منحصربه فرد، بهترين عبادت خداست. نماز وسيله قرب، معيار قبولي ساير اعمال، نشانه مسلماني، سفارش پيامبران، بازدارنده از گناه و مايه روسياهي شيطان است. نماز هديه الهي به بندگان است. امانتي مقدس از عالم ملكوت براي مُلكيان است. نماز سند هويت بندگان خداست. قَالَ الصادق: إِنَّ طَاعَه اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ خِدْمَتُهُ فِي الْأَرْضِ وَ لَيْسَ شَيْ‏ءٌ مِنْ خِدْمَتِهِ يَعْدِلُ‏ الصَّلَاةَ. امام صادق فرمود: پيروي و اطاعت از پروردگار خدمت كردن به او در زمين است و هيچ چيز در خدمت به پروردگار معادل نماز نيست. (من لا يحضره‌الفقيه، ج‏1، ص 208؛ وسائل الشيعه، ج4، ص 39؛ بحارالانوار، ج14، ص 185به نقل از لیراوی مهدی­زاده. 1392)

ابراهیم، پیامبر بزرگ الهی است که از گذرگاه آزمون­هایی دشوار گذشته است و سرافراز و پیروز مقام خلیل و امام یافته است. اینک پاداش کار خویش را نسلی نمازگزار می­طلبد. آیا آرزوی ابراهیم نشان آن نیست که هرکس کمال ابراهیمی بیابد والاترین خواسته­اش داشتن جامعه و نسلی نمازگزار است؟ او در سرزمینی غیر ذی زرع است، بذر نماز می­افشاند و باروری فردا را در گرو نمازگزاردن می­بیند. رَّبَّنَا إِنِّي أَسْكَنتُ مِن ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي زَرْعٍ عِندَ بَيْتِكَ الْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ فَاجْعَلْ أَفْئِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوِي إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُم مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ. پروردگارا! من بعضى از فرزندانم رادر سرزمین بى آب و علفى، در کنار خانه­اى که حرم توست، ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند؛ تو د­­ل­هاى گروهى از مردم را متوجّه آن‌ها ساز و از ثمرات به آن‌ها روزى ده، شاید آنان شکر تو را به جاى آورند. (ابراهیم. 37)

ابراهیم ، اسوه است و تأسی به او، داشتن آرزویی همچون آرزوی بزرگ اوست؛ آرزوی نسلی نمازگزار تنها خواستن نیست، تکاپو برای رسیدن به خواسته نیز هست. (احمدی و همکاران. 1392)

ريشه واژه نماز

واژه فارسي نماز از واژه پهلوي «نماک» گرفته شده است و آن هم به نوبه خود از ريشه باستاني «نم» به معناي خم شدن و کرنش است که اندک اندک بر مفهوم صلات يا عبادت ويژه مسلمانان منطبق شده است.(خزائلی. 1358، به نقل از محمدی 1383) بر اساس برخي اسناد تاريخي گروهي از ايرانيان تازه مسلمان در سال هاي حکومت اعراب بر ايران، به جاي واژه «صلوه» از کلمه «نماک» استفاده مي کرده اند و هنگام فراخواندن مردم به سوي نماز به جاي «الصلوه» واژه «النماک» و به جاي «حي علي الصلاه» عبارت «بشتابيد به سوي نماک» را به کار مي برده اند.( خزائلی. 1358، به نقل از محمدی. 1383)

با توجه به موارد کاربرد واژه نماز مي توانيم براي آن سه معناي کلي در نظر بگيريم: معناي اول: خدمت و خدمتکاري؛ اطاعت و فرمانبرداري، سر فرود آوري و تعظيم، سر به زمين نهادن، کرنش و تکريم، اظهار طاعت و بندگي. (خزائلی. 1358، به نقل از محمدی. 1383)

واژه هاي نماز بردن، در نماز آمدن، به نماز آمدن، در نماز آوردن، به معناي پرستش کردن، عاجزي نمودن، خم شدن، به علامت تعظيم و بندگي و به خاک افتادن به قصد تعظيم در برابر پادشاهي يا بزرگي ديگر به کار رفته است. معناي دوم: کلمه نماز به معناي پرستش و اداي طاعت ايزد متعال و عرض نياز به سوي خداي عالميان است، به طريقي که در شريعت پيامبران وارد شده است که در اين معنا معاد کلمه «صلوه» است.( خزائلی. 1358، به نقل از محمدی. 1383) معناي سوم: چون شرط نماز طهارت است و کلمه نماز مفهوم طهارت و پاکيزگي را تداعي مي کند؛ کلمه «نمازي» منسوب به نماز و به معناي دوستدار نماز است هم چنين به معناي پاک و طاهر نيز به کار رفته است. در تعبير ديگر، نمازي کردن به معناي پاک کردن، شستن، آب کشيدن و غسل دادن است و «نماز کن» به معناي شست و شو کننده به کار مي رفته است.( خزائلی. 1358، به نقل از محمدی. 1383)

فرهنگ عميد نماز را چنين معنا کرده است: «پرستش؛ نياز، سجود، بندگي و اطاعت، خم شدن براي اظهار بندگي و اطاعت و يکي از فرايض دين، عبادت مخصوص و واجب مسلمانان که پنج بار در شبانه روز به جا مي آورند.»(فرهنگ عمید)

نماز در ادیان پیشین

یاد خدا آرامش‌دهنده قلب‌هاست و آرامش نعمتی است که همه در جست‌وجوی آن‌اند. بشر به‌طور طبیعی در طول زندگی‌اش در این جهان، با نگرانی‌ها و اضطراب‌های بسیاری روبه­رو بوده و همواره برای برطرف کردن آن‌ها کوشیده است. تشکیل خانواده؛ قبیله، دولت و دیگر سازمان­های اجتماعی همچنین ظهور دین، مذهب، هنر، آداب‌ورسوم و حتی گاه جنگ­ها، در حقیقت برای دست یابی بشر به آرامش در زندگی بوده است. اندیشه های بشری و مکتب ­ها و آیین ­های گوناگون با هدف رسیدن به آرامش پدید آمده­اند که در این میان؛ ادیان ابراهیمی و آیین­های بومی نیز وصول به آرامش روح و روان را یکی از مهم ترین اهداف پیدایش خویش می دانند. (یغمایی. 1384)

قبل از حضرت محمد در آئين حضرت عيسى هم نماز بوده كه قرآن از زبان او نقل مى­كند كه خداوند مرا به نماز سفارش كرده است : و اوصانى بالصلوة (مریم. 31 ) وقبل از او موسى بوده كه خداوند به او خطاب مى كند: اقم الصلوة لذكرى (طه. 24) و قبل از موسى پدر زن او حضرت شعيب بوده كه نماز داشته است: يا شعيب اصلاتك تأمرك (هود. 87) و قبل از همه آنها ابراهيم بوده كه از خداوند براى خود و ذريّه­اش توفيق اقامه نماز را مى­خواند: ربّ اجعلنى مقيم الصلوة و من ذريّتى (ابراهیم. 40) و اين لقمان است كه به فرزندش مى­گويد: يا بنىّ اقم الصلوة و أمربالمعروف و انه عن المنكر (اقمان. 17) پسر من نماز را بپا دار و امر به معروف و نهى از منكر كن. (قرائتی. 1392)

فلسفه تشریع نماز از منظر قرآن

- قرآن فلسفه نماز را ياد خدا می‌داند «اقم الصلوه لذکري» (سوره طه. آيه 14)

- ذکر خدا مايه آرامش دلها است «الا بذکرالله تطمئن القلوب» (سوره فجر. آيه 28)

 - همانا نماز انسان را از زشتی‌ها و منکرات باز می ‌دارد «ان الصلوه تنهي عن الفحشاء و المنکر» (سوره عنکبوت. آيه 45)

- همانا کارهاي شايسته (مانند نماز) گناهان را از بين می برند «ان الحسنات يذهبن السيئات» (سوره هود. آيه 114)

- دليل عبادت تشکر از خداست «اعبدوا ربکم الذي خلقکم» (سوره نساء. آيه 1)

 - نماز داروي نسيان و وسيله ذکر خداوند است «اقم الصلوه لذکري» (سوره طه. آيه 14)

- از صبر و نماز در مشکلات کمک بگيريد و بر آنها پيروز شويد «و استعينوا بالصبر و الصلوه» (سوره بقره. آيه 45)

- نماز وسيله تشکر از خداوند بر نعمت هاي اوست «فصل لربک و انحر» (کوثر. 2) (جامع احاديث شيعه؛ ج 4. ص 28، به نقل از قرائت ­خیابان. 1388)

فلسفه تشریع نماز از منظر حدیث

- نماز نور چشم پيامبر عزيز است که فرمود «قره عيني في الصلوه» (بحارالانوار؛ ج 77. ص 77)

- نماز پيمان خداوند است رسول خدا  فرمود «الصلوه عهد الله» (کنز العمال؛ ج 7. ص 279)

- نماز سيماي مکتب است «الصلوه وجه دينکم» (فروع کافي؛ ج 1. ص 172)

- نماز پايه و ستون دين است «و هي عمود دينک» (مستدرک؛ ج 1. ص 172)

- نماز کليد بهشت است «الصلوه مفتاح الجنه» (نهج الفصاحه. جمله 979)

- نماز وسيله سنجش مردم است «الصلوه ميزان» (فروع کافي؛ ج 1. ص 267)

- نماز اولين سؤال در قيامت است «اول ما يحاسب به العبد الصلوه» (نهج الفصاحه. جمله 979)

- نماز وسيله نزديک شدن انسان به خداست «الصلاه قربان کل تقي» (فروع کافي؛ ج 1. ث 265)

- نماز کوبنده شيطان است «مدحره لشيطان» (فهرست غرر الحکم)

- نماز داروي تکبر است «والصلوه تنزيهاً عن الکبر» (نهج البلاغه. حکمت 252)

- نماز به منزله سر نسبت به تن است «موضع الصلاه من الدين کموضع الراس من الجسد» (نهج الفصاحه. جمله 3075)

- نماز چهره شيطان را سياه مي­کند «الصلوه تسود وجه الشيطان» (همان. ص 396)

- نماز قلعه و دژ محکمي است که نمازگزار را از حمله شيطان نگاه می دارد. «الصلوه حصن من - سطوات شيطان» (غرر الحکم. ص 56)

- نماز، خانه اخلاص است. «الصلاه بيت الاخلاص» (بحارالانوار؛ ج 78. ص 183)

- همانا در نماز شفا است «قم فصل فان في الصلوه شفاء» (جامع احاديث شيعه؛ ج 4. ص 28، به نقل از قرائت­خیابان. 1388)

بعد چهارم

مردم جهان، امروزه بیش ‌از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش دارند و روانشناسان و روان پزشکان نیز به‌طور روزافزون درمی یابند که استفاده از روش های سنتی ساده برای درمان اختلالات روانی کافی نیست. این توجه و میل جهانی به موضوعات معنوی موجب شده که برخی از سازمان های بهداشتی مثل سازمان بهداشت جهانی[[1]](#footnote-1)؛ به بازنگری تعاریف موجود در مورد انسان، به ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی، اشاره می‌کند و بعد چهارم یعنی بعد معنوی را نیز در رشد و تکامل انسان مطرح می سازد (شهیدی و شیرافکن.1383، به نقل از حاتمی و شعبانی.1389). ازآنجاکه معنویت و مذهب نیاز فطری انسان‌هاست، معتقدیم که به دلیل احاطه کامل دین بر تمامی ابعاد وجود انسان، سطح نگرش مذهبی افراد و تفکر دینی آنها، جامع ترین و راهگشاترین دیدگاه در حل مشکلات انسانی را ارائه می دهد (حاتمی و شعبانی.1389).

شخصیت سالم در سایه عبادت

 به گواه قرآن کریم و روایات معصومان نماز، ثمره معرفت و نشانه محبت به خداست و نقش اساسی در بهداشت روان و ساخت شخصیت ایمن ایفا می کند. هرچند عبودیت مصادیق متعدد و مظاهر گوناگونی دارد، اما برجسته ترین مصداق عبودیت، نماز است که رفتارهای عبادی فراوانی را در خود جمع کرده است. اکنون به برخی آثار بندگی و نماز در ساخت شخصیت سالم اشاره می رود:

 1. نماز داروی غفلت و نسیان، برترین مصداق ذکر خدا، واسطه ارتباط معنوی مخلوق با خالق، تمرین بریدن از جهان ماده و پرواز روح به ‌جانب کمال است.

2. نماز در صورت جمع شرایط، بازدارنده انسان از فحشا و منکرات است (عنکبوت. 45).

3. نمازِ با توجه، نقشی بنیادی در تغییر رفتار آدمی دارد، ادب در سخن، تواضع در رفتار، شرم در نگاه، رعایت نظم و ترتیب، هماهنگی در اعمال، جهت دهی به تفکر و تمرین تمرکز، از پیامدهای نماز است.

4. نماز مهمترین عامل پاک­ زیستن و مقاومت در برابر تمایلات سیر ناشدنی هوای نفس و ارتباط عاشقانه باخدای رحمان است. پیامبر خدا می فرماید: مثال نماز در میان شما، مثال جوي آبی است که بر خانه یکی از شما روز و شب روان باشد و او پنج بار خود را در آن بشوید پس هیچ چرکی با پنج بار شستن باقی نمی ماند، گناهان نیز با پنج بار نمازخواندن باقی نمی مانند.

5. نماز مایه امنیت و آرامش است. شخص مؤمن در برابر هر پیشامد تلخ و ناگواري، خود را در پناهگاه امن خدا می بیند و به‌جای پناه بردن به انواع اعتیاد و دست زدن به جرم و جنایت و خودکشی و یا دچار شدن به بیماري هاي روانی، به آن نیروی جاودانه و قادر پناه می برد و به پیروزي و رستگاري خویش امیدوار می گردد: هر کس تقواپیشه کند، خداوند راه ‌های خروج از مشکلات را به رویش می گشاید و از جایی که گمان نمی برد، به او روزي می رساند و هر کس به خدا توکل کند، خدا براي او کافی است که خداوند امرش [بر همۀ عالم] نافذ است. (طلاق. 2 و 3)

6. مؤمنان به‌فرمان الهی برای عبور از مشکلات و مسیل زندگی صبورانه و امیدوار، از نماز یاری می جویند. از صبر و نماز یاری بخواهید و یقیناً این کار جز برای فروتنان، گران و دشوار است. (بقره. 45) دیل کارنگی می‌نویسد: اگر مردم از تسکین خاطر و آرامشی که دین و عبادت به آدمی می بخشند، بهره و نصیبی می داشتند ممکن بود از اغلب این خودکشی‌ها و بسیاری از دیوانگی ها جلوگیری کرد. (موسوی، متقی فر. 1390)

آثار نماز

هیچ ‌یک از اعمال عبادي و امور ديني در حيات و زندگي انسان بی‌تأثیر نيستند بلكه هر يك از آنها در حد خود مؤثر واقع می‌شوند و ميزان تأثير آنها بنا بر اهميتي است كه شارع براي آنها در نظر گرفته است. در باب تأثير نماز آثار زيادي را برشمرده اند كه يكي از آنها حل مشكلات دنيوي است يعني نماز مي تواند بسياري از معضلات و مشكلات نمازگزار را در زندگي مادي اش از بين ببرد و آن‌ها را از سر راه او بردارد. (زرگری.1388) اين مطلب در زندگي بوعلي سينا معروف است كه می‌گفت هرگاه براي من در مسائل علمي مشكلي پيش می آمد و توانايي حل آن را در خود نمی دیدم به مسجد جامع شهر رفته و دو ركعت نماز می خواندم و مشكل من حل می شد. اين سيره همه علماي دين از سابق بوده و هست و منشأ روانی هم بر اين سيره علماء وجود دارد. چون در روايات به تواتر رسيده است كه انبياء و اولیاءالله در رفع هر مشكلي و دفع هر دشمني به نماز متمسك می شدند. پيامبر در اوقات فشار زندگي و تنگي و سختي معيشت، اهل‌بیت خود را به نماز توصيه می کردند (زرگری.1388).

در پندها و نصايح حضرت عيسي بن مريم وارد شده است كه به حواريون خود می‌فرمود: «اي ياران من به‌حق به شما مي گويم: هیچ چیزی از عبادات و نیکی ها در رسيدن و توفيق يافتن به شرف و منزلت آخرت؛ و هيچ ياور و ناصري بر مشكلات و سختی های دنيا، بهتر و بالاتر از نماز دائمي نيست؛ و چيزي نزدیکتر به خداي مهربان، از نماز نيست. پس هميشه نماز را اقامه كنيد و زياد نماز بخوانيد و هر عمل شایسته ای انسان را به خدا نزديك می کند اما نماز به خدا نزدیکتر است و اثرش بيشتر می باشد». (تحف العقول، ص 508 به نقل از زرگری. 1388) و نيز از امام باقر در روايتي ديگر چنين آمده است كه فرموده اند: «همانا مثل نماز براي نمازگزار، مثل مردي است كه بر سلطاني وارد گردد و اظهار حاجت كند پس آن شخص سلطان، ساكت و آماده استماع و شنيدن سخنان صاحب حاجت گردد تا اينكه از درخواستش فارغ شود، همچنين است نمازگزار مسلمان تا هنگامی‌که به نماز ايستاده، خداوند نظر رحمتش را از او قطع نخواهد كرد و انوار الهي شامل حال اوست تا وقتی‌که از نمازش فارغ گردد» (بحارالانوار، ج 82 ص 231 به نقل از زرگری.1388).

نماز می تواند چنان ‌قدرتي را در نمازگزار ايجاد كند كه او بر همه معضلات و سختی های زندگي فائق آيد و با آنها دست ‌و پنجه نرم كند لذا باوجود همين اثر در نماز است كه مشاهده می شود انسان های اهل نماز چون كوه در مقابل مصائب و سختی ها مقاومت می کنند و هيچ باد تندي آنها را به حركت در نمی آورد. اما در مقابل، افراد بي نماز تحمل كمترين سختی ها را در زندگي ندارند و مشكلات زندگي آنها را به هر سمتي كه بخواهد سوق می دهد؛ و اندوه و غم تمام وجودشان را فرامی‌گیرد. امام صادق می‌فرمایند: «چه مانعي دارد كه چون يكي از شما غم و اندوهي از غم های دنيا بر او درآمد، وضو بگيرد و به مسجد برود و دو ركعت نماز بخواند و براي رفع اندوه خود، خدا را بخواند مگر نشنیده ای كه خدا می فرماید: «واستعينوا بالصبر والصلاة». (زرگری.1388)

آثار فردی نماز

1. نماز باعث بخشش گناهان

يكي از آثار و بركات نماز واقعي اين است كه گناهان انسان را می زداید و موجب عفو و بخشش قرار می دهد گويي كه نماز وسیله‌ای است براي نمازگزار كه نزد بارگاه الهي از صاحبش شفاعت می کند و بهتر بگوییم كه نماز اكسيري است كه هرگاه بر چيزي تماس حاصل كند بر ارزش آن می افزاید. نماز تاريكي را از قلب نمازگزار خارج و نورانيت در باطن او ايجاد می کند. از امام صادق منقول است كه: «كسي كه دو ركعت نماز بخواند و بداند كه در نماز چه می‌گوید و بعد از اتمام هر نماز گناهي بين او و خداوند باشد خدا او را می‌بخشد». (زرگری.1388) و از رسول گرامي اسلام حديث شده كه فرمودند: «هرگاه به نماز ايستادي و توجه كردي و فاتحه‌الکتاب را قرائت كردي و در حد امكان سوره هاي كوچك يا بزرگ از قرآن را خواندي پس ركوع و سجود تمام انجام دادي آنگاه تشهد و سلام دادي اثر اين نماز تو آمرزش تمامي گناهانت می‌باشد كه در مابين دو نماز می­ بخشد آن نمازي كه قبلاً بجا آوردي و نمازي كه بعداً خواندي. پس آنچه از نماز عايد تو می گردد همانا آمرزش كليه گناهانت می باشد». (زرگری.1388) و نيز در روايتي از پيامبر نماز پنج‌گانه به نهر آبي تشبيه شده است كه روزانه پنج بار انسان خود را در آن نهر شستشو می‌دهد. براي چنين انساني هيچ گناهي باقي نمی‌ماند مگر گناهان مهلك مثل انكار رسالت پيامبران و انكار امامت و يا ظلم و ستم به برادران ديني». (زرگری.1388)

2 . نماز عامل نجات از عذاب الهي

آن چه كه می‌تواند موجب نجات و رهايي انسان از عذاب و خشم الهي گردد و او را از جهنم دور ساخته و وارد جنت نمايد نماز است. چنانچه پيامبر فرموده‌اند: نجوا انفسكم اعملوا وخير اعمالكم الصلاه.» خودتان را از عذاب الهي نجات دهيد و عمل كنيد كه بهترين اعمال شما نماز است» مستدرك الوسائل، ج 1 ص 175. به نقل از زرگری.1388)

نماز بهترين توشه اخروي است و بهترين وسيله براي رساندن بنده به درجات عالي و موجب تحريم آتش است. چگونه ممكن است كه جسم و قلب انساني هماهنگ در مقابل پروردگارش تعظيم نمايد و خدا آن بدن را در قيامت در آتش قهر خود بسوزاند؟ چنين چيزي ممكن نيست چنانچه امام باقر فرموده‌اند: «هيچ مؤمني نيست كه در وقت نماز در حال سجود و يا ركوع يا قيام باشد مگر اينكه خدا جسمش را بر آتش حرام كرده است» (جامع احاديث الشيعه، ج 4 ص 27. به نقل از زرگری. 1388) عبدالرحمن بن سمره می‌گوید روزي محضر پيامبر بودم حضرت فرمودند من ديشب عجايبي ديدم عرض كردم يا رسول‌الله جان و اهل و اولاد ما فداي تو باد براي ما بيان بفرمائيد چه ديديد؟ حضرت فرمودند: ديدم مردي از امت مرا كه ملائكه عذاب او را محاصره كرده بودند در اين حال نمازش آمد و مانع از عذابش شد». در روايتي طولاني پيامبر اكرم چنين فرمودند: «اي فرزندان آدم آتشي را كه با دست خود برافروخته‌اید خاموش كنيد پس بر می خیزند و وضو می گیرند بعدازآن گناهان و معاصی شان ساقط می شود آن هنگام كه نماز می خوانند هر چه از زشتی‌ها كه در مابين دونماز مرتكب شده‌اند بخشوده می شود. مجدداً در مابین دونماز آتش می افروزند. همین‌که هنگام نماز ظهر فرارسد منادي حق ندا دردهد كه اي انسانها برخيزيد و آتشي را كه براي سوزاندن خويش برافروخته‌اید خاموش كنيد پس بر می خیزند و وضو می گیرند و نماز به‌ جا می‌آورند آنگاه هر چه كه در مابین دونماز مرتكب شده بودند بخشوده می شود؛ و هرگاه وقت نماز عصر فرارسد چنين است كه در نماز ظهر گذشت و با فرارسيدن وقت نماز مغرب و اقامه آن معصیت های قبل از مغرب او آمرزيده می شود پس می خوابند درحالیکه آمرزيده شده اند و چيزي از گناهان بر آنان نيست بعدازآن گروهي درراه خير سير می کنند و گروهي درراه شر». (زرگری.1388)

3 . نماز بازدارنده از زشتی‌ها

اين كه نماز آدمي را از فحشا و زشتی ها دور می سازد؛ ترديدي نيست چون‌که اين صريح كلام الهي است اما نماز چقدر در اين دوري مؤثر می باشد، بايد گفت كه ميزان دوري نمازگزار از زشتی ها، به‌اندازه درك او از نماز است، نه به مقدار زيادي ظاهر آن. يعني هر چه درك نمازگزار از نماز بيشتر باشد فاصله دوري او بيشتر است. چنانچه امام صادق فرموده اند: آگاه باشيد همانا نماز حاجز و حائلي است از طرف خداوند در روي زمين پس آن‌کسی كه دوست دارد بداند كه چقدر از منافع نمازش را درك كرده و بهره برده است، دقت كند و بنگرد كه اگر نمازش حاجز و حائل بين او و فواحش و منكرات است پس از منافع نماز به‌ قدری كه از گناه و فواحش دوري كرده درك نموده و استفاده كرده است. (بحارالانوار، ج 78 ص 199. به نقل از زرگری.1388)

4. عنايت الهي به نمازگزار

در نظام هستي مخلوقات طوري آفریده ‌شده‌اند كه در همه آنات لحظات زندگي محتاج به خالق خویش‌اند و عنايات الهي هميشه بر مخلوقات خود ساري و جاري است ولیکن عنايت الهي بر دو قسم است كه يك قسم آن عنايت عام است كه همه بندگان اعم از مؤمن و كافر را شامل می شود و قسم ديگر عنايت خاص است كه مختص گروه خاصي از بندگان است كه آن گروه خاص كساني هستند كه اهل نمازاند. انسان‌ ای اهل نماز از رحمت رحيميه و خاصه الهي برخوردارند و خداوند نظر ويژه به آنها دارد چنانچه در كلام وحي از رسول خدا چنين روايت شد كه: اذا قام العبد المؤمن في صلاته نظر الله ـ عز وجل ـ اليه. «وقتی‌که بنده مؤمن به نماز می‌ایستد خداوند سبحان به او نظر می‌کند» (وسائل الشيعه، ج 3 ص 21). كه اين همان نظر و توجه خاص الهي را گويند. چون نظر عام خداوند هرگز از هيچ بنده اي قطع نمی شود؛ و همچنين در روايت واردشده است كه خداوند فرشتگان خاصي را مأمور می سازد كه در حق انسان نمازگزار دعا كنند و از خداوند طلب آمرزش براي او نمايند. پس توجهي كه خداوند بر اهل نماز دارد آن توجه خاص را نسبت به ديگر بندگان ندارد چون‌که او نسبت به خدايش توجه خاص دارد. (زرگری.1388)

دانشمندان امروزي هم معتقدند كه بيشتر سختی های زندگي نشأت‌گرفته از ضعف روحي و وابستگي به امور مادي است. آن‌کس كه اميد و ايمان به خدا دارد و به حقيقت هستي دل‌بسته باشد از سختی ها و نگرانی ها در امان است، اين نكته هم در زندگي فردي و هم در حيات اجتماعي صادق است. با توجه به همين نكته است كه قرآن علت اصلي اضطراب ها و نگرانی ها و مشكلات زندگي را در اعراض و رويگرداني از ياد خداوند يعني ترك نماز و عبادات می داند. (زرگری.1388) پس براي ما مسلمانان جاي هيچ ترديدي وجود ندارد كه گشايش زندگي و سعادت و آرامش دنيا و آخرت در پرتو ايمان به خداوند و ياد او نهفته و همه تنگناهاي زندگي و ناهمواری های آن از عدم به کارگیری عقل و دوري از تعاليم دين سرچشمه می گیرد؛ و آرام ترین زندگي در دنيا و نيز در آخرت نصيب مؤمن ترین افراد و نا آرام‌ ترین آن براي غير مؤمنين است. (زرگری.1388) اين يك اصل و قاعده كلي است كه هدايت يافتگان در طول تاريخ؛ سجده كنندگان و نمازگزاران و عبادت پيشگان بوده و گمراهان و ضالين، هواپرستان و غافلان از ياد خدا و تاركين نماز بوده‌اند. (زرگری.1388)

2 . آثار تربيتي نماز

فراهم آوردن زمينه براي پرورش استعدادهاي دروني و به ظهور و فعليت رساندن امکانات بالقوه را تربيت می گویند. در مورد انسان نيز فراهم آوردن شرايط براي شکوفايي همه استعدادهاي دروني در جهت رسيدن به هدف مطلوب و برنامه‌ریزی شده، تربيت ناميده می شود. همه انسان ها به دنبال سعادت هستند و داراي دو بعد وجودی اند. نماز در اين راستا سبب شکوفايي استعدادهاي بالقوه انسان می شود و شخصيت برجسته‌ای از انسان به تصوير می کشد؛ زيرا نماز سبب خودشکوفايي، خودآگاهي و نشاط عقلاني می شود. ( محمدی. 1390)

1. ثبات شخصيت

آلپورت می‌نویسد:. شخصیت عبارت است از سازمان پویاي درون فرد که (این سازمان) مشتمل است بر آن دسته از سیستم های روان تنی که رفتارها و افکار ویژه انسان را معین می سازد. مایلی می گوید: «شخصیت یک کلیت روان‌شناختی است که فرد معینی را مشخص می‌کند». شخصیت در نگرش دانشمندان اسلامی، ارتباط مستحکمی با انسان شناسی قرآنی که آدمی را موجودي متشکل از جسم و روح می داند، دارد. امام محمد غزالی، شخصیت هر کس را برآیند تعامل رفتار و اندیشه(باطن و ظاهر) وي می‌داند؛ این دو مؤلفه در یکدیگر تأثیر متقابل دارند و تعالی و تدانی هر یک، مسبوق به چگونگی دیگری است. علامه مجلسی شخصیت آدمی را مشتمل بر نفس و بدن دانسته و اصالت و هویت او را به نفس ناطقه که هر شخص به کلمه «من» از آن تعبیر می کند، دانسته است. (موسوی و متقی فر. 1390)

 اما «بی‌ثباتی شخصيت» يا پسيكوپاتي دلالت بر يك نوع شايع از اختلال شخصيت دارد كه مبتلايان به آن از تغييرات دائمي حالات و رفتارها و افكار رنج می برند، به‌نحوی‌که هرلحظه به رنگي درمی آیند و نغمه جديدي ساز می کنند. اين بيماران بدون آن كه با عنوان بيمار شناخته شوند، به ‌وفور در جامعه حضور دارند و كساني هستند كه از كمترين درجه سازگاري و انطباق در خانه، مدرسه، محل كار يا حتي در امر ازدواج برخوردارند؛ در این بین، نماز می تواند ایفاگر نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان این اختلال عمیق شخصیت باشد. پذیرفتن مطلق در حين تكرار جزء به ‌جزء اصول اساسي ايدئولوژي خود در نماز پيوسته به تثبيت شخصيت واحد و ثابت خود می پردازد. بدين ترتيب براي آن گروه كه نماز را تكرار مكررات می دانند، شايد توجه به همين يك نكته كافي باشد كه در وراي همين تكرار هميشگي، موهبت بزرگ ثبات شخصيت و تعادل كامل رواني نهفته است كه می توان آن را به‌نوعی سرمنشأ تمام موفقیت های بشري در عالم ماده و معنا دانست. (غفاریان. 1391) شخصیت سالم زندگی را معنادار می بیند و نماز را براي تعالی روح و درك حقایق عالم هستی دوست می دارد. از نگاه قرآن کریم، کسانی اهل عبادت و نمازند که از یک باور عمیق به خدا و غیب و قیامت برخوردار باشند. (بقره.3،4،110) در سخت ترین شرایط زندگی، نمازشان را ترک نمی کنند و حتی سخت کوشی و جهدشان نیز ثمره ارتباط دائم با خداست؛ زیرا نماز و همه رفتارهای دینی در بستر شناخت و آگاهی عمیق شکل می گیرد. (نساء؛ 162، اعراف،170 به نقل از موسوی و متقی فر. 1390)

2 . احساس قدرت و عزت

نماز با آنکه احساس تواضع و فروتني را در انسان نسبت به خداوند بر می انگیزد، ولي به‌ هیچوجه به نمازگزار اجازه نمی‌دهد در خود احساس ذلت يا فرومايگي داشته باشد؛ زيرا نماز، انسان را به قدرت فناناپذير الهي متصل می گرداند و ازاین‌جهت در انسان، احساس قدرت و عزت را برمی انگیزد. ازاینرو، مؤمن هرکجا احساس تنگنا کند، به نماز متوسل می شود و در پرتو آن گره های کار خود را می گشاید. اميرالمؤمنين علي در مناجات خود باخداي متعال چنين می‌گوید: «الهي کفي بي فخراً ان اکون لک عبداً و کفي بي عزاً ان تکون لي رباً؛ خدايا اين افتخار مرا بس که بنده تو باشم و اين عزت مرا کافي است که تو پروردگار من باشي». (بحارالانوار، ج 77، ص 400 به نقل از محمدی. 1390)

زمانی که با حادثۀ ناخوشایندي روبه­رو می‌رود، با تمام قوا براي حل آن تلاش می کند. هرگز از او ناله و شکایت نخواهی شنید. ‌به‌ جای «چرا» از «چگونه» استفاده می کند. پرسش او این است که مشکل چگونه قابل‌حل است؟ به فرموده امام علی «هرگاه مسلمان در تنگنا قرار گرفت، نباید از خداوند شکایت کند، بلکه باید به پروردگارش که زمام امور و تدبیر آنها به دست اوست، شکایت کند.» و نیز فرمود: «کسی که بی­تابی می‌کند، مصیبتش بزرگتر می گردد.» به آنچه خدای متعال تقدیر کرده، راضی است. درنتیجه به حسرت دچار نمی شود، حسد نمی ‌ورزد و دچار اضطراب نمی شود و به دنیا واقع­بینانه می نگرد. (موسوی، متقی­فر. 1390) محرک او در اعمال، تأیید و تحسین دیگران نیست. او به وظیفه و به رضا و قرب الهی می اندیشد. سرشار از انرژی است و از تنبلی و کسالت بیزار است. شبانه روز برای بهتر زیستن می کوشد. او را متبسم می بینی و همانند بانوی بزرگوار اسلام حضرت زینب در اوج سختی ها و بحران ها آرامش خود را از دست نمی دهد و تلخ ترین حوادث را زیبا می بیند. به‌جای بد­گمانی خوش بین و به جای منفی نگری مثبت نگر است. (موسوی، متقی فر. 1390)

داراي چشم بینا و گوش شنوا و دلی روشن بین است. از ظرفیت و استعداد خود به بهترین وجه استفاده می کند. نیروهاي ارزشمند فکري، روحی و جسمانی خود را معطل نمی گذارد و خود را در مسیر رشد و رسیدن به کمال نهایی قرار می دهد. بر اي درمان بیماري درون، از قرآن بهره می گیرد (فصلت. 44) هرکس از مرد یا زن، عمل نیک انجام دهد، درحالی‌که ایمان داشته باشد، پس او را بی تردید (در دنیا) به زندگی پاکیزه­ای زنده خواهیم ساخت. (نحل.97)

3. آثار امنیتی نماز

1. امنیت فردی

انسان نمازگزار، در پرتو شعاع نورانی «نماز» از هر آنچه عوامل نگرانی و پریشانی است آسوده خاطر می شود. نه از «آینده مبهم و تاریک»، هراسی به دل راه می‌دهد؛ که می داند همه مکان ها و همه زمان ها از آن خداست و خدا با اوست و نه از «گذشته» خود احساس نگرانی می کند؛ چراکه با نماز خداوند را آمرزنده و مهربان یافته است. اذکار و افعال نماز تماماً و یک به یک او را از چنان آرامشی لبریز ساخته که هیچ عامل مادی و معنوی دیگر قادر به اعطاء چنین آرامشی نیست. (شبکه اینترنتی آفتاب) او با «الله‌اکبر» خداوند را به بزرگی یاد می کند؛ بنابر این، تمامی قدرت هایی که ممکن است او را تهدید به نا امنی کنند در نزد او خوار و حقیر جلوه می کنند؛ و با «الرحمن الرحیم» به یاد لطف و مهربانی و بخشندگی بی حدومرز خدا می افتد و دل و جانش، سرشار از امن و آسایش می رود. (شبکه اینترنتی آفتاب) «مالک یوم‌الدین» به او هدف زندگی را که همانا رستاخیز و وصول به لقاءالله است یادآوری می کند و درنتیجه مصائب و بلاهای زندگی دنیوی در نظرش سهل و آسان می آید و هرگز در مواجهه با آنها عقب نشینی نکرده و به پوچی نمی رسد. (شبکه اینترنتی آفتاب)

«ایاک نعبد و ایاک نستعین» او را به یاری و امداد خداوند دلگرم می نماید. با رکوع در برابر خداوند از خضوع در برابر غیر او می رهد و با سجده به پیشگاه خداوند، قید بندگی غیر خدا را از گردن جسم و جان باز می کند و بدین گونه پیمانی ناگسستنی باخدای خود می بندد که ثمره اش آزادی و آزادگی و وصول به امن‌وامان است؛ و به تعبیر اقبال لاهوری:

هر که پیمان با هوالموجود بست گردنش از قید هر معبود رست (شبکه اینترنتی آفتاب)

2 . امنیت اجتماعی

جایی که بودن حتی یک تار نخ غصبی در لباس نمازگزار، موجب بطلان نماز گردد، مسلم است که نمازگزار خود را مقید به رعایت حقوق دیگران می کند و از دست یازیدن به گناهی بزرگتر خودداری می ورزد. مطالعه زندگی نمازگزاران حقیقی در طول تاریخ اثبات کننده این حقیقت مسلم است که برای برقراری «امنیت اجتماعی» هیچ عاملی برتر از نماز نیست؛ چراکه خاصان درگاه خداوندی چنان تقیّدی به رعایت حقوق مردمان داشته اند که گاه تا مرز وسواس پیشرفته‌اند. سلسله‌ جنبان عرفان و تقوا، مولای متقیان علی در کلام نورانی خود می فرماید: «و الله لَوْ اُعْطیتُ الْاَقالیمَ السَّبْعَةِ بِما تَحْتَ اَفْلا کِها عَلی اَنْ اَعْصِیَ اللَّهَ فی نَمْلَةٍ اَسْلُبُها جُلْبَ شَعیرَةٍ ما فَعَلْتُهُ». «به خدا سوگند، اگر هفت ‌اقلیم را با آنچه در زیر آسمان هاست به من دهند تا خدای را نافرمانی کنم که پوست جوی را از مورچه ای به ناروا بگیرم، چنین نخواهم کرد!...» (شبکه اینترنتی آفتاب)

نتايج تحقيقات انجام ‌شده حاكي از وجود اثرات سودمند سخت رويي بر سلامتي و نقش تعدیل ‌کننده آن بر استرس است (همتي راد. 1385). افراد سخت رو، حوادث زندگي را كمتر استرس زا می ‌دانند (قرباني و ديگران. 2000) و با اين حوادث بهتر سازگار می ‌شوند (بياضي، 1376). كوباسا (1984) اشاره دارد كه افراد سخت رو در مواجهه با استرس، از مقابله گشتاوري و فعال استفاده می ‌کنند كه اين مقابله با استفاده از راهبردهاي مسئله مدار، استرس را به تجربه ‌ای بی‌خطر تبديل می ‌کند. برعكس، افراد غير سخت ­رو از شيوه­هاي مقابله واپس روي مشكل، کناره‌گیری و انكار استفاده می ‌کنند كه نه‌ تنها مشكل را حل نمی‌ کند بلكه باعث افزايش مشكلات هيجاني و ناسازگاري می شود (فلورين و همكاران، 1995). تحقيقات زيادي نشان داده است كه موفقيت افراد در زندگي تا اندازه زيادي به نوع راهبردهاي اكتسابي مورد استفاده آنان مربوط می شود (باقری و یوسفی. 1388)

سخت رویی و استرس

یکی از پدیده ‌هایی که انسان در سراسر حیات خود، از ابتدای خلقت تاکنون تجربه کرده است استرس یا فشار روانی است. در دنیای جدید نیز علی‌رغم این‌که فناوری ‌های نوین برخی از شرایط زندگی را تسهیل کرده ‌اند، اما خود، فشارهای روانی نوینی را پیش روی انسان مدرن قرار داده ‌اند. ازآنجاکه استرس ‌های مضر باعث کاهش عملکرد افراد در ابعاد فردی، اجتماعی و سازمانی می شود، تلاش‌های زیادی برای شناخت فنون و مهارت ‌هایی که در مدیریت استرس مفید است صورت گرفته است. (ایزدی طامه. 1389) سخت ­رويي نيز ازجمله نظام باورهايي است كه نقش بنيادين در كيفيت زندگي آدمي داشته و ايجاد تعادل بين ابعاد مختلف آن را بر عهده دارد. درواقع سخت­ رويي ويژگي شخصيتي است كه مقابله مؤثر با استرس را تسهيل كرده و مانع بروز مشكلات رواني و جسمي می شود (بياضي، 1376؛ به نقل از ملک‌زاده، 1378). سخت رويي، مهم‌ترین گرايش شخصيتي است كه در ارتباط با موضوع استرس حائز اهميت است و مشتمل بر مجموعه­اي از ويژگي ­هاي روانشناختی است كه از بروز واكنش ­هاي افراد به شرايط يا رويدادهاي بالقوه فشارزا جلوگيري می ‌کند. (كوباسا[[2]](#footnote-2). 1983) اين ويژگي شخصيتي، از سه ويژگي به هم وابسته كنترل، تعهد و مبارزه‌جویی (چالش) تشکیل‌شده است (کوباسا.1979) كه می ‌تواند به‌عنوان سپري در مقابل اثرات استرس عمل كرده و از اثرات مخرب استرس بر روي سلامت رواني و جسمي افراد جلوگيري كند. افرادي كه از سخت رويي بالايي برخوردارند به ‌سادگی در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد كرده و عقيده دارند كه رويدادهاي زندگي قابل ‌کنترل و پیش ‌بینی هستند، اين افراد تغيير در زندگي و انطباق با آن را نوعي مبارزه براي رشد بيشتر در زندگي در نظر می ‌گیرند نه تهديدي براي امنيت (فلورین[[3]](#footnote-3) و همکاران.1995). وجود اين سازه؛ فرد را در شرايط، سخت پيش می ‌برد و او را ياري می ‌دهد تا وقايع تهديدآميز را با موفقيت بيشتري پشت سر بگذارد. لذا سخت رويي، توانايي درك درست شرايط بيروني و قابليت تصميم­گيري مطلوب در مورد خويشتن است (جمهري.1380). اين افراد با جستجو در محيط اطراف خود به دنبال يافتن منابعي براي كمك به كاهش استرس ‌ها در زندگي هستند تا موجب كنار آمدن مؤثرتر و بهتر آنان با استرس موجود شود و با تکیه‌بر انعطاف‌ پذیری موجود در شخصيت خود موجب كاهش احساس ترس ‌های دروني در موقعیت ‌های جدید می ‌شوند. (کوباسا. 1979؛ مدی و کوهن[[4]](#footnote-4). 1986، به نقل از ایزدی طامه. 1389)

مؤلفه های سخت رویی

1. تعهد

 تعهد[[5]](#footnote-5) ازلحاظ مفهومی و نظرات آنتونسکی درباره «معنایابی» شبیه است (سالیوان[[6]](#footnote-6) 1993) و نقطه مقابل خودباختگی[[7]](#footnote-7) است. تعهد، یعنی توانایی احساس کردن، فعالانه درگیر بودن با دیگران و اعتقاد به ارزشمند بودن و اهمیت داشتن فرد و تجاربش (هانگ[[8]](#footnote-8).1995) و موقعیت‌های گرفتاری و سختی را بامعنا و جالب دریافتن است (مدی و کوباسا 1984). افرادی که در این مؤلفه نمره بالایی دارند به جنبه‌های گوناگون زندگی ‌شان شامل روابط بین فردی، خانواده و خود متعهد می‌شوند (لام[[9]](#footnote-9). 1997). نیز این مؤلفه با فقدان ازخودبیگانگی مشخص می ‌شود (بیگ هی. 1985). از یک ‌چشم ‌انداز وجودگرایی اگر نگاه کنیم، این مؤلفه یک احساس واقعی از ارزشمندی و هدفمندی شخص ارائه می ‌کند و در فرد برعلیه سختی ‌ها و مصیبت ‌ها (به‌جای احساس ضعف و سستی کردن) مقاومت ایجاد می‌ کند (پالوک. 1986 به نقل از بیسونت، 2005) (ایزدی طامه. 1389). تعهد به ‌عنوان سیستم اعتقادی، تهدید ادراک‌شده ناشی از وقایع استرس­ زای زندگی را به حداقل می ‌رساند. تعهد یعنی توانایی شناخت ارزش ‌ها، اهداف و اولویت ‌های خاص یک فرد، ارزیابی دقیق تهدیدی که یک موقعیت خاص زندگی ایجاد می ‌کند و برخورد مناسب با آن. تعهد مستلزم شناخت مسئله، تعیین اهداف و ارزش ‌ها در زندگی و اتخاذ یک رویکرد فعالانه در مواجهه با آنها است. برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش تا رسیدن به هدف، یکی از مهمترین مکانیسم ‌ها صبر است. (ایزدی طامه. 1389)

همه ما در زندگی گرفتار شرایطی می ‌شویم که خود به وجود آورنده آن نبودیم، بیماری یا مرگ عزیزی. درست است که در به وجود آمدن آنها آزاد نبودیم اما قادریم در مقابل مصیبت، خود تصمیم بگیریم که تسلیم شویم یا در مقابل آن قد علم کنیم. انسان زیر سلطه شرایطی که با آن روبرو می‌ شود، قرار ندارد بلکه این شرایط است که مطیع عزم اوست. از این دیدگاه در هر مصیبتی معنایی نهفته است، اگر بپذیریم که جهانی که ما در آن زندگی می ‌کنیم جهان مفاهیم و نشانه­ هاست، هر رویدادی پیامی است برای انسان هوشیار تا آن را خوب ببیند و پیام نهفته ‌اش را درک کند. اگر افراد میدان دید خود را وسعت دهند تا معنا و ارزش نهفته شده در آن مصیبت را ببینند آنگاه قادر خواهند بود شجاعانه آن را بپذیرند و با آن مبارزه کنند و وقتی به پذیرش برسند می ‌توانند به وظایف و مسئولیت ‌های خود رسیدگی کنند. انسان باید دریابد غم‌ ها و مرگ است که واقعیت بودن و زندگی را توجیه می‌کند و وجود انسان را شکوفا می ‌سازد و او را به تعالی می ‌رساند پس باید اینها را از دریچه دیگری نگاه کرد. (شعیبی. 1392)

2 . کنترل

کنترل[[10]](#footnote-10) با فقدان ناتوانی که فرد احساس می ‌کند ارزیابی می ‌شود و به این عقیده اشاره دارد که فرد می ‌تواند بر رخدادهای زندگی ‌اش تأثیر بگذارد و آنها را کنترل کند. تلاش ‌های شخص می ‌تواند اثرات استرس­ زاها را کاهش دهد تا جایی که آنها را به یک حالت بسیار قابل‌کنترل تبدیل کند (بیگ هی[[11]](#footnote-11). 1985؛ هانگ[[12]](#footnote-12). 1995؛ مدی و کوباسا[[13]](#footnote-13). 1984؛ پالوک[[14]](#footnote-14). 1989؛ تارتاسکی[[15]](#footnote-15) به نقل از مدی. 2002). همچنین این مفهوم سطح درک افراد از خودشان را بیان می کند به این معنا که یک منبع کنترل درونی دارند و این منبع کنترل درونی یک عنصر حیاتی در ارتقاء انعطاف‌پذیری افراد به شمار می‌ رود (بروکس[[16]](#footnote-16). 2002؛ استیوارت[[17]](#footnote-17)). سبک اسنادی[[18]](#footnote-18) و سطح خوش‌بینی فرد در میزان درک افراد از موقعیت استرس ‌زا نیز تأثیر بسزایی دارند. کوباسا (1985) گزارش داده است که در افراد، خوش ‌بینی با کنترل ادراک ‌شده همبستگی مثبت دارد. عدم توانایی کنترل به افسردگی و بی ‌ارادگی می ‌انجامد (سلیگمن[[19]](#footnote-19). 1975) و احساس تسلط یا کنترل نتیجه یک همگرایی بین فعالیت و پیامد آن است (بروکس. 2002؛ ورنر[[20]](#footnote-20) 1997) (ایزدی طامه. 1389).

به نظر می ‌رسد كه اعتقاد به خدا، به انسان ‌قدرت می ‌دهد و افراد معتقد باور می ‌کنند كه در مقابل مشكلات و رخدادها تنها نيستند. آنها باور دارند كه خدا يار و ياور آنهاست. اين باور نه يك باور بيروني بلكه باوري است كه طي آن پيروان اين اديان، مشكلات خود را به كمك و با وساطت خدا حل می ‌کنند. شايد ظاهر امر این ‌طور باشد كه اين گروه از انسان ‌ها گرايش بيروني دارند ولي این‌طور نيست. آنها معتقد نيستند خدا مشکلاتشان را حل می‌کند بلكه معتقدند حمايت و پشتيباني خدا به آنان نيرو می ‌دهد تا به اهدافشان برسند (کوشکی و خلیلی­فر. 1389).

3. مبارزه جویی

سومین بعد سخت رویی، مبارزه‌ جویی[[21]](#footnote-21)، بازتابی است از این عقیده که تغییر، تهدیدی برای امنیت فرد به‌حساب نمی ‌آید، بلکه یک فرصت برای رشد و کمال شخصی است (بیگ هی[[22]](#footnote-22). 1985). ترس ‌هایی که فرد از اشتباهات بالقوه دارد و احساس خجالتی که مکرراً به‌عنوان پیامد آنها می ‌آید، موانعی هستند که برای غلبه یافتن بر چالش ‌ها و به ‌تبع آن، کمال شخصی وجود دارند. این ترس ‌ها مکرراً منجر به اجتناب از رفتارهای مفید می ‌شوند و به همین خاطر ترس را دائمی می ‌کند و مانع مواجهه فرد با چالش و فائق آمدن بر آن می شود (بروکس[[23]](#footnote-23).2002). افرادی که نمرات بالایی در این مؤلفه کسب می ‌نمایند اعتقاد دارند که رضایت خاطر در سایه رشد مداوم به دست می ‌آید و نه در راحتی، آسایش، امنیت و زندگی روزمره. چنین باوری انعطاف ‌پذیری شناختی و قدر تحمل رویدادها و موقعیت ‌های استرس‌زای زندگی را به همراه دارد (کوباسا[[24]](#footnote-24).1975؛ مدی و کوباسا. 1984؛ به نقل از ایزدی طامه. 1389)

مبارزه‌ جویی یعنی این اعتقاد که در زندگی تغییر از ثبات عادی ‌تر است و اینکه انتظار تغییر داشتن؛ محرکی برای رشد است نه تهدیدی برای امنیت (برلین[[25]](#footnote-25).1964؛ سیکزنت میهالی[[26]](#footnote-26). 1975). به‌عبارت‌دیگر این افراد در برابر تغییرات حالت انگیزشی دارند تا احساس تهدیدکنندگی .این افراد، تغییرات را جزو روال طبیعی و بهنجار زندگی می ‌دانند و آن را موجب رشد و بالندگی ارزیابی می ‌کنند. (مدی، پروست و فلدینگر[[27]](#footnote-27). 1965). ازنظر ساراسونو جانسون[[28]](#footnote-28) (1978) این افراد حتی در شرایط بسیار سخت نیز برای رسیدن به اهداف پافشاری و اصرار دارند، زیرا این افراد ازلحاظ شناختی انعطاف ‌پذیر و هماهنگ با وقایع هستند. (ایزدی طامه. 1389) استقبال از تغییر، تلاش برای رشد، علاقه ‌مندی به تحول، انعطاف ‌پذیری و استقبال از خطر را می ‌توان از ویژگی ‌های افراد مبارزه ‌جو دانست. (ایزدی طامه. 1389)

 معنا یافتن رنج

زندگی تحت هر شرایطی واجد معنا است. حتی مصیبت‌بارترین نوع آن. محرک اصلی ما در زندگی، میل و نیت مان برای پیدا کردن معنی آن است. لوگوتراپی[[29]](#footnote-29) نوعی فلسفه زندگی است که بر احترامی عمیق به شأن و منزلت هر فرد، قطع‌نظر از نژاد، رنگ، مذهب و عقیده مبتنی است. این نوع درمان فرض می ‌کند که زندگی معنایی بی‌قید و شرط دارد و معنا را هرکس، در هرکجا و در هرزمانی می‌تواند بیابد و کشف کند. ما این آزادی را داریم که معنی آنچه را که انجام می ‌دهیم و آنچه تجربه می ‌کنیم و یا حداقل آنچه در جایگاه خودمان در یک موقعیت رنج‌آور و تغییرناپذیر با آن روبرو می ‌شویم، بیابیم. (شعیبی.1392) انسان تحت هر شرایطی از این آزادی بهره ‌مند است. آزادی انتخاب یکی از ابعاد هستی انسان است. غریزه، توارث یا اوضاع ‌و احوال محیط، چیزی را برای ما تعیین نمی ‌کنند. فرانکل[[30]](#footnote-30) بر این باور است که اگر بخواهیم سلامت روان داشته باشیم، آزادی انتخاب رفتار خود را داریم و به نظر فرانکل آزادی به معنای رهایی از سه چیز است:

- غریزه ها

- خوی ها و عادت ها

- محیط

لوگوتراپی یا معنا درمانی به‌ عنوان یک روش و درمان به این دلیل به وجود آمده که نیاز های جوامع کنونی بشری ایجاب می ‌نمود. بشر امروزه که از میزان اعتقادات و ارزش ‌های معنوی کافی برخوردار نیست و دلیل رنج ‌ها و ناملایمات زندگی خویش را نمی ‌داند، دچار نوعی غمگینی بی ­انگیزه­ای در زندگی شده است. بیشتر ناراحتی ‌ها و بیماری ‌های قرن کنونی به دلیل عدم وجود انگیزه تمایل و معنا دهی صحیح به زندگی و فعالیت ­های انسان و پذیرفتن مسئولیت زندگی فردی می ‌باشد. (شعیبی.1392)

فرانکل از طریق تحلیل و توضیح مفهوم رنج به تجربه معنا درمانی خود می‌ پردازد. لوگوتراپی یا معنا درمانی به انسان کمک می ‌کند تا معنای درد و رنج‌ هایش را بیابد و شرایط سخت را به آرامش و راحتی تبدیل کند. امیل فرانکلین درباره این شیوه می ‌گوید: معنا جویی زمانی پا به عرصه می ‌گذارد که فرد در مقابل حوادث و مشکلات غیر قابل ‌پیش ‌بینی قرار می‌ گیرد و مستأصل و گیج می ‌ماند که چه کند و گاه چاره‌ای جز پذیرفتن مشکل خود نمی ‌یابد. ترسیم دقیقی از احساسات و عواطف فرد، پذیرفتن احساسات و مسائل غیر دلخواه در خویش، خندیدن به مشکلات زندگی، توجه بیشتر به حکمت ‌ها و معانی رنج ‌های فردی و فعالیت هرچه بیشتر فرد در جهت عشق و ایثار برای دیگران، به انسانها آرامش می ‌دهد و ضمن دادن معنای لازم به حوادث و وقایع زندگی، از انسان موجودی فعال و مبارز و خلاق و اثرگذار می ‌سازد. (شعیبی.1392) فلسفه‌ای از زندگی را که در آن فرد برای وجود و حیاتش مسئول است به دست آورد و به یک ‌رشته از ارزش ‌ها نائل آید و برای رنج بردنش معنایی پیدا کند. هدف این است که فراسوی امکانات بی‌حد و حصر فرد ارزش ‌های پنهان، بدون دستکاری اسرار ژرف به واقعیت بپیوندد. (شعیبی.1392)

اسلام و سخت­ رویی

بنیامین راش[[31]](#footnote-31) روانشناس مشهور می ‌نویسد: مذهب آنقدر برای پرورش سلامت روح اهمیت دارد که هوا برای تنفس. مذهب به انسان کمک می ‌کند تا فضای حوادث زندگی، مخصوصاً حوادث دردناک و اضطراب ‌انگیز را بفهمد (ویلیام جیمز[[32]](#footnote-32)، ترجمه قائینی. 1376) در همین راستا یکی از راه ‌هایی که اسلام برای مقابله عاطفی با فشار روانی ارائه می ‌دهد مبارزه و سخت رویی است. اسلام با سفارش به صبر و پایداری در مقابل حوادث و خویشتن ‌داری در برابر ناملایمات و قرار دادن انسان در چالش پیوسته با آزمون ‌های الهی، از انسان شخصیتی می ‌سازد که مانند کوه استوار است. (حسینی کوهساری. 1384؛ به نقل از حاتمی و شعبانی.1389)

1. نماز و تعهد

1. 1. صبر

اين واژه در قرآن قريب هفتاد بار تكرار شده است. طبق برخي روايات مراد از صبر در آية «وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلاَّ عَلَي الْخَاشِعِينَ» (بقره.45) روزه است كه خود نوعي خويشتن ‌داري می ‌بخشد. صبر اقسامی دارد، مانند صبر بر معصيت و صبر در طاعت. صبر از مهمترین فضائل اخلاقي است. قرآن درباره التزام به صبر می‌فرماید: «... اِنَّ ذلِك مِنْ عَزْمِ الْاُمُورِ» (لقمان؛ 17، شوري. 43) يعني صبر از كارهاي بسيار مهم است كه به عزمي استوار نياز دارد. كسب اين فضيلت اخلاقي ـ مانند ساير فضائل ـ به توفيقي از جانب پروردگار متعال نياز دارد؛ چنان‌كه خداوند می ‌فرماید: «وَاصْبِرْ وَما صَبْرُك اِلّا بِاللهِ...؛ و صبر كن و صبر تو جز به [توفيق] خدا [ميسّر] نيست» (نحل.127). (اشرفی و فردوسی. 1389)

ياد خدا، نيايش و نماز، نيروي معنوي تجدید شونده‌ ای در انسان ايجاد خواهد کرد که او را در رويارويي با مشکلات نيرو می بخشد. امام علي می‌فرماید: «الذکر يشرح الصدر؛ ياد خدا سبب شرح صدر می شود.» (منتخب الغرور) نماز بهترين وسيله استعانت و کمک خواهي از پيشگاه الهي است. پيامبر اکرم هرگاه با دشواري روبرو می ‌شد، از نماز استعانت می ‌جست: «اذا حزبه امر فزع الي الصلوه»(تفسیر در المنثور) امام صادق می ‌فرماید: هنگامی‌که با غمی از غم ‌های دنيا روبرو شديد، وضو بگيريد و به مسجد رفته نماز بخوانيد و در حال نماز دعا کنيد، امام صادق در حديث ديگري می‌ فرماید: هرگاه براي اميرالمؤمنين پيش آمدي می ‌شد و حضرت را ناراحت می‌کرد، به نماز پناه می‌برد و ناراحتي خود را به آن جبران می‌کرد. (تفسیر نمونه.1،155؛ به نقل از محمدی. 1390)

به باور علامه طباطبايي حكمت اينكه قرآن می‌فرماید در كارهاي خود از صبر و نماز ياري بجوييد؛ اين است كه استعانت در جایی است كه انسان به‌ تنهایی نتواند از عهده مشكلات برآيد و چون در واقع مددكاري جز خدا نيست، ياري خواستن در مشكلات و امور مهم، همان مقاومت و پايداري در برابر مشكلات با اتصال به خدا و توجه كامل به اوست و اين همان صبر و نماز است. چراكه اين دو بهترين راه پيروزي بر مشكلات می باشند؛ صبر مشكلات بزرگ را كوچك می کند و روی آوردن به خدا و پناه بردن به او با اداي نماز، روح ايمان را در انسان زنده و بيدار می کند. (مريم. 11) به هر صورت صبر و صلوه در هم‌ نشيني با هم در يك حوزه معنايي قرار می گیرند. (اشرفی و فردوسی. 1389)

به‌ عکس آن چه بعضى تصور می‌کنند، «صبر» هرگز به معنى تحمل بدبختی ها و تن دادن به ذلت و تسلیم در برابر عوامل شکست نیست، بلکه صبر و شکیبایی به معنى پایدارى و استقامت در برابر هر مشکل و هر حادثه است. لذا بسیارى از علماى اخلاق براى «صبر» سه شاخه ذکر کرده اند:

- صبر بر اطاعت، یعنى مقاومت در برابر مشکلاتى که درراه طاعت وجود دارد.

- صبر بر مصیبت، پایداری در حوادث ناگوار است.

- صبر بر معصیت، یعنى ایستادگى در برابر انگیزه های گناه و شهوات سرکش و طغیانگر. (مکارم شیرازی.1374)

به فرموده قرآن کریم یکی از اعمالی که اخلاق و شخصیت انسان را به شدّت تحت تأثیر و نفوذ خود قرار می دهد و موجب استقامت شخص در برابر مشکلات و سختی­ها می شود، نماز و مداومت بر این عمل عبادی است. قرآن کریم در توصیف و ترسیم ساختار شخصیتی انسان چنین مى فرمايد: «إِنَّ الإنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا، إِلاّ الْمُصَلِّينَ، الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» (معارج. 19-23)؛ آدمى حريص خلق‌شده، وقتی‌که شر و بدى به او می رسد، جزع و بى­تابى مى كند و زمانى كه نعمت و خير به او مى رسد حق مستمندان و فقرا را نمى دهد، مگر نمازگزاران؛ كسانى كه در نمازشان مداومت دارند. نماز، اهرم استعانت در غم ها و مشكلات است. در روایتی از «حذیفه» نقل‌شده که: شیوه رسول خدا چنان بود که چون مشکلی برای او پیش می آمد به نماز پناه می برد و از آن استعانت می جست (عبدالرحمن سیوطی؛ درّالمنثور، ج 1، ص 67؛ به نقل از عسکری اسلامپور کریمی. 1388).

آفات صبر

ـ عجله و شتاب زدگی

ـ عصبانيت و خشم

ـ دل تنگی و افسردگي

ـ نااميدي (غباری، 1377)

در حدیثی، حضرت علی می فرمایند: «هرکس بر خدا توکل کند بی نیاز می شود.» هم چنین امام محمدتقی می فرمایند: «کسی که به غیر خدا توکل کند خداوند او را به وی واگذارد.» مشاهدات تجربی نشانگر آن است که توکل به خدا باعث ایجاد جرأت، افزایش انگیزه، اعتماد به ‌نفس، ریسک ‏پذیری، خوش ‏بینی در افراد می گردد. همچنین باعث کاهش اضطراب و افسردگی و در درمان از وسواس فکری، روشی نافذ و کاراست. (غباری، 1377).

2. نماز و کنترل

طبق آیه شریفه قرآن با یاد خدا دل‏ها آرامش می گیرد. وقتی دل آرام گرفت، نفس آدمی نیز اطمینان می یابد. پس برای داشتن دلی آرام و قلبی مطمئن باید به ذكر خداوند متعال پرداخت. ذكر اكبر خدا نیز نماز است و قرآن می فرماید: «و لذكر اللّه اكبر»(عنکبوت. 45)

1. افزایش اعتماد به ‌نفس

نمازخواندن موجبات افزایش اعتماد به ‌نفس را فراهم می ‏آورد؛ زیرا وقتی آدمی باخدا سخن می‌گوید و از او استعانت می‏جوید (ایّاك نعبد و ایّاك نستعین) توان بیشتری را در خود احساس می كند كه ناشی از اتكای به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتكایی باعث افزایش اعتماد به ‌نفس در فرد می گردد. او در این حال خود را بسان قطره ای می‏داند كه با دریا پیوند خورده است. (ایمانی. 1390)

قطره دریاست اگر با دریاست ور نه او قطره و دریا دریاست

به ‌این ‌ترتیب در می ‏یابیم كه آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار می گیرد و مفهوم خود در نزد او تعالی می‏یابد و این‌همه موجب افزایش اعتمادبه‌نفس در فرد می‏گردد. از سویی خواندن نماز باعث افزایش موفقیت‏های او در زندگی می‌رود؛ زیرا نماز، نقش مددرسانی دارد چنان‌که قرآن می‏فرماید: استعینوا بالصّبر و الصّلاه از نماز و روزه كمك بجویید. انسان برخوردار از امداد ناشی از اقامه نماز، فردی موفق‏ است و موفقیت‏های روزافزون، اعتمادبه‌نفس و افزایش آن را در پی دارد و نمازگزاران پیوسته امیدوار به مددهای الهی هستند. (ایمانی. 1390)

3. نماز و مبارزه جویی

«وَأَنْ أَقِیمُواْ الصَّلاةَ وَاتَّقُوهُ وَهُوَ الَّذِیَ إِلَیْهِ تُحْشَرُونَ؛ نماز را بر­پا دارید و از خدا بپرهیزید كه در پیشگاهش ‍ محشور می شوید.» (سوره انعام آیه 72)

از آموزه های قرآنی و روایی به دست که می آید خطر­پذیری رفتاری استکه می ­باید در ترازوی عقل و وحی قرار داده شود و با توجه به معقول بودن میزان هدف و خطر، اقدام به خطر کرد وگرنه از مصادیق انداختن نفس در هلاکت است در آیه 195 سوره کهف از آن نهی شده است. (حمزه­ای. 1392)

1. خطرپذیری، عامل تغییرات مهم

به نظر می ‌رسد که همه تغییرات در همه حوزه ‌ها درگرو خطرپذیری افراد است. تاریخ را کسانی که ساخته ‌اند که خطرپذیر بوده و نسبت به روندهای طبیعی واکنش مثبتی بروز نمی ‌دادند. اینان همواره در اندیشه این هستند که راه‌ های دیگری را تجربه و کشف کنند. پس نسبت به آداب و سنت ‌ها و رویه‌ ها و روش ‌های موجود، نگاه دیگری دارند، آن را تنها راهکار برون ‌رفت یا شیوه درست رسیدن به مقصد و هدف نمی ‌دانند. پس همواره راه‌ های دیگر را تجربه می‌ کنند تا موفقیت ‌ها را به شکل ساده ‌تر و آسان ‌تر و کم ‌هزینه‌ تری به دست آورند. هرچند که در ابتدا ممکن است به سبب آزمون هزینه‌های گزاف بپردازند و بادل به دریا زدن مرگ را نیز بی ‌نصیب نگذارند. (حمزه­ای. 1392) با نگاه تحلیلی به پیشرفت‌ ها و تغییراتی که در طول تاریخ پدیدار شده می ‌توان به این نتیجه رسید که روحیه خطرپذیری در ایجاد تغییرات، بسیار اساسی است. هم‌ چنین یکی از دلایل مهم نوآوری، کشفیات مهم جغرافیایی، علمی، فنی، موفقیت ‌های مالی، صنعتی، تجاری و مانند آن در کشورهای پیشرفته همین میزان خطرپذیری افراد آن جوامع است. (حمزه­ای. 1392)

پیامبران را می‌توان از افرادی دانست که از روحیه خطرپذیری بسیاری برخوردار بودند. حضرت نوح در میان مردمی بت ‌پرست دست به اقدام توحیدی می ‌زند و مردم را به آخرت و دوری از فسق و فجور و کفر می‌ خواند با آنکه خطر طرد اجتماعی و سنگسار و مرگ نیز می ‌رفت. (سوره نوح و آیات دیگر) حضرت ابراهیم نیز با پذیرش خطر، اقدام به بت‌ شکنی کرد و آتش عظیم نمرودیان را به‌جان خرید هرچند که به عنایت الهی از آن به ‌سلامت بیرون آمد. (انبیاء، 60 تا 70) ایشان بارها تهدید به مرگ و سنگسار می‌ شود ولی خطر را به‌جان می‌خرد تا به هدف عالی خود یعنی جامعه ایمانی و توحیدی برسد. (مریم، آیه 46) (حمزه­ای. 1392)

حضرت لوط در شرایطی دعوت به ایمان و پرهیز از لواط و هم ‌جنس‌ بازی می ‌کرد که تنها خانواده مسلمان و پاک در آن قوم و شهر بوده است. حضرت شعیب نیز تهدید به سنگسار و طرد و مرگ می شود ولی با این ‌همه دست از اصلاحات خود برای تغییرات کلان در حوزه رفتار اقتصادی بر‌نمی‌دارد. (هود، آیه 91) اصحاب کهف نیز جوانانی بودند که در مخالفت سنت فرهنگی ملت خود، قیام می‌ کنند و پس از علنی کردن افکار و اعتقادات به غاری می ‌گریزند، با آنکه ترس کشته شدن و سنگسار شدن را به‌جان خریده بودند. (کهف،20) پیامبر برای ایجاد جامعه مدنی و تحقق عدالت اسلامی مجاهدت‌ های بسیاری کرد و در این راه شکنجه ‌ها و سختی‌ ها و اذیت و آزارهای بسیاری را به ‌جان خرید، بی‌ آن که ترسی به دل راه دهد؛ چرا که خود را وقف هدفی بزرگ و بلند کرده بود و جان خود را در طبق اخلاص نهاده بود تا به آن هدف خود که همان تغییرات اساسی در جامعه جاهلی و جهان بوده نائل شود. پس تهدیدات را به‌ جان خرید. (یس، آیه 18 و آیات دیگر) (حمزه­ای. 1392) امیر مؤمنان علی می ‌فرماید: ضرورات الأحوال تحمل على ركوب الأهوال؛ ضرورت ‌ها و اضطرارهایی که انسان ‌ها با آنها در احوال گوناگون مواجه بودند، ایشان را به خطرپذیری سوق داده است. انسان برای رسیدن به هدف و رهایی از چیزی که او را مضطر ساخته است حاضر می شود تا خطر را به ‌جان پذیرد و بر آن سوار شود و به درون خطر نهیب زند تا به هدف برسد. (شرح غررالحکم، ج 4، حدیث 5893 به نقل از حمزه­ای. 1392).

انسان می ‌بایست خطر را در حد معقول و معمول آن بپذیرد. البته این‌که گفته می شود خطر معقول باشد، به این معناست که هر کاری را می ‌بایست بر ترازوی عقل نهاد و دو کفه خطر و هدف را ارزیابی و سنجش کرد. پس اگر دانسته شد که هدف چنان ارزشمند است که انسان جان خود را بدهد، در این صورت خطر کردن درجایی که احتمال مرگ است معقول خواهد بود. به ‌عنوان نمونه رضایت خداوندی هدف بسیار اساسی و ارزشمندی است و کسی که بخواهد رضایت خداوند را بجوید گاه می ‌بایست به جهاد و جنگی برود که احتمال مرگ در آن بسیار بالاست. با این ‌همه عقل انسانی حکم می‌ کند که چنین خطری را برای هدفی چون رضایتمندی خدا بپذیرد و این تجارت را انجام دهد هرچند که به‌ظاهر خسران تن است ولی سود آن برای جان بسیار است؛ چرا که در آن رضایت جانان به دست می ­آید. (حمزه­ای. 1392)

به ‌هر حال، خطرپذیری زمانی از نظر عقل و شریعت درست است که در ترازوی عقل و دین سنجیده و داوری شود. پس اگر درست بود در همان میزان می ‌بایست خطر کرد. (حمزه­ای. 1392) البته بسیاری از مردم در هنگام عمل توهماتی دارند که مانع از اقدام آنان می شود. ازجمله این توهمات سختی کار و رسیدن به هدف است. در این موارد است که می ‌بایست خطر کرد و به درون کار پرید تا کار بر شخص آسان شود. توهم سختی و احتمال صعوبت، آدمی را از کار باز می‌دارد که امری غیرمعقول است. ازاین‌روست که حضرت علی می ‌فرماید: اذا خفت صعوبة أمر فاصعب لم یذلّ لک؛ هرگاه از سختی چیزی ترسیدی، وارد آن شو تا بر تو هموار و آسان گردد. (حمزه­ای. 1392) رابطه منفی بین افسردگی و اضطراب با میزان عبادت (بهرامی. 1373) نتايج تحقيقات انجام‌شده حاكي از وجود اثرات سودمند سخت­رويي بر سلامتي و نقش تعدیل‌ کننده آن بر استرس است (همتی­راد. 1385). افراد سخت ­رو، حوادث زندگي را كمتر استرس ­زا می­ د­انند (قربانی و دیگران. 2000). تحقیق جودکی(1386) در خصوص رابطه بین سخت رویی با سلامت روانی و عزت‌نفس دانشجویان نشان داد که بین مؤلفه ­های سخت رویی و مؤلفه­ های سلامت روانی ارتباط وجود دارد . پژوهش باقری و یوسفی (1390) با موضوع سخت ­رويي، باورهاي خود­كارآمدي و راهبردهاي خود تنظیمی عاطفي در دانش­آموزان دختر همچنين یافته ‌ها حاكي از آن استکه دو مؤلفه سخت ­رويي و باورهاي خودكارآمدي همبستگي بالايي با يكديگر دارند.

نقش دین در مقابله با استرس یا تنیدگی (پارگامنت[[33]](#footnote-33)، به نقل از ابراهیمی قوام 1374)، برگین[[34]](#footnote-34) و همکاران با فرا تحلیل 23 مقاله پژوهشي به بررسي رابطه بين مذهب با سلامت رواني پرداختند و نشان دادند كه بين مذهب و سلامت رواني رابطه مثبت وجود دارد. بدين معنا كه افراد داراي جهت ‌گیری مذهبى دروني يعني افرادي كه معتقدند مذهب در ذات آنها ريشه دارد، در مقايسه با افرادي كه جهت گیری مذهبى بيروني دارند، يعني مذهب را وسیله ‌ای براي دستيابي به چيزهاي ديگر می ‌دانند، سلامت رواني مثبت ‌تری دارند. نتایج پژوهش استوارد و جو[[35]](#footnote-35) در مورد 121 دانشجو نشان داد كه روحيه مذهبي به‌ صورت چشمگيري با سلامت روان و سازگاري در ارتباط است و افرادي كه خود را بيش از همه مذهبي می ‌دانند از ديگران سازگارترند و بالاترين عملكرد تحصيلي را دارند. نتايج تحقيق واتسون[[36]](#footnote-36) و همكاران اين فرضيه اليس را كه اظهار داشته بود، دین ‌دار بودن ميزان ناسازگاري را افزايش می ‌دهد تأييد نكرد. آنها با نمونه‌ای متشكل از 351 آزمودني به اين نتيجه رسيدند كه افراد داراي جهت‌گیری مذهبي دروني از نظر شناختي منطقی ‌تر هستند، سازش يافتگي بيشتري از خود نشان می ‌دهند و از سلامت رواني بيشتري برخوردارند. نتايج پژوهشي كه توسط يانگ و همكاران[[37]](#footnote-37) بر روي 303 نفر از فارغ‌التحصیلان رشته ‌های روانشناسي صورت گرفت نشان داد كه معنويت به‌ عنوان يك سازه، نقش مهمي بر سازگاري روانشناختی دارد و می ‌توان از آن در كار باليني با مراجعين كمك گرفت. اسكلودرمن و همكاران در پژوهشي كه بر روي 160 دانشجوي مرد و 283 دانشجوي زن يكي از دانشکده ‌های كانادا صورت گرفت نشان دادند كه تعهد مذهبي با سازگاري در بين مردان و زنان دانشجو همبستگي بسيار بالايي دارد. مكنالتي و ديگران[[38]](#footnote-38) در پژوهش خود نشان دادند كه دين تأثير فراوانی در سازگاري افراد دارد و از آن مي­توان در كار باليني با مراجعيني كه خواهان روان ‌درمانی معنوي هستند استفاده كرد. جانسون[[39]](#footnote-39) بيان مي­كند باورهاي ديني نقش عمده ­اي در سلامت روان و سازگاري افراد دارد. نتايج نشان داد افرادي كه در مقياس مطالعه ناوارا و جيمز[[40]](#footnote-40)؛ جهت‌گیری مذهبي بيروني، نمرات بالاتري را كسب كرده بودند استرس بيش تري داشتند ولى افراد كه نمرات بالايى در جهت‌گیری مذهبي دروني داشتند، استرس كمتري را نشان می‌دهد. تحقیقات بسیاری رابطه مثبت دین ‌داری با سلامت جسمی و بهداشت روانی را تأیید می ‌کند؛ ازجمله: رابطه دین ‌داری و قدرت مقابله با سرطان (آکلین[[41]](#footnote-41) و همکاران،1983)، کوباسا[[42]](#footnote-42) (1986) اشاره دارد كه افراد سخت رو در مواجهه با استرس، از مقابله گشتاوري و فعال استفاده می کنند كه اين مقابله با استفاده از راهبردهاي مسئله مدار، استرس را به تجربه ‌ای بی ‌خطر تبديل می‌ کند. برعكس، افراد غير سخت ­رو از شیوه ‌های مقابله، واپس روي مشكل، کناره‌ گیری و انكار استفاده می ‌کنند كه نه ‌تنها مشكل را حل نمی ‌کند بلكه باعث افزايش مشكلات هيجاني و ناسازگاري می شود. (فلورین[[43]](#footnote-43) و همکاران). اين افراد با جستجو در محيط اطراف خود به دنبال يافتن منابعي براي كمك به كاهش استرس‌ها در زندگي هستند تا موجب كنار آمدن مؤثرتر و بهتر آنان با استرس موجود شود و با تکیه‌ بر انعطاف ‌پذیری موجود در شخصيت خود موجب كاهش احساس ترس ‌های دروني در موقعیت ‌های جدید می ­شوند(کوباسا[[44]](#footnote-44). 1975، مدی و کوهن[[45]](#footnote-45). 1986) .

ریچارد[[46]](#footnote-46) در سال 1991 در یک تحقیق بر روی 345 عضو از یک برنامه غیر فرقه‌ای، دریافت که بین کثرت تجربه نماز و خود اظهاری هدف در زندگی یک همبستگی مثبت وجود دارد. کارول[[47]](#footnote-47) در سال 1993 در تحقیقی بر روی 100 الکلی ناشناس دریافت که همبستگی مثبت بسیار قابل ‌توجهی بین انواع اقدامات روحانی، شامل نماز و دعا، و هدف در زندگی وجود دارد. همچنین در تحقیقی توسط کارسون[[48]](#footnote-48) در 1993 بر روی 100نفر مبتلا به بیماری ایدز دریافت که بین نماز و سخت رویی روان‌ شناختی همبستگی مثبت قابل ‌توجهی وجود دارد (Leslie John Francis, Jeff Astly, 2001).

محققان دریافتند که سخت رویی به ‌طور فراوانی با معیار ترکیبی از تمام فعالیت ‌های معنوی همبستگی دارد؛ بطوریکه سخت رویی بالاتر(بیشتر) به درگیری معنوی و روحانی بیشتر وابسته است. (Thomas G. Plante, Allen C. Sherman, 2001) تعداد زیادی از تحقیقات و فرا تحلیل ‌ها نشان می ‌دهد که شواهد قوی و قابل ‌توجهی مربوط به مذهبی بودن و سلامت جسمانی بیشتر وجود دارد. به این صورت که مردمی که دارای تمایلات مذهبی بیشتری هستند بیماری‌ های کمتری داشته و نرخ ابتلا به سرطان و حملات قلبی پایین ‌تری دارند، همچنین سرعت بهبود بیماری یا جراحی و تحمل درد آنها نسبت به کسانی که از تمایلات مذهبی کمتری برخوردار هستند بالاتر می ‌باشد (جورج و همکاران[[49]](#footnote-49) 2000). یک تحقیق مهم نشان می‌دهد که کسانی که مذهبی‌تر هستند به‌طور متوسط 7 سال بیشتر از سایرین زندگی می ‌کنند، حتی پس از تطبیق فاکتورهای خطر جسمی، مرگ‌ و میر افراد مذهبی کاهش 25% را نشان می‌دهد( امان و تورسن[[50]](#footnote-50) 2005). همچنین اعتقادات مذهبی به‌شدت در سرسختی آموخته‌ شده یا احساس سرسختی در افرادی که با چالش ‌های سلامتی متعددی مقابله می ‌کنند، سهیم هستند.(مک فادن[[51]](#footnote-51) 2005). (William Compton, Edward Hoffman, 2012)

 طبق یک نظرسنجی توسط موسسه تحقیقات و نظرسنجی پیو[[52]](#footnote-52) در سال 2013 بیش از نیمی از آمریکایی ‌ها هر روز نماز (دعا) می ‌خوانند. نظرسنجی سال 2012 توسط این موسسه نشان می‌دهد که 75 درصد آمریکایی‌ها معتقدند که نماز (دعا) بخش مهمی از زندگی روزمره است. در اینجا 5 فایده با پشتوانه علمی برای نماز تعریف شده است:

نماز خودکنترلی را بهبود می ‌بخشد.

نماز شما را مؤدب‌تر (نجیب‌تر) می‌ کند.

نماز شما را بخشنده‌تر می ‌کند.

نماز باعث افزایش اعتماد می ‌شود.

نماز اثرات منفی استرس را بر سلامتی جبران می ‌کند. (روتلژ. 2014)

طبع کتاب، تدوین فیلم، رسم تابلوها، سرودن اشعار، برگزاری همایش­ها؛ همه و همه نشان از دل‌بستگی و ارادت به ذکرِ اکبر خداوند است. حال این برنامه­ها تا چه حد مؤثر واقع‌شده، باید بازخورد آن را در جامعه ببینیم.

**جدول 1- کتاب شناسی[[53]](#footnote-53)**

|  |
| --- |
| کتاب شناسی نماز |
| ردیف | **نام اثر** | **مؤلف** | **انتشارات** |
| 1 | آداب نماز (آداب‌الصلوه) | امام خمینی | مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی  |
| 2 | اسرار نماز (صلوه العارفین و معراج السالکین) | امام خمینی | مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی  |
| 3 | از ژرفای نماز | آیت‌الله خامنه‌ای  | دفتر نشر فرهنگ اسلامی |
| 4 | حکمت عبادت | آیت‌الله جوادی آملی | اسرا |
| 5 | اسرار نماز | آیت‌الله جوادی آملی | اسرا |
| 6 | اسرار الصلاه یا معراج عشق | آیت‌الله حسن‌زاده آملی | ستاد اقامه نماز |
| 7 | عرفان اسلامی (5جلد) | حسین انصاریان | پیام آزادی |
| 8 | یک‌صد و چهارده نکته درباره نماز | محسن قرائتی | ستاد اقامه نماز |
| 9 | پرتوی از اسرار نماز | محسن قرائتی | ستاد اقامه نماز |
| 10 | همراه با نماز | محسن قرائتی | ستاد اقامه نماز |
| 11 | پرستش آگاهانه | دکتر محمدرضا رضوان طلب | ستاد اقامه نماز |
| 12 | نماز از دیدگاه قرآن و حدیث | سید حسین موسوی راد لاهیجی | دفتر انتشارات اسلامی |
| 13 | نماز از دیدگاه دانشمندان و متفکران | عباسعلی مغیثی | دفتر انتشارات اسلامی |
| 14 | سیمای نماز در آثار علامه حسن‌زاده آملی | عباس عزیزی | نبوغ |
| 15 | چهارصد سخن پیرامون نماز | سید جواد بهشتی | ستاد اقامه نماز |
| 16 | خلوتگه راز | محسن کازرونی | الهادی – قم |
| 17 | اقامه نماز در دوران کودکی و نوجوانی | دکتر علی قائمی | ستاد اقامه نماز |
| 18 | هدایت نوجوان به‌سوی نماز | دکتر علی قائمی | ستاد اقامه نماز |
| 19 | عوامل آموزش و گرایش نوجوانان و جوانان به نماز | رضا فرهادیان | دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم |
| 20 | نماز شناسی | حسن راشدی | ستاد اقامه نماز |
| 21 | ادب حضور (فلاح السائل) | سید بن طاووس | انصاری |
| 22 | اسرار الصلاه | جواد ملکی تبریزی | لاهوت |
| 23 | نماز نور چشم مصطفی | سعید شمس | ستاد اقامه نماز |
| 24 | نماز جماعت و برکات آن | محمد اسماعیل نوری | ستاد اقامه نماز |
| 25 | القنوت | عبدالرسول غفاری | ستاد اقامه نماز |
| 26 | در محضر روح‌الله (حضور قلب در نماز) | حسن قدوسی زاده | ستاد اقامه نماز |
| 27 | اسرار الصلوه | شهید ثانی | میثم تمار |
| 28 | شرح و تفصیل کامل نماز | غلامرضا زندی بروجردی | انتشارات اسلامی |
| 29 | صلاه الخاشعین | شهید دستغیب شیرازی | محراب |
| 30 | نماز چیست | شهید دکتر محمد حسینی بهشتی | دفتر نشر فرهنگ اسلامی |

نتیجه گیری

عبادت؛ قرار دادن همه ابعاد زندگی در مسیر خواست و رضای الهی است یعنی رنگ باختن "من" و معنا یافتن "او" و این یعنی وداع با دغدغه و استرس. انسان و همه تلاش هایش ازبین رفتنی است اما هرآنچه رنگ خدایی گرفت ماندنی است و این برای انسانی که از فنا می گریزد، مایه امن و امان خاطر است. نماز؛ حرکت در مسیر مستقیم الهی است و بر مسیر بودن، مایه ایمنی و تضمین وصول به مقصد و درمان هراس از گمراهی، ایمان به استمرار و ثبات قدم می گردد. نماز؛ بار نیست، سبکباری و وانهادن بار(گناه، ترس، عذاب وجدان، کفران و ناسپاسی، فحشا تنهایی، عذاب الهی، خشم، ناامنی، بیماری، ضعف و ذلت و شکوه، بید خبری از خود، ظلم و تعرض) است. "تعهد" مستلزم شناخت مسئله، تعیین اهداف و ارزش‌ها در زندگی و اتخاذ یک رویکرد فعالانه در مواجهه با آن‌ها است. برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش تا رسیدن به هدف، یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌ها صبر[[54]](#footnote-54) است. نماز چاره تسلیم وادادگی و مایه و منشأ سرسختی است. نماز می‌تواند به‌عنوان سپري در مقابل استرس عمل كرده و از اثرهای مخرب آن بر روي سلامت رواني و جسمي افراد جلوگيري كند. نمازگزار از سخت رويي بالایی برخوردار است، به‌ سادگی در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد كرده از خویشتن خویش بیگانه نبوده و با امید می کوشد و برای خود و دیگران ارزش قائل است[[55]](#footnote-55) و عقيده دارد كه رويدادهاي زندگي قابل‌کنترل و پیش‌بینی هستند[[56]](#footnote-56)، اين افراد تغيير در زندگي و انطباق با آن را نوعي مبارزه براي رشد بيشتر در زندگي در نظر می‌گیرند نه تهديدي براي امنيت[[57]](#footnote-57). از برکت های نماز این استکه مؤمن از سختی نمی هراسد و آنرا فرصتی برای کمال و ترقی می بیند[[58]](#footnote-58)؛ اعتقاددارند که رضایت خاطر و سکینه در سایه رشد مداوم به دست می‌آید و نه در راحتی، آسایش، امنیت و زندگی روزمره. چنین باوری انعطاف‌پذیری شناختی و قدر تحمل رویدادها و موقعیت‌های استرس‌زای زندگی را به همراه دارد.

"کنترل" با فقدان ناتوانی که فرد احساس می‌کند ارزیابی می‌شود و به این عقیده اشاره دارد که فرد می‌تواند بر رخدادهای زندگی‌اش تأثیر بگذارد و آن‌ها را کنترل کند. انسانی که در طول شبانه روز مراقب اعمال و اندیشه های خود بوده، رو بسوی معبود خود دارد و پی در پی از خدا کمال و قرب می طلبد، برخود استیلا دارد زیرا در حریم خدا بودن به انسان قدرت می دهد. نمازگزار، مقصد را می شناسد و راه وصول به آن را می داند. گام در راهی می گذارد که بی راهنما[[59]](#footnote-59) نیست سرتاسر مسیر روشن به نور خداست و در این راه گمراهی معنا ندارد کافی است تسلیم باشی و توکل نمایی[[60]](#footnote-60) و به قاعده توان بکوشی. ایمان به خدا به انسان قدرت می دهد، قوی شدن و کفایتمندی با افسردگی و ضعف منافات دارد و عبد خدا سررشته امور را در دست دارد و با مدد خدا از عهده امور بر می آید. نمازگزار نه مبتلا به ضعف است، نه غرور زیرا بندگی کردن مایه بزرگی است و همه موفقیت ها بواسطه حمایت های الهی است. "مبارزه‌جویی"، بازتابی است از این عقیده که تغییر، تهدیدی برای امنیت فرد به‌حساب نمی‌آید، بلکه یک فرصت برای رشد و کمال شخصی است[[61]](#footnote-61). زندگی بشر آمیخته به تحولات است، مؤمن از سختی ها نمی هراسد و جرأت و آمادگی رویارویی با آنها را دارد. از ثبات گریزان است[[62]](#footnote-62)، عافیت طلب و چالش گریز نیست، از خطا نمی ترسد زیرا خودباور است و کمال جو.

منابع فارسی

احمدی علی­اصغر و [همکاران]. 1392. خانواده و نماز. تهران. انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

‏اشرفی،امیررضا؛ فردوسی،الهام. 1389. معناشناسی صلوه در قرآن. [قرآن شناخت](http://www.noormags.ir/view/fa/magazine/534/%D9%82%D8%B1%D8%A2%D9%86-%D8%B4%D9%86%D8%A7%D8%AE%D8%AA)  [بهار و تابستان. شماره 5](http://www.noormags.ir/view/fa/magazine/number/40198) .

ایزدی­طامه احمد. مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی (صبر و حل مسئله) بر مؤلفه‌های سخت رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی. فصلنامه روانشناسی نظامی سال اول . شماره سوم. پاییز 1389.

ایمانی محسن. 1390. آرامش روانی خانواده. مجله رشد آموزش معارف اسلامی. دوره 34. شماره 2.

باقري فريبرز، يوسفي حسنيه. 1388. سخت رويي، باورهاي خود كارآمدي و راهبردهاي خودتنظیمی عاطفي در دانش آموزان دختر. اندیشه و رفتار. دوره چهارم، شماره 14.

حاتمی حمیدرضا، شعبانی سارا. 1389.مقایسه ویژگی‌های شخصیتی سخت رویی و دین‌داری و رابطه آن‌ها در دانشجویان دختر عادی و بسیجی. فصلنامه روانشناسی نظامی. سال اول . شماره چهارم . زمستان.

حمزه­ای محمد. روزنامه کیهان. 3/11/92. شماره 20694. صفحه 6.

شمس اسفند‌آباد حسن. 1384. روان‌شناسی تفاوت ‌های فردی، تهران. سمت

قاصری رقیه و [همکاران]1390. فصلنامه علوم تربیتی. سال چهارم. شماره 16. زمستان 1390. ص 69-80.

قرائت خیابان مهین. مجله کوثر . تبیین حقیقت نماز و فلسفه وجوب این فریضه » تابستان و پاییز 1388. شماره 32 . از ص 79 تا ص 88.

قرائتى محسن‏. 1383. تفسير نور. مركز فرهنگى درس­هايى از قرآن

قرائتی محسن. 1392. شیوه­های دعوت به نماز. تهران. مرکز فرهنگی درس­هایی از قرآن.

كوشكي، شيرين؛خليلي فر، مهدی. نگرش مذهبي و منبع كنترل. اندیشه و رفتار. دوره چهارم، شماره 15 بهار 1389

گنجی حمزه. 1390. بهداشت روانی. تهران . نشر ارسباران.

ليراوي، صادق، مهدی­زاده ستار.­‏

محمدی محسن. 1383. از نمازگزاری تا انس با نماز. كز پژوهش هاي اسلامي صدا و سيما. قم. سروش مهر

محمدی محسن. 1390. از نمازگزاری تا انس با نماز. مركز پژوهش‌های‌ اسلامی ‌صداوسیما. قم

مكارم شيرازى ناصر. 1374. تفسير نمونه. جلد یک.. تهران‏. نشر دارالكتب الإسلامية. دارالكتب الإسلامية

موسوی سید رضا، متقی غلامرضا .شخصیت سالم در اندیشۀ اسلامی. اسلام و پژوهش‌های تربیتی. سال ششم شماره بهار و تابستان 1393

یغمائی ابوالفضل. نماز و آثار تربیتی آن . مجله طوبی. شماره 2. بهمن 1384

ترجمه و تفسیر مجمع‌البیان. <http://www.tebyan.net>

زرگری. ملیحه. 1388. http://www.modiryar.com

شعیبی فاطمه. 1392. معنا درمانی . http://ketabesabz.com

عسکری اسلامپور کریمی. 1388. مهم­ترین آثار و اسرار نماز. <http://karimi48.blogfa.com>

غفاریان. ساناز. 25 / 11 / 1391. تأثیر نماز بر ثبات شخصیت. http://zekrekhoda.loxblog.com

http://www.aviny.com

منابع انگلیسی

Leslie John Francis, Jeff Astly. (2001). Psychological Perspectives on Prayer. Gracewing Publishing.

Routledge, C. (2014, Jun 23). What science Can Tell us about the Personal and Social Value of Prayer. More Than Mortal.

Thomas G. Plante, Allen C. Sherman. (2001). Faith and Health: psychological Perspectives. Guilford Press.

William Compton, Edward Hoffman. (2012). Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing. Cengage Learning.

1. World Health Organization (WHO) [↑](#footnote-ref-1)
2. Kobasa [↑](#footnote-ref-2)
3. Florian [↑](#footnote-ref-3)
4. Maddi & Kohn [↑](#footnote-ref-4)
5. Commitment [↑](#footnote-ref-5)
6. Sullivan [↑](#footnote-ref-6)
7. Alinenation [↑](#footnote-ref-7)
8. Huang [↑](#footnote-ref-8)
9. Lom [↑](#footnote-ref-9)
10. Ccontrol [↑](#footnote-ref-10)
11. Big hey [↑](#footnote-ref-11)
12. Hung [↑](#footnote-ref-12)
13. Maddi & Kobasa [↑](#footnote-ref-13)
14. Pollock [↑](#footnote-ref-14)
15. Tartasky [↑](#footnote-ref-15)
16. Brooks [↑](#footnote-ref-16)
17. Stewart [↑](#footnote-ref-17)
18. فرایندی که از طریق آن در پی کسب اطلاعات درباره فهم چرایی رفتار برمی‌آییم "اسناد" نامیده می‌شود. ما نیازمندیم علل رفتار خود و دیگران و صفات ماندگار آن‌ها را بدانیم. به عبارت روشن‌تر، اسناد به تلاش ما در فهم علل رفتار دیگران و نیز رفتار خودمان اشاره دارد.(آذربایجانی. 1387) [↑](#footnote-ref-18)
19. Seligman [↑](#footnote-ref-19)
20. Werner [↑](#footnote-ref-20)
21. Challengines [↑](#footnote-ref-21)
22. Big hey [↑](#footnote-ref-22)
23. Brooks [↑](#footnote-ref-23)
24. Kobasa [↑](#footnote-ref-24)
25. Berlin [↑](#footnote-ref-25)
26. Csikszentmihalyi [↑](#footnote-ref-26)
27. Fldyngr&Proust [↑](#footnote-ref-27)
28. Johnson [↑](#footnote-ref-28)
29. Logotherapy [↑](#footnote-ref-29)
30. frankl [↑](#footnote-ref-30)
31. Benjamin Rush [↑](#footnote-ref-31)
32. William James [↑](#footnote-ref-32)
33. Pargament [↑](#footnote-ref-33)
34. Bergin [↑](#footnote-ref-34)
35. Steward, R. J. Joe [↑](#footnote-ref-35)
36. Watson [↑](#footnote-ref-36)
37. Young, J. S. et al [↑](#footnote-ref-37)
38. Mcnulty, K. etal. [↑](#footnote-ref-38)
39. Johnson [↑](#footnote-ref-39)
40. Navara,G.S. James [↑](#footnote-ref-40)
41. Acklin, [↑](#footnote-ref-41)
42. Kobasa [↑](#footnote-ref-42)
43. Florian [↑](#footnote-ref-43)
44. Kobasa [↑](#footnote-ref-44)
45. Maddi & Kohn [↑](#footnote-ref-45)
46. Richards [↑](#footnote-ref-46)
47. Carroll [↑](#footnote-ref-47)
48. Carson [↑](#footnote-ref-48)
49. George et al. [↑](#footnote-ref-49)
50. Oman & Thoresen [↑](#footnote-ref-50)
51. McFadden [↑](#footnote-ref-51)
52. PEW [↑](#footnote-ref-52)
53. برگرفته از سایت ستاد اقامه نماز [↑](#footnote-ref-53)
54. واستعینوا باصبر و الصلاۀ(بقره. 45)

فَأَمَّا الْحِلْمُ فَمِنْهُ رُكُوبُ الْجَمِيلِ وَ صُحْبَةُ الْأَبْرَارِ وَ رَفْعٌ مِنَ الضِّعَةِ وَ رَفْعٌ مِنَ الخَسَاسَةِ وَ تَشَهِّي الْخَيْرِ وَ تَقَرُّبُ صَاحِبِهِ مِنْ مَعَالِي الدَّرَجَاتِ وَ الْعَفْوُ وَ الْمَهَلُ وَ الْمَعْرُوفُ وَ الصَّمْتُ فَهَذَا مَا يَتَشَعَّبُ لِلْعَاقِلِ بِحِلْمِه. حاصل بردبارى: آراسته شدن به خوبيها، هم نشينى با نيكان، ارجمند شدن، عزيز گشتن، رغبت به نيكى، نزديك شدن بردبار به درجات عالى، گذشت، آرامش و تأنى، احسان و خاموشى. اينها ثمره بردبارى عاقل است. تحف العقول ص16(ایت شهید آوینی) [↑](#footnote-ref-54)
55. بطلان نمازحتی اگرنخ دگمه لباس نمازگزار غصبی باشد [↑](#footnote-ref-55)
56. أهدنا الصراط المستقیم: مسیر مستقیم، روشن قابل پیش بینی است. [↑](#footnote-ref-56)
57. أیاک نعبد و ایاک نستعین: این باور به نمازگزار امنیت می دهد زیرا بنده کسی نبودن و از بزرگی بی همتا و دهنده یاری جستن به هر هراسانی امنیت می بخشد. [↑](#footnote-ref-57)
58. صراط الذین انعمت علیهم: سختی که مایه رشد باشد از مصادیق رحمت است. [↑](#footnote-ref-58)
59. کتاب خدا و دستورهای دین [↑](#footnote-ref-59)
60. من يتوکل علي الله فهو حسبه(طلاق. 3)

ان سرک ان تکون اقوي الناس فتوکل علي الله»اگر دوست داري که نيرومندترين مردم باشي به خدا توکل کن.پیامبر اکرم فرمود: [↑](#footnote-ref-60)
61. حضرت علی(ع) می فرماید: (عِند تَناهی الشدهِٔ تَكون الفُرجهٔ وَ عِند تَضایقِ حلق البلاء یَكون الرَّخاءُ;۷ چون سختی ها به نهایت رسد گشایش پدید آید و آن هنگام كه حلقه های بلا تنگ گردد آسایش فرا رسد.) [↑](#footnote-ref-61)
62. امام موسی کاظم علیه السلام: من استوي يوماه فهو مغبون ، و من كان آخر يوميه شرهما فهو ملعون ، و من لم يعرف الزياده في نفسه فهو في نقصان ، و من كان الي النقصان فالموت خير له من الحياه.

كسي كه دو روزش مساوي باشد ، مغبون است ، و كسي كه دومين روزش ، بدتر از روز اولش باشد ملعون است ، و كسي كه در خودش افزايش نبيند در نقصان است ، و كسي كه در نقصان است مرگ براي او بهتر از زندگي است [↑](#footnote-ref-62)