



۳. اصفهانی، راغب، المفردات فی غریب القرآن؛ قم: کتاب، ۱۴۰۴ق.
۴. امام خمینی (ره)، شرح چهل حدیث؛ قم: مؤسسه‌ی نشر و تنظیم آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۳ش.
۵. پناهی، علی‌احمد، آرامش در پرتو نیایش؛ قم: انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۸۴ش.
۶. الحرالعالمی، وسائل الشیعه؛ قم: مؤسسه‌ی آل‌البت ل‌احیاء التراث، ۱۴۱۲ق.
۷. حسینی‌دشتی، سیدمصطفی، معارف و معاریف؛ قم: حجت، ۱۳۷۶ش.
۸. الحویزی، عبدعلی‌بن‌جمعه، تفسیر نورالثقلین، قم: مجاهدی، ۱۳۸۳ش.
۹. خمینی، روح‌الله، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران: مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ۱۳۷۷ش.
۱۰. دهخدا، علی‌اکبر، لغت‌نامه، تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۲ش.
۱۱. سیف، علی‌اکبر، روان‌شناسی پرورشی، تهران: آگاه، ۱۳۷۷ش.
۱۲. سیوطی، جلال‌الدین، الدر المنثور فی التفسیر المأثور، بیروت: دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
۱۳. طبرسی رضی‌الدین، حسن‌بن‌فضل، مکارم‌ال‌اخلاق، قم: الشریف‌الرضی، ۱۳۷۱ش.
۱۴. کلیات سعدی، تصحیح فروغی، محمدعلی، تهران: زوار، ۱۳۴۲ش.
۱۵. کلینی، اصول کافی، ترجمه‌ی کمره‌ای، محمدباقر، قم: اسوه، ۱۳۷۲ش.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، بحار‌الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۱۷. محمدی‌ری‌شهری، محمد، میزان‌الحکمه، قم: مکتب‌ال‌اعلام‌الاسلامی، ۱۳۷۱ش.
۱۸. مرکز‌ال‌ابحاث‌والدراسات‌الاسلامیه، تصنیف غرر‌الحکم و درر‌الکلم، قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۸ش.
۱۹. مطهری، مرتضی، اسلام و مقتضیات زمان، تهران: صدرا، ۱۳۵۸ش.
۲۰. مکارم‌شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم: مدرسه‌الامام امیرالمؤمنین علیه‌السلام، ۱۳۷۸ش.
۲۱. مکارم‌شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه؛ تهران: دارالکتب‌الاسلامیه، ۱۳۸۱ش.
۲۲. میبیدی‌یزدی، کمال‌الدین میرحسین‌بن‌معین‌الدین، شرح دیوان منسوب به علی‌بن‌ابی‌طالب علیه‌السلام، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۹ش.
۲۳. نراقی، ملااحمد؛ معراج‌السعاده؛ قم: هجرت، ۱۳۸۱ش.
۲۴. نوری‌طبرسی، میرزا‌حسین، مستدرک‌الوسائل، بیروت: مؤسسه‌ی آل‌البت ل‌احیاء التراث، ۱۴۰۸ق.
۲۵. واعظی‌نژاد، حسین، طهارت روح، تهران: ستاد اقامه‌ی نماز، ۱۳۸۱ش.

آثار عینی روانشناختی و تربیتی نماز

غلام‌رضا متقی فرا^۱

چکیده

۱. دانش‌آموخته حوزه علمیه قم و عضو هیات علمی دانشگاه پیام نور.



مهم‌ترین کارکرد نماز، ویژگی تربیتی و روان‌شناختی^۱ آن می‌باشد. روان‌شناسان مسلمان و مربیان تربیتی، همواره، ادعا می‌کنند که نماز نقش مؤثری در تغییر رفتار یا حالات نامطلوب به مطلوب دارد، آدمی را از فساد و منکر بازمی‌دارد، ناهنجاری‌های اجتماعی را کاهش می‌دهد و... ولی کم‌تر درصدد پاسخ به این پرسش برآمده‌اند که به راستی چگونه ممکن است این اتفاق رخ دهد؟ اصول و شیوه‌های آن چیست؟ این رویداد براساس چه سازوکاری اتفاق می‌افتد؟ آیا بین این دو (نماز و ترک منکرات) رابطه‌ی علی و معلولی وجود دارد یا رابطه‌ی آنها از نوع دیگری است؟ نماز چه تأثیرات عینی روان‌شناختی و تربیتی بر انسان دارد و چه نیرویی در آن نهفته است که رفتار انسان‌ها را از نامطلوب به مطلوب تغییر می‌دهد؟ این پرسش‌ها و ده‌ها پرسش دیگر، به پاسخ روشن نیاز دارد و نوشتار حاضر قصد دارد زمینه پاسخ به این سوالات را فراهم کند.

واژگان کلیدی: نماز، آثار عینی، آثار تربیتی، آثار روان‌شناختی، آرامش مقدمه

آدمی، گل‌سرسبد هستی، سرور کائنات، خلیفه‌ی الهی، فخر خدای متعال، امانت‌دار و دانش‌آموز مکتب عشق اوست. اراده‌ی آدمی، جلوه‌ی اراده خدای متعال است؛ به تعبیر دیگر، او خلیفه‌ای زمینی است که بر جایگاه خدای رحمان

۱. دو مفهوم به کار رفته در عنوان «تربیت و روان‌شناسی»، دارای تعاریف گوناگونی هستند. در یک جمله می‌توان گفت که این دو به تعداد کارشناسان آن رشته تعریف شده‌اند. تعریف موردنظر از «تربیت» در این مقاله، پرورش انسان‌ها به گونه‌ای است که الهی بیندیشند و براساس آموزه‌های الهی عمل کنند. مقصود از «روان‌شناسی» نیز دست‌آوردهایی کاربردی است که می‌توان از آیات و روایات نیز یافته‌های روان‌شناسی بر اهمیت نماز از دیدگاه روان‌شناختی ارائه کرد. پرسشی که مطرح می‌شود، این است که تفاوت «تربیت» و «روان‌شناسی» چیست؟ روان‌شناسی، مبنای تربیت به شمار می‌رود. این سخن بدان معناست که بدون استفاده از مبانی روان‌شناسانه، تربیت مطلوب امکان ندارد؛ به بیان روشن‌تر، در مباحث روان‌شناسی، به بیان هست‌ها و توصیف واقعیات می‌پردازیم، ولی در مباحث تربیتی به بایدها و نبایدهای روان‌شناختی. ذهن دانش‌آموزان به دلیل رشد ناکافی، در سال‌های اول تا سوم دبستان قدرت انتزاع ندارد. براساس این یافته، علوم تربیتی توصیه می‌کند که برنامه‌ی آموزشی و درسی مدارس در سال‌های نخستین، به گونه‌ای تنظیم گردد که از امور انتزاعی کم‌تر استفاده شود و دروسی از قبیل ریاضیات، که دارای ماهیت انتزاعی‌اند، به صورت محسوس عرضه گردند.



تکیه زده و همه چیز زمین را به امر فرمانده کل به تسخیر درآورده است. با این حال، این همه، نه از آن تمام انسان‌هاست که هر انسانی را لیاقت این همه لطف و مرحمت نیست. اکنون، پرسش این است: کدام انسان را آن همه لیاقت بخشیده‌اند که اراده‌ی او، مظهر اراده‌ی خدای هستی باشد؟ پاسخ آن است که آن همه، تنها در پرتو عبودیت و تسلیم آدمی در برابر شأن و جلالت خدای خویش به دست می‌آید. امکان ندارد خدای حکیم انسان‌های ناشایست، شرور و مفسد را خلیفه‌ی خویش بداند. تاکنون، نشناخته‌ایم انسانی را که مجد، کرامت، عزت و عظمتی حقیقی جز از راه تسلیم در برابر فرمان خدا و با گردن‌کشی و تمرد به دست آورده باشد. شیطان از آن رو به انحطاط و سقوط مبتلا گشت که در برابر او تسلیم نشد:

شیطان که رانده شد، به جز یک خطا نکرد خود را برای سجده‌ی آدم رضا نکرد. اینک، با پذیرش این، که آدمی تنها در سایه‌ی عبودیت در آستان الهی عزتمند می‌شود (المی کفی بی‌عزایان اکون لک عبدا)^۱ و نیز خلاصه و روح عبودیت، نماز است، به این نتیجه می‌رسیم که یگانه راه صعود و ارتقای آدمیان در نردبان تکامل هستی، توجه به نماز و اقامه‌ی آن است، زیرا:

۱. نماز شالوده‌ی عبادات دیگر می‌باشد؛ «اگر نماز پذیرفته شود، دیگر عبادات نیز پذیرفته می‌شود و اگر نماز رد گردد، هیچ عبادت دیگری پذیرفته نیست».

۲. نماز هدف زندگی است؛ حضرت ابراهیم علیه السلام پس از آن که خانواده‌ی خود را در منطقه‌ای بی‌آب و علف اسکان داد، عرض کرد: «پروردگارا، خانواده‌ام را در دشتی بی‌آب و علف اسکان دادم. هدفم آن است که نماز را بر پای دارند».

۳. ز دیدگاه اسلام، نماز در صدر شرح وظایف زندگی قرار دارد.

۴. در آیات و روایات، بیش از هر عبادت دیگر، بر نماز تأکید شده است.

۵. برترین عامل رهایی‌بخش آدمیان از شرور و مفساد، نماز است.

نماز، تنها عبادت نیست؛ نماز، زندگی است. نماز به دور از صحنه‌ی زندگی نیست، بلکه در متن، و حتی در رأس زندگی قرار دارد. اگر زندگانی انسان بدون معنویت

۱. محمدباقر، مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، باب ۱۵، ص ۲۰۲.

معنادار باشد، حیات او بدون نماز نیز معنادار خواهد بود.

اگر این فرض درست باشد که خلبان هواپیما یا ناخدای کشتی قادر است بدون جهت‌نما، مسیر درست بپیماید، این فرض نیز درست است که بدون نماز هم می‌توان مسیر زندگی را به سلامت پیمود. حال که چنین است و نور نماز زندگانی آدمی را پوشش داده، شایسته است ابعاد گوناگون زندگی انسان، با توجه به تأثیرگذاری نماز بررسی شود تا این حقیقت روشن گردد که نماز نور است و هیچ خانه‌ای بدون نور، روشن نخواهد بود. به فرموده‌ی رسول خدا ﷺ «نوروا منازلکم بالصلوة و قرائة القرآن؛ منازل خود را با نماز و قرائت قرآن نورانی کنید».

برخی تأثیرات روان‌شناختی فردی نماز عبارتند از:

۱. آرامش‌بخشی؛
۲. تضمین سلامت آدمی از فساد و فحشا؛
۳. تقویت اراده؛
۴. ایجاد سلامت اخلاقی؛
۵. رعایت مقررات اجتماعی؛
۶. جلوه‌ی ابراز شخصیت؛
۷. تأثیر آن در تغییر نگرش مردم به خود؛
۸. ایجاد تمرکز تدریجی.

نماز و آرامش‌بخشی

زندگانی آدمی مجموعه‌ای مرکب از کیفیت (چگونگی) و کمیت (چه قدری) است و نماز از هر دوی این جهات، زندگانی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برای وضوح مطلب، باید جنبه‌های هر یک از این دو به خوبی تبیین شود تا سرانجام، معلوم گردد که نماز، چه حد بر آرامش‌بخشی روانی انسان مؤثر است.

الف. تأثیر بر کیفیت زندگی



روابط در خانواده مهم‌ترین مسائل در سلامت و رشد فرد و هم‌چنین پویایی و توسعه این که چگونه زندگی را می‌گذرانیم - با شادی و سرور یا غم و اندوه، با اضطراب و تنش یا آلودگی و آرامش، با استفاده‌ی بهینه از لحظات گذرا یا اتلاف آن - مربوط به کیفیت زندگانی است، ولی این که چند سال زندگی می‌کنیم و عمر انسانی چه قدر می‌باشد، به کمیت زندگانی مربوط می‌شود.

ادعا می‌گردد که نمازگزاران از اطمینان و آرامشی برخوردارند که نمی‌توان با غیرنمازگزاران مقایسه نمود. برای بیان مطلب، اشاره به این نکته لازم است که اضطراب و تنش، در اثر عوامل ذیل یا دست کم یکی از این عوامل است:

۱. عقده‌های روانی مربوط به دوران کودکی؛

۲. حوادثی که آدمی در زندگانی با آنها روبه‌رو می‌شود؛

۳. ناامیدی آدمی از داشتن آینده‌ی روشن.

هر یک از این سه نیز به نوبه‌ی خود، دارای علل متعددی بوده، هر کدام، درمان‌های ویژه‌ای می‌طلبند که باید در جای خود بررسی شوند. با این حال، با نسخه‌ای کلی، درمان اینها، در چند نکته خلاصه می‌شود: رهایی از عقده‌های روانی گذشته با تخلیه‌ی روان‌شناختی، به وسیله‌ی مناجات، ذکر و راز و نیاز با معبود، اطمینان بر خدای متعال، توکل بر توانایی و قدرت او و واگذاری سرنوشت آینده به اینها در اقامه‌ی «نماز» خلاصه می‌شود، زیرا نماز مناجات و ذکر، تلقین اطمینان و توکل و هم تمرین پایداری بر اندیشه‌های دینی است. به فرموده‌ی قرآن کریم: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ؛^۱ کسانی که معتقد شدند که پروردگاری جز خدای یکتا ندارند و بر این اندیشه استقامت ورزیدند، ملائکه‌ی رحمت بر آنها نازل می‌شوند، با نجات آنها از عقده‌ها و اندیشه در باب رفتارهای ناشایست گذشته، آنها را از اضطراب می‌رهانند و با امید دادن به آینده‌ای شاد و فرح‌بخش، ناامیدی از دنیای آینده را به امید و شادی بدل می‌کنند»

به راستی، اگر این امر درباره‌ی نمازگزار، که هر شبانه‌روز دست کم پنج بار رو به



قبله‌ی دوست کرده است، صادق نباشد، پس مصداق حقیقی آیه‌ی مبارک مزبور کیست؟ بدین سان، می‌توان گفت که نمازگزاری که به اضطراب و تنش دچار باشد، باید در درستی نماز خویش تردید کند. اگر داروی روان‌گردان را در اختیار روان‌پزش قرار دهند و او با ناآگاهی از شیوه‌ی درست یا تلقین این فکر به خود که این دارو در فرایند درمان اثر ندارد، قدرت درمان‌بخشی دارو را خنثی کند، انصاف نیست در تأثیر دارو تردید کنیم. نماز روح توکل بر قدرت نامتناهی الهی را افزون و بدین‌روی، افسانه‌ناامیدی را از حریم جان به‌در می‌کند. از این رو می‌توان گفت که انسان‌های با نشاط و پرامید، بهترین محصول مکتب وحیانی اسلام هستند، زیرا خداوند نماز را شیوه‌ای برای رسیدن به این هدف قرار داده است که از اهداف متوسط اسلام به شمار می‌رود. البته تمام اهداف نماز در موارد مزبور خلاصه می‌شوند، بلکه اهدافی از قبیل دمیدن روح عبودیت، برقراری رابطه با معبود هستی، زدودن زنگارهای شرک از جان و روان آدمی نیز عاید نمازگزاران می‌شوند؛ به تعبیر روشن‌تر، اسلام، که هدف اساسی‌اش انسان‌سازی است، از اهداف و اصولی پیروی می‌کند که انسان را برای رسیدن به نتایج مورد نظر یاری دهد و نتیجه‌ی نهایی به دست نخواهد آمد، مگر این که برای رسیدن به آن اهداف، شیوه‌ها تعیین و فراروی آدمیان گذاشته شوند. نماز، یکی از شیوه‌های برگزیده‌ی اسلام در این راه است.

برای روشن‌تر شدن این نکته، به نمونه‌ی ذیل توجه کنید: رسیدن آدمی به مقام قرب الهی، هدف نهایی و تأثیر رفتارهای ظاهری انسان (از قبیل قرائت، رکوع و سجده) بر جان، اصلی تربیتی و نماز، شیوه‌ای برای تحقق آن هدف است. آیا بدون استفاده از شیوه‌ی مناسب (در این نمونه، نماز) می‌توان به تحقق اهداف (در این نمونه، کاهش تنش روانی) امیدوار بود؟! (ناگفته نماند که از دیدگاهی دیگر، نماز نیز هدف به شمار می‌رود که در مقام تبیین اهداف قریب، متوسط و غایی، می‌توان به آن بحث پرداخت. توجه داشته باشیم که نماز وسیله‌ای وصول به آرمانی والا، یعنی قرب به خدای متعال نیز می‌باشد.)

به هر روی، تنها اسلام یا پژوهشگران مسلمان ادعا نمی‌کنند که نماز تنش روانی



را کاهش می‌دهد؛ دانشمندان غیرمسلمانی از قبیل «جان دیویی» و «فروید» نیز به تجربه دریافته و نشان داده‌اند که معتقدان به ادیان الهی، کم‌تر به امراض روانی مبتلا می‌شوند یا در صورت ابتلا، از قدرت درمان‌پذیری بیش‌تری برخوردارند.

براساس برآورد روان‌شناسان، شایع‌ترین مشکل مردم در جهان کنونی «افسردگی» یا «اضطراب» و «روان‌پریشی» است. آمار روان‌شناسان نشان می‌دهد که بیش از نود درصد مردم جهان با اندکی شدت و ضعف، از افسردگی رنج می‌برند. خدماتی که امروزه برای درمان بیماری‌هایی از این قبیل ارائه می‌شود (بدان دلیل که ریشه‌ی بیماری‌های روانی، یعنی قطع رابط با خدای متعال ناشناخته مانده است)، به قدر کافی پاسخ‌گو نیستند. یادآور می‌شود که این امر تنها بدان دلیل نیست که تعداد این مراکز اندک است یا خدمات مشاوره‌ای مناسب در آن مراکز ارائه نمی‌شود، بلکه که شیوه‌ی عملکرد کنونی از جهاتی کاستی‌هایی دارد که مهم‌ترین آنها نشناختن ریشه و در نتیجه تلاش نکردن برای ایجاد باورهای دینی در مراجعان می‌باشد. این بیان، تکرار سخن مولوی است که می‌گوید:

از نیستان تا مرا بریده‌اند / از نفیرم مرد و زن نالیده‌اند

آری! انسانی که از اصل و ریشه خود جدا شده و با ندای فطرت خود فاصله گرفته، از درد فراق، پیوسته، مضطرب است و نمی‌تواند نهاد آدمی داشته باشد، مگر آن که بار دیگر به اصل و ریشه‌ی خود، یعنی پیوند با خدای متعال بازگردد. از سوی دیگر، بیش‌تر روان‌درمانی‌های امروزی باور لازم برای درمان در مراجعان ایجاد نمی‌کنند، یعنی مراجعان باور ندارند که این فرایند، سرانجام، درمانی در پی داشته باشد. این امر به استفاده از داوری‌های روان‌گردان منجر شده است که به نوبه‌ی خود، اعتیاد و خواب‌آلودگی در پی دارد. روشن است اگر آدمی خود را در پایان راه نبیند، انتحار یا پایان دادن به زندگی را راه‌حل نهایی نمی‌پندارد. افزایش آمار خودکشی در سراسر دنیا، مشخص می‌سازد که انسان‌های بریده از دین، نشاط زندگانی را از دست داده، خود را در انتهای راه و در کوچه‌ای بن‌بست می‌بینند که حتی روزنه‌ای از امید به بهبود هم در آن دیده نمی‌شود.

در روایات بر این نکته تأکید شده که نماز درمان بیماری‌های روانی است، «قُمْ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً»^۱ بر خیز و نماز بخوان که درمان دردهاست».

در احوال ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام: آمده است زمانی که با موضوع ناراحت‌کننده‌ای روبه‌رو می‌شدند، نماز می‌خواندند؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «كَانَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي تَالِبٍ إِذَا أَهَالَهُ أَمْرٌ فَرَعَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ ثُمَّ تَلَاهُ آيَةَ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ؛ هر زمان که علی علیه‌السلام از رویارویی با مشکلی ناراحت می‌شدند، نماز می‌گزاردند». امام صادق علیه‌السلام پس از نقل روایت مزبور، این آیه‌ی مبارک را تلاوت کردند: «از نماز و روزه کمک بگیرید»^۲.

امام صادق علیه‌السلام در جای دیگر، به روشنی می‌فرماید: «هر زمان که ناراحتی‌های دنیا به شما روی آوردند، وضو گرفته، به مسجد بروید، دو رکعت نماز بخوانید و از خدای متعال برطرف شدن اندوه خود را طلب کنید». سپس حضرت علیه‌السلام در ادامه، آیه‌ی مزبور را تلاوت کردند.^۳ این شیوه‌ی عملکرد (درخواست کمک از نماز)، درباره‌ی رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز روایت گشته است.^۴

از ابن سینا نقل شده است که می‌گفت: «هر درسی را که دو سه روز نزد استاد شاگردی می‌کردم، روز بعد از آن، استاد بودم. تنها در فلسفه مشکل داشتم. هر زمان که قادر به فهم مسئله‌ای فلسفی نبودم، وضو گرفته، به مسجد می‌رفتم و دو رکعت نماز می‌خواندم. به لطف الهی، مشکلم حل می‌شد».

قرآن کریم با بیان «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^۵ یاد خدا اطمینان‌بخش دل‌هاست»، ذکر خدا را یگانه راه اطمینان‌بخش‌رهایی از اضطراب دانسته است. در این فرایند، رهایی از بیماری، تضمینی دایمی و ماندگار دارد و هیچ عارضه‌ی منفی به دنبال نخواهد داشت. از سوی دیگر، نماز را ذکر خدا می‌داند: «أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي»^۶ نماز را بر پای‌دار که ذکر من است. در نتیجه، نماز تنها راه‌رهایی انسان‌ها از افسردگی‌های روانی است. این امر آن‌گونه که امروزه در مباحث فناورانه فکر به اثبات رسیده، بدان دلیل

۱. مجلسی، همان، ج ۹۱، ح ۲۸، ص ۳۷۳.

۲. بقره/۴۵

۳. فضل بن حسن، طبرسی، وسائل‌الشیعه، ج ۵، ص ۲۶۳.

۴. رک: جلال‌الدین، سیوطی، الدر المنثور، ج ۱، ص ۶۷.

۵. رعد/۲۸

۶. طه/۱۴



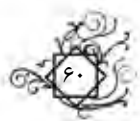
است که مغز، به آدمی فرمان می‌دهد. انسانی که یاد خدای متعال، یگانه قادر هستی را بر لب و زبان دارد، توکل به او را در قلب و عشق به او را در سر می‌پروراند و در واقع، به تمام اعضای خود فرمان آرامش می‌دهد. این نزدیک به چیزی است که امروزه دانشمندان روان‌شناس از آن را ریلکس (relax) می‌نامند. بدین‌سان می‌توان گفت که نماز، فرمان آرامش روانی و تسکین است که نهاد ناآرام آدمی را به آرامش دعوت کرده، او را به تسلیم در برابر او و واگذاری امور به او فرامی‌خواند و این، تنها زمانی میسر است که نماز آن گونه که بایسته است، به‌جا آورده شود.

حکیمانه است که خدای متعال از ادای نماز به «قامه» تعبیر کرده است، زیرا نیرویی که آدمی از نماز می‌گیرد، وجود را به اندازه‌ای موتور تقویت می‌کند که تا هنگام نماز بعد، پیوسته، در حال دریافت پیام‌های آرام‌بخش است. در این صورت و برای رسیدن به حد، نمازگزار باید در هر نوبت نماز، نیروی لازم را دریافت کند. باتری‌ای که برق کافی دریافت ننموده باشد، به سرعت خالی خواهد شد. اضطراب نمازگزار حاکی از دریافت نکردن نیروی معنوی کافی است و این دقیقاً مشابه روایات می‌باشد «لاصلوة لمن لم یطع الصلوة».

ب. تأثیر بر کمیت زندگانی

آنچه تاکنون گفته شد، درباره‌ی تأثیر نماز بر کیفیت زندگانی بود. در باب تأثیرات کمی نماز بر زندگانی انسان نیز بیان این سخن رواست که ارتقای کیفیت، موجب افزایش کمیت خواهد شد، بدان معنا که به هر میزان آدمی توفیق یابد خود را از افسردگی و اضطراب رهایی بخشد، موجب افزایش عمر خود شده است.

انسان‌هایی که در حال تنش و عصبانیت به سر می‌برند، با ابتلا به امراض جسمانی از قبیل ناراحتی‌های معده و مزاج، از عمر خویش می‌کاهند. براساس ادعای بسیاری از روان‌شناسان، بیش از نیمی از بیماری‌های جسمانی - از قبیل دل‌درد و سردرد- منشأ روانی دارند. این در حالی است که برخی پزشکان تنها به تجویز داروهای جسمانی می‌پردازند و بیماری‌های روان را نادیده می‌گیرند. اگر قرار است آدمی از بلاهای جسمانی رهایی یابد، ناچار باید منشأ آن، یعنی بیماری‌های روانی را درمان کند.



نماز و تضمین سلامت آدمی از فساد

اسلام نماز را شیوه‌ای کلی برای رسیدن به اهدافی والا، از جمله جلوگیری از فساد فردی و جمعی، قرار داده است؛ قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ»^۱ بی‌تردید، نماز آدمی را از رفتارهای ناشایسته و ناروا باز می‌دارد»

بازدارندگی نماز از فساد، در دو سطح بیان می‌شود. نخستین آن در سطح فردی و دومین در سطح اجتماعی است. نخستین تأثیر نماز بر شخص نمازگزار بوده، درون او را از پلایش می‌کند. به موازاتی که یکایک افراد اصلاح شوند، جامعه نیز به سوی صلاح پیش خواهد رفت. تأثیر اجتماعی نماز بدان معناست که اگر افراد جامعه‌ای بانماز باشند، ناهنجاری و فساد اجتماعی رخت بر خواهد بست و امنیت اجتماعی حاکم خواهد شد. مبنای امنیت اجتماعی، شایستگی و تقواست. از جامعه‌ی بی‌تقوا نمی‌توان انتظار داشت از نظر اقتصادی، سیاسی، رعایت قوانین و دیگر ابعاد اجتماعی در امنیت به سر برد.

با این همه، به یاد داشته باشیم که سنت جامعه‌شناختی اسلام، براساس رفتار توده‌هاست، بدان معنا که برای برخوردار شدن جامعه از رفاه و نعمت، ایمان و تقوای افراد معدود کافی نیست؛ تا زمانی که بیش‌تر مردم باتقوا نشوند، رحمت ویژه‌ای از جانب خدای متعال نازل نخواهد شد. قرآن کریم، به صراحت، می‌فرماید: «وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ»^۲ اگر مردم ایمان آورده، تقوا پیشه کنند، درهای آسمان و زمین را به روی آنان می‌گشاییم» همان گونه که دیده می‌شود، در این آیه، از فرد سخنی به میان نیامده است. بر اساس این، اگر فرض کنیم بخش اندکی از جامعه باتقوا بوده، بیش‌تر آنان در بی‌تقوایی به سر ببرند، نباید انتظار داشت که رحمت فراگیر خدای متعال شامل همگان شود.

درباره‌ی فسادزدایی نماز، امور دیگری نیز شایان توجه‌اند. اسلام در عین تضمین اهداف عبادی، که از نماز انتظار می‌رود، برای رسیدن به اهداف دیگری از قبیل



فسادزدایی و...، از اصول و شیوه‌های تربیتی و روان‌شناختی دیگری نیز بهره می‌برد که هر کدام تأثیر تربیتی ویژه‌ای بر انسان می‌گذارند. همان گونه که تمام فلسفه‌ی احکام، همچنین فلسفه تمام احکام برای انسان‌ها شناخته نیست، بسیاری از رموز و حکمت‌های نهفته در آن نیز از دید انسان پنهان هستند، ولی به صورت ناخودآگاه بر جسم و جان انسان تأثیر می‌گذارند. برخی اصول، همچنین شیوه‌هایی که نماز از طریق آنها بر جسم و جان انسان اثر می‌گذارد، به شرح ذیل می‌باشند:

۱. اصل تأثیرگذاری ظاهر بر باطن: تردیدی نیست که در تعامل متقابل، ظاهر، باطن انسان و باطن نیز ظاهر انسان را رقم می‌زند. معنای این سخن آن است که آراستگی و زیبایی جسمانی انسان، باطن انسان را نیز دگرگون می‌کند. بر همین اساس، روان‌شناسان انتظار ندارند کسانی که از معایب جسمانی رنج می‌برند، از روانی سالم و آرام داشته باشند و به اندازه‌ی انسان‌های سالم سلامت و اطمینان، روابط اجتماعی رضایت‌بخشی داشته باشند؛ لباس سفید و زیبایی که انسان بر تن می‌کند، بر ایجاد شادی درونی و فرح‌بخشی او مؤثر است و بر عکس، انتظار می‌رود که پوشیدن لباس تیره، نازیبا و ژولیده کردن موها، باطنی ناشاد و دلی آشفته به ارمغان آورد. این حقیقت درباره‌ی رفتارهای ظاهری مانند برخی عبادات - از جمله نماز که مأمور انجام آن هستیم - در ایجاد تحول مثبت درونی نقش به‌سزایی دارند.

یکی از صاحب‌نظران تعلیم و تربیت در این باب می‌گوید: «ظاهر آدمی در کار نقش‌زنی بر باطن است. براساس این، یکی از اصول و قواعد عامه‌ای که باید در تربیت انسان به کار بست، ظاهرسازی است. ظاهرسازی هنگامی مذموم می‌باشد که متوجه به مردم و مایه‌ی خودنمایی گردد. در غیر این صورت، ظاهرسازی، متوجه به درون و مایه‌ی تحول باطن خواهد بود. طبق این اصل، هرگاه بخواهیم تغییر و تحولی در باطن کسی پدید آوریم، باید در ظاهر او به دست کاری بزنیم یا امکان آن را فراهم آوریم؛ به عبارت دیگر، اگر نگاه کردن، سخن گفتن، سکوت کردن، گوش کردن، راه رفتن، نشستن، غذا خوردن و... به گونه‌ای مطلوب تنظیم شود، احساسات، افکار و



تصمیم‌گیری‌های معین و مطلوبی در درون خواهند انگيخت»^۱.

همین نویسنده، در ادامه، می‌افزاید: «امام صادق علیه السلام درباره‌ی پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده است: «رسول خدا صلی الله علیه و آله همچون بندگان غذا می‌خوردند و به هیئت بندگان می‌نشست. و این به سبب فروتنی به خداوند تبارک و تعالی بود».

چرا پیامبر صلی الله علیه و آله بر حفظ این ظواهر اصرار داشت و آن را شیوه و ادب خود ساخته بودند؟ جز این است که این ظواهر، طنین بندگی می‌افکنند؟ آیا می‌شود کسی خود را بنده‌ی خدا بداند و آن‌گاه نه به هیئت نشستن بندگان، همچون پادشاهان بنشیند؟! پس بندگی، که حالتی باطنی است، تنها در ملازمت با حالاتی معین دوام می‌آورد و می‌بالد.^۲

براساس چنین تبیینی از نماز، می‌توان گفت که انسانی که اعمال عبادی را، که ظاهر آن عبارت از رفتارهای مشهود است- هر چند برخی از جای آن مانند نیت نامشهود می‌باشد، انجام می‌دهد، سرانجام، به باطنی پاک و مصفا دست خواهد یافت. این اصل به روشنی بیان می‌دارد که انسانی که ظاهر خود را همچون بندگان آراسته سازد، امکان تعبد و تذلل درونی را فراهم آورده و انسانی که مایه‌های عبودیت در درون اوست، آثار آن در جسم و برون او آشکار می‌شود، زیرا «از کوزه همان برون تراود که در اوست». تأکید اسلام بر رعایت آراستگی ظاهر، مانند توصیه به پوشیدن لباس ویژه یا دیگر آداب‌ی که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله نماز و هنگام آن انجام می‌دادند، مانند پوشیدن لباس ویژه، شانه کردن مو، مسواک زدن و معطر کردن بدن و لباس، نمودهایی از این اندیشه است.

فرزند شهید مطهری در احوال پدر می‌گوید: «زمانی که پدرم برای نماز آماده می‌شد، به لباس‌های منزل اکتفا نمی‌کرد، بلکه لباس‌های تمیز خود را می‌پوشید و با آداب‌ی ویژه به استقبال نماز می‌رفت».

درون انسانی که با نماز مأنوس است و بر آن مداومت می‌کند، بدین وسیله متحول

۱. ر.ک: خسرو، باقری، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی.

۲. ر.ک: خسرو، باقری، همان.





می‌شود؛ امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «واعلم ان کل شیء من عملک تبع لصلاتک؛^۱ تمام اعمال انسان تابع نماز اوست». انسان با نماز زندگی می‌کند و تمام رفتارهای او، به گونه‌ای، تحت تأثیر نماز اوست.

در روایات آمده است که مردی به مسجد رفت و نماز خواندن را آغاز کرد، ولی مقررات ظاهری نماز را رعایت نکرد؛ برای نمونه، سجده‌ی او کوتاه‌تر از اندازه مورد انتظار بود. پیامبر معظم اسلام صلی الله علیه و آله که شاهد بودند، فرمودند: «نقر کنقرالغراب لومات علی هذا مات علی غیر دین محمد صلی الله علیه و آله؛^۲ مانند کلاغ که به سرعت دانه برمی‌چیند، پیشانی بر زمین می‌گذارد و برمی‌دارد. اگر با همین حال بمیرد، به دین محمد صلی الله علیه و آله نمرده است». این روایت نیز تأکید دیگری بر رعایت ظواهر و حاکمی از این واقعیت می‌باشد که نماز بدون رعایت مقررات ظاهر، نه تنها انجام وظیفه نیست، که تأثیری بر تحول درونی افراد ندارد.

- توجیه فسادزدایی نماز به وسیله‌ی تأثیرگذاری ظاهر بر باطن: تأثیرات فسادزدایی نماز از این روش، یعنی به وسیله‌ی تأثیرگذاری ظاهر بر باطن نیز قابل تبیین است؛ زمانی که حرکات نماز با تکرار فراوان و روزانه، به تدریج، از قالب‌های ظاهری اعضا و جوارح گذر کرده، به دل راه یابد، لانه‌های فساد درون را یک به یک تخریب و سنگرهای شیطان را فتح و اغیار را از حریم محبوب به‌در می‌کند. بدین وسیله، لانه‌ی فساد و تباهی از جای درآمده، اخلاق فاسد و ردیله به اخلاق نیک و زیبا بدل خواهد شد، زیرا «انَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِبُنَ السَّيِّئَاتِ؛^۳ نیکی‌ها بدی‌ها را نابود می‌کنند». البته - همان گونه که گفته شد - برای دسترسی به این هدف، نماز باید از گفتار، به اعضا و جوارح راه یابد و سپس خانه‌ی دل را به تسخیر درآورد. در این صورت، تمام رفتارهای آدمی از منشأ زلال معنویت و نماز سرچشمه گرفته، جز در طریق حقیقت ره نخواهد پیمود. این همان سخنی است که معصومان:^۴ علیهم السلام در باب ایمان بیان داشته‌اند: «فلا ایمان هو اقرار باللسان و عقد بالقلب و عمل بالارکان؛ نشانه‌های ایمان سه هستند: اقرار با زبان،

۱. نامه ۲۷ نهج البلاغه

۲. مجلسی، همان، ج ۸۴، ص ۲۳۴، ج ۵، ص ۳۲.

۳. هود/۱۱۴.

۴. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۷



عقیده‌ی قلبی و عمل کردن به ارکان».

بدین ترتیب، از اعضا و جوارح نمازگزار، رفتاری خلاف مقتضای ایمان صادر نخواهد شد. بدین سان، با تحلیلی روشن، نتیجه می‌گیریم که نمی‌توان باور کرد که انسانی به راستی هم اهل نماز باشد و هم اهل فساد، زیرا این دو با یکدیگر جمع نمی‌شوند. پیامبر معظم صلی الله علیه و آله نیز در تمثیلی محسوس، نماز را به جوی آبی تشبیه می‌کند که از کنار خانه در حال عبور است. نمازگزار به شناگری می‌ماند که هر شبانه‌روز، دست کم پنج بار در آن نهر شنا می‌کند. در این صورت، آیا ممکن است بر بدنش اثری از آلودگی و کثافت باقی بماند؟ نماز، نهر زلالی از نور و معنویت و از سوی دیگر، معصیت و آلودگی، منبع تاریکی و ظلمت است. نماز روح‌های آلوده را شست‌وشو، دل‌های زنگارزده را جلا، بیماری‌های روحی را شفا و فساد و آلودگی را از خانه بیرون می‌کند. بدین روی، می‌توان گفت که رفتارهای ظاهری قادرند، به تدریج، فضای دل را درنوردند، دل را با زبان هماهنگ سازند و سرانجام، مقصد این دو به سوی خدای متعال تنظیم خواهد شد.

۲. اصل طهارت: یکی دیگر از اصولی که تأثیرگذاری ظاهر بر باطن را تأیید می‌کند، «طهارت در نماز» است. نماز آدمی، از ابتدا تا انتها، تمرین و تلقین طهارت و پاکیزگی به شمار می‌رود. نماز بدون طهارت از حدث و خبث، مقبول نیست. لباس نمازگزار باید از هر نجاستی پاک باشد. این گفته تعبیر دیگری از این معناست که طهارت برونی و ظاهری، اعم از طهارت بدن و لباس، زمینه‌سازی پاک‌ی دل و صفای باطن آدمی می‌باشد و اگر طهارتی که از بدن و لباس آغاز شده است، مداومت یابد، سرانجام به طهارت جان منتهی خواهد شد. شاید بتوان روایت مزبور را، که نمازهای پنجگانه را به نهری که از کنار خانه در حال عبور است تشبیه می‌کند و نمازگزار خود را در آن شست‌وشو می‌دهد، تأییدی بر این ادعا دانست که این دو (طهارت جسم و روان)، پیوسته، در کار نقش‌زنی بر یکدیگرند، تا اندازه‌ای که می‌توان این دو را به یکدیگر تشبیه کرد.

درباره‌ی کیفیت تأثیر نماز بر انسان می‌توان گفت که تأثیر نماز بر باطن انسان به وسیله‌ی دو اصل «مداومت و محافظت بر عمل» به دست می‌آید. با مداومت بر عمل، شاکله، به تدریج، به ظهور می‌رسد. سرانجام، آنچه در درون ایجاد شده است،



شکل‌دهنده‌ی رفتار بیرونی می‌شود و به همین دلیل، شاکله نامیده شده است. قرآن کریم، با بیان «کل یعمل علی شاکلته»^۱ هر انسانی براساس شاکله‌ی خود عمل می‌کند. اشاره دارد که اگر عملی بر اثر مداومت و تکرار، به درون راه یابد، در فرایندی متقابل، رفتارهای بیرونی را تحت تأثیر قرار داده، بر دست و پای انسان قید و بند می‌گذارد، چنان که تنها براساس فرمان درون عمل کند. واژه‌ی «شکال» (بر وزن کتاب)، به مهار یا زمام گفته می‌شود که سوارکار بر دهان حیوان زده، آن را تنها به راهی که خود بخواهد، رهنمون می‌شود. در تفسیر نمونه آمده است: «هنگامی که انسان عملی را تکرار می‌کند، نخست حالت، سپس عادت، به تدریج، به ملکه تبدیل می‌شود. ملکات، به اعمال انسان شکل می‌دهد و خط او را در زندگی مشخص می‌سازد»^۲.

«دکتر باقری» در کتاب خود، می‌نویسد: «چون در تربیت، در پی آنیم که شاکله‌ای مطلوب در فرد پدیدار و پایدار شود یا به عنوان مقدمه می‌خواهیم نظام شاکله‌ی نامطلوبی را که به ظهور رسیده است، در هم بریزیم، نیازمند قاعده‌ی عامه‌ای هستیم که این مقصود را تأمین سازد. خواه در پی ایجاد شاکله باشیم یا اضمحلال آن، در هر حال، محتاج فراهم آوردن تأثیر و تأثر متقابل و مستمر ظاهر و باطن هستیم». از این رو، اصل مورد بحث «مداومت و محافظت بر عمل» نامیده شده است. مداومت، ناظر به کیفیت عمل است. مداومت بر عمل، استمرار آن را نشان می‌دهد و محافظت بر عمل، مراقبت و مراعات شرایط و ضوابط آن را گوشزد می‌کند. مداومت و محافظت در کنار هم، تأمین‌کننده‌ی تأثیر و تأثر مستمر ظاهر و باطن می‌باشد، زیرا مداومت بر عمل، اعضا و جوارح را به کار می‌گمارد و مراقبت هشیاری و توجه را به ضوابط ظاهری و باطنی فراهم می‌آورد. همراه بودن مداومت و محافظت ضروری است، زیرا مداومت، بدون محافظت، سازنده‌ی عادات سطحی و خشک است و محافظت بدون مداومت، اصلاً سازنده نیست، زیرا که حالی است که هر چند بسیار متعالی باشد، زایل خواهد شد.

در قرآن کریم، به هنگام بحث از نوسان‌پذیری انسان (که در رویارویی با ناگواری، نالان و درمانده و با گوارایی، خودخواه و انحصارگر می‌شود) گروهی مستثنا شده‌اند و

۱. اسراء/۸۱.

۲. ناصر، مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ذیل آیه‌ی ۸۱ سوره‌ی اسراء.



آنان نمازگزاران هستند، ولی کدام نمازگزاران؟ «إِلَّا الْمُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ»^۱ ... وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ»^۲ [انسان‌ها در نوسان‌اند] مگر نمازگزارانی که بر نماز خود مداومت می‌ورزند... و آنان که بر نماز خود محافظت دارند».

ارتباط با خدا به وسیله‌ی نماز، هنگامی انسان را استوار می‌سازد که دو ویژگی مذکور را داشته باشد. در غیر این صورت، اگر بدون مداومت باشد، کفر در پی دارد. «من ترک الصلوه متعمدا فقد کفر» و اگر بدون محافظت باشد، ویل به دنبال دارد: «فویل للمصلین».^{۳۴} بیان مزبور، افزون بر آن که میزان و کیفیت تأثیرگذاری ظاهر بر باطن، همچنین عکس آن را نشان داده، شیوه‌ی تأثیر و تأثیر و ظاهر و باطن را نیز روشن کرده است. علاوه بر این، بیان مذکور دلیل تأکید اسلام بر نماز اول وقت و مداومت بر آن را به خوبی آشکار می‌سازد، زیرا روشن شد که هر عمل عبادی، بدون مداومت و محافظت، تأثیر موردنظر را بر عامل نخواهد داشت.

۳. **روش تلقین به خود:** یکی دیگر از شیوه‌های تربیتی، که در ضمن نماز از آن نیز استفاده می‌شود، «تلقین به نفس» است. تلقین به نفس بدان معناست که آدمی به وسیله‌ی بر زبان آوردن و تکرار سخن یا عمل و تلاش برای باور کردن آن، درصدد اصلاح رفتار خویشتن یا هرگونه تغییر در روان خود یا دیگری باشد. امروزه، به اثبات رسیده است که تلقین به صورتی اعجاب‌انگیز، در صورتی که با شیوه‌های علمی انجام شود، قادر است عادات چندین ساله را تغییر دهد و رفتارهای نامطلوب را به رفتار دلخواه تبدیل سازد. تلقین در دو جهت مثبت یا منفی می‌تواند اثرگذار باشد.

از سوی دیگر، تلقین را می‌توان به «قولی» و «عملی» تقسیم کرد؛ مقصود از «تلقین قولی»، تکرار شفاهی و زبانی برای تثبیت و اثرگذاری و مقصود از «تلقین فعلی»، آشکار ساختن عمل در اعضا و جوارح و در ادامه، سایه و طنین آن عمل به درون.^۵ براساس این تعریف، می‌توان نماز را تلقینی مرکب از قول و عمل دانست. نمازگزار

۱. معارج/۲۲ و ۲۳.

۲. معارج/۳۴.

۳. ماعون/۴.

۴. خسرو، باقری، همان، صص ۹۴، ۹۵، ۷۱، ۷۲، ۷۳ و ۷۴.

۵. همان.



در هر شبانه‌روز، دست کم ده بار حقایقی از قبیل توحید، توکل تنها بر خدا، اطمینان و دل‌بستگی به او، ایجاد روح امید به این که از دادرسی وجود دارد (ایاک نستعین)، خضوع و خشوع در برابر او و برخی حقایق اطمینان‌بخش دیگر را به خود تلقین می‌کند و این کافی است تا آدمی را معنوی و بانشاط بار آورد و افزون بر این، انسان را از نزدیک شدن به گناه نگاه دارد. قدرت ایجابی تلقین گاه به جایی می‌رسد که ممکن است از ورود اندیشه‌های شرک‌آلود به قلب انسان جلوگیری کند؛ کسی از یاران امام صادق علیه السلام نزد ایشان آمد و گفت: «گاه، در دلم اندیشه‌های کفرآمیز موج می‌زند». امام علیه السلام در پاسخ فرمودند: «هرگاه چنین شد، بگو لا اله الا الله» یا در روایتی توصیه شده است که هرگاه صدایت به قهقهه بلند شد، به زبان بگو اللهم لاتمقتنی؛ خدایا بر من خشم مگیر»^۱.

همان گونه که اشاره شد، در نماز از تلقین قولی و فعلی استفاده شده و این امر تأثیر نماز را دوچندان کرده است، زیرا هرگاه تلقین قولی و فعلی درهم آمیزند، تأثیری دوچندان به بار می‌آورند. در نظام تربیتی اسلام، شیوه‌ها و دستورهای فراوانی دیده می‌شود که تلقین قولی و فعلی در حیطه‌ی آن قرار می‌گیرد. نماز، برجسته‌ترین چهره‌ی به‌هم آمیختگی این دو به شمار می‌رود. نمازگزار سخنان معینی بر زبان می‌راند و حرکات معینی انجام می‌دهد که هر یک با حالات باطنی ویژه‌ای تناسب دارد و آنها را در باطن می‌انگیزد. هنگامی که فرد در برابر خدا می‌ایستد و می‌گوید خدایا تنها تو را بندگی می‌کنیم و تنها از تو یاری می‌جوییم، طنین تسلیم در برابر خدا را، که بهای آن آزادی از غیر خداست، در دل می‌افکند. حتی آهنگ کلام در سخن گفتن با خدا، به گونه‌ای توصیه شده است که این طنین باطنی را هر چه عمیق‌تر منعکس کند: «وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ»^۲. این آیه اشاره دارد که خدا را در دل یاد آرید و اگر خواستید با سخن او را بخوانید، با آهنگی خفیف بخوانید، زیرا این لحن، با خشیت دل هماهنگ‌تر است. انعکاس باطنی برای حرکات فرد نیز به هنگامی که قامتش را می‌شکند و به خاک می‌افتد، مورد نظر بوده است. آمیزه‌ی قول و فعل،

۱. همان.

۲. اعراف/۲۰۵.



در حج نیز به شیوه‌ی شورانگیزی دیده می‌شود.^۱ در این روش، آدمی با تلقین عبودیت و تقوا، جان خود را از شر مفسد می‌رهاند، بدان معنا که با تلقین امور مثبت، از امور منفی پرهیز خواهد کرد.

پرسش‌هایی که پژوهشگران در این بخش باید بدان‌ها پاسخ دهند، عبارت‌اند از:

- چرا نماز برخی انسان‌ها از ارتکاب فساد و فحشا جلوگیری نمی‌کند؟ آیا این امر ناشی از تأثیرنگذاشتن نماز می‌باشد یا ناشی از نمازی که نمازگزار خوانده است یا ناشی از سرسختی و تأثیرناپذیری برخی انسان‌ها؟ به تعبیر دیگر، آیا مقتضی موجود یا مفقود نیست؟

- آیا تأثیر نماز بر انسان‌ها آگاهانه است یا ناآگاهانه؟ آیا انسان باید هنگامی که دست به گناه می‌آلاید، این حقیقت را به یاد داشته باشد که نمازگزار است تا از گناه پرهیز کند، یا آن که بدون هیچ توجهی به این موضوع، نماز تأثیر ناخودآگاه خواهد داشت؟

- آیا تأثیر نماز بر انسان‌ها یکسان است؟ همگان از نماز یکسان تأثیر می‌پذیرند؟ با فرض تفاوت در تأثیرپذیری، این امر ناشی از چیست؟

نماز و تقویت اراده

«اراده» فراینده پیچیده‌ای است که پس از پیمودن مراحل ذهنی و عملی، به رفتار مورد نظر انسان تعلق می‌گیرد. هیچ رفتار اختیاری بدون تعلق اراده به آن، از انسان سر نمی‌زند. اراده، منشأ هر کار اختیاری می‌باشد. با این حال در بسیاری مواقع، انسان به دلایل عقلانی تشخیص می‌دهد که باید فلان کار را انجام دهد، ولی به هنگام اقدام، کوتاهی می‌کند. این امر بیش‌تر ناشی از حالتی است که به آن «ضعف اراده» گفته می‌شود. این امر خساراتی بر زندگانی انسان وارد می‌آورد که شاید جبران آنها امکان‌پذیر نباشد. از دیدگاه تربیتی، آیا راهی وجود دارد که بتوان اراده را تقویت کرد؟

یکی از تأثیرات نماز (با دو شرط مداومت و محافظت)، تقویت اراده‌ی آدمی است. نماز، اراده نمازگزار را به گونه‌ای تقویت می‌کند که پس از تشخیص این که باید فلان

۱. باقری، همان.



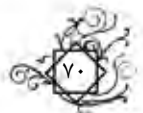
کار را انجام دهد، کم‌ترین درنگی نمی‌کند. نماز نیروی محرکی می‌باشد که آدمی را بر رعایت تعهدات خویش وادار کرده، بر تصمیم‌گیری یا تصمیم‌سازی‌های زندگی و در عمل به تصمیم‌های گرفته شده تأثیر به‌سزایی دارد.

به نظر می‌رسد یکی از بیماری‌هایی که نسل کنونی گرفتار آن است، ضعف اراده و بدتر از آن، ضعف در عمل به تصمیم‌هاست. اگر نماز در جان انسان رسوخ کند، می‌تواند محور حرکت انسان به سوی تقویت اراده باشد. انسانی که در زندگی خود دست کم بر یک عمل قاطعانه و در موقع معین اصرار ورزد، می‌تواند آن را آغازی برای تعمیم این الگو در سازوکار تصمیم‌گیری و عمل به آن به شمار آورد. قرآن کریم نیز به پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله توصیه می‌کند که برای مقاومت در برابر اندیشه‌ها و وسوسه‌های کفار و منافقان، شب را به نماز برخیز: «يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا؛^۱ ای جامه‌ی خواب بر خود پیچیده، شب را، جز اندکی از آن، به نماز برخیز». به ویژه تأثیر نماز شب در تقویت اراده آدمی از آن نظر است که آدمی در لحظه‌ای معین و شاید در سخت‌ترین ساعات شب و در آرامش‌بخش‌ترین لحظات، به طور خودکار و همنوا با اعلان به موقع ساعت زیستی، از جای برخاسته، به راز و نیاز با معبود می‌پردازد و در واقع، نیروی لازم برای زندگی معنوی در روز را از آن لحظات ارتباط دریافت می‌کند. نمازهای پنج‌گانه، به ویژه نماز صبح، تمرین استقامت و درس تقویت اراده است. قوی‌ترین اراده از آن کسانی است که در نیمه‌های شب، بالین نرم و راحت و خواب ناز سحری را رها و فروتنانه، به درگاه معبود رو می‌کنند.

به نظر می‌رسد یکی از تأثیرگذارترین اصول تربیتی بر تقویت اراده، اصل «مداومت و محافظت بر عمل» است. عملی که این دو ویژگی را نداشته باشد، تأثیرگذار نخواهد بود. افزون بر این، اگر اراده‌ی ضعیف انسان، به اراده‌ی خدای متعال پیوند بخورد، به همان اندازه قدرتمند می‌شود. در حدیث قدسی آمده است: «زمانی که بنده مطیع فرمان من باشد، گوش او گوش من و دیده‌ی او دیده من خواهد شد».^۲ می‌توان گفت که بیان این امور از باب ذکر مصداق است، زیرا اراده‌ی انسان نیز اراده‌ی خدای متعال خواهد شد.

۱. مزمل/۲۱.

۲. مجلسی، همان، ج ۷، ص ۲۲ ج ۷۵، ص ۳۰۰/ ج ۷۰ ص ۷۸.



نماز و ایجاد سلامت اخلاقی

همان گونه که جسم آدمی در معرض تهدید بیماری‌ها و آفات است، روان آدمی نیز آفت‌پذیر می‌باشد. بیماری‌هایی از قبیل حسادت، تکبر، غرور، بخل و صدها بیماری دیگر، سلامت روانی آدمی را تهدید می‌کنند. قرآن کریم با تعبیری از قبیل «رین» (کلاب ران علی قلوبهم)^۱، «زیغ» (فی قلوبهم زیغ)^۲ و «مرض» (فی قلوبهم مرض)^۳، ابتلای آدمی به آفات روانی، اخلاقی و از سوی دیگر، با تعبیری از قبیل «قلب سلیم» (الا من اتی الله بقلب سلیم)^۴ امکان سلامت قلب آدمی را از بیماری تأکید می‌کند. پرسشی در این جا مطرح می‌شود: منشأ بیماری اخلاقی انسان‌ها چیست؟ به بیان دیگر، چرا انسان‌ها با از دست دادن سلامت قلب - که تعبیر دیگری از روح است - به آفاتی از این قبیل مبتلا می‌شوند؟ آیا برای رهایی از این آفات می‌توان راهی یافت یا نه؟

به اعتقاد علمای اخلاق، ریشه‌ی این بیماری‌ها و رذایل، قطع یا ضعف رابطه‌ی انسان‌ها با خدای متعال است؛ بنابراین، تنها راه رهایی از این بیماری‌ها، برقراری رابطه‌ی قوی با خدای متعال و استمداد از محضر قدسی می‌باشد. بهترین راه این ارتباط نیز نماز است. به هر میزان که رابطه‌ی آدمیان با خدای خویش قوی‌تر باشد، بیش‌تر از بیماری‌های اخلاقی در امان است. اگر منشأ تمام این آفات را «حب نفس» یا «دنیا دوستی» تشخیص دهیم و از سوی دیگر، درمان این آفات را رابطه با معبود، می‌توان گفت که راه درمان تمام رذایل اخلاقی، نماز است.

نماز و رعایت مقررات اجتماعی

بی‌تردید، انسان بدون رابطه‌ی اجتماعی نمی‌تواند زندگی نماید یا زندگی او دشوار خواهد بود. لازمه‌ی زندگی اجتماعی، مراعات حقوق یکدیگر است و حقوق دیگران مراعات نخواهد شد، مگر این که عواملی برای مهار اوضاع اجتماعی وجود داشته باشد یا ایجاد شوند. تنظیم روابط اجتماعی افراد براساس دو عامل صورت می‌پذیرد: عوامل مهار درونی و عوامل مهار بیرونی؛ به بیان روشن‌تر، مقررات اجتماعی رعایت نمی‌شوند،

۱. مطففین/۱۴.

۲. آل عمران/۷۷.

۳. بقره/۱۰.

۴. شعراء/۸۹.



مگر این که یکی از این دو وجود داشته باشد. مقصود از «عوامل درونی» این است که مقررات اجتماعی به گونه‌ای در انسان‌ها نهادینه شده باشد که در صورت رعایت نکردن آنها، تحت فشار عذاب وجدان یا فشار روانی قرار گیرند. این سخن بدان معناست که رعایت مقررات به عنوان خصلتی درونی، جزو ذات آنها شده، از وجودشان تفکیک‌ناپذیر است و برای رعایت آنها به اعمال فشار از جانب هیچ قدرت خارجی نیاز نیست؛ برای نمونه، کسی که صداقت، جزیی از وجود اوست و به تعبیر دیگر، صداقت ملکه وجودی او شده، باتقواست. وی در همه حال صادق می‌باشد، هر چند از جانب هیچ نیروی خارجی احساس تحمیل نکند. حال اگر نماز، برای نمازگزار به ملکه تبدیل شود، قادر است دیگر مقررات اجتماعی را نیز برای انسان درونی کند. به تجربه اثبات شده است که نمازگزاران بیش از دیگران مقررات اجتماعی را رعایت می‌کنند و به قولی، کم‌ترین پرونده‌های کیفری مربوط به آنان است. این امر نه دلیل فشار خارجی، که بدان دلیل است که همزمان با درونی شدن نماز، رعایت مقررات اجتماعی نیز جزیی از وجود آنان خواهد شد. افزون بر این، به دلیل ارزش والایی که نمازگزار برای خود قائل است، در شأن خود نمی‌بیند که با هنجارهای پذیرفته‌شده و مشروع اجتماعی مخالفت کند، زیرا براساس تحلیل‌های روان‌شناسانه، همچنین روایات معصومان علیهم‌السلام، از کسی باید در هراس بود که کرامت خود را از دست داده و شخصیت خود را باخته است و برای خود ارزش قائل نیست: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره»^۱ از شرّ کسی که برای خود ارزش قائل نیست، در امان نباش» یا «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهواته»^۲ کسی که برای خود ارزش قائل است، خواسته‌های نفسانی پیش چشم او کوچک می‌باشد. هم‌اکنون نیز کسانی قانون‌شکنی و حرمت‌شکنی می‌کنند که عزت نفس کمی دارد. ناگفته نماند که کاهش یا افزایش عزت نفس آدمیان به سلسله عوامل خانوادگی و اجتماعی وابسته است که باید در جای خود مورد بررسی قرار گیرد؛ بنابراین، نماز از دو راه ضریب امنیت اجتماعی را افزایش می‌دهد:

۱. افزایش عزت نفس و احساس ارزشمندی افراد؛

۱. مجلسی، همان.

۲. همان.



۲. درونی کردن مقررات شرعی و اجتماعی، بدان معنا که نماز درونی شده، نخستین گام برای درونی کردن مقررات دیگر است. افزون بر این، نماز که روح تسلیم و تواضع در برابر خدای متعال را در آدمیان دمیده، آنان را نخست، در برابر مقررات الهی و نیز در برابر هنجارهای اجتماعی و شرعی تسلیم و فروتن می‌کند.

از این رو، به دلایل مزبور، سرمایه‌گذاری درباره‌ی نماز، نه تنها از نظر معنوی، بلکه از نظر امنیتی و اقتصادی نیز توجیه‌پذیر است، زیرا با تحلیلی عمیق و کارشناسانه، باید اعتراف کرد که گسترش نماز، رشد فزاینده‌ی جرایم اجتماعی را کاهش داده، از صرف هزینه‌های کلان برای گسترش دادگاه‌ها، زندان‌ها و مراکز انتظامی جلوگیری خواهد کرد. مردم و حاکمیت وظیفه دارند علاوه بر تخصیص سرمایه‌های کلان برای گسترش فرهنگ نماز، هر کاری که موجب افزایش عزت نفس مردم و جوانان می‌شود، انجام دهند که در کاهش جرایم بسیار مفید است؛ برای نمونه، اشتغال، افزون بر جنبه‌های مثبت دیگر، عزت نفس آدمیان را افزایش داده، از گسترش مفاسد، تا جایی که مربوط به کاهش عزت نفس است، جلوگیری می‌کند.

همان گونه که اشاره شد، دومین اهرم برای نظارت بر رعایت مقررات اجتماعی، مهار خارجی است که در مقایسه با اهرم نخست، کارآمدی ضعیفی دارد. دلیل این امر واضح است، زیرا نمی‌توان فرض کرد که همه‌ی عوامل یا نیروهای اجرایی ناظر بر مقررات اجتماعی از سلامت برخوردار باشند، یعنی بیش از دیگران به رعایت قوانین مقید بوده، قوانینی برایشان درونی شده باشد. همچنین بی‌نیازی ناظران گروه نخست به ناظران دیگر، بسیار بعید است و این سلسله همچنان ادامه خواهد داشت.

نماز؛ جلوه‌ی ابراز شخصیت

آدمی تا زمانی که به دریای بی‌ساحل وجود نپیوندد، وجودی ندارد. شخصیت انسان تنها زمانی تحقق می‌یابد که به وسیله‌ی بندگی، به حیات و هستی مطلق پیوند خورده، لحظه به لحظه حیات معنوی دریافت کند. انسان بدون پیوند با خدای متعال، موجودی پوچ، بیهوده و خودگم‌کرده است. بر اساس این، نمی‌تواند احساس تحقق نفس داشته باشد. انسان بدون پیوند با عبودیت، وصله‌ای نامتناسب بر تنه‌ی طبیعت به شمار



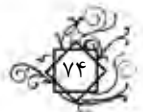
می‌رود، زیرا: «إِنَّ كُلَّ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِيَ الرَّحْمَنِ عَبْدًا»^۱ تمام موجودات آسمان و زمین، عبادت‌کننده‌ی خدای متعال هستند و انسان خارج از مجموعه عابدان، پوچ و بی‌هویت می‌باشد». انسان مانند قطره‌ای است که اگر به دریا بییوندد، دریا می‌شود. اگر با موجودی پرتوان پیوند بخورد، قادر و توانا می‌شود. انسان خود به خود موجودی ناتوان و ضعیف است، ولی در پرتو قدرت مطلق، علم نامتناهی و قدرت بی‌زوال خدای متعال، احساس شخصیت می‌کند. به هر حال، منشأ این احساس، اتصال آدمی با مرکز علم، حیات و قدرت است.

نماز و تأثیر آن در تغییر نگرش مردم به یکدیگر

مردم هر گونه که باشند، در زندگی اجتماعی می‌کوشند خود را شایسته‌ی اعتماد نشان دهند، زیرا همگان به اعتماد مردم نیازمندند. از سوی دیگر، کسانی را برای دوستی انتخاب می‌کنند که اعتماد و در روابط خود صادق باشند. تجربه نشان داده است که انسان‌های نمازگزار بیش از دیگران قابل اعتمادند و دیگران هر چند خود اهل نماز نباشند، پیوسته ترجیح می‌دهند با کسانی مراوده داشته باشند که در روابط خود صادق و یکرنگ بوده، در امانت خیانت نکرده، در حضور و غیاب حرمت دوست را نگاه دارند. نماز، تنها عبادت نیست، بلکه زندگانی است و براساس روایتی که گفته شد، تمام رفتارهای آدمی پیرو نماز او می‌باشد؛ از این رو، برای نمازگزاران دوست‌گزینی و رابطه با دوستان، مبنای الهی دارد.

با توجه به این مقدمه‌ی کوتاه می‌توان گفت که اگر کسی - صرف نظر از دیگر محاسن نماز - خواستار اعتماد مردم به خویشان باشد، باید از این راه استفاده کند. روشن است نمی‌توان نمازی را که تنها با قصد جلب اعتماد مردم ادا شود، نماز نامید، زیرا قوام نماز به خلوص است و در نمازی که با این نیت خوانده شود، خلوص وجود ندارد، ولی می‌توان امیدوار بود که با استمرار، به نمازی واقعی تبدیل شود.

روایت شده است که یکی از انصار، که با رسول خدا ﷺ نماز می‌خواند، مرتکب اعمال



زشت هم می‌شد. این موضوع را برای پیامبر ﷺ بیان نمودند. حضرت ﷺ فرمودند: «همین نماز، روزی، او را از این کار باز خواهد داشت». طولی نکشید که آن مرد توبه کرد.^۱ بر اساس این، حتی از نمازهایی که به درستی ادا نمی‌شود، می‌توان امید و انتظار تأثیر داشت، هر چند ممکن است این تأثیر در درازمدت پدیدار شود.

بنابراین، یکی از بهترین شیوه‌های ایجاد تغییر نگرش مردم به خود، روی آوردن به نماز است؛ به تعبیر دیگر، اگر کسی بخواهد اعتماد مردم را به خود جلب کند، ناچار به روی آوردن به نماز است، زیرا نماز مقدمه‌ای برای ورود تمام خوبی‌ها و پاکی‌ها به زندگی درونی و بیرونی افراد به شمار می‌رود. البته این سخن به معنای استفاده‌ی ابزاری از نماز و برخورد ریاکارانه نیست، که تأکیدی بر این می‌باشد که برای ورود به عالم صداقت و پاکی، که اعتماد مردم را به دنبال خواهد داشت، چاره‌ای جز آشتی با نماز وجود ندارد.

نماز و تمرین تمرکز

یکی از مشکلاتی که به ویژه انسان‌های معاصر از آن رنج می‌برند، ناتوانی در تمرکز است. دانش‌آموزانی که در کلاس درس نشسته‌اند، دانشجویانی که در حال شنیدن سخن استاد خویش هستند، پژوهشگرانی که کار علمی انجام می‌دهند و نمازگزارانی که علاقه دارند، بدون توجه به دنیای اطراف خویش، لحظاتی با خدای خویش راز و نیاز کنند، پیوسته، با این مشکل روبرویند. پرسش‌های پی در پی که به ویژه نمازگزاران در این باره می‌پرسند، حاکی از نگرانی بیش‌تر آنها از این ماجراست.

به نظر می‌رسد ناتوانی در تمرکز، از شایع‌ترین مشکلات روانی انسان‌هاست. چه کنیم در حال نماز حواسمان جمع باشد؟ چگونه می‌توان با حضور قلب نماز خواند؟ راه‌های جلوگیری از پرت شدن حواس چیست؟ «حضور قلب» به چه معناست؟ آیا حضور قلب در یکایک اجزای نماز لازم می‌باشد یا حضور در بخش از آن کافی است؟ این پرسش‌ها پیوسته تکرار می‌گردند، ولی کم‌تر پاسخ عملی و درخور به آن داده می‌شود؛ بنابراین،



موضوع اصلی، فراگیر و همگانی بودن مشکل و نیز دسترسی نداشتن به پاسخی علمی، جامع و عینی است.

بسنده کردن به پاسخ‌های کلی، که باید از تعلقات مادی کاست و از لقمه‌ی شبهه‌ناک پرهیز کرد، هر چند بخشی از واقعیت می‌باشد، ولی قانع‌کننده نیست یا دست کم با شیوه‌ی زندگی مسلمان امروزی، که عمل‌گرایانه می‌اندیشند، بر تجربه‌های ملموس تکیه می‌کنند، وجودشان را تعلقات مادی فراگرفته است و لقمه‌ای حلال و اطمینان‌بخش در زندگانی آنان وجود ندارد، سازگار نیست.

این موضوع، به ویژه از آن‌رو اهمیت دارد که ناتوانی در تمرکز، بخش زیادی از عمر مفید انسان‌ها را تلف کرده، میزان ثمردهی و به تعبیری، بهره‌وری عمر را کاهش داده، فعالیت انسان‌ها را کم‌ثمر می‌کند؛ برای نمونه، دو نفر را در نظر بگیرید که کتاب یکسانی برای مطالعه انتخاب و هر دو مثلاً بیست ساعت از بهترین ساعات خود را صرف مطالعه آن کرده‌اند. یکی از آنها تمرکز بیشتری داشته و به عبارتی، حواسش هنگام مطالعه جمع‌تر بوده است و دیگری تمرکز کم‌تری داشته و از تمرکز کم‌تری برخوردار بوده است. حال آیا میزان حفظ، یادسپاری و درک این دو، از مفهوم واحد، برابر است؟ آیا این دو به یکسان از عمر خود استفاده برده‌اند؟ بی‌شک، چنین نیست. البته انتظار نداریم که انسان‌ها از تمرکز صددرصد برخوردار باشند، ولی به هر میزان، که سطح تمرکز بالاتر باشد، میزان یادگیری و در نتیجه، بهره‌گیری از عمر بیش‌تر خواهد بود. اگر فرض کنید که به دلیل تمرکز، نتیجه‌ی مطالعه دو ساعت یکی از این دو، با بیست ساعت مطالعه‌ی دیگری برابری می‌کند و این امر را با دوره‌ی زندگانی انسان مقایسه نمایید، درک خواهید کرد که ممکن است بهره‌وری یا ثمردهی دوره‌ی زندگانی انسان افزایش یا کاهش داشته باشد.

این موضوع در نماز از چنان اهمیتی برخوردار است که می‌توان گفت بدون آن، نمازی پذیرفته نخواهد شد، زیرا قوام نماز به توجه و تمرکز است، یعنی نمازی که بدون توجه و از روی سهو و غفلت گزارده شود، نه تنها مقبول نیست، که گزارنده‌ی آن مورد توبیخ و ملامت قرار گرفته است. براساس این، تا جایی که نماز با حضور همراه است،

مورد قبول و هر جا از حضور فاصله گیرد، غیرمقبول است. امام صادق علیه السلام می فرمایند: «ان العبد لترفع له من صلوة نصفها او ثلثها او ربعها او خمسها و ما يرفع له الا ما اقبل عليه بقلبه»^۱ بی تردید، از نماز بندگان نصف، یک سوم، یک چهارم یا یک پنجم، به اندازه‌ای که حضور قلب داشته باشند، بالا می‌رود». بنابراین، چون اساس تمام عبادات نماز است و از سوی دیگر، قبولی نماز بسته به میزان حضور می‌باشد، می‌توان گفت که اساس تمام عبادات، حضور است. البته این سخن بدان معنا نیست که انسان‌ها باید (یا می‌توانند) در تمام مراحل نماز صد در صد تمرکز داشته باشند، زیرا این ادعا زمینه ناامیدی نمازگزاران فراوانی را فراهم خواهد آورد. در ادامه، درباره‌ی میزان مورد نیاز حضور قلب برای قبولی نماز سخن گفته خواهد شد.

حضور قلب

از «حضور قلب در نماز» یا «تمرکز» سه معنا متبادر می‌شود:

۱. نمازگزار به هنگام نماز، معبود هستی، خدای متعال را پیش خود حاضر ببیند. اگر انسان بداند و باور کند که در هر حال، به ویژه هنگام نماز، دیده‌ای بینا، نافذ و کاوشگرانه، اعمال و رفتار انسان‌ها، حتی فکر و اندیشه‌ی ذهنی وی را به نظاره نشسته است، توجه‌اش به رفتارش جلب می‌شود.

«استاد مصباح» در بیان تشبیه ملموس این موضوع می‌فرماید: «هنگام نماز، پیوسته، به خاطر داشته باشید که کسی، از روزه‌ی اتاق به صورتی نامربی تماشاگر شماست و او نه تنها رفتارهای ظاهری، که اندیشه، تفکر و ذهنیات شما را مراقبت می‌کند. آیا در این صورت، رفتار شما تغییر نخواهد کرد؟ آیا تمرکز شما افزایش نخواهد یافت؟ آیا نمی‌کوشید ذهنتان از مسیر نماز خارج نشود و رفتارهایی را که پسندیده نیست، اصلاح کنید؟! مسلمان در این راه، نهایت تلاش خود را خواهد نمود تا جایی که خویشتن را با خواسته‌های معبود تطبیق دهد».

هر چند بیان استاد، نمونه است، ولی قرآن کریم نیز در آیات متفاوتی این امر را



تأکید می‌کند، از جمله می‌فرماید: «و نحن اقرب الیه من حبل الوریثه»^۱ ما از رگ گردن به انسان نزدیک‌تریم».

رسول معظم ﷺ نیز می‌فرماید: «اعبدالله کانک تراه فان لم تکن تراه فانه یراک»^۲ خدا را چنان عبادت کن که گویی او را می‌بینی. اگر تو او را نمی‌بینی، بی‌تردید، او تو را می‌بیند». امام علی علیه السلام در پاسخ کسی که پرسید: «آیا خدای خود را دیده‌ای؟»، فرمودند: «کیف اعبد ربه لم اراه؛ خدایی را که ندیده‌ام، چگونه می‌پرستم؟!» این گفته به معنای دیدن معبود است، ولی مقصود از آن، رؤیت قلبی است، نه بصری.

۲. نمازگزار خویشتن را در محضر خدای تعالی احساس کند. احساس در محضر او بودن، از آن دسته احساسات نیست که کسی بخواهد به صورت کاذب ایجاد کند. واقعیت این است که آدمی، لحظه به لحظه، در حضور خدای متعال می‌باشد و گوشه‌ای از این عالم با همه بزرگی‌اش، بر خدای متعال مستور نیست. با این حال، درک این حضور برای همه ممکن و یکسان نیست.

۳. در هنگام نماز، توجه قلبی نمازگزار به نماز باشد. به نظر می‌رسد بتوان سه معنای حضور را با یکدیگر جمع نمود، با این تفاوت که می‌توان برای آنها مراتبی قائل شد.

«مرحوم میرزا جواد آقا ملکی»، با تأکید بر معنای سوم، مقصود از «حضور قلب» در نماز را چنین بیان می‌کنند: «مقصود از حضور قلب این است که قلب در هنگام نماز، نزد نماز باشد، نه مشغول به امر دیگری که او را از نماز غافل کند و همین قصد که قلب نمازگزار متوجه ظاهر احوال و اقوال نماز باشد، در تحقق حضور قلب کافی است».^۳ همان گونه که از بیان مزبور روشن است، مرحوم میرزا توجه قلبی به ظاهر احوال و اقوال نماز را در تحقق حضور قلب کافی می‌دانند. این سخن بدان معناست که این گونه توجه، تنها یکی از مراتب و شاید هم پایین‌ترین مرتبه‌ی حضور قلبی باشد، ولی در حدی نیست که نمازگزار بتواند بدان اکتفا کند، بلکه با کوشش، می‌توان به مراحل

۱. ق/۱۶

۲. شرح مسلم للنووی، ج ۱، ص ۱۸۴.

۳. ملکی تبریزی، همان، صص ۱۸۶ و ۱۸۹.



بالای حضور دست یافت.

از سوی دیگر، یکی از راه‌های شناخت مفاهیم، شناخت اضداد آنهاست؛ برای نمونه، نور را از طریق متضاد آن، یعنی ظلمت، می‌توان شناخت و گرسنگی نیز از معنای سیری شناخته می‌شود.

به نظر می‌رسد حضور، دست کم دو متضاد شناخته‌شده دارد: یکی غفلت و دیگری سهو. انسان غافل همچنین انسان ساهی، بدون توجه و تمرکز لازم در نماز می‌باشد و بدین دلیل در قرآن کریم مورد توبیخ قرار گرفته‌اند؛ قرآن کریم می‌فرماید: «فویل للمصلین الذین هم عن صلواتهم ساهون والذین هم یراون و یمنعون الماعون»^۱ سهو و ریا، دو آفت مخرب نمازند. سهو با حضور سازگار نیست. ریا نیز خانه‌ی دل را محل حضور بیگانه می‌کند.

عوامل و موانع حضور قلب

اکنون، باید بررسی کرد که شرایط ایجاد تمرکز کدام‌اند و چه موانعی زمینه‌ی ایجاد تمرکز را ضعیف می‌کنند. به نظر می‌رسد موانع دست‌یابی به تمرکز، دو دسته‌اند:

الف. جسمانی: زمانی که آدمی مصمم است روی به درگاه معبود خویش کند، باید مقدمات حضور را به گونه‌ای فراهم آورد که به هنگام تشریف، تنها به وضعیتی که در آن قرار دارد، بیندیشد، نه چیز دیگر. اگر به هنگام حضور، هر یک از نیازهای جسمانی برانگیخته شود - بسته به نیاز و میزان انگیزش - قدرت تمرکز بر موضوع دیگر از دست خواهد رفت. شاید بتوان این نیازهای جسمانی را به دو دسته تقسیم کرد: ۱. نیازهای مثبت: از قبیل نیاز به خوردن، آشامیدن، ارضای جنسی و پوشیدن برای رهایی از گرما و سرما؛ ۲. نیازهای منفی، مانند نیاز به تخلیه، نیاز به دفع آزار جسمانی، مانند رهایی از ابزار حشرات موذی و فرار از دست دشمن.

تأکید معصومان علیهم‌السلام تأکید کرده‌اند که پیش از نماز، هرگونه نیاز آزاردهنده‌ی جسمانی، که انگیزش آن در سطح نسبتاً بالایی باشد، به گونه‌ای که از توجه به نیازهای دیگر جلوگیری می‌کند، در حد امکان تأمین شود؛ برای نمونه، کسی که بیش

۱. ماعون/۴-۷



از حد معمول گرسنه، تشنه یا خسته باشد یا به تخلیه نیاز دارد و نیاز ویژه‌ای در کانون توجه او قرار گرفته، هرگز قادر نیست به نیازهای دیگر، از جمله نیازهای روانی خویش بیندیشد. هر چند در روایات نیازها دسته‌بندی نشده‌اند و از یکایک آنها نامی به میان نیامده است، ولی - همان گونه که اشاره شد - برخی مصادیق آنها بیان گشته است. افزون بر روایات، در قرآن کریم نیز به کلیاتی در این باب اشاره شده است؛ برای نمونه، در دو تعبیر جداگانه آمده است: «یا ایهاالذین آمنوا لاتقربوا الصلوه وانتم سكارى؛^۱ ای مؤمنان، در حال مستی به نماز نزدیک نشوید». یا در وصف منافقان می‌گوید: «ولایقیمون الصلوه وهم کسالى؛^۲ جز در حال کسالت و تنبلی نماز را اقامه نمی‌کنند». از این‌رو، معصومان علیهم‌السلام توصیه کرده‌اند که تصویر یا اشیای رنگارنگ، در برابر نمازگزار نصب نشود.

مقدمات حضور

تمرکز فرایندی است که نمی‌توان به یکباره به آن دست یافت. در لحظاتی که می‌توان آن را «زمان مقدماتی» نامید، تمرکزکننده باید جسم و اندیشه‌ی خود را از تمام محرکات محیطی دور نگه داشته، یا به تعبیری، محرکات محیطی را از خود دور کند و ضمن ایجاد آمادگی جسمانی، که با فنون «ریلکس» به دست می‌آید، توجه خود را به نقطه‌ای معطوف دارد و چندان در این مرحله به پیش رود که به تمرکز نهایی برسد.

مرحوم میرزا جواد آقا ملکی معتقد است که دانستن برخی مقدمات، به حضور انسان کمک می‌کند؛ ایشان می‌فرماید: «از مقدمات حضور آن است که بداند:

۱. سرای آخرت بهتر و پایدارتر است؛
۲. نماز وسیله‌ی دست‌یابی به آن می‌باشد؛
۳. امری هر قدر لذت‌بخش‌تر باشد، امکان حضور و تمرکز در آن بیش‌تر است».^۳

۱. نساء/۱۴۳

۲. توبه/۵۴

۳. ملکی تبریزی، همان.



همان گونه که اشاره شد، رسیدن به تمرکز کاملی امکان‌پذیر نیست؛ برخی اندیشمندان از قبیل ابن‌سینا، در مقام اثبات روح و درک آن، بدون توجه به ابعاد جسمانی، ادعا می‌کنند که می‌توان با زدودن محرک‌های طبیعی، به شرایطی دست یافت که آدمی با توجه دوچندان به روح خود، از تمام اعضای جسمانی خود غافل باشد. او با نام‌گذاری این گونه تمرکز به «برهان هوای مطلق»، کوشید این میزان تمرکز را ممکن جلوه دهد، هر چند برخی آن را امری تجربه‌ناشدنی می‌دانند.

پیشنهادها

۱. براساس آنچه گفته شد، باید اهمیت نماز براساس سه محور مزبور (استدلال‌گرایی، عمل‌گرایی و فوریت‌گرایی)، با بیانی شیوا و روشن برای جوانان تبیین شود.
۲. گروهی از مشاوران روان‌درمانی، که اهل تعهد و تخصص باشند، با رویکردی جدید به نماز، شیوه‌های کاهش تنش و اضطراب روانی را به وسیله‌ی نماز بررسی و شیوه‌های آن را تعیین و نتایج آن را به صورت واکنش، به مراکز مشاوره اعلام نمایند.
۳. مراکز مشاوره و روان‌درمانی - جایی که مربوط به مشکلات روانی از قبیل اضطراب، تنش، ناامیدی، اعتماد به نفس و پایین بودن عزت نفس، احساس کهتری و ناامیدی از آینده و احساس نداشتن پشتیبان است - مراجعان خود را با نمازدرمانی معالجه کنند.
۴. برای هر یک از مقاطع سنی و تحصیلی، کتاب درسی نماز، متناسب با سن دانش‌آموزان تهیه شود؛ برای نمونه، کتاب نماز برای سال‌های اول ابتدایی، تنها با زبان تصویر سخن بگوید؛ اندکی بالاتر، در قالب داستان و در نهایت، براساس ادله‌ی عقلانی و عاطفی فهمیدنی.

۵. در تمام مدارس، برای ائمه‌ی جماعات پستی سازمانی منظور شود. ائمه‌ی جماعات، که در مدارس مستقر شده‌اند، موظف باشند که پس از گذراندن دوره‌های ویژه، به دانش‌آموزان خدمات مشاوره‌ای ارائه دهند، رابطه‌ی خود را با

کودکان صمیمی کنند و پیوسته با آنان مرتبط باشند.

۶. چون آموزش، فقط انتقال معلومات نیست، بلکه مهم‌تر از آن، ارائه الگوست، آموزگاران، مدیران و دبیران مدارس موظف شوند در نماز جماعت شرکت کنند.

۷. ستادهای نماز در شهرستان‌ها برای ارائه خدمات مربوط به اقامه‌ی نماز، باید جرو غنی‌ترین مراکز فرهنگی باشند. عملکرد کنونی ستادهای اقامه، بیش از آن که تقویت‌کننده‌ی نماز باشد، تضعیف‌کننده‌ی چهره‌ی آن است. توصیه می‌شود بخشی از میلیاردهای ریالی که سالانه به ساختن زندان، تقویت نیروهای پلیس و افزایش دادگاه‌ها و محاکم و مانند آن اختصاص می‌یابد، برای گسترش فرهنگ نماز هزینه شود.

۸. عملکرد بیش‌تر ائمه‌ی جماعات مدارس سلیقه‌ای بوده، براساس معیارهای عملی از پیش تعیین شده نیست. گاهی نیز سخنان آنان سست، بی‌پایه و نامقبول می‌باشد؛ به تعبیر روشن‌تر، معیار و میزان خاصی برای عرضه به پرسشگران وجود ندارد، این در حالی که پرسش‌های دانش‌آموزان در مقاطع سنی گوناگون، تقریباً پیش‌بینی شده هستند. پس چرا پاسخ پرسش‌های مربوط به نماز را برای عرضه در مقاطع گوناگون تحصیلی، از پیش تهیه و پاسخ آن را در قالب ویژه‌ای عرضه نکنیم؟

۹. بازنگری در ملاک‌های تعیین دبیران دینی باید به صورت جدی در دستور کار قرار گیرد، زیرا یکی از عناصر اساسی در تعمیق فرهنگ دینی، آموزگاران قرآن و دینی هستند.

۱۰. یکی از بزرگ‌ترین معضلات فرهنگی، به ویژه در حوزه‌ی دین، وجود تضادهای فرهنگی است. در بسیاری از موارد، عملکرد خانواده‌ها، مدارس و همسالان با یکدیگر سازگار نبوده، در واقع بین عملکردها، نوعی تضاد وجود دارد. اگر خانواده تأثیرات فرهنگی مدرسه یا برعکس، مدرسه تأثیر فرهنگی خانواده را خنثی کند، جز حیرت و سرگردانی و سرانجام، دلزدگی و دین‌گریزی دانش‌آموز، حاصلی نخواهد داشت؛ از این رو، پیشنهاد می‌شود مدارس به موازات آموزش نماز در

مدارس، خانواده‌ها را نیز با آموزه‌های خود هماهنگ کنند.

آثار تربیتی تقوا

شعبانعلی حسینی^۱

چکیده:

تقوا به عنوان مهم‌ترین عنصر تربیت، تاثیرات بسیار وسیع و گسترده‌ای در زندگی دنیوی

۱. دانش‌آموخته جامعه المصطفی ص العالمیه.



آثار عینی روانشناختی و تربیتی نماز



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

