

بررسی رابطه بین سرمایه های روانشناختی و نماز

خدیدجه حسینی

کارشناسی علوم قرآن و حدیث، دانشجوی ارشد روانشناسی مثبت گرا - اسلامی (ایثارگر)

@gmail.com۹۹Khosseini

چکیده:

در سالهای اخیر توجه روانشناسان به مقوله روانشناسی مثبت گرا جلب شده و در تمام حوزه های روانشناسی توانسته نظریات گران بهایی ارائه کند در بحث روانشناسی مثبت گرا مقوله سرمایه های روانشناختی انسان در کنار دیگر نیازهای انسان مورد بحث قرار گرفته است این سرمایه ها عبارتند از: خود کار آمدی یا اعتماد به نفس، امیدواری، خوش بینی و تاب آوری می باشد. در این پژوهش سعی شده تا رابطه این چهار مولفه با نماز و تأثیری را که نماز از نظر روانی روی چهار مولفه مذکور می گذارد را مورد بررسی قرار داد. از آنجا که نماز، عالی ترین روش نزدیکی و قرب به سوی معبود است دارای اثرات مختلفی خواهد بود که نیاز به پژوهش دارند یکی از این اثرات آرامش روانی است که در پی دارد که این آرامش باعث بهزیستی روانی افراد می شود که این بهزیستی روانی در کنار سرمایه های روانشناختی محقق خواهد شد. این امر نشان دهنده اهمیت این مقوله در روند زندگی انسان می باشد که در این مقاله مفصل به آن اشاره خواهد شد. نماز به عنوان یکی از مهمترین فرایض دینی، نقطه اوج عبادت است رابطه معنی دار با سرمایه های روانشناختی دارد. انجام فعالیتهای مذهبی به ویژه نماز امید به زندگی را افزایش، خوش بینی و خود کار آمدی را بالا برده و برای غلبه بر سختی ها تاب آوری را افزایش داده و سازگاری را در پی خواهد داشت.

واژگان کلیدی: سرمایه های روانشناختی، خوش بینی، امید، خود کار آمدی، تاب آوری، نماز.

فصل اول: بخش اول:

تعریف مفهومی سرمایه های روانشناختی:

واژه سرمایه به معنی ارزش دارایی و منابع در دسترس افراد، که بر اساس آن برای یک نیاز خاص استفاده می شوند، اطلاق می شود. سرمایه ها به سه گروه سرمایه های مالی، انسانی و اجتماعی طبقه بندی شده اند. اما شکل دیگری از سرمایه نیز وجود دارد که روانشناسان مثبت گرا در سالهای اخیر در حوزه رفتار سازمانی مورد توجه قرار داده اند و اخیراً هم وارد مطالعات آموزشی شده است، سرمایه روانشناختی نام گرفته است (لوتانز و همکاران، ۲۰۰۸). سرمایه روانشناختی که نسل سوم سرمایه های انسانی و اجتماعی است که قابلیت و توانمندی های انسانی و اجتماعی را در انسان در بر گرفته. حتی از آن فراتر رفته است. منجر به ارتقاء ارزش سرمایه انسانی و اجتماعی می شود. یک حالت روانشناختی مثبت و رویکرد واقع گرا و انعطاف پذیر نسبت به زندگی که از چهار مولفه خود کارآمدی، خوش بینی، امیدواری و تاب آوری است که هر کدام از آنها به عنوان یک ظرفیت روانشناختی مثبت در نظر گرفته می شوند و دارای مقیاس اندازه گیری معتبر می باشند.

تعریف خودکارآمدی:

خود کارآمدی **Self Confidence**: یا همان اعتماد به نفس و اعتقاد به تحقق اهداف یا وظایف. یک نفر به توان و توانمندی های خودش باور و اعتقاد داشته باشد (لوتانز، ۲۰۱۲). طبق تعریف دنیل گلمن: اعتماد به نفس یک ویژگی انسان در زمینه شناخت او از خودش، که نشانه ی بالا بودنش این است که انسان خود را ارزشمند و توانمند می داند. خودکارآمدی هر فرد تحت تاثیر عواملی مانند: دانش و مهارتهای فرد، سلامت جسمی و روانی و شرایط بیرونی که روی او تاثیر می گذارند را در بر دارد (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲).

تعریف خوش بینی:

خوش بینی، سبک استنادی مثبت درباره وقایع و انتظار آینده مثبت. باور بر این عقیده است که احتمالاً نتایج خوب رخ خواهد داد و به معنی اعتماد عمیق به اینکه علی رغم مشکلات و سختی ها ی موجود بر سر راه زندگی اوضاع سر وسامان میگیرد و همه چیز به خوبی و خوشی می انجامد (لوتانز، ۲۰۱۲).

خوش بینی ایجاد شرایط و فضایی است. که طی آن افراد در انتظار رخداد اتفاقات خوشایند در زندگی شان هستند (گیکهام و همکاران، ۲۰۰۱) در تعریف دیگر خوش بینی تلفیقی از گرایش و نگرش خوش بینانه در مورد افراد، اشیاء و به طور کلی جهان پیرامون است. که براساس آن نتایج خوب و امیدوار کننده را بسته به توانایی های خود از جهان و رویدادهای آن دارد (کلمان و جیبین، ۲۰۰۹).

تعریف امیدواری:

امیدواری اراده با پویایی و راهکار یا راه چاره (لوتانز، ۲۰۱۲). تنها چیزی که در حفظ روحیه ی هر کدام از ما تاثیر می گذارد و باعث می شود همه ما برای زنده ماندن و زندگی تلاش کنیم امید است. امید مولد احساس و مبنای جذابیت زندگی است و تنها چیزی که در تاریکی مثل یک نور در ذهن هر کس می درخشد و رابطه مستقیم با احساس ما درباره امکان پذیر بودن یا نبودن یک موضوع دارد. هر چه اندازه میزان درک ما از امکانات بیشتر باشد امید نیز بیشتر می شود. امیدواری به عنوان یک حالت انگیزشی مثبت است که از احساس موفقیت مشتق شده و شامل انرژی عامل برای معطوف شدن به هدف و دیگری برنامه ریزی برای دستیابی به هدف به عنوان گذرگاه می شود (اسنایدر، ۱۹۹۱) ۲

تعریف تاب آوری:

واژه انگلیسی Resiliency است. که در فرهنگ لغت خاصیت کشانی و بازگشت پذیری و ارتجاعی معنای خود. ریشه تاب آوری در علم فیزیک به معنی جهیدن به عقب می باشد. اما در رشته بهداشت روان تعاریف گویا تر دارد. تاب آوری یا انعطاف پذیری احیا و فرا رفتن (لوتانز، ۲۰۱۲). انسان در حیات اجتماعی خود تحت تاثیر امواج متلاطم زندگی قرار می گیرد. که با کمک تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه در فرد ایجاد می شود. تاب آوری یک فرآیند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده است (کارمزی، ۱۹۹۱). ۳. تاب آوری به انطباق موقتی گفته می شود که در آوردگاه مصائب و استرسهای توان کاه و ناتوان ساز آشکار می شود (خسرو شاهی و نصرت آباد، ۱۳۹۰)

بخش دوم:

بهبودی روانشناختی:

از زمان قدیم تا کنون بشر همواره دنبال سعادت و خوشبختی و بهزیستی بوده است. بهزیستی از دو کلمه به: به معنی خوب و نیک و زیست به معنی زندگی و حیات تشکیل شده است. بهزیستی روانشناختی به کلیه فرآیندهایی که باعث رضایت کلی فرد از زندگی شود تا فرد روحیه بهتری داشته و با آرامش زندگی کند، گفته می شود. بهزیستی روانشناختی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد های فرد است. داشتن نگرش مثبت نسبت به خود، پذیرفتن جنبه های مختلف خود و داشتن احساس مثبت نسبت به زندگی گذشته خود است (بهاری، ۱۳۸۸). رویکرد مثبت نگر به سلامت روان در سالهای اخیر توسط روانشناسان باعث شده که توجهات به سمت تحقق ظرفیتهای و استعدادهای افراد و شادکامی عامه مردم معطوف شود (لوتانز و همکاران، ۱۳۹۲) در حالیکه در گذشته توجه روانشناسان به سمت بیماریهای روانی و نحوه درمان آنان بود و بیشتر پژوهشها تا آن زمان اکثرا مفاهیم منفی را در بر داشت و مطالعات اندکی درباره نقاط مثبت

افراد صورت می گرفت (فروهر و همکاران، ۱۳۹۲) ۴. بر این اساس بود که مفهوم بهزیستی روانشناختی ظهور کرده تا سلامت روانشناختی را بیش از آن که نداشتن بیماری تلقی کند به عنوان داشتن ویژگی های مثبت معرفی کند.

ارتقاء سلامت روان:

پژوهشگران حوزه سلامت روانی رویکرد جدیدی ارائه داده اند. آنان سلامت روان را معادل کارکرد مثبت روانشناختی یعنی بهزیستی روانشناختی نامگذاری کرده اند. بهزیستی روانشناختی مستلزم درک چالشهای وجودی زندگی می باشد که رشد و تحول را به همراه دارد. چالشهای وجودی زندگی را مورد بررسی قرار می دهد. سپس ظرفیت انسانی را توسعه می دهد. ارتقاء سلامت روان طبق نظریه سازگاری داروین (۱۹۵۹) معرفی شد. در ادامه آن ایده کنار آمدن لازاروس (۱۹۷۵) ۶ این موضوع را قوت بخشید.

طبق گفته لازاروس دو نوع کنار آمدن وجود دارد. اول رفتار کنشی مستقیم مثل فرار کردن یا بی تحرکی بروز می کند. دوم رفتار دفاعی یا همانند سازی است. که فرد در خود کنترل تکانه یا خود تنظیمی دارد. یعنی اینکه تحمل کردن شرایط فشار و توانایی برای پاسخگویی درست به مسائل (خواجهی و همکاران، ۱۳۸۲). احساس بهزیستی هم دارای مولفه عاطفی است هم مولفه شناختی. داشتن هیجانات جنبه عاطفی آن و ارزیابی از حوادث پیرامون جنبه شناختی آن محسوب می شود. انسان با بهزیستی بالا از حوادث ارزیابی مثبت می کند. اما فردی با بهزیستی پایین در حوادث به سمت اضطراب و افسردگی می رود (دستجردی و همکاران، ۱۳۹۰).

تاثیر سرمایه های روانشناختی بر بهزیستی روانی:

از آنجا که طبق تعریف بهزیستی روانی رضایتمندی فرد از زندگی ملاک سلامت روان عنوان شد و همچنین سرمایه های روانشناختی انسان را به سوی داشتن یک زندگی واقع گرا و مثبت می برد، پس این دو مولفه روی هم تاثیر گذار هستند. پژوهش هایی در داخل کشور و خارج کشور در این باب صورت گرفته که نشان دهنده رابطه آنها با هم است. هاشمی نصرت آباد و همکاران (۱۳۹۰) درباره رابطه بین سرمایه های روانشناختی با بهزیستی روانی در دانشجویان دانشگاه تبریز انجام دادند، نتایج حاکی از این است که باور به توانایی ها برای موفقیت، ایجاد اسنادهای مثبت و پشتکار برای دنبال کردن اهداف، تحمل مشکلات و بازگشت به سطح اولیه و ارتقاء آنها برای دستیابی به موفقیت ها، امید، خوش بینی، خودکارآمدی و تاب آوری با بهزیستی روانی رابطه مستقیم وجود دارد. نورالله پور سردار و همکاران (۱۳۹۱) تاثیر خوش بینی بر سلامت روان و رضایت از زندگی شاغلین به تدریس در آموزش و پرورش شهر رامشیر را با استفاده از مدل روانشناختی بررسی کردند و نتیجه پژوهش آنان حاکی از این بود که خوش بینی به واسطه افزایش سطح سلامت روان، رضایت از زندگی را در پی دارد و دارای اثر مستقیم بر رضایت از زندگی دارد. استادینگر، دورنر و میکلا (۲۰۰۵) طبق تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی و رضایت زندگی رابطه مستقیم وجود دارد و غیر مستقیم باعث بالا بردن سطح بهزیستی روانی می شود. در باره ارتباط امید با سلامت روانی و جسمی، کار (۲۰۰۴) (۷-کار، آلن، ۱۳۸۵، روانشناسی مثبت و شادمانی، ترجمه حسن پاشا و جعفر نجفی، انتشارات سخن) تحقیقی ارائه داده مبنی بر اینکه امید در پرهیز از رویدادهای پر فشار زندگی، ایجاد خلق مثبت، سلامت ذهنی و نشاط و شادکامی تاثیر گذار است و با این عوامل همبستگی مثبت دارد

و آنها را پیش بینی می کند. اولیو (۲۰۰۶) کوپر (۲۰۰۵) کیرسیروس (۲۰۰۶) تاثیر گذاری سرمایه های روانشناختی بر بهزیستی روانی و همچنین تاثیر بر سرمایه اجتماعی را عنوان کرده اند که پیامد همه اینها سلامتی روان را در بر دارد. وینهون (۲۰۰۸) ۸ بهزیستی روانشناختی بالا

سلامت جسمی را در پی دارد، افراد را شاد و خوش بینی و ثبات عاطفی را بالا می برد. نیلی واستفن (۲۰۰۴) سرمایه های روانشناختی بالاخص خوش بینی، شادکامی و سلامت روانی را به همراه دارد، که نهایتاً منجر به عزت نفس بالا در شخص می شود.

تاثیر معنویت بر بهزیستی روانی:

امروزه بر همگان روشن است که تامین نیازهای روانی، جسمانی و عاطفی در گرو معنویت و دین نهفته و جاری است. وقوف خاشعانه انسان در عبادات بالاخص نماز در برابر خداوند بر او نیروی معنوی می بخشد که امنیت روانی و سلامت جسمانی را به همراه دارد. معنویت به عقاید و اعمالی اشاره دارد که فرد را با وجود مقدس و معنی دار مرتبط می سازد و این ارتباط به زندگی فرد معنی و هدف می بخشد (استاکی، ۲۰۰۱) ۹. در مذهب چار چوب احکام برای فهم و درک چراها فراهم است و اکثر مذاهب امید به زندگی دنیای دیگر را نوید می دهند که این اعتقاد شرایط سخت را برای افراد قابل کنترل می سازد که از نظر کوئینگ (۲۰۰۷) ۱۰ این دو دلیل نقش مذهب و معنویت را در بهزیستی روانی قابل درک ساخته است. همچنین او سلامت روانی و جسمانی را با زندگی معنوی مرتبط دانسته و نیز عنوان کرده است که افراد با اعتقادات مذهبی قوی سازگاری بهتر با موقعیتهای زندگی دارند. احسان فکور استاد دانشگاه زنجان در مقاله خود پیرامون بهزیستی روانشناختی، نقش معنویت را از دیگر مولفه ها بالاتر عنوان کرده است. او می گوید یک همپوشی بین بهزیستی روانشناختی و جنبه های از معنویت وجود دارد. جهت گیری مذهبی در بین دانشجویان با بهزیستی روانشناختی آنان تاثیر مثبت و معنی دار وجود داشته است. حتی روابط خانوادگی آنان را نیز تقویت کرده است (محمد ابراهیم مداحی و همکاران، ۱۳۹۰).

همین طور اکثر روانشناسان، حتی کسانی که فقط در حوزه بهزیستی فعالیت دارند نقش معنویت را هیچگاه در این امور نادیده نگرفته اند. حتی در سالهای اخیر تاثیر مذهب و معنویت

را بر روی سلامت روانی و جسمانی بیشتر مورد پژوهش قرار داده اند که اکثرا نشان دهنده اهمیت مذهب و معنویت به عنوان یک منبع برای مقابله با وقایع تنش زا در زندگی می باشند (پالانت و لائه، ۲۰۰۳). ۱۱

فصل دوم:

بخش اول:

تعریف نماز در دین اسلام:

نماز در لغت به معنای پرستش، نیاز، سجود، بندگی و اطاعت، خم شدن برای اظهار بندگی و یکی از فرایض دینی و عبادت مخصوصی که مسلمانان پنج بار در شبانه روز به جا می آورند. علاوه بر تعریف ارائه شده که جنبه فقهی نماز است و آنرا عملی بر پایه ارکان و شرایط خاص معرفی کرده در نماز حقیقتی مهم نهفته است و آن رابطه قلبی با خداست که تمام اعضای انسان از ایستادن تا خم شدن و بکار گیری الفاظ گوناگون رنگ ایمان به خود می گیرد به همین خاطر است که نماز به عنوان ستون دین لقب گرفته است.

دیدگاه متفکران اروپا درباره نماز:

آگوست ساباتیه، استاد فلسفه در پاریس در کتاب فلسفه دین خود می گوید: دین روح انسان را با نیروی نامرئی که مقدراتش را در اختیار دارد ارتباط می دهد و نماز این ارتباط را برقرار می کند. ویکتور هوگودر تعریف نماز می گوید: یک من در لایتنهای بالا است و یک من در لایتنهای پایین، من پایینی جان است و من بالایی خداست که لایتنهای پایین را با نیروی تفکر و من لایتنهای بالا را در تماس نهادن از طریق نماز دسترسی می توان یافت. البته تعریف کامل نماز ممکن نیست چون معرفت ما به آن کامل نیست. نماز اقیانوس بیکرانه ای است که خبر آوردن از اعماق آن برای غواصان بزرگ نیز از محالات است.

جایگاه و آثار نماز در قرآن و روایات:

طبق نثر سریع قرآن نماز بزرگترین عبادت و سفارش شده انبیاء است. لقمان پسرش را به نماز توصیه کرد. حضرت عیسی (ع) (مریم ۱۹- آیه ۳۱) در گهواره فرمود: خدایم مرا به به نماز و زکات سفارش کرده است. حضرت ابراهیم (ع) (ابراهیم ۱۴- آیه ۴۰) همسر و کودک خود را در بیابان حجاز مسکن داد برای برپایی نماز. نماز سمبل پایبندی به اسلام است و در احادیث منسوب به پیامبر اعظم، روشنی چشم، ستون دین و در آیات قرآن بازدارنده از منکر و فحشا می باشد. روایتی از حضرت رسول (ص) است که می فرمایند: نماز آثار و پادشاهای بسیار دارد که از همان دنیا شروع می شود، هنگام مرگ نفعش می بخشد و در برزخ برای او اثر بخش در عقوبات خواهد بود (محمد رضا نعیمی، ۱۳۹۰). درست است که بعضی از ما از ترس جهنم و عقوبت نماز میخوانیم اما حضرت علی (ع) (نهج البلاغه - حکمت ۲۳۷) می فرمایند: نماز را به خاطر شایستگی خدا برای عبادت بخوانید. بهیه شهبازیان (۱۳۸۸) در مقاله ای که در سایت مجمع جهانی سبطين (ع) منتشر شده است، داشتن آرامش، احساس قدرت و عزت، آلوده نشدن به نگاه حرام، دوری از جاذبه های آلوده اجتماعی مثل صحنه های بد آموز، موسیقی ها و نغمه های حرام را در بین افرادی که نماز میخوانند بیشتر و قویتر از افرادی که نماز نمی خوانند بوده است. نماز گزاران طبیعت را سرکوب و فطرت را احیاء می کنند. خاصیت نماز احیای فطری است. نماز گزار کسی است که طبیعت سرکش را رام کند. او با سرمایه آرمشی که از نماز به دست آورده فراز و نشیب زندگی سست نمی شود و در سختی ها جزع نمی کند آگه خیری به او رسد از دیگران دریغ نمی کند (عبدالله جوادی آملی، ۱۳۷۸) در اهمیت نماز همین بس که حضرت علی (ع) در جنگ صفین و امام حسین (ع) در ظهر عاشورا دست از جنگ کشیدند تا نماز را اقامه کنند و هنگامی که به حضرت علی (ع) ایراد گرفتند که چه هنگام نماز است آنحضرت فرمودند: ما برای همین می جنگیم که مردم اهل نماز باشند.

بخش دوم:

نماز و بهزیستی روانی:

دین حقیقتی است که به عنوان عامل پیشگیر در بروز و شیوع مشکلات روانشناختی محسوب می شود و نماز به عنوان یکی از فرایض دینی در ارتقاء سلامت روان تاثیر بسزایی دارد. بررسی رابطه نماز و سلامت روان در دانشجویان دانشگاه آزاد کرمانشاه توسط پریسا آجیلیان صورت گرفته که نتایج بررسیها حاکی از آن بوده که بهبود کیفیت نماز بر بهبود بهزیستی روانی رابطه معنا داری دارد. در تحقیق دیگر توسط عباس توان بین دانشجویان چابهار انجام شده که التزام عملی به نماز داشتن، پیش بینی کننده این است که بهزیستی روانشناختی افزایش پیدا خواهد کرد. نماز عامل موفقیت در کارهاست و توفیقات الهی را روز افزون می کند احکام آن به گونه ای است که رعایت دقیق ش اثرات زیادی در حوزه های فردی، اجتماعی، فکری و اخلاقی دارد. نماز باعث ثبات شخصیت و اخلاق انسان و آرام شدن قلب و روح می شود. چرا که همه حواس در طول نماز متوجه خداوند می شود و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز به زبان می آورد، فکر نمی شود. شادابی جسم و روح در سنین مختلف نیاز بشر است که می توان با نماز به این نیاز پاسخ داد. نماز روی شادی افراد تاثیر دارد. عزت نفس را بالا می برد انسان به ارزشهای خود پی می برد که باعث می شود که به برای خودش احترام قایل شود این افراد به اخلاقیات توجه داشته و عقلانی رفتار می کنند (کرمی نوری و همکاران، ۱۳۸۱). از آنجا که آرامش روانی به عنوان مهمترین شاخص بهزیستی روانی است و یکی از اهداف مهم انسان در زندگی رسیدن به رفاه شخصی و آرامش خاطر است نماز را به عنوان ذکر اکبر یکی از فاکتورهای مهم و موثر در بهزیستی روانی دانست. برگین و همکاران (۱۹۸۷)، ناوارا و جیمز (۲۰۰۵)، جمالی (۱۳۸۱)، بهرامی و همکاران (۱۳۸۳)، امینی و همکاران (۱۳۸۰) عنوان داشته اند که نماز گزاران معتقدند حین انجام فریضه الهی به حالت سکون و آرامش روحی رسیده اند که در آنان نیروی مبارزه با مشکلات، امید و ایمان تقویت شده است. در تحقیقی که روحی عزیز در سال ۱۳۸۰ انجام داده صد درصد نماز گزاران معتقد بودند که به آرامش خاطر رسیده بودند.

نماز ورشدتاب آوری:

انسان در حیات اجتماعی خود از عوامل متعددی تاثیر می گیرد و خود اونیز در تعامل با محیط پیرامون خویش است به گونه ای که در دریای موج محیط گاهی به تلاطم می افتد و تحت تاثیر امواج سهمگین قرار می گیرد که در این شرایط فرد با ثبات و انعطاف پذیر در برابر سختی ها می تواند بر این امواج فائق آید. تاب آوری ظرفیتی برای مقاومت در برابر استرس و فاجعه است. انجام فعالیتهای مذهبی باخصوص نماز باعث افزایش قابلیت در انسان می شود. ارتباط تقید به نماز با تاب آوری و سیستم فعال سازی بازدارنده رفتاری افراد رابطه مستقیم و معنا دار وجود دارد. (فرهاد چنگیزی و همکاران، ۱۳۹۰). افزایش تلاش برای فائق آمدن بر مشکلات و رسیدن به موفقیت در گرو تاب آوری می باشد. نماز انسان تلاشگر را صبور می کند. ایام نعبد و ایام نستعین نقطه اتکا و اعتماد انسان به اقیانوس بیکران الهی است و انسان در نماز در طول روز این جملات را تکرار می کند و از این واژه ها نیروی برای مقابله در برابر مسائل پیدا می کند .

نماز و امیدواری:

امید برای زندگی انسان آنقدر اهمیت دارد که بال برای پرندگان. از جمله نشانه های اهمیت امید و تاثیر آن بر زندگی آیات بی شمار قرآن در امید داشتن به خداوند است. حتی مایوس بودن از رحمت خدا را از نشانه کافران می داند. درخواست حاجت و طلب خواسته به وسیله نماز روایات زیادی عنوان شده که نشاندهنده این است، که در دوری از یاس و ناامیدی نماز بهترین وسیله است. زیرا انسان با تمام وجود از منبع هستی طلب حاجت نموده و اعتماد و توکل به او باعث افزایش روحیه امیدواری مومن می گردد. نماز تقویت امید در جامعه، تقویت اراده که باعث ثبات شخصیت در انسان می شود، است و کاهش فشار روانی و استرس

را به دنبال دارد که سبب آرامش و آسودگی روانی را در پی دارد (غلام عباس کوچکی راوندی، ۱۳۸۹).

نماز و خوش بینی:

قنوت نماز از جمله اموری است که باعث افزایش حس خوش بینی مومن می شود. خوش بینی به معنی نیک انگاری و دید مثبت به امور است. از آنجا که امید، نشاط، آرامش در زندگی و در جامعه و سلامتی دین در سایه خوش بینی حاصل می شود. قطعاً بر بهزیستی روانی تاثیر گذار است.

افرادی که دید گاه مثبت به دنیا و خودشان دارند به راحتی می توانند. از اتفاقات نا گوار دوری کنند و رفتاری را داشته باشند. تا از این وضعیت خارج شود (هاشمی نصرت آباد و همکاران، ۱۳۹۰). در آیات قرآن اشاره زیادی به این نکته شده است که خداوند فرموده اند که من در گمان بندگانم هستم اگر گمان خوب به من داشته باشند خوبی برای آنها رقم می خورد پس همیشه به پروردگار خود درمسائل و اتفاقات ظن خوب داشته باشید. زیرا نگرش مثبت به خالق هستی باعث می شود که انسان در دام صفتهای زشت نیفتد و خیر دنیا و آخرت او تضمین شود. افراد خوش بین نظام خلقت را بیهوده نمی بیند و به زیبایی های خلقت توجه می کند و از آنها لذت برده و انرژی برای خوب زندگی کردن می گیرد. خوش بینی به خداوند باعث می شود به جهان پیرامون و به دیگران نیز خوش بین باشید. خوش بینی باعث داشتن امید در زندگی و ایمان به گشایش اموری شود. افراد خوش بین از سختی ها درس می گیرند و آنها را آزمایش الهی می دانند. آنها می دانند که رویدادها چه مثبت چه منفی موقتی هستند و این سختی ها را مصلحت می دانند و در برابر آنها صبوری پیشه می کنند. و مهمترین اثر خوش بینی آرامش دل و سلامتی دین است که خود این خوش بینی از آثار نماز به شمار می آید.

نماز و افزایش اعتماد به نفس:

خواندن نماز یعنی داشتن نقطه اتکا به ذات مقدس باری تعالی. انسان وقتی به اعتماد به نفس می رسد که تکیه گاه محکم و استواری داشته باشد. پس قطعاً داشتن چنین پشتوانه و نقطه اتکایی اعتماد به نفس و حتی بالاتر از آن به عزت نفس می رسد. انسان با اقامه نماز به قرب الهی نزدیک می شود. لذت مناجات را می چشد و اینگونه به بالاترین سطح از آرامش روانی دست پیدا می کند. لذت مناجات با هیچ لذتی قابل قیاس نیست چون نهایت آرامش و اعتماد به نفس و خود کار آمدی را در انسان دارد.

نتیجه گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سرمایه های روانشناختی فردی با نماز بوده است. نماز زیباترین سرود یکتاپرستی و زمزمه دلنشین صمیمیت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی و سپاس به درگاه خداوند است. بایاد خدا دلها آرامش می گیرد.

و به دنبال آن نفس انسان اطمینان می یابد. برای داشتن دل آرام و قلب مطمئن که بالا ترین بهزیستی روانی انسان است باید به ذکر قادر یکتا پرداخت و ذکر اکبر همانا نماز است. وقتی افراد با دلی آرام گرد هم می آیند. قطعاً در خانواده و جامعه صمیمیت موج می زد که نشاندهنده تاثیر فرهنگی و اجتماعی نماز به عنوان مهمترین فریضه دینی قلمداد می شود. از آنجا که می توان با التزام عملی به نماز بهزیستی روانشناختی را پیش بینی کرد. (عباس توان، ۱۳۸۹). بهزیست روانشناختی نوعی رضایتمندی و خرسندی افراد از کیفیت زندگی است که حالت مثبت از رفاه جسمانی، روانشناسی و اجتماعی را شامل می شود (ریف و کیز، ۲۰۰۲). بهزیستی روانشناختی بالا، سلامت جسمی، شادی، خوش بینی و ثبات عاطفی بالا را همراه دارد (وینهون، ۲۰۰۸). خوش بینی، امید واری، خودکارآمدی (اعتماد به نفس) و تاب آوری سرمایه های روانشناختی هر فرد هستند که می توانند منجر به ارتقاء سرمایه های اجتماعی و انسانی، سلامت روان و نهایتاً بهزیستی روانشناختی شوند (کوپر، ۲۰۰۵). از ارتباط این مولفه ها می توان

به این نتیجه رسید که هر موضوع که بر بهزیستی روانشناختی و سلامت روان تاثیر گذار است به گونه ای با سرمایه های روانشناختی نیز رابطه معنی دار دارد. پس نتیجه می گیریم طبق سوابق پژوهشهایی که در این مقاله به آنها اشاره شده که توسط پژوهشگران به روشهای گوناگون مورد بررسی قرار گرفته اند وصحت این تحقیقات از طریق آزمونهای برگزار شده مورد تایید هستند. فرضیه این مقاله درباره تاثیر نماز بر سرمایه های روانشناختی مورد تایید قرار می گیرد. نماز انسان را نسبت به خداوند وهستی خوش بین می کند و او با این دید امیدوارنه به زندگی نگاه می کند با خواندن نماز احساس می کند به منبع انرژی قوی وپایدار تکیه کرد دلش مملو از اطمینان می شود ودر نهایت از مشکلات هراسی ندارد وبا اعتماد به نفس رو به جلو حرکت می کند. هر جا از زندگی با مخاطرات پیش بینی نشده مواجه شد با بالا بردن انعطاف پذیری، صبر وتلاش که با نیروی ایمان وآرامش خاطر همراه است به مبارزه با مشکلات می پردازد. رسیدن به این مرحله از توانایی میسر نیست مگر با اعتقاد به ذات مقدس، اعتقادات مذهبی، انجام فرایض دینی که نماز بالاترین مصداق آن است.

پیشنهاد:

از آنجا که نماز جوابگوی حل معضلات اجتماعی و خانوادگی است ونیز مکتب علمی وعملی برای پرورش ایمان وتعهد است می تواند در جامعه امروز نقش فراتر داشته باشد. متأسفانه بخاطر اینکه در کشور ما نماز در بین جوانان توجه شناختی وعملی قوی نداشته این فریضه در بین آنان کم رنگ ویا حتی محو شده است وجوانان نگرش درستی درباره آن ندارند که باید در سیستم فرهنگی جامعه روی این مقوله بین نوجوانان از نظر شناختی کار بیشتر وفرهنگ سازی قوی صورت گیرد چون جوانان نسل آینده این مملکت هستند وباید به فرهنگ غنی گذشته خود بر گردند چرا که آرامش وسعادت در این بوده، هست وخواهد بود.

منابع:

- آجیلیان، پریسا (۱۳۹۴). رابطه نماز و سلامت روان و بهزیستی روانی در دانشجویان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه کرمانشاه
- بیایانگر، اسماعیل. (۱۳۸۷). روش تحقیق در روانشناسی و علوم تربیتی. جلد (۱). تهران. انتشارات دوران
- پور سردار، نور الله (۱۳۹۲). تاثیر خوش بینی بر سلامت روانی و رضایت از زندگی. مجله پژوهشی حکیم. دوره ۱۶. ص ۴۹-۴۲
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۸). حکمت عبادات. چاپ دوم. انتشارات اسراء
- چنگیزی، فرهاد (۱۳۹۵). ارتباط تقید به نماز با تاب آوری در افراد. همایش بزرگ کنگره ملی نماز
- خنشاه، علیرضا (۱۳۹۴). بهبود بهزیستی روانی انسان، همایش ملی نماز و پیشگیری از آسیبهای فردی و اجتماعی
- خسرو شاهی، جعفر؛ هاشمی نصرت آباد، تورج (۱۳۹۱). رابطه سرمایه روانشناختی با ویژگیهای شخصیتی دانشجویان. دانشگاه شهید بهشتی. ص ۳۱-۳۱۲
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی درونی. مترجم مصطفی تبریزی و علی نیلوفری ورامین کریمی، تهران. نشر دانژه
- فروهر، محمد (۱۳۹۲). ظهور مثبت گرایی در کار. ماهنامه تدبیر. ص ۴۸-۳۵

کار، آلان (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت و علم شاد مانی. ترجمه حسن پاشا شریفی و جعفر نجفی
زند. تهران. انتشارات سخن

کریمی نوری، رضا (۱۳۸۹). عوامل موثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان. پایان نامه
کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران

لوتانز و همکاران (۱۳۹۲)، سرمایه های روانشناختی سازمانی، ترجمه عبد الرسول جمشیدیان
و محمد فروهر، انتشارات آبیژ، تهران

محمدی اشتهاردی، محمد. نماز از دیدگاه قرآن و عترت. ص ۶. انتشارات نبوی

مداحی، محمد ابراهیم (۱۳۹۰). بررسی ارتباط میان جهت گیری مذهبی و بهزیستی روانشناختی
دانشجویان. دانشگاه آزاد تهران

نوری، نجیب الله (۱۳۸۷). بررسی رابطه خوش بینی از دیدگاه اسلام و رضایتمندی از
زندگی. پایان نامه کارشناسی ارشد. موسسه نشر آثار امام خمینی (ر).

Carr (2004) Positive Psychology: The Science of Happiness and Human
Strengths Hove NY..Routledge-Brunner

(2012). Psychological Capital. Implications for HRD retrospective and
Hsis Lutans

and Future directions. Human Resource Development Quarterly
۸-۱۰، ۱(۲۳)