# بررسی نقش معنوی نماز در مقابله با تنهایی انسان در دوران مدرن

## سپیده انصافی مهربانی

## دانشجوی دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ايران.

چکیده

این پژوهش به بررسی تاثیرات معنوی "نماز" بعنوان عالی ترین شکل و نماد نیایش در فرهنگ اسلامی در مقابله با بیماری های روحی و روانی به ویژه در دوره عصر جدید و تنهایی انسانیت می پردازد. در این تحقیق چنین نتیجه گیری می شود که براي برقراري "امنيت روحي و رواني"، در میان بشر امروز، قبل از هر چيز بايد به شناخت عوامل ايجادكننده آن پرداخت. در ميان عوامل موجد امنيت روحي و رواني، امر "نماز" بنا به دلايل متعدد برترين عامل مي باشد و لذا تبيين اين موضوع بسيار لازم و ضروري است. ازجمله راه هاي بسيار مهم و موثر در احساس امنيت روحي و رواني و كسب آرامش براي انسان مدرن و فرار از تنهایی، ارتباط مستقيم و بي واسطه جوانان با پروردگارشان، يعني نماز است.

واژه های کلیدی: نماز، تأثیر نماز بر روح و روان، انسان مدرن، تنهایی، بیماری های روحی – روانی.

مقدمه

از دیدگاه جامعه شناسانه، مذهب یکی از اساسی ترین جنبه های زندگی انسان در بُعد فردی و جمعی است. "دورکیم[[1]](#footnote-1)" از بزرگان جامعه شناسی، دیدگاه خویش را درباره منشأ و علل گرایش به دین بسط و گسترش داده است. از دیدگاه وی، نیازهای انسان متعدد است اما آن نیازی که تنها از طریق دین برآورده می شود، نیاز به روابط سالم اجتماعی است. طی دهه های گذشته، نقش مذهب در سلامت روانی و جسمانی کاملا بررسی شده است. اما اگر تصور کنیم که این علاقه یک پدیده جدید است اشتباه کرده ایم (ویلیامز، 1994). دين از طريق آيين‌ ها؛ امنيت عاطفي، هويت؛ نقطه‌ اتكاء ثابتي در بحبوحه‌ ناسازگاري‌ هاي آراء و عقايد براي انسان به بار مي ‌آورد. اين همان كاركرد كشيشي دين است و آموزش آموزه‌ هاي مذهبي و اجراي آنرا در بر مي‌گيرد. اين كاركرد (هدف اصلي سازمان هاي مذهبي و مبناي برخي از كاركردهاي ديگر است) به نظم اجتماعي، استواري مي‌ بخشد و غالباً به حفظ وضع موجود كمك مي‌ كند (هميلتون،1381: 210). كاركرد كشيشي، آموزش مراسم پيچيده ديني و آداب اجتماع مذهبي را در بر مي‌ گيرد و در تأمين حمايت براي فرد اهميت دارد. همان طور كه دوركيم اظهار مي ‌كند؛ اين كاركرد موجب گسترش و تقويت شور و شوق و احساسات مذهبي شده، حس وابستگي به يك قدرت خارجي روحاني و اخلاقي را تشديد مي ‌كند و موجبات حفظ و تحكيم همبستگي و انسجام اجتماعي مي ‌گردد. بنابراين اين كاركرد دين در پيوند ميان اعضاي جامعه و همبستگي اجتماعي نقش مثبتي دارد(دورکیم،1366).

بسياري از ناآرامي هاي روحي و رواني ريشه در دوري از فطرت خداگرايي انسان دارد؛ بعبارت ديگر منشاء آن از خود بيگانگي اوست. عصبانيت، اضطراب، دلشوره، ترس و افسردگي از نشانه هاي فشارهاي عصبي-رواني است و نماز دارويي آرام بخش براي رفع اين تنش ها محسوب مي شود؛ چرا که ارتباط با خدا بسان ارتباط انسان با ساير موجودات نيست. او خداي خود را موجودي توانمند "... وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ[[2]](#footnote-2)"، آگاه به اسرار "... وَيَعْلَمُ مَا تُسِرُّونَ وَمَا تُعْلِنُونَ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ[[3]](#footnote-3)" و ستار العيوب مي داند.

انسان براي ارتباط با خداي خود نگران گسستن ها، محدوديت ها و ناتواني در برآوردن خواسته ها و افشاي اسرار خويش نمي باشد؛ بلکه در يافته است که خدايش در هرحال(حتي به هنگام گناه) او را رها نمي کند و راه نجاتي پيش روي او مي گذارد "... وَمَن يَعْمَلْ سُوءاً أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّهَ يَجِدِ اللّهَ غَفُوراً رَّحِيماً"[[4]](#footnote-4) و هركس كار بدى كند يا بر خويشتن ستم ورزد سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را آمرزنده مهربان خواهد يافت. و همانگونه که خود فرمود: "ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ"[[5]](#footnote-5) بخوانید مرا تا اجابت کنم شما را" پس پيوسته به خواسته هاي کوچک و بزرگ انسان توجه دارد.

انسان از سيره و کمال معصومين آموخته که هنگام دعا با قلبي مملو از يقين و اطمينان به اجابت خواسته ها و پاسخگويي خداوند اميدوار باشد، همچنان که پيامبر گرامي اسلام فرمودند: "ادْعُوا اللَّهَ وَأَنْتُمْ مُوقِنُونَ" خدا را در حاليکه يقين به اجابت داريد بخوانيد(ميزان الحکمه،1375،ج 5، ح5653). او مي داند که آينده از آن انسان هاي پرهيزکار است "وَ الْعاقِبَةُ لِلْمُتَّقينَ[[6]](#footnote-6)" پس حوادث روزگار، ظلم ظالمان و ناکامي هاي ظاهري او را دلسرد و افسرده نمي کند و با اميد به آينده اي روشن در وجود خود احساس آرامش کرده، با اتکاء به ذات لايتناهي، فردي موفق در زندگي خويش مي باشد که "أَ[لاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ](http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cad=rja&uact=8&ved=0CDoQFjAGahUKEwjFyoPCrrLIAhWpkXIKHWTlBI0&url=http%3A%2F%2Fwww.tebyan.net%2Fnewindex.aspx%3Fpid%3D18395%26AyeID%3D1735&usg=AFQjCNHoLRHu4gqLSXvj-vgHd0Ib1VWgPw&sig2=OMzWMmrZCmB9nuK_l2msYw&bvm=bv.104615367,d.d24)[[7]](#footnote-7)" آگاه باشيد که فقط به ياد خدا دل ها آرام مي گيرد.

در مقابل، با دقت در زوایای مختلف مدرنیته و شکافتن و دیدن لایه ‌های عمیق آن، نکته مهمی ذهن انسان را به خود جلب می کند؛ در 500 سال گذشته خصوصا از قرن 18 به بعد که مدرنیته در قالب تکنیک، عالم را فرا گرفت و جوامع انسانی صنعتی شدند، بشریت هرچه بیش تر راه رفت بیش تر زمین خورد، هرچه بیش تر (به خیال خودش) جلو رفت، عقب افتاده‌ تر شد. البته این مطلب صرفا ادعا نیست بلکه می ‌توانیم با مروری کوتاه بر اتفاقات روزانه در جوامع غربی به این مطلب پی ببریم. بیش ترین آمار قتل، خودکشی، زنا، فحشا، سقط جنین، استفاده از مواد مخدر و... همه در جوامعی است که به اصطلاح متمدن هستند. هنگامی که اندیشه فرد، غربی و لیبرالی شد دیگر این اتفاقات عادی می ‌شود چرا که فرد باید از زندگیش لذت ببرد (به هر قیمت ممکن). حمله نظامی به سایر کشورها و قتل عام مردم بی گناه امری جایز و البته عادی است. اینکه چرا بشر به این حد پَست می‌ شود که حاضر است برای لذت خود دست به هر جنایتی بزند، ریشه اش را باید در قبول "اصالت فرد[[8]](#footnote-8)" و "اصالت انسان[[9]](#footnote-9)"(مومنی،1394) جستجو کرد. با مروری بر اندیشه‌ های انسان‌ شناسانه فیلسوفان و متفکران غربی و تعریف آنها از انسان، جهان و خدا پی به راز رفتار بشر مدرن می‌ بریم. برطبق اندیشه آنها وقتی انسان خود را محور عالم دانست، آنگاه همه عالم باید فدا شود تا او حکومت کند و لذت ببرد و آنگاه تمام این اتفاقات عادی می‌ شود و می ‌توان آنها را توجیح کرد. و این تازه شروعی است برای دچار شدن بشر به بحرانی عمیق.

وقتی انسان خود را محور عالم دید و برای کسب لذات دنیایی هر عملی را مباح دانست، در واقع جنبه حیوانی خود را رها کرده و ارضای شکم و شهوت خویش را در اولویت قرار می ‌دهد. و چون بشر غربی آرمانی دیگر ندارد که به آن دست یابد و بالاترین افق زندگیش ارضای تمایلات شهوانی و شکمی بود، از آن جا به بعد دچار نوعی بی هدفی می ‌شود که آغازگر سردرگمی اوست. چرا که به هدفی که داشت رسیده(تمایلات دنیایی خود را برآورده کرده)، حال باید چه کند؟ از این جاست که زندگی را پوچ و باطل دیده و دچار بی هدفی و سردرگمی می‌شود. او خود را بی هویت می بیند. هویت او شکم و شهوتش بود که ارضاء شد بعد از این باید چکار کند؟ بی‌هویتی از هر دردی برای او بدتر و کشنده تر است. وقتی برای خود آینده ای نمی بیند و افقی ندارد، پس بهتر است که نباشد لذا تصمیم به خودکشی می گیرد. بحران هویت او را به "نیهیلیسم[[10]](#footnote-10)" می‌کشاند(زرشناس،1394). نیهیلیسم انتهای مسیر لیبرالیسم است. زندگی پوچ و بی‌ هدف. نه انگیزه ای و نه محرکی. شاید انسان مدرن ابعاد مادی و جسمانی خود را به بهترین شکل ممکن تأمین کرده باشد اما پاسخی برای لایه ‌های معنوی و روحانی خود نداشته و در جامعه ای که اصالت با فرد و تأمین لذائذش باشد دیگر ایثار، گذشت، ترحم، صله ارحام، آرامش روانی، نشاط معنوی و. .. معنایی ندارد.

آموزه های دینی در دوران کنونی و در مواجهه با بحران انسان مدرن می تواند عرصه ای جدید برای درد انسان در دوره جدید بگشاید و این مقاله به این مهم می پردازد.

نقش نماز در پيشگيري از بيماري هاي جسمي و روحي

انسان از نگاه دين مبين اسلام، موجودي برتر از ساير مخلوقات "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...[[11]](#footnote-11)"، شايسته تحسين خداوند "... فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ[[12]](#footnote-12)"، مسجود ملائک "وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلاَئِكَةِ اسْجُدُواْ لآدَمَ فَسَجَدُواْ إِلاَّ إِبْلِيسَ...[[13]](#footnote-13)"، و امانتدار الهي"... إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا...[[14]](#footnote-14)" است. بي شک آن چه او را در اين جايگاه رفيع مي نشاند، ارتباط ويژه اي است که با معبود و خالق خويش برقرار مي نمايد. نماز ستون دين(ری شهری،1375: 1627)، ميزان اعمال و رمز مقبوليت ساير اعمال است(همان:1630)، که اگر حق آن در قالب و محتوا، ادا شود همه را از برکات خود بهره مند مي سازد.

يکي از برکات نماز، نقش و تأثير آن بر سلامت است. سلامت از موضوعاتي است که از جهاتي مي توان آن را مورد بررسي قرار داد؛ سلامت جسم و روح، سلامت اجتماعي و اخلاقي و. .. اسلام آخرين حلقه اتصال وحي به بشر است؛ لذا سلامت، در همه ابعاد آن با تعالي و تکامل انسان-که هدف خلقت است- مورد توجه اسلام قرار مي گيرد.

مهمترين اثر نماز، مربوط به اثر معنوي آنست که اگر به شايستگي اقامه گردد روح انسان را در جهت تکامل حقيقي به پرواز در مي آورد و به تبع ساير ابعاد سلامت(جسمي، اخلاقي، اجتماعي) حاصل مي گردد. در منابع اسلامي براي برقراري ارتباط با خدا و تقويت سلامت رواني فرد، علاوه بر نماز يوميه بيش از 200 نماز مستحبي و واجب ذکر شده است که به مقتضاي شرايط و در مشکلات مختلف، او را ياري مي نمايد، از آن جمله می توان به نمازهای زیر اشاره کرد:

نماز آيات: به هنگام ترس از وقوع بلايا و حوادث طبيعي، موجب آرامش در فرد مضطرب مي شود.

نماز آمرزش گناهان: براي کسیکه مرتکب خطا و معصيت شده است.

نماز قضاي دِين: براي رفع ترس و نگراني از بدهکاري.

نماز کفايت ظلم سلطان: براي رفع نگراني از جور حاکمان جبار.

نماز ليله الدفن: برای کسيکه به سبب از دست دادن عزيزي احساس گناه و قصور مي کند و نگران جايگاه اوست.

نماز استخاره: فردي که دچار ترديد و تحير در امري است و نمي تواند تصميم قاطعي بگيرد.

نماز مصيبت زده: به هنگام رويداد حادثه اي ناگوار در زندگي.

نماز رفع هم و غم: براي برطرف نمودن احساس غم و اندوه و. .. (طبرسی،1422ه.ق: 381-385).

نماز و تقویت وجوه شخصیتی انسان

1.2- نماز و عزت نفس

يکي از مظاهر مثبت روح و روان آدمي، احساس شايستگي و توانمندي و اعتماد به نفس است که احساس حقارت و ناتواني در مقابل آن قرار مي گيرد. دکتر"کراز" در مدرسه بهداشت "دانشگاه ميشيگان" رابطه بين دين و عزت نفس را در يک نمونه بزرگ غالبا مسيحي مورد بررسي قرار داد و به اين نتيجه رسيد، اشخاصي که در مقابله با مشکلات، شديدا متکي به دين و اجراي عبادت بودند، سطوح بالايي از عزت نفس را نشان مي دادند (کونيک،1380: 79).

در دين اسلام، خداوند انسان را در سِني خاص مکلف به برپايي نماز مي کند و این از دو جهت، قابل توجه است: در اين سن، فرد قدرت انتخاب دارد و در واقع خداوند عزيز به انسان احترام گذاشته و از او دعوت به انجام امري سازنده مي کند؛ و در عين حال مي خواهد که افراد به اختيار خود آن را بپذيرند. اين نشانه شخصيت دادن به انسان و احساس کرامت نفس اوست؛ انساني که در قالب زيباترين ارتباط با خدا و مبدأ کمال، با انجام رکوع و سجود(رکن اصلي و اساسي نماز)، نمادي از فروتني و تسلیم در آستان ربوبي را نشان مي دهد. خود را لايق پرستش خدا و ارتباط با او مي بيند و احساس شايستگي و توانمندي مي نمايد. او در هيچ مقطعي از زندگي تنها نيست و هميشه و در همه حال، ياري توانمند همراه اوست که راهنماي او در قبول مسئوليت هاي بزرگ زندگي است، او با اعتقاد به خداي خويش به جايگاه و عزت خود يقين دارد "... وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ...[[15]](#footnote-15)" عزت از آن خدا و پيامبر و مومنان است.

او چون خداي خود را عزيز مي داند در سايه عزت الهي، تقوي و اطاعت از خداوند عزيز، احساس عزت و اعتماد به نفس مي کند. رسول اکرم (صلی الله علیه و اله وسلم) مي فرمايد: "... إِنَّ اللّه تَعالی یقولُ کلَّ یومٍ: أَنَا رَبُّکمُ العَزیزُ، فَمَن أَرادَ عِزَّ الدّارَینِ فَلیطِعِ العَزیزَ" خداوند تعالي در هر روز مي فرمايد: من پروردگار عزيز شما هستم، پس کسيکه عزت دنيا و آخرت را مي خواهد بايد از خداوند عزيز اطاعت نمايد(جوادي آملي،1383: 119). و نيز مي فرمايد: "کسيکه خود را در اطاعت خداوند خوار گرداند؛ عزيزتر از کسي است که با نافرماني خدا به عزت مي رسد"(ري شهري،1375: 365).

2.2- تمركز فكر و اندیشه

تمركز حواس و حضور ذهن یكی از عوامل بسیار مهم برای كسب موفقیت در زندگی انسان است. عرصه‌ كاربرد تمركز، نه فقط در فعالیت های مادی و محسوس انسان، بلكه گاهی تا حد مسائل ماورایی و مرموز هستی گسترده است، بدین معنا كه؛ حتی عملیات محیرالعقول مرتاضان هندی، طریقه ‌های پیشرفت و سیر و سلوك در مكاتب عرفانی و مذهبی شرق دور، از راه دیدن حقیقت اشیاء در مقابل نگاه معمولی به آنها، روش های كشف و شهود و مراقبه در سلسله‌ های عرفان اسلامی و ایرانی و بسیاری دیگر از مسایل معنوی از این قبیل، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از تمركز قابل وصول می‌باشند.

ذهنی كه متمركز باشد؛ قوی و نیرومند است و ذهن پراكنده، مشوش و ناتوان است، در واقع اضطرابات فكری و تنش‌ های روانی از بیماری های مهلكی است كه بشریت قرن بیستم را تهدید می‌نماید. روان كاوان و دانشمندان می‌ كوشند تا راه های كاهش بار فكر انسان ها را پیش بینی كرده و برای مقطعی به فكر و روان او استراحت داده و او را از دگرگونی های روحی نجات بخشند.

مهار این پراكندگی‌ های فكری، شرط نخست در دستیابی به نبوغ، درایت و فهم مسائل است، به همین جهت كوشش می‌شود مكان هایی كه برای مطالعه و تحقیق در نظر گرفته می‌ شود، آرام، مطبوع و دل انگیز باشد تا امكان تمركز ذهن و رفع نگرانی را فراهم آورد.

نمازگزاری كه پیوسته و با تمام قدرت می‌كوشد تا ذهن خود را از آن چه غیر خداست منحرف و به خدا متوجه كند و تمام نیروی فكری خود را در یك نقطه جمع كند تا نمازش با خضوع، خشوع و حضور قلب خوانده شود، با گذشت زمان، این عمل در او ملكه شده و در هر موردی می ‌تواند افكار و قوای ذهنی خود را متمركز سازد و با بهره‌ گیری از آن در همه عرصه‌ های زندگی، به ترقیات و اكتشافات مهمی در علم، معرفت، صنعت و هنر نایل گردد و موفقیت را در همه‌ ابعاد ممكن، نصیب خویشتن سازد.

در تأیید بیش تر این موضوع، ویلیام مولتون می‌گوید: "بهترین راهی كه توجه و التفات را در انسان زیاد می‌كند اینست كه فكر و جسم هر دو با هم كار كنند". همان طور که می ‌دانیم در آئین اسلام، نماز تركیبی است از كار فكر و جسم و عمل قلب و قالب است. یعنی آن چه جسم نمازگزار در حالت های قیام و قعود و ركوع و سجود بجا می‌ آورد و ذكر خدا را در هر مقام بر زبان دارد با آن چه دلش در بزرگداشت و یاد خدا می‌ كند، هماهنگ است و قلب و قالب، هر دو با هم كار می‌ كنند. نماز، روزانه پنج نوبت فكر را در مدار تمركز قرار داده و پرورش تمركز ذهن را آسان می ‌كند به همین منظور در راستای رسیدن به تمامیت این تمركز در اسلام، دستور داده شده، از هر كاری كه موجب پراكندگی ذهن و عدم حضور قلب در نماز می ‌شود همانند ایستادن در مقابل آینه، تصویر، تابلو، درب گشوده و. .. پرهیز شود.

دكتر الكسیس كارل(فیزیولوژیست بزرگ فرانسوی در قرن بیستم) در این باره می ‌گوید: "بنظر می ‌رسد نیایش، وضع فكری آدمی را از سطحی كه به اقتضای توارث و تعلیم و تربیت بدست آورده، بالاتر می‌ كشد. یعنی استعدادها و نبوغ انسان را شكوفا می‌كند و این در سایه تمركز فكر و حضور قلب در نماز است"(شریعتی،1375).

3.2- نماز پشتوانه‌ای قوی در پیشبرد امور زندگی

دنیایی كه ما را احاطه نموده، از روند پیچیده و زحمت آفرینی، تشكیل شده كه به مرور زمان، مشكلاتی خاص را برای انسان به همراه آورده و روز به روز، این مشكلات مضاعف می‌ شود بطوریكه آدمی در مواجهه خویش با چنین دنیایی، خود را بیش از پیش ناتوان، ضعیف و آسیب پذیر می ‌بیند همچون كشتی ‌ای كه در دریای متلاطم و خروشان در حال متلاشی شدن است و نیاز به تكیه گاهی محكم و تزلزل ناپذیر دارد تا او را از غرق شدن و نابودی و نا امیدی نجات دهد. اگر روح انسان با یاد خدا آشنا شود و ایمان به قدرت لایزال الهی پیدا كند، مشكلات نزد او آسان می ‌گردد. در اینصورت دیگر در برخورد با مشكلات، منتظر معجزه و امری خارق العاده نیست بلكه می‌ داند شرط رسیدن به هدف، تحمل، مقاومت و یاد خداست كه مورد تأكید و سفارش قرآن كریم می ‌باشد: "... يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاَةِ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ" ای اهل ایمان در پیشرفت كار خود صبر و مقاومت پیشه كنید و به ذكر خدا و نماز توسل جوئید كه خدا یاور صابران است[[16]](#footnote-16).

استعانت از نماز به منظور آرام بخشی در مشكلات بخاطر اینست كه انسان در آن حال با كسی سخن می گوید كه مالك همه هستی بوده و هیچ مصیبتی بدون اِذن او پیش نیامده و حل مصائب نیز بدست اوست. انسان در نماز، آیاتی را می‌ خواند كه در بردارنده مژده و تهدید و هدایت است و صبر در برابر مشكلات را به او می ‌آموزد، درست است كه سوره حمد، استعانت را منحصر به خداوند نموده، "إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" ولی این آیه منافاتی با آیه مذكور در سوره بقره ندارد زیرا آیه فوق، در مقام بیان توحید افعالی است بدین معنی كه نباید از چیزی یا كسی جزء پروردگار بطور مستقل استعانت نمود و او را در ردیف خداوند قرار داد. از طرف دیگر همان طور كه در تكوین، خداوند موجوداتی را برای كمك و استعانت مقرر فرموده؛ مانند پا (انسان با كمك آن راه می ‌رود)، دست (با آن بر می‌ خیزد و كارهایش را انجام می‌ دهد) و نظایر آن؛ در تشریع نیز صبر و نماز را وسیله‌ ای برای كمك به انسان قرار داده است. به بیان دیگر؛ "اسْتَعِينُواْ" امری ارشادی است؛ یعنی بنده در همه امور محتاج به یاری حضرت حق می باشد. چه در اموری كه به اختیار اوست زیرا تصمیم او در طول اراده خدا قرار دارد و چه در اموری كه از اختیارش خارج است، چون او فقیر صرف بوده و دست احتیاجش از هر طرف بسوی او دراز و به كمك پروردگارش نیازمند است.

با توجه به مطالب فوق در می ‌یابیم نماز پشتیبانی قوی و نیرومند است. نمازگزار را در پناه خود می ‌گیرد و او را از مخاطرات و تهدیدها محافظت می ‌كند، چرا كه از حیث ارتباط كلامی، تجلی یاری خواستن از خداوند است(آن جا كه با ادای آیات سوره حمد، بر پرستش و یاری خواستن از او اصرار می ‌ورزد) و از جهت ارتباط روحی و روانی با خداوند، انسان خود را در پیشگاه با عظمتش دیده و به او اتصال یافته و در نهایت اطمینان از حمایت و پشتیبانی آن ذات مقدس برخوردار می ‌شود. چنآن چه در روایتی از پیامبر(صلی الله علیه و آله) آمده است: "مَنْ صَلّی رَكْعَتَینِ، لَمْ یسْأَلِ الله تعالی شیئاً‌ الا أعطاهُ ایاهُ عاجلاً‌ أوْ آجِلاً" هركس دو ركعت نماز بگذارد،‌ از خداوند مسئلتی نخواهد داشت مگر آنكه خدا خواسته‌ اش را سریعاً‌ برآورده سازد"(هندی،2005).

لذا برای رفع مشكلات زندگی، دستیابی به خواسته ‌ها و پیشبرد زندگی، استعانت از نماز در هر وقتی بخصوص هنگام عرض حاجت، بروز مصیبت و مددجویی از آن مورد سفارش خداوند، پیامبر اكرم(صلی الله علیه و آله)، جانشینان و پیروان اوست و حتی سیره پیامبر(صلی الله علیه و آله) این بود كه: "كانَ رسولُ اللهِ- صلی الله علیه و آله - اذا حَزَنَهُ أمْرٌ فَزَعٌ إلی الصلاة". پیامبر اكرم(صلی الله علیه و آله) هرگاه از امری نگران می ‌گردید به نماز پناه می ‌برد(مجلسی،1403 ه.ق،ج82: 192).

4.2- آرامش و ثبات روح و دل در پرتو نماز

انسان موجودی است كه خواسته ‌هایش نامحدود و هیچیك از امور این عالم او را اشباع نمی كند، لذا با مشكلات زیادی(درونی و بیرونی) دست و پنجه نرم می‌ كند، درست است كه در عصر حاضر، هزاران مشكل علمی و صنعتی حل شده است. اما دنیای امروز نه تنها در ایجاد آرامش رشد نكرده بلكه روز به روز آمار فساد، دلهره، اضطراب، ناراحتی های روانی و در نتیجه استفاده از داروهای اعصاب و ... بالاتر می‌رود.

از نظر روان پزشكان، اضطراب یا عدم ثبات روحی با یك احساس مبهم دلواپسی كه اغلب ناخوشایند و بدون دلیل است مشخص می‌ شود و معمولاً با یك یا چند مشكل جسمی همراه می‌ گردد، از آن جمله شخص ممكن است علامت های جسمی چون احساس طپش قلب، تنگی نفس، درد قفسه سینه، خالی شدن سر دل، سردرد، لرزش و ... را نیز به همراه داشته باشد كه گاهی بشكل طبیعی در اشخاص سالم بروز می‌ كند و گاهی بصورت بیمارگونه و دائمی در ‌می ‌آید كه نیاز به درمان و مراقبت پزشكی دارد. آرامش خاطر و زندگی آسوده، خوشبختی و سعادت، رفاه واقعی، داشتن روح و جسمی سالم و كامل، تنها با مادیات و تجهیزات زندگی بدست نمی‌ آید بلكه آن چه می ‌تواند انسان و جامعه انسانی را به سر حد كمال برساند و از هرگونه اضطراب، آلودگی اخلاقی، سیاسی، فرهنگی و ... نجات دهد، داشتن یك نیروی نهانی بوسیله‌ اعتقاد به مبدأ حقیقی در درون افراد است كه در سایه آن نابسامانی‌ ها مرتفع گشته و نگرانی‌ ها و آسیب‌ های روحی به حداقل ممكن كاهش یابد و این نیروی معجزه آسا و شفابخش در سایه تربیت اخلاقی، تزكیه نفس و رعایت اصول و تعلیمات بزرگان و پیشوایان دین كه در سرلوحه آن ایمان به خدا و ذكر و یاد اوست بدست می‌آید.

ارتباطی كه انسان بوسیله‌ یاد خدا و در رأس آن نماز و دعا و. .. با قادر مطلق برقرار می‌ سازد، اگر به واقع، خالق خود را بشناسد و بفهمد كه هرچه هست نزد اوست، باعث می شود صفات رذیله (حرص، طمع، قوه شهوت) در او فروكش كرده و مهار نفس اَماره‌ را بدست می‌گیرد. لذا در مقابل مشكلات دچار دلهره و اضطراب نشده و با توجه به قدرت بیكرانش خود را در مقابل هر عاملی كه قصد به خطر انداختن و مضطرب نمودن او را داشته باشد ایمن یافته و دیگر احساس تنهایی نمی‌ كند و می ‌داند كسی هست كه او را یاری رساند و خود را بدبخت نمی‌ شمارد؛ تحمل او چندین برابر گشته و به بیماری های روحی و عصبی دچار نشده بلکه به آرامش روحی و ثبات روانی دست می‌ یابد.

5.2- افزایش اعتماد به نفس و رسیدن به درجه اعتماد به خدا

اعتماد به نفس باعث بسیاری از موفقیت ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان می ‌باشد. نماز خواندن موجب افزایش اعتماد به نفس می شود زیرا به نمازگزار اجازه می دهد بطور خصوصی با حضرت حق راز و نیاز كند و بدون هیچ تشریفات و آداب سختی با مولی و صاحب اختیارش سخن بگوید، نیازها و ناتوانایی هایش را بر شمارد و او را به یاری بطلبد.

در نماز، به نمازگزار، آنقدر شخصیت داده شده كه با خالق عالم، هر روز اِذن ملاقات می ‌یابد و تعیین مدت آن هم به عهده نمازگزار است كه هر قدر خواست بتواند صحبت كنو و اشك شوق بریزد و از او استعانت جوید. لذا در این زمان، توان بیش تری را در خود احساس می‌كند كه ناشی از اتكای به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتكایی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌ گردد و او در این حال خود را بسان قطره‌ ای می ‌داند كه با دریا پیوند خورده است. به این ترتیب، آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار گرفته و مفهوم "خود" را نزد او متعالی می ‌یابد و این ها اعتماد به نفس را در او اشباع نموده و افزایش می‌دهد.

در این جا به یك نكته باید دقت زیادی نمود و آن اینست كه؛ اگر ما از اعتماد به نفس و آرامش روانی سخن گفته و از یافته‌ های روانشناسی سخن به میان می ‌آوریم این بدان معنا نیست كه این ها بالاترین مرحله تكامل انسان است. آن چه اسلام ارائه داده، مرحله ‌ای بالاتر از اعتماد به نفس می ‌باشد، همان طور كه می‌ دانیم تعلق، یك نیاز روانی است و نماز به انسان این تعلق پاینده را نوید می ‌دهد و حتی قدمی فراتر نهاده و به مؤمن می ‌آموزد كه از خدا چیزی جز خود خدا نخواهد(پاینده،1362).

انسان در نماز از اعتماد به نفس می‌ گذرد و به اعتماد به خدا روی می ‌آورد چرا كه قدرت را در او می‌ بیند، مهربانی را در او سراغ دارد و عقلش از منطق او سیراب می ‌شود؛ یعنی اعتماد می‌ كند به آنكه تعلق دارد و می‌ گوید خدایا درست است كه من تو را عبادت می‌ كنم "إِيَّاكَ نَعْبُدُ" لكن اعتماد چندانی به خود ندارم!‌ از آن رو از تو یاری می‌ جویم "إِيَّاكَ نَسْتَعِينُ".

6.2- خاصیت خود تأثیری نماز

تلقین به معنای افكندن، فهماندن، مطلبی را به كسی گفتن و كسی را وادار به گفتن كلامی یا انجام كاری نمودن است و اگر آدمی مطلبی را به نفس خود القاء نماید به آن "خود تأثیری" گویند. حال اگر بخواهیم كه تلقین به خود، مؤثر باشد باید به آن چه تلقین می ‌كنیم، معتقد باشیم و دقت كنیم كه تلقین را نادرست شكل ندهیم (یا نادرست بیان نكنیم)، اگرچه خود تأثیری و دیگر تأثیری می ‌تواند برای اهداف خوب و مقدس بكار رود لیكن همیشه باید به این حقیقت توجه داشت كه هر اندازه، شخص تأثیرپذیر باشد بیش تر در معرض خطر فریب كسانی كه می ‌خواهند تأثیر نادرست بر او بگذارند قرار می ‌گیرد، كسانیكه برای مقاصد عالی خود از عامل نیرومند تلقین، استفاده درست می‌ نمایند روشن فكر و واقع ‌بین‌ اند.

اسلام واقع بینی خاص خود را دارد و با وضع نماز و تنظیم برنامه آن، بهترین دستور علمی و عملی را برای تلقین حقایق و خوبی ها به نمازگزار تدارك دیده و با مقرر كردن آن، مسلمانان را موظف كرده است تا در هر شبانه روز پنج بار به خود تأثیری بپردازند و تلقین كننده حقایق، خوبی ها و وظیفه ‌ها به نفس خود باشند و با هر نماز این موارد را در ذهن خود ثبت ‌كنند بی ‌آنكه متوجه این ثبت و جنبه ‌های تلقینی كار خود باشد. بعنوان نمونه، مسلمانان با هر نماز یك اَذان و یك اِقامه می‌ خوانند، در هر اَذان شش تكبیر و شش گواهی و شش "حَیَّ عَلى" وجود دارد، در اِقامه نیز چهار تكبیر، شش "حَیَّ عَلى"، دو "قَدْ قَامَتِ" و حداقل پنج گواهی وجود دارد، مجموعه تكبیرهای واجب و مستحبی كه یك مسلمان دوازده امامی بطور معمول در ضمن نمازهای روزانه بر زبان می ‌راند نود و پنج تكبیر است و اگر اهل نافله و نماز شب و تهجد و. .. باشد می ‌توان گفت در شبانه روز گاهی بیش از هزار تكبیر می ‌گوید و در هر تكبیر در حقیقت یكبار به خود تلقین می‌ كند كه باید به یاد خدا و بزرگی او باشد، از كبر و خودبینی بپرهیزد، كارهای خود را بر اساس فرمان خداوند انجام دهد. با توجه به عظمت پروردگار، زیر پا نهادن فرمان او خطایی بزرگ خواهد بود.

توجه داشته باشد که، حقیقت نماز نه تلقین است، نه القاء و نه تقلید بلكه "ذكر" است. ذكر به معنای التفات و توجه به یك واقعیت عینی (یعنی خدا) كه تحت تأثیر عوامل مختلف مورد غفلت قرار می ‌گیرد. در واقع حقیقت نماز اینست كه انسان را به یاد خدا و حقایق می ‌اندازد و اثرش آنست كه حقیقت بودن حقایق و عمل به آنها را به انسان تلقین می‌ كند.

2.7- نماز و امنیت روحی و روانی نوع بشر

ايجاد امنيت روحي – رواني و برقراري نظم و آرامش در تمام حوزه هاي زندگي از جمله اهداف اساسي احكام، دستورات و قوانين اسلامي است. امنيت را مي توان به حوزه هاي امنيتي مختلفي مانند: امنيت اجتماعي، فردي، سياسي، فرهنگي، روحي و رواني(معنوي) تقسيم نمود.

البته دسته بندي امنيت به چند دسته بدان معنا نيست كه وجوه و اقسام امنيت هيچگونه رابطه و پيوندي با هم ندارند؛ بلكه وجود شاخه ها و حوزه هاي امنيت پيوندی عميق و ناگسستي با هم دارد. چنانكه اگر پايه هاي امنيت روحي و رواني سست شود بر ساير حوزه هاي امنيت به شدت تأثير مي گذارد. يا اگر امنيت اجتماعي و سياسي آسيب ببيند ديگر حوزه هاي امنيت(فرهنگي، اقتصادي، معنوي) نيز درمعرض خطر و آسيب جدي و حتمي قرار مي گيرد.

دين اسلام آرامش فردي را بر پايه استواري پي ريزي نموده است و امنيت و آرامش را از وجدان و درون افراد(امنيت روحي و رواني)، آغاز مي نمايد. اگر روح و روان انسان از امنيت و آرامش كامل برخوردار بوده و روحاً دلهره و نگراني نداشته باشد امكان تلاش و فعاليت در جهت ايجاد و ارتقاي امنيت فردي و اجتماعي وجود دارد، ولي اگر وجدان، روح و روان از احساس امنيت و آرامش لازم محروم بوده و از نظر روحي و رواني نگراني داشته و پناهگاهي نداشته باشد، امنيت و آرامش فردي - اجتماعي در چنين محيطي وجود نخواهد داشت.

"آیت الله مطهري" درباره نقش دين و امنيت بخشي مي گويند: زندگي بشر خواه ناخواه در كنار خوشي و شيريني، رنج و شكست هم دارد. پاره اي از حوادث جهان(پيري و مرگ) قابل پيشگيري و برطرف ساختن نيست و اين ها اموري است كه انسان را رنج مي دهد. ايمان ديني در انسان، نيروي مقاومتی مي آفريند و با تفسير تلخي ها آن ها را شيرين مي گرداند و اموري چون چنگال وحشتناك مرگ را بوسيله اي براي بازگشت به خدا و برخورداري از نعمت هاي ابدي خداوند مبدل مي سازد و بدين ترتيب نه تنها آن را تحمل پذير بلكه به پديده اي شيرين بدل مي سازد(مطهری،1390: 34-40).

وقتي انسان معتقد است: خداوند متعال از رگ گردن به او نزديك تر است[[17]](#footnote-17)، اگر از او چيزي بخواهد دعايش مستجاب خواهد شد[[18]](#footnote-18)، به آن چه مي كند آگاه است[[19]](#footnote-19)، اعمال خوب و بد او را محاسبه مي كند[[20]](#footnote-20)، اجر و پاداش نيكوكاران را ضايع نمي سازد[[21]](#footnote-21) و لشكريان زمين و آسمان از آن اوست؛ دانا، آگاه، خبير و حكيم است[[22]](#footnote-22) احساس مي كند به يك نيرويي كه ما فوق آن نيرويي وجود ندارد تكيه دارد، از هيچ قدرت و مقامي جز او ترس و هراس ندارد[[23]](#footnote-23) و سرزنش هيچكس تأثيري بر او نمي گذارد[[24]](#footnote-24). لذا بر از دست رفته، غم نمي خورد و برداشته، اميد نمي بندد[[25]](#footnote-25). بدين ترتيب امنيت و آرامش واقعي بر وجود او حكمفرما مي شود[[26]](#footnote-26). زيرا خداوند كسي است كه سكينه و آرامش روحي و رواني را در دل هاي مؤمنان فرو مي فرستد[[27]](#footnote-27). بنابراين فرد نمازگزار، در سايه اين آرامش الهي، احساس امنيت روحي و رواني نموده، آرام مي گيرد و ثبات مي يابد.

غفلت و بي توجهي نسبت به ابعاد معنوي(روحی) و فراموش كردن خدا سبب "خلاء یا ناكامي وجودي" یا به بيان قرآن "فراموشي خود/ خويش يا نفس" مي گردد. فراموشی موجب بروز احساس پوچي، بي هدفي، تهي بودن زندگي و عدم امنيت روحي و رواني و... شده و به اين ترتيب زندگي براي افراد سخت مي شود.

در نماز به محض اينكه خداوند حاضر در ناخودآگاه و غائب از سطح آگاه ذهن، به ياد آورده مي شود، ناگهان ابهامات وجوديش از بين مي رود و احساس شعف، آرامش، طمأنينه، تعالي، معنادار شدن زندگي و كل هستي به نمازگزار دست مي دهد و قلب متلاطم، ناآرام و مضطرب او احساس امنيت روحي مي کند و آرام مي گيرد.

حالت تمدد اعصاب و آرامش رواني ناشي از نماز، نمازگزار را از اضطرابي كه فرد بي نماز همواره از آن رنج مي برد، مي رهاند؛ اين حالت معمولاً تا مدتي پس از نماز نيز در انسان باقي مي ماند و ادامه مي يابد. افراد انسانی گاهي در حالت تمدد اعصاب و آرامش رواني پس از نماز با امور يا مواردي اضطراب انگيز و نگران کننده(که مي تواند آرامش روحي و رواني انسان را برهم بريزد) رو برو مي شوند يا آنها را به ياد مي آورند. تكرار اين موارد و يادآوري آنها در حالت تمدد اعصاب و آرامش نفساني پس از نماز، با توجه به حالت خاص طمأنينه و آرامش رواني پس از نماز، به "خاموشی" تدريجي اضطراب، نگراني و ترس در نمازگزار منجر مي شود.

اين تأثير بسيار مهم نماز در درمان اضطراب و آرامش روحي - رواني نمازگزار، همانند تأثير روش روان درماني برخي از درمانگران رفتارگرايي معاصر در درمان اضطراب بيماران رواني است كه از طريق درمان از راه آرام سازي يا كاهش حساسيت انفعالي انجام مي گيرد(حسینی، 1387).

در نهایت، بحث را با اميد بخش ترين آيه قرآن درباره نماز به پايان مي بريم: در تفسير آيه "وَ أَقِمِ الصلَوةَ طرَفىِ النهَارِ وَ زُلَفاً مِّنَ الَّيْلِ إِنَّ الحَْسنَتِ يُذْهِبنَ السيِّئَاتِ ذَلِك ذِكْرَى لِلذَّكِرِينَ[[28]](#footnote-28)"‏، حديث جالبى از امام على(عليه‏السلام) با اين مضمون نقل شده است كه روزى رو بسوى مردم كرده و فرمودند: بنظر شما اميد بخش ترين آيه قرآن كدام آيه است؟ بعضى گفتند آيه "إِنَّ اللّهَ لاَ يَغْفِرُ أَن يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَن يَشَاءُ...[[29]](#footnote-29)" خداوند هرگز شرك را نمى ‏بخشد و پائين ‏تر از آن را براى هركس كه بخواهد مى ‏بخشد. امام فرمودند: خوب است، ولى آن چه من مى ‏خواهم نيست، بعضى گفتند: آيه "وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللّهَ يَجِدِ اللّهَ غَفُورًا رَّحِيمًا" هركس عمل زشتى انجام دهد يا بر خويشتن ستم كند و سپس از خدا آمرزش بخواهد خدا را غفور و رحيم خواهد يافت. امام فرمودند؛ خوبست ولى آن چه من مى‏ خواهم نيست. ديگران گفتند: آيه "قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ[[30]](#footnote-30)" اى بندگان من كه اسراف بر خويشتن كرده ‏ايد از رحمت خدا مايوس نشويد. امام فرمودند: خوبست اما آن چه مى ‏خواهم نيست! ديگران گفتند: آيه "وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُواْ فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُواْ أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُواْ اللّهَ فَاسْتَغْفَرُواْ لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ اللّهُ...[[31]](#footnote-31)" پرهيزكاران كسانى هستند كه هنگامى كه كار زشتى انجام مى‏دهند يا به خود ستم مى‏كنند به ياد خدا مى‏افتند، از گناهان خويش آمرزش مى‏ طلبند و چه كسى است جز خدا كه گناهان را بيامرزد. باز امام فرمودند: خوبست ولى آن چه مى ‏خواهم نيست. در اين هنگام مردم از هرطرف بسوى امام متوجه شدند و همهمه كردند. امام فرمودند: چه خبر است اى مسلمانان؟

ایشان عرض كردند: به خدا سوگند ما آيه ديگرى در اين زمينه سراغ نداريم.

امام فرمودند: از حبيب خود، رسول خدا شنيدم كه فرمودند: اميد بخش ترين آيه قرآن، آيه "وَأَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِّنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلذَّاكِرِينَ[[32]](#footnote-32)". و نماز را در دو طرف(اول و آخر) روز به پا دار و نيز در ساعات آغازين شب، كه البته حسنات و نیكوكاري ها، سيّئات و بدكاري ها را نابود مى‏ سازد، اين نماز يا اين سخن كه حسنات شما سيّئات را محو مى‏ كند يادآوري است براى اهل ذكر و پندى بر مردم آگاه است(مکارم شیرازی،1366: 270).

نتیجه گیری

زندگي انسان مدرن در عصر حاضر، با استرس هاي بسيار متعدد و گوناگوني همراه شده است. براي تداوم زندگي، لازم است مقاومت افراد در برابر استرس ها افزايش يافته و احساس آرامش و امنيت رواني در وجودشان حكم فرما باشد. مشکلات، سختي ها و چالش ها، جزء جدا نشدنيِ زندگي نوين است. زندگي در گذرگاه هزار توي تاريخ، مفاهيم اصلي خود را جا گذاشته و بجاي شادماني، آرامش و احساس امنيت براي جوانان، استرس(فشار رواني)، اضطراب و هيجان را بيشتر از گذشته به ارمغان آورده است.

امروزه بسياري از متفكران و روان كاوان، به نقش مثبت و سازنده نيايش و مذهب در پيشبرد وضع فردي و اجتماعي اعتراف دارند و براين باورند كه نماز، نيايش و مراسم مذهبي، آرام بخش روح و روان انسان و پايان بخش اضطراب و دلگيري هاست. جواناني كه با فلسفه اصلي نماز و نيايش آشنا باشند، رابطه راستين خود با خدا را درك كنند و حقوق افراد جامعه را رعايت نمايند، بنابه منطق قرآن (إِنَّ الصَّلاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَآءِ وَالْمُنکَرِ) امكان ندارد راه خطا پيش گيرند و تعدي و تجاوز نمايند.

انسان نمازگزار در پرتو شعاع نوراني نماز، از هر آن چه موجب نگراني و پريشاني است آسوده خاطر مي شود. و از آينده مبهم و تاريك هراسي به دل راه نمي دهد. وی باور دارد که همه مكان ها و همه زمان ها از آن خداست و خدا با اوست، او از گذشته خود احساس نگراني نمي كند، چرا كه با نماز خداوند را آمرزنده و مهربان يافته است. اَذكار و اَفعال نماز، تماماً و يك به يك، او را از چنان آرامشي لبريز ساخته كه هيچ عامل مادي و معنوي ديگری قادر به اعطاء چنين آرامشي نيست. انسان با خواندن نماز خداوند را به بزرگي ياد مي كند و با سجده در پيشگاه ربوبي اش، تمامي قدرت هايي كه ممكن است او را تهديد به ناامني كند در نزدش خوار و حقير جلوه مي كند.

نمازگزاران بر افكار و انديشه خود حاكمند نه محكوم. آنان در اثر بندگي خدا، چنان ولايت و سلطه اي بر نفس خويش دارند كه اجازه نمي دهند وسوسه اي بر قلب آنها ظهور كند. آنان با نمازهاي عارفانه و عشق ورزيدن به نماز نفس را كنترل و روح را در جهت رضاي خدا قرار مي دهند.

براي برقراري "امنيت روحي و رواني"، میان بشر امروز، قبل از هر چيز بايد به شناخت عوامل ايجادكننده آن پرداخت. در ميان عوامل موجد امنيت روحي و رواني، امر نماز بنابه دلايل متعدد برترين عامل مي باشد و لذا تبيين اين موضوع بسيار لازم و ضروري است.

اگر تمامي هم و غم متوليان ايجاد امنيت روحي و رواني براي افراد در جوامع مدرن امروزی و تئوري پردازان اجتماعي، دست يافتن به راه حلي عملي و كارا براي از بين بردن احساس ناامني روحي و ريشه كن كردن عوامل آن در بين جوانان است، پس نبايد از سهل ترين، در دسترس ترين، ساده ترين و في الواقع ارزان ترين راه حل اين امر يعني نماز غافل باشند.

منابع فارسی

قرآن کریم.

پاینده، ابو القاسم(1362). نهج الفصاحه، تهران: انتشارات جاويدان، چاپ سيزدهم.

جوادي آملي، ع(1387). رازهاي نماز، قم: نشر اسراء.

حسيني، سيد حميد(1387). نقش نماز در ایجاد امنیت روحی و روانی جوانان. نشریه معاونت فرهنگی دانشگاه آزاد اسلامی همدان.

دوركيم، اميل(1366). خودكشي، ترجمه نادر سالارزاده، انتشارات دانشگاه علامه طباطبايي.

ري شهري، محمد (1375). ميزان الحکمه (عربي) جلد(2)، انتشارات دارالحديث، چاپ اول.

زرشناس، شهریار(1394). صدایی دیگر؛ تولد غرب مدرن. انتشارات خبرگزاری تسنیم.

شریعتی، علی(1375). نیایش مجموعه آثار 8. تهران: الهام.

طبرسي، ابوعلي فضل بن حسن(1422 ه.ق). ‌تفسير مجمع البيان، بيروت، دار احياء التراث العربي.

کونيک، هارولد جي(1380). آثار دين بر بهداشت جسم و روان، ترجمه بتول نجفي. پژوهشگاه علوم انساني و مطالب فرهنگي تهران.

مجلسي، محمد باقر (1403 ه. ق). بحارالانوار. چاپ دوم. موسسه الوفا بيروت.

مطهري، مرتضي(1390). مقدمه اي بر جهان بيني اسلام، انتشارات صدرا. چاپ یازدهم.

مکارم شيرازي، ناصر(1366). تفسير نمونه، دفتر تبليغات اسلامي قم.

مومنی، محسن(1394). فردگرایی و تنهایی بشر در عصر مدرنیته. ر.ک به سایت "تبیین".

هندي، علاء الدين(2005.م). كنز العمال، بیروت: بیت الافکار.

هميلتون، ملكم(1381). جامعه شناسي دين، ترجمه: محسن ثلاثي،‌ تهران: موسسه فرهنگي انتشاراتي تبيان، چاپ دوم.

منابع لاتین

Williams, D.r (1994) Measurement of religion in Epidemiologic Studies Problems and Prospects In: J.S. Levin Religion In Aging and Health. SAGE. California. Pablications Inc.

1. - Durkheim. [↑](#footnote-ref-1)
2. - سوره مبارکه حشر؛ آیه 6. [↑](#footnote-ref-2)
3. - سوره مبارکه تغابن، آیه 4. [↑](#footnote-ref-3)
4. - سوره مبارکه نساء، آیه 110. [↑](#footnote-ref-4)
5. - سوره مبارکه غافر، آیه 60. [↑](#footnote-ref-5)
6. - سوره مبارکه اعراف، آیه 128. [↑](#footnote-ref-6)
7. سوره مبارکه رعد، آیه 28. [↑](#footnote-ref-7)
8. - Individualism. [↑](#footnote-ref-8)
9. - Humanism. [↑](#footnote-ref-9)
10. - Nihilism. [↑](#footnote-ref-10)
11. - سوره مبارکه اسراء، آیه 70. [↑](#footnote-ref-11)
12. - سوره مبارکه المومنون، آیه 14. [↑](#footnote-ref-12)
13. - سوره مبارکه البقره، آیه 34. [↑](#footnote-ref-13)
14. - سوره مبارکه احزاب، آیه 72. [↑](#footnote-ref-14)
15. - سوره مبارکه منافقون، آیه 8. [↑](#footnote-ref-15)
16. - سوره مبارکه البقره، آیه 153. [↑](#footnote-ref-16)
17. - سوره ق، آیه 16. [↑](#footnote-ref-17)
18. - سوره مبارکه البقره، آیه 186. [↑](#footnote-ref-18)
19. - سوره مبارکه مجادله، آیه 15. [↑](#footnote-ref-19)
20. - سوره مبارکه زلزله، آیات 7 و 8. [↑](#footnote-ref-20)
21. - سوره مبارکه توبه، آیه120. [↑](#footnote-ref-21)
22. - سوره مبارکه فتح، آیه 4. [↑](#footnote-ref-22)
23. - سوره مبارکه احزاب، آیه 39. [↑](#footnote-ref-23)
24. - (مائده/ 54). [↑](#footnote-ref-24)
25. - .(حديد/ 23). [↑](#footnote-ref-25)
26. - (انعام/ 82). [↑](#footnote-ref-26)
27. - (فتح/4). [↑](#footnote-ref-27)
28. - سوره مبارکه هود، آیه 114. [↑](#footnote-ref-28)
29. - سوره مبارکه النساء، آیه 48 و 110. [↑](#footnote-ref-29)
30. - سوره مبارکه الزمر، آیه 53. [↑](#footnote-ref-30)
31. - سوره مبارکه آل عمران، آیه 135. [↑](#footnote-ref-31)
32. - سوره مبارکه هود، آیه 114. [↑](#footnote-ref-32)