



نقش نماز

در سلامت روحی و معنوی"

تهیه کننده :

معاونت دانشجویی فرهنگی زیر نظر آموزش کارکنان

زمستان ۱۴۰۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه
۶	معنای لغوی و اصطلاحی نماز
۷	پیشینه نماز در ادیان آسمانی
۹	فلسفه نماز
۱۴	انواع نماز
۱۶	اهتمام به نماز اول وقت
۱۸	اهمیت نماز اول وقت
۱۹	نماز جماعت
۲۱	تحقق فرهنگ اسلامی به وسیله مسجد
۲۴	نقش محوری مسجد در تربیت معنوی
۲۵	نماز جماعت در ادارات و سازمان ها
۲۷	نماز و تعالی خانواده اسلامی
۳۱	ترغیب فرزندان به نماز
۳۴	باور به نماز
۳۸	مداومت بر نماز
۴۰	در جستجوی روح نماز
۴۲	نماز با حضور قلب
۴۵	نیازهای اساسی انسان
۴۵	تبیین نیازهای اساسی و ثابت
۴۷	عبادت و پرستش؛ نیاز متعالی آدمی
۴۸	دین و باورهای مذهبی
۵۰	نماز و غذای روح
۵۱	آثار و برکات نماز
۵۳	نماز و ارتباط بین خدا و انسان

۵۴	خداشناسی و خودشناسی
۵۴	خودسازی
۵۵	تمرکز فکر و اندیشه
۵۶	افزایش اعتماد به نفس
۵۷	اعتماد به خدا در نمازگزار
۵۸	کنترل و حفظ تعادل درونی
۵۹	معنا بخشیدن به زندگی
۵۹	برطرف کننده تکبر انسان
۶۰	بازدارنده غفلت از یاد خدا
۶۰	روشنی دل نمازگزار
۶۱	رفع نگرانی و اضطراب
۶۳	پرورش صفای درون
۶۳	احیاگر فضیلت ها
۶۴	دستیابی به امنیت
۶۵	ایجاد وحدت و تفاهم
۶۵	بهداشت خواب
۶۶	تقویت امید و نشاط
۶۷	مدیریت زمان
۶۸	نماز و سلامت جامعه
۷۱	ترک نماز؛ از علت تا راهکار
۷۵	نماز؛ واقعی ترین لذت
۷۸	منابع

مقدمه

نماز ریسمان محکمی است که هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت اعلا پیوند می دهد. نماز زنده کننده جان، صفا بخش حیات جاودان، روشنی راه رهروان، تکیه گاه سالکان، راز و نیاز عارفان، سرمایه مستمندان، دوی دردهای بی درمان، فروغ دل های بیداران و مایه شادی سحرخیزان است. نماز اولین فریضه ای است که در اسلام وارد شده و آخرین فریضه ای است که تا واپسین لحظات زندگی بر عهده آدمی است و به هیچ وجه ساقط شدنی نیست. در اهمیت آن همین بس که نبی مکرم (ص) می فرماید: "نماز نور چشم و محبوب و مطلوب من است". از این بزرگ شخصیت عالم امکان و ائمه معصومین (ع) داریم که نماز چهره و پرچم دین، مایه فروریزی رحمت خدا و نزدیکی هر پرهیز کار به خدا، ستون دین و آخرین سفارش همه انبیاء الهی است. نماز با همه فضیلت ها و تمام آثار تربیتی فوق العاده و غالبا منحصر به فرد، آثار بهداشتی بسیار مهم و شفا بخشی دارد. آسایش روحی و روانی و نیز اثرات اخلاقی تربیتی آن بر انسان ها، جلوه هایی زیبا از ویژگی های بهداشتی- درمانی نماز است. ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این لحظات از نظر دانش کرونوبیولوژی، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آن ها، حتی شنیدن آوای جان بخش و روح افزای اذان و دعوت به نماز، مجموعا نماز را به عنوان یک داروی شفا بخش برای بیماری های روحی و حتی جسمی و همچنین یک واکسن مؤثر در پیشگیری از این گونه مشکلات مطرح می کند و این در حالی است که فلسفه تشریح این فریضه الهی، فلسفه ای است بسیار بالاتر و کم نظیر. نماز هم وسیله پرواز روح است و هم روح خضوع و خشوع را در نماز گزار ایجاد می کند و نقش طغیانگر او را رام می سازد. نماز شخص نماز گزار را اصلاح می کند و از آلوده شدن به فحشا و منکر باز می دارد. از برکات ناگفته یا کمتر مورد بررسی قرار گرفته نماز، نقش آن در شفای بیماری های روان و تن و کاهش عوارض ناگوار امراض جسمی و روانی است.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "علیکم بذکر الله فانه شفاء" که در حقیقت به استشفاء از نماز توصیه نموده اند.

معنای لغوی و اصطلاحی نماز

نماز هم معنای «صلاة» در عربی است و صلاة در لغت، به معنای دعا کردن است و در اصطلاح شرع اسلام، عبارت است از انجام کارهای خاص مانند رکوع و سجود با کیفیت مخصوصی است که در زبان فارسی، به آن «نماز» می گویند. مشتقات صلاة که در آیات قرآن آمده عبارتند از: دعا، الطاف، درود و رحمت، صلوات و نماز. نماز در اصطلاح شریعت اسلامی به عبادتی مخصوص با افعال و اذکاری معین گفته می شود که برای تقرب به خداوند اقامه می گردد. از جمله اذکار آن، قرائت سوره حمد و سوره های از قرآن است و از جمله ارکان آن، قیام، رکوع و سجود است. از دیدگاه اهل معرفت، نماز عبادتی جامع است که شامل افعال ظاهری، ذکرهای زبانی و احوال باطنی است. امام خمینی نماز را عبادتی شامل اذکار، قرآن و افعالی می داند که برخی واجب و برخی مستحب اند. ایشان معتقد است این امور که صورت ظاهری نماز را تشکیل می دهند، باطنی دارند که مراعات نکردن آن باطن اگرچه موجب باطل شدن نماز نمی شود، سبب می شود ملکوت نماز ناقص گردد.

روح و فلسفه نماز همان یاد خدا است، البته ذکر می که مقدمه فکر و فکری که انگیزه عمل بوده باشد.

از آن جا که بشرهمواره نیازمند عبادت است، نماز در طول تاریخ و در ادیان مختلف وجود داشته است اما شاید نحوه و کیفیت آن تغییر یافته است و تمامی انبیا مانند ابراهیم(ع) و موسی(ع) نماز به پا می‌داشتند و چنان که در قرآن کریم نیز آمده، به آن سفارش می‌کردند؛ قبل از حضرت محمد(ص)، حضرت ابراهیم(ع)، حضرت موسی(ع) و حضرت عیسی(ع) هر یک به نوعی توجه و توصیه به نماز داشته اند. به طوری که می‌توان گفت نماز در تمامی ادیان آسمانی وجود داشته است؛ به عنوان مثال قرآن کریم از زبان حضرت عیسی(ع) نقل می‌کند که خداوند مرا به نماز سفارش کرده است: "وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ ۖ" و یا به حضرت موسی(ع) خطاب شده است: "وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي ۚ" و یا حضرت ابراهیم(ع) از خداوند برای خود و ذریه اش توفیق اقامه نماز را می‌خواهد: "رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَ مِنْ دُرِّيَّتِي ۗ"

و لقمان حکیم هم به فرزندش چنین می‌گوید: " يَا بَنِيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَ أَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ وَ أَنَّهُ عَنِ الْمُنْكَرِ ۚ".

نماز از جمله عبادت‌هایی است که خداوند در ادیان مختلف بر همه مردم واجب کرده است، در دین زرتشت نماز با آداب و تشریفات خاصی پنج بار در شبانه‌روز به زبان اوستایی به جای آورده می‌شود، یهودیان هنگام نماز و نیایش به سمت بیت‌المقدس روی می‌آورند، نماز و نیایش یهود شامل سه نماز اساسی است که صبح، بعد از ظهر و غروب خوانده می‌شود. در روزهای شنبه و جشن‌های مذهبی تغییراتی در آداب نیایش یهودیان به وجود می‌آید که منعکس‌کننده ویژگی خاص آن روز است. مسیحیان نیز در کلیساهای خود به صورت اجتماعی و فردی نماز می‌خوانند. در بیشتر مراکز مسیحی روز یکشنبه روزی است که مسیحیان برای عبادت و نیایش به دور هم جمع می‌شوند.

در اسلام نماز در پنج وقت صبح، ظهر، عصر، مغرب و عشا با اجزا و شرایط خاص واجب شده است و قرآن کریم در آیات متعددی دستور به اقامه نماز و محافظت بر آن داده است. در اسلام نماز به صورت فردی و گروهی اقامه می‌شود و در روایات بر اقامه نماز در مساجد تأکید شده است. بنابر بعضی روایات چگونگی نماز در معراج پیامبر اکرم(ص) تشریح شد و حضرت آن را به مردم آموزش داد. آن حضرت پس از بعثت به همراه خدیجه(س) و امیرالمؤمنین(ع) در مکه اقامه نماز می‌کرد. در برخی متون زیارتی از جمله زیارت جامعه کبیره، یکی از صفات امامان معصوم(ع) برپاداشتن و زنده نگاه‌داشتن نماز است. علمای اسلام نیز در آثار خود به نماز اهتمام ورزیده‌اند؛ چنان که فقها در آثار خود، احکام و فروع فقهی مربوط به نماز و اقسام آن و همچنین شرایط و اجزای آن را بیان کرده‌اند و کتاب‌های مستقل فراوانی درباره نماز یا بعضی از اقسام نماز مانند نماز جمعه، نماز جماعت و مانند آن تألیف کرده‌اند. علمای اخلاق و عرفان نیز آثار، اسرار باطنی و آداب نماز را بیان کرده‌اند.

توجه به این نکته بسیار جالب است که بدانیم آخرین توصیه و کلامی که از پیامبران و سفرای الهی و اولیای دین به ما رسیده است نماز است. بسیار روشن است که انسان در آخرین لحظات حیاتش که می‌خواهد به دنیای ابدی و جاودانی سفر کند هر سخنی را به زبان نمی‌آورد و سعی دارد که مهم‌ترین مطلب را در اواخر عمر از خود به یادگار بگذارد، وقتی به وصایای انبیا الهی و اولیای دین رجوع می‌کنیم می‌بینیم که همیشه پیروان خود را به نماز توجه می‌دادند و همه انبیای الهی آن را به عنوان

^۱ سوره مبارکه مریم

^۲ سوره مبارکه طه

^۳ سوره مبارکه ابراهیم

^۴ سوره مبارکه لقمان

آخرین وصیت خویش قرار داده اند. چنان چه در روایتی از امام صادق (ع) به این نکته اشاره شده است که فرموده اند: "أحبُّ الأعمالِ إلى اللَّهِ عزَّوجلَّ الصلوة وهي آخر وصايا الأنبياء".



فلسفه نماز

از آنجا که دین اسلام به بصیرت و توجه در اعمال و دقت نظر در آن ها اهتمام زیادی قائل است لذا به قدر ادراک بشری، فلسفه و حکمت آن ها را بیان نموده است تا در پرتو آگاهی به فلسفه و حکمت آن ها علاوه بر تعبد و تسلیم در برابر فرمان حق، با بصیرت و شناخت بیشتری به انجام اعمال خود بپردازد. انسان به صورت ذاتی و فطری نیاز به ارتباط با آفریدگارش دارد و باید این نیاز درونی را با شیوه ای مفید و سازنده ارضا کند و به آن پاسخ مثبت دهد، چون هر موجودی که لباس هستی پوشیده و از عدم، پای به عرصه وجود و حیات نهاد به طور ناخودآگاهی خواستار و پویای آفریدگار و صانع خویش است تا پاس حرمت و احترام لازم را بنماید و فطرت یک شعور باطنی است که انسان را به طور ناخودآگاه به سوی خالق و آفریدگارش رهبری می نماید و در این هدایت به سوی خدا به هیچ گونه استدلال و برهانی نیاز ندارد. اگر این ارتباط با خدا که یک نیاز درونی است رها شود و بدان توجه نگردد، هرگز نابود نمی شود بلکه در میان سردرگمی یا سر از الحاد در می آورد و یا خدایان باطل را جایگزین خدای حقیقی می کند.

بحث درباره فلسفه و حکمت نماز، در واقع آشنایی با اسرار و رموزی است که در این عمل عبادی نهفته است. این نکته برای ما بسیار روشن است که هرگز خداوند متعال هیچ دستوری را بدون حکمت و علت بر بندگانش واجب نمی سازد. اگر حکمی از جانب او می رسد که واجب است یا حرام و یا مستحب و یا مکروه؛ در اعمال واجب مصلحت شدید نهفته است و در حرام مفسده شدید و در مستحب و مکروه، مصلحت و مفسده وجود دارد. و لیکن چون مصالح و مفاسدشان زیاد نبوده به حد وجوب و حرمت نرسیده است و به همین خاطر خداوند در مستحب و مکروه امر و نهی نکرده است؛ اما در واجب و حرام، خداوند بنده هایش را الزام به انجام و ترک فعل نموده است و این مطلب برای ما پرواضح است که خداوند چون مصالح بندگان خود را می خواسته است، آن ها را مکلف به انجام برخی از اعمال کرده است.

از سوی دیگر عبادت وسیله تکامل و سعادت ماست و دستور خداوند به نماز، نوعی لطف و رحمت و راهنمایی است که ما را به کمال مطلوب می رساند؛ مثلاً وقتی پدر و مادر، فرزندشان را به درس خواندن امر می کنند، به سود خود فرزند است و سعادت او را می خواهند و این امر از روی محبت به فرزند است و گرنه به درس خواندن او نیازی ندارند؛ از طرف دیگر می دانیم که تمام پدیده های نظام هستی معلول و مخلوق ذات حق بوده و منشأ آفرینش آن ها، خالق قادری است که هستی از او نشأت گرفته است، همه موجودات از جمله انسان از فیض حق وجود یافته اند و نه تنها در مقام حدوث بلکه در مقام بقا نیازمند و محتاج او هستند؛ یعنی خداوند نه تنها نعمت وجود را به موجودات اعطا نموده است بلکه ربوبیت و سرپرستی آن ها را نیز عهده دار است، پس خدا هم خالق است و هم رب و همه موجودات به خالقیت و ربوبیت او اعتراف دارند.

کما این که خود خداوند در قرآن مجید می فرماید: "يُسَبِّحُ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ
الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ۝"

و انسان که اشرف مخلوقات است بر اساس فطرت خویش به ربانیت او معترف است و هر گونه شرک را از او نفی می کند و لازم است که فقر خویش و غنای خالق، کوچکی خود و عظمت رب را اظهار نماید و رمز نماز در همین است که بنده اظهار عبودیت و بندگی نماید. علت نماز اقرار به ربوبیت خدا و نفی هرگونه شریک برای او و ایستادن با خضوع و کوچکی و بیچارگی در پیشگاه خداست. از آن جهت که آدمی مرکب از عقل و شهوت است و نیز در فرمان برداری او هیچ گونه جبری وجود ندارد، بلکه با اختیار زندگی می کند قطعاً دارای معاصی و گناهانی هم هست و پنج بار ایستادن در مقابل خداوند در شبانه روز در حال نماز، به معنای اعتراف به گناه و درخواست آمرزش گناهان و طلب مغفرت در مقام عمل است و چون هوای نفس هر لحظه او را به غفلت و سرکشی سوق می دهد و به غرور و خودخواهی دعوت می کند و به افزون طلبی و تمامیت خواهی فرا می خواند، باید در مقابل آن، عاملی باشد بسیار قوی و نیرومند که جلوی این رذایل را سد نموده و او را به سمت عزت و عظمت انسانی سوق دهد که آن نماز است چون نماز تنها عنصر بازدارنده از رذایل اخلاقی است همانگونه که خدای متعال در قرآن مجید می فرماید:

"إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ"

و چون در سرشت انسان فراموشی و نسیان وجود دارد و هر لحظه بیم آن می رود که انسان خود و آفریدگارش را به فراموشی سپرده و طغیان و سرکشی را پیشه خود سازد و عمری را در پستی و حیوانیت سپری نماید، نماز او را متذکر می شود تا بر اثر غفلت و فراموشی دچار خطا و اشتباه نگردد.

یکی از امتیازات نماز بر سایر اعمال عبادی و احکام دینی اینست که نماز بهترین وسیله تقرب و نزدیکی به خداست. هر چند هدف همه احکام و عبادات دینی برای نزدیکی بندگان به معبود تشریح و وضع گردیده اند، ولی تردیدی نیست که همه آن ها به صورت یکسان و یکنواخت انسان را به خدا نزدیک نمی کند بلکه هر کدام دارای درجات و مراتب مختلفی است، بعنوان مثال حج و جهاد و صوم و زکات همه وسیله هایی برای قرب و نزدیکی به خدا هستند اما اثری که در جهاد هست در حج نیست و یا اثر و نتیجه ای که در حج وجود دارد در زکات نیست، پس تأثیر همه اینها مساوی نیست، آن چه که از متون دینی برمی آید این است که تأثیر نماز به مراتب بالاتر و بیشتر است. نماز در اسلام برنامه جامع و زنده توحیدی است که انسان را از سر درگمی بیرون آورده و نیاز ارتباط با آفریدگار را برای انسان بصورت صحیح هدایت می نماید و تکرار آن در هر شبانه روز این ارتباط را هموارتر و تازه نگه داشته و کامل می نماید.

انسان محتاج و نیازمند به نزدیکی و تقرب است تا کمال خود را بیابد، یعنی هر انسانی برای رسیدن به کمال نیازمند تقرب الهی است و نکته مهم دیگر این که بدون سبب و وسیله این تقرب و تکامل حاصل نمی شود، برای سیر معراجی و سفر روحانی نیاز به بُراق است و بهترین براق تقرب به سوی خداوند متعال که تکامل انسانی در پرتو آن نهفته است، نماز است. مهم ترین فلسفه همه عبادات و از جمله نماز، حضور در پیشگاه خداوند و اظهار بندگی و عبودیت و اقرار به ربوبیت پروردگار و جاودانگی بر آن ذاتی است که موجب می شود بنده در پی اصلاح و سعادت خویش برآید و به کمال انسانی خویش دست یابد؛ همان طور که در حدیث شریف امام (ع) می فرماید: «انسان در حال نماز در محضر خدا و به یاد خداست و همین حالت او را از معاصی بازداشته و از همه تباهی ها و تاریکی ها او را مانع می شود».

⁶ سوره مبارکه عنکبوت

در دستور نماز شرایط و وظایف متعددی وجود دارد مانند وضو، غصبی نبودن مکان، لباس، آب، پاک بودن بدن، روبه قبله بودن و... که انسان مسلمان خود را روزی پنج نوبت مسئول و موظف به انجام آن ها می داند و فرمان الهی را با کمال تسلیم و تواضع انجام می دهد و همین مراقبت درس بندگی را به انسان آموزش می دهد، بر همین اساس است که در تشهد نماز، اول به عبودیت و بندگی پیامبر و بعد به رسالت و نبوت پیامبر اقرار می کنیم.

انواع نماز

نماز انواع گوناگونی دارد، اما به دو قسم کلی واجب و مستحب تقسیم می شود.

۱- نمازهای واجب

۲- نمازهای یومیه

نماز طواف خانه‌ی خدا که پس از طواف خانه‌ی کعبه گزارده می‌شود.

نماز آیات که در هنگام پدید آمدن کسوف، خسوف، زلزله و امثال آن ها خوانده می‌شود.

نماز میت که بر مرده خوانده می‌شود.

نماز قضای پدر و مادر که بر پسر بزرگ تر واجب است.

نمازی که به واسطه‌ی نذر و عهد و قسم واجب شده است.

نمازهای مستحب

نافله‌های روزانه که پیش از نمازهای واجب یا پس از آن ها انجام می‌شود.

نمازهایی که در وقت مشخص خوانده می‌شوند؛ مانند نماز شب.

نمازهایی که به نام چهارده معصوم وارد شده و خواندن آن ها توصیه شده است.

نمازهایی که به نام برخی از یاران پیامبر و یاران ائمه وارد شده است؛ مانند نماز جعفر طیار.

نمازهایی که برای زمانی خاص تشریح شده است؛ مانند نماز اول ماه.

نمازهایی که برای مکان خاص تشریح شده است؛ مانند نماز در مسجد جمکران.

نمازهایی که برای حل مشکلات روحی و مادی و برآورده شدن حاجت‌ها وضع شده‌اند؛ مانند نماز برای زیاد شدن رزق

نماز استخاره

نماز استسقاء و طلب باران

به نمازهای مستحبی نوافل گویند. اثر کلی نوافل قرب به خدا و توجه و تذکر بیشتر و طبعاً پاکی و دوری از گناه و غفلت

است. در حدیث قدسی معروفی به نام «قُرْبُ نَوَافِلِ» آمده که خداوند فرموده: «بنده با نوافل به من نزدیک می‌شود تا جائی که

من چشم او می‌شوم که با او می‌بیند و گوش او می‌شوم که با او می‌شنود و دست او می‌شوم که با او کار انجام می‌دهد».

در روایات است که نمازهای نافله مانند سدی هستند که از نمازهای واجب محافظت می‌کنند یا موجب جبران نواقص نماز

می‌گردند. انسان به وسیله نوافل و مستحبات به اوج در کمال و قرب الهی می‌رسد، ولی این ظرفیت هنگامی در ساخت انسان

و تعالی او موثر می‌افتد که شخص سالک، نسبت به تحصیل تقوا و انجام واجبات به اطمینان رسیده باشد؛ زیرا مرتبه نافله پس

از واجب است. نوافل و مستحبات از یک نظر مکمل و متمم فرایض است و از نظر دیگر متمم و مکمل انسان در مسیر الی الله است. بهترین نمازهای مستحبی نوافل شبانه‌روزی هستند که به آن‌ها نوافل یومیه می‌گویند: نافله صبح، نافله ظهر، نافله عصر، نافله مغرب و نافله عشاء و در بین این‌ها نافله شب و نافله صبح بافضیلت‌تر است.

اهتمام به نماز اول وقت

در قرآن یکی از خصوصیات اهل ایمان محافظت بر نماز بیان شده است: "وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ^۷". محافظت نماز، همان توجه ویژه به نماز و عدم سهل‌انگاری در برپایی این امر مهم است؛ این محافظت صورت‌های گوناگونی دارد که یکی از آن‌ها به جا آوردن نماز در اول وقت است. رسول خدا - صلی الله علیه و آله - فرمودند: "تا انسان مواظب نمازهای پنج‌گانه در اوقاتش می‌باشد، شیطان از او می‌ترسد پس وقتی آن را ضایع ساخت (نمازها را در اوقاتش نخواند) شیطان بر او جرأت نموده و او را به گناهان بزرگ وا می‌دارد".

اهل بیت (ع) به نماز اول وقت اهتمام ویژه ای داشته و بر آن بسیار تأکید کرده اند. جایگاه نماز اول وقت به گونه‌ای است که حتی جهاد و جنگ در راه خدا نیز باعث نمی‌شود تا انسان آن را از اول وقت به تأخیر بیندازد. هنگامی که امام علی (ع) در جنگ صفین سرگرم نبرد بود در میان هر دو صف کارزار مواظب وضع آفتاب بود (تا ببیند کی ظهر می‌شود تا نماز ظهر را بخواند) ابن عباس عرض کرد یا امیرالمؤمنین این چه کاری است؟ فرمودند: منتظر زوال هستم تا نماز بخوانم. ابن عباس گفت: آیا حالا وقت نماز است با این سرگرمی به جنگ؟ فرمود: چرا با ایشان می‌جنگیم؟ تنها به خاطر نماز با آنان نبرد می‌کنیم.

در سیره علمی و عملی امام رضا (ع) نیز به نماز اول وقت و آثار آن تأکید شده است به طوری که در اهمیت نماز اول وقت می‌فرمایند: "همانا به جا آوردن نماز در اول وقت باعث خشنودی خدا و در آخر وقت موجب عفو خدا خواهد بود" و نیز در اهمیت و نقش نماز اول وقت در محافظت معنوی از انسان می‌فرمایند: "شیطان همواره از مؤمنی که مواظب انجام نمازهای پنج‌گانه است بیمناک است، وقتی انسان به نماز بی‌اعتنا شود در گناه می‌افتد". به لحاظ اعتقادی اقامه نماز اول وقت به این نکته مهم تأکید می‌کند که در سبک زندگی اسلامی اولین و مهم‌ترین کار و فلسفه آفرینش، عبودیت است؛ به این معنا که در هر لحظه و در هر مکان مهم‌ترین امر، بندگی خداوند است. نمونه بارز این مطلب اقامه نماز امام حسین (ع) در روز عاشورا با آن همه سختی است که نشانگر اهمیت عبودیت در هر شرایطی است. به لحاظ بعد عملی، نماز معرف جامعه اسلامی است به این معنا که اقامه نماز در اول وقت نمودی عملی از دعوت به نماز یا امر به معروف است که با عمل نمازگزاردن، دیگران نیز به این فریضه دعوت می‌شوند و این کار مهم بیانگر این مطلب است که در زندگی اسلامی هیچ چیز مهم‌تر از خداوند نیست.

سر اهمیت نماز اول وقت در توحیدی بودن و به اخلاص رسیدن نیت در اول وقت است. در نماز اول وقت شما تمام انگیزه‌ها و گرایش‌ها و خواسته‌های نفس خود را رها کرده و از خودتان می‌گذرید تا اراده و فرمان خدا را اجابت کنید. وقتی کسی نماز را به تأخیر می‌اندازد، معنایش این است که برخی خواسته‌های نفسانی خود را بر خواست خدا مقدم داشته، در حالی که روح عبادت و بندگی، تقدم خواست خدا بر خواست‌های نفسانی خود است. نزدیک بودن نماز اول وقت به اخلاص و عبودیت قابل

^۷ سوره مبارکه مومنون

مقایسه با نماز آخر و وسط وقت نیست. خستگی و بدون رعایت مستحبات و حضور قلب کامل هم، اگر اول وقت رعایت شود کمال آور است.

روح بندگی و عبودیت بیشتری در نماز اول وقت نهفته است. انسان های وارسته که جز حضرت حق، دوست و ولی نعمتی برای خود نمی شناسند، مشتاقانه در انتظارند تا در اولین فرصت، جسم و روح خسته از دنیای مادیت خود را جانی درباره بخشند. از این رو حتی قبل از رسیدن وقت نماز، با انجام مقدمات واجب و مستحب و با نظافت و معطر نمودن بدن و لباس، خود را برای حضور در پیشگاه معشوق آماده می کنند.

گرچه برای هر یک از نمازهای یومیه، وقت موسع و طولانی در نظر گرفته شده است؛ اما همان گونه که مؤذن بر آن دعوت می کند، (بشتابید به سوی نماز) تأکید بر این است که در نخستین فرصت، با شتاب و عجله همگی به سوی نماز حرکت کنند و در اول وقت آن را اقامه نمایند و هیچ کار و مشغله ای را بهانه برای تأخیر نماز قرار ندهند.

اهمیت نماز اول وقت

در مورد فلسفه اهمیت نماز اول وقت و آثار و فواید آن می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف) عادت دادن شخص به نظم.

ب) وجود نشاط، آمادگی و حضور قلب بیشتر در اول وقت.

ج) زمینه سازی جهت برگزاری جماعت بزرگ و انس و الفت و اتحاد بیشتر مسلمانان.

توضیح آن که وقتی جامعه اسلامی مقید به خواندن نماز اول وقت باشند، در هر منطقه غالب مردم هم زمان به نماز خواهند ایستاد، این مسأله آمادگی آنان را برای جماعت و ایجاد صفوف گسترده و پرجمعیت بیشتر می کند. در حالی که نماز در غیر اول وقت، در بین زمان های مختلف پراکنده می شود و از اجتماع و شکوه عبادی و انس و الفت مؤمنان در مراکز دینی می کاهد.

نماز جماعت

نماز جماعت از مهم ترین مستحبات و از بزرگترین شعایر اسلامی است. در قرآن کریم، سه آیه مختص دعوت مسلمین به شرکت در نماز جماعت است:

سوره بقره، آیه ۴۳: «وَأَقِمْوَا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكُعُوا مَعَ الرَّكْعِينَ»؛ و نماز را بپا دارید و زکات را بپردازید و همراه رکوع کنندگان رکوع کنید [نماز را با جماعت به جا آورید].

سوره آل عمران، آیه ۴۳: «يَا مَرْيَمُ اقْنُتِي لِرَبِّكِ وَاسْجُدِي وَارْكَعِي مَعَ الرَّكْعِينَ»؛ ای مریم! برای پروردگار خود خضوع کن و سجده به جا آور و همراه با رکوع کنندگان رکوع کن.

سوره اعراف، آیه ۲۹: «... وَأَقِمْوَا وُجُوهَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ»؛ توجه خویش را در هر مسجد [و به هنگام عبادت] به سوی او معطوف نمایید.

در باب علت تشریح نماز جماعت، روایتی از امام رضا (ع) منقول است که ایشان علت پایه گذاری و تشریح نماز جماعت را، آشکار شدن دین اسلام و نشر توحید و اخلاص در بین مردم دانسته اند. همچنین امام صادق (ع) در این رابطه فرموده اند: "خداوند

نماز جماعت را به این دلیل قرار داد تا کسانی که نماز می‌خوانند از آن‌هایی که نماز نمی‌خوانند، شناخته شوند و مشخص شود که چه کسی اوقات نماز را حفظ و چه کسی آن را ضایع می‌کند."

اقامه نماز جماعت در مسجد، علاوه بر ثواب غیرقابل وصف و آثار ارزنده‌ای که دارد، دارای کارکرد تربیتی بسیار مهمی نیز است و آن این است که انسان از طریق نماز جماعت، ضمن بهره‌مندی از صفا و طراوت و قداست مکان باشکوهی مانند مسجد، با قشرهای مختلف مردم ارتباط صمیمی برقرار می‌کند. خداوند سبحان از طریق نماز جماعت، انسان‌ها را از تنهایی و بی‌خبری از یکدیگر می‌رهاند و بین قلوب آنان پیوند ایجاد می‌کند که ضمن تثبیت نقش معنوی نماز، تاثیرات روحی، تربیتی و اجتماعی قابل توجهی دارد.

آثار و برکات برگزاری نماز جماعت

دوری از نفاق

آمرزش گناهان

استجاب دعا

آسان شدن تحمل دشواری‌های روز قیامت

ورود به بهشت

جلب خشنودی و رضایت خداوند و فرشتگان

امکان شفاعت برای دیگران

هویت یافتن امت اسلام

اطلاع و آگاهی مردم از احوال یکدیگر

تقویت روحیه تعاون و همکاری

کاشتن بذر محبت و مودت بین مسلمانان

در حدیثی از حضرت محمد صلی الله علیه و آله چنین نقل شده که: "هر گامی که نمازگزار به سوی مسجد برمی‌دارد، هزار حسنه برای او ثبت می‌شود، هفتاد هزار درجه به او عطا می‌شود و در صورتی که در این حال از دنیا برود، خداوند متعال، هفتاد هزار ملک را مأمور می‌کند تا مزار او را زیارت کرده و در تنگنا و تنهایی قبر، انیس و همدم او باشند تا هنگامی که از قبرش برانگیخته شود".

نماز جماعت عامل نظم و انضباط، صف بندی و وقت شناسی است. روحیه فردگرایی و انزوا و گوشه‌گیری را از بین می‌برد و نوعی مبارزه با غرور و خودخواهی را دربردارد. نماز جماعت، وحدت در گفتار، جهت و هدف را می‌آموزد و از آنجا که باید پرهیزکارترین و لایق‌ترین اشخاص به امامت نماز بایستند، نوعی آموزش و الهام‌دهنده علم و تقوا و عدالت است. نماز جماعت، کینه‌ها و کدورت‌ها و سوءظن‌ها را از میان می‌برد و سطح دانش و عبودیت و خضوع را در جامعه اهل نماز، افزایش می‌دهد. حضور جسمی مردم در صفوف به هم فشرده نماز جماعت، تایید عملی معارف دینی و صراط مستقیم الهی است، نمازگزاران در صف نماز جماعت به هم نزدیک‌تر می‌شوند و عزم خویش را بر رفتار و کردار نیکو جزم می‌کنند، حضور روزانه مردم در نماز

جماعت موجب می شود که افراد از حال هم کیشان خود آگاه شوند و روحیه همبستگی آنان تقویت می شود. امنیت اجتماعی که در پرتو نماز جماعت بین هم کیشان ایجاد می شود می تواند آرامش به ارمغان بیاورد.

تحقق فرهنگ اسلامی به وسیله مسجد

مسجد مکانی است مقدس برای عبادت و مراسم جمعی، به خصوص نماز، دعا، نیایش، جشن‌ها و اعیاد اسلامی. مسجد کارکردهایی مهم در ابعاد فرهنگی، سیاسی، اجتماعی و تعلیمی دارد. نماز جماعت، حضور در مسجد، تعامل نمازگزاران با یکدیگر، وعظ و منبر به پیشرفت فرهنگ جامعه کمک زیادی می کند. حضور در مسجد تأثیر آثار نماز را دو چندان می کند، از جمله آرامش الهی، معرفت‌یابی، نظم اجتماعی، تقوا و نیروی معنوی. جوانان با حضور در مسجد می‌توانند الگوی صحیح خود را پیدا کنند. خیرخواهی، مهرورزی، هدایت‌یابی، صراط‌شناسی، دوست‌یابی، انس با دیگران، شادابی، مسئولیت‌پذیری، مشاوره‌دهی و مشاوره‌خواهی از جمله زمینه‌های معنوی هستند که با شرکت در برنامه‌های مسجد به دست می‌آیند و تقویت می‌شوند. به هر حال، فضای معنوی، هنر و معماری، قرائت قرآن، دعا و نماز و... مسجد را مرکز مهم هدایت و تجهیز قوای فکری و مهارت‌های زندگی و رشد اخلاق انسانی کرده است.

مسجد تنها نهادی است که از آغاز تأسیس تاکنون، مرکز و محور تحولات عظیمی در جامعه اسلامی بوده و جایگاهی است که نقش بسیار زیادی در تربیت فرد و بازسازی اجتماع و حاکم کردن دین بر جامعه دارد.

مسجد در ابتدای امر تداعی‌کننده‌ی نماز، پرستش، دعا، نماز جماعت و مراسم‌های دینی است. اما با عنایت به کارکردها و نقش‌های نماز، به‌ویژه نماز جماعت، این فریضه در فرهنگ اسلامی جایگاه و نقشی والا در ابعاد تربیت فردی و اجتماعی و جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی افراد دارد. مسجد ستادی مقدس برای آموزش و تربیت مذهبی است. مسجد آموزشگاهی عمومی برای شناخت دستورالعمل راه صحیح زندگی فردی و اجتماعی افراد و قرآن در جهت تحقق استقلال و آزادی و عدالت اجتماعی است. فضای روحانی و ملکوتی مسجد و معماری اسلامی، که از لطافت روح و ظرافت درک هنرمندان مسلمان حکایت می‌کند، موجب توازن و آرامش هر مسلمانی می‌شود و انسان را به مشاهده و تفکر سوق می‌دهد. در مسجد، فرد مؤمن هیچ‌گاه فقط ناظر نیست و احساس تنهایی و غربت نمی‌کند؛ بلکه می‌توان گفت او در خانه‌ی خودش است. مسجد هم خانه‌ی مسلمان است و هم مدرسه‌ی او.

مسجد قلب تپنده جامعه اسلامی در تمامی امور و مسائل بوده و به اتفاق مورخان، خشت اول تشکیل جامعه اسلامی در صدر اسلام با بنای مسجد در شهر مدینه نهاده شد. پیامبر اکرم (ص) با وحی الهی، تعریف جدیدی از دین‌داری ارائه نمود و جامعه نوینی را بر اساس شریعت اسلام پایه‌گذاری کرد و محور این حرکت را مسجد قرار داد. ایشان همراهی دین و سیاست، دنیا و آخرت، مردم‌داری و خدا‌باوری را در یک نهاد جمعی و اجرایی به نام «مسجد» سامان بخشید و مسجد را به عنوان نقطه تعامل، توسعه، محبت، مودت، انس و اخوت در بین امت مسلمان مطرح ساخت. مسجد نه تنها به زندگی دینی مردم معنا بخشید، بلکه نقش ژرف و عمیق در صحنه سیاست و اجتماع ایفا کرد و ایمان و اعتقاد و اخلاص و ایثار را در خدمت به جامعه و توسعه سیاسی و اسلامی به کار گرفت.

در این میان می توان به نقش محوری مسجد اشاره کرد؛ مسجد در مقوله مرتبط با اعتماد اجتماعی، یک واسطه اثرگذار است و به عنوان نهادی اصیل مبتنی بر آموزه های دینی و سیره پیامبر(ص)، کارکردی ویژه در حفظ و پاسداشت ارزش های دینی و فرهنگی و اجتماعی و نهادینه کردن آن در جامعه دارد. مسجد با ایجاد ارزش های اعتمادآفرین مانند حقیقت گویی، وفای به عهد، انصاف و همبستگی، زمینه انسجام و پیوستگی همگانی را فراهم آورده و اعتماد را در میان پیروان خود تعمیم می دهد. مسجد هم چنین با ایجاد زمینه نظم اجتماعی، توان جمعی را بالا برده و با ممانعت از ایجاد یا ظهور عوامل و زمینه های اصلی تضعیف اعتماد اجتماعی و عاملان آن مانند تفرقه و اختلاف و نفاق و ایجاد امکان ترویج ارزش های اجتماعی مانند صداقت، همکاری، ایثار، احترام به حقوق دیگران و... سبب تقویت اعتماد اجتماعی می شود.

از طرفی دیگر، مسجد مرکزی فرهنگی است که مردم را در شبانه روز به سوی خود فرا می خواند و فرهنگی را ارائه می دهد که به جای تکیه بر امتیازهای ظاهری و اختلاف های قومی، بر ویژگی های مشترک تأکید ورزیده، ارزش های اجتماعی مشترک انسان ها را در قالب فطری و الهی حیات می بخشد. این جهت دهی از روزهای آغازین صدر اسلام در سخنرانی ها و گفت وگوهای علمی فرهنگی پیامبر با مردم و سران قبیله های گوناگون آغاز شد و معیارهای جدیدی برای بشریت به ارمغان آورد که مهم ترین آن ها ارزش گذاری بر مبنای تقوا و پرهیزگاری است. پیامبر اکرم (ص) افرادی را که پرورش یافته مکتب فرهنگی خود او بودند، برای ارائه راه و روش و فرهنگ درست اسلام به مردم، در مناطق و مساجد می گماشتند و افرادی را نیز برای تعلیم معارف دینی، قرآن و سنت، به شهرهای گوناگون اعزام می کردند.

می توان گفت مسجد وظیفه پاسداری از علوم و خدمت به فرهنگ ناب اسلامی را برعهده دارد. نهضت پیدایش دانشگاه اسلامی نخست از مساجد آغاز شد و در چهره دارالعلم نمایان شد و با پیدایش مدرسه های گوناگون به بلندای خود رسید. این سنت در بسیاری از کشورهای اسلامی هم چنان باقی است و می توان به مسجدالحرام در مکه و مسجد النبی در مدینه و مسجد گوهرشاد در مشهد و مسجد اعظم قم در جوار بارگاه حضرت معصومه اشاره کرد. جلسه های آموزش معارف اسلامی در مسجدها از صدر اسلام تاکنون، شاگردان زیادی را تربیت و به جامعه اسلامی معرفی نموده است؛ شاگردانی که بار عظیم فکری و فرهنگی و دینی جامعه را بر عهده داشته و هم اینک نیز بر دوش دارند.

نقش محوری مسجد در تربیت معنوی

امامان معصوم در سخنان خویش، مسجد را آشیانه و پناهگاه مؤمن بر شمرده اند، پناهگاهی که انسان در آن از دغدغه و اضطراب فاصله می گیرد و به آرامش و سکون دست می یابد. امام صادق(ع) به مسلمانان سفارش می کند که هنگام رویارویی با مشکلات و اندوه های دنیوی، به نماز و مسجد پناه ببرند بدین روی، جنبه های عبادی مسجد را می توان در شمار نقش تربیتی آن نیز به شمار آورد.

مسجد با ایجاد آشنایی و پیوند میان مؤمن با نخبگان و صالحان جامعه، بستری مناسب برای پرورش و تربیت روحی و اجتماعی وی فراهم می کند. در مکتب تربیتی اسلام و بسیاری از مکتب های تربیتی دیگر، «انزواطلبی» و «جمع گریزی» بیماری روحی شناخته می شود، در حالی که اجتماعی بودن و جمع گرایی - در حد معقول آن - نشانه سلامت روح و روان انسان و تعادل فکری او به حساب می آید. مسجد با فراخوانی پیوسته مسلمانان به جمع، روح جمع گرایی، انعطاف و نظم پذیری را در آنان تقویت

می‌کند. افزون بر آن، مسجد معمولا جایگاه طرح مشکلات و مباحث اجتماعی است و به طور طبیعی، با حضور در چنین مکانی روح تعهد و دردمندی در فرد ایجاد می‌شود.

مسجد، نردبانی بلند برای دستیابی به معنویت دینی و برآوردن نیازهای روحانی انسان است. مسجد، به سبب ویژگی‌هایی که دارد، در واقع، تجلی گاه حق و اسما و صفات الهی و جایگاه تربیت معنوی و الهی خانواده به شمار می‌رود. از این مکان معنوی است که فرهنگ اصیل دینی تبیین و تبلیغ شده، راه تربیت و رشد و کمال انسانی هموار می‌گردد و بازسازی و اصلاح فرهنگی و معنوی فردی و اجتماعی آغاز می‌گردد.



نماز جماعت در ادارات و سازمان ها

اگر آثار و برکات نماز جماعت در ادارات به درستی شناخته و شناسانده شود، مدیران بیش از پیش به اقامه نماز تشویق خواهند شد، زیرا متوجه خواهند شد که وقتی که برای اقامه نماز در نظر گرفته می شود، از بین نرفته بلکه سرمایه گذاری شده است و آثار و برکات فراوان آن به مجموعه باز می گردد، از جمله آن که مدیر و کارمندی که اهل اقامه نماز است، در کار کم نمی گذارد، وجدان کاری دارد و سعی می کند وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد، زیرا فردی که خدا را هر لحظه حاضر و ناظر بر خود بداند، دیگر چه ناظرهای انسانی وجود داشته باشند و چه وجود نداشته باشند، کار خود را به درستی و به نحو احسن انجام خواهد داد؛ بهترین عامل برای حفظ معنویت و حاضر دانستن خداوند، ایستادن با خضوع و خشوع در محضر خدا در نماز است. اداره ای که در آن نماز اقامه می شود و کارمندان آن اهل اقامه نماز هستند، دارای فضای معنوی است که این فضا، مانع انجام تخلف و کم کاری و سهل انگاری از سوی کارمندان می شود. در نتیجه سازمان، پیشرفت بیشتری خواهد داشت و انجام مناسب امور، از سوی کارمندان باعث رضایت بیشتر مراجعه کنندگان خواهد شد و نفع این امور به مدیری باز خواهد گشت که شرایط اقامه نماز را مهیا کرده است، برای اقامه نماز در ادارات باید همه با هم همکاری کنند و این کار باید با اراده قلبی و از روی اخلاص و اعتقاد باشد نه از روی ابلاغ و اجبار، مدیر باید اقامه نماز را به دیده یک فرصت بنگرد که به سلامت سازمان کمک نموده و کارمندان را از تخلف و فساد مصون می کند.

راهکارهای پیشنهادی جهت دعوت به نماز جماعت در سازمان ها و محیط های کاری:

* آراسته کردن محل برگزاری نماز

* برگزاری جلسات اداری در نمازخانه قبل از ساعات نماز یا بعد از ساعات نماز

* مختصر برگزار کردن نمازهای جماعت

* تکریم اهل نماز و خادمین

* تبیین آثار کاری اقامه نماز

* فعال کردن گروه های خدمات اجتماعی نظیر بسیج، هلال احمر، صندوق قرض الحسنه مخصوص کارمندان در نمازخانه

* به روزرسانی کتاب های کتابخانه ادارات با کتاب هایی با محوریت نماز

* آموزش کارکنان دستگاه با رویکرد شیوه های تقویت فرهنگ نماز و سلامت معنوی

نماز و تعالی خانواده اسلامی

خانواده کوچک ترین واحد اجتماع است که توانایی و بازدهی جامعه به آن بستگی دارد. جوامعی موفق هستند که خانواده های موفق دارند؛ زیرا جامعه چیزی جز بسط خانواده نیست. برپا بودن نماز در خانواده به این معناست که موقعیت نماز، به عنوان یک

نماد فرهنگی در خانواده اسلامی، حفظ گردد. نماز فقط یک نیایش فردی نیست؛ بلکه مناسکی است که طی آن رفتار هماهنگ و نظام مند اعضای جامعه کوچکی مانند خانواده با آهنگ، سبک و در جهت واحد حرکت می‌کند.

نخستین مرکز، کانون تعلیم و تربیت و مهم ترین بستر تقویت روحیه عبادت به ویژه نماز در انسان؛ همانا خانواده است. اگر فرزند در خانواده‌ای رشد یابد که به دین و احکام عملی آن مؤمنانه و عاشقانه اهتمام می‌ورزند و به آموزه‌های آن از روی اخلاص و صداقت گردن می‌نهند، امید بیش تری می‌رود تا فرزندشان نیز به آموزه‌های دینی احترام گذارد؛ چرا که تنها عاملی که می‌تواند انسان را در برابر لغزشگاه‌های خطیر، حفظ کند ایمان و اعتقاد دینی است. همچنان که امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: "دین، انسان را از محرمات و گناهان حفظ می‌کند" و از منظر پیامبر اکرم (ص) ستون و خیمه‌ی دین نماز است. بنابراین با در نظر داشتن این امر که در سال‌های اخیر، دشمنان تمام توان خود را معطوف تغییر سبک زندگی ایرانی - اسلامی و از بین بردن نظام خانواده کرده‌اند، لازم است به ضرورت بازگشت به باورها و اعتقادات دینی و فرهنگی و احیای فرائض برای منسجم ساختن کانون خانواده و واکسینه کردن فرزندان در برابر این حملات مخرب توجه شود.

در بعد فردی نماز جای هیچ تردیدی نیست؛ اما شواهد قرآنی و روایی حاکی از این است که در دین اسلام، نماز یک رفتار جمعی یا یک امر اجتماعی - و نه شخصی - تلقی شده است. بهترین شاهد برای این مسئله، تعبیر "اقامه" است. به اذعان مفسرین و علمای لغت، "اقامه نماز" به معنای یک عمل جوارحی صرف (خواندن نماز) نیست؛ بلکه به معنای "برپاکردن" و "برپا نگهداشتن" نماز است.

از آثار خانوادگی نماز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

برنامه ریزی و تدبیر منزل

مدیریت و برنامه ریزی، نقش مهمی در سلامت زندگی خانوادگی دارد. مهم‌ترین عنصر در مدیریت و برنامه ریزی خانوادگی، زمان‌بندی کارها و برنامه‌هاست. اسلام برای رسیدن انسان‌ها به رشد و تعالی و برخورداری از پیشرفت مادی و معنوی، برای مسئله وقت در عبادات اهمیت زیادی قائل شده است. نظم در عبادت می‌تواند مشوق افراد در رعایت نظم و کسب مهارت وقت-شناسی و برنامه‌ریزی زمان مند باشد.

طبق تعبیر قرآن "نماز، وظیفه‌ای برنامه‌ریزی شده و زمانمند است". از آن جا که نماز در زمان‌های خاصی انجام می‌شود و شرایط و ملاحظات خاصی را می‌طلبد، روح نظم را در انسان به وجود می‌آورد و همچنین، این امکان را تقویت می‌کند که انسان در تمام شئون زندگی، نظم و انضباط را رعایت کند.

بدین ترتیب، یکی از کارکردهای نمازهای اول وقت، در ساحت زندگی خانوادگی، برنامه ریزی و زمانبندی امور زندگی است. در خانواده نمازگزار، والدین و فرزندان تا دیروقت به تماشای تلویزیون نمی‌نشینند و صبح تا ظهر نمی‌خوابند و برنامه‌های تغذیه، خواب و بیداری و سایر امور، هر کدام به برکت اوقات نماز به موقع انجام می‌شود.

نمازهای دیگر مثل جمعه و اعیاد نیز تأثیر مهمی در مدیریت زندگی دارد. تعطیلی فعالیت‌های اقتصادی هنگام نماز جمعه، توصیه به بهداشت و نظافت قبل از رفتن به نمازهای جمعه و عید و پوشیدن لباس‌های نو و دید و بازدید در روزهای ذکرشده، بر

این مهم دلالت دارد که در جامعه دینی، امور زندگی، بهداشت و نظافت، دید و بازدید و سایر برنامه‌ها، با دستورهای شرعی و امور عبادی هماهنگ است.

بهبود روابط با افراد خانواده

در دین اسلام از نماز برای تنظیم و بهبودی روابط خانوادگی و خویشاوندی بهره برده شده است. نماز به لحاظ اینکه روحیه عطوفت و مهربانی را در انسان تقویت می‌کند، سبب بهبود برخورد با خویشاوندان و خانواده می‌گردد. گذشته از این، آیات و روایات، قبولی عبادات و نماز را به بهبودی روابط با خویشاوندان مشروط نموده است. به تعبیر دیگر خداوند، از یک عمل عبادی معنوی در جهت بهبود اوضاع اجتماعی استفاده کرده است. در حدیثی از حضرت پیامبر(ص) آمده است: "کسی که زنی دارد و او را اذیت می‌کند و آزار می‌دهد، خداوند نمازها و سایر رفتارهای درستش را قبول نمی‌کند!" در این مورد، مردان هم حکم زنان را دارند یعنی اگر زنی شوهرش را بیازارد، نمازها و رفتار حسنه اش مورد قبول درگاه الهی قرار نمی‌گیرد.

تربیت فرزندان

در روایات برای توجه به نماز و اعمال دینی اعضای خانواده، ثواب زیادی در نظر گرفته شده است: "وقتی مؤمنی از گناهان بپرهیزد و به واجبات عمل کند و خانواده خود را نیز از گناهان باز دارد و آن‌ها را به عبادت وادارد، در قیامت زن و فرزندش به او می‌گویند: خدا تو را جزای خیر دهد که در دنیا به ما تعلیم دادی و به آنچه مأمور بودی ما را امر کردی و از زشتی‌ها ما را نهی کردی و به سبب آن خود را نجات دادی و ما را از عذاب رهایی دادی. آن‌گاه او با تمام اهل و عیالش به بهشت می‌رود". پیامبران الهی و ائمه اطهار به برپایی نماز در خانواده‌شان اهمیت می‌دادند. در حدیث امام صادق(ع) به این اصل تأکید شده که شرط قبولی نماز، برخورد درست و اصلاح شده با والدین است. حضرت در این حدیث فرموده است: "هر کس به پدر و مادر خود که به وی ستم کرده‌اند، با چشم بغض و کینه نگاه کند، نمازش در پیشگاه الهی مقبول واقع نمی‌شود". نماز گزار درصدد است که زحماتش نزد خداوند قبول گردد؛ زحماتی که هر روز پنج مرتبه صورت می‌گیرد. خداوند این انگیزه روانشناختی را ضمانت اجرایی برای بهبود روابط اجتماعی قرار داده و از طریق آن، بهبودی برخورد فرد با خانواده و والدین را تضمین کرده است. بنابراین، انسان مؤمن آگاه که در اندیشه قبولی نماز خود است و نمی‌خواهد زحمات عبادیش زائل گردد، روابط اجتماعی خود را نیز اصلاح نموده و بهبود می‌بخشد. بدین روی، نماز می‌تواند روابط اجتماعی و خانوادگی را ترمیم و تقویت کند.

انسجام خانوادگی

خواندن نماز موجب ثبات و وحدت شخصیت می‌شود. شخصیت برخوردار از توحید به گونه‌ای است که جنبه‌های گوناگون آن با یکدیگر در تضاد نیستند. یعنی فرد در عمل بر اساس باورهای خویش عمل می‌کند و در خویشتن تضادی نمی‌یابد؛ به نحوی که جنبه‌ای از شخصیت فرد، جنبه دیگر شخصیت او را تأیید می‌کند. انسان مؤمن به هنگام نماز، سخن از خدای واحد و یگانه به میان می‌آورد، مانند آیه " قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ " که نمونه بارزی از وحدت خدا دارد. همین باور به خدای یگانه، پیام‌آور وحدتی درونی برای آدمی است. اعضای خانواده نیز اگر همه با یکدیگر به اقامه نماز بپردازند و همه به وحدت درونی دست یابند، در بیرون نیز با یکدیگر همگونی و هماهنگی خواهند

داشت و این موجبات آرامش روانی را برای آنان در پی خواهد داشت؛ زیرا نه با یکدیگر تضادی دارند و نه والدین با فرزندان خویش اختلافی جدی خواهند داشت.

بر اثر نبود تعارض یا از بین رفتن آن، کمتر شاهد بروز اضطراب در محیط خانه خواهیم بود. بدین ترتیب امنیت بیرونی در محیط خانواده حاصل امنیت درونی اعضای آن است که در پرتو انوار الهی ظهور و بروز پیدا می‌کند. پس نماز می‌تواند وحدت و امنیت درونی و بیرونی را فراهم آورد و محیط خانواده را متحد و یکپارچه سازد تا همگی به راحتی بتوانند به ریسمان الهی چنگ زنند و متفرق نگردند. بدین ترتیب ملاحظه می‌شود افرادی که به وحدت درونی دست یافته‌اند، در وحدت بخشیدن به محیط بیرونی (که یکی از مصداق‌های آن خانواده است) توفیق بیشتری دارند و وحدت در خانواده، یکی از رموز آرامش آن است.

محبت بین اعضای خانواده

بارزترین ویژگی خانواده در محبت بین اعضای آن جلوه می‌کند و در هیچ یک از گروه‌های اجتماعی، محبت متقابل به این صورت شکل نمی‌گیرد. کانون گرم خانواده پناهگاه اهل خانه در برابر ناملایمات زندگی است. نماز سبب استحکام محبت در بین اعضای خانواده می‌شود. یکی از عوامل اصلی ایجاد محبت، تواضع است و پیش‌تر گفته شد که چگونه نماز سبب تواضع می‌شود و کبر را از بین می‌برد. یکی دیگر از عوامل ایجاد محبت ایمان به خداست که نماز آن را متجلی می‌کند. در روایات اسلامی نیز تصریح شده که تواضع و ایمان از عوامل ایجاد محبت است.

ترغیب فرزندان به نماز

فرزندان، امانتی الهی هستند که به پدر و مادر سپرده شده‌اند. قلب آن‌ها در کودکی و نوجوانی پاک، ساده و بی‌پیرایه است، آن‌چنان‌که پذیرای هر نقش و روکننده به هر سو هستند. پس چه بهتر که از همان آغاز، نقش نماز را در دل و جان فرزند پدید آوریم و بدین گونه او را از گزند شیطان باز بداریم.

امام سجاد (ع) می‌فرماید: "حق فرزند بر تو این است که بدانی وجود او از توست و بد و خوب او در این دنیا به تو ارتباط دارد و بدانی که در سرپرستی او مسئولیت داری و مسئول تربیت او هستی و او را به خداوند بزرگ راهنمایی کنی." و چه عملی نیکوتر از نماز که می‌تواند فرزندانمان را به سوی خدا راهنمایی کند و دل آنها را پیش از آنکه شیطان برباید، در کف خدا نهد. برای آموزش و جذب فرزندان به نماز، روش‌های گوناگونی وجود دارد که می‌توان به فراخور سن و وضع روحی، آن‌ها را به کار گرفت. در این میان، نقش الگویی اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا از روش‌های بسیار راه‌گشایی است که خدای تعالی در قرآن برای هدایت انسان‌ها بارها به شکل مستقیم و غیرمستقیم بهره گرفته است. حکایت‌های وارد شده از پیامبران در قرآن همگی بر این موضوع گواه هستند. منظور از تربیت الگویی این است که مربی بکوشد نمونه رفتار و کردار پسندیده خود را به طور عملی (مستقیم یا غیرمستقیم) در معرض دید یادگیرنده قرار دهد و بدین گونه موقعیت اجتماعی او را دگرگون کند.

در میان الگوها نقش پدر و مادر از همه مؤثرتر است. والدین نخستین و اثرگذارترین الگوی عملی فرزندان هستند، بیشترین زمان را با آنان می‌گذرانند و بیشترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت فرزندان دارند. به همین دلیل، فرزندان همواره در حال همانندسازی از رفتار والدین خود هستند. والدین برای آن که الگوی شایسته و نیکوی فرزندان باشند، باید عامل به نماز باشند؛ دانش و منش تربیتی داشته باشند و در آموزش احکام و معارف نماز کوشا باشند.

عامل بودن والدین به نماز، خود، روش مشاهده ای و غیرمستقیم برای آموزش نماز به کودکان و نوجوانان است و منظور این است که اگر والدین که الگوهای عملی برای کودکان و نوجوانان خود هستند، برای نماز اهمیت ویژه‌ای قائل شوند و در این اندیشه پایدار و ثابت قدم بمانند، فرزندان ایشان نیز به سوی نماز گرایش پیدا می‌کنند و به آن رو می‌آورند.

وقتی کودک از همان آغاز کودکی خویش، بارها و بارها مشاهده کند که پدر و مادر مهربان و دل‌سوز و محبوب او در خانه، سفر، گردش، میهمانی، کار و در هر شرایط و موقعیتی به ندای اذان و اقامه نماز بیش از هر چیز دیگر اهمیت می‌دهند و بزرگ‌ترین رسالت خود را به هنگام اذان، تحت هر شرایطی نماز خواندن و سخن گفتن با خدا می‌دانند، بدون تردید، نگرش و روش برداشت آن‌ها از نماز نیز چنین خواهد بود. بی‌گمان، پدر و مادری که خود عامل به نماز نیست و در رویارویی با هر یک از اموری که ذکر شد، امور مادی را بر نماز مقدم می‌شمارد و نماز را به تأخیر می‌اندازد یا در اقامه نماز و یادگیری آن خود سهل‌انگاری می‌کند، نمی‌تواند الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشد و نباید از آنها انتظار داشت که فرزندان نمازخوان داشته باشند.

در مراحل ابتدایی نمازگزاران فرزندان، روش انگیزشی بسیار کارساز است. تشویق، تأیید، پاداش و هدیه دادن، از ابزارهای این روش است که والدین می‌توانند در تربیت دینی و جذب فرزندان خود به نماز از آن بهره بگیرند. در مرحله‌های بعدی همراه با رشد جسمی و ذهنی فرزندان، می‌توان با خرید وسایل ویژه نماز همانند مهر، سجاده، تسبیح، لباس سفید، گرفتن جشن تکلیف با شرکت گروه هم‌سالان و بردن ایشان به مکان‌های مقدس، پارک، سینما و ... فرزند خود را به نماز علاقه‌مند ساخت. بدین منظور، حتی بیان خاطره‌هایی درباره نماز اهل بیت علیهم‌السلام، عالمان دینی و بزرگان مذهبی، در جذب کودکان و نوجوانان به نماز بسیار تأثیرگذار است.

برای آن که پدر و مادر از نقش الگویی و آموزشی خود به خوبی برآیند، بهتر است به همراه فرزندان و دیگر اعضای خانواده فریضه نماز را به صورت دسته جمعی به جا آورند. بدین ترتیب، هم امکان سهل‌انگاری در نماز به کمترین اندازه می‌رسد و هم فریضه دینی به شکل گروهی و منظم انجام می‌گیرد. اگر عبادت در خانه به شکل دسته جمعی به جای آورده شود، افزون بر آنکه شوق به نماز در دل‌ها کاشته می‌شود، سبب افزایش ارتباط عاطفی و روحیه هم‌دلی و هم‌بستگی میان اعضای خانواده می‌شود. در نتیجه، بنیان خانواده به نیکی و مطمئن تقویت می‌شود.

فرزندان در خانواده تنها با بعد فردی نماز آشنا می‌شوند، ولی برای آشنایی با جنبه‌های فرهنگی، اجتماعی و سیاسی نماز شرکت دادن آنان به همراه افراد خانواده در نماز جماعت، مسجد و نماز جمعه ضروری است. شرکت دسته جمعی افراد خانواده در جمع نمازگزاران، ضمن اینکه نوعی نشاط و طراوت را در نماز به همراه دارد و آن را از یک‌نواختی و کسالت‌بار بودن خارج می‌کند، سبب نهادینه و استحکام جایگاه نماز میان اعضای خانواده می‌شود و میل و رغبت به نماز را بالا می‌برد. والدین برای واداشتن فرزندان به نماز، اجازه هرگونه رفتار ناخوشایند را ندارند تا سبب رنجش خاطر فرزندان نشوند یا در ذهن آن‌ها خاطره تلخی از آموزه‌های دین همچون نماز پدید نیآورند. کارهایی که لازم است از آنها پرهیز شود، عبارتند از:

- اعمال قدرت و مجبور کردن کودک و نوجوان به نماز؛

- گرفتن وقت تفریح کودک و نوجوان مانند: وقت بازی و تماشای فیلم، به جهت تقویت انگیزه نماز خواندن؛

- مقایسه فرزندان خود با کودکان نمازخوان دیگران؛

- دعوت کودک به نماز در زمانی که به تازگی تنبیه شده است؛

- خسته کردن کودک یا نوجوان با برنامه های اضافی و تعقیبات نماز.

بی‌شک، اگر والدین در واداشتن فرزندان خود به نماز این پیشنهادها را رعایت نکنند، اثر بدی بر روحیه نمازگزارى کودک و نوجوان بر جای می‌گذارد تا آن‌جا که ممکن است آنان را برای همیشه از نماز بیزار کند.

باور به نماز

عبادات به صورت کلی و نماز به صورت خاص، فهم یا علم را به باور تبدیل می‌کند و اگر استمرار یابد انسان را به یقین می‌رساند؛ عبادت خداوند یقین و باور دینی را به دنبال می‌آورد. خداوند انسان را به گونه‌ای خلق کرده که باورهای مادی به سادگی برای او حاصل می‌شود؛ به همین علت، امتحان او در این است که ارزش های متعالی را نیز بفهمد و برای تبدیل آن‌ها به باور تلاش کند.

منظور از نقش اعتقادی نماز، بیان تأثیراتی است که نماز بر باورها و بینش‌های اعتقادی نمازگزار می‌گذارد، ادله متعددی وجود دارد که نماز بینش و اعتقاد انسان را تصحیح می‌کند، در روایتی از نبی مکرم اسلام (ص) نماز، سرچشمه هدایت و معرفت معرفی شده است. هدایت هم به معنای راهنمایی به کار می‌رود و هم به معنای راهبری و رساندن به مقصد که نماز هر دو نقش هدایتی را در بر دارد، نماز، راهنما است؛ یعنی می‌تواند هدایتگر انسان و ارائه دهنده راه سعادت به او باشد. اسرار نهفته در این عبادت، در بردارنده منشور هدایت و به منزله قطب‌نمایی است که در طول شبانه روز در اقیانوس طوفانی و پر خطر فرهنگ و تربیت، سمت خدا را به انسان نشان می‌دهد، از سویی نماز راهبری نیز می‌کند، تأثیرات تربیتی نماز در ابعاد و ساحت‌های مختلف، گویای نقش رسانندگی نماز است.

نقش نماز در تربیت اعتقادی، به تصحیح اعتقادات منحصر نمی‌شود؛ بلکه نماز علاوه بر تصحیح، در تثبیت و تقویت اعتقادات و عمق‌افزایی به تصدیق قلبی انسان نیز نقش کلیدی ایفا می‌کند. نماز ایمان را افزایش می‌دهد و هر اندازه نمازگزار در این مسیر پیش رود، انوار معرفت الهی را در قلب خود بیشتر می‌یابد.

البته یقین درجاتی دارد و تا پایان عمر قابل ارتقا است؛ بنابراین عبادت خداوند نردبان تکامل است و تا انتها ضرورت دارد. البته نفس انسان تا در زندان بدن گرفتار است به دلیل محدودیت های خود نمی‌تواند به درجات بالای یقین دست یابد، بنابراین نماز در شکل‌گیری باورهای مذهبی و یقین معرفتی و همچنین در یک نگاه کلی، تحکیم نظام معنایی دینی و توحیدی نقش مهمی دارد.

باور یا عقیده از آگاهی سطحی و اولیه بسیار عمیق تر است و تأثیری جدی در رفتار دارد، انسان‌ها، اغلب در عمل، تابع باورهای خود هستند، نه تابع دانش یا فهم خود، به همین دلیل بسیاری از آموزه‌ها و دستورالعمل‌هایی را که می‌دانیم و به ارزش آن اعتراف داریم عمل نمی‌کنیم.

زندگی مادی و اتصال مستمر با امور محسوس مادی سبب می‌شود باورهای مادی در ما تقویت شود؛ بدین روی چشم دل ما یکسره توجه به مادیات داشته و دلبسته به آن می‌شود، می‌توان گفت خداوند انسان را به گونه‌ای خلق کرده که باورهای مادی به سادگی برای او حاصل می‌شود؛ به همین علت، امتحان او در این است که ارزش‌های متعالی را نیز بفهمد و برای تبدیل آن‌ها به

باور تلاش کند. فهم ما نسبت به اموری همچون ارزش مادی پول، لذت شهرت، قدرت و... به سرعت تبدیل به باور می شود، از یک سو آثار عملی این ها را خود لمس می کنیم یا در دیگران می بینیم، از سوی دیگر این ها را بسیار به خود تلقین می کنیم. با توجه به دو روش بیان شده، فهم ما نیز نسبت به وجود خدا و قیامت به یکی از این دو راه می تواند به باور تبدیل شود: یک: درک لذت ارتباط با خدا یا مشاهده آثار عبادت در زندگی.

دو: تکرار و تلقین واقعیات ناپیدا به نفس از راه توجه به عبارات و اذکار در نماز و مقید بودن به استمرار ادای این فریضه. راه اول ممکن است به سختی حاصل شود و همه از نماز لذت نبرند؛ اما راه دوم بیشتر قابل وصول، کنترل و برنامه ریزی است. البته اگر راه دوم را هم پیموذیم به تدریج به راه اول نیز نزدیک می شویم، یعنی لذت ارتباط معنوی با خدا هم حاصل می شود. از آنجا که خدا امری مادی و قابل مشاهده با چشم تن نیست، نیاز به راهکاری برای عدم غفلت از خدا داریم. کلمات و اذکار نماز تلقین کننده واقعیات برتر فراموش شده است.

تقویت اعتقادات و باورهای دینی راه های مختلف و شیوه های گوناگون دارد که در معارف اسلامی تمامی این شیوه ها تبیین و یا اشاراتی به آن ها شده است، در اینجا به سه شیوه مهم که قرآن کریم و روایات بر بهره گیری از آن تأکید کرده اند، بیان می کنیم.

الف - شهود و علم خداوند

معمولاً اگر آدمی احساس کند که یک نفر مراقب او، اعمال و رفتارش می باشد و لحظه به لحظه او را نظاره و رصد می کند، وضع خود را چنان می کند که مورد ایراد نباشد تا چه رسد به این که یقین کند خداوند و خالق جهان هستی بینا به اعمال و از نیاتش کاملاً آگاه است، لذا این امر اثر عمیق و فوق العاده ای در کنترل و پاک سازی اعمال و نیات آدمی دارد. واضح است اگر این احساس در انسان به وجود آید که همه موجودیت او در تمام احوال در حیطه علم و حضور و قدرت حق است راه انحراف از مسیر حق را نمی پیماید. اعتقاد به خدایی که علم و قدرتش نامتناهی است، برای آدمی سازنده است، بدین صورت که چون او به همه چیز عالم است، فرد مراقب است که آلوده نشود و چون به همه چیز تواناست، مراقب بوده تا کارها را با او در میان گذاشته و تنها از او کمک بخواهد.

ب - احاطه و قدرت خداوند

گاهی توجه به غیر خدا بدان جهت است که آن ها را سرچشمه ی خیرات و برکات و یا برطرف کننده مصائب می دانند همچنان که خضوع و خشوع در برابر صاحبان قدرت تا سر حد پرستش از این دو انگیزه خارج نیست. یکی از شیوه های تقویت باورهای دینی توجه به این حقیقت است که قدرت خداوند مافوق تمام قدرت هاست و همه در زیر نفوذ قدرت اویند و هیچ کس از قلمروی قدرت او خارج نیست. ائمه اطهار (ع) نیز از همین شیوه برای ایجاد و تقویت باورهای دینی خود استفاده نموده اند، چنان چه امام حسین (ع) در دعای عرفه خود به این موضوع بسیار روشن اشاره فرموده اند که: "قدرت خداوند بالای همه قدرت هاست، نه کسی می تواند آن چه را خداوند خواسته از خودش دفع کند و نه آن که اعطا و بخششی را که او برای بنده ای خواسته، از رسیدنش ممانعت و جلوگیری نماید و همه قدرت ها در جهان از قدرت پروردگار سرچشمه می گیرد، حتی سوزندگی آتش و برندگی شمشیر، بی اذن او نمی باشد".

ج- افاضه و نعمت رسانی

این یک قانون طبیعی است که اگر فردی به کسی خدمتی کند و یا نعمتی به او ببخشد، عواطف او را متوجه خود ساخته و شخص مخاطب را علاقه مند به خود می کند و فرد متنعّم، دوست دارد که منعم خود را کاملاً بشناسد، از او قدردانی و تشکر کند و شکرگزار او باشد و هر قدر این نعمت، مواهب و عطایا، مهم تر و فراگیرتر باشد تحریک عواطف به سوی "منعم" و "شناخت او" بیشتر است. خداوند به منظور تقویت باورها و اعتقادات دینی و تغییر بینش و نگرش آدمیان از سطحی نگری به ژرف اندیشی در پدیده های جهان هستی و همچنین از منفی بافی به مثبت اندیشی، پیوسته از نعمت هایی که به بندگان خویش ارزانی داشته سخن می گوید، آیاتی که در قرآن کریم بر یادآوری موهبت های الهی تاکید شده، بسیار است تا آنجا که خداوند در سوره الرحمن سی و یک مرتبه می فرماید: "فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ".

نماز هر چند کم توجه، اگر به ارتقای اعتقادات هم نینجامد درجه ای از باور به خدا را در او حفظ می کند و از زوال آن باز می دارد، استمرار نماز در اوقات خود و توجه به خدا و جهان غیب، تکرار اذکار و تلقین آن ها به نفس به میزانی که با توجه قلبی همراه باشد به تدریج جایگاه خدا در قلب را ارتقا می بخشد و موجب افزایش ایمان می شود. ادای نماز موجب تکرار و تلقین وجود و عظمت خدا و جایگاه انسان در هستی و وظایف او می شود؛ باعث ایجاد درجه ای از باور به خدا در انسان می گردد و انسان را از فراموشی کامل خدا باز می دارد.

مداومت بر نماز

برای رغبت به نماز و دوری از تنبلی و کاهلی در انجام آن در آغاز، بایستی زیر بناهای فکری را مورد بررسی قرار داده و در اصلاح آن کوشید. دیدگاه فرد در مورد خداوند، جهان هستی، انسان، معاد و... اموری است که دارای نتیجه مستقیم بر عملکرد فرد است. فلسفه عبادات تنها در پرتو بینش توحیدی اسلام یافت می شود. بدیهی است تا زمانی که ابعاد مختلف این بینش، به درستی شناخته نشود، جایگاه عبادات و نیز دیگر برنامه های عملی آن، روشن نخواهد شد. در بینش اسلام و ادیان توحیدی، انسان و مجموعه هستی، آفریده های خداوند و در مسیر حرکت به سوی او و معرفت مبدأ خویش اند. در این دیدگاه، هیچ غایتی جز معرفت خداوند، برای انسان متصور نیست و کمال انسان، تنها در این محدوده رقم می خورد و تمامی جاذبه های دیگر، همگی برای به حرکت درآوردن آدمی و فراخوان وی به معرفت خداوند هستند. در این مسیر است که «عبادت» جایگاه خود را پیدا می کند؛ آن هم به صورت عبادتی موزون و حساب شده که باید به صورتی خاص به جای آورده شود. بدون این عبادت، سر حیات بی رنگ خواهد شد و انسان در بیغوله جاذبه های دیگر، راه اصلی را به فراموشی خواهد سپرد؛ مثلاً نمازهای پنج گانه در تمامی عمر، همانند تابلوها و چراغ هایی است که در مسیری سخت، طولانی و پرحادثه، انسان را به تبعیت از خود فرا می خواند تا او را از پرتگاه های سقوط و گزند حوادث سنگین، باز دارد.

بدون نماز، آدمی در مسیر زندگی، گوهر عبودیت خویش را در برابر ذات لایزال احدیت، به فراموشی خواهد سپرد و در نتیجه از کمال خویش باز خواهد ماند. از همین رو، تمامی پیامبران الهی و کتاب های آسمانی، آدمی را به نماز دعوت کرده اند. نماز عملی است که در مجموعه عقیده توحیدی، دارای معنا و فلسفه است. پس در آغاز بایستی این مجموعه شناخته شود تا نماز جایگاه خود را در ذهن و اندیشه باز نماید.

شاید یکی از چیزهایی که باعث می شود انسان در خواندن نمازهایش احساس تنبلی کند و مداومت نداشته و آن را به تأخیر بیندازد، این باشد که فلسفه خواندن نماز برایش جانيفتاده است و او هیچ نیازی برای خواندن نماز احساس نمی کند ولی چون مسلمان است و مکلف و به او گفته شده که نماز خواندن واجب است، آن را به جا می آورد. انسان بدون نماز، که بهترین راه ارتباطی با خداوند است ضعیف خواهد شد. انسان طالب قدرت و توانایی است و این طلب خود را بیشتر از طریق ارتباط با قدرت بی نهایت خداوند و عبادت عملی می کند. نماز مانند گوشی همراه که پس از مدتی نیرو و باطری اش ضعیف می شود و نیاز به شارژ دارد، شارژ کننده نیروهای معنوی انسان است.

ما در هر روز پنج نوبت نماز می خوانیم و با ارتباط با خدای متعال از او نیرو و نور می گیریم. کسانی که نماز نمی خوانند و یا در این مسیر کوتاهی می کنند، از این نیرو و نورانیت معنوی بی بهره می مانند و شخصیت آنان ضعیف و کوچک می شود و توانایی های اندکی دارند. روح مومن قوی و توانا است، چون دائما با خدای مهربان و نیروی مطلق هستی ارتباط دارد و به او تکیه می کند، به خاطر همین سختی های زندگی را به راحتی تحمل می کند و در مقابل هیچ دشمنی کم نمی آورد و برابر هیچ زورگویی کرنش نمی کند. آدمی بدون نماز راه را گم خواهد کرد.

نمازهای پنج گانه همانند چراغ های برق هستند که مسیری طولانی و پر خطر را روشن کرده اند تا کسی راه را گم نکند و به بیراهه و سقوط کشانده نشود. آن چه که موجب می گردد و برخی از نماز روی گردان باشند و یا نسبت به آن تساهل کنند، ندانستن فلسفه نماز و یا درکی غلط از آن است. برخی چنین می پندارند که نماز انسان، نیازی را از خداوند برطرف می کند که البته خیالی واهی است. خداوند نیازی به هیچ مخلوقی ندارد. از این رو آن چه که به عنوان عبادات بر آن تأکید شده، همگی در جهت کمال انسان است .

در جستجوی روح نماز

بسیاری از ما نه از نمازهای خود لذت می بریم و نه آثار و نتایج آن را در وجود خود احساس می کنیم. به عکس، نماز اغلب برای ما سنگین است و با کراهت به سراغ آن می رویم. وقتی هم نمازمان تمام می شود، حالمان به گونه ای است که گویا باری سنگین را که موجب زحمت و رنج ما بوده از دوش افکنده ایم! البته همین نمازهای ما هر قدر هم کم رنگ و کم خاصیت باشد، نسبت به بی نمازی بسیار بسیار ارزشمند است. همین که انسان برای انجام وظیفه، دقایقی را در پیشگاه الهی بایستد و سر به خاک بساید، بسیار قیمت دارد. اما بحث این است که قدر و ارزش نماز و بهره ای که ما می توانیم از آن ببریم بسیار فراتر از این ها است. ما با آن افق اعلائی نماز و ملکوتی آن بسیار فاصله داریم و متاسفانه از آثار فوق العاده آن محروم هستیم. سر این محرومیت نیز این است که ما نماز را در همین ظواهر الفاظ و اذکار و حرکات و سکناش خلاصه کرده ایم و از روح و حقیقت آن غافل هستیم. از نمازی که حاصل اش لقلقه زبان و خم و راست شدنی بیش نیست، نمی توان انتظار داشت که انسان را به معراج ببرد، نمازهای بسیاری از ما شبیه نماز است و ما فقط ادای نماز را در می آوریم، لازم نیست حتما نماز طولانی باشد؛ نماز اگر کوتاه و مختصر هم باشد اما روح داشته باشد، می تواند معجزه بیافریند و انسان را از پست ترین مراحل به اوج شرف و عظمت برساند.

گام اول برای استفاده از روح و حقیقت نماز این است که در حین نماز «توجه» به نماز داشته باشیم. البته در انجام فعل اختیاری و ارادی، حتما نوعی توجه وجود دارد و محال است بدون توجه، فعل اختیاری از او صادر شود؛ اما برای حصول این شرط، وجود مرتبه‌ای ضعیف از توجه نیز کافی است. در مورد نماز هم گاه توجه آن چنان ضعیف است که اگر انسان مثلاً، در رکعت سوم باز گردد و بخواهد به یاد بیاورد که تشهد رکعت دومش را چگونه خوانده، به خاطر نمی‌آورد، این همان نمازی است که روح ندارد و برای انسان تعالی ایجاد نمی‌کند .

اولین گام برای نایل شدن به حقیقت و روح نماز این است که توجه کنیم برای چه این‌جا ایستاده‌ایم و می‌خواهیم چه بکنیم. حتی جلوتر از آن، از همان اولین کلمه و جمله‌ای که شروع به اذان و اقامه می‌کنیم، توجه داشته باشیم که این جملات برای چیست. لااقل در این حد باشد که گویی متنی را حفظ کرده و می‌خواهیم برای کسی بخوانیم؛ در این حال مراقبیم که حروف و کلمات را درست ادا کنیم و جمله‌ها و عبارت‌ها را پس و پیش نخوانیم .

گام دوم این است که هر جمله و ذکر را که می‌گوییم به معنا و مفاد آن توجه داشته باشیم. اگر در یک نماز، موفق به این کار نشدیم، در نماز بعدی حتماً سعی کنیم که این کار را انجام دهیم. اگر در نماز بعدی هم موفق نبودیم، در نماز پس از آن سعی کنیم، قبل از ادای هر جمله‌ای، ابتدا معنای آن را در ذهن حاضر کنیم و سپس آن جمله را ادا کنیم؛ مثلاً اگر می‌خواهیم «اللّه اکبر» بگوییم، ابتدا این مفهوم را که خدا از همه چیز و همه کس بزرگ‌تر است در ذهن حاضر کنیم و سپس «اللّه اکبر» بگوییم. این مسأله‌ای بسیار مهم و اساسی است و اگر کسی بدان موفق شود گامی بلند در راستای نیل به مقصود برداشته است.

اما با این دو گام، هنوز نماز ما «عبادت» نشده است. حتی اگر موفق شویم از ابتدا تا انتهای نماز حضور قلب و توجهی کامل داشته باشیم و در ادای آگاهانه تک تک کلمات و نیز توجه به معانی آنها توفیق صد در صد داشته باشیم، برای نیل به حقیقت نماز، دست کم یک گام دیگر لازم است .

گام سوم در این مسیر آن است که سعی کنیم حال و باور قلبی ما نیز متناسب با همان چیزی باشد که به زبان می‌آوریم. اگر در نماز می‌گوییم: «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ»، باید حالمان نیز به گونه‌ای باشد که واقعاً جز خدا از هیچ کس دیگری یاری نخواهیم و امید و اعتمادمان به کسی جز او نباشد. وقتی تکبیر الاحرام و «اللّه اکبر» می‌گوییم، باید باور قلبی‌مان نیز این باشد که خدا را «بزرگ‌ترین» بدانیم. این که انسان در حین نماز، حالش نیز با آنچه بر زبان می‌آورد متناسب باشد مراتب مختلفی دارد. مرتبه یا مراتبی از آن، کم و بیش، از راه تمرین برای همه قابل دسترسی است. مراتبی از آن ویژه اولیاء اللّه و کسانی است که به درجات بسیار عالی معرفت و کمال دست یافته‌اند.

ائمه معصومین(ع) حالاتی بسیار عجیب در نمازشان داشته‌اند. آنان در حین نماز به هیچ چیز جز خدا توجه نداشتند. این داستان در مورد حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) معروف است که تیری به پای آن حضرت فرورفته بود و نمی‌توانستند آن را از پای ایشان بیرون بیاورند. صبر کردند تا ایشان به نماز ایستادند و در آن حال تیر را از پا بیرون کشیدند، بدون آن که آن حضرت متوجه این امر شوند و دردی را احساس کنند.

نماز با حضور قلب

یکی از شرط های اساسی پذیرفته شدن نماز در نزد خدای متعال، حضور قلب پیدا کردن در حین نماز است؛ از این رو آیات و روایات فراوانی در این باره وارد شده که همه بر این مطلب تصریح می کنند که میزان قبولی نماز، بستگی به میزان توجه انسان در نماز دارد.

از ضرورت حضور قلب در نماز همین بس که بدانیم نماز بی حضور قلب، نماز حقیقی نیست و وقتی نماز از حقیقت و باطن خود جدا شد و به صورت یک عمل بی روح در آمد، تمام ثمرات و فوایدی که در آیات و روایات برای نماز آمده، در چنین نمازی وجود ندارد و چه بسا موجب دوری از خدا هم بشود. گر چه حضور قلب از شرایط صحت نماز نیست، یعنی با نبودن حضور قلب نماز باطل نمی شود و از لحاظ فقهی اشکالی ندارد و لیکن چنین نمازی، قالبی و بی فضیلت و غیر مقبول است یعنی بالا نمی رود و اثر معراجی خود را از دست می دهد.

حضور قلب یا توجه به خدا، به معنای توجه قلبی به خداوند و احساس وجود او در همه جا است، به گونه ای که حاضر و ناظر دانسته شود. از حضور قلب به اقبال یا اطمینان خاطر نیز تعبیر می شود. حضور قلب از فضایل اخلاقی، روح همه عبادات و از شرایط کمال عبادات محسوب شده است. حضور قلب در نماز، بیش از عبادات دیگر مورد تاکید ائمه قرار گرفته است. برخی از عوامل تحقق حضور قلب عبارت است از: دفع وسوسه های شیطان، مراقبت از نفس، پرهیز از گناه، معرفت و شناخت خداوند، توجه به معانی عبارات نماز و کنترل قوه خیال.

نماز نیز به عنوان ستون دین و در رأس همه عبادت ها، آدابی دارد که مهم ترین آن حضور قلب و توجه کامل در پیشگاه خداوند سبحان است. خداوند در قرآن کریم در آیات متعدد به این نکته اشاره فرموده است، از جمله: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ؛ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ»

آیات آغازین سوره مؤمنون به صفات مؤمنان واقعی اشاره می کند که یکی از این صفات نماز است و در دنباله آن نمازی که با خشوع و خضوع تمام باشد. به عقیده عالمان اخلاق حضور قلب، روح نماز است. منظور از حضور قلب در نماز این است که قلب هنگام نماز، نزد نماز بوده و مشغول به چیزی که او را غافل می کند، نباشد.

به باور علامه مجلسی، نماز بدون حضور قلب، انسان را از عقوبت نجات می دهد؛ اما به درجات عالی کمال نمی رساند، به عقیده وی، حضور قلب در نماز تابع حال انسان است؛ هر چه انسان در مراتب یقین و معرفت کامل تر باشد، حضور قلبش بیشتر است. همچنین معتقد است توجه به عبادت دیگر در نماز منافاتی با حضور قلب ندارد. شهید مطهری نیز بر این باور است که نماز بدون حضور قلب قبول نیست؛ هر چند صحیح است، یعنی به انسان نمی گویند چرا نماز نخواندی، اما قبول نیست یعنی او را به جایی نمی برد و خاصیتی برای او ندارد. همان طور که مولوی نیز در بیتی درباره حضور قلب در نماز این چنین سروده است:

بشنو از اخبار آن صدرالصدور لا صلاةَ تمّ الا بالحضور^۸

^۸ مثنوی معنوی، مولوی

گاهی تصور می‌کنیم، تحصیل حضور قلب از امور محال است و از کسب آن ناامید می‌شویم و به یک عبادت صوری و ظاهری اکتفا می‌کنیم. چه بسا این ناامیدی از فریب دادن خود نشأت بگیرد، به این معنا که برای فرار از نماز با حضور قلب، دائم خود را فریب داده و مشکل بودن آن را بهانه ای برای ترک آن قرار می‌دهیم.

دلایلی برای امکان کسب حضور قلب وجود دارد که از جمله آن‌ها موارد ذیل است:

- بهترین دلیل برای امکان شیء، وقوع آن است. همین که پیغمبران ما و ائمه و اولیای خدا، بر حسب معرفت و ایمان و قرب و طلبشان، حضور قلب داشتند، دلیل بر امکان آن می‌باشد.

- وجود دستور العمل وجود دستور جهت تحصیل حضور قلب از ناحیه ائمه و بزرگانی که در این باره کتاب نوشته‌اند، همه دلیل بر امکان کسب آن می‌باشد

- وجود مراتب حضور قلب.

باید دانست حضور قلب کامل که یکی از حالات بلند عرفانی و معنوی است، نتیجه انس و عشق به خداوند و طی کردن مسیر توحید است و برای رسیدن به این منظور باید تعلق انسان به دنیا کم شود، در غیر این صورت نباید توقع داشته باشد که وقتی به نماز می‌ایستد، ذهن و دلش کاملاً در اختیارش باشد و به سمت دنیا نرود. اسلام دین توحیدی است و سیر و سلوک عرفانی که همان راه توحید است باعث می‌شود انسان کم کم در خداوند متمرکز شود، تنها در اینصورت است که می‌تواند در نماز هم متمرکز باشد و حضور قلب را تجربه کند. سر دین و حضور قلب در توحید است، منتهی باید توجه داشته باشد که رسیدن به توحید و خدایی شدن تمام اعضا و جوارح ظاهری و باطنی انسان به آسانی به دست نمی‌آید و مستلزم تلاش فراوان و برنامه ریزی و صرف عمر همراه با کسب دانش و عمل است. باید با کسب معرفت خدا و ایمان توحیدی و عبادت و بندگی کم کم اندیشه و اخلاق و عمل خدایی شود و زندگی خدامحور شود تا بتوان در نماز هم به یاد خدا تمرکز کرد و حضور قلب پیدا کرد.

کسی که عاشق خدای متعال و پرستش او است، در نماز بیش تر از هر زمان و موقعیت دیگری حضور قلب دارد زیرا نماز دقیقاً هنگامی است که او اجازه یافته با معشوق خویش سخن بگوید و راز و نیاز عاشقانه داشته باشد و در این حالت آنقدر در جذب حق است که امکان ندارد حواسش از محبوب به چیز دیگری متمایل شود؛ از آن رو هر کسی به نسبت معرفت و عشق و علاقه که به خداوند دارد، از حضور قلب برخوردار می‌شود.

یکی از شاگردان علامه طباطبایی(ره) از نداشتن خشوع در نماز و عدم حضور قلب رنج می‌برد، به خدمت علامه(ره) رسید و راهکاری خواست. ایشان نخست از پاسخ خودداری کردند، پس از چندبار اصرار، ایشان فرمودند: «شما نمی‌توانی!» شاگرد گفت: آقا شما بفرمایید حداقل اگر کسی پرسید به او بگویم. علامه(ره) فرمودند: «فکر در نماز دنباله افکار شبانه‌روز است. کسی که صبح تا ظهر به یاد خدا نبوده نمی‌تواند هنگام نماز یاد خدا را استمرار دهد». بنابراین توصیه می‌شود محیط اطراف خود را به گونه ای تغییر دهید که شما را در این مهم (یاد خدا) یاری رساند.

با یک برنامه‌ریزی مناسب به کارهای شخصی، کاری و روابط خوب با دیگران بپردازید و به همه کارهای روزانه خود رنگ خدایی بدهید و پیش خود بگویید: «خدایا من در طول روز آن چه تو دوست‌داری انجام می‌دهم. تو هم قلب مرا از محبت خود پر گردان و نگرانی آینده را از دل من بر گردان». چنین رازگویی و نیازخواهی صادقانه با خدا دریچه‌ای از نور و عرفان به سوی انسان می‌گشاید و تداوم این عهد و پیمان، مشکلات را یکی پس از دیگری برطرف می‌سازد. حضور قلب حوصله می‌خواهد و باید به تدریج مستقر شود؛

بنابراین کسی که در ابتدای راه کمال و خودسازی قرار دارد نباید از خود انتظار حضور قلب کامل داشته باشد و باید آن را بتدریج تمرین کند و بدست آورد. باید با نفس مانند کودکی نوآموز مدارا کرد و به تدریج و با آهستگی آن را مهار و رام نمود. بنابراین باید از مقدار بسیار کم شروع کرد و به تدریج بر میزان تمرکز و توجه و حضور قلب افزود.

نیازهای اساسی انسان

نیازهای انسان در زندگی‌اش از تعدد و تنوع بسیاری برخوردار است. اگر به نیازی پاسخ داده شود، در همان راستا نیاز مهم تر و بالاتری ایجاد می‌شود؛ به این معنا که پاسخ‌های انسان به یک نیاز نیز خود از درجات و مراتب بسیاری برخوردار است و به یک معنا می‌توان گفت انسان موجودی سیری ناپذیر است و نیازهایش هرگز پایانی ندارد. حال در نظر بگیرید که بخواهد همه مراتب کمالی را برآورده کند که در این صورت عمرش کفاف نمی‌کند. با این همه برخی از نیازها ضروری تر و اساسی تر است. شناخت این ها می‌تواند در جهت گیری‌های زندگی انسان بسیار تاثیرگذار باشد.

انسان موجودی مرکب از ماده و روح است که چنین ترکیبی دو دسته نیازهای مادی و روحی را برای انسان پدید می‌آورد. از سوی دیگر، نیازهای مادی یا روحی انسان از تعدد بسیار برخوردار است؛ چنان که از نظر کیفیت نیز دارای مراتب و سطوحی است که خود موجب تنوع شدید در خواسته‌ها و نیازهای انسان می‌شود؛ به گونه‌ای که از نظر کمیت و کیفیت پاسخ‌گویی به این نیازها در یک عمر آدمی شدنی نیست. از این رو لازم است تا نیازهای اساسی را شناسایی کرده و همه استعداد و فرصت غیر قابل تکرار عمرش را مصروف تحقق و پاسخ‌گویی به آن نیازها کند.

می‌توان نیازهای انسانی را به دو دسته نیازهای ثابت و متغیر دسته‌بندی کرد؛ نیازهای ثابت، آن دسته از نیازهایی است که همه انسان‌ها در هر شرایطی می‌بایست به آن پاسخ دهند و تغییرات درونی یا شرایط بیرونی و محیطی تغییری در آن ایجاد نمی‌کند و در همه حال نیازی ثابت است؛ اما نیازهای غیرثابت یا متغیر با توجه به شرایط و متغیرات درونی و بیرونی تغییر یافته و حتی گاه از یک نیاز بودن خارج می‌شود و اصلاً انسان نیازی نمی‌بیند که درباره آن بیندیشد یا چاره‌جویی کند و پاسخی برای آن بیابد.

تبیین نیازهای اساسی و ثابت

هرچند که انسان‌ها باید به نیازهای متغیر خود پاسخ‌های مناسب و درخوری بدهند، اما آنچه دغدغه آدمی است، همان نیازهای ثابت برخاسته از ماهیت ترکیبی انسان است. به این معنا که ماهیت انسانی مقتضی اموری است که لازم است به آنها توجه کرده و پاسخ‌های مناسب و کاملی به آنها بدهد؛ چرا که در صورت پاسخ ندادن یا پاسخ‌های نامناسب دادن، تاثیرات بدی بر ماهیت انسانی بجا می‌گذارد و ماهیت انسان دستخوش تهدید یا نیستی می‌شود.

بینش و نگرش انسان از هستی و انسان نیازهای اساسی و ثابت انسانی را مشخص می‌سازد. خداوند در آیات قرآنی به مسئله بینش‌ها و نگرش‌ها بسیار اهمیت می‌دهد، چرا که فلسفه هر انسانی از جهان و انسان، سبک زندگی او را مشخص می‌کند. کسی که برایش دنیا اصالت دارد، همه سعادت و نیکی را در امور مادی و دنیوی می‌داند و می‌خواهد به هر شکلی شده به این نیازها پاسخ دهد تا خوشبختی را به دست آورد، چنان که برخی همه اصالت را به آخرت می‌بخشند و اصولاً نگاهی به دنیا حتی به عنوان مقدمه ندارند، در این صورت تنها به نیازهای روحی و معنوی و اخروی خود توجه می‌کنند، عده‌ای دیگر هم هر چند که آخرت را

اصیل و معنویت را برتر می‌دانند، ولی دنیا را تنها ابزار و وسیله رسیدن به سعادت اخروی می‌دانند و به مادیات به عنوان ابزارهای لازم می‌نگرند که بدون آن نمی‌توانند آخرتی داشته باشند، چرا که می‌بایست در آخرت کشته‌های کشتزار دنیای خود را درو کنند. پس هم در دنیا به سعادت می‌نگرند که در حسنات تجلی می‌کند و هم چشم به سعادت اخروی دارند که با حسنات دنیوی به دست می‌آید. از نظر امام صادق(ع) انسان نیازهای ثابتی دارد که اختصاص به دنیا یا آخرت ندارد، بلکه در همه حال و شرایط در دنیا و آخرت به عنوان نیاز اساسی انسان مطرح است و لازم است تا بدان پاسخ‌های مناسبی داده شود. هر چه پاسخ‌گویی به این نیازها بهتر و مناسب‌تر باشد، خوشبختی و سعادت انسان در دنیا و آخرت تضمین بیشتر می‌یابد.

بسیاری از مردم اموری را نیاز اساسی و ثابت انسان می‌دانند که نیازهای واقعی و فراگیر در همه انسان‌ها و در همه احوالات و شرایط انسانی نیست. این نیازها در حقیقت یا مقتضیات سن و سال است، یا مقتضای زمان و مکان و محیط است و شخص یا جامعه به اشتباه گمان می‌کنند که این‌ها نیازهای ثابت و اساسی است که نمی‌توان برتر از آن نیازی را شناخت و معرفی کرد، پس لازم می‌بینند که انسان‌ها همه دغدغه خود را مصروف پاسخ‌گویی به آن‌ها کنند.

اما به نظر می‌رسد که بهترین پاسخ در بیان نیازهای اساسی انسان، دوگانه باشد، چرا که ماهیت ترکیبی انسان مقتضی این معناست که دو نیاز اصلی یکی برای جسم و دیگری برای روان آدمی وجود داشته باشد که یکی ناظر به نیاز اصلی جسم و دیگری ناظر به نیاز اصلی روان باشد.

پس دست کم می‌توان دو نیاز اصلی برای جسم و روان آدمی معرفی کرد. در آیات و روایات بسیار این دوگانه آرامش و آسایش معرفی شده است که همان مولفه‌ها و عناصر خوشبختی است. به این معنا که انسان، خوشبختی خود را زمانی می‌داند که به این نیازهای دوگانه جسم و روان پاسخی شایسته داشته باشد. آرامش، پاسخی مناسب به نیاز روان و آسایش و رفاه پاسخی در خور به نیاز جسم آدمی است.

به سخن دیگر، هر انسانی طالب چیزی است که از آن به سعادت، خوشبختی، فلاح و رستگاری، فوز و پیروزی و مانند آن یاد می‌کند. این سعادت در بردارنده دو مولفه اصلی است که همان آرامش و آسایش است و برای رسیدن به آن و پاسخ‌گویی به این نیاز اساسی و اصلی، ابزارها و راه‌هایی وجود دارد که در احادیث بیان شده است.

البته از نظر آموزه‌های قرآنی، فلاح و خوشبختی واقعی و کامل در دنیا دست یافتنی نیست بلکه دنیا تنها بستری برای رسیدن به کمال خوشبختی است که در قیامت و آخرت به دست می‌آید. از این‌رو در آیات قرآنی این معنا مورد توجه است که اگر کسی می‌خواهد خوشبختی کامل و بی‌نقصان و بی‌عیبی را تجربه کند می‌بایست به بهشت درآید که در آنجا سعادت بی‌پایان و سرمدی نصیب انسان می‌شود. ولی این به معنای نادیده گرفتن سعادت دنیوی نیست؛ چراکه دنیا مزرعه آخرت است.

عبادت و پرستش؛ نیاز متعالی آدمی

یکی از پایدارترین تجلیات روح آدمی و اصیل‌ترین ابعاد وجود او حس نیایش و پرستش است. مطالعه تاریخ زندگی بشر نشان می‌دهد هر زمان و هر جا بشر وجود داشته، نیایش و پرستش هم وجود داشته، اما شکل عبادت و معبود او متفاوت بوده است؛ از نظر شکل یا حرکات دسته جمعی همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالی‌ترین خضوع‌ها و خشوع‌ها و برترین اذکار و

ستایش ها؛ از نظر معبود، از سنگ و چوب گرفته تا ذات قیوم ازلی و ابدی منزله از زمان و مکان، همه در پاسخ به حس نیایش و پرستش بوده اند.

انسان در حال پرستش، از وجود محدود خویش پرواز می کند و با حقیقتی می پیوندد که در آن نقص و کاستی و فنا و محدودیتی وجود ندارد و به قول انیشتین "در این حال فرد به کوچکی آمال و اهداف بشری پی می برد و عظمت و جلالی را که در ماورای امور و پدیده ها در طبیعت و افکار تظاهر می نماید، حس می کند."

نیاز انسان به عبادت و پرستش، یک نیاز متعالی است. پرستش یعنی حالتی که انسان از ناحیه باطنی خود به حقیقتی که او را آفریده است و خود را در قبضه قدرت او می بیند، توجه داشته باشد و خودش را نیازمند و محتاج او ببیند. عبادت صرف نظر از هر فایده و اثری که داشته باشد، خود یکی از نیازهای روحی بشر است و انجام ندادن آن باعث عدم تعادل و اضطراب در روح می باشد.

دین و باورهای مذهبی

دین و مذهب یکی از اساسی ترین و مهم ترین نهادهایی است که جامعه بشری به خود دیده است، به طوری که هیچ گاه بشر خارج از این پدیده زیست نکرده و دامن از آن بر نکشیده است، بدون تردید مذهب، انسان را در مقابل هجوم اضطراب، تردید و ناامیدی نیرومند و آماده می سازد. ارزش هر فرد مذهبی به میزان رشد آگاهی و بصیرت و دانایی وی بستگی دارد و تا زمانی که شناخت اصولی از مذهب شکل نگرفته باشد، نمی تواند نقش تعیین کننده ای در زندگی روبه رشد فرد داشته باشد و این عقل و استدلال و بصیرت است که ارزش و چگونگی هیجان و احساسات مذهبی را تعیین می نماید، به آن معنی و مفهوم داده و رشد یافته و عمیق می سازد؛ در نتیجه مذهب عملاً به عنوان یک سیستم ارزشی به حرکت های انسان جهت داده، هدفمند نموده و به سوی اعتلای روانی، انسانی و تکامل رهنمون می سازد.

علاوه بر این مذهب باعث ایجاد نگرش مثبت درباره دنیا می شود و فرد را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی مثل فقدان یا بیماری یاری می رساند. از طرفی مذهب به زندگی فرد معنا و هدف می دهد و داشتن معنا و هدف در زندگی نشان دهنده سلامت روان است و باعث افزایش توانایی فرد در انجام دادن کارها، ایجاد امید، انگیزه و انرژی در فرد می شود. افراد مذهبی نیز با از الگوبرداری از شخصیت های دینی، تحمل و پذیرش بالایی را در موقعیت های تغییرناپذیر زندگی، نشان می دهند. سرانجام این که احساس کنترل در افراد مذهبی به واسطه دعا کردن و نیایش ایجاد می گردد؛ به این گونه که دعا کردن باعث احساس غیر مستقیم کنترل بر شرایط به ظاهر تغییرناپذیر و ناگوار می شود.

مفاهیم اخلاقی بدون پشتوان ایمان به خدا و دینداری، همانند بادام و گردویی است که پوست دارد ولی توخالی و بدون مغز است، اگر اصول اخلاقی که به انسان آموزش داده می شود بدون پشتوانه ایمان به خدا باشد، پایبندی به آن ها با افزایش سن و آگاهی کمتر خواهد شد و سرانجام همانند یخی در زیر تابش آفتاب حقیقت ذوب خواهد گشت.

دین چهره جهان را در نظر فرد دین دار دگرگون می سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می دهد. فرد دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه جانبه خداوند، یعنی بزرگترین نیروی موجود در هستی می بیند. بدین ترتیب احساس اطمینان و آرامش و لذت معنوی عمیقی به وی دست می دهد، او خداوند را منشأ خیر و برکت می داند. بنابراین در نظر چنین فردی همه رویدادها حتی بلایا و مصائب، نعمت و آزمایش از جانب خداوند تلقی می شود، او خود را موظف می داند که

سختی هایی را که با قدرت عقل توجیه پذیر نیست، با ایمان تحمل نماید تا به تکامل دست یابد، چنین فردی به واسطه ناملایمات و ناکامی های زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی گردد، زیرا خداوند را حامی خویش می داند؛ او اطمینان دارد که این حوادث و رویدادها گذرا نیست و پاداش صبر خود را خواهد گرفت.

به عبارت دیگر باورهای دینی قادر هستند به عنوان تعدیل کننده در فشارها و سختی ها به افراد مذهبی کمک نمایند و موجب سلامت روحی، روانی و معنوی گردند، به دلیل آن که ایمان راستین به خداوند متعال، سیستم شناختی در فرد به وجود می آورد که طی آن رویدادهای پر تنش زندگی به صورت فرصتی برای یادگیری، تجربه، رشد و تعالی انسان در می آیند و در اثر چنین تلقی، سلامت افراد افزایش می یابد.

شاید بتوان گفت مهم ترین مشکل انسان به ویژه در عصر کنونی، اضطراب و افسردگی و به عبارت عام تر فقدان آرامش روانی و اطمینان قلبی است. به همین دلیل برخی از دانشمندان دوران کنونی را عصر اضطراب می نامند. آرامش روانی گمشده انسان است و او با تمام وجود در پی دستیابی به آن است. از دیدگاه دین، یگانه چیزی که می تواند این نیاز را برآورده کند یاد خداست.

برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای جسمی، روحی و روانی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از رنجوری ها، اختلالات و بیماری های روحی و روانی می شود. احساسات مذهبی در نزد هرکس که یافت شود، یک نیروی روز افزون در زندگی او وارد میکند و در نبرد زندگی، احساسات مذهبی دست اندرکار شده و زندگی درونی ما را دگرگون می سازد. یاد خدا، اندیشیدن در مورد عظمت پروردگار، تفکر در باره فلسفه خلقت، تسبیح ذات حق و شکرگزاری در برابر نعمت ها موجب آرامش جان و سکینه قلب است: "أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"^۹.

نماز و غذای روح

از آنجا که انسان دارای روح و جسم است، بدیهی است روح انسان نیز که اصالت انسان به آن است، نیازهایی دارد که باید آن ها را شناخت و در جهت تأمین آن نیازها تلاش نمود. گام اول در سعادت انسان، شناخت نیازهای واقعی روح است. همان گونه که اگر نیازهای واقعی جسم انسان شناخته نشود، بدن دچار عوارضی می گردد، عدم شناخت نیازهای واقعی روح نیز عواقب حتی جبران ناپذیری در پی خواهد داشت.

آن چه انسان به عنوان مواد غذایی می خورد یا می آشامد، یا غذاست یا دوا و یا سم. بدیهی است غذا سوخت و ساز بدن را تأمین می نماید و دوا ترمیم گر و جبران کننده ی کمبودها و نارسایی هاست و به کمک نیروهای خدمت گزار بدن می آید و سم هم تخریب کننده و ویرانگر است. روح نیز در این مورد همانند بدن است، روح هم غذایی دارد و دوايي و سمی، به عنوان مثال، گناه سم روح است و آثار نامطلوبی بر روح انسان وارد و آن را آلوده می سازد. چنان چه طالب سعادت هستیم باید غذاها، دواها و سموم روح خودمان را بشناسیم، زیرا در صورت عدم شناخت آن ها ممکن است گاهی از سموم به جای غذا و دوا استفاده نماییم. آن چه موجب نشاط روح می گردد و سعادت انسان را به دنبال دارد، غذای واقعی روح است. یاد خدا و زیباترین و بهترین تبلور آن یعنی نماز، نیاز روح انسان و غذای ضروری آن است و ضرر و خسران آدمی از آن جا شروع می شود که از این موهبت الهی و غذای روحی بی بهره بماند. نماز مجموعه ای است که اگر انسان از آن استفاده کند، به سوی سعادت، فلاح و رستگاری حرکت

^۹ سوره مبارکه رعد

می‌نماید و اگر از آن بهره‌مند نشود، عوارض ناگواری متوجه او خواهد شد. نماز عنصر لازم در سلامت جامعه ی بشری است که بدون آن محال است جامعه روی فلاح و رستگاری را ببیند. نماز معجونی است که هم رشد و عروج دارد، هم ناهی از فحشاء و منکر است. هم عوامل ضد رشد را از بین می‌برد و هم روح را متعالی می‌سازد. معجونی که به دلیل این همه آثار، درباره ی آن گفته شده است: "لصلاة: خَيْرُ مَوْضُوعٍ": پیامبر خدا (ص) در پاسخ به سوال ابوذر درباره نماز فرمودند: نماز بهترین تکلیفی است که [از جانب خدا] وضع شده است؛ اینک، هر که خواهد گو کم [نماز] بگذارد و هر که خواهد گو بسیار.

آثار و برکات نماز

نماز عشق بنده است به پروردگار که ستایش بزرگی و یکتایی خداوند متعال را می‌کند. امام کاظم (ع) می‌فرمایند: "بهترین چیزی که بنده بعد از شناخت خدا به وسیله آن به درگاه الهی تقرب پیدا می‌کند، نماز است."

برخی از تأثیرات نماز در زندگی جنبه فردی دارد، البته این به معنای بی ارتباط بودن آن با اجتماع نیست، بلکه با تهذیب و تزکیه فردی موجبات پویایی و کمال جامعه فراهم می‌شود. منظور از شاخص های فردی، اعمال و رفتاری است که به لحاظ اجرایی جنبه فردی دارد اما غایت آن تکامل فردی و اجتماعی است.

توجه خداوند بزرگ و کریم به انسان که او را اشرف مخلوقات قرار داده، باعث شکوفایی زندگی مادی و معنوی شده است. در حقیقت خداوند بزرگ، بهداشت جسم و روح را از تعالیم و معارف اسلامی قرار داده است و هدف نهایی از خلقت انسانه، رسیدن به کمال و سعادت می‌باشد. با این اوصاف، بدون شک خداوند بزرگ در خواندن نماز، نعمت‌هایی برای ابعاد جسمی، روحی، روانی و معنوی انسان قرار داده است.

نماز تکیه گاه روحی مسلمانان و آئینه تمام قد عاشقی با خداوند بزرگ است که می‌توان در هر لحظه برای همنشینی و صحبت کردن با خداوند، خود را مهیای آن نمود. خداوند بزرگ در این جلوگاه عبادت، نیازهای جسمی و روحی را قرار داده است تا بنده اش در لحظات ناب معنویت نماز، بتواند خود را از آن‌ها سیراب نماید.

زمانی که برای نماز آماده می‌شویم، اولین اقدام استفاده از لباس های پاک و دوری از ناپاکی است و در مرحله دیگر با داشتن طهارت (وضو) می‌توان بدن را از آلودگی دور کرد و با خواندن نماز باعث تقویت آرامش و کاهش عوامل استرس زا در بدن شد. وقتی که انسان مومن شروع به وضو گرفتن می‌نماید، خود را از آنچه که باعث آلودگی و مریضی می‌باشد، پاک می‌کند. این مقدمه نماز، انسان را سرشوق آورده که با خضوع بیشتر، نزد پروردگار خود برود. در تکبیر و قامت گرفتن نماز، پرده شرک را پاره می‌کنیم و بر همه ظالمان و مادیات بی‌خاصیت پشت کرده و خود را در دامان کسی قرار می‌دهیم که هیچ قدرتی بالاتر از او نیست و در رکوع و سجود، افتادگی و خشوع به ما آموخته می‌شود که این خود باعث آرامش روحی و روانی فرد مومن می‌شود. نماز خواندن، شکر داشتن خداوند بزرگ است، شکر داشتن نعمت های الهی و جایگاه امنی است که در تمام لحظات زندگی انسان وجود دارد. از بعد جسمانی، سحرخیزی، بیدار شدن برای نماز صبح و شروع روز با یاد خداوند موجب افزایش شادی و نشاط در فرد می‌شود که می‌تواند بر زندگی روزانه فرد مومن تاثیر داشته باشد. خواندن نماز به سلامت روان کمکی زیادی کرده و باعث جلب توجه ذهن به سوی مقدسات می‌شود و باعث بهبود سلامت ذهنی و آرامش درون در افراد می‌شود.

در هنگام خواندن نماز و در زمان ایستادن، قسمت‌هایی از مخچه که حرکات ارادی بدن ما را کنترل می‌کند، تقویت شده و ثابت ماندن چشم در زمان نگاه کردن به مهر، می‌تواند باعث برطرف شدن مشکلات چشمی، کنترل افکار و تمرکز ذهن شود.

سلامت قسمت های مختلف بدن، تقویت عضلات بدن و ... از محبت هایی می باشد که خداوند بزرگ برای ما در نماز قرار داده است. بررسی ها نشان داده است که خواندن نماز باعث تحریک عضلات صاف بدن شده و در نتیجه آن، دیواره رگ ها تقویت شده و گردش خون در بدن تسریع می شود. همچنین مشخص شده است که فواید نماز همانند تمرینات یوگا برای بدن مفید بوده و باعث کاهش فشارخون، کاهش سرگیجه، خستگی و حفظ وضعیت مناسب جنین در زنان باردار می شود، علاوه بر این زمانی که قلب در موقعیتی بالاتر از مغز قرار می گیرد، باعث می شود که جریان خون به قسمت های سر و ریه افزایش یابد و این حرکت باعث از بین رفتن سموم ذهنی می شود.

نماز باعث بهبود وضعیت بدن، بهتر شدن عملکرد دستگاه تنفسی و بهبود فعالیت غدد درون ریز و سیستم دفعی بدن می شود. خواندن نماز باعث شده عضلات پاها، تقویت شده و از پارگی آنها جلوگیری شود. مطالعات نشان داده است که در افراد مومن و معتقد، خواندن نماز می تواند باعث کاهش فشارخون شده و از طرفی دیگر در افراد مذهبی فعالیت سیستم ایمنی بدن قویتر بوده و خطر مرگ در اثر جراحی هایی مثل عمل باز قلب، در این افراد کمتر می باشد.

علاوه بر آن، در داخل دهان انسان یک سری باکتری های مضر وجود دارد که این باکتری ها می توانند باعث التهاب لثه و عفونت های دهان و دندان شوند و با مسواک زدن می توان سلامت دندان ها را بیشتر کرده و عوارض بیماری های دهان و دندان کاهش داد. این در حالی است که افراد مومن، جهت ارتباط با خدا سعی می کنند در زمان وضو گرفتن، دهان خود را شسته و با غرغره کردن آب در دهان، خطر عفونت های التهابی را کاهش دهند. امام رضا (ع) در اهمیت مسواک زدن قبل از نماز فرموده اند: "دو رکعت نماز که بعد از شستن و مسواک نمودن دندان خوانده شود، از هفتاد رکعت نماز بدون مسواک بهتر است!" هم چنین پیامبر اسلام (ص) می فرمایند: "اگر برای مردم دشوار نبود در هر نماز، مسواک زدن را واجب می کردم" که نشان دهنده توجه مکتب ناب دین اسلام به سلامت جسمانی مومنان است. تحقیقات دانشمندان نشان داده است که اعمال مذهبی، در برابر بیماری افسردگی، دارای اثرات مراقبتی بوده و باعث کاهش این بیماری در افراد می شود. هم چنین مشخص شده است که خواندن نماز شب می تواند باعث تقویت سلول های مغزی شده، میزان هورمون ملاتونین را افزایش داده و باعث تقویت نیروی فکر و اندیشه شود.

همه ما به خوبی می دانیم که پروردگار عالمیان به نماز ما احتیاجی ندارد و این ما هستیم که به خداوند کریم و قادر نیازمندیم، ولی لطف و عنایت خداوند آن چنان است که در آن چیزی که ما را به او نزدیک می کند، فواید جسمی و روانی زیادی قرار داده است که سودش دوباره به خودمان برسد. مومنین با خواندن نماز ضمن شستشوی ناپاکی ها و افزایش اخلاص، خود را در برابر گناهان بیشتر کنترل می کنند و سلامت روحی و جسمی خود را افزایش می دهند.

نماز و ارتباط بین خدا و انسان

از تأثیرات مهم نماز در سبک زندگی، ارتباط دعایی انسان با خداوند متعال است. قنوت نماز خاستگاه اتصال به قاضی الحاجات است که انسان در پرتو این اتصال از فیض مطلق بهره می گیرد. نماز با دعا عجین شده است. قنوت و تعقیبات نماز نشانه تجلی دعا در نماز است. از مواقع استجاب دعا زمان قنوت نماز و پس از اقامه نماز است. دعا نوعی رابطه عاطفی میان خدا و انسان است که خود را در همه شرایط محتاج خداوند می بیند. خداوند متعال در آیه ۱۸۶ سوره مبارکه بقره خطاب به بندگانش میفرماید:

"وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ"

در این آیه با همه اختصارش هفت مرتبه ضمیر متکلم (من) تکرار شده و آیه ای با چنین اسلوب در قرآن منحصر به همین آیه است و از این راه نهایت پیوستگی و قرب و ارتباط و محبت خود را نسبت به آنان مجسم ساخته است. امام صادق(ع) می فرماید: "زیاد دعا کنید زیرا دعا کلید بخشش خداوند و وسیله رسیدن به هر حاجت است، نعمت ها و رحمت هایی نزد پروردگار است که جز با دعا نمی توان به آن رسید و بدان هر در را که بکوبی، عاقبت گشوده خواهد شد". بنابراین از مهم ترین موارد زندگی اسلامی که در سخت ترین شرایط به مؤمنان کمک شایانی می کند دعا یا همان استمداد از قدرت بیکران الهی است که در نماز این رابطه تجلی و نمود کامل تری پیدا می کند. در یک نظر می توان خود نماز را استمداد از خداوند دانست چراکه در ذکرهای نماز، عبودیت و فقر و نیاز متجلی است. انسان با اقامه نماز نه تنها در مسیر کمال و سعادت گام بر می دارد بلکه بسیاری از خواسته های دنیوی و اخروی وی در پرتو نماز برآورده می شود. زمزمه "اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ" نمونه تام از دعا است که در نماز نمود عملی پیدا می کند. انسان نمازگزار با این ذکر راه کمال و سعادت را از خداوند می خواهد و از زندگی ضلالت و گمراهی نجات پیدا می کند.

خداشناسی و خودشناسی

نماز مدرسه خودشناسی و خداشناسی است. شناخت جایگاه صحیح خدا و انسان در جهان و باور به آن ها در این مدرسه حاصل می شود، نماز اعتقادات انسان شناختی ما را اصلاح می کند و ما را به خودشناسی می رساند؛ ما را متوجه نعمت های الهی می کند، نیاز مطلق ما به عبادت خدا و استعانت و کسب هدایت از او را آشکار می سازد و وابستگی تام ما به خدا را یادآور می شود. اصلاح باورهای انسان شناختی، ما را به معرفت نفس که برترین نوع دانش است منتهی می سازد. به فرموده مولای مؤمنان علی(ع) "آنکه خود را شناخت به بزرگ ترین توفیق دست یافت".

خودشناسی ما را به خداشناسی نیز رهنمون می کند؛ چرا که این دو ملازم یکدیگرند، «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ»: آنکه خود را شناخت خدا را شناخته است. اگر خود را به درستی شناختیم، مخلوق بودن خود را در می یابیم و فهم مخلوق بودن نیز ملازم پذیرش وجود خالق است. اگر قطره بودن خود و دریا بودن خدا را دریابیم نیاز اتصال قطره به دریا را نیز درمی یابیم. اگر جایگاه خدا را خالق هستی و معبود دریابیم، به عبد بودن خود نیز پی می بریم و بالاترین کمال را در عبد شایسته بودن می یابیم، چرا که عبودیت، قطره را به اقیانوس بیکران الهی متصل می کند و فرار از عبودیت، فرار قطره از دریاست، قطره به سادگی خشک و نابود و ناپدید می شود؛ اما اگر به دریا ملحق شد جاودانه می شود.

خودسازی

انسان هم سازنده عمل خودش و هم ساخته شده عمل خودش است. نماز انسان را می سازد چرا که قرآن می فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ»

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

^{۱۰} سوره مبارکه بقره

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 انسان ها که بعد از انجام شرایط، با حضور قلب و اطمینان بیشتر و با توجه کامل به ذات احدیت بگوید "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 موثر واقع می گردد. از نظر روانی نیز عاملی است که موجب می شود در عمق دل انسان، آرامش و طمانینه و وقار پدید آید؛ نماز ارتباط با خداست، هر اندازه آدمی بیشتر به خدا متوجه باشد قلبش روشن تر و قدمش ثابت تر و آرامش آن بیش تر است و ایمانش قوی تر می گردد.

تمرکز فکر و اندیشه

تمرکز حواس و حضور ذهن یکی از عوامل بسیار مهم برای کسب موفقیت در زندگی انسان است. عرصه کاربرد تمرکز، نه فقط در فعالیت های مادی و محسوس انسان، بلکه گاهی تا حد مسائل ماورایی و مرموز هستی گسترده است، بدین معنا که حتی عملیات محیر العقول مرتاضان هندی، طریقه های پیشرفت و سیر و سلوک در مکاتب عرفانی و مذهبی شرق دور از راه های دیدن حقیقت اشیا در مقابل نگاه معمولی به آن ها، روش های کشف و شهود و مراقبه در سلسله های عرفان اسلامی و ایرانی و بسیاری دیگر از مسائل معنوی از این قبیل، تنها از طریق دست یافتن به درجاتی از تمرکز قابل وصول می باشند. ذهنی که متمرکز باشد، قوی و نیرومند و ذهن پراکنده، مشوش و ناتوان است؛ در واقع اضطراب های فکری و تنش های روانی از بیماری های مهلکی است که بشر امروزه را تهدید می نماید. روانکاوان و دانشمندان می کوشند تا راه های کاهش بار فکر انسان ها را پیش بینی کرده و برای مقطعی به فکر و روان او استراحت داده و او را از دگرگونی های روحی نجات بخشند، مهار این پراکندگی های فکری، شرط نخست دستیابی به نبوغ، درایت و فهم مسائل است، به همین جهت کوشش می شود مکان هایی که برای مطالعه و تحقیق در نظر گرفته می شود، از آرام ترین، مطبوع ترین و دل انگیزترین مکان ها باشد تا امکان تمرکز ذهن و رفع نگرانی را فراهم آورد.

نمازگزاری که پیوسته و با تمام قدرت می کوشد تا ذهن خود را از تمامی آنچه غیر خداست منصرف و فقط به خدا متوجه کند و تمام نیروی فکری خود را در یک نقطه جمع کند تا نمازش با خضوع و خشوع و حضور قلب خوانده شود، بدون تردید با گذشت زمان این عمل در او ملکه شده و در هر موردی می تواند افکار و قوای ذهنی خود را متمرکز سازد و با بهره گیری از آن در همه عرصه های زندگی، به ترقی مهمی در علم و معرفت نائل گردد و موفقیت را در همه ابعاد ممکن، نصیب خویش سازد.

افزایش اعتماد به نفس

در نماز به نمازگزار، آن قدر شخصیت داده شده که با خالق با عظمت عالم هر روز اذن ملاقات می یابد و تعیین مدت آن را هم به عهده نمازگزار است که هر قدر خواست بتواند صحبت کرده و اشک شوق بریزد و از او استعانت جوید لذا در این زمان، توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکای به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتکایی باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می گردد و او در این حال خود را به سان قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده است.

به این ترتیب، آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار گرفته و مفهوم «خود» را نزد او متعالی می یابد و این ها اعتماد به نفس را در او اشباع نموده و افزایش می دهد. 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.

✚ اعتماد به خدا در نمازگزار

از نشانه های مؤمن نمازگزار، توکل و اعتماد به خداوند است. در نماز توکل به معنای واقعی هویدا است. ذکر "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" نمونه تام توکل است. استعانت فقط از خداوند متعال، نشانه رها کردن تمامی تقیدات و غیرخدایی ها است که با این ذکر تنها و تنها خداوند متعال لایق استعانت در همه حال تلقی می شود. امام رضا(ع) در این باره می فرماید: "ایمان چهار رکن دارد؛ توکل بر خدای عزوجل، راضی بودن به قضای الهی، تسلیم در برابر دستورات خداوند و واگذاری کارها به خداوند".

امام جواد (ع) هم نردبان رسیدن به همه ی خوبی ها را در اعتماد بر خداوند تعالی می داند که این اعتماد در سایه ی نماز به وجود می آید.

توکل صحیح و واقعی عبارت است از کوشش و تلاش بی دریغ در راه هدف و در عین حال داشتن اعتماد کامل و خالص به خدا و امید قطعی و استوار به او و سپردن نتیجه امور به دست توانای او؛ بی شک ماحصل نماز همان توکل به معنای واقعی است که انسان نمازگزار را از همه نوع قید و تقیدی می رها کند و تنها نقطه اتصال و اتکا را قادر متعال معرفی می کند. زمانی که انسان با خالق با عظمت عالم هر روز اذن ملاقات می یابد و تعیین مدت آن هم به عهده خودش است که هر قدر خواست بتواند صحبت کرده و از خدا استعانت جوید، توان بیشتری را در خود احساس می کند که ناشی از اتکا به خدای تعالی است و داشتن چنین نقطه اتکایی باعث افزایش اعتماد بنفس در فرد می گردد و او در این حال خود را به سان قطره ای می داند که با دریا پیوند خورده است. به این ترتیب، آدمی از خویشتن مفهوم بهتری خواهد داشت و تصور وی از خود در مرتبه بالاتری قرار گرفته و مفهوم «خود» را نزد او متعالی می یابد. انسان در نماز از اعتماد به نفس می گذرد و به اعتماد به خدا روی می آورد، چرا که قدرت را در او می بیند، مهربانی را در او سراغ دارد و عقلش از منطق او سیراب می شود یعنی اعتماد می کند به آن که به او تعلق دارد و می گوید خدایا درست است که من تو را عبادت می کنم لکن اعتماد چندانی به خود ندارم! از این رو از تو یاری می جویم.

✚ کنترل و حفظ تعادل درونی

آدمی در مصاف با زندگی و رویدادهای آن، واکنش های متفاوتی از خود نشان می دهد که در بعضی اوقات با حفظ تسلط و کنترل موقعیت، آن ها را به گونه ای حل می کند و در مواردی دیگر، متأثر شده و تحت الشعاع آن قرار می گیرد و به اصطلاح،

تعادل خود را از دست می دهد و برای دستیابی به تعادل مجدد، نیاز به زمان کافی و ابتکار مناسب دارد؛ حتی در احادیث پیامبر اکرم - صلی الله علیه و آله - از دل تعبیرهای گوناگونی شده چنانچه فرموده اند: «دل فرزند آدم، از دیگی که سخت جوشان باشد تغییر پذیرتر است» یا این که فرمودند: «دل مانند رشته ای است در بیابانی به درختی آویخته که باد پیوسته آن را زیر و رو می کند».

با این معنا که تعادل در دل آدمی وجود ندارد، پس به عاملی برای تقویت و پایدار نمودن نیاز دارد. نماز هم چون ریشه است وقتی تارها و ریشه ها درون انسان جای بگیرد، او را در مقابل بادهای و لرزش های سخت و طوفانی زندگی حفظ می نماید و وقتی که ریشه های نورانی نماز در عمق وجود انسان فرو رود از هیچ بادی نخواهد لرزید. نماز چون موجب تقویت روح نمازگزار است، تعادل درون او را حفظ نموده و آن را پایدار می سازد.



معنا بخشیدن به زندگی

از جمله عواملی که زندگی را از حالت روزمرگی و پوچی خارج نموده و به آن شادابی، تنوع و تحول خاصی می بخشد، ملاقات منظم و با برنامه محب و محبوب می باشد. فاصله هر نماز تا نماز بعد و انتظار رسیدن وقت ملاقات با محبوب، به انسان بهانه ای برای زیستن و دلیلی برای بودن می بخشد و گفتگوهای رازگونه عاشق و معشوق، در آدمی این احساس را زنده می کند که تا زمانی که کسی را برای گفتگو و ارتباط حاضر می بیند، زندگی قابل زیستن است به ویژه آن که طرف گفتگو، هستی آفرین و خالق مهربان باشد. چنین نمازی به او تفهیم می کند که:

"الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ۝ ۱۹"

^{۱۱} سوره مبارکه آل عمران

عالم هستی بیهوده و بی معنا خلق نگردیده و انسان نیز به عنوان زیر مجموعه عالم هستی، بیهوده خلق نشده است، در خلقت انسان منظوری اساسی و مهم که همانا قرب و نزدیکی به خدا با عبادت و راز و نیاز می باشد، نهفته است.

✚ برطرف کننده تکبر انسان

نماز اگر با شرایط خاص و مطلوب اقامه شود انسان را تربیت می کند و تکبر را که یکی از بیماری های روحی و اخلاقی است، درمان می کند. اساس تکبر این است که انسان خود را برتر از دیگران می داند (خود برتری) و توقع دارد دیگران به او احترام کنند و صدرنشین مجلس باشد و همه در مقابلش تعظیم کنند.

علمای اخلاق تکبر را به سه بخش تقسیم کرده اند، بدترین نوع تکبر که از نهایت جهل و نادانی سرچشمه می گیرد، تکبر در برابر خداوند است. در این حالت نه تنها انسان ضعیف خود را بنده خدا نمی داند، بلکه مردم را به بندگی و اطاعت خود دعوت می کند. کسی که هر روز پنج بار با حال خضوع و خشوع، یعنی در نهایت تواضع ظاهری و باطنی در برابر پروردگار خود می ایستد و در هر نماز، چندین بار به رکوع و سجود می رود و اظهار بندگی و تواضع می کند، نه تنها در مقابل خدا بلکه در مقابل بندگان خدا هم تکبر نمی ورزد و خود را کم تر از آن می داند که در مقابل خالق و آفریدگار خود تکبر و خود برتری داشته باشد. امام خمینی(قدس سره) می فرماید: «چون نماز معراج کمالی مومن و مقرب اهل تقواست، متقدم به دو امر است که یکی مقدمه دیگری است: اول ترک خودبینی و خودخواهی که آن، حقیقت و باطن تقواست؛ دوم خداخواهی و حق طلبی که آن حقیقت معراج و قرب است».

✚ بازدارنده غفلت از یاد خدا

خطری که به وسیله غفلت و بی خبری از یاد خدا متوجه سعادت انسان می شود، بیش از آن است که اغلب تصور می کنیم. عاقبت غفلت از خداوند، هلاکت و نابودی است؛ زیرا غفلت سرچشمه بسیاری از گناهان است و حتی باعث می شود انسان از حیوانات هم پست تر گردد و در عذاب الهی گرفتار آید. طبیعت زندگی دنیا غفلت زا است، گاهی انسان را چنان به خود مشغول می سازد که همه چیز را فراموش می کند، حتی خویشتن را. نماز فرصت خوبی برای بازنگری در اعمال و باز یافتن خویش و نجات از چنگال اهریمن غفلت فراهم می سازد.

وقتی انسان در هرروز، چندین بار می گوید: "مالکِ یومِ الدین"، به یاد قیامت و عظمت آن و خالق آن می افتد و سعی می کند با اعمال و کردار خود، به مقام قرب الهی برسد تا سعادت آخرت نصیبش شود و به همین دلیل، متوجه و هوشیار است و به بیراهه نمی رود و اعمال خود را در مسیر سعادت و فلاح ابدی قرار می دهد. امام باقر(ع) در این باره می فرماید: «هر فرد با ایمانی نمازهای واجب را به موقع و به طور صحیح انجام دهد، از غافلان نخواهد بود». احساس حضور در محضر حق، انسان را از غفلت و بی خبری خارج می سازد و متوجه می کند که باید هوشیار باشد و وظایف بندگی را به خوبی انجام دهد تا در محضر حق شرمنده و نادم نباشد.

روشنی دل نمازگزار

نماز معراج مؤمن است و این معراج و عروج نه در فضای باز آسمان، بلکه در فضای معنویت و بندگی است و برای رسیدن به قرب پروردگار و رسیدن به آرامش کامل. نماز باعث شکفتگی، طراوت وجود و روشنی دل انسان می شود و نور الهی در درون انسان و جوهره وجودی انسان حلول می کند، از این رو پیامبر خاتم(ص) فرمودند: «خداوند روشنایی چشم و خوشحالی ام را در نماز قرارداد است»؛ مراد از روشنی چشم در این روایت، روشنی دل و درون است و اگر هر انسانی نماز را با شرایطش انجام دهد، همین روشنی و صفای دل در او ایجاد می شود و به انبساط خاطر میرسد

امام سجاده(ع) در مناجات «خمس عشره» عرض می کند: "و مشاهده تو تنها حاجت و نیاز من و نعمت هم جواری با تو مطلوب من و مقام قرب تو فراخنای خواهش من است. شادی و آرامش من در مناجات تو نهفته و دوی بیماری و شفای قلب سوزانم و فرو نشاندن حرارت دل و برطرف شدن اندوهم نزد توست. پس تو در هنگام وحشت و ترس، انیس و مونس من باش و عذر لغزش هایم را بپذیر و از زشتی هایم درگذر".

رفع نگرانی و اضطراب

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ ترین بلاهای زندگی انسان ها بوده و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً محسوس است. از سوی دیگر، آرامش یکی از گم شده های مهم بشر بوده و به هر دری می زند تا آن را پیدا کند. اگر گزارش تلاش و کوشش انسان ها را در طول تاریخ برای پیدا کردن آرامش از راه های صحیح و کاذب جمع آوری کنیم، خود کتاب بسیار قطوری خواهد شد.

خداوند متعال در قرآن کریم درمان تمام نگرانی ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا معرفی می کند، آنجا که می فرماید: " آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست".

خداوند متعال حکیم است و حکیم کارهای خود را از روی حکمت و تدبیر انجام می دهد. در تشریح نماز هم رازهایی وجود دارند که به تمام آن ها نمی توان پی برد، ولی با توجه به روایات و قرآن کریم، می توان به بعضی از آن ها دست یافت. مهم ترین راز اقامه نماز «طهارت ضمیر» است تا انسان جانش را از هر چه غیر خداست پاک کند. انسان در هر لحظه به خدای متعال و عنایت او احتیاج دارد و اگر عنایت الهی لحظه ای از انسان قطع شود، نابود و هلاک می گردد. دل انسان تنها با یاد و ذکر خدا آرام می گیرد و قلب انسان با ذکر و نام او نورانی و با صفا می شود.

وقتی قرآن کریم سخن از نماز به میان می آورد، می فرماید: "نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید"؛

اگر یاد خدا به وسیله نماز در دل ظهور کرد، آن دل مطمئن است و چیزی او را نمی هراساند.

کسی که دلش با یاد خدا مطمئن و محکم است، آرامش روحی و روانی دارد و هیچ هراسی از غیر خدا ندارد و امیدوار و آرام است؛ چون متکی به قدرت و عظمت الهی است و انوار الهی در درونش رسوخ کرده است.

علل نگرانی و اضطراب درون عبارتند از:

الف. احساس پوچی و بی هدفی در زندگی

گاهی ریشه نگرانی های آزاردهنده انسان، احساس پوچی زندگی و بی هدف بودن آن است، ولی کسی که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و می داند که خدای بزرگ مالک و صاحب اختیار عالم و جزا دهنده است، از سرگردانی و اضطراب نجات پیدا می کند.

ب. آینده تاریک و مبهم

گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می کند. احتمال زوال نعمت ها، گرفتاری در چنگال دشمن، ضعف، بیماری، درماندگی و احتیاج، همه آدمی را رنج می دهند، اما ایمان به خداوند و اعتقاد به او و منشأ کمک و یاری دانستن او، انسان را آرام و مطمئن می کند.

ج. نگرانی به خاطر عدم دریافت پاداش

گاهی انسان برای رسیدن به یک هدف زحمات زیادی متحمل می شود، اما کسی را نمی بیند که به زحمت او ارج نهد و از او قدردانی کند. این ناسپاسی او را به شدت رنج می دهد و در حالت اضطراب و نگرانی فرو می برد. اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش ها و کوشش های او آگاه است و به آن ارج می نهد، جای نگرانی برایش باقی نمی ماند.

خلاصه اینکه از طریق ذکر است که روحانیت و بعد معنوی فرد بر بعد خاکی و زمینی او غلبه می کند و درمی یابد که شک و دو دلی خاطره ای شیطانی است و اضطراب و پریشانی درون از وسوسه های شیطان ریشه می گیرد. آن گاه که انسان در عبودیت خویش دارای اخلاص باشد و در جهت اطاعت از پروردگار خود بکوشد، خداوند متعال او را سرپرستی کرده، هم و غم او را زایل می سازد. در چنین وضعی، کسی که به یاد خداست، در همراهی خدا به سر می برد و آن گاه که ابتلائات و گرفتاری ها بر انسان ذاکر یورش می آورند و زندگانی، با رنج ها و آلامش، بر او سنگینی می کند، از رهگذر ذکر و یاد خدا به اطمینان دست می یابد و از قناعت و رضایت خاطر برخوردار می شود. کسی که با یاد و ذکر خدا، خود را در حضور حق می بیند هیچ گونه ناله و شکوه ای ندارد؛ زیرا جایی برای ناراحتی و اضطراب

و ترس و بیم در وجود او نیست و دلش با یاد خدا آرام و مطمئن گشته است. اما کسی که از خدا غافل، و گرفتار تکبر و خودخواهی باشد به خویشتن ستم می کند، چون می پندارد که عاقل و خردمند است و دیگران جاهل و نابخردند. ولی باید گفت در واقع، خود او نادان ترین افراد و نابخردترین مردمان است. دلی که از یاد خدا تهی است، اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته است. گاندی می گوید: "دعا و نماز زندگی ام را نجات داده است. بدون آن ها باید از مدت ها پیش دیوانه می شدم. من در تجارب زندگی عمومی و خصوصی خود، تلخ کامی های بسیار سختی داشته ام که مرا دست خوش ناامیدی می ساختند، اگر توانسته ام بر این ناامیدی ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش هایم بوده است. دعا و نماز را مانند حقیقت بخشی از زندگی خود نمی شمارم. فقط به خاطر نیاز و احتیاج شدید روحی آن ها را به کار می بسته ام، زیرا اغلب خود را در وضع و حالی می یافتم که احتمالاً بدون دعا و نماز نمی توانستم شادمان باشم. هرچه زمان گذشت، اعتقاد من به خداوند افزایش یافت و نیاز من به دعا و نماز بیشتر شد و بدون آن ها زندگی برایم سرد و تهی بود."

✚ پرورش صفای درون

اضطراب فکری و تنش های روانی از اختلالات جدی هستند که بشریت قرن حاضر را تهدید می کنند. روان کاوان و دانشمندان می کوشند تا راه های کاهش بار فکری انسان ها را پیش بینی کنند و برای مقطعی به فکر و روان او استراحت دهند

و او را از دگرگونی های روحی نجات بخشند. مهار این پراکندگی های فکری و تنش های درونی شرط نخست دست یابی به نبوغ، درایت و فهم مسائل است. به همین دلیل کوشش می شود مکان هایی که برای مطالعه و تحقیق در نظر گرفته می شوند از آرام ترین و مطبوع ترین و دل انگیزترین مکان ها باشند تا امکان تمرکز ذهن و رفع نگرانی را فراهم آورند. نماز این عمود دین و معراج مؤمن اگر با شرایط باطنی و ظاهری انجام شود نه تنها ذهن را در مدار تمرکز می نهد، بلکه درون را نورانی و با صفا می کند و اگر انسان حضور قلب و توجه در نماز را به خوبی درک کرده باشد توان آن را پیدا می کند که در یک لحظه تمام قوای ذهنی را متوجه یک چیز بکند و در نماز این تمرین را به دفعات انجام داده است.

❖ احیاگر فضیلت ها

اگر انسان نماز را با شرایطی که شرع مقدس بیان فرموده و توصیه کرده است انجام دهد، خصلت ها و فضیلت های انسانی در وجودش زنده می شوند و انسان را به سوی تربیت عالی بشری رهنمون می گردند. مسئله نیت پاک و اخلاص در آن، انسان را به گونه ای تربیت می کند که در هر کاری، هدفی عالی و خدایی داشته باشد و کارها را با توجه به هدف و مقصدی پاک انجام دهد و در کارش جز راستی و صداقت و امانت چیزی نباشد. چگونه ممکن است بنده ای که به مبدأ و معاد معرفت دارد، روزی پنج بار، راستی و صداقت ورزی با خدا را با نیت خالص تمرین کند و این خصیصه در دیگر کارها و شئون زندگی اش اثر نگذارد؟! آنکه با خدای خویش صداقت دارد، قطعاً با بندگان خدا نیز صادق است و نمی تواند اهل ریا و شرک و نفاق و فریب باشد. انسان در نماز روح تشکر و سپاسی را که از ویژگی های عالی انسانی است، در خود تقویت می کند. این که در ضمن نماز، به پیامبر اکرم (ص) سلام می دهیم و از خدا می خواهیم که بر او و خاندانش درود بفرستد، در واقع نوعی تشکر و قدردانی از مروج نعمت های بزرگ نماز و اسلام است. انسان نمازگزار تسلیم قضای پروردگار است و تنها به او امید دارد و از او کمک می طلبد و از این رو، در زندگی صبور و قانع است و احساس خشنودی می کند چون راضی به رضایت حق تعالی است.

❖ دستیابی به امنیت

امروزه اگر پرداختن به مسأله مهم امنیت روانی، همچون نیازهای زیستی در بسیاری از کشورهای جهان چندان مورد توجه صاحب نظران نباشد، این امر در جامعه اسلامی ما از جایگاه بس ویژه ای برخوردار است. ایجاد امنیت روحی و روانی و برقراری نظم و آرامش در تمام حوزه های زندگی از جمله اهداف اولی و اساسی احکام، دستورات و قوانین اسلامی است.

برای برقراری امر مهم و حیاتی امنیت روحی و روانی در بین انسان ها، قبل از هر چیز باید به شناخت عوامل ایجادکننده آن پرداخت. در میان عوامل موجود امنیت روحی و روانی، امر نماز بنابه دلایل متعدد، برترین عامل می باشد و لذا تبیین این موضوع برای انسان ها و تشویق به آن، امری بسیار لازم و ضروری است. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که نگرش مذهبی با دومقوله اضطراب و افسردگی همبستگی منفی و با سلامت روان همبستگی مثبت دارد، و نماز نقش بسیار موثری در ارتقاء سلامت

روان افراد ایفا می کند. نمازگزاران در پرتو نماز دریافته اند که هیچگاه در پیچ و خم های زندگی مادی احساس پوچی نکنند و امنیت فردی خود را در بالاترین درجه تأمین کرده اند.

ایجاد وحدت و تفاهم

به یک طرف ایستادن و نماز خواندن در اسلام از نظر واقعیت عبادت، درس وحدت و اتحاد و یک سو بودن است که نشان می دهد همه ما مسلمانان به یک نقطه نظر داریم و خدا را عبادت می کنیم. هنگام نماز همه باید رو به یک جهت بایستند، این نوعی شکل دادن به عبادت است که روح آن در شکل های 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 مسئله صلح، دوستی و همزیستی مسالمت آمیز با همه افراد شایسته خدا مطرح می شود.

بهداشت خواب

تأثیر خواب بر روان و جسم انسان از مسلمات علم پزشکی است. امروزه ثابت شده است که تغییرات خواب در آدمی یکی از پیش آگهی های قابل توجه در زمینه ابتلا به بیماری ها می باشد. برای مثال در اشخاص مبتلا به افسردگی، میزان خواب به گونه ای چشمگیری افزایش و یا به ندرت کاهش پیدا می کند. همچنین تغییرات خواب انسان در بیماری های جسمی هم قابل توجه است. به خصوص اگر تأثیر ناراحتی های روانی انسان بر جسم او را در نظر بگیریم، ملاحظه خواهیم نمود که برقراری بهداشت خواب در حقیقت یکی از ارکان مهم بهداشت روانی و جسمی به حساب می آید. هر عاملی که در تنظیم بهداشت مؤثر باشد پیشگیری کننده و حتی درمانگر بسیاری از بیماری های جسمی و روانی است و می بینیم اولین اصلی که برای تأمین بهداشت خواب توسط جدیدترین منابع علمی دنیا توصیه می گردد "بیدار شدن هر صبح در یک موقع مشخص از خواب است" و اوقات شرعی نماز نشانگر این است که وقت نماز صبح در تمام طول سال با در نظر گرفتن تغییرات ناشی از حرکات وضعی و انتقالی زمین، زمان ثابتی است و نمازگزار، صبح به هنگام اذان در حقیقت مهمترین گام را در جهت رعایت بهداشت خواب و در نهایت برقراری سلامت جسمی و تعادل روانی برداشته است.

تحقیقات پزشکی در این زمینه طی دهه های اخیر نشان می دهد، پس از گذشت ۴۵ دقیقه از به خواب رفتن انسان، مرحله ای آغاز می شود به نام REM که به مدت کوتاهی حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه می یابد. جالب است که در این مرحله از خواب به طور اسرار آمیزی تمامی عضلات اسکلتی بدن از کار می افتد و فرد کامل بی حرکت می شود و مغز به جای حالت خواب، یک حالت بیداری به خود گرفته که در این شرایط از فعالیت بالایی برخوردار است. از طرف دیگر درجه حرارت بدن و ضربان قلب نیز به طور غیر منتظره ای بالا می رود. جالب تر اینکه مرحله REM پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متوقف و سپس در طول خواب و به صورت دوره ای و منظم تکرار می شود (۹۰ دقیقه برای خواب ۸ ساعته) و قسمت بیشتر آن صبحگاهان اتفاق می افتد. ثابت شده است که افزایش طول خواب REM بیش از حد طبیعی، یکی از تظاهرات مهم در بیماری افسردگی است. جالب است که یک

روش جدید درمانی برای بیماران افسرده، بیدار نگهداشتن آن‌ها برای پایین آوردن میزان REM می‌باشد. زمان نماز صبح هنگامی است که مدت خواب REM به میزان قابل توجهی در اشخاص کاهش پیدا می‌کند و می‌دانیم که قسمت اعظم خواب REM صبح به وقوع می‌پیوندد و چنانچه شخص خود را ملزم به بیداری صبحگاهی نماید، که نمازگزاران این‌گونه اند، در حقیقت از وارد شدن به REM به مقدار قابل ملاحظه‌ای جلوگیری می‌شود. بنابراین نقش نماز به عنوان متعادل کننده مقدار REM به خوبی مشهود است.

تقویت امید و نشاط

انسان نمازگزار در سایه اقامه نماز، خود را غرق در رحمت بی‌انتهای خداوند می‌بیند و هیچ چیز نمی‌تواند باعث ناامیدی او شود. کسی که اقامه نماز می‌کند یاس و ناامیدی برای او مفهومی ندارد؛ زیرا ناامیدی از نشانه‌های کافران است همچنان که قرآن آن را از ویژگی‌های بارز کافران معرفی می‌کند. نماز از چند جهت امید و نشاط را در شرایط مختلف در وجود انسان ایجاد می‌کند. اول آن که انسان در سخت‌ترین شرایط زندگی هم به فضل و رحمت خداوند امیدوار می‌شود با زمزمه "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" حلقه اتصال بنده و خدا قطع نمی‌شود و این در دفع ناامیدی مؤثر است، دوم این که در شرایط سخت زندگی انسان با اقامه نماز و ذکر "مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ" به این مطلب پی می‌برد که زندگی دنیوی کوتاه و موقت است و زندگی ابدی و دور از ناملايمات در جهانی دیگر است که خداوند به آن وعده داده است، این مطلب باعث می‌شود انسان سختی‌های دنیوی را موقت بداند، جهت دیگر این که نماز روح امید را در انسان زنده نگه می‌دارد و این باعث می‌شود در ناملايمات زندگی به آینده امیدوار باشد چرا که بعد از هر سختی آسانی است.

مدیریت زمان

یکی از آثار مهم تربیتی نماز، آموزش مدیریت زمان به نمازگزار است. مدیریت زمان به عنوان سیستمی کارا و موثر برای کنترل و استفاده زمان تعریف می‌شود. از جمله آثار خواندن نماز و مدیریت زمان می‌توان به آن اشاره کرد:

- نمازهای روزانه اوقات مشخصی دارند که باعث می‌شود کارهای دیگرمان نیز زمان مشخص داشته باشند.
- زمان اولین نماز در ساعات ابتدایی روز است، بنابراین برای انجام کارهای خود باید سحرخیز باشیم تا کامروا باشیم.
- از آن جایی که تاکید زیادی بر نماز اول وقت شده، پس باید سعی کرد اگر کاری قرار است انجام شود، انجام آن را به دقایق پایانی موکول نکنیم.

انجام اعمال عبادی نماز جماعت به صورت یک دست و منظم، بیانگر این حقیقت است که اگر افراد مسلمان اراده بکنند می‌توانند در تمام امور زندگی نظم و انضباط داشته و با بهره گرفتن از قابلیت‌های نهان و آشکار خود، حلال مشکلات خود و دیگران باشند، اجتماع مسلمین در نماز جماعت همانند دژ محکم و سنگر مقاومت و مقررماندهی و محل تصمیم‌گیری‌های مهم سیاسی، فرهنگی و اجتماعی می‌باشد. و در برابر توطئه بدخواهان دین، اعلام موضع کرده و آرامش نسبی آن‌ها را به هم می‌ریزد؛ از طرف دیگر با تجدید حضور در نماز جماعت، پیوند عاطفی و معنوی نیز تجدید می‌گردد. حضور معنوی که عامل گسترش مشترکات معنوی می‌باشد، جمع نمازگزار را به همسویی و همفکری فرا می‌خواند و این احساس در آن‌ها به وجود می‌آید که

بنی آدم اعضای یکدیگرند و بنابراین نباید از درد و رنج هموطنان خود غافل شوند و همین احساس از قوه به فعل تبدیل شده و افراد مومن را به سراغ دردمندان می فرستد و با حضور فیزیکی و معنوی باعث تسکین آلام آن ها می گردد.

نماز و سلامت جامعه

در عصر حاضر انسان و جهان پیرامون آن با چالش های بسیاری روبرو بوده و آسیب های اجتماعی و نزاع بر سر هویت، جامعه انسانی را دستخوش تغییرات بسیاری کرده است. کرامت و خودشکوفایی انسانی و ارزش های فرهنگی و دینی با تهدید جدی روبرو شده است. ازسویی، شرایع الهی برای ایجاد تعادل و توازن در ابعاد مختلف حیات بشری و تضمین سلامت و سعادت جاودانگی او نازل شده است. بدیهی است، سلامت اجتماعی بخشی از حقیقت وجودی بشر را تشکیل می دهد و از دین انتظار می رود تا با تدوین و ارائه چارچوب نظری و عملی در این زمینه، دست یافتن به حیات طیبه مطلوب را ممکن و ملموس سازد. دستاوردهای نماز در حوزه اجتماعی عبارتند از:

- ایجاد بینش صحیح نسبت به حقیقت عالم
- امکان فعلیت یافتن استعدادهای بشری از طریق ایجاد ارتباط با عوالم وجود
- ارائه الگوی جامع ولایت مدار با اتصال و تبعیت از سیره و سلوک انبیاء و اولیاء الهی
- احیای شریعت و گسترش دین
- اصلاح بینش انسان نسبت به خود و جامعه و ایجاد زمینه خود نظارتی در او
- ایجاد اطمینان برای برخوردارگی از حیات طیبه در دنیا و آخرت

یکی از عوامل کاهش جرایم در میان افراد جامعه اسلامی و در مراکز اصلاح و تربیت و زندان ها، انتشار فرهنگ اقامه نماز است. 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. اگر افراد جامعه و خصوصاً جوانان، اهل نماز شدند، دیگر مرتکب جرم و گناه نشده و از گذشته خود توبه خواهند نمود. امروزه که مسئله بزهکاری و به ویژه بزهکاری نوجوانان در سراسر جهان، ذهن اندیشه وران را به خود معطوف نموده، اگر بتوانیم فرهنگ نماز خواندن را گسترش دهیم می توانیم مانع بروز انحرافات گوناگون در بین این قشر آسیب پذیر جامعه شده و یا آن ها را به میزان قابل توجه کاهش دهیم. نماز ضامن اجرای واقعی برای بسط عدالت و گسترش حق و حقیقت و اجتناب از هر گونه جرم و جنایت توسط فرد و در نتیجه پاکسازی جامعه می باشد. جوانی که در جامعه امروزی به انواع وسایل تفریحی و شادی های کاذب مجهز است، پایه های حکومت غرایز طغیانگر در کانون وجود او مستحکم و پابرجاست و برای تمایلات جنسی و هوس های نفسانی خود، مرزی نمی شناسد، یگانه وسیله برای کنترل کردن او، یاد خدا و تذکر آفریدگار جهان است و آئین شریف اسلام که پیوسته خواهان سعادت بشر و جامعه انسانی است هر فرد را موظف ساخته هر روز چندین مرتبه با تشریفات خاص خدا را یاد نموده و اوقاتی را برای این عمل معنوی انتخاب نموده که از هر نظر حساس است و انسان را از اوج لذت های دنیوی همچون، خواب و کار و .. به یاد خدا و ذکر او متوجه می سازد.

امروزه آسیب های اجتماعی شکل تازه ای به خود گرفته و بررسی این آسیب ها نشان می دهد که تمام مسائل ریشه در دور شدن از دستورات دینی دارد. فقط خواندن نماز مهم نیست بلکه عمل کردن به فرایض دینی نیز مهم است. برای استفاده از ظرفیت نماز در پیشگیری از آسیب ها باید نمود نماز را در تمامی عرصه های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و .. ببینیم. نماز سدی

محکم در مقابل آسیب های اجتماعی و عامل مهمی برای سیر دادن فرد به سوی تکامل و انسانیت است ولی متأسفانه اکثر افرادی که در جامعه به آسیب های اجتماعی دچار هستند، رابطه خوبی با نماز و معنویت ندارند؛ این در حالی است که نماز می تواند به عنوان یک نسخه شفا بخش در جهت پیشگیری از این آسیب ها عمل کند. طبق پژوهش ها، تاثیر خواندن نماز در گروه سنی نوجوان و جوان به شدت بیشتر است، نماز با ارتقای معنویت و دینداری در این گروه سنی، نقش عوامل موثر در بروز ناهنجاری های این گروه سنی را کمرنگ می کند. پژوهشی نیز در رابطه با نماز و ناهنجاری های فضای مجازی در دانشجویان نشان داده که مراقبت در خواندن نماز با حضور قلب، در کاهش این آسیب ها موثر است.

یکی از اساسی ترین آثار اجتماعی نماز که در آیات و روایات مورد تأکید قرار گرفته، کاهش جرائم و ایجاد مکانیسم کنترلی است. در آیه ۴۵ سوره مبارکه عنکبوت این امر به صراحت بیان شده است که نماز، افراد جامعه را از فحشا و منکرات باز می دارد. در سوره هود به صورت دیگری نقش کنترلی نماز به تصویر کشیده شده است. در این سوره نماز از حسنات برشمرده شده و نقش آن از بین بردن بدی ها و آثار آن ذکر شده است. بدین ترتیب نقش نماز در جلوگیری از خطاهای بعدی، می تواند با واسطه پذیرفته شود؛ زیرا از بین رفتن گناهان قبلی، قلب را آماده گرایشات معنوی و هدایت رفتار در مسیر خواست خدا و ترک خطاها می کند. در اینکه نماز سبب جلوگیری از فساد و منکرات و جرائم فردی و اجتماعی می شود، تمام مفسران و حدیث پژوهان اتفاق نظر دارند. علاوه بر شواهد دینی شواهد و مطالعات علمی و تجربی نیز این مسئله را تایید می کند.

بر اساس مطالعات صورت گرفته، حضور در مراسم مذهبی و انجام مناسک دینی نقش بازدارنده و کنترل کننده ای در برابر آسیب ها و ناهنجاری های جامعه دارد و سبب صلاح و سلامت جامعه می گردد. اگر بنا باشد به سمت از بین رفتن و یا پیشگیری از ناهنجاری ها و آسیب های اجتماعی برویم، باید به دنبال ترویج و اقامه عملی فرایض دینی در جامعه باشیم تا نشان دهیم امروز هم، دین یک نیاز اساسی است و هم می تواند برای مشکلات و گرفتاری ها راهگشا باشد. بر همین اساس، توجه به اقامه نماز که به گواهی قرآن و روایات، اولین و مهم ترین عمل با بیشترین تاثیر در کم کردن گناه و بالا بردن معنویت در جامعه است، اهمیت دو چندان می یابد. همان گونه که امام محمدباقر(ع) در اهمیت نماز می فرماید: نماز ستون دین است. مثل آن، مثل تیرک خیمه است. اگر تیرک محکم باشد میخ ها و طناب ها محکم می مانند و اگر تیرک کج شود و بشکند، نه میخی استوار می ماند و نه طنابی

در بررسی آسیب ها و انحرافات اجتماعی، به عنوان یک پدیده اجتماعی، باید به علل اجتماعی انحرافات نگریسته شود. در این خصوص عوامل متعددی نقش دارند، عواملی چون: عدم پای بندی خانواده ها به آموزه های دینی، آشفتگی کانون خانواده، طرد اجتماعی، نوع شغل، بی کاری و عدم اشتغال، فقر و مشکلات معیشتی، دوستان ناباب، محیط نامناسب، فقر فرهنگی و تربیت نادرست، رسانه ها و وسایل ارتباط جمعی و ...؛ در این میان یکی از عوامل مهم اجتماعی در بروز آسیب ها و انحرافات اجتماعی، عدم پای بندی خانواده ها به آموزه های دینی است. برای جلوگیری از این امر در خانواده ها می توان با تقویت اعتقادات فرزندان، به ویژه در کودکی و نوجوانی، در کنار پای بندی عملی خود والدین به آموزه های دینی به ویژه به فریضه بسیار مهم نماز قدم های عملی محکمی برداشت. اصولاً اسلام به پیش گیری جرم بیش از اصلاح مجرم اهتمام دارد. به همین دلیل پیش از هر چیز به عوامل به وجود آورنده و زمینه های گناه و جرم توجه ویژه دارد و برای مقابله با آن چاره سازی کرده است. اسلام، آگاهی، علم و تفکر را مایه اساسی هر نوع پیشرفت و سعادت دانسته، آن را بسیار می ستاید و از جهل و نادانی که مایه بدبختی و گناه است، نهی می کند. به امر رعایت بهداشت و نظافت عنایت ویژه داشته و برای سلامت روح و روان، نیز به اقامه نماز و دعا امر فرموده

و گذشت، مهربانی و صبوری. حق شناسی، سپاسگزاری، رعایت حرمت دیگران، عدل و احسان، توصیه نموده و از نفاق، ریا، دروغ، افترا و تحقیر به شدت بیزاری جسته است. همه افراد را در برابر اعمال خویش مسئول دانسته و می فرماید: هر کار ریز و درشتی در اعمال افراد ثبت و عمل هیچ کس ضایع نخواهد شد. علاوه بر این، به امر به معروف و نهی از منکر به عنوان وظیفه همگانی توجه کرده و انجام عبادات روزانه فردی و جمعی که همانا نماز نام دارد را به عنوان عوامل پیش گیرانه مطرح کرده است. البته، در جای خود پس از وقوع جرم و علی رغم آن همه التفات و توجه به امر پیش گیری و اصلاح و بازپروری، اسلام برای مجازات نیز - به عنوان اهرمی برای جلوگیری از تکرار وقوع جرم - تأکید راوان دارد. در واقع، مجازات ها در اسلام نیز برای امر پیش گیری است.

ترک نماز؛ از علت تا راهکار

همان گونه که ادای نماز، تأثیرات مثبت اعتقادی را به همراه دارد، ترک نماز نیز مقدمات دوری از خداوند و اولیای الهی را به دنبال می آورد. به جای آوردن نماز، از مهمترین شاخص های رفتاری مومن به شمار می رود، بنابراین تارک نماز تفاوت عملی خود با کافر را از میان برداشته است، وجود ریشه هایی از کفر نظری، زمینه ارتکاب این گناه بزرگ را فراهم می آورد.

ترک نماز شاخصی برای وجود بیماری های اعتقادی و نشان دهنده نیاز تارک نماز به درمان شناختی است؛ زیرا در میان بیماری های روحی و امراض نفسانی، کمتر مرضی همچون ترک نماز اثرگذاری منفی در سعادت انسان دارد. توجه به عواقب ترک نماز در دنیا و آخرت و اثرات جبران ناپذیری که بر جسم و روح انسان می گذارد، نقش بسزایی در درمان این بیماری مهلک دارد. عدم گرایش برخی از افراد به نماز، معلول عوامل مختلفی است که در ادامه به تفکیک و تبیین آنها می پردازیم:

۱. فردی

اولین و عمیق ترین علل ترک نماز در افراد مختلف به خصوص نسل جوان، عللی هستند که ریشه در فطرت و تفکر شخص دارد، به این دسته از عوامل، «علل فردی» در ترک نماز اطلاق می شود که عبارتند از:

الف) گناه: از دیدگاه اسلام، قلب انسان مادامی که به گناه آلوده نباشد، آینه تجلی حق و وسیله شناخت فطری اوست، اما اصرار بر گناه باعث تاریکی قلب شده و کم کم جلوه گری حق در این حرم الهی [قلب] کم فروغ تر می شود.

ب) ضعف ایمان: بسیاری از افراد جامعه امروزی به جهت عدم آشنایی با مفاهیم دینی اغلب دچار ضعف اعتقادی هستند، به این معنا که اصول اعتقادی را به صورت مستدل فرا نگرفته بلکه اصول دین را چون فروع، مقلدانه باور دارند. به همین خاطر ترک نماز در بعضی اوقات در اثر ضعف ایمان صورت می پذیرد.

ج) قهر با خدا: برخی از افراد هستند که اگر به خواسته های نفسانی خود نرسند، به سرعت تقصیرات را به گردن خداوند انداخته، با خداوند قهر کرده و از نماز خواندن و عبادت کردن سرباز می زنند؛ غافل از این که چه بسا چیزهایی که انسان به آن دست می یابد، سرانجام بالای جان و مایه اندوهش می گردد؛ چنان که قرآن کریم در این زمینه می فرماید: "چه بسا چیزهایی که شما از آن کراهت دارید در حالی که خیرتان در آن است و چه بسا چیزهایی که دوست می دارید در حالی که شر شما در آن است و خدا خیر و شر شما را می داند و خود شما نمی دانید" ۱۳

^{۱۳} سوره مبارکه بقره

د) حب دنیا: حب افسار گسیخته دنیا، انسان را دچار غفلت نموده و در اثر این غفلت است که انواع گناهان از انسان سر خواهد زد و حتی در نماز هم، تمام توجه کسی که محب دنیا است به سمت دنیا و منابع آن خواهد بود و در نتیجه لذتی از نماز نبرده، کم کم کاهل نماز شده و چه بسا نماز را ترک کند.

ح) احساس گناه: افرادی که به دلیل گرفتار دانستن خود به گناه، از درگاه الهی مأیوس شده و چنین می پندارند که آب از سرشان گذشته و دیگر راه برگشتی برای آن ها وجود ندارد؛ لذا نسبت به تمامی مسائل عبادی از جمله نماز بی تفاوت می شوند؛ غافل از اینکه خداوند بسیار توبه پذیر بوده و راه توبه را باز گذاشته است.

ی) افراط در مستحبات: بسیاری از افراد در زمینه عبادت دچار افراط شده و با اختصاص بیشتر زمان خود به انجام اعمال مستحبی، دچار نوعی زدگی نسبت به عبادت و کسب معنویت شده و همین امر سبب می شود تا برای مدتی ولو کوتاه، دست از انجام واجباتی همچون نماز بکشند و به وادی بی خیالی و بیهوده گرایی وارد بشوند. در نتیجه اگر فردی در حالت بی میلی به انجام مستحبات پرداخته و این امور را به خود تحمیل نماید به مرور زمان موجب دل زدگی از امور معنوی و در نهایت منجر به دست دادن حالات معنوی می گردد.

۲. اجتماعی

در مقابل علل فردی عنوان شده، برخی از علل اجتماعی نیز سهم بسزایی در ایجاد و ترویج ترک نماز در میان آحاد افراد جامعه دارند که شاخص ترین آن ها عبارتند از:

الف) بی توجهی والدین: بی توجهی یا کم توجهی والدین به مسائل دینی تأثیر منفی فراوانی بر روی فرزندان دارد. برخی از والدین به گونه ای رفتار می کنند که گویا آنها هیچ وظیفه ای در قبال فرزندان ندارند و یا فرزندان آنها همه مسائل را می دانند و رعایت می کنند، به یقین چنین فرزندانی به راحتی تن به عبادت نمی دهد.

ب) دوستان ناباب: بسیاری از افکار و رفتارهای افراد مختلف متأثر از فکر و رفتار دوستان آنها است. تحقیقات نشان می دهد هر قدر نزدیک ترین دوستان افراد در سنین نوجوانی، به انجام رفتار نماز پای بندی بیشتری داشته باشند، بر روی آن ها تاثیر مستقیم گذاشته و نقش مؤثری در تشویق و ترغیب آن ها خواهد داشت و به عکس هر چه نزدیک ترین دوستان افراد در دوران نوجوانی نگرش منفی نسبت به نماز داشته باشند بر روی آنها نیز تأثیر منفی گذاشته و از گرایش آنان به نماز خواهد کاست.

ج) محیط اجتماعی نامناسب: در برخی محیط های اجتماعی فضایی وجود دارد که افراد برای مقید نشان دادن خود به مسائل مذهبی احساس خجالت می کنند. بهترین راهکار در این موارد این است که افراد در محیط زندگی خود اعم از محل کار، دانشگاه و محله با کسانی که که بیشتر اهل معنویت، نماز و دعا هستند معاشرت داشته باشند.

د) تبلیغات بیگانه و القای شبهات: در عصر ما دشمن با استفاده از وسایل ارتباط جمعی، رسانه ها و شگردهای تبلیغاتی به جنگ دین آمده است. در این شیوه سعی می شود تا ارزش های بومی و مذهبی کم اهمیت جلوه داده شود و آداب و سنن اصیل مذهبی به عنوان خرافات از جامعه حذف گشته و باورهای دینی کم کم به فراموشی سپرده می شود که یکی از پیامدهای آن ترک نماز و روی آوردن به عقاید پوچ و بی محتوا است.

ه) برخورد نامناسب افراد مذهبی: مسلماً الگوهای دینی که جوانان و نوجوانان را دعوت به پاکی، انسانیت، معنویت و عبادت می کنند. باید اول خودشان عامل به گفته هایشان باشند. خلف وعده، بی عملی و عملکرد بد برخی از افراد مذهبی و نماز خوان، خود باعث زده شدن افراد نسبت به نماز می شود.

ترک نماز مثل سردرد و سرماخوردگی نیست که بتوان آن را با چند قرص و آمپول درمان کرد. برای یک تغییر پایدار و یا جایگزینی یک رفتار صحیح و شایسته به جای یک عادت ناشایست، نباید انتظار داشته باشیم که خیلی سریع و فوری به نتیجه برسیم. پرورش دینی یک امر استمراری و تدریجی است، مانند باغبانی که برای رسیدن به محصول، باید مدت زیادی زحمت بکشد و با آبیاری و هرس و سمپاشی و ... از درختان باغش مراقبت کند و حتی گاهی در مقابل سرما و گرمای طاقت فرسا ایستادگی کند تا بالاخره به هدف خود برسد. بنابراین برای درمان اساسی بیماری «بی نمازی» نیاز به راهکارهای بنیادی با مداومت و پشتکار داریم تا به نتیجه مطلوب و ماندگار برسیم. البته توجه به تفاوت های فردی ایجاب می کند که برای هر فرد نسخه جداگانه ای در نظر بگیریم، اما اصول و روش ها بر یک مسیر واحد قرار دارند که در ذیل به آن ها اشاره می شود:

- مشارکت نهاد مقدس خانواده، ائمه جماعات، معلمان و متولیان حوزه های مربوطه

- اصلاح و تغییر شرایط محیطی

- ارتقای کیفیت و تولید برنامه های خلاقانه و جذاب مذهبی به ویژه در موضوع نماز

- فرهنگ سازی در جهت اعتلای ارزش های اسلامی و اعتقادی

- پاسخ مستدل و علمی به پرسش های مذهبی و اقناع افراد

- استفاده از ظرفیت های بالای تبلیغات توسط جذابیت های تصویری و صوتی و کلامی

نماز؛ واقعی ترین لذت

اگر می خواهیم در امتداد زندگانی خویش، لحظاتی از جدی ترین هیجانات روانی بهره مند شویم و اگر می خواهیم روح خود را به وجد و سرور برسانیم، دقایقی چند روح خود را به نیایش و عبادت پروردگار واداریم و اگر می خواهیم زندگی ما اصالت داشته باشد و قابل تفسیر عقلایی باشد باید خالق متعال را عبادت کنیم.

دیر یا زود، همه ما از این کره خاکی و از این ستارگان و آفتاب فروزان که میلیاردها سال از زندگی آن ها می گذرد و هنوز درخشنده اند، چشم فروبسته و با خاک تیره هماغوش خواهیم شد.

امام باقر(ع) می فرماید: «ای طالب علم! نماز بخوان، پیش از آنکه بر شب و روزی قادر نباشی تا در آن نماز بگذاری». آری، دیر یا زود نسیم بادهای خزانی آخرین نفس های ما را در لابه لای خود در خواهد پیچید. آیا این ستارگان زرین خیمه لاجوردین، به ما خاک نشینان محقر چشمک نمی زنند و ما را به اشارت نمی خوانند؟ آیا این اشاره در عین مرموز بودن، این نکته را برای ما فاش نمی سازد که:

همان گرد گردیدن ماه و مهر

سرا پرده ای این چنین سرسریست؟! ۱۴!

خرامیدن لاجوردی سپهر

مپندار کز بهر بازیگری است

^{۱۴} نظامی گنجوی؛ شرف نامه

همه زمین و زمان با زبان خود به ما هشدار می دهد و ندا می کند که متوجه باش و در غفلت نمان. زندگی در بستر خود به پیش می رود و در این بستر، با حوادثی درگیر است؛ گاهی یاس و ناامیدی و اندوه های ما به آخرین درجه شدت خود می رسند و گاهی پس از لحظاتی اندوه و غم، بارقه امید در دل انسان زده می شود و یاس ها به امید و شادی مبدل می گردند و در طوفان سهمناک یاس و اندوه جانکاه، بارقه خیره کننده ای از گوشه مبهم جان سر می کشد و سراسر وجود ما را پر از فروغ می سازد و همیشه در گوش دل ما می گوید:

هان مشو نومید، چون واقف نیی زاسرار غیب
باشد اندر پرده، بازی های پنهان، غم مخور ۱۵

در آن هنگام که شادی ها و اطمینان و کرنش های ما به غیر خدا از حد می گذرند، یعنی کشتیبان وجود ما، که شخصیت ماست، به جای هدف گیری ساحل، از روی عمد یا خطا، خود را در گرداب های نابودکننده ساقط می کند و خود را به اندوه و غم و تیرگی گرفتار می سازد. تنها یاد خدا و ذکر اوست که این تیرگی را به نور و صفا مبدل می کند و عبادت و نیایش اوست که چراغ راه انسان شده و این سرگشته را نجات می دهد.

در این موقع است که احساس می کنیم در دریایی از نور غوطه ور گشته ایم و سبک بال شده ایم، مرغ سبک بال روح ما در حال عبادت و نماز از تنگنای قفس تن رها گشته، پر و بالی در بی نهایت می گشاید. اگر این پرواز به درستی صورت گیرد، دیگر برای روح آدمی برگشتن و دوباره در زندان تاریک بدن محبوس شدن امکان نخواهد داشت؛ زیرا روح آدمی در آن حال که می خواهد از خانه محقر بدن به پرواز درآید، این کالبد خاکی را به صورت رصدگاهی درمی آورد که به سوی بی نهایت هدف گیری شده است و هرگز دیده از نظاره بی نهایت نخواهد پوشید.

خداوندا! این مرغ ناچیز و محبوس در قفس، به تو چشم دوخته است و با لرزاندن بال های ظریف خود، آماده حرکت به سوی توس، نه برای آنکه از قفس تن پرواز کند و در فضای بیکران پر و بالی بگشاید، نه؛ زیرا زمین و آسمان با آن همه پهناوری جز قفس بزرگ تری برای این پرنده شیدا چیزی نیست!

تنگ تر آمد خیالات از عدم	زان سبب شد خیال اسباب غم
باز هستی تنگ تر بود از خیال	زان شود در وی قمر همچون هلال
باز هستی جهان حس و رنگ	تنگ تر آمد که زندانی است تنگ
عَلت تنگی است ترکیب و عدد	جانب ترکیب حس ها می کشد
زان سوی حس، عالم توحید دان	گر یکی خواهی، بدان جانب بر آن ۱۶

او می خواهد آغوش بارگاه بی نهایت را به رویش باز کنی و به دیدار خویش بخوانی، که دیدار تو و حضور در محضر تو برایش آرام بخش ترین حالات و لذیذترین مشتهیات است.

تنها چیزی که غربت مرگبار آدمی و تحیر اضطراب انگیز او را به روشنی و صفا مبدل کرده، خلوت با پروردگار و عبادت اوست، یاد اوست که به پنهان خانه درون انسان نفوذ کرده و مأنوس تر از آغوش مادر برای کودک شیرخوار، به انسان آرامش و راحتی

^{۱۵} حافظ

^{۱۶} مثنوی معنوی

می بخشد و نور الهی است که مثل چراغی فروزان از آغاز حیات انسان تا آخر عمر، به او گرمی و نشاط می بخشد و اگر کسی با این منبع نور و روشنایی ارتباط داشته باشد، شاه راه حیات را گم نخواهد کرد. تنها دوايي که بیماران ناامید از طبابت طیب را به آرامش و امید وا می دارد و در بدترین حالات و پرتشویش ترین زمان ها - وقتی که از همه چیز ناامید شده اند - نیایش و یاد خداست که با نوازشی نامحسوس دست خداوندی را به سر و صورت بیمار می کشد، او را به هیجان درمی آورد و به زندگی امیدوار می کند.

در روایتی نقل شده است که حضرت علی(علیه السلام) به عبادت علاقه شدید داشت و مناجات با خداوند را بالاترین لذت می دانست و بر هر لذت دیگری ترجیح می داد. عبادت را به خاطر شوق بهشت و ترس از جهنم انجام نمی داد، بلکه خدا را سزاوار پرستش می دانست.

خلاصه اینکه برای عاشق جمال حق و جویای سعادت، هیچ لحظه و زمانی شیرین تر و لذیذتر از خلوت با معشوق و جان جانان نیست و وقتی با اوست و در محضر اوست، به عالی ترین وجد و سرور نایل می شود و نماز عالی ترین و نزدیک ترین راه برای رسیدن به این مقام است.

منابع:

-قرآن کریم

-نقش دین و باورهای مذهبی بر سلامت روان: نوابخش، مهرداد؛ پوریوسفی، حمید.

-نقش و کارکرد دین و معنویت در سلامت روانی: آیت الله فتحی، ابراهیم امرانی.

-جایگاه دین در سلامت روانی: صادقی، محمود، انتشارات طریق کمال، ۱۳۷۸.

-رابطه بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رفتارهای سلامت جسمی، روانی و معنوی و نقش واسطه‌ای ارزیابی چالش‌برانگیز بودن: رحیم بدری گرگری، ابوالفضل فرید.

- تاثیر نماز بر سلامت روحی و روانی انسان: رضا عبادی جامخانه، پیمان حسن پور آزاد.

- بررسی آثار تربیتی - روان شناختی: علی احمد پناهی.

- نماز و کاهش آسیب‌های اجتماعی: مریم ا، ۱۳۹۵.

- واکاوی پیامدها و آثار اقامه نماز در ایجاد و گسترش سبک زندگی اسلامی: لطیفی، میثم عزم، نشریه مهندسی فرهنگی. ۱۳۹۳.

- نیازهای اساسی انسان از منظر امام صادق(ع): محمد احسان آزادی.

- اهمیت نماز در تامین نیاز روح انسان: غلامعلی نعیم‌آبادی.

- تبیین پدیدارشناسی پیامدهای روانی - اجتماعی اقامه نماز جماعت در دانشجویان و کارکنان دانشگاه فرهنگیان استان اردبیل: بهنام صحرانورد، حافظ تره باری.

- رابطه حمایت اجتماعی و نماز جماعت با سلامت: مهرنوش فهیمی، علی اکبر ارجمندنیا.

- بررسی اعتماد اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن در شهر خلخال (استان اردبیل): منصور آهو.

- اعتماد اجتماعی و عوامل اجتماعی - فرهنگی مؤثر بر آن (مطالعه موردی جوانان ۲۰ تا ۲۹ ساله استان مازندران). مطالعات جامعه شناختی جوانان.

۱۳۸۹؛ سال اول (پیش ۱): ۳۹؛ ابوالقاسم ح.

- نقش مساجد در تعالی اخلاق فردی و اجتماعی. ۱۳۹۹؛ برات ح.

- شیوه و نقش مدیران در دعوت کارکنان به نماز. هفته نامه مشعل: مهدی ف.

- راهکارهای دعوت به نماز در محیط‌های اداری و کاری. ۱۳۹۴؛ ابوالفضل س.

- دستاوردهای نماز برای سلامت معنوی و توسعه اجتماعی. ۲۰۱۷؛ جزئی مس.

- نقش نماز و مسجد در پیشگیری از انحرافات اجتماعی: فهیمه میم.

- ترجمه تفسیر المیزان. قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی: سیدمحمدحسین ط.

- نقش اقامه نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی نوپدید. دو فصلنامه پژوهشنامه تبلیغ اسلامی. ۲۰۲۳؛ ۳(۸): ۲۹-۵۱؛ محبوب زاده م.

- نقش نماز در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی. مجله پژوهش و مطالعات اسلامی. : محمدیوسف کنرع.

- نقش نماز در پیشگیری از آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی مجازی بر نوجوانان و جوانان: نسرين نلم.

- نقش نماز در کاهش آسیب‌های اجتماعی (فضای مجازی). سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت: زهرا نوروزی و همکاران.

- آثار نماز در کاهش جرائم و کجروی و تقویت کنترل اجتماعی. : ساجدی ا.

- نماز و تاثیر آن در تحکیم و تقویت بنیان خانواده: معصومه افشار.

- بررسی مجدد رابطه دین و جرم. ۱۷۸-۴۲؛ دیوید ات.

- دین، کجروی و کنترل اجتماع. ۱۷۳؛ بریج راوسب.

- بررسی آسیب‌های اجتماعی نوپدید و نقش اقامه نماز در کاهش این آسیب‌ها: محبوب م

- علل و عوامل پیدایش آسیب‌های اجتماعی و راه‌های پیشگیری از آن. ۱۳۹۳؛ محمد مس.

- نماز اول وقت از منظر قرآن کریم و پیام های تربیتی آن. ۱۳۹۴: موسوی سر، شمس الدینی خ.
- آثار فرهنگی ، اجتماعی و تربیتی نماز جماعت. ۱۳۸۹: فاطمه و.
- پایگاه پرسش و پاسخ های اخلاق و عرفان؛ سایت پرسمان.
- غررالحکم، ج ۷، ص ۱۱۹.
- میزان الحکمه، ج ۵، ص ۳۷.
- میزان الحکمه؛ محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۲۵
- راغب، مفردات، ۴۹۱؛ طریحی، مجمع البحرین، ۲۶۶/۱.
- طوسی، المبسوط، ۷۰/۱؛ حلی، منتهی المطلب، ۸/۴.
- شهید اول، البیان، ۱۰۷.
- جزیری، الفقه علی المذاهب الأربعة، ۳۳۱/۱.
- شهید ثانی، رسائل، ۷۳۷/۲.
- قونوی، مفتاح الغیب، ۷۰-۷۱؛ سبزواری، ملاحادی، ۵۰۲.
- اوزجندی، مرتع الصالحین و زاد السالکین، ۱۰۱.
- امام خمینی، تحریر الوسیله، ۱۴۹/۱؛ امام خمینی، الخلل، ۱۲۰.
- امام خمینی، آداب الصلاة، ۲، ۵، ۱۶، ۱۲۵
- هاکس، قاموس، ۸۸۷-۸۹۰.
- مهر، دیدی نواز دینی کهن، ۱۹۵.
- رضایی، تاریخ ادیان جهان، ۳۰۰/۳-۳۰۱.
- هینلز، راهنمای ادیان زنده، ۱۰۱/۱.
- کاشانی، زبدة التفاسیر، ۱۳۹/۱.
- بیهقی، السنن الكبرى، ۱۳۶/۲، متقی هندی، کنز العمال، ۴۸۵/۷.
- طوسی، الامالی، ۶۹۶.
- حلی، نهج الحق، ۴۲۳.
- ابن اثیر، الكامل، ۵۷/۲.
- صدوق، من لایحضر، ۶۱۲/۲.
- میرزا حسین نوری، مستدرک الوسائل، قم، موسسه آل البيت(ع) لاحیاء التراث، ۱۴۱۴ ق، ج ۳، ص ۳۶۱
- محمد بن الحسن الحر العاملی، پیشین، ج ۵، ص ۲۶۳
- شهید ثانی، الالفیه؛ انصاری، کتاب الصلاة.
- امام خمینی، صحیفه، ۶۰/۸، ۲۰۰ و ۳۷/۱۷.
- اصول کافی، ج ۲، ص ۳۴۹.
- مفردات الفاظ القرآن، راغب، ص ۲۸۵، واژه « صلاة».
- فرهنگ معارف اسلامی، واژه « صلوة».
- مصطلحات الفقه، علی مشکینی، ص ۳۲۵.
- حر عاملی، وسائل الشیعه، ۱۴۰۹ ق، ج ۸، ص ۲۸۷
- شیخ صدوق، علل الشرایع، ۱۳۸۵ ش، ج ۲، ص ۳۲۵-۳۱۶.
- نوری، مستدرک الوسائل، ۱۴۰۸ ق، ج ۶، ص ۴۴۹.

- شيخ صدوق، ثواب الاعمال، ١٤٠٦ق، ص٣٧.
- علامه مجلسی، بحار الانوار، ١٤١٠ق، ج٨٨، ص٤.
- علامه مجلسی، اعتقادات، ص٢٩.
- حر عاملی، وسائل الشیعه، ١٤٠٩ق، ج٥، ص٣٧٢.
- زحیلی، الفقه الاسلامی و ادلته، دار الفکر، ج٢، ص١١٦٧.
- مکارم شیرازی ١٣٨٦:ج٢، ص٣٤.
- پایگاه اطلاع رسانی حوزه
- پایگاه اطلاع رسانی آیت الله مصباح
- پایگاه تخصصی مسجد
- ستاد اقامه نماز
- ویکی شیعه

-Koenig, H. G. (2004). Spirituality, wellness, and quality of life. Sexuality, Reproduction and Menopause,
Hasanvand A. Prayer and Its Role in Physical and Spiritual Health. Islam and Health Journal. -
2022;7(1):17-23.