



ارتباط نماز با کاهش آسیب‌های اجتماعی

مینا عظیمی فرا^۱، انوش عباسی^۲

^۱دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان، دبیر زبان عربی ناحیه ۱ رشت

mina_azimi_90@yahoo.com

^۲کارشناس ارشد مدیریت دولتی، رئیس اداره پست شهرستان صومعه سرا

"انَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ" سوره مبارکه عنکبوت آیه ۴۵

چکیده

خداوند در قرآن برای این که شخصیت مردم را پرورش دهد و آن‌ها را به یک تعادل روحی به‌رساند، یک سری عبادات را به آن‌ها واجب کرده است تا همیشه برای ساخت شخصیت خود در حال تمرین و ممارست باشند. نیایش و بندگی، نیاز درونی هر انسان است. قرآن شریف و سنت، به این نوع از بندگی که در قالب و شکل نماز انجام می‌گیرد بسیار تأکید کرده‌اند و از جمله واجبات الهی است که در هیچ زمان و در هیچ شرایطی نباید ترک شود. چراکه نماز سرچشمه خشوع و بندگی است و مناجات ویژه نمازگزاران با خداست. هم انسان را در برابر مشکلات اخلاقی، حقوقی و منکرات فقهی بیمه می‌کند و هم مشکلات مادی زندگی انسانی را از آسیب پذیری مصونیت می‌بخشد.

عباداتی چون نماز و روزه و زکات و حج که انجام منظم این عبادات در اوقاتی معین، اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می‌دهد و باعث می‌شود که او هم‌واره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. هم چنین صبر و تحمل سختی‌ها و جهاد با نفس و تسلط بر خواسته‌ها و اظهار محبت و نیکی به مردم را به او می‌آموزد و روحیه هم‌کاری و هم‌بستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. همه این‌ها موجب کامل شدن شخصیت افراد می‌شود و تعادل روحی افراد را فراهم می‌آورد و از آسیب‌های اجتماعی به‌دور خواهد بود و در نهایت انسان به آرامش روحی، روانی خواهد رسید.

کلید واژه: نماز، خدا، انسان، عبادت، مشکلات

مقدمه:

نماز پاسخی به نیاز همیشگی بشر برای یافتن راه رستگاری و سعادت است. محتوای جملات و اذکار نماز، فشرده‌ای از معارف مهم مربوط به توحید، نبوت، معاد و مسائل اجتماعی است که در متن اسلام وجود دارد. رسول خدا (ص) در آغاز رسالت به انسان‌سازی و تحکیم پایه‌های نظام اسلامی پرداخت و مأموریت خود را با عبادت و آموزش نماز آغاز کرد. درحقیقت در برنامه‌های جهانی اسلام، نماز، نمونه‌ای بسیار روشن است. در قرآن کریم، حدود ۹۸ آیه با لفظ صلوه و یا مشتقات آن ذکر شده است که بیان‌گر اهمیت این عبادت سازنده و مهم است. کلمه نماز نشان می‌دهد که رابطه‌ای بین انسان و پروردگارش وجود دارد. وقوف خاشعانه و خاضعانه انسان در نماز در برابر خداوند متعال، به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حسن صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزد. چون انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از همه اشتغالات



و مشکلات دنیا روی بر می‌گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می‌آورد، فکر نمی‌کند.
(قرائتی، ۱۳۷۲ش، ص ۳۹)

همین روی گردانی کامل از مشکلات و هموم زندگی و نیندیشیدن به آن‌ها در اثنای نماز باعث ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل و آرامش روان و آسودگی عقل در انسان می‌شود.
یکی از عواملی که در پیش‌گیری و یا کاهش جرم و کج روی اجتماعی، تأثیر به‌سزایی دارد، ایمان به خداوند و نماز گزاردن به درگاه او است. (همان)

ما در این مقاله در صدد هستیم تأثیر نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی را مورد بررسی قرار داده و عوامل و موانع موجود در این باره را تا حدودی مشخص نماییم. برای این تحقیق از آیات شریفه قرآن مجید و احادیث و روایات ائمه اطهار (ع) و در صورت امکان از نظرات فقهی علمای بزرگ شیعه نیز استفاده شده است.
فرضیه پژوهش: میان گرایش دینی جوانان و گرایش آن‌ها به ناهنجاری‌ها رابطه وجود دارد.

روش تحقیق: توصیفی - تحلیلی

هدف تحقیق: تعیین نقش نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی می‌باشد.

پرسش‌های تحقیق: آیا رابطه‌ای بین نماز آسیب‌های اجتماعی وجود دارد تا با عنایت به آن نهادهای تربیتی، برنامه ریزی کنند؟ نهادهای تربیتی کدام ویژگی‌ها را باید در فرایند تربیت نهادینه سازند تا از آسیب‌های اجتماعی بکاهند؟ نقش نهادهای تربیتی شامل چه مواردی است؟

یافته‌های تحقیق: نماز و توجه به آن تربیت آفرین است و تلاش آن برای رساندن انسان به سعادت اخروی و دنیوی براساس تربیت ابعاد وجودی انسان می‌باشد به طوری که از سوی ائمه اطهار و بزرگان دین برای رسیدن به سعادت سفارش شده است.

پیشینه تحقیق: می‌توان گفت که نماز و توجه بدان به موازات پیدایش انسان بر کره زمین و یا حداقل به موازات آغاز و استمرار اندیشه او، ملبس به لباس حیات تاریخی بوده است؛ اگر چه از لحاظ کیفیت محتوا و عمق و چه از نظر کیفیت افق نظری و بلندای ظاهری در ادوار و مقاطع گوناگون تاریخی دچار فراز و نشیب‌هایی گردیده‌اند. با این وجود، همانند بسیاری از دانش‌های بشری، آغاز مدون و مکتوب خود را از آثار افلاطون و ارسطو دارد. روی-هم‌رفته آثار مربوط به نماز در میان کتب و مولفات دانشمندان اسلامی و حکما تحریر یافته است. درحقیقت کهن‌ترین مصادر اسلامی مربوط به نماز، همان قرآن و حدیث است که با الهام از آن‌ها کتاب‌هایی در این موضوع و یا موضوعات دیگر ولی مشتمل بر مسائل تعلیم و تربیت نگارش یافته است. در عصر معاصر نیز متخصصین تعلیم و تربیت از جنبه‌های مختلف به این امر پرداخته‌اند که در این پژوهش تلاش شده است از برخی از این منابع و کتب استفاده شود.

*آسیب اجتماعی و نماز



مطالعه انحرافات و کجروی های اجتماعی و به اصطلاح، آسیب شناسی اجتماعی (Social Pathology) عبارت است از مطالعه و شناخت ریشه بی نظمی های اجتماعی. در واقع، آسیب شناسی اجتماعی مطالعه و ریشه یابی بی نظمی ها، ناهنجاری ها و آسیب هایی نظیر بیکاری، اعتیاد، فقر، خودکشی، طلاق و... همراه با علل و شیوه های پیش گیری و درمان آن ها و نیز مطالعه شرایط بیمارگونه و نابسامانی اجتماعی است. به عبارت دیگر، مطالعه خاستگاه اختلال ها، بی نظمی ها و نابسامانی های اجتماعی، آسیب شناسی اجتماعی است؛ زیرا اگر در جامعه ای هنجارها مراعات نشود، کجروی پدید می آید و رفتارها آسیب می بیند. یعنی، آسیب زمانی پدید می آید که از هنجارهای مقبول اجتماعی تخلفی صورت پذیرد. عدم پای بندی به هنجارهای اجتماعی موجب پیدایش آسیب اجتماعی است. (شریعتی، ۱۳۷۰ ش، ص ۸۷)

از سوی دیگر، اگر رفتاری با انتظارات مشترک اعضای جامعه و یا یک گروه یا سازمان اجتماعی سازگار نباشد و بیشتر افراد آن را ناپسند و یا نادرست قلمداد کنند، کجروی اجتماعی تلقی می شود. سازمان یا هر جامعه ای از اعضای خود انتظار دارد که از ارزش ها و هنجارهای خود تبعیت کنند. اما طبیعی است که همواره افرادی در جامعه یافت می شوند که از پاره ای از این هنجارها و ارزش ها تبعیت نمی کنند. افرادی که همساز و هماهنگ با ارزش ها و هنجارهای جامعه و یا سازمانی باشند، «همنوا» و یا «سازگار» و اشخاصی که برخلاف هنجارهای اجتماعی رفتار کنند و بدان ها پای بند نباشند، افرادی «ناهمنوا» و «ناسازگار» می باشند. در واقع، کسانی که رفتار انحرافی و ناهنجاری آنان دائمی باشد و زودگذر و گذرا نباشد، کجرو یا منحرف نامیده می شوند. این گونه رفتارها را انحراف اجتماعی یا (Social Devianced) و یا کجروی اجتماعی گویند (شریعتی، ۱۳۷۰ ش، ص ۸۷).

جامعه بشری چکادهای رفیع علم و فن آوری را با شتاب در نور دیده و به بلندی بام لذت و رفاه رسیده است؛ اما ابرهای تیره بحران اخلاقی، آبی آسمان بهرورزی اش را آلوده و روح فراستش را فرسوده کرده است. کشش های نفسانی رود خروشان است که مهار آن چندان آسان نمی باشد. گرداب سهمگین هوای نفس قایق های سست بنیان را سخت در هم شکسته و رشته های پیوندش را از هم گسته است. این امواج سرکش نه در آوند آرزو آرام می گیرند و نه با کمند سبو رام می گردند. تا انتهای غرور می تازند و قایق وجود را به کام گرداب گور می اندازند. آتشفشان هوس ها به ظاهر خموش، اما در باطن چون توسنی چموش است. این توسن چون سرکشی آغازد، تند چون تندر می تازد و سوار کار غافل و جاهل را به قعر دره وحشتناک رذایل می اندازد. (همان)

جامعه هنگامی بر دروازه های زرین آرمان شهر انسانی دست می یابد که از دام خود به سوی نام خدا شتابد. فرد انسان ها از صمیم دل رذایل نکوهیده را بزدایند و آن را به فضایل حمیده بیاریند. در مکتب خودسازی، آغازین درس، نبرد است و محور آن سازندگی فرد. فرد باید دیگر سازی را از خود آغاز، کند تا بتواند جامعه را بسازد.

گام آغازین آراستن، پیراستن است. تا انسان بوستان دل را از خار و خس و هرزه گیاه های هوس نپیراید، نمی تواند آن را به گل ها و ریاحین عطر آگین مکارم اخلاق بیاراید. یاد خدا اکسیر نجات است و آب حیات. نماز بر سینه سپهر مکتب می درخشد و یاد خدا را استمرار می بخشد. (صالحی حاجی آبادی، ۱۳۷۷ ش، ص ۵۳)



نماز باغ زندگی را پر از ریاحین می‌کند و با شکوفه‌های یاد خدا صحن دنیا را عطر آگین می‌سازد. یاد خدا نه تنها در حال نماز، که در هر لحظه به انسان شرف و به زندگی هدف می‌بخشد. یاد خدا زلال حیات بخشی است که پیوسته جان را طراوت می‌دهد و روح را لطافت. (قرآنی، ۱۳۷۲ش، ص ۴۴)

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ﴾ (نساء، ۱۰۳)

آن گاه که از نماز فراغت یافتید، باز در همه احوال، ایستاده و نشسته و برپهلوی (و در هر حال که می‌توانید) خدا را یاد کنید.

امام علی (ع) در وصایای خود به امام حسن (ع) می‌فرماید: و کن لله ذاکرا علی کل حال (بحار الانوار ۲۰۲/۴۲) در هر حال خدا را یاد کن.

نماز برای مومن معراج است و برای دد خود خواهی، علاج. در عروج، نخستین گام خروج است. خروج از حوزه جاذبه خود، شرط عروج به ملکوت خدا است. باید با پر و بال نماز سینه سپهر را پیمود و دریچه مهر را گشود. باید از این سراب پرید و در آغوش آفتاب آرمد. بیاید خماری دیده را با سبویی از سپیده بشویم، در زلال واژه‌های نماز غوطه ور شویم. بیاید از واژه‌های نماز وسیله پرواز بسازیم. از وابستگی‌ها برهیم و دل به دلداری دهیم. بیاید خدا را در قاب نماز به تماشا بنشینیم (قرآنی، ۱۳۷۲ش، ص ۴۴).

نماز بهترین وسیله ارتباطی انسان با خدا، مجال گفت‌وگو، عرصه راز و نیاز و مشاهده تجلای او در مهبط دل است و در جوهره آن سازندگی اخلاقی موج می‌زند. در توصیف جمال نماز علاوه بر روشنایی بخشی بر جان پیامبر (ص) به عنوان مایه روسفیدی اهل ایمان، طهارت روح عموم مردمان نیز از آن یاد شده است بلکه نماز را بازدارنده گناه و عصیان و پوشاننده خطا و اشتباه دانسته اند.

به چنین دستگیره محکمی همیشه نیازمندیم ولی به گاه بروز خطر و یا در عرصه‌هایی که لغزش‌گاه‌ها در آن زیاد است.

نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم‌سازی است. نماز گزار با خدایش به راز و نیاز می‌پردازد و بال فرشتگان با بندگان خوب خدا هم‌نشین و دمساز می‌شود. نماز گزار از هر بدی پاک می‌شود. انسان با نماز از احساس تنهایی خلاص می‌شود، گویی از نو متولد شده، و یأس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی‌شود، لذا با گام‌های استوار به سوی زندگی پیش می‌رود. (همان)

تدبر و اندیشه در سراسر نماز همانند غواصی در اقیانوس ژرف و بی‌کرانی است که حاصل آن گوهرهای بی‌بدیل اخلاص و تسلیم و فروتنی و رسیدن به آرامش روحی و روانی است. پذیرفتن مطلق و تسلیم در مقابل "یک دین" و پیروی از "یک مذهب" و پیمودن "یک راه" که همان صراط مستقیم است، ویژگی مهم و برجسته نماز گزاران است.

نماز گزار ضمن تکرار مکرر "یک مجموعه" از الفاظ و اذکار واحد در طی نمازهای روزانه خود، پیوسته "یک عقیده واحد" و "یک خط مشی مشخص" را در زندگی خود دنبال می‌کند و بدین ترتیب گویی "یک شخصیت ثابت" و "یک روش و منش معین" و "یک ایدئولوژی همیشگی" را برای خود انتخاب می‌نماید و در حین تکرار



جزء به جزء اصول اساسی ایدئولوژی خود در نماز (که همگی آن اصول در مضامین نماز متجلی است)، پیوسته به تثبیت شخصیت واحد و ثابت خود می‌پردازد. بدین ترتیب برای آن گروه که نماز را تکرار مکررات می‌دانند، شاید توجه به همین یک نکته کافی باشد که در ورای همین تکرار همیشگی، موهبت بزرگ ثبات شخصیت و تعادل کامل روانی نهفته است که می‌توان آن را به نوعی سر منشا تمام موفقیت‌های بشری در عالم ماده و معنا دانست. (قرائتی، ۱۳۷۲ش، ص ۴۴)

*نماز موجب یاد خداست و یاد خدا موجب دوری از رذایل اخلاقی:

یاد خدا بهترین وسیله برای خویشتن داری و کنترل غرایز سرکش و جلوگیری از روح طغیان است. «نماز گزار» هم‌واره به یاد خدا می‌باشد، خدایی که از تمام کارهای کوچک و بزرگ ما آگاه است، خدایی که از آنچه در زوایای روان ما وجود دارد و یا از اندیشه ما می‌گذارد، مطلع و باخبر است و کمترین اثر یاد خدا این است که به خود کامگی انسان و هوس‌های وی اعتدال می‌بخشد، چنان که غفلت از یاد خدا و بی‌خبری از پادشاه‌ها و کیفرهای او، موجب تیرگی عقل و خرد و کم فروغی آن می‌شود. (صانعی، ۱۳۸۲ش، ص ۸۲)

انسان غافل از خدا در عاقبت اعمال و کردار خود نمی‌اندیشد و برای ارضای تمایلات و غرایز سرکش خود حد و مرزی را نمی‌شناسد و این نماز است که او را در شبانه روز پنج بار به یاد خدا می‌اندازد و تیرگی غفلت را از روح و روانش پاک می‌سازد. (صانعی، ۱۳۸۲ش، ص ۸۲)

به راستی، انسان که پایه حکومت غرایز در کانون وجود او مستحکم است، بهترین راه برای کنترل غرایز و خواسته‌های مرز نشناس او همان یاد خدا، یاد کیفرهای خطاکاران و حساب‌های دقیق و اشتباه‌ناپذیر آن می‌باشد. از این نظر قرآن یکی از اسرار نماز را یاد خدا معرفی می‌کند: «اقم الصلوة لذكری؛ نماز را برای یاد من بپادار!»

* دوری از گناه و ارتباط مستقیم آن با نماز و یاد خدا:

نماز گزار ناچار است که برای صحت و قبولی نماز خود از بسیاری از گناهان اجتناب ورزد؛ مثلاً، یکی از شرایط نماز مشروع بودن و مباح بودن تمام وسایلی است که در آن به کار می‌رود، مانند آب وضو و غسل، جامه‌ای که با آن نماز می‌گزارد و مکان نماز گزار، این موضوع سبب می‌شود که گرد حرام نرود و در کار و کسب خود از هر نوع حرام اجتناب نماید؛ زیرا بسیار مشکل است که یک فرد تنها در امور مربوط به نماز به حلال بودن آن‌ها مقید شود و در موارد دیگر بی‌پروا باشد.

گویا آیه زیر به همین نکته اشاره می‌کند و می‌فرماید: «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنکر؛ که نماز (انسان را) از زشتی‌ها و گناه باز می‌دارد.» (صانعی، ۱۳۸۲ش، ص ۸۲)

بالاخص اگر نماز گزار متوجه باشد که شرط قبولی نماز در پیش‌گاه خداوند این است که نماز گزار زکات و حقوق مستمندان را بپردازد؛ غیبت نکند؛ از تکبر و حسد بپرهیزد؛ از مشروبات الکلی اجتناب نماید و با حضور قلب و توجه و نیت پاک به درگاه خدا رو آورد و به این ترتیب نماز گزار حقیقی ناگزیر است تمام این امور را رعایت کند.



روی همین جهات، پیامبر گرامی ما (صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: نماز چون نهر آب صافی است که انسان خود را در آن شست و شو دهد، هرگز بدن او آلوده و کثیف نمی‌شود. هم‌چنین کسی که در شبانه روز پنج مرتبه نماز بخواند و قلب خود را در این چشمه صاف معنوی شست و شو دهد، هرگز آلودگی گناه بر دل و جان او نمی‌نشیند. (همان)

خدای متان از روی لطف بی پایان بر آدمیان منت نهاده، به آن‌ها اجازه معراج به عالم ملک و ملکوت عطا فرموده و نماز را نردبان ترقی و ابزار ارتقاء به عالم بالا قرار داده است.

انسان خاکی که هم‌واره اسیر امیال نفسانی و غرایز حیوانی است، به هنگام نماز پرده‌های ظلمانی جهان ماده را کنار می‌زند، جاذبه دست و پاگیر کره خاکی را می‌شکند، موانع نیرومند عالم شغلی را از جلوی پایش بر می‌دارد و به جهان بالا راه می‌یابد، با خدای خود بی واسطه سخن می‌گوید، و درد دل می‌نماید و خود را از چنگال نفس و شیطان می‌رهاند. (صانعی، ۱۳۸۲، ص ۸۲)

نماز اوج معراج انسان، راز و نیاز با خدای سبحان، موجب نزول رحمت یزدان، سنگر مبارزه با نفس و شیطان، بازدارنده انسان از خطا و عصیان، وسیله‌ی تقرب پارسایان و رمز بندگی مخلصان است.

فواید نماز عبارتند از:

۱- در تمامی روز و شب به یاد خدا بودن، ۲- دوری و اجتناب از گناه، ۳- نظافت و بهداشت، ۴- انضباط و وقت‌شناسی، ۵- آرامش درونی، ۶- منزلت نزد پروردگار، ۷- دفع بلاها و شادایی، ۸- و در نهایت اعتماد به نفس را زیاد و یأس و ناامیدی‌ها را از بین می‌برد.

*آسیب‌های ناشی از غفلت از نماز:

با توجه به این‌که از نماز در دین اسلام با عنوان‌هایی نظیر ستون دین، سیمای دین و ... نام برده شده است و اثرات بسیاری نیز چه از بعد فردی و چه از جنبه اجتماعی برای آن شمرده شده است. بدیهی است که اگر جوانی گرفتار یک یا چند مورد از موارد بازدارنده از نماز شد، از برکات و آثار نماز بی بهره شده و به علاوه دچار آسیب‌هایی نیز خواهد شد. در ادامه به برخی از آسیب‌هایی که فرد به علت غفلت از نماز به آن‌ها مبتلا می‌گردد، اشاره می‌شود:

-ابتلا به تنگی معیشت در دنیا:

می‌دانیم که از مهم‌ترین مصادیق ذکر در دین مقدس اسلام نماز است. کسی که از نماز غفلت می‌ورزد و از ذکر خدا روی بر می‌گرداند، فرموده خداوند متعال در قرآن کریم، دچار زندگی سخت و تنگی در معیشت می‌شود: "و من اعرض عن ذکری فان له معیشته ضنکا" و هر کس از یاد من اعراض کند همانا (در دنیا) معیشتش تنگ می‌شود (طه، ۱۲۴)

علامه طباطبایی (ره) در تفسیر این آیه می‌فرماید: «اگر خداوند فرموده کسی که از ذکر من اعراض کند معیشتی ضنک یعنی تنگ دارد برای این است که کسی که خدا را فراموش کند و با او قطع رابطه نماید، دیگر چیزی غیر دنیا نمی‌ماند که به آن دل ببندد و آن را یگانه خود قرار دهد، در نتیجه همه کوشش‌های خود را



منحصر در آن کند و فقط به اصلاح زندگی دنیایش بپردازد و روز به روز آن را توسعه بیشتری داده و به تمتع از آن سرگرم شود و این معیشت او را آرام نمی‌کند، چه کم باشد و چه زیاد، برای این که هر چه از آن به دست آورد به آن حد قانع نگشته و به آن راضی نمی‌شود و دائما چشم به اضافه‌تر از آن می‌دوزد بدون این که این حرص و تشنگی اش به جایی منتهی شود. پس چنین کسی دائما در فقر و تنگی بسر می‌برد.

-ابتلا به اضطراب و افسردگی:

کسی که از نماز غفلت ورزد چون تکیه گاه مطمئنی در برابر مشکلات و مسائل خود ندارد دچار اضطراب و نگرانی شده و نهایتا به افسردگی مبتلا می‌شود، چون خود نماز یکی از عوامل اصلی از بین بردن اضطراب و افسردگی می‌باشد. (صانعی، ۱۳۸۲ش، ص ۸۲)

بیماری روانی به عنوان اصلی‌ترین مساله در غرب مطرح است، اضطراب و افسردگی به عنوان بزرگترین بیماری روانی غرب دامن گیر همه کسانی شده که از مذهب و رفتارهای مذهبی گریزان بوده اند. در کتاب عوامل فراموش شده در بهداشت روانی، ذکر شده که روانشناسان به کمک محققان دیگر به این نتیجه رسیده اند که اگر بخواهیم بیش از ۵۰ درصد از کسانی که به عنوان بیماری روانی بستری شده اند و تخت‌ها را اشغال کرده اند را درمان کنیم. ناگزیر باید از مذهب به عنوان مهم‌ترین عامل درمان این بیماران روانی بهره مند شویم. (روانپزشکی لیفودریس - مقاله اختلال های جنسی - ترجمه دکتر لون داویدیان - ص ۳۱۳)

یکی از نکات مثبت نماز، راز و نیاز با خدا و بیان مشکلات و مسائل در درگاه خدا و طلب یاری از او است که این مساله در کاهش اضطراب و ناراحتی فرد بسیار موثر است چرا که روانشناسان معتقد اند یادآوری و بازگویی مشکلات به وسیله شخص موجب کاهش شدت اضطراب و تخفیف ناراحتی ها و مشکلات می‌شود.

-از بین رفتن تکیه گاه برای غافل و عدم آرامش:

کسی که از ذکر خدا که به گفته قرآن تنها عامل آرامش بخش است، روی گردان و غافل شود، به تدریج آرامش خود را از دست می‌دهد. به نحوی که برای به دست آوردن آن باید به نماز متوسل شود. دکتر توماس هایسلوپ می‌گوید: «مهم‌ترین عامل خواب آرامش بخشی که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی بدان پی بردم، همین نماز است». هم چنین پیامبر اکرم (ص) هنگام فرا رسیدن وقت نماز می‌فرمودند: ای بلال با اذان ما را به آرامش برسان. (صانعی، ۱۳۸۲ش، ص ۸۲)

هنگامی که انسان از جایگاه و منزلت خود در نزد حضرت حق مطلع باشد، عمر گرانیامه اش را در همان راهی که محبوبش می‌پسندد، صرف می‌نماید و به هیچ وجه حاضر نیست ارزش وجود خود را با گناه تیره و تار سازد. رسول خدا (ص) فرمود: «خدای تعالی در برابر فرشتگان به جوانی که عبادت می‌کند، مباحثات می‌نماید و می‌فرماید: به بنده من بنگرید که به خاطر من تمایلات شهوانی اش را رها ساخته است.» (همان)

علاوه بر این که شخص مومن با نماز به آرامش دست پیدا می‌کند، پس از نماز به عنوان تعقیقات نماز به دعا و نیایش مشغول می‌شود که این خود به تداوم آرامش درونی برای مدتی پس از نماز کمک می‌کند. یکی دیگر از عواملی که سبب آرامش فرد می‌شود وجود تکیه گاهی مطمئن است تا در مشکلات به آن تکیه زده و آرامش



خود را از دست ندهد، قرآن کریم این تکیه گاه مطمئن را نماز دانسته و می فرماید: یا ایهاالذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلوة ان الله مع الصابرين" ای اهل ایمان در پیشرفت کار خود صبر و مقاومت پیشه کنید و به ذکر خدا و نماز توسل جوئید که خدا یاور صابران است (بقره، ۱۵۳)

- سقوط و اسارت فرد غافل:

به نظر کارل فیزیولوژیست معروف فرانسوی یکی از شرور، ناشی از فقدان نیایش در میان یک ملت سقوط آن ملت است، بر اساس این بینش می شود گفت: بی نمازی پذیرش بند اسارت بیگانه و مقدمه سقوط قطعی یک ملت اسلامی است و نماز برج و بارویی است که جامعه های مسلمان را از جملات و آسیب های شیطان حفظ می کند. امام علی (ع) می فرماید: "انما یرید الشیطان ان یوقع بینکم العداوه و البعضافی الخمر و المسیر و یصدکم عن ذکرالله و عن الصلوهفهل انتم متتهون"

شیطان قصد دارد که به وسیله شراب و قمار میان شما عداوت و کینه برانگیزد و شما را از ذکر خدا و نماز باز دارد پس شما آیا از آن دست بر می دارید. (تا با فتنه و فریب شیطان مبتلا به انواع بلاها نشوید)؟

- دست و پا زدن در دریای شک و تردید:

به گفته یکی از روان کاوان بزرگ، دین داری و ایمان داری در عصر ما یک ضرورت است از آن بابت که ایمان ستونی است که ما را در طوفان زندگی از افتادن و مغلوب شدن نگاه می دارد. آن کسی که مذهب ندارد هم چون غریقی است که مداوم در دریای شک و تردید و بی تکلیفی دست و پا می زند و هر روز و هر ساعت ایده ای دارد و با خود و طبیعت خود و اهل دنیا پیوسته در جدال و کشمکش است. تقویت دین مخصوصا برای نسل نوجوان به دلیل کنترل اضطراب درونی که از خصایص این سن است کنترل و تعدیل غریزه جنسی که آغاز بیداری اش در نوجوانی است و ... در کل آشنا کردن و پای بند کردن نوجوان حب وجود حسابرسی دقیق در آفرینش ضروری است.

- کاهش قوه تخیل و خلاقیت در فرد غافل:

تحقیقات نشان داده است که بچه هایی که با احساس مذهبی رشد کنند از قدرت تخیل بیشتر برخوردارند و بالطبع خلاقیت بیشتری دارند.

اگر ما به زندگی مخترعان و مکشفان و نام آوران تاریخ علوم و تکنولوژی در دنیا مروری بکنیم، خواهیم دید که از جمله ویژگی های این افراد این بود که از احساس مذهبی زیبایی برخوردار بوده اند و وقتی بحث از احساس مذهبی است بالطبع رفتار مذهبی که نمودش در نماز تجلی می کند بیشتر به ذهن متبادر می شود.

- تبعیت غافلان از هدایت شیطانی در جامعه:

"وجعلناهم ائمه یهدون الی النار" و ما قرار می دهیم ایشان را پیشوایانی که پیرامون خودشان را هدایت می کنند به سوی راه های شیطنت و راه های آتش و دروازه های کفر و فساد و شهوت و تباهی و ایشان هستند که با تفکر و اندیشه و با شیطنت و تبه کاری خودشان برای مردم نیایش ها و راه و روش هایی را درست می کنند تا آنان را به



سوی فساد و تباهی سوق بدهند و از آن‌جا که پیروی و قدرت و ثروت خود را از طریق ظلم و ستم به دست آورده‌اند، پیرامون خود را نیز به ظلم و ستم، البته به نام علم و صنعت و رفاه و سعادت دعوت می‌کنند.

همانند این رفتاری که امروز در جهان غرب و در آمریکا ملاحظه می‌شود و اینان طبیعتاً جامعه‌ها را به سوی تباهی و عناد و فراموشی یاد خداوند و فرو رفتن در شهوات و دور شدن از اخلاق انسانی سوق می‌دهند.

-بی تفاوتی غافل نسبت به حجاب اسلامی:

زن بی حجاب هم‌چون میوه شاخه‌ای است که از دیوار باغ به بیرون آویزان است و هر ره‌گذری به سوی آن دست دراز می‌کند و حجاب برترین حفاظ و حصاری است که زن را از خطر بیگانه حفظ می‌کند و بهترین کلاس تمرین و آموزش درس حجاب، خواندن نماز از سوی بانوان است. چه این‌که زن موظف است در هر شبانه روز پنج مرتبه با حجاب کامل رو به درگاه پروردگار یکتا بایستد و با او راز و نیاز کند و درست به همین دلیل است که نوک حمله تهاجم فرهنگی دشمن مساله حجاب و نماز است و در کتاب «بدون دخترم هرگز» که به وسیله دشمنان انقلاب اسلامی نوشته شده و بعداً به صورت فیلم درآمده است دو موضوع بیشتر مورد تهاجم واقع می‌شود، یکی نقش زن و ارزشی که زن در جمهوری اسلامی دارد و دیگر مساله نماز، چه نماز جماعت و چه نماز جمعه.

-حضور در محافل غیر ارزشی:

پر واضح است که شخصی که با نماز رابطه‌ای ندارد با مسجد نیز قطع رابطه می‌کند و اوقات خود را بیشتر در مجالس لهو و لعب و مراکز خرید و ... می‌گذرانند و مسلم است که از نظر پروردگار عالم، برترین جاها مساجد هستند، در این مورد به ذکر یک حدیث از نبی مکرم اسلام (ص) بسنده می‌کنیم که می‌فرمایند: «محبوب‌ترین جای شهرها نزد خداوند مسجد است و منفورترین جای دنیا نزد او بازار است.»

-گرفتار شدن غافل در شهوات:

همان‌گونه که در سوره عنکبوت، خداوند متعال نماز را عامل دوری انسان از فحشا و منکرات بر شمرده‌اند در آیاتی نیز اولین اثر غفلت از نماز و ضایع کردن نماز را تبعیت از شهوات و گرفتار شدن در باتلاق شهوات بر شمرده است از جمله در آیه ۵۹ سوره مریم می‌فرمایند:

"اولئک الذین انعم الله علیهم... اذا تتلى علیهم آیات الرحمن خرو سجدا و بکیا فخلف من بعدهم خلف اضاعوا الصوه و اتبعوا الشهوات فسوف یلقون غیا" (مریم، ۵۹)

آنان کسانی بودند که مورد انعام پروردگار واقع شدند... مردمی که هر گاه آیات خدای رحمان بر آنان تلاوت می‌شد، سجده کنان و گریه کنان به روی می‌افتادند. سپس مردمی جانشین آن قوم خدا پرست شدند که نماز را تباه و خواهش‌های دل را پیروی کردند. زود است که گمراهی خود را ببینند و گرفتار شر شوند.

برای بیان تاثیر شدید غفلت از نماز در ابتلا به شهوات و گناهان به روایت زیر اشاره می‌کنیم: روایت شده که زنی خدمت پیامبر (ص) رسید و عرض کرد ای رسول خدا به یارانت بفرماید بروند با شما کاری دارم ... سپس گفت شوهر دار بوده‌ام، مرتکب زنا شدم .. بچه به دنیا آمد او را در خمره سرکه خفه کردم و سرکه نجس را به



مردم فروختم. رسول خدا (ص) پس از بیان حکم گناه وی، فرمودند: آیا می‌خواهی بدانی چرا درون این چاه افتاده ای و این گناهان را مرتکب شده ای؟ من گمان می‌کنم که تو نماز عصر نمی‌خوانی؟
-سستی در انجام وظایف:

غفلت از نماز عامل غرق شدن در شهوات، و شهوات نیز عاملی است برای سست شدن در انجام وظایف، کندی می‌گوید: آمریکا آینده دردناکی پیدا خواهد نمود. چه جوانان غرق شهواتند و دیگر حاضر نیستند وظایفی را که به آنان محول می‌گردد، به‌خوبی انجام دهند و از میان هر هفت جوانی که به سربازی اعزام می‌شوند شش تن آنان نالایق و سست از آب در می‌آیند.

-قطع ارتباط غافل با علمای دین:

از جمله مواردی که دشمنان انقلاب اسلامی به دنبال آن هستند قطع ارتباط جوانان با علمای دین است. مستر همفر جاسوس کهنه کار انگلیس می‌نویسد: باید اساس هر گونه نماز جماعتی را با اشاعه اتهامات به ائمه جمعه و جماعات بر هم زد و از استقبال مردم از آن کاست مخصوصاً لازم است دلایلی بر فسق و فجور امام جماعت ارائه داد تا هر گونه رابطه ای بین امام و مردم با سوظن و دشمنی با او از میان برود.

آسیب‌های فراوان دیگری نیز بر سر راه غفلت کنند از نماز وجود دارد که به علت محدودیت و رعایت اختصار از آن‌ها صرف نظر می‌کنیم.

تاثیر نماز بر کاهش اضطراب:

الا بذكر الله تطمئن القلوب (سوره رعد، آیه بیست و هشت)

"اضطراب" بیماری شایع قرن اتم و کهکشان است. پیشرفت سریع و پیچیده تمدن و در عین حال بی توجهی به ارزش‌های مذهبی و خانوادگی هر روز بیش از پیش برای افراد و اجتماع اضطراب‌های جدید به وجود می‌آورد. ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد سوم - ص ۷۲

از نظر روان پزشکان، اضطراب با یک احساس منتشر و مبهم دل‌واپسی که اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌شود که معمولاً با یک یا چند مشکل جسمی همراه می‌گردد. از جمله شخص ممکن است علامت‌های جسمی چون احساس تپش قلب، تنگی نفس و درد قفسه سینه، خالی شدن سردل، تعریق، سردرد، تکرر ادرار، اسهال، گزگز دست و پاها، لرزش و... را نیز به همراه داشته باشد. (ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان - سادوک - جلد سوم - ص ۷۲)

اضطراب، گاهی به شکل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌کند و گاهی به صورت بیمارگونه و دائمی در می‌آید که نیاز به درمان و مراقبت پزشکی دارد. با این‌که دلایل علمی گوناگونی از دیدگاه‌های مختلف به عنوان دلایل بروز اضطراب و تشدید آن ارائه شده است اما هم‌چنان دور شدن از ایمان مذهبی، به عنوان یک عامل مهم در بروز اضطراب نقش غیرقابل انکاری دارد و به این ترتیب نقش پیش‌گیری کننده و حتی درمان‌گر مذهب در مورد اضطراب قابل بررسی است.



آرامش حاکم بر روح و روان و در نتیجه آن سلامت جسم اشخاص مذهبی، در مقایسه با آشفتگی روانی و جسمی و اضطراب لامذهب‌ها از دیر باز مورد توجه پزشکان بوده است. (همان)

به این ترتیب در بعد پیشگیری از اضطراب و برای آرامش دائمی جسم و روان، "نماز" نقش خارق‌العاده‌ای را ایفا می‌کند. از طرفی در بعد درمان بیماران مبتلا به اضطراب، امروز علاوه بر درمان‌های دارویی، از روش‌های چون آموزش انبساط آرامش عضلانی و هم‌چنین تلقین بوسیله هیپنوتیزم نیز استفاده می‌شود.

در مورد اضطراب، بد نیست به این نکته اشاره کنیم که شخص نمازگزار با ایمان به قدرت لایتناهی پروردگاری که در مقابلش کرنش می‌کند، خود را در مقابل هر عاملی که قصد به خطر انداختن و ترساندن (و در نتیجه مضطرب ساختن) او را داشته باشد ایمن می‌یابد و ضمن تکرار باور اعتقادی خود طی نمازهای پنجگانه یومیه این ایمنی همه جانبه را، به روان خود تلقین می‌کند و سرانجام آرامش عمیق را در وجود خود ملکه می‌سازد. (همان)

در راستای این موضوع تحقیقات علمی در برخی کشورهای مسلمان نشان می‌دهد که بیماران مضطربی که در کنار درمان‌های رایج ضد اضطراب، به خواندن نماز و قرآن و حتی احادیث نبوی مشغول شده‌اند از بهبودی بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بوده‌اند.

برخی از آثار مهم و برجسته نماز:

۱- تمرکز عالی فکر:

« پل ژاگو » روان‌شناس فرانسوی معتقد است: « تمرکز فکری، عبارت از متوجه ساختن و ثابت نگاه داشتن فکر بر یک تصویر یا مجموعه‌ای از اندیشه‌ها و افکار است. »

« نماز » موقعیتی می‌آفریند که ذرات پراکنده فکر آدمی، حول محور یاد خدا، تمرکز می‌یابد، زیرا در نماز پیوسته اندیشه متوجه خداست و میزان قبولی نماز، آن مقداری است که با حضور قلب همراه باشد. چنانچه در نماز، آدمی چشم به محل سجده اش بدوزد، از نگاه به اطراف خود باز می‌ماند و اگر قبل از آغاز نماز بیندیشد که می‌خواهد در محضر چه بزرگی، حاضر شود، بر تمرکز فکرش خواهد افزود. و این‌ها همه زمانی حاصل می‌شود که نماز نزد انسان، بزرگ و عظیم تلقی شود. (شرفی، ۱۳۷۹، ص ۱۴)

۲- تعمیق دقت:

چنانچه فکر یا عملی که فرد را به خود مشغول می‌کند، از جاذبه مناسبی برخوردار باشد، به میزان کافی، دقت وی را به خود معطوف خواهد کرد. اگر نماز در دیده نمازگزار، عملی جذاب به نظر آید، می‌تواند در جذب دقت او موثر واقع شود، به گونه‌ای که در حال نماز، به هیچ موضوع دیگری، توجه وی معطوف نشود. ذکر دو مثال تاریخی بر لطف این مطلب خواهد افزود: « زمانی که تیری در پای مبارک حضرت علی (ع) رفته بود و آن را در حال نماز، بیرون آوردند، گفتند: چنین حال بر تو رفت و تو را خبر نبود. امام گفت: اندر آن ساعت که من به مناجات الله باشم، اگر جهان زیرو رو شود یا تیغ و سنان در من زنند، مرا از لذت مناجات الله از درد تن خبر نبود. »



« سعید بن جبیر » می گوید: « چهل سال نماز خواندم و در حال نماز کسی را که در جانب راست یا چپ بود، نشناختم. » (شرفی، ۱۳۷۹ش، ص ۲۵-۲۳)

۳- تعلیق به عالم هستی:

ارتباط با خدای متعال، آدمی را از سرگردانی و احساس بی وزنی در عالم رها می سازد و احساس اتکا به خالق هستی را در وجود انسان لبریز می کند. « الکسیس کارل » معتقد است: « نیایش اصولاً کشش روح است به سوی کانون غیر مادی جهان. » نماز پاسخی به نیاز انسان امروز است، انسانی که می کوشد میان خود و عالم هستی رابطه ای اقناع کننده برقرار کند. (شرفی، ۱۳۷۹ش، ص ۴۱-۳۸)

۴- آرامش روح و روان:

در نماز حد اقل سه مطلب حائز اهمیت است: بی نیاز، پرنیاز و نیاز (نماز). و این سه با هم سنخیتی دارند که وقتی با هم مرتبط می شوند، اقیانوسی از آرامش در درون آدمی سرازیر می کنند. اگر موحدان نماز گزار را بنگریم که هرگز حوادث روزگار روح پر صلابت آنان را به اهتزاز در نمی آورد، جای تعجب نیست. زیرا پیوستن به خدا از طریق نماز، جایی برای دغدغه های درونی باقی نمی گذارد. (شرفی، ۱۳۷۹ش، ص ۳۸)

به طور کلی فرد مؤمن در مراحل مختلف زندگی از طریق « ذکر، عبادت، صبر، توکل، تسلیم و رضا » بهره می جوید. در نتیجه ملاحظه می شود که جوامع مذهبی از آرامش روانی بیش تری برخوردارند و جوامع غیر مذهبی کم تر از این آرامش برخوردارند. (شریعتی، ۱۳۷۰ش، ص ۶۲)

۵- شخصیت از خود فرارونده:

« دو آن شولتس » می گوید: « شخصیت آدمی، زمانی به کمال می رسد که از دایره تنگ و محدود «خود» رها و آزاد شود تا بتواند به مرزهای بالندگی شخصیت دست یابد.»

« اریک فروم » روانکار و منتقد اجتماعی معاصر معتقد است: « تراژدی عصر ما این است که آن چنان گرفتار « خود شیفتگی » هستیم که مجالی پیدا نمی کنیم تا به چیزهایی که فراتر از « من » و « ما » است بیندیشیم. « نماز، این زیباترین پیوند انسان زمینی با معبود آسمانی، انسان را از «خود» فراتر می برد. زیرا روح نماز، زمانی حاصل می شود که آدمی، تمام توجه و دقت خود را معطوف به پروردگار خود نماید و از « خود » رها شود. (شرفی، ۱۳۷۹ش، ص ۴۱-۳۸)

۶- تقویت روح مردم گرا:

در برخی عبارات سوره حمد از ضمیر « جمع » به جای « مفرد » استفاده می شود، نظیر « فقط تو را می پرستیم و از تو یاری می طلبیم»، «ما را به راه راست هدایت کن». روح حاکم بر این عبارات، روح جمع گرایی و « مردم گرایی » است. بدین معنا که نماز گزار، تنها برای خود و به نفع خود، چیزی را از خداوند درخواست نمی کند، بلکه او برای « همه » می طلبد و درباره همه از درگاه خداوند آرمانی چون «صراط مستقیم » و توفیق گام نهادن در آن را می طلبد. (همان، ص ۴۱)

۷- تبیین راه زندگی:



نماز گزار با یقین به این مطلب که عبادت، جوهره دین است و نماز ستون دین می‌باشد و او قادر است با انجام فریضه نماز، رضایت پروردگار را جلب نماید، نوعی اطمینان و آرامش برایش حاصل می‌شود. دیگر از کم و زیاد زندگی هراس به خود راه نمی‌دهد، زیرا اگر خدا از آدمی راضی شود، در حقیقت فرد به خیر کثیر دست یافته است. زیرا قرآن فرموده است: « و رضوان من الله اکبر » یعنی جلب رضای پروردگارا از هر چیزی بزرگ تر و برتر است. (شرفی ، ۱۳۷۹ش، ص ۵۲)

۸- سپر دفاعی:

نماز، یکی از موثرترین و مطمئن ترین شیوه های مقابله با آسیب‌های اخلاقی است. از یک سو، نماز گزار با درک رابطه اش با خدا، از نسبت و رابطه موجودی بی نهایت کوچک با بی نهایت بزرگ آگاه شده، در محضر چنان بزرگی گناه نمی‌کند، زیرا گناه به معنای شکستن حدود و حریم الهی است و از سوی دیگر، خود را از همه ابعاد نیازمند به خداوند می‌بیند، سعی دارد تا رابطه خویش با خدا را با ارتکاب گناه، از بین نبرد. (شریعتی، ۱۳۷۰ش، ص ۶۲)

خداوند متعال در قرآن فرموده اند:

حَافِظُوا عَلَی الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَتُؤْمُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

"نماز ها را و نماز میانین را پاس دارید و برای خدا به نیایش بایستید".

این دعا از پیامبر اسلام را نیز به یاد داشته باشیم:

بارالها به من و خاندانم توفیق عبادت خالص عطا کن و خدای من، نمازم را از من قبول کن.

بیا باران برای ما بیاور بهاران را به این صحرا بیاور

عطش داریم ، تا کی قطره قطره بیا و با خودت دریا بیاور.

نتیجه گیری:

انسان موجودی است دوبعدی جسمی و روحی همان‌طور که جسم ما نیاز به غذا دارد روح انسان هم نیاز به غذا دارد و یکی از بهترین غذاهای روح همین نماز است و بهترین علامت آن هم این است که وقتی نماز می‌خوانیم یا عبادت می‌کنیم بعد از آن آرامش روحی خاصی به ما دست می‌دهد و این همان نیاز روح است و دراصل این لطف خداوند است که عملی به نام نماز راه بنده ها ارزانی فرمود تا توسط آن آرامش روحی و جسمی پیدا کنند. انسان دارای امیال، کشش‌ها و احساس‌های فطری گوناگونی است که تمامی رفتارهای فردی و اجتماعی او را در دو بعد مادی و معنوی، پوشش می‌دهد. یکی از آن‌ها میل خداجویی، کمال یابی و احساس دین‌گرایی است. آدمی می‌کوشد تا با همه ابزار و وسایل مشروع، این میل و احساس خود را اکتفا کند و چشم‌ها و چشمه‌هایی را به سوی معشوق بگشاید.

نماز دریای بی‌کران معنویت است و اگر با شرایط و آداب و به طور صحیح برگزار شود، انسان و جامعه نماز گزار را به معراج می‌برد و سعادت دو سرای او را تأمین می‌کند. یکی از ابعاد ارزشمند نماز، کاهش آسیب‌های اجتماعی



بر محور خداپرستی است. انسان با نماز از پوچی و بلا تکلیفی نجات می‌یابد و همواره خویشتن را با قدرت بی‌منتها یا الهی مرتبط می‌بیند در نتیجه؛

- احساس شادابی و نشاط می‌کند و هم‌واره بر کار و تلاش می‌افزاید و بازدهی بیشتری دارد.
- نسبت به وضع موجود و آینده، احساس مسئولیت می‌کند و به آرمان‌های بلند می‌اندیشد و تن به محدودیت و حقارت نمی‌دهد؛ چرا که چشم به خدای آسمان و زمین دوخته است.
- نقاط قوت و ضعف خود را رصد می‌کند؛ ضعف‌ها را می‌زداید و بر قوت‌ها می‌افزاید و می‌کوشد در اندیشه و اخلاق و عمل بر صراط مستقیم استوار بماند.

- در نماز می‌آموزد که بهترین راه تکامل همان حرکت جمعی و تعاون بر بر و تقواست.
- احساس نوع‌دوستی و نیکی و مهربانی به دیگران و همراه شدن با آنان تا خدا، از دیگر آثار سودمند نماز است که حتی در نماز فرادا نیز بر زبان نمازگزار تکرار می‌شود و او را بهیچ‌گونه همراهان مترنم می‌کند که «اهدنا الصراط المستقیم».

- امنیت اجتماعی که در پرتو نماز برای اجتماع اسلامی حاصل می‌شود، دستاوردی منحصر به فرد است و هیچ چیزی نمی‌تواند چنین آرامشی را به ارمغان بیاورد؛ زیرا نماز ذکر خداست و تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌پذیرد.

* منابع و مأخذ:

* قرآن کریم

* تفسیرالمیزان علامه طباطبایی

- ۱- راثی، مهدی، ۱۳۸۲ ش، بررسی رابطه گرایش دینی با عزت نفس و خودکارآمدی در دانش آموزان شهر تبریز، دانشگاه تبریز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، پایان نامه کارشناسی ارشد.
- ۲- شرفی، محمد رضا، ۱۳۷۹ و ۱۳۸۰، « مبانی و آثار روان شناختی نماز » ماهنامه تربیت، وزارت آموزش و پرورش. سال شانزدهم، شماره‌های دی ۱۳۷۹، بهمن ۱۳۷۹، اسفند ۱۳۷۹؛ اردیبهشت ۱۳۸۰.
- ۳- شریعتی، سید صدرالدین، ۱۳۷۰ ش، « نقش ایمان در مقابله با فشار روانی »، مجموعه مقالات سمینار استرس و بیماری‌های روانی، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- ۴- صالحی حاجی آبادی، ۱۳۷۷ ش، سجاده عشق، ناشر مؤلف، چاپ اول، قم.
- ۵- صانعی، سید مهدی، ۱۳۸۲ ش، بهداشت روان در اسلام، نشر بوستان کتاب قم.
- ۶- قرائتی، ۱۳۷۲ ش، یکصد و چهارده نکته درباره نماز، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ چهارم، تهران.
- ۷- گروه نویسندگان، ۱۳۵۹ ش، علم و ایمان، ج ۳، ناشر الغدیر، چاپ اول، تهران.
- ۸- نمازی شاهرودی، علی؛ ۱۳۶۲ ش، ابواب رحمت، ناشر حاذق، چاپ سوم، قم.
- ۹- مطهری، مرتضی، ۱۳۶۹ ش، بیست گفتار، نشر دفتر فرهنگ اسلامی.
- ۱۰- روانپزشکی لیفودریس، مقاله اختلال‌های جنسی، ترجمه دکتر لون داویدیان.
- ۱۱- ترجمه سیناپس روانپزشکی کاپلان، سادوک، جلد سوم.