

نماز و تاثیر آن بر سعادت فردی و اجتماعی انسان

صدیقه رشتخواری زاده

کارشناس الهیات، دانشگاه ازاد اسلامی واحد تربت حیدریه، دبیر آموزش و پرورش شهرستان رشتخوار

rostshshkaryzade@gmail.com

چکیده

نماز برترین جلوه طاعت و پرستش است. یکی از پایه‌های اساسی دین مقدس اسلام نماز است که برای برقراری ارتباط بنده با خدای متعالی تشریح شده است. نماز آنچنان اهمیتی دارد که از آن به معراج مومن یاد شده است. اولین چیزی که بر هر مسلمانی واجب شده نماز است و اولین چیزی که در روز قیامت مورد محاسبه قرار می‌گیرد نماز است. همچنین نماز یک واجب الهی است که خدای متعالی در پنج وعده روزانه مقرر فرموده است و از مهمترین و با شکوه‌ترین جلوه عبادت محسوب می‌شود تا حدی که هیچ عبادتی برای تقرب و نزدیکی به موال به پایه نماز نمی‌رسد. نماز تنها به امت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله) اختصاص ندارد بلکه عهد و پیمان الهی با همه مردم در همه دوران‌هاست. نماز به عنوان مهم‌ترین فریضه الهی بر هر مسلمانی واجب شده است؛ انجام این فریضه الهی علاوه بر آثار معنوی، پیامدهای فردی، اجتماعی و فرهنگی مثبتی را نیز به دنبال دارد. در پژوهش حاضر که از نوع توصیفی کتابخانه‌ای می‌باشد به بررسی نماز و تاثیر آن بر سعادت فردی و اجتماعی انسان با استفاده از منابع مختلف پرداخته شده است. نتایج نشان می‌دهد که نماز انسان را از هرگونه گناه و زشتی باز می‌دارد و در صورتی که نماز حقیقی به جا آورده شود، سعادت فردی و اجتماعی انسان را هم در دنیا و هم در آخرت تضمین می‌کند

واژگان کلیدی: نماز، سعادت فردی، سعادت اجتماعی، انسان

مقدمه

دین و ایمان به خداوند بزرگ برای بسیاری از افراد نقش بسیار مهمی در زندگی وجود دارد. دین، علاوه بر این که یک سیستم اعتقادی است، یک سبک زندگی و هویت فردی را نیز شکل می‌دهد. در این سبک زندگی، نماز به عنوان یکی از عمده‌ترین عبادات و تعاملات انسان با خداوند، نقش بسیار مهمی دارد. نماز، فرصتی است برای ارتباط مستقیم با خداوند و برقراری ارتباط روحی و معنوی با او. در این حالت، انسان احساس صمیمیت و ارتباط نزدیک با خداوند می‌کند و همزمان با تقویت ارتباط با خدا، هویت دینی خود را نیز تقویت می‌کند. نماز به عنوان یکی از رکن‌های اساسی دین اسلام، نه تنها فرصتی برای صحبت و ارتباط با خداوند است، بلکه در تقویت ارتباط شخصی با او و تشکیل هویت دینی افراد نقش مهمی دارد. وقتی که انسان در نماز به یاد خداوند و فرمان‌های او می‌افتد، احساس ارتباطی عمیق با خداوند را تجربه می‌کند. این ارتباط قوی باعث افزایش ایمان و تقویت هویت دینی افراد می‌شود. هر رکعت و هر حرکت نماز، فرصتی است برای یافتن آرامش در دل و روحیه معنوی قوی‌تر شدن. علاوه بر تقویت ارتباط با خداوند، نماز نقش مهمی در تشکیل هویت دینی افراد دارد. نماز، یکی از عباداتی است که به طور عمومی در جامعه مسلمانان انجام می‌شود و بر اساس اصول و مقررات دینی است. انجام نماز به معنای پذیرفتن و پیروی از اصول و ارزش‌های دینی است و در نتیجه، هویت دینی فرد را تقویت می‌کند. افرادی که به طور منظم و با ایمان نماز انجام می‌دهند، نشان می‌دهند که به دین خود پایبند هستند و ارزش‌ها و اصول دینی را به عنوان بخشی از هویت خود قبول کرده‌اند. علاوه بر تقویت ارتباط با خداوند و تشکیل هویت دینی، نماز تأثیرات بسیاری بر روح و جسم انسان دارد. در طول انجام نماز، انسان به تمرکز ذهنی و آرامش روحی می‌رسد. این فرصت برای استراحت از زحمات روزمره و تمرکز بر ذهن و روح، به انسان اجازه می‌دهد تا از استرس و نگرانی‌های روزانه خود فاصله بگیرد. علاوه بر آرامش روحی، نماز تأثیرات خوبی بر روی جسم انسان نیز دارد. حرکات نماز، به عنوان یک فعالیت ورزشی، به انسان کمک می‌کند تا درازمدت، استقامت جسمانی و سلامتی را حفظ کند. در این مقاله، نقش نماز در تقویت ارتباط با خدا و تشکیل هویت دینی بیشتر بررسی می‌شود. همچنین، مزایا و فواید نماز برای روح و جسم انسان و تأثیرات آن در ارتقای معنویت و انسجام اجتماعی نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. با بررسی این موضوعات، ما می‌توانیم بهتر بفهمیم چگونه نماز می‌تواند به ما کمک کند تا بهترین نسخه خود را در زندگی و هویت دینی خود به ارمغان بیاوریم (علیزاده، سعید، ۱۴۰۲). نماز در مکتب انسان ساز و حیات‌بخش اسلام مفهوم و اسرار عمیق و آثار پربرکت فراوانی دارد. ریسمان محکمی است که هستی و موجودیت آدمی را به ملکوت اعلا پیوند می‌دهد. نماز زنده کننده جان، صفا بخش حیات جاودان، روشنی راه رهروان، تکیه گاه سالکان، راز و نیاز عارفان، سرمایه مستمندان، دوی دردهای بی‌درمان، فروغ دل‌های بیداران و مایه شادی سحرخیزان است. نماز اولین فرضیه‌ای است که در اسلام وارد شده و آخرین فرضیه که تا واپسین لحظات زندگی بر عهده آدمی است و به هیچ وجه ساقط شدنی نیست و در اهمیت آن همین بس که نبی مکرم (ص) می‌فرماید: 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 پرهیزکار به خدا، ستون دین و آخرین سفارش همه انبیا الهی است. نماز با همه فضیلت‌ها و تمام آثار تربیتی فوق العاده و غالباً منحصر به فرد، آثار بهداشتی بسیار مهم و شفا بخشی دارد. آسایش روحی و روانی و نیز اثرات اخلاقی تربیتی آن بر انسان‌ها جلوه‌های زیبا از ویژگی‌های بهداشتی - درمانی نماز است. (عابدینی، و شرفی مرند، ۱۳۹۴). ساعات فضیلت اقامه نماز و اهمیت این لحظات از نظر دانش کرونوبیولوژی، واجبات و مستحبات وضو و آثار بهداشتی آنها، حتی شنیدن آوای جان‌بخش و روح افزای اذان و دعوت به نماز، مجموعاً نماز را به عنوان داروی شفا بخش برای بیماری‌های روحی و حتی جسمی و همچنین یک واکسن موثر در پیشگیری از اینگونه مشکلات مطرح می‌کند و این در حالی است که فلسفه تشریح این فرضیه الهی، فلسفه‌ای است بسیار بالاتر و کم نظیر. نماز هم وسیله پرواز روح است و هم روح خضوع و خشوع را در نمازگزار ایجاد می‌کند و نقش طغیانگر او را رام می‌سازد. نماز شخص نمازگزار را اصلاح می‌کند و از آلوده شدن به فحشا منکر باز می‌دارد. نماز حتی اگر بعضی از مراتب روح را با خود داشته است به همان اندازه اثر خواهد گذاشت. از برکات ناگفته یا کمتر مورد بررسی قرار گرفته نماز، نقش آن در شفای بیماری‌های روان و تن و

یا کاهش عوارض ناگوار امراض جسمی و روانی است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: علیکم بذکر الله فانه شفا که در حقیقت به استشفای از نماز توصیه نموده‌اند و در حدیثی دیگر از این بزرگوار داریم: بر شما باد به خواندن نماز شب که نماز شب گزاردن سنت پیامبر شما و شیوه و روش صالحان پیش از شما و دفع کننده دردها از بدن‌های شماست (علیکم بالصلوه الیل فانها سنت نبیکم و...). به هر حال نماز دارای فواید بهداشتی - درمانی زیادی است از جمله اثرات آن بر سیستم ایمنی بدن، بهداشت خواب، شادابی جسم و روان و تاثیر بر بیماری‌هایی همچون افسردگی، فشارخون، عفونت‌های گوارشی، پوست و... می‌باشد که یقیناً فواید و آثار آن به این وجیزه ختم نمی‌گردد (عامری، طالب، و احمدی تیمورلویی، ۱۳۸۹). بر هر مسلمان واجب است پنج بار در روز نماز بجا آورد. جهت بجای آوردن هر یک از این پنج نماز، زمانی خاص مشخص شده است، که فرد موظف است آن نماز واجب را در طول این زمان، بجای آورد. هر یک از این زمان‌ها دارای تعریف خاصی است و در همه آنها خورشید، نقش محوری دارد. گاه وجود و عدم نور خورشید، گاه طلوع و غروب آن و گاه نحوه تابش آن ملاک است. البته در تعیین آنها اختلافاتی هم بین مذاهب گوناگون وجود دارد که بالاچار باید آنها را نیز در نظر داشته باشیم. تعیین زمان‌ها علاوه بر اینکه در تعیین اوقات نمازهای واجب کاربرد اصلی دارند، در تعیین نمازهای نوافل نیز مورد استفاده قرار می‌گیرند. در ضمن تعیین زمان آغاز و انجام روزه نیز در این حیثه قرار دارد (نوریه، ۱۳۹۹). ارتباط با خدا منحصر به انسانها نیست بلکه همه‌ی موجودات است و مخلوقات عالم، خالق خود را می‌شناسند و در ارتباط با رب خود هستند که این ارتباط را نماز (صله) می‌نامیم نظر به اهمیت این ارتباط نماز و جایگاه آن در دین اشاره می‌شود پس نقش خانواده در هدایت فرزندان به سوی نماز را بررسی می‌کنیم. کانون خانواده اولین و بهترین مدرسه‌هایی است که نسلهای جوامع بشری از آنجا رشد می‌یابند. بنابراین اگر والدین یا مربیان خانواده افراد مدیر و با مسئولیتی باشند قطعاً کانون خانواده محیط سالمی برای تعالی و رشد افراد آن خانواده خواهد بود و بالعکس اگر مربی خانواده انسان غیر مسئول و بی‌قید و شرطی باشد قطعاً افرادی که از آن خانه وارد اجتماع می‌شوند انسانهای مفیدی برای اجتماع نخواهند بود و به همین خاطر دین مسئولیت سنگین و خطیری را بر عهده خانواده گذاشته و ادب و تربیت فرزند را بعنوان بهترین عمل صالح و اثری ماندگار یاد کرده است. نماز پرواز روح، جویبار تطهیرکننده قلب، روشنایی چشم عارفان، تکیه گاه مطمئن سالکان و رهپویان و پشتوانه آرامش و تسکین روان انسان است. فرصت نماز گزاردن بهشتی است که انسان برای اعتلا و انبساط درون خویش می‌آفریند. آسمانی است که پذیرای بال‌های پرواز می‌باشد و کشتی نجاتی است که از موج خیز حادثه‌ها به ساحل فلاح و سلامت می‌رساند. گسترش فرهنگ نماز، تضمین مصونیت تعالی و بندگی و همدلی و یگانگی جامعه است. اگر در محیط خانواده، فرهنگ نماز گسترش و ژرفا یابد، اگر ترنم نماز فضای خانواده را معطر و متبرک سازد، اگر کودکان و فرزندان، پدر و مادر را مقید و معتقد به نماز بیابند، بی‌هیچ تردید آنان نیز الگوی خویش را از خانواده خواهند گرفت و انس و الفت با نماز خواهند یافت که ره آورد آن پرهیز از منکر و فحشا و گریز از آلودگی و همسایگی با پاکی و تهذیب و صفا و صداقت خواهد بود. نماز میراث همه انبیاء الهی و بهترین هدیه‌ی آنان برای ارتباط خلق با خالق خویش است. زیباترین تجلی نیایش را در سیمای نماز می‌توان به مشاهده نشست. رکوع و سجود آن مظهر اندکاک کوه انانیت انسان در ظهور آیت ربوبیت حق است. انسان نماز گزار در قیام خویش زبان تمجید دارد و در خاک افتادنش با زبان تسبیح، عظمت و علو او را می‌ستاید و مجدداً ایمان خود را به گواهی می‌ایستد. اقامه نماز و بزرگداشت مقام نماز گزاران ثمره حاکمیت صالحان بر گستره زمین است. زیرا صلح و آرامش، سلامت، و سعادت، رفاه و برکت، صلاح و رشد، اطمینان و اعتماد و بالاخره کمال انسان را در پرتو پیوند و ارتباط با خدا محقق و سودمند می‌دانند. در مقابل هر آنگاه که این فریضه بزرگ الهی معطل بماند و یا حق آن اداء نگردد. اضطراب و نگرانی، زشتی، تباهی، کجروی، و کج‌اندیشی، غرور و فریب، جان بی‌امید و اعتماد انسان بی‌نیایش را مورد هجوم قرار می‌دهد. از آن روز که پرچم حاکمیت اسلام در کشور برافراشته‌تر شد و اندیشه اسلامی، حکمت عملی خود را در عرصه زندگی انسان و اداره جامعه به تجربه نشسته است، دلسوختگان وادی معرفت حق و محبت دوست بر آن شده‌اند هر روز رساتر از روز پیش ندای الله اکبر را بر بلندای مأذنه‌ی جان انسانها سر دهند و جانهای مشتاق جوانان را در زلال جاری نیایش شست و شو دهند.

تاریخچه نماز

نماز یکی از صورت‌های عبادت و پرستش است که در برخی از دین‌ها وضع شده است.

پیرامون واژه

واژه نماز واژه‌ای پارسی است که ایرانیان برای واژه «صلاه» عربی به کار بردند. این واژه به معنای خم شدن و سرفروودآوری برای ستایش و احترام است. واژه نماز نام‌واژه‌ای از فعل نمیدن فارسی به معنی تعظیم کردن است. برخی حدس زده‌اند که این واژه از واژه «ناماسته» در زبان سانسکریت گرفته شده باشد که محتمل نیست. محمد مسعود نوروزی معتقد است کلمه نماز از ریشه نماچ که در پارسی میانه (پهلوی زمان ساسانیان) است گرفته شده و فعل نماچ پورتن به معنای نماز بردن و تعظیم کردن به کار رفته است؛ و قبل از آن در ایران باستان از ریشه نم به معنای خم شدن و سرفرو آوردن مشتق شده است. در اوستا نماز به صورت نمنگه یا نمه به معنای دعا و درود آمده است.^[۳]

نماز در دین یهود

نماز در یهودیت (در عبری: تفیلا) و در جمع تفیلیلیم یا تفیلیوت خوانده می‌شود. توضیحات دقیق در باب آن‌ها را می‌توان در سیدور یابخش‌های میشنا کتب سنتی دعای دیانت یهودی جست. معمولاً در هر روز سه نماز می‌خوانند و در روز شبات شنبه و سایر روزهای مقدس فرقه‌های ارتدکس و محافظه کار یک نماز اضافی هم به نام موسف خوانده می‌شود.

نماز در بهائیت

هر فرد بهائی بعد از رسیدن به سن بلوغ در بهائیت، یعنی ۱۵ سال تمام برای دختر و پسر، طبق بهائیت که در کتاب اقدس ام‌الکتاب بهائیت قرار دارد، باید شروع به خواندن نماز نماید. در دین بهائی ۳ نوع نماز واجب وجود دارد و هر شخص مختار است یکی را برای خواندن روزانه انتخاب کند. نماز به صورت جمعی و جماعت نهی شده است. نماز میت، نمازی که برای مردگان خوانده می‌شود، تنها نمازی است که به صورت جماعت برگزار می‌شود.

نماز در دین اسلام

نماز واجب پنج نوبت در شبانه‌روز (۱۷ رکعت) رو به قبله مسلمانان - کعبه در مکه - بصورت فردی (فرادا) یا گروهی (نماز جماعت) برگزار می‌شود.

در این عبادت در رکعت‌های اول و دوم سوره حمد و معمولاً آیه یا سوره کوتاهی از قرآن - مثل سوره توحید - و در رکعت‌های بعدی تعدادی ذکر به زبان عربی خوانده می‌شود. جزئیات این عبادت در فرقه‌های مختلف اسلام با هم تفاوت دارد. نماز یک فرهنگ جهانی است.

بر خلاف تصور آدمهای ظاهر بین نماز تنها مختص به دین اسلام یا چند دین دیگر نبوده، بلکه خداوند از بدو تولد حضرت آدم (ع) و در پی فرستادن پیامبرهای مختلف به زمین، نماز را به عنوان یک اصل اساسی در حیات آدمی مطرح کرده است. آن پیامبران، خود بیش از همه در به جا آوردن نماز پیش قدم بوده‌اند. علماء روی این مسأله اتفاق نظر دارند که «نماز آخرین وصیت انبیاء الهی بوده است» و این اهمیت واقعی نماز را به نمایش می‌گذارد.

در روایات و احادیث اشاره زیادی به تاریخچه نماز و اقامه آن به انبیاء شده است و خود قرآن کریم نیز به این مسأله اشاراتی کرده است که دلیل این امر کاملاً طبیعی است. زیرا همه‌ی انبیاء از یک منبع برنامه خود را آموخته و آنرا ارائه می‌دادند. پس همه‌ی آنها ملزم به رعایت اصل نماز بوده‌اند. البته این التزام انبیاء الهی به نماز که هر کدام مردان برگزیده عصر بوده‌اند خود، دلیل دیگری بر حقانیت آن می‌باشد. در اینجا به آیاتی چند که به رعایت نماز در میان انبیاء الهی اختصاص دارد اشاره می‌شود.

۱- نماز حضرت ابراهیم(ع): ایشان از پروردگارش می‌خواهد نماز فرزندان او را مورد قبول قرار دهد.

«ربنا اسکنک من ذریته بواد غیر زی زرع عند لبتک المحرم ربنا لیقیموا الصلوه»

۲- نماز حضرت موسی (ع): زمانی که حضرت موسی (ع) به کوه طور آمد تا رسالت خویش را دریافت دارد کفش خود را در آورد و وارد مکان مقدس گردید در این هنگام خداوند وی را ندا داد: وارد مکان مقدس شدی نماز را بجا آور «اننی انا الله لا اله الا انا فاعبدنی و اقم الصلوه لذكری» (آیه ۱۴ سوره طه).

۳- نماز حضرت زکریا (ع): ایشان در محراب، به نماز ایستاده بود که فرشتگان از جانب خدا به او مژده تولد فرزندی را دادند: «فنادته الملائکه و هو قائم یصلی فی المحراب» (آیه ۳۹ آل عمران).

حقیقت نماز:

ظاهر نماز چون کالبد است و وی را حقیقتی است که آن روح نماز است.

ظاهر نماز: مانند طهارت تن و جامه و جای پاک ایستادن و روی به قبله آوردن و چشم از جایگاه سجود فراتر بودن است این همان صورت نماز است و این صورت را حقیقتی است که آن روح نماز است. اگر اصل روح نباشد نماز همچون آدمی مرده باشد و کالبدی بی جان، اصل روح نماز، خشوع است و حاضر بودن دل در جمله نماز، که مقصود نماز راست داشتن دلست با حق تعالی، و تازه کردن ذکر حق تعالی بر سبیل تعظیم چنان که حق تعالی می فرماید: و «اقم الصلوه لذكری» نماز بیای دار برای یاد کرد مرا» رسول خدا(ص) فرمود: کسی که نصیب وی از نماز جز رنج و درماندگی نیست و این آن است که به ظاهر نماز کند و به د غافل، و باز رسول خدا (ص) فرمود: که بسیار بنده بود که نماز کند و از نماز وی بیش از ده یک یا شش یک ننویسند و آن مقدار نویسند از نماز هر کسی که به دل در آن حاضر باشد» و فرمود: «نماز چنان کن که سی را وداع خواهی کرد یعنی خود را و هوای خود را وداع کن بلکه هر چه جز حق است آن را وداع کن و همگی خود به نماز ده»

انسان در خلال زندگی روزمره لحظه به لحظه با استرس و فشارهای گوناگون مواجه می شود که تدریجاً قوای روحی و جسمی وی را کاسته و زمینه را برای بیماریهای خطرناک روانی و جسمی فراهم می سازد. برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاریها و رنجوریهای روحی- روانی می گردد، از این رو برقراری ارتباط با خدا را برای انسان همانند آب و اکسیژن ضروری دانسته اند، و نماز از جمله راههای ذکر و یاد خدا و بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشاء هستی است. نماز که سرود یکتا پرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه شناسی در درگاه خداوند است صرف نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهیم باشد تاثیر به سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردی قوای روحی، استنباط خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد. امروزه از روشهای مختلف، همچون آرام سازی (Relaxation)، حساسیت زدائی و... برای کاهش تنش و اضطراب و حتی برای درمان امراض جسمی مانند آسم و فشارخون و... استفاده می شود که همگی آنها در نماز وجود داشته و به بهترین وجهی از طریق آن قابل حصول است و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت عظیم اسلامی در بهداشت و سلامت جسمی اعتراف می نمایند (ادیب حاج باقری، ۱۳۷۹).

نماز تدبیری است از سوی شرع برای از میان رفتن آلودگیهای حسی و به منزله طهارت از حدیثهای اصغر و اکبر نفسانی است. نماز قالب، نماز ظاهری جسمانی و نماز قلب، نماز باطنی حقیقی است. نماز قلب، عرفان و شناخت خدا و شناخت افعال و صفات و از سنخ حکمت و معرفت است. و نماز قالب، تعبد جسم و خضوع بدن و تشبه به حقیقت انسانیت و جدایی از حیوانات و بهائم است. و این دو گونه نماز، نشان از ارتباط غیب و شهادت و ملک و ملکوت و تبلور ارتباط نفس و بدن است. نماز جسمانی و قالبی در تنویر قلب مؤثر است، همانطور که از سوی قلب انواری بسوی ظاهر انسان بالا می آید. امر شارع به نماز قالب، هماهنگی قلب و جسم یا صورت و باطن است تا مزاحمتی از جانب ظاهر برای عمل باطن نباشد و در نتیجه این همراهی، باطن از کار خویش باز نماند. نماز تدبیری است از سوی شرع برای از میان رفتن آلودگیهای حسی و به منزله طهارت از حدیثهای اصغر و اکبر نفسانی است. نماز قالب،

نماز ظاهری جسمانی و نماز قلب، نماز باطنی حقیقی است. نماز قلب، عرفان و شناخت خدا و شناخت افعال و صفات و از سنخ حکمت و معرفت است (محمدی، ۱۳۹۸).

قرآن کریم در وصف جامعه مومنان در سوره حج، آیه ۴۱ می‌فرماید: «الذین ان مکناهم فی الارض اقاموا الصلاه» همان کسانی که هر گاه در زمین به آنها قدرت بخشیدیم، نماز را برپا می‌دارند. دوران امامت حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام با افزایش جمعیت شیعیان و اختلاف درونی در حکومت عباسی همراه است، بررسی تلاش و مجاهدت آن حضرت در تحقق این آیه از قرآن برای به دست آوردن مدل مدیریت فرهنگی و تمدن‌سازی رضوی (علیه السلام) می‌تواند حاوی راهبردها و راهکارهای اجرایی برای اقامه فریضه نماز و مسائل امروز آن در جامعه شیعه باشد. برای رسیدن به یک مدل از عملکرد امام رضا (علیه السلام) ابتدا باید به وسیله تحلیل مفهومی با رویکرد جامعه‌شناسی به تبیین مفاهیم ذیل پرداخت: ۱_ فرهنگ ۲_ تمدن ۳_ ... و در ادامه با توجه به گزارش‌های معتبر موجود در منابع تاریخی و حدیثی به توصیف فعالیت‌های آن امام همام پرداخت. در این سیر مشخص می‌شود نماز در فرهنگ رضوی، زمینه ساز ایجاد تمدن اسلامی است، و از آنجایی که حکومت اولین سازه تمدنی است، پس نماز علت با واسطه برای ایجاد تمدن اسلامی می‌باشد که می‌توان آن را علت زمینه ساز نامید (احمدی مقدم، و احمدی مقدم، ۱۳۹۶).

نماز، از سویی اولین، مهم‌ترین و با اولویت‌ترین واجبات الهی است که از زمان خلقت حضرت آدم علیه السلام وضع شد تا از این طریق، رابطه‌ی انسان‌ها را در تمام طول شبانه روز با خالق هستی زنده نگه دارد و عامل اصلاح رفتار، گفتار و کردار و به اصطلاح، تعالی فرهنگ آن‌ها باشد. نماز، مقدس‌ترین رابطه‌ی میان خالق و مخلوق است. نماز، برترین عبادت هاست؛ اگر در درگاه خداوند پذیرفته شود، همه‌ی عبادت‌های دیگر پذیرفته خواهد شد و اگر پذیرفته نگردد، عبادت‌های دیگر ارزشی ندارد. از سوی دیگر، نماز، معبر اصلی هدایت و تعالی فرهنگی و مهم‌ترین راه فرهنگ‌سازی الهی و یک هنرنمایی الهی است که خداوند تمام ارزش‌ها را به نحوی در آن قرار داده است. نتایج این پژوهش که به روش توصیفی و با بررسی تحلیلی-توصیفی آیات قرآن انجام شده گویای این است که نماز با ملاحظه‌ی آداب و شرایط آن، نقش محوری در فرهنگ‌سازی و تعالی فرهنگی در بین انسان‌ها و خصوصاً جوامع اسلامی دارد و در دین اسلام، همه اهداف فرهنگی از قبیل اخلاص و یکرنگی؛ تعاون و همکاری؛ ایثار و انفاق؛ جهاد و شهادت؛ امر به معروف و نهی از منکر؛ عفاف و حجاب؛ نظم و انضباط اجتماعی، برابری و برادری و همچنین فرهنگ تربیت دینی بر پایه‌ی نماز بنا نهاده شده است (شریفی، ۱۳۹۷).

نماز و اسرار تربیتی آن

• نماز موجب یاد خداست:

یاد خدا بهترین وسیله برای خویشتن داری و کنترل غرایز سرکش و جلوگیری از روح طغیان است. «نمازگزار» همواره به یاد خدا می‌باشد، خدایی که از تمام کارهای کوچک و بزرگ ما آگاه است، خدایی که از آنچه در زوایای روان ما وجود دارد و یا از اندیشه ما می‌گذارد، مطلع و باخبر است و کمترین اثر یاد خدا این است که به خودکامگی انسان و هوسهای وی اعتدال می‌بخشد، چنان که غفلت از یاد خدا و بی‌خبری از پاداشها و کیفرهای او، موجب تیرگی عقل و خرد و کم فروغی آن می‌شود.

انسان غافل از خدا در عاقبت اعمال و کردار خود نمی‌اندیشد و برای ارضای تمایلات و غرایز سرکش خود حد و مرزی را نمی‌شناسد و این نماز است که او را در شبانه روز پنج بار به یاد خدا می‌اندازد و تیرگی غفلت را از روح و روانش پاک می‌سازد.

به راستی، انسان که پایه حکومت غرایز در کانون وجود او مستحکم است، بهترین راه برای کنترل غرایز و خواسته‌های مرزنشناس او همان یاد خدا، یاد کیفرهای خطاکاران و حسابهای دقیق و اشتباه‌ناپذیر آن می‌باشد. از این نظر قرآن یکی از اسرار نماز را یاد خدا معرفی می‌کند: «اقم الصلوة لذكری؛ نماز را برای یاد من بپادار!» (۱)

• دوری از گناه:

نمازگزار ناچار است که برای صحت و قبولی نماز خود از بسیاری از گناهان اجتناب ورزد؛ مثلاً، یکی از شرایط نماز مشروع بودن و مباح بودن تمام وسایلی است که در آن به کار می‌رود، مانند آب وضو و غسل، جامه‌ای که با آن نماز می‌گردد و مکان نمازگزار، این

موضوع سبب می‌شود که گرد حرام نرود و در کار و کسب خود از هر نوع اجتناب نماید؛ زیرا بسیار مشکل است که یک فرد تنها در امور مربوط به نماز به حلال بودن آنها مقید شود و در موارد دیگر بی‌پروا باشد. گویا آیه زیر به همین نکته اشاره می‌کند و می‌فرماید: «ان الصلوة تنهى عن الفحشاء و المنکر؛ که نماز (انسان را) از زشتیها و گناه باز می‌دارد.» (۲) بالاخص اگر نمازگزار متوجه باشد که شرط قبولی نماز در پیشگاه خداوند این است که نمازگزار زکات و حقوق مستمندان را بپردازد؛ غیبت نکند؛ از تکبر و حسد بپرهیزد؛ از مشروبات الکلی اجتناب نماید و با حضور قلب و توجه و نیت پاک به درگاه خدا رو آورد و به این ترتیب نمازگزار حقیقی ناگزیر است تمام این امور را رعایت کند. روی همین جهات، پیامبر گرامی ما (صلی‌الله‌علیه‌وآله) می‌فرماید: نماز چون نهر آب صافی است که انسان خود را در آن شست و شو دهد، هرگز بدن او آلوده و کثیف نمی‌شود. همچنین کسی که در شبانه روز پنج مرتبه نماز بخواند و قلب خود را در این چشمه صاف معنوی شست و شو دهد، هرگز آلودگی گناه بر دل و جان او نمی‌نشیند. آثار فردی و تربیتی نماز به آنچه که گفته شد منحصر نیست؛ ولی این نمونه می‌تواند نشانه کوچکی از اسرار بزرگ این عبادت بزرگ اسلامی باشد.

آثار بی‌توجهی به نماز

امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: « إِذَا قَامَ الْعَبْدُ فِي الصَّلَاةِ فَخَفَّفَ صَلَاتَهُ قَالَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى لِمَلَائِكْتِهِ أَمَا تَرَوْنَ إِلَى عَبْدِي كَأَنَّهُ يَرَى أَنَّ قَضَاءَ حَوَائِجِهِ بِيَدِ غَيْرِي أَمَا يَعْلَمُ أَنَّ قَضَاءَ حَوَائِجِهِ بِيَدِي؛ وقتی بنده‌ای نماز خود را با عجله و شتاب به پایان می‌برد و آن را کوتاه می‌کند خدا به ملائکه می‌فرماید: آیا نمی‌بینید بنده‌ی من چگونه نماز خود را کوتاه می‌کند گویا می‌پندارد که بر آوردن حوائجش به دست غیر من است (که اینگونه عجله می‌کند). آیا نمی‌داند بر آوردن حوائجش به دست من است. « لقمان (۳۱) آیه (۱۷).

کسانی که به نماز به عنوان تکلیف و خواست الهی بی‌توجهی کنند و آن را کوچک بشمارند خداوند نیز به خواسته‌ها و اعمال آنان توجهی نخواهد داشت. امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: « من تهاون بصلاته من الرجال و النساء ابتلاه الله بخمس عشره خصله... الثانية يضيق عليه قبره و الثالثة تكون الظلمه في قبره... هر زن و مردی که به نمازش بی‌اعتناء باشد خداوند او را به پانزده چیز مبتلا می‌سازد... و قبر بر او تنگ و تاریک می‌گردد. «مریم (۱۹) آیه ۳۱).

نمازی که با سهل‌انگاری و تحقیر خوانده شود مورد قبول خداوند متعال قرار نمی‌گیرد. امام صادق - علیه السلام - می‌فرماید: «ان الله عزوجل لا يقبل الا الحسن فكيف يقبل ما يستخف به؛ خداوند جز نیکو را نمی‌پذیرد پس چگونه آن را که مورد استخفاف واقع گردیده است بپذیرد. «^۳

نمازی که آورنده آن به آن بی‌مهری و بی‌توجهی دارد، چگونه مشمول قبول خداوند قرار گیرد؟! امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «وقتی بنده‌ای نماز خود را با عجله و شتاب به پایان می‌برد و آن را کوتاه می‌کند خدا به ملائکه می‌فرماید: آیا نمی‌بینید بنده‌ی من چگونه نماز خود را کوتاه می‌کند گویا می‌پندارد که بر آوردن حوائجش به دست غیر من است (که اینگونه عجله می‌کند) آیا نمی‌داند بر آوردن حوائجش به دست من است»

آثار فردی و اجتماعی نماز

نماز تاثیر بسزایی در زندگی فردی و اجتماعی فرد دارد. در این جا برخی از آن‌ها را فهرست وار بیان می‌کنیم. نمازگزار در مقایسه با کسی که نماز نمی‌خواند، احساس آرامش بیش تری دارد. هنگامی که از طریق نماز، روح خود را به معراج می‌فرستد و با خدا و نام او پیوند می‌دهد، احساس عزت و قدرت می‌کند و از هیچ کس و هیچ قدرتی نمی‌ترسد.

نمازگزار هیچ‌گاه چشمش را به چیزهای حرام آلوده نمی‌کند و نمی‌گذارد هوس‌های زودگذر و وسوسه‌های شیطانی روح و ذهنش را مشغول کند. در مقابل، دامن‌گیری مفاسد، جاذبه‌های آلوده موجود در اجتماع، زلف‌ها و بدن‌های عربان، صحنه‌های بدآموز و تحریک‌کننده، موسیقی و نغمه‌های حرام چنان پرده‌ای بر دل‌های افراد بی‌نماز می‌کشند که آنان را توان مشاهده و ارتباط با ظرایف و لطایف و معنویت نیست.

در جهان امروز که لجام گسیختگی فرهنگی به طور فزاینده ای سلامت و امنیت جانی بسیاری از جوامع را به مخاطره انداخته است و همه روزه شاهد طغیان و عصیان گروه های مختلف مردم به ویژه نوجوانان و جوانان هستیم، کیست که فریادرس این مردم باشد؟! آیا چیزی جز نماز و توکل و امدادهای غیبی خداوندی می تواند ناجی این افراد از منجلاب این گناهان عظیم شود و آن ها را از سقوط به دره نیستی و فلاکت باز دارد؟

آثار و عواقب ترک نماز

ترک نماز در دنیا و آخرت عواقب تلخی دارد. در قیامت، اهل بهشت از دوزخیان می پرسند: چه چیزی شما را روانه جهنم کرد؟ یکی از پاسخ هایشان این است که ما پای بند به نماز نبودیم. ۹. در جایی دیگر به نمازگزارانی که در نمازشان سهل انگارند؛ یعنی گاهی می خوانند و گاهی نمی خوانند، می گوید: وای بر آنان. رسول خدا(ص) فرموده است: (من ترک الصلوه متعمدا فقد کفر؛ هر که عمدا نماز را ترک کند، از اسلام خارج شده و کافر است). در جایی دیگر می فرماید: (بین العبد و بین الکفر ترک الصلوه؛ مرز بین بنده خدا و کفر، ترک نماز است.) هیچ انسان با وجدان و متفکری نیست که از ابعاد و اسرار و ظرایف نماز آگاه باشد ولی از کنار آن ها بی اعتنا رد شود، مگر کسانی که به خاطر غفلت و بی خبری، توفیق سخن گفتن با خداوند را از خود سلب کرده اند.

نتیجه گیری

هیچ وسیله ای مستحکم تر و دائمی تر از نماز برای ارتباط میان انسان و خدا نیست. مبتدی ترین انسان ها، رابطه خود را رابطه خود با خدا را بوسیله نماز آغاز می کنند. برجسته ترین اولیای خدا بهشت خلوت آتش خود با محبوب را در نماز می جویند. آنچه باید به آن عنایتی ویژه داشت، این است که والدین در خانواده در انجام عبادت نقشی الگویی دارند. اگر پدر و مادری در طریق حق گام بردارند و به عبادت خدا بپردازند، فرزندان نیز از والدین خویش الهام گرفته و آنان نیز معمولاً در همان طریق گام می نهند. پس بدین ترتیب مثنی و روش انجام عبادت از سوی والدین در معرض دید فرزندان قرار می گیرد و یافته ها حکایت از آن دارد که در خانواده هایی که والدین نمازگزارند، فرزندان آنها بیشتر به عبادت و نماز روی می آورند و اگر نماز نخوانند و در انجام عبادت کاهل باشند، فرزندان خویش را به کاهل بودن در نماز سوق می دهند. آنان باید از اسوه حسنه، یعنی پیامبر (ص) الهام بگیرند که به نماز می ایستاد. در مسجد، هم اهل بیت به ایشان اقتدا می کردند و هم دیگران. در آنجا که مسجد نیست، برپا داشتن نماز جماعت در خانواده توصیه شده است. باید دانست که عبادت های کودکان نیز از مشروعیت برخوردار است. خانواده نقش مؤثری در هدایت و تقویت میل جوانان به نماز دارد. در احادیث و آیات قرآن نیز به مسائلی در ارتباط با نماز در خانواده و دعوت اعضای خانواده به نماز و استمرار این امر دیده می شود، که گاهی بیانگر مسئولیت و لیدین در فراهم سازی زمینه های جذب و گرایش جوانان به نماز است. در این نوشته به نقش خانواده در گرایش جوانان به نماز مورد بررسی قرار گرفته است.

بنابراین هیچ وسیله یی مستحکم تر و دایمی تر از نماز برای ارتباط میان انسان با خدا نیست. مبتدی ترین انسانها رابطه خود با خدا را بوسیله نماز آغاز می کنند. برجسته ترین اولیای خدا نیز بهشت خلوت انس خود با محبوب را در نماز می جدیند. این گنجینه ی ذکور وراز را هرگز پایانی نیست و هر که با آن بیشتر آشنا شده، جلده و درخشش بیشتری در آن می یابد. کلمات و اذکار نماز، هر یک خلاصه ای است که به بخشی از معارف دین اشاره می کند و به طور مکرر و پی در پی آن را به یاد نمازگزار می آورد. نمازی که با تدبیر در معانی و بدون سهو و غفلت گزارده شود، انسان را روز به روز با معارف الهی آشناتر و به آن دلبسته تر می سازد. نماز به عنوان ذکر خدا به روح و روان تشنه انسان آرامش بخشیده، اطمینان خاطر درونی را در او تقویت می کند. چون نماز اقبال به خدا، و التجا به اوست، روح ایمان را زنده می سازد، و به انسان می فهماند که به جایی تکیه دارد که انهدام پذیر نیست، و به سببی دست زده که پاره شدنی نیست. انسان نمازگزار هرگز دچار اضطراب ناشی از گناه نمی شود، احساسی که بسیاری از انسان های بی نماز از آن رنج می برند این عدم اضطراب انسان نماز گزار نتیجه و ثمره ارتباط او با خالق مهربان اوست. انسان نمازگزار دیدگاه خاصی به هستی دارد، دیدگاه ویژه انسان های نمازگزار به زندگی در دنیا و ثبات شخصیت آنها باعث می شود که همواره احساس

آرامش و امنیت روحی و روانی نموده، در مقابل افت و خیزهای غیر منتظره زندگی دچار ترس و اضطراب نشدند، و در نتیجه به حذف آن گواه از تغییرات هیجانی که سبب بهم خوردن امنیت روحی و روانی آنان است، از زندگی خود پردازند.

منابع:

- احمدی مقدم، رضا، و احمدی مقدم، رقیه. (۱۳۹۶). نماز در فرهنگ رضوی، زمینه ساز ایجاد تمدن اسلامی. کنگره بین المللی علوم اسلامی، علوم انسانی. SID. <https://sid.ir/paper/896718/fa>
- ادیب حاج باقری، محسن. (۱۳۷۹). آثار مطلوب نماز در بهداشت روان. طب و تزکیه، (۳۹)، ۰-۰. SID. <https://sid.ir/paper/426755/fa>
- شریفی، محمد. (۱۳۹۷). نقش محوری نماز در تعالی فرهنگی از دیدگاه قرآن کریم. رهیافت فرهنگ دینی، (۳)، ۲۱-۳۲. SID. <https://sid.ir/paper/267572/fa>
- عامری، احمد، طالب، امیرمهدی، و احمدی تیمورلویی، سیداحمد. (۱۳۸۹). نماز جلوه گاه عشق و شاهراه سلامت و سعادت. طب و تزکیه، (۷۶)، ۳۹-۴۵. SID. <https://sid.ir/paper/34351/fa>
- عابدینی، ناصر، و شرفی مرند، محمدباقر. (۱۳۹۴). بررسی تاثیر نماز در تقویت سلامت روان از منظر قرآن کریم. همایش اسلام و سلامت روان (اولین همایش ملی و دومین همایش منطقه ای). SID. <https://sid.ir/paper/842977/fa>
- علیزاده، سعید(۱۴۰۲). نقش نماز در تقویت ارتباط با خدا و تشکیل هویت دینی، دومین کنگره بین المللی آموزش، مطالعات اجتماعی و فرهنگی با رویکرد آینده پژوهی، <https://civilica.com/doc/1816309>
- فلاح، آیناز و فرجی، وجیهه(۱۳۹۶). نماز و تاثیر آن بر ابعاد مختلف زندگی انسان، کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، <https://civilica.com/doc/733993>
- محمدی، ناصر. (۱۳۹۸). تأویل باطنی نماز به قرائت صدرالمتألهین شیرازی. حکمت صدرایی، (۲) (پیاپی ۱۴)، ۱۴۵-۱۳۳. SID. <https://sid.ir/paper/959245/fa>
- نوریه، وحید. (۱۳۹۹). محاسبه تعیین اوقات نماز. کنفرانس بین المللی فقه، حقوق و پژوهش‌های دینی. SID. <https://sid.ir/paper/900534/fa>