# بررسی تاثیر متقابل نماز و شبکه های اجتماعی اینترنتی و موبایلی

## رضا شیخی فر

## کارشناس ارشد مدیریت صنعتی

چکیده

هدف از تهیه این مقاله بررسی تاثیر نماز و شبکه های اجتماعی بر یکدیگر، و اثرات آن در میان جوانان به تمایل به نماز و مسجد است. انسان ها با عبادت به آرامش و سلامت روانی می رسند، و در سایه ی آرامش می توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. از سوی دیگر، شبکه های اجتماعی با هدف جلوگیری از این نقش در بین جوانان، می تواند به مرور در کاهش اعتقادات مذهبی تاثیر بگذارند. پس ما باید با توجه به رشد فناوری های مخرب و نا مناسب با فرهنگ جامعه اسلامی، و توجه به آیات قرآن راهکار های مناسبی در مقابله با این هجمه ها داشته باشیم، از آن جا که این مقاله یک مقاله ترویجی است، مطمئنا نتایج آماری نخواهد داشت و فقط نظريه خاصي‌ را در این زمینه مطرح‌ مي‌نمايد. و از جنبه‌هايى مورد تجزيه و تحليل قرار مى‌دهد و نتايج مشخصى از تجزيه و تحليل انجام شده، ارائه مى‌کند.از نظر این مقاله شبکه های اجتماعی اینترنتی و موبایلی در مخالفت با رویکرد اسلامی و دور نمودن جوانان از اعتقادات مذهبی به ویژه نماز، تلاش می کنند، اما نظر به شرایط کشور و غلبه همین اعتقادات و ساختار خانواده می تواند عامل و مانعی در این مسیر باشد.

کلمات کلیدی: نماز، جوانان، شبکه های اجتماعی، اسلام.

مقدمه

مسئله مربوط به آسیب های اجتماعی از دیرباز در جامعه بشری مورد توجه اندیشمندان بوده است. همزمان با گسترش انقلاب صنعتی و گسترش دامنه نیازمندیها، محرومیتهای ناشی از عدم امکان برآورده شدن خواستها و نیازهای زندگی موجب گسترش شدید و دامنه‌دار فساد، عصیان، تبهکاری، سرگردانی، دزدی و انحراف جنسی و دیگر آسیبها شده است. شبکه های اجتماعی امروزه به عنوان یک آسیب مخرب اجتماعی در بین جوانان کشورمان مطرح است، از سویی نماز سفینه نجات و مهم ترین عامل و اصولی‌ترین روش‌ تربیت در جلوگیری از انحرافات اخلاقی و مؤثرترین روش درمانی‌ در اصلاح انحرافات و اختلالات رفتاری فرزندان است. (احمدی و امیری،1381) نماز و نیایش،ارتباط صمیمانه‌ای است میان انسان و خدا، آفریده و آفریدگار،تسلی‌بخش و آرامش‌گر دل‌های مضطرب و خسته و به ستوه آمده،مایه صفای باطن و روشنی‌بخش روان‌ است، پیمان و انگیزه تحرک و بسیج و آمادگی است. برنامه‌ای‌ است برای باز یافتن و آنگاه ساختن خویش(مقام معظم‌ رهبری،1384) نماز، تقدیم حمد و سپاس به درگاه خالق منان و کامل‌ترین‌ پاسخ به عالی‌ترین نیاز انسان؛”یعنی کمال‌جویی است». نماز فرصتی برای طراوت بخشیدن روح و پلی برای نیل به اوج کمال‌ مطلق و زینت‌بخش شخصیت و منش مؤمنان است. نماز یکی از اساسی‌ترین ارکان حیات، تمدن،فرهنگ، زندگی و تحرک جوامع‌ انسانی است (نصر و دیگران،1387)، شبکه‌ اجتماعی“، مفهومی است که پیش از طرح در عرصه فضای مجازی، در فضای واقعی جوامع نیز دارای مفهوم است. اما مسئله‌ای که باعث مطرح شدن چنین مفهومی در فضای جامعه ایران در ماه ‌های اخیر شده است، نقش ویژه‌ای است که شبکه‌ های اجتماعی اینترنتی و موبایلی در تحولات سیاسی یک سال اخیر و یا به عبارت دقیق‌تر چند سال اخیر ایران، ایفا کرده‌اند. تقریباً می‌توان گفت که بیش تر شبکه‌ های اجتماعی مطرح در دنیا، از سوی مؤسسات مطرح و وابسته به ایالات متحده تأسیس و حمایت شده‌اند، و متاسفانه اکثر جوانان کشور ما با عضویت در این شبکه ها، نا خواسته به بیراهه می روند، مسئولین نیز در حال حاضر با اغماض و سر پوش گذاردن بر این معضل، راه کاری ارایه ننموده اند، اگر چه با پیشرفت تکنولوژی و افزایش این شبکه ها تا حدی نیز شاید آنها مقصر نباشند. انسان در طول شبانه‌روز، خواه‌ناخواه با انواع گناهان و منکرات مواجه می‌شود. در این صورت به عامل بازدارنده‌ای نیاز دارد تا در گرداب گناهان فرو نرود. مهم ترین عامل‌، اعتقاد به خداوند و روز قیامت است‌. اقامه نماز در طول شبانه روز این عامل را در ما تقویت کرده و همیشه ما را به یاد مبدأ و معاد می‌اندازد و این یادآوری ما را از ارتکاب گناه باز می‌دارد.

طرح مسئله

در بحث شبکه‌های اجتماعی، ما در حال حاضر علاوه بر ضعف مدیریتی، دچار ضعف فرهنگی نیزهستیم. ما به نوعی عادت کرده‌ایم که با هر پدیده نوظهوری که روبه‌رو می‌شویم، ابتدای کار به سراغ استفاده‌های غیرمرتبط، غیرمجاز آن می رویم. هرچند که سایت ‌های شبکه‌ی اجتماعی در چند سال اخیر است که در دنیای اینترنت جایگاه قابل توجهی پیدا کرده‌اند، ولی قدمت آنها به بیش از یک دهه پیش برمی‌گردد. از سایت SixDegree سیکس‌دگری به‌عنوان نخستین شبکه‌ی اجتماعی یاد کرده‌اند. این وب‌سایت در سال ۱۹۹۷ راه‌اندازی شد و به‌کاربرانش اجازه می‌داد پروفایل (صفحه‌‌ای شخصی شامل مشخصات و تصاویر فردی) بسازند و لیستی از دوستان‌شان ایجاد کنند. نخستین تجربه‌ی شبکه‌ی اجتماعی موفق نبود و این سایت سه سال بعد تعطیل شد. اما در این فاصله چند سایت دیگر نیز با چنین رویکردی راه‌اندازی شدند. از جمله این سایت‌ها می‌توان به اشین‌اونیو (AsianAvenue) و بلک‌پلنت (BlackPlanet) اشاره کرد. اغلب شبکه‌ های اجتماعی اولیه با هدف دوست‌یابی و سرگرمی راه‌اندازی می‌شدند.لایوژورنال (LiveJournal) و رایز (Ryze) از جمله اولین شبکه‌ های اجتماعی با اهداف حرفه‌ای بودند. لایوژورنال شبکه‌ی اجتماعی مبتنی بر مرور ژورنال‌ها بود و در رایز نیز کاربران می‌توانستند حول فعالیت های تجاری‌شان شبکه‌سازی کنند. راه‌اندازی شبکه‌ی اجتماعی رایز در سال ۲۰۰۱ شروع دومین موج از شبکه‌ های اجتماعی بود که فعالیت این نوع وب‌سایت‌ها را از تمرکز بر حوزه‌ی سرگرمی خارج کرد. در ادامه‌ی همین موج بود که سایت لینکد‌این (LinkedIn) نیز راه‌اندازی شد که هنوز فعالیت آن به‌عنوان مهم ترین شبکه‌ی اجتماعی حرفه‌ای و تجاری ادامه دارد.‌ در این سال‌ها شبکه‌ها‌ی اجتماعی، وب‌سایت‌های حاشیه‌ای در دنیای مجازی محسوب می‌شدند و هنوز وب‌سایت‌های کلاسیک”وب‌ ۱» در اینترنت حرف اول را می‌زدند.

مباتی نظری

استیوجابز را همه می‌شناسند، او بنیانگذار و طراح تبلت و تلفن‌های هوشمند شرکت محبوب و معروف سیب گاز زده، اپل می‌باشد. این شخص با توجه با وضع مالی مناسب خود هیچ‌گاه اجازه استفاده از تبلت‌های شرکتش را به فرزندان خود نمی‌داد و حتی به آنها تبلت هم نخریده بود، آقای جابز در این خصوص گفته بود: ما خطر تکنولوژی برای نسل‌ها را می‌دانیم، نمی‌خواهم این اتفاق برای فرزندان خودم بیفتد. این روزها جمعیت شهروندان فضای مجازی در حال افزایش تصاعدی است، تقریبا همه ما و اطرافیان‌مان در شبکه‌های اجتماعی عضو هستیم و فعالیت می‌کنیم. این شبکه‌ها هر روز در حال گسترش هستند اما کاربران این شبکه‌ها هر روز بیش تر از دیروز احساس تنهایی می‌کنند. گویی فضای مجازی ما را از دنیا واقعی دور کرده و به سمت خود می‌برد، فضایی که بی حس بوده است و هیچ حسی و حالی نسبت به ما و اطرافیانمان ندارد، مکانی است که ابراز احساسات‌مان را با شکلک‌ها بیان می‌کنیم، حرف‌هایمان را با گذاشتن کامنت در زیر پست‌ها به گوش یکدیگر می‌رسانیم و با لایک کردن به طرف مقابل‌مان می‌فهمانیم که پست شما را دوست داریم. در گروه‌های وایبر، واتس‌اپ، لاین و شبکه‌های دیگر کلی افراد دور هم جمع شده‌اند و هر وقت که یک تجربه جدید کسب می‌کنیم از آن عکس می‌گیریم و با دوستانمان به اشتراک می‌گذاریم، برای خوشحال کردنشان مطالب بامزه به هم ارسال می‌کنیم، دوستانی که امکان دارد به جز چند نفر بقیه آنها را یکبار هم ندیده باشیم.

در این گروه‌ها هر اتفاقی ناگواری ممکن است رخ دهد که آسایش را از زندگی ما و خیلی از همنوعان ما را نیز بگیرد، انتشار اخبار کذب، شایعه پراکنی، ایجاد رعب و وحشت و رواج خرافات نمونه‌ای از این‌هاست. این پیام‌ها مبنای درست و موثقی نداشته و صرفا با هدف جنگ روانی و ایجاد نگرانی در جامعه منتشر می‌شود و به دنبال آن باعث ناراحتی عده‌ای از اشخاص می‌شود که علیه آنها اخباری کذب منتشر شده است و گاهی هم با ارسال فیلم‌های دل‌خراش حال‌مان را بر هم می‌زنند. امروزه برای راحتی بیش تر افراد برای ارتباط با دوستانشان شبکه‌های اجتماعی را به دیدن حضوری ترجیح می‌دهند، تبریک و تسلیت را با یک پیام به یکدیگر می‌فرستند و ابراز احساسات می‌کند و از حال یکدیگر فقط و فقط با یک پیام آگاه می‌شوند، همین کارهای مجازی است که ما را تنها می‌کند. اگر احساس تنهایی برای‌مان دست داد با فرستان یک درخواست به طرف مقابل با آنها دوست می‌شویم و به راحتی یک کلیک به لیست دوستان مجازی‌مان اضافه می‌شود، دوستانی که فقط از آنها یک عکس نمایه‌ها دیده‌ایم که گاهی آن را عوض می‌کنند.

شبکه‌ های اجتماعی را در ساده‌ترین تقسیم‌بندی می‌توان در دو گروه عمومی و خاص قرار داد. در شبکه‌ های اجتماعی عمومی کاربران اینترنتی با انگیزه‌ها و اهداف مختلف حضور دارند و شبکه‌سازی مجازی‌شان را از طریق این‌ وب‌سایت‌ها دنبال می‌کنند، ولی شبکه‌ های اجتماعی خاص حول موضوعی ویژه شکل گرفته‌اند و تعداد کاربران‌شان نیز کم تر است. فیس‌بوک، اورکات و مای‌اسپیس مهم ترین شبکه‌ های اجتماعی عمومی در دنیای اینترنت هستند. اما این شبکه‌های اینترنتی عمومی نیز اغلب در ابتدای فعالیت‌شان با تعریف محدودی آغاز به‌کار کرده‌اند و به‌تدریج عمومی شده‌اند. چنانکه فیس‌بوک که امروزه به بزرگ‌ترین شبکه‌ی اجتماعی دنیا تبدیل شده است در سال ۲۰۰۴ شبکه‌ی اجتماعی دانشجویان دانشگاه هاروارد بود. دایره‌ی کاربران فیس‌بوک در چند مرحله گسترش پیدا کرد تا اینکه در سال ۲۰۰۶ به همه‌ی کاربران اینترنت رسید. مای‌اسپیس نیز در ابتدا با تمرکز بر جذب کاربران نوجوان و جوان شروع به فعالیت کرد و”بند»های موسیقی از جمله گروه‌هایی بودند که از این وب‌سایت استقبال کردند.

در شبکه‌ های اجتماعی عمومی هر نوع کاربری حضور دارد و اغلب دوستان و آشنایان آنلاین را می‌توان در آنها پیدا کرد، تعداد کاربران معروفت‌ترین این نوع شبکه‌ها اغلب به چندصد میلیون نفر می‌رسد. علاوه بر این‌ها، شبکه‌ های اجتماعی‌ خاصی نیز وجود دارد که بر محوریت موضوعی مشخص فعالیت می‌کنند. به‌عنوان مثال لست اف.ام (Last.fm) از جمله معروف‌ترین آنهاست که علاقه‌مندان به موسیقی را گردهم جمع‌کرده، یا گودریدز (GoodReads) که شبکه‌ی اجتماعی مخصوص علاقه‌مندان به کتاب است و فلیکر (Flickr) که وب‌سایتی برای علاقه‌مندان به عکاسی است. گاهی نیز فعالیت شبکه‌ های اجتماعی بر محوریت کاربران متعلق به کشور یا زبان یا نژاد یا دین خاصی متمرکز است. مثلا کیو.زون (Qzone) که از بزرگ‌ترین وب‌سایت‌های دنیاست، شبکه‌ی اجتماعی چینی‌هاست. درباره‌ی طیف گسترده‌ای از موضوعات، شبکه‌ های اجتماعی خاص ایجاد شده است که از طرفداران یک تیم فوتبال تا فارغ‌التحصیلان یک دانشگاه را شامل می‌شود. حتی درباره‌ی سگ‌ها و گربه‌ها نیز شبکه‌ های اجتماعی راه ‏اندازی شده است و صاحبان آنها می‌توانند با حضور در این وب‌سایت‌ها برای حیوانات‌شان پروفایل ایجاد کنند. تولد داگزتر (Dogster) و کتز‌تر (Catster) نشان داد که شبکه‌ های اجتماعی نه تنها بر ارتباطات انسانی بلکه بر ارتباطات انسان با حیوان نیز تاثیرگذار هستند.

مروری بر نتایج برخی تحقيقات گذشته

در زمینه موضوع پژوهش باتوجه به گستردگی بحث، تحقیقات اندکی صورت گرفته است؛چه تحقیقات داخلی و چه تحقیقات خارجی،که برای روشن شدن مطلب به اختصار به‌ نمونه‌هایی از آنها اشاره می‌شود.

حسینی و دلاویز(1371)پژوهشی را درباره علل عدم گرایش‌ به نماز بر روی 1000 دانش‌آموزی دوره راهنمایی و دبیرستان استان‌ مازنداران انجام داده و مهم ترین علل عدم گرایش دانش‌آموزان به‌ نماز را به شرح زیر عنوان کرده‌اند:تنبلی و سستی،عدم آگاهی و شناخت درباره فواید و آثار نماز،عدم تأثیر نماز در اخلاق و رفتار نمازگزاران،عدم اهمیت افرادی چون پدر، مادر و دوستان آنها به‌ نماز

بشلیده و دیگران (1382) در تحقیقی بر روی 1200 نفر از جوانان تهرانی انجام داد نشان داد که گرایش دختران به‌ نماز بیش تر از گرایش پسران است. هم چنین متأهلین نسبت به‌ مجردین بیش تر نماز می‌خوانند.

(بشلیده و شعبانی(1373)، در تحقیقی عوامل مؤثر در جذب بیش تر دانش‌آموزان دبیرستانی به نماز جماعت در مدارس شهر اصفهان‌ را بررسی کرده است.براساس نتایج آن بیش از 70 درصد اعتقاد داشته‌اند که نماز در بهبود روابط انسانی و دوستی‌ها نقش اساسی‌ دارد.

جوادی (1376)، در مطالعه خود گرایش دانش‌آموزان‌ دختر راهنمایی و پسر متوسطه به نماز را مورد بررسی قرار دادند، نتایج این تحقیق نشان داد که عوامل مؤثر در گرایش دانش‌آموزان‌ به نماز شامل دبیران دینی، مربیان تربیتی، دوستان، همسالان، والدین و محتوای کتب دینی آنهاست.

کونیک1998 در یک پژوهش میدانی، نقش مقابله های مذهبی و میزان اثرگذاری مسائل عبادی را در یک گروه 455نفری از بیماران طبی بررسی کرد. در این پژوهش، 42% افراد تصریح کردند که یک یا چند عامل مذهبی آنان را در مقابله با بیماری یا به طور کلی در زندگی یاری رسانده است. هم چنین 73% گفتند از مذهب و اعمال مذهبی به عوان یک برنامه مقابله ای بهره می گیرند؛ زیرا نقش بسزایی در آرامش روانی دارد) همان،

کارل ثابت کرد که نماز سبب ایجاد نشاط معنوی مشخصی در انسان می گردد و همین حالت است که احتمالاً منجر به شفای سریع برخی از بیماران در زیارتگاه ها و معابد می شود) جلیلوند، 1378

روحی عزیزی و روحی عزیزی (1380) تأثیر نماز را بر روی سلامت جسمی ـ روانی مورد بررسی قرار دارند. نتایج حاصله نشان داد که تقریباً 100% نمازگزاران معتقد بودند که پس از انجام این فریضه الهی به حالت سکون و آرامش روحی می رسند، سختی ها و شدائد زندگی را راحت تر تحمل کرده و نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان در آنها تقویت می گردد و در راه کسب فضایل و دوری از رذایل گام بر می دارند و به طور کلی به دستورات خداوند متعال که در جهت بهتر زندگی کردن انسان ارائه شده گردن می نهند که نهایتاً منجر به سلامت روانی و جسمی آدمی شده، سلامت اجتماعی او تأمین می گردد)

شبکه‌ های اجتماعی در ایران

کاربران اینترنتی ایرانی در استفاده از شبکه‌ های اجتماعی همپای کاربران سراسر جهان حرکت کرده‌اند. همان طور که زمانی ایرانی‌ها در زمینه‌ی وبلاگ‌نویسی از جمله کشورهای پیشرو در دنیا محسوب می‌شدند، در استفاده از برخی شبکه‌ های اجتماعی بین‌المللی نیز ایرانی‌ها زمانی در رده‌های بالا قرار داشتند. نخستین موج جدی فراگیر شدن شبکه‌ های اجتماعی در ایران به استقبال از وب‌سایت اورکات (Orkut) بر می‌گردد. اورکات شبکه‌ی اجتماعی تحت مالکیت شرکت گوگل است که در سال ۲۰۰۴ به‌وسیله یکی از کارمندان این شرکت راه‌اندازی شد. اورکات به‌سرعت مورد توجه کاربران ایرانی قرار گرفت و ایرانی‌ها در کنار برزیلی‌ها، امریکایی‌ها و هندی‌ها به چهار ملیت برتر در این شبکه‌ی اجتماعی تبدیل شدند. تنها فیلتر شدن اورکات بود که توانست این وب‌سایت را از کانون توجه ایرانیان خارج کند. پس از فیلتر شدن اورکات نوبت به شبکه‌ های اجتماعی ایرانی بود تا وارد دنیای مجازی شوند. از میان تجربه‌های ایرانی راه‌اندازی وب‌سایت‌های شبکه‌ی اجتماعی، تنها نمونه‌ی موفق و قابل توجه کلوب (Cloob) است که همچنان مورد اقبال کاربران داخل کشور قرار دارد و در سال‌های اخیر همواره از پایگاه‌های اینترنتی برتر ایران بوده است. علاوه بر چندین شبکه‌ ی اجتماعی عمومی، چند شبکه‌ی اجتماعی تخصصی و حرفه‌ای ایرانی نیز راه‌اندازی شده‌اند که هنوز چندان مورد استقبال کاربران داخل کشور قرار نگرفته‌اند. دوره، شبکه‌ ی اجتماعی دانشگاهیان ایران (Doreh) و یو۲۴، شبکه‌ی اجتماعی متخصصان ایران (u24) از جمله دیگر تجربه‌های ایرانی هستند. شبکه‌ ی اجتماعی فیس‌بوک نیز که سال‌ها در ایران فیلتر بود در اواسط سال ۱۳۸۷ از فیلتر خارج شد و با استفبال گسترده‏ کاربران در مدت کوتاهی به یکی از پربیننده‌ترین وب‌سایت‌ها در ایران تبدیل شد. رویدادهای پس از انتخابات ریاست جمهوری و طرح نام فیس‌بوک و چند شبکه‌ی اجتماعی دیگر به‌عنوان متهمان و تاثیرگذاران اتفاقات سیاسی، فیلتر شدن دوباره‌ی این وب‌سایت را به‌دنبال داشت. ولی با ظهور موبایل های اندرویدی و انواع نرم افزار های اجتماعی مثل vchat- Viber, LINE, WhatsApp,Skype. Tango به یکباره این آسیب در بین جوانان فراگیر شد.

نقش نماز در مقابله با آثار مخرب آسیب شبکه های اجتماعی

از نظر روان شناسان مسلم و قطعی است که اکثر بیماری های روانی که ناشی از آسیب های اجتماعی، در زندگی بروز می کند، در میان افراد غیر مذهبی دیده می شود. افراد مذهبی به هر نسبت که ایمان قوی و محکم داشته باشند، از این بیماری ها مصون تر هستند. از این رو یکی از عوارض زندگی عصر ما که در اثر ضعف ایمان مذهبی پدید آمده است افزایش بیماری های روانی و عصبی است (جلیلوند، 1387).

باور به قدرت خداوند و نیایش او و سر نهادن به خواست و اراده الهی، در تسکین دردها به انسان توان تحمل می دهد. در این حال است که نیازهای روحی تامین می شوند، سرمایه های اخلاقی تبلور می یابند و انسان توان آن را می یابد که از جسم خود دور گردد و درد را حس نکند؛ یا آن چنان آرامش یابد که تنش را تجربه ننماید.(گالانتر1992)در میان آموزه های دینی، عبادت و ذکر خدا از جایگاهی ویژه برخوردار است و در ایجاد بهداشت روانی و آرامش افراد نقش اساسی دارد؛ چنان که بعضی از بزرگان فرموده اند: تا زمانی که سلامت و بهنجاری اعتقادی حاصل نشود، سلامت روانی هم حاصل نمی گردد)مطهری، 1359)نماز نقش موثری در آزاد سازی اندرفین ها از هیپوفیز و کاهش استرس ها و درد و افسردگی دارد. دقت در مقدمات نماز از قبیل پاکیزه بودن لباس، مکان نمازگزار، وضو، غسل، تیمم از نظر تمرین و رعایت مسائل بهداشتی در پنج نوبت از شبانه روز، رعایت قبله و وقت نماز از نظر روانی، تاثیر بسزایی در نظم و تدوین یک زندگی باصفا دارد (کریمی، 1377)

خداوند متعال در قرآن کریم، درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا معرفی می کند و آرامش دهنده قلب ها را”توجه به خدا» و یاد او معرفی می نماید، آن جا که می فرماید”الا بذکر الله تَطمِئن القُلوب» (رعد28):؛ بدانید و آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست. خداوند متعال، حکیم است و حکیم کارهای خود را از روی حکمت و تدبیر انجام می دهد و در تشریع نماز هم رازهایی است که به تمام آن ها نمی توان پی برد، ولی با توجه به روایات و قرآن کریم، می توان به بعضی از آن ها رسید. مهم ترین رازهای عبادی همان طهارت ضمیر است که انسان جانش را از هر چه غیر خداست، پاک کند (جوادی آملی، 1371)نماز در بهترین حالت یک روش زندگی و شیوه فراگیری است که اخلاق، ارزش ها و فضایل رفتاری را در بر می گیرد. از این طریق است که فرد مومن به نماز با برون ریزی هیجانی خود و با تخلیه از همه ناپاکی ها و افکار منفی گام به سوی پالایش روانی خود بر می دارد. پالایش روانی یک نتیجه مشخص دارد و آن سلامت روحی و روانی فرد است. از آن جا که انسان در نماز با همه اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می شود و از همه اشتغالات و مشکلات زندگی روی بر می گرداند، به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد فکر نمی کند؛ همین حالت روی گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آن در میان نماز موجب آرامش روان و سلامت روانی می شود. بسیاری از گرفتاری ها و رنجوری های روحی و روانی انسان با توسل و استمداد از درگاه ذات خداوندی تسکین می یابد. از نظر اسلام مصدر و منشأ قدرت و کمال روحی و روانی برای انسان و تنها عامل متعالی کردن بشر صرفاً توجه قلبی و درونی او به سوی خالق خویش می باشد و به جرأت می توان گفت قسمت عمده ای از بیماری های روانی و رذایل اخلاقی، به طور کلی انجام آن چه پست شمرده می شود و روح و روان را آلوده می کند، همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی اهمیت و جزیی زندگی دنیوی است. و بی جهت نیست که در شرع مقدس اسلام انسان وظیفه دارد از صبح گاه تا شام گاهان از یاد خداوند و ذکر نعمات او غافل نباشد و در مرحله ی بالاتر، اسلام انسان را موظف کرده است که در همه احوال از یاد خدای خویش غفلت ننماید.

نظرات اندیشمندان خارجی در مورد نماز

همان گونه که در ابتدای مقاله نیز تاکید شد، متاسفانه غرب با رویکرد تخریبی دین سعی در مبارزه با مذاهب دارد، ولیکن بزرگترین اندیشمندان آنها پس از سالها بررسی مذاهب و ارائه نظریه های جامعه شناختی، همگی به نقش عبادت و رویکرد به خدا معترف و کمال انسان را در رسیدن، به این مسیر دانسته اند. گاندی می گوید:”دعا و نماز، زندگی ام را نجات داده است. بدون آن باید از مدت ها پیش دیوانه می شدم. من در تجارب در زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ کامی های بسیار سخت داشته ام که مرا دست خوش ناامیدی می ساخت. اگر توانسته ام بر این ناامیدی ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش هایم بوده است». (پناهی، 1382).به طور کلی تحقیقات متعدد روان شناسان نشان می دهد که حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان گر روبه بهبود می رود. حال تصور کنید که همین انسان اگر مشکلات خود را با خدا بازگو کند و پس از نماز به مناجات با پروردگار و دعا به درگاه او طلب یاری بپردازد، حالت روانی او تا چه اندازه بهبود پیدا می کند. ملاحظه می شود که همان نتیجه ای که در یک روان درمانی موثر و موفق حاصل می شود، از نماز نیز به دست می آید، زیرا آن احساس امنیت و رهایی از اضطراب را که نماز در انسان ایجاد می کند، موجب آزاد شدن نیروی روانی او می شود که این آزادی ضامن ایجاد سلامت روان است. نیرویی که قبلاً در زنجیرهای اضطراب، نگرانی و افسردگی، مقید و زندانی بود(افروز،1386)، سیرل بوت نظریه ویلیام جیمز را درباره تاثیر نماز مورد تاکید قرار داده و گفته است: ما به واسطه نماز وارد انبار بزرگی از نشاط عقلانی و سلامت روانی می شویم که در شرایط عادی یارای وصول به آن نیست. دکتر الكسیس کارلمی گوید: دعا و نماز قویترین نیروئی است که انسان می تواند تولید کند، نیرویی است که چون قوه جاذبه زمین وجود حقیقی و خارجی دارد. در حرفه پزشکی خود، من مردانی را دیده ام که پس از آنکه معالجات دیگر در حال آنان موثر واقع نشده بود، به نیروی دعا و عبادت از بیماری مالیخولیا رهایی یافتند (شگرف نخعی، 1383)دیل کارنگی روان شناس معروف می گوید:”امروز جدیدترین علم یعنی روان پزشکی همان چیزهایی را تعلیم می دهد که پیامبران تعلیم می دادند. چرا؟ به علت اینکه پزشکان روحی دریافته اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگرانی، تشویش و هیجان و ترس را که موجب بیش تر ناخوشی هاست از بین می برد و انسان را گرفتار امراض عصبی نخواهد نمود» (همان) توماس هاسلیوپ پزشک معروف هلندی می گوید:” مهم ترین جواب آرامش بخش که من در طول سال های متمادی تجربه و مهارتم در مسائل روانی به آن پی بردم، همین نماز است. من به عنوان یک پزشک می گویم مهم ترین وسیله در آرامش روان که ضامن از بین بردن تنش ها و اضطراب ها و افسردگی های روزمره است و من تا کنون شناخته ام نماز است”(افروز،1386)

نقش مساجد در رویکرد جوانان به استفاده صحیح جوانان از شبکه های اجتماعی

نوع برنامه هایی که در مسجد انجام می گیرد، فرد را در فعالیت های روان ـ تنی که اثرات متقابل بر هم دارند، شرکت می دهد. مثلاً ادای فریضه نماز شامل مراحلی از جمله وضو گرفتن، حرکات جسمانی در حین نماز و تمرکز در مفاهیم متعالی قرآن و خوف و رجای حاصل از آن در برابر خداوند متعال است که همه این فعالیت ها باعث ایجاد نوعی آرامش قلبی در فرد گردیده و بالطبع موجب کاهش اضطراب و تنش شخص می شود. بدین طریق انسان با تمسک به احکام خداوند می تواند از افسردگی روحی، رهایی یابد. به عبارت دیگر، ملاقات های گروهی و دستجمعی در مسجد و نیز همکاری های متقابل جوانان با یکدیگر به اجتناب از انزواطلبی و تنهایی که حاصل آن رهایی از افسردگی است، منجر می گردد و زمینه های رشد آن را می خشکاند. تنهایی به عنوان یک بیماری در میان امتی که مسجد و همه مظاهر آن مورد احترام اوست و هر روز پنج نوبت روی بدان دارد، جایی برای ظهور نمی یابد و محیط و شرایط مناسب را برای بروز ندارد؛ زیرا که اولاً” احساس مسئولیت متقابل و مشترک در بین امت اسلامی وجود دارد و ثانیاً آنکه بر اکثر فعالیت هایی که در روز انجام می شود حالت گروهی و دستجمعی حاکم است”. بنابراین برنامه مسجد در مجموع باعث تقویت نظامهای حمایت کننده اجتماعی می گردد و فرد و خانواده را در کنف حمایت خود می گیرد(ابوالعزایم، 1365)

راهکارها

مساجد، با ایجاد گروه های ایمن و عضو نمودن جوانان در این گروه ها،به صورت رسمی نظارت نمایند، به عبارت دیگر همان گونه که تمام مساجد برای امور مذهبی مسجد هزینه می نمایند، بخشی کوچکی را در این مورد هزینه نمایند، و به مدیر گروه برای ایجاد مسئولیت و دغدغه خاطر، اجرتی هزینه کنند، و از این فرد بخواهند با قرار دادن پست های جالب و آموزنده، سخنان ائمه، برنامه های فوق العاده جوانان بیش تری را با خود همرا ه نمایند

شبکه‌های اجتماعی داخلی به دلیل اشتراکات اجتماعی و فرهنگی جامعه موثق‌تر خواهند بود و این نقاط اشتراک، کاربران را به هم نزدیک می‌کند، بنابر این شبکه‌های اجتماعی داخلی می‌توانند از فرصت‌های اشتراک فرهنگی استفاده کنند.برای مثال معرفی زیارت گاه های شهر های کشور، تاکید بر ثواب انواع نماز های مستحبی، بیان داستان های عبرت آموز، بیان سرگذشت نافرجام دوستی های اینترنتی، تقویت مذهب به روش ساده در بین جوانان، می تواند سوژه و موضوع خوبی برای شبکه‌های اجتماعی داخلی باشد تا از این موضوعات به عنوان یک ظرف نگاه کنند و ارزش‌های فرهنگی را مظروف این ظرف قرار دهند؛ بنابر این شبکه‌های اجتماعی داخلی هم ضروری‌اند و هم می‌توانند موفق‌تر باشند.

برای مثال، اگر مساجد، در یک شهر با یکدیگر، یک شبکه اجتماعی کوچک درست کنند، این مساجد هریک در گوشه‌ای از جامعه، شبکه اجتماعی خودشان را تبلیغ می‌کنند. در این میان شاهد تقویت پیوندهای درونی جامعه خواهیم شد یعنی همان چیزی است که ما را در مقابل تهاجم فرهنگی محافظت می‌کند.تقویت پیوندهای درونی جامعه ما را در مقابل تهاجم‌های فرهنگی، محافظت می‌کند و شبکه‌های اجتماعی وسیله خوبی برای این منظور می‌تواند باشد.

همانگونه که می دانیم والدین نقش تعیین کننده ای در هدایت و سوق جوانان به سمت نماز دارند، به والدین توصیه می شود به جای نقش محدودکننده به دلیل نبود شناخت از فضای آنلاین و نوع ارتباطات فرزندان در این محیط، با افزایش توانایی های خود، نقش کنترلی ـ نظارتی داشته باشند. تحقیقات ثابت می کند نوجوانانی که دارای روابط اجتماعی ضعیفی هستند تمایل بیش تری برای استفاده از ایمیل و پیام رسان ها نشان می دهند و علاوه بر این بر اساس فرضیه جبران اجتماعی، استفاده از این شبکه ها باعث کاهش افسردگی در افرادی می شود که دارای فقر منابع اجتماعی هستند. گروه دوم که بر تاثیر منفی شبکه های اجتماعی تاکید دارند، معتقدند کاهش ارتباط با پدر و مادر باعث تضعیف روابط خانوادگی می شود. استدلال محققان این گروه این است که شبکه های اجتماعی زمان ارتباط با والدین برای فرزندان را کاهش می دهند، در حالی که زمان ارتباط با دوستان افزایش پیدا می کند. در نتیجه فرزندان به جای تاثیرپذیری از خانواده متاثر از رفتارهای انتخابی در گروه همسالان می شوند. به عبارت ساده تر ارتباط صمیمانه و توجه به نقش خانواده بر روی جوانان بسیار موثر است، وقتی والدینی خود به مذهب کم اهمیت شوند و خود آنها نیز در گیر این شبکه ها باشند، هیچ گاه نمی توانند جوان خود را سالم فرض کنند، چون همین جوان خود می بیند، که والدینش آنقدر در این شبکه ها غرق شده اند که نماز خود را تا آخرین لحظات به تاخیر می اندازند، و بعد از نماز نیز هیچ تامل و دعایی انجام نمی دهند، پس او نیز به مذهب و نماز بی توجه می شود. خداوند در سوره طه می‌فرماید: و امر اهلک بالصلواة و اصطبر علیها (طه،131) به ما می‌آموزد که کار مستمر و پشتکار لازمه‌ نمازخوان بار آوردن فرزندان است. فرزندان با نگاه به میزان پایبندی‌ والدین به تعالیم مذهبی به آنان تأسی می‌کنند و اگر خدای ناکرده‌ پدر و مادری آن چه را که می‌گویند بدان عمل نکنند،نباید انتظار تحول اساسی در فرزندان خود داشته باشند(زرهانی،1386)

تاکید و برجسته نمودن نقش مذهب در کشورو عمل به آن توسط، دولتمردان و رجال مذهبی چرا که آن چه در مورد آسیب های اجتماعی ناشی از فعالیت در این شبکه ها، در ایران می توان گفت این است که به وضعیت خاص مذهبی، سیاسی و اجتماعی حاکم بر جامعه، آسیب های اجتماعی علاوه بر این که مسئله ای اجتماعی شمرده می شوند، بار ارزشی نیز دارند. یعنی یک آسیب که در یک جامعه ی با سیاست لیبرال، فقط یک جرم محسوب می شود، در ایران علاوه بر جرم بودن، گناه به شمار می رود. این نگرش خاص به مسئله ی اجتماعی باعث می شود که مجرم یا منحرف بیش تر از آن که جامعه و روابط حاکم بر آن را عامل انحراف خود بداند، خودش را گناه کار می بیند و این می تواند یکی دیگر از آسیب های فردی و اجتماعی باشد

بر هیچ کسی پو شیده نیست که در ارتباطات نا سالم نفر سوم شیطان حضور دارد، از دیگر دلایل روی گردانیدن از یاد خدا و گریز از اقامه نماز، تسلط شیطان بر نفس آدمی است.خداوند می‌فرماید: و لا تتبعوا خطوات الشیطان انه لکم عدو مبین انما یأمرکم بالسوء و الفحشاء (بقره،168) پدر و مادر باید در محیط خانواده فرزندان‌ را با ادبیات نماز و قرآن آشنا کنند و خطرهای شیاطین را به‌ فرزندان بیاموزند. اگر نوجوانان و جوانان بدانند که در فضای‌ آفرینش نیروی مخربی به نام شیطان در کمین ایمان آنان‌ نشسته است و از راه وسوسه سعی در تخریب عقایدشان دارد، در خویشتن‌داری و صیانت از دین خود جدی‌تر می‌شوند. ازاین‌رو والدین باید در جهت اقامه نماز با رعایت موازین تربیتی در محیط خانه پافشاری کنند و نوجوانان و جوانان را حافظ نماز و محافظ آیین پرستش خدای یگانه بار آورند. البته باید دانست که حفاظت‌ از نماز و اقامه آن در زمان معین و ترجیحا در مسجد و همراه با جماعت، گامی در جهت نفی سلطه شیطان است.

نمازگزار هیچگاه چشمش را به چیزهای حرام آلوده نمی‌کند و نمی‌گذارد هوس‌های زودگذر و وسوسه‌های شیطانی روح و ذهنش را مشغول کند. در مقابل، دامن‌گیری فساد، جاذبه‌های‌ آلوده موجود در اجتماع، زلف‌ها و بدن‌های عریان، صحنه‌های‌ بدآموز و تحریک‌کننده،و... چنان پرده‌ای بر دل‌های افراد نمازگزار می‌کشد که آنان را توان مشاهده و ارتباط با ظرایف و لطایف و معنویت نیست.در شبکه های اجتماعی که لجام گسیختگی فرهنگی به طور فزاینده‌ای سلامت و امنیت روانی و جانی بسیاری از جوامع را به طور جدی به مخاطره انداخته است و همه روزه شاهد طغیان و عصیان گروه‌های مختلف مردم به ویژه نوجوانان و جوانان هستیم، کیست که فریادرس این مردم باشد؟آیا چیزی جز نماز و توکل‌ و امدادهای غیبی خداوندی می‌تواند ناجی این افراد از منجلاب‌ این گناهان عظیم شود و آنها را از سقوط به دره نیستی و فلاکت‌ باز دارد؟

نتیجه گیری

بررسي پيشينه ها در اين مقاله نشان مي دهد كه بطور كلي ايمان قوي و محكم باعث مصونيت در برابر گناه می شود. و نماز و عبادت وذكر خدا در ايجاد آرامش افراد نقش اساسي دارد. نماز مهمترين وسيله ايجاد نشاط معنوي و آرامش روحي و رواني و باعث از بين بردن تنش ها، اضطراب ها و افسردگي مي شود. از طرفی هیچکسی نمی‌تواند مانع پیشرفت تکنولوژی شود، هیچ فردی نباید از این شبکه‌های اجتماعی به دور بماند، به‌روز بودن خیلی مهم و ضروری است. حضور در گروه‌های وایبر، واتس‌اپ و لاین خوب است در صورتیکه زمانبندی کنیم و به اشتراک گذاری مطالب و محتواهای مناسب بپردازیم. همه ما با توجه به شغلی که داریم باید اطلاعات خودمان را در آن حوزه افزایش دهیم و شبکه‌های اجتماعی، سایت و خبرگزاری‌ها بهترین منابع برای این منظور هستند اما فقط کافی است که طرز استفاده از آنها را بدانیم و به صورت ۲۴ در این شبکه‌ها حضور نداشته باشیم چرا که خانواده، زن و شوهر و فرزندان هم سهمی از این زندگی دارند و ما باید به رشد و پیشرفت خود و خانواده‌مان کمک کنیم. بیایید به یکدیگر ارزش قائل شویم قدر لحظات در کنار هم بودن را بدانیم و کم تر از این وسیله‌ها که ما را از زندگی عادی دور می‌کند استفاده کنیم، شرکت در نماز جماعت، خواندن نماز اول وقت، با دوستان‌مان قرار بگذاریم در گروه های نا شناس عضو نشویم، و از ورود افراد غیر مذهبی که قابل هدایت نیستند جلو گیری نماییم.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه.1379.ترجمه محمد دشتی.قم:انتشارات مشرقین.

ملكي تبريزي، ميرزا جواد 1376. "اسرارالصلاه". ترجمه ي رضا رجب زاده، تهران: انتشارات پيام آزادي.  
آقایانی چاوشی، اکبر و همکاران. 1378 بررسی رابطه نماز با جهت‌گیری مذهبی‌ و سلامت روان. مجله علوم رفتاری، دوره، شماره 2.

دلاور، علی.1382. روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. تهران: مؤسسه‌ نشر ویرایش.

قرائتی، محسن. 1372. یکصد و چهارده نکته درباره نماز. تهران: انتشارات ستاد اقامه نماز.

ابوالعزايم، جمال 1365 "نقش مسجد در رشد بهداشت رواني". ترجمه مرتضي لطيفيان. مجله علوم اجتماعي وانساني دانشگاه شيراز، دوره 1، شماره 2: قابل دسترسي در http://www.noormags.com    
افروز، غلامعلي؛ خانباني، مهدي؛ چيتي، پريسا 1386."بررسي اثر بخشي نماز در ارتقاي بهداشت روان خانواده ها: ورود به گنجينه بزرگ نشاط و سلامت". روزنامه ايران، شماره 3782. قابل دسترسي در http://www.magiran.com

  بيگي، سپيده 1387. "تاثير نماز در بهداشت رواني"..قابل دسترسي در

<http://www.paiez>70.bogfa.com

دادفر، محبوبه 1383"بررسي نقش دين در بهداشت رواني و فرايندهاي روان درماني". نقد و نظر، شماره 355. قابل دسترسي درhttp://www.noormags.com

صفورايي پاريزي، محمدمهدي 1382. "ايمان به خدا و نقش آن در كاهش اضطراب". معرفت، شماره 75 قابل دسترسي درhttp://www.noormags.com

ضرابي، عبدالرضا 1379. "نقش و عملكرد مسجد در تربيت". معرفت، شماره 33.قابل دسترسي درhttp://www.noormags.com

كريمي، هادي. 1377. "چكيده اي از مباحث اولين همايش نقش دين در بهداشت روان". دانشگاه اسلامي، شماره4. قابل دسترسي در http://www.noormags.com

  