



موضوع

نماز و پیشگیری از بحران هویت

گردآورنده : نیما نیک نژاد

مقدمه

سپاس خدای را که گویندگان یارای ستایش او را ندارند و نمی توانند بخشندگی هایش را بشمارند . کوشایان از عهده ی حق شناسی او بر نمی آیند و سخن سرایان قادر نیستند و صفش را بنمایند . همت های بلند به درگاه او دست نمی آرد و اندیشه های ژرف به گوهر تابناکش پی نمی برد و ره نمی سپارد .

نماز موجب اخلاص روح و عروج انسان به قلّه ی رفیع معنویت است . در آن لحظه که آدمی به کمال و شکوه بی نهایت آفریدگار جهان نمی اندیشد ، سراپا شیفته ی آن می شود ، دل و جانش ، به خضوع و خشوع و فروتنی می گراید با آهنگ فطرت در برابر آن همه کمال و عظمت سرتعظیم فرود « رکوع » و سربه زمین می ساید « سجود » و زبان به ستایش می گشاید « حمد » . نماز یک خودسازی است که می تواند پیکره ی وجود انسان را از آلات شیطانی بزدايد . نماز و نیایش ارتباط صمیمانه ای است میان انسان و خدا ، آفریده و آفریدگار .

نماز ، تسلی بخش و آرامش گر مضطرب و خسته و به ستوه آمده و مایه ی صفای باطن و روشنی روان است . پیمان و انگیزه ی تحریک و بسیج آمادگی در حالتی صمیمانه و دور از رنگ و فریب ، برای نفی هر بدی و زشتی است . و تدارک هر نیکویی و زیبایی برنامه ای برای باز یافتن آن گاه ساختن خویش ، و کوتاه سخن رابطه ای و استفاضه ای مداوم است با سرچشمه و پدیدآورنده ی همهدی نیکی ها ، یعنی خدا . خدا باوری سدّی محکم در مقابل آلام روان است .

خدا باوری خصوصاً در مذهب ما می تواند سدّی محکم در مقابل آلام روانی ایجاد کند . در نماز و جاودانگی انسان و تأکید شده و جهان حاصل مهر و لطف خداوندی است و او تنها کارگزار مطلق و منزّه این جهان شناخته می شود . در چنین نظامی ترس و اندوه از هر کس و هر چیز (عواملی که « شوپنهاور » فیلسوف آلمانی شکنجه گر همیشگی انسان می داند) ، با وجود این فرمانروایی مقتدر و مهربان مذموم و مایه ی شگفتی روح و سلامت جسم است تأکید بسیار شده و غرب هم به نیاز انسانی بعد از مدت ها غفلت رسیده است .

« رد فیلد » بیداری معنوی در عصر حاضر و بازگشت به خدا و نیایش را از اواخر دهه ی پنجاه در اوج قدرت مادّی بشر می داند . همان گونه که داشتن اندام متناسب حاصل داشتن تمرینات و حرکات مداوم و ورزش را رعایت رژیم غذایی مناسب است و وقفه در این تمرینات موجب رجعت جسم به همان وضعیت اولیه است ، تکرار و تداوم در نماز واجب است . « مداومه الذکر قوه الارواح » (غرر الحکم) . تداوم نیایش موجب استحکام روان است . البته جای این سؤال باقی است که چرا کسانی که به

خدا معتقدند و ارزش های معنوی را می ستایند . همیشه به آن عمل نمی کنند و آنان که رذایل اخلاقی را مذموم می دانند چرا نماز و نیایش نمی تواند از ما شخصیتی چون حضرت سجاد (ع) بسازند ؟ روح لطیفی که بعد از تحمل آن همه مصایب این چنین سبکبار و مطمئن سخن می گوید : « لایمکون تأخیراً عما قدمهم البه و لا یستطیعون تقدماً الب ما آخر هم عنه » شاید پاسخ این سؤالات این باشد که اعتقادات ما را به صورت باورهای عاطفی در نیامده اند و از علم الیقین به عین الیقین نرسیده ایم و آن چه را که می دانیم احساس نکرده ایم . تنها خدا را در ذهن پذیرفتن خدا باوری نیست . خدا باوری احساس خدا با تمام وجود است . به همین دلیل است که پای استدلاسیون چوبین و سخت بی تمکین است . اعتقادات عاطفی و عشق به همراه عقل موجب حرکت و عمل مؤثر و درست است . رفتاری که در همه جا و در همه ی زمان ها همراه انیان بوده فطری است . احساس پرستش و مذهب هم این چنین است . چه در همه ی جوامع و چه در همه ی زمان ها از بدوی گرفته تا متمدن وجود داشته است و مذهب راستین و مبارزه علیه مذهب تحریف شده بوده است . احساس پرستش به قدری قوی بوده که انسان عزیزان خود را در مقابل بت ها سربریده است .

اگر خدا را از جهان برداریم جهان برهوت می شود ، بی صاحب وحشتناک و ناامن که در صورت هرکاری مجاز است . آیا در جهانی بی صاحب و هدف ایثار ، گذشت و دیگر خصلت های انسانی توجیهی دارد ؟ در این صورت با وجود صدها تهدید برای این زندگی محدود چگونه می توان امنیت روحی و فکری داشت ؟ چگونه انسان می تواند به هویت خود دست یابد؟

مگر جز در پناه انیسی که نامش دوا و ذکرش شفا است می توان به امنیت عاطفی و اطمینان قلبی رسید ؟ « الابذکرالله تطمئن القلوب » . علی (ع) هم نیایش و یاد خدا را موجب درمان آلام روان می داند . « ذکرالله دواء اعلال النفوس » (غرر الحکم) .

عبادت خصوصاً نماز در شکل گیری هویت انسان مسلمان بسیار مهم و مؤثر است . ابتدا لازم است نقش هویت را از دیدگاه روان شناسان تعریف کرده و عوامل مؤثر در شکل گیری آن را توضیح دهیم سپس به نقش نماز در هویت یابی می پردازیم .

چکیده

در ابتدای مقاله اشاره ای به اثر نماز در انسان دارد و سپس هویت را تعریف می کند .

اریکسون ، هویت را به صورت یک احساس نسبتاً پایدار از یگانگی خود تعریف می کند .

هویت با مفهوم خود و عزت نفس رابطه دارد .

جنبه های مهم رشد شخصیتی نوجوان شامل مفهوم خود ، عزت نفس و هویت - رشد عاطفی - انواع تجربه های هیجانی است ، در ادامه در باره ی انواع هویت ، فرآیند شکل گیری هویت و اثر مذهب در هویت بحث شده است . پدیده ی نوجوانی با این پرسش اساسی همراه است که من کیستم ؟ چگونه باید زندگی کنم ؟ در آینده چه خواهیم کرد ؟ باورها و ارزش های من کدامند ؟

این تنها مذهب است که می تواند جواب گوی مسایل فلسفی انسان باشد و معنا و مفهومی در زندگی معین کند . نیایش و مذهب جواب گوی نیاز فطری انسان به پرستش و مفهوم زندگی است . در مذهب ما که کامل ترین و مترقی ترین فلسفه ی زندگی است . نیایش و نماز وسیله ای برای رشد روحی و هدایت است . نماز و نیایش یک احساس لطیف و نیاز انسانی است . راز و نیاز عاشقانه ی اشرف مخلوقات و خلیفه ی خداوند است در کنار عظمت و خیر بی نهایت ، مجموعه ی ارزش های مطلق ، مبدأ و مقصد همه ی خلقت .

نماز راه بازسازی اندیشه و روح را به انسانی که تصمیم به خودسازی گرفته نشان می دهد . نماز یعنی خواستن و تکرار خواست ها و نیازها که هم چون شعار است . هم چون تلقین اصول اعتقادی است . عبادت و نیایش نه عاملی برای فرار از مسؤولیت بلکه وسیله ای برای بیان آشکار و مسؤولیت و کمکی برای انجام بهتر نسؤولیت و ایفای نقش انسانی و انجام تعهد گریزناپذیر انسان در برابر رویدادهای اجتماعی و تاریخی است . نماز به خودشناسی و رسیدن به عزت نفس در انسان کمک می کند . که انسان به یک هویت کامل و موفق دست یابد و مفهوم خود را به عنوان یک انسان وارسته و کامل و مسلمان بشناسد و نفس خود را محترم بدارد تا جایی که دیگر نفس خود را محترم شمرده و آن را با گناه خوار نکند و جز خدا کسی را نبیند و جز با یاد او آرام نگیرد .

هویت چیست ؟

یکی از تکالیف مرتبط با رشد در نوجوانی کسب احساس هویت است هویت به صورت دارا بودن یک احساس پایدار و منسجم این که من که هستم و که باید باشم تعریف شده است . اریکسون هویت را به صورت یک احساس نسبتاً پایدار از یگانگی خود تعریف می کند .

یعنی علی رغم تغییر رفتارها ، افکار و احساسات برداشت یک فرد از خود همواره مشابه است ، او می گوید این احساس که ما « ما چه کسی هستیم » باید با نگرشی که دیگران نسبت به ما دارند نسبتاً همخوان باشد . طبق نظر جیمز مارسیا هویت خود را می توان در سه سطح در نظر گرفت . نخست ، احساس هویت به توانایی فرد ، دوم احساس هویت به فرد این توانایی را می دهد تا خودش را به صورت یک موجود در حال پیشرفت ادراک کند . سوم ، احساس هویت ، در رفتارهای اجتماعی خاصی ، برای مردان در شغل و اعتقادات ایدئولوژیکی و برای زنان در روابط اجتماعی تجلی می یابد .

کارول گارد و جانیس بوهن (۱۹۷۱) خاطرنشان می سازند که حداقل چهارمسأله ی اساسی در احساس فردی هویت وجود دارد :

۱. انسانی ، این احساس که فرد یک موجود انسانی است .

۲. جنسیت ، احساس فرد از مردانگی یا زنانگی

۳. فردیت ، این شناخت که فردی خاص و بی نظیر است .

۴. پایداری ، این آگاهی که فرد همان شخصی است که روز قبل بوده است از این رو ، رشد احساس هویت مستلزم این است که یک فرد در یابد او دارای هویت بی نظیر و واحدی است ، زن و یا مردی است جدای از دیگران ، به طور کلی شبیه هیچ فرد دیگری نیست .

رشد هویت ، معمولاً یکی از جنبه های رشد خود به حساب می آید که در روان شناسی رشد دارای جایگاه ویژه ای است و شامل موضوعاتی از قبیل :

(۱) رشد خودانگاره یا مفهوم خود .

(۲) عزت نفس یا ارزش نهادن بر شایستگی های خود .

۳) رشد انگیزش پیشرفت و خود انگاره ی تحصیلی .

۴) رشد کنترل خود .

۵) رشد شناخت دیگران با رشد شناخت اجتماعی .

۶) رشد هویت .

پدیده ی نوجوانی با این پرسش اساسی همراه است که من کیستم؟ این پرسش که چند سال ادامه خواهد یافت « جست و جوی هویت » نام دارد در واقع مسأله این است که چگونه می شود که هر فردی نه مانند گذشتگان می شود و نه مانند آیندگان بلکه منحصر به فرد است.

نوجوانی که با این پرسش ها رو به رو است می داند که به زودی باید مسئولیت زندگی خویش را بر عهده بگیرد و از خود می پرسد چگونه باید زندگی کنم؟ چه حرفه ای انتخاب کنم؟ در ارتباط با زندگی آینده چه خواهم کرد؟ باورها و ارزش های من کدامند؟ پاسخ به این پرسش ها معمولاً آسان نیست .

نوجوان مدت ها پس از پرسش من کیستم و با کسب اطلاعات و تجربیات متفاوت بالاخره به این جواب می رسد که من خودم هستم . دستیابی به این سطح از خودآگاهی ، برای شکل گیری هویت بزرگسالی فرد مهم است . سوزان هارتر (۱۹۹۰) در مقاله ی (خود و رشد هویت) در این زمینه می گوید :
چهار جنبه ی اصلی در خود انگاره وجود دارد :

۱. انتخاب حرفه و نقش شغل .

۲. نظام روحانی و باور اخلاقی .

۳. مجموعه ای از نقش های اجتماعی در ارتباط با دیگران .

۴. نقش جنس و صمیمیت و ازدواج ، که این ها در دوره های قبل به شکل ساده وجود داشت، اما در دوره ی نوجوانی به شکل گیری هویت به صورت یک موضوع حیاتی در می آید . عوامل مؤثر بر شکل گیری عبارتند از :

(۱) عوامل شناختی

(۲) عوامل مربوط به والدین

(۳) عوامل مربوط به مدرسه

(۴) عوامل اجتماعی - فرهنگی

(۵) ترتیب تولد و فاصله ی سنی فرزندان در خانواده

(۶) رفتار نوجوان

(۷) گفت و گو در جریان تعارفات

(۸) خیال پردازی نوجوان

انواع (حالات) هویت در نوجوانان

از نظر مارسیا موقفیت در کسب هویت به این معناست که یک نوجوان نسبت به یک هدف شغلی یا مکتب سیاسی یا عقیده ای نیز به لحاظ شخصیتی، احساس تعهد کند. مارسیا می گوید حاکمیت مذهب در جامعه به رفع بحران هویت کمک می کند و در جوامعی که مذهب وجود ندارد نوجوانان بحران شدیدتری را تجربه می کنند. چرا که مذهب به مهم ترین

سؤالات نوجوانان، یعنی از کجا آمده ام؟ چه کسی هستم؟ به کجا خواهیم رفت؟ و چه کار باید بکنم؟ پاسخ می دهد

مارسیا چهار وضعیت برای حالات هویت شرح می دهد که عبارتند از:

۱. محرومیت از هویت: در نوجوانان محروم از هویت پذیرش بدون چون و چرای انتظارات دیگر افراد مهم (معمولاً والدین) بر طی کردن یک فرآیند توأم با تردید و توّل باورها و انتخاب های شغلی، برتری دارد.

۲. تعویق در هویت برخی نوجوانان : در فرآیند کاوش برای تعریف « خود » در این وضعیت قرار می گیرند . این نوجوانان از تجارب مختلف مرتبط با هویت (یعنی ، آزمایش نقش ها ، باورها و رفتارهای مختلف) ، به عنوان بخشی از فرآیند تکامل ، جهت کسب هویت رضایت بخش استفاده می کنند .

۳. سرگردانی در کسب هویت : سرگردانی در هویت با ناتوانی در دستیابی به یک معنا و مفهوم پایدار و منسجم از خود ، همراه است . در این وضعیت نوجوانان از تلاش برای شناخت خود دست می کشند و در زندگی بدون جهت باقی مانده و از قبول تعهد ناتوان هستند .

۴. موفقیت در کسب هویت : کامل ترین شکل هویت آن است که نوجوان به گونه ای موفقیت آمیز ، بحران هویت را طی کرده و قادر به پذیرش تعهد نسبت به یک شغل و مکتب انسانی و سیاسی شود . گلاسر دو نیاز اساسی و بنیادی را شناسایی کرد . « نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن و نیاز به احساس ارزشمندی ، چه در رابطه با خودش و چه در رابطه با دیگران .»

گلاسر دو نوع هویت را از یکدیگر متمایز می سازد : هویت موفق و هویت شکست .

انسان هایی که هویت موفق دارند خود را توانا ، با کفایت و با ارزش می دانند. عقیده ی آن ها در مورد خودشان این است که قدرت مقابله با محیط را دارند و اعتماد به نفس و توانایی هدایت زندگی خود را نیز دارا می باشند . انسان هایی که هویت شکست دارند خود را ناتوان ، بی کفایت و بی ارزش می بینند . او معتقد است که مذهب در تعیین ارزش ها و باورهای درست و تعیین هویت موفق نقش دارد .

مفهوم خود ، عزت نفس و هویت

مفهوم خود ، به جنبه هایی از یک فرد اشاره دارد که به صورت « من » معین می شود و معمولاً مشتمل بر ادراکات و احساسات در مورد بدن خود ، توانایی های شخصی ، ارزش ها و علایق است و برخی از متخصصان (مثل اریکسون) مفهوم خود را به صورت دیدگاهی از مجموعه ی خود می بینند . عزت نفس ، مفهومی است که می توان آن را به صورت ارزشی که ما برای خود قایل هستیم تعریف کرد و معمولاً با احساس خود ارزشمندی مترادف است .

هویت با مفهوم خود و عزت نفس در رابطه است. اریکسون می گوید: « عزت نفس واقع گرایانه ، بنیانی را برای احساس پایداری از هویت فراهم سازد » .

عوامل مؤثر در رشد عزت نفس

۱. روابط والدین

۲. جایگاه گروه های اقلیت

۳. تأیید و تقویت

مشکلی که در واژه ی بحران هویت وجود دارد ، نشانگر این معناست که فرآیند کسب هویت آسیب زاست . اما اریکسون اضافه می کند که بحران هویت یک دوره ی تصمیم گیری بهنجار است ، نه دوره ی ناگهانی و بدون نظم یا اجباراً همراه با تنش و اضطراب ، تحقیقات اخیر نیز حاکی از آن است که بیش تر نوجوانان به اندازه ی کافی « من » نیرومندی دارند تا با مشکلات همراه با هویت خوب مقابله کنند .

حل بحران هویت

طبق نظریه ی اریکسون ، بحرانی را که نوجوانان با آن مواجه می شوند ، هویت در مقابل سرگردانی از نظر نقش اجتماعی نام دارد (سرگردانی در هویت و نقش اجتماعی اغلب به این صورت تجربه می گردد که نوجوان نمی داند کیست ، چه نقشی در اجتماع دارد ، برای چه به دنیا آمده است ، به کجا خواهد رفت و چه کاره خواهد شد .) با این توصیف باید در نظر داشت که حل بحران هویت دارای طیفی است که در یک سوی آن کسب هویت است و در سوی دیگر آن سرگردانی و بلا تکلیفی ، عبارت بهتر در این مورد از موفقیت فرد در میان دو قطب متضاد (هویت در مقابل بی هویتی) با تأکید بر قطب مثبت است . نتیجه این که اکثر افراد در سن نوجوانی نه دارای هویت کامل هستند و نه بی هویتی .

فرآیند شکل‌گیری هویت

ریشه‌های شکل‌گیری هویت، از تجربیات و همانندسازی‌های زمان‌کودکی نشأت می‌گیرد و تا کهنسالی ادامه می‌یابد، نوجوانی به عنوان دوره‌ای از زندگی است که در آن نوعی تعویق روانی اجتماعی وجود دارد، یعنی نوعی دوره‌ی انتظار، دوره‌ای که در آن شخص خود را می‌یابد.

موفقیت در کسب یک هویت پایدار منوط به بلوغ بدنی و جنسی، شایستگی در تفکر انتزاعی، و پایداری در مقابل هیجانات است. علاوه بر این آزادی از تأثیرات محدودکننده‌ی والدین و هم‌سالان تا حدودی ضروری است که احتمال می‌رود در اواخر نوجوانی این وضعیت مهیا شود. در فرآیند شکوفا سازی هویت، تکلیف نوجوان درهم آمیختن همانندسازی‌های گذشته و آرزوهای آینده است به گونه‌ای که در مورد خود و نیز احتمال موفقیت‌های آینده احساس خوبی داشته باشد.

نقش تعهد مکتبی در شکل‌گیری هویت

یک تکلیف مهم مربوط به دوران رشد در دوران نوجوانی، دستیابی به فلسفه‌ی زندگی یا اصولی متعلق به یک مکتب است که از طریق آن تصمیمات مهم زندگی گرفته شود. اریکسون رسیدن به شناخت فلسفی از زندگی (تعهد مکتبی) را مهم‌ترین جنبه‌ی شکل‌گیری هویت می‌داند، چرا که تعهد مکتبی چارچوبی را برای نوجوانان فراهم می‌سازد تا از طریق آن جنبه‌های مختلف هویت (مفهوم خود، نقش جنس و جنسیت، آرزوهای شغلی و انتخاب سبک زندگی) با هم متحد و منسجم شوند. درجه‌ی رشد درک فلسفه‌ی زندگی در یک فرد به ترکیبی از عوامل مبتنی است افزایش ظرفیت‌های شناختی و فشارهای اجتماعی نوجوانان را ترغیب می‌کند تا دیدگاه‌های قبلی خود را مورد تردید قرار دهند و افزایش به توانایی و اراده‌ی آن‌ها موجب تلاش شدید جهت کشف این مسایل می‌شود. همان‌طور که گفته شد، کسانی که هیچ‌گونه تلاشی در جهت دستیابی به یک فلسفه‌ی منسجم و فردی از زندگی نمی‌کنند، به صورت محروم از هویت طبقه بندی می‌شوند. کسانی که تلاش می‌کنند و موفق می‌شوند، موفق در هویت طبقه بندی می‌شوند. گروهی که در حال تلاش هستند، ولی به چیزی دست نیافته‌اند دارای هویت تعلیقی هستند. بالاخره عده‌ای که در مقابل پرسش‌ها تسلیم می‌شوند، هویت سرگردان دارند.

نقش مذهب در زندگی نوجوانان

تحقیقات کوهلن و آرنولد نشان داد که نوجوانان در سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی دارای اعتقادات مذهبی بیش تری هستند و در سن ۱۸ سالگی این اعتقادات کاهش می یابد. خانواده و اجتماع در تثبیت اعتقادات مذهبی نقش بسیار مهمی را دارند. نوجوانان به شدت تحت تأثیر خصوصیات اخلاقی خانواده محیط و گروه هم سالان خود قرار می گیرند و از آنان پیروی می کنند. نتایج بررسی در ۲۳ خانواده ی تهرانی که در جدول زیر آمده است. بیانگر نتیجه ای مانند نتیجه ی تحقیقات کوهلن و آرنولد است.

طبقه بالا		طبقه ی متوسط		طبقه پایین	
درصد اعتقادات مذهبی		پسر	دختر	پسر	دختر
نوجوانان		۵۴	۵۷	۶۱	۵۲
جوانان		۴۶	۴۷	۵۸	۶۳

از

جدول فوق استنباط می شود که نوجوانان بیش از جوانان علاقه به مذهب دارند و هر چه طبقه ی اقتصادی فرد بالاتر می رود، عقیده ی مذهبی سست تر می شود. دلیل این امر را می توان در عدم توجه والدین یا عدم اعتقاد آنان به مذهب دانست. کوهلن و آرنولد هشدار می دهند که والدین نباید بگذارند انحرافات اخلاقی در نوجوانان رسوخ کند. زیرا متأسفانه نوجوانان برای انحرافات مستعدتر از کسب معنویات اخلاقی می باشند. اصولاً در دوران بلوغ جهش ناگهانی به طرف مذهب در بیشتر نوجوانان دیده می شود. به گفته ی دبس، این بیداری مذهبی حتی نزد کسانی که از قبل نسبت به مسایل مذهبی لاقید بودند دیده می شود. این بیداری را می توان بخشی از رشد شخصیت جوان دانست. تماس بارزش های مذهبی در تشکیل شخصیت تأثیر بسیاری دارد و جوانان را وادار می کند که وجود خود را تابعی از جهان بزرگ بدانند.

نقش نماز و نیایش در زندگی

این تنها مذهب است که می تواند جواب گوی مسایل فلسفی انسان باشد و معنا و مفهومی در زندگی معین کند. به فرموده ی قرآن کریم نتیجه ی نیایش رشد و تکامل آدمی است. نیایش و مذهب جواب گوی نیاز فطری انسان به پرستش و مفهوم زندگی است. در مذهب ما که کامل ترین و متوقی ترین فلسفه ی زندگی است نماز و نیایش وسیله ای برای رشد روحی و هدایت است و پیشوایان گرامی ما از آن مکتبی برای آموزش و بیان فلسفه ی زندگی ساخته اند. نیایش و نماز در مذهب ما در یوزگی و التماس یک عاجز در پای یک قدرت مستند برای برآوردن نیازهای مادی اش

نیست. نماز و نیایش یک احساس لطیف و نیاز انسانی است. راز و نیاز عاشقانه ی سوگلی خلقت و خلیفه ی خداوند است. در کنار عظمت و خیر بی نهایت مجموعه ی ارزش های مطلق میدا و مقصد همه ی خلقت. نیایش نیاز به برون ریزی و خود افشایی ما را ارضا می کند. نیایش یک ذهن آویز شنیداری برای تجدید احساسات پاک و پسندیده ی انسانی است که با پیوستن به مبدأ بهترین ها حاصل می شود (له الاسماء الحسنی). الکسیس کارل فیزیولوژیست مظهر بینش علمی در علوم طبیعی در قرن بیستم است. وی بر اساس مطالعات و تجربیات مستقیمی که روی بیمارانش از گروه ها و تیپ های مختلف داشته تا جایی می رسد که این حکم را به عنوان یک حکم علمی صادر می کند که « نیایش هم چون دم زدن، خوردن و آشامیدن، از نیازهای ژرفی است، که از عمق سرشت و فطرت طبیعی انسان سر می زند. خوردن نمو کردن، تکثیر نسل و نیایش، چهار بعد اساسی روح انسان هستند. هیچ ملّتی در تاریخ و هیچ تمدّتی در گذشته به زوال قطعی فرو نرفت مگر آن که پیش از آن سنّت و نیایش در میان آن قوم ضعیف شده بود. نیایش، نه هم چون تخدیر آرام بخش است، بلکه آرامشی که می بخشد زاییده ی اشباع تشنگی، نیاز و اضطراب روح آدمی و پاسخ گفتن به کمبودهایی است که در عمق فطرت آدمی هست. این است که نیایش برخلاف تخدیر به ضعف و مرگ منتهی نمی شود، نیروزا، نشاط انگیز و عامل شکفتگی احساس ها، عاطفه ها و استعدادهای مرموز درون روح آدمی است. هیچ دری را نیایش نمی زند، مگر این که به رویش گشوده می شود و نیایش بلندترین قلّه ی تعبیر را در شب ظلمانی عقل، در پرواز عشق، می یابد.

بعد اساسی و پرارزش زندگی هم همان معنای آن است. این تنها معنا و مفهوم زندگی است که انسان های بزرگ را واداشته تا امنیت و آسایش خود را فدای دیگران و هدف های والایشان کنند.

ویکتور فرانکل واضع معنی درمانی است. به عقیده ی فرانکل، فقدان معنی در زندگی انسان ها اصلی ترین علّت بروز روان رنجوری است. بنابراین در صورتی که درمان گر بتواند به زندگی بیمار « معنی » ببخشد، او درمان می شود. حسین (ع) پیشوای راستین، معنا و مفهوم زندگی را چه قدر زیبا بیان می کند: « زندگی تنها عقیده و مبارزه است ».

آیا بینش غیر خداباورانه می تواند به ما احساس امنیت بدهد و معنا و مفهومی در زندگی معین کند؟ انسان در جهانی فاقد صاحب، روح، شعور، درک، منطق و حساب و هدف چگونه می تواند امنیت و معنی بیابد. این کار به قول ژان ایزوله مثل برداشتن کاسه ای آب از اقیانوسی از زهر است. ژان ایزوله کوشش تمام فلسفه هایی را که خواسته اند اخلاق را بدون پایه ی خداباوری بنیان کنند، بی حاصله می داند. اگر شعوری حرکات طبیعت را حس نکند، اگر ناظری انتخابی را که من در این جهان می کنم، نفهمد و اگر قضاوتی ارزشی را که من از بین می برم، محکوم نکند آن وقت است که عمل، اراده، خیانت یا خدمت، شر یا خیر من اصلاً مفهومی ندارد و در آن صورت است که به قول

داستایوفسکی هر کاری مجاز است اگر آن ناظر در جهان نباشد و این جهان تنها مجموعه ای از عناصر فیزیکی باشد هر حرکت و عملی خوب یا بد مساوی است .

تنها بینش خداپاورانه بر مبنای توحید است که می تواند به ما امنیت بدهد . بینش توحیدی معتقد است که یک اراده ی مطلق و منزّه بر جهان حاکم است . او جهان را بر اساس سنت و قانون مبتنی بر عدل و مهر بی قیدو شرط خود آفریده است . خداوندی بی نیاز (الله الصمد) که سرکشی انسان گردی بر دامن کبریایی اش نمی نشاند و طاعت او جز برای سعادت خودش نیست و مرگ آغاز حیاتی جاودان است .

این بینش به انسان احساس امنیتی جاودان می دهد .

و گرنه در جهانی که به قول علی (ع) هر نفس انسان قدمی به سوی مرگ است ، چگونه می توان امنیت خاطر داشت ؟ انجام دادن کارهایی که انسان را به هدفش نزدیک می کند و ترک کارهای بیهوده یا مضر است ، که به زندگی آدمی معنی می دهد و او را در راهی که پیمون آن فلسفه ی زندگی اوست پیش می برد و در غیر اینصورت زندگی بی حاصل و بی مضمون است .

دین ضمن آن که هدف و جهت و راه و وسیله را مشخص و تبیین می کند ، توش و توان لازم برای پیمودن راه را نیز به انسان می بخشد و مهم ترین توشه ای که راهیان این راه در کوله بار خود دارند همانا « یاد خدا» است . روحیه ی « طلب » و « امید» و « اطمینان » که بال های نیرومند این پروازند ، فرآورده و زاییده ی یاد خداست می باشد . در صحنه ی کشمکش ها و مبارزات زندگی ، آن جا که نیروهای اهریمنی با جهازو ساز و برگ تمام برآند که انگیزه ی نیکی و نیکآوری را در هر جا و هر کس معدوم کنند ، نخستین دژی که دچار هجوم و ویران گری می شود ، نیروی عزم و قدرت نفس انسان هاست .

زیرا با برداشتن این حفاظ متین ، تسخیر و تاراج قلعه ای شخصیت انسان – که گنجینه ی اصالت های ذاتی و اندوخته های ذی قیمت معارف و دانش است – میسر می شود و آنان که برای زمان و تاریخ پیامی تازه و طرحی بدیع دارند بیش از همه مورد این هجوم قرار می گیرند و بیش از همه نیازمند حفاظت این حصار پولادین – حصار و عزم و اراده ی خلل ناپذیر – می باشند . نماز اسلام که با تلقین و تکرار یاد خدا ، بشر محدود و آسیب پذیر را با خدای نامحدود و مسیطر ، مرتبط می سازد و بدو متکی می کند و با پیوند زدن انسان به مدبّر جهانی قدرتی و نامحدود و بی زوال به او می بخشد ، باید نیکوترین درمان ضعف انسان و مؤثرترین داروی عزم و اراده به حساب آید .

مذهب در اعم و نیایش در اخص و والاترین آن نماز ، در شکل گیری رفتار و عادات ما تأثیر می گذارد . نماز یک عامل تربیتی است که بر روی اخلاق ، رفتار ، عادات ، ماهیت و روح نماز گزار تأثیر می گذارد . انسان را در راه خود سازی و خودشناسی کمک می کند تا بتواند « خود » خود را الهی کند ، وارسته کند ، آسمانی کند ، تا از خود شیطانی جدا شود . گام در راه بازسازی خود بردارد ، تا خود را در راه خوب شدن ، خدایی شدن تقویت کند ، به یک شناخت کامل از خود برسد .

همان طوری که امام علی (ع) می فرمایند برترین معرفت ، شناخت خویشتن خود آدمی است ، تا با شناخت خود به شناخت خدا برسد و به پاسخ صحیح از سؤالات خود برسد و بداند که کیست و چیست . و این شناخت صحیح در افراد ، احساس ، فکر و رفتار مثبت ایجاد می کند و با تغییر فکر و منش آن ها تغییر در رفتار ایجاد می شود و رفتار نامطلوب آن ها را اصلاح می کند و با ایجاد رابطه ای قوی میان خدا و بنده پشتیبانی برای افراد به وجود می آید .

تا خود را تنها و رها شده نبیند . تا احساس امنیت روانی کرده و با ایجاد امید و عشق به رحمت الهی با برنامه ریزی برای زندگی و کارهای روزمره ی خود گامی در جهت فلاح و صلاح خود بردارد . این افراد با هویت موفق دینی ، دیگر دچار سردرگمی ، بی هدفی و پوچی نخواهند شد ، ناامید و نگران از آینده ی خود نیستند ، زندگی را بی ارزش و پوچ نمی دانند ، فکر خودکشی ، در سر نمی پروراندند ، بزهکار و مجرم نمی شوند ، و در جامعه فساد نمی کنند ، منزوی و افسرده نمی شوند ، جوانان با هویت دینی ، با هویت موفق ، با تأثیر از اثرات نماز به خود اتکایی رسیده و احساس ارزش و خود عزتی می کند تا جایی که دیگر از کسی نیاز خود را طلب نمی کند . به کسی جز خداوند امیدوار نیست ، در دل عشق او را می پروراند ، او را حاکم و ناظر اعمال خود می بیند ، با یاد او آرامش می گیرد و این نفس گران قدر خود را با گناه بی ارزش و خوار نمی کند و اضطراب و ترس و وحشت را دور می ریزد ، قوی و محکم و با اراده به کار و تلاش و خدمت و سازندگی جامعه می پردازد .

منابع و مأخذ

۱. خودشناسی در آیینہ ی مذهب و روان شناسی ، تألیف امان الله خلجی موحد تهران ، انتشارات نشر فرهنگ اسلامی ، سال ۱۳۷۸ .
۲. روان شناسی نوجوانان ، تألیف دکتر اسماعیل بیابان گر ، تهران ، انتشارات نشر فرهنگ اسلامی ، سال ۱۳۷۸ .
۳. طبیعت انسان از دیدگاه روان شناسی ، تألیف آلفرد آدلر ، ترجمه ی طاهره جواهرساز ، تهران ، انتشارات رشد ، سال ۱۳۷۹ .
۴. نمازشناسی ، تألیف حسن راشدی ، تهران ، انتشارات ستاد اقامه ی نماز ، سال ۱۳۸۰ .
۵. نظریه های مشاوره و روان شناسی ، تألیف لودیسی شیلینگ ، ترجمه ی دکتر سیده خدیجه آریین ، تهران ، انتشارات اطلاعات سال ۱۳۷۵ .