



پنهان نام خانوادگی نشانی ایمیل



جلسه ششم

آثار و اسرار نماز



مرکز آموزش مجازی دانشگاهیان





جلسه ششم

آثار فردی نماز

”نماز“ در زندگی فردی انسان، چه آثاری را به دنبال دارد؟

یکی از آثار نماز، ”تمرین ادب عبودیت و مبارزه با نفس“ است. اولاً که وقتی ما نماز می‌خوانیم باید توجه داشته باشیم که فلسفه نماز را کسب لذت معنوی تلقی نکنیم و اگر چنین چیزی باشد ممکن است خیلی‌ها بگویند ما چنین لذتی را نمی‌بریم. می‌توانیم ما فلسفه نماز را تمرین ادب عبودیت و مبارزه با نفس ذکر کنیم. بالاترین سطح نماز را انسان باید نسبت به کامل‌ترین موجود هستی رعایت کند. اگر ما خدا را شناختیم و او را درک کردیم که او برترین موجود هستی است، بطور طبیعی باید بالاترین سطح ادب را نسبت به او داشته باشیم. نماز، تمرین ادب عبودیت در برابر خالق و قادر مطلق است و این امر انسان را آماده تبعیت از خداوند می‌کند. خداوند نماز را برای ما برای تمرین ادب قرار داده است. این که شما اول صبح بیدار شوید یا کار ظهر را رها کنید و به نماز بایستید، شاید خوشایند انسان نباشد ولی این تمرین لازم است تا عبودیت در ما تقویت بشود. احکام و آداب نماز، مثل این که قصد قربت انجام دادن، شستن دست و صورت به شکل خاص، با لباس تمیز رو به قبله ایستادن، با چپ و راست نگاه نکردن، با کسی سخن نگفتن، نخوردن و نیاشامیدن هنگام نماز، همه این‌ها از نوعی مؤدب شدن و مؤدب بودن در پیشگاه خدا حکایت دارد.

امام رضا(ع) در حدیثی، ضمن بیان فلسفه وضو، و فواید آن در تطهیر، پاک شدن، رفع حالت چرت و خواب‌آلودگی اشاره می‌کند به تبعیت از فرمان خدا. یعنی چه؟ یعنی این‌طور نیست که شما اگر به روش دیگری انجام بدهید شما اگر یک ساعت هم برای حمام و خودتان را هم چند بار بشویید جای وضو را نمی‌گیرد جای غسل را نمی‌گیرد، چون یکی از حکمت‌های وضو، تمرین عبودیت و گوش فرا دادن به دستورات الهی است. البته ناگفته نماند که رعایت ادب و خضوع در پیشگاه خداوند اگر با معرفت شد لذت‌بخش هم خواهد بود. چرا؟ برای این که انسان فطرتاً در برابر خداوند خاشع می‌شود و انسان وقتی در مسیر فطرت حرکت کند، لذت هم می‌برد. پس ما می‌توانیم بگوییم یکی از آثار فردی نماز، تمرین ادب عبودیت است



یعنی رعایت ادب نسبت به بالاترین موجود، و تمرین ادب عبودیت، مقدمه مبارزه با نفس و رشد معنوی انسان و حرکت در مسیر کمال خواهد بود. انشاء... که خداوند ما را در این مسیر موفق بدارد.

از آثار نماز عرض کردیم که به ما کمک می‌کند تا ادب عبودیت را تمرین کنیم و انسان مؤدبی در برابر خداوند بشویم. این رعایت ادب، به تدریج سبب می‌شود که ابهت خداوند در دل انسان جای بگیرد. چرا که انسان نسبت به هر کس که ادب را رعایت کند به تدریج ابهت او برای ما حاصل می‌شود. شما وقتی یک شخصیتی را نسبت به او ادب را رعایت کردید این سبب می‌شود که جایگاه او و برجسته بودن جایگاه او را به تدریج درک کنید و جا بیندازید. لذا تقویت ادب الهی سبب می‌شود که ابهت خدا در دل انسان قرار می‌گیرد و این احساس ابهت و عظمت در حالات مختلف، در فرد نشان داده می‌شود. ابهت پیدا کردن خدا در دل، سبب می‌شود که ما آمادگی بیشتری پیدا کنیم که از دستورات او اطاعت کنیم. پس تقویت ادب عبودیت از طریق نماز، سبب می‌شود که خداوند در دل انسان ابهت بیشتری پیدا کند و تقویت ابهت، منجر می‌شود به این که ما آمادگی بیشتری برای پیروی از خداوند داشته باشیم. لذا نمازگزار از خدا بیش از بقیه اطاعت می‌کند.

یکی از این آثار احساس عظمت خدا، وقتی که شما رعایت ادب کردید و ابهت خدا در دل شما جای گرفت عظمت او را درک کردید، یکی از آثار این احساس و ابهت و عظمت احساس شرم از خداوند می‌شود هنگام خطا و گناه، و تقویت این احساس شرم، سبب می‌شود که نفس لوامه انسان تقویت بشود و تقویت نفس لوامه منجر به جلوگیری از خطا می‌شود. تقویت ابهت، چگونه حاصل می‌شود؟ اگر شما نماز را با توجه بخوانید، نماز با الله اکبر آغاز می‌شود، الله اکبر اشاره دارد به برتری عظمت خداوند بر هر چه هست، اگر با توجه باشد این ذکر، ابهت خداوند در دل انسان جای می‌گیرد و تکرار این ذکر، همراه با سبحان الله، سبحان ربی العظیم و بحمد، سبحان ربی الاعلی و بحمد، توجه به این الفاظ است که جایگاه عظمت خدا را در دل انسان بالا می‌برد و همین امر، منجر به تقویت اراده انسان در مبارزه با گناه از یک طرف، و درک عظمت او منجر به درک لذت حضور او و درک لذت



عبادت او خواهد بود.

بنابراین یکی از برکات نماز، جلوگیری کردن انسان از گناه است. و این که خداوند می‌فرماید انسان نمازگزار از فحشا و منکر حفظ می‌شود به دلیل تأثیری است که نماز در روح و روان انسان می‌تواند بجا بگذارد. به همین خاطر در روایت ما داریم که وقتی به پیامبر(ص) عرض کرد که فلانی روزها نماز می‌خواند ولی اهل دزدی هم هست، حضرت فرمودند که نمازش قطعاً او را یک روزی از این کار نجات خواهد داد. این سخن، نشانگر اثر شگرف گناه ستیزی نماز است که به تدریج حاصل می‌شود. آن کسی که اهل نماز نیست به تدریج این ابهت خدا در دل او کاسته می‌شود و جرأت او بر گناه بیشتر می‌شود و برعکس، کسی که اهل نماز است، حریم نگه داشتن او، نسبت به خداوند تقویت می‌شود و همین حریم نگه داشته مساوی حفظ او از گناه خواهد بود.

از جمله آثار فردی نماز، علاوه بر این که از گناه پیشگیری می‌کند و اراده انسان را در برابر گناه تقویت می‌کند، گناهان پیشین انسان را نیز می‌زداید. در روایت متعددی تأکید شده بر این که اگر شما نماز بخوانید این نماز می‌تواند گناهان قبلی شما را هم بیخشد. در روایت هست که حضرت می‌فرمایند هر کس دو رکعت نماز بجا بیاورد و بداند که چه می‌گوید، نمازش را در حالی به پایان می‌برد که میان او و خدا هیچ گنایی باقی نمانده و آمرزیده شده است.

یکی از برکات این است که روحیه حق‌شناسی را در انسان تقویت می‌کند. انسان عاقل، حق‌شناس است. عقل هم از ما می‌خواهد که ما صاحب حق‌مان را بشناسیم و آن‌ها را فراموش نکنیم، حقوق آن‌ها را رعایت کنیم. نماز خودش یادآور برترین حق‌دار هستی است که او خداوند است. کسی که همه چیز ما از اوست و منشأ همه حقوق است. اگر حق او را شناختیم تکلیف خودمان را نسبت به او خواهیم شناخت. چرا که "حق" و "تکلیف" دو مفهوم پیوسته بهم هستند. هر جا از حق سخن گفته می‌شود به دنبال آن، تکلیفی هم می‌آید. نماز، یادآور حقوق الهی است. اگر او خالق هستی و رب‌العالمین است پس باید حق او را بشناسیم و سپاسگزاری کنیم. وقتی این روحیه حق‌شناسی در ما ایجاد شد، ما



باید به دنبال رعایت سایر حقوق هم باشیم اگر قرار است که ما حق شناس باشیم با نهادینه شدن روحیه حق شناسی آماده می شویم که ما به حقوق دیگران هم توجه کنیم که در روایات هم به آن تأکید شده برای این که شما اگر می خواهید نمازتان مورد قبول باشد، اگر می خواهید استفاده برتری از نماز داشته باشید حقوق بقیه را رعایت کنید. بنابراین رعایت روحیه حق شناسی یکی از برکاتی است که از ناحیه نماز به ما سرازیر خواهد شد.

یکی از برکات نماز، در بُعد فردی، مبارزه با کبر و غرور است. تکبر یکی از صفات رذیله اخلاقی است که مهمترین مانع رسیدن انسان به سعادت و عامل سقوط در دره شقاوت است. شیطان به خاطر همین صفت، از دستور خدا سرکشی کرد و به حضرت آدم سجده نکرد «وَ إِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَى وَ اسْتَكْبَرَ وَ كَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ» آن کار که کرد تکبر شیطان بود، با این که خداوند را قبلاً خیلی عبادت کرده بود، در این جا تکبر او، غرور او مانع از عمل او به دستور خداوند شد. «وَ كَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ» از همین جا از خداوند دور شد. لذا کبر و غرور سبب دوری از رحمت خدا می شود.

از مهمترین آثار تربیتی نماز این است که می تواند نفس انسان را رام کند و به تدریج روح غرور، خودبینی و تکبر را از او بگیرد. اگر انسان نماز را با توجه بخواند، به آن اهتمام بورزد، به تدریج غرور و خودبینی او شکسته خواهد شد. غروری که مانع سعادت انسان می شود. البته غرور و تکبر، در این جا منظور در سرپیچی کردن از خداوند است و الا در بعضی از موارد هم که انسان باید نسبت به ظالمین در برابر اهل ظلم تواضعی نداشته باشد و برخورد سنگین و متکبرانانه خودش را داشته باشد. نه؛ در اینجا منظور آن غروری است که از صفات رذیله اخلاقی است و همه ما او را درک می کنیم. انسان مؤمن و اهل نماز، به تدریج روح غرور او، درمان می شود، خودبینی او فرو می ریزد. خدا به نماز گزار امر کرده که پیشانی را در هر شبانه روز بر خاک بگذارد و در مقابل خدا قرار بگیرد و نام خداوند را ذکر کند در رکوع و سجود، تکرار این حرکات و توجه داشتن به مفهوم اذکاری که در این حرکات بیان می شود اینها به تدریج سبب می شود که اینها درک بکند عظمت خداوند را و ضعف خودش را و همین امر، منجر به از بین بردن کبر و غرور می شود.



لذا حضرت زهرا(س) در روایتی می‌فرمایند که دستور خدا به انجام نماز، بخاطر پاکسازی از کبر و غرور است. یکی از حکمت‌هایی که ذکر می‌کنند، ایشان فرمودند «الصلاه تنزیه لکم علی الکبر» یعنی این سبب پاک شدن شما از کبر می‌شود. این‌ها از برکات نماز است در ناحیه درمان کبر و غرور.

آیا نماز در زندگی فردی انسان، آثاری را به دنبال دارد؟ بله همین‌گونه است. نماز، توانایی آن را دارد که هم در زندگی فردی و هم اجتماعی، تأثیرات قابل توجهی را به دنبال داشته باشد. در زندگی فردی، هم در بُعد ذهنی و شناختی اثرگذار است و هم در بُعد روانی و عاطفی اثرگذار است و هم در بُعد رفتاری. در زندگی و روابط اجتماعی هم، در ساحت‌های مختلف اجتماعی اثرگذار است. و هر قدر ما کیفیت نماز خودمان را ارتقاء بدهیم این آثار را بیشتر و ملموس‌تر دریافت خواهیم کرد. در بخش فردی یکی از آثار نماز، تأثیر نماز است در بُعد روان. در بُعد عواطف و روان آدمی. به همین جهت نماز می‌تواند به کاهش اضطراب منجر شود. نماز، چنین اثری را به دنبال دارد و امروزه می‌دانیم که امروزه، اضطراب، و افسردگی و فقدان آرامش روحی و روانی، گمشده زندگی مدرن است. نماز گزارانی که در زندگی ناملایماتی را تجربه کردند و تأمل کرده‌اند آن‌ها می‌توانند با تکیه بر عبادت معنوی و با تکیه به نماز، فشارهای روانی را راحت‌تر پشت سر بگذارند و مسیر کمال را طی کنند. ارتباط با خدا، از یک طرف سبب استجاب دعا هست و سبب رفع آن مشکلاتی می‌شود که منشأ اضطراب است. یعنی یکی از راهکارهای تأثیر نماز در کاهش اضطراب، این است که نماز سبب می‌شود ما با این ارتباطی که با خدا برقرار می‌کنیم دعاهایمان مستجاب بشود و یکسری مشکلاتی که ریشه سلب آرامش و ریشه سلب اضطراب هستند از ما بطور کلی مرتفع بشود. لذا ما در روایت داریم که پیامبر(ص) می‌فرمایند که در نزد خداوند انسان نماز گزار حاجتش روا می‌شود و حاجت او پاسخ داده می‌شود. البته در برخی موارد هم مشکل انسان به آسانی حل نشود ولی در عین حال، یکی از برکاتی که از ناحیه نماز می‌تواند شامل حال ما بشود همین امر است.

پس بطور کلی می‌توانیم بگوییم که نماز، ذکر خداوند است و این ذکر، آرامش بخش است.



به این دلیل که، چون قرآن هم می‌فرماید «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» یعنی ذکر، مایه آرامش است، اطمینان بخش است. آرامشی که از ناحیه ذکر حاصل می‌شود از طریق دیگری حاصل نمی‌شود. این که نماز اثرگذار در کاهش اضطراب است، تحقیقات میدانی هم این را تأیید می‌کند. تحقیقات متعددی در این باب ارائه شده، از جمله این‌ها این که مدیر کانون تعلیماتی مطالعات و تحقیقات مربوط به خاورمیانه در دانشگاه دولتی ژاپن، که چند سالی است مسلمان شده، ایشان نقش نماز را در آرامش قلب خودش در نامه‌ای به یکی از دوستان مسلمان خودش به تصویر می‌کشد و می‌گوید که گاهی آن دفترچه نماز را که شما به من لطف کردید نگاه می‌کنم و مطابق توضیحات آن، نماز را اقامه می‌کنم. فهمیدم که نماز خواندن برای تسکین روح، تأثیر خوبی دارد. مثلاً روزی که در محل کار خود با مسائل ناراحت کننده مواجه می‌شوم به خانه برمی‌گردم و نماز می‌خوانم تا نفس خود را آرام کنم. تحقیقات فراوان میدانی صورت پذیرفته که حکایت از تأثیر ویژه نماز در آرامش روان دارد.

از جمله آثاری که نماز دارد این است که نماز می‌تواند تأثیر بر تنظیم و بهبود روابط خانوادگی و خویشاوندی داشته باشد. اولاً نماز، چون که روحیه عطوفت و مهربانی را در انسان تقویت می‌کند این خودش سبب بهبود برخورد با خانواده می‌شود. انسانی که اهل نماز است او باید با بقیه مهربان‌تر باشد و تقویت بُعد معنوی به مهربانی انسان می‌افزاید. علاوه بر ای، ما در آیات و روایات متعدداً داریم که قبولی عبادات و نماز شما مشروط به بهبود روابط شما با خویشاوندان است. به عبارت دیگر خداوند دارد به ما می‌گوید اگر می‌خواهید نمازتان قبول بشود باید سایر روابط خود را اصلاح بکنید، دارد خداوند از یک عبادت عملی معنوی در جهت بهبود اوضاع خانوادگی استفاده می‌کند. در روایتی از پیامبر آمده که کسی زن دارد و او را اذیت و آزار می‌دهد خداوند نمازش را و سایر رفتارهای او را قبول نمی‌کند و بعد هم می‌فرماید که مردان هم حکم زنان را دارند یعنی اگر مردی هم زن خودش را اذیت بکند نماز و رفتار و حسناتش مورد قبول درگاه خدا نخواهد بود. «من كان له إمرأه توضع لم يقبل الله صلاتها و لا حسنة من عملها» بعد آخرش هم می‌فرماید «و علی الرجل مثل ذلک» این روایت در وسایل الشیعه، ذکر شده که باید توجه باشیم که



چنین رابطه‌ای وجود دارد میان عبادت، قبولی نماز از یک طرف و نوع رفتار ما با خانواده از طرف دیگر. بنابراین نماز می‌تواند به بهبود روابط خانوادگی منجر بشود.

انسان مؤمن و اهل نماز، از یک طرف وظیفه خودش را مهربانی کردن نسبت به دیگران می‌بیند، خدا را، آن اسمی که برایش ذکر می‌کنند در اول نماز «بسم الله الرحمن الرحیم» اولین وصفی که برای خدا ذکر می‌کند مهربانی و بخشندگی خداوند است، انسان مؤمن هم سعی می‌کند خودش را به این خدایی نزدیک کند که این خدا، خدای بخشنده و مهربان است. بنابراین انسان مؤمن در مسیر خدا حرکت می‌کند و در مسیر کسب آن صفات حرکت می‌کند. بعد از این، نماز با توجه منجر می‌شود به روحیه عطوفت و مهربانی انسان نسبت به دیگران. و این عطوفت، در خانواده و در روابط اجتماعی اثر خودش را نشان می‌دهد.

این که چگونه "نماز" به کاهش و تقویت کنترل اجتماعی منجر می‌شود؟ از طریق مکانیزم‌های متعددی است که یکی از آنها مکانیزم حیا است. حیا، نوعی حالت نفسانی و درونی است که به خودکنترلی منجر می‌شود. در کسی که حیا تقویت می‌شود برخی رفتارها سر نمی‌زند و قوت کنترل او نسبت به انجام رفتارها بالا می‌رود. افزایش پیدا می‌کند. "نماز" سبب می‌شود که خودکنترلی در افراد افزایش و ارتقاء پیدا کند.

در روایات ما، یکی از آثاری که برای نماز ذکر شده، تقویت حیا است، از جمله موارد آن، حضور در "مسجد" است. از جمله آثاری که برای ایجاد حیا ذکر شده است حضور در مسجد است. در روایات داریم که کسی که با مسجد ارتباط برقرار می‌کند این ارتباط سبب می‌شود که گناه را ترک بکند. حالا یا بخاطر ترس از خداوند یا به خاطر حیا. خود رفت و آمد به مسجد، موجب تقویت جلوگیری از برخی جرائم می‌شود. لذا افرادی که رفت و آمد به مسجد دارند معمولاً افرادی هستند که اهل جرم و جنایت کمتر هستند و زمانی که جوانی تصمیم می‌گیرد به مسجد برود کنترل نفسانی‌اش همزمان تقویت می‌شود.

امام صادق (ع) در باب "نماز جماعت" برکاتی را ذکر می‌کنند از جمله برکات، می‌فرمایند که «و زجر عن كثير من معاص الله عزوجل» یعنی یکی از فوایدی که برای نماز جماعت



وجود دارد و در این روایت از حضرت سؤال شده که خداوند برای چه نماز جماعت را مورد تأکید قرار داده مستحب تلقی کرده، علتی که بیان شده، فوایدی را حضرت ذکر می‌کنند، یکی از آن فواید این است که از بسیاری از گناهان جلوگیری می‌کند. کسی که اهل رفت و آمد به مسجد است از بسیاری از گناهان به تدریج حفظ خواهد شد. بنابراین رفت و آمد به مسجد، از جمله عوامل کنترل انسان از گناه است.

از جمله مکانیزم‌های دیگری که از طریق نماز برای انسان حاصل می‌شود و منجر به کاهش جرائم می‌شود، تقویت مکانیزم "تعدیل" در انسان است. نماز سبب می‌شود که انسان تعدیل بشود یعنی کشش‌های نفسانی و شهوانی‌اش را کنترل کند. در سورهٔ مریم، خصوصیت بنی‌اسرائیل را که ذکر می‌کند می‌گوید این‌ها انسان‌های ناخلف از تبار انبیاء بودند، بعد ویژگی‌هایی را برای آن‌ها ذکر می‌کند. دوتا ویژگی که بیان شده می‌فرماید «و خلف من بعدهم خلفاً اواء ثلاث و تبع الشهوات، وسوف یلقون غیاً» یعنی ویژگی این‌ها این بود که این‌ها نماز را ضایع می‌کردند و از هوای نفس پیروی می‌کردند. یعنی گویا پیوندی، ملازمه‌ای وجود دارد میان ضایع کردن و ترک نماز و پیروی از شهوات.