

بررسی ارتباط نماز با تربیت فرزندان و تقویت بنیان خانواده بر ارتقاء احساس امنیت و سلامت روانی و اجتماعی

جاوید چاخارلو

کارشناس ارشد مهندسی عمران-سازه، دبیر آموزش و پرورش، ارومیه، ایران.

javid.chakherlou@gmail.com

چکیده:

نماز به عنوان یکی از بهترین عبادات بر تربیت فرزندان، آثار بسیار قابل توجهی اعم از تأثیر بر اخلاق فرزندان، اجتماعی شدن فرزندان، در حل مشکلات و رفع اضطراب فرزندان، همکاری و اتحاد، رعایت حقوق اجتماعی، تمرین اعتماد به نفس و وقت شناسی را دارد که با حضور در محضر خدا و انس با نماز انواع فضایل و کمالات برای خانواده نیز مهیا می‌گردد، از سویی انسان‌ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می‌توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند. در این تحقیق سعی شده است که به بررسی اجمالی و مختصری در رابطه با ارتباط نماز با تربیت فرزندان و تقویت و تحکیم بنیان خانواده بر ارتقاء احساس امنیت و سلامت روانی و اجتماعی آن پرداخته شود. این پژوهش با روش کتابخانه‌ای انجام شده است، لذا در این راستا نظرات دانشمندان دینی داخلی و خارجی مورد بررسی قرار گرفته و هم چنین آراء حضرت امام خمینی نیز بیان شده است. نتایج حاصل از این مطالعه نشان می‌دهد که میان این متغیرها با هم رابطه وجود داشته و از هم جدا نیستند، به گونه‌ای که این رابطه مستقیم بوده و بین وضعیت فرد نسبت به خواندن نماز و ارتقاء سلامت و بنیان خانواده و تربیت آن رابطه معناداری وجود دارد. با این توضیح هر اندازه فرد ایمانش قوی‌تر و پایبندی‌اش به فرایض دینی بالاتر باشد، سلامت روانی، اجتماعی و احساس امنیت بالاتری داشته و به درستی تربیت فرزندان و ارتقاء و تحکیم بنیان خانواده خواهد رسید.

واژگان کلیدی: نماز، تربیت، خانواده، امنیت، سلامت روانی

مقدمه

انسان به لحاظ خلقت موجودی است که ابعاد مختلفی دارد، او دارای جسم است که بعد مادی آن بوده و از لحاظ این بعد نیازهایی دارد که از طریق مختلف مادی تامین می‌شود و دیگر بعد مهم و پیچیده انسان، بعد روحی و روان او می‌باشد که از این لحاظ نیز نیازهایی دارد که از طریق خواندن نماز، مناجات با خدا و راه‌های مختلف دیگر تامین می‌شود. نماز در واقع سرود توحید و یکتاپرستی و سرود فضیلت و پاکی است که باید فکر و روح ما را در برابر عوامل شرک و آلوده کننده ای که در زندگی روزمره با آنها سر و کار داریم، پاک و یکتاپرست نگه دارد. خداوند در آیه ۱۰۳ سوره نساء در رابطه با لزوم به پاداشتن نماز حتی در حال جنگ می‌فرماید: نماز را اقامه کنید، زیرا نماز وظیفه ثابت و معینی برای مؤمنان است و هنگامی که نماز را به پایان رساندید، خدا را چه در حالت ایستاده یا نشسته و چه در حالی که به پهلو خوابیده‌اید، یاد کنید. خداوند متعال به مسلمانان دستور می‌دهد حتی هنگامی که از نماز فارغ شدید چه در جنگ و چه در هر حالت دیگر خدا را فراموش نکنید و همواره به یاد او باشید که رمز پیروزی شما همین یاد خدا است، بدون تردید با استمرار یاد خدا از روحیه بالاتری برخوردار شده و با قرار گرفتن در شرایط روحی بسیار عالی، از توانایی‌های خود به خوبی استفاده می‌کنند، همچنین رهبر فرزانه انقلاب حضرت آیت الله خامنه‌ای نیز درباره اثر نماز فرموده است: نماز تسلی بخش و آرامش‌گر دلهای مضطرب و خسته و به ستوه آمده و مایه صفای باطن و روشن روان است (خرسندی، ۱۳۸۹).

مطالعه درباره سلامت روانی خانواده، ابعاد آن و عوامل پیش‌بینی کننده و ارتقادهنده آن به علت اهمیت فراوان همیشه توجه روان‌شناسان، فلاسفه و پزشکان را به خود جلب کرده است. انجام فرایض دینی نه تنها سلامت روانی را افزایش می‌دهد، بلکه در فرایند اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان و استحکام خانواده نقش موثری را ایفا نموده و در نتیجه موجب

دوام و پایداری زندگی می شود. اسلام مکتب تربیت است و والدین را به تربیت نیکوی خود و فرزندان شان ترغیب و تشویق نموده است. خداوند متعال در قرآن کریم (آیه ۶ سوره التحريم) فرموده است: ای کسانی که ایمان آورده اید، خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن انسان ها و سنگ ها است نگاه دارید که بر آن فرشتگانی خشن و سختگیر گمارده شده اند که از آنچه خدا به آنان دستور داده، سرپیچی نمی کنند و آنچه را به آن مأمورند، همواره انجام می دهند. در سبک زندگی اسلامی، همه چیز تحت الشعاع بندگی خدا و پیشرفت معنوی بندگان خلاصه قرار دارد. از این رو، مهمترین بایسته‌ی اخلاقی خانواده‌ی دینی نیز کمک و همراهی اعضای آن در امور معنوی به یکدیگر دانست. بر این اساس، خانواده، کوچکترین و اساسی‌ترین واحد تربیت دینی را تشکیل می دهد. از منظر قرآن، هر یک از اعضای خانواده و به ویژه مردان به عنوان مدیر اجرایی خانواده باید یکدیگر را در رشد و تکامل معنوی یاری کرده و از سقوط و تباهی برهانند. با نگاهی به سیره ی انبیاء در قرآن، درمی یابیم که آنان توجه ویژه ای به هدایت همسر و فرزندان خود نموده و حتی پیش از ولادت فرزندان خود، از خداوند طلب هدایت و پاکی آنان را نموده اند. حضرت علی (ع) در تفسیر آیه شریفه ۶ سوره التحريم می فرمایند: (عَلِّمُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ الْخَيْرَ وَأَدَّبُوهُمْ) یعنی به خود و خانواده خود خوبی بیاموزید و آنان را تربیت کنید. در این رابطه امام صادق (ع) نیز می فرماید: هنگامی که آیه‌ی فوق نازل شد، مردی از مسلمانان نشست و شروع به گریستن کرد و گفت: من خودم را نمی توانم حفظ کنم، حال مسئولیت خانواده‌ام نیز به من سپرده شد. رسول خدا (ص) به او فرمود: برای تو همین کافی است که آن چه به خودت فرمان می دهی، به آنان نیز فرمان دهی و هر چه خودت را از آن منع می کنی، آنان را نیز منع کنی (کافی، ج ۵ ص ۶۲ ح ۱).

یکی از اهداف حوزه روان شناسی سلامت و دین، بررسی عوامل روان شناختی و اجتماعی نظیر برپایی نماز، صفات شخصیتی است که بر پیشگیری و درمان بیماری اثر می گذارد. اگر

به ریشه‌های بیماری‌های روانی جامعه دقت کنیم، به یکی از مهم‌ترین علل آن یعنی ضعیف بودن ارتباط انسان‌ها با خدا و راز و نیاز با خالق هستی می‌رسیم. امروزه بر بسیاری روشن است که تامین نیازهای روحی و عاطفی در گرو معنویت و دین و ارتباط با پروردگار هستی نهفته است. اگر این آرامش در انسان بوجود آید در نتیجه به سایر اعضای خانواده، دوستان، محیط پیرامون و جامعه نیز سرایت خواهد کرد. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت، حالت تندرستی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است و نه صرفاً فقدان ضعف یا بیماری. از دیدگاه الگوی زیستی، روانی و اجتماعی سلامت چیزی است که فرد از طریق توجه به نیازهای زیست شناختی، روحی، روانی و اجتماعی آن را به دست می‌آورد. به طور کلی زمانی سطح سلامت در یک خانواده بالا و بهینه است که همه ابعاد سلامت یکپارچه‌اند و با هم کار می‌کنند. بدین ترتیب محیط شخصی (کار، خانواده و اجتماع) و ابعاد معنوی، جسمانی، هوشی و اجتماعی برای ایجاد تعادل، با یکدیگر هماهنگ می‌شوند. پیرامون اهمیت مذهب بر سلامت روانی می‌توان به سخن بنیامین راش به عنوان پدر علم روانپزشکی اشاره کرد. او اظهار می‌دارد که نقش مذهب در سلامت روانی انسان همانند اکسیژن بر تنفس است (کرمی و همکاران، ۱۳۸۵).

بیان مسأله

انسان به دلیل کمبودها و ضعف علمی، جسمی، فکری و با توجه به حوادث پیش بینی شده و نشده، به یک پناهگاه نیاز دارد و باید به منبعی متصل شود. بنابر روایات حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) هرگاه مسأله مهمی برایش رخ می‌داد، به نماز می‌ایستاد و آیه: وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ (بقره ۴۵)، را تلاوت می‌کرد (مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۲۴۲). در روایتی از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله نقل شده که: صبر بر سه نوع است: ۱- صبر در برابر مصیبت ۲- صبر در برابر معصیت ۳- صبر در

برابر عبادت (بحار، ج ۷۱، ص ۷۷). بنابراین آنچه در روایات آمده که مراد از صبر در این آیه روزه است، اشاره به یکی از مصادیق صبر دارد. نماز برای رسول الله صلی الله علیه و آله و امثال او نور چشم است (بحار، ج ۱۶، ص ۲۴۹) و لکن برای بعضی‌ها که خشوع ندارند، چون بار سنگین است. خشوع، مربوط به قلب و روح و خضوع، مربوط به اعضای بدن است. نماز احساس در محضر خدا بودن است و هر کس این احساس را داشته باشد، مقاوم می‌گردد. آن‌چنان که هر گروهی که از کنار نوح عبور می‌کرد، او را مسخره می‌کردند، ولی او هیچ تردیدی به خود راه نمی‌داد: *كُلَّمَا مَرَّ عَلَيْهِ مَلَأَ مِنْ قَوْمِهِ سَخِرُوا مِنْهُ* (هود ۳۸)، صبر و مقاومت، کلید تمام عبادات است. فرشتگان به اهل بهشت سلام می‌کنند، اما نه به خاطر نماز و حج و زکات، بلکه به خاطر مقاومت و پایداری آنها «*سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ*» (رعد، ۲۴۹)، چون اگر مقاومت نباشد، نماز و جهاد و حج و زکات نیز وجود نخواهد داشت. حتی شرط رسیدن به مقام هدایت و رهبری الهی، صبر است «*جَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا*» (سجده، ۲۴).

با توجه به اینکه جامعه ما اسلامی است و نگاه دینی در آن وجود دارد و اکثرا اهل توحید، قرآن و همه مسلمان هستیم باید طبق فرمایش حضرت امام خمینی برای قرآن و توحید زحمت کشیده و خدمت کنیم، هم‌چنین قرآن کریم نیز در سوره مبارکه حج آیه ۴۱ اولین وظیفه حاکمیت را اقامه نماز ذکر می‌کند: *الَّذِينَ إِن مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ*. یکی از بارزترین مصادیق تربیت دینی و بلکه مهم‌ترین نمود آن در حوزه احکام و عبادات، نماز است. وجود مبارک پیامبر اکرم نیز اولین اقداماتشان درباره نماز بود به طوری که هنگام هجرت از مکه به مدینه با رسیدن به قبا مسجدی بنا کردند و با رسیدن به مدینه به اقامه نماز جمعه پرداختند هم‌چنین بعد از نماز جمعه مدینه، تا مدتی مشغول ساخت مسجد شدند (بحار الأنوار، ج ۱۹، ص ۱۲۲).

متغیرهای انتخاب شده در این مطالعه میان مسلمانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده به طوری که از رسول اکرم (صلی الله علیه و آله) در مورد اهمیت و ضرورت وجود این متغیرها با نماز احادیث و روایات زیادی نقل شده است که در حدیثی از پیامبر اکرم حضرت محمد (ص)، مرز میان انسان و شرک و کفر، نماز نخواندن بیان شده است (میزان الحکمه، ج ۵، ص ۴۰۲. کنز العمال، حدیث ۱۸۸۶۹). در این قسمت با مطالعه نظری به بررسی اجمالی در رابطه با ارتباط نماز با تقویت و استحکام بنیان خانواده و تربیت فرزندان بر ارتقاء احساس امنیت و سلامت روانی و اجتماعی آن از دیدگاه قرآن کریم با روش کتابخانه‌ای و با استفاده از نظرات دانشمندان دینی داخلی و خارجی هم چنین آراء حضرت امام خمینی می‌پردازیم.

نماز از دیدگاه مرحوم امام خمینی رحمه الله

بعضی از بزرگان صلاه را از تصلیه مشتق می‌دانند بدین معنی که چوب‌های کج را با گرفتن به نزدیکی آتش و رساندن حرارت به آن مستقیم سازند. عرب آن را تصلیه گویند، گویی نمازگزار با توجه به مبدأ اعلی در نماز کج رفتاری های نفس را که در اثر توجه به غیرخدا و میل به باطل ایجاد شده است، تعدیل می‌نماید احتمال دارد که تصلیه از باب تفعیل باشد و در این مورد به معنای سلبی آمده باشد (گرچه نادرست) بنابراین معنای تصلیت، سلب حرارت می‌شود گویی نمازگزار با انجام عمل نماز، حرارت آتش جهنم را از خود دور نموده و از سوزش آن می‌کاهد (خمینی، ۱۳۵۹، ج ۱، ص ۲۳). امام خمینی رحمه الله در کتاب آداب نماز نخست به بیان انس و حضور قلب پرداخته و در ادامه احادیثی را در این مورد نقل می‌کند. ایشان بعد از این که اهمیت و جایگاه حضور قلب را به بحث می‌کشد، مؤمنان را به حضور قلب فرا می‌خواند و در کتاب چهل حدیث؛ فراغت، قلب، رقت در عبادت، مراتب حضور قلب، راه دستیابی به حضور قلب و نقش نوافل را بررسی می‌کند و در کتاب سرالصلاه نیز به معانی باطنی نماز می‌پردازد. در اسلام هیچ فریضه‌ای بالاتر از نماز نیست، نماز پشتوانه ملت است و

سید الشهداء در همان ظهر عاشورا که جنگ بود، و همه در معرض خطر بودند، وقتی یکی از اصحاب گفت که ظهر شده است فرمود که: یادم آوردید نماز را و خدا تو را از نماز گزاران حساب کند و ایستاد در همان جا نماز خواند. نگفت که ما می‌خواهیم جنگ بکنیم، خیر جنگ را برای نماز کردند. امیرالمؤمنین وقتی که یکی مسئله‌ای، یک چیزی از او پرسیدند در همان بحبوحه جنگ ایستاد و جواب داد. حالا من شمشیر برای این می‌زنم. جنگ در اسلام یک چیزی نیست که خودش یک مطلبی باشد، یک چیزی باشد یک طرحی باشد. جنگ برای این است که آن زبانه‌هایی که هستند آنهایی که مانع از پیاده شدن اسلام هستند، آنهایی که مانع از ترقی مسلمین هستند، آنها را از بین راه بردارند. مقصد این است که اسلام را پیاده کنند و با اسلام انسان درست کنند. نماز یک کارخانه انسان سازی است، فحشا و منکر را نماز، نماز خوب فحشاء و منکر را از یک امتی بیرون می‌کند (صحیفه نور، ج ۱۲، ص ۱۴۸).

نقش نماز در تربیت فرزندان و خانواده

تربیت مصدر باب تفعیل و از ماده «ربی، یربو» به معنای رشد یافتن و رد دادن متربی است (ابن منظور، ج ۱، ص ۴۰۵). تربیت، رشد دادن یک پدیده از راه برطرف ساختن موانع و فراهم کردن زمینه رشد و شکوفایی استعدادها و به فعالیت رساندن قوای نهفته در آن است. خانواده نیز نهاد مقدس و امنی است که هر جامعه‌ای را سازمان دهی و پی ریزی می‌کند و سلامت و سعادت هر جامعه به داشتن کانون گرم و سالم خانواده بستگی دارد. انتقال ارزش‌های اخلاقی و دینی در هر جامعه در مرحله اول به عهده خانواده است. اسلام مکتب تربیت است و والدین را به تربیت نیکوی خود و فرزندان‌شان ترغیب و تشویق نموده است. در آیه شش سوره التحریم خیر خواهی برای اعضای خانواده و تربیت دینی آنان را تکلیفی بایسته برعهده مومنان دانسته، روی سخن را به همه مؤمنان کرده و دستوراتی درباره تعلیم و تربیت همسر و فرزندان

و خانواده به آنها می‌دهد و هنگامی که آیه فوق که در بالا نیز به آن اشاره کردیم، نازل شد کسی از یاران پیامبر(صلی الله علیه و آله) سؤال کرد: چگونه خانواده خود را از آتش دوزخ حفظ کنم؟ حضرت فرمود: آن‌ها را امر به معروف و نهی از منکر می‌کنی، اگر از تو پذیرفتند آنها را از آتش دوزخ حفظ کرده‌ای، و اگر نپذیرفتند وظیفه خود را انجام داده‌ای» تربیت اسلامی، علم آماده سازی انسان مسلمان برای زندگی دنیا و آخرت است. آماده کردن کامل انسان و تربیت بهداشتی، عقلانی، علمی، عقیدتی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی و ارادی در پرتو مبانی، ارزشها، روشها و شیوه های تربیتی که اسلام بیان کرده، صورت می‌پذیرد (فتوحی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۷۲). بنابراین در یک خانواده پدر را وظیفه آن است که همسر و فرزندان خود را با لحن صمیمی امر به نماز کند که در این رابطه قرآن کریم می‌فرماید: اهل خود را به برگزاری نماز امر کن. لقمان حکیم نیز فرزند خویش را به نماز امر کرده و می‌فرماید: فرزندم نماز را بپادار. حضرت علی (ع) نیز در نامه ۳۱ نهج البلاغه، فرزند خویش امام حسن (ع) را به همین نحو و با همین لحن مورد خطاب قرار داده و می‌فرماید: «یا بنی». همچنین خداوند متعال در آیه ۱۳۲ سوره مبارکه طه می‌فرماید: خانواده‌ات را به نماز فرمان بده و خود نیز بر آن شکیبایی ورز که از تو رزقی نمی‌طلبیم، ما به تو روزی می‌دهیم و عاقبت نیک برای پرهیزکاری است، خداوند ما را با این ویژگی متمایز ساخت چرا که همراه امر فرمودن در مورد نماز به ما نیز فرمان داد و ما را از امت متمایز نمود. رسول خدا صلی الله پس از فرو فرستاده شدن این آیه هر روز تا نه ماه هنگام نمازهای پنج‌گانه به در خانه علی و فاطمه علیهم السلام تشریف می‌آوردند و می‌فرمودند: «نماز! خداوند شما را رحمت کند» و خداوند هیچ کدام از فرزندان پیامبر را به این گونه بزرگمندی که بر ما داشته و ما را از تمامی خاندانش متمایز ساخته، ارج نهاده است (تحف العقول، ص ۷۹۳). بنابراین پدران خانواده نیز باید از لحن نیک و صمیمانه استفاده کرده و بگویند: پسر نماز را به پادار، که دعوت با لحن نیک و

صمیمی تأثیر مضاعف دارد و آنجا که امر و دعوت با لحنی صمیمانه نباشد، قطعاً گرایش به انجام فریضه و استمرار آن نیز چندان قابل توجه نخواهد بود. سلامت و آرامش خانواده منوط به ایجاد روح معنویت و یاد خدا در فضای خانه و ایجاد فضایل اخلاقی در افراد خانه است. نماز با ایجاد فضای معنوی در خانه، آرامش روانی اعضای خانواده را تأمین می کند و سبب تقویت بنیان روابط آن ها می شود. در این فضای معنوی است که انجام شعایر دینی و تربیت مذهبی فرزندان به راحتی انجام می شود و آینده خانواده تضمین می گردد. نماز سبب تحکیم محبت در بین اعضای خانواده می شود. یکی از عوامل اصلی ایجاد محبت، تواضع است و پیش تر گفته شد که چگونه نماز سبب تواضع می شود و کبر را از بین می برد. یکی دیگر از عوامل ایجاد محبت ایمان به خداست که نماز آن را متجلی می کند. در روایات اسلامی نیز تصریح شده که تواضع و ایمان از عوامل ایجاد محبت است (تحف العقول، ص ۳۲۸). خانواده ای که از افراد با شخصیت و با ثبات تشکیل شده باشد، دارای استحکام در روابط است. در بحث مسایل تربیتی نماز، به اثر نماز بر ثبات شخصیت اشاره شد. گذشته از این اعضای خانواده که منظم، نظیف، مؤدب، متین و باوقارند، احساس ثبات می کنند، قادر به تمرکز ذهن هستند و می توانند در آینده خانواده ای ایده آل را تشکیل دهند. نماز، با توجه به کارکردهای تربیتی اش در ایجاد چنین فضایی بسیار مؤثر است. خانواده ای که چنین اعضایی داشته باشد بسیار مستحکم و نظام مند خواهد بود و اگر این روابط به جامعه بسط یابد، اجتماع همانند خانواده ای بزرگ خواهد شد.

ارتباط نماز بر احساس امنیت، سلامت روانی و اجتماعی

انسان ها به آرامش و سلامت روانی نیاز دارند، زیرا در سایه آرامش می توانند به رشد و کمال، اهداف عالی و سجایای اخلاقی برسند و بدون تردید یکی از مهم ترین مؤلفه های اجتماعی که

وجود آن از ضروریات هر جامعه‌ای محسوب می‌شود و بدون آن زندگی سعادت‌مند برای آحاد مردم امکان‌پذیر نمی‌باشد، امنیت است. امری که در واقع منشاء و زیربنای تمامی امور بوده و با عدم آن، هیچ گونه فعالیت فردی و اجتماعی چه در عرصه فرهنگی و چه در عرصه‌های دیگر نظیر صنعت، اقتصاد، هنر، سیاست و... انجام نخواهد پذیرفت. سوره مبارکه انعام آیه شریفه ۸۲: پس کدامیک از دو دسته مردم سزاوار به امنیت‌اند (بگویید) اگر می‌دانید! (بگو): کسانی که ایمان آورده‌اند و ایمان خود را به ستم نیامیخته‌اند. از آنجا که زندگی انسان‌ها در عصر حاضر، با استرس‌های بسیار متعدد و گوناگونی همراه شده است و با توجه به این که لازمه زیستن و تداوم زندگی، سازش‌پذیری و مقاومت در برابر استرس‌هاست، لزوم برخورداری انسان از وسایلی که درجه مقاومت او را در مقابل استرس‌ها افزایش بخشند و احساس آرامش و امنیت روانی را در وجود او حکم‌فرما سازند، به وضوح احساس می‌شود. چنانچه با دقت کافی و استناد به شواهد آماری به مکان‌هایی که استرس‌های متعدد زندگی، افراد را به آنجا می‌کشاند مکان‌هایی مثل مطب پزشکان، بیمارستان‌های جسمی و روانی، قبرستان جوانمرگ‌ها و زندان‌ها سری‌بزنیم متوجه می‌شویم که تعداد مذهبی‌ها، در مقایسه با غیر مذهبی‌های حاضر در این قبیل جاها بسیار متفاوت است. در کشور خودمان ایران نیز تقریباً تا ۹۰ درصد محکومان زندان‌ها را افراد بی‌نماز تشکیل می‌دهند. یا مثلاً آمار بیماران بستری در بیمارستان‌ها که با نماز بیگانه‌اند، به طرز باورنکردنی، بیش از اشخاص مقید به نماز است. این موضوع نه فقط در کشورهای مسلمان، بلکه در سرتاسر جهان عمومیت دارد. به عنوان مثال: بررسی جوامع هوتوری در آمریکای شمالی حاکی از آن بود که بروز اختلال روانی در آنها کمتر از سایر افراد جامعه است. جوامع هوتوری نسبتاً پایدار و منزوی هستند و در شرایط آرام کشاورزی و با عقاید دینی استوار زندگی می‌کنند. بدین ترتیب می‌توان با فیلسوف بزرگ قرن اخیر لیمان هم عقیده بود، آنجا که گفته است: دین و مذهب در زندگی به

انسان اطمینان و تکیه گاه روحی می بخشد. با این اوصاف نماز به عنوان برجسته‌ترین چهره ایمان، نقش بزرگی در ایجاد امنیت روانی و توانایی مقابله با استرس ها در انسان ایفا می‌کند و اگر به یاد آوریم که بیش از ۶۰ درصد مراجعه کنندگان به بیمارستان های عمومی، در واقع از یک مشکل روانی رنج می برند و بیماری‌های (روان تنی) در طب نوین روز به روز جایگاه مهم تری پیدا می کند، می توانیم از دریچه تازه ای درباره ی نقش نماز در بیماری های جسمی سخن بگوییم.

در اهمیت و ارزش این مقوله اجتماعی نیز همین بس که در آیات متعددی، از قرآن کریم بدان تذکر داده شده و در برخی آیات نیز، قبل از پرداختن به امور دیگر این موضوع مورد توجه و مذاقه قرار گرفته است. از جمله در آیه ۱۲۶ سوره مبارک بقره که مشتمل بر دعای پیامبر بزرگ الهی، حضرت ابراهیم علیه‌السلام درباره سرزمین و اهل مکه می‌باشد و طبق آن یادآور هنگامی که ابراهیم عرض کرد: پروردگارا، این شهر را محل امن و آسایش قرار ده و اهل آن را که ایمان به خدا و روز قیامت آورده‌اند از انواع روزیها بهره‌مند ساز، همان طور که می‌بینیم در این دعای شریف که از زبان یکی از اولیاء پروردگار نقل گردیده، ابراهیم نخست تقاضای امنیت و سپس درخواست مواهب اقتصادی می‌کند، و این خود اشاره‌ای است به این حقیقت که تا امنیت در شهر یا کشوری حکمفرما نباشد فراهم کردن یک اقتصاد سالم ممکن نیست (تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۳۴۰). پیام‌هایی که از این آیه شریفه می‌توان دریافت این است که انبیا علاوه بر ارشاد و هدایت، به نیازهای مادی مردم همانند امنیت و معیشت نیز توجه داشته و برای آن تلاش و دعا می‌کنند، همچنین بهره‌مندی از نعمت‌ها، زمانی لذیذ و گوارا است که در فضای امن، آرام و بی‌اضطراب باشد.

نتیجه گیری

انسان اگر در تمام احوال و اتفاقات به یاد حق تعالی باشد و خود را در پیشگاه آن ذات مقدس حاضر ببیند از اموری که خلاف رضای اوست خودداری می نماید و نفس سرکش را لگام می زند. می دانیم که همه ی مصیبات و گرفتاریها از نفس اماره است و شیطان رجیم منتظر فرصت، تا از غفلت ما استفاده کرده بر ما مسلط شود. غفلت، قلب را تیره و تار می سازد و ذکر حق آن را صفا و روشنی می بخشد و مجلای محبوب می گرداند و آدمی را از اسارت نفس می رهاند و حب دنیا را که سرچشمه ی همه ی گناهان است از دل می راند و خانه را برای ورود صاحب خانه آماده می سازد. از این رو، انسان در راه رسیدن به محبوب هر چه قدر سختی و مرارت بکشد، کم است. همواره به یاد محبوب بودن و هر حرکت و سکوتی برای رضای حق کردن، صورت قلب را صورت ذکر حق می گرداند و بهتر از ذکر به دوام، برای سلوک الی الله و مصلحی نیکوتر برای معایب نفس و راهبری نیکوتر در معارف الهی پیدا نمی شود. از نظر اسلام هیچ چیز به اندازه ی یاد خدا اهمیت ندارد و دیگر موارد باید برای متوجه کردن انسان به خدا باشد. از دیدگاه اسلام سرچشمه ی قدرت روحی و معنوی و یگانه عامل سعادت و کمال، توجه به خدا و اشتغال به یاد اوست. هم چنان که همه ی گرفتاریها و حتی همه رذایل اخلاقی انسان ناشی از خدا فراموشی و خود فراموشی است. به همین جهت در تعالیم عالی اسلام بر ذکر و یاد خداوند تأکید بسیار شده است و دستورهایی داده شده که انسان مؤمن همیشه با آنها به یاد خداوند باشد. با نگاهی به تاریخ زندگی سراسر مجاهدات انبیا علیهم السلام به ویژه پیامبر مکرم اسلام صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه اطهار علیهم صلوات الله این نکته را به اثبات می رساند که اگر آن بزرگواران در نهضت های مقدس و حرکت های تعالی آفرینشان به موفقیت های بی نظیری دست یافته اند و توانسته اند حرکت

اصلاحی خود را به پیش برده و فریاد توحید سردهند، مهم ترین عامل آن را باید در همان امنیت فردی و سکینه و آرامشی جست و جو کرد که در اثر ارتباط با خداوند از طریق نماز به دست آورده‌اند. از همین روست که در سرگذشت انبیاء الهی که در قرآن آمده، در راس تعالیم آنان امر به اقامه نماز جای دارد.

بخش مهم و قابل استفاده هر تحقیقی، بخش نتایج به دست آمده است که اگر تمام موارد به طور دقیق بیان شده باشد، مسلماً نتایج مفید و قابل استناد خواهند بود. نتایج حاصل از مطالعه نظری صورت گرفته در محدوده متغیرهای انتخاب شده در این تحقیق نشان می‌دهد که میان این متغیرها با هم رابطه وجود داشته و از هم جدا نیستند، به گونه‌ای که این رابطه مستقیم بوده و بین وضعیت فرد نسبت به خواندن نماز و ارتقاء سلامت و بنیان خانواده و تربیت آن رابطه معناداری وجود دارد. با این توضیح هر اندازه فرد ایمانش قوی‌تر و پایبندی‌اش به فرایض دینی بالاتر باشد، سلامت روانی، اجتماعی و احساس امنیت بالاتری داشته و به درستی تربیت فرزندان و ارتقاء و تحکیم بنیان خانواده خواهد رسید. بدین معنا که با خواندن نماز و ایجاد آرامش در انسان، سبب سرایت به سایر اعضای خانواده، دوستان، محیط پیرامون و جامعه می‌شود.

منابع

- تحف العقول / ترجمه حسن زاده ؛ ص ۷۹۳.
- حسن فتحی ملکاوی، گامی بسوی نظریه پردازی در تعلیم و تربیت اسلامی، قم، موسسه امام خمینی، ۱۳۸۰، ص ۷۲.
- خرسندی، حسن (۱۳۸۹): چرا بعضی‌ها نماز نمی‌خوانند. قم: انتشارات معصومین.
- خمینی، روح الله، (۱۳۵۹)، پرواز در ملکوت، جلد اول، تهران، انتشارات نهضت زنان مسلمان.

شیوه های دعوت به نماز؛ استاد قرائتی؛ ص ۱۰۰.
قال الصادق علیه السلام: «ثلاث تورث المحبه؛ الدين و التواضع و البذل». تحف العقول،
ص ۳۲۸.

کرمی، جهانگیر / روغنچی، محمود / عطاری، یوسفعلی / بشیده، کیومرث / شکری، مهتاب ۱۳۸۵
- بررسی روابط چندگانه ابعاد جهت گیری مذهبی با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه
رازی - مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران، پاییز ۸۵، شماره ۳.