

آرامش حقیقی؛ هدیه نماز به جامعه

یکی از جلوه‌های شاخص ذکر الهی در زندگی انسان، نماز است که آثار اجتماعی عمیقی دارد و در پرتو آیه «الذکر... تطمئن القلوب» قابل بررسی است. خداوند در این آیه می‌فرماید: «یاد خدا موجب آرامش دل هاست» و نماز که مصداق کامل ذکر خداست، نقش مهمی در ایجاد آرامش فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. آرامش درونی حاصل از نماز، موجب کاهش تنش‌های رفتاری و افزایش ثبات روانی در افراد می‌شود و این آرامش به سطح جامعه نیز منتقل و موجب شکل‌گیری محیطی آرام‌تر و سالم‌تر خواهد شد.

نماز جماعت با گرد هم آوردن افراد در یک مکان و زمان مشخص، حس هم‌بستگی و وحدت را تقویت می‌کند و افراد با هر جایگاه اجتماعی در کنار یکدیگر قرار می‌گیرند که این امر به افزایش اعتماد اجتماعی و کاهش فاصله‌های طبقاتی می‌انجامد. نماز همچنین با یادآوری مستمر ارزش‌های اخلاقی و الهی، انسان را از فساد و انحراف بازمی‌دارد و طبق آیه «ان الصلاة تنهی عن الفحشاء والمنکر»، نمازگزاران کمتر به رفتارهای ضد اجتماعی مانند دروغ، خیانت و ظلم، گرایش دارند.

این ویژگی موجب ارتقای اخلاقی عمومی در جامعه می‌شود. نماز با ایجاد امید و توکل در دل انسان‌ها، آن‌ها را در برابر بحران‌های اجتماعی مقاوم‌تر می‌سازد و ذکر الهی در نماز، افراد را از اضطراب‌های جمعی و ناامیدی دور می‌سازد.

در مجموع نماز به عنوان ذکر مستمر خداوند، نه تنها آرامش فردی را تأمین می‌کند، بلکه با تأثیرگذاری بر رفتارهای اجتماعی، موجب شکل‌گیری جامعه‌ای اخلاق مدار، متحد و مقاوم در برابر آسیب‌ها و بحران‌ها می‌شود.

حکمت

ستون استوار جامعه

امام علی^(ع) در خطبه‌ای ارزشمند در نهج البلاغه، جایگاه والای نماز را چنین توصیف می‌کند: «...! فی الصلاة فانها خیر العمل و اینها عمود دینکم؛ خدا را، خدا را در باره نماز که بهترین عمل است و ستون دین شماست». این سخن حکیمانه، نماز را نه تنها عبادتی فردی، بلکه پایه و ستونی محکم برای استواری جامعه دینی معرفی می‌کند. نماز، فراتر از یک عمل شخصی، به عنوان عنصری کلیدی عمل می‌کند که ساختار اجتماعی را استحکام می‌بخشد.

هنگامی که نماز در جامعه به طور گسترده اقامه شود، ارزش‌هایی چون اخلاق نیکو، عدالت اجتماعی، مسئولیت‌پذیری فردی و هم‌بستگی جمعی به طور طبیعی تقویت می‌شود. جامعه‌ای که نماز در آن ریشه دوانده است، به مکانی تبدیل می‌شود که افرادش با آگاهی از حضور الهی، رفتارهای سازنده‌ای را پیشه می‌کنند و از انحرافات دوری می‌جویند.

امام علی^(ع) در نهج البلاغه، نماز را وسیله‌ای مؤثر برای پاک‌سازی نفس از آلودگی‌هایی چون تکبر و خودخواهی می‌داند. این ویژگی‌ها که ریشه بسیاری از مشکلات اجتماعی هستند، در روابط انسانی نفوذ عمیقی دارند. نمازگزار، با خشوع در برابر خداوند، از غرور کاذب رها می‌شود و این تحول درونی، به روابط اجتماعی اوسرایت می‌کند. چنین فردی، کمتر به فساد و ظلم تمایل نشان می‌دهد؛ زیرا نماز انسان را به یاد مرگ، حساس‌تری الهی و عدالت‌نهایی می‌اندازد. در نتیجه، جامعه‌ای که اعضای آن به نماز پایبندند، از آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی مانند حسد، دروغ و ستم، مصون‌تر خواهد بود.

این مصونیت، نه از سر تصادف، بلکه از عمق تأثیر نماز بر روان و رفتار انسان ناشی می‌شود. در نهایت، تأکید امام علی^(ع) بر نماز دعوتی است به بازنگری در اولویت‌های ما.

در جهان پر از آشفتگی‌های اخلاقی امروز، نماز نه تنها پناهگاهی برای روح بلکه ستونی استوار برای جامعه‌ای است که می‌خواهد بر پایه ایمان بنا شود. با اقامه نماز، می‌توانیم جامعه‌ای بسازیم که عدالت، پاکی و همدلی در آن حاکم باشد و نسل‌های آینده از آن بهره‌مند شوند. این کلام نهج البلاغه، یادآوری جاودانه‌ای است که نماز، کلید سعادت فردی و جمعی است.

بردار و بخوان

چند قدم به سوی نماز خوب

کتاب دینی «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟»، نوشته حجت الاسلام والمسلمین علیرضا پناهیان است که نشر بیان معنوی، آن را روانه بازار کرده است.

این اثر، از سلسله مباحث نویسنده با موضوع «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟» است که در حرم مطهر رضوی ارائه شده است. «چگونه یک نماز خوب بخوانیم؟» به عنوان اثری که دربرگیرنده محتوای کلیات اسلامی است، به نمونه پرسش‌های زیر پاسخ می‌دهد:

نماز خوب چه نمازی است؟ آثار و فواید یک نماز خوب و نقش آن در زندگی چیست؟ چگونه باید یک نماز خوب بخوانیم؟ چرا باید خوب نماز بخوانیم؟ این اثر، یکی از بهترین کتاب‌ها درباره چگونگی اصلاح نماز و خواندن نماز خوب است که از سخنرانی‌های حجت الاسلام والمسلمین پناهیان در حرم مطهر رضوی درباره نماز گرفته شده است. خواندن این کتاب را به دوستاناران کتاب‌های مذهبی و علاقه‌مندان آداب قلبی این عبادت بزرگ، پیشنهاد می‌کنیم.



شهرآرا برخی از کارکردهای فراوان نماز در زندگی افراد را بررسی می‌کند

نخ تسبیح همبستگی اجتماعی



نخستین واجب و عملی که بالا می‌رود

بنا بر آموزه‌های دین اسلام، نماز از مهم‌ترین اعمال انسان است که اگر قبول درگاه خداوند واقع شود، عبادت‌های دیگر او هم پذیرفته می‌شود اما اگر پذیرفته نشود، اعمال دیگر هم قبول نخواهد شد، چنان‌که پیامبر اکرم^(ص) درباره اهمیت نماز در میان واجبات می‌فرماید: «نخستین چیزی که خداوند بر امت من واجب کرده، نمازهای پنجگانه است و نخستین عملی که از آنان بالا برده و از آن سؤال می‌شود، همان نماز است.» (کنز العمال، ج ۷، ص ۱۸۸۵۹)

گزارش

آمنه مستقیماً بی‌تردید از مهم‌ترین عوامل پذیرش یک هنجار و رفتار از سوی افراد و جامعه، آثار و فواید آن است. این موضوع

درباره احکام و واجبات دینی نیز صادق است و اگر می‌خواهیم آموزه‌های دینی در این باره را به‌ویژه نسل جوان و نوجوان بپذیرند و اجرا کنند، باید این آثار تبیین شود، از مؤثرترین و مهم‌ترین واجبات، نماز است که گفتن از برکات آن در ابعاد مختلف، به‌ویژه در بعد اجتماعی، قطعا قلب‌های آماده را جذب و همراه می‌کند.

فرصت شست و شوی روح

این واجب نخست و این همه تأکیدی که بر اهتمام و شوق به آن می‌شود، برای جلایی است که به جسم و روح و حیات آدمی می‌دهد.

همان‌طور که اگر انسان شبانه‌روز پنج نوبت در نهر آبی شست و شو کند، چرک و کثیفی در بدنش نمی‌ماند، نمازهای پنجگانه هم آدمی را از گناهان پاک می‌کند و سزاوار است انسان، نماز را در اول وقت بخواند و کسی که نماز را بپوشد و سبک بشمارد، مانند کسی است که نماز نمی‌خواند، رسول خدا^(ص) در این باره می‌فرماید: «کسی که به نماز اهمیت ندهد و آن را سبک بشمارد، سزاوار عذاب آخرت است.»

فلسفه نماز در بیان امام رضا^(ع)

نماز در کنار کارکردهای مهم فردی همچون پاک‌سازی روح، ارتباط با خدا و یادداشتن انسان از فحشا و منکرات، آثار اجتماعی فراوانی نیز دارد که اگر عمیقاً درک و به آن عمل شود، بسیاری از چالش‌ها از جامعه رخت برمی‌بندد و هزینه‌های مادی و معنوی برای رقم زدن بسیاری از اتفاقات مبارک، کاهش می‌یابد، چنان‌که امام رضا^(ع) درباره فلسفه نماز جماعت فرمودند: «در سایه جماعت و حضور مردم در کنار یکدیگر، مسأحت بر نیکی و تقوا و منجر شدن از بسیاری از معاصی خداوند، تحقق می‌یابد.» (عیون أخبار الرضا^(ع)، ج ۲، ص ۱۰۹)

بستر وحدت و هم‌بستگی اجتماعی

از مهم‌ترین برکات اجتماعی نماز، ایجاد روحیه تعاون و همکاری است که به وحدت و هم‌بستگی اجتماعی ختم می‌شود. تعامل و تعاونی که در صفوف نماز بین مؤمنان شکل می‌گیرد و تعهدی که آن‌ها به رعایت موازین نماز دارند، وقتی به جامعه و رفتار اجتماعی آن‌ها تسری یابد و دیگر شئون زندگی را نیز دربر بگیرد، اتفاقات مبارکی را مثل فعالیت‌های خیرخواهانه رقم می‌زند، این‌گونه تعاملات اجتماعی که برخاسته از روحیه معنوی و خدامحوری است، تنها به مسائل مالی مثل کمک مالی به نیازمندان خلاصه نمی‌شود، بلکه ابعاد مختلف عاطفی و معرفتی هم دارد و هرچه برترنگ‌تر باشد، میزان ناامیدی و انفعال اجتماعی در جامعه کاهش می‌یابد.

مقوم روحیه مقاومت و استقامت

یکی از آثار مهم اجتماعی نماز که به‌ویژه در شرایط کنونی خیلی به کار جوامع اسلامی می‌آید، تقویت روحیه استقامت و مقاومت در جامعه است. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «هر وقت امری و پیشامدی، امام علی^(ع) را به وحشت می‌انداخت، برمی‌خاست و به نماز می‌ایستاد و می‌فرمود: اَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ از صبر و نماز کمک بگیرید.» (فروع کافی، ج ۳، ص ۴۸۰). در روایت دیگری می‌فرماید: «برای شما چه مانعی است هنگامی که با غمی از غم‌های دنیا رویه رو می‌شوید، وضو بگیرید، به مسجد بروید، دو رکعت نماز بخوانید و در آن دعا کنید؟ آیا نشنیده‌اید خداوند دستور داده است از صبر و نماز، استعانت جویید؟» (همان)

کاهش درگیری‌ها با رواج خوش اخلاقی

یکی از آثار اجتماعی نماز که البته ریشه در آثار فردی آن دارد، خوش اخلاقی و حسن خلق است. بسیاری از تنش‌ها و دعوای و درگیری‌هایی که در فضای اجتماعی رخ می‌دهد، ناشی از بداخلاق‌های ماست. اما ایستادن در برابر خالق جهان هستی و مناجات و رازونیز روزانه و مستمر با او و اینکه روزی پنج بار با رعایت تمام آداب بندگی و در نهایت خشوع و خشوع به نماز بایستی، افکار منفی و کبر و غرور و غضب‌های بی‌دلیل را از وجود انسان پاک می‌کند. لذا بیشتر نمازگزاران واقعی، افرادی مثبت‌اندیش و خوش خلق هستند که نسبت به دیگران تند خویی و غضب، تکبر و خودپسندی و... ندارند.

رنگ باختن تفاوت‌ها

نماز همان قدر که در بعد فردی روح را جلا می‌دهد و رنگار از قلب می‌گیرد، در زمینه اجتماعی نیز باعث رنگ باختن تفاوت‌ها، فاصله‌ها و مرزهای قومیتی، فکری، فرهنگی و حتی مذهبی می‌شود و روح همدلی و همراهی را جایگزین آن‌ها می‌کند. در جامعه، گروه‌های متعدد با هویت‌ها و مرزهای فرهنگی متفاوت حضور دارند که نماز و فرهنگ آن، می‌تواند بسترساز تعاملات و تفاهم آن‌ها شود و در سایه تکرار این مبادلات بین‌گروهی، انسجام اجتماعی از جنس معنویت و نور را رقم بزند.

هنجارهای مبارک در بستر نماز

تعاملات بین‌گروهی که به واسطه نماز به وجود می‌آید، می‌تواند در ایجاد هنجارهای جدید و گسترش آفق هنجاری اعضای جامعه، رفع نیازهای جدید، کمک به گسترش وابستگی عاطفی افراد و تعمیم تعهد درونی افراد نسبت به دیگران مؤثر باشد. در نتیجه، راه را برای تعمیم نظارت درونی و شکل‌گیری ساختار کلان جامعه هموار کند. برای افراد، نمازگزار، «گروه‌های» نمازگزار و دیگر گروه‌های اجتماعی، وجود یک تفاهم نمادین، اهمیت فراوانی دارد. به عبارت دیگر، نماز از اختلالات اجتماعی جلوگیری می‌کند و موجب تعمیق وحدت اجتماعی می‌شود.

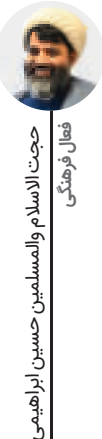
نماز خوب، زندگی خوب می‌سازد

تنها پس از معاشرتی عاشقانه با آن خدای نیکوپرور پدید می‌آید و بس و این راز نماز است. مرحوم حاج اسماعیل دولابی^(ره) گفته است: زیاد سجده کردن بر تربیت امام حسین^(ع)، اخلاق را عوض می‌کند. البته همان‌طور که گفتیم، رعایت آداب قلبی نماز و اینکه نماز ما باطن نیکو و روح لازم را داشته باشد، سر این تأثیرگذاری است و آن جایی که می‌فرماید اگر نماز تو قبول شد سایر اعمال تو نیز قبول می‌شود و اگر نشد اعمال دیگر تو رد می‌شود، منظور همین است که اصل رابطه انسان با خدا باید در نماز درست شود تا انسان بتواند در زندگی بنده آن خدا باشد و برای او کار کرده، دنیای خودش را آباد کند، پس این جمله امام اول شیعیان حضرت امیرالمؤمنین^(ع) را دوباره باید مرور کنیم که فرمودند: «بدان تمام زندگی و رفتار و اعمال تو در کمال و نقص، تابع نماز و عبادت توست.» از خداوند بزرگ می‌خواهیم ما و خانواده و جامعه ما را از اقامه‌کنندگان نماز قرار بدهد.

جز بر دوری او از خدا افزوده نشود. بنابراین مهم و وجود عمق در نماز ماست، اینکه خشوع و حضور قلب در میان این حرکات، گم نشود و واقعا خدا را در نماز یاد کنیم و با او گفت‌وگو و درد دل کنیم. اگر این‌گونه باشد، همین نشست و برخاست با خداوند جمیل، ما و زندگی ما را زیبا خواهد کرد و همین ناله فراق، لیخند زدن به روی اطرافیان را برای ما آسان و ما را با خانواده و دیگران، مهربان‌تر می‌کند. مردان خدا که در زندگی اجتماعی خود این چنین بوده‌اند، روحیه و انرژی این رفتار زیبا را از عبادت و نماز خود دریافت می‌کرده‌اند.

انرژی با اخلاق بودن از نماز تأمین می‌شود. نماز، قلب انسان را مست و روان را آرام می‌کند. شکوفه روی باز، پس از تضرع در مقابل آن بار ناز پدید می‌آید و انسان می‌تواند پس از آن در کنار ناامیلات، ملایم و درکنار نا آرامی‌ها آرام باشد، پس اخلاق نیکویی که انسان را عزیز می‌کند،

این کارکرد فردی و اجتماعی نماز نیز اشاره می‌کند. در آیه ۴۵ سوره عنکبوت می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، یَقیناً نماز [انسان را] از کارهای زشت و کارهای ناپسند بازمی‌دارد.» قرآن کریم در این آیه می‌خواهد بگوید که تعریف نماز مقبول و مطلوب از نظر خداوند، نمازی است که در زندگی و دنیای تو اثر داشته باشد و همه ببینند که بعد از نماز، آدم بهتر و مفیدتری هستی. در اینجا گفتیم نمازی که بر انسان و زندگی او اثری نگذارد، به درد او نمی‌خورد اما روایات ما، یک گام جلوتر را هم دیده‌اند که این نمازی که یاد خدا و رابطه با خدا در آن وجود نداشته باشد و پوسته‌ای بی‌اثر باشد، او را از خدا دورتر می‌کند. پیامبر خدا^(ص) فرمودند: «مَنْ لَمْ تَنْهَهُ صَلَاتُهُ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ لَمْ يَزِدْ مِنْ آ...! الأُبعدا؛ هر که نمازش او را از کار زشت و ناپسند باز ندارد،



حجت الاسلام والمسلمین حسین ابراهیمی

یادداشت

یکی از موضوعاتی که باید بدانیم، این است که عبادات در اسلام، اموری صرفاً تشریفاتی نیستند؛ اموری که صاحب دین صرفاً برای دینداران، قرارداد کرده باشد و هیچ اثر دیگری در زندگی آن‌ها نداشته باشد، بلکه ما به این جمله معتقد هستیم که هر عبادتی که تأثیری مثبت بر زندگی انسان نگذارد و رنگی به زندگی دنیایی او ندهد، به درد آخرت وی هم نخواهد خورد.

در این میان، نقش عمود دین یعنی نماز که عبادتی ذواب‌د و دارای لایه‌های مختلف است، نقشی تعیین‌کننده است؛ نماز در واقع موتور محرک انسان به سمت تمام خوبی‌هایی است که می‌شناسد. نماز انگیزه‌های الهی انسان را تقویت می‌کند و او را در مسیر خوبی‌ها و کمال قرار می‌دهد؛ البته این تأثیر شکفت مربوط به یاد و ارتباط با خداست و نماز آمده است تا این یاد و ارتباط را در زندگی ما پیرنگ کند و برنامه ثابتی برای آن ارائه دهد. قرآن کریم هم در آیات مختلف، جایی که دارد تعریف این عبادت بزرگ را ارائه می‌دهد، به