# ویژگی‌های دورۀ نوجوانی و جوانی و تأثیر نماز در مشکلات روانی افراد در این دوره‌ها

## حسین تفقدی اسراری

## کارشناس آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد

## منیره منیری

## کارشناس امور فرهنگی مؤسسه آموزش عالی خیام

چکیده

جوانی زمانی است که توانایی﻿های جسمی و پاره﻿ای از قابلیت﻿های ذهنی انسان به اوج می﻿رسد، زمانی که فرد بخش عمده﻿ای از بحران﻿های گذشته را پشت سر گذاشته و اکنون باید با مشکلات جدیدی روبرو شود. این دوره از زندگی زمانی است که فرد عملاً باید سبک زندگی خود را مشخص کند و به نقشه﻿هایی که قبلاً در ذهن خود تدارک دیده است جامۀ عمل بپوشاند. جوان با مشکلاتی چون اضطراب و استرس، افسردگی و ... رو به ‌رو می‌شود و امور مهمی را باید به سرانجام برساند، شغل مناسب انتخاب کند، همسر خوب برگزیند و صاحب فرزنده شده و بتواند از عهده این مسؤولیت‌های مهم برآید و مشکلات را پشت سر بگذارد در این شرایط و در میان تمامی این امواج نگرانی و اضطراب، قرآن کریم”ذکر خدا» را به عنوان برترین داروی آرام﻿بخش و شفا دهنده قلبها معرفی می﻿نماید و”نماز» را به عنوان مصداق برتر ذکر می﻿داند. همۀ آشوب و تشویش﻿ها، تمامی ناآرامی﻿ها و اضطراب﻿ها، با اقامه یاد خدا در فواصل گوناگون شبانه﻿روز مهار می﻿گردد. نهاد ناآرام، آرام می﻿گیرد، طغیان هوی و هوس فرو می﻿نشیند و قلب مأیوس، امید می﻿یابد.

کلید واژه‌ها: نماز، دوره نوجوانی، جوانی، آرامش.

مقدمه

«مراحل مختلف رشد انسان به بخش﻿های مختلفی تقسیم می﻿شود: دوران رشد قبل از تولّد (لقاح)، دوران شیرخوارگی از تولّد تا 2 سالگی، دورۀ اوّل کودکی از 2 سالگی تا 6 سالگی، دورۀ میان﻿کودکی از 6 سالگی تا 12 سالگی، نوجوانی از 12 تا 20 سالگی، جوانی از 20 تا 40 سالگی، میانسالی از 40 تا 65-60 سالگی و دوران پیری از 65-60 سالگی تا مرگ» (احدی و جمهر؛ 1377: 14)

«دوره نوجوانی و جوانی از حساس﻿ترین و بحرانی﻿ترین مراحل زندگی آدمی است. نوجوان از مرز کودکی گذشته و وارد مرحلۀ نوینی شده است» (احمدی، 1382: 14-13).

«نوجوانی دوره﻿ای است که همزمان با رشد سریع قد، وزن، قیافۀ ظاهری و نهایتاً بلوغ جنسی آنان منجر می﻿شود. بلوغ مرحله﻿ای از زندگی است که طی آن فرد به تکامل جنسی می﻿رسد» (احدی، جمهر؛ 1377: 84).

مشکلات دورۀ نوجوانی

«ورود به دوره نوجوانی، فرد را با مشکلات فراوانی مواجه می﻿کند. مشکلات دوره نوجوانی را می﻿توان به پنج دسته تقسیم کرد: 1- اختلال در برداشت بدنی؛ 2- بحران خودشناسی؛ 3- مشکل اجتماعی شدن؛ 4- مشکل جنسی؛ 5- اختلال﻿های عاطفی و بیماری های روانی. با انجام چند تحقیق در مورد مشکلات جوانان ایرانی مسائل آنان بصورت زیر طبقه﻿بندی شده است: 1- دشواری﻿های مالی؛ 2- دشواری﻿های تحصیلی؛ 3- دشواری﻿های ناشی از تعارض گذشته و روزگار کنونی؛ 4- دشواری﻿های ناشی از مناسبات خانوادگی؛ 5- دشواری﻿های ناشی از تمایلات جنسی؛ 6- اعتیاد جوانان؛ 7- دشواری ایام فراغت؛ 8- اضطراب﻿ها و نگرانی﻿ها» (احمدی، 1382: 14-13).

«فرایند بلوغ یکی از بحرانی﻿ترین مراحل در زندگی هر فرد است. استانلی﻿هال که به پدر روانشناسی بلوغ معروف است. این مرحله را دوران طوفان و فشار می﻿نامید. نوجوان در این مرحله، تمایلات و خواهشهای متضادی دارد و خودخواهی کودکانه را با نوع﻿پرستی خیرخواهانه در هم می﻿آمیزد. با اینکه نوجوان می﻿خواهد با دوستان خود باشد، علاقمند به تنهائی نیز هست. روسو دورۀ بلوغ را تولد مجدد می﻿نامید» (احمدی، 1382: 29)

«علت دقیق تغییرات زیست﻿شناختی پدیدۀ بلوغ هنوز در پردۀ ابهام است. در ابتدای بلوغ ترکیبی از علامت﻿های عصبی و هورمونی پیام﻿های ویژه﻿ای را به بخش هیپوتالاموس مخابره می﻿کنند که این پدیده به حساسیّت بیش تر بدن نسبت به میزان برخی از هورمون﻿ها می﻿انجامد. افزایش در میزان حساسیّت به رشد جسمانی و جنسی سریعتری منجر می﻿گردد و در نهایت بدن نوجوان دستخش جهش نموّی و تغییرات وسیع جنسی می﻿شود» (احدی، جمهر؛ 1377: 54).

ویژگی‌های دورة جوانی و مشکلات جوانان

«دوره﻿های طفولیت، کودکی و نوجوانی را می﻿توان به عنوان نوعی آماده﻿سازی برای ورود به مرحلۀ جوانی تلقی کرد، مرحله﻿ای که در آن فرد می﻿باید به عضو مفید و سازگاری از جامعه تبدیل شود. جوانی زمانی است که توانایی﻿های جسمی و پاره﻿ای از قابلیت﻿های ذهنی انسان به اوج می﻿رسد، زمانی که فرد بخش عمده﻿ای از بحران﻿های گذشته را پشت سر گذاشته و اکنون باید با مشکلات جدیدی روبرو شود. این دوره از زندگی زمانی است که فرد عملاً باید سبک زندگی خود را مشخص کند و به نقشه﻿هایی که قبلاً در ذهن خود تدارک دیده است جامۀ عمل بپوشاند. در این دوره، رشد و تحول در حیطه﻿های جسمانی، شناختی و شخصی جریان دارد» (احدی، جمهر؛ 1377: 207).

“مطابق بعضی از نظریه﻿ها، مهارت﻿های شناختی تازه﻿ای در افراد جوان نمایان می﻿شود، که حتی به اعتقاد بعضی از روانشناسان به منزلۀ شروع دورۀ تازه﻿ای از رشد شناختی است. یعنی مرحله﻿ای فراتر از عملیات صوری. تغییرات عمده در این سنین عبارتند از قابلیت مسأله﻿یابی، نسبی﻿گرایی، تفکر دیالکتیکی و اندیشیدن دربارۀ ماهیّت نظام﻿ها» (احدی، جمهر؛ 1377: 213).

اختلال﻿های عاطفی- رفتاری در نوجوانان و جوانان

«دوران نوجوانی و جوانی دوران استرس و فشار است. تحقیقات بیانگر وجود اشکالات مختلف عاطفی و روانی در جوانان است که در این﻿جا به تعدادی از این اختلالات اشاره می﻿کنیم:

الف- اضطراب: اضطراب عبارت از پاسخی عاطفی و فیزیولوپیکی به احساس خطر همه جانبه درونی است که به سادگی کنار نمی﻿رود. اضطراب عمدتاً اختلال افراد جوان است و شروع آن معمولاً در اواسط دهه سوم عمر است. اضطراب در جوانان ممکن است علل مختلفی داشته باشد. گاهی اضطراب ناشی از رفتار غلط والدین است یا در اثر شکست﻿های مکرری است که برای فرد پیش آمده است یا در اثر سرزنش و تحقیری است که فرد شده است. ممکن است اضطراب جوان در اثر برداشت غلط و تعبیر و تفسیر نادرستی باشد که او از خود کرده است. مثلاً پیوسته تصور می﻿کند که حادثه ناگواری برای او در شرف اتفاق افتادن است یا چرا مورد توجه قرار نمی﻿گیرد و یا معیار و میزانی که نمی﻿توان به آن دست یافت را برای خود قرار داده است. گاهی اضطراب جوان ناشی از تصمیم﻿گیریهایی است که باید در مورد تحصیل، شغل و همسرگزینی اتخاذ نماید. معمولاً جوانان در این تصمیم﻿گیریها مشاوری را که به او اطمینان داشته باشند و او صلاحیت لازم اطلاعاتی و حرفه﻿ای را داشته باشد ندارند. والدین هم معمولاً اعتبار لازم را نزد جوانان برای مشاوره ندارند. در نتیجه واقعاً برای نوجوانان تصمیم﻿گیری ها مشکل و با فشار و تنش همراه است. طبیعی است که با وجود فشار و تنش، جوان دچار اضطراب می﻿شود.

ب- افسردگی: افسردگی یکی از اختلالات شایع در دوره نوجوانی و جوانی است. افسردگی با تغییراتی در خلق و خوی نوجوانان شروع می﻿شود و او دچار غم و اندوه می﻿گردد و برای روزها و هفته﻿ها و حتی ماه﻿ها ادامه می﻿یابد. در هنگام افسردگی جوان تمام امور را زیر ذره﻿بین می﻿گذارد و از پشت شیشه مات و کدر بدبینی به آنها می﻿نگرد.

ج- وسواس: در این حالت، نوجوان اضطراب خویش را که ناشی از محرومیت﻿ها، ناکامیـ ها و تضادهاست با تکرار مداوم یک عمل یا یک فکر تسکین می﻿بخشد. افراد وسواس معمولاً یک عمل مذهبی را برمی﻿گزینند و آنرا تکرار می﻿کنند. مثلاً دست خود را دائم می﻿شویند» (احمدی، 1382: 84-81).

تحول جنسی در نوجوانی و جوانی و مشکلات ناشی از آن

«امروزه جوانان در سطح دنیا با شیوع وسائل برانگیزنده جنسی مواجه هستند. در دنیای ارتباطات امروزی نمی﻿توان تأثیر وسائل ارتباطی را نادیده گرفت. کامپیوتر، ویدئو، تلویزیون، رادیو، تلفن، اینترنت و ... وسائلی هستند که تبادل بین افراد را تسهیل نموده است و باعث سهولت ارتباط شده است. دیدن یک فیلم گاهی باعث تحریک نوجوانان می﻿شود. وسائل ارتباط جمعی بصورتی یک طرفه، فکر و ذهن جوان را به خود مشغول می﻿کند و حتی مدل لباس، نحوه آرایش و طرز رفتار آنان را تعیین می﻿نماید. عدم توجه به این عوامل محرک گاهی نوجوان را به مرز سقوط در انحرافات می﻿کشاند. ارتباط باز و صمیمی و جو توأم با اعتماد و اطمینان در خانواده می﻿تواند تأثیر این وسائل را کم تر کرده و به کنترل شخصی و تسلط نوجوانان بر خویش بیانجامد» (احمدی، 1382: 139).

بزهکاری در دوره نوجوانی و جوانی

«بزه عبارت از اقدام به عملی است که بر خلاف موازین، مقررات، قوانین و معیارهای ارزشی و فرهنگی جامعه است» (فرجاد، : 169).

«دوره نوجوانی به دلیل تحوّلات بلوغ و ارزش﻿ها و بحران هویت، مرحله﻿ای است که در آن بزه بیش تر اتفاق می﻿افتد. آمار محکومین قضایی نشان می﻿دهد که از مجموع 52013 بزه 21381 مورد یعنی تقریباً نیمی از آن در سنین 15 تا 24 سالگی اتّفاق افتاده است (سالنامه آمار کشور، مرکز آمار ایران، 1377)» (احمدی، 1382: 156).

اعتیاد در نوجوانان و جوانان

«اعتیاد عبارت از تعلق یا تمایل غیر طبیعی و مداومی است که برخی از افراد نسبت به بعضی از مواد مخدر پیدا می﻿کنند. (چهرازی، 1355: ص 162) خواجه﻿نوری علّت گرایش جوانان به مواد مخدّر را، الف) عناد شدید به خود، ب) زخم﻿های غرور، ج) احساس اجحاف روزافزون، د) تضادهای مفرط و حل نشده و سست شدن معتقدات دینی، می﻿داند (خواجه﻿نوری، 1355 : 171). اعتیاد یک بیماری مسری است. اعتیاد یک بلای اجتماعی است و اگر ماده مخدر به فرد نرسد یا فرهنگ اعتیاد بوسیله دوستان و معتادان بفرد منتقل نشود او به دام اعتیاد نمی﻿افتد. ضمناً از خلاء معنوی و احساس پوچی و بی﻿معنایی نیز نباید غافل بود» (احمدی، 1382: 139).

وظایف مهم جوانان

«همراه با تحول جسمی، شناختی و اخلاقی، افراد در دورۀ جوانی با مسائل و رویدادهای جدیدی روبه﻿رو می﻿شوند، که هریک از آن﻿ها در تغییرات شخصیتی آنان مؤثر است. وظایف مهمی که افراد جوان با آن﻿ها مواجهند، عبارتند از: انتخاب شغل، ازدواج، پدر یا مادر شدن و ادامۀ تحکیم هویت شخصیتی» (احدی، جمهر؛ 1377: 220).

«در این زمینه دو روانشناس معاصر به نام﻿های اریک اریکسون و دانیل لوینسون نظریه﻿های معروفی ارائه کرده﻿اند. شغل﻿یابی یکی از مسائل عمدۀ افراد در جوانی است، و به دلیل عدم شناخت کافی از مشاغل، تمایل به شغل﻿های تخصصی، عدم علاقه به مشاغل خدماتی و داشتن تصویر رؤیایی از شغل، اکثراً جوانان در گزینش شغلی با مشکلاتی مواجهند. با این وصف، شغل در تغیین جایگاه اجتماعی و اعتماد به نفس فرد، اهمیّت خاص دارد. مسأله دیگری که جوانان با آن روبه﻿رو هستند ازدواج است. به اعتقاد اریکسون کسانی که بحران هویّت﻿یابی را با موفقیّت حل کرده باشند، برای ایجاد پیوند عاطفی با شخصی دیگر، آمادگی بیش تری خواهند داشت. اریکسون دورۀ جوانی را صمیمیت در برابر کناره﻿گیری نامید. از نظر وی صفت مطلوب این دوره که حال حل بحران صمیمیت-کناره﻿گیری است، عشق است. مسأله دیگری که افراد جوان غالباً با آن مواجه هستند، صاحب فرزند شدن است. والدین جوان باید زندگی خود را با وورد طفل جدید سازگار کنند. این تجربه، که برای انسان ارزش فراوانی دارد، از نظر افراد مختلف معانی یکسان ندارد، به طوری که عده﻿ای آن را ادامۀ حیات، و عده﻿ای دیگر آن را نوعی تأمین اجتماعی و یا حتی برآورده ساختن انتظارات اجتماعی می﻿بینند. با این حال، اکثریت افرادی که صاحب فرزند هستند، به نحوی خود را با این تجربه وفق می﻿دهند» (احدی، جمهر؛ 1377: 225).

نظر اسلام در مورد دورة جوانی

«اصولاً در دوران بلوغ جهش ناگهانی به طرف مذهب در بیش تر نوجوانان دیده می﻿شود. به گفتۀ دبس، در این دوران نوعی بیداری مذهبی حتی نزد کسانی که سابقاً نسبت به مسائل مذهبی لاقید بودند دیده می﻿شود. دگرگونی و گرایش به مذهب را می﻿توان بخشی از توسعه شخصیت نوجوان دانست. تماس با ارزش﻿های مذهبی در تشکیل شخصیت جوانان تأثیر بسیاری دارد و جوانان را وادار می﻿کند که وجود خود را به منزلۀ جزء و تابعی از جهان بزرگ بدانند» (دبس، بلوغ، ص 118و 120).

«اسلام به دورۀ جوانی توجه خاصی مبذول داشت. پیامبر اسلام (ص) هفت سال سوم زندگی را دوران مشورت و رای﻿زنی دانستند. (مکارم الاخلاق طبرسی، ص 115)» (احمدی، 1382: 7)”در این دوره باید به نظر و عقیده جوانان احترام گذارد و آنان را در تصمیم﻿گیریها شرکت داد. علی(ع) این دوره به سکرالشباب یعنی مستی جوانی، تعبیر کردند» (تحف﻿العقول، ص 126) این تعبیر درهم بودن افکار در این دوره را بیان می﻿کند. قرآن مجید دوران جوانی را زمان قوّت و قدرت می﻿داند، که از یک طرف با ضعف کودکی و از طرف دیگر با ضعف پیری احاطه شده است. (سوره روم آیه 54)

«دانشمندان اسلامی به دوره﻿های مختلف رشد توجه نمودند. غزالی برای تربیت به سه مرحله اشاره کرد: یکی در زمانی که کودک هفت ساله است. در این مرحله باید با مدارا او را به طهارت و خواندن نماز ترغیب نمود. مرحله دوم وقتی که کودک ده ساله است. در این زمان باید کارهای بد مانند دروغگویی و حرام﻿خواری را برای او زشت جلوه داد و مذمت کرد. مرحلۀ سوم زمان بلوغ است. در این زمان علل و اسرار آداب را به نوجوان می﻿گویند» (صدیق، تاریخ فرهنگ ایران، ص 150).

رهنمودهای اسلام برای برخورد با مشکلات نوجوانان و جوانان

«اسلام نسبت به جوانان عنایت خاصی داشته است، پیامبر اسلام (ص) فرمودند: ”اوصیکم بالشبان خیراً فانّهم ارق افئده» به شما سفارش می﻿کنم که نسبت به جوانان نیکی کنید. زیرا آنان نازک دل هستند و زود رنجیده خاطر می﻿شوند. نظر اسلام درباره جوانان دامنه گسترده﻿ای را شامل می﻿شود و با دید اسلام درباره انسان درآمیخته است. دوره بلوغ و جوانی زمان ابهام، سردرگمی و اشتباه﻿کاریهاست. پیامبر اسلام (ص) جوانی را نوعی جنون دانسته و فرمودند”الشباب شعبه من الجنون». گویا دوران جوانی دارای ابهام و پوشیدگی است. جوان واقعاً نمی﻿داند چه چیزی در وجود او اتّفاق افتاده است. تغییرات بدنی و روانی آنچنان سریع و همه﻿جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی می﻿کند و تصمیم﻿گیریها را برای او مشکل می﻿سازد و برخوردهای او را با خانواده و مردم سخت می﻿کند. علی(ع) می﻿فرمود: جهل الشباب معذور و علمه محصور. ندانستن در جوانان امری قابل قبول و دانش آنان محدود است. همین محدود بودن دانش و تجربه در جوانان، گاهی آنان را به سمت انحراف﻿ها می﻿کشاند. علی(ع) دل جوان را مانند زمین بی﻿حاصلی می﻿دانند که هرچه در آن بکارند می﻿پذیرند و رشد می﻿دهد» (احمدی، 1382: 228-225).

«در دوره جوانی قوای شهوانی در نهایت قدرت خود است. اگر جوانان مطیع شهوات خود گردند، خود را به هلاکت می﻿اندازد. اصولاً نفس انسان میل به بدیها دارد. لذا باید آنرا به خوبی ها وادار کرد. علی (ع) می﻿فرمود: اکره نفسک علی الفضائل فان الرذائل انت مطبوع علیها. نفس خود را به خوبیها وادار کن زیر انفس تو به طرف بدی﻿ها مایل است و از آن خوشش می﻿آید. اسلام تسلط بر نفس را توصیه می﻿کند. قرآن مجید از جوانانی که امکان ازدواج و رابطه مشروع ندارند درخواست می﻿کند که ولیستعفف الذین لایجدون نکاحاً حتی یغنیهم الله من فضله (سورۀ نور، آیۀ 33). آنانکه برایشان امکان ازدواج نیست باید عفت خود را حفظ کنند تا خداوند از فضل خود آنان را بیـنیاز نموده و وسائل ازدواج آنان فراهم شود.

اسلام نظارت عمومی را با اجرای امر به معروف و نهی از منکر معمول می﻿دارد. قرآن با بیان قولوا لهم قولاً معروفاً (سورۀ نساء، آیۀ 5) امر می﻿کند که دعوت مردم به خوبیها باید با گفتار نیکو و خوب همراه باشد» (احمدی، 1382: 238-235).

نماز و تأمین نیاز درونی و روانی انسان

«بدون شک، انسان، برای گریز از توحّش و راهیابی به زندگی انسانی و حیات طیّبه و تخلّق به اخلاق کریمه و رهائی از یأس و افسردگی به یک عامل مهارکننده نیازمند است که روح او را در کنترل و تسخیر خود قرار دهد و پرهیز از انحراف و جنایت را بر او الزام و روح تعاون و نوعدوستی، عاطفه و محبت را بر وی الهام نماید و به هنگامی که پژمرده و افسرده می﻿گردد او را طراوت بخشد» (روانطلب، 1375: 23).

«آن چه دنیای برخوردار از تکنیک و صنعت را رنج می﻿دهد خلاء روانی و عدم برخورداری از اطمینان روحی است. بیش از 50 درصد از تختهای بیمارستهای آمریکا اختصاص به بیماران روانی دارد و بیش از 75 درصد دانش﻿آموزان دبیرستانهای این کشور مواد مخدّر مصرف می﻿کنند» (روانطلب، 1375: 24) (سخنرانی آقای دکتر افروز، سمینار نماز).

«در میان تمامی این امواج نگرانی و اضطراب، قرآن کریم”ذکر خدا» را به عنوان برترین داروی آرام﻿بخش و شفا دهنده قلبها معرفی می﻿نماید و”نماز» را به عنوان مصداق برتر ذکر می﻿داند. همۀ آشوب و تشویش﻿ها، تمامی ناآرامی﻿ها و اضطراب﻿ها، با اقامه یاد خدا در فواصل گوناگون شبانه﻿روز مهار می﻿گردد. نهاد ناآرام، آرام می﻿گیرد، طغیان هوی و هوس فرو می﻿نشیند. قلب مأیوس امید می﻿یابد و هنوز اثر بازیافته از این معدن فیض به کاستی نگرائیده که دگربار مؤذّن، بانکی برمی﻿آورد و رمقی دوباره رقم می﻿زند» (روانطلب، 1375: 26).

«نماز و نیایش، ارتباط صمیمانه‌ئی است میان انسان و خدا، میان آفریده و آفریدگار. نماز، تسلابخش و آرامشگر دل‌های مضطرب و خسته و به‌ستوه آمده و مایة صفای باطن و روشنی روان است. پیمان و انگیزة تحرک و بسیج و آمادگی –در حالتی صمیمانه و دور از رنگ و فریب- است برای نفی هرچه بدی و زشتی است و تدارک هرچه نیکوئی و زیبائی. .. برنامه‌ای است برای بازیافتن و آنگاه، ساختن خویش» (خامنه‌ای، 1355: 6).

تاریخچه نماز

«قبل از حضرت محمّد صلی﻿الله علیه و آله در آئین حضرت عیسی هم نماز بوده که قرآن از زبان او نقل می﻿کند که خداوند مرا به نماز سفارش کرده است:”و اوصانی بالصلوۀ» (سوره مریم، آیه 31) و قبل از او موسی بوده که خداوند به او خطاب می﻿کند:”اقم الصلوۀ لذکری» (سوره طه، آیه 24) و قبل از موسی پدر زن او حضرت شعیب بوده که نماز برپا داشته است: ”یا شعیب اصلاتک تأمرک» (سوره هود، آیه 87) و قبل از همه آنها ابراهیم بوده که از خداوند برای خود و ذریّه﻿اش توفیق اقامه نمار را می﻿خواهد»(قرائتی، 1374: 18):”ربّ اجعلنی مقیم الصلوۀ و من ذریّتی» (سوره ابراهیم، آیه 40)

تأثیر نماز در زندگی جوانان

«نماز پیوند انسان را با ذات فناءناپذیر برقرار می﻿نماید و به او جاودانگی را نوید می﻿دهد. نماز دستی است از سوی انسان به﻿سوی آنکه متناسب با نیاز و خواست اوست. لذا انسان، به هنگام نماز طمأنینه و آرامش خود را باز می﻿یابد و به زندگی و حیات خود امیدوار می﻿گردد مشروط بر آنکه در این سیر روحی، رابط و واسط اصلی (یعنی روح) غائب نباشد.

اقامه نماز با شرطی که ذکر شد، مقام و منزلت خالق و میعاد و معاهده مخلوق را با او یادآور می﻿شود. لذا هرگاه که نفس و شیطان او را به مخالفت با خدا دعوت کنند در پاسخ گوید: «معاذَاللهِ اِنَّهُ رَبّی اَحسَنَ مَثوایَ اِنَّهُ لا یُفلِحُ الضّالِمون» (سوره یوسف، آیه 23) (روانطلب، 1375: 27)

اسلام لزوم تأمین هیچ﻿ یک از نیازهای انسان را از نظر دور نداشته است. برای اطفاء غریزه و نیاز جنسی، ازدواج سالم را در شکل﻿های دائم و موقت پیشنهاد نموده و آن را عامل طمأنینه و آرامش دانسته است و حل مشکل جنسی را از نشانه﻿های حکمت الهی می﻿داند» (روانطلب، 1375: 28).

«بنابراین مکتب ما در مورد نقش عوامل گوناگون در کاهش و کنترل ناآرامی﻿ها و اضطرابات هیچ﻿گونه انکاری ندارد و به کسی که در اوج فشار جنسی است نمی﻿گوید نماز بخوان! نیاز جنسی تو برطرف می﻿شود یا به گرسنه نمی﻿گوید نماز بخوان! سیر می﻿شوی یا از مریض نمی﻿خواهد بیماری خود را با نماز مداوا کند. هرکدام، راه خاص خود را می﻿طلبد. آن چه یوسف صدیق را در مواجه با صحنۀ شهوت﻿انگیز، همانند کوه استوار و مطمئن می﻿دارد یاد خداست. هیچ نمونه﻿ای تا کنون ارائه نشده است که بی﻿بند و باری﻿های جنسی و یا وفور ثروت توانسته باشد طمأنینه﻿ای در ملتی ایجاد کند، بلکه در درون کاخ﻿های آهنین اضطراباتی مشاهده می﻿شود که در کوخ﻿ها، دیده نمی﻿شود» (روانطلب، 1375: 31-30).

«قرآن کریم می﻿فرماید:”وَاَقِم الصّلاۀ طَرَفیَ النّهارَ وَ زُلفاً مِنَ اللَّیل اِنَ الحَسناتَ یُذهِبنَ السَیّئاتَ ذلک ذِکری لِذّاکرین» (سوره هود، آیه 114) یعنی:”دو طرف روز خود را با نماز تزئین نما و شبانگاه نیز به اقامه آن برخیز چرا که [این] کارِ نیکو، گناهان را از بین می﻿برد.»

در سخنی پیامبر اکرم(ص) نمازهای پنج﻿گانه یومیه را به نهری تشبیه می﻿فرمایند که بر در خانۀ فردی باشد و روزانه پنج﻿بار در آن خود را شستشو دهد، چگونه هیچ اثری از چرک و کثیفی در بدن او باقی نمی﻿ماند. همین﻿گونه روح انسان به﻿وسیله نماز از ناپاکی گناه روزانه پنج نوبت شستشو داده می﻿شود» (روانطلب، 1375: 36).

«قرآن کریم در کنار اقامه نماز می﻿فرماید:”انا لا نضیع اجرالمصلحین» ما پاداش اصلاح﻿طلبان را ضایع نمی﻿کنیم. معلوم می﻿شود نماز اگر درست برگزار شود و احکام و شرایط ظاهری و باطنی آن مراعات شود جامعه به طرف صلاح می﻿رود» (قرائتی، 1374: 82-81).

«خدای تعالی، در سورة عنکبوت پیغمبر اکرم (ص) را برای آن‌که بتواند امّت خویش را به صلاح آرد و از گناهان مصیبت‌باری که پیشینیان مرتکب شده‌اند، دور نگه دارد و اجتماعی متفاوت با جوامع پیشین تربیت کند، طیّ دو فرمان، خطّ مشی کلّی و جامعی را فراروی وی قرار می‌دهد. فرمان اوّل، برخواندن وی بر مردم و آشنا کردن آنان با کتاب خداست و فرمان دوم، برپا داشتن نماز در میان مردم» (راشدی، 1378: 170).

«در روایات بسیاری اظهار امیدورای شده که نمازخوان اگر مبتلا به فساد اخلاقی باشد کم﻿کم تحت تأثیر معنویت نماز اصلاح می﻿گردد و این دو (نماز و فساد اخلاقی) با هم در ادامه قابل جمع نیستند. در روایتی در این رابطه چنین می﻿خوانیم:”جوانی از انصار که در صف جماعت با پیامبر نماز می﻿خواند مبتلا به فساد اخلاق بود. یارانِ پیامبر با شنیدن این آیه که خداوند متعال می﻿فرماید نماز انسان رااز فحشاء و منکر باز می﻿دارد. خدمت حضرت، حال این جوان را گزارش کردند که. ..؟ حضرت فرمودند: «اِنَّ صلاتهُ تَنهاهُ یَوماً ما» یعنی: ”بالاخره در آینده نماز روی او تأثیر می﻿گذارد و او را اصلاح می﻿کند. و دیری نپائید که این جوان توبه کرد و اصلاح شد» (بحارالانوار، 82/198)» (روانطلب، 1375: 88-87) و حضرت امام خمینی(ره) چه نیکو فرموده است که: ”اکثر پرونده﻿های جرم و جنابت در دادگاه﻿ها مربوط به تارک نماز است.»

«شیطان، مردم را از اطاعت پروردگار به اطاعت خود می‌خواند امّا نماز آنان را به فطرت اصلی‌شان سوق می‌دهد. از این روی، نماز،‌ موجب افسرده گشتن شیطانهاست. دور کردن شیطان؛ یعنی نزدیک کردن انسان به ساحت قدس پروردگار و نهی از منکرات و امر به معروفات، و هر عبادتی که دارای این ویژگی باشد، اهمیّت ویژه‌ای دارد» (راشدی، 1378: 170).

نمازهای مرتب انسان را در برابر حوادث تلخ و شیرین بیمه می﻿کند

«در سوره معارج می﻿خوانیم: انسان در برابر تلخی﻿ها و شرور بی﻿صبر است و در برابر لذت﻿ها و خوبیها تنگ﻿نظر و بخیل، مگر نمازگزارانی که نسبت به انجام آن همیشه مراقبند: «اذا مسّه الشّر جزوعاً و اذا مسّه الخیر منوعاً الاّ المصلین الذینهم (سورۀ معارج، آیه 20 تا 23)

ارتباط دائمی با قدرت بی﻿نهایت او به انسان قدرت می﻿دهد و روحیه توکّل را بالا برده و انسان را موجودی شکست﻿ناپذیر قرار می﻿دهد» (قرائتی، 1374: 70).

نماز و انتخاب دوست

«انسان در زندگی اجتماعی خود نیاز به دوست دارد و نقش مثبت یا منفی دوست در انسان بر کسی پوشیده نیست و مسجد بهترین مرکز دوست﻿یابی است. کسانی که به مسجد می﻿روند برای بندگی خدا می﻿روند. حیله﻿ها و ناز و کرشمه﻿ها و خودنمایی﻿ها را کنار می﻿گذارند. انسان می﻿تواند در میان مردم مسجد، دوست خود را انتخاب کند. اگر شخصی اهل نماز نبود چرا با او دوست شویم؟ او که با خدا قهر است، با من نیز دوست نخواهد بود، او که الطاف خدا را فراموش می﻿کند، خدمات مرا هم فراموش خواهد کرد، او که با مؤمنین وفادار نیست چگونه اطمینان داری که با تو وفادار بماند؟ در حدیث است: یکی از برکات مسجد و نماز، پیدا کردن دوست خوب است» (قرائتی، 1374: 77).

نماز و انتخاب همسر

«در اسلام سفارش شده که اگر کسی اهل مسجد و جماعت نیست و عملاً به عبادت و وحدت و اُمت بدون عذر پشت﻿پا می﻿زند، او را بایکوت کنید، او را به عنوان همسر خوب انتخاب نکنید، عمل به همین دستور می﻿تواند مساجد را پر کند، زیرا جوانان که فهمیدند رها کردن مسجد و مسلمین به قیمت طرد عملی آنان تمام می﻿شود هرگز مساجد را رها نخواهند کرد» (قرائتی، 1374: 77)

نتیجه‌گیری

با توجه به مشکلاتی که در دوره نوجوانی وجود دارد که همراه با اضطراب، استرس بوده و وظایف سنگینی که بر دوش جوانان گذاشته می‌شود، هیچ مسکنی بهتر از نماز نمی‌تواند به انسان آرامش ببخشد و او را در برابر مشکلات و گرفتاریهای روحی و روانی جامعه امروزی بیمه کند.

«نمازگزار با توجه به مفاهیم والا و بلندی که همواره به خود الهام و تلقین می﻿نماید و طمأنینه و آرامشی که در پرتو ذکر خدا کسب می﻿کند به وقار و شخصیتی دست می﻿یابد که می﻿تواند در پستی و بلندی﻿های زندگی نوسانات روحی خود را مهار نماید» (روانطلب، 1375: 43).

آیۀ شریفه 45 از سورۀ عنکبوت به خوبی این مطلب را بیان داشته است که می‌فرماید: اُتْلُ مَآ أُوْحِىَ إِلَیْکَ مِنَ الْکِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى‏ عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنکَرِ وَلَذِکْرُ اللَّهِ أَکْبَرُ وَاللَّهُ یَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

آن چه را از کتاب (آسمانى قرآن) به تو وحى شده تلاوت کن و نماز را به ‏پادار، که همانا نماز (انسان را) از فحشا و منکر باز مى‏ دارد و البتّه یاد خدا بزرگ‏تر است و خداوند آن چه را انجام می‌‏دهید می‌داند.

منابع و مآخذ

احدی، حسن و جمهری، فرهاد؛ روانشناسی رشد2، نوجوانی، جوانی، میانسالی، پیری، تهران: چاپ و نشر بنیاد، 1377.

احمدی، احمد، روان﻿شناسی نوجوانان و جوانان شامل ویژگی﻿های زیستی. .. شغلی و جنسی، اصفهان: مشعل، 1382.

بحارالانوار، مرحوم مجلسی

چهرازی (1355). اعتیاد. بیست و ÷نجمین کنگره پزشکی ایران، رامسر.

حسین بن شعبه الحرانی (1363)، تحف﻿العقول، تهران: انتشارات علمیه اسلامیه.

خامنه‌ای، سیدعلی؛ از ژرفای نماز، انتشارات بعثت، تهران: 1355.

خواجه﻿نوری (1355)، اعتیاد، بیست و پنجمین کنگره پزشکی ایران، رامسر.

دبس موریس. (1368)، مراحل تربیت، ترجمه کاردان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

راشدی، حسن؛ نمازشناسی- جلد اوّل، ستاد اقامه نماز، قم: 1378.

رضی﻿الدین طبرسی (1972)، مکارم﻿الاخلاق، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

روانطلب، محمّدرضا؛ پرستش آگاهانه؛ قم، ستاد اقامه نماز، 1375.

صدیق، عیسی. (1351) تاریخ فرهنگ ایران، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

فرجاد، محمّدحسین (1363)، آسیب﻿شناسی اجتماعی و جامعه﻿شناسی انحرافات، تهران: انتشارات بدر.

قرائتی محسن، یکصد و چهارده نکته دربارۀ نماز، ستاد اقامه نماز، قم: 1374.

مرکز آمار ایران (1377)، سالنامه آماری کشور.