

جایگاه نماز در سبک زندگی ایرانی، اسلامی

ابراهیم حسین پور

کارشناسی ارشد رشته تاریخ تشیع و معاون پرورشی مدرسه حضرت رسول اکرم(ص) ناحیه اقم.

چکیده:

هدف از انجام این پژوهش بررسی جایگاه و نقش نماز در سبک زندگی ایرانی اسلامی در بین اقشار مختلف جامعه، بویژه دانش آموزان نوجوان و جوان می باشد. با توجه به اهمیت نماز در رشد و تعالی انسان و رسیدن به قرب الهی و با توجه به نقش نماز در دوری از گناه و جرائم اجتماعی باید گفت نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم‌سازی است و هیچ عملی نزد خداوند محبوب‌تر از نماز نیست. یافته‌های پژوهش نشان می دهد که نماز می تواند انسان را با اعتماد به نفس و اطمینان وصف ناشدنی به سوی سعادت و خوشبختی در زندگی دنیوی و اخروی پیش ببرد. فرد نمازگزار در خلوت با خدای خویش قرار می گیرد و به راز و نیاز با معبود می پردازد و با این شیوه وارد دنیایی دوست داشتنی و شیرین می شود. نمازگزار با برپایی فریضه نماز، ضمن انجام دستور الهی، آن را امری مهم در تزکیه و اصلاح نفس خویش می یابد، بطوری که سبب شکوفایی استعداد های درونی و نشان دادن صراط مستقیم و در نهایت رسیدن به قرب الهی خواهد شد. نتایج پژوهش حاکی از آن است که نماز دارای آثار فردی و اجتماعی فراوانی است که موجب اصلاح جامعه، اقتصاد سالم و کنترل نظم و اندیشه جوامع می شود. از جمله آثار فردی آن، تاثیر بر روان فرد از جمله: ایجاد تمرکز، آرامش، اعتماد به نفس، پشتوانه قوی، درمان وسواس و... در نهایت ایجاد سبک زندگی مناسب می شود. به طور کلی می توان گفت انجام فریضه نماز بر بهبود سبک زندگی دانش آموزان مؤثر است.

واژگان کلیدی: نماز، دین، فریضه، سبک زندگی، دانش آموزان، نوجوانان و جوانان

مقدمه:

عبادت و پرستش امری فطری و ذاتی بشر است، به همین لحاظ همه انسانها عبادت می کنند ولی به دلیل عدم آگاهی، عدم تعقل و اندیشه، بعضاً بت، گاو و... را مورد پرستش قرار می دهند. نماز ستون دین، رأس اسلام، وجه دین، نور چشم پیامبر (ص)، عامل نزدیک شدن به خدا، بهترین موضوع، عمود خیمه دین و بهترین اعمال بعد از معرفت است. نماز بازدارنده انسان از گناهان، فساد، منکرات و تجاوز و تعدی است اما متأسفانه در زندگی ما بصورت عادت روزانه درآمده و از ژرفای عظیم آن چه بسا غافلیم. «ان الصلاه تنهی عن الفحشاء و المنکر و البغی» (همانا نماز انسان را از فحشاء و منکرات و تجاوز باز می دارد). هرچه معرفت بیشتر شود عشق و علاقه به این فریضه الهی بیشتر می شود.

دین وجه اصلی امتیاز بشر است. در تاریخ بشر هیچ قبیله‌ای را نمی‌توان یافت که به گونه‌ای دین نداشته باشد. اسلام برنامه سالم‌سازی است، این سلامت در سایه تسلیم در برابر مشیت الهی و اجرای دستورات و قوانین حیات‌بخش او به دست می‌آید، بنابراین بدیهی است که همه قوانین، مقررات و برنامه‌های اسلام، راه را برای آرامش خیال و سلامت روان انسان و تحقق خلیفه الله بودن او، هموار و آماده می‌سازد. از این دیدگاه در بین تمام برنامه‌ها و قوانین اسلام، نماز از جایگاه والایی برخوردار است و در آیات مختلف، مستقیماً به نقش آن در آرام‌سازی درون، شفا بخشی قلب و شادابی روح و روان اشاره شده است. از جمله در سوره طه آیه ۱۴ «اقم الصلوه لذكری» و سوره رعد آیه ۲۸ «الا بذكر الله تطمئن القلوب». به علاوه مطالعاتی که تاکنون انجام گرفته نیز نشان داده‌اند که مذهب نقش بسیار مؤثری در ارتقاء سلامت روان دارد.

خداوند در قرآن کریم در بیش از ۱۲۰ آیه در سوره‌های مختلف درباره نماز، آداب، و فضایل آن، سخن گفته و آثار آن را یادآور شده و در پانزده مورد به آن امر نموده است. خداوند

می‌فرماید: «نماز را برای یاد من به پا دارید.» (طه: ۱۴) ثمره نماز، صبوری است. همچنین می‌فرماید: «(متواضعان و مطیعان) کسانی هستند که دلشان بیاد خدا هراسان می‌گردد و بر مصیبت‌ها و نامالایمات زندگی، صبور و شکیبیا هستند و نماز برپا می‌دارند و از آنچه روزیشان دادیم (به مستمندان) انفاق می‌کنند. (موسوی و موحدی نیا، ۱۳۹۰) بدون تردید، در میان عبادات و مسائل معنوی، نماز از ارزش و اهمیت خاصی برخوردار است و به اندازه‌ای که به نماز سفارش شده به چیزی سفارش نشده است (مرادی، ۱۳۸۹).

نماز انسان را فرشته خو می‌کند چراکه نمازگزار از هر بدی پاک می‌شود. انسان با نماز از احساس تنهایی خلاص می‌شود، گویی از نو متولد شده، و یأس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی‌شود، لذا با گام‌های استوار به سوی زندگی پیش می‌رود. هیچ عملی نزد خداوند محبوب‌تر از نماز نیست، پس هیچ کاری از کارهای دنیا نباید انسان را از نماز غافل سازد (موسوی و موحدی نیا، ۱۳۹۰).

برای دستیابی به یک زندگی سالم و وسیع و گسترده ناچار به اصول و قواعدی نیازمندیم که به کمک آنها روش استنباط را بیاموزیم و از رکودها و خستگی‌های موجود آزاد شویم. این اصول باید جنبه عملی داشته باشند نه این که فراموش شوند و به کار نیایند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۳).

خوشبختانه و البته بر خلاف تصور موجود، دین، آموزه‌های فراوانی در حوزه مهارت‌های زندگی دارد؛ آموزه‌هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. به جهت جایگاه مهمی که رضامندی از زندگی در تکامل معنوی دارد. قرآن کریم در زمینه جایگاه و نقش نماز بر سبک زندگی، آموزه‌های مهمی دارد. یکی از دغدغه‌های دین، رضا یتمندی از زندگی است و یکی از رسالت‌های آن آموزش مهارت‌های زندگی کردن به پیروان خویش است. نماز عالی‌ترین و اساسی‌ترین رشته الفت و عامل محبت بین بندگان و حضرت حق است. نماز، نور دل

وصفای قلب و روح جان و سلامت روان و فروغ ذات عباد صالح خداست. فرهنگ نماز، مجموعه حقایق و معارفی است که بشر در گذرگاه حیات می آموزد تا به نیروی ایمان و جهاد از پایگاه با توجه به اینکه نماز ستون دین می باشد و اوّلین فریضه ای است که بعد از بعثت رسول اکرم به ایشان آموزش داده شده و بارها و در روایات و احادیث و آیات بر اهمّیت آن تاکید شده است (نسیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

یقیناً؛ عبادت و نیایش، می تواند در سبک زندگی دینی ما تاثیر داشته باشد. اصلاح زندگی در پرتو نماز ما وقتی به شرایط مقدّماتی و درونی نماز می نگریم، ملاحظه می کنیم که آن شرایط به نحوی برنامه ریزی و چیدمان شده است که شعاع تاثیر آن، تمام زندگی نمازگزار را تحت تاثیر قرار می دهد.

بیان مسئله:

سبک زندگی هر فرد، بر سلامت اخلاقی، رفتاری، جسمانی و روانی افراد تاثیر میگذارد و هرچه فرد نسبت به انجام آموزه های دینی متعهدتر باشد آرامش بیشتری پیدا می کند. نماز یکی از مهمترین دستورات دینی است که اگر با رعایت شرایط نماز و کیفیت اقامه آن، انجام گیرد، تأثیر زیادی در تقویت سبک زندگی اسلامی در ابعاد مختلف دارد. از این رو ضرورت دارد در این زمینه تحقیق شود و تبیین گردد. دین اسلام با جهان بینی توحیدی و سبک زندگی اسلامی، به زندگی هدف و نشاط می دهد تا در پرتو آن انسان به آرامش و جامعه به آسایش دست یابد. در این میان نقش نماز و سبک زندگی اسلامی به عنوان یکی از مهم ترین مؤلفه های پیشگیری اجتماعی در آموزه های اسلامی شایان توجه بسیار است. دین اسلام که کاملترین دین دنیاست، برای تمامی ابعاد زندگی انسانها طرحها و برنامه های مناسبی را تدوین نموده که عمل به آنها انسانها را به سوی رستگاری هدایت می کند.

خدای رب العالمین که انسان را به خوبی و صفات خودش آفریده (خلق الله آدم علی صورته) و از روح قدسی خویش در او دمیده است، میخواهد که بنده با گزاردن نماز، راه دین را که موجب رشد و کمال است، بیاید و خوشنودی پروردگار خود را جوید. (لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلاة لذكری) جز من خدایی نیست پس مرا پرستش نما و نماز را به یاد من برپادار (کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۱۳۲۴). نماز همچون آب روان است که از یک سو طراوت و شکوفایی میآورد و از دیگر سو، آلودگیها رامیزداید. نماز کلید سعادت و آغاز حرکت برای رساندن انسان به اوج عزت است (صالحی منش، ۱۳۹۰: ۴۱).

هر مکتب و مذهبی، سبک زندگی برای بشریت ارابه می دهد و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان ارائه می نمایند. حقیقت این است وقتی سخن از نماز و سبک زندگی از دیدگاه قرآن و حدیث به میان می آید، دو امر به ذهن تداعی می کند: الف) جایگاه نماز در سبک زندگی جوامع اسلامی چیست. ب) چستی و چگونگی سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه و دیگری امکان حصول به این سبک زندگی است.

یافته ها و نتایج پژوهش نشان می دهد که نماز به عنوان یگانه وسیله برای دست یافتن به معنویت، اخلاق فاضله و سلامت روحی و جسمی در زندگی انسان بوده و جایگاه و اهمیت غیر قابل انکاری در بسیاری از ابعاد زندگی دارد؛ چرا که مداومت بر یک عمل، به مرور زمان اثرات خود را خواهد گذاشت، نماز هم به عنوان عملی که هر روز در پنج نوبت اقامه میشود اثرات خود را در زمینه های مختلف بر جای می گذارد. بنابراین در این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال اصلی هستیم که؛ نقش نماز در سبک زندگی ایرانی - اسلامی چیست؟

اهمیت و ضرورت انجام پژوهش:

با توجه به اهمیت نماز در رشد و تعالی انسان و رسیدن به قرب الهی و با توجه به نقش نماز در دوری از گناه و جرائم اجتماعی باید گفت نماز ستون دین و بهترین و استوارترین برنامه آدم‌سازی است و هیچ عملی نزد خداوند محبوب‌تر از نماز نیست. فلسفه همه عبادات دینی در این نکته معطوف است که متأثرترین قشر یعنی جوانان را مؤثرترین قشر در اجتماع انسانی قرار دهد. چون احساس به یک تکیه‌گاه محکم و امنیت و آرامش در پناه آن تنها عنصری است که می‌تواند به جوان اعتماد و اطمینان بخشیده و او را از اضطرابات درونی و تشویشات ذهنی رها سازد. اینکه در انسان تمایلات و گرایشاتی وجود دارد که او را متوجهی به اهدافی می‌سازد و می‌خواهد به دستیابی با آن اهداف، خود را تسکین و اطمینان ببخشد که نشانه آن است چنین ملجائی باید وجود داشته باشد. چون اقتضای حکمت بالغه الهی این است که هیچ نیازی را بدون پاسخ نگذارد. اگر انسان احساس عطش و گرسنگی می‌کند باید آب و طعامی باشد تا رفع تشنگی و گرسنگی نماید.

تردیدی نیست که روح و حقیقت تعالیم دین به نیازهای روحی و گرایشات غریزی و فطری او برگشت می‌کند و با جزم و یقین می‌توان گفت که هیچ یک از دستورات دین بی ارتباط با تکامل انسانی او نیست. «جان و جوهر پاسخ اسلامی به دنیای متجدد، در جهات دینی و معنوی و فکری زندگی بشر نهفته است. همین جهات است که کردار بشر و نحوه تلقی او را از جهان پیرامون رقم می‌زند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

اهداف پژوهش:

هدف اصلی:

بررسی جایگاه و نقش نماز در سبک زندگی ایرانی اسلامی در بین اقشار مختلف جامعه

اهداف فرعی:

۱. بررسی نقش و تاثیر نماز در سلامت روحی و روانی
۲. بررسی تاثیر نماز بر شکل گیری شخصیت نوجوانان و جوانان
۳. بررسی تاثیر نماز بر سلامت جسمانی و معنوی
۴. بررسی تاثیر نماز بر سالم سازی اجتماعی جامعه
۵. بررسی تاثیر نماز بر جرم زدایی و افزایش نشاط اجتماعی در جامعه

سوالات پژوهش:

سوال اصلی:

آیا نماز می تواند بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی در اقشار مختلف جامعه تاثیر داشته باشد؟

سوالات فرعی:

۱. آیا نماز می تواند بر میزان سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان تاثیر داشته باشد؟
۲. آیا نماز می تواند بر شکل گیری شخصیت نوجوانان و جوانان تاثیر داشته باشد؟
۳. آیا نماز می تواند بر سلامت جسمانی و معنوی افراد تاثیر داشته باشد؟
۴. آیا نماز می تواند بر سالم سازی اجتماعی جامعه تاثیر مستقیم داشته باشد؟

۵. آیا نماز می تواند بر کاهش جرایم و جرم زدایی و افزایش نشاط اجتماعی در جامعه تاثیر داشته باشد؟

فرضیات پژوهش:

فرضیه اصلی:

به نظر می رسد نماز بر سبک زندگی ایرانی - اسلامی در اقشار مختلف جامعه تاثیر مستقیم دارد.

فرضیات فرعی:

۱. به نظر می رسد نماز بر میزان سلامت روحی و روانی جوانان و نوجوانان تاثیر مستقیم دارد.

۲. به نظر می رسد نماز بر شکل گیری شخصیت نوجوانان و جوانان تاثیر مثبت دارد.

۳. به نظر می رسد نماز بر سلامت جسمانی و معنوی تاثیر مستقیم دارد.

۴. به نظر می رسد نماز بر سالم سازی اجتماعی جامعه تاثیر مستقیم دارد.

۵. به نظر می رسد نماز بر کاهش جرایم و جرم زدایی و افزایش نشاط اجتماعی در جامعه تاثیر مستقیم دارد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

روش پژوهش:

پژوهش حاضر به روش توصیفی تحلیلی انجام شده و اطلاعات به روش کتابخانه ای گردآوری شده است.

روش گردآوری اطلاعات:

روش به شیوه گردآوری داده ها که در همه علوم یا بخشی از آن مشترک است، گفته میشود. انتخاب یک روش خاص همواره بستگی به شرایط دارد. این شرایط عبارتند از: تواناییهای شخص محقق و امکانات او (از جمله پرسشگران توانا و صدیق) و شرایط مورد مطالعه و محدودیت های آن (رفیع - پور، ۱۳۸۲: ۱۷ و ۱۸).

برای گردآوری مطالب ضمن مراجعه به کتب معتبر علمی، از مجموع مقالات و نظرات کارشناسان حوزه های تعلیم و تربیت و اندیشمندان مذهبی بهره برداری شد.

تعاریف و مفاهیم پژوهش:

تعریف نماز:

نماز لفظ و واژه ای است که در متون دینی ما به عنوان «صلاة» از آن یاد شده و دارای معانی متعددی بوده که یکی از آن معانی همین عمل مخصوصی است که به نام «نماز» در دین اسلام تشریح شده است. نماز امری است الهی که تحقق آن همانند سایر امور دارای ظاهر و باطن است که در متون دینی به هر دو جهت آن اشارت شده است. تصویر ظاهری نماز همان است که با اعمال مخصوص انجام گیرد و حفظ آن نیز فرض و واجب است اما روح و باطن نماز عبارت است از: اخلاص، حضور قلب، ذکر خداوند و تعظیم در مقابل او، امید و دل بستگی به ذات ربوبی، اعتماد و رکون به وجود سرمدی و محو شدن در مقابل ذات یکتایی که در مقابل عظمت و جلالت او قیام نموده است.

تعریف سبک زندگی:

سبک زندگی مفهومی بسیار مهمی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می رود و منعکس کننده طیف کاملی از ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی است، فعالیت های

معمول و روزانه که شخص آنها را در زندگی خود به کار گرفته و روی سلامت او تأثیر دارد (نسیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را بوسیله آن پی می گیرد. دین اسلام به عنوان یک ایدئولوژی، ارائه دهنده کامل ترین سبک زندگی بشریت است و احکام و دستورهای آن حوزه های فردی، خانوادگی و اجتماعی را در بر می گیرد. در آیین مقدس اسلام نماز جایگاهی والا دارد و عالترین شکل ارتباط عاشقانه با خداوند است که اگر با تمام ابعاد و صحیح عمل شود انسانیت انسان را کامل می کند و او را از فساد و منکرات دور خواهد کرد و اینگونه سبک زندگی فرد را تغییر می دهد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۴).

پیشینه پژوهش:

۱. محبی کچلام، حسام الدین، ۱۳۹۳، نماز و سبک زندگی از آئینه قرآن و احادیث، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.

در این پژوهش نیز از جمله موضوعات اساسی که مؤلف به آن پرداخته است نماز و نقش آن در سبک زندگی اسلامی است. در این پژوهش مؤلف در صدد است به این سوالات پاسخ دهد که نماز و سبک زندگی اسلامی چیست؟ و ویژگی های آن از منظر قرآن و حدیث چه می باشد؟ و نیز شاخصه های انسان متعالی، اصول و مبانی سبک زندگی اسلامی، وجه تمایز و امتیاز سبک زندگی اسلامی با دیگر روش های زندگی و نیز ماهیت و غایت سبک زندگی اسلامی و نقش نماز، انسان شناسی، جهان بینی و هدف از سبک زندگی چیست؟ بنابراین در راستای پاسخگویی به سوالات پژوهش تلاش شده است به نماز و نقش آن در سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن و حدیث مورد بررسی قرار گیرد.

۲. علیانسنب، سید ضیاءالدین و لیلا امیری، ۱۳۹۵، نقش نماز در سبک زندگی اسلامی، همایش سراسری علمی-پژوهشی سبک زندگی، خراسان رضوی - تایباد، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی تایباد.

مؤلف در این پژوهش به بررسی نماز در سبک زندگی اسلامی به روش اسنادی و رویکرد قرآنی و روایی می پردازد و نتایج تحقیق نشان می دهد که نماز جایگاه و اهمیت غیر قابل انکاری در بسیاری از ابعاد زندگی دارد؛ چرا که مداومت بر یک عمل، به مرور زمان اثرات خود را خواهد گذاشت، نماز هم به عنوان عملی که هر روز در پنج نوبت اقامه میشود اثرات خود را در زمینه های مختلف بر جای می گذارد.

۳. احمدی و امیری (۱۳۸۱)، در تحقیقی به بررسی پاره‌ای از ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و آموزشی دانش‌آموزان نمازگزار پسر دوره راهنمایی منطقه جی شهر اصفهان پرداخته‌اند. جامعه تحقیق شامل کلیه دانش‌آموزان پایه اول تا سوم راهنمایی پسرانه منطقه جی در سال تحصیلی ۸۰-۷۹ می‌باشد که نمونه آماری به صورت تصادفی چند مرحله‌ای به تعداد ۱۴۰ نفر از جامعه آماری مورد نظر انتخاب گردیده‌اند. بنابر یافته‌های این تحقیق دانش‌آموزانی که گرایش به نماز دارند، از میزان اعتماد به نفس و کنترل درونی بالا و هیجان خواهی کمی برخوردارند.

۴. محتممی پور (۱۳۸۲)، بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد را انجام داده‌اند. نتایج پژوهش نشان می‌دهد میانگین نمره افسردگی در کسانی که نگرش مثبت نسبت به نماز داشته‌اند، آنها که هر روز و مرتب نماز می‌خوانند و کسانی که نگرش آنها نسبت به خود، فردی مذهبی است و کسانی که به اوقات نماز در مساجد و انجام تکالیف دینی اهمیت می‌دهند به طور معناداری پایین‌تر است. البته بین نمازخواندن با نخواندن و میزان افسردگی رابطه وجود داشت اما از نظر آماری

معنادار نبود. همچنین گرایش نسبت به نماز در بین خانم‌ها نسبت به آقایان به طور معناداری بیشتر بود. نمازخواندن و اهمیت دادن به سایر مستحبات موجب کاهش میانگین نمره افسردگی می‌شود، پژوهشگران پیشنهاد می‌کنند برای برخورداری از فواید جسمی و روحی - روانی نماز در کاهش و رفع افسردگی نسبت به ترویج فرهنگ نماز و اقامه نماز در دانشگاه‌ها و جامعه اقدامات مؤثرتری انجام گیرد.

۵. حاج باقری (۱۳۷۹)، در تحقیقی به آثار مطلوب نماز در بهداشت روان دانشگاه علوم پزشکی کاشان پرداخته است. انسان در خلال زندگی روزمره لحظه به لحظه با استرس و فشارهای گوناگون مواجه می‌شود که تدریجاً قوای روحی و جسمی وی را کاسته و زمینه را برای بیماری‌های خطرناک روانی و جسمی فراهم می‌سازد. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاری‌ها و رنجوری‌های روحی-روانی می‌گردد، از این رو برقراری ارتباط با خدا را برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری دانسته‌اند، نماز از جمله راه‌های ذکر و یاد خدا و بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشاء هستی است. نماز که سرود یکتاپرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه‌شناسی در درگاه خداوند است صرف‌نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهیم باشد تأثیر به‌سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ‌کردن قوای روحی، استنباط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد. امروزه از روش‌های مختلف، همچون آرام‌سازی، حساسیت‌زدائی و... برای کاهش تنش و اضطراب و حتی برای درمان امراض جسمی مانند آسم و فشارخون و... استفاده می‌شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجهی از طریق آن قابل حصول است و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت عظیم اسلامی در بهداشت و سلامت جسمی اعتراف می‌نمایند.

ادبیات و مبانی نظری پژوهش:

همنطور که ذکر شد؛ عبادت و نیایش، می تواند در سبک زندگی دینی انسان تاثیر به سزایی داشته باشد. اصلاح زندگی در پرتو نماز ما وقتی به شرایط مقدماتی و درونی نماز می نگریم، ملاحظه می کنیم که آن شرایط به نحوی برنامه ریزی و چیدمان شده است که شعاع تاثیر آن، تمام زندگی نمازگزار را تحت تاثیر قرار می دهد. به عنوان مثال در روایتی می خوانیم که جوانی از انصار با رسول خدا (ص) نماز می خواند و مرتکب گناه هم می شد، این موضوع برای رسول خدا (ص) بیان شد. پیامبر اکرم (ص) فرمود: نمازش روزی او را از گناهان باز خواهد داشت، سپس طولی نکشید که توبه کرد اما همیشه در عمل مظلوم و کم اهمیّت به شمار آمده است.

فرهنگ نماز مجموعه حقایق و معارفی است که بشر در گذرگاه حیات میآموزد، تا به نیروی ایمان و جهاد از پایگاه آدمی به اوج بی نهایت انسانیت عروج کند و برای خود، جامعه و مردم، مفید و محرک و مثبت باشد، تا مگر در سایه نماز، وقتی که زنجیرهای گران شرک و بندگی و جهل و بی فرهنگی، دست و پای اراده و اندیشه اش را در بند کشید، آنها را پاره کند و آزاد و آگاه و متعهد به تکالیف الهی و انسانی، ببندیشد و در راه دشواری که برای وصول به پیروزی و تکامل در پیش روی دارد، جهاد نماید. نماز، محبوب ترین اعمال در پیشگاه ربوبی، آخرین وصیّت رسول هدایت، و ستون خیمه ی دین و قوام شریعت است. به هنگام نماز، درهای آسمان و بهشت باز شده و دعاها مستجاب میشود. نماز، نردبان آسمان است و کلید فردوس برین، و میزان سنجش اعمال و معیار پذیرش افعال است؛ که اگر مقبول افتد، دیگر کارها نیز پذیرفتنی است و گرنه، امور دیگر مقبول نخواهد افتاد. (شریعتی، ۱۳۸۴، ص ۱۱)

قرآن کتاب وحی و برنامه حیاتی امت اسلام است، کتاب زنده و سازنده ای که ضامن سعادت و پیروزی انسان در این جهان و جهان دیگر میباشد. قرآن آینه جهان نمایی است که همه

اسرار و رموز و حقایق کائنات، به گونه ای روشن و آشکار در آن متجلی است. و کتاب تکوین و تقدیر و برنامه ترقی و تکامل مادی و معنوی انسان است. پس این کتاب، پاسخگو و راهنما و فرمانده آدمی به سوی هدف نهائی آفرینش که چیزی جز بقاء و کمال نیست میباشد. نماز نیز در تمام ادیان الهی به عنوان برترین آیین عبادی و رکن معنویت و ارتباط با خداوند مطرح بوده است

انسان همواره در حال آموختن و تجربه اندوختن است، اما نقشی را که در سنین کودکی و در کانون خانواده بر صحیفه سینه و صفحه پاک این آئینه مینگارند، تا واپسین دم حیات، قرین جان و هم نشین روان است. حکیمان، دانش آموختن در سنین کودکی را چون نقش آفرینی بر سنگ دانسته اند. (غزالی، ۲۰۰۳، ص ۳۸)

خانواده بهترین محیط برای تربیت کودکان است، و ارتباط بین کودک و خانواده، نیرومندترین و مهمترین ارتباطهاست. همچنین ارضای تمایلات باطنی و فطری کودک، و رشد او در ابعاد گوناگون، تنها در آغوش گرم و پرمهر خانواده میسر است، و به درستی که هیچ کودک و کودکستانی نمیتواند جای خانواده را بگیرد. امام علی (ع) درباره اهمیت تربیت و مراقبت از فرزندان، خطاب به امام حسن مجتبی (ع) فرمودند: من تو را بخشی از وجود خود بلکه تمام وجود خویش یافتم، تا آن که اگر برای تو پیش آمدی میشد، گویی برای من پیش آمده است و اگر مرگ به سراغ تو میآمد، گویی به سراغ من آمده است، از این رو نسبت به کارهایت همان گونه مراقبت داشتیم، که به کارهای خویش توجه می کردم. (سیدرضی، نهج البلاغه، نامه ۳۱)

همانگونه که تعریف از خانواده در رویکردهای مختلف متفاوت است، نگاه به خانواده و سبک زندگی در اسلام بر حسب تفاسیر و دیدگاههای متفاوت نیز میتواند با یکدیگر تفاوت داشته باشد .

از نظر شهید مطهری خانواده بر خلاف زندگی مدنی که بالطبع بودن آن میتواند مورد مناقشه باشد، طبیعی و فطری است: حساب زندگی خانوادگی از زندگی اجتماعی جداست؛ در طبیعت تدابیری به کار برده شده که طبیعتاً انسان و بعضی حیوانات به سوی زندگی خانوادگی، تشکیل کانون خانوادگی و داشتن فرزند گرایش دارند. قرائن تاریخی دوره هایی را نشان نمیدهد که در آن دوره انسان فاقد زندگی خانوادگی باشد یعنی زن و مرد منفرد از یکدیگر زندگی کنند (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۱۵۰). از نظر شهید مطهری احساسات خانوادگی برای بشر یک امر غریزی و طبیعی است و مولود عادت و نتیجه ی تمدن نیست؛ هم چنان که بسیاری از حیوانات به طور طبیعی و غریزی دارای احساسات خانوادگی می باشند (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۱۵۹).

برای زندگی خانوادگی اهداف و کارکردهایی در نظر گرفته شده است که علامه طباطبایی هدف اصلی خانواده را تشکیل نسل و بقای نوع می داند. طبیعت مردان، جنس مونث را می طلبد و بالعکس؛ مجهز شدن زن و مرد به خصلتهای زنانگی و مردانگی هدفی جز تولید مثل و بقای نوع را ندارد. از این رو، ازدواج بر این حقیقت پایه گذاری شده و تمامی احکام ازدواج نیز بر همین حقیقت دور میزند. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۱۷۹).

از نظر آیت الله جوادی آملی اساس خانواده بر مهر، وفا و پیوند پی ریزی شده است (جوادی آملی، ۱۳۷۲، ص ۳۱). وی برخلاف علامه، هدف از تشکیل خانواده را بقای نوع آدمی نمیداند اگر چه از لوازم و تبعات آن محسوب میشود. او این پرسش را مطرح می کند که: آیا تاسیس خانواده و تربیت انسان کامل همانا گرایش جنسی است که هدف غیر از اطفاء نائره شهوت نبوده و در حیوانات وحشی نیز بیش از انسان یافت می شود. یا راز انعطاف زن و مرد و هدف تشکیل حوزه رحامت... همانا گرایش عقلی و مهر قلبی و انس اسمائی است، تا بتواند معلم ملانکه تربیت نماید و فرشتگان را به خدمت بگیرد... چون گرایش جنسی در حیوانهای نر و ماده نیز یافت میشود و در آفرینش حیوان ماده انگیزه الهی و عقلی مطرح نیست (همان،

ص ۳۷). تحقیقی دیگر، در مقاله «شخصیت و حقوق زن در اسلام» ازدواج و تشکیل خانواده را تک علتی نمدانند و شش علت را برای آن برمی شمرد که عبارتند از: بقای نسل انسان، سکونت و آرامش، ارضای غریزه جنسی، مشارکت در حیات معنوی - مادی و تربیت نسل. به نظر این پژوهشگر، این اغراض ششگانه منظور نظر دین اسلام است و قوانین و مقررات ازدواج، طلاق و آداب و اخلاق خانواده بدان گواهی میدهد (مهریزی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۳).

در رویکرد اسلامی با تأکید بر کارکردهای مثبت نظام خانواده مانند بقای نسل انسان، سکونت و آرامش، ارضای غریزه جنسی، مشارکت در حیات معنوی - مادی و تربیت نسل (مهریزی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۳)، اساس خانواده را بر مهر، وفا و پیوند می داند (جوادی آملی، ۱۳۷۲، ص ۳۱). می توان تفاوت اساسی رویکرد اسلامی با مدرن را در این نکته دانست که حقوق و تکالیف و نهایتاً هنجارها و الگوی عمل که از زن و مرد انتظار می رود مبتنی بر انعطاف آنان است زیرا هدف نهایی از تشکیل خانواده را رسیدن به کمال هر دو جنس بر اساس گرایش عقلی و مهر قلبی و انس اسمایی، همچنین خانواده را مکانی برای پرورش فرزندان که معلّم ملائکه شوند و فرشتگان را به خدمت بگیرند می داند. بنا براین در چنین خانواده ای که در ایران نیز به آن تأکید می شود رویکرد الهی حاکم و انجام امور خانواده از طرف زن و مرد با هدف قرب الهی است. از طرف دیگر با حرکت جوامع به سمت مدرنیته و شکل گیری نهضتهایی مانند فمینیسم، حقوق و تکالیف زنان و مردان به چالش کشیده شد و به نظام خانواده در ایران نیز سرایت کرد. با این وجود خود فمینیسم هم امروزه در نتیجه ی توصیه های به آزادی و رهایی که منجر به عدم اعتماد، فقدان عشق، گسترش روابط نامشروع و شیوع بیماریهای جنسی و طلاق و بی نظمی و بی قاعدگی می گردد و کودکان بدون مراقبت و سرپرستی و بدون امنیت روانی و اجتماعی در دنیای جهانی شده رها شده اند نتوانست جایگزین مناسبی برای خانواده سنتی باشد. (محمدی، ۱۳۸۶، ص ۲۱۷).

تمرین اخلاص به برکت نماز در سراسر نماز، قصد قربت شرط صحیح بودن آن است، و اگر حتی بخش کوچکی از آن را برای غیر خدا انجام دهیم نماز باطل می شود. یکی از شرایط صحت نماز آن است که انسان در نماز هیچ گونه قصد غیرخدایی نداشته باشد و این قصد قربت از لحظه ورود به نماز تا پایان آن همچنان ادامه یابد. ناگفته پیداست که انسان در لا بلای این همه زرق و برق زمینی و جاذبه های دنیوی، اگر هر روز بتواند از همه چیز دل تهنی کند و ریسمان معنوی روح خود را با ذات حضرت حق گره بزند و چنان با او خلوت کند که راه نفوذ غیر را ببندد، چنین کسی به آسانی می تواند در دیگر امور زندگی اش هم در مسیر رضایت او قدم بردارد و تمام کارهای دیگر زندگی اش را برای او جهت گیری نماید. ما در نماز با گفتن «ایاک نعبد و ایاک نستعین» به عبودیت و بندگی خالصانه خداوند اعتراف می کنیم و توفیق دوام این اخلاص را از او مسئلت می نماییم. دوری از گناهان به برکت نماز هرچا نماز پایگاه داشته باشد، شیطان بساط خود را جمع می کند و هرکجا رشته نماز پاره شود، همه کمالات دیگر هم متفرق می شوند. قرآن می فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵)؛ و نماز را برپا دار، که نماز (انسان را) از زشتی ها و گناه باز می دارد. نمازگزار نمی تواند در وقت نماز سستی نماید، لباس و مکانش حرام باشد، بدنش ناپاک و لقمه اش آلوده باشد؛ او به خاطر صحیح بودن نمازش، مجبور است یک سری مراقبت ها از خود داشته باشد؛ ارتباطی که انسان از طریق نماز با خداوند متعال برقرار می کند، روحی قدسی به انسان می بخشد که از ارتکاب آلودگی ها شرم داشته باشد. کجا دیده آید کسی از مسجد به سمت قمارخانه یا مراکز فساد برود؟ کجا دیده آید کسی از خانه خدا بیرون آید و برای دزدی وسایل مردم، پا به خانه آنها بگذارد؟ نمازگزار، به طور طبیعی به سمت نیکی ها و دوری از بدی ها پیش می رود. اگر نماز ضایع شد، به دنبال آن، هر گونه فساد و پیروی از انواع شهوات رخ می نماید. نظافت و تمیزی در پرتو نماز رسول خدا (ص): همانا مثل نماز در میان شما مانند رودخانه ای است که بر در خانه یکی از شما جاری باشد و او در

هر شبانه روز پنج بار بیرون آمده و در آن آب غسل کرده و خود را بشوید، به این ترتیب دیگر چرک و آلودگی با پنج بار شستشو در بدن باقی نمی ماند، همچنین اثر گناهان نیز با خواندن پنج مرتبه نماز در شبانه روز در روح انسان باقی نخواهد ماند. هر مسلمانی دست کم در سه نوبت، با شستن دست و صورت وضو می گیرد و لباس تمیز می پوشد و این عمل را در هر روز چندین مرتبه برای انجام نماز تکرار می نماید. به طور طبیعی، تداوم این روحیه، چنین فردی را به نظافت و تمیزی پیوسته سوق می دهد و از نجاسات و سایر آلودگی ها به دور می دارد. نمازگزاری که می داند استفاده از عطر و مسواک برای هر وعده نماز، چه مقدار در افزایش ثواب نمازش تاثیر دارد، به معطر نمودن و مسواک زدن برای هر وعده نماز ترغیب می شود و سایر جنبه های ظاهری اش را نیز متناسب با این نظافت و تمیزی، سامان می بخشد.

رابطه نماز در برابر حملات شیطان :

شیطان یکی از قدیمی ترین بلکه اولین دشمن آدمی است که دشمنی آن به میلیون سال قبل یعنی: (از زمان خلقت آدم، زمانی که خداوند آدمی را آفرید و به فرشتگان فرمان داد آدم را سجده نمایید و همه فرشتگان سجده نمودند مگر ابلیس که از سجده آدم امتناع ورزید) باز میگردد و خصومت و دشمنی آن به حدی است که بنا دارد تمام آدمیان را گمراه نموده و آنها را همچون خودش از اصحاب جهنم قرار دهد و این خصومت دیرینه و طولانی او باعث شده که شیطان دارای تجربه و آگاهی فراوانی پیرامون نقطه ضعفهای انسان گردد و بتواند دامهای بسیار پیچیده ای فرا روی انسان بگستراند و انسان را در وادی هلاکت خویش قرار دهد. اما نوع هجوم و حمله شیطان بر خلاف قواعد متعارف است چرا که دشمن با حالتی خشن و غضبناک به انسان حمله میکند لیکن شیطان با صورتی زیبا و نیکو و ترغیب و تشویق (زینت دادن) و آرام آرام انسان را از پای در می آورد.

در این بین نماز دژی بسیار مستحکم و سلاحی بسیار کارآمد است که میتواند نمازگزار را به مقصود و مطلوب که همان قرب پروردگار است برساند. در همین رابطه از امیر المومنین علیه السلام روایت شده که فرموده: نماز دژی است در برابر یورشهای شیطان. و نیز از همان حضرت روایت شده: نماز قلعه خدای بسیار مهربان است و آلت دور کردن شیطان. (غررالحکم، ج ۲، ص ۱۶۶) با توجه به این مطالب باید به این نکته توجه داشت که حفظ و نگهداری از قلعه در برابر حمله های شیطان از اهمیت بسیاری برخوردار است چراکه اگر شیطان بتواند رخنه ای در قلعه ایجاد نماید وارد آن شود مبارزه با آن بسیار سخت و دشوار خواهد شد و نیز باید به این نکته توجه داشت که پاسدارس و استفاده از سلاح به عهده نماز گزار است و نماز گزار به هر اندازه بتواند نماز را با آداب و شرایطش انجام دهد به همان اندازه میتواند از هجوم به حمله های شیطان جلوگیری نماید. در حدیثی مولا علی از پیامبر (ص) نقل می کند که فرمود: شیطان از پسر آدم ترسان و هراسان است تا نماز پنجگانه را در وقت میخواند و چون از وقت بگذراند بر او دلیر شود و او را به گناهان بزرگ کشد (کاظمی پور، ۱۳۸۱، ص ۲۹)

جایگاه نماز در سبک زندگی اسلامی

۱ - خدا محوری: در قرآن کریم ۵۰۰۰ بار اسم خدا یا ضمیری که اشاره دارد به حضرت رب العالمین آمده است اما چرا ما توجه نداریم، مگر نمی دانیم که خدا ما را می بیند اما چرا در کارمان، در کسب مان، در معاملات مان، در خانه داری و وظائف مان و... نقش خدا کم رنگ است. در قرآن مجید چندین نوع رابطه با خدا و... آمده است که یکی از انواع رابطه ها، نماز است.

۲ - آخرت گرائی: در دعاهای هنگام وضو گرفتن تمام آنها مربوط به جهان آخرت است. در قنوت نماز هم ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الآخره حسنه و قنا عذاب النار می گوئیم. در

قرائت سوره حمد هم مالک یوم الدین می خوانیم. اگر اعتقاد به قیامت داریم، اگر حساب و کتاب روز قیامت را حق می دانیم؛ چرا یاد خدا نمی کنیم؟

۳ - محوریت عمل: در ۵۰ آیه قرآن آیه امنوا و عملوا الصالحات داریم؛ کنایه از این اینکه همراه ایمان باید خدمت کرد و عمل به دستورات باید کرد.

۴ - احترام به دیگران: در نماز شب ۴۰ مومن را دعا می کنیم، در دعا دیگران را مقدم می داریم؛ الجار ثم الدار و نماز هار ا به جماعت می خوانیم و....

۵ - گره خوردن مسائل عبادی با سلامت اقتصادی: لباس نمازگزار و مکان نمازگزار، آبی که می خواهد وضو بگیرد و ... نباید از مال دزدی و غصبی باشد. بر اساس روایات نمازگزار نباید چند کار را انجام دهد و اگر انجام داد نمازش قبول نیست بعضی از آنها به شرح زیر است. شرب خمر، خودداری از بول، پر خوری، ریا و خود نمائی، مال حرام خوری، ندادن خمس و زکات، ربا خواری، عاق والدین، غیبت کردن، آزردن همسر، نگاه های شهوت آلود و حرام و هر گاه کسی از این اعمال زشت دوری کند زندگی اش پر از نور و معرف خداوند خواهد شد. (اسلامی، جایگاه نماز در سبک زندگی اسلامی، ۱۳۹۲)

نقش نماز در سلامت جسم و روان:

یکی از پدیده های مهم و حیاتی زندگی انسان ها مسئله عبادت و سلامتی روحی و جسمی است. عبادت و نیایش به عنوان مهم ترین مسئله، مهم ترین هدف، مهم ترین موضوع در تاریخ بشر وجود داشته و در زمان معاصر هم اگر اهم نباشد یکی از مهم ترین مسائل است بنابراین شایسته است که ما دین و عبادت را آن طوری که است بشناسیم اثراتش را منافع اش را و آنچه را که روی بهداشت فردی - اجتماعی انسان اثر می گذارد بررسی کنیم. به جرأت می توان گفت بخش عمده ای از بیماری های روانی و مشکلات اخلاقی به طور کلی انجام

آنچه پست شمرده می شود روح و روان را آلوده می کند. همه و همه ناشی از غفلت از یاد خدا و پرداختن به مسایل بی اهمیّت و جزئی زندگی دنیوی است. بی جهت نیست که در دین اسلام، انسان وظیفه دارد از صبح گاه تا شام گاهان از ذکر نعمات خدا غافل نباشد و در مرحله بالاتر اسلام، انسان را موظّف کرده است که در همه احوال از یاد خدا ی خویش غفلت نکند. تأثیر نماز در کاهش اضطراب و افسردگی بیماران روانی و ایجاد سلامت روانی، شبیه تأثیر روان درمانی برخی از روان پزشکان برای درمان اضطراب و افسردگی بیماران روانی است (خانبانی، ۱۳۸۳، ص ۱۴).

تا جایی که محققان علوم اجتماعی امروزه بی توجّهی به عبادت را نوعی بحران هویت دینی و آسیب های روانی - جسمانی در بین نسل جوان جامعه بیان کرده اند. در امر تعلیم و تربیّت و بخصوص در آموزش دوره ی عمومی، شناخت عوامل بازدارنده، محدودیّت ها و نارساییها در ارتباط با نماز و بهداشت، به منزله ی اولین گام در جهت رفع مشکلات تربیتی - اجتماعی به حساب می آیند. آموزش هنجار ها و ارزش ها به عنوان هسته مرکزی فعالیت های آموزش و پرورش از عواملی چون معلم، چگونگی ارتباط با دانش آموزان و هنجار های جامعه متأثر است. و در این راستا آموزش و پرورش با آسیب هایی رو به رو است. از این رو، بررسی و مطالعه موانع گسترش اجرای فرایض دینی در ارتباط با بهداشت در مدارس در زمینه ها و ابعاد مختلف توأم با دیدگاهها و نگرش مسئولان و معلمان و دانش آموزان بررسی و اصلاح شیوه ی فعلی آموزش دینی و بحث بهداشت فردی - اجتماعی دانش آموزان ضروری به نظر می رسد.

نقش نماز در تأمین امنیّت:

۱. تأثیر نماز در امنیّت فردی

نگاهی به آمارهای ارائه شده از سوی مراکز روان درمانی و تعمّقی هر چند کوتاه در احوال اطرافیان، این نکته را به اثبات می رساند که انسان قرن بیست و یکم در جهت تأمین امنیّت

فردی خویش که مهم ترین نمود آن را باید در آسایش روحی و روانی افراد مشاهده کرد، موفقیت چندان حاصل نکرده است. هم از این روست که این موجود سرگشته در میان اقیانوس عظیم امکانات و وسایل مادی و صنعتی، خود را بی پناه می بیند و هنوز پای در دهه پنجم عمر خویش ننهاده به پوچی می رسد و کارش به خودکشی منجر می شود. اما با این همه باید دانست که این احساس بی پناهی و آن اضطراب های روحی و روانی، نه چنان است که همه انسان ها را دربرگیرد، بلکه در میان جمعیت چند میلیاردی این قرن، گروه اندک و معدودی هستند که به رغم وفور عوامل اضطراب زا، از آرامش روحی و روانی زایدالوصفی برخوردارند و در ساحل امن و آسایش به سر می برند. آنان کسانی نیستند جز نمازگزاران حقیقی که در پرتو نور نماز، چنان خود را تابنده کرده و روح تلاطم را سکون و آرامش رسانده اند، چرا که آوای ملکوتی قرآن کریم را به گوش جان سپرده اند که « الا بذکر الله تطمئن القلوب ». (سوره رعد، آیه ۲۸)

آنان به حقیقت دریافته اند که بازرترین و روشن ترین مصداق ذکر خدا همان نماز است، چنان که خداوند عزیز فرموده است: « اقم الصلوه لذكری ». (سوره طه، آیه ۱۴)

بدین ترتیب این بندگان راستین پروردگار، در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش، از هر گونه نگرانی ریمده و هرگز خود را تنها، نمی دانند؛ چرا که هر صبح و شام نماز به آنان یادآوری می کند که بالاترین قدرت ها، ناظر احوال ایشان است و پشتیبان آنها در طی طریق زندگی. اینان همچنین هرگز به بیماری های روحی نظیر احساس پوچی دچار نخواهند شد؛ زیرا در پرتو نماز دریافته اند که حیات را، هدفی والاست که همانا وصول به قرب پروردگار است و هیچ گاه در پیچ و خم های زندگی مادی احساس پوچی نمی کنند و بدین ترتیب امنیت فردی خود را در بالاترین درجه تأمین کرده اند. روحشان آرام است، اگر چه جسمشان را مصایب گوناگون می خراشد و فرسوده می سازد و یقیناً ملاک و معیار امنیت فردی همانا احساس آرامش روحی و برخورداری از آسایش روانی است. (طباطبایی، تفسیر المیزان، ج ۱)

۲. تأثیر نماز در امنیت اجتماعی

بدون شک امنیت اجتماعی در تمامی جوامع بشری همواره از جانب کسانی تهدید و مختل شده که شخصیت فردی آنان بنا به علل گوناگون مورد اهانت واقع شده و در نتیجه کرامت نفس خود را از دست داده اند، چنین افرادی که شخصیت آنها لگدکوب شده و دیگر عزت و کرامتی برای خود قائل نیستند، از دست زدن به انواع و اقسام بزه کاری ها و جرم جنایت های اجتماعی، ابایی نداشته و احساس شرمساری نمی کنند و به همین دلیل، جامعه از شر آنها ایمن نخواهد بود.

اما نقطه مقابل ذلت نفس، کرامت نفس و احساس عزت کردن است که آدمی را از هرگونه گناه فردی و اجتماعی مصون می دارد. بدون شک در این راه، یکی از مهم ترین عوامل و راه کارهای قابل توجه که در عین حال هیچ گونه هزینه ای در بر ندارد، امر مقدس و عظیم نماز است چرا که نماز در واقع حلقه اتصال انسان با وجودی عظیم الشان و بی نهایت، به نام خداست که یکی از مهم ترین اسامی و صفات او کریم به معنای بزرگوار است، به یقین، انسانی که با او بلند مرتبه شد، رنگ و بوی خدایی به خود می گیرد و کریم می شود و عزیز می شود؛ چون چنین شد هرگز نفس کریم و عزیز خود را به گناه نمی آلود و جامعه از جانب او در امن و آسایش قرار خواهد گرفت. (قرائتی، ۱۳۷۹، ص ۷۸)

بررسی نقش نماز بر کاهش اضطراب

انسان از دو دیدگاه جهان بینی الهی و مادی نگریسته می شود. در جهان بینی الهی، انسان بر اساس آیات قرآنی «نفخت فیه من روحی و انی جاعلک فی الارض خلیفه» (سوره طه آیه ۱۴)، دارای فطرتی خدایی و به عبارتی نیمه ملکوتی است. موجودی مستقل، امانت دار خدا، مسئول خویشتن، مسلط به خیر و شر که وجودش از سستی و ناتوانی به قوت و کمال سیر می کند.

در جهان بینی مادی، در تفسیر انسان و توجیه رفتار او، به یک سری عوامل بیوشیمیایی، ارثی و مسائل زیست شناختی بسنده می شود. حال این سؤال مطرح است که آیا باورها و اعتقادات فرد، در سلامت روحی - روانی او مؤثر است؟ تحقیقات نشان داده است که بیشتر بیماری های روانی ناشی از ناراحتی های روحی و تلخ کامی های زندگی، در میان افراد غیرمذهبی، بیشتر دیده می شود. از طرفی شیوع اضطراب در میان زنان بیشتر از مردان است. اضطراب عبارت است از تشویشی فراگیر، ناخوشایند و مبهم که اغلب با علائمی مانند سردرد، تعریق، تپش قلب، درد قفسه سینه، ناراحتی مختصر معده و... همراه است. به علاوه اضطراب، بر تفکر، ادراک و یادگیری فرد اثر می گذارد. اضطراب طبیعی، پاسخی مفید به واقعیتی تهدید کننده است. در حالی که اضطراب مرضی به دلیل شدت یا مدتش، پاسخی نامتناسب به یک محرک فرضی، دکتر هاسیلوپ می گوید مهمترین عامل خواب آرام بخش که من در طول سال های متممادی با کسب تجربه در مسایل روانی به آن پی بردم همین نماز است. (شیرودی، مرتضی، ص ۴۴)

تأثیر نماز بر بهداشت روان در سبک زندگی

یکی از اهداف مهم در بهداشت روان پیشگیری از اختلالات روانی است. انسان معاصر درگیر تنش ها و استرس های فراوان است که در تکاپوی زندگی هر لحظه و هر روز با آن دست به گریبان است. او در پی پناهگاهی است که آرامش یابد، از اضطراب و ترس دور شود و لحظه ای را با احساس امنیت و آرامش بگذراند و آیا می تواند به جای قابل اتکایی پناه برد، آیا می تواند به خود پناه ببرد، اگر جواب مثبت است به کدام بعد وجودی خویش می تواند رو کند. خداوند تبارک و تعالی انسان را آفرید و از روح خود دراو دمید. لذا انسان شایسته تکلیف گشت؛ تکلیف انسان شدن و رشد کردن. او چگونه رشد کند، آیا پرداختن به اصول مادی می توان رشد کرد؟ یا اجرای اصول اساسی فطرت او را به تعالی می رساند، اسلام عزیز تکلیف انسان را مشخص کرده است در سایه احکام الهی می توان به تطهیر روح پرداخت، از بیماری

های روانی و ابتلاء به آنها دور شد و با جواب دادن به فطرت وجودی به آرامش و آسایش رسید. (رفیع، ۱۳۷۶، ص ۶۵)

ابعاد اعتقادی مختلف نماز از نظر بهداشت روانی

۱. ابعاد علمی:

الف- نقش نماز از نظر آزادسازی اندروفین ها از هیپوفیز و تأثیر آن در کاهش استرس ها، دردها و افسردگی.

ب- تأثیر نماز در درمان بیماری هایی مانند دیسک؛ و یا تلقی آن به عنوان یک ورزش در پنج نوبت از شبانه روز.

ج- دقت در مقدمات نماز از قبیل پاکیزه بودن لباس، مکان نمازگزار، وضو، غسل و تیمم از نظر تمرین و رعایت مسائل بهداشتی در پنج نوبت از شبانه روز.

۲. ابعاد اعتقادی:

الف- بررسی اجمالی کلمات و جملات و آیات اذان، اقامه، ذکرها و دعاها در هر رکعت و تمرین پیوستن به بی نهایت مطلق برای تطهیر روح انسان.

ب- رعایت ارکان، واجبات و مستحبات نماز به مثابه پشتوانه عظیمی برای خدا باوری و خداترسی.

عوامل تأثیرگذار نماز، در سلامت روانی فرد

۱- آرامش جسم و روان

«الا بذکر الله تطمئن القلوب» (سوره رعد، آیه ۲۸) آگاه باشید تنها با یاد خدا قلبها آرام می گیرد.

تنها زمانی انسان می تواند از گرفتاریها و مشکلات دنیوی و مادی دوری جوید و کمی به خود و معبود خود ببانددید و به خود فرو رود، و ذات خویش را بباید، هنگام نماز است. انسان در خلال زندگی دنیوی لحظه به لحظه استرس ها و فشارهای روانی گوناگون را تجربه می کند و در اثر همین استرس تنها قدرت روحی و روانی او کاسته و بیمار می شود. یکی از راههای کاهش این فشارهای روانی و روحی و تجدید روحیه و نیرو گرفتن جهت ادامه حیات، ارتباط انسان یا منبع و سرچشمه هستی و استمداد قلبی از او در سایه نیایش و نماز است، که پیوسته بر قدرت روحی و روانی خود بیفزاید و بر مشکلات غلبه کند و حتی با دعا کردن در نماز، به هنگام قنوت و بازگو کردن رنج و اندوه خود از خدا می خواهد که در حل مشکلات و بر آوردن نیازها به او کمک کند، همین بازگو کردن مشکلات اضطراب انگیز در حالت آرامش باعث آرامش روح و روان می گردد و آرامش درونی و قلبی بزرگترین نعمتی است که انسان می تواند از آن بهره مند شود.

۲- تأثیر نماز در خودسازی

انسان هم سازنده عمل خودش و هم ساخته شده عمل خودش است. نماز انسان را می سازد چرا که قرآن می فرماید: «یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر والصلوه» یعنی از صبر و نماز استمداد و کمک و نیرو بگیرید. (سوره بقره، آیه ۱۵۵)

همین که انسان جهت انجام نماز، آداب ظاهر آن را در نظر می گیرد؛ آداب باطن و شرایط صحت و قبولی نیز در انسان ایجاد می گردد. وقتی در احکام نماز بیان شده که لباس و مکان نمازگزار غصبی نباشد یعنی ابتدا حقوق مردم رعایت شود بعد به خدا مراجعه شود، هر یک از این احکام و شرایط در انجام دادن نماز، خود عاملی است برای ساخته شدن انسانها که بعد از

انجام شرایط، با حضور قلب و اطمینان بیشتر و با توجه کامل به ذات احدیت بگوید «ایاک نعبد و ایاک نستعین» خدایا تنها تو را می پرستم و تنها از تو یاری می جویم و همین ارتباط بنده با خدا و شکستن دیوار غفلت و توجه به خداست که وقتی انسان پنج نوبت در روز این تمرین را انجام می دهد خواه ناخواه در هر روز عمرش مؤثر واقع می گردد. (تفسیر فاتحه الکتاب از امام حسن عسکری علیه السلام، ص ۴۵)

از نظر روانی نیز عاملی است که موجب می شود در عمق دل انسان، آرامش و طمأنینه و وقار پدید آید؛ نماز ارتباط با خداست هر اندازه آدمی بیشتر به خدا متوجه باشد قلبش روشنتر و قدمش ثابت تر و آرامش آن بیشتر است و ایمانش قوی تر می گردد.

۳- ایجاد وحدت و تفاهم

همه انسانها به یک طرف ایستادن و نماز خواندن در اسلام از نظر واقعیت عبادت، درس وحدت و اتحاد و یک سو بودن است که همه ما مسلمانان به یک نقطه نظر داریم نقطه ای که اولین عبادت در آن وضع شده است اولین مسجد، اولین معبد، که همه روزه آن ایستاده ایم و خدا را عبادت می کنیم. به هر حال هنگام نماز همه باید رو به یک جهت بایستند این نوعی شکل دادن به عبادت است که روح عبادت آن خود در شکلهای مختلف رکوع؛ سجود و تمام حالات دیگر نماینده یک خضوع و خشوع در حضور پروردگار است که با وحدت همگانی چه در نوع حرکت بدن چه در یک سمت و سو، چه در ذکر کلمه ها به عربی همگی مظاهر وحدت در بین مسلمانان در تمام نقاط جهان است. و در همین وحدت کلمه مساله صلح و دوستی و همزیستی مسالمت آمیز با همه افراد شایسته خدا مطرح می شود این است روح وحدت جهت در وحدت کلمه .

۴- نماز عامل بازدارنده در ارتباط با گناه

خداوند در قرآن می فرماید: « اقم الصلواہ إن الصلوہ تنہی عن الفحشاء والمنکر ولذکر اللہ اکبر واللہ یعلم ما تصنعون » نماز را بپادار، که نماز انسان را از زشتیها و گناه باز می دارد، و یاد خدا بزرگتر است و خداوند می داند شما چه کارهایی انجام می دهید. (سوره عنکبوت، آیه ۴۵)

از نظر تعلیمات اسلامی، هر گناه اثری تاریک کننده و کدورت آور در دل آدمی باقی می گذارد و در نتیجه میل و رغبت به کارهای نیک و خیر را می کاهد و رغبت به گناهان دیگر را افزایش می دهد. (جوادی آملی، ۱۳۷۳، ص ۴۶) نماز نوعی عبادت و بندگی و یاد خدا بودن است، وجدان مذهبی انسان را پرورش می دهد، میل و رغبت به شرّ و فساد و گناه را می کاهد، تیرگیهای ناشی از گناهان که به روح و روان آدمی تأثیر می گذارد، را ضایع می گرداند و میل به خیر و نیکی را جایگزین آن می سازد. و به مصداق آیه شریفه بالا، اقامه نماز انسان را از فحشا و منکر باز می دارد. (ملک محمدی، نکته پزشکی پیرامون نماز، ص ۳)

انسانی که همواره به یاد خداست در تمامی کارها چه آشکار و چه پنهان خدا را همواره ناظر و شاهد بر کارهایش می داند از گناه حتی در خفا می پرهیزد، وقتی که نماز می گزارد گویی هاله ای در مقابل وسوسه هایی شیطانی بر او مستولی می شود وجدان او را بیدار می کند، او را متکی به نفس می کند، انسان همین که متکی به خدا، خالق تمام مخلوقات باشد ایمان او افزایش می یابد و این باعث اعتماد به نفس در انسان است که قطعاً تقویت اعتماد به نفس باعث آرامش روح و روان در آدمی می گردد. نماز انسان را عامل به نیکبها؛ متّصف به صفات الهی و امر به معروف و نهی از منکر می کند. قرآن کریم می فرماید: «والمؤمنون والمؤمنات بعضهم أولیاء بعض یامرون بالمعروف وینہون عن المنکر و یقیمون الصلاۃ» مردان و زنان با ایمان، ولی یکدیگرند؛ امر به معروف و نهی از منکر می کنند و نماز بر پا می دارند. (سوره توبه، آیه ۷۷)

نقش نماز در آرامش روحی و روانی افراد:

انسان بر اساس فطرت، طالب آرامش خاطر است و اگر کم و بیش اضطراب و نگرانی‌هایی دارد باید زیر چتر آرامش بالاتری محو شود. بطور کلی حالت روانی انسان با آشکار کردن مشکلات در حضور یک دوست صمیمی یا درمان‌گر رو به بهبود می‌رود. حال تصور کنیم 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 می‌کند. ملاحظه می‌شود که همان نتیجه‌ای که در یک روان درمانی مؤثر و موفق حاصل می‌شود؛ از نماز نیز به دست می‌آید. و بدین ترتیب انسان، در پرتو نماز و راز و نیاز با خالق خویش، از هرگونه نگرانی رهیده و هرگز خود را بی پناه و بی کس نمی‌دانند، زیرا که هر صبح و شام، نماز به آنان یادآوری می‌کند که بالاترین قدرت‌ها، ناظر احوال ایشان است و پشتیبان‌شان در طی طریق زندگی، اینان همچنین هرگز به بیماری‌های روحی نظیر احساس پوچی دچار نخواهند شد، زیرا در پرتو نماز دریافته‌اند که حیات آنان را هدفی والاست که همان وصول به قرب پروردگار می‌باشد و چون چنین است هیچ‌گاه در پیچ و خم‌های زندگی مادی، احساس پوچی نمی‌کنند و بدین ترتیب امنیت فردی خود را در بالاترین درجه تأمین نموده‌اند. روحشان آرام است اگر چه جسمشان را بلا یا مصائب گوناگون می‌خراشد و فرسوده می‌سازد و یقیناً ملاک و معیار امنیت روحی، همانا احساس آرامش روحی و برخوردارگی از آسایش روانی است، که مهم‌ترین عامل در کسب موفقیت‌های مادی و معنوی می‌باشد.

نتیجه‌گیری:

نماز ارتباط صمیمانه‌ای است میان انسان و خدا، بطوریکه وقوف خاشعانه و خاضعانه‌ی انسان در نماز، در برابر خداوند متعال به او نیرویی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی، امنیت روانی و سلامت روانی را در او پدید می‌آورد.

نماز یکی از فرمان‌هایی است که به زندگی معنای اسلامی بودن را می‌دهد؛ از یک نظر می‌توان نماز را یک مؤلفه عملی در سبک زندگی محسوب کرد و از طرف دیگر خود نماز شاخصه‌ای است که به تمامی جوانب زندگی جهت می‌دهد و در تمامی حیطه‌های زندگی معنای اسلامی بودن را متجلی می‌کند. از یکسو اعتقادات نمازگزار را نهادینه می‌کند و در هر شبانه‌روز نمازگزار شهادتی بر اعتقادات مهم خود می‌کند؛ از سوی دیگر با نقش ارتباطی بین خالق و مخلوق با ارائه رویکردهای رفتاری سبک زندگی نمازگزار را در مقابل مشکلات مقاوم و در سخت‌ترین شرایط زندگی به فریاد می‌رساند. علاوه بر این نماز نقش بی‌بدیلی در ارائه رویکردهای عملی و اجتماعی در زندگی دارد که در مجموع می‌توان گفت کلیت و فرع زندگی اسلامی در پرتو نماز به معنای واقعی شکل می‌گیرد .

در میان عبادات نماز از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است نماز بر تمام جنبه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. از جمله این ابعاد، سبک زندگی است. نمازی که به شکل صحیح و با آگاهی و بصیرت و تأمل ادا شود، و از سر عادت نباشد، تغییر دهنده‌ی سبک و شیوه‌ی زندگی خواهد بود. انسان در امواج زندگی و در کشاکش رنج‌ها و بلاها به تکیه‌گاهی نیازمند است که به آن تکیه کند و درون پر اضطراب خود را آرامش بخشد. خداوند متعال که از قدرت بی‌انتهای برخوردار است، اگر به عنوان پناهگاه و تکیه‌گاه انتخاب شود، دغدغه‌های آدمی رفع می‌گردد و آرامش بر او حاکم می‌شود. یکی از راههای ارتباط با ذات باری تعالی و استعانت از او نماز است. نماز تسلی بخش دل‌های خسته و مایه روشنی و صفای جان است. نماز یک دستور تربیتی و اصلاحی است تا رشد و تعالی افکار در پرتو آن حاصل شود و پیراستگی‌ها و آلودگی‌ها و زشتی‌ها زدوده گردد. باید که نماز با خضوع و خشوع همراه باشد. از دیدگاه قرآن، شیطان، انسان را به فحشا و منکرات دعوت می‌کند و بهترین راه مبارزه با وسوسه‌های شیطان برپا داشتن نماز برای یاد خداست. اگر انسان نماز را با حفظ حدود و شرایط آن به جا آورد قطعاً او را از فحشا و منکرات حفظ می‌کند چون نماز بهترین وسیله‌ای است که می‌

تواند پشت شیطان را به خاک بمالد. خداوند در موارد متعدّد علّت تشریح احکام را دوری از انحراف ها، معاصی و جرائم ذکر کرده است که نماز به منظور جلوگیری از فحشا و منکرات است. علاوه بر تاثیر قابل توجهی که تعالیم دینی و اجرای دستورات الهی بر کاهش بزهکاری، به طور مستقیم یا غیر مستقیم دارند، هماهنگی و همگونی که توسط دین و مکتب دینی ایجاد می شود، خود از عوامل پیشگیری از گناهان است. محتوای دین، آموزه های آن اموری است که اگر به طور صحیح بیان شود و در چارچوب دین بیان شود و به درستی برای مردم در جامعه تحقّق یابد، آن جامعه را به میزان زیادی از ناهنجاریها و انحراف ها پاک خواهد کرد. نمازی که با بصیرت و توجه اقامه شده همچون چراغی است که در دل روشن شود و در باطن فرد نوری فروزان شود که انسان را به عالم ملکوت هدایت کرده و مانعی از عصیان و نافرمانی انسان باشد. یقیناً عبادت و نیایش، می تواند در سبک زندگی دینی تاثیر داشته باشد.

نتایجی که از تحقیق حاضر حاصل می شود نشان می دهد انجام فریضه نماز بر سلامت جسمانی، سلامت روان شناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی و سلامت محیطی تأثیر مثبت دارد. بنابراین به طور کلی می توان گفت انجام فریضه نماز بر بهبود سبک زندگی ایرانی اسلامی در اقسام مختلف جامعه، بویژه دانش آموزان تأثیرگذار می باشد. نماز آگاهانه در صورت انجام صحیح معجزه و اکسیری است برای سلامتی جسم، شادابی روح، اصلاح فردی و اجتماعی. افراد جامعه دینی می بایست بنای فرهنگی و اصلاحی خود را بر نماز استوار کنند تا با اصلاح فردی، اصلاح اجتماعی در تمامی عرصه های اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی نمود پیدا کند و موجبات پیشرفت معنوی، اجتماعی و مادی انسان ها فراهم گردد. نماز و فرهنگ متعالی خانواده در یک جامعه اسلامی نقش تعیین کننده در نوع سبک زندگی دارد. و همچنین توسعه پایدار نقش تعیین کننده ای بر سبک زندگی دارد. برای اینکه سبک زندگی در یک جامعه اسلامی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی باشد نوع فرهنگ خانواده باید مبتنی بر ارزش ها و جهان بینی اسلامی باشد. اگر پایه و اساس فرهنگ خانواده بر رویکرد اسلامی باشد نقش

مهمی در سبک زندگی خواهد داشت بنابراین می توان نتیجه گرفت که نماز نقش تعیین کننده ای در سبک زندگی ایرانی - اسلامی دارد.

پیشنهادات:

۱. آموزش اعتقادی و پرورشی باورهای مذهبی در افراد برای استحکام مبانی ایمانی در آنها
۲. آموزش سبک زندگی اسلامی به والدین در مورد نحوه ی آموزش آموزه های دینی و نماز به فرزندان
۳. آموزش مربیان در رابطه با نحوه برخورد با دانش آموزان و جذب آنها به نماز.
۴. آموزش مهارت های زندگی و نحوه ی مقابله با مشکلات به نوجوانان به عنوان یک عامل باز دارنده از ارتکاب به گناه.
۵. بررسی و شناخت عوامل جاذبه و دافعه با موضوع نماز و بهداشت و به کارگیری آنها.
۶. برقراری ارتباط صمیمی بین دو نهاد خانه و مدرسه و هماهنگ نمودن روش های تربیتی در این دو کانون
۷. برگزاری کلاس های آموزش خانواده با موضوع نماز و بهداشت
۸. برگزاری کلاسهای احکام و فرهنگی و علمی و حتی ورزشی در مساجد و دادن جوایز نفیس به جوانان در جذب و مشارکت فعالانه جوانان به مسجد و نماز

۹. فراهم آوردن زمینه سالم آموزش و پرورش شخصیت کودکان و نوجوانان بوسیله مربیان و معلمان متعهد و متدین.
۱۰. گنجاندن آثار و اسرار نماز و اهمیت بهداشت در کتب درسی.
۱۱. گوش دادن دقیق و کامل به سوالات دانش آموزان و پاسخ به شبهات القا شده با حضور صاحب نظران.
۱۲. هماهنگ کردن گفتار و کردار در خانه و مدرسه توسط اولیا و مربیان.

منابع و مأخذ:

۱. قرآن کریم
۲. سیدرضی، ابوالحسین محمد بن الحسین (۱۳۷۹) نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم، نشر مشرقین.
۳. احمدی، غلامرضا و امیری، سیدمحمدرضا، ۱۳۸۱، بررسی پاره‌ای از ویژگی‌های شخصیتی، خانوادگی و آموزشی دانش‌آموزان نمازگزار پسر دوره راهنمایی منطقه جی شهر اصفهان، فصلنامه علمی - پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء، سال دوازدهم، شماره ۴۲.
۴. ادیب حاج باقری، محسن، ۱۳۷۹، آثار مطلوب نماز در بهداشت روان، مجله طب و تزکیه، دانشگاه علوم پزشکی کاشان، شماره ۳۹.
۵. اسلامی، حسن، جایگاه نماز در سبک زندگی اسلامی، شاهین نا پایگاه خبری شهرستان شاهین شهر و میمه، ۱۳۹۲

۶. جوادی آملی، عبد الله، (۱۳۷۳)، محمد تقی جعفری، نماز و نمازگزاران، ستاد اقامه نماز
۷. جوادی آملی، (۱۳۷۲) زن در آئینه جلال و جمال، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء
۸. خانبانی، مهدی، (۱۳۸۳) بررسی رشد اجتهادی و سلامت روانی دانش آموزان دارای پدر و فاقد پدر شهر اصفهان مجموعه مقالات
۹. رفیع، عبد الناصر، (۱۳۷۶) خلیل، حق جو، امیر قربانی، همایش نقش دین در بهداشت روان انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران
۱۰. شریعتی، علی (۱۳۸۴) آثار تربیتی و اخلاقی نماز، قم، نسیم حیات.
۱۱. شیروودی، مرتضی، (۱۳۸۱) خلاصه مقالات همایش سلامت و اسلام، پایگاه حوزه، شماره ۱۳۳.
۱۲. طباطبائی المیزان، محمد حسن، فی تفسیر القرآن، ۲ جلد، مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان
۱۳. طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۷۴) ترجمه تفسیر المیزان، مترجم سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم ج ۴
۱۴. غزالی، ابی حامد غزالی (۲۰۰۳) میزان العمل، بیروت لبنان، دارمکتبه الهلال.
۱۵. غزالی، حجت الاسلام محمد، (۱۴۰۵ ق) اسرار الصلاة، تحقیق: موسی محمد علی، عالم الکتب، بیروت
۱۶. قرائتی، محسن، (۱۳۷۴) پرتوی از اسرار نماز، ستاد اقامه نماز، تهران .

۱۷. محبی کچلام، حسام الدین، ۱۳۹۳، نماز و سبک زندگی از آینه قرآن و احادیث، کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر،
۱۸. محتشمی پور، عفت و همکاران، ۱۳۸۲، بررسی رابطه نماز با میزان افسردگی در دانشجویان دانشکده پیراپزشکی و بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مجله افق دانش، شماره ۱۴.
۱۹. محمدی، محمدعلی (۱۳۸۶) "مجموعه مقالات فمینیسم و خانواده: نقد رویکرد های فمینیستی به خانواده، تهران: ناشر: روابط عمومی شورای فرهنگی - اجتماعی زنان
۲۰. مطهری، مرتضی (۱۳۵۷) نظام حقوق زن در اسلام، قم: انتشارات حکمت
۲۱. موسوی، مهساسادات؛ زهرا زالی چهلخانه و مریم غلامی، ۱۳۹۴، جایگاه نماز و آثار آن بر سبک زندگی اسلامی و تعالی فرهنگی، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس، جهاد دانشگاهی هرمزگان
۲۲. مهریزی، مهدی (۱۳۸۶) شخصیت و حقوق زن در اسلام، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی
۲۳. نسیمی، محمدحسن و عبدالله دن، ۱۳۹۰، ابعاد معنوی نماز و آثار آن در زندگی انسان، همایش رسالت دانشگاهیان در ترویج و توسعه فرهنگ نماز، خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان