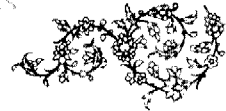




## آثار روانشناختی نماز در مقابله با جنگ نرم از منظر قرآن

مریم شکریان<sup>۱</sup>



■ چکیده :

نماز و اقامه واقعی آن یکی از سلاح های مهم فکری و معنوی است که قرآن کریم در برابر تهدیدات فکری و فرهنگی دشمنان اسلام آن را مطرح نموده و بهره گیری از آثار روانی نماز را در مقابله با جنگ نرم و زیر شاخه های آن از جمله تولید بحران و فتنه مطرح ساخته است. در این مقاله ابتدا به سیمای نماز در قرآن با مرور آیات پرداخته و آنگاه آثار روانشناختی نماز در مقابله با جنگ نرم شامل جهت بخشیدن به زندگی و هویت بخشی و بحران زدایی، مقابله با آسیب های اخلاقی، فرهنگی و اجتماعی، تقویت روحیه مسئولیت پذیری اجتماعی، تلقین ارزش ها به فرد و جامعه آمده است.

■ کلید واژه : نماز، آثار روانشناختی نماز، جنگ نرم



## ■ سیمای نماز در قرآن

اهمیت و جایگاه نماز به عنوان یک وظیفه الهی در آیات متعدد قرآن کریم مطرح گردیده است. در ابتدا به آیات نماز در بزرگترین سوره قرآن یعنی سوره بقره پرداخته سپس به طرح سایر آیات در سوره دیگر قرآن با عنوان رابطه نماز و ولایت، نماز و مومنان، نماز و انبیاء و مخالفان نماز می پردازیم.

مجموعاً ۵۲ آیه از آیات الهی قرآن پیرامون نماز می باشد که آنها را به صورت دسته بندی مشخصی به پیشگاه خوانندگان محترم عرضه می داریم و آنگاه نام های نماز در قرآن کریم را مطرح می نماییم.

◆ آن کسانی که به جهان غیب ایمان آرند نماز را به پا می دارند و از هر چه روزیشان کردیم انفاق می کنند. (بقره/۳)

◆ و نماز را به پا دارید و زکاه بدهید و با خدا پرستان حق را پرستش کنید. (بقره/۴۳)

◆ از خداوند، با صبر و نماز یاری بجوئید و صبر و نماز به غیر از خاشعین بر دیگران دشوار است. (بقره/۴۵)

◆ به زبان خوش با مردم تکلم کنید و نماز را به پای دارید و زکات مال خود را بدهید. (بقره/۸۳)

◆ و نماز را به پای دارید و زکات بدهید و بدانید آنچه برای خود پیش می فرستید در نزد خدا خواهید یافت. (بقره/۱۱۰)

◆ و به یاد آر هنگامی که قرار دادیم خانه کعبه را محل امن و دستور داده شد که مقام ابراهیم را جایگاه پرستش خدا قرار دهید و از ابراهیم و فرزندش اسماعیل پیمان گرفتیم که حرم خدا را از هر پلیدی پاکیزه دارید برای اینکه اهل ایمان به طواف و

◆ اعتکاف حرم بیایند و در آن نماز و اطاعت خدا به جای آرند. (بقره/۱۲۵)

◆ و نماز را به پا دارید و زکات به مستحق برسانید و با هر که عهد بسته اید به عهد خود وفا کنید. (بقره/۱۷۷)

◆ بر نمازها و نماز میانه مواظبت کنید و خاضعانه برای خدا به پا خیزید. (بقره/۲۳۸)

◆ همانا آنان که اهل ایمان و نیکوکار شد و نماز به پا دارند آنان نزد پروردگارش پاداش نیکو خواهند



داشت و هرگز ترس از آینده و اندوه از گذشته نخواهند داشت. (بقره/۲۷۷)

◆ پس زکریا را فرشتگان ندا کردند هنگامی که در محراب عبادت به نماز ایستاده بود. (آل عمران/۳۹)

◆ ای مریم فرمان بردار خدا باش و نماز را با اهل طاعت به جای آر. (آل عمران/۴۳)

◆ طایفه‌ای از اهل کتاب در دل شب به تلاوت آیات خدا و نماز و طاعت حق مشغولند. (آل عمران/۱۱۳)

◆ ای کسانی که ایمان آورده‌اید در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می‌گوئید. (نساء/۴۳)

◆ سپس چون نماز گزارید، خدا را در همه حال (ایستاده، نشسته و به پهلو خفته) یاد کنید و هرگاه آسوده خاطر شدید، نماز را

◆ به طور کامل برپا دارید که نماز به وقت‌های معین بر مومنان مقرر شده است. (نساء/۱۰۳)

◆ پروردگارا، مرا برپا دارنده نماز قرار ده و فرزندان مرا نیز، پروردگارا، دعای مرا بپذیر. (ابراهیم/۴۰)

◆ و اسماعیل کسان خود را و زکات به نماز فرمان می‌داد و نزد پروردگارش پسندیده بود. (مریم/۵۵)

◆ و عیسی (ع) گفت که پروردگار مرا به نماز و زکات تا زنده‌ام سفارش نمود. (مریم/۳۱)

◆ آنچه را از کتاب به تو و حی شده است بخوان و نماز را برپا دارد که نماز تو را از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد و قطعاً یاد

◆ خدا از هر عبادتی بالاتر است و خدا می‌داند چه می‌کنید. (عنکبوت/۴۵)

◆ براستی که مومنان رستگار شدند همانان که در نمازشان خاشعند. (مومنون/۱ و ۲)

◆ آنان که اگر به آنها در زمین قدرت و مکنات بخشیدیم، نماز را برپا می‌دارند و زکات می‌دهند. (حج/۴۱)

◆ پروردگارا من، فرزندانم را در کنار خانه‌ای که حرم توست ساکن ساختم تا نماز را برپا دارند. (ابراهیم/۳۷)

◆ آنهایی که به آبادانی مساجد می‌پردازند به خدا و روز قیامت ایمان دارند و نماز را برپا می‌دارند. (توبه/۱۸)

◆ بگو در حقیقت نماز من و سایر عبادات من و زندگی و مرگ من برای خدا پروردگار جهانیان است.

(انعام/۱۶۲)



المُصَلِّينَ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ  
دَائِمُونَ.)<sup>۱</sup>

به راستی که انسان سخت آزمند و بی  
تاب خلق شده است چون صدمه ای  
به او رسد عجز و لابه کند و چون  
خیری به او رسد، بخل ورزد، غیر از  
بندگان همان کسانی که بر نمازشان  
پایداری می کنند.

امام علی (ع) نیز درباره آثار نماز چنین  
می فرماید: «نماز به همه وجود انسان  
آرامش می بخشد. چشم ها را خاشع و  
خاضع می گرداند. نفس سرکش را  
رام، و دل ها را نرم و تکبر و  
خودبزرگ بینی را محو می کند (نهج  
البلاغه، خطبه ۱۹۶).

نماز انسان را از بسیاری مشکلات  
روحی و روانی و آلودگی های  
اجتماعی مصون می دارد. برخی از  
این مطالب در تحقیقات تجربی آمده  
است. نتیجه تحقیق در پژوهش  
نماز در میزان شیوع اضطراب در  
دختران دانش آموز مقطع دبیرستان  
شهر قم، سال تحصیلی (۷۸-۷۹)  
نشان داد که همبستگی دو متغیر نماز  
و اضطراب (با اطمینان ۹۹٪) معکوس

◆ پس آنان که به نماز پشت پا زدند و  
آن را تباہ کردند و از شهوت پیروی  
نمودند به زودی مجازات گمراهی خود  
را خواهند دید. (مریم/۵۹)

◆ اگر توبه کنند و نماز را برپا دارند و  
زکات را بپردازند برادر دینی شما  
هستند. (توبه/۱۱)

◆ و خدا پاداش شایستگان نیکوکاری  
را که به قرآن چنگ می زنند و نماز را  
به پا می دارند، ضایع نمی کند.  
(اعراف/۱۶۹)

### ■ تاثیر نماز بر انسان

در قرآن کریم نماز به عنوان عبادت  
برتر، عامل موثری است در نجات  
انسان از غوطه ور شدن در آلودگی ها  
و منشأ مهمی است برای خودسازی  
فرد و جامعه. نمازی که با آگاهی،  
عشق، خشوع و اخلاص به جای آورده  
شود موجب طهارت روح و قرب الهی  
می گردد. قرآن درباره تأثیر نماز در  
انسان می فرماید:

(إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوهًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ  
جَزوعًا. و إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنْوعًا. إِلَّا

۳- دقت در مقدمات نماز از قبیل پاکیزه بودن لباس، مکان نمازگزار، وضو، غسل، تیمم از نظر تمرین و رعایت مسائل بهداشتی...

◆ (ب) ابعاد اعتقادی

۱- بررسی اجمالی کلمات، جملات و آیات اذان، اقامه، ذکرها و دعاها و در هر رکعت و تمرین پیوستن به بی نهایت مطلق برای تطهیر روح انسان.  
۲- رعایت ارکان، واجبات و مستحبات نماز، پشتوانه عظیمی برای خداپاوری و خداترسی<sup>۲</sup>

■ آثار روانشناختی نماز در مقابله

با جنگ نرم

◆ (الف) جهت بخشیدن به زندگی

یکی از مشکلات عصر جدید، احساس روزمرگی و بیهودگی انسان است به این صورت که از درون عمیقاً احساس پوچی و بی محتوایی می کند و راههای شناخته شده مطمئنی فرا روی خویش نمی یابد و یا آنها را نمی شناسد.

فردریک مایر یکی از دانشمندان تربینی معتقد است:

است یعنی آن دسته از افرادی که نماز می خوانند اضطراب کمتری دارند.<sup>۱</sup>

در پژوهش دیگری با عنوان «تأثیر نماز به عنوان یکی از ارکان اسلام بر سلامت جسمانی روانی مثل جوان که بر روی ۹۳ نفر از دانشجویان صورت گرفت به این نتیجه رسیدند که بین دانشجویان نماز خوان و دانشجویانی که نماز نمی خوانند، از نظر سلامت جسمی و روانی تفاوت وجود دارد، یعنی نماز موجب سلامت روانی و جسمی و سلامت اجتماعی می گردد.<sup>۲</sup>

در پژوهش دیگری «تأثیر ابعاد مختلف نماز در تأمین و تقویت بهداشت روانی» بررسی شد و نتایج زیر بدست آمد:

◆ (الف) ابعاد علمی تأثیر نماز  
۱- تأثیر نماز در کاهش استرس ها و دردها و افسردگی (از نظر آزادسازی اندروفین ها از هیپوفیز)  
۲- تأثیر نماز در درمان بیماری های مانند دیسکو.

۱- همان، ج ۱، ص ۲۲۳.

۲- همان ج، ص ۲۲۳.

۳- نقش دین در بهداشت روان ص ۴۵ از الکسیس کارل

می گذارد و به همان میزان و متناسب با همان «تصویر فرد از خویشتن» نیز تغییر می یابد.

هر اندازه کیفیت نماز متعالی باشد سرمایه هایی که عاید جان آدمی می شود گرانسنگ تر خواهد بود. تا جایی که اولیای خدا، با نماز و یاد خدا، خود را نیازمند به چیز دیگری نمی یافتند.

یکی از عواملی که زندگی را از حالت روزمرگی و پوچی خارج نموده و به آن شادابی، تنوع و تحول خاصی می بخشد وجود برنامه ای منجسم منظم برای هر آدمی است. نماز برنامه ای منظم برای ارتباط انسان و خدا در پنج نوبت شبانه روز است. پنج وعده ای که در حقیقت پنج میعادگاه ملاقات مُحب و محبوب می باشد

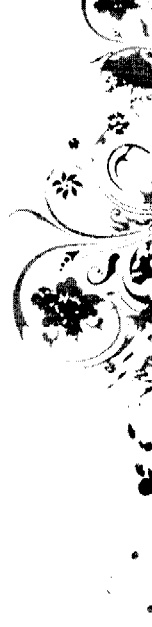
هر نماز تا نماز بعد به انسان بهانه ای برای زیستن دلیلی برای بودن می بخشد. گفتگوهای روزانه عاشق و معشوق، در آدمی این احساس را زنده می کند که تا زمانی که کسی را برای گفتگو و ارتباط حاضر می بیند زندگی قابل زیستن است به ویژه آنکه طرف گفتگو، محبوب دلها وهستی آفرین

این دوران ، دوران سرخوردگی است. خوشبینی که از ویژگیهای مهم انسان بوده در اثر جنگها بحرانها وبروز خودکامگی ها تضعیف شده و یا از بین رفته است و در عین حال بسیاری از اما احساس می کنیم که میان تهی هستیم.<sup>۱</sup>

از عوامل موثر در پیدایش این حالت روحی، فاصله گرفتن بشر از مذهب و رویکرد عجولانه و شتابنده او به علم پس از تجدید حیات علم در اروپاست. او به تصور جایگزینی علم به جای مذهب کوشید تا پیوندهای دینی خود را بگسلد ولی در این راه ناکام شد و علم از عهده تامین خواسته های او برنیامده و دیگر جایگزینی برای آن وجود نداشت لذا از درون احساس خلاء، بیهودگی و پوچی نمود.

نماز پیوند میان آدمی و بی نهایت است. رشته های چنین ارتباطی از زمین به آسمان برقرار می شود و علاوه بر اتصال روح به مطلق وجود، انسان احساس پرمحتوی ومعنا وسرشار و امتناع می کند. زیرا هر نوع ارتباطی بر انسان تأثیر معینی بر جای

۱ - مایر، فردریک، تاریخ فلسفه تربیتی، ترجمه علی اصغر فیاض ج ۱، ص ۵.



باشد از سوی دیگر چنین ارتباطی به نمازگزار تفهیم می کند که :

- عالم هستی چون مخلوق خدای تعالی است، دوست داشتنی می باشد.

- عالم هستی، بیهوده و بی معنا خلق نشده است. قرآن کریم نیز بر این معنا تکیه دارد که «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ»<sup>۱</sup>

- انسان نیز به عنوان زیرمجموعه عالم هستی، بیهوده و بی معنا آفریده نشده است بلکه در خلقت او منظوری اساسی و مهم نهفته است.

- عبادت پروردگار به معنای وسیع آن که منتج به رشد و بالندگی و آدمی می شود ازمنظورها و مقاصد اصلی خلقت انسان تلقی شده است به مصداق آیه شریفه «و ما خلقت الجنّ و الإنسُ الاّ لیعبدون»<sup>۲</sup> پژوهشگاه علوم انسانی

♦ (ب) نمازسپردفاعی درمقابل گناه

این واقعیت که آدمی، موجود آسیب پذیر بوده و خطر آسیبهای اخلاقی، فرهنگی و اجتماعی او را همچنان تهدید می کند، مطالبی انکار ناپذیر

است. به ویژه در عصر حاضر که تقابل فرهنگها و اندیشه ها در مواردی به نوعی تهاجم فرهنگی غرب علیه اسلام مبدل گردیده است. این مسئله از اهمیت بیشتری برخوردار می شود. ماهیت تهاجم فرهنگی، تقریباً بر همگان روشن است. اما شاید مکانیزم های اصلی و راهکارهای مقابله با آن، به این مقدار روشن نباشد.

نماز یکی از موثرترین و مطمئن ترین شیوه های مقابله با آسیبهای اخلاقی است. نماز از جهات شناختی و نیز عاطفی، همچون سپر دفاعی نیرومندی عمل می نماید. از یک سو، نمازگزار با درک رابطه خویش با خدا از نسبت و رابطه موجودی بی نهایت کوچک با بی نهایت بزرگ آگاه شده و درمحضر چنان بزرگی، به خود اجازه تخطی و جسارت به ساحت اقدس او را نمی دهد و به عبارت دیگر گناه نمی کند، زیراگناه به معنای شکستن حدود و حریم الهی است و از جهت دیگر، چون خود را از همه ابعاد نیازمند به خداوند می بیند و او را «فعال مایشاء» می داند سعی دارد تا رابطه خویش با خدا را با ارتکاب گناه از بین نبرد. زیر براساس فطرت الهی

۱- مومنون/ ۱۱۵.

۲- ذاریات/ ۵۶.



اش درک می کند، هر علل خطاگونه ای که برای این رابطه اثر منفی بگذارد و آنرا تهدید نماید در حقیقت مانند آن است که منشأ خیرات و برکات زندگی را مواجه باخطر جدی نموده باشد.

در همین زمینه، بیان حدیث ذیل از حضرت امام حسین (ع) مناسب به نظر می رسد: مردی به حضور سید شهیدان آمد و گفت: «من مردی گنهکارم و نیروی مقاومت در برابر گناه ندارم مرا موعظه کن .

امام حسین (ع) فرمود: پنج کار را انجام بده و هرچه می خواهی گناه کن:

۱- روزی خدا را نخور و هرچه خواهی گناه کن.

۳- به جایی برو که خدا تو را نبیند و آنچه خواهی گناه کن.

۴- هرگاه فرشته مرگ نزد تو آمد تا روحت را قبض کند، او را از خود بران و آنچه خواهی گناه کن.

۵- هنگامی که مالک دوزخ، تو را روانه دوزخ کرده، از رفتن به دوزخ سرپیچی کن و آنچه خواهی گناه کن. (محمدی اشتهاری، محمد، گفتار دلنشین چهارده معصوم (ع))

در حقیقت نماز، همچون سپری است که نه تنها نمازگزار را از لغزشها و گناهان در دنیا علاوه بر آن، او را عذابهای اخروی، مصون می دارد. در باب چگونگی حفاظت دنیوی، حدیث زیر را ارائه می شود. «از امام پنجم (ع) روایت شده است که فرمودند وقتی نمازگزار به نماز ایستاد، فرشتگان آسمان او را در بر می گیرند و او در میان صفوف فرشتگان می باشد. چگونه است که همه فرشتگان مأمور حفظ انسان اند؟ از چه چیز؟ از وسوسه ها، از هیچ راهی حواس نمازگزار را به خود متوجه نکند، چون شیطان در کمین است

◆ (ج) تقویت روحیه مسئولیت پذیری اجتماعی

انسان موجودی مدنی الطبع است و ذاتاً گرایش به ارتباطهای اجتماعی دارد و دین نیز، ناظر به پرورش ابعاد فردی و اجتماعی انسان، هر دو می باشد. بر همین اساس نماز که علم و نشانه دین است، لزوماً باید بامسائل مهم اجتماعی نظیر مسئولیت داشته باشد. شاید اینگونه بتوان تعبیر و تبیین نمود که نماز با حفظ شرائط



باعث لطافت روح و رقت دل و تیزی احساسات می شود. راز و نیاز آدمی با خدا، تأثیراتی، همچون حساس شدن نسبت به عالم هستی و احساس همبستگی در انسان ایجاد می کند در نتیجه آمادگی لازم برای احساس وظیفه مسئولیت نسبت به دیگران و محرکی برای رسیدن به دردها و رنجهای محرومین می شود.

اهمیتی که نماز جماعت در سفارشات معصومین علیهم السلام یافته است به خاطر احساس مسئولیت اجتماعی می باشد که علاوه بر عبادات و انجام تکالیف الهی، مردم به دردها و رنجهای یکدیگر آگاه شده و می توانند در رفع آنها بکوشند. در روایت آمده است که رسول خدا به نماز جماعت مشغول بود، چون صدای گریه طفلی به گوشش رسید، نماز را زودتر به پایان برد تا مادر آن کودک که در نماز جماعت حاضر بوده، سراغ فرزندش رود و او را آرام کند (دیلمی، حسین، هزارویک نکته درباره نماز ص ۲۲).

اهمیت توجه به مردم و رنجهایشان از اینجا، آشکار می شود که پیامبر نمازی را که ستون دین است و جان

پاک ایشان، مشتاق آن بوده، کوتاه می کنند تا مادری به طفل گریان خود رسیدگی کند و مانع رنج بیشتر او شود. و این امر خود نشأت گرفته از توجه به روح و معنای نماز می باشد. درباره «علی بن مهزیار» نقل شده است که: «چون آفتاب طلوع می کرد به سجده می رفت و سر بر نمی داشت تا برای هزار نفر از برادران خود دعا می کرد مثل آنچه برای خود دعا می کرد و پیشانی او از بسیاری سجده مانند زانوی شتر پینه بسته بود. (همان، ص ۱۹۸).

براساس همین احساس مسئولیت است که پیامبر (ص) فرمودند «کسی که صبح کند در حالی که به (سامان یافتن) امور مسلمانان کوشش نکند، از مسلمانان نیست. و کسی که فریاد (دادخواهی) را بشنود که مسلمانان را به یاری می طلبد ولی به او جواب مثبت ندهد مسلمان نیست. (محمدی اشتهاری، محمد، گفتار دلنشین، ص ۱۹).

چنین احساس مسئولیتی نه تنها نسبت به مسلمانان بلکه نسبت به موجودات دیگر نیز مورد تأکید شارع مقدس اسلام، می باشد.

شیخ طوسی از حضرت امام صادق (ع) روایت می کند که پیرمردی از عابدهای بنی اسرائیل مشغول نماز بود که مشاهده می کرد دوظفل خروسی را گرفتند و پرش را می کنند و آن خروس، ناله و فریاد می کند، پس همانطور مشغول نماز شد و آن حیوان را نجات نداد و از عمل آنان جلوگیری نکرد، پس خداوند به زمین وحی فرمود آن عابد را فرو برد و زمین او را فرو برد و تا آخر دنیا فرو می رود. (دستغیب، آیب ا. شهید، گناهان کبیره، ج ۲، ص ۶۵).

در باب احساس مسئولیت اجتماعی و آثار معنوی آن مطالب مفصلی در منابع اسلامی آمده است که در اینجا به ذکر یک مورد اکتفا می کنیم. «یکی از دوستان مرحوم شیخ رجبعلی نکوگویان (خیاط) نقل می کند مدتی بیکار بودم و سخت گرفتار، به منزل ایشان رفتم تا شاید راهی شود و از گرفتاری خلاص شوم، همین که به اتاق شیخ وارد شدم و نگاه او به من افتاد فرمود:

«حجابی داری که چنین حجابی کمتر دیده ام! چرا تو کلت از خدا سلب شده؟

شیطان سرپوشی بر تو قرار داد، که نتوانی بالا درک کنی»

در اثر فرمایشات شیخ، انکساری در من پدید آمد و خیلی منقلب شدم شیخ فرمود: «حجابت برطرف شد ولی سعی کن دیگر نیاید» بعد فرمود: «شخصی بیکار است و مریض و دو عیال را باید اداره کند اگر می توانی برو قدری پارچه برای بچه ها و خانواده او تهیه کن و بیاور با این که بیکار بودم و از نظر مالی ناتوان، رفتم و از مغازه یکی از دوستان قدیم که بزازی داشت مقداری پارچه نسیه خریدم و به محضر ایشان آوردم همین که بقچه پارچه ها را خدمت ایشان بر زمین نهادم شیخ نگاهی به من کرد و گفت: «حیف که دیده برزخی تو باز نیست، تا ببینی کعبه دور سر تو طواف می کند نه تو دور خانه» (محمدی ری شهری، محمد کیمیای سعادت، ص ۲۰۹، ۲۱۰).

نکته بسیار مهم این است که روح مسئولیت اجتماعی در اولیای الهی از توجه به خدا و ارتباط با او سرچشمه می گیرد که نماز تجلی کامل چنین رابطه ای است. همان بندگان خاصی که در نماز، به حقیقت یاد خدا بودند و

هم نیکوست و آنچه را ظاهرش زشت و بد باشد باطنش نیز زشت و ناپاک است» (امیرالمؤمنین علی (ع) نهج البلاغه، ترجمه فیض اسلام، ج ۳، خطبه ۱۵۳ ص ۴۸۲).

تلقین به معنای افکندن، فهماندن مطلبی را به کسی گفتن و کسی را وادار به گفتن کلامی کردن می باشد. اگر آدمی مطلبی را به نفس خود القاء نماید، از روش «تلقین به نفس» استفاده نموده است و این یکی از روشهای تکوین اخلاقیات می باشد. علامه طباطبائی در بیان شیوه های ایجاد ملکات اخلاقی می نویسد انسان هر صفت دیگری که بخواهد از خود دور کند و یا در خود ایجاد کند راه اولش تلقین علمی و راه دومش تکرار عملی است. (طباطبائی، علامه سیدمحمدحسین، المیزان، ج ۲، ص ۳۰۱).

روش علمی تلقین به نفس بر این مبنا استوار است که آدمی، صفت مطلوبی را که منظور وی می باشد، در قالب یک جمله کوتاه، خبری و مثبت مانند «من فردی شجاع هستم» قرارداد و در زمان خاصی که از لحاظ بدنی در وضعیت آسوده ای می باشد و از نظر

در روابط و مناسبات اجتماعی نیز زیباترین و لطیف ترین توجه را به مردم و دردهای مردم، مبذول داشتند. احادیث زیر بیانگر چنین توجهی می باشد که پیامبر (ص) فرمودند: کسی که در نماز پیشوای مردم شد، نماز را سبک گیرد که در میان مردم، کوچک و بزرگ، بیمار و ناتوان و حاجتمند هست و هر وقت برای و هر وقت برای خود نمازگزار هرچه خواهد طول دهد. (فرید تنکابنی، مرتضی، راهنمای انسانیت، ترجمه موضوعی نهج الفصاحه اسحتان پیامبر اسلام ص ۶۳۱).

#### ◆ (د) تلقین ارزشها

ظاهر و باطن آدمی، دو جلوه از یک حقیقت واحدند و تاثیر متقابلی بر یکدیگر دارند، به گونه ای که نیات و انگیزه های درونی، در مواردی بر رفتار وی تجلی یافته و رفتارهای ظاهری نیز متقابلاً به درون پر رمز و راز و روان انسان نفوذ می کند و به تدریج شخصیت او را متحول می نماید. کلام امیرالمؤمنین مفید به نظر می رسد ایشان می فرمایند: «برای هر ظاهر و آشکاری، برابر آن، باطن و پنهانی است، پس آنچه نیکو باشد، باطنش

روانی نیز تمرکز لازم را داراست چنین جمله ای را چندین بار به خود تلقین می کنند و در طول روز یا شب آن را تکرار می نمایند. با تداوم چنین عملی در روز چندین بار به خود تلقین می کند و در طول روز یا شب آن را تکرار می نماید. با تداوم چنین عملی در روزهای بعد به تدریج این ویژگی در روح و روان او رسوخ می کند لازم به ذکر است که میان رسوخ و نفوذ این خصوصیت در روان آدمی، بستگی به میزان تداوم و انجام تلقین دارد.

حال می توان رابطه نماز و تلقین ارزشها را اینگونه تعیین نمود نماز خود نوعی ذکر است و قرآن از آن به ذکر... اکبر» تعبیر نموده است. امام را حل در شرح حدیث جنود عقل و جهل، مطلبی مشتمل بر ارتباط تلقین

◆ نتیجه :

از وظایف انسان در پیشگاه خداوند، انجام فرائض الهی به ویژه نماز است. نماز در میان همه اعمال عبادی جایگاه خاصی دارد و از آن به «ستون دین» تعبیر شده است. در برخی روایات آمده است که: «اگر نماز قبول شد، سایر اعمال نیز قبول می شود و

کلمات به قلب و نتایج حسنه آن ذکر می نمایند. پس از آن که دل را برای ذکر خدا و قرآن شریف مهیا نمود، آیات توحید و اذکار شریفه توحید و تغذیه را با حضور قلب و حال طهارت، تلقین قلب کند. به این معنی که قلب را چون طفلی فرض کند که زبان ندارد و می خواهد او را به زبان آورد. چنانچه آن ها یک کلمه را تکرار کند و به دهان طفل گذارد و تا او یاد گیرد همین طور کلمه توحید را با طمأنینه و حضور قلب، باید انسان تلقین قلب کند و به دل بخواند تا زبان قلب باز شود و اگر وقتی چون آخر شب یا بین الطلوعین، بعد از فریضه صبح برای این کار اختصاص دهد خیلی بهتر است (خمینی روح ا... ره، چهل حدیث)

اگر نماز، پذیرفته نشد سایر اعمال همه پذیرفته نخواهد شد. (لواسانی، سیدعلی، شکوفه های سخن، ص ۸۹). شناخت دقیق وظیفه و چگونگی انجام آن، زمینه موفقیت آدمی را در این فراهم می کند و در پاره ای از عبادات و اعمال، به لحاظ اهمیت

والایی که برای برخی از آنها ذکر شده است، حق خاصی را متوجه انسان می‌کند و نماز از این جمله است.

حضرت امام سجاده (ع) در رساله حقوق خویش، دهمین حق را به نماز اختصاص داده و می‌فرماید: «در مورد حق نماز، باید بدانی که این عمل به منزله آماده شدن برای دیدار و سخن گفتن با خدای آفریننده است و تو در آن حال در برابر خداوند ایستاده‌ای اگر توجه به این مطلب داشته باشی رعایت کمال ادب را خواهی کرد و قلب خود را بایم و امید و اظهار محبت در برابر کمال مطلق متوجه او خواهی کرد.

با آرامش و مراقبت و توجه کامل، با او به راز و نیاز و گفتگو می‌پردازی به

وسیله نماز و درخواست عفو و آمرزش و اصلاح خویش از غبار غفلت و تقصیر و گناهایی که ممکن است تو را به هلاکت و بدبختی بکشاند پاکیزه خواهی شد و برای حسن انجام تکالیف، جز خدا پناهگاهی نیست. (لواسانی، سیدعلی، شکوفه‌های سخن، ص ۸۹) رابطه ایفای مسئولیت الهی و روان آدمی، اینگونه قابل تبیین است که هر نوع علل یا رفتاری که بیانگر موفقیت در انجام وظیفه باشد، تأثیری در روح و روان او دارد و این تأثیر جنبه مثبت داشته و مجموع اینگونه تأثیرات به مرور زمان، موجب رضایت خاطر وی می‌شود به ویژه اگر انجام وظیفه در قبال ذات اقدس الهی باشد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

منابع و مأخذ

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - قرآن کریم                         | - مکارم شیرازی، ناصر،             |
| - نهج البلاغه، فیض الاسلام          | - تفسیر نمونه، ج ۱۵ و ۱۶، ناشر    |
| - طباطبائی، علامه                   | - دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۱.       |
| - سیدمحمدحسین، تفسیرالمیزان، ج ۴،   | - حسینی اصفهانی،                  |
| - دفتر انتشارات اسلامی، ص ۱۳۶۶.     | - سیدمرتضی، اسلام و فاصله طبقاتی، |
| - محمدی ری شهری، محمد،              | - انتشارات فرهنگ قرآن، ۱۳۸۰.      |
| - میزان الحکمه، باب الصلاة،         | - غفوری، علی ترجمه رساله          |
| - انتشارات فجر.                     | - حقوق امام سجاده حضرت علی بن     |
| - مایر، فردریک، تاریخ فلسفه         | - حسین (ع)                        |
| - تربیتی ترجمه علی اصغر فیاض        | - فریسنده تنکابنی، مرتضی،         |
| - جلد ۱، سروش تهران ۱۳۶۹.           | - راهنمای انسانیت، ترجمه موضوعی   |
|                                     | - نهج القصاحه                     |
| - دستغیب، آیت ا... شهید،            |                                   |
| - گناهان کبیره، جلد ۲.              |                                   |
| - دیلمی، حسین، هزار و یک            |                                   |
| - نکته درباره نماز، نشر کتاب، ۱۳۶۹. |                                   |
| - عزیزی، عباس، جامع آیات و          |                                   |
| - احادیث نماز، ج اول، انتشارات      |                                   |
| - نیوخ، ۱۳۷۵.                       |                                   |
| - تفسیر موضوعی قرآن کریم،           |                                   |
| - به قلم جمعی از نویسندگان، دفتر    |                                   |
| - نشر معارف، ۱۳۸۵.                  |                                   |
| - محمدی ری شهری، محمد،              |                                   |
| - کیمیای محبت.                      |                                   |
| - فصلنامه قرآنی کوثر، شماره         |                                   |
| - ۲۶، سال هفتم، زمستان ۱۳۸۶.        |                                   |
| - مجله رشد معلم تخصصی               |                                   |
| - آموزش قرآن، دوره چهارم، شماره     |                                   |
| - ۲، زمستان ۱۳۸۵.                   |                                   |
| - مجله تربیت، شماره ۸               |                                   |
| - اردیبهشت ۱۳۸۰.                    |                                   |