# سلامت روانی و روحی عصارة اظهار نیاز به درگاه بی نیاز

## اکرم باقری

## دبیر دبیرستان امامت ناحیه یک تبریز

چکیده

به نام آن که هستی نام ازو یافت فلک جنبش، زمین آرام ازو یافت (خسرو و شیرین نظامی)

 نماز و نیایش ارتباط صمیمانه بین بنده و خدا، خالق و مخلوق است. نماز تسلی بخش قلب ها و مایه صفای باطن است. روی نیاز به درگاه خالق بی نیاز آوردن، برنامه ای است برای باز یافتن و آنگاه، ساختن خویش. ذکر خالق از طرفی هدف را که همانا رسیدن به کمال انسانی وتعالی روحی و جامعة آرمانی است محقّق می کند و از طرف دیگر به آدمی اطمینان قلبی و روحی می بخشد. نماز در بين احكام اسلامي داراي رفيع‌ترين، جايگاه ها است و از آن جا كه سرود آزادي و آزادگي است، نمازگزار حقيقي را از نگراني ها و اضطراب هاي ناشي از اسارت هاي دشمنان دروني و بيروني آزاد مي‌سازد و چون ارتباط صميمانه‌اي ميان آفريده‌ ضعيف و آفريدگار تواناست، راحت رسان قلوب خسته و آرام بخش دل هاي ناتوان و مضطرب است. در پژوهش حاضر، ﺗﻌﻴﻴﻦ ﺍﺑﻌﺎﺩ تاثیر نماز در سلامت روحی و روانی به بحث گذارده شده ﺍﺳﺖ. ﺭﻭﺵ ﭘﮋﻭﻫﺶ ﺗﻮﺻﻴﻔﻲ ﺍﺯ ﻧﻮﻉ ﭘﻴﻤﺎﻳﺸﻲ ﺍﺳﺖ ﻭ ﺍﺯ ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻛﺘﺎﺑﺨﺎﻧﻪﺍﻱ ﺟﻬﺖ جمع آوری اﻃﻼﻋﺎﺕ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﺷﺪﻩ ﺍﺳﺖ. مفهوم پردازي نماز و بهداشت روانی ما را به سوي مؤلفه هاي بنيادين آن هدايت مي كند. یافته های پژوهش حاکی از آن است که عقايد و ارزش های دينی و مذهبی بخشی از حيات هر فرد در عرصه دنيوی است و تأثيرات شگرف و غيرقابل انکار ارزش ها و عقايد مذهبی در سلامت روانی افراد در پژوهش‌های مختلف مورد تأييد و تأکيد قرار گرفته است. از بررسی‌های به عمل آمده و نتيجه اين مقاله که تنها به صورت درآمدی بر تأثير نماز و مذهب بر سلامت روح و روان است، نتيجه گرفته شده که ارزشهای مذهبی و نماز با بهداشت روانی ارتباط نزديک و تأثيرگذاری دارند و هر اندازه تأثيرات مذهبی در عمق وجود افراد نفوذ کرده باشد افراد در شرايط عادی و غيرعادی زندگی به صورت عاقلانه و هوشمندانه عمل می‌کنند.

كليد واژه‌ها: آرامش روحی، نماز، معنویات، قرآن، علم و ایمان، سلامت روانی.

مقدمه

روی نیاز به درگاه خالق بی نیاز آوردن، برنامه ای است برای باز یافتن و آن گاه ساختن خویش.ذکر خالق از طرفی هدف را که همانا رسیدن به کمال انسانی و جامعه ای آرمانی است محقّق می کند و مانع از منحرف شدن جامعه از صراط مستقیم و گام نهادن در بیراهه ها می شود و از طرف دیگر به آدمی اطمینان قلبی و آرامش روحی و امید می بخشد.

نماز نشانه فرهنگی است؛ پیشانی فرهنگی جامعه اسلامی است؛ با ورود به دروازه تمدن شهر اسلامی و کشور اسلامی آن چه باید بدرخشد مساله نماز و اقامه نماز است. نماز با کیفیت؛ عامل اساسی توسعه فرهنگی متعالی است، نمازی که انسان را از خبط و خطا دور کند و زنگ خطر لازم را به موقع برای انسان به صدا درآورد و انسان را به سمت تشخیص راه صحیح و عمل به آن رهنمون می کند و البته با همگانی کردن این عبادت الهی همه جامعه در این فضا ماندگار می شود. نماز با خود نجات فرهنگی می آورد؛ نماز راه فرهنگ سازی ایمانی است فرهنگی که جهان بینی الهی را در دنیا ترویج می کند و معنویت را هدف قرار می دهد؛ فرهنگ سازی الهی چه برای دنیای انسان ها و چه برای ترویج معنویت بدون نماز امکان پذیر نیست؛ چرا که نماز در جای جای خود چه قبل از ورود به آن و چه در آن و چه در اذکارش همه و همه حقوق مادی و نیاز معنوی انسان ها را در خود دارد. حضرت آیت الله خامنه ای مد ظله العالی می فرمایند :"اگر در جامعه‌ی اسلامی نماز در جایگاه شایسته‌ی خود قرار گیرد، همه‌ تلاش‌های سازنده‌ مادی و معنوی، راه خود را به سمت و سوی آرمان‌ها می‌گشاید و جامعه را به نقطه‌ی مطلوب آرمانی اسلام می‌رساند و اگر از اهمیت نماز غفلت شود و نماز مورد بی‌اعتنایی قرار گیرد، این مسیر به‌درستی طی نخواهد شد و تلاش‌ها و مجاهدت‌ها تأثیر لازم را در رساندن به قله‌ای كه اسلام برای جامعه‌ بشری ترسیم كرده است،‌ نخواهد داشت."

بيان مسأله

انسان بدون ایمان و عبادت، موجودی است که قرآن کریم با اوصافی چون عجول (شتابگر)، قتور (خودخواه)، هلوع (حریص)، کفور (ناسپاس)، ظلوم (ستمگر)، جهول (نادان) و ... از او یاد می کند. اما وقتی بلوغ فکری و اعتقادی پیدا کرد و ایمان آورد و به وسیله عبادت پله های تعالی معنوی و فرهنگی را پیمود، از چنگال این نقص ها و دام های خطرناک نجات پیدا می کند و به صفات فرهنگی ارزشمندی چون آگاهی، رشد، فداکاری، سپاس گزاری، عدالت و ... آراسته می شود و از این رهگذر، نه تنها به یک زندگی پاکیزه و توأم با آسایش و آرامش در دنیا دست می یابد، بلکه به منزلت تقرّب به خدا و مقام رضوان الهی هم می رسد.. در روزگار فعلی, بشر آنقدر گرفتار تمدن مادی و ظواهر گوناگون شده است که از نفس خود و شناخت نفسانيات دور مانده است. سرخوردگی و سرگردانی انسان امروز همه جانبه و گسترده شده است که مسبب گرفتاري های متعدد روحی و روانی گرديده و پی آمدهای آن بخصوص در جوامع غربی و جوامع بريده از مذهب که آنرا در حد يک سری دستورات اخلاقی ساده تنزل داده‌اند به شدت مشهود است. در چنين شرايطی و با چنين مساله ای از موضوع مورد بحث به راستی چه بايد کرد؟ اين همان سوال اصلی مقاله ما است تا فرهنگ ما متعالی شود و زندگی به رنگ اين زمانه رنگ انسانی بلکه رنگ خدايی بگيرد که نيکوترين رنگ ها است[[1]](#footnote-1). (سوره بقره, آيه 138)

اهداف تحقيق

در بررسی و مطالعه نقش نماز و باورهای دينی و تأثيرات پايدار آن بر سلامت روح و روان از سده‌هاي دور تأکيد شده است و اين مهم چنان جايگاهی در برخی از کتاب های آسماني يافته است که در قرآن کريم مايه آرامش و اطمينان را که اوجگاه سلامت روح و روان است, ذکر و ياد خداوند می‌داند[[2]](#footnote-2) (رعد, 28) و ميزان تعالی فرهنگی را مرتبط با اين مسئله می‌داند. نماز راه فرهنگ سازی ایمانی است؛ فرهنگی که جهان بینی الهی را در دنیا ترویج می کند و معنویت را هدف قرار می دهد؛ فرهنگ سازی الهی چه برای دنیای انسان ها و چه برای ترویج معنویت بدون نماز امکان پذیر نیست؛ چرا که نماز در جای جای خود چه قبل از ورود به آن و چه در آن و چه در اذکارش همه و همه حقوق مادی و نیاز معنوی انسان ها را در خود دارد.در اين مقاله سعی بر اين است تا به صورت مستند به اين مهم پرداخته شود.

پيشينه‌ تحقيق

همان طوري که اشاره شد نقش نماز و جايگاه آن در رابطه با سلامت و تعالی روح و روان از سده‌های دور شناخته شده و مورد عنايت بوده است و در طول حيات انسان از هزاران سال پيش مقوله‌های مذهب و طب در خصوص کاهش رنج های انسان و بالا بردن ميزان بهره‌وری منابع انسانی و تعالی فرهنگی در طول حيات شريک يکديگر بوده‌اند. تأکيدهای زيادی نيز بر اثر بخشی آن در سنين نوجوانی و جوانی بوده است.

"هر چه به سال های جديدتر خصوصاً بعد از دهه 1970 ميلادی نزديک تر می‌شويم بالاخص اوايل قرن يعنی قرن بيست و يکم را به يک معنا ”قرن بازگشت به معنويت» و”قرن بازگشت به مذهب» و ”قرن مطالعات ميان رشته‌ای مذهبی» می‌نامند. زيرا انسان امروز تقريباً يقين پيدا کرده است که تنها با علم و تکنولوژی نمی‌توان از زندگی سالم برخوردار بود و آرامش روح و روان خويش را تضمين نمود. و زندگی سالم و لذت‌بخش هنگامی امکان پذير خواهد بود که علم و قدرت و محبت و عواطف و مذهب و آرامش معنوی با هم باشند و با هم رشد و گسترش يابند. انسان در صورتی از تعالی فرهنگی برخوردار خواهد شد که ابعاد يا جنبه‌های سه‌گانه رفتار يعنی جنبه شناختی, روانی و حرکتی و جنبه عاطفی, معنوی با هم رشد بکنند. از اين جهت است که اغلب روان‌شناسان مخصوصاً روان‌شناسان رشد و تکامل, به مطالعه پديده‌های اخلاقی و مذهب و (روح و روان و آرامش درون در سايه مذهب) همت گماشته و تحقيق و مطالعه خود را غنی‌تر ساخته‌اند. "[[3]](#footnote-3)

مهتاب و مریم روحى عزیزى (1380) تأثیر نماز را بر روى سلامت جسمى ـ روانى بررسى کردند. در این پژوهش پرسش نامه‌هاى حاوى سؤالات گوناگون درباره نماز و تأثیرات آن در اختیار 45 دانشجوى دختر و پسر با میانگین سنى 20 سال قرار گرفت. نتایج حاصله نشان داد که تقریباً 100% نمازگزاران معتقد بودند که پس از انجام این فریضه الهى به حالت سکون و آرامش روحى مى‌رسند, سختى‌ها و شداید زندگى را راحت‌تر تحمل کرده و نیروى مبارزه با مشکلات, امید و ایمان در آنها تقویت مى گردد و در راه کسب فضایل و دورى از رذایل گام برمى دارند و به طور کلى به دستورات خداوند متعال که در جهت بهتر زندگى کردن انسان ارائه شده گردن مى‌نهند که نهایتاً منجر به سلامت روانى و جسمى آدمى شده, سلامت اجتماعى او تأمین مى‌گردد. (تأثیر نماز به عنوان یکى از ارکان دین مبین اسلام بر سلامت جسمى ـ روانى نسل جوان، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانى، تهران, 27ـ24 آذرماه، دانشگاه علوم پزشکى و خدمات بهداشتى درمانى ایران)

موسوى و همکاران (1380) پژوهشى با هدف تعیین رابطه نحوه به پادارى نماز با اختلال افسردگى اساسى بر روى 100 بیمار مراجعه کنده به درمانگاه بیمارستان خورشید (1375) اصفهان انجام دادند. بدین ترتیب پرسش نامه اى محقق ساخته در مورد نحوه به پادارى نماز را بر روى بیماران و همزمان 100 نفر از افراد غیر بیمار تکمیل کردند. تحلیل داده ها توسط آزمون t و X2 صورت گرفت نتایج نشان داد که رابطه معنى دارى بین نحوه به پادارى نماز در 6 ماه قبل از ابتلاء به اختلال افسردگى اساسى با ابتلاء به این بیمارى بود. (مقاله رابطه نحوه به پادارى نماز با اختلال افسردگى اساسى، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانى, تهران, 27ـ24 آذرماه, دانشگاه علوم پزشکى و خدمات بهداشتى درمانى ایران)

رادفر و عروجى (1380) در پژوهشى با هدف نقش پاى بندى عملى به نماز در میزان شیوع اضطراب انجام دادند. در این پژوهش 400 دختر دانش آموز از نواحى 3گانه آموزش و پرورش شهرستان قم در سال تحصیلى (1379ـ 1378) به وسیله پرسش نامه اضطراب کتل و فرم سؤالاتى که جهت ارزیابى پاى بندى عملى به نماز طراحى شده بود, آزمون شدند. نتایج نشان داد که افرادى که نمره نماز بالاترى دارند (توجه و پاى‌بندى بیش ترى نسبت به اقامه نماز دارند) از اضطراب کم ترى برخوردارند. (مقاله بررسى نقش نماز در میزان شیوع اضطراب دختران دانش آموز مقطع دبیرستان شهرستان قم،ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانى, تهران, 27ـ24 آذرماه, دانشگاه علوم پزشکى و خدمات بهداشتى درمانى ایران)

جلیلوند واژه‌ای (1376) پژوهشى با هدف بررسى رابطه پاى بندى عملى به تقیدات مذهبى (نماز) و اضطراب دانش آموزان دبیرستانى شهر تهران در سال تحصیلى 76ـ 75 انجام دادند. در این پژوهش 501 دانش آموز دختر و پسر از مناطق 19گانه آموزش و پرورش شهر تهران با پرسش نامه اضطراب کتل و پرسش نامه سنجش میزان پاى بندى عملى به تقیدات دینى (نماز) آزمون شدند. نتایج نشان داد که بین نماز و اضطراب رابطه منفى و معنى دار وجود دارد. (مقاله مطالعه رابطه نماز و اضطراب در دانش آموزان دبیرستانى شهر تهران، ارائه شده در اولین همایش نقش دین در بهداشت روانى, تهران, 27ـ24 آذرماه, دانشگاه علوم پزشکى و خدمات بهداشتى درمانى ایران)

تحقيقات فراواني براي مثال سن و وينتروپ (1980) بروان، نويدس و گري (1990) ويليامز، لارسون همگان وپيل (1991) انجام شده است كه اثر مذهب بر سلامت روان و كاهش علائم بيماري رواني را آشكار ساخته اند (نويدي، 1377).

طهماسبي پور و همكارش (1376) نشان مي دهند كه بين بهداشت رواني و نگرش مذهبي رابطه وجود دارد. نتايج يافته هاي پژوهش بيابانگرد (1371) بيانگر وجود رابطه بين عزت نفس و پيشرفت تحصيلي مي باشد. نجاريان (1370) به اين نتيجه مي رسد كه بين عزت نفس و افسردگي رابطه وجود دارد.

به نظر مي رسد بهداشت رواني يا سلامت فكر تحت تاثير عوامل متعدد اجتماعي، اقتصادي، فرهنگي، زيستي و رواني مي باشد. در اين پژوهش تنها تاثير نماز و باورهاي ديني مورد بررسي قرار مي گيرد. با توجه به نظريه هاي ارائه شده در بالا و تحقيقات ديگر بهداشت رواني مي تواند بر سلامت روحی و روانی موثر باشد كه در اين پژوهش بررسي مي شود. (صبور، 1382)

فرضيه‌ها و سوالات پژوهشي

1. نقش نماز و جايگاه آن در رابطه با سلامت روح و روان چیست؟

2. رابطه‌ سلامت روحی و معنویات چيست؟

3.آیا نماز در کاهش اضطراب، افسردگی و سایر ناراحتیهای روحی و روانی تاثیر دارد؟

 4. آيا اشاعه فرهنگ نماز مي‌تواند از عوامل سلامت روانی باشد؟

5. شاخص‌هاي سلامت روحی و روانی چيست؟

6. تنها با معنویات می‌توان از زندگی سالم برخوردار بود و سلامت روانی را تضمين نمود؟

روش تحقيق

ﺭﻭﺵﭘﮋﻭﻫﺶ، ﺗﻮﺻﻴﻔﻲ ﺍﺯ ﻧﻮﻉ ﭘﻴﻤﺎﻳﺸﻲﺍﺳﺖ ﻭ ﺍﺯ ﻣﻄﺎﻟﻌﻪ ﻛﺘﺎﺑﺨﺎﻧﻪﺍﻱ (ﭼﺎﭘﻲ ﻭ ﺍﻟﻜﺘﺮﻭﻧﻴﻜﻲ) ﺟﻬﺖ ﺟﻤﻊ ﺁﻭﺭﻱ ﺍﻃﻼﻋﺎﺕ ﺍﺳﺘﻔﺎﺩﻩ ﺷﺪﻩ ﺍﺳﺖ. ﺍﻳﻦ ﭘﮋﻭﻫﺶ ﺑﺮﺍﻱ ﺟﻤﻊ ﺁﻭﺭﻱ ﺍﻃﻼﻋﺎﺕ ﺍﺯ ﻳﻚ ﭘﺮﺳﺸﻨﺎﻣﻪ ﻣﺤﻘﻖ ﺳﺎﺧﺘﻪ ﺑﻬﺮﻩ ﮔﺮﻓﺘﻪ ﺍﺳﺖ. ﺩﺭ ﻭﺍﻗﻊ، ﻣﺆﻟﻔﻪﻫﺎی ﭘﺮﺳﺸﻨﺎﻣﻪ ﺑﺎ ﻣﺮﻭﺭ ﺳﻮﺍﺑﻖ ﺗﺤﻘﻴﻘﺎﺗﻲ ﻭ ﻫﻤ ﭽﻨﻴﻦ ﻧﻈﺮﻳﺎﺕ ﻣﻮﺟﻮﺩ ﭘﻴﺮﺍﻣﻮﻥ ارتباط نماز و سلامت روحی روانی اﺳﺘﺨﺮﺍﺝ ﻣﻲﺷﻮﻧﺪ.

مفاهیم

نماز

نماز در لغت فارسی به معنی تعظیم، نیایش، سرفرود آوردن، سجده کردن (تویسرکانی، 1362: 443)  و. . . آمده است.که به تدریج به معنی عبادت و پرستش خداوند متعال یا همان (صلاه) عبادت ویژه مسلمین اطلاق شده است.

صلاه در عربی از ریشة (صلو) به معنای ثنای جمیل و عبادت مخصوصه و ابراز محبت و اظهار تحیت و. .. آمده است. و بعضی‌ها آن را از ماده (صلی) دانسته‌اند به معنای نزدیک کردن و عرضه نمودن بر آتش.(مصطفوی، 1360 : 319).

نماز و ذکر

اِنّنی اَنا الله لا اله اِلاّ اَنا فَاعْبُدْنی و اَقم الصّلوه لذکری (طه: 14) (این) منم، من (همان) خدایی که جز من خدایی نیست. پس مرا عبادت کن و برای یادم نماز را بپا بدار. در این آیه، مهم ترین مصداق یا زمینه‌ عبودیت و بندگی را ”اقامه نماز» بیان می‌کند. پس نتیجه این که، همه انسان ها در معرض گمراهی‌اند، به جز کسانی که متوجه ذکر الهی‌اند و نماز زمینه‌ساز ذکر خداست.”ذکر یعنی ارتباط مستقیم با خدا که لزوماً قلبی است و نه الزاماً لفظی، بنابراین هرگونه رابطه‌ی قلبی با خدا را ذکر گویند و اگر با چنین یادی حاجتی خواسته شود ”دعا» خواهد بود» (باهر، 1381: 166).

بهداشت رواني

بهداشت رواني در فرهنگ روانشناسي لاروس، بهداشت رواني اين چنين تعريف شده است ”استعداد روان براي هماهنگ، خوشايند و مؤثر كاركردن، براي موقعيتهاي دشوار انعطاف پذير بودن و براي بازيابي تعادل خود توانايي داشتن.”

سازمان جهاني بهداشت، بهداشت رواني را چنين تعريف مي كند :” بهداشت رواني در درون مفهوم كلي بهداشت جاي مي گيرد و بهداشت رواني يعني توانايي كامل براي ايفاي نقشهاي اجتماعي، رواني و جسمي. بهداشت تنها نبود بيماري يا عقب ماندگي نيست.”

بهداشت رواني يكي از موضوعاتي است كه در طول تاريخ به اشكال متعددي مطرح بوده است. چون انسان داراي ابعاد جسماني و رواني يا روحي است و در هر دو بعد انسان احتمال اختلال وجود دارد.

انسان موجودي با ابعاد مادي و معنوي مي باشد. به نظر مي رسد هر قدر ارزش هاي ديني با ارزش هاي انساني هماهنگ باشد به همان اندازه انسان ها از تعادل رواني برخوردار خواهند شد. دين خواستها و نيازهاي انساني را به حالت تعادل هدايت مي كند در غير اينصورت انسان تعادل رواني خود را از دست مي دهد. و انواع ناراحتي هاي رواني از قبيل افسردگي، اضطراب، پرخاشگري و انواع بيماريهاي روان تني دامنگير انسان مي گردد.

لطف آبادي (1366) چنين اظهار داشته باشد كه بهداشت رواني در معناي وسيع آن، از مقوله تعليم و تربيت در تمام طول حيات آدمي است. بهداشت رواني مستلزم تربيت همه جانهب فرد و تامين امكانات آموزش و پرورش فرد در خانواده و مدرسه و مناسبات و ارتباطات اجتماعي است.

در مورد بهداشت رواني مكاتب مختلف روانشناسي از ابعاد مختلف به اين مسئله نگريسته اند عده اي بهداشت رواني را جزئي از ويژگي هاي زيستي، برخي اجتماعي و عده اي نيز نتيجه يادگيري و برخي آنرا خود شكوفايي مي دانند (گنجي، 1376).

نماز و سلامت روانی

در قرآن بیش ازنود بار،ازنمازسخن به میان آمده است واین همه تکرار، بیانگر آن است که نماز جایگاه رفیعی دارد. از جمله ی این آیات که می فرماید:«فاذا قضیت الصّلوه فانتشروا فی الارض و ابتغوا من فضل الله و اذکرو الله کثیراً لعلّکم تفلحون: پس از آنکه نماز برگزار شد در زمین پراکنده شوید و به دنبال بخشش الهی بروید و زیاد به یاد خدا باشید که رستگار شوید.» (جمعه، 10)

كلمه نماز نشان مي دهد كه رابطه اي ميان انسان و پروردگارش وجوددارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نيرويي معنوي مي بخشد كه حس صفاي روحي و آرامش قلبي، امنيت رواني وسلامت رواني را در او پديد مي آورد.   امروزه بسياري از روان شناسان دريافته اند كه دعا، نماز و داشتن يك ايمان محكم به دين، اضطراب، افسردگي، نگراني، تشويق و ترس را كه زمينه ساز بسياري از بيماري هاست برطرف مي كند: "الابذكر الله تطمئن القلوب."

از آن جا كه انسان در نماز با همه اعضاي بدن و حواس خود متوجه خدا مي شود و از همه اشتغالات و مشكلات زندگي روي برمي گرداند. به هيچ چيز جز خدا و آيات قرآن كه در نماز به زبان مي آورد فكر نمي كند.  همين حالت روي گرداني كامل از مشكلات زندگي و نينديشيدن به آن در ميان نماز موجب آرامش روان و سلامت رواني مي شود.

رويكرد روان شناختي، اين حالت آرامش رواني در ايجاد وضعيت سلامت رواني تأثير بالايي دارد و موجب كاهش شدت فشارهاي عصبي روزانه و تنيدگي ها و تنش هايي كه بسياري از مردم دچار آن هستند، مي شود.

انسان بلافاصله پس از نماز به ذكر دعا و تسبيح مي پردازد كه اين تداوم همان حالت آرامش وسلامت رواني را موجب مي شود. اصولاً انسان در دعا با خداي خود به مناجات مي پردازد و از مشكلاتي كه او را در زندگي مضطرب و افسرده مي كند به او پناه مي برد و با بازگو كردن مشكلات اضطراب انگيز در چنين حالتي از سلامت رواني برخوردار مي شود.

علاوه بر مسائلي كه ذكر شد، بيان مشكلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش رواني مي شود. اين زمان، يك زمان طلايي است كه فقط دراختيار افرادي كه به اقامه نماز مي پردازند، قرار مي گيرد.

به طور كلي تحقيقات متعدد روان شناسان نشان مي دهد كه حالت رواني انسان با آشكار كردن مشكلات در حضور يك دوست صميمي يا درمان گر رو به بهبود مي رود.   حال تصور كنيد كه همين انسان اگر مشكلات خود را با خدا بازگو كند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب ياري بپردازد، حالت رواني او تا چه اندازه بهبود پيدا مي كند. ملاحظه مي شود كه همان نتيجه اي كه در يك روان درماني مؤثر و موفق حاصل مي شود، از نماز نيز به دست مي آيد، زيرا آن احساس امنيت و رهايي از اضطراب را كه نماز در انسان ايجاد مي كند، موجب آزاد شدن نيروي رواني او مي شود كه اين آزادي ضامن ايجاد سلامت روان است. نيرويي كه قبلاً در زنجيرهاي اضطراب، نگراني و افسردگي، مقيد و زنداني بود.

در نتيجه انسان حالت نشاط و طراوت را در همه وجودش احساس مي كند. همين رابطه معنوي انسان با پروردگار در طول نماز و دريافت نوعي فيض الهي يا بارقه رواني از خداوند متعال، موجب رهايي نيروهاي معنوي مستقر در انسان مي شود و عزمش را جزم، اراده اش را قوي و همتش را بلند مي كند. در نتيجه براي پذيرش علم و معرفت آماده تر و براي انجام كارهاي بزرگ تواناتر مي شود. پزشك فرانسوي، الكسيس كارل ثابت كرد نماز موجب سلامت و نشاط رواني و معنوي مشخصي در خانواده ها مي شود و همين حالت است كه احتمالاً منجر به شفاي سريع برخي از بيماران در زيارتگاه ها و معابد مي شود. سيرل بوت نظريه ويليام جيمز را درباره تأثير نماز مورد تأكيد قرار داده و گفته است: ما به واسطه نماز وارد انبار بزرگي از نشاط عقلاني و سلامت رواني مي شويم كه در شرايط عادي ياراي وصول به آن نيست.

    جايگاه ذکر در آرامش روان

ذکر و تقيد به اذکار ماثوره چه درآئين اسلام و مکاتب ديگر و حتی اديان زمينی به صراحت مورد تأکيد و تأثيرات آن بر حالات و ورحيات و سلامت روح و روان ثابت شده است. ولف[[4]](#footnote-4) (1991) به روش ذکر اشاره کرده و ريشه آنرا در زبان عربی به معنی يادآوری يا باز يادآوری دانسته و آنرا در زبان عربی به معنی يادآوری يا باز يادآوری دانسته وآنرا نوعی تمرين معنوی شمرده است که از طريق آن, فرد به خداوند نزديک می‌شود و آنرا دو نوع ذکر فردی (تنهايی) يا اذکار خلوت گزينی و ذکر جمعی طبقه‌بندی کرده است.

علامه طباطبايی (1389 هـ. ق) که خود به مراتب عاليه معرفتی و شناختی و رشد و تعالی رسيده‌اند دو نوع ذکر را يادآور می‌شوند. 1.ذکر زبانی 2. ذکر قلبی."علامه معتقد است در حقيقت تنها يک ذکر وجود دارد و آن هم ذکر قلبی است و ذکر زبانی صرفاً از آن جهت که از قلب بر می‌خيزد, ذکر ناميده می‌شود."[[5]](#footnote-5)

 بهداشت رواني در اسلام

دين اسلام، دستورهاي منظم و دقيق براي سعادت دنيا و آخرت دارد. و از عمده‌ترين وظايفي كه براي پيروان خود معين كرده است، مداومت بر ياد خداي سبحان است. در نظراسلام، والاترين و بلندترين مقام انسان زماني پديد مي‌آيد كه انسان ياد خدا كند و روحش متوجة اوگردد. نور خدايي در دلش پديدار شود و روح و روانش به آرامش و راحت برسد.

نماز در بين احكام اسلامي داراي رفيع‌ترين، جايگاهاست و از آن جا كه سرود آزادي و آزادگي است، نمازگزار حقيقي را از نگرانيها و اضطرابهاي ناشي ازاسارتهاي دشمنان دروني و بيروني آزاد مي‌سازد و چون ارتباط صميمانه‌اي ميان آفريده‌ي ضعيف و آفريدگار تواناست، راحت رسان قلوب خسته و آرام بخش دلهاي ناتوان و مضطرب است.

خداوند متعال مي‌فرمايد: اَلّذين امنَوا و تطمئِنُّ قلوبُهُمْ بذكر الله الا بذكر الله تَطْمئِنُّ القُلوبُ1، آنان كساني هستند كه ايمان آورده‌اند و دل هايشان به ياد خدا مطمئن و آرام است. آگاه باشيد دل ها با ياد خدا آرامش و ثبات مي‌يابد.و از امام علي (ع) است كه: ذِكْرُ الله جلاء الصُدُور. طمأنينه القلوب2ياد خدا روشنايي سينه‌ها و آرامش دلهاست.

عامل ديگر ترس و وحشت از مرگ است، كه هميشه روح انسان ها را آزار داده است و مي‌دهد و از آن جا كه امكان مرگ فقط در سنين بالا نيست بلكه در سنين ديگر بويژه به هنگام بيماري، جنگها و ناامني‌ها بوجود مي‌آيد اين نگراني مي‌تواند عمومي باشد. مرگ را نبايد به معني فنا و نيستي و پايان همه چيز بدانيم خداوند در آيه‌ي كريمه مي‌فرمايد:إنا لِللّه و إنا إليه راجعون1 همه از خدايم و به سوي او باز ميگرديم.

گاهي ريشه‌ نگراني‌ها، احساس پوچي و بي‌هدفي است گاهي سوء ظن و توهمات نيز از عوامل نگراني زاست كه گروهي از مردم در طول زندگي خود از آن رنج مي‌برند. در اينجا نيز نماز و توجه به خدا و لطف بي‌پايان او، قرائت قرآن، پناه بردن به ادعيّه و گناه شمردن بعضي از آنها، اين گونه حالات رنج آور را از ميان برمي‌دارد و آرامش و اطمينان را جايگزين آن مي‌كند

نماز، غذای روح

امام علی (ع) می فرماید،”الذّکر قُوتُ الارواح و مفتاح الصّلاح: یاد خدا، غذای جان ها و کلید خودسازی است.» [[6]](#footnote-6)

گاندی می نویسد: ”موقعی رسید که احساس می کردم به همان اندازه که غذا برای بدن لازم است، دعا و نماز نیز برای روح و روان ضرورت دارد. در واقع آن قدر که دعا و نماز برای روح لازم است، غذا برای بدن ضرورت ندارد زیرا اغلب لازم است به خاطر سلامت و تندرستی بیش تر به خودمان گرسنگی بدهیم و از غذا خوردن خودداری کنیم اما در مورد دعا و نماز چنین خود داریی نمی تواند وجود داشته باشد. احتمالاً نمی توان گرفتار عارضه ی افراط در در دعا شد.”

گاندی می گوید: ”دعا و نماز، زندگیم را نجات داده است. بدون آن باید از مدت ها پیش دیوانه می شدم. من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود تلخ کامی های بسیار سخت داشته ام که مرا دستخوش ناامیدی می ساخت. اگر توانسته ام بر این ناامیدی ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش هایم بوده است.»[[7]](#footnote-7)

نقش نماز در کاهش اضطراب

اضطراب، افسردگي و نبود آرامشِ روحي و رواني، گمشدة زندگي مدرن امروز است. انسان ها به­علت مشکلات زندگي و گرفتاري‌هاي محيطي اضطرابی مداوم را تجربه مي‌کنند. در اين ميان، نماز نقش بسيار ارزشمندي در کاهش استرس‌ها و اضطراب‌ها دارد. نماز باعث تمدد اعصاب و آرامش رواني در نمازگزاران مي‌گردد. نمازگزاراني که در زندگي ناملائماتي تجربه مي‌کنند، با اتکای به عبادت معنوي نماز و با توجه به خداوند متعال، فشارهاي رواني را پشت سر مي‌گذارند. می­توان گفت اين تأثير مهم نماز در درمان اضطراب، از جهاتی همانند تأثير روش روان درماني برخي درمانگرانِ رفتارگرايي معاصر در درمان اضطراب بيماران رواني است كه از راه درمان از راه آرام­سازي يا درمان از راه كاهش حساسيت انفعالي انجام مي­گيرد.[[8]](#footnote-8) روان‌ درمانگراني مانند "ژوزف و لپه" از روشي پيروي‌ مي‌كنند كه به"منع متقابل" معروف است و نام‌ "درمان از راه آرام‌سازي (حساسيت‌زدايي)" يا "درمان از راه كاهش حساسيت انفعالي" بدان‌ اطلاق مي‌شود. در اين روش درمانگر مي‌كوشد ميان موارد اضطراب‌انگيز و واكنش مخالف‌ اضطراب يعني همان حالت تمدد اعصاب رابطه‌ ايجاد كند. مي‌بينيم كه وجه تشابه ميان روش‌ روان‌درماني كه روان‌درمانگران رفتارگر استفاده‌ مي‌كنند و اثر درماني منتج از نماز، بسيار مشهود است.

نمازگزار پس از نماز، به ذكر دعا و تسبيح مي‌پردازد و اين خود به تداوم حالت تمدد اعصاب و آرامش رواني كمك مي‌كند. انسان در دعا با خداي خود به مناجات مي‌پردازد و از مشكلاتي كه او را در زندگي مضطرب و ناراحت ساخته است، به درگاهش پناه مي‌برد. با بازگو كردن مشكلات اضطراب‌انگيز در چنين‌ حالتي از آرامش رواني، منجر به رهايي از اضطراب از راه ايجاد ارتباط شرطي جديد ميان‌ مشكلات و حالت تمدد اعصاب و آرامش رواني‌ مي‌شود. بدين ترتيب مشكلات به­تدريج قدرت‌ اضطراب‌زايي خود را از دست مي‌دهد و با حالت‌ تمدد اعصاب و آرامش رواني كه حالتي مخالف‌ اضطراب است به­صورت رابطه‌اي شرطي شده، پيوند مي‌يابد[[9]](#footnote-9).

در آيات و روايات خصوصيت اضطراب زدايي نماز، مورد توجه قرار گرفته است. در آيه 277 سوره بقره تأکيد شده است که نمازگزاران از خوف و حزن بري هستند[[10]](#footnote-10) خوف به­معناي ترس و واهمه از آينده است و حزن به­معناي ناراحتي‌هاي گذشته است. بنابراين نماز هم انسان را در برابر ناملائمات گذشته و هم آينده بيمه مي‌کند. نماز، با ارزش‌ترين ذکر خداوند است. ذکر خداوند در هر حال سبب آرامش، طمأنينه و آسايش روحي و رواني مي‌گردد.[[11]](#footnote-11)

علاوه بر مسائلي كه ذكر شد، بيان مشكلات و مسائل پس از نماز موجب آرامش رواني مي­شود. اين فرصت مغتنم، فقط در اختيار افرادي قرار مي‌گيرد كه به اقامه نماز مي­پردازند. به­طور كلي تحقيقات متعدد روان شناسان نشان مي­دهد كه حالت رواني انسان با آشكار كردن مشكلات در حضور يك دوست صميمي يا درمانگر رو به بهبود مي­رود. حال تصور كنيد كه همين انسان اگر مشكلات خود را با خدا بازگو كند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا مشغول شود و از درگاه او طلب ياري کند، حالت رواني او تا چه ­اندازه بهبود پيدا مي­كند. ملاحظه مي­شود كه همان نتيجه­اي كه در يك روان­درماني مؤثر و موفق حاصل مي شود، از نماز نيز به­دست مي­آيد، زيرا آن احساس امنيت و رهايي از اضطراب را كه نماز در انسان ايجاد مي­كند، موجب آزاد شدن نيروي رواني او مي­شود كه اين آزادي ضامن ايجاد سلامت روان است. نيرويي كه قبلاً در زنجيرهاي اضطراب، نگراني و افسردگي، مقيد و زنداني بود.

تأثير نماز در کاهش اضطراب و افسردگي در مطالعات و تحقيقات روانشناختي تأييد شده است. دكتر توماس هايس لوپ در اين باره توضيح مي‌دهد : مهمترين مطلبي كه در من در طول چندين سال تجربه و آزمايش به­­دست آورده‌ام اين است كه بهترين وسيله براي درمان بي‌خوابي، نماز و نيايش است. با اين قيد كه من پزشكم و اين سخن را مي‌گويم كه نماز بهترين وسيله‌اي است كه تاكنون براي توسعه اطمينان و تسكين اعصاب و آسايش و نشاط شناخته شده است، كه زمينة بي‌خوابي را بر طرف مي‌گرداند. به­عبارت دقيق­تر مهمترين وسيلة ايجاد آرامش در روان و اعصاب انسان  نماز است.

تحقيقاتي که در ايران به انجام رسيده است نيز گوياي نقش بي‌بديل نماز در سلامت روان انسان است. جليلوند و اژه‌اى (1378) پژوهشى با هدف بررسى رابطه پایبندى عملى به تقيدات مذهبى (نماز) و اضطراب دانش آموزان دبيرستانى شهر تهران در سال تحصيلى 76ـ 75 انجام دادند. در اين پژوهش 501 دانش آموز دختر و پسر از مناطق نوزده­گانه آموزش و پرورش شهر تهران با پرسشنامه اضطراب كتل و پرسش نامه سنجش ميزان پاى بندى عملى به تقيدات دينى (نماز) آزمون شدند.  نتايج نشان داد كه بين نماز و اضطراب رابطه منفى و معنادار وجود دارد.

رادفر و عروجى (1380) در پژوهشى با هدف نقش پاى بندى عملى به نماز در ميزان شيوع اضطراب انجام دادند. در اين پژوهش چهارصد دختر دانش آموز از نواحى سه­گانه آموزش و پرورش شهر قم به­وسيله پرسش نامه اضطراب كتل و فرم سؤالاتى كه جهت ارزيابى پایبندى عملى به نماز طراحى شده بود، آزمون شدند. نتايج نشان داد كه افرادى كه نمره نماز بالاترى دارند (توجه و پاى بندى بيشترى نسبت به اقامه نماز دارند) از اضطراب كمترى برخوردارند.

يكي از علل نقش نماز در آرامش روان بسترسازي براي تكيه به موجود برتر است. احساس اتكای به چنين موجودي آرامش­ آفرین است. انسان به­­رغم توانايي­هايي كه دارد موجودی است ضعيف كه به­سادگي به یأس و نااميدي مي­گرايد. تكيه به قدرت مطلق، او را از يأس باز مي دارد و آرامش را برايش به ارمغان مي­آورد.

تمام شواهد مذکور نشان از اين دارد که نماز مي­تواند اضطراب، نا آرامي، تشنج‌هاي عصبي، اختلالات رواني را کاهش داده و آسايش رواني، طمانينه، عزت نفس و سلامت رواني را به­ دنبال ‌آورد.

بالا بردن سطح تحمل و رهايي از غم و اندوه

 در سوره بقره مؤمنين مأمور شده­اند که هنگام مشکلات و گرفتاري‌ها به نماز پناه ببرند؛ "وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلاةِ"[]](http://qunoot.net/App/reads.item.php?showid=152" \l "_ftn18" \o "). ذکر نماز و صبر در آیه نشان مي‌دهد که براي کاهش آسيب‌هايي که مشکلات بر افراد تحميل مي‌کند بايد آستانه تحمل افراد بالا برده شود. از امام صادق نقل شده است: "هرگاه غمي از غم­هاي عالم دامنگيرتان شد وضو بگيريد و به مسجد برويد دو رکعت نماز بخوانيد و دعا کنيد".[[12]](#footnote-12)

بنابراین نماز و نيايش، عامل سازنده­اي است كه مقاومت و ايستادگي انسان را در نشيب و فرازهاي زندگي، حفظ مي‌كند و نمازگزار را در هر خير و شري و در هر اقبال و ادباري حفظ مي‌کند. ساده‌ترين تحليل اين مدعا اين است که نمازگزار در مشکلات به خداوند اتکا مي‌کند و او را در گرفتاري‌ها خود سهيم مي‌شمارد؛ در حالي که انسان محروم از نماز و دعا هنگام بروز مشكلات، خود را تنها مي­بينيد. لذا، در دعا نوعي رابطه عاطفي بين انسان و خداوند بر قرار مي شود كه اين خود عاملي براي برونريزي عاطفي در فرد مي‌شود.

نمونه مطالعه ميدانی

آقای کلانتری و با همکاری آقايان نشاط و نوروزی در پژوهشی به منظور بررسی گرايش به ذکر توحيدی و تأثيرات آن بر بهداشت روانی دانش‌آموزان و دانشجويان, ابزاری (پرسشنامه‌ای) ساخته‌اند و منظور خود را از ذکر توحيدی, ذکری بيان کرده‌اند که وجه الهی داشته و از زبان آغاز و به قلب می‌رسد و بتدريج در اثر تکرار و تمرين بصورت ذکر فراگير, درمی‌آيد و انديشه, گفتار و رفتار انسان را, تحت تأثير قرار می‌دهد. آنها اين ابزاررا بعد از اعتباربخشی به وسيله خبرگان روی نمونه‌ای به تعداد129نفرازدانشجويان روان‌شناسی دانشگاه اصفهان اجرا (47 پسر و82 دختر) و با لحاظ دامنه سنی (18 تا 36). برخی نتايج آن در اينجا بيان می‌گردد.

**جدول 1 – رايج‌ترين زمان‌های تکرار ذکر در دانشجويان مورد مطالعه**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رديف** | **زمان** | **فراوانی** |
| 1 | بعد از نماز | 62 |
| 2 | هنگام گرفتاری و مشکلات | 40 |
| 3 | بيشتر مواقع در هر زمان | 12 |
| 4 | صبح‌‌ها | 11 |
| 5 | شب‌ها | 5 |
| 6 | خلوت و تنهايی | 3 |
| 7 | نيمه شب | 3 |
| 8 | موقع خواب | 2 |

**جدول 2 – رايج‌ترين مکان های ذکر در دانشجويان مورد مطالعه**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رديف** | **زمان** | **فراوانی** |
| 1 | هر مکانی | 50 |
| 2 | مسجد | 43 |
| 3 | منزل | 19 |
| 4 | خلوت | 11 |
| 5 | مسير رفت و آمد | 8 |
| 6 | سر نماز | 3 |
| 7 | مکان های غفلت زا | 3 |

جدول شماره 2 نشان دهنده رايج ترين مکان های ذکر در دانشجويان است. اين جدول نشان می‌دهد که دانشجويان به ترتيب مکان های زير را برای ذکر ترجيح می‌دهند:

1 - هر مکانی 2 - مسجد 3 - منزل 4 - خلوت

**جدول 3 – رايج ترين ذکرهای دانشجويان مورد مطالعه**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **رديف** | **ذکر** | **فراوانی** |
| 1 | صلوات | 50 |
| 2 | تسبيحات حضرت زهرا (س) | 30 |
| 3 | ياالله, يا رب, بسم الله و ساير اسماء | 27 |
| 4 | آيه‌های معروف قرآنی | 23 |
| 5 | لا اله الا الله | 20 |
| 6 | الحمد الله | 20 |
| 7 | استغفار | 15 |
| 8 | سبحان الله | 15 |
| 9 | الله اکبر | 14 |
| 10 | خدايا شکر | 13 |
| 11 | ساير خداياها | 13 |
| 12 | آيه الکرسی | 12 |
| 13 | تسبيحات اربعه | 12 |
| 14 | دعاهای مختلف | 10 |
| 15 | لا حول ولا قوه الا بالله | 8 |
| 16 | دعای فرج | 7 |
| 17 | زيارت عاشورا | 6 |
| 18 | دعای توسل | 4 |
| 19 | يا علی | 4 |
| 20 | دعای کميل | 3 |
| 21 | الهی العفو | 3 |
| 22 | يا حسين | 3 |
| 23 | يا امام رضا | 2 |
| 24 | يا ابالفضل | 2 |
| 25 | توکلت علی الله | 2 |
| 26 | افوض امری الی الله | 2 |
| 27 | سجده شکر | 1 |
| 28 | ذکر آخرت | 1 |
| 29 | ذکرهای شعر گونه | 1 |
| 30 | غيره | 3 |
|  | جمع |  |

یافته های این پژوهش

جدول 6 نشانگر سی ذکر رايج درميان دانشجويان است که بر اساس اين جدول, مقوله‌های زير به ترتيب اولويت و فراوانی بيان شده که عبارتنداز: ذکرصلوات, تسبيحات حضرت زهرا (ع) اسامی خداوند مانند «يارب, بسم‌الله و غيره..., آيات معروف قرآن, تهليل (ذکر لا اله الا الله) تحميد (الحمدالله رب العالمين و سبحان الله)

در نتيجه ‌اين تحقيق آمده است که اگرذهن و زبان را به عنوان منابع و مشکلات روانی انسانی تلقی کنيم, ذکر روشی است که حداقل موجب کنترل زبان می‌شود (ذکر زبانی) که آن ذکر نيز منتهی به ذکر قلبی می‌گردد يعنی می‌تواند موجب کنترل ذهن شود و ضمناً تشابه زياد در ذکر توحيدی برای کسب آرامش روح وروان در دو جنس (دختر و پسر) مورد مطالعه است نشانگر وضعيت مناسب نسل درعمل به مناسک دينی است.

نتيجه‌گيری

نماز در بين احكام اسلامي داراي رفيع‌ترين، جايگاه ها است و از آن جا كه سرود آزادي و آزادگي است، نمازگزار حقيقي را از نگراني ها و اضطراب هاي ناشي از اسارتهاي دشمنان دروني و بيروني آزاد مي‌سازد و چون ارتباط صميمانه‌اي ميان آفريده‌ ضعيف و آفريدگار تواناست، راحت رسان قلوب خسته و آرام بخش دلهاي ناتوان و مضطرب است.

گاهي ريشه‌ نگراني‌ها، احساس پوچي و بي‌ هدفي است گاهي سوء ظن و توهمات نيز از عوامل نگراني زاست كه گروهي از مردم در طول زندگي خود از آن رنج مي‌برند. در اينجا نيز نماز و توجه به خدا و لطف بي‌پايان او، قرائت قرآن، پناه بردن به ادعيّه و گناه شمردن بعضي از آنها، اين گونه حالات رنج آور را از ميان برمي‌دارد و آرامش و اطمينان را جايگزين آن مي‌كند

تأثير نماز در کاهش اضطراب و افسردگي در مطالعات و تحقيقات روانشناختي تأييد شده است. نماز بهترين وسيله‌اي است كه تاكنون براي توسعه اطمينان و تسكين اعصاب و آسايش و نشاط شناخته شده است، كه زمينة بي‌خوابي را بر طرف مي‌گرداند. به­عبارت دقيق­تر مهمترين وسيلة ايجاد آرامش در روان و اعصاب انسان  نماز است.

مطالعات انجام شده روی جوانان دانشگاهی در برخی دانشگاه ها پيرامون تقيد به مناسک و اذکار و ادعيه و توسلات دينی نشان دهنده احساس رضايت و آرامش بوده و اين مسئله در دو جنس مورد مطالعه رقم بالايی را نشان می‌دهد. نتيجه مباحث نشانگر آن است که رابطة مثبت و معنی‌داری برای تقيد به مسايل مذهبی و مناسکی بالاخص مقوله ذکر و احساس آرامش و سلامت روانی وجود دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد مؤمنان و عبادت‌کنندگان در مقایسه با دیگران اعتماد به نفس بیش تر، رفتار مناسبتر،‌روابط اجتماعی بهتر و امیدواری بیش تری دارند و اصولاً انسان، امنیت و آرامش روانی خویش را در حمایت خداوند از خود می‌یابد. تمام شواهد مذکور نشان از اين دارد که نماز مي­تواند اضطراب، نا آرامي، تشنج‌هاي عصبي، اختلالات رواني را کاهش داده و آسايش رواني، طمانينه، عزت نفس و سلامت رواني را به­ دنبال ‌آورد.

بنابراین نماز و نيايش، عامل سازنده­اي است كه مقاومت و ايستادگي انسان را در نشيب و فرازهاي زندگي، حفظ مي‌كند و نمازگزار را در هر خير و شري و در هر اقبال و ادباري حفظ مي‌کند. ساده‌ترين تحليل اين مدعا اين است که نمازگزار در مشکلات به خداوند اتکا مي‌کند و او را در گرفتاري‌ها خود سهيم مي‌شمارد؛ در حالي که انسان محروم از نماز و دعا هنگام بروز مشكلات، خود را تنها مي­بينيد. لذا، در دعا نوعي رابطه عاطفي بين انسان و خداوند بر قرار مي شود كه اين خود عاملي براي برونريزي عاطفي در فرد مي‌شود.

منابع و ماخذ

قرآن کريم

آبرکرومبی, نيکلاس, (1367) فرهنگ جامعه شناسی, ترجمه‌ی حسن پويا, تهران, چاپخش.

الياده, م. (1373) دين پژوهی,ترجمه بهاءالدين خرمشاهی,تهران, پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

 باهر، حسین (1381)، تدبری موضوعی درباره ذکر، نیایش 11-10، تابستان و پاییز، ص 166

پترسون, مايکل, (1376) و ديگران, عقل و اعتقاد دينی: درآمدی بر فلسله دين, ترجمه ابراهيم سلطانی و احمد نراقی, تهران, طرح نو.

پورشهباز, عباس, (1372) رابطه بين ارزيابی ميزان استرس رويدادهای زندگی و تيپ شخصيتی در بيماران, تهران: انستيتو روانپزشکی تهران.

تفتازانی, (1407 ق) شرح العقايد النسفيه, قاهره, مکتبه الکليات الازهريه.

تویسرکانی، محمد تقی (1362)، فرهنگ جعفری، مرکز نشر دانشگاهی، تهران

جواد آملی, عبدالله, (1373) شريعت در آيينه معرفت, تهران, مرکز نشر فرهنگی رجاء.

جوادی آملی, عبدالله (1378) تفسير موضوعی قرآن کريم, فطرت در قرآن, قم ,مرکزنشر اسراء.

جوادی آملی, عبدالله (1380) انتظار بشر از دين, قم, مرکز نشر اسراء.

حسینی خامنه‌ای، سید علی (1382)، از ژرفای نماز، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران

خدايار محبی, منوچهر (1342) بنياد دين و جامعه شناسی, تهران, کتابفروشی زوار.

ساجدی, ابوالفضل (1384) هويت شناسی در اسلام و غرب, دانشگاه تهران؛ پرديس قم انديشه‌های فلسفی.

سروش, عبدالکريم (1373) قبض و بسط تئوريک شريعت, تهران, انتشارات صراط.

شريعتمداری, علی (1379) تربيت در سيره و کلام امام علی(ع) همايش ملی, بخش مصاحبه‌های جنبی, قم.

شعاری نژاد, علی‌اکبر (1378) روان شناسی رشد (1), تهران: انتشارات دانشگاه پيام نور

صولتی دهکردی, سيدکمال (1382) بررسی بين نگرش مذهبی و مهارتهای مقابله و سلامت روان همايش دين و بهداشت روان: تهران: پژوهشکده فرهنگ و معارف.

طباطبائی, سيدمحمدحسين (1389ق) الميزان فی تفسير القرآن, تهران: دارالکتب الاسلاميه.

طباطبايی, محمدحسين (1360) الميزان فی تفسير القرآن, محمدباقر همدانی, قم, جامعه مدرسين حوزه علميه قم, دفتر انتشارات اسلامی, 1360, ج9 و 3 و 2 و 15 و 16..

طباطبايی, م.ح،(1364)الميزان, قم,جامعه مدرسين حوزه علميه قم,دفترانتشارات اسلامی، ج17.

طباطبايی, محمدحسين (1346) شيعه در اسلام, قم, الغدير.

طريحی, فخرالدين (1362) مجمع البحرين, تهران, مرتضوی.

طوسی, نصرالدين (1355) اساس الاقتباس, تهران, دانشگاه تهران.

عميد, حسن (1355) فرهنگ عميد, تهران, اميرکبير.

غضنفری, احمد (1383) اعتبار يابی, هجاريابی پرسشنامه سبک هويت تعليم و تربيت تهران: انجمن ايرانی.

فروم, اريک (1382) روانکاوی دين, ترجمه آرسن نظريان, تهران: انتشارات چاپار.

قريشی راد, فخرالسادات (1376) ديدگاه اسلام و روان‌شناسی رشد, تبريز نشر احرار.

1. 1 . صبغة الله و من احسن من الله صبغه [↑](#footnote-ref-1)
2. 1 . الا بذکر الله تطمئن القلوب [↑](#footnote-ref-2)
3. . شعاری‌نژاد, 1378, ص208 [↑](#footnote-ref-3)
4. . Wulff D (1991) [↑](#footnote-ref-4)
5. . طباطبائی, ج 12, ص 274 [↑](#footnote-ref-5)
6. . نمازشناسی، ص 92 [↑](#footnote-ref-6)
7. . همه مردم برادرند، ص 107 [↑](#footnote-ref-7)
8. . ریدرز دایجست، *معجزه­های دعا و نیایش*، ص‌ ۶ [↑](#footnote-ref-8)
9. . نقش نماز در روان درماني، ص 23. [↑](#footnote-ref-9)
10. . "إِنَّ الَّذينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ وَ أَقامُوا الصَّلاةَ وَ آتَوُا الزَّكاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لا هُمْ يَحْزَنُونَ"؛ كسانى كه ايمان آوردند و اعمال صالح انجام دادند و نماز را برپا داشتند و زكات را پرداختند، اجرشان نزد پروردگارشان است و نه ترسى بر آنهاست، و نه غمگين مى‏شوند(بقره: 277). [↑](#footnote-ref-10)
11. . شیخ‏ طبرسى، *مجمع البيان فى تفسير القرآن*، ج1، ص261. [↑](#footnote-ref-11)
12. . وسائل الشيعه ج5، ص 264 [↑](#footnote-ref-12)