

نقش نماز در پیشگیری از آسیب های اجتماعی

رحمان کاظمی نسب ، محمد یوسف عارفی

چکیده

در این نوشته ابتدا مقدمه ای در رابطه با نماز نوشته شده و در ادامه به اهمیت نماز پرداخته شده است، سپس واژه ی نماز و آسیب های اجتماعی تبیین شدند و نقش نماز در بازگشت به خویش روشن شد و گفته شد که نماز باید آگاهانه - عاشقانه - خالصانه باشد. در قسمت اصلی این مقاله موارد زیادی از آسیب های اجتماعی بیان و نقش نماز در پیشگیری از آنها توضیح داده شد، آسیب های همچون تزییع حقوق دیگران - بی برنامگی و اتلاف وقت - پیروی هوای نفس - تفرقه - عدم بهداشت فردی - ارتکاب گناهان فحشا، منکر - و در پایان به نتیجه گیری از بحث پرداختیم و به این نتیجه دست یافتیم که نماز سدی محکم در مقابل آسیب های اجتماعی و سیر دادن فرد به سوی تکامل و انسانیت است. اکثر افرادی که در جامعه به آسیب های اجتماعی مبتلا هستند رابطه ی خوبی با نماز و معنویت ندارند، به همین خاطر دچار بی برنامگی و بی نظمی و فاصله گرفتن از ارزش های اجتماعی می شوند، که روی آوردن به نماز و ذکر خدا می تواند نسخه ای شفابخش برای این آسیب ها باشد.

واژه های کلیدی: نماز، پیشگیری، آسیب اجتماعی



مقدمه

نماز همچون چراغی است که در باطن انسان روشنایی ایجاد می کند و وی را به عالم ملکوت هدایت کرده و مانع نا فرمانی وی می شود، با نگاهی به آیات و روایات در می یابیم که آنچه امروز از آن به عنوان پیشگیری از آسیب های اجتماعی یاد می شود در تاروپود پیام های آسمانی و رهنمودهای انبیا و اولیا الهی بوده است و بالاتر از آن اینکه رسالت دین رهایی انسان از گمراهی و فساد و جهل می باشد و رسولان الهی برای تحقق این رسالت از هیچ تلاشی دریغ نکردند و دنبال نجات بشر از آسیب های اجتماعی بوده اند .

نماز که یکی از صورت های عبادت است، می توان گفت که بارزترین و شاخص ترین عبادت در همه ی ادیان و بویژه دین مبین اسلام بوده و هست و رکن اساسی دین می باشد بنابراین طبیعی است که اقامه کنندگان و عاملان به این عبادت در مسیر روشنایی گام بردارند. بر هیچ کس پوشیده نیست که معنویت در زندگی بشر نقشی تعیین کننده دارد و افراد بزرگ و موفق به نوعی با خداوند متعال وصل بودند و این حلقه ی وصل نماز می باشد در این نوشته به دنبال این هستیم که ببینیم نماز چه نقشی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی دارد؟

فردی که در جامعه امروز به تنوع وسایل تفریحی و شادابی های کاذب مجهز است، پایه های غرایزطغیانگر در کانون وجود او مستحکم و پابرجاست و برای تمایلات جنسی و هوس های نفسانی خود، مرزی نمی شناسد، تنها وسیله برای کنترل کردن او یاد خدا می باشد بنابراین آیین مقدس اسلام فرد را موظف ساخته چندین مرتبه در روز خدا را یاد کند. انسان را از اوج لذتهای دنیوی همچون: خواب و کار و..... به یاد خدا و ذکر او متوجه سازد.

بنابراین نماز در پیشگیری از آسیب های اجتماعی قطعاً نقش خواهد داشت که در این نوشته به دنبال چگونگی این نقش می باشیم .

اهمیت نماز

نماز حلقه ی اتصالی انسان با مبدأ هستی است و باعث تصفیه ی روح و آرامش دل می شود و رفتار اولیاء و انبیاء الهی نیز بیانگر اهمیت و ارزش نماز بوده است : « گرچه بعضی نماز را به طمع بهشت یا ترس از عذاب جهنم می خوانند، امام علی (ع) نماز را نه برای تجارت یا سپری از آتش ، بلکه به خاطر شایستگی خدا برای عبادت انجام می دهد.» (نهج البلاغه - حکمت ۲۳۷)

اهمیت پرداختن به این فریضه از آنجا بیشتر نمود پیدا می کند که قرآن علت به جهنم افتادن دوزخیان را از زبان خود آنها ترک نماز بیان می کند.

" مَا سَأَلَكُمْ فِي سَقَرٍ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمَصْلِينَ " مدثر / آیات ۴۲ و ۴۳ چه چیز شما را به دوزخ وارد ساخت؟ می گویند ما از نمازگزاران نبودیم.

حضرت ابراهیم (ع) همسر و کودک خویش را در بیابان های داغ مکه ، که آن هنگام هیچ آب و گیاهی نداشت مسکن داد و گفت : خدایا ، تا نماز به پا دارند: « انی أَسْكَنْتُ مِنْ ذُرِيَّتِي بِوَادٍ غَيْرِ ذِي ذَرْعٍ عِنْدَ بَيْتِكَ الْحَرَمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا الصَّلَاةَ » (ابراهیم / آیه ۳۷) پیامبر گرامی اسلام نیز نماز را نور چشم خود می دانستند و می فرمودند : « قَرَّهَ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ » (بحارالانوار / جلد ۷۷ ص ۷۷).

نماز رابطه ی مخلوق با خالق است و همچنین پایه و ستون دین است « وَ هِيَ عَمُودُ دِينِكُمْ » (مستدرک / ج ۱ ص ۱۷۲).

مفهوم نماز

« نماز یا صلاه » در لغت به معنای دعا و تبریک و تمجید است و قول خداوند که فرمود: « یا ایها الذین آمنوا صلوا علیه ... » (احزاب / ۵۶) به این معنا دلالت می کند و در عرف شرع اسم است برای اذکار و اعمال مخصوصی که آن را نماز می گوئیم و نماز را « صلاه » گویند برای آنکه متضمن دعا و اذکار مخصوص است و الف و لام الصلوه ، الف و لام عهد است و اشاره به نمازهای پنجگانه است و نماز از عباداتی است که هیچ شریعت و دینی از آن خالی نبوده است ، اما کیفیت آن به اعتبار موقعیت های زمانی و مکانی متفاوت بوده است و این قول خداوند که فرمود: « ان الصلاه كانت علی المومنین کت موقوتاً » (نساء / ۱۰۳) این معنا ومفهوم نماز از لحاظ ظاهری است. (بانوی اصفهانی ، سیده نصرت امین ، مخزن العرفان ، ج ۱ صص ۹۸ و ۹۹)

مفهوم آسیب های اجتماعی

آسیب های اجتماعی (ناهنجاریهای اجتماعی) نقطه مقابل هنجارهای اجتماعی می باشد: هنجارهای اجتماعی ، شیوه های رفتاری معینی است که در جامعه متداول بوده و افرادی که در یک اجتماع زندگی می کنند آنها را می آموزند و به کار می برند و انتظار دارند دیگر افراد جامعه نیز آنها را انجام دهند ، بنابراین

هنجارهای اجتماعی معیار و میزان سنجش رفتار اجتماعی افراد در یک جامعه هست، هر رفتاری که با آن ها مطابقت داشته باشد رفتاری بهنجار و اگر مخالف باشد رفتاری نابهنجار یا آسیب اجتماعی تلقی می شود. هنجار مبتنی بر ارزش است، هر چیزی که مورد توجه جامعه باشد ارزش محسوب می شود. مبنای هر رفتار یا عملی که در جامعه خوب یا بد نامیده می شود ارزش عنوان می شود به عبارتی تمام قوانین و مقررات وضع شده در جامعه به نوعی هنجار محسوب می شوند، کسانی که در جامعه به لحاظ رفتاری از سوی مردم مورد قبول نیستند نابهنجار یا آسیب پذیر تلقی می شوند و رفتارهایی که در زمان مناسب خود انجام نشوند و رفتارهایی که با ارزش های جامعه در تضاد باشند یا مغایرت داشته باشند، آسیب اجتماعی نامیده می شود مثل: اعتیاد - دزدی - بی عدالتی

نقش نماز در بازگشت به خویش

به همان نسبت که وابستگی و غرق شدن در مادیات انسان را از خود جدا می کند و با خود بیگانه می سازد، نماز انسان را به خویشتن باز می گرداند، نماز به هوش آورنده ی انسان و بیدار کننده ی انسان است، نماز انسان غرق شده و مح شده در اشیاء را مانند نجات غریق، از اعماق دریای غفلتها بیرون می کند، در عبارت و در پرتو یاد خداوند است که انسان، خود را آنچنان که هست می بیند، به نقص های خود آگاه می گردد، از بالا به هستی و حیات و زمان و مکان می نگرد و در نماز است که انسان به حقارت و پستی آمال و آرزوهای محدود مادی پی می برد و می خواهد خود را به قلب هستی برساند.

آلبرت اینشتاین می گوید که در مذهب هستی، فرد کوچکی آمال و هدفهای بشر و عظمت و جلالی که در ماوراء پدیده ها در طبیعت و انکار تظاهر می نماید حس می کند، او وجود خود را یک نوع زندان می پندارد چنانکه می خواهد از قفس تن پرواز کند و تمام هستی را یکباره به عنوان یک حقیقت واحد دریابد « (دنیایی که من می بینم - ص ۵۷)

چگونگی نماز

۱ - آگاهانه: منظور از آگاهانه نماز خواندن این است که با حضور قلب و توجه کامل در مقابل معبودمان به نماز بایستیم و بر اساس تعقل و آگاهی نماز بخوانیم، نماز آگاهانه آن است که انسان بداند چه می کند، چه می گوید، با که صحبت می کند، حضور قلب و توجه به خدا داشته باشد، پیامبر (ص) فرمود: دو رکعت نماز با توجه، از شب زنده داری غافلانه بهتر است (بحارالانوار - ج ۸۴ ص ۲۵۹)

خداوند متعال می فرماید: « لا تقربوا الصلوه و انتم سکرای حتی تغلوا ما تقولون » (نساء / ۴۲). در حال مستی سراغ نماز نروید ، تا بدانید که چه می گوید.

در حدیثی از امام صادق (ع) نیز آمده که : هر کس دو رکعت نماز بخواند و بداند با که سخن می گوید و چه می گوید گناهانش بخشیده می شود. (وافی - ج ۲ - ص ۱۰)

۲ - عاشقانه: نشاط در نماز امتیازی است که انسان های شیفته دل از آن برخوردارند زمینه ی آن را هم باید با معرفت و توجه به دست آورد، عبارت زوری و تحمیلی بی نتیجه است (پرتوی از اسرار نماز - محسن قرائتی - ص ۲۸)

امام صادق (ع) می فرماید: « لا تُکْرَهُوا إِلَى انْفِسِکُمْ الْعِبَادَهُ » عبادات را به خودتان تحمیل نکنید. (اصول کافی - ج ۲ ص ۸۳)

همانطور که برای دیدار یک شخصیت محبوب و بزرگ، نشاط و شوق می یابیم ، برای دیدار با خدا و پرستش در آستان او هم باید قلبی مشتاق و با نشاط داشته باشیم اولیاء دین و معصومین (علیهم السلام) چنان شفیه ی لحظه ی دیدار با خدا بودند و چنان عاشقانه نماز می خواندند که شگفت آور است که نمونه هایی از آن اشاره می کنیم:

رسول خدا (ص) هرگاه که وقت نماز فرا می رسید گویا کسی را نمی شناخت و حال معنوی خاصی پیدا می کرد. (بحالانوار - ج ۸۴ - ص ۲۵۸) و می فرمود: گرسنه از غذا سیر و تشنه از آب سیراب می شود ولی من از نماز سیر نمی شوم (مستدرک وسائل الشیعه - ج ۱ ص ۱۷۴). علی (ع) در جنگ صفیت ، مراقب خورشید بود و گاهی به آسمان نگاه می کرد. ابن عباس علت آن را از وی پرسید، فرمود: برای اینکه نماز اول وقت ، از دستم نرود. گفت حالا...؟! امام گفت : آری (سفینه البحار - ج ۲ ص ۴۴)

۳ - خاصانه : اخلاص به نماز ارزش و اعتبار می بخشد نمازی که خالص برای خدا نباشد و ریا، نفاق و شهرت طلبی و عوام فریبی باشد، فاقد ارزش است و پذیرفته نیست. قرآن می فرماید: « و لا یشرک بعباده و به احداً » (کهف / ۱۱۰). هرکس به خدا و قیامت ایمان دارد ، کسی را در عبادت شریک خدا نمی سازد.

چنین کسانی از دین ، دامی برای فریب مردم می سازند، نماز بی اخلاص ، همچون جسم بی جان و پیکر بی روح است بنابراین انسان باید با اخلاص به نماز بپردازد.

نماز و پیشگیری از تضییع حقوق دیگران: مساله ی حقوق دیگران از اهمیت بالایی برخوردار است، اسلام می گوید: جایی که در آن نماز می خوانی ، آبی که با آن وضو می گیری ، حتی آن محلی که در آن آب وضوی توریخته می شود ، لباسی که با آن نماز می خوانی ، تمام آنچه که با این عمل تو ارتباط دارد باید مباح باشد، یعنی نباید حرام باشد. اگر یک نخ غصبی هم در لباس تو باشد این عبادت پذیرفته نیست. (تعلیم و تربیت در اسلام- مرتضی مطهری / ص ۱۸۸-۱۸۷)

بنابراین نماز با حقوق توأم می شود، در ضمن اینکه می گوید باید خدا را پرستش کنی ، می گوید حقوق را باید محترم بشماری ، یعنی اسلام می گوید: من پرستشی را که در آن حقوق اجتماعی محترم نباشد را اساساً قبول ندارم ، در چنین شرایطی وقتی فرد می خواهد نماز بخواند ، اول فکر می کند این خانه ای که در آن هستم به زور از مردم گرفته ام یا نه؟ اگر به زور گرفته ام نمازم باطل است، پس اگر می خواهد نماز بخواند مجبور است که خانه را طوری ترتیب بدهد که برایش حلال باشد، در مورد فرش زیر پایش ، در مورد لباسش نیز همینطور فکر می کند.

نماز و پیشگیری از بی برنامه‌گی: نماز یک وقت مشخص و معینی دارد و دقیقه اش هم حساب می شود به عنوان مثال : وقت نماز صبح از اول طلوع صبح (اذان صبح) تا طلوع آفتاب است و اگر عمداً یک دقیقه قبل از طلوع صبح یا بعد از طلوع آفتاب شروع کنی ، نمازت باطل است. بنابراین انضباط و وقت شناسی و برنامه ریزی را باید بشناسیم ، جز در وقت خودش در وقت دیگری نباید نماز خواند (گفتارهای معنوی ۸۴-۸۳). چنین پایبندی به برنامه ی زمانی باعث می شود در بقیه ی زندگی مان و امور روزمره مان وقت شناس باشیم و بهترین استفاده را از زمان انجام دهیم.

بدون شک این امر در روح عبادت و رابطه ی انسان با خدا موثر نیست که مثلاً اگر ما یک دقیقه قبل از زوال ظهر نماز را شروع کنیم آن حالت تقرب و توجه قلب به خدا پیدا نمی شود ولی همین قدر که به زوال ظهر انجام شد تقرب ایجاد می شود.

ولی اسلام این را شرط قرار داده و نخواستہ هرج و مرجی از نظر وقت و زمان باشد، نوعی وقت شناسی و تمرین احترام گذاردن به نظم زمانی و وقتی است.

نماز و جلوگیری از هوای نفس (ضبط نفس):

یکی از مهمترین خصوصیات شکلی که اسلام به عبادت داده مساله ی تمرین تقوا و جلوگیری از هوای نفس در هنگام عبادت است در واقع تمرین ضبط نفس است یعنی از برخی امور منع می شویم:

در تمام مدت نماز، خوردن - ولو یک ذره قند انسان بخورد - نباید صورت گیرد، نماز بسیاری از اصول تربیت اسلامی را در خود گنجانده است، خوردن و آشامیدن در آن ممنوع است، خندیدن، آن را خراب می کند، گریه کردن برای غیر خدا، برای هر موضوعی از موضوعات دیگر، خرابش می کند، زیرا در حال نماز انسان باید بر تمایلات خود از قبیل خندیدن و گریستن مسلط باشد و خود را نگه دارد به چپ و راست متمایل شدن و نگاه کردن، نماز را باطل می کند، این یک حالت انضباط جسمی و روحی است. بنابراین اگر ما در نماز این امور را انجام ندهیم می توانیم در جامعه نیز از خواسته های خود بگذریم.

صلح و مسالمت طلبی

مسالمت طلبی و صلح جویی با مردم در متن تعلیمات نماز آمده است در سوره ی مبارکه ی حمد که خواندن آن در نماز واجب است، بعد از حمد و ثنا خدا را مخاطب قرار می دهیم: ایاک نعبد و ایاک نستعین، اهدنا الصراط المستقیم.....

پروردگارا ما (نه من) منحصرأ تو را پرستش می کنیم، ما منحصرأ از تو کمک می گیریم. صحبت « ما است نه « من » با اینکه از نظر روح عبادت، هر چه غیر خدا در ذهن انسان نیاید بهتر است، ولی اسلام به خاطر یک مصلحت اجتماعی بسیار مهم، برای اینکه روح یک مسلمان را روح اجتماعی کرده باشد آن را با چاشنی نماز و عبادت به خورد مردم داده و می گوید بگویید: ایاک نعبد و ایاک نستعین....

در اینجا همکاری و همدلی و همگامی کاملاً مشهود است (تعلیم و تربیت در اسلام - مرتضی مطهری - ص ۱۹۳-۱۹۲). یعنی می گوئیم خدایا: من تنها نیستم، من با همه ی مسلمانهای دیگر هستم، بنابراین در دنیای اسلام، « من » وجود ندارد، وجود دارد، ما تنها تورا می پرستیم، تنها از تو کمک می جوئیم (گفتارهای معنوی - مرتضی مطهری - ص ۸۹-۸۸)

بالا تر، مساله ی صلح و سلم طلبی است که در سلام نماز مطرح است، نماز توجه به خداست، توجه به غیر خدا شرک است، ولی در عین حال به ما می گویند در نماز بگو: « السلام علينا و علی عبادالله الصالحین »: سلام (سلامت) بر، و بر جمیع بندگان شایسته ی خدا، در اینجا با همه ی بندگان صالح خدا صلح می کنیم و در واقع اعلام می کنیم که با هیچ بنده ی صالح خدا جنگ و دشمنی نداریم.

زدودن گناهان

از نظر تعلیمات اسلامی، هر گناه اثری تاریک کننده و کدورت آور بر دل آدمی باقی می گذارد و در نتیجه میل و رغبت به کارهای نیک و خدایی کاهش می گیرد و رغبت به گناهان دیگر افزایش می یابد.

متقابلاً عبادت و بندگی و در یاد خدا بودن، وجدان مذهبی انسان را پرورش می دهد، میل و رغبت به کار نیک را افزون می کند و از میل و رغبت به شر و فساد و گناه می کاهد، یعنی تیرگیهای ناشی از گناهان را زایل می گرداند و میل به خیر و نیکی را جایگزین آن می سازد.

علی (ع) در فرازی از نهج البلاغه درباره ی نماز می فرماید: « و انْهَا لَتَنْفُتُ حَتَّ الْوَرَقِ »

نماز گنهان را مانند برگ درخت می ریزد و گردن ها را از ریسمان گناه آزاد می سازد، پیامبر خدا (ص) نماز را به چشمه ی آب گرم که بر در خانه ی شخص باشد و روزی پنج نوبت خود را در آن شستشو دهد تشبیه فرمود، آیا با چنین شستشوها چیزی از آلودگی ها بر بدن باقی می ماند؟ (نهج البلاغه / خطبه ی ۱۹۹)

پیشگیری از تفرقه

مساله ی دیگر این است که هنگام نماز همه باید رو به یک قبله بایستند، با اینکه خود اسلام تصریح می کند که از نظر واقعیت عبادت رو به هر طرف بایستند فرق نمی کند « وَلِلَّهِ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأِنَّمَا تَوَلَّوْا فَنُجْمَ وَجْهِ اللَّهِ » (بقره / آیه ی ۱۱۵). از نظر واقعیت عبادت، رو به هر طرف که نماز بخوانیم فرق نمی کند، عینی اینطور نیست که اگر رو به کعبه نباشیم با خدا مواجه نیستیم، ولی اسلام به خاطر یک مصلحت تربیتی اجتماعی که با روح عبادت ارتباط ندارد، یعنی رح عبادت متوقف به آن نیست چنین استفاده ی تربیتی در اینجا می کند، می گوید به جای اینکه نمازی که می خوانی، به هر طرف می خواهی باشد. همهی مردم رو به یک نقطه ی معین بایستند تا افراد بفهمند که باید یک جهت باشند، یعنی این درسی است برای وحدت و اتحاد و یک جهت داشتن و رو به یک سو بودن.

نماز و نقش آن در بهداشت فردی: در اسلام وقتی که عبادت را تشریح می کند چون می خواهد مخصوصاً، عبادت هم یک اثر خاصی از نظر تربیتی داشته باشد، چیزی را که به عبادت ربط زیادی ندارد ولی در تعلیم و تربیت مؤثر است، در لباس عبادت، اعم از واجب و مستحب پیاده می کند و در ضمن آن می گنجاند، مثل مساله ی غسل، مساله ی وضو، دائم الوضو بودن، دائم الطهاره بودن – که یکی از سنت های اسلامی است ... به هر حال اسلام می گوید به نماز می ایستید بدن و جامه تان پاک باشد که این خود یک برنامه ی نظافت است در ضمن عبادت.

اذا قمتم الى الصلاه (سوره ی مائده / آیه ۶)

نماز و جلوگیری از فحشاء و منکر در جامعه: با تأملی در گذشته ی افراد که در جامعه به آسیب های اجتماعی دچار شده اند و به رواج فحشاء و منکر در بعضی مواقع در جامعه پرداخته اند متوجه می شویم که

اکثر آنها با نماز بیگانه بودند بنابراین نماز فرد را از منجلاب فحشاء و منکر بیرون خواهد آورد و بالاخره او را اصلاح خواهد کرد.

« ان الصلاه تنهی عن الفحشاء و المنکر » (عنکبوت / ۴۵) به درستی که نماز انسان را از فحشاء و منکر باز می دارد.

پیشگیری از فقر

در بعضی از آیات و روایات روی گردانی از یاد خدا باعث سختی و تلخی زندگی دانسته شده

« ومن اعرضَ عَنْ ذِکْرِی فَاِنَّ لَهُ مَعِیْشَةً ضَنْکًا » (انبیاء / ۱۹۳) هرکس از یاد من روی بگرداند همانا زندگی برای او سخت خواهد شد. نماز نمونه‌ی بارز ذکر و یاد خدا می باشد، در نماز ما از خداوند خیر دنیا و آخرت را می خواهیم، « ربنا آتنا فی الدنیا حسنه » بنابراین اگر این دعا و نماز ما، نماز واقعی باشد و همه‌ی شرایط درستی نماز را داشته باشد، قطعاً تأثیر دارد و خیر دنیا را خداوند متعال به بندگانش خواهد داد، که یکی از مصادیق خیر دنیا برطرف کردن فقر و ایجاد گشایش در زندگی می باشد.

نتیجه گیری

در پایان بحث از نقش نماز در پیشگیری از آسیب های اجتماعی به این نتیجه می رسیم که وجود آسیب های اجتماعی در جامعه ی بشری امر ولو در حد اندک، امری اجتناب ناپذیر است، چرا که انسن به حکم، انسان بودنش پیوسته در معرض خطا و لغزش قرار دارد، مشکلات و پیچیدگی های زندگی گاه وقتی فرد را در مقابل ارزش های جامعه قرار می دهد که در بعضی موارد هم به عمد نبوده، نکته ای که روشن است این است که معنویت و نماز نقش بسزایی در هدایت صحیح فرد و همسو کردن وی با ارزش های جامعه دارد. چنانچه به موضوع نماز به عنوان یک اولویت و ضرورت و نسخه شفا بخش و حلال مشکلات در آسیب های اجتماعی نگریسته شود، در آینده ای نزدیک، قطعاً شاهد کاهش آسیب های اجتماعی خواهیم بود. نماز یکی از ارکان اساسی تقویت مبانی دینی و معنوی در وجود فرد می باشد، که باعث آرامش درونی و قلبی انسان ها می باشد و تنها یاد خداست که باعث آرامش انسان می شود: « الابذکر الله تطمئن القلوب » (الرعد / ۲۸). در صورتی که این آرامش به فرد دست دهد، ریشه ی بسیاری از آسیب های اجتماعی نیز از بین خواهد رفت.

منابع و مأخذ:

- ۱ - قرآن کریم
- ۲ - نهج البلاغه ، ترجمه شیروانی ، چاپ ششم ، مؤسسه انتشارات دارالعلم - قم - ۱۳۶۸
- ۳ - البرت انیشتین ، دنیایی که من می بینم ، بی چا ، بی تا ، ۲۰۱۶
- ۴ - بانوی اصفهانی ، سیده نصرت امین ، مخزن الزمان ، بی چا ، نهضت زنان مسلمان ، تهران ، ۱۳۶۱ شمسی
- ۵ - سفینه البحار ، حاج شیخ عباس قمی ، بی چا ، بی تا
- ۶ - حکمت عبادات ، جواد آملی ، مرکز نشر اسراء ، چاپ دهم ، ۱۳۸۵
- ۷ - کلینی ، محمد بن یعقوب ، کافی ، چاپ چهارم ، دارالکتب الاسلامی ، تهران ، ۱۱۳۶۱ شمسی
- ۸ - فیض کاشانی ، وافی ، دارالکتب الاسلامی ، تهران
- ۹ - قرائتی ، محسن ، پرتوی از اسرار نماز ، بی چا ، ستاد اقامه ی نماز ، تهران ، ۱۳۸۶
- ۱۰ - قرائتی ، محسن ، امر به معروف و نهی از منکر ، چاپ دوازدهم ، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن ، ۱۳۸۲ شمسی
- ۱۱ - مطهری ، مرتضی ، سیری در نهج البلاغه ، چاپ ششم ، انتشارات صدرا ، تهران ، ۱۳۶۸
- ۱۲ - مطهری ، مرتضی ، گفتارهای معنوی ، چاپ پنجم ، انتشارات صدرا ، تهران
- ۱۳ - مطهری ، مرتضی ، تعلیم و تربیت در اسلام ، چاپ هفتم ، انتشارات صدرا ، تهران
- ۱۴ - مجلسی ، محمد باقر ، بحارالانوار ، مؤسسه الوفاء ، بیروت ، لبنان ، ۱۹۰۴
- ۱۵ - محدث نوری ، محمد حسین ، مستدرک الوسائل الشیعه ، چاپ اول ، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث ، قم ، ۱۴۰۸ قمری