**«آثار و فوايد فردي اجتماعي نماز»**

آنچه مسلم است نمازي كه در اسلام اينقدر ارزشمند و با اهميّت است آثار و فوايد زيادي هم از نظر فردي و هم از نظر اجتماعي دارد كه ما در اينجا به چند مورد از اين فوايد و آثار اشاره مي كنيم:

الف ـ نماز حافظ تعادل در برابر خوبي و بدي است:

نماز عامل سازنده اي است كه پايداري و مقاومت انسان را در فراز و نشيبهاي زندگي حفظ مي كند و نمازگزار در مقابل هر خير و شر، خوبي و بدي، خويش را حفظ نموده و به هر بادي نمي لرزد. از اين رو مي بينيم خداوند در قرآن وقتي طبيعت دنيا پرست انسان را تبيين مي كند و خصوصيّات آن را بيان مي كند، بلافاصله نمازگزاران را از آن استثناء كرده و آنان را از اين رذائل منزّه مي داند.[[1]](#footnote-2)1

ب ـ نماز بهترين بازدارنده از فحشاء و منكر است:

«اقم الصلوه ان الصلاه تنهي عن الفحشاء و المنكر و لذكر الله اكبر»[[2]](#footnote-3)2 نماز را بپادار كه نماز (انسان را) از كارهاي زشت و ناپسند باز مي دارد» طبيعت نماز به گونه اي است كه انسان را به ياد مبدأ و معاد مي اندازد كه اين دو، بهترين ضامن اجرايي براي خودداري از كارهاي زشت و ناپسند و انجام كارهاي شايسته است، يعني انسان وقتي به نماز مي ايستد، تكبير مي گويد، خدا را از همه چيزي بالاتر و برتر مي شمرد، به ياد نعمت هاي او افتاده حمد و سپاس او مي گويد و او را به رحمانيّت و رحيميّت مي ستايد، به ياد روز قيامت مي افتد، اعتراف به بندگي او كرده و از او ياري مي جويد، راه راست يعني راهي را كه پيامبران و صدّيقين و شهيدان و صالحان رفته اند.»[[3]](#footnote-4)3 طلب مي كند و از راه آناني كه مورد خشم خدا واقع شده و گمراهند به خدا پناه مي برد.(مضمون سوره حمد) بعد براي خدا «ركوع مي كند و در برابر او پيشاني عبوديّت بر خاك مي نهد و غرق عظمت و بزرگي او مي شود و خود برتربيني و خودخواهي را فراموش مي كند. آنگاه شهادت به يگانگي او مي دهد و گواهي به رسالت پيامبر(ص) مي دهد.

بر پيامبرش درود مي فرستد و از خداوند در خواست مي كند كه او را در زمرة بندگان صالح خود قرار دهد. مسلماً جنين انساني كه هر روز چند بار اين مضامين را تكرار كند در قلب و روح او جنبشي بسوي حقّ و پاكي و جهشي بسوي تقوا پيدا مي شود او از كارهاي زشت دوري كند منتهي هر نمازي به همان اندازه كه از شرايط كمال برخوردار باشد، تأثير در اين بازداشتن دارد. ممكن نيست كسي نماز بخواند و هيچ گونه تأثيري در او نبخشد، يعني هر چند نمازش صوري باشد نهي از فحشاء و منكر، سلسله مراتب دارد.

ج ـ نماز عالي ترين عامل تزكيه و تهذيب نفس است:

نماز در ميان عبادات ديگر در تزكيه انسان از جايگاه ويژه اي برخوردار است. نماز محو كننده ي گناهان است به دليل آيه قرآن كه مي فرمايد:«انّ الحسنات يذهبن الّسيئات»[[4]](#footnote-5)1 «بدستي كه نيكي ها، بدكاري ها را از بين مي برد»

د ـ نماز نمودي از وحدت و يگانگي، امّت بزرگ است:

زيرا مسلمانان در وقت معيّن رو به جهت و قبله واحد با تشريفاتي خاص در صفوفي منظّم و يكپارچه، خداوند را پرستش مي كنند تا بدين وسيله اتّحاد و يگانگي خود را در قالب امّتي كه با ريسمان عبادت همه را به يكديگر پيوند زده و متحد ساخته، نشان دهند. هـ ـ نماز برترين وسيله استعانت و كمك خواهي است كه از پيشگاه خداوند بوسيله آن استمداد مي نماييم.

نماز وسيله اي است كه انبياء(ع) و اولياء الهي در رفع هر مشكلي و دفع هر شرّي و دورماندن از هر دشمني به آن متمسّك مي شدند چنانكه حضرت صادق(ع) مي فرمايند:«هرگاه به شما غصّه اي از غصّه هاي دنيا روي آورد مانعي ندارد كه وضو گرفته داخل مسجد شويد پس دو ركعت نماز بخوانيد و دعا كنيد و رسول خدا(ص) هرگاه غمگين مي شدند به نماز پناه مي بردند و علي(ع) هرگاه چيزي او را دلتنگ مي كرد به نماز پناه مي برد. آري نماز انسان را به قدرت لايز الي پيوند مي دهد كه همة مشكلات براي او سهل و آسان مي شود همين احساس، سبب مي شود كه انسان در برابر حوادث، نيرومند و خونسرد باشد. انسان وقتي در برابر وقايع و حوادث سخت و مشكلات طاقت فرسا قرار مي گيرد و نيروي خود را براي مقابله با آن ها ناتوان مي بيند، نياز به تكيه گاهي دارد كه از هر جهت نامحدود و بي انتها باشد. نماز، او را با چنين مبدئي مربوط مي سازد و با اتّكاء به او مي تواند با روحي مطمئن و آرام امواج سهمگين مشكلات را در هم بشكند و با ياد خدا و تقرّب به او به هدفي كه مي خواهد برسد.

**«نماز و تشريفات»**

در روايات اسلامي مي خوانيم كه امامان ما براي نماز لباس مخصوص داشتند، لباس شرف يابي به حضور خداوند به خصوص نماز عيد و جمعه را با لباس مخصوص برگزار مي كردند. در نماز باران سفارش شده كه امام جماعت لباس خود را وارونه بپوشد تا نشانة تذلل و خشوع بيشتري باشد. پارچه اي همانند حوله (هنگام نماز) بر دوش اندازد و اين دستورها به ما نشان مي دهد كه حال نماز يك سري آداب و تشريفات مخصوص به خود دارد. نه تنها نماز بلكه هر امر مقدسي. موسي(ع) هم براي گرفتن آيات تورات نيز بايد چهل شبانه روز مراسم و مناجات هايي در كوه طور داشته باشد. نماز يك پر از معنوي است كه بدون آمادگي هاي همه جانبه امكان ندارد، تمام آداب و شرايط و احكام نماز را بتوان نشانة اهميّت آن دانست و آن را به يك آداب رسمي همراه با تشريفات ويژه تشبيه كرد امام رضا(ع) لباسي را كه در آن يك ميليون ركعت نماز خوانده بودند به «دعبل» شاعر انقلابي كه بيست سال فراري دستگاه بني عباس بود و در سنّ حدود 90 سالگي بعد از نماز صبح شهيد شد جايزه دادند و مردم شهرستان قم براي خريداري آن لباس پول ها دادند ولي «دعبل» آن را نفروخت.

**«نكات تربيتي نماز»**

الف ـ نماز و طبيعت

نماز تنها يك توجّه قلبي نيست، عملي است همراه با مردم و با بهره گيري از طبيعت: بايد به آسمان نگاه كرد تا وقط نماز را شناخت، به ستارگان نگريست تا قبله را شناخت، به آن توجه كرد تا پاك و مطلق و حلال و تميز باشد، به خاك دقّت كرد تا براي سجده و تيمّم شرايط لازم را داشته باشد. عبادات الهي بدون طبيعت نمي شود. رسول اكرم(ص) سحرها به آسمان و ستارگان نگاه مي كرد و فكر مي كرد و مي گفت: «ربّنا ما خلقت هذا باطلا» پروردگارا اينها را بيهوده خلق نكردي بعد به نماز مي ايستاد، فكر در طبيعت يكي از راههاي خداشناسي است. سعدي مي گويد: «هر نفسي كه فرو مي رود. ممّد حيات است و چون برآيد مفرّح ذات،پس در هر نفسي دو نعمت موجود است و بر هر نعمتي شكري واجب»آري اگر نفس فرو نرود زندگي نداريم، اگر بد نگرد باز هم زندگي نداريم. ولي امام صادق(ع) مي فرمايد: در هر نفسي هزاران نعمت در كار است (نه دو نعمت) زيرا برگ، در نفس كشيدن انسان سهم دارد. اگر گياهان كربن ها را تبديل به اكسيژن نكنند چگونه نفس بكشيم؟ بلكه در هر نفسي نهنگ هاي دريا شريكند زيرا هر شبانه روز ميليون ها حيوان ريز و درشت در اقيانوس ها مي ميرند كه اگر نهنگ ها آن ها را نبلعند و درياها را پاكسازي نكنند آبها بدبو و فاسد مي شوند و اگر آب ها فاسد شود تنفّس براي انسان مشكل خواهد شد. توجه مي كنيد كه براي يك نفس كشيدن ما هم برگ درختان و هم نهنگ اقيانوس ها بايد همكاري كنند، حيف كه ما از اسرار هستي غافليم! در اسلام فكر در طبيعت بزرگترين عبادتها است، فكر در خاك و آب و آسمان و گياهان، ولي در نماز مقدار و شيوه بهره گيري از طبيعت محدود است، مردان حق ندارد هنگام نماز از طلا و ابريشم استفاده كنند، پوشيدن لباس تكبّر با تواضع در درگاه خداوند سازگار نيست. خوردن و آشاميدن هنگام نماز با روح عبادت سازگار نيست، سجده بر زمين خاكي عبادت است ولي در سجده بر خوردني ها و آشاميدني ها، شكم پرستي مطرح است به خداپرستي، توجه به طبيعت صحيح است نه غرق در طبيعت شدن، طبيعت آيه و علامت و فلش براي عبور است نه توقفگاه و غرقاب، آب دريا براي آن است كه كشتي روي آن حمل شود نه آنكه آب در داخل كشتي وارد شود تا همه را غرق كند، خورشيد براي آن است كه انسان از نورش بهره گيرد نه آنكه به نورش خيره شود تا كور گردد.

ب ـ نماز و ياد شهداء

بهترين چيزي كه سجده بر آن سفارش شده خاك كربلا و تربت امام حسين(ع) است. امام صادق(ع) هنگام سجده پيشاني را بر خاك كربلا مي گذاشت.[[5]](#footnote-6)1 براي همراه داشتن تسبيح تربت امام حسين(ع) نيز رواياتي وارد شده است[[6]](#footnote-7)2 تا آنجا كه همراه داشتن آن مثل گفتن سبحان الله است و سجده بر مهر آن سبب كنار رفتن پرده ها و قرب بيشتر به ذات مقدس اوست.

ج ـ نماز و ادب

كسي كه صداي اذان را بشنود و بي تفاوت باشد نسبت به نماز يك نوع بي ادبي كرده است. در اسلام به ما سفارش شده كه در نماز با ادب بايستيم، دست ها روي ران ها، بدن آرام، نگاه ها به محل سجده، لباسها نو و تميز، همراه با بوي خوش و معطّر باشد و اگر با جماعت هستيم از سايرين جلو و عقب نيفتيم و خود را هماهنگ ديگران و مردم كنيم، مقام امام نگهداريم، قبل از او كاري را انجام ندهيم به ركوع و سجود نرويم و بهتر است حتي قبل از كلام امام، ذكر نماز را به زبان جاري نكنيم. به ركوع و سجود نرويم و بهتر است حتي قبل از كلام امام، ذكر نماز را به زبان جاري نكنيم. مجموعه اين دستور العمل روحيه ادب و اطاعت را در انسان تقويت مي كند، آن هم ادبي بر اساسارزشهايي چون: شناخت، محبّت، تواضع و ادب در برابر كسي كه اهليت دارد، نه تملق، نه خود باختگي، نه وارداتي، نه تشريفاتي و نه متملقانه و بي محتوا. در حديث است: كسي كه سجده نماز را با سرعت انجام مي داد حضرت رسول(ص) فرمود:گويا كلاغي نوك به زمين مي زند. دـ نماز و روح بزرگ

انسان در نماز خداوندي را حمد و سپاس مي كند كه تمام هستي را تربيت مي كند. سرچشمه تمام رحمت ها و بركات است و مالك روز قيامت است كسي كه حمد و ثناي خود را نثار اين وجود مقدس كند هرگز حاظر نيست در برابر قدرت ناچيزي ستايش كند.

آثار عمیق نماز بر زندگی فردی و اجتماعی:

این است نماز كه باید آن را سرود توحید و یكتاپرستی، سرود حفظ شخصیت انسان، سرود پاكی و فضیلت و سرود صلح و صفا با همه ی بندگان نیكوكار خدا نامید. سرودی كه همه ی مسلمانان روزی ۵ بار باید بخوانند تا :

▪ یاد خدا و ملكات عالی انسان همواره در آن ها زنده بماند.

▪ از انحراف از راه راست، مصون بمانند.

▪ از آلودگی به شرك در امان باشند.

▪ از خود باختگی در برابر زیبایی ها مصون باشند.

▪ از مرعوب شدن در برابر قدرت های خودكامه مصون باشند.

▪ از ناسازگاری با بندگان نیكوكار خدا جدا باشند و از مفاسد دیگر روحی مصون بمانند.

درست مانند سرودی كه سربازان، صبح وشام می خوانند تا روح سلحشوری در آنان زنده بماند، یا سرودی كه پیشاهنگان می خوانند تا روح نیكوكاری در آنان تقویت شود «اقم الصلوهٔ تنهی عن الفحشإ و المنكر و لذكر الله اكبر الله یعلم ما تصنعون» "عنكبوت،۴۵"

▪ نماز به آدمی نشاط معنوی خاص می دهد و از پژمردگی و افسردگی جلوگیری می كند

● نماز و اهمیت آن

««نماز در همه ی ادیان بوده است»»

قبل از حضرت محمّد (ص) درآئین حضرت عیسی (ع) هم نماز بوده است قرآن كریم از زبان او نقل می كند كه خداوند مرا به نماز سفارش كرده است: «وَاوْصانی بالصّلوهِٔ» و قبل ازاوموسای كلیم (ع) بوده كه خداوند به او خطاب می كند: «اَقِمِ الصّلوهِٔ لِذِ كری» و قبل از موسی پدر زن او حضرت شعیب بوده است كه نماز بر پا دا شته است: «یا شُعَیبُ اَصَلاُ تك تَأ مُرُكَ» و قبل از همه ی آن ها ابراهیم خلیل (ع) بوده كه از خداوند برای خود و ذریه اش توفیق اقا مه ی نماز را خواسته است: «رَبُّ‌ اجْعَلْنی مُقیمَ الصّلوهٔ ومِن ذُرّیّتی».

واین لقمان حكیم است كه به فرزندش می گوید:

«یا بُنَیَّ اَ قِمِ الصّلوهَٔ وَ أمُرْ بِالمَعروف وَانْهَ عَنِ المُنكر»

پسر من نماز را به پا دار و امر به معروف و نهی از منكر بكن

جالب آن است كه معمولاً در كنار نماز سفارش به زكات می شود ولی از آنجا كه نوجوان معمولاً پول ندارد، در این آیه در كنار نماز به جای زكات و مالیات به امر به معروف و نهی ازمنكر شفارش شده است .

منابع :

1- قرآن کریم - سوره عنکبوت- آیه 46

2- قرآن کریم – سوره نساء – آیه 71

کتاب وسائل – جلد 3 – ص 608

1. 1 ـ شاهد اين سري آياتي از سورة معراج است. [↑](#footnote-ref-2)
2. 2 ـ عنكبوت/46 [↑](#footnote-ref-3)
3. 3 ـ اشاره به آيه 71 نساء [↑](#footnote-ref-4)
4. 1 ـ سوره هود/114 [↑](#footnote-ref-5)
5. 1 ـ وسائل، جلد 3، ص608 [↑](#footnote-ref-6)
6. 2 ـ وسائل، جلد 3، ص 608 [↑](#footnote-ref-7)