**نماز; بررسى آثار تربیتى ـ روان شناختى**



پدیدآورنده :على احمد پناهى  
دیدگاه ها : [۰](http://tarbiat.net/%d9%85%d9%82%d8%a7%d9%84%d8%a7%d8%aa/%d9%86%d9%85%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%d8%b1%d8%b1%d8%b3%d9%89-%d8%a2%d8%ab%d8%a7%d8%b1-%d8%aa%d8%b1%d8%a8%d9%8a%d8%aa%d9%89-%d9%80-%d8%b1%d9%88%d8%a7%d9%86-%d8%b4%d9%86%d8%a7%d8%ae%d8%aa%d9%89/#respond) دیدگاه

http://tarbiat.net/wp-content/plugins/wp-postratings/images/plusminus/rating_1_off.gifhttp://tarbiat.net/wp-content/plugins/wp-postratings/images/plusminus/rating_2_off.gifنظری ندادید!)

159 بازدید

**مقدّمه**

یکى از پایدارترین تجلّیات روح آدمى و اصیل ترین ابعاد وجود او حسّ نیایش و پرستش است. مطالعه تاریخ زندگى بشر نشان مى دهد 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، از حرکات دسته جمعى موزون همراه با یک سلسله اذکار و اوراد گرفته تا عالى ترین خضوع ها و خشوع ها و راقى ترین اذکار و ستایش ها، و از نظر معبود، از سنگ و چوب گرفته تا ذات قیّوم ازلى و ابدى منزّه از زمان و مکان، همه در پاسخ به حسّ نیایش و پرستش بوده اند.

انسان در حال پرستش، از وجود محدود خویش پرواز مى کند و با حقیقتى مى پیوندد که در آن نقص و کاستى و فنا و محدودیتى وجود ندارد و به قول انیشتین، دانشمند بزرگ معاصر، «در این حال، فرد به کوچکى آمال و اهداف بشرى پى مى برد و عظمت و جلالى را که در ماوراى امور و پدیده ها در طبیعت و افکار تظاهر مى نماید، حس مى کند.»۱

اقبال مى گوید: «نیایش عمل حیاتى و متعارفى است که به وسیله آن، جزیره کوچک شخصیت ما وضع خود را در کل بزرگ ترى از حیات اکتشاف مى کند.»۲

یکى از خُلق هاى ثابت، همگانى، تغییرناپذیر و نسخ ناپذیر، که زمان هیچ گاه نمى تواند در آن تأثیر داشته باشد، عبادتوپرستش است. پرستش از نیازهاى اساسى انسان است.

پرستش یعنى چه؟ پرستش یعنى حالتى که انسان از ناحیه باطنى خود به حقیقتى که او را آفریده است و خود را در قبضه قدرت او مى بیند، توجه داشته باشد و خودش را نیازمند و محتاج او ببیند. عبادت اساساً قطع نظر از هر فایده و اثرى که داشته باشد، خود یکى از نیازهاى روحى بشر است و انجام ندادن آن موجد عدم تعادل و اضطراب در روح مى باشد. در میان عبادات، نماز از جایگاه ویژه اى برخوردار است، به گونه اى که این عمل به عنوان رکن و اساس دین معرفى شده،۳ و این جایگاه رفیع به خاطر نقش و جایگاه و تأثیرگذارى شگرف آن در آرامش روح و روان، دور نگه داشتن انسان ازپلیدى هاوآثارویژه تربیتى آن است.

وقتى قرآن کریم سخن از نماز به میان مى آورد، مى فرماید: (أَقِمِ الصَّلاةَ لِذِکری) (طه: ۱۴); نماز را به خاطر یاد من بر پاى دار. در آیه دیگر مى فرماید: (أَلا بِذِکرِ اللّهِ تَطمَئِنُّ القُلُوب) (رعد: ۲۸); آگاه باشید که یاد خدا آرامش بخش دل هاست. یعنى اگر در دل کسى یاد خدا با نماز ظهور کند، آن دل مطمئن و آرام است و اضطراب و نگرانى ندارد و آن دل آباد و مهذّب است.

پس معلوم مى شود که نیاز انسان به عبادت و پرستش، یک نیاز اساسى و سِتُرگ است و نماز در میان عبادات از جایگاه ویژه اى برخوردار بوده و قطع نظر از هر چیزى، طبیب در خانه است; یعنى اگر ورزش براى شادابى مفید است، آب تصفیه شده براى سلامت جسم لازم است، هواى پاک براى هرکس ضرورى است، غذاى سالم براى انسان لازم است، نماز هم براى سلامتى روح و روان انسان لازم و حیاتى است. و آن گاه که انسان در شبانه روز ساعتى از وقت خود را به راز و نیاز با پروردگار اختصاص مى دهد، روحش را با صفا و پاک مى کند و عناصر موذى و ملال آور را به وسیله نماز از روح خود بیرون مى ریزد و عطر روح بخش معنویت و طهارت را جایگزین آن مى کند.

با توجه به جایگاه رفیع و بلند نماز در آرامش دل و صفاى باطن و با عنایت به این مطلب که این فریضه آثار و برکات معنوى و مادى و اخروى زیادى دارد، در این نوشتار سعى شده است تا به گوشه اى از آثار تربیتى و روان شناختى نماز پرداخته شود.

**۱٫ نماز و رفع نگرانى و اضطراب**

اضطراب و نگرانى یکى از بزرگ ترین بلاهاى زندگى انسان ها بوده و عوارض ناشى از آن در زندگى فردى و اجتماعى کاملا محسوس است. از سوى دیگر، آرامش یکى از گم شده هاى مهم بشر بوده و به هر درى مى زند تا آن را پیدا کند. اگر گزارش تلاش و کوشش انسان ها را در طول تاریخ براى پیدا کردن آرامش از راه هاى صحیح و کاذب جمع آورى کنیم، خود کتاب بسیار قطورى خواهد شد.

خداوند متعال در قرآن کریم درمان تمام نگرانى ها و اضطراب ها را یاد و ذکر خدا معرفى مى کند، آنجا که مى فرماید: (اَلاَ بِذِکرِ اللّهِ تطمئنُّ القُلوبُ)(رعد: ۲۸); آگاه باشید که یاد خدا و ذکر او باعث آرامش دل هاست.

یکى از مصادیق کامل ذکر خدا نماز است و خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل ها بیان کرده: (اَقِم الصلوةَ لِذِکری) (طه: ۱۴) نماز را به خاطر یاد من به پا دار.

خداوند متعال حکیم است و حکیم کارهاى خود را از روى حکمت و تدبیر انجام مى دهد. در تشریع نماز هم رازهایى وجود دارند که به تمام آن ها نمى توان پى برد، ولى با توجه به روایات و قرآن کریم، مى توان به بعضى از آن ها دست یافت. مهم ترین راز اقامه نماز «طهارت ضمیر» است تا انسان جانش را از هرچه غیر خداست پاک کند. انسان در هر لحظه به خداى متعال و عنایت او احتیاج دارد و اگر عنایت الهى لحظه اى از انسان قطع شود، نابود و هلاک مى گردد. دل انسان تنها با یاد و ذکر خدا آرام مى گیرد و قلب انسان با ذکر و نام او نورانى و با صفا مى شود.

وقتى قرآن کریم سخن از نماز به میان مى آورد، مى فرماید: نماز بخوانید تا یاد مرا زنده کنید: (اَقِمِ الصلوة لِذِکرى) و من به وسیله نماز در یاد شما ظهور مى کنم. اگر یاد خدا به وسیله نماز در دل ظهور کرد، آن دل مطمئن است; چون خود فرمود: (اَلاَ بِذِکرِ اللّهِ تطمئنُّ القلوبُ);با نام خدا دل ها آرام مى گیرند.

«پس دل انسان نمازگزار مطمئن است و چیزى او را نمى هراساند.»۴ کسى که دلش با یاد خدا مطمئن و محکم است، آرامش روحى و روانى دارد و هیچ هراسى از غیر خدا ندارد و امیدوار و آرام است; چون متّکى به قدرت و عظمت الهى است و انوار الهى در درونش رسوخ کرده و یاد خدا عامل طمأنینه او شده است.

در سوره معارج، آیه ۲۰ درباره اسرار نماز مى فرماید: «طبع انسان در برابر شداید جزع مى کند، و اگر خیرى به او برسد سعى مى کند انحصارطلب باشد و به دیگران ندهد، اگر رنج و شرّى به او برسد جزع و بى تابى مى کند، صبر را از دست مى دهد; و اگر خیرى به او برسد از دیگران منع مى کند، مگر نمازگزاران.»

علل نگرانى و اضطراب درون عبارتند از:

**الف. احساس پوچى و بى هدفى در زندگى**

گاهى ریشه نگرانى هاى آزاردهنده انسان، احساس پوچى زندگى و بى هدف بودن آن است، ولى کسى که به خدا ایمان دارد و مسیر تکاملى زندگى را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است و مى داند که خداى بزرگ مالک و صاحب اختیار عالم و جزا دهنده است، از سرگردانى و اضطراب نجات پیدا مى کند. (مالکِ یومِ الدینِ)(حمد: ۴)

**ب. آینده تاریک و مبهم**

گاهى اضطراب و نگرانى به خاطر آینده تاریک و مبهمى است که در برابر فکر انسان خودنمایى مى کند. احتمال زوال نعمت ها، گرفتارى در چنگال دشمن، ضعف، بیمارى، درماندگى و احتیاج، همه آدمى را رنج مى دهند، اما ایمان به خداوند و اعتقاد به او و منشأ کمک و یارى دانستن او، انسان را آرام و مطمئن مى کند. (اِیّاکَ نَعْبُدُ و ایّاکَ نستعین)(حمد: ۵)

**ج. نگرانى به خاطر عدم دریافت پاداش**

گاهى انسان براى رسیدن به یک هدف زحمات زیادى متحمّل مى شود، اما کسى را نمى بیند که به زحمت او ارج نهد و از او قدردانى کند. این ناسپاسى او را به شدت رنج مى دهد و در حالت اضطراب و نگرانى فرو مى برد. اما هنگامى که احساس کند کسى از تمام تلاش ها و کوشش هاى او آگاه است و به آن ارج مى نهد، جاى نگرانى برایش باقى نمى ماند.۵

خلاصه اینکه از طریق ذکر است که روحانیت و بُعدِ معنوى فرد بر بُعد خاکى و زمینى و مادى او غلبه مى کند و درمى یابد که شک و دو دلى خاطره اى شیطانى است، و اضطراب و پریشانى درون از وسوسه هاى شیطان ریشه مى گیرد. آن گاه که انسان در عبودیت خویش داراى اخلاص باشد و در جهت اطاعت از پروردگار خود بکوشد، خداوند متعال او را سرپرستى کرده، همّ و غم او را زایل مى سازد. در چنین وضعى، کسى که به یاد خداست، در همراهى خدا به سر مى برد و آن گاه که ابتلائات و گرفتارى ها بر انسان ذاکر یورش مى آورند و زندگانى، با رنج ها و آلامش، بر او سنگینى مى کند، از رهگذر ذکر و یاد خدا به اطمینان دست مى یابد و از قناعت و رضایت خاطر برخوردار مى شود. کسى که با یاد و ذکر خدا، خود را در حضور حق مى بیند هیچ گونه ناله و شکوه اى ندارد; زیرا جایى براى ناراحتى و اضطراب و ترس و بیم در وجود او نیست و دلش با یاد خدا آرام و مطمئن گشته است.

یکى از دانشمندان اسلامى مى گوید: از طریق ذکر، همه مخاوف و ترس ها و بیم ها از میان برمى خیزند و همه ناراحتى ها از آدمى سترده مى شوند. آن گاه که فرد به یاد خدا مى افتد، قلبش با طمأنینه، معمور و آباد مى گردد و مالامال از رضا مى شود. قلبى که آکنده از ترس و یأس بود، لطف و توجه پروردگار آن را زیر سایه خود قرار مى دهد و به این یقین و قاطعیت مى رساند که رهیدن از ناراحتى هاى درونى، سهل و هموار است و مى توان وسوسه ها را در هم کوبید و تخیّلات باطل را از خود به دور ساخت. چنین فرد ذاکرى با خداست و از هیچ امرى بیمناک نبوده، از هیچ چیزى نمى ترسد و به هیچ عارضه اى روانى دچار نمى گردد. این حالت به خاطر ثباتى، که خداوند متعال در دل او ایجاد مى کند به هم مى رسد.۶(والذّکرینَ اللّهَ کثیراً و الذّکراتِ اعدَّ اللّهُ لهم مغفرةً و اجراً عظیماً)(احزاب: ۳۵); خداوند متعال براى مردان و زنان ذاکر، مغفرت و پاداش عظیمى آماده کرده است.

اما کسى که از خدا غافل، و گرفتار تکبّر و خودخواهى باشد به خویشتن ستم مى کند; چون مى پندارد که عاقل و خردمند است و دیگران جاهل و نابخردند. ولى باید گفت: در واقع، خود او نادان ترین افراد و نابخردترین مردمان است. (وَ مَن اعرضَ عنْ ذکرى فَاِنَّ لهُ معیشةً ضنکاً) (طه: ۱۲۴); آنکه از یاد من روى گردان است، زندگانى اش سختوغیرقابل تحمّل خواهد بود.

«ذاکر» کسى است که خدا نیز به یاد او است (واذکرونى اَذکُرکُم)(بقره: ۱۵۲); و از من یاد کنید تا به یاد شما باشم.

آن گاه که خدا به یاد بنده اى باشد، از رهگذر خیر و ثناى خویش، در ملأ اعلى با وى مقابله به مثل مى کند; ولى وقتى دچار گناه مى گردد، احساس جرم نموده، سقوط در معاصى، وى را بیمناک مى سازد. سپس وقتى به خداى روى مى آورد و در سرّ و عَلَن، خداى را یاد مى کند، او را مشمول آمرزش خویش قرار مى دهد و همّ و غم و تنگناهاى زندگانى او را برطرف مى سازد.۷

پیامبر گرامى(صلى الله علیه وآله) فرمودند: «مَثَل البیتِ الّذى یُذکراللّهُ تعالى فیه و البیتُ الّذى لا یُذکر اللّهُ فیه مِثلُ الحىِّ و المیّت»;۸مَثَل خانه اى که در آن از خدا یاد مى شود و خانه اى که در آن ذکرى از خدا به میان نمى آید مانند مَثَل زنده و مرده است.

یعنى دلى که مرکز یاد و ذکر خداست، آباد و آرام است، و دلى که از یاد خدا تهى است ویران و تاریک، و اندوه و اضطراب آن را فرا گرفته است. تنها یاد خدا و ذکر او دل ها و روح هاى پریشان را دوا مى کند و آرامش واقعى را به ارمغان مى آورد.

گاندى مى گوید: دعا و نماز، زندگى ام را نجات داده است. بدون آن ها باید از مدت ها پیش دیوانه مى شدم. من در تجارب زندگى عمومى و خصوصى خود، تلخ کامى هاى بسیار سختى داشته ام که مرا دست خوش ناامیدى مى ساختند، اگر توانسته ام بر این ناامیدى ها چیره شوم، به خاطر نمازها و نیایش هایم بوده است. دعا و نماز را مانند حقیقت بخشى از زندگى خود نمى شمارم. فقط به خاطر نیاز و احتیاج شدید روحى آن ها را به کار مى بسته ام; زیرا اغلب خود را در وضع و حالى مى یافتم که احتمالا بدون دعا و نماز نمى 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 زندگى برایم سرد و تهى بود.۹

**۲٫ نماز و پرورش تمرکز ذهن و صفاى درون**

اضطراب فکرى و تنش هاى روانى از بیمارى هاى مهلکى هستند که بشریت قرن حاضر را تهدید مى کنند. روان کاوان و دانشمندان مى کوشند تا راه هاى کاهش بار فکرى انسان ها را پیش بینى کنند و براى مقطعى به فکر و روان او استراحت دهند و او را از دگرگونى هاى روحى نجات بخشند. مهار این پراکندگى هاى فکرى و تنش هاى درونى شرط نخست دست یابى به نبوغ، درایت و فهم مسائل است. به همین دلیل، کوشش مى شود مکان هایى که براى مطالعه و تحقیق در نظر گرفته مى شوند از آرام ترین و مطبوع ترین و دل انگیزترین مکان ها باشند تا امکان تمرکز ذهن و رفع نگرانى را فراهم آورند.

روان شناس معروف، ویلیم مولتون مارستن، در مجله گزیده اى از ریدرز وایجست مى نویسد: «بیشتر مردم از حیث قدرت تمرکز حواس در ارتباط با مسائلى که تصمیم گیرى در ارتباط با آن به عهده آنان نهاده شده، عاجزند و همین تشتّت و پراکندگى موجب خطا و سرگردانى آنان مى شود، در حالى که عقل انسانى اگر تمرکز قوى و شدید نسبت به امرى پیدا کند، به صورت یک ابزار جبران کننده، ایفاى نقش خواهد نمود.»

سپس با استناد به سخن یکى دیگر از روان شناسان، که به «پدر روان شناسى» معروف است، مى افزاید: «فرق نوابغ و افراد عادى، در امکان تمرکز ذهن و قواى عقلانى است، نه در توانمندى و سایر صفات فکرى.»۱۰

نماز این عمود دین و معراج مؤمن اگر با شرایط باطنى و ظاهرى انجام شود نه تنها ذهن را در مدار تمرکز مى نهد، بلکه درون را نورانى و با صفا مى کند و اگر انسان حضور قلب و توجه در نماز را به خوبى درک کرده باشد توان آن را پیدا مى کند که در یک لحظه تمام قواى ذهنى را متوجه یک چیز بکند و در نماز این تمرین را به دفعات انجام داده است.

**۳٫ نماز; واقعى ترین لذّت**

اگر مى خواهیم در امتداد زندگانى خویش، لحظاتى از جدّى ترین هیجانات روانى بهره مند شویم، و اگر مى خواهیم روح خود را به وَجد و سرور برسانیم، دقایقى چند روح خود را به نیایش و عبادت پروردگار واداریم. و اگر مى خواهیم زندگى ما اصالت داشته باشد و قابل تفسیر عُقلایى باشد باید خالق متعال را عبادت کنیم.

دیر یا زود، همه ما از این کره خاکى و از این ستارگان و آفتاب فروزان، که میلیاردها سال از زندگى آن ها مى گذرد و هنوز درخشنده اند، چشم فروبستهوباخاک تیره هماغوش خواهیم شد.

امام باقر(علیه السلام) مى فرماید: «یا باغَىِ العِلم، صلِّ قبلَ أَنْ لاتَقْدِرَ على لیل و لا نَهار تُصَلِّىَ فیهِ»;۱۱ اى طالب علم و دانشجو! نماز بخوان، پیش از آنکه بر شب و روزى قادر نباشى تا در آن نماز بگزارى. آرى، دیر یا زود نسیم بادهاى خزانى آخرین نفس هاى ما را در لابه لاى خود در خواهد پیچید. آیا این ستارگان زرّین خیمه لاجوردین، به ما خاک نشینان محقّر چشمک نمى زنند و ما را به اشارت نمى خوانند؟ آیا این اشاره در عین مرموز بودن، این نکته را براى ما فاش نمى سازد که:

خرامیدن لاجوردى سپهر \*\*\* همان گرد گردیدن ماه و مهر

مپندار کز بهر بازیگرى است \*\*\* سرا پرده اى این چنین سرسریست؟!۱۲

خلاصه اینکه همه زمین و زمان با زبان خود به ما هشدار مى دهد و ندا مى کند که متوجه باش و در غفلت نمان. زندگى در بستر خود به پیش مى رود و در این بستر، با حوادثى درگیر است; گاهى یأس و ناامیدى و اندوه هاى ما به آخرین درجه شدّت خود مى رسند و گاهى پس از لحظاتى اندوه و غم، بارقه امیدى در دل انسان زده مى شود و یأس ها به امید و شادى مبدّل مى گردند و در طوفان سهمناک یأس و اندوه جانکاه، بارقه خیره کننده اى از گوشه مبهم جان سر مى کشد، و سراسر وجود ما را پر از فروغ مى سازد و همیشه در گوش دل ما مى گوید:

هان مشو نومید، چون واقف نیى زاسرار غیب \*\*\* باشد اندر پرده، بازى هاى پنهان، غم مخور.۱۳

در آن هنگام که شادى ها و اطمینان و کُرنش هاى ما به غیر خدا از حدّ مى گذرند; یعنى کشتیبان وجود ما، که شخصیت ماست، به جاى هدف گیرى ساحل، از روى عمد یا خطا، خود را در گرداب هاى نابودکننده ساقط مى کند و خود را به اندوه و غم و تیرگى گرفتار مى سازد. تنها یاد خدا و ذکر اوست که این تیرگى را به نور و صفا مبدّل مى کند و عبادت و نیایش اوست که چراغ راه انسان شده و این سرگشته را نجات مى دهد.

در این موقع است که احساس مى کنیم در دریایى از نور غوطهور گشته ایم و سبک بال شده ایم. مرغ سبک بال روح ما در حال عبادت و نماز از تنگناى قفس تن رها گشته، پر و بالى در بى نهایت مى گشاید. اگر این پرواز به درستى صورت گیرد، دیگر براى روح آدمى برگشتن و دوباره در زندان تاریک بدن محبوس شدن امکان نخواهد داشت; زیرا روح آدمى در آن حال که مى خواهد از خانه محقّر بدن به پرواز درآید، این کالبد خاکى را به صورت رصدگاهى درمى آورد که به سوى بى نهایت هدف گیرى شده است و هرگز دیده از نظاره بى نهایت نخواهد پوشید.

خداوندا! این مرغ ناچیز و محبوس در قفس، به تو چشم دوخته است و با لرزاندن بال هاى ظریف خود، آماده حرکت به سوى توست، نه براى آنکه از قفس تن پرواز کند و در فضاى بیکران پر و بالى بگشاید، نه; زیرا زمین و آسمان با آن همه پهناورى جزقفس بزرگ ترى براى این پرنده شیدا چیزى نیست!

تنگ تر آمد خیالات از عدم \*\*\* زان سبب شد خیال اسباب غم

باز هستى تنگ تر بود از خیال \*\*\* زان شود در وى قمر همچون هلال

باز هستى جهان حسّ و رنگ \*\*\* تنگ تر آمد که زندانى است تنگ

علّت تنگى است ترکیب و عدد \*\*\* جانب ترکیب حس ها مى کشد

زان سوىِ حِس، عالم توحید دان \*\*\* گر یکى خواهى، بدان جانب بر آن.۱۴ او مى خواهد آغوش بارگاه بى نهایتت را به رویش باز کنى و به دیدار خویش بخوانى، که دیدار تو و حضور در محضر تو برایش آرام بخش ترین حالات و لذیذترین مشتهیات است.

تنها چیزى که غربت مرگبار آدمى و تحیّر اضطراب انگیز او را به روشنى و صفا مبدّل کرده خلوت با پروردگار و عبادت اوست، یاد اوست که به نهان خانه درون انسان نفوذ کرده و مأنوس تر از آغوش مادر براى کودک شیرخوار، به انسان آرامش و راحتى مى بخشد و نور الهى است که مثل چراغى فروزان از آغاز حیات انسان تا آخر عمر، به او گرمى و نشاط مى بخشد و اگر کسى با این منبع نور و روشنایى ارتباط داشته باشد، شاه راه حیات را گم نخواهد کرد. تنها دوایى که بیماران ناامید از طبابت طبیب را به آرامش و امید وا مى دارد و در بدترین حالات و پُرتشویش ترین زمان ها ـ وقتى که از همه چیز ناامید شده اند ـ نیایش و یاد خداست که با نوازشى نامحسوس دست خداوندى را به سر و صورت بیمار مى کشد، او را به هیجان درمى آورد و به زندگى امیدوار مى کند.

در روایتى نقل شده است که حضرت على(علیه السلام) به عبادت علاقه شدید داشت و مناجات با خداوند را بالاترین لذت مى دانست و بر هر لذت دیگرى ترجیح مى داد. عبادت را به خاطر شوق بهشت و ترس از جهنّم انجام نمى داد، بلکه خدا را سزاوار پرستش مى دانست.۱۵ خلاصه اینکه براى عاشق جمال حق و جویاى سعادت، هیچ لحظه و زمانى شیرین تر و لذیذتر از خلوت با معشوق و جان جانان نیست و وقتى با اوست و در محضر اوست، به عالى ترین وجد و سرور نایل مى شود و نماز عالى ترین و نزدیک ترین راه براى رسیدن به این مقام است.

**۴٫ نماز; برطرف کننده تکبّر**

انسان طالب کمال و سعادت خویش است، مى خواهد هم در دنیا و هم در آخرت سعادتمند گردد، و سعادت و کمال انسان در پرستش خداوند و اطاعت او نهفته است; چرا که ممکن الوجود

زمانى به کمال مى رسد که به واجب الوجود بپیوندد و نماز، این اکسیر عظیم، عبارت است از: تلاش و جلوه معنوى اشرف مخلوقات در پیشگاه خالق اکبر. در نماز، گفتارها و کردارها، همه براى تواضع و خشوع در مقابل حضرت حقّ تعالى هستند و توجه به قدرت لایزال حضرت حق و تمسّک و توکّل انسان نمازگزار بر آن منبع عظیم است و با یاد او آرام و استوار است.

امام سجاد(علیه السلام) مى فرماید: «خدایا! دل هاى ما را به یاد خود از هر یادى، و زبان هایمان را به سپاس خود از هر سپاسى، و اندام هایمان را به طاعت خوداز هر طاعتى مشغول گردان.»۱۶

با راز و نیاز و نماز است که انسان متوجّه فیض الهى مى گردد و شیرینى عبادت و سجده را درک مى نماید.

نماز اگر با شرایط خاص و مطلوب اقامه شود، انسان را تربیت مى کند و تکبّر را، که یکى از بیمارى هاى روحى و اخلاقى است، درمان مى کند.

اساس تکبّر این است که انسان خود را برتر از دیگران مى داند (خود برتربینى) و توقّع دارد دیگران به او احترام کنند و صدرنشین مجلس باشد و همه در مقابلش تعظیم کنند.۱۷علماى اخلاق تکبّر را به سه بخش تقسیم کرده اند که یکى از آن ها «تکبّر در برابر خداوند» است و منظور از آن، که بدترین نوع تکبّر است و از نهایت جهل و نادانى سرچشمه مى گیرد، این است که انسان ضعیف خود را بنده خدا نداند، بلکه مردم را به بندگى و اطاعت خود دعوت کند.۱۸

کسى که هر روز پنج بار با حال خضوع و خشوع، یعنى در نهایت تواضع ظاهرى و باطنى در برابر پروردگار خود مى ایستد و در هر نماز، چندین بار به رکوع و سجود مى رود و اظهار بندگى و تواضع مى کند، نه تنها در مقابل خدا، بلکه در مقابل بندگان خدا هم تکبّر نمىورزد و خود را کمتر از آن مى داند که در مقابل خالق و آفریدگار خود تکبّر و خود برتربینى داشته باشد.

امام على(علیه السلام) مى فرماید: «فَرضَ اللّهُ الایمانُ تطهیراً مِن الشرکِ و الصلوة تنزیهاً عن الکِبرِ»;۱۹ خداوند ایمان را براى پاکى از نجاست شرک و نماز را براى پاکیزگى از پلیدى کبر، واجب گردانیده است.

امام خمینى(قدس سره) مى فرماید: «چون نماز معراج کمالى مؤمن و مقرِّب اهل تقواست، متقدّم به دو امر است که یکى مقدّمه دیگرى است:

اول. ترک خودبینى و خودخواهى; که آن، حقیقت و باطن تقواست.

دوم. خداخواهى و حق طلبى; که آن حقیقت معراج و قرب است.»۲۰

**۵٫ نماز; رافع غفلت**

«غفلت» داراى مفهوم گسترده اى است که هرگونه بى خبرى از شرایط زمان و مکان را (که انسان در آن زندگى مى کند) شامل مى شود، اعم از واقعیت هاى حال و آینده و گذشته خویش و صفات و اعمال خود و پیام ها و آیات حق و همچنین هشدارهایى که حوادث تلخ و شیرین زندگى، به انسان ها مى دهند. اما در اینجا، مراد «غفلت از یاد خدا» است.

خطرى که به وسیله «غفلت» و بى خبرى از «یاد خدا» متوجه سعادت انسان مى شود، بیش از آن است که غالباً تصور مى کنیم، غفلت ارکان سعادت ما را ویران مى سازد و مانند آتش سوزان، خرمن زندگى را مى سوزاند و تمام امکانات و استعدادهاى خداداد را بر باد مى دهد.

هنگامى که پیامبراکرم(صلى الله علیه وآله) به معراج رفت، خطاب هایى از سوى خداوند به او شد; از جمله اینکه «یا احمَدُ انتَ لا تغفل ابداً. مَن غَفلَ عنّى لا اُبالى بِأىِ واد هَلَک»;۲۱ اى احمد! هرگز غافل مشو. هرکه از من غافل شود، من اعتنایى نمى کنم که او در کدام راه نابود مى شود.

این بیان به خوبى نشان مى دهد که عاقبت غفلت از خداوند، هلاکت و نابودى است; زیرا غفلت سرچشمه بسیارى از گناهان است و حتى باعث مى شود انسان از حیوانات هم پست تر گردد و در عذاب الهى گرفتار آید.

قرآن کریم در این باره مى فرماید: «به یقین، گروه زیادى از جن و انس را براى دوزخ آماده کردیم; آن ها عقل هایى دارند که با آن اندیشه نمى کنند و چشم هایى دارند که با آن حقایق را نمى بینند و گوش هایى که با آن نمى شوند; آن ها همچون چهارپایانند، بلکه گمراه تر!; اینان همان غافلانند.» (زیرا با داشتن همه گونه امکانات هدایت،باز هم گمراهند!) (اعراف:۱۷۹)

طبیعت زندگى دنیا، غفلت زاست; گاهى انسان را چنان به خود مشغول مى سازد که همه چیز را فراموش مى کند، حتى خویشتن را. نماز فرصت خوبى براى بازنگرى در اعمال و بازیافتن خویشونجات ازچنگال اهریمن غفلت فراهم مى سازد. نماز، این ذکر عظیم الهى، انسان را هر روز متوجه معاد و روز جزا مى کند و باعث خروج انسان از غفلتو بى توجهى مى شود.

وقتى انسان در هر روز، چندین بار مى گوید: «مالکِ یومِ الدین»، به یاد قیامت و عظمت آن و خالق آن مى افتد و سعى مى کند با اعمال و کردار خود، به مقام قُرب الهى برسد تا سعادت آخرت نصیبش شود و به همین دلیل، متوجه و هوشیار است و به بیراهه نمى رود و اعمال خود را در مسیر سعادت و فلاح ابدى قرار مى دهد.

امام باقر(علیه السلام) در این باره مى فرماید: «ایُمّا مؤمن حافَظَ على الصَّلواتِ المَفروضةِ فصلّاها لِوقتِها فلیس هذا من الغافلین»;۲۲هر فرد با ایمانى نمازهاى واجب را به موقع و به طور صحیح انجام دهد، از غافلان نخواهد بود.

میرزا جواد ملکى تبریزى مى فرماید: «اذان دعوت براى ملاقات است و همان گونه که روز قیامت براى عرضه بر خداوند فراخوانده مى شوند، در این دنیا هم با اذان، مؤمنان به مجلس حضور و معراج و زیارت حضرت پروردگار خوانده مى شوند.»۲۳و این احساس حضور در محضر حق، انسان را از غفلت و بى خبرى خارج مى سازد و متوجه مى کند که باید هوشیار باشد و وظایف بندگى را به خوبى انجام دهد تا در محضر حق شرمنده و نادم نباشد.

**نماز; احیاگر فضیلت ها**

اگر انسان نماز را با شرایطى که شرع مقدّس بیان فرموده و توصیه کرده است انجام دهد، خصلت ها و فضیلت هاى انسانى در وجودش زنده مى شوند و انسان را به سوى تربیت عالى بشرى رهنمون مى گردند. مسئله نیّت پاک و اخلاص در آن، انسان را به گونه اى تربیت مى کند که در هر کارى، هدفى عالى و خدایى داشته باشد و کارها را با توجه به هدف و مقصدى پاک انجام دهد و در کارش جز راستى و صداقت و امانت چیزى نباشد. چگونه ممکن است بنده اى که به مبدأ و معاد (مالکِ یومِ الدّین) معرفت دارد، روزى پنج بار، راستى و صداقتورزى با خدا را با نیت خالص تمرین کند و این خصیصه در دیگر کارها و شئون زندگى اش اثر نگذارد؟! آنکه با خداى خویش صداقت دارد، مطمئناً با بندگان خدا نیز صادق است و نمى تواند اهل ریا و شرک و نفاق و فریب باشد.

انسان در نماز روح تشکّر و سپاسى را که از خصال عالى انسانى است، در خود تقویت مى کند. اینکه در ضمن نماز، به پیامبراکرم(صلى الله علیه وآله)سلام مى دهیم و از خدا مى خواهیم که بر او و خاندانش درود بفرستد، در واقع نوعى تشکر و قدردانى از مروّج نعمت هاى بزرگ نماز و اسلام است. انسان نمازگزار تسلیم قضاى پروردگار است و تنها به او امید دارد و از او کمک مى طلبد: (ایّاکَ نعبدُ و ایّاکَ نستعین) و از این رو، در زندگى صبور و قانع است و احساس خشنودى مى کند; چون راضى به رضایت حق تعالى است. «نماگزار با گفتن (ایّاکَ نعبدُ و ایّاکَ نستعین)، هرگونه حاکمیت غیر خدا را محکوم مى کند، هرگونه حقارت پذیرى و استمداد از قدرت هاى پوشالى را نفى مى نماید و به نمازگزاران، درس عزّت در سایه بندگى خدا مى دهد، تا بنده و برده غیر خدا نشوند و از تهدیدها و تطمیع هاى دیگران، نلغزند و راه خدا را کنار نگذارند.»۲۴

**۷٫ نماز; باعث روشنى دل**

نماز معراج مؤمن است و این معراج و عروج نه در فضاى باز آسمان، بلکه در فضاى معنویت و بندگى است و براى رسیدن به قرب پروردگار و رسیدن به آرامش کامل. وقتى چنین شد، باعث شکفتگى و طراوت وجود و روشنى دل انسان مى شود و نور الهى در درون انسان و جوهره وجودى انسان حلول مى کند و از این رو، پیامبر خاتم(صلى الله علیه وآله) فرمودند: «جَعَلَ اللّهُ قُرةَ عینى فى الصلاةِ»;۲۵ خداوند روشنایى چشم و خوشحالى ام را در نماز قرار داده است.

مراد از «روشنى چشم» در این روایت، روشنى دل و درون است و اگر هر انسانى نماز را با شرایطش انجام دهد، همین روشنى و صفاى دل در او ایجاد مى شود و به انبساط خاطر نایل مى گردد.

الکسیس کارل مى گوید: «نیایش در روح و جسم تأثیر مى گذارد و احساس عرفانى و احساس اخلاقى را توأماً تقویت مى کند. در چهره کسانى که به نیایش مى پردازند، حسّ وظیفه شناسى، قلّت حسد و شرارت و حسّ نیکى و خیرخواهى نسبت به دیگران نمایان مى شود. نیایش خصایص خود را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فردى نشان مى دهد: صفاى دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، شادى بى دغدغه، چهره پُر از یقین، استعداد هدایت، آمادگى براى پذیرش حق و راضى بودن به رضاى پروردگار.»۲۶ و عالى ترین نوع عبادت و نیایش، نماز است که به عنوان رکن دین و «مُخّ عبادت» معرفى شده است.

امام سجاد(علیه السلام) در مناجات «خمس عشره» عرض مى کند: و مشاهده تو تنها حاجت و نیاز من، و نعمت هم جوارى با تو مطلوب من، و مقام قرب تو فراخناى خواهشم است. شادى و آرامش من در مناجات تو نهفته، و دواى بیمارى و شفاى قلب سوزانم و فرو نشاندن حرارت دل و برطرف شدن اندوهم نزدتوست. پس تو در هنگام وحشت و ترس، انیس و مونس من باش و عذر لغزش هایم را بپذیر و از زشتى هایم درگذر.۲۷

**۸٫ نماز; باعث امید و نشاط**

در برنامه شبانه روزى، هر انسانى اگر بخواهد با روانى شاداب و روحیه اى بالا و خوب با مشکلات زندگى مواجه شود و با امید و اطمینان آن را ادامه دهد، باید به نماز و دعا پناه ببرد و از آثار روانى و معنوى آن برخوردار باشد و از این رو، پیروان تمام ادیان الهى تا زمانى که زنده اند، باید نماز را برپا دارند و آن را ادامه دهند; زیرا نماز در سعادت و سلامت روان آن ها نقش عمده اى ایفا مى کند.۲۸ ایمان به خدا و راز و نیاز با او به انسان امید و توان مى دهد; احساس مى کند به پناهگاه مطمئن و باقدرتى متّکى است و بدین دلیل، احساس نشاط و توانمندى مى کند و اگر این ارتباط با آن منبع عظمتورحمت قطع باشد، احساس دل تنگى و نگرانى در او ایجاد مى شود و به بیمارى هاى روانى گرفتار مى آید.

به این حقیقت روان شناسان و روان کاوان بزرگى همچون یونگ، اریک فروم، ویلیام جیمز و دیگران اشاره کرده اند و ایمان به خدا را اساس و پایه پیش گیرى و معالجه بیمارى روانى مى دانند.۲۹

دیل کارنگى (Dale Carnegie) مى نویسد: «هنگامى که کارهاى سنگین، قواى ما را از بین مى برد و اندوه ها هر نوع اراده اى را از ما سلب مى کند و بیشتر اوقات، که درهاى امید به روى ما بسته مى شود، به سوى خدا روى مى آوریم. ولى اصلا چرا بگذاریم روح یأس و ناامیدى بر ما چیره شود؟ چرا همه روزه به وسیله خواندن نماز و دعا و بجاى آوردن حمد و ثناى خداوند، قواى خود را تجدید نکنیم؟»۳۰

حضرت على(علیه السلام) مى فرماید: «پروردگارا! تو از هر مونسى براى دوستانت مونس ترى و از همه آن ها براى کسانى که به تو اعتماد کنند، براى کارگزارى آماده ترى. پروردگارا! آنان را در باطن دلشان مشاهده مى کنى و در اعماق ضمیرشان بر حال آنان آگاهى و میزان معرفت و بصیرتشان را مى دانى، رازهاى آنان نزد تو آشکار است و دل هاى آنان در فراق تو بى تاب. اگر تنهایى سبب وحشت آنان گردد یاد تو مونس آن هاست و اگر سختى ها بر آنان فرو ریزند به تو پناه مى برند.»۳۱

**۹٫ نماز و جلب رحمت پروردگار**

خداى متعال، لطف ویژه و اقبال خاصّى به نمازگزاران دارد، و روى آوردن پروردگار به بنده، سبب کاملى براى سعادت و رستگارى اوست. روى آوردن خدا به بنده به معناى آمرزیدن گناهان و برآوردن حاجات و آباد کردن دنیا و عقباى او و نزدیکى به بارگاه یزدان و برخوردارى از لطف و رحمت ایزدى و سعادت ابدى است.

امام صادق(علیه السلام) مى فرماید: «لُو یعلم المصلّى ما یغشاهُ من جلال اللّه ما سَرَّهُ أَن یُرفَعَ رأسُهُ مِن سُجودِهِ»;۳۲ اگر نمازگزار مى دانست که چگونه رحمت خدا او را فرا گرفته است سر از سجده برنمى داشت.

میرزا جواد ملکى تبریزى مى فرماید: «بدان که سجود از افضل اعمال بدنى است، و از امام صادق(علیه السلام)روایت شده که فرمود: نور را در دو چیز یافتم: در گریه و سجده، و براى سجده فضیلت هاى زیادى است; از جمله آمده است که جمعى از رسول خدا(صلى الله علیه وآله) خواستند که از طرف خدا بهشت را براى آنان تضمین کند، حضرت فرمود: با این شرط که مرا به طول سجده یارى کنید. آنان پذیرفتند. حضرت هم بهشت را براى آنان ضمانت فرمود.»۳۳

و این سجده و نماز باعث مى شود که انسان مقرّب درگاه الهى شود و از اولیاى الهى به حساب آید و فاصله او با منبع فیض و رحمت کم گشته، به اقیانوس رحمت و برکات الهى متصل شود.

على(علیه السلام) مى فرماید: «الصلاةُ قُربانُ کلِّ تقى»;۳۴ نماز موجب تقرّب هر پرهیزگارى است.

نماز و یاد خدا باعث مى شود که غبار گناه از دل انسان زایل شود و نور و رحمت الهى در آن جاى گیرد و هرقدر انسان با اقامه نماز، روح خود را منوّر کند، به خدا نزدیک تر مى شود و از دریاى رحمت الهى بیشتر فیض مى برد و به جایى مى رسد که جزو اولیاى الهى مى گردد و کسى که جزو اولیاى الهى قرار گیرد، هیچ حزن و نگرانى ندارد و برکات الهى او را احاطه مى کنند. قرآن کریم مى فرماید: (أَلا إِنَّ أَولیاءَ اللّهِ لا خوفٌ عَلَیهِم وَ

لا هُم یَحزَنونَ) (یونس: ۶۲); اولیاى خدا خوف و حزنى ندارند و غم و اندوهى بر آنان نیست.

«اولیاى خدا کسانى هستند که میان آنان و خدا حایل و فاصله اى نیست، حجاب ها از قلبشان کنار رفته و در پرتو نور معرفت و ایمان و عمل پاک، خدا را با چشم دل چنان مى بینند که هیچ گونه شکّ و تردیدى به دل هایشان راه نمى یابد، و به خاطر همین آشنایى با خدا، که وجود بى انتها و قدرت بى پایان و کمال مطلق است، ما سواى خدا در نظرشان کوچک و کم ارزش و ناپایدار و بى مقدار است. کسى که با اقیانوس آشناست، قطره در نظرش ارزشى ندارد، و کسى که خورشید را مى بیند نسبت به یک شمع بى فروغ اعتنا نمى کند.»۳۵

از این مطالب، روشن مى شود که نماز باعث رحمت و برکات الهى بر انسان است و موجب تقرّب انسان به خداست، نمازگزار از اولیاى الهى محسوب مى شود، و اولیاى الهى ترس و حزن و اضطرابى ندارند; زیرا خوف و اضطراب به خاطر احساس تنهایى و نداشتن ملجأ و پناهگاه و به خاطر ترس از آینده است. اما کسانى که به دریاى رحمت الهى راه پیدا کرده اند و هر روز پنج بار خود را با آب زلال معرفت شستوشو مى دهند، دل هایشان نورانى و پاکیزه است و نگرانى و هراسى ندارند و غم و اضطرابى که دیگران نسبت به گذشته و آینده دارند، به وجود آن ها راه ندارد و امنیت و آرامش واقعى بر وجود آن ها حکمفرماست و به فرموده قرآن کریم: (اولئِکَ لَهُم الأَمن)(انعام: ۸۲); آن ها در امنیت و آرامشند و به تعبیر دیگر، دل هایشان به یاد خدا آرام و مطمئن است.

**۱۰٫ نماز; مانع زشتى و منکر**

آن گاه که انسان دست از مادیات مى شوید و با لباسى پاکیزه از نجاست ظاهرى و غصب و درآمد حرام به پیشگاه خدا روى مى آورد و در نماز خود، از خداوند رحمان و رحیم یاد مى کند و از او یارى مى خواهد که به راه راست هدایتش کند، و او را همراه با ستمگران و گم راهان مغضوب درگاهش قرار ندهد (سوره حمد) و این برنامه را در پنج وقت شبانه روز و در هر نماز تکرار مى کند و در جوّى معنوى مملوّ از یاد خدا و توجه به دستورات او و دورى از گناه و نافرمانى خدا قرار مى گیرد، این حالت معنوى و توجه، غفلت را از او دور ساخته، از گناه و معصیت پروردگار بازش مى دارد.

خداوند متعال در قرآن مجید مى فرماید: (اَقمِ الصلوةِ اِنَّ الصّلوةَ تنهى عَن الفحشاءِ والمنکرِ)(عنکبوت: ۴۵); نماز را بپا دار، که همانا نماز انسان را از پستى و پلیدى باز مى دارد.

محمّد بن سنان از حضرت رضا(علیه السلام) روایت مى کند که حضرت در پاسخ پرسش هاى او درباره فلسفه نماز نوشتند: «علت نماز آن است که نماز اقرار به ربوبیت خداوند بزرگ، نفى شریک براى او، قیام در پیشگاه او با حالت فروتنى و خضوع و درخواست آمرزش گناهان، و نهادن پیشانى به خاک به منظور تعظیم خداوند بزرگ، و نیز بدان منظور است که انسان همواره به یاد خدا باشد و او را فراموش نکند و با حالت فروتنى و کُرنش، پیشرفت امر دین و دنیاى خود را بخواهد. علاوه بر این، نماز در پنج وقت موجب مداومت یاد خدا و یاد قیامت مى شود و این ذکر مداوم و قیام در پیشگاه حضرت حق، انسان را از آلودگى به گناهان حفظ مى کند و از فساد باز مى دارد.»۳۶

البته وقتى نماز این خاصیت را خواهد داشت که انسان آن را با آداب و شرایط خاص خودش بجاى آورد و نماز را کامل و درست انجام دهد و گوش به فرمان نماز باشد و با حال معنوى و معرفت ویژه این عبادت سِترگ را انجام دهد.

پیامبراکرم(صلى الله علیه وآله) مى فرماید: «کسى که به فرمان نماز توجه نکند، نمازش نماز کامل نیست، و اطاعت از فرمان نماز آن است که خویش را از گناه و معصیت حفظ کند.»۳۷

البته ممکن است گاهى خاصیت بازدارندگى نماز سریع و فورى نباشد، و پس از مدتى نمازگزار را از گناه بازدارد. «روایت شده است که جوانى از انصار پشت سر پیامبر نماز مى خواند، ولى مرتکب فحشا مى شد، این خبر را به پیامبر اسلام رساندند، حضرت فرمود: نمازش سرانجام، روزى او را از گناه باز مى دارد. چیزى نگذشت که توبه کرد.»۳۸

بنابراین، خاصیت بازدارندگى نماز به دلیل همان توجه قلبى به خدا و فرمان او و خاصیت معنوى نماز است و هر قدر انسان نماز را بیشتر با حضور قلب و توجه به معنا و فلسفه نماز و محتواى آن بخواند، به همان اندازه براى او سازنده بوده، به حالش مؤثر و مفید خواهد بود، و اگر انسان بخواهد بداند که از نماز چقدر بهره مى برد، باید ببیند نماز تا چه اندازه در عمل و رفتار او اثر گذاشته است.

حضرت على(علیه السلام) مى فرماید: «و انِّها لَتُحطُّ الذُّنُوبَ حَطَّ الورقِ و تُطَلِّقُها اطلاقَ الربقِ»،۳۹ نماز گناهان را مى ریزد; مثل ریختن برگ درختان، و آزاد مى کند گناه کار را; چنان که کسى را از بند بگشایند.

در روایتى هم حضرت رسول(صلى الله علیه وآله) فرمودند: «لو کان على باب دارِ احدکم نهرٌ و اغتسل فى کل یوم منه خمسَ مرّات أکانَ یبقى فى جسدهِ مِن الدّرنِ شىءٌ؟ قلتُ: لا. قال: مثَلَ الصلوةِ کمثَل النهرِ الجارى کُلَّما صلّى صلاةً کفرت ما بینهما من الذنوبِ»;۴۰ اگر جلوى در خانه شما نهر آبى باشد و هر یک از شما هر روز پنج نوبت در آن آب خود را شستوشو دهد، آیا از چرک و پلیدى چیزى در بدنش باقى مى ماند؟ راوى مى گوید: عرض کردم: نه، یا رسول الله. فرمود: نماز در پنج وقت شبانه روز همانند آن نهر جارى است. هر وقت بنده نماز مى خواند گناهان او پوشیده مى شوند.

انسان وقتى متوجه باشد که یاد خدا و ذکر خدا باعث آمرزش گناهان مى شود و نماز انسان را شستوشو مى دهد، نگرانى و اضطرابش کاهش یافته، به رحمت خداوند امیدوار مى شود;چون گناهومعصیت باعث نگرانى و تشویش است و نماز انسان را از نگرانىو دلهره خارج مى کند و نورانیت و صفاى درونى در او ایجادمى کندو دل به رحمانیتو کرَم خداوندمتعال مى سپارد.

شیطان یکى از دشمنان قسم خورده انسان است که به هر طریق ممکن، سعى در گم راه کردن انسان دارد و یکى از شیوه هاى شیطان براى گم راه کردن انسان ها، ترساندن و ناامید کردن آن هاست; به این معنا که انسان ها را نسبت به آینده ناامید مى کند و بذر هراس و نگرانى در دل انسان ها مى پاشد و روح امید و نشاط را از انسان مى گیرد.

استاد محمدتقى مصباح مى فرماید: «ترساندن انسان و ناامید کردن او، یکى دیگر از کارهاى شیطان است که انسان را نسبت به آینده خویش بیمناک مى سازد و از این رهگذر، مانع وى مى شود از انجام کارهاى خیر.»۴۱

خداوند در قرآن مى فرماید: (الشیطانُ یعدُکُمُ الفقر)(بقره: ۲۶۸); شیطان به فقر و ندارى وعده مى دهد و بدین وسیله، شما را از کارهاى مفید اجتماعى و اخلاقى باز مى دارد.

یکى از چیزهایى که انسان را از گزند و انحراف شیطان نگه مى دارد، نماز و یاد خداست.

حضرت على(علیه السلام) مى فرماید: «الصَّلوةُ حِصنٌ من سَطواتِ الشیطان»;۴۲ نماز قلعه اى است که انسان را از حملات شیطان نگاه مى دارد.

شیطان، مردم را از اطاعت پروردگار به اطاعت خود مى خواند، اما نماز آنان را به فطرت اصلى شان سوق مى دهد و در قلعه امن الهى قرار مى دهد و از تیرهاى زهرآلود شیطان محافظت مى کند. از این رو، نماز موجب افسرده گشتن شیطان هاست. دور کردن شیطان، یعنى قرار گرفتن در حریم امنیت الهى و آرام گرفتن به یاد و ذکر خداى سبحان.

انسان ها از طریق نماز به جایى مى رسند که قرآن کریم درباره آنان مى فرماید: (رِجالٌ لا تُلْهِیهِمْ تِجارَةٌ وَ لاَ بَیعٌ عَنْ ذِکرِاللّهِ وَ إِقامِ الصَّلاةِ) (نور: ۳۷); مردانى که ایشان را هیچ تجارت و معامله اى از یاد خدا و اقامه نماز باز نمى دارد.

حضرت على(علیه السلام) هنگام تلاوت این آیه شریفه، تصویرى ذهنى و چهره اى معنوى از ذاکران خدا به دست دادند و در بخشى از آن فرمودند: «فرشتگان گرداگردشان حلقه مى زنند; رحمت و آرامش جسم و جان بر آنان فرود مى آید و درهاى آسمان به رویشان باز مى گردد. در این سفر روحانى، در جایگاهى که در آن خدا از احوالشان آگاه است، کرسى هاى کرامت برایشان نهاده است، سعیشان مرضىّ خداوند و مقامشان نزد او محمود است، بوى خوش نیایش به درگاه خدا را استشمام مى کنند و آمرزش او را امید مى دارند.»۴۳

رسول اکرم(صلى الله علیه وآله) فرمودند: «تا زمانى که فرزندان آدم بر نمازهاى پنج گانه مواظبت دارند، شیطان پیوسته از آنان دور مى شود. پس آن گاه که آن ها نماز را تباه گردانند و حق آن را ادا نکنند، جرئت و جسارت شیطان بر آنان زیاد مى گردد و آنان را به گناهان بزرگ مى اندازد.»۴۴

و آیا به راستى چنین نیست؟ آیا امروز، شیطان ها و صاحبان فرهنگ هاى شیطانى، از نماز، این سلاح مؤثرى که در دست مسلمان هاست، نمى ترسند؟! آیا درصدد آن نیستند که نماز،

این حربه فرهنگى مؤثر و این دژ محکم الهى را در هم بشکنند و امّت اسلامى را گرفتار فحشا و منکر و بى هویّتى و تشویش و نگرانى کنند؟

امام خمینى(قدس سره) درباره «سفر عشق» فرمودند:

با دل تنگ به سوى تو سفر باید کرد \*\*\* از سر خویش به بت خانه گذر باید کرد

پیر ما گفت: زمیخانه شفا باید جست \*\*\* از شفا جستن هر خانه حذر باید کرد

آنکه از جلوه رخسار چو ماهت پیش است \*\*\* بى گمان معجزه شقّ قمر باید کرد

گر دل از نشئه مى دعوى سردارى داشت \*\*\* به خود آیید که احساس خطر باید کرد

مژده، اى دوست که رِندى سر خم را بگشود \*\*\* باده نوشان! لب از این مائده تر باید کرد

در ره جُستن آتشکده سر باید باخت \*\*\* به جفاکارى او سینه سپر باید کرد

سر خُم باد سلامت که به دیدار رُخش \*\*\* مست ساغر زده را نیز خبر باید کرد

طرّه گیسوى دلدار به هر کوى و درى است \*\*\* پس به هر کوى و در از شوق سفر باید کرد.۴۵

خلاصه آنکه این نماز و این عبادت با عظمت، انسان را در ابعاد گوناگون وجودى اش تربیت مى کند و از او انسانى کامل و بلندمرتبه مى سازد و او را به سوى سعادت دنیوى و اخروى رهنمون مى گرداند.

بیاییم حق این معجون انسان ساز را به خوبى به جاى آوریم و به وسیله آن در آسمان ها به پرواز درآمده، به قلّه هاى بلند معنویت و کمال نایل آییم. ان شاءاللّه.

**پى نوشت ها**

۱و۲ـ حسین واعظى نژاد، طهارت روح، ۱۳۸۱، ص ۲۰ / ص ۲۱٫

۳ـ قال رسول اللّه(صلى الله علیه وآله): «إنَّ عَمودَ الدّین الصلاة.» (شیخ حرّ عاملى، وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۲۳٫)

۴ـ عبدالله جوادى آملى، اسرار عبادات، ۱۳۷۶، ص ۴۰٫

۵ـ ناصر مکارم شیرازى و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۱۰، ص ۲۱۱٫

۶ـ محمّد غزالى، مکاشفة القلوب، ص ۱۴۵ و ۱۴۷٫

۷ـ عبدالوهاب بن احمدشعرانى،کشف الغمّه، ج ۱، ص ۳۳۷ و ۳۴۰٫

۸ـ رضى الدین حسن بن فضل طبرسى، مکارم الاخلاق، ۱۴۱۲ هـ.ق، ص ۳۱۰٫

۹ـ مهاتما گاندى، همه مردم برادرند، ترجمه محمود تفضّلى، ۱۳۶۶، ص ۱۰۶٫

۱۰ـ عفیف عبدالفتاح طیّار، روح الصلاة فى الاسلام، ص ۳۱٫

۱۱ـ محمدباقر مجلسى، بحارالانوار، ج ۷۹، ص ۲۲۷٫

۱۲ـ ابوالقاسم فردوسى، شاهنامه.

۱۳ـ حافظ، دیوان.

۱۴ـ جلال الدین محمد مولوى، مثنوى معنوى، تصحیح قوام الدین خرمشاهى، دفتر اول، ص ۱۳۸٫

۱۵ـ عباس عزیزى، نماز و عبادت امام على(علیه السلام)، نبوغ، ۱۳۷۹، ص ۲۵٫

۱۶ـ صحیفه سجادیه، ترجمه علینقى فیض الاسلام، تهران، ۱۳۹۴ ق، دعاى یازدهم، ص ۹۰٫

۱۷و۱۸ـ ناصر مکارم شیرازى، اخلاق در قرآن، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۴۵ / ص ۴۷٫

۱۹ـ نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدى، ۱۳۷۲، حکمت ۲۴۴٫

۲۰ـ روح اللّه الموسوى الخمینى، آداب الصلاة، ۱۳۷۰، ص ۳۵۰٫

۲۱ـ حسن بن محمد دیلمى، ارشادالقلوب، ۱۳۷۲، بیروت، دارالفکر، ج ۱، ص ۲۱۴٫

۲۲ـ محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۸۳، ص ۲۰٫

۲۳ـ میرزا جواد ملکى تبریزى، اسرار الصلوة، بى تا، ص ۵۳٫

۲۴ـ محسن قرائتى، پرتوى از اسرار نماز، ۱۳۶۹، ص ۱۶۰٫

۲۵ـ محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۷۷، ص ۷۹٫

۲۶ـ الکسیس کارل، نیایش، ترجمه على شریعتى (مجموعه آثار شریعتى)، ۱۳۷۷، ج ۸، ص ۳۱ـ۳۲٫

۲۷ـ شیخ عباس قمى، مفاتیح الجنان، مناجات «خمس عشره»،

مناجات هشتم.

۲۸ـ مهدى پروا، روان شناسى یکتاپرستى، ۱۳۸۰، ص ۷۸٫

۲۹ـ همان، ص ۸۶٫

۳۰ـ دیل کارنگى، آیین زندگى،ترجمه ریحانه سیف،۱۳۸۰، ص۲۰۳٫

۳۱ـ نهج البلاغه، ترجمه جعفر شهیدى، ۱۳۷۲، خطبه ۲۲۵٫

۳۲ـ شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۶۳۲٫

۳۳ـ میرزا جواد ملکى تبریزى، اسرارالصلوة، ص ۴۲۶٫

۳۴ـ محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۸۲، ص ۳۱۰٫

۳۵ـ ناصر مکارم شیرازى و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۸، ص ۳۳۳٫

۳۶ـ شیخ حرّ عاملى، پیشین، ج ۳، ص ۴٫

۳۷ـ عبدعلى جمعه حویزى، نورالثقلین، ج ۴، ص ۱۶۱٫

۳۸ـ محمد محمدى رى شهرى، میزان الحکمه، ج ۵ ،ص ۳۷۱٫

۳۹ـ محمدباقر مجلسى، پیشین، ج ۳۳، ص ۴۴۹٫

۴۰ـ شیخ حرّ عاملى، پیشین، ج ۴۰، ص ۱۲٫

۴۱ـ محمدتقى مصباح، راهیان کوى دوست، ۱۳۷۶، ص ۲۳۳٫

۴۲ـ محمد محمدى رى شهرى، پیشین، ج ۷، ص ۱۶۶٫

۴۳ـ نهج البلاغه، تنظیم صبحى صالح، خطبه ۲۲۲٫

۴۴ـ قتیبه دینورى، عیون الاخبار، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۲۸٫

۴۵ـ امام خمینى، دیوان، ۱۳۷۲، ص ۷۹٫

منبع دیجیتال:

<http://marifat.nashriyat.ir/node/1931>